

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas...

02/2018



Zasněžené Jeseníky
lákají nejen běžkaře



Rozhovor:
Karel Wiedermann



Story:
65 let od svatby



Pozvánky

Magazín **Moravský Senior**
pro vás tiskne tiskárna
FGP studio, rodinná firma
již s 27letou tradicí.

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

FGP[®]
STUDIO
T I S K Á R N A

www.fgp.cz

FGP studio

Táboritů 1, 779 00 Olomouc

tel.: +420 585 119 109

e-mail: objednavky@fgp.cz

OBSAH

ROZHOVOR: KAREL WIEDERMANN

strana 4



TÉMA: SVATÝ VALENTÝN

strana 9



TÉMA: HURÁ NA BĚŽKY!

strana 14

TÉMA: DIETY

strana 22



KŘÍŽOVKA

strana 27

ÚVODNÍ SLOVO

V rukou právě držíte únorové číslo a je rozhodnuto. Ve chvíli, kdy píšu tato slova, ovšem ještě nevím, jestli se prezidentem České republiky stane Miloš Zeman nebo Jiří Drahoš. Uzávěrka byla dříve než druhé kolo voleb. Snad se proto na nás nebudete zlobit, že vám nepřinášíme konkrétní výsledky. Těmi vás budou zcela jistě zásobovat jiná média.

V našem magazínu se v klidu začtete do některého z materiálů, které jsme pro vás připravili – ať už do rozhovoru s tvůrcem křížovek nebo do povídání o lásce manželů Ponížilových. A to není zdaleka vše. Přesvědčte se sami. Mějte hezký únor, který bude protkaný zejména zprávami z jihokorejského Pchjongčchangu, ve kterém 8. února odstartují XXIII. zimní olympijské hry.

Veronika Kolesárová
šéfredaktorka

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Statutární město Olomouc



Olomoucký kraj

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.

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

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

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

Náklad tohoto čísla je 25 000 ks.

Datum vydání: 30. 1. 2018.

Redakční uzávěrka příštího čísla: 19. 2. 2018.

Titulní foto: Veronika Kolesárová
ZDARMA



I když má autor křížovek Karel Wiedermann obrovskou slovní zásobu, bez slovníků a encyklopedií se zkrátka neobejde.

Foto: Veronika Kolesárová

„KŘÍŽOVKY MI POMÁHALY UŽ VE ŠKOLE,“ ŘÍKÁ KAREL WIEDERMANN

Jednou z nejoblíbenějších součástí novin a časopisů bývá u čtenářů křížovka. Tu najdete také v každém vydání našeho magazínu na zadních stranách. Už téměř čtyři roky je pro vás vymýšlí čtyřiapadesátiletý Karel Wiedermann z Blatce na Olomoucku. Luštit začal už jako malý kluk a vašeň ke křížovkám i hádankám mu nakonec vynesla i několik ocenění. O tom, že není křížovka jako křížovka, se přesvědčíte v následujícím rozhovoru.

Pane Wiedermanne, jak dlouho vám trvá, než vytvoříte křížovku do našeho časopisu?

Jak kdy. V průměru to jsou tak tři, čtyři hodinky, někdy méně, někdy víc.

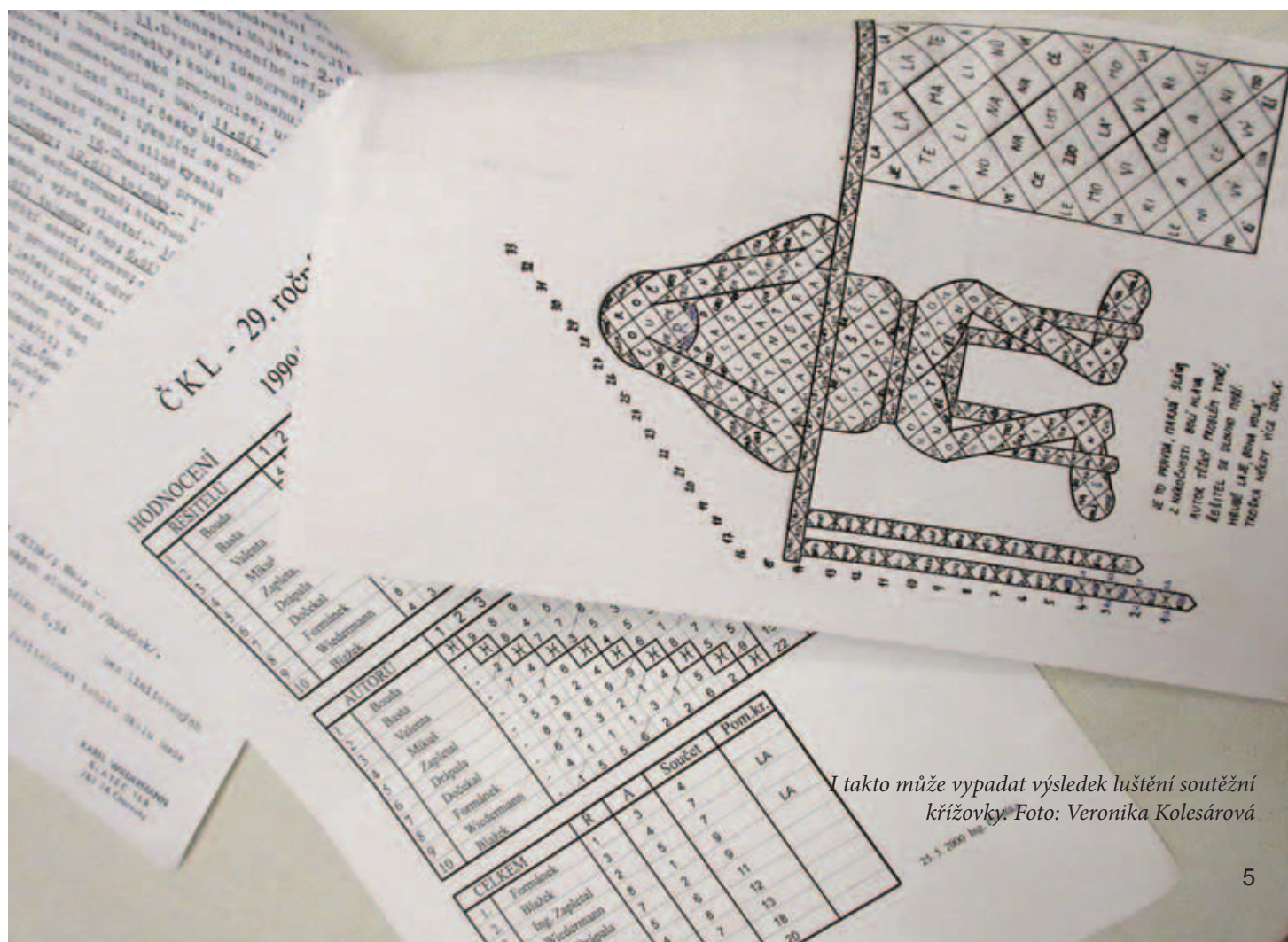
Popište, jak vzniká?

V tomto případě se jedná o takzvanou švédskou křížovku. To znamená, že legendy neboli opisy slov, podle kterých má řešitel vyluštit potřebný výraz, jsou přímo součástí křížovky. Obrázek křížovky mám od vás jasné daný. Jako první si do něj rozmístím tajenku. Tu obeskládám výrazy, potom provedu kontrolu jejich správnosti a hlavně, aby se mi nějaký neopakoval, pak k nim udělám legendy, dopíšu pomůcky a všechno to pak ještě jednou zkontroluji. Tvořím nejprve na papír a až potom

to převedu do počítače a formátu, ve kterém vám ji posílám. A je hotovo. Když vytvářím křížovku do novin, chci, aby ji co nejvíce lidí vyluštilo. Když dělám křížovku soutěžní, používám zapeklitéjší výrazy a křížovky jsou náročnější. Pochopitelně je nutné, aby i je soutěžící vyluštili, jinak by mi to omlátili o hlavu.

K soutěžním křížovkám se dostaneme posléze. Nač si dáváte při výrobě novinových křížovek největší pozor?

To nejdůležitější, co potřebuji při výrobě vědět, je, kdo bude danou křížovku luštit, jestli se jedná o zkušenějšího luštitel nebo začátečníka. Obecně u novinových křížovek беру v potaz, že se k nim mohou dostat i děti. Snažím se proto v nich vyhýbat některým, pro ně nevhodným výrazům. Takovéto křížovky jsou určené pro



J takto může vypadat výsledek luštění soutěžní křížovky. Foto: Veronika Kolesárová

ROZHOVOR: KAREL WIEDERMANN

spíše ty méně zkušené. I proto do nich dávám více pomůcek. A kladu důraz, aby se lidem legendy dobře četly. Nepsaná norma (k zachování čitelnosti) je devět až deset písmen na řádek, a aby znění legendy mělo pro jedno políčko maximálně čtyři řádky.

Kdy jste vytvořil svou úplně první křížovku? A jak vypadala?

Bylo mi asi dvanáct let. Vodorovně měla od A až F a svisle od 1 do 10. Znění tajenky bylo Zakopane, polské město. Chtěl jsem být světový a navíc se v něm tehdy konala nějaká významná sportovní událost. Křížovku jsem dal vyluštit tátovi, který mě ke křížovkám přivedl a sám luštil na soutěžní úrovni. Za pár chvil ji měl vyluštěnou a obratem ruky mi vytvořil obdobnou, jen namísto slova Zakopane vyšlo „zakopaná“. Zeptal jsem se ho proč. Řekl mi, že ta jeho křížovka je takto zkrátka správně. Tehdy jsem vůbec netušil, že existují nějaké směrnice pro výrobu křížovek. Například že nesmíte použít jednopísmenový výraz. Byla to malá křížovka a já v ní udělal snad všechny možné chyby. Na nějakou dobu mě to otrávil a s tvorbou jsem přestal. Během prázdnin jsem se ale do směrnic začel a udělal jsem novou křížovku, která dopadla o poznání lépe, a od té doby jsem s nimi nepřestal.

Co je základním předpokladem pro to, abyste mohl křížovky vyrábět?

Než se člověk naučí dělat křížovky, musíte mít obrovskou slovní zásobu a tu získáte jedinečně ustavičným luštěním. Abyste vytvořila správně legendu, musíte umět dobře luštěný výraz opsat. Základem tedy je luštit, luštit a luštit. To proto, abyste si osvojili nejen výrazy, ale hlavně správné obepisy k nim.

Otec vám od začátku pomáhal?

V podstatě ano, i když mnohdy nedobrovolně. Odebíral časopis Křížovka a hádanka, kde mi nechával prostor v sekci Koutek mládeže. Když jsem něco nevěděl, chodil jsem za ním. Musel jsem ho tím občas neskutečně otravovat. Pak mě naučil hledat jednoduše ve slovnících a měl ode mě pokoj. Na chvíli. S postupem času mi křížovky v Koutku mládeže nestačily, tak jsem se pouštěl i do těch ostatních v časopise. Jako správný křížovkář jsem je vyplňoval vždycky tužkou a pak jsem to vymazal. Tátu to namíchlo, že prý ho to plete, tak začal kupovat časopis i pro mě. Potom, co jsem začal vytvářet křížovky vlastní, mě přihlásil do křížovkářského a hádankářského kroužku Ječmínek, kterého jsem členem dodnes. Kdysi jsme v něm kromě jiného vyráběli křížovky pro noviny Stráž lidu.

Pro tyto křížovky určitě musela platit přísná pravidla, nebo se pletu?

Bylo to celkem fajn, protože to byl v té době, čili za bolševika, velmi dobrý přivýdělek. Za malou čtvrtěnní křížovku jsme dostali čtyřicet korun a za velkou sobotní sedmdesát korun. Měli jsme na to rozpisy, abychom se všichni vystříдали. Tajenku jsme si mohli zvolit, jakou



Klasickou novinovou křížovku vyplní zkušený luštitel během pár minut. Foto: Veronika Kolesárová

jsme chtěli. Většinou to byl to buď nějaký vtíp, nebo citát. Ale ta tvorba byla trochu drsnější. Jednou na mě vyšla křížovka k 18. sjezdu KSČ. Tak jsem udělal křížovku s tajenkou: Zdravíme účastníky XVIII. sjezdu KSČ. Křížovku jsem dal zkontrolovat tátovi. A ten se do mě obul, že to musím opravit. V křížovce jsem měl totiž výraz „stop“. Podle táty by si to někdo mohl dát dohromady s tajenkou a ono „stop“ mohlo to vyznít jako že další už ne, a bylo by zle. Tak jsem to opravil a znovu dal ke kontrole. Táta mě ale opět upozornil, že tam mám citoslovce „panebože“, a to bylo taky nepřijatelné. Vyšlo mi to až na třetí pokus. Tehdy dokonce existoval seznam slov, která se do křížovek dávat nesměla. Třeba Hort, náš šachista, který pláchnul z republiky, tam být nesměl. A spousta dalších.

Váš kroužek Ječmínek funguje dodnes?

Ano. Jenomže zatímco nás v něm dřív bylo k dvacítce, dneska se scházíme čtyři. Máme ještě členy „na dálku“, ale ti nechodí z časových důvodů. Účastníme se soutěží, jezdíme na přebory. Bohužel nás není moc, protože spousta lidí dává přednost spíš počítačům. Klidně přijmeme každou novou dušičku, která bude mít pro křížovky ale i hádanky zapálení a bude ji to bavit. Scházíme se každou druhou středu, která následuje po vyjití časopisu Křížovka a hádanka a schůzky se konají v restauraci Sokolka na Nových Sadech kolem šesté hodiny večerní. Rádi přivítáme každého nového zájemce a vše vysvětlíme.

Měl jste při dospívání i jiné aktivity?

Pochopitelně. Musel jsem pomáhat doma a dělat povinnosti do školy. Faktem je, že díky luštění jsem se v podstatě nemusel učit do chemie, protože jsem v hlavě měl všechny chemické značky včetně latinských názvů prvků. Pomáhalo mi to i v jiných předmětech. Svůj volný čas jsem ale trávil i jinak než luštěním. Chodili jsme s klukama hrát fotbal, hokej, chodili jsme do kina. Tehdy byla doba, kdy děti trávily venku víc času, což už dneska neplatí. Dnes je to o televizi, mobilech, tabletech a počítačích.

Máte dvě děti. Převzal po vás někdo tuto vášně?

Dcera i syn luští, ale hlavně kluk to po mě zdědil. Kdyby nebylo počítačů, byl by určitě lepší než já.

Jaká generace převládá mezi křížovkáři?

Je to spíše ta střední, od třiceti do šedesáti let. Ale luští i starší generace.

Luštění je velmi prospěšné pro trénink mozku. Je to tak? S tím musím jediné souhlasit.

Pojďme konečně k soutěžnímu luštění. Jak funguje toto odvětví?

Tyto aktivity jsou součástí soutěží, které vypisuje Český svaz hádankářů a křížovkářů. Konají se na různých místech republiky. Dále tu je i Česká křížovkářská liga, kterou dělal můj otec a časem do toho uvrtnal i mě. V tomto případě jde o korespondenční soutěž. Při ní se tvoří a luští takzvané dokreslovky, často i figurální křížovky. Jediné, co luštitel dostane do schránky, je papír, na kterém jsou legendy, použité zdroje a rozpis políček, které autor použil. Vy si pak vezmete prázdný čtverečkový papír a pak musíte správným křížením a umístěním uhádnutých výrazů vypátrat obrys křížovky. Někdy je obrys normální, ale většinou mívá podobu nějakého obrázku, což záleží na fantazii a schopnostech každého autora, co ostatním spolusoutěžícím předloží. Při jejich výrobě mám oblíbená slova a většinou se jedná o jazykové špeky. Jednou jsem v legendě použil „roztoč“ na dvacet čtyři písmen a v křížovce vyšlo „imperativ slovesa roztočit“. Tím se bavím. Případní zájemci o členství v našem kroužku ale mohou být absolutně v klidu. Takové „zabíjaky“ mezi sebou neluštíme. Pomáháme si v kolektivních soutěžních a neformálně se mezi sebou bavíme.

Kolik je asi soutěží?

Těch soutěží je opravdu hodně a každá je jinak zaměřená. Jednou z nejnáročnějších je pak Nolčova křížovkářská maturita. Pak tady jsou přebory, které se konají v různých městech – á propos, 10. 3. budou přebory v Olomouci v bočním salonku v restauraci Na Pile v Pavlovičkách. Každopádně začínáme dopoledne luštěním logických úloh a po obědě přijdou na řadu křížovky a hádanky. Kdo chce, může se přijít podívat a třeba si i jen tak zaluštit.

Co všechno vám při vaší činnosti pomáhá? Jaké knihy používáte?

Je to řada slovníků. K základním patří Slovník spisovného jazyka českého, Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost, slovníky neologismů, tedy nových českých slov. Používají se i výrazy a veselé opisy, nekonvenční výrazy a spousta dalších. Pak jsou to mnohé encyklopedie. Některý autor vytvoří křížovku a použije do ní slovo, které se nachází pouze v jednom jediném slovníku. Tento slovník uvede do výpisu slovníků, které autor použil. Tak zajdu do knihkupectví, slovník si prolístuju, pokud se mi líbí, tak si ho i jen kvůli tomu jednomu jedinému



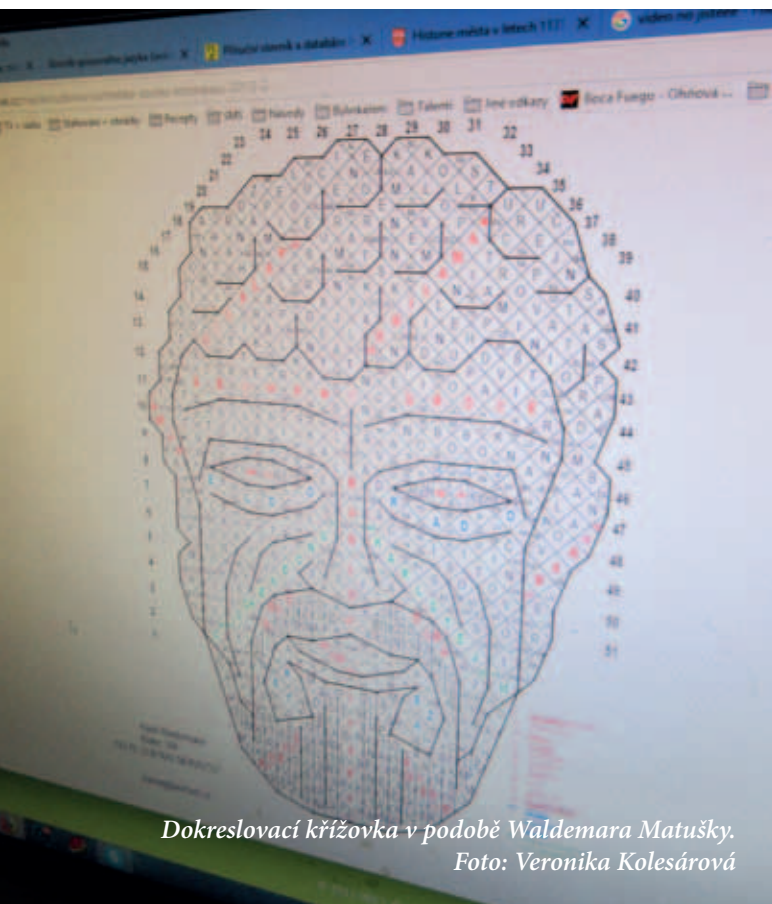
Karel Wiedermann

Narodil se 2. 12. 1963 v Olomouci

V současnosti pracuje jako ošetřovatel hospodářských zvířat v zemědělském družstvu v Drahlově, konkrétně na porodně prasat.

Je nositelem mistrovské třídy jako autor křížovek, druhé třídy jako autor hádanek, dále má třetí třídu jako řešitel hádanek a druhou třídu jako řešitel křížovek.

K jeho dalším zájmům patří poslech hudby, počítač a vaření. Je rozvedený, má dvě dospělé děti. Hanu 25 let a Tomáše 27 let.



slovu koupím. Pak ho třeba deset let nevezmu do ruky, ale co kdyby někdy náhodou... Takoví jsme prostě my, křížovkáři.

Kolik této literatury máte doma v knihovně, alespoň přibližně?

Přesně to spočítané nemám, ale vezmu-li v potaz i více-
dílné slovníky, různé další brožurky a výpisky, které jsem
si udělal sám nebo sehnal od jiných kolegů, tak zhru-
ba asi kolem tři sta, čtyři sta knih. Jsou i tací křížovkáři,
oproti kterým jsem, co se počtu knih týká, žabař.

Není to drahý koníček?

Jak se to vezme. Na naší soutěžní úrovni trošku té prav-
dy máte. Rekreačním luštitelům postačí, když si budou
dělat výpisky. Je sice pravda, že ne v každé švédské kří-
žovce jsou všechny legendy košer, ale to je úděl švéd-
ských křížovek. Autor je omezen počtem písmen a řád-
ků v každém tom legendovém čtverečku a tomu musí
přizpůsobit tvorbu a volbu vpisovaných výrazů a taky
odpovídajících legend k nim. To bývá někdy docela oří-
šek obepsat všeobecně známý výraz dvouslovně, ovšem
jako luštitel někde začít musíte. Zprvu možná budete mít
problémy, ale po určité době luštění a trápení se zjistíte,
že vám to jde a zkusíte přesedlat na náročnější křížovky.
A o tom to přesně je. Vždyť je lékařsky dokázáno, že ten,
kdo si cvičí mozkové závity, bude žít déle.

Minislovníček některých méně známých avšak autory hojně používaných výrazů:

Batoh horolezců – KLETR
Beduínský plášť – ABA, BURNUS
Břišní bolesti (křeče) – KOLIKA
Citron – LEMON, LIMON
Cizokrajný ještěr – ANOLI, ANOLIS
Cylindr – KASTOR, KLAKE
Čadské sídlo – ATI
Dámský klobouček – TOKA
Druh čepice – HUČKA
Druh kaučuku – BUNA
Druh ostrovu – ATOLON
Druh palmy – AREKA, ITA
Buddhistická hrobka – TOPA
Kladná elektroda – ANODA
Krut – TORSE, TORZE
Kukačkovitý pták – KOKO

Norický kůň – NORIK
Papoušek – ARA, ARARA, KEA, LORI,
NESTOR, ŽAKO
Pohovka – SOFA
Poloha v józe – ASANA, ÁSANA
Ruský klášter – SKIT
Římský mravokárce – KATO
Římský krutovládce – NERO
Slaměný klobouk – PANAMA, PANAMÁK
Sportovní pokřik – HIP
Svobodný šlechtický statek – ALOD
Svobodný severský statek – ODAL
Velký klobouk – KALAP
Visuté lože – HAMAK, HAMAKA
Záporná elektroda – KATODA

SVATÝ VALENTÝN NENÍ O DÁRCÍCH

Romantický svátek zamilovaných, nebo svátek, při kterém slaví hlavně obchodníci? Mnozí na tento svátek pohlíží jako na tradici, která k nám dorazila ze Západu. Své kořeny má ve skutečnosti v Evropě.

Podle jedné z legend se tento svátek slaví na počest kněze Valentina. Ten údajně za zády císaře Marka Aurelia Claudia zvaného Germanikus oddával zamilované páry, kterým bylo bráněno ve sňatku. Když se jeho tajné praktiky provalily, byl zatčen a popraven. Jeho poprava měla proběhnout 14. února a na Valentýnovu počest připadá na tento den svátek zamilovaných. Kromě toho existuje i druhá legenda, která vypráví o Valentýnových léčitelských schopnostech. Osoby, které uzdravil, se následně měly obrátit na křesťanskou víru, což nesla nelibě tehdy v Krista nevěřící široká veřejnost. Valentýn byl zatčen a štat.

Oslavy zamilovaných se však připomínají již z doby dávno přes sv. Valentýnem. Již ve starém Římě v předvečer svátku sv. Lupercalia vkládaly mladé dívky do nádoby lístky se svými jmény. Mladíci si následně z „osudí“ losovali lístečky. Dívka, jejíž jméno si na lístku vytáhli, se měla stát v následujícím roce jeho vyvolenou.

Obnova svátku zamilovaných se uskutečnila až na začátku 20. století ve Spojených státech amerických. Traduje se, že jistý výrobce vánočních přáníček se dostal do finančních potíží a začal proto hledat nový produkt, kterým by oslovil potenciální zákazníky. K tomu mu dopomohl nápad obnovit svátek svatého Valentýna. Nová tradice byla zavedena v roce 1907 a už o 2 roky později si výrobce valentýnských přáníček mohl mnout ruce – obrat jeho firmy se ztrojnásobil. Svátek zamilovaných se tak rok od roku stává více a více spíše komerčním svátkem, kdy největší profit ze svátku svatého Valentýna mají obchodníci a nikoliv zamilovaní. Vyznání lásky však nemusí nutně předcházet velké nákupy květin, přání a nejrůznějších dárků. Mnohdy stačí, aby si lidé řekli upřímně, co jeden ke druhému cítí. To však není nikterak vázáno pevným datem v kalendáři. Svou náklonnost a upřímné city si lidé mohou sdělit kdykoli. V českých zemích je za svátek lásky považován zejména 1. máj.

(vk)

MANŽELÉ PONÍŽILOVI OSLAVILI KAMENNOU SVATBU

Šedesát pět. Tolik let uplynulo loňského 25. prosince ode dne, kdy si řekli své ano Milan Ponížil a Květoslava, toho času Reichová. Svatební slib pronesli oba zamilovaní v roce 1952 pouze před svými otci a nejbližší rodinou. Na skutečnou svatbu zpečetěnou oficiálním oddacím listem si museli počkat několik let. A to nebyla jediná nepříjemná věc, která se zapsala do jejich společného osudu. Tou poslední je smutný fakt, že paní Květa před šesti lety onemocněla Alzheimerovou chorobou. Poslední rok je v péči specialistů. „Byla a je to skvělá žena. Nelituji jediného dne, který jsem strávil po jejím boku,“ přiznal se Milan Ponížil, který pochází z Velké Bystřice na Olomoucku a letos v květnu oslaví devadesát let. V následujících řádcích se podělil se čtenáři našeho magazínu o šťastných i nešťastných chvílích jejich životů.

„Poprvé jsme se potkali na čaji o páté v Mrsklesích v roce 1945. Žádná láska na první pohled to nebyla. Květa se mi sice velmi líbila, ale skoro vůbec nemluvila, jen samé ano a ne, a to se mi moc nezamlouvalo. Jenže to jsem tehdy ještě nevěděl, že neumí pořádně česky,“ vzpomněl senior na první setkání se svou vyvolenou. Až po čase zjistil, proč při jejich prvním shledání byla mladá žena skoupá na slovo. Pro vysvětlení musíme jít do roku 1925. Tehdy její rodiče, kteří byli oba Češi, odjeli v rámci pomoci ruskému zemědělství s družstvem Reflektor do Ruska do oblasti Saratovo a později do tehdy sovětské Ukrajiny. A právě v ukrajinském městě Dněpropetrovsk se 12. dubna 1929 narodila paní Květoslava. „Její otec pracoval v automobilovém odvětví. Před blížící se 2. světovou válkou, Stalin tehdy vydal nařízení, že všichni cizinci žijící na území Sovětského svazu musí mít sovětské občanství, nebo opustit SSSR. Celá rodina si do té doby ponechávala český pas s přesvědčením, že se jednou do vlasti vrátí. V tu dobu všichni cizí občané byli pozváni na policejní komisariát, kde jim bylo sděleno, že se musí rozhodnout do krátké doby o přijetí občanství SSSR, nebo k odjezdu do vlasti. Druhého dne se dozvěděli, že kdo se rozhodl pro odjezd, byl do rána zatčen. Otec, který měl dvacet čtyři hodin na rozhodnutí s ohledem na rodinu se čtyřmi dětmi, občanství přijal,“ popisuje dávnou rodinnou historii pan Milan s tím, že na československé území se



Oslava kamenné svatby v prosinci 2017. Na snímku Květoslava Ponížilová, s manželem Milanem a s jejich dvěma syny, Petrem (vpravo) a Milanem (zleva nahoře). Foto: archiv rodiny Ponížilovy

rodina Reichova vrátila oproti původním plánům po nespočtu komplikací až před Vánoci v roce 1944 z Wiener Neustadt.

Ale zpět k Milanovi a Květoslavě.

Se svou budoucí paní se Milan Ponížil setkal podruhé na jaře roku 1951 v malé místnosti za cukrárnou ve Velké Bystřici. „Byl tam výčep a pár stolů. Květa na sobě



Rodinná oslava po neoficiálním sňatku Květoslavy (první zleva ve spodní řadě) a Milana (na snímku nad paní Květou) 25. prosince 1952. Foto: archiv rodiny Ponížilovy

měla kostýmek a opět jí to moc slušelo. To už jsme se dali víc do řeči a nakonec jsme spolu začali chodit,“ vybavuje si muž, který byl v té době na vojně. Sloužil u protiletadlového dělostřeleckého pluku v Olomouci. „Měl jsem hodně volný režim. Víc času jsem trávil s Květou hlavně po službě. Věděl jsem, že si ji chci vzít. Naplánovali jsme si, že svatba bude hned, jak se vrátím z vojny, což mělo být v srpnu 1951. To jsme ale netušili, co nás čeká,“ neskrýval muž.

Právě Květoslavino sovětské občanství se stalo největším problémem k uzavření legálního sňatku. „Dozvěděli jsme se, že existuje ruský zákon, který zakazuje, aby si jejich státní příslušníci vzali cizince. Mnoho lidí nás od svatby zrazovalo. Nabádali nás k tomu, ať se rozejdeme. Ale my jsme chtěli být spolu. Protože se nám nepodařilo přesvědčit úřady, udělali jsme si vlastní svatbu. Měli jsme svoje prstýnky. V 50. letech nebyly v kalendáři kromě Štědrého dne žádné svátky, tak jsme si 25. prosince 1952 udělali obřad v kruhu rodinném v Hlubočkách. Oddali nás naši otcové.“

Protože nebyli právoplatnými manželi, neměli nárok získat žádné bydlení. Tak žili v malé místnosti v domě Milanových rodičů ve Velké Bystřici. A i nadále se snažili jednat s úředníky o tom, aby Květa získala české občanství. Marně.

Rok po svatbě se mladému páru narodil první syn Milan. Kromě stísněných prostor v malém výminku se vyskytl další problém, a to s pojmenováním jejich potomka příjmením po otci. „Pokračoval kolotoč vyřizování. Byli jsme na matrice a jiných úřadech. Ženě bylo vyhrožováno, že takto to nejde, že jí hrozí, že bude deportována do Ruska, že jí vezmou dítě a další strašné věci,“ postěžoval si pan Ponížil, který v té době pracoval jako technik v lutínské Sigmě. Do Lutína se po čase mladá rodina přestěhovala.

Stejně jako Milan Ponížil nevzdal svůj nakonec úspěšný boj za pojmenování syna, nepolevil ani ve snaze vyřídit zákonný sňatek s ženou, kterou miloval. Nesčetněkrát posílal žádosti na ruský konzulát, navštěvoval československé úřady a došlo i na ministerstvo vnitra. Po dlouhých peripetiích a smrti Stalina se nakonec dočkali, a to jak československého občanství pro Květu, které získala sňatkem, tak i oficiálního svatebního obřadu. Ten se uskutečnil v dubnu roku 1954. „Kolikátého to bylo přesně? To vám nepovím. Nepamatuji si to a ani nechci. 25. prosince 1952 je pro mě i celou naši rodinu oficiálním datem našeho neoficiálního sňatku,“ řekl s naprostou vážností. Manželům Ponížilovým se v roce 1961 narodil druhý syn, Petr. V současnosti mají čtyři vnoučata a osm pravnoučat. Z jejich přítomnosti se ale těší zejména Milan Ponížil. Zdravotní stav jeho choti, která dříve pracovala například v mateřské školce nebo v ústavu pro mentálně postižené, si vyžádal její přemístění do domova pro seniory, kde jí poskytují speciální péči. „Myslím si, že se na ní podepsalo to, že dlouhá léta žila v neustálém strachu – z toho, že ji odvezou do Ruska, že přijde o dítě, bála se o rodinu... Muselo to pro ni být strašné. Přesto jsme se nikdy nepohádali. Celý život jsme si dokázali udělat jeden z druhého srandu a pěkně jsme se špičkovali. Jsem rád, že jsem si ji vybral a nikdy toho nebudu litovat.“

Připravila Veronika Kolesárová



Milan s Květoslavou přivedli na svět syny Milana (vlevo) a Petra (vpravo). V současnosti mají také čtyři vnoučata a osm pravnoučat. Foto: archiv rodiny Ponížilovy

Přehled názvů výročí svateb (pojmenovávají se podle toho, jakými dary dárky se manželé obdarovávají):

1. bavlněná svatba
2. papírová svatba
3. kožená svatba
4. květinová svatba
5. dřevěná svatba
6. železná svatba
7. vlněná svatba
8. bronzová svatba
9. měděná (nebo hliněná) svatba
10. cínová svatba
11. ocelová svatba
12. hedvábná svatba
13. krajková svatba
14. slonovinová svatba
15. křišťálová (skleněná) svatba
20. porcelánová svatba
25. stříbrná svatba
30. perlová svatba
35. korálová (nebo plátěná) svatba
40. rubínová svatba
45. safírová svatba
50. zlatá svatba
55. smaragdová svatba
60. diamantová svatba
65. kamenná svatba
70. platinová (někde svatba milosti)
75. nebeská svatba či svatba korunovačních klenotů

Schváleno! Razítka, pečetě, typáře, městské znaky

do 25. 2., Muzeum Komenského v Přerově

Výstava přibližuje jak historii razítek a jejich předchůdců, tak městské znaky, které se na nich objevují. Vystaveny budou zajímavé typáře, pečetě i razítka z Přerova a okolí. Použití razítek, typářů i heraldiky v praxi návštěvníkům názorně doloží instalace dobové úřadovny z první poloviny 20. století a cechovní kanceláře z 18. století, stejně jako přerovský městský mobiliář.

BioSenior v Prostějově

7. 2. a 21. 2., ve 14 hodin, sál Duhy kulturního klubu

V rámci zvýhodněných filmových projekcí se prostějovští senioři tentokrát 7. února dočkají historického, životopisného dramatu Masaryk s Karlem Rodenem v hlavní roli. A 21. února je na programu romantická komedie Všechno nebo nic. Vstupné je 35 korun.

Taneční večery nejen pro seniory

2. 2. a 16. 2., sál Duhy kulturního klubu v Prostějově

Pravidelné taneční večery startují v 18 hodin a trvají do 22 hodin. K tanci hrají manželé Vyroubalovi. Vstupné stojí 60 korun.

Nedělní taneční party

4. 2., 18. 2., od 13.30 hodin, Městský dům Přerov

Tradiční taneční odpoledne pro seniory při dechovce trvá do 17.30 hodin. Další se uskuteční 4. března. Vstupné je 70 korun.

Čokoládový festival FOTO

16. – 18. 2., Galerie Šantovka Olomouc

Vůně i chuť oblíbené čokolády zaplní v polovině února obchodní galerii Šantovka. Konat se zde bude další ročník Čokoládového festivalu, který nabídne nejen možnost zakoupení nejrozličnějších druhů čokolád a tradičních i netradičních produktů s čokoládou spojených.

Návštěvníci se také dozvědí o historii čokolády, mohou se nechat inspirovat recepty na vaření s čokoládou. Připraveny jsou degustace, čokoládové workshopy a další zábavný program. Vstup zdarma.

Jesenická knihovna slaví sedmdesátiny

7. 2., 17 hodin, Výstavní síň Katovna

Výstava Knihovna očima dětí je složena ze dvou částí. Jedna obsahuje fotografie, které zachycují historický vývoj a druhá je tvořena výtvarnými pracemi dětí – čtenářů knihovny. Znázorňuje jejich pohled na knihovnu. Vernisáž se uskuteční 7. února od 17 hodin. Vstup volný.

Masopust v Prostějově

10. 2., od 10 hodin, náměstí T. G. Masaryka

Jednodenní lidová akce s masopustními maskami, písničkami, lidovou zabíjačkou a komorním stylovým jarmarkem s občerstvením a s řeznickými krámkami se uskuteční na hlavním Prostějovském náměstí od 10 do 16 hodin. Na příchod čeká bohatý kulturní program, který odstartuje deset minut po desáté hodině průvod masek po rynku. V poledne se průvod projde centrem podruhé a dojde také na souzení kozla. Další pochod je naplánovaný na 14.30 hodin. Mezitím jsou připravena divadelní představení, hudební vystoupení a mnoho dalšího.

45. ročník Preludia Aloise Motýla

5. 2. a 19. 2., od 19 hodin, kostel Zvěstování Panny Marie v Šumperku

Na jubilejní 45. ročník festivalu Preludium Aloise Motýla přijali pozvání umělci dříve působící v Šumperkém dětském sboru, který jim dal pěvecký základ na jejich hudební cestě. Zahajovací koncert se uskuteční v pondělí 5. února 2018. Společně na něm přivítáme dva známé dětské sbory Motýli Šumperk a novojičínský sbor ZUŠ Ondrášek, které pravidelně spolupracují s rozhlasem, televizí a už přes padesát let slaví úspěchy jak u nás, tak v zahraničí. Na následujícím koncertu festivalu se v pondělí 19. února 2018 představí dvojice sopranistek a absolventek Konzervatoře Brno Eva Marie Gieslová, členka operního sboru Národního divadla moravskoslezského, a Aneta Podracká Bendová, která na Institutu Ostravské dny nové hudby provedla českou premiéru části opery K. Soper Here Be Siren. Vstupné na každý koncert je 100 korun. Všechny uvedené koncerty Preludia Aloise Motýla se konají v Klášterním kostele v Šumperku od 19 hodin. Vstupenky je možné zakoupit v pokladně Domu kultury Šumperk v pracovní dny od 14 do 18 hodin. Další dva koncerty se uskuteční v březnu.

Centrum Sonus pro seniory

5. 2., 12. 2., 19. 2. a 26. 2., od 10.15 hodin, Centrum Sonus, Přerov

Přednášky a workshopy pro seniory každé pondělí v Centru Sonus. Podrobný popis:

- 5. 2.** S pověstí zabijáka – Olga Župková,
od 11.15 hod Cvičení paměti
- 12. 2.** Výchova a výcvik psů – Zdeněk Kouřil
- 19. 2.** Rukodělná činnost: velikonoční dekorace z keramiky
- 26. 2.** Povídání s psychologem
– PhDr. Jana Gebauerová



Moravské divadlo
Olomouc

Ú N O R
2018

1. čt	19:00	-	Královny	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
2. pá	19:00	-	Dáma s kaméliemi	Balet	SENIORŮ -30%
	19:00	-	Central Park West	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
3. so	16:00	ZO	Hledám děvče na boogie woogie	Opereta	
4. ne	14:30	NO	Vzpouza nevěst	Činohra	
5. po	19:00	K	Emani	Opera *	
7. st	19:00	-	Robin Hood	Činohra	
9. pá	19:00	-	Spartakus	Balet	NÁS TIP
	19:00	-	Když se zhasne	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
10. so	19:00	X	Petr a Lucie	Činohra	
11. ne	16:00	YO	Kouzelná flétna	Opera **	
13. út	19:00	-	Sluha dvou pánů	Činohra	
14. st	19:00	-	Petr a Lucie	Činohra	NÁS TIP
15. čt	19:00	D	Zkrocení zlé ženy	Balet	
16. pá	19:00	V	Cyrano z Bergeracu	Činohra	
17. so	19:00	-	Don Quijote	Balet	
18. ne	10:00	RPP	Čarodějnický učeň	Pohádka	Metropolitní divadlo Praha
	14:00	OPP	Čarodějnický učeň	Pohádka	Metropolitní divadlo Praha
19. po	19:00	A	Vzpouza nevěst	Činohra	
20. út	19:00	L	Petr a Lucie	Činohra	
21. st	19:00	ST	Rodinná slavnost	Činohra	
22. čt	19:00	-	Sluha dvou pánů	Činohra	
23. pá	19:00	P	Zvonokosy	Muzikál	PREMIÉRA
24. so	19:00	X	Zvonokosy	Muzikál	
25. ne	19:00	-	Jméno	Činohra •	RODINNÉ DIVADLO
26. po	19:00	K	Cyrano z Bergeracu	Činohra	
27. út	19:00	B	Řecké pašije	Opera	SENIORŮ -30%
28. st	19:00	C	Othello	Balet	

• představení bez přestávky, * v italském originále s českými titulky, ** v českém znění s hudebními čísly v německém originále

Zájezd divadla: 6.2. O líných strašidlech Kopřivnice, 12.2. Central Park West Znojmo, 18.2. Když se zhasne Jeseník
Školní představení: 1.2. Královna Koloběžka první 10:00, 6.2. Brouci 10:00, 8.2. Robin Hood 10:00, 23.2. Petr a Lucie 10:00

Změny vyhrazeny. Aktuální program naleznete na www.moravskedivadlo.cz.
Předprodej na únor zahájen 16.11.2017 v 9:00 hodin.



Zřizovatelem Moravského divadla Olomouc je statutární město Olomouc

www.moravskedivadlo.cz | tel.: 585 500 500

Uzená Olomouc – festival masa a dobrého jídla

27. 2., od 10 hodin, Korunní pevnůstka v Olomouci

Druhý ročník jednodenního festivalu uzeného, masa a dobrého jídla v Olomouci. Připravené budou zabi-jačkové pochoutky, zabijačková škola a škola vaření, uzené dobroty, farmářský trh, řemeslný trh, soutěže v pojídání tlačanky a špekáčků, ochutnávka uzeného od pěti uzenářství, soutěže pro děti, šifrovací hra pro děti, hudba a zábava, opékání špekáčků na ohni, škola dělání paštik a mnoho dalšího. Cena vstupenky je 100 Kč. V ceně vstupenky, kterou je možno zakoupit před portál www.smsticket.cz, je program, ochutnávka uzeného, piliny na domácí uzení, mini-kuchařka a malé gastro překvapení pro každého.



1.2.čt	Kvarteto	Č
8.2.čt	Polibek od Beatrice	T
12.2.po	Na shledanou tam nahoře	T
22.2.čt	Kolo zázraků	T
26.2.po	Čertoviny	Č

Č ČESKY

TITULKY
D - DABING

VSTUPNÉ 70,-
VŽDY 14:00

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENÁ.

KINO

METROPOL

TÉMA: HURÁ NA BĚŽKY!

HURÁ NA BĚŽKY!

Zima je v plném proudu a vyznavači běžeckého lyžování mají ty nejlepší podmínky. Zvláště pak nejvyšší moravskoslezské pohorí nabízí okolo tří set kilometrů upravených bílých stop. Zde je několik tipů známých i méně známých tras. Pozor by si lidé měli dát na trase mezi Červenohorským sedlem a Švýčárnou. Vzhledem k nedokončené rekonstrukci lesní cesty dbejte zvýšené opatrnosti v posledním stoupání k chatě Švýčárna před rozcestím Slatě. Vedle cesty leží několik velkých kamenů. Místo je označené. Nezapomínejte také na dostatek pití a jídla a nepřeceňujte své možnosti.

Hlavním hřebenem Hrubého Jeseníku

- náročná hřebenová túra s krásnými výhledy
- na celém hřebenovém úseku je tyčové značení
- mezi Pecným a Ovčárnou často zledovatělá a zafoukaná stopa
- z Ovčárny až po Kouty nad Desnou strojová úprava stopy a velká frekvence lyžařů
- možnosti občerstvení v chatách Skřítek, Ovčárna, Barborka, Kurzovní, Praděd, Švýčárna, Červenohorské sedlo, Kouty nad Desnou
- Skřítek – Ztracené kameny – Jelení studánka
– Ovčárna – Švýčárna – Červenohorské sedlo
– Kouty nad Desnou (31,2 km)

Popis trasy:

Výchozím místem je motorest na Skřítku, kam se dá dopravit autem nebo autobusem. Přejdeme hlavní silnici a u rozcestníku můžeme nasadit lyže. Prvních 500 metrů je nenáročných, široká lesní cesta s upravovanou stopou. Na rozcestí Nad Skřítkem opustíme strojovou stopu a začneme ostřeji stoupat po širší pěšině. Po půldruhém kilometru dosáhneme rozcestí Pod Ztracenými kameny, kde překřížíme širokou lesní cestu. Opět stoupáme lesem a pasekami (zde se držte vpravo, za mlhy obtížná orientace). U Ztracených kamenů (50 m vlevo, výhled) začíná tyčové značení, které nám bude pomáhat

v orientaci na hřebenu Jeseníků. Před vrcholem Pec opustíme pásmo lesa a jedeme již výhledovým hlavním hřebenem s porosty kosodřeviny přes Pecný a Břidličnou horu na Jelení studánku. Útočiště zde najdeme v ochranném kamenném přístřešku, který bývá používán i k nouzovému přenocování (pramen bývá v zimě nedostupný pod vrstvou sněhu). Po regeneraci sil travěrujeme jihovýchodní svahy Jeleního hřbetu až k rozcestí Nad Malým kotlem (odbočka k Františkově myslivně). Dále nás čeká krásná hřebenovka s mírným stoupáním (a často zledovatělou, vyfoukanou stopou) přes Velký Máj, Kamzičník na Vysokou holi. Mírným sjezdem dosáhneme horní stanici vleku z Ovčárny (vlevo Petrovy kameny) a sjíždíme okrajem sjezdovky až k chatě Figura (jinou variantou může být sjezd podél tyčového značení, úsek však bývá rozšlapán a zledovatělý). Za točnou autobusu pozvolna stoupáme po široké cestě okolo Ovčárny, stanice Horské služby (pozor při křížení sjezdovky) až k rozcestí U Barborky (chata Barborka 200 m vpravo). Stoupající široká cesta nás povede okolo Kurzovní chaty (běžecké upravované okruhy), rozcestí Pod Pradědem až na západní hřbet Pradědu, křižovatku Praděd, rozc. (Máme-li dostatek času a sil, máme možnost zdolat nejvyšší vrchol Jeseníků (1491 m) s vysílačem a rozhlednou po široké cestě vpravo, 1,2 km). Upravenou stopou pozvolna sjíždíme k turistické chatě Švýčárna pod vrcholem Malého Děda (pěkné výhledy na horní nádrž VPE Dlouhé stráně). Po doplnění sil pokračujeme na blízké rozcestí Slatě, za kterým nás čeká prudší sjezd na křižovatku Kamzík (díky strojové úpravě stopy sjezd poměrně nenáročný). Po široké lesní cestě klesáme na Petrovku, kde ostře zatočíme vpravo na lesní cestu stoupající k rozcestníku Nad Petrovkou (zprava přichází modrá pěší značka z Kamzíku – zkratka). Po rolbované stopě jedeme za střídavého krátkého mírného stoupání a klesání přes Skalní tabuli a jižních svazích Klínovce, v závěru sjíždíme na Červenohorské sedlo (turistická chata, hotel, BUS). Poslední úsek naší túry bude příjemný rychlejší sjezd Starou cestou (u zastávky autobusu směr Šumperk) přes Koutský žleb na okraj obce Kouty, dále po nesypané místní komunikaci okolo lyžařského areálu Šindelná a chatovou zastavbou k rozcestí u skiareálu Kouty (sjezd k hlavní silnici bývá posypán). Zbývajících kilometrů k nádraží Kouty nad Desnou jdeme po silnici kolem východiště tras Kouty, pošta (alternativou je jízda po svazích vpravo od silnice – odbočka vpravo před sjezdem k silnici). Do Šumperku se vrátíme vlakem nebo autobusem.

Zasněžené Jeseníky nabízí na 300 kilometrů upravených běžeckých tratí. Zdroj: Kachna

Horskými loukami okolo Branné

- strojově upravovaná, nenáročná lyžařská trasa po horských loukách mezi Brannou a Ostružnou
- bez nebezpečných sjezdů, za mlhy obtížnější orientace
- krásné výhledy
- možnosti občerstvení v skiareálu Branná
- Branná – Nad Šléglovem – Kronfelzov – Pod Vyhlídkou – Kronfelzov – Branná (13 km)

Popis trasy :

Do skiareálu Proskil v Branné se můžeme dopravit vlastním automobilem (bezplatné parkování), popř. přímým vlakem ze Šumperku (z nádraží 1 km pěšky). Běžkaři mají možnost zdarma (1 jízda) využít sedačkové lanové dráhy, popř. vleku na horní stanici, zdatnější mohou okrajem sjezdovky vyslápnout k východišti strojově udržovaného lyžařského okruhu. Trasa nás povede po horských loukách nebo po okrajích lesa kolem vleku u Šléglova, rozcestí Nad Šléglovem, vrchol Kutný vrch (vlevo možný sjezd po strojové stopě – zelená místní značka do Starého Města) a na křižovatku Kutný vrch (vlevo možný sjezd do Malého Vrbna – žlutá značka). Stále po pěkné stopě mírně stoupáme okrajem rekreační osady Kronfelzov na hřbet Holého vrchu, poté již po hřebínku až k okraji lesa Pod vyhlídkou, kde se strojová stopa otáčí zpět k Branné. Zde máme možnost se rozhodnout podle žlutých směrů pokračovat vlevo na Ostružník (2 km) a Paprsek (7 km) nebo vpravo do Ostružné (2,5 km). Pokud se vrátíme zpět do Branné, pokračujeme dále ve stopě vedoucí víceméně souběžně s obráceným směrem okruhu kolem Kronfelzova a křižovatky Kutný vrch. Na vrcholu stoupání objíždíme vlevo kótu 796 m, sjíždíme do údolí a opět po horských loukách se vrátíme k horní stanici lanovky v areálu Proskil.

Hraběšickou hornatinou ze Skřítku do Šumperka

- nenáročná trasa, strojově upravovaná
- převážně mírně klesající spojující středisko běžeckého lyžování Skřítek s okrajem Šumperku
- vhodná i pro rodiny s dětmi a začínající lyžaře
- v nižších polohách nutné vhodné sněhové podmínky
- orientačně bez problémů
- na trase není možnost občerstvení (možný sjezd mimo trasu do Hraběšic k hostinci).
- Skřítek – Rabštejn – Hvězda – Traťovka – Vikýřovice (20 km)

Popis trasy:

Skřítek je východištěm několika běžeckých upravovaných okruhů a turistických tras. My se vydáme od rozcestníku za motorest po užší lesní cestě rovinatým terénem. Je potřeba pozorně sledovat modrou značku, neboť budeme křížovat řadu běžeckých stop. Po chvíli přijedeme na silničku, kterou překřížíme kolem rozcestníku Pod Bílým kamenem. Pokračujeme dále po úzké

lesní cestě mírně zvlněným terénem a krátkým sjezdem sjedeme k rozcestníku Sedlo Skřítek. Odbočíme vpravo na lesní silničku, kde nás čeká příjemný mírný sjezd až k rozcestí Pod Rabštejnem. Nyní nás čeká půl kilometru mírného stoupání k bývalé hájence Rabštejn, kde bývá o víkendech v provozu hostinec. Na blízkou zřezninu hradu Rabštejn (0,5 km) se můžeme vypravit pěšky po červeném významovém značení. Po občerstvení v hostinci nebo z vlastních zásob pozvolna stoupáme lesní cestou až na významné rozcestí turistických tras Hvězda se stylovým přístřeškem. Pokračujeme mírným klesáním po silniče (bez značky, žlutá značka si zkracuje cestu úzkou pěšinou vlevo přes malý pahorek). Po půl kilometru dorazíme na křižovatku Pod Kamencem, která je východiskem na vrchol Kamence (červená značka vlevo). My budeme sjíždět po cestě nejprve lesem, později okrajem louky (místy sjezd rychlejší) až k vyhořelé chatě Traťovka u silnice Hraběšice – Rudoltice (v zimě neudržované). Přejdeme silnici a kolem vysílače pozvolna stoupáme po široké lesní cestě až k rozcestí Nad Hraběšicemi. Po počátečním mírném stoupání nás čeká již zajímavý, převážně pozvolný sjezd širší cestou lesem nad údolím Hraběšického potoka. Závěrečný sjezd do Anenského Dvora je již prudší a jsou zde zapotřebí dobré sněhové podmínky.

Na křižovatce odbočíme vpravo a po zpevněné polní cestě jedeme přes Černá pole až do Vikýřovic, k železniční zastávce (časté vlakové i autobusové spojení do Šumperku). Je-li dostatek sněhu, můžeme jet podél trati až na okraj Šumperku.

Jeřábskou vrchovinou

- příjemná lyžařská túra po lesních a polních cestách s řadou výhledů
- zčásti nepravidelně upravovaná strojová stopa
- obtížnější sjezd pouze u Severomoravské chaty
- možnosti občerstvení v Písařově (Kocanda), na Severomoravské chatě a v Malé Moravě
- Písařov, Hambalek – Čečel – Sv. Trojice – Severomoravská chata – Podlesí (16 km)

Popis trasy:

Startujeme z autobusové zastávky Písařov, točna a stoupáme po místní komunikaci mezi zastávkou. Asi 100 metrů za statkem odbočíme vlevo na polní cestu, která mírně klesá k potůčku, prochází krátkým lesním úsekem a přivede nás na okraj louky. Mírně stoupáme po cestě podél ohradníku a elektrického vedení až do sedla Na stráži. Od rozcestníku na betonovém sloupě odbočíme vlevo na stoupající cestu, která nás přivede na okraj lesa nad Jakubovicemi (krásné výhledy na Šumpersko i Zábřežsko).

Mírným stoupáním zdoláme zalesněný vrchol Skalky, zleva se připojí široká lesní cesta, po které přijedeme až k rozcestníku Partyzánské bunkry Čečel (zachovaný bunkr 100 m po zelené vpravo). Pokračujeme po příjemné vrstevnicové cestě lesem až na křižovatku lesních cest Čečel, silnice, kde stojí lovecká chata a turistický

TÉMA: HURÁ NA BĚŽKY!

přístřešek s velkým dřevěným křížem (možnost sjezdu vpravo do Janoušova k autobusu po bílé cykloznačce).

Po posílení z vlastních zásob stoupáme po široké lesní cestě k rozcestí Hrubý les a dále již téměř po vrstevnici po západních svazích Boudy až na křižovatku Bouda (rozc.) s turistickým přístřeškem. Lesní silnička nás dovede kolem Pramene Rudolf (pramen s mírně radioaktivní vodou pod cestou vlevo) až na Svatou Trojici s poutní kaplí a loveckou chatou. Nyní nás čeká půlkilometrový sjezd po strojové stopě vpravo do první zákruty silničky, kde odbočíme opět vpravo na zásobovací cestu. Od rozcestí U Severomoravské chaty krátkým sjezdem přijedeme až k dřevěnému rozcestníku před turistickou chatou pod vrcholem Pohořelce.

Po občerstvení na chatě sjíždíme po sjezdovce (sjezd bývá snadnější než po modré značce), u dolní stanice vleku zahhneme doprava a po 200 metrech jsme již zpět na značce. Z horských luk můžeme očekávat krásné výhledy na údolí Moravy a masív Kralického Sněžníku. Čeká nás sjezd po horských loukách (bývá upravováno) do Podlesí, k orientaci nám může posloužit věž kostela. Od rozcestí Podlesí (obec) na náměstí klesáme stále rovně po místní komunikaci (obec lze i objet po loukách zleva) k hřišti, kde odbočíme vlevo na polní silničku. Po svazích kopce Žlíbek mírně klesáme, nad chatami opustíme silničku a po polní cestě ostřeji sjíždíme k pstružím sádkám v dolní části Vysokého Potoka. Zde sundáme lyže a jdeme na hlavní křižovatku Malá Morava (přejezd, BUS). Túru můžeme zakončit v hostinci (za přejezdem), nebo pokračovat vpravo po silnici až na železniční zastávku Podlesí na trati Dolní Lipka – Hanušovice.

Na pomezí Rychlebských hor a Kralického Sněžníku

- náročnější celodenní túra bez větších převýšení, zejména v úseku Ramzová – Paprsek velmi frekventovaná se strojovou stopou
- od Medvědí boudy již bez strojové úpravy po lesních pěšinách a cestách, ze kterých se místy otevírají krásné výhledy
- možnosti občerstvení jsou v Petříkově, na Paprsku a ve Stříbrnicích
- Ramzová – Petříkov – Paprsek – Kladské sedlo – Kaplička – Stříbrnice – Staré Město (30 km)

Popis trasy:

Ze Šumperku se dopravíme na Ramzovou přímým vlakem. Před chatou Ramzovské sedlo u zastávky ČD najdeme turistický rozcestník, kde můžeme nasadit lyže. Čeká nás krátké mírné stoupání po široké cestě na Větrolam (výhledy směr Šerák), kde odbočíme doleva na užší cestu mírně klesající k rozcestníku Petříkov, okraj (pozor při výjezdu na silnici). Projedeme po nesypané silnici lyžařským střediskem s řadou vleků až k penzionu Resko v horní části. Od rozcestníku Petříkov pozvolna stoupáme úzkým údolím po strojové stopě až k rozcestí Černý potok. Zde se vydáme vlevo, stále po široké cestě s mírným stoupáním jižními svahy Travné hory. Upravovaná

stopa nás dovede k Císařské lovecké chatě (křižovatka se zelenou značkou, malý přístřešek). Nyní již pojedeme po vrstevnicové cestě s krátkým stoupáním a klesáním k rozcestí Palaš a k chatě Paprsek (krásné výhledy na Staroměstsko). Zde doplníme svou energii v zdejší restauraci, neboť další možnost budeme mít až po 17 kilometrech. Pokračujeme po široké lesní cestě přes rozcestí U Paprsku se střídavým mírným klesáním a stoupáním až k Růžové boudě, kde zabočíme vpravo. Čeká nás rychlejší delší sjezd do údolí Kunčického potoka, po mostku přejdeme k Medvědí boudě a vydáme se doleva na užší lesní cestu. Po 200 m neopomeňte odbočit vpravo na úzkou pěšinu, která nás střídavě lesem a pasekami poblíž státní hranice povede až k rozcestí Zhořelá. Krátkým mírným sjezdem dosáhneme rozcestí Kunčická hora (možnost zkrácení túry sjezdem do Kunčic), kde zamíříme vpravo po široké lesní cestě. Po půl kilometru vlevo nad osadou Javořina nás čekají krásné pohledy na masív Kralického Sněžníku a Sušiny. Mírným sjezdem dosáhneme ohybu lesní cesty, ve kterém odbočuje vlevo červená značka ke Kladské bráně. My pokračujeme podle oranžové směrovky dále po klesající cestě až do serpentiny silnice, která vpravo odbočuje na Kladské sedlo (turistický přechod do Polska). Sjíždíme vlevo po silnici do další serpentiny, kde nás navedou oranžové směrovky vpravo na vrstevnicovou pěšinu. Stezka nás po kilometru přivede zpět na lesní cestu s červenou značkou. Vrstevnicová široká cesta kopíruje hraniční hřeben okolo rozcestníku Nad Seninkou až k obnovené Kapličce (pozor na odbočku značky z cesty vpravo na pěšinu ke kapli). Na rozcestí odbočíme vlevo, užší cestou sjíždíme dolů, křižujeme širokou cestu (naše původní cesta od Kladské brány, mineme-li Kapličku) a již ostřeji klesáme lesem na louky nad Stříbrnicí. Modrá značka směřuje k rozcestí Stříbrnice, kostel, poté po sypané silnici. Za dobré viditelnosti bývá výhodnější sjíždět po loukách mimo obec až ke statku. U směrovníku Stříbrnice, okraj zamíříme vpravo na polní cestu, která překonává kopec Hadcová a zavede nás pomocí mírného sjezdu až do Starého Města pod Sněžníkem, kde naši túru ukončíme. Do Šumperku se vrátíme vlakem s přestupem v Hanušovicích.

Z Červenohorského sedla přes Vozku do Branné

- atraktivní, středně obtížná lyžařská trasa přecházející hřeben Hrubého Jeseníku s dalekými výhledy
- strojová úprava stopy pouze v počátečním úseku Červenohorské sedlo – Vřesová studánka
- obtížnější, orientačně náročnější sjezd v úseku Vozka – Volská louka
- na trase není možnost občerstvení
- v úseku Vozka – Branná jeden z nejdelších sjezdů v Jeseníkách
- Červenohorské sedlo – Vřesová studánka – Trojmezí – Vozka – Volská louka – Banjaluka – Branná (17,5 km)

Popis trasy:

Na Červenohorské sedlo se dostaneme ze Šumperka autobusem nebo vlakem Železnice Desná s přestupem na kyvadlový autobus v Koutech nad Desnou.

Od rozcestníku před hotelem na Červenohorském sedle začneme pozvolna stoupat napříč sjezdovkou na jižních svazích po široké zpevněné cestě. Po chvíli se nám za zády otevrou nádherné pohledy zpět k Červenohorskému sedlu a Pradědu. Cesta pokračuje otevřeným úsekem, kde bývají nafoukány velké závěje. Před Bílým sloupem se dostaneme do lesa, který nás bude doprovázet až na Vřesovou studánku. V místě bývalé chaty široká cesta končí, nouzový úkryt před nepohodou můžeme nalézt v kamenném přístřešku pramene. Z Vřesové studánky můžeme sjíždět prudkým traverzem nízkým lesem (červená značka) jižními svahy Červené hory do Sedla pod Vřesovkou (při zmrzlém sněhu obtížné) nebo sledovat tyčové značení (zelená značka) krátkým stoupáním na hřeben Červené hory. Zde nás čekají krásné kruhové výhledy (nebo někdy také mlha a vichřice) a skalní útvar Kamenné okno s výhledem na Jesenicko. Tyčové značení za rozcestníkem U kamenného okna nás povede poměrně ostrým klesáním (žlutá značka) do již zmíněného Sedla pod Vřesovkou. Za nízké sněhové pokrývky bývá tento úsek nebezpečný pro porost kosodřeviny.

Ze sedla nás čeká kratší prudké stoupání (pozor na protijedoucí lyžaře!), poté již mírněji až na rozcestí Trojmezí. Zde odbočíme vlevo, čeká nás krátký mírný sjezd a stoupání k rozcestníku U Vozky. Na naučné tabuli najdeme žlutou schránku KČT, kde se můžeme zvětšit ve vrcholové knížce. Za pěkného počasí se určitě vyplatí odbočka k nedalekému vrcholu Vozky s nádhernými dalekými výhledy. Z Vozky nejprve mírněji sjíždíme řídkým lesem, po 250 m je potřeba odbočit vpravo (označeno oranžovou směrovkou, za mlhy a silné sněhové pokrývky nebývá pěšina zřetelná), po dalším půlkilometru začíná ostrý sjezd lesním průsekem okolo rozcestí Nad Hášovou (lovecká chata 0,5 km vlevo po zelené), později střídavě přes paseky a lesní úseky až na Volskou louku, velkou křižovatku lesních cest.

Náš sjezd pokračuje příjemným klesáním po široké lesní cestě přes Žleb až k hájence Banjaluka. Závěrečný pozvolně klesající úsek kolem říčky Branná vede po úzké asfaltové silničce, která bývá rovněž dobře sjízdná na lyžích po zledovatělé vozovce. Náš výlet končí pod nádražím v Branné. Máme-li do odjezdu vlaku čas, můžeme doplnit síly v blízké restauraci U pytláka. Do Šumperku se vrátíme vlakem.

Z Koutů nad Desnou přes Tři kameny do Velkých Losin

Pěkná lyžařská trasa s dalekými výhledy vedoucí po lesních a polních cestách. Trasa nebývá pravidelně strojově udržovaná. Za mlhy obtížnější orientace pod Studencem. Možnost občerstvení v Koutech nad Desnou, Pekařově a Velkých Losinách.



Ilustrační foto. Zdroj: fotobanka

Kouty nad Desnou – Přemyslov – Bukovice – Tři kameny – Pekařov – Velké Losiny (18,5 km)

Popis trasy:

Ze Šumperka do Koutů nad Desnou přijedeme vlakem. Před nádražím vystoupáme po železných schodech, překročíme hlavní silnici a jdeme po silnici k hotelu Dlouhé stráně. Nad hotelem nasadíme lyže a stoupáme po lesní cestě. Na křižovatce odbočíme vlevo a vrstevnicovou cestou objíždíme kopec Černé lány. Na rozcestí Selská cesta zabočíme na silnici vpravo a okolo rekreačních chat Viki a Zuzana přijdeme do Přemyslova. Opustíme silnici vlevo a za mírného občasného stoupání jedeme prohrnutou cestou po svazích Jeleního skoku, poté odbočíme vlevo a sjedeme na horskou louku Bukovice okraj (výhledy, možný sjezd doleva do Loučné nad Desnou). Krátkým sjezdem dosáhneme točny silnice, kde odbočíme vpravo na ostřejší stoupající cestu k rekreačnímu středisku. Dále již mírněji stoupáme k rozcestí Pod Jelení skalkou, po 200 metrech prudce otočíme vlevo na širokou lesní cestu zvolna stoupající západním svahem Jelení skalky. Za mostkem přes potok odbočíme vpravo nahoru lesní svážnicí až na hřbet Ucháce a mírně sjíždíme po lesní cestě na křižovatku Tři kameny, útulna (dřevěný přístřešek, vrcholová schránka KČT). Za pěkného počasí se určitě vyplatí pokračovat lesním průsekem k blízkému vrcholu Tři kameny se skalní vyhlídkou (pěkné pohledy na Praděd

TÉMA: HURÁ NA BĚŽKY!

a Černou stráň). Od útulny pokračujeme po lesní cestě, která zvolna klesá západním úbočím Ucháče. Držíme se stále lesní široké cesty (neodbočujeme po letní zelené značce!) až na rozcestí cyklotras Pekařovská cesta, kde zatočíme vpravo. Ostřeji sjíždíme kolem rozcestníku Pekařovský vrch, rozc. k chatám u Pekařova (velká turistická mapa vlevo, daleké výhledy na Hrubý Jeseník). U turistické křižovatky Studenec, vlek zahneme doleva k horní stanici vleku a po horských loukách a hřebenevé cestě dosáhneme okraje lesa. Nyní nás již čeká příjemný sjezd lesní cestou lesními a lučními úseky okolo rozcestí Pod Křížovým vrchem na okraj Velkých Losin. Naši túru ukončíme u rozcestníku Velké Losiny, kostel, odkud se můžeme vydat na blízkou železniční zastávku, nebo kolem Losinky do centra lázní. Do Šumperku se vrátíme vlakem nebo autobusem.

Šumpersko

Oblíbená lyžařská túra po polních a lesních cestách, zčásti strojově upravovaná. Daleké výhledy, v úseku Paprsek – Pod Starým kopcem náročnější sjezd a za mlhy obtížná orientace. Možnosti občerstvení v Ostružné, na Paprsku a ve Starém Městě.

Ostružná – Ostružník – Smrk – Paprsek – Větrov – Starý kopec – Staré Město (19 km)

Popis trasy:

Nejlepší spojení ze Šumperka do Ostružné máme vlakem. Od nádraží Ostružná sejdem do centra obce, kde odbočíme vlevo. Na Ostružník můžeme vystoupit po místní komunikaci a později po příkré pěšině (zelená značka). Výhodnější možnost poskytuje strojová stopa začínající za podjezdem pod tratí a vedoucí kolem výrazného buku, kopce Stráž až k dolní stanici vleku TJ Řetězárna (občerstvení). Na hřbet hory Vyhlídka stoupáme po lesní cestě vlevo od sjezdovky nebo využijeme jízdy vlekem. Od horní stanice vleku jedeme až na horské sedlo Ostružník. Dále nás čeká pozvolné stoupání lesem s občasnými výhledy, křížíme lesní cestu, a z hřbetu Trnové hory sjíždíme k Císařské lovecké boudě.

Nyní můžeme očekávat příjemný mírný sjezd po strojové stopě vpravo do údolí Černého potoka U rozcestníku opustíme strojovou stopu a stoupáme vlevo kolem potoka, přes rozcestí Brousek až k turistickému srubu Smrk, hraničník (pojedeme li po státní hranici a žluté značce 500 m k rozcestníku U Smrku, můžeme se zapsat do vrcholové knihy). Po občerstvení z vlastních zásob pojedeme vlevo po státní hranici přes vrchol Brousku (1116 m.n.m.) na Travnou horu, kde narazíme na strojové stopy (tento úsek bývá za mlhy a při neprošlapané stopě velmi problematický a hrozí možnost zbloudění do Polska!). Po stopě mírně sjíždíme (nutno odbočit ze státní hranice vlevo!) až na červenou značku, odbočíme vpravo a přijedeme k rozcestí Palaš s turist. přístřeškem. O půl kilometru dále nalezneme azyl v oblíbené horské chatě Paprsek. Od chaty jedeme širokou cestou k blízkému rozcestníku U Paprsku, odbočíme vlevo na pěšinu a klesáme

obtížnějším sjezdem lesem a loukami do sedla nad Velkým Vrbnem (vlevo možný sjezd po silničce). Čeká nás krátké stoupání na Větrov (vrcholová schránka) s nádhernými výhledy. Následující sjezd horskými loukami přes Starý kopec bývá při zmrzlém sněhu problematický (svahy je nutné traverzovat, při projetí skútrek nebo čerstvém sněhu bez problémů). Závěrečný úsek sjezdu je veden po lesní cestě, která příkře klesá k silnici a k rozcestníku Pod Starým kopcem (za slabší sněhové pokrývky opatrně). Do Starého Města půjdeme pěšky po sypané silnici okolo zotavovny Morava, popř. si můžeme túru prodloužit jízdou po loukách vpravo nad silnicí. Naše cesta končí u nádraží Staré Město, odkud se vrátíme vlakem do Šumperka přes Hanušovice.

Aktuální informace o sjízdnosti a úpravě běžkařských tratí najdete na www.navstivtejeseniky.cz, www.bilestopy.cz. Další tipy na běžky jsou k dispozici také na www.kamzasnehem.cz.

Čerpáno z www.infosumperk.cz a www.navstivtejeseniky.cz



BEZPEČNĚ V HORÁCH...

DESATERO ZÁSAD

BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ PŘI POHYBU V HORSKÉM TERÉNU

1. Vždy pečlivě naplánuvat trasu túry a vybavení na ni (nezapomenout na léky). Túru plánovat podle fyzické a psychické kondice nejslabšího ze skupiny.
2. S předstihem získat co nejvíce informací o prognóze počasí, sněhové a lavinové situace.
3. Před odchodem na túru předat informace o trase a předpokládané době návratu. Tempo na túře zvolit podle nejslabšího ze skupiny.
4. Správně používat mapu, znát druhy značení turistických cest specifické pro jednotlivá pohoří.
5. Znát typy výstražných tabulí a jejich význam.
6. Nepohybovat se mimo značené cesty.
7. Mít s sebou lékárničku a v případě potřeby umět poskytnout první pomoc.
8. Znát kontakty na Horskou službu nebo na Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.
9. Znát zásady chování pro případ zbloudění, pádu laviny nebo zřícení v exponovaném terénu.
10. Nikdy nepodceňovat hory a nevystavovat nezodpovědným chováním do nebezpečí sebe ani ostatní.

Zdroj: Horská služba ČR

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Vážení čtenáři, milí seniori, oslavili jsme nejkrásnější svátky roku a měsíc leden nastartoval nový rok. Dovolte mi, abych vám popřála jménem Krajské rady seniorů pevné zdraví, štěstí, osobní pohodu, elán a 365 pohodových dní.

Předsednictvo Krajské rady seniorů Olomouckého kraje schválilo v prosinci 2017 na posledním zasedání program a volnočasové aktivity pro seniorskou populaci pro rok 2018. Jsem velmi ráda, že vás mohu o připravovaných akcích informovat. O tom, jak moc se všechny naše naplánované aktivity podaří uskutečnit, rozhodne podpora kraje, o kterou jsme i v letošním roce požádali formou dotace.

Krajská rada seniorů, díky silné podpoře krajského vedení, za sebou má velmi úspěšný rok. Program a aktivity KRS se staly součástí střednědobého plánu kraje, položily jsme základy nových tradic ve sportu i v kultuře, otevřeli studium VU3V při Krajské radě seniorů, pokračovali jsme ve vzdělávacím programu na ochranu seniorů formou odborných přednášek, díky kterým lépe zvládáte různé situace a problémy, které podzim života přináší.

I letos připravujeme již III. Krajské sportovní hry seniorů, které budou 16. května v Olomouci. 17. července se pak uskuteční III. Mezinárodní sportovní hry seniorů u nás v Olomouci. Očekáváme 250 sportovců z České republiky, Slovenska, Polska, Rakouska a Maďarska. V loňském roce reprezentační družstvo Olomouckého kraje obsadilo v této soutěži v Plzni i v mezinárodní kategorii stříbrnou pozici. Oslava Dne seniorů a III. ročník talentové soutěže „Babička roku“ je

velkou výzvou a proběhne v září opět na Floře, již teď se těšíme na nové nominace.

Velkou akcí se stala Krajská táborová školy v přírodě. Po loňském nevídaném úspěchu jsme se rozhodli uspořádat druhý ročník. Fantastický týden plný soutěží, kvízů, sportovní Olympiády, tanečních a pěveckých večerů, cvičení a meditací, táboráků, kreativní tvorby, výletů, odborných přednášek a mnoho dalšího se uskuteční od 11. do 16. června v rekreačním středisku Sigmy Lutín v Domašově nad Bystřicí. Aktivity na tábore nejsou povinné a rádi přivítáme i seniory se zdravotním postižením. Cena za osobu je 2500 korun a zahrnuje dopravu busem tam a zpět, plnou penzi, svačinky a pitný režim, zážitkový program včetně jednodenního tematického výletu.

Své přihlášky i dotazy zasílejte na adresu milenahesova@seznam.cz.

Vážené seniorky a senioři, valorizace penzí 2018 je poprvé v historii České republiky vypočítána podle nového, progresivnějšího, dokonalejšího a spravedlivějšího vzorce, který navrhla, obhájila a také prosadila Rada seniorů ČR. Průměrná starobní penze vzrostla o 475 Kč. Rada seniorů požaduje druhou, mimořádnou valorizaci penzí

ve výši 573 Kč, s opodstatněným požadavkem osloví novou vládu a Parlament. Více se můžete dočíst na internetových stránkách RS ČR.

Více se již do dnešního sloupku nevejde. Děkuji ji vám za čas, který jste věnovali nejen těmto řádkům tohoto skvělého časopisu o Vás pro Vás.

*Milena Hesová
předsedkyně KRS Olomouckého kraje*

INFORMAČNÍ CENTRUM V NOVÉM KABÁTĚ

Informační centrum Olomouc se po tříměsíční opravě otevřelo na začátku ledna veřejnosti v podloubí radnice. Informační centrum změnilo svou dispozici a zvětšilo se na úkor jedné z kanceláří. V infocentru zůstaly zachovány všechny služby včetně informačního kiosku Europe Direct. Ten se nyní vyjímá svým netradičním kulatým vzhledem. Zůstal zde i oblíbený automat na tvarůžky, který nově doplnil další chladicí box na regionální produkty. V nabídce budou navíc místní sýry i pivo.

„Rekonstrukce v podloubí stála zhruba dva miliony korun. Kromě změny stavební dispozice je v infocentru nová elektroinstalace a vzduchotechnika, ale i nový výkladec a modernizované interiérové vybavení. Oprava infocentra je jednou z etap kompletních stavebních úprav radnice, které ji mají ještě více otevřít veřejnosti,“ popsal investiční náměstek primátora Filip Žáček investici, jejíž část pokryje dotace z projektu Obnova kulturní památky olomoucké radnice Evropského fondu pro regionální rozvoj v rámci

Integrovaného regionálního operačního programu. Příspěvek Evropské unie činil 700 tisíc korun.

Ročně do Informačního centra Olomouc zavítá téměř dvě stě tisíc lidí. „Turisté mají nejčastěji zájem o mapy, pohlednice a suvenýry. Zajímají se ale také o to, jak by mohli v Olomouci strávit volný čas,“ konstatovala vedoucí infocentra Jitka Lučanová.

Jak připomněl náměstek primátora Pavel Urbášek, infocentrum slouží i Olomoučanům. „Především pro prodej vstupenek, ale také zde poskytují informace o magistrátu,“ doplnil náměstek. Podle něj je Informační centrum úspěšné i hospodářsky, prodej suvenýrů a vstupenek přináší ročně do městské pokladny 750 tisíc korun.

Informační centrum je také jedním z odborných míst magazínu Moravský senior.

Otevírací doba IC do začátku turistické sezony je od 9 do 18 hodin. A od března, kdy startuje turistický ruch, se otevírací doba prodlouží až do 19 hodin.

SENIORŮ JAKO SNADNÉ OBĚTI. NEJČASTĚJI ČELÍ KRÁDEŽÍM A PODVODŮM

Důvěřivost, menší informovanost i strach patří k důvodům, proč se seniori stávají častými oběťmi trestných činů. Stovky lidí starších 65 let se tak pouze v loňském roce staly terčem krádeží či podvodů, velké množství případů navíc podle expertů nemusí být nikdy nahlášeno. Nově jsou tak seniori klasifikováni jako obzvláště zranitelné osoby. Právo mají na šetrný výslech, právní pomoc i odškodnění. O finanční kompenzaci si ale musejí zažádat.

Seniori oběťmi krádeží i podvodů

Ze statistik Policie České republiky vyplývá, že lidé nad 65 let věku jsou nejčastějšími oběťmi podvodů a krádeží. V minulém roce se terčem podvodů stalo více než 140 seniorů, více než 150 jich pak bylo obětí krádeže. „Statistické údaje však nejsou naprosto vypovídající, mnoho z uvedených trestných činů je často páčáno v souběhu s jiným trestným činem,“ upozorňuje Eva Kropáčková z Policejního prezidia České republiky a dodává, že přibližně v polovině případů se podvodů a krádeží na seniorech dopouštějí recidivisté. Mezi další trestné činy, se

kterými se staří lidé nejčastěji setkávají, patří porušování domovní svobody, lichva, neoprávněné opatření, padělaní či pozměnění platebního prostředku a další.

Seniori se dle odborníků často stávají snadnými oběťmi kvůli své neopatrnosti a přehnané důvěřivosti. Dle údajů organizace Bílý kruh bezpečí například až třetinu zlodějů tvoří spontánní pachatelé, kteří využijí zanedbání bezpečnosti ze strany seniora. Viditelně zabezpečené dveře s potřebnými bezpečnostními prvky tak velkou část zlodějů odradí. „Další problémovou oblastí je přílišná důvěřivost některých seniorů. Rozhodně by neměli například vpouštět do domu kohokoliv cizího, ani když je zná jménem. V případě, že dotyčný tvrdí, že byl vyslán konkrétní firmou nebo člověkem, je na místě si tuto informaci ověřit,“ upozorňuje Tomáš Kunc ze společnosti Senior Safe, která poskytuje telefonické asistenční služby seniorům.

Zvýšená ochrana od státu

Zranitelnosti seniorů jsou si vědomi i zákonodárci. Od dubna letošního roku jsou proto seniori zařazeni mezi zvlášť zranitelné oběti. Podobně jako malé děti tak budou mít seniori právo například na šetrný výslech pod vedením speciálně školeného policisty. Výslechu se nebudou muset účastnit opakovaně a sami si zvolí, zda je má vyslechnout muž či žena. Při vyšetřování se navíc nebudou muset setkat s pachatelem. „Strach z opakování traumatu a nutnost konfrontace s útočníkem je pro seniory velmi stresující. Díky novým opatřením se tak starší lidé nebudou muset obávat trestný čin nahlásit,“ kvituje změny Vojtěch Šmarda ze společnosti Senior Safe. Seniori mají nově navíc nárok na právní pomoc, a to jak během vyšetřování, tak i u případného soudu.

O finanční odškodnění si je třeba zažádat

Oběti trestných činů mají v určitých případech také právo požadovat finanční odškodnění od státu. To je poskytováno v případě, že je oběti trestného činu způsobena újma na zdraví, je-li osoba obětí trestného činu proti lidské důstojnosti v sexuální oblasti a v dalších případech, které definuje zákon. Finanční pomoc má obětem pomoci překonat složitou situaci, která může vést ke zhoršení sociálních podmínek. Výše vypláceného obnosu se liší. Obětem, jimž bylo ublíženo na zdraví, je například poskytnuta jednorázová částka 10 tisíc korun. Při vážnějších následcích může být finanční podpora 50 tisíc i více. „Nárok na tuto formu pomoci ale nevzniká automaticky. Je nutné o ni požádat Ministerstvo spravedlnosti, a to nejpozději do 2 let od doby, kdy se oběť dozvěděla o následcích způsobených trestným činem,“ upozorňuje advokát Jan Mandát, který dlouhodobě spolupracuje se společností Senior Safe.

(red)



Ilustrační foto. Zdroj: fotobanka

KRAJ ZKONTROLUJE ČEKACÍ DOBY NA POBYT V DOMOVECH PRO SENIORY

Dlouhé čekací doby na umístění v domovech pro seniory by se měly brzy zkrátit. Taková zpráva přišla v polovině ledna z Olomouckého hejtmanství. Vedení kraje totiž chystá hloubkovou inventuru zastaralých pořadníků pobytových sociálních služeb. Ty obsahují například opakující se jména lidí, kteří podali žádost zároveň do více zařízení nebo osoby, jež se z kraje dávno odstěhovaly, ale v seznamu žadatelů jsou evidováni stále.

„Chceme, aby lidé, kteří se do domova pro seniory skutečně potřebují dostat, nemuseli čekat tak dlouho, jako dnes. Jiným seniorům, kteří trvalou péči nepotřebují, nabídneme terénní sociální služby, takže se jim dostane veškeré péče přímo u nich doma,“ vysvětluje novinky hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.

Všechny příspěvkové organizace kraje, které pobytové sociální služby zajišťují, mají půl roku na to, aby žadatele v pořadnících prověřily a zjistily jejich skutečné počty a potřeby. Dosavadní systém komplikoval život nejen samotným zájemcům o sociální službu, ale i jejich provozovatelům. „Díky revizi pořadníků získáme aktuální

informace, které v současném systému nejsou. Dokážeme tak lépe plánovat rozvoj sociálních služeb do budoucna,“ zdůraznila Irena Sonntagová, vedoucí odboru sociálních věcí krajského úřadu. (red)



Hejtmán Ladislav Okleštěk na návštěvě u klientek domova seniorů. Zdroj: Krajský úřad Olomouckého kraje

SPOLEČNĚ S DŮCHODY STÁLE ROSTE I CENA POTRAVIN

Po Novém roce došlo k navýšení všech druhů důchodů. V závislosti na věku a výši příjmů si tak senioři, ale i invalidní a pozůstalostní důchodci přilepšili průměrně o čtyři až šest stovek měsíčně. Za dosud nejvyšší valorizací stojí změna pravidel pro její výpočet. Navýšení je tak mnohem vyšší než v minulých letech. Zároveň ale stále roste cena potravin. Ve srovnání s loňským rokem podražilo mléko, chléb, vejce i máslo. Reálná úspora seniorů tak bude kvůli stále se zdražujícím základním surovinám minimální.

Navýšení se týká obou složek důchodu. Základní výměra, která je pro všechny penzisty stejná, se od prvního ledna zvýší o 150 korun. Místo současných 2 550 Kč tak bude všem důchodcům přiznáno 2 700 Kč. Procentní výměra, která se odvíjí od doby pojištění a příjmů seniora se pak nově zvýší o 3,5 %. Změny se týkají všech důchodců. „Od Nového roku dojde k navýšení důchodů starobních, předčasných, invalidních i pozůstalostních. Senioři si o přidání nemusejí nijak žádat, změny jsou automatické. Jedinou podmínkou, kterou musejí splnit, je to, že jim byl důchod přiznán v roce 2017 nebo dříve,“ doplňuje Vojtěch Šmarda ze společnosti Senior Safe, jež podporuje lidi nad 50 let.

Vzhledem k tomu, že u procentní části důchodu dochází k procentnímu navýšení, bude konečná suma, o níž si důchodci polepší, pro každého jiná. Senior, který v letošním roce pobíral důchod 8 tisíc, si tak například díky valorizaci polepší o 341 korun měsíčně. V případě důchodu ve výši 12 tisíc poté půjde o navýšení o 481 korun. Důchodci, kteří si

měsíčně přišli na 16 tisíc korun, se pak mohou těšit na 621 korun navíc. Valorizace důchodů je dle expertů v letošním roce mnohem vyšší než v letech uplynulých. Důvodem jsou novinky při jejím výpočtu. První z nich je zohlednění indexu životních nákladů domácnosti důchodců. Pro výpočet valorizace se nově může počítat nejen s obecným růstem cen, ale také s růstem ceny ze spotřebního koše seniorů. To ale pouze v případě, že je tato situace pro seniory výhodnější. „V letošním roce byl například index životních nákladů domácností důchodců pouze 2,1 %, zatímco obecný index spotřebitelských cen činil 2,3 %. Pro výpočet valorizace se proto i letos použil index obecný. Bude-li však v budoucnu index domácností důchodců vyšší, zákon umožňuje využít při výpočtech valorizace i jej,“ vysvětluje advokát Jan Mandát. Druhou změnou při stanovování valorizace důchodů je zohlednění růstu reálných mezd z jedné poloviny místo jedné třetiny, která byla brána v potaz v minulosti. Při růstu reálné mzdy o 3,3 % se tak pro zvýšení důchodů počítá s hodnotou 1,7 %.

Přestože zvýšení penzí znamená pro seniory pozitivní zprávu, reálných úspor se dle odborníků příliš nedočkají. Ve srovnání s loňským rokem totiž dochází ke zdražování většiny základních surovin. Cena chleba, mléka i vajec byla dle údajů Českého statistického úřadu letos v listopadu vyšší než ve stejném období v loňském roce. Největší nárůst ceny poté statistici zaznamenali v případě másla, jež oproti loňsku zdražilo v průměru téměř o 14 korun. (red)

ODBORNÍK RADÍ: VE ZRALÉM VĚKU SE DIETÁM RADĚJI VYHNĚTE

Po vánočním klidu a svátečním hodování volí mnoho lidí v prvních měsících nového roku raději půst s vidinou rychlého shoení přebytečných kil. Těch se často zbavují nezdravou cestou bez ohledu na vlastní organismus. Specifickou skupinou jsou lidé staršího věku, jejichž diety se nejčastěji přizpůsobují různým onemocněním. Avšak i zde je nutné držet se základních pravidel zdravé výživy, doplnit je aktivním pohybem, a především dbát na kvalitu stravy, protože ta je klíčem ke zdravému, vitálnímu životu.

Jaký je ten správný způsob?

Senioři by se měli vyvarovat těch redukčních diet, které zcela odmítají některé důležité potraviny, i veganství, jenž zakazuje přijímání živočišných bílkovin. Pokud je starší člověk nucen dodržovat určitá stravovací omezení, neměl by zapomínat, že strava musí být vždy pestrá a ve správném poměru musí obsahovat bílkoviny, sacharidy i tuky. Zároveň je třeba myslet na rovnováhu mezi množstvím přijaté a vydané energie. Nejlepším způsobem, jak vydat energii, je dostatek pohybu. Také bychom neměli zapomínat, že veškeré váhové změny by měly být pomalé a dlouhodobého rázu.

„Povánoční diety? Na ty by senioři měli rychle zapomenout. Lidé vyššího věku jsou často omezeni dietami vzhledem k různým onemocněním. Pokud ale netrpí obezitou, která již u starších seniorů není tak častá, neměli by organismus zatěžovat dalšími omezeními, která nejsou nutná. Naopak by se měli snažit jíst pravidelně, vyváženě a neomezovat se v množství jídla či ubírat z velikosti porcí,“ říká přední česká gerontoložka docentka Iva Holmerová.

Množství denně přijímané stravy rozhodně nezmenšujte

Ve stáří všeobecně klesá využitelnost živin, což může být dáno trávicími i metabolickými důvody, proto by se

Strava by měla být:

- pestrá
- vyvážená – vyvážený poměr bílkovin, sacharidů, tuků
- bohatá na kvalitní bílkoviny
- podávaná v menších porcích vícekrát denně

Vše je třeba doplnit aktivním pohybem. Ten má pozitivní vliv na:

- psychickou, fyzickou i sociální kondici
- prodloužení soběstačnosti
- kvalitní spánek
- působí pozitivně proti depresím
- působí preventivně proti syndromu křehkosti



Ilustrační foto. Zdroj: fotobanka

lidé pokročilého věku měli vyvarovat omezování množství jídla. Pak by totiž mohla hrozit malnutrice – podvýživa. Obvyklým jevem je, že strava seniorů je nevyvážená, obsahuje nadbytek tuků i cukrů, a naopak málo kvalitních bílkovin. Vliv na příjem a zpracování potravy mohou mít také stresové podněty jako jsou traumata, stres z operací či vliv nemocí. Právě vyvážená a pestrá strava podporuje jedince proti takzvanému syndromu křehkosti, jenž se projevuje mimo jiné větší náchylností

k horšímu zvládnání stresových podnětů. Právě křehkosti, jak jí předejít nebo ji zvrátit se věnují i webové stránky www.vyzivasenioru.cz.

Aktivní pohyb vše ideálně podpoří

Stárnutí je nevyhnutelný komplexní proces, který ovlivňuje také pohybový aparát a svalový systém. Celkově se snižuje poměr svalové hmoty, to však není důvod k úplnému ukončení pohybu. Zcela naopak! Pohybová aktivita by měla být každodenní součástí každého jedince, bez ohledu na věk, protože pozitivně ovlivňuje psychické, fyzické i sociální hledisko, působí proti depresím, podporuje kvalitní spánek. Nehledě na to, že cvičení a posilování svalstva zvyšuje rovnováhu a stabilitu a díky tomu snižuje riziko pádů. Základním pravidlem je samozřejmě

Který sport zvolit? Ideální je:

- Chůze a lehká turistika
- Nordic Walking
- Jízda na kole
- Plavání
- Rytmická cvičení
- To vše v pomalejším tempu a s menší zátěží.

střízlivě zhodnotit svůj zdravotní stav a na tomto základě volit náročnost fyzické zátěže. Pokud senior se sportem začíná až v této pokročilé fázi života, je dobré poradit se se svým či sportovním lékařem o nejvhodnější formě a náročnosti. V případě, že je člověk zdravý a bez omezení, je lepší soustředit se na posilování větších svalových skupin než jednotlivých partií.

„Třeba jen malou procházku by měl mít každý na svém denním rozvrhu. Pro lidi staršího věku je to obzvlášť důležité, i málo pohybu totiž pomáhá udržovat svaly aktivní a podporuje tak jejich soběstačnost. Jedním ze základních pravidel je zachovávat si rezervy a necvičit do bolesti nebo dokonce přes práh bolesti,“ dodává docentka Holmerová.

Jak na to?

Důležitý je příjem bílkovin, který by denně neměl klesnout pod 0,8 g/kg tělesné hmotnosti, ale u starších lidí se doporučuje více: optimálně 1,2 g/kg tělesné hmotnosti. Dále by strava měla být pestrá a svým složením vyvážená. Jíst by lidé měli pomalu, pravidelně a ideálně větší

Čemu se vyhnout?

- Cvikům s dynamickými změnami polohy těla
- Švihovým cvičením
- Poskokům, přeskokům
- Celkově rychlému tempu cvičení.
- Nedoporučuje se ani běh, pokud na něj není člověk dlouhodobě zvyklý.



Ilustrační foto. Zdroj: fotobanka

množství menších porcí. Pokud člověk není schopen přijmout veškeré denní potřebné množství živin přirozenou cestou, pohodlné řešení nabízí nutriční drinky, které obsahují ideální množství živin ve vyváženém a doporučeném poměru, včetně energie. Na jídle si je třeba pochutnat a nebrat jej jako nevyhnutelnou součást každého dne, kterou ale samozřejmě je.

„Se stoupajícím věkem klesá pocit hladu i žízně. A ač senioři říkají, že jim toho například k obědu stačí málo, že toho již tolik nesnědí, je třeba pamatovat, že tělo potřebuje denně dostat určité množství živin. Strava má velký vliv na fyzickou i psychickou kondici a jde ruku v ruce s vitalitou. I ve zralém věku, a řekla bych že zejména ve zralém věku, jsou pro kvalitu života důležitá dobrá kondice a dobré zdraví,“ doplňuje paní docentka Iva Holmerová.



Ilustrační foto. Zdroj: fotobanka

ONKO KLUB SLUNEČNICE OLOMOUC A ÚSPĚŠNÉ AKCE

Listopadové a prosincové počasí nebylo nám, členkám Onko klubu Slunečnice, překážkou pro zapojení do pohybových aktivit. Navštěvovaly jsme pravidelná čtvrtěční cvičení při hudbě s Hankou a Janou v tělocvičně FTK UP, úterní jógu s Kájou v Centru Vitality. Jednou za 14 dnů jsme se rovněž s Hankou a Janou ponořily při akvaerobiku do vody v bazénu ZŠ Dr. Nedvěda.

Dne 5. prosince se konal v Best Sportcentru další přátelský bowlingový turnaj pro seniory. Reprezentovala nás opět dvě družstva. Zdena, Darja a Milada skončily na šestém, Věra, Svatka a Boženka na dvanáctém místě. V listopadu a prosinci proběhly členské schůze. Součástí



Účastnice bowlingového turnaje 5. 12. 2017

listopadové byl tzv. babinec – posezení s občerstvením, které jsme si samy připravily. Předvánoční s večerí se konala tradičně v restauraci Senimo.

Individuálně jsme se zapojily i do akcí pro seniory v Baluo centru FTK UP zajištěných Magistrátem. Byly zahájeny již v říjnu a pokračovaly až do 28. listopadu. Dle zájmu jsme vyjely i na nejrůznější místa v našem kraji v rámci seniorského cestování.

Rok 2017 jsme zakončily předsilvestrovskými posezeními u naší předsedkyně Zdeny.

Trošku předběhnu a nepočkám na zprávu výboru,



Kytičkový den 2017

kteřou předloží na schůzi v lednu 2018. Dle názorů našich členek je možné vytipovat úspěšné akce a aktivity roku 2017. Rozhodně mezi ně patří zapojení do Kytičkového dne i všechna pravidelná cvičení a úspěšné zapojení našich „reprezentantek“ do soutěží pro seniory, jako pravidelného turnaje v bowlingu.

Nelze opomenout úspěšnou účast na Sportovním dnu pro seniory pořádaný magistrátem ve Smetanových sadech dne 14. září a druhé místo v branném závodě pro seniory, organizovaném Městskou policií 27. září na Svatém Kopečku.

Členky byly spokojené s příjemně a účelně strávenými dny na červnové rekondici v hotelu Petr Bezruč v Beskydech a říjnové v Lázních Poděbrady, s relaxací v Lázních Slatinice i s návštěvami jeskyně Solana.

Vydařily se i oba zájezdy, v červnu na Dolní Moravu a do Loštic, v září do Valašského Meziříčí. Neopomínaly jsme ani návštěvy divadla, výstav,...

Daří se tak plnit základní cíl činnosti Onko klubu Slunečnice Olomouc: „vytvářet podmínky pro kulturní, tělovýchovné, turistické, relaxační vyžití i vzdělávání svých členek a tím je zapojovat do plnohodnotného života společnosti“.

Poděkování za podporu a vytváření podmínek pro plnění tohoto cíle i širokou nabídku akcí pro seniory patří



Členská schůze 11. 12. 2017 v restauraci Senimo



Sportovní den pro seniory září 2017

Krajskému úřadu Olomouckého kraje a Krajské radě seniorů i Magistrátu města Olomouce a jeho odboru sociálních služeb. Jim i spřáteleným organizacím, podporovatelům, Lize proti rakovině, Arcus-onko centru z. s., redakcím časopisů a novin, které se zabývají resp. věnují pozornost problematice seniorů i patientských organizacím přejeme především hodně zdraví, úspěchů a pohody v roce 2018.

Text a fotografie zaslala Věra Kratochvílová.

Dolní Morava – červen 2017



Rekondice Beskydy červen 2017

CHOLINŠTÍ SENIOŘI BILANCUJÍ

Silvestrovskou taneční zábavou jsme uzavřeli 10 let existence klubu. Co se nám za ten čas povedlo?

Uspořádali jsme 5 ročníků sportovních her za účasti okolních klubů. Zvolili jsme si svou Babičku roku 2014, uspořádali Star Dance „dlouhomladých“, zahráli jsme si Perníkovou chaloupku, zpívaly nám Sestry Alanovy, zvládli jsme i Besídku mateřské školy po 60 letech. Každý rok jsme pořádali zájezdy po krásách a zajímavostech Olomouckého kraje. Již šest let si vždy na Silvestra vyplácíme 13. důchod. Pravidelně slavíme MDŽ, kdy v programu vystupují žáci zdejší ZŠ. Oplácíme jim to pořádáním sportovního dopoledne k MDD. Každé čtvrtletí uzavíráme taneční zábavou s tombolou a bohatým občerstvením. Naše specialita – klubová hymna. Tou zahajujeme a končíme každou akci. Vždy o prázdninách pořádáme posezení s harmonikou na myslivecké chatě Skalka.

Jako hosté na našich akcích vystupovaly oba soubory Cholinky, dále pak seniorky z Těšetic a Skrbeně, Štábajzny z Nové Vsi, dětská taneční skupina ZŠ Cholina, dětská taneční skupina TRIPS ze Senice a nejmenší lito-velské mažoretky.

Naši chloubou byla vlastní taneční skupina, která vystupovala na nejrušnějších akcích nejen v Cholině, ale i v okolí. Olomouc, Litovel, Velký Týnec, Bohuňovice, Haňovice, Vilémov, Bílsko, Nová Ves, Senička, Tři Dvory, Loučka, Červenka, Lhota pod Kosířem, Oplocany

u Tovačova – tam všude naše holky bodovaly. Každých čtrnáct dní se scházíme v prostorách OÚ na pravidelných schůzkách. Náplní těchto schůzek bývají přednášky či besedy na různé téma. Nikdy nechybí občerstvení. Čas od času si na schůzce jen tak zazpíváme s harmonikou Milana Vybírala, případně ho posílí pan Josef Sýkora s kytarou.

Závěrem. V říjnu 2013 jsme v Praze z rukou ing. Koníčka, ministra práce a sociálních věcí, převzali Cenu Rady vlády pro seniory za 2. místo v celorepublikové soutěži. V roce 2015 jsme získali cenu NADACE CHARTY 77 v kategorii Nejlepší klub roku.

Text: Naděžda Plachá, fotografie: František Přikryl



NA PRAHU ROKU 2018 JSEM SI UVĚDOMIL, V JAK HEKTICKÉ DOBĚ ŽIJEME...

Při mé cestě do Nového Jičína, kde daruji krev a plazmu, vidím na autobusovém nádraží změnu jízdního řádu. Můj oblíbený autobus Staříč, kterým se dostávám do místa svého bydliště Příbor, je zrušen!

Končí tak epocha, omezený časový úsek, v kterém se mi vracejí vzpomínky na dobu, kdy i já jsem pracoval ve vytouženém, magickém podzemí. Šest odpracovaných let v OKD. Závěrečný rok 1990 v Rusku. Jde o exportní zakázku, výstavbu velkých investičních celků. V našem případě Plynovod PROGRESS v Rjazani.

Důl Paskov již je jen vzpomínkou na práci v podzemí. V mladších létech, když jsem viděl symbol – těžní věž – moje otázka zněla: jak vlastně vypadá podzemí? Při prvním fárání je tu velké překvapení. Klec má čtyři vstupy nad

sebou. V podzemí čeká důlní lokomotiva, vláček, říkáme mu rikša. Na přilbě máš světlo, čelovku. Jsme na čtvrtém patře a razíme čelbu. Každá čelba, tunel, má jméno podle svého předáka. Pamatuji si: Kamenec, Vinohradský. Naše pracoviště- DŮL PASKOV- razí čelbu na větračku Nová Bělá. Další čelba je Řepišť.

A jak je o horníky postaráno? Pracujeme na tři směny. Někdy také i v noci, ze soboty na neděli. Jsou to příkopávky. Před každou směnou dostaneš hrníček s polévkou. Ještě je tu svačina, kterou si vychutnáš v podzemí. Řízek mezi dvěma chleby s okurkem. Příště kuřecí stehno! Tak končí fenomén DŮL PASKOV. Zůstanou fotografie a vzpomínky již jen v kronikách.

Text zaslal: Karel Greiner z Příboru, dopisovatel Národopisné společnosti

SEZNAMKA PRO SENIORY

Muž z OL 63/178/78 pozná hodnou, štíhlejší paní do 60 let. Tel. 703 352 696.

Jarda 48 let štíhlé postavy, svobodný. Jsem v invalidním důchodu s oční vadou. Rád bych našel ženu, která má stejnou nebo podobnou vadu očí. Na věku až tak nezáleží. Mám přátelskou povahu, rád chodím do přírody, jezdím na kole a hraji na kytaru. Život je tolik krátký a neměl by být nikdo sám, proto se mi ozvi, budu moc rád. Tel. 604 786 245.

Zajištěný nekuřák, sedmdesátník, 176 cm vysoký hledá trochu pohlednou plnoštíhlou přítelkyni k trvalému vztahu. Do 68 let. Severní Morava. Tel. 737 331 722.

Vitální vdova 73 let ráda pozná vitálního vdovce přibližného věku z OL pro: občasné setkávání u kávy, kino, divadlo, výlety. U osobního setkání si povíme více. Tel. 739 822 973 mezi 19.–20. hodinou.

Vdova 75 let hledá slušného pána, který nehledá krásu ani bohatství ale přátelský a pohodový vztah. PV a okolí. Tel. 723 793 932.

Svobodný se zdravotním hendikepem (dialýza) hledá spřízněnou duši s vyřešenou minulostí pro vzájemné porozumění a vzájemnou pomoc. Já 60/174 povahy klidné až mírný introvert. Preferuji klid a rodinnou pohodu. Tel: 774 571 029.

70letý 177/78 štíhlý, mladšího vzhledu i ducha, nekuřák, abstinent, domácí kutil hledá hodnou paní 60–65 let, štíhlejší postavy, upřímnou, nekuřačku, do přírody

i na zahrádku z Uničova nebo blízkého okolí. Prosím SMS 603 393 836.

Zajištěný šedesátník, rozvedený, klidné povahy a mladšího vzhledu by rád poznal štíhlou ženu do 55 let z OL a okolí pro hezké společné chvíle. Tel. 704 487 263.

Ráda poznám muže kolem 70 let, který by si stejně jako já rád s někým popovídal, ještě něco viděl i zažil a v případě potřeby se měl o koho opřít. Jsem vdova ze Šumberska. Tel. 604 351 904.

Hledám paní na občasné setkání u kávy, případně cestování. Je mi 71 roků, ale jsem stále vitální. Tel. 603 849 420.

Hledám paní, která by se mnou jela na dovolenou do Španělska. Věk kolem 70 roků. Jsem z Prostějova. Tel. 732 123 271.

Aktivní vdova nekuřačka všestranných zájmů stále hledá vhodného muže sedmdesátníka, se kterým by mohla ještě prožít plnohodnotný život. Nevolejte ti, kteří potřebujete bezplatnou pečovatelku. Tel. 776 643 167.

**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
(do předmětu uvést „Seznamka“)

KŘÍŽOVKA

Znění tajenky posílejte do 19. 2. 2018 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-	CITOSLOVCE KUKAČKY	1. ČÁST TAJENKY	POPĚVEK	PATŘÍCI SMĚNEČ- NĚMU RUČITELI	HESLO	RUSKÝ BÁSNÍK	TÍM ZPŮSOBEM	ZNAČKA ASTATU		STATNÍ MUŽI	BEZHŘBÝ VELBLOUD	STARÉ ZÁJMENO	LAHODNÝ NÁPOJ	3. ČÁST TAJENKY	HMOTNOST OBALU ZBOŽÍ
POHROMA									CITOSLOVCE RYCHLÉHO ZHLTNUTÍ POTRAVY						
ODEBÍRAT SÍLY									JSOUCÍ Z LAN						
SPZ KOLÍNA			ÚTOK					NA JAKÉ MÍSTO				VYVÝŠENÁ PROSTORA V CHRÁMU			
	ZKRATKA OBCHODNÍ AKADEMIE	CHOBOT- NATEC	VÝKON SKOKANA				MALPOVITÁ OPICE	FUNGOVÁNÍ				VODNÍ ŠELMA			
		2. ČÁST TAJENKY					UKAZOVACÍ ZÁJMENO						NĚMECKÝ SOUHLAS		
MALÉ OKO					OTÍKOVI						ŘÍMSKÁ BOHYNĚ ÚRODY				ALAN
											A SICE				
GOGLŮV PSEUDONYM					HLE					MEZINÁR. NÁZEV SOUHVĚZDÍ BERAN					
	NÁSTRAHY PYTLÁKŮ									CÉVA VEDOUcí KREV ZE SRDCE					
	MUŽSKÉ JMÉNO														
ŘÍMSKÁ 4			CIZOKRAJNÁ ROSTLINA	SEVERSKÝ PTÁK						ZNAČKA NAŠICH LETADEL			POVEL KOČIHO		
PŘÍNOSY NEVĚST DO MANŽELSTVÍ											ČÍNSKÉ VONNÉ DŘEVO	NA TO MÍSTO			
											ANGLICKÝ „MODRÝ“				
DOBYTČÍ NÁPOJ										MANILSKÉ KONOPI					
	MRKNUTÍ									PRŮVODNÍ LIST					
	SUROVÁ NAFTA									ANGLICKÝ „VYROBENÝ“					
DOMÁCKÝ RUDOLF					JAPONSKÁ LOVKYNĚ PEREL	PŘEDLOŽKA	VĚDNÍ OBOR		ATELIÉROVÝ SVĚTLOMET						DRUH NEROSTU
									MAĎARSKÝ BÁSNÍK						
SYMETRÁLA				STAROŘEK				KEŇSKÁ ŘEKA					JAKÁ VĚC		
				SPOJKA				4. ČÁST TAJENKY					VÍNO Z BÝVALÉ JUGOSLAVIE		
LUDOLFOVO ČÍSLO			VYSLA- NECTVÍ									LATÍNSKÁ PŘEDLOŽKA			
			DRUHÁ TRÁVA									OPOJENÉ			
LÁHEVNÍ- KOVITÁ ROSTLINA						BRITSKÁ J HMOTNOSTI					NIZOZEM- SKÉ SÍDLO				
						UNIKNUTÍ					MASTNÁ TEKUTINA				
	ČADSKÉ SÍDLO				JEV					PŘEDSTAVE NÍ KLÁŠTERŮ					
	TEMNOTA				FRANCOUZ. ZKRATKA SAINTE					KÓD LETIŠTĚ PARANAVAI					
ŘÍDCE UŽÍVANÉ CITOSLOVCE PŘITAKÁNÍ				ASI					PRSKAT SLINY						
				ZN. NAŠÍ KOSMETIKY					FRANCOUZ. „ZLATO“						
OBČAS VLASTNITI							LITERÁRNÍ DÍLO								POMŮCKY:
TATARSKÝ NÁČELNÍK							INDOÍRÁNEC								AGARA, ANONA, IVANOV, MAULE, NARDA, OLSŤ, OR, PER, PVI, RÁČZ, TÁRA, TJA

Výhru obdrželi: Ludmila Bařínková z Valašského Meziříčí, Vlasta Rulcová z Moravského Berouna a Elena Markovičová ze Zlatých Hor. 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.