

moravský senior[®]



Magazín pro poutavé čtení a volný čas...

11/2018



Eva Machová:
Mou úctu mají všichni,
kteří pomáhají



Zdravotní rádce:
Plíseň



Téma:
Co jedí senioři



Příběh babičky:
Jak se žilo v Řepčíně



MÁME
BARVY
PRO VAŠE SNY!

FGP[®]
STUDIO
T I S K Á R N A

FGP studio, Táboritů 1 | tel.: +420 585 119 109 | objednavky@fgp.cz | www.fgp.cz

Magazín **Moravský Senior** pro vás tiskne tiskárna **FGP studio**, rodinná firma již s 28letou tradicí.

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

OBSAH

ROZHOVOR: EVA MACHOVÁ

strana 4–7

CO JEDÍ SENIOŘI A KDE DĚLAJÍ CHYBY

strana 8–9



VĚŽ RADNICE SKRÝVALA DÁVNÉ ODKAZY strana 19

TALENTOVÁ SOUTĚŽ BABIČKA ROKU

strana 20



ANKETA: CO VÁM V ŽIVOTĚ
UDĚLALO NEJVĚTŠÍ RADOST

strana 23

VÝHERNÍ KŘÍŽOVKA

strana 31

ÚVODNÍ SLOVO



Po obědě – zdřímni vsedě, po večeři otři knír – a na špacír! To říká jedna stará česká moudrost. V listopadovém čísle Moravského seniora se hluboce věnujeme tématu seniorského stravování, ale možná by jen stačilo přechíst si tuto jednu větu a každý by měl vystaráno. Jenže problém je jinde – v tom, že leckdy marně hledáme vůli k tomu, abychom podle moudrostí našich předků dokázali žít. A to rozhodně neplatí jen u stravování...

Hezký podzim přeje

Miloslav Kyjevský,
vydavatel a šéfredaktor

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Statutární město Olomouc



Olomoucký kraj

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, www.moravskysenior.cz

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 / **Šéfredaktor:** Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz / **Koordinátorka, distribuce, inzerce:** Vendula Boudníková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel.: 725 190 555

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: 1. 11. 2018. Redakční uzávěrka příštího čísla: 15. 11. 2018. Foto: VLM (pokud není uvedeno jinak).
ZDARMA

EVA MACHOVÁ: MOU ÚCTU A DÍKY

Ředitelka Domova Alfreda Skeneho v Pavlovicích u Přerova Eva Machová toho o seniorech napřemýšlela hodně. Její myšlenky jsou inspirující, proto se o ně redakce magazínu Moravský senior rozhodla podělit s vámi, čtenáři. Bývalá náměstkyně olomouckého primátora (v barvách TOP 09) letech 1994–2006 působila jako vedoucí oddělení sociálních služeb na Magistrátu města Olomouce. Ředitelkou domova pro seniory byla už v letech 2009–2010 a po politické přestávce se jí stala znovu od roku 2014. Je vdaná a má dvě děti.



Machová se hluboce zajímá o problémy seniorů - na fotce při debatě v Klubu důchodců v Olomouci - Svatém Kopečku.

MAJÍ VŠICHNI, KTEŘÍ POMÁHAJÍ



Kdo je Eva Machová?

Ředitelka domova pro seniory. V současnosti již podruhé vede Domov Alfreda Skeneho v Pavlovicích u Přerova.

Eva Machová je bývalá zastupitelka města Olomouce, bývalá náměstkyně primátora Martina Novotného, zvolena byla za TOP 09. V letech 1994–2006 působila jako vedoucí oddělení sociálních služeb na Magistrátu města Olomouce. Byla členkou ODA, později členkou regionálního výboru TOP 09 Olomouc.

V roce 2010 byla zvolena do Zastupitelstva města Olomouce a poté se stala náměstkyní olomouckého primátora, v roce 2014 mandát obhájila a stala se řadovou zastupitelkou města. Ředitelkou pavlovického domova pro seniory byla v letech 2009 – 2010 a znovu se do funkce vrátila v roce 2014.



Na olomoucké radnici se Eva Machová starala o odbor sociální pomoci, odbor sociálních služeb a zdravotnictví, odbor interního auditu a kontroly a také o odbor ochrany.

Paní ředitelko, mají se podle vás čeští senioři dobře?

Tato zjevně jednoduchá otázka nemá jednoduchou odpověď. Ale ptáte se, jak to vnímám já. Za mě tedy: ano, mají se dobře a máme se v této době dobře všichni. Určitě se mnou budete souhlasit, pokud řeknu: není zde válka, nestrádáme. Velmi si toho vážím, a vím, že mnoho seniorů tuto realitu vnímá. Ti starší válku zažili, vědí své. Pokud se podívám do svého okolí, tak musím říci, že většina seniorů má finanční zajištění v podobě důchodu, mnoho z nich má zajištěné bydlení, ve své blízkosti mají své rodiny. Ano, většina. Ale jsou zde také senioři, kteří strádají, jsou osamělí, jsou nemocní a mnohdy velmi nešťastní. Jsem ředitelkou domova pro seniory a předtím jsem pracovala nejméně dvě desítky let pro seniory. Vyslechla jsem mnoho příběhů, smutných i veselých. Stáří není jednoduché, vím to.

Jaké tedy vnímáte postoje seniorů ze svého okolí?

Postoje konkrétních lidí – seniorů – ovlivňuje jejich možnost zapojit se do běžného života. Postoje jsou také ovlivněny okolím, rodinou, informacemi z médií. Znáám hodně pozitivních lidí, kteří mi „nabíjí baterky“, kteří umí žít svůj život. Bohužel, většina seniorů se na stáří nepřipravovala, z mnoha důvodů, a to je škoda. Vážně!

Nemají nastrádané peníze na potřebné věci, většina nemá přizpůsobené bydlení. Když jsem pracovala jako sociální pracovníce na Magistrátu města Olomouce, tak jsem se hodně snažila zajišťovat aktivity pro seniory, získat finance například na vybavení klubů pro seniory, zajistit počítače. Nyní je klubů ve městě Olomouci podstatně více, stejně jako na vesnicích. Senioři se mají kde potkávat.

Jsou senioři spokojení, aktivní, nebo spíše smíření až odevzdaní?

Smíření až odevzdaní, spokojených a aktivních je určitě méně.

Čeho si podle vás ze svého života nejvíce považují?

Určitě převažují stejné hodnoty jako v běžném věku: pokud se jim něco „povedlo“ v osobním i pracovním životě, pokud jsou ve styku s rodinou, která funguje, pokud nemají zdravotní potíže. Většina seniorů by i závěr života ráda prožila v kruhu své rodiny, u sebe doma. To však často není z nejrůznějších důvodů možné a prožívají tak část svého života v domově pro seniory, kde jsou však senioři spokojení, pokud mají lékaře, který se jim věnuje, usměvavé pečující pracovníky a jídlo, které jim chutná. Jsou vděční za aktivity, které je vrací do denní reality.



Na táboře pro mladé hasiče s přáteli.

A co je naopak trápí? Co by nejčastěji udělali jinak?

Co trápí seniory? Pokud jsou nemohoucí, tak právě nemohoucnost, nemožnost být v kontaktu s rodinou, s blízkými. Pokud jsou nemocní, tak nemoc. Když přemýšlím o tom, co jsem nejčastěji slyšela a co také nyní slyším – chtěli by být se svými rodinami. Doma. Chtěli by bydlet doma. Mnozí také řeší staré křivdy, které se jim udály v minulosti.

Mohou senioři udělat více pro své zdraví? Motivuje je k tomu náš sociální systém?

Určitě mohou něco více pro sebe i své zdraví udělat. Dle mého by stačilo například změnit jídelníček a více se pohybovat, pokud se samozřejmě pohybovat mohou. Ano, určitě mnohé nemoci nejdou změnit jídelníčkem a pohybem, to je pravda. Ale ovlivnit se určitě dá. Velkou roli samozřejmě hraje naše psychické nastavení, jsme-li pozitivní nebo spíše negativní, depresivní. Váš druhý dotaz má jednoznačnou odpověď – náš nastavený sociální systém nás nikoho nemotivuje k podpoře zdraví. Je to o tom, jak si některé věci nastavíme.

Kdybyste mohla, co byste v České republice změnila, aby se seniorům žilo lépe?

Rozhodně bych podpořila finančně sociální služby, nejen

pobytové, ale také terénní i ambulantní. Také bych podpořila dobrovolnickou činnost. Důležité je také pozitivnější vnímání seniorů. Vlastně, je toho hodně, co bych přála starší generaci a změnila. Ale vím jistě, že jeden člověk moc nezmuže, je potřeba dohody na více místech nebo úrovních.

Mohou podle vás seniorům pomoci jiní lidé, například rodiny, kamarádi, mladší spoluobčané?

Ano, určitě. Rodiny a přátelé, to je báječné společenství! Blízkost dcery nebo syna, vnoučat, to je většinou balzám na duši. Mnoho seniorů však trpí odloučením, samotou. Proto je výborné, pokud existují v obcích kluby pro seniory, kde se mohou senioři potkávat a pobavit. Senioři, kteří nejsou mobilní a žijí sami, jsou odkázáni na služby. Službu může poskytnout kdokoliv, kdo to umí a může. Ale je opět potřeba, aby přišel ještě někdo další. U nás ještě není moc rozšířené dobrovolnictví, ještě je potřeba se na tuto oblast více zaměřit. Všem, kteří pomáhají, patří poděkování a podpora! Mají moji úctu! A všem čtenářům přeji pohodové podzimní dny, dobré zdraví a hodně štěstí.

Foto: archiv Evy Machové

CO JEDÍ SENIOŘI A KDE DĚLAJÍ

Zajištění správné výživy může významně ovlivnit kvalitu našeho života. Špatné stravování naopak často postupně zhoršuje zdravotní stav a vede například k poruchám imunity či úbytku svalů. Chyby ve stravování děláme obvykle všichni, ne jen senioři, zejména pokud se prioritně o výživu nezajímáme a neřešíme složení potravin, nýbrž pouze své aktuální chutě, hlad a finanční rozpočet.

Jeden typický příklad. Paní Věra má 86 let a bydlí už několik let sama ve dvoupatrovém domě v Litovli. Na běžný nákup si ještě zhruba jednou za týden dojde, někdy jí navíc přijde pomoci syn nebo vnučka. „Obchody si vybírám podle vzdálenosti. Nakupuji v tom nejbližším, kde je větší výběr. Do schránky mi od nich také chodí letáky, takže se snažím sledovat, co tam mají zrovna v akci. Když mi ale někdy nakoupí vnučka podle seznamu, tak to neovlivním. Ona dává přednost takovým těm obchodům se zdravou výživou. Často mi z nich nosí i čerstvé pečivo. Určitě ji to musí stát víc, než vyjde takový nákup mě,“ říká Věra. Ta podle svých slov utratí v potravinách nejvíce za uzeniny, sýry, pomazánky a další věci, které si dává na pečivo, které prý využije nejvíce. Mimo to si nechává několik dní v týdnu dovážet oběd za 75 korun. Největší problém je ale v tom, že už si sama jen velmi zřídka dokáže upravit maso, ať už uvařit, nebo upéct. Má ho jen ve formě z jídelny a přichází tak o cenný zdroj bílkovin. Senioři by totiž měli sníst denně

nejlépe jednu porci masa. Většina seniorů má problémy s pohyblivostí, dále se zrakem a hůře vnímá také chuť a vůni jídla. To všechno jim ztěžuje jeho konzumaci a především přípravu. Vyjímecné ale nejsou ani případy, kdy se důchodce kvůli své zapomnětlivosti nenají vůbec. Problematickou skupinou zůstávají i zlevněné, nebo dokonce prošlé potraviny. „Někdy si něco mírně po záruční době dám. Nekupuji tyto výrobky cíleně, ale když už se stane, že to v lednici neuhlídám, je mi potom líto je vyhodit. A když na to přijde, koupím potraviny na hraně spotřební doby, vyjde to levněji a zároveň jim nic není,“ popisuje paní Věra. Levné potraviny ale vždy nemusí být známkou jejich nízké kvality, jen je třeba si skutečně začít všimnout, co si z obchodu odnášíme. „Například je velký rozdíl, pokud se u chladicího pultu s masem zaradujeme nad akční slevou na mleté maso a ve skutečnosti si domů přineseme mletou směs plnou nezdravých tuků, odřezků, kůží s vysokým obsahem cholesterolu a minimem skutečného masa. Vypadá to



CHYBY

téměř stejně jako ta vanička vedle, kde je napsáno mleté hovězí maso, ale je to za polovinu. Proto doporučuji číst obaly a etikety a nespolehat jen na slevové akce a krásné lákavé obaly od potravin,“ radí Marie Kohutová, vedoucí oddělení léčebné výživy ve Fakultní nemocnici Olomouc.

Stejně jako ostatní věkové kategorie, i senioři by měli jíst několikrát denně, ale po menších porcích. Žaludek tak není tolik zatěžován. Zaběhnutý režim může být ale těžké narušit. „My s manželem snídáme později, tím pádem ale také později obědváme. Večeři si dáváme kolem šesté nebo sedmé večer. Jsme tak zvyklí už dlouhá léta. Myslím, že se u nás s věkem nic nezměnilo. Občas si dáme i čokoládu nebo oplatky,“ říká sedmdesátiletá paní Květa z Olomouce, které obvodní doktor sice

doporučil místo těžších jídel raději odlehčenou stravu, podle ní má ale problémy se žaludkem většina lidí v pokročilém věku, není však prokazatelné, že je to z jídla.

Důležitou roli mají ve vyšším věku především bílkoviny, proto je potřeba je konzumovat jak na snídani, tak na oběd i na večeři. Potřeba proteinů u člověka činí 0,8 gramu na kilogram jeho tělesné hmotnosti. U seniorů se tato potřeba zvyšuje na 1–1,2 gramy. Mezi zdroje bílkovin v běžné stravě patří například sója, tvrdý sýr, tvaroh, čočka, hrách a fazole, kuřecí, vepřové a hovězí maso, mozzarella nebo vejce. Zvýšená pozornost by měla být nejen ve stáří věnována vhodnému skladování potravin, lidé by si měli také hlídat čerstvost a záruční dobu na potravinách a nekonzumovat nahnilé ani plesnivé potraviny, a to ani po odkrojení špatných částí.

Nutriční terapeutka radí

Všichni máme své potřeby a občasný prohřešek není třeba nijak řešit. Problém však nastává, pokud se tyto návyky stanou každodenní rutinou, respektive součástí životního stylu. Přemíra jednoduchých cukrů, nevhodných tuků, nedostatek kvalitních bílkovin, vitamínů, minerálních látek a stopových prvků se pak dokáže odrazit na našem zdraví a zpravidla tehdy, pokud to ani nečekáme. S rostoucím věkem o to více.

Cílem optimální výživy ve stáří je zabezpečení potřebné energie, živin, vitamínů, stopových prvků a minerálních látek s ohledem na celkový zdravotní stav a na udržení maximální možné tělesné aktivity a soběstačnosti. Vlivem stárnutí, které čeká každého z nás, se postupně zhoršuje funkční kapacita orgánů a jejich fyziologické funkce. Mění se například schopnost trávení i vstřebávání, vytrácí se pocit žízně spojený s nedostatečnou hydratací, zhoršují se ledvinové funkce, přirozeně ubývá svalová a kosterní hmota, dochází ke změnám v imunitním systému. Významnou roli hrají vzájemné a vedlejší účinky užívaných léků, sociální prostředí i ekonomická situace každého jedince. Zhoršovat se mohou ale i psychické funkce, snižuje se motivace a vlivem měnícího se celkového zdravotního stavu může klesat vlastní schopnost sebeobsluhy, schopnost nakupovat potraviny a vařit, člověk se stává částečně, nebo plně závislým na pomoci druhých. Tady je potřeba zahodit zábrany a umět si říci

o pomoc, a to zejména tehdy, pokud senior zůstává osamělý.

Nefunkční nebo chybějící chrup může mít za následek omezení příjmu pestré a plnohodnotné stravy (masa, tvrdých sýrů, ovoce a zeleniny). Záhy se tak může projevit nedostatek bílkovin, a to úbytkem svalové hmoty a tím pádem snížením soběstačnosti. Dále hrozí nedostatek železa, vitamínu C a vlákniny. Omezená pohyblivost a nedostatečný pobyt venku na slunci zvyšuje i riziko nedostatku vitamínu D, čímž se snižuje schopnost využití vápníku v těle. Hrozí tak častější zlomeniny kostí. S přibývajícím věkem je důležité dbát na dostatečný pitný režim, aby nedocházelo k zácpě. Také na pestrost stravy s vysokým obsahem kvalitních živin, zejména bílkovin, ryb, mléčných a zakysaných mléčných výrobků, ovoce, zeleniny a luštěnin. Vesměs většinu pokrmů je nezbytné upravit více doměkka. Pomoci si lze strouháním, krájením na menší kousky, dostatečnou a vhodnou tepelnou úpravou, případně lisováním nebo mixováním. Zejména pak u masa, zeleniny, luštěnin. Využít se může i populární smoothie, pomocí kterého můžeme zařadit široké spektrum čerstvého ovoce, zeleniny, ořechů a semínek, která se již ve vyšším věku konzumují daleko hůř, nebo pro omezenou možnost kousání vůbec.

Marie Kohutová,
vedoucí oddělení léčebné výživy FNOL

BABIČKA BOŽENA TRLICOVÁ:

S paní Boženou Trlicovou se potkávají lidé z Olomouce – Řepčína poměrně často. Možná ji znáte také, nižší energická žena, někdy s trekkingovými holemi mířívá na procházku k Mlýnskému náhonu. Vždy se ráda dává do řeči. A její vzpomínky jsou rozhodně zajímavé.

Paní Trlicová, kdy jste se narodila? A žila jste v Řepčíně už od mala?

Původně ne. Naši byli z Lošova za Svatým Kopečkem, brali se v devětatřicátém roce. Tatínek byl prodavač. No a já vděčím Hitlerovi za to, že jsem na světě. To byly tak malé přídělky a na dítě bylo víc, tak si mě naši pořídili, aby měli co jíst. To se psal rok 42. Po válce se uvolnil obchod Budoucnost v Hejčíně, tatínek tam šel prodávat a tehdy jsme se přestěhovali do Řepčína. Bytů nebylo a my jsme byli rádi, že jsme sehnali na ulici Martinova pokoj. Zrovna v tom místě to bylo za války vybombardované. Po tom, co paní domácí spravila spodní dům, jsme tam bydleli v bytě do roku 1954. Později koupili rodiče dům na Máchové. Maminka šla v té době na 3 roky pracovat do kravína, aby taky přinesla peníze, ale zkazila si tou prací zdraví. Já jsem se vdala v roce 1965 a to jsme koupili ten dům na Martinové, co jsme s manželem do dnes. To tu byl smrad a špína ze železáren, ale srdce mě sem táhlo.

Když zmiňujete železářny, jak se tady žilo, když jely naplno?

Když jsme sem přišli s našima, tak tu bylo celkem čisto. Ale pak po 60. roce se budovalo pro lepší zítřky a provoz jel ve velkém. Když jsem třeba chodila do práce, tak to bylo hrozný. To bylo po noci na ulici třeba čtyři centimetry popílku. Místo, aby ten popílek sbírali do sběrných košů, tak ho vypouštěli do vzduchu. Když jsem měla naše děcka malý, tak když jsem je dala v kočárku na dvorek spát, tak jsem to pak musela ometat smetáčkem.

Tady dole na Martinové bydlel pan Smékal, který se snažil, aby se to zlepšilo. Nikdo mu neřekl jinak než „Popílek“. V 60.–70. letech se to tady mělo bourat, ulice Máchova, Martinova... – lidi neměli peníze, takže kdo chtěl prodat dům, tak se prodávalo hlavně komediantům, ti si vydělali na cestách do Ruska. Měl se tu vysadit zelený pás, fabrika měla už nachystaných 10 milionů, že nás vykoupí a zbourají. A přišel 89. rok,

Foto č. 1



JAK SE ŽILO V ŘEPČÍNĚ

Foto č. 2



Foto č. 3



fabrika postupně ukončovala provoz a bylo všechno jinak. Teď už se tu zase žije dobře.

Máte nějaké vzpomínky na vaše dětství? Kam se tady chodilo dřív do školky a do školy?

Maminka mě za války nechala ušít kožíšek z králíčích kožek a našel se jeden „dobrý“ soused, který ji nahlásil, že okrádá říši, taková byla doba. A podívejte, tady mám ten kožíšek na divadelním vystoupení u řádových sestřiček v klášteře, které vedly školku (foto 1). Tam, kde je dnes školní jídelna, v té velké budově na Svatoplukově. To jsem měla pět let. Mívali jsme krásná představení s malovanými plátny podle příběhu (foto 2). Jednou nám sestřičky připravily velkou vzácnost. Kakao, to po válce vůbec nebylo. A všichni jsme tu drahocennou věc, na kterou jsme nebyli zvyklí, museli vypít do poslední kapky. Od té doby nemůžu kakao ani vidět (smích). Hráli jsme si na četníky. Jako malí jsme si rádi hrávali u smetiska, to bylo to místo u řeky, kde jsou teď zahrádky, aby se to vyrovnalo od řeky. Každý tam vyvezl, co už nepotřeboval. Někdo tam našel kašpárka, jiný hřebíky. Třeba jednou tam dovezli porcelánové sošky malých Kristůšků z dřevěných křížů, tak jsme si je posbírali a oblékli jsme

je jako malé panenky. A po válce ještě tak deset let byli v železárnách vězni, různí váleční šmelináři. Byly tam dřevěné hlídky, takové věže pro ostrahu, a jak to tam zavřeli, tak my děcka jsme tam vylezly a hrály jsme si tam. Měly jsme tam škatulky od margarínu, jedna švadlenka z Máchové nám dala hadříky a my jsme si tam šily na panenky. Naši to nevěděli, ti by nám dali. A vzpomínám ještě na pošťáka s vozem a koněm a cigány v lukách, to jsem měla tak sedm let. Podívejte, tady mám fotky ze čtyř tříd, kde jsem byla. Národní škola s první až po pátou třídou byla na rohu ulice Řepčinská, tam kde je teď jedna z budov školky. Ve čtvrté třídě nás učila krásná učitelka Eva Šenková, ta hrála v místním divadle (foto 3). Od šesté se chodilo do měšťanské školy do Hejčína. V 56. roce se otvírala jedenáctiletá škola, dnes je to gymnázium. S děckama jsme chodily k té malé kapličce, byla krásná, jak malý kostelík, honily jsme se okolo, zbourali ji v 78. roce. Pamatuju si, že tam bývaly pohřby, třeba pan Mrtýnek ze statku tam kousek. Byli tady velicí sedláci, jak je dnes Globus, ty pole, to měli všechno řepčínští sedláci. Chodili jsme tam jako dvanáctiletí na brigádu loupat hrách a já si tehdy vydělala na sukni, to byly pěkný peníze.

Foto č. 4



Když zmiňujete divadlo, kam tady chodili lidi za kulturou? A jak jste se jinak bavili?

Místní ochotnické divadlo bylo v Hejčíně, jak je Mrštík, na proti kasárnám. Působil tam tatínek od herečky Hany Maciuchové. Pak tady bylo loutkové divadlo Kašpárkova říše, bylo tam i podium, kde hrála hudba, to bylo vedle Sokola u parku, jak je Balbínova ulice a dnes je tam taková panelová vila. Tam byla i kuželna. Kino bylo nejdřív v dnešní hospodě U kapličky a pak ho přesunuli do budovy kláštera, do té jídelny. Každý víkend hrála muzika a chodilo se tančit, taky v hospodě U kapličky. Moje maminka byla výborná tanečnice. Když přišla zima, tak u Sokola se stříkal led a místní tam vybírali vstupné a nabízeli horký čaj. Nebo jsme chodili na rybníček, který byl tam, kde je teď ta louka směrem na Křelov (ulice Křelovská). Tomu kopci se říkalo Máják, podle Májovýho cukrovaru, je tam i židovský památník. Na tom kopci jsme sáňkovali. Ale největší dobrodružství bylo, když kluci prokopli hrázku směrem k dalšímu mostu a voda z řeky se vylila ven do luk. To jsme pak bruslili a jezdilo se třeba i přes drny trávy. To pak bývaly rozbitý kolena. A místní policajti pak vyšetřovali, kdo tu hrázku prokopl. A to víte, nikdo se nepřiznal.

Kam jste se tady dřív chodívali koupat?

Na Poděbradech se ještě těžilo, takže tam se nechodilo. Měli jsme tu ale krásnou plovárnu. Šlo se k ní od mostu dozadu, jako směrem na Poděbrady.

Byla tam dřevěná lehátka, chodníky a bazén s říční vodou, jeden menší pro malé děti, skokanský můstek, kabinky i stánky tam byly. Jak se ale v šedesátých letech regulovala Morava, tak tu plovárnu zrušili. Škoda, bylo to moc hezké koupání, i lidi z města sem jezdili.

Pamatujete si, jak se měnil postupně účel kláštera dominikánek (současná škola a školka)?

Místní lidi zažili ještě stavbu kláštera, to bylo v roce 1889, tehdy se hodně povídalo o tom, jak se zřítila zeď... Řádové sestry tu vedly školku (fotky 4 a 5) a měšťanskou dívčí školu, za nich tam bylo i krásné divadlo.

V 48. roce sestry odvezli pryč a pak budovu měla policie a vojáci – pohraniční stráž. Po té sloužilo asi tři roky jako vysokoškolské koleje, kino, následně jako porodnice, chirurgie, zvláštní škola, škola a školka.

Irena Opršalová

Foto 5x archiv Boženy Trlicové

Foto č. 5



AKCE V LISTOPADU



Šátkový bazar

**10. 11., od 11 hodin, Olomouc
– Galerie Šantovka**

V sobotu 10. listopadu od 11 do 18 hodin proběhne v přízemí Galerie Šantovka druhý ročník Šátkového bazaru pro celou rodinu. K mání budou šátky všech barev, materiálů i velikostí. Budte v předstihu s vánočním dárkem a podpořte děti těžce nemocné nebo s postižením. Zároveň se můžete těšit na moderní magii, interaktivní show nebo taneční a pěvecké vystoupení. Vykliděte skříň, udělejte dobrý skutek a nepotřebné čisté šátky či kravaty noste do 9. listopadu na sběrná místa:

Galerie Šantovka – Art studio; Středisko rané péče, U Botanické zahrady 4, 2. patro; Český rozhlas, Horní náměstí; pekárna Celiafit, Sokolská 3.

Celý výtěžek půjde ve prospěch rodin, které vychovávají dítě těžce nemocné nebo s postižením v Olomouckém kraji.

Nezmaři – 40 let na cestě

1. 11., od 19 hodin, Šumperk – dům kultury

Na výroční koncert legendární folkové kapely Nezmaři se mohou těšit návštěvníci šumperského kulturního domu. Během vystoupení zazní písničky od jejich počátků až po současnost, například Ráno bylo stejný, Bodláky ve vlasech, Musíš jít dál, Písek a Růže. Díky videoprojekci publikum uvidí také spoustu jedinečných fotografií spojených s historií této skupiny. Vstupné na sezení v předprodeji 200 korun, v den akce 250 korun.

Tajemný zámek Náměšť na Hané

2. a 3. 11., od 16 hodin, Náměšť na Hané – zámek

Zámek Náměšť na Hané se nachází na území městyse Náměšť na Hané, který leží 13 kilometrů jižně od Litovle v okrese Olomouc. Přibližně uprostřed městyse se nachází takzvaný Dolní zámek, stojící na místě původní tvrze. Nenechte si ujít večerní prohlídky zámku i sklepení v rámci tajemného příběhu. Plné vstupné je 120 korun, snížené 60 korun.

Michael Jackson Symphony

4. 11., od 19.30 hodin, Olomouc – výstaviště Flora

Největší hity krále popu v jedinečném podání Mondance Orchestra Martina Kumžáka a Moravské filharmonie Olomouc budou velkolepým vyvrcholením sezony a oslav 60. výročí květinových výstav Florý Olomouc. Dirigent a autor aranží Martin Kumžák aranžoval a dirigoval muzikály West Side Story, Hair, Rusalka či Bonnie a Clyde a složil hudbu k česko-americkému filmu Manor. Od 690 korun se v pavilonu A můžete těšit také na sólisty Dashu, Naďu Wepperovou, Dušana Kollára a Dušana Marka.

Výstava – Olga Havlová a Výbor dobré vůle

do 7. 11., Šumperk – městská knihovna

U příležitosti oslav dvacátého výročí založení Výboru dobré vůle byla připravena výstava fotografií se záměrem připomenout veřejnosti zakladatelku organizace Olgu Havlovou. Výstava se setkala s velkým zájmem veřejnosti a již sedmým rokem putuje po muzeích, knihovnách, zámcích a jiných výstavištích. Třiatřicet fotografií umístěných na 26 plakátech zobrazuje počátky činnosti Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové, setkávání paní Olgy s dětmi a dospělými se zdravotním postižením, ale také se spřízněnými osobnostmi, například s princeznou Dianou, hercem Alainem Delonem či španělskou princeznou Kristýnou. Fotografie pořídili

známí fotografové Ondřej Němec, Bohdan Holomíček, Přemysl Fialka, Gabriela Čapková, Zdeněk Chrapek a další.

Předvánoční turné Anny K.

od 7. 11., od 19 hodin, Hranice – Stará střelnice, Olomouc – Kino Metropol

Fanoušky oblíbená a oceňovaná, několikanásobná zpěvačka roku Anna K. vyrazí na akustické předvánoční turné a se svou kapelou představí mimo jiné své nejnovější písně z úspěšného alba Světlo v akustických aranžích. Předvánoční turné se bude konat ve středu 7. listopadu v Divadle Stará střelnice v Hranicích a v pátek 30. listopadu v olomouckém Kině Metropol. Vstupenky jsou k dispozici na webu www.ticketlive.cz.



Tři verze života

8. 11., od 19 hodin, Šternberk – kulturní dům

Na konverzační komedii dvou manželských párů, které prožijí během jednoho večera tři varianty téhož večírku, se můžete těšit ve čtvrtek 8. listopadu od 19 hodin ve Šternberku. Diváci budou mocit nahlédnout do životních situací, které jsou výsledkem náhodných posunů. Je to jako v životě, kdy stačí jedno špatně zvolené slovo ve špatnou chvíli a všechno je jinak. Hrají: David Prachař, Linda Rybová, Igor Chmela a Jana Janěková mladší. Vstupné je 320 korun.

Talkshow Zbigniewa Czendlika

12. 11., od 19.30, Přerov – městský dům

Pohodový a zábavný kněz z Lanškrouna Zbigniew Czendlik se představuje v pořadu Postel, hospoda, kostel. Obsahem talk show je vyprávění příběhů

z jeho života. V pořadu se mimo jiné dotýká problematiky současného světa. Součástí pořadu je autogramiáda této knihy s totožným názvem, která vyšla v roce 2016 a obdržela cenu čtenářů v rámci soutěže Magnesia litera. Vstupné je 200, 280 nebo 320 korun podle místa k sezení.

Vernisáž výstavy Libora Beneše – Zlatý řez 5D

14. 11., od 17 hodin, Hranice – zámek

Libor Beneš se narodil v roce 1955 v Táboře. Vyučil se automechanikem, původně pracoval jako státní zaměstnanec v oblasti raketové techniky. Absolvoval Lidovou školu umění v Havířově a působí jako výtvarník samouk. Jeho kresby a obrazy jsou kombinací technik tuhy, uhlí, akvarelu a kvaše s motoristickou tematikou. Výstava je volným přechodem a navázáním na předchozí výstavu Duše je nesmrtelná, kde se dále hlouběji dotýká běžných myšlenkových pochodů každodenního života a věcí, jež nás obklopují. Vernisáž výstavy se uskuteční ve středu 14. listopadu od 17 hodin v galerii Severní křídlo zámku na Pernštejnském náměstí v Hranicích.

Divadlo Komediograf – Zkurvení havlisti

14. 11., od 19 hodin, Přerov – Divadelní V. Klub

Na kouzelnou komedii o třech mužích, kteří rozumí všemu, zve přerovský divadelní klub ve středu 14. listopadu. Hubert, Bořek a Vladan chodí pravidelně do sauny vyplavit toxiny a probrat současnou společnost. Politiku. Zdravotnictví. Ekonomiku. Fotbal. Autobazary. Evropskou unii. Raketové motory. Chemické procesy v listech rostlin. Kulturu a vatu. Trochu popřemýšlet o tom, kam se ten svět vlastně sype. Hrají Miroslav Hanuš, Dalibor Gondík a Tomáš Měcháček. Cena vstupenky je od 100 do 390 korun.

Koncert Kollárovců

15. 11., od 18.30 hodin, Prostějov – Společenský dům

Kapela Kollárovců je seskupení pěti mladých talentovaných hudebníků z východního Slovenska. Jejich živá hudba, temperamentní zpěv a humorné slovo vytváří nezapomenutelnou atmosféru. Základem jejich repertoáru je slovenská lidová píseň, ale hrají a zpívají i skladby z klasické nebo populární hudby. V současné době vydali CD Neúprosný čas, na němž se nacházejí jedinečné autorské skladby a nádherné lidové písně v originální hudební stylizaci. Ve čtvrtek 15. listopadu se na kapelu můžete těšit od 18.30 v prostějovském Společenském domě, vstupenky jsou k dispozici za 350 korun.

Farmářské trhy v Jeseníku

16. 11., Jeseník – Masarykovo náměstí

Farmářské trhy se konají pod otevřeným nebem. Mezi prodejci jsou zastoupeni zejména malí a střední zemědělci a výrobci potravin. Ti zde prodávají čerstvou zeleninu, ovoce, mléčné i masné výrobky, doplňkově také jiné produkty. Zboží pochází většinou přímo z daného regionu. Součástí je i doprovodný program, například ukázky lidových řemesel či akce pro děti.

Strašidelné prohlídky na Bouzově

16. a 17. 11., od 17 hodin, Bouzov – hrad

Nenechte si ujít Strašidelné prohlídky na hradě Bouzov, tajemné chvíle během procházky hradem při svitu svíček zpestřené výstupy strašidel. Těšit se můžete na upírku, hejkala, vodníka, bílou paní a mnoho dalších. Každý večer od 17 do 19 hodin. Plné vstupné za 220 korun, snížené za polovinu.

Turné Janka Ledeckého

19. 11., od 19 hodin, Zábřeh – kulturní dům

Klasické vánoční písničky, ale i hity jako Budu všechno, co si budeš přát, Proklínám nebo Pěkná, pěkná, pěkná a samozřejmě Sliby se maj plnit o Vánocích. To je program, se kterým populární zpěvák Janek Ledecký dokáže vždy vyprodat sály. Vánoční turné Janka Ledeckého nabízí sérii koncertů s pravou sváteční atmosférou. V každém městě zpěvák navíc přivítá speciálního hosta v podobě smyčcového kvartetu M. Nostitz Quartet a Jankových hudebních kolegů, které doplní dívčí vokály. V Zábřehu se koncert koná v pondělí 19. listopadu od 19 hodin. Vstupné stojí 390 až 490 korun a lze je koupit na pokladně kulturního domu.



Vernisáž k výstavě Jaroslavy Severové

22. 11., od 17 hodin, Hranice – Galerie Synagoga

Grafické dílo Jaroslavy Severové bývá realizované většinou ve větších cyklech. Základní tvarový znak je dělen do menších částí, nebo pokrývá celou plochu papíru. Její díla se vyznačují velkorysostí pojetí, ať se to týká jednotlivého listu, nebo panoramatu celé série. Jaroslava Severová přispěla nejen k vývoji oboru počítačové grafiky u nás, ale především k jejímu naplnění autentickým lidským obsahem a inovačními způsoby prezentace. Vernisáž se uskuteční ve čtvrtek 22. listopadu 2018 v 17 hodin v Hranicích a je zdarma.

Koncert Čechomoru

26. 11., od 19 hodin, Prostějov, Společenský dům

Skupina Čechomor letos slaví třicet let vzniku. Příznivce si získala především osobitou interpretací hudby, jejímž základem jsou lidové písničky. Hudebníci seskupení kolem lídrů skupiny Františka Černého a Karla Holase s hostující zpěvačkou Martinou Pártlovou v posledních letech výrazně pracovali na novém modernějším zvuku, výraznějším aranžmá a na novém repertoáru. Toho je důkazem i nové album Nadechnutí z roku 2018. V pondělí 26. listopadu si tak lidé v prostějovském společenském domě mohou oblíbenou kapelu poslechnout. Vstupenka stojí 390 až 490 korun a je na sezení.



110 let od založení sirkárny v Lipníku nad Bečvou

do 6. 1., Přerov – Muzeum Komenského

Muzeum Komenského v Přerově připravilo při příležitosti 110. výročí založení akciové společnosti Kupecká akciová sirkárna v Lipníku výstavu, která připomene její historii. Vystaveny jsou předměty ze soukromých sbírek a z Muzea Komenského v Přerově, ale také ze státního zámku Vizovice, z Muzea

Šumavy v Sušici, Vlastivědného muzea v Olomouci, Technického muzea v Brně, Zemského archivu Opava a Státního oblastního archivu v Plzni. Návštěvníci se mohou pokochat řadou originálů i kopií dobových fotografií, plánů a archiválií, přečíst si informace o historii podniku, prohlédnout si zápalkové etikety a zápalkové krabičky. Výstavu doplní také různé předměty, které se zápalkami souvisí. K nejzajímavějším vystaveným exponátům patří i dva původní sirkařské stroje.

100letá Republika

do 30. 12. 2018, Přerovský zámek

Příběh jednoho města (1948–1992). Druhá část jubilejního výstavního projektu pro rok 2018 se soustředí na období budování socialismu, čas Pražského jara, období normalizace až po konec komunistického režimu. Vstupné 60/30 Kč.

Příroda a dějiny severozápadní Moravy

Vlastivědné muzeum v Šumperku

Stálá expozice se může jako první muzejní expozice v ČR pochlubit unikátním produktem – zcela automatickým audioprůvodcem GuidePort. Vstupné: plné 40 Kč, snížené 20 Kč, děti do 6 let (jednotlivě) zdarma.

deník

Jak jsme žili za dob ČESKOSLOVENSKA

**SONDA DO NAŠÍ
MINULOSTI**

prostřednictvím fotografií
a vzpomínek obyčejných lidí.

**UNIKÁTNÍ SERIÁL
DENÍKU**

se bude věnovat i životu u vás.

**Nový seriál
na každý
pátek**



**JAK JSME ŽILI
v Československu**

Muzeum Komenského v Přerově Vás zve na výstavu

Příběhy z pravěku

S trochou fantazie a vědeckých poznatků

2. 11. 2018 – 31. 3. 2019

Vernisáž 1. listopadu 2018 v 17:00 - Slavnostní zámecká síň města Přerova

- nejčastěji mýty a omyly v beletrii o pravěku
- 100. výročí vydání knihy Lovci mamutů versus současný pohled archeologie
- obrazové rekonstrukce z ateliéru Lůba Bálka
- více než 5 000 let starý příběh „Dámy z Hlinska“, nejnovější výsledky vědeckých analýz této tajemné ženy
- jedinečný model neandertálského mušle v životní velikosti z Moravského zemského muzea v Brně
- repliky oděvů, šperků a zbraní od doby kamenné po dobu římskou

FKS

FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

5. 11.	PO	Ten pravý, ta pravá?	T
15. 11.	ČT	Všechno bude	Č
19. 11.	PO	Po čem muži touží	Č
26. 11.	PO	Zrodila se hvězda	T

k vyzvednutí na pokladně

FKSkarta

Č ČESKY T TITULKY

D - DABING
O - ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ
ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

VSTUPNÉ 70,-
VŽDY 14.00

KINO **METROPOL**

Moravské divadlo Olomouc

LISTOPAD 2018

1. čt	19:00	-	Když se zhasne	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
2. pá	19:00	P	The Beatles Celebration	Balet	PREMIÉRA
	19:00	-	Když se zhasne	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
3. so	19:00	X	The Beatles Celebration	Balet	
4. ne	10:00	RPP	Maxipes Fík	Pohádka	Divadlo Krapet Praha
	14:00	OPP	Maxipes Fík	Pohádka	Divadlo Krapet Praha
5. po	19:00	-	Kouzelná flétna	Opera **	NÁS TIP
6. út	19:00	-	Zkrocení zlé ženy	Balet	SENIORI -30%
	19:00	-	Central Park West	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
7. st	19:00	-	Řecké pašije	Opera	DERNIÉRA
8. čt	19:00	D	Krejčovský salon	Činohra	
9. pá	19:00	V	Petr a Lucie	Činohra	
10. so	16:00	ZD	Boží mlýny	Činohra	
11. ne	14:30	ND	Bohéma	Opera *	
13. út	19:00	B	The Beatles Celebration	Balet	
14. st	19:00	ST	Emani	Opera *	NÁS TIP
15. čt	19:00	-	Jméno	Činohra •	
16. pá	19:00	-	Sluha dvou pánů	Činohra	
18. ne	16:00	YO	Vinobraní	Opereta	RODINNÉ DIVADLO
19. po	19:00	A	Na tý louce zelený	Opereta	
20. út	19:00	L	Don Pasquale	Opera	
21. st	19:00	-	Zvonokosy	Muzikál	SENIORI -30%
23. pá	19:00	P	Splašené nůžky	Činohra	PREMIÉRA
24. so	15:00	-	60 let folklorního souboru Dunajec		
	19:00	-	60 let folklorního souboru Dunajec		
25. ne	19:00	-	Robin Hood	Činohra	
26. po	19:00	K	Splašené nůžky	Činohra	
27. út	19:00	-	Louskáček	Balet	
28. st	19:00	C	Krejčovský salon	Činohra	
29. čt	19:00	-	Vzpouza nevěst	Činohra	

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

Zájezd divadla: 5.11. Central Park West Ostrava, 8. a 9.11. Labutí jezero Prostějov, 12.11. Perly panny Serafinky Krnov, 25.11. Labutí jezero Tábor

Skolní představení: 1.11. Petr a Lucie 10:00, 2.11. Sluha dvou pánů 10:00, 22.11. Noc na Karlštejně 10:00, 30.11. Tarzan - král džungle 10:00

Změny vyhrazeny. Aktuální program naleznete na www.moravskedivadlo.cz.
Předprodej na listopad zahájen 18. 9. 2018 v 9:00 hodin.

Zřizovatelem Moravského divadla Olomouc je statutární město Olomouc

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

Poznámka: Upozorňujeme čtenáře, že vstupenky na některá divadelní představení mohou být vyprodaná. Doporučujeme sledovat program na stránkách www.moravskedivadlo.cz a zakoupit vstupenky na vámi vybrané divadelní tituly v předstihu.

VĚŽ RADNICE SKRÝVALA DÁVNÉ ODKAZY



Co dávají v olomouckých kinech v týdnu od 13. do 19. dubna 1962? Jaké hry nabízí Divadlo Oldřicha Stibora v dubnu téhož roku? Kdo zahraje na varhanním koncertě nebo jak dopadne utkání v házené se Slavojem Praha? V roce 1961 začala oprava velké radniční věže, a když ji v roce 1962 dokončovali, do báně ve špice věže ukryli tehdejší pracovníci Městského národního výboru Olomouc stovky dokladů ze své doby.

V rámci příprav na rekonstrukci hlavní radniční věže byla 9. října demontována zhruba patnáct metrů vysoká horní špička věže. S ohledem na předpokládanou přítomnost uložených archiválií byla sejmutá pozlacená baň otevřena až dodatečně pod dohledem zástupců památkové péče a Státního okresního archivu Olomouc. Předpoklad se potvrdil – po otevření báně vyjmul stavbyvedoucí postupně sedm různě velkých kovových pouzder, v nichž byly pečlivě zabaleny a uloženy desítky fotografií, textů či například plakátů. Mezi uloženými odkazy byly i trojrozměrné předměty jako knihy, tehdejší mince, pamětní medaile či odznaky. Při postupném rozbalování obsahu tubusů se ukázalo, že pracovníci městského národního výboru od počátku pečlivě dokumentovali veškerou práci na rekonstrukci věže. V pouzdrech jsou fotografie úředníků, kteří projekt připravovali, snímky klempířů, stavebních dělníků či pozlacovačů, součástí souboru jsou i fotografie z průběhu stavby. Kromě toho do tubusů uložili i plakáty tehdy probíhajících kulturních či sportovních akcí, různé propagační materiály, fotografie prvomájových průvodů, ale i nabídky poznávacích zájezdů či různé politické proklamace. Působivý i úsměvný je dopis skupiny pionýrů, kteří se účastnili činnosti historického kroužku při Vlastivědné společnosti muzejní. „Pionýři – historikové“ z roku 1962 píší svým imaginárním pionýrským následovníkům do roku 2000 mimo jiné i toto: „My žijeme teprve na začátku socialismu a již jsme zažili vypuštění člověka do vesmíru. Vám, kteří žijete v komunismu, bude již

samozřejmostí vypuštění člověka na měsíc. Vyplní se Vám všechny naše sny, které se nám zdají neuskutečnitelnými.“ Nalezené dokumenty mají nyní v péči archiváři. Provádějí jejich přesný soupis a průzkum. Dokumenty jsou v každém případě cenným svědectvím o životě v Olomouci na počátku šedesátých let.

Sejmutí špičky věže bylo prvním krokem před opravou celé věže. 75 metrů vysoká věž projde důkladnou rekonstrukcí příští rok. Půjde o mimořádně náročnou práci, protože věž je obdobně historicky cenná jako nedávno rekonstruované střešní konstrukce. Její základní části pocházejí z počátku 17. století. V současnosti probíhá příprava výběrového řízení na tuto veřejnou zakázku. Rekonstrukce věže bude součástí dotačního projektu s názvem Obnova kulturní památky olomoucké radnice. (red)

Foto MMOL – Pavel Konečný

VOLNÁ VSTUPENKA



MODERNÍ DŮM

OLOMOUC
Výstaviště Flora
8. – 10. listopadu
ČT, PÁ 9-18 HODIN, SO 9-17 HODIN

SOUČÁSTÍ JSOU:



Ek ENERGIA
výstava a konference pro úspory energie a využití obnovitelných zdrojů



MORAVSKÁ DŘEVOSTAVBA
moravská výstava a konference na téma dřevěné stavění

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

Region Invest
krajská přehlídka investičních příležitostí, prezentace měst a obcí Olomouckého kraje

 Stavotech www.stavotech.cz

OSLAVY MEZINÁRODNÍHO DNE SENIORŮ TALENTOVÁ SOUTĚŽ BABIČKA ROKU

Letošní III. ročník krásné talentové soutěže pořádala Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Ladislava Oklešťka opět na olomouckém výstavišti Flóra.

Bezmála před tisícovkou seniorů vystoupili moderátor Vladimír Hron s předsedkyní KRS Olomouckého kraje a společným duetem zahájili slavnostní odpoledne v hanácké metropoli.

Dvanáct finalistek soutěžilo o titul zlatá, stříbrná a bronzová babička roku. Recitovala se tvorba vlastní ale i klasiků, tančilo se, nechyběly scénky a vlastní choreografie, ukázky ručních prací.

Odborná komise složená z osobností, které si váží seniorské populace, vybrala tři vítězky.

Babičkou Olomouckého kraje 2018 i vítězkou divácké soutěže „Babička sympatie 2018“ se stala Alena Várošová z Mohelnice, stříbro si odvezla paní Věra Jahodová z Přerova a bronz získala paní Věra Pilečková z Horky na Moravě. Vítězky převzaly korunky, šerpy, květiny a sponzorské dary z rukou prvního náměstka hejtmána Olomouckého kraje Jiřího Zemánka a náměstka hejtmána Františka Jury. Ředitelka pobočky cestovní kanceláře Fantasy Travel předala vítězce poukaz – týdenní pobyt na ostrově Djerba. Nejkrásnější nominace „Nejstarší babička 2018“ měla letos tři

finalistky. Vítězce paní Boženě Krnávkové ze Zábřehu ve věku 95 let nechyběl humor a noblesa, druhé místo obsadila paní Božena Poštulková z Libiny – 93 let a třetí místo patří devadesátileté Anastázii Manové z Jívové.

V rámci programu zatančila country skupina Báječné ženské z Majetína a skupina orientálních tanců Aiten Group, zahrála cimbálová muzika ze Šumperka.

Krajská rada seniorů představila přítomným reprezentační sportovní družstvo, které vybojovalo na III. mezinárodních sportovních hrách seniorů 3. místo.

Pro účastníky letošních oslav Dne seniorů byl připraven bohatý doprovodný program. Seniori si mohli nechat změřit tlak, seznámit se základy první pomoci, prohlédnout si ruční práce seniorských klubů, zakoupit zdravotní pomůcky Fa Malkol, nebo ručně vyrobená mýdla z dílny Miluše Domanské. Informační stánky zde mělo AGE CENTRUM, cestovní kanceláře pro seniory, Senior Pasy, pojišťovna 211. A nechybělo občerstvení zdarma.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje touto cestou všem sponzorům a partnerům a hlavně vedení Olomouckého kraje za silnou podporu a důvěru, díky které mohli seniori důstojně oslavit svůj svátek.

(hes)



SESTŘEDNUTÍ SENIORŮ V OLOMOUCI ZPESTŘILA U



PLÍSEŇ: NEJEN ZDRAVOTNÍ PROBLÉM

Plíseň (mykóza) se může objevit prakticky kdekoli na našem těle. Nejčastějším problémem je postižení nohou, jak u mužů, tak u žen. Často bývá přehlížena a podceňována. Jedná se o onemocnění, které se často šíří na nehty.

Mykóza nohou je poměrně časté onemocnění. Postižený často návštěvu lékaře dlouho odkládá a o to déle pak trvá léčba. Mnoho z laiků se bojí navštívit lékaře, neboť mají zafixováno, že lékař nehty „strhne“. Dnes už se tento postup léčby nevolí. Přistupuje se k níže popsané léčbě – zevní nebo celková popřípadě kombinovaná. Léčba je dlouhodobá, mykóza se často vrací a proto je důležité, aby na léčbu navazovala preventivní opatření.

Neléčená mykóza může vést k rozvoji komplikací, šíření do okolí. Závažné komplikace může způsobit u diabetiků a lidí s oslabenou imunitou. Mykóza nohou a nehtů je vstupní branou infekce. Pokud se plísně opakují, často je vhodné preventivně dvakrát týdně promazat kůži prstů i chodidel některým z volně prodejných antimykotických krémů. Pokud chodíte do prostředí, kde se lze opět nakazit, dejte nohy do vodní lázně s octem nebo hypermanganem. Hypermangan a ocet ničí plísně i kvasinky. Plíseň na nohou může zapáchat, velmi bolet a jinak obtěžovat.

Rizikové faktory

Mykóza nohou vzniká přímým či nepřímým kontaktem s nakaženou osobou. Snadno se mykóza nohou přenáší ve společných veřejných zařízeních – sauny, bazény,

sprchy. Nakazit se můžeme používáním i stejných předmětů jako jsou ručníky, prádlo, obuv, pomůcky ke stříhání nehtů, atp.

Je známo, že plísním se dobře daří ve vlhkém a teplém prostředí. Proto je zvýšené pocení nohou a teplé prostředí rizikovým faktorem pro vznik mykózy. Dalším faktorem podporujícím vznik mykózy je nošení neprodyšné obuvi zvláště v létě.

Prevence mykózy nohou

Prevence spočívá především v pečlivé hygieně. Nezbytné je řádné osušení nohou po koupeli, nošení bavlněných ponožek, které sají pot. Vyvarovat se nošení uzavřených bot na boso. Důležitá je také dezinfekce obuvi antimykotickými přípravky, vyhýbat se chození na boso ve veřejných prostorách, používat vlastní ručníky, žínky, atp.

Léčba

Léčba mykózy nohou spočívá v užívání antimykotik. Léčba je v začátku zevní, kdy se užívají spreje, celá řada látek ve formě mastí či roztoky. Pokud zevní léčba není účinná – druhou volbou bývá léčba celková, tzn. užívání tabletek. Někdy léčba kombinovaná.

Léto je ve znamení otevřených sandálů a řada lidí teprve tou dobou začíná věnovat pozornost změnám na nehtech nohou. Této problematice je potřeba si všimnout v průběhu celého roku a ne až si vyzujeme zimní boty, což se často stává.

Stanislava Zavadilová,
odborná zdravotní sestra



CO VÁM V ŽIVOTĚ UDĚLALO NEJVĚTŠÍ RADOST? UDĚLALI BYSTE NĚCO JINAK?

Marie Loubalová, 78, Velký Týnec



- Nejkrásnější v mém životě bylo, že jsem měla hodného manžela, hodné děti, dceru a syna, snachu i zetě, vnoučata i pravnoučata. Co víc člověk potřebuje? Vnučka je například lékařka na hematologii, jsem na ni i na všechny ostatní moc pyšná.
- Když se tak zamyslím, brala bych život tak, jak je, bez deseti dnů jsem byla s manželem 55 let, než umřel. Prožili jsme krásný život.

Drahomíra Halasová, 76, Olomouc



- Určitě to byla vnoučata a jejich narození. A taky to, že mají všichni poměrně slušnou životní úspěšnost, nebo jak bych to řekla. Máme dva kluky a dvě holčičky od dvou dětí. A i tři pravnoučata.
- Myslím, že bych nic neměnila, vždycky nám ten život tak nějak vycházel.

Růžena Juráková, 91, Olomouc



- Stoprocentně největší radost mi dělají vnoučata a pak také pravnoučata. Mají teď někdy přijet, tak na ně čekám. Bydlí teď sice na dědině kousek u Prahy, ale pořád za mnou jezdí, čtyři z nich nejčastěji, dva chlápci od vnučky jsou v Německu.
- Vychovali jsme tři děti, nic zásadního špatně nebylo. Snad jen nějaké maličkosti, ale člověk nemá ničeho moc litovat.

Jana Absolonová, 73, Skrbeň



- Největší radost mi udělalo, když se nám narodil syn, holčičku už jsme totiž měli.
- Jinak bych udělala spoustu věcí. Určitě bych více využila možností, které už v dnešní době jsou a tenkrát třeba ještě nebyly.

KRAJ OCENIL TALENTOVANÉ ŠKOLÁKY

V Regionálním centru Olomouc slavnostně proběhlo v půli října vyhlášení 14. ročníku ocenění Talent Olomouckého kraje 2018. Ohodnocení nejlepších žáků a studentů, kteří dosáhli mimořádných výsledků v krajských, celorepublikových i mezinárodních kolech soutěží a přehlídek, je jednou z forem, jak hejtmanství podporuje talentovanou mládež v regionu.

„Ocenění se udělovalo v pěti oborech – humanitním, přírodovědném, technickém a dovednostním, uměleckém a sportovním. Prvních pět úspěšných talentů v každém oboru bylo jednorázově ohodnoceno finančním

příspěvkem z rozpočtu Olomouckého kraje,“ řekl náměstek hejtmana pro oblast školství Ladislav Hynek.

V přírodovědném oboru starší věkové kategorie se na prvních třech místech poprvé v historii ocenění umístili žáci, z nichž všichni medailově uspěli na mistrovství světa – a to Klára Pekařová v biologii, Tomáš Ovad v biochemii a nanotechnologii a Jindřich Jelínek ve fyzice a astronomii. V humanitní oblasti starší věkové kategorie zvítězila Radka Pallová se světovým prvenstvím ve filozofické olympiádě, rovněž tento obor je v historii ocenění takto vysoko poprvé. Mezi oceněnými středoškoly se nachází v technickém oboru Adéla Mondeková s vítězstvím v národním šampionátu v baristice (příprava kávy), která tím získala právo účasti v mezinárodním kole v Brazílii.

Z umělců stojí za zmínku úspěch vítězky tohoto oboru a současně vynikající klavíristky Elišky Tkadlčíkové, která předním umístěním v celonárodní soutěži získala právo nahrát klavírní koncert pro Český rozhlas. Mezi vítězi sportovního oboru figurují i Klára Hricová a Barbora Dimovová, reprezentantky ČR v kanoistice.

Už jedenáctým rokem byly vyhodnoceny i školy, jejichž svěřenci dosáhli nejvyšších umístění. V rámci převzetí ocenění obdržely finanční příspěvek. „To má školy v první řadě motivovat, aby své žáky a studenty dál v maximální míře podporovaly v zapojování do soutěží a olympiád,“ uvedl náměstek hejtmana pro oblast kultury a sportu František Jura.

(okr)



ŽENOU REGIONU JE ODBORNICE V OBLASTI SOCIÁLNÍ PÉČE

Vítězkou devátého ročníku prestižního ocenění Žena regionu se za Olomoucký kraj stala Marie Macková, vysokoškolská pedagožka a specialistka v oboru paliativní péče. V hlasování veřejnosti obdržela v konkurenci dalších devíti nominovaných žen z kraje nejvíce hlasů.

„Moc si tohoto ocenění vážím. Je to pro mě povzbuzení, abych to nevzdávala a ve své práci pokračovala,“ řekla vítězka ankety Marie Macková.

Slavnostní předání ceny Žena regionu se uskutečnilo v úterý 9. října ve Vlastivědném muzeu v Olomouci. Vítězka Marie Macková se ze zdravotních důvodů nemohla akce zúčastnit. Ocenění z rukou náměstků hejtmana Olomouckého kraje Jiřího Zemánka a Dalibora Horáka proto za ni převzala její kolegyně.

„Paní Mackové bych chtěl alespoň takto na dálku pogratulovat a popřát jí pevné zdraví a hodně sil do další práce. Ve své profesi i osobním životě je inspirací pro spoustu lidí,“ uvedl náměstek Zemánek.

Marie Macková působí na Vysoké škole sociálně správní v Havířově, kde se zaměřuje na problematiku paliativní péče v sociální práci a současně pracuje na Ministerstvu

práce a sociálních věcí – tam zodpovídá za ověření a nastavení nových modelů sociální práce. Dlouhodobě se zabývá problematikou paliativní péče a je uznávanou odbornicí v Česku i v zahraničí.

Vítězka ankety za Olomoucký kraj je také autorkou řady vědeckých i populárně naučných knih, spoluzakladatelkou celosvětového informačního webu pro sociální pracovníky v hospicích a členkou Evropské organizace pro sociální práci v paliativní péči.

„Marie je žena s velkým srdcem, která svůj život zasvětila práci pro druhé. Světlo, dobro a lásku, které kolem sebe šíří, už ovlivnilo život nejen řadě jejích domácích i zahraničních studentů, ale i jejích klientů. Přitom je ženou velmi skromnou a sebe sama nepovažuje za nijak výjimečnou,“ sdělila za organizátory projektu Žena regionu Martina Voráčková.

Marie Macková postupuje do národního kola soutěže Žena regionu, kde si prvenství odnese ta z krajských vítězek, která v hlasování veřejnosti obdržela absolutně nejvyšší počet hlasů. Vyhlášení celostátní vítězky se konalo 25. října 2018 v Senátu Parlamentu ČR.

(okr)

NETRADIČNÍ DESIGNÉRSTVÍ A ŽELEZNIČNÍ TECHNOLOGIE ZAUJALY

Olomoucký kraj zná letošního nejlepšího živnostníka a firmu regionu. Slavnostní vyhlášení výsledků prestižních soutěží proběhlo ve středu 10. října v olomouckém NH hotelu pod záštitou hejtmána Ladislava Oklešťka. Živnostníkem roku 2018 se stal designér Jiří Ďuriš, který se věnuje netradičním úpravám pohřebních předmětů – konkrétně rakví a uren.

„Můj současný produkt je jiný nejen tvarem a barevností, ale hlavně myšlenkou návratu důstojného rozloučení s blízkou osobou,“ uvedl Jiří Ďuriš.

Titul Firma roku 2018 získala společnost OLTIS Group, která se zabývá informačními systémy v železniční dopravě. „Bez nich by vlaky nejezdily, ovládají v tomto ohledu

celou republiku. Ekonomicky rostou, jsou inovátorem a podporují digitalizaci,“ zhodnotil přínos vítězné firmy člen poroty Kamil Homola.

Soutěže Česká spořitelna Živnostník roku 2018 a Vodafone Firma roku 2018 letos proběhly už potřinácté.

„Kdysi jsem také podnikal. Proto se velmi dobře dokážu vžít do potřeb a problémů živnostníků a drobných podnikatelů, které zůstávají stále stejné a já je mám doposud v živé paměti,“ řekl náměstek hejtmána Olomouckého kraje Dalibor Horák.

Vítězové krajského kola se stávají zároveň celorepublikovými finalisty. Slavnostní vyhlášení výsledků soutěží proběhne 12. prosince na pražském Žofíně.



VÝSLEDKY KRAJSKÉHO KOLA

Česká spořitelna Živnostník roku 2018 Olomouckého kraje

1. Jiří Ďuriš – designové pohřební předměty (Olomouc)
2. Pavel Nýdrle – provoz penzionu a kozí farmy (Stará Červená Voda)
3. Jitka Kunrtová – chov koz (Zábřeh)

Vodafone Firma roku 2018 Olomouckého kraje

1. OLTIS Group a.s. – integrace informačních systémů (Olomouc)
2. LASKI, s.r.o. – výroba komunální techniky (Smržice)
3. Zemědělské družstvo Haňovice – zemědělská a přidružená výroba (Chudobín)

Vodafone Odpovědná firma roku 2018
Olomouckého kraje

John Crane a.s. – výroba obráběcích dílců (Lutín)

DÍLNY ŠKOLY V LUTÍNĚ JSOU OPRAVENÉ

Budoucí nástrojaři, obráběči kovů i zámečníci ze Sigmundovy střední školy strojírenské v Lutíně mají nové dílny pro výuku praxe. Náklady na modernizaci původních prostor a nákup nových strojů přesáhly sto miliónů korun. Více než polovinu hradil Olomoucký kraj.

„Objekt školních dílen se nachází v areálu firmy Sigma Lutín. Jde o jednopodlažní halu pro výuku strojírenských oborů a dvoupodlažní přístavbu, kde jsou odborné učebny. Zázemí pro studenty i zaměstnance už ale nevyhovovalo současným hygienickým ani provozním požadavkům,“ vysvětlil důvod rekonstrukce ředitel Sigmundovy střední školy strojírenské Pavel Michalík.

Ve zmodernizovaných školních dílnách přibýlo sociální zařízení a šatny, které odpovídají kapacitě žáků. Celé první nadzemní podlaží je navíc bezbariérové. „Další část projektu tvořil nákup strojů pro soustružnickou, frézarskou, vrtařskou, nástrojařskou a zámečnickou dílnu a učebnu CNC,“ přiblížil rozsah nového vybavení hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.

Sigmundovu střední školu strojírenskou v Lutíně, která nabízí tři i čtyřleté obory vzdělávání v oblasti strojírenství, navštěvují více než čtyři stovky žáků. Historie vzniku školy sahá až do roku 1934, kdy bratři Jan a František Sigmundové založili v Lutíně strojírenské učiliště. **(okr)**

SPLAŠENÉ NŮŽKY: DIVÁCI VYŠETŘUJÍ VRAŽDU

Tajemnější než hrad v Karpatech jsou tvůrci chystané činoherní inscenace *Splašené nůžky*. Nelze se jim divit – tahle detektivní komedie o vyšetřování vraždy v jednom olomouckém kadeřnictví je poněkud netradiční. Velkou roli v ní totiž kromě vyšetřovatelů hrají samotní diváci, kteří v roli svědků budou pomáhat s vyšetřováním zločinu a nalezením vraha! Hra Paula Pörtnera se pyšní zápisem v Guinessově knize rekordů a její nové olomoucké nastudování má na to stát se činoherní událostí letošní sezony v Moravském divadle. Premiéra bude v pátek 23. listopadu, nejbližší reprízy jsou na programu 26. listopadu a 1. prosince.

„Na tuto premiéru se velmi těším. Jednak proto, že jde o detektivní komedii, což je žánr, který se u nás v činohře za těch osm sezon, co tu působím, ještě neobjevil, a také proto, že se jedná o naprosto mimořádnou hru, jež láme rekordy po celém světě a diváci i herci ji zkrátka milují. Je to neuvěřitelná interaktivní komedie, kde vraha musí vypátrat a usvědčit publikum,“ popsal umělecký šéf souboru a zároveň jeden z účinkujících Roman Vencel.

Režie inscenace se ujala Michaela Doleželová. Tvůrčí tým úzkostlivě tají podrobnosti o zápletky a možném rozuzlení této detektivní komedie. „Ani já, ani nikdo z inscenačního týmu a ani herci, kteří v *Nůžkách* účinkují, vám to neprozradí. Tak zní dohoda! Tuhle informací z nikoho nedostanete. Neví to ani naši nejbližší,“ uvedla Doleželová. Prozradila alespoň to, že účast publika a jeho zapojení do případu jsou pro tuto inscenaci

naprosto klíčové. „Každý divák se během inscenace promění ve svědka určitých událostí, ale záleží jen a jen na něm, jestli se podělí s ostatními o to, co viděl – možná viděl – jenom on. Může se to někomu zdát zvláštní, ale já sama jsem přesně ten typ diváka, kterému je zapojování publika do představení velice nepříjemné. Ovšem u této komedie to bylo úplně naopak. Poprvé jsem ji viděla v Bratislavě na Nové scéně a prostě jsem nevydržela nic neříct, protože jsem tomu všemu chtěla přijít na kloub,“ řekla Doleželová.

V nové inscenaci účinkují Natálie Tichánková, Lukáš Červenka, Vlasta Hartlová, Jan Ťoupalík, Roman Vencel či Daniela Klevetová Krahulcová.

(kre)

Foto MDO



VÁNOCE NAŠICH BABIČEK V MUZEU JESENICKA

V čase blížících se vánočních svátků zve k návštěvě Vlastivědného muzeum Jesenicka, díky němuž se přenesete do časů našich babiček. V galerii Vodní tvrze nahlédnete do vánočně vyzdobené selské jizby a seznámíte se se starými zvyky našich předků souvisejícími s těmito svátky. Ústředním bodem selské jizby v časech vánočních býval slavnostně prostřený štědrovečerní stůl, na němž bychom kromě typických vánočních pokrmů našli také hrníčky s různými předměty, které sloužily jako atributy k věštění událostí v následujícím roce. Samotný stůl se pak obepínal řetězem nebo provazem, který měl chránit rodinu nejen před zloději, ale také zaručit její soudržnost po celý další rok. Pod stůl se dávalo též seno nebo sláma jako připomínka Ježíška narozeného v chlévě. Nad stolem byl pak umístěn ozdobený vánoční stromček, který se v minulosti zavěšoval špičkou dolů. Atmosféru pravých Vánoc našich předků připomenou také např. starodávne ozdoby, formy na cukroví nebo ukázky starých hraček, které dostávaly děti jako dárky pod stromček. Pomyslnou třešničkou na dortu pak bude takzvaný Jesenícký betlém z přelomu 19. a 20. století, který je zapůjčen z místní římskokatolické farnosti v Jeseníku



a očím návštěvníků se představí vůbec poprvé. Výstava bude otevřena slavnostní vernisáží v úterý 13. 11. 2018 v 18.00 hod.

Výstava potrvá až do 6. 1. 2019. Muzeum je otevřeno vždy od úterý do neděle od 9.00 do 17.00 hodin. Výstavu si bude možné prohlédnout také v průběhu vánočních svátků. Otevírací doba muzea v době těchto svátků bude zveřejněna na webových stránkách muzea www.muzeum.jesenik.net. Vstupné na výstavu činí 40 nebo 20 Kč, vstup na vernisáž je zdarma.

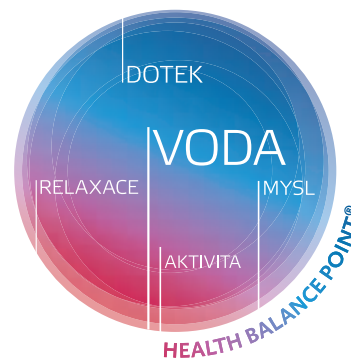
Božena Kaňáková,
historik VMJ

inzerce

TERMÁLY | LOSINY

HŘEJIVÉ SRDCE JESENÍKŮ

UNIKÁTNÍ TERMÁLNÍ
PARK V JESENÍKÁCH



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

www.termaly-losiny.cz

**TIP NA
DÁREK**

Dárkové poukazy
do Termálů

Využijte slevy a bonusy
při ubytování
ve Wellness hotelu DIANA
www.diana-losiny.cz

sleva 10 %

platí do 7. 12. 2018 ve dnech ÚTERÝ až PÁTEK

**tímto kuponem získáváte
slevu na vstupné 10 %**

slevy se nesčítají

TERMÁLY | LOSINY

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Vážení čtenáři, milí senioři, vítr fouká po strništích a čas běží, jako bláznivý. Máme za sebou úspěšně další měsíc, plný aktivit pro vás seniory.

Oslavili jsme důstojně Den seniorů a to nejen v Olomouci, díky silné podpoře krajského vedení se slavilo také v Jeseníku a v Šumperku.

Také ve sportu jsme byli opět skvělí. Vybrané pětičlenné družstvo (Budíková Alena, Krušina Vladimír, Búbelová Lucia, Gába Vladimír, Melichárek Jiří) vyjelo 18. 9. reprezentovat Radu seniorů České republiky, Krajskou radu seniorů Olomouckého kraje a Olomoucký kraj na seniorskou Olympiádu do Opolského vojvodství pod záštitou maršálka a přivezlo zlato. Krajská rada seniorů děkuje tomuto družstvu za vzornou reprezentaci. Toto prvenství se stalo zlatou tečkou úspěchů a reprezentace KRS Olomouckého kraje ve sportu v letošním roce doma i v zahraničí. KRS Olomouckého kraje v loňském roce za podpory kraje úspěšně navázala příhraniční spolupráci v rámci regionů se Seniorským Fórem v Opoli, což je organizace, která zastupuje seniorskou populaci v Opolském vojvodství.

Díky této spolupráci přijalo předsednictvo KRS Olomouckého kraje pozvání od maršálka Opolského vojvodství Andrzeje Buly a čtyřčlenná delegace se zúčastnila 17. října oslav regionálního Dne seniorů v Opoli.

Cílem tohoto setkání předsedkyně KRS Olomouckého kraje s maršálkem a dalšími představiteli opolské samosprávy, bylo osobní poděkování za vzájemnou dosavadní podporu a spolupráci pro seniorskou populaci v obou regionech. Byla to ideální příležitost pro prohloubení již zavedené dvouleté spolupráce, výměna zkušeností, prezentace úspěchů aktivních seniorů v obou regionech, rozšíření a koordinování dalších možných společných aktivit do budoucna (kulturní, sportovní, vzdělávací, poznávání tradic a životní úrovně seniorů).

Díky krajské podpoře rozvoje zahraničních vztahů, se otevřely další možnosti pro získávání zkušeností a informací pro zlepšení aktivního života seniorů nejen v našem kraji. V minulém sloupku KRS jsem se zmínila o zahájení podzimního semestru VU3V studijním tématem se staly České dějiny. Při KRS Olomouckého kraje studuje více jak 60 posluchačů. S nastávajícím podzimním časem, kdy zahrádky máme uklizené, úrodu sklizenou a příroda se pomaličku chystá ke spánku, máme najednou více času na sebevzdělávání. Za tímto účelem pro vás KRS ve spolupráci s krajským vedením připravila cyklus přednášek. Ta

první, která proběhne 2. listopadu od 13 hodin v Kongresovém sále KÚ Olomouckého kraje, bude na téma „Péče o vaše zdraví“ ve spolupráci s kanceláří ombudsmána. Přijďte diskutovat s odborníky o vašich právech pacienta. 22. listopadu je pro vás připravený další odborný seminář v Kongresovém sále KÚ, tentokrát začínáme v 11 hodin a řešit budeme všechny otázky okolo dlouhových pastí. Občerstvení a výstupní materiál s kontakty pro vás jsou samozřejmostí.

Velmi zajímavá bude přednáška o třech tématech – týrání seniorů a domácí násilí, sebeobrana a zdravý životní styl, která proběhne 20. listopadu od 14 hodin v klubu důchodců v Zábřehu, 12. listopadu od 13:30 v klubu důchodců v Šumperku a 14. listopadu od 9:00 v Domově pro seniory v Přerově. Přijďte všichni, jste srdečně zváni.



V listopadu vzpomeneme na naše nejdražší, kteří už nejsou fyzicky mezi námi, ale v našich srdcích jsou nesmrtelní. V listopadu také zasedne předsednictvo KRS na výročním zasedání za účasti přizvaných zástupců z jednotlivých členských organizací. Společně zhodnotíme úspěšný rok z pohledu aktivity a práce KRS pro seniory, ale také se zamyslíme nad tematickým plánem našich společných aktivit pro příští rok.

Závěrem bych se chtěla ještě zmínit o velmi hezké akci. 26. října KRS ve spolupráci s krajským vedením připravila na podporu mezigeneračních aktivit Podzimní stezku poznání – procházku přírodou na Poděbradech s tematickým názvem „Jdeme celá rodina“.

Cílem bylo propojit všechny generace prostřednictvím účasti na sportovně – zábavném odpoledni a přispět tak k prohlubování vztahů napříč generacemi. Tato aktivita poskytla prostor pro aktivní trávení volného času prarodičů, rodičů a dětí. Těšit se také můžete na připravovanou talentovou mezigenerační soutěž seniorů, rodičů a dětí ve zpěvu a recitaci. Bližší informace budou zveřejněny na stránkách Olomouckého kraje a webu Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Vybrané nominace (dospělý + dítě) se představí 13. prosince v kině Metropol od 14:00 hod. Zájemci se mohou informovat či přihlásit na adrese l.brkova@kr-olomoucky.cz.

Už teď jste všichni srdečně zváni, ať už jako soutěžící a nebo diváci. Milí senioři, děkuji vám za čas, který jste věnovali těmto řádkům. Přeji vám hezké listopadové dny.

Milena Hesová
předsedkyně KRS Olomouckého kraje
členka předsednictva Rady seniorů ČR

PŘEDSEDNICTVO KRS V OPOLSKÉM VOJVODSTVÍ

Předsednictvo Krajské rady seniorů Olomouckého kraje přijalo pozvání od maršálka Opolského vojvodství Andrzeje Buly a čtyřčlenná delegace se zúčastnila dne 17. října oslav regionálního Dne seniorů v Opoli. Cílem tohoto setkání předsedkyně KRS Olomouckého kraje s maršálkem a dalšími představiteli opolské samosprávy, bylo osobní poděkování za vzájemnou dosavadní podporu a spolupráci pro seniorskou populaci v obou regionech. Byla to ideální příležitost pro prohloubení již zavedené dvouleté spolupráce, výměna zkušeností, prezentace úspěchů aktivních seniorů v obou regionech, rozšíření a koordinování dalších možných společných aktivit do budoucna (kulturní, sportovní, vzdělávací, poznávání tradic a životní úrovně seniorů). Díky krajské podpoře rozvoje zahraničních vztahů, se tak otevřely další možnosti pro získávání zkušeností a informací pro zlepšení aktivního života seniorů nejen v našem kraji. **Milena Hesová**



MÍSTO BARU MAJÍ POSILOVNU

Obyvatelé Tištiny se mohou těšit z opravené sokolovny. Ta bude sloužit nejen pro sportovní vyžití, ale také ke společenským a kulturním akcím. Náročnou rekonstrukci staré budovy z části financoval Olomoucký kraj. V letech 2017 a 2018 investoval do projektu zhruba čtyři a půl miliónu korun. „Hejtmanství letos připravilo pro všechny zájemce dotační titul, který nabízel peníze na opravu sportovišť. Právě z tohoto programu byla část prací na sokolovně v Tištině hrazena,“ uvedl hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.

Opravený objekt se během dvou let změnil k nepoznání. Budova získala novou střechu, zdobí ji energeticky úsporná fasáda a izolační okna. Místo původního baru vznikla posilovna, výčep s posezením je nyní v místnosti hostince. „V nadzemním podlaží najdou sportovci nové šatny a sprchy,“ dodal k dispozicím sokolovny Okleštěk. Celkové náklady na opravu budovy činily téměř třiadvacet miliónů korun. Část výdajů hradila obec z vlastních zdrojů a úvěrem. S rekonstrukčními pracemi začala firma vloni v prosinci. **(okr)**

RADA SENIORŮ NA NÁVŠTĚVĚ U PREZIDENTA

Prezident republiky Miloš Zeman přijal 1. října u příležitosti Mezinárodního dne seniorů delegaci třiceti členů Rady seniorů ČR. Dlužno dodat, že od doby, co je Miloš Zeman v prezidentském úřadu, se stalo toto setkání milou tradicí. Setkání proběhlo v prostorách Pražského hradu. Po oficiálním přivítání a úvodním slovem prezidenta republiky, měli předsedové jednotlivých krajských rad příležitost nastínit témata, které nejvíce trápí seniorskou populaci v tom či onom regionu. Ve vzájemném dialogu se pak hledala možná řešení, či zamyšlení. Nejdiskutabilnějším tématem byl boj s chudobou v souvislosti s bytovou nájemní politikou, nízké důchody, boj proti šmejdům. Prezident republiky upozornil také na problém starých lidí v neregistrovaných domech důchodců. Vzájemné popřání si pevného zdraví, radosti a pozitivních úspěchů pro blaho nejen seniorské populace, pak ukončilo toto již tradiční sváteční setkání seniorů a hlavy státu. **Milena Hesová**



KOALICI V OLOMOUCI PODEPSALY 4 SUBJEKTY

Následující čtyři roky povede město Olomouc koalice složená z hnutí ANO 2011, Občanské demokratické strany, Křesťanské demokratické unie – Československé strany lidové a hnutí spOLEčně. Lídři těchto politických stran a hnutí podepsali Koaliční smlouvu pro statutární město Olomouc na volební období 2018–2022. Sedmým primátorem Olomouce bude lídr ANO Miroslav Žbánek.

Nová koalice bude mít v pětáctýřicetiletém Zastupitelstvu města Olomouce sílu šestadvaceti hlasů. Olo-

KDU-ČSL/ a Stanislav Flek /spOLEčně/. Symbolem koalice se staly čtyři klíče. Představují novou správu města a na svazek je postupně připojili všechny koaliční subjekty. „Klíč symbolizuje prosperitu města a směřování, na kterém jsme se s kolegy vzájemně shodli. Byli bychom rádi, aby směr, kterým se tato koalice vydá, pokračoval i v následujících volebních obdobích, protože témata, která budeme otevírat, jsou důležitá a mají mnohaletý přesah,“ uvedl při vkládání klíče do společného svazku lídr hnutí ANO a budoucí

primátor Miroslav Žbánek. „Občanská demokratická strana má velké zkušenosti s řízením samosprávy, proto připojují klíč, který bude přinášet rozumná řešení pro každodenní správu města,“ řekl při vkládání klíče do společného koaličního projektu lídr ODS Martin Major. Klíč dalšího koaličního partnera, KDU-ČSL, představuje tradiční hodnoty. „K zachování tradičních hodnot a myšlenek, na kterých se Olomouc po staletích utvářela,“ uvedl lídr KDU-ČSL Ladislav Šnevajs. Nováček koalice, hnutí spOLEčně, připojilo klíč k transparentnosti města. „Tento klíč přidáváme ke svazku jako symbol otevřené radnice, která je tu pro Olomoučany, a k transparentnímu fungování města,“ řekl



mouc hodlá směřovat mezi moderní a rozvíjející se evropské metropole s vysokou kvalitou života. Koalice vznikla z povolebního vyjednávání a předstupněm koaliční smlouvy se stala smlouva o povolební spolupráci uzavřená 10. října.

Koaliční smlouvu podepsali v úterý 16. října 2018 na radnici v Olomouci lídři Miroslav Žbánek, /ANO 2011/, Martin Major /ODS/, Ladislav Šnevajs /

lídr hnutí spOLEčně Stanislav Flek. Koaliční smlouva určuje rozdělení radních a náměstků podle politické příslušnosti. V jedenáctičlenné Radě města Olomouce bude zasedat pět zástupců hnutí ANO, tři radní z ODS, dva za KDU-ČSL a jednoho radního získalo hnutí spOLEčně. Sedm členů rady města je uvolněných, čtyři jsou neuvolnění.

(red)

Foto: MMOL – Pavel Konečný

JAK ŽÍT PRO DRUHÉ

Ve středu 3. 10. 2018 se uskutečnil kulatý stůl projektu MPSV, zaměřený na problematiku stárnutí populace, v Sociálních službách pro seniory Olomouc. Účastníci kulatého stolu kromě přednášek na téma Stáří a sociální služby si mohli prohlédnout prostory chráněného bydlení na Zikově ulici a Centrum denních služeb. Karla Boháčková, ředitelka krajské příspěvkové organizace, jejímž zřizovatel je Olomoucký kraj, seznámila přítomné s chodem organizace, která se řídí motem: „Musíš žít pro druhého, chceš-li žít pro sebe“.

Václav Zatloukal, MPSV



TMAVÝ PODZIM JE ZRÁDNÝ. BEZPEČNOST CHODCŮ ZAJISTÍ SPRÁVNÉ OBLEČENÍ

Úbytek denního světla s sebou nese na podzim spousty nebezpečných situací na našich silnicích. Na otázky ohledně bezpečnosti chodců na českých komunikacích odpovídá Barbora Lišková, mluvčí Technické správy komunikací Praha.

Jsou reflexní prvky nezbytnou součástí výbavy chodců za snížené viditelnosti?

Reflexní prvky jsou pro chodce mimo obec dokonce povinností, a to, když se pohybují mimo obec za snížené viditelnosti (tedy nejen v noci, ale i za šera, mlhy apod.) po krajnici nebo po okraji vozovky v místě, které není osvětleno veřejným osvětlením. S jejich nošením však nikdy neuděláte chybu ani ve městě. Zejména s přechodem na zimní čas se snižuje viditelnost chodců nejen během večerů, ale i časného rána. Využít můžete nejen reflexních pásků, ale také oblečení či speciálních materiálů. V zásadě platí, že nejlepší je reflexními prvky označit obrys postavy, tedy například konce rukávů, pas a oblast kolen. Důležité je, aby řidič chodce díky reflexnímu materiálu viděl z jakéhokoli úhlu. Reflexní materiál by také měl splňovat potřebnou normu a mít odpovídající odrazivost. Na trhu jsou materiály, které odrážejí světlo na 200 metrů, ale také jen na 50, a to je značný rozdíl.

Jak se pohybovat po komunikacích jako chodci a platí pro ně nějaká omezení?

Chodci patří mezi nejzranitelnější účastníky silničního provozu, protože nejsou, na rozdíl od motoristů či

cyklistů, ničím chráněni. Zvýšená opatrnost by tedy měla být vždy na prvním místě. A stejně jako pro všechny účastníky provozu, také pro chodce platí předpisy, jak se v provozu chovat. Platí zásada, že tam, kde není chodník, chodíme vždy vlevo proti směru příjezdů vozidel a, s výjimkou organizovaného útvaru, pro nějž platí jiná pravidla, vždy jednotlivě za sebou! Důležité je také pamatovat na to, že v případě, že chodec tlačí například vozík, který přesahuje 60 cm, není již chodcem, ale řidičem nemotorového vozidla a nesmí v tomto případě na chodník. A nikdy bychom neměli zapomínat na zákonnou povinnost použití reflexních prvků při chůzi mimo obec za snížené viditelnosti.

Jak je to s předností chodců na přechodech?

Mezi lidmi je stále ještě, a to i bezmála po 20 letech od zavedení, rozšířen mýtus o absolutní přednosti chodců. Na to každý rok doplatí životem řada z nich. Platí, že přestože má chodec na přechodu pro chodce přednost, rozhodně nesmí vstupovat do vozovky bezprostředně před příjezdějící vozidla.

Chodec, než vstoupí do vozovky, si musí i ve vlastním zájmu být vždy jist, že řidič je v dostatečné vzdálenosti (při 50 km/h alespoň 30 metrů od přechodu), na níž stihne bezpečně zastavit. Vždy se doporučuje navázat s řidičem oční kontakt, aby měl chodec jistotu, že ho řidič vidí. Řada lidí si také neuvědomuje, že nemají na přechodu přednost před tramvají, a že musí vždy použít přechod, je-li ve vzdálenosti do 50 metrů od nich.

(red)



DĚTI VŽDY POTĚŠÍ KLIENTY DOMOVA

Na návštěvy za klienty DPS Červenka dochází děti z Dětského domova z Litovle. Klienti se vždy na tato setkání těší. Je to pro ně příležitost lépe poznat mladou generaci a vyložit jí svůj životní příběh. A pro mnohé z těchto dětí je to první setkání se seniory. Na poslední návštěvě si klienti s dětmi i zazpívali, a protože bylo ještě hezké

podzimní počasí, využili zahradu DPS a zhlédli společně Křížovou cestu, která je v zahradě instalována od jara letošního roku.

Všichni se těší na příští setkání a už plánují další společné aktivity.

Andrea Trnková,
DPS Litovel



VÝLET NA SVATÝ HOSTÝN S PŘEKVAPENÍM

Rada SVD Olomouc uspořádala pro své členy zájezd na Sv. Hostýn spojený s překvapením. Pěkné počasí přispělo k prohlídkám všech památek mariánského poutního místa. Z krásné historické části se účastníci výletu vrátili do reálného života návštěvou obce Oldřichovice u Napajedel, což bylo pro všechny opravdovým překvapením. Bývalá kronikářka obce paní Zdenka Jursíková provedla účastníky výletu čistou a upravenou obcí, seznámila je s historií obce, s nově vybudovanými i opravenými objekty a zejména je zaujalo multifunkční hřiště

a moderní společenský stánek zvaný Stodola, otevřený při příležitosti 680. výročí obce, pro rozmanité možnosti uspořádání.

Posezení v klubu seniorů při kávě a vlnovských koláčích bylo i místem pro dotazy na starostku obce paní Marii Bártkovou, jejíž přítomností byli všichni potěšeni. Mnozí se zajímali o činnost oldřichovického klubu seniorů, který oslavil 15. výročí trvání. Líbila se i obecní kronika s fotodokumentací. Po písničkách za hudebního doprovodu oldřichovického tria se účastníci zájezdu museli rozloučit s příjemným prostředím místního klubu seniorů. Pro všechny to byl pěkný zážitek, že malá obec žije moderním společenským životem.

Vojenští důchodci i sportovali. Dne 17. září se na Jívově konal sportovní den, kterého se zúčastnilo 38 členů SVD. Bylo o co soutěžit v seniorském pětiboji o hodnotné ceny, které věnoval čestný člen spolku ředitel vápenky Ing. Vitoul s manželkou.

KRS Olomouckého kraje vyslala sportovce SVD p. Krušinu, Melichárka, Gábu, paní Búbelovou a vedoucí družstva paní Budíkovou na seniorskou olympiádu do polského Opole, kde získali 1. místo. S pobytem u polských přátel byli účastníci velice spokojeni, získali i dobré poznatky v samotné organizaci soutěží. Branného závodu pro seniory 2018 pořádaného Městskou policií Olomouc 3. října se zúčastnila ze SVD dvě družstva, která obsadila 6. a 14. místo.

Text: manželé Jursíkoví
Foto: R. Gartner



PÉČE UNIČOVSKÉ CHARITY O SENIORY

Město Uničov je město mého srdce. Žiji tady už přes 60 let, tady jsem pracovala, děti vychovala, no a taky zestár-la. Stárí je pěkné, jen pokud se může člověk pohybovat, cestovat a obejde se bez cizí pomoci, ale když přijdou nemoci, špatně se pohybuje, je nesamostatný, potřebuje, aby mu někdo pomohl. A když rodinná péče už nestačí, nabízí pomocnou ruku CHARITA. Díky službám, které charita poskytuje, může starý člověk zůstat ve svém prostředí, kde je zvyklý a kde prožil většinu svého života a může mít u sebe třeba čtyřnohého kamaráda pejska, jako je tomu u mne. Pečovatelky z charity přicházejí do domácností, přivezou oběd v termonosiči, nakoupí, zavezou k lékaři, vyzvednou léky, pomohou s osobní hygienou, uklidí, zavezou do Šternberka nebo i do Olomouce k odbornému vyšetření, zkrátka poskytují péči, kterou starý člověk už sám nezvládá. Já oceňuji i to, že

nemusíme k odběru krve na polikliniku, ale že sestřičky z charity provedou odběr doma a předají do příslušné laboratoře. I injekci Vám přijdou píchnout domů, chcete-li. Je toho hodně, co mají na starosti, proto bych Vás chtěla poprosit, milé babičky a dědečkové, nemračte se na pracovnice charity opozdí-li se o chvíli, nemají na starosti jen Vás, na jejich péči a pomoc čeká spousta staroušků nejen v Uničově, ale i v okolních vesnicích. Přivítejte je laskavě a mile, tak jak ony s vlídným slovem a úsměvem na tváři přicházejí za Vámi. Za svou práci si zaslouží poděkování. Já vím, že milé pracovnice charity na slova díků nečekáte, že o nějakém uznání nechcete ani slyšet, tak si o tom, prosím, přečtěte v novinách, snad Vás to potěší. Za všechny staroušky, o které pečujete v Uničově a okolí, Vám děkuji.

Věra Pazderová, Uničov

VÝLET DO NÁRODNÍ PŘÍRODNÍ REZERVACE REJVÍZ

Členové Regionální unie seniorů se v srpnu vydali na výlet z rozpálené Olomouce do Jeseníků. Naším cílem bylo známé rašeliniště Velké mechové jezírko na Rejvízu. Přivítala nás krásně zelená příroda a velmi příjemná teplota – žádné tropy.

Naučnou stezkou, místy po dřevěném chodníčku, jsme došli až na dřevěnou plošinu u jezírka, kde jsme si v tichu tajemné přírody odpočinuli. Nebyli jsme však sami. Zvědavých turistů zde bylo plno.

Na zpáteční cestě byla zastávka na občerstvení v penzionu Rejvíz. Zde jsme obdivovali vyřezávané židle, u nichž opěradla mají podoby stálých hostů.

Prošli jsme společně celou osadu rejvíz. Zaujala nás čistota a úprava udržovaných domků, zahrádek i nové roubenky.

Tyto obohacující cesty podnikáme za pomoci dotace od Olomouckého kraje. Díky ní pořádáme výlety jedenkrát do měsíce. A na závěr společného výletu jsme ještě v Jeseníku navštívili Park Vincenta Priessnitze s krásným souborem soch.

Cesta vlakem do Olomouce nám uběhla při vyprávění našich zážitků z tohoto odlehlého kouta Jeseníků.

Jiřina Rozsypalová, výbor RUS



SEZNAMKA PRO SENIORY

Vážený pane, žijete sám v Přerově nebo blízkém okolí a postrádáte solidní přítelkyni? Pokud je Vám kolem 75 let, máte rád výlety, přírodu, kulturu a jiné pěkné aktivity, zkuste zavolat vdově /72 let, 160 cm/ na číslo tel.: 723 869 847. I to se může stát, že si budeme rozumět a zpříjemníme si zbytek života.

SŠ 62/168 ráda pozná nezadaného příjemného spoléháka – motoristu – nekuřáka k občasným schůzkám, se zájmem o kulturu, přírodu, autoturistiku. Krásy Čech a Moravy jsou autem lépe dostupné. Nejlépe z Olomouce. Tel.: 702 362 931. Průvodní SMS potěší.

164/67let hledá přítele pro hezký vztah. Moje zájmy jsou – cestování, kolo, procházky, zahrádka aj. Tel.: 775 085 248.

Najde se v OL a blízkém okolí nezadaný pán se smyslem pro humor a s autem, který nehledá jenom flirt? Ať se ozve rozv. nekuř. 62 let, která takového hledá. Jen SMS 736 488 393.

Hledám v Olomouci a v okolí „netančící“ vitální ženu, SŠ bez závazků do 72 let. Nekuřáčku skoro abstinentku, která nechce být sama. Má kladný vztah k hudbě, k přírodě a k památkám. Ráda si příležitostně i rekreačně zasportuje. Upřímnost a důvěra. Prosím pište zatím jen SMS na tel.: +420 739 823 088. Děkuji.

Vdova 165/74. Ráda bych poznala sympatického nekuřáka do 70 let z Rožnova a blízkého okolí. Mám ráda výlety, autovýlety, práci na zahrádce, knihy, posezení u kávy, divadlo. Práce je mým koníčkem. Nechci být sama! Tel.: 603 322 731.

Muž 61/180 rozvedený hledá milou štíhlou – plnoštíhlou ženu z Ol a okolí k trvalému vztahu. E-mail: venyn57@seznam.cz.

Je mi 67 let, měřím 172 cm a jsem silnější postavy. Ráda bych touto cestou našla fajn kamaráda, nejraději nekuřáka. Ráda vařím, bylo by dobré kutila. Pro

kratší výlety by mohl mít auto. Na věku nezáleží. Tel: 702 825 140, Olomouc.

SŠ 69/182/95 se zájmem o přírodu – vycházky do přírody, fotografování přírody a krajiny, sbírání hub, v létě koupání! Abstinents, nekuřák, povaha optimista, by se rád seznámil se ženou věku do 64 let, pohybově zdatnou, která má také ráda přírodu! Bydlím ve městě v RD, na chatu zajíždím na venkov, auto nemám! Odpovědi na e-mail: jirikovka@post.cz. Partnerka nejlépe z OL nebo PV!

Sejdeme se a zažijeme společné chvíle? Samota je zlá a proto bych si přála poznat pána mei 73 až 76 lety, který by chtěl trávit volné chvíle se mnou. PV – OL a okolí. Těším se na SMS, č. 721 680 307.

Vitální seniorka, romantička, ráda pozná solidního muže 68–78 roků, pro pěkné společné chvíle ve dvou. Setkání napoví, jaký bude podzim seniorů. Brun-tál a okolí, není podmínkou SMS a volání na tel.: 723 988 844.

70 letá hledá ke společnému bydlení ženu (muže). Společné zájmy vítány – zahrada, příroda, ruční práce. Tel.: 739 348 922. Jsem od Kyjova.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

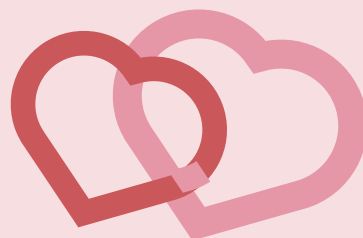
Inzerát zašlete poštou na adresu:
Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1,
Bělidla, 779 00 Olomouc nebo e-mailem:
redakce@moravskysenior.cz /
do předmětu uvést „Seznamka“

POZN: Zasláním inzerátu dáváte souhlas se zpracováním vašich osobních údajů pro účely zveřejnění těchto informací v rámci Seznamky.

**Seznámili jste se přes naši seznamku?
Pochlubte se svým příběhem!**

Napište nám na e-mail redakce@moravskysenior.cz a dejte příklad ostatním.

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 13. 11. na adresu Moravský senior, z. s., Tábortů 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.

POMŮCKA: FILS, MAD, NUR, OONA, UTO	VCHOD	1. DÍL TAJENKY	URANOVÉ DOLY ZKR.	ČESKÁ LÉKAŘSKÁ SPOLEČ- NOST ZKR.	DOZORCE HOVOR.	SUBTRO- PICKÁ ROSTLINA		ALKALOID V ČAJI	MRTVÝ JAZYK	STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO	POLOVINA KMITU		ČINIT	3. DÍL TAJENKY	DVOUKŘÍDLÝ HMYZ
POTOMEK							PRES					KOMORA KOMERČNÍCH PŘÁVNÍKŮ ZKR.			
ZEMĚ- DĚLSKÝ HOSPODÁŘ							ČÁROVÉ KODY					JMÉNO SPISOVA- TELE PAVLA			
							TŘPYT					ZAVÝSKNUTÍ			
INICIÁLY ZPĚVÁKA JONESE			5. DÍL TAJENKY							EXTERIÉR					
			LJCHO- KOPYTNÍCI							OZNAČENÍ DÁLKOVÉ PŘEPRAVY					
STARO- EGYPTSKÁ BOHYNE				KLADNÉ OHODNOTIT							ROČNÍ OBDOBÍ				
				OTEC HOVOR.							CHEM. ZN. VÁPNIKU				
SEVŘENÁ DLAŇ					MPZ ISLANDU			PRÁZDNO				SKUPINA SPORTOVČŮ			
					DRUH PLEVELE							TURISTICKÝ POCHOD			
FILS	RÝHA							MONGOLSKÝ PASTEVEC					MOJE ŽEN. ROD		
	MIMO- ZEMŠTAN												MAĐAR ZASTAR.		
ZHOTOVENÝ JEHLOU A NITÍ											NEOBDĚLA- NÉ POLE				
CITO- SLOVCE FIČENÍ			INICIÁLY SPISOVATE- LE LUSTIGA									VÝCHODO- EVROPAN			ŘECKÉ PÍSMENO
			SICIL. SOPKA												
ČÁSTI VOZŮ				TITUL DOKTORA TEOLOGIE ZKR.	SÍDLO ŘECKÝCH BOHŮ							PROTI ŘECKY			
ČISTÁ VÁHA													SYN FRANC.		
													OBLÉK- NOUTI		
	NÁSTROJ ZVONÍKA	NÁR. HOKEJ. LIGA ZKR.										LESNÍK			
		2. DÍL TAJENKY													
ÚSKOKY						ANTIVIROVÝ PROGRAM	NÁRODNÍ TECHNICKÉ MUZEUM ZKR.		INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA	ČÁST KABÁTU	VZNEŠENÁ MYŠLENKA				
											CHAPLINOVA MANŽELKA				
SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA			DRUH ROSTLINY					DRUH KVĚTENSTVÍ							OSLOVOVAT 3. OSOBOU
			CIZOPASNÁ VČELA												
OZNAČENÍ ZKR.				CITOSLOVCE TÍŠENÍ				NE ZKU- ŠEBNÉ							
				NÁREČNÉ ZKR.				SKANDÁL							
VZÁCNÝ PLYN					JMÉNO PĚVKYNĚ DESTINNŮVÉ				PRÁV. NOR- MA ZKR.		ČÁSTICE S NÁBOJEM				
					ŠUMIVÉ VÍNO				OČISTIT		SLEPIČÍ CITOSLOVCE				
	SPLÉST						NÁNOŽNÍK HOVOR.						NEBO KNÍŽNÉ		
	TEXTOVÁ ZPRÁVA ANGL. ZKR.						PULZ						JEN NĚMECKY		
KNIHY S VÝKLADY SNŮ						NÁMĚT					VPÁD				
						ZVUK TROUBENÍ TRUBKY					INICIÁLY HERCE ZEDNÍČKA				
ŠÍLENÝ ANGLICKY				4. DÍL TAJENKY						OKOVY					
STOVKY				BLOUDIT						KRÁTKÉ SPOJENÍ					

**moravský
senior**
Magazín pro poutavé čtení a volný čas...

Řešení z minulého čísla: Nebýt vzpomínek, člověk by nevěřil, že byl kdy šťasten. **Výherci:** Blanka Látalová, Olomouc; Jana Stiskálová, Přerov; Václav Vodička, Kopřivnice.

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.