

moravský senior[®]

zdarma!



Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 12/2018 – 01/2019



Lubomír Smékal: Vánoce
mají být časem zklidnění



Sex v pokročilém
věku



Vánoce
seniorů



Příběh babičky
Evy Nováčkové



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: LUBOMÍR SMÉKAL strany 4 – 6

ANKETA MEZI SENIORY strany 24 – 25

NOVÝM PRIMÁTOREM JE MIROSLAV ŽBÁNEK strana 29

RADA PRO PREVENCI A ZMÍRNĚNÍ CUKROVKY strana 32

SEXUÁLNÍ ŽIVOT SENIORŮ NENÍ TABU strana 36

VÝHERNÍ KŘÍŽOVKY strany 46 – 47

Moravský senior rozdává čtenářům kalendáře

Vydavatel magazínu Moravský senior, olomoucká společnost FGP studio, se rozhodl udělat radost několika čtenářům a obdaruje je nádhernými nástěnnými kalendáři s motivy historické Olomouce, jak byla zaznamenána na dobových pohlednicích. „Jsme moc rádi za přízeň, kterou po celý rok našemu časopisu vyjadřujete. Nemůžeme poděkovat úplně všem, ale chceme udělat radost alespoň menšímu okruhu čtenářů. Bude to pro ně překvapení, vybrali jsme je totiž z luštitelů naší křížovky, kteří nám své řešení tajenky posílali celý rok. Velké poděkování za spolupráci při výrobě výjimečného kalendáře patří Vlastivědnému muzeu Olomouc“, řekl šéfredaktor Moravského seniora a majitel FGP studia Miloslav Kyjevský.

Kalendáře obdrží těchto deset vybraných čtenářů: Oldřich Lošťák, Prostějov; Marie Dostálová, Loučany; Jiří Melichárek, Olomouc; Hana Chmelíková, Bruntál; Pavel Navrátil, Prostějov; Jiřina Lázníčková, Olomouc; Anna Masarová, Olomouc; Diana Urbanová, Olomouc; Milan Vybíral, Olomouc; Milada Polášková, Olomouc



ÚVODNÍ SLOVO



Na konci roku se sluší poděkovat. Všem, kteří čtete magazín Moravský senior, všem, kteří do něj přispíváte a všem, kdož jej podporujete. Během letošního roku jsme pro vás připravili několik patrných změn a snažili se udělat časopis ještě čtivější, veselejší, zajímavější. Podle vašich ohlasů soudím, že se nám to podařilo. Zároveň děkuji za podporu Olomouckému kraji i Statutárnímu městu Olomouc – právě díky jejich nezištné účasti jsme dokázali všechny změny připravit a uvést v život.

Přeji krásné Vánoce a šťastné vykročení do nového roku všem příznivcům Moravského seniora.

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. 12. 2018. Redakční uzávěrka příštího čísla: 15. 1. 2019. Foto: VLM (pokud není uvedeno jinak).
ZDARMA



LUBOMÍR SMÉKAL: VÁNOCE MAJÍ BÝT ČASEM ZKLIDNĚNÍ

Olomoucký senior Lubomír Smékal má za sebou bohatou profesní dráhu. Je uznávaný psycholog a terapeut, působí jako soudní znalec a v poslední době se prosadil i jako filmový a divadelní tvůrce. V rozhovoru pro Moravský senior se vyznává ze svého vztahu k vánočním svátkům a čtenářům posílá důležitou výzvu: mějme rádi lidi!

Jak vnímáte Vánoce? Jsou to pro Vás důležité svátky?

Rozhodně ano. Jinak jsem je vnímal jako malý kluk, jinak jako otec malých dětí a jinak je vnímám nyní. Pro dítě jsou Vánoce něco pohádkového, jsou to dny s hebkou atmosférou, mají své kouzlo. Nedokážu to vyjádřit slovy, protože to jsou pocity, a ty nejdou úplně přesně transformovat do slov. Jako dospělý jsem podobnou atmosféru vnímal přes své děti. A dnes už jsou pro mě Vánoce techničtější, musel jsem to kouzlo hledat. Ale dokázal jsem to, našel jsem si jej pro sebe. Nešlo to rozumem, muselo to nastat samo od sebe a já ani nevím, jak se to stalo. Vydřené, vynucené věci nebývají to pravé, ale když to přišlo samo, bylo to opravdu ono.

Vzpomínáte si na nějaký dárek, který Vám udělal výjimečnou radost?

To ani ne, ale rád jsem dostával třeba knížky, vždycky jsem v nich viděl něco moc zajímavého. A samozřejmě si hned vybavuji takový klasický dárek mého dětství, což byl vlak na klíček. Ale důležité je, do jaké atmosféry je to zasazeno, co rozbalování dárku doprovází. Bez patřičného kontextu by samotné dárky nebyly tak silným zážitkem.

Říká se, že dnešní společnost je silně konzumní a právě o Vánocích se to výrazně projevuje. Co si o tom myslíte Vy?

Společnost byla podle mě konzumní vždycky, ale občas prostě nebylo co konzumovat (smích). Ne vždy byly na pultech mandarinky nebo banány. Ale já vůbec neuznávám asketické pojetí Vánoc. Že bychom maximálně vylili olovo a rozkrojili jablko a to by bylo z Vánoc vše? Ani já jsem to tak neměl, ani své děti jsem k tomu nevedl. Přišlo by mi to málo. A dokážu dát i dárek sám sobě a mít z něj potěšení, no proč by to tak nemohlo být? Z tohoto pohledu jsem tedy spíše konzumní typ člověka. Nejsem natolik přírodní typ, abych opovrhoval hmotnými věcmi. Ale zároveň si silně uvědomuju, že to o Vánocích nesmějí být jediné hodnoty, to by byl průšvih. Je to vždy otázka míry.

Vánoce mají silný náboženský nádech. Ten vnímáte?

Chtěl bych jej vnímat. Z tohoto pohledu je geniální období adventu. Má to být období spočinutí, klidu, přijímání. A zadumání nebo, chcete-li, meditace. To je účel adventu. Jenže to nyní, jak se říká, dostává na zadek. Tady už mi ten konzum vadí. Spěch, zaúkolování,

dokončit práci, uzavřít rok, uklidit – a na spočinutí nezbyvá čas.

Jedním ze symbolů svátků je i vánoční mše. Máte ji rád?

Já vlastně nevím, jestli ji mám rád nebo nemám. V podstatě asi ano, ale je to mše, která se čím dál více stává představením. Lidi celý rok nevstoupí do kostela, ale najednou je jich tam plno. Berou to jako atrakci a ani si mnohdy neuvědomují, proč tam jsou, jaký je význam takové mše.

Ne všichni budou trávit svátky v rodinném kruhu. Co znamenají Vánoce pro osamělé seniory?

Vánoce jsou emočně nabitým momentem. Stejně jako bývají narozeniny nebo třeba odchod do domova seniorů. Člověk bilancuje, ukončuje nějakou etapu svého života. Tohle jsem si prožil a teď mě čeká něco jiného. Jdu dál? Nebo jsem rezignoval? Každý to má jinak.

Kdo je Lubomír Smékal

- studium psychologie na Filosofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci (promoce 1975) a postgraduální studium na Univerzitě Komenského Bratislava (1981)
- psychoterapeutický výcvik SUR, Česká lékařská společnost, psychoterapeutická sekce, Praha
- odborné stáže v USA: rodinná terapie na Mountlake Institute Seattle USA 1992, stáž bioenergetiky na Elysium Institute, Santa Monica, USA 1992
- odborná psychologická praxe od roku 1975, praxe v rodinné a vztahové terapii od roku 1978, přes 10 let vrcholový manažer v oblasti sociálních služeb
- privátní praxe psychologická, terapeutická, supervizní a lektorská od roku 1995
- filmová a divadelní tvorba, např. spoluautor scénářů k filmům Díra u Hanušovic a Kvarteto, k divadelnímu představení Honey ve spolupráci s Miroslavem Krobotem.

Záleží na konotacích, někdo může mít ze své budoucnosti výrazné obavy. Přitom odchod do domova důchodců není nic, co by mělo být spojeno s nepříjemnými vyhlídkami. A také u Vánoc to není očekávání něčeho špatného, ale uvědomění si předělu. A já znám mnoho seniorů, kteří jsou na Vánoce sami a jsou sami rádi, pokud se necítí osamoceni. Je-li to záležitost vlastní volby, může to být vnímáno jako zklidnění. V jiné situaci jsou ale senioři, kteří jsou opuštěni a přemýšlejí nad tím.

Čemu se hodláte věnovat v novém roce?

Odpočívám pořádně. Takže nejprve opět zamířím na dva měsíce do Thajska, říkám, že „na chalupu“. Tam se budu věnovat psaní scénářů, už jsme takto udělali s Miroslavem Krobotem dva. Napsali jsme filmy Díra v Hanušovicích a naposledy Kvarteto. Já jsem byl v Thajsku, Miroslav Krobot ve Finsku a takhle na dálku za pomoci e-mailů a telefonu jsme na tom pracovali.

A pak budeme v Olomouci chystat projektové divadlo. Rekonstrukce bývalého kina Central už probíhá a můžu říct, že nám je přející. V roce 2020 by mělo být hotovo.

Seniorům pokládáme v tomto čísle anketní otázky: Co vám v životě udělalo největší radost? a Co byste v životě udělali jinak? Jak nám odpovíte Vy?

Největší radost by mi udělalo, kdybych na tu druhou otázku nenašel vůbec žádnou odpověď.

A měl byste na závěr našeho povídání nějaký vánoční nebo novoroční vzkaz pro seniory?

V životě můžeme dostat maximálně to, co jsme schopni sami dát. Jsou důležité vztahy, láska v obecné podobě. To je důležité si uvědomit. A mějme rádi lidi. Pak budeme mít daleko větší šanci se setkávat s láskou, která bude mířit i k nám. Buďme vstřícně naladěni vůči ostatním lidem. Nevím, jestli je to vzkaz, nebo spíše přání.



VZNIKNE NOVÁ ODBORNÁ KOMISE PRO VELKOU VODU

Nové složení a fungování odborných komisí projednala Rada města Olomouce. Jednu z původních komisí radní zrušili a na základě aktuální potřeby naopak jednu novou zřídili. Komise radním pomáhají odbornými stanovisky pro rozhodování.

Nová komise bude zaměřená na protipovodňová opatření. „Chci, abychom pro tuto problematiku měli odbornou komisi,“ řekl primátor Mirek Žbánek a dodal: „Protipovodňová opatření jsou sice významným krokem pro bezpečnost města, na druhou stranu ale znamenají i mimořádně nepříjemnou komplikaci nejen pro obyvatele dotčené lokality.“ Poukazuje tím například na složitou dopravní situaci, negativní vliv stavebních prací na kvalitu života nebo změny ve využití a vzhledu krajiny a veřejných prostranství.

Zrušena naopak byla komise pro zvýšení bezpečnosti obyvatel a návštěvníků statutárního města Olomouce. Její agendu totiž dostatečně pokrývá komise pro prevenci kriminality a bezpečnost.

Členy komisí jsou většinou externí odborníci pro danou problematiku. Komise poskytují odborná stanoviska pro tyto oblasti: kultura, architektura, sociální, sport a tělovýchova, hospodářský rozvoj, ekonomika, bytová, majetkoprávní, prevence kriminality a bezpečnost, dopravní, škodní a likvidační, výchova, vzdělávání a volný čas, životní prostředí, smart city a informační technologie, občanské záležitosti a komise pro vnější vztahy. „Rada města se shodla, že chce odborným komisím dát daleko větší prostor při formulování dalšího směřování města,

výběru témat a zajímavých projektů. Chtěli bychom, aby se odborné komise zapojovaly do diskuse s občany, aby byly iniciátorem veřejného projednávání některých témat a samy přicházely s nápady, jak zlepšovat život ve městě,“ doplňuje představy o posílení role odborných komisí náměstek primátora Pavel Hekela, který měl přípravu jejich složení na starost.

Všech šestnáct stávajících komisí už je také personálně zajištěno, výjimkou je nově ustavená komise pro protipovodňová opatření.

(red)



SPOLUPRÁCE S KOMISEMI MĚSTSKÝCH ČÁSTÍ PRÝ MUSÍ BEZVADNĚ FUNGOVAT

V novém složení začínají pracovat komise městských částí. Personální obměna ale není jedinou novinkou. Změní se počet členů komisí a měl by se zvýšit jejich rozpočet. Primátor Mirek Žbánek zdůraznil, že spolupráce vedení města s komisemi musí bezvadně fungovat.

„Chci, aby se lidé ve všech městských částech cítili dobře a nikde nemuseli mít pocit, že jsou opomíjeni,“ řekl primátor Žbánek, který si plánuje ve svém náročném pracovním rozvrhu najít čas a příležitostně zavítat na jednání jednotlivých komisí. „Slíbil jsem, že budeme daleko více naslouchat problémům občanů, že budeme vysvětlovat své kroky a rozhodnutí, že si klidně necháme i vynadat, když se nám něco ve vedení města nepovede,“ dodává s odkazem na svůj slib otevřené komunikace, který zazněl při jeho zvolení primátorem na ustavujícím zastupitelstvu. Radnice

městským částem chce přidat peníze na různé menší investice. „V návrhu rozpočtu, který nyní projednáváme, se pro městské části počítá s vyššími prostředky,“ upozornil primátor Mirek Žbánek. „Nechceme od stolu rozhodovat o všem, co se v jednotlivých částech města opravuje a připravuje. Je správné, aby se na tom podíleli lidé, kteří v místě žijí,“ doplnil náměstek primátora Martin Major.

Olomoučtí radní rozhodli, že všechny komise budou mít v novém období stejný počet členů, konkrétně jedenáct. Dosud byly v těch městských částech, kde žije méně obyvatel, komise menší. V komisích pracují výhradně místní obyvatelé. Většina komisí je již personálně naplněna, ve zbývajících případech lze chybějící členy jmenovat dodatečně. V Olomouci je dvacet sedm městských částí, každá z nich je zastupována příslušnou komisí městské části.

(red)

JAK TRÁVÍ VÁNOCE SENIOŘI

Vánoční svátky jsou jednoznačně emočně nejvíce nabitými svátky v roce. Ne každý je však může trávit se svými blízkými. V tomto případě mohou být velmi ohroženou skupinou právě senioři.



Mezi zvyky, které se z tohoto období nevytrácí a které lidé dodržují nejvíce, patří návštěva příbuzných, zdobení vánočního stroměčku nebo zpívání vánočních koled. Existují ale Češi, kteří neslaví Vánoce vůbec, i když je jich několik málo procent. A velmi často jsou to senioři. Většina z nich jsou navíc rozvedení či ovdovělí, od šedesáti let věku výše.

Mnoho lidí tohoto věku žije v samostatných domácnostech, i proto jim během vánočních svátků schází nejvíce blízkost druhých a sdílení zážitků.

Pohled na věc ale může být dvojitý. „Na jedné straně si staří lidé nenechají do ničeho moc mluvit, jsou hůř přizpůsobiví – hůře reagují na nové věci a změny, situace. Na druhé straně je tu možný pocit osamělosti, mocně prožívaný. Nemají pravidelný kontakt s lidmi, mohou se cítit izolovaně, hlavně emočně, zvláště pokud nemají rodinné zázemí. Funguje u nich dvojakost pocitu,“ vyjádřil se k problematice olomoucký psycholog Lubomír Smékal s tím, že Vánoce jsou podivným časem, který je takovým rituálem spojeným více s emocemi. K tomu například nabádá i druh hudby. Tehdy se nám všem promítá hodně vzpomínek na dřívější časy, kdy bylo takzvaně dobře. Podle Smékala ale dost záleží i na typu člověka – zda si dokáže vytvořit něco, při čemž se mu tento čas bude trávit líp. Pokud nejsou senioři nijak dlouhodobě citově depřimovaní, potom si Vánoce mohou užívat.

Všichni, kteří nejkrásnější svátky v roce slaví, se na ně netěší jenom kvůli krásné výzdobě, atmosféře, koledám, dobrému jídlu nebo televizním programům natřískaným pohádkami. Těší se zejména na čas strávený s rodinou nebo přáteli během volna. Náladu jim v dnešní uspěchané době můžou pokazit přeplněné obchody, stres z příprav nebo častá obava z přírůstku hmotnosti během svátků.

Jak už bylo řečeno, většina jedinců vysokého věku žije sama, ať už ve vlastním bytě či domě, nebo v některém ze zařízení pro seniory. Jak tito lidé tráví svátky? A měli by se rodiny o svého rodinného příslušníka postarat a vzít ho na svátky k sobě? To záleží především na každém seniorovi. Je určitě pěkné se rodiče nebo prarodiče zeptat, zda by chtěl být na svátky s vámi. I když odmítne, bude mít pravděpodobně velkou radost, že o něj stojíte. Může mít ale už zažitý své stereotypy a přizpůsobit se jiným, i když blízkým lidem a odlišnému prostředí by pro něj bylo těžké. „Scházeli jsme se dříve vždycky u nás, i s manželem, ale teď bych už chtěla být sama. Asi nejsem ten příliš sdílný typ člověka, takhle můžu mít velkou pohodu sama. I když nám přijedou vnuci, na které se samozřejmě moc těším, už to někdy není ono. Vánoce mají být prožité v úplném poklidu, takže se s rodinou vidíme před Štědrým dnem, nebo po něm,“ popsala dvaasedmdesátiletá Anna Honelová z Újezdu. Příbuzné přání seniorů, že chtějí zůstat sami doma, bohužel často zaskočí a nechápou to, nebo se dokonce cítí uražení. Naopak absence blízkých mnohé lidi pokročilého věku od oslav svátků úplně odradí. Tak to má už několik let zažité například čtyřiaosmdesátiletá Božena Suchánková z Babic, která má poslední členy rodiny, navíc vzdálené, přes dvě stě kilometrů daleko. „Já už

Vánoce neslavím. Nemám sílu něco chystat a ani by nebylo pro koho. Dárky taky nemám komu dávat a o ten shon v obchodních centrech úplně nestojím,“ říká.

Společné trávení svátků hodně závisí i na zvyklostech v rodině. „Mně se hrozně líbí, když je na Vánoce co nejvíce lidí z rodiny spolu. U nás je to, co si pamatuju už od narození, vždycky tak, že jeden rok chodí babička k nám a druhý rok k tetě, své druhé dceři. Není to tak, že bychom si ji přehazovali, spíš jsme rádi a těšíme se, když je zrovna ten rok u nás,“ popsala Lucie Mrázková, dvacetiletá studentka z Olomouce. A jaká je situace v domovech pro seniory? Ani odsud nechtějí někteří senioři odjíždět na svátky k příbuzným, nebo alespoň ne na noc. Také zde jsou zvyklí na své prostředí, ve kterém se už často cítí jako doma a někdy jim může být příjemnější, když je příbuzní navštíví tady. „Část našich klientů jezdí na Štědrý den k rodině, podle mě se to pohybuje někde mezi deseti až patnácti procenty. Ze zdravotních důvodů to ale u mnohých nebývá na delší dobu, jen na chvíli. Oni prostě mají rádi svůj klid, jsou zvyklí na svou postel. Zbytek uživatelů navštěvují jejich rodiny zde v domově. Snažíme se jim tu ten vánoční čas ale nějak zpříjemnit a vymyslíme různé kulturní programy, letos se třeba mohou těšit na olomouckou vojenskou hudbu,“ popsal Lubomír Vraj, pracovník sociálního úseku Domova seniorů Pohoda Chválkovice. Způsob trávení času o Vánocích se liší také s ohledem na zdravotní stav seniora. Ti činní, i když kolem sebe nemají rodinu, si najdou možnosti, jak tento sváteční čas vyplnit. Je mnoho akcí, které na Štědrý den probíhají v různých komunitách. „Důchodci si zde hledají parťáky. I když jde spíše o rodinné svátky, je možné to pojmout i jako setkání přátel,“ popisuje Lubomír Smékal. Ať tak, či onak, naši nejbližší tady nebudou věčně a je nutné tomu přizpůsobit své priority. To je něco, na co bychom neměli zapomínat, o to více možná o Vánocích.

DÁRKY PRO SENIORY

- Pokud má senior nějakého koníčka, kterému se věnuje, můžete mu koupit něco k tomu potřebného.
- Vděčným dárkem bývá jakýkoliv dárek s fotografií blízkých – fotokalendáře, fotoknihy, obraz na stěnu či rámečky s fotkami.
- Dárková karta do oblíbeného obchodu s potravinami.
- Společná návštěva divadla nebo koncertu.
- Předplatné oblíbeného časopisu, případně křížovky pro seniory.
- Tlakoměr nebo glukoměr.
- Poukaz na pedikúru, kosmetiku nebo ke kadeřnici pro ženy.
- Audiokniha – mluvené slovo.

PŘÍBĚH BABIČKY EVY NOVÁČ NA NOHÁCH, TAK BUDU CVIČIT

V říjnu čerstvě devadesátiletá Eva Nováčková bydlí sama v olomoucké Wellnerově ulici, společnost už jí dělá jen kočka. Rozhodně si ale na nic nestěžuje, naopak, čiší z ní dobrá nálada a spousta energie na rozdávání. Jak sama říká, do parku a na luka to má jen pár kroků.

Paní Nováčková celý život cvičí. Cvičí ráda až do teď, a to navzdory svému věku. Na otázku, kdy začala, s úsměvem odpovídá, že už od narození. „Můj strýc učil češtinu a tělocvik v Přerově a zkoušel na mně, co všechno děcko vydrží. Posadil si mě třeba na řídítka na kolo, nebo mě strčil do vany s vodou, aby zjistil, co zvládnu. Pravda také je, že se za mě starší bratr na ulici styděl, když jsme někam šli, protože já jsem nechodila, ale hopsala.“ Na cvičitelské škole na úrovni středoškolského vzdělání si pak Eva dosyta užila atletiky a pobytů v přírodě. Učila se latinsky a francouzsky, také německy. Díky Ústavu moderní řeči při Obchodní akademii v Olomouci se naučila dokonce

anglicky. Tento jazyk používá plynně ještě dnes a velmi se diví, když někdo třeba ztracenému cizinci na ulici nedokáže pomoci. „Musela jsem si nedávno svou angličtinu trochu osvěžit, jedna vnučka totiž žije v Dallasu, prováděla jsem jejího manžela po Olomouci,“ popisuje paní Nováčková. Později si právě angličtinu, společně s češtinou a tělocvikem přála učit na střední škole, ale otec byl bývalý legionář, dali ho tedy dřív do důchodu, a maminka nikdy nepracovala. Musela proto jít vydělávat. „Byla jsem úřednice. U dnešního Husova sboru, na rohu, tam bylo drobné zboží. Kdysi tam býval velký sál, který potom rozdělili na obchodnické kóje,“ vypráví.



Eva Nováčková v současnosti

KOVÉ: DOKUD BUDU STÁT



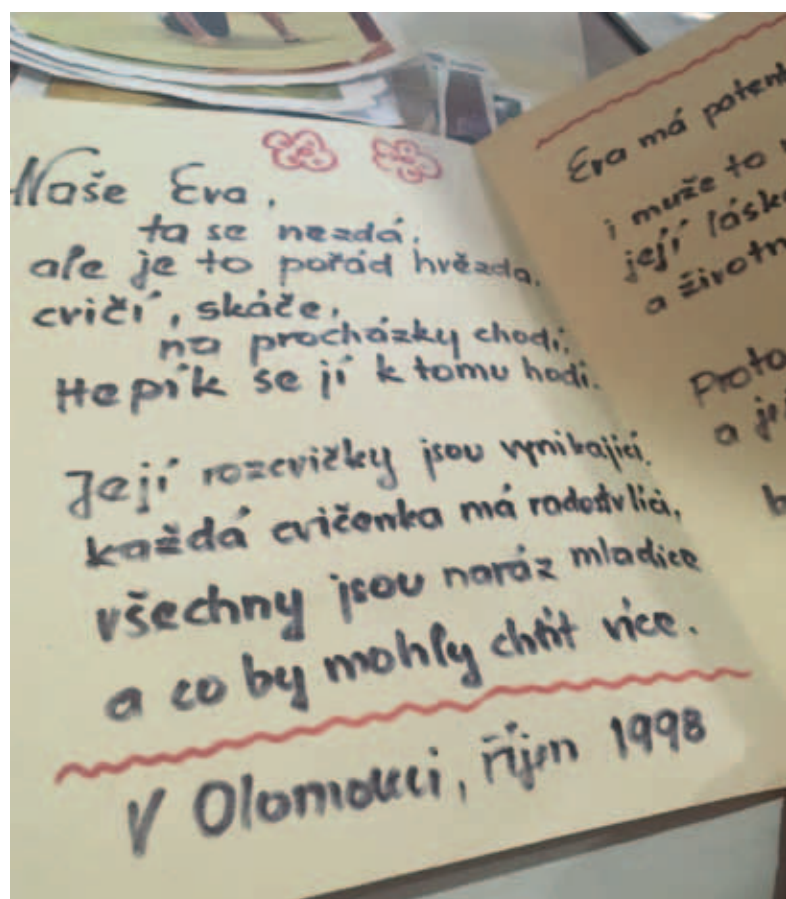
Pamětnice při skupinovém cvičení

Ve 21 letech se paní Nováčková vdala. Se dvěma dětmi, které později měla, jí hodně pomáhala maminka. „Jezdila jsem na srazy na různých místech po celé republice. To už jsem měla děti. Můj muž byl na sport nešikovný, úplný nezmar, ale dmul se nade mnou pýchou. Zato byl ale velký fanda do počítačů, takový průkopník v oboru tenkrát – řídil se heslem co je zelené, pryč s tím. Byl opravdu strašně tolerantní, já totiž věčně jezdila pryč,“ vzpomíná. Cestovala ale i později. Po Chorvatsku, Itálii, ostrově Capri, Řecku, Anglii či Holandsku. S dcerou byla v Andalusii, na Španělsko zase vzpomíná pozitivně třeba díky tomu, že zde viděla kvést voňavé pomerančovníky. Byly ale i doby, kdy se paní Nováčková podílela na vedení spartakiády. „Jezdili jsme tenkrát po různých jednotách. Dostali jsme popisy jednotlivých sestav a museli to sladit. Tehdy si to prostě každý cvičil, jak chtěl. Asi jsem byla šikovná, a to se sešlo s tím, že byli potřeba cvičitelé. Během roku a půl jsem i pět týdnů procestovala. Do Sokola se chodilo. Dnes to ale děláme bez hesel a praporů,“ popisuje paní Nováčková.

Sport pro všechny

Občanské sdružení Regionální centrum sport pro všechny Olomouc, které se zabývá tělovýchovnou činností a sportem, sdružuje 23 tělovýchovných jednot s celkovým počtem 1 850 členů z řad dospělých, mládeže a dětí. Pobočky jsou na sídlištích po Olomouci i v některých dalších obcích, cvičí se většinou v pronajatých tělocvičnách škol. Jednou z nich je i pobočka TJ Radost Olomouc, která využívá prostor střední školy na Kosinově ulici. Sem chodí pravidelně sportovat rodiče s dětmi, ženy bez rozdílu věku, žactvo a muži, kteří hrají volejbal. Hodiny cvičení žen navštěvuje pravidelně v pondělí a ve čtvrtek také Eva Nováčková. Cvičí dvakrát týdně po 50 minutách, přihlášených je přes 50 žen, z toho jich zhruba 35 na hodinu pokaždé dorazí. „Všechny se tu navzájem známe. Začínáme rozcvíčkou, potom přijdou nějaké krokové variace, jdeme na zem, vydýcháme se, někdy využíváme vzájemné masáže balóny, to je moc příjemné. Věkové rozmezí je zhruba od 30 do 70 let. Chodí sem i moje doktorka, tak kdyby mi něco bylo, tak si toho všimne,“ směje se paní Eva a dodává: „Prostě každé pondělí a čtvrtek, i kdyby se dělo nevím co, tak se zvednu a jdu cvičit. Jsem ráda, že jsem se v životě nenaučila kouřit ani pít.“

To ale není všechno, co Eva Nováčková ve svých devadesáti letech zvládá. Ještě asi před čtyřmi lety totiž místním ženám dokonce sama předcvičovala. A někdy je potřeba zaskočit, když se hodina z nějakého důvodu zruší. V současnosti se zde střídají dvě cvičitelky. „Alenu, která cvičí v pondělí, jsem vychovala. Je bezvadná, vždycky vymyslí něco nového. Je dobře, že jsou ještě ženské, které nejdou po těch moderních sportech. Dříve jsem trénovala i děti, ale to už nešlo. Jsou na mě moc zbrklé a divoké, to já už bych neukočírovala. Já se dostanu i do nebe, kdybych věřila v Boha. Já už jsem toho tolik udělala,“ vzpomíná paní Eva, která se dodnes snaží chodit rovně a všem ženám



V mládí se paní Eva Nováčková věnovala také cvičení s dětmi

říká, aby vystrčily prsa a usmívaly se na svět. V létě tráví veškerý volný čas na zahradě, kterou má u Hejčína, tam se podle svých slov velmi ráda hrabe v kvítkách nebo si povídá se sousedem. Chodí taky na dlouhé procházky, nejčastěji do Neředína či na Hradisko. Jako většina seniorů hodně čte, ráda má historii, období starověku a středověku. Nejen kvůli tomu tři roky navštěvovala univerzitu pro seniory, obor archeologie – historie, včetně zájezdů na pravěká sídliště. Její syn Petr bydlí v Olomouci, dcera Eva, která žije v Brně, dříve ve velkém lyžovala a jezdila na kole, dnes ve volném čase také chodí předcvičovat.

Mottem, kterým se Eva Nováčková řídí, je: Netrap se tím, co nemůžeš změnit. A z dob studií v ní až dodnes zůstala láska k českému jazyku. „Já miluju češtinu, vadí mi, když ji někdo przní a používá slova jako dovča nebo hodka. Ta čeština si to nezaslouží. Copak ti lidé nemají čas na to, říct dovolená nebo hodina?“ uzavírá.



*Oslava 85. narozenin paní Evy
s TJ Radost Olomouc*

AKCE NA PROSINEC A LEDEN



Pavel Šporcl
– Vánoce na modrých houslích

2. 12., od 19 hodin, Olomouc – Reduta

Posluchači v devíti městech po celé České republice se mohou těšit na nový vánoční program s orchestrem a skvělými hosty – sopranistkou Janou Šrejmou Kačírkovou, sólistkou Národního divadla a dvojnásobnou držitelkou ceny Thálie a harfistkou světového renomé a sólistkou České filharmonie Janou Bouškovou, v němž nebudou chybět ani oblíbené písně jednoho z nejprodávanějších alb loňského roku Vánoce na modrých houslích Pavla Šporcla. Uslyšíte vánoční koledy a melodie nebo Vánoční Concerto grosso. Koncert v sále olomoucké Reduty se koná v neděli 2. prosince a ozdobí jej hlasy zdejšího dětského pěveckého sboru Music BoDo. Cena vstupenky je 830 korun.

Jarmark ve Zlatých horách

1. 12., od 13 hodin, Zlaté hory – náměstí Svobody

Město Zlaté Hory vás zve na tradiční jarmark spojený s rozsvícením vánočního stromu v 17.30 hodin. Už od 13 hodin se můžete těšit na kulturní program na zdejším náměstí Svobody, zpestří ho ZUŠ Franze Schuberta Zlaté Hory, houslový mág Tomáš Zápeca nebo děti z Mateřské školy U Kurtů. Z občerstvení bude k dispozici například cukroví, perníčky, svařák, medovina, punč či speciality z grilu. K tomu všemu si zde můžete koupit keramické výrobky, dřevěné hračky, šperky, svíčky, výrobky z ovčí vlny nebo jmelí.

Adventní koncert v Maršíkově

1. 12., od 15.30 hodin, Velké Losiny – Maršíkov – kostel svatého archanděla Michaela

Na už tradiční předvánoční koncert v kostele svatého Michaela v Maršíkově se můžete těšit 1. prosince. Vánoční koledy zazní v podání spolku Galimatyáš ze Šumperka. Přijďte se naladit na vánoční atmosféru a společně si zazpívat. Zahřát se můžete teplými nápoji ve společenském domě.

Koncert české hudební ikony

1. 12., od 19 hodin, Olomouc – výstaviště Flora

V sobotu 1. prosince vystoupí na Výstavišti Flora Olomouc jedna z nejpopulárnějších českých zpěvaček Helena Vondráčková. Vstupenky jsou k dispozici za 790 korun na webu TicketPro.

Vánoční oratorium: Jarmila Beková

1. 12., od 19 hodin, Olomouc – Husův sbor

První prosincový den se v Husově sboru koná autorský vánoční koncert Jarmily Bekové, olomoucké skladatelky a také zpěvačky. Na programu budou zimní náladky, do jazzu laděné písně inspirované zimní krajinou. Poté následuje Vánoční oratorium pro symfonický orchestr, komorní kapelu, sólisty a smíšený sbor. Můžete se tak zastavit v adventním čase a užít si nevšední zážitek. Na koncertě bude také připraveno předmikulášské překvapení pro olomoucký Klokánek.

Mikulášské parní vlaky

2. 12., od 10 hodin, Olomouc – Muzeum Českých drah, Tábořská 4

Navštivte technické muzeum se skvosty, které se proháněly po železnicích v minulém století. K vidění jsou parní lokomotivy i stroje z doby nedávno minulé. Celkem expozice představuje devět parních,

motorových a elektrických vozů. Nachází se v Tábořské ulici nedaleko hodolanského podchodu pod železničním hlavním nádražím. Zblízka si můžete zvenku i zevnitř prohlédnout nejstarší provozuschopnou lokomotivu Severní dráhy císaře Ferdinanda z roku 1898, nejmladší lokomotivu pro traťovou službu zvanou Rosnička z roku 1956, nákladní lokomotivu Kremák z roku 1947, motorové lokomotivy Prasátko, Pilštyk, Zamračenou, elektrickou rychlíkovou lokomotivu Bobina nebo motorový vůz Lorina. Většina vozů je funkčních. Do muzea se dostanete z olomouckého hlavního nádraží podchodem. Otevírací doba je od 10 do 16.30 hodin. Vstupné: dospělí 50 korun, děti polovinu. V neděli 2. prosince tu navíc najdete Mikulášské parní vlaky.

Řekněte NE smrti na silnici

3. 12., 10. 12., 17. 12., 7. 1., 14. 1., 21. 1., 28. 1., od 14 hodin, Olomouc – centrum Semafor

Až do konce března se každé pondělí od 14 do 16 hodin koná v centru Semafor kurz dopravní výchovy pro seniory chodce. Jeho náplní jsou informace o stavu dnešní dopravy, oprášení základních zásad chování v silničním provozu a seznámení s ustanovením zákona týkajícího se chodců a cyklistů, krátký film či ukázka řešení na dopravním hřišti. Kurz vedou instruktoři dopravní výchovy a je zdarma. Přihlásit se můžete na telefonním čísle 602 582 877.

DH v DH s Tomášem Lebedou

4. 12., od 19 hodin, Olomouc – Divadlo hudby

Prosincovým hostem pravidelné talk show DH v DH bude jeden z nejvýraznějších současných českých politologů Tomáš Lebeda. Ten už několik let vede katedru politologie a evropských studií na Univerzitě Palackého. Je jedním z těch, kteří svému oboru pomáhají získávat renomé. O obecných i velmi konkrétních tématech, která přináší jeho profese, o volbách a o tom, kdo je či kdo by měl být politik v pravém slova smyslu (a o mnohém dalším) bude s hostem



diskutovat jako vždy David Hrbek. Přijít si je poslechnout můžete v úterý 4. prosince od 19 hodin za 100 korun.

Vojtěch Boháč: Mezi bosenskými islamisty

5. 12., od 18 hodin, Olomouc – Divadlo hudby
Jak vypadá život v salafistických vesnicích v Bosně? Co si myslí tamní příznivci Islámského státu? Jak spolu v Bosně vycházejí příznivci a odpůrci islámu? Země, ve které na začátku devadesátých let stáli na straně bosenských muslimů i někteří členové nově vznikající Al-Káidy, má být podle slov prezidenta Zemana novou základnou Islámského státu v Evropě. Zahraniční reportér Vojtěch Boháč podnikl několik cest do Bosny, aby zjistil, jak ve skutečnosti vypadá islamistická scéna v Bosně dnes. Přijďte si poslechnout jeho vyprávění. Vstup na akci je zdarma.

Vánoční jarmark v Jeseníku

7. a 8. 12., od 11 hodin, Jeseník – Vodní tvrz a Zámecké náměstí

Vánoční jarmark s bohatým doprovodným programem bude probíhat ve Vodní tvrzi a na Zámeckém náměstí v Jeseníku. Hlavní program probíhá v pátek 7. prosince od 15 do 21 hodin a v sobotu 8. prosince od 11 do 17 hodin. Těšit se můžete na kováře či slévače, lidová řemesla či živý betlém.

Tradiční adventní večery

8. 12. od 17 hodin, 15. 12. od 17 hodin, 4. 1. od 19 hodin, Čechy pod Kosířem – Muzeum historických kočárů

Během koncertu 8. prosince navodí vánoční atmosféru svým nádherným zpěvem sopranistky Lucie Juránková a Magda Vítková, které si říkají MY 2. O týden později se o zábavu postarají zpěváci David Uličník, Jiří Škorpík a jejich hosté. Na tříkrálový koncert se pak můžete těšit 4. ledna od 19 hodin. Vystoupí zde Hradišťan s Jiřím Pavlicou. To vše v Muzeu historických kočárů v Čechách pod Kosířem.

Vánoční turné české Carmen Andrey Tögel Kalivodové

8. 12., od 19 hodin, Mohelnice – Dům kultury
Na oblíbené melodie spojené s časem adventu a kouzelné české koledy v podání skvostné pěvkyně za doprovodu renomovaného klavírního tria se můžete těšit už 8. prosince. To jsou hlavní atributy chystaného vánočního turné jedné z našich nejznámějších operních hvězd. Vstupenky jsou k dispozici za 360 nebo 390 korun.



Andreea Tögel Kalivodová

Adventní prohlídky na zámku

8. a 9. 12., Plumlov – zámek

Projděte se vánočně vyzdobeným zámekem v Plumlově a připomeňte si, jak vznikly některé lidové tradice a zvyky. Divadelně ztvárněné příběhy vás vtáhnou do jedinečné adventní atmosféry. Bližší informace na telefonním čísle 774 302 165.

Kulturní ozdravovna Jana Buriana

11. 12., od 19 hodin, Olomouc – Divadlo hudby

Poslední kulturní ozdravovna se chystá v Divadle hudby. Nenapodobitelný písničkář, básník, cestovatel, průvodce a publicista Jan Burian byl pravidelným hostem v Divadle hudby už od osmdesátých let, nejprve ve dvojici s Jiřím Dědečkem, pak sólově či příležitostně také s dalšími hosty. Jeho poslední vystoupení u nás bude mít sólový formát s klavírem. Vstupné činí 150 korun.

Česko zpívá koledy

12. 12., Olomouc – Horní náměstí

Polovina prosince již tradičně patří v mnoha obcích a městech v celé České republice společnému zpívání koled. Vánoční písně se na náměstích a dalších prostranstvích či místech rozeznávají vždy ve stejný čas a ani v letošním roce tomu nebude jinak. Příznivci akce s názvem Česko zpívá koledy si už nyní mohou do svých kalendářů poznačit datum středa 12. prosince a čas 18 hodin. Obce, města, organizace nebo spolky, které by se chtěly zapojit, se stále mohou registrovat. Formulář je k dispozici na stránkách www.ceskozpivakoledy.cz.

Koncert skupiny 4TET

12. 12., od 19 hodin, Prostějov – Městské divadlo
V říjnu 2002 vzniklo z iniciativy Jiřího Korna vokální kvarteto s názvem 4TET, tvořené právě Jiřím Kornem, Jiřím Škorpíkem, Dušanem Kollárem a Davidem

Uličníkem. Ve středu 12. prosince si ho můžete přijít poslechnout do Městského divadla Prostějov. Vstupenky jsou k dispozici na webu ticketportal.cz od 490 do 520 korun.



Houslový recitál Václava Hudečka a Lukáše Klánského

13. 12., od 19.30, Přerov – Městský dům Přerov

Václav Hudeček patří ke stálým českým koncertním umělcům a houslovým virtuosům známým po celém světě. Jeho umění si můžete přijít poslechnout ve čtvrtek 13. prosince do Městského domu v Přerově. Doprovodí ho jeden z nejvýznamnějších a nejžádanějších českých klavíristů mladé generace Lukáš Klánský. Vstupné stojí 150 až 280 korun.

Vánoce Flora 2018

14. – 19. 12., od 9 hodin, Olomouc – výstaviště Flora

I v letošním roce se na olomouckém výstavišti budou konat prodejní vánoční trhy se sváteční atmosférou, živým betlémem či dílničkami pro děti. Program ožíví například koncert Maxim Turbulenc či Bohuše Matuše, vystoupení dětských mažoretek nebo fotokoutek. Akademický malíř Viliam Široký představí své portréty a karikatury. Koupit si zde můžete vánoční stromek, dárky a dekorace nebo některý z rukodělných produktů. Vstup na výstaviště je zdarma.



Čechovův Racek

14. a 17. 12., od 19 hodin, Olomouc – Divadlo hudby

První setkání Slovanského tyátru, studentského divadla z Olomouce, s dílem Antona Pavloviče Čechova, komedie o čtyřech dějstvích, bude součástí oslav patnáctého výročí založení souboru. V kontextu dramatikovy tvorby se jedná o výjimečné dílo z hlediska dramatickosti a dialogu i z hlediska formy, v níž se mimo jiné objevuje divadlo na divadle. Vstupné stojí 100 korun.

Ping pong Cup

15. 12., od 8.30 hodin, Velké Losiny – Areál Zdraví

Spolek sportovců Areálu Zdraví Velké Losiny pořádá v sobotu 15. prosince Ping pong Cup. Startovné, do kterého je zahrnuto i občerstvení, činí 100 korun, přihlášení hráče do turnaje je možné formou SMS zprávy na telefonní číslo 723 915 160. Systém turnaje bude určen v 9 hodin ráno podle počtu registrovaných hráčů.

Elán 50 let Tour Olomouc

15. 12., od 20 hodin, Olomouc – zimní stadion

Skupině Elán bude už 50 let. Když se jednoho večera roku 1968 poprvé postavila před hosty malého baru bratislavského hotelu, nikdo z přítomných netušil, že je svědkem startu jedné z nejpůvodnějších kapel československé hudební scény. Tento rok uplyne od tohoto okamžiku neuvěřitelných 50 let a v tuzemsku se snad nenajde člověk, který by neznal alespoň jeden její hit.

Pilířem kapely jsou Jožo Ráž (zpěv, baskytara), Jano Baláž (zpěv, kytara) a Vašo Patejdl (klávesy, zpěv), kteří společně skládají písně. V současnosti s nimi skupinu Elán tvoří Peter Farmbauer (kytara, zpěv), L'ubo Horňák (klávesy) a Števo Bugala (bicí). Vstupné stojí od 490 do 990 korun.

Dagmar Pecková a Musica Bohemica

17. 12., od 19 hodin, Olomouc – Reduta

Jedna z nejlepších světových mezzosopranistek nabídne v závěru roku 2018 jedinečný vánoční koncert k příležitosti vydání nového alba s názvem Zrození. Dagmar Pecková je renomovaná operní a koncertní pěvkyně. Je absolventkou pražské konzervatoře. Na počátku své hvězdné kariéry se stala vítězkou Pěvecké soutěže Antonína Dvořáka v Karlových Varech. Vstupenky do olomoucké Reduty stojí od 720 do 800 korun.

Vánoční koncert Petry Janů v symfonickém aranžmá

18. 12., od 19.30 hodin, Přerov

– Městský dům Přerov

Výjimečný a exkluzivní koncertní program, sestavený nejen z vánočních evergreenů. Vánoční repertoár bude doplněn o největší hity zpěvačky Petry Janů v rockovém podání. Koncert je rozdělen do dvou částí, první část je koncert Petry Janů s kapelou Amsterdam, na druhou půlku se k sestavě přidá také komorní filharmonie SMIKOF pod vedením Josefa Vondráčka. Vstupenky je možné zakoupit od 350 do 590 korun.

Vánoční prodejní výstava

do 19. 12., od 9 hodin, Prostějov

– Galerie Mánes Club

Jste připraveni na Vánoce? V prostějovské Galerii Mánes si můžete každý všední den od 9 do 11.30 a od 13 do 17 hodin koupit textilní šité a háčkované výrobky Katky a Martiny nebo ručně vyráběná přání od U Ajdonyho. Výstava probíhá v Kostelecké ulici číslo 18.

Ondřej Havelka a Melody Makers

20. 12., od 19.30 hodin, Přerov – Městský dům

Ondřej Havelka s jeho Melody Makers se zabývají autentickou interpretací populární hudby období raného a vrcholného swingu od počátku let třicátých až k raným letem čtyřicátých. Pestrý repertoár zahrnuje atraktivní skladby širokého žánrového spektra, od hollywoodských muzikálů až po vrcholná čísla swingových bigbandů. Stylizace koncertní show sleduje ve všech detailech typické dobové způsoby, počínaje kostýmy a účesy interpretů a celkovou režii představení konče. Těleso se tak představí ve čtvrtek 20. prosince od půl osmé v přerovském městském domě. Vstupné lze koupit už za 250 korun na webu ticketportal.cz.

Jaroslav Tůma: Sonáty Josefa Antonína Štěpána

20. 12., od 19 hodin, Olomouc

– Arcidiecézní muzeum

Olomoucký festival staré hudby je už od svého počátku v roce 1998 zaměřen na interpretaci hudby 17. a 18. století s použitím dobových nástrojů. Dramaturgie klade důraz na uvádění novodobých premiér barokních skladeb vzniklých přímo v Olomouci či v její bezprostřední blízkosti.

Tyto skladby realizovaly v minulosti nejvýznamnější tělesa specializující se na autentickou interpretaci barokní hudby (Musica Antiqua Praha, Musica Florea, Capella Regia, Ars Brunensis, Musica Aeterna,

Collegium Marianum, Societas Incognitorum, Affetto, Sol amente Naturale, Capella Academica, Hofmusici, Musica Figuralis, Ensemble Damian). V rámci festivalu se můžete ve čtvrtek 20. prosince od 19 hodin těšit na sonáty Josefa Antonína Štěpána. Vstupné stojí 150 korun.

Louskáček

22. 12., od 14 a 17 hodin, 25. 12., od 17 hodin,

Olomouc – Moravské divadlo

Známý baletní pohádkový příběh od Petra Iliče Čajkovského už neodmyslitelně patří k Vánocům. Balet měl premiéru v roce 1892 a vznikl podle povídky E. T. A. Hoffmanna Louskáček a myši král. Za více než sto let od své původní premiéry prošel mnoha proměnami, přesto jeho obliba u dětských i dospělých diváků neustále vzrůstá. Vánoční pohádka s kouzelnou hudbou vám zpříjemní nejoblíbenější svátky roku. Délka představení je 2 hodiny a 10 minut s přestávkou. Obsazení: Karolina Zarach/Yui Kyotani, Arkadiusz Orłowski/Ivo Jambor, Elena Iliina/Ana Gómez Salamanca, Peter Ondrka a další.

Obrazy Václava Baláta

do 30. 12., od 9 hodin, Přerov – Galerie města Přerova

Přerovský rodák, který žije i tvoří v Mnichově, vystavuje své tematické minisérie zahrnující zátiší, krajiny, ale také přerovské motivy, portréty světových malířů a olejomalby s tematikou pravěku v přerovské galerii.

Tradiční vánoční trhy

do 31. 12., od 10 do 22 hodin,

Olomouc – Horní náměstí

Tradiční vánoční trhy v historickém centru Olomouce i letos nabídnou pestrý program s populárními skupinami všech žánrů, vyřezávaný betlém, zpívání koled na náměstí nebo více než osm desítek stánků s kvalitním zbožím i vyhlášeným punčem. Těšit se můžete především na originální vánoční fenomén – Norimberský punč. Navíc pořadatelé zvou na otevřené kluziště, kde lze bruslit denně zdarma až do konce února. Přijďte si užít adventní atmosféru uprostřed historické Olomouce. Vánoční trhy ji nabídnou každý den od 10 do 22 hodin, včetně skvělé gastronomie, spousty řemeslných výrobků, vánočních dekorací i inspirací na dárky pro vaše blízké.

Vánoční trhy v Přerově

do 1. 1., Přerov – Horní náměstí

Trhy s vánoční tematikou, vystoupení kapel i divadelníků, filmy u punče nebo historický jarmark na Horním

náměstí se v letošním roce chystají také v Přerově. Bohatého programu se dočkáte už od počátku prosince, střídát se zde budou divadelní pohádky pro děti, promítání filmů, koncerty, reprodukováná hudba i vystoupení základních uměleckých škol. V 17 hodin zde 31. prosince propukne Silvestrovská party, které bude od 15 hodin předcházet tradiční plavecká show v Bečvě.

Barevné zastavení Jarmily Maršákové

do 2. 1., Šumperk – restaurace Schiller

Jarmila Maršáková se narodila v roce 1962 a žije a tvoří na Příbramsku. Mezi jejími díly nalezneme ilustrace, mandaly, obrazy – propojené s verši, sbírky básní, písňové texty a další. U mandal využívá geometrických tvarů, expresionismu, v přírodě laděných obrazech jsou znát prvky impresionismu. Malířčinou tvorbou se můžete přijít pokochat do šumperské restaurace v ulici Generála Svobody až do 2. ledna.

Praktická rétorika

3. 1., od 17.30 hodin, Olomouc – Nová Akropolis, Lafayettova 51/1

Mezinárodní organizace Nová Akropolis pořádá začátkem ledna kurz pro všechny, kteří chtějí zlepšit svůj mluvený projev a své prezentační a komunikační dovednosti. Jeho obsahem budou tradiční pojetí rétoriky, technika řeči, autentický hlas, práce s emocemi, neverbální komunikace, tvorba a skladba projevu či trénink řečnických dovedností. Během praktických cvičení se naučíte jak působit slovem, jak správně artikulovat nebo jak zvládnout trému a další překážky. Kurz začíná 3. ledna, je rozdělen do čtyř bloků přednášek a cvičení po dvou výukových hodinách, každá v délce 45 minut a stojí 2900 korun, pro důchodce 2200 korun. K přihlášení použijte formulář na webu www.akropolis.cz/retorika. Pro zájemce je připraven i pokračovací kurz Praktická rétorika II.

Vánoce našich babiček

do 6. 1., od 9 hodin, Jeseník – Vodní tvrz

Vánoční výstava ve Vlastivědném muzeu Jesenicka přiblíží široké veřejnosti dobu našich babiček. Přijďte se podívat, které tradice a zvyky nejstarší generace dodržovaly. Vstupné je 40 korun, snížené stojí polovinu.

Válka, která zrodila Československo

do 13. 1., od 9 hodin, Jeseník – Vodní tvrz

Mezi výstavy, které Vlastivědné muzeum Jesenicka připravilo ke stoletému výročí založení Československého státu, patří expozice s názvem Válka, která

zrodila Československo. Otevírací doba je od úterý do neděle od 9 do 17 hodin, vstupné činí 40 korun.

Kouzelné betlémy

do 20. 1., Šumperk – Vlastivědné muzeum

Poslední letošní výstavou v šumperském muzeu bude přehlídka betlémů. Obdivovat budete moci více než třicet betlémových souborů vyrobených z rozmanitých materiálů, v různých obdobích a v různé velikosti. Nejstarší vystavený betlém pochází z 19. století, je vyřezávaný ze dřeva a tvoří jej téměř 100 figurek. Pozornost upoutá jistě i betlém s figurkami v životní velikosti od současné autorky Romany Krestýnové. Z netradičních materiálů zde bude k vidění i korálový betlém Marie Červinkové z Loštic. Přijďte si odpočinout od každodenního shonu a naladit se na nejkrásnější svátky v roce. Vstupné za 40 korun, děti do 2 let zdarma.

Společenský večer Galerie Anděl

26. 1., od 20 hodin, Olomouc – Dům U parku

Na večer plný překvapení, hudební doprovod skupiny Fantajm, moderátora Vladimíra Hrabala či hodnotnou uměleckou tombolu a dražbu ve prospěch Dětské kliniky Fakultní nemocnice v Olomouci se mohou koncem ledna těšit návštěvníci zrekonstruovaného Domu U parku v Olomouci na Palackého ulici 21. Společenský večer zde pořádá Galerie Anděl.

Šumpersko v období první republiky

do 27. 1., Šumperk – Muzeum v Šumperku

Výstava připravená u příležitosti 100. výročí vzniku samostatného československého státu provede návštěvníky obdobím dvacetiletého trvání první republiky s přihlédnutím k regionálnímu vývoji. Začátek výstavy připomíná poslední rok první světové války a místní události následující bezprostředně po 28. říjnu 1918. Dále návštěvníci uvidí četné dobové dvou- i trojrozměrné exponáty dokládající hospodářský, politický, společenský i každodenní život regionu a jeho obyvatel. Množství fotografií zachycujících tehdejší události i podobu měst a obcí je zpřístupněno formou promítání digitálních kopií. Závěr výstavy patří okolnostem Mnichovské dohody a odstupu pohraničí českých zemí Německu v roce 1938. K výstavě si můžete objednat také komentovanou prohlídku. Plné vstupné činí 40 korun, snížené 20 korun.

Nastupujte, odjíždíme

do 28. 1., od 9.30 hodin, Prostějov – Muzeum a galerie v Prostějově

Výstava o železničním modelářství je již třetí, kterou Muzeum galerie v Prostějově pořádá. Budou zde

prezentovány historické předměty z místního muzea či Vlastivědného muzea v Šumperku vztahující se k železniční tematice. Modeláři z Prostějova představí modelovou železnici, modely a doplňky k ní, a to včetně fotografií. Pro děti bude připraven zajímavý doprovodný program. Nejde jen o akci zaměřenou na úzce specializované návštěvníky, ale na celou rodinu. Výstava představuje hry, náměty pro hobby a modelářské záležitosti, které přimějí lidi se sejít, být spolu a trávit společně volný čas. Otevřeno denně mimo pondělí od 9.30 do 12 a od 13 do 17 hodin.

Památník Jednoty bratrské

do 31. 1., Přerov – Na Marku

Unikátní venkovní expozice je postavena na místě, kde archeologové v letech 2012 a 2013 odkryli pozůstatky základů bratrského domu se školou. Tvar památníku respektuje zachovalý půdorys. K vidění jsou tu schémata, texty a kopie nalezených artefaktů v prosklených vitrínách. Součástí expozice je i historický model tohoto místa, jenž v 16. a na počátku 17. století bývalo významným sídlem jednoty bratrské, a herní prvek pro děti. Nejcenějším exponátem je však odkrytá historická cesta, z níž byl přístup

do školy. Po této cestě, po které se před několika staletími prokazatelně procházeli také Jan Amos Komenský a Jan Blahoslav, se nyní mohou projít i současní turisté. Památník je otevřen celoročně, vstupné je zdarma.

Jiří Brdečka a jeho svět

do 3. 2., Šumperk – Muzeum v Šumperku

Výstava pořádaná v rámci 14. ročníku šumperského literárního a filmového festivalu Město čte knihu představuje tvorbu jedné z nejvýraznějších osobností české kinematografie Jiřího Brdečky. Spolupracoval s Janem Werichem, Jiřím Trnkou či Oldřichem Lipským. Scenáristicky se podílel na pokladech českého filmu – Adéla ještě nevečeřela, Tajemství hradu v Karpatech, Až přijde kocour nebo Císařův pekař – Pekařův císař. Parodický film Limonádový Joe aneb Koňská opera, na kterém se Brdečka podílel také jako spoluautor návrhů kostýmů a textař písní, u publika doslova zlidověl. K tomu se nabízí i komentované prohlídky a výtvarné dílny pro děti. Budete-li mít o muzejní programy zájem, objednejte se na e-mailu: kristina.lipenska@muzeum-sumperk.cz nebo na čísle 583 363 087. Vstupné stojí 30 korun.

Zámek Čechy pod Kosířem a flanácká ambasáda
Vás srdečně zvou

16. ZÁMECKÉ VÁNOCE
v Čechách pod Kosířem

24.-25. 11. 2018

vánočně laděné prohlídky
tematicky vyzdobené interiéry

SOBOTA a NEDELE

13.00 – 18.00 vánoční dílničky
pro děti v flanácké ambasádě

NEDELE

16.00 zpívání koled s kytarou
ve Velkém sále zámku

m ZÁMEK ČECHY POD KOSÍŘEM

muzeum KOSTELNÍ VÍŠŤOV

Otomoucký KTV

šus

ČERVENÝ

	MĚSTSKÝ KLUB LITVEL P R O S I N E C 2018			
Předprodej:	TIC při MK Litovel, nám. P. Otakara 762, tel. 585 150 499, 775 339 098, vstupenky@mklitovel.cz, č. ú. 35 - 781 697 0247/1000, rezervované vstupenky nutno uhradit do 14 dní od rezervace			
sobota 1. 12. 14.00 hod. Velký sál Zálazny	ADVENTNÍ TVOŘENÍ Tvoření vánočních a adventních dekorací pod vedením zkušené floristky z Olomouce, v ceně je vstup a základní materiál, možnost dokoupit příbory.			
3. – 15. 12. 19.00 hod. TíC Litovel	PRODEJNÍ VÝSTAVA STUDIA ATELIER Prodejní výstava regionálních výtvarníků, po 8.30 – 17.00, so - 9 - 15 hod.			
3. – 16. 12. Vystavní sál MK Litovel	VÁNOČNÍ PRODEJNÍ VÝSTAVA Prodej vánočních dekorací a drobností, výstava dětských prací ve spolupráci s DDM Litovel, po - pá 9 – 17 hod., so - ne 10 – 15 hod.			
pondělí 3. 12. 19.00 hod. Velký sál Zálazny	JAKUB SMOLÍK Vánoční koncert oblíbeného českého zpěváka.			
středa 5. 12.				
XII. SLEJ ČERTŮ, MIKULÁŠ A ANDEŮ				
15.00 hod. nám. P. Otakara	Dramatický kroužek ZŠ Jungmannova, hudebně zábavná show HRATÝS Z ČERTŮ A MIKULÁŠEM SE ZNÁMÝM KOUZELNÍKEM JIŘOU HADAŠEM, vystoupí MARTINA ŠAFÁŘKA - finalista SuperStar, tradiční soutěž nejlepších masek pro děti a dospěle, Mikulášské soutěže a hry pro děti, zapovídaní inčiču u LUCIFERA, JEŽIŠKOVA POŠTA I S MIKULÁŠEM, skupina ANDREA A PŘEDSTAVENÍ S OHNEM, OBČERSTVENÍ ZAJIŠTĚNÉ 16 – 18 hod. VÁNOČNÍ PROKLADY RADNÍČNÍ VĚZE (vstup 20 Kč)			
středa 4. 12. v 17 h	KONCERT MLÁDŠÍCH ŽÁKŮ v Malém sále Zálazny - pořadatel ZŠ Litovel			
neděle 9. 12.	ADVENTNÍ KONCERT PS SENZAKORD A JEHO HOSTŮ			
15.30 hod. kostel sv. Marka	Koncert v kostele sv. Marka v Litovli - účinkují: PS Senzakord, Hudební soubor ZUŠ pod vedením Petry Machkové Čadové, řídí: Hana Kašanová.			
středa 12. 12. v 17 h	KONCERT MLÁDŠÍCH ŽÁKŮ v Malém sále Zálazny - pořadatel ZŠ Litovel			
ČESKO ZPÍVÁ KOLEDY A BALÓNKOVÝ DEN				
15.00 hod. nám. P. Otakara	Hromadné vypouštění balonků s přáními Ježíškovi (ve spolupráci se ZŠ Jungmannova), balonkový klauz - každé dítě si odnese balonkové zvířátko, vánoční koncert kapely MADALEN, ANDELSKÁ KAPELA NA CHŮDÁCH, vystoupí PS PALORA, od 18 hod. zpívání koled s Olomouckým deníkem a PS Palora			
neděle 16. 12.	VÁNOČNÍ KONCERT			
15.00 hod. kostel sv. Marka	Koncert v kostele sv. Marka v Litovli, účinkují: SPS KANTIKA, řídí: Irena Bлектová			
pondělí 17. 12.				
16.00 hod. nám. P. Otakara	multimedialní kameř, který v podtextu s Ladovskými motivy vytvoří nenapodobitelnou atmosféru a ve kterém nebudou chybět andělé, sněhuláky, vánoční stromček, kapřík, vánočky a v neposlední řadě zpívání koled a hryky pro celou rodinu			
úterý 18. 12.				
10.00 hod. Velký sál Zálazny	LOUSKÁČEK - TANEČNÍ POHÁDKOVÉ PŘEDSTAVENÍ PRO ŠKOLY Taneční divadelní představení Současného tance o dívce, která zažije díky roztříbenému vánočnímu dárku, Louskáčkovi, moc pinou dobrodružství, v podání Moravské školy tance Přerov (35 vstupujících). Vhodné pro děti MŠ, I. a II. ZŠ, včetně veřejnosti.			
úterý 18. 12.				
18.00 hod. Velký sál Zálazny	LOUSKÁČEK - TANEČNÍ POHÁDKOVÉ PŘEDSTAVENÍ Taneční divadelní představení současného tance o dívce, která zažije díky roztříbenému vánočnímu dárku, Louskáčkovi, moc pinou dobrodružství, v podání Moravské školy tance Přerov (35 vstupujících).			
Připravujeme: 8. 1. SMETANOVŮ TĚLO (koncert v rámci RPJH), 13. 1. PIRÁTSKÝ DĚTSKÝ KARNEVAL. NEJEN PRO PIRÁTY, 16. 1. ZÁLMAN & SPOL. 2019, koncert, 17. 1. TANEČNÍ PRO KOKROKÉ, 18. 1. MĚSTSKÝ PLES, 21. 1. DAGMAR PECKOVÁ A MORAVSKÉ KLAVIRNÍ 2019, 20. 1. O STATEČNÉM KOVÁŘI MIKROŠOV (nedělní divadelní pohádka pro celou rodinu), 29. 1. ŠEST TANEČNÍCH HŘEŠTÍ V ŠESTI TYNECH (divadelní představení), 6. 2. TALKSHOW SEJDEME SE S CIBULKOU (hoste Radim Uzel a Ivana Andrášová), 6. 2. HANÁČEK BAL, 21. 2. MALINA BROTHERS (koncert bluegrassové skupiny)				
ZMĚNA PROGRAMU! VYHRAZENÁ	mediální partner: RADIO ČAS A RADIO RURI	www.mklitovel.cz		



Moravské divadlo
Olomouc

PROSINEC
2018

1. so	19:00	X	Splašené nůžky	Činohra	
2. ne	10:00	-	Broučci	Balet	Mikulášská nadílka
4. út	19:00	-	Rodinná slavnost	Činohra	SENIORI -30%
6. čt	19:00	D	Don Pasquale	Opera	
7. pá	19:00	-	Když se zhasne	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
8. so	19:00	-	Země úsměvů	Opereta	RODINNÉ DIVADLO
9. ne	14:30	NO	Nebezpečné známosti	Činohra	
10. po	19:00	A	Splašené nůžky	Činohra	
11. út	19:00	B	Krejčovský salon	Činohra	
12. st	19:00	C	Boží mlýny	Činohra	
14. pá	19:00	P	Její pastorkyňa	Opera	PREMIÉRA
15. so	19:00	X	Její pastorkyňa	Opera	
16. ne	16:00	YO	Krejčovský salon	Činohra	
17. po	19:00	-	Sluha dvou pánů	Činohra	
18. út	19:00	L	Na tý louce zelený	Opereta	SENIORI -30%
19. st	19:00	-	Hledám děvče na boogie woogie	Opereta	SENIORI -30%
	19:00	-	Královny	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
20. čt	19:00	-	Jméno	Činohra •	
21. pá	19:00	V	Její pastorkyňa	Opera	
	19:00	-	Central Park West	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
22. so	10:00	-	Vánoční koledování		Foyer MDO Vstup volný
	14:00	-	Louskáček	Balet	
	19:00	-	Louskáček	Balet	NÁS TIP
23. ne	16:00	-	Česká mše vánoční	Koncert	
	19:00	-	Česká mše vánoční	Koncert	
25. út	17:00	-	Louskáček	Balet	
26. st	19:00	-	Když se zhasne	Činohra •	
27. čt	19:00	D	Splašené nůžky	Činohra	
28. pá	19:00	-	Na tý louce zelený	Opereta	
29. so	16:00	ZO	Zvonokosy	Muzikál	
30. ne	17:00	-	Othello	Balet	NÁS TIP
31. po	16:00	-	Vzpouza nevěst	Činohra	

• představení bez přestávky

Zájezdů divadla: 1.12. Louskáček Trinec, 5.12. Cyrano z Bergeracu Chrušim, 17.12. Hledám děvče na boogie woogie Zlín, 27.12. Louskáček Górlitz
Skolní představení: 5.12. Louskáček 10:00, 7.12. Robin Hood 10:00, 13.12. Jméno 10:00, 14.12. Královna Koloběžka První 9:00 a 11:00, 18.12. Robin Hood 10:00

Změny vyhrazeny. Aktuální program naleznete na www.moravskedivadlo.cz.
Předprodej na prosinec 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.



6. 12.	čt	Po čem muži touží	Č
10. 12.	po	Na Chesilské pláži	T
17. 12.	po	Toman	Č
27. 12.	čt	První člověk	T

k vyzvednutí
na pokladně



FKSkarta

Č **ČESKY**

T **TITULKY**

VSTUPNÉ 70,-
VŽDY 14.00

D - DABING
O - ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ
ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENÁ.

KINO

METROPOL



7. 1.	po	Hovory s TGM	Č
17. 1.	čt	Nebezpečná laskavost	T
21. 1.	po	Ten, kdo tě miloval	Č
31. 1.	čt	Vdovy	T

k vyzvednutí
na pokladně



FKSkarta

Č **ČESKY**

T **TITULKY**

VSTUPNÉ 70,-
VŽDY 14.00

D - DABING
O - ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ
ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENÁ.

KINO

METROPOL

Šťastný život v secesi | 23. 11. 2018 – 27. 1. 2019



Výstava pro všechny romantiky a milovníky starých časů se věnuje stylu, který vyplňoval domovy našich babiček a prababiček a s nímž si spojujeme období vycházek po městském korzu, dobu slušného chování a kultivovaného stolování. I když se nám to zdá úsměvné, už tehdy si mnozí stěžovali na uspěchanou dobu plnou technických novinek...

Bob Dylan / On the Road | 6. 2. – 14. 4. 2019



Bob Dylan, proslulý americký hudebník, zpěvák a skladatel, nositel Nobelovy ceny za literaturu, který prodal více než 125 milionů desek, představuje poprvé v Olomouci méně známou část své umělecké tvorby, a sice svá výtvarná díla...

Giganti doby ledové 2 | 26. 4. – 23. 6. 2019



Do Olomouce se po pěti letech vrací mimořádně úspěšná výstava, která vás zavede do minulosti staré 10 tisíc let. Poznáte tehdejší největší a nejzajímavější obyvatele naší planety. V plné kráse a velikosti se vám představí vyhynulí tvorové z doby ledové z různých koutů světa, jejichž modely byly vytvořeny v souladu s nejnovějšími vědeckými poznatky...

Olomoucký orloj | 4. 10. 2019 – 5. 1. 2020



K výjimečnému, kulatému – půltisíciletému výročí první známé písemné zmínky o olomoucké orloji, vás Vlastivědné muzeum v Olomouci příští rok zve na exkluzivní výstavu k této dominantě našeho města. Budete moci zhlédnout unikátní dochované artefakty orloje, ať už umělecké, tak i technické součásti orloje, včetně celé řady písemných, plánových i obrazových dokladů.

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



Miluše Hradecká, 61, Štěpánov

- Vlastní děti, ze kterých mám obrovskou radost, dvě dcery a dvě vnučky Deniska a Nikol. Už jsem ve věku, když jsou i nějaké bolesti a strasti, takže to mi udělá vždy radost.
- Byly nějaké omyly, to určitě, ale naplňuje mě to teď tak, jak to je, a tak to má být.



Květoslava Hájková, 85, Křelov

- Že jsem si vzala muže, který byl úžasný.
- Asi bych se odstěhovala zpátky do hor, do lesů. Byla jsem od třinácti let zvyklá bývat v Jeseníkách a to mi trochu chybělo.



Anna Honelová, 72, Újezd u Uničova

- Teď, že jsem v tomto věku, že si můžu užívat svých dětí a vnuků, měla jsem hodného manžela, mám hodné děti, život sám mi dělá radost.
- Ve svém životě ani ne, ale kdyby tak na stará kolena šel udělat trochu pořádek v mezilidských vztazích. Přijde mi, že lidi jsou na sebe jak psi.



Anna Glauderová, 75, Grygov

- Narození dětí, to je normální pro ženskou, ale když udělám něco pro seniory kolem, potěší mě to a udělá velkou radost, když jsou spokojení. Teď jsem je nalákala třeba na tábor seniorů, po mém příjezdu byl potom dokonce spokojený i můj manžel.
- Ne, neměnila bych, všechno je, jak má být.



Jana Štreitová, 73, Slatinice

- Vnoučata, jednoznačně, šest vnuků a šest pravnuků.
- Já jsem spokojená, krásně nám klope klub důchodců teď.



Petr Horák, 72, Dub nad Moravou

- Že jsem se dožil tohoto věku v přiměřeném zdraví.
- Věříte, že ani ne? Proběhlo to tak, jak mělo, i když to nebylo vždy jednoduché.



Mája Kleckerová, 78 let, Uničov

- Určitě největší radost mi udělaly a dále dělají moje dvě děti, čtyři vnoučata a zatím dvě pravnučky, moc se těším na další. Mou velkou radostí je taky pes Matýsek, kterého jsme dostali s mužem od rodiny na Vánoce a je naším nerozlučným společníkem už devátým rokem. Taky jsem ráda za to, že mi ještě celkem slouží zdraví a můžu se věnovat mému oblíbenému plavání a cvičení jógy.
- Nic zásadního bych nezměnila, těším se ze své rodiny a procházek s Matýskem. Možná bych v minulosti ráda ještě více cestovala, ale doba tomu bohužel nepřála. V současnosti jsem spokojená.



Jaroslav Klecker, 79 let, Uničov

- Radostí stejně jako zklamání byla celá řada. Kdo si to všechno má pamatovat. Mezi největší radosti určitě patří to, že mám hodné, chytré a pracovité potomstvo, děti i vnoučata. A budou-li stejná pravnoučata, tak moje radost i hrdost bude úplná.
- Nemám rád lidi, kteří tvrdí, že by na svém životě nic neměnili. Copak se z života nic nenaučili? Snad vědci, umělci nebo hrdinové si to mohou dovolit, ale normální lidi? Kdybych si život mohl zopakovat, tak nejméně 50 % bych udělal jinak. Zaklínadlo „dělal jsem, co jsem mohl“ není pravdivé. Vždycky je možné udělat něco víc. Je to otázka vůle.

VZPOMÍNKA NA ČESKÉHO BYLINÁŘE PAR EXCELLENCE

Pod jménem Karel Verner (1898–1979), ho bude znát jen velmi málo čtenářů. Ale, řekne-li se bylinkář KAREL (resp. pražský bylinkář KAREL), je hned každý, kdo se alespoň trochu o bylinky a jejich léčivou moc zajímá, doma. Jde totiž o nejpopulárnější osobnost pravého českého bylinkářství první poloviny minulého, dvacátého století.

Na letošní rok připadá 120 let od jeho příchodu na tento svět. Narodil se roku 1898 v Lipencích u Zbraslavi. Lásku k bylinkám zdědil v genech po svém dědečkovi, komorníka u knížete Rohana. Dědeček, kterého miloval a s láskou na něho vždy vzpomínal, utrpěl v poměrně mladém věku vážné zranění. Po svém odchodu z komornických služeb požádal Obecní úřad v Trutnově o povolení živnosti bylinkářské. Bylo tedy vnukovou rodovou ctí a povinností, aby dědečka v jeho bylinkářské profesi následoval. A to se také v plném rozsahu stalo.

Začátek Karlovy bylinkářské činnosti se váže k Moravské bráně, jak je od nepaměti nazýváno Předmostí u Přerova. Zde v místním časopise „Rádce“ vedl rubriku „Léčivé byliny“. Oficiální bylinkářskou živnost si pořídil v roce 1919. Začínal se třemi sty recepty po milovaném dědečkovi. Svě znalosti si prohloubil studiem u prof. PhDr. Eduarda Skarnitzla z farmakologického

a farmagnostického ústavu Karlovy univerzity, kde získal také osvědčení jako státně zkoušený bylinkář. Škoda, že naše současná legislativa tuto možnost nepřipouští.



Jeho „Staročeské bylinkářství“, které vedlo Praze po dlouhá léta, se nacházelo v Praze – Bubenči, na Hutích 662/11. Od této doby se také datuje jeho horování češtví. Začal používat jen svého křestního jména KAREL, neboť jak sám říkal, jeho německé příjmení Verner neladilo k jeho staročeskému bylinkářství. Byl horoucím českým vlastencem. A že se nejednalo jen o planá slova a prázdná gesta, svědčí jeho hrdinný postoj v květnovém Pražském povstání, kterého se v květnu 1945 osobně aktivně zúčastnil, a v němž přišel o nohu.

O Karlově bubenečském bylinkářství se osobně zmiňuje jeho přítel, pan V. Brož, z jehož vzpomínek volně citujeme: „Karlovo bylinkářské království nebylo obklopeno žádným nimbem tajemství, různými záhadnými magickými znameními nebo křivulemi a zkumavkami. Nikde ani stopy po nějaké chtěné sugesci k ovlivnění klientů.

Ze síně suterénu tohoto postaršího činžovního domu na Hutích se vešlo do neveliké čekárny, vybavené několika zeleně natřenými židlemi a stolkem. Po stěnách, vedle dvou železných talířů s motivy staré Prahy, ze



Motto:

Nežádejte však od léčivých bylin zázraky. Nikdy se neuzdravíte po prvním šálku čaje, ba často nestačí ani balíček léčivého koření. Vytrvejte však a věrte léčivým bylinám, tomu Božímu zázraku, které léčí pomalu, ale uzdravují jistě.

Životní krédo pražského bylináře Karla

kterých ke klientům promlouvala stará lidová moudrost „Důvěra je mocnější vědy a léků“. Dále bylo na stěně umístěno několik rámečků se státními vyznamenáními, mezi nimiž vynikal řád Československého válečného kříže. O své válečné odbojové činnosti bylinář Karel ze skromnosti nerad mluvil. Nad vchodem do přílehlé pracovny poutalo pozornost přání „Jsi vítán, kdo s dobrými úmysly přicházíš. Buď věren nám, ať blažen zdráv odcházíš.“ V pozadí psacího stolu místnosti věvodil velký olejový obraz patronky bylinkářů, abatyše sv. Hildegardy. Tato místnost sloužila pro styk s klienty. Tady za zástěnou měl příruční sklad s 53 druhy bylin, ze kterých míchal a do vkusných krabiček plnil své léčivé bylinné čaje. Bylinář Karel byl výraznou osobností v mnoha směrech. Vedle vlastní bylinkářské živnosti, platil i za význačného publicistu. V tomto poklidném, provoněném koutku napsal většinu svých bylinářských knih a celou řadu populárně naučných článků pro časopisy. Jmenujme alespoň: Vševěd bylináře Karla, Tisíc rad pražského bylináře Karla, Věřím na masť, Bylinář, rádce v nemoci a zdraví, Spása v bylinách, Čtyři cesty ke zdraví, Uromantie – jak rozpoznat choroby z moče, Jak se zbavím zaručeně revmatismu, dny a ischiasu, Pilavky, baňky, pouštění žilou, Kalendář sběru léčivých bylin, Herbář bylináře Karla, Bylinářské zvěrolékařství. Odbornost bylináře Karla vynikala zejména při osobním styku se zákazníkem. Bylinář Karel byl dalek toho, aby o sobě šířil pověst „zázračného léčitele“. Na základě svých bohatých zkušeností z mnohaleté, úspěšné bylinářské praxe pomohl vrátit zdraví a životní pohodu tisícům potřebných. Nikomu nevnucoval názor ve smyslu latinského „SALUS IN HERBIS“, česky řečeno, že jediná spása je v bylinách. Jako vysoce erudovaný a seriózní, státně zkoušený bylinář, znal míru jejich i svých možností. Upozorňoval, že léčivé byliny nepodává proti, ale při nemoci.

Měl osobitý způsob bylinné terapie spočívající na dvou, úzce na sebe navazujících bylinných kúrách. První byla sestavena z jednoho nebo dvou čajů (směsí) a sloužila pro generální, úplné a bezvýhradné pročištění celého tělesného ústrojí. Směs obsahovala byliny krev čistící, projímavé, močopudné a případně i byliny upravující trávení. Ve druhé, navazující kúře, či souboru přírodních procedur (doporučená vhodná životospráva, bylinné obklady a koupele, masáže, výplachy, baňky apod.), se pak zaměřil na vlastní onemocnění a jeho podstatu.

Bylinář Karel byl hluboce přesvědčen o lidové moudrosti, čerpal z bezedné studnice lidových rad a receptur. Navštěvoval úspěšné babky kořenářky a dědky kořenáře, kteří pro stáří zanechali své činnosti. Jeho zásluhou bylo pro nás, i budoucí generace, zachráněno cenné množství hodnot přírodního lidového léčitelství.

Velkou oporou pro něho byla jeho o několik let starší, velmi vzdělaná choť, se kterou se seznámil v Berlíně. Jejich manželství bylo bezdětné, Smrt milované ženy byla pro něj nenahraditelnou ztrátou. Úplně opuštěn, bez příbuzných, se uchýlil do samoty své rodinné vilky v Praze-Suchdole. Zanechal bylinářské praxe a uzavřel se do ulity vzpomínání. Rozepsanou knihu o historii českého bylinkářství, k naší velké škodě, nedokončil. Jeho životní pouť byla ukončena v domově důchodců, kde v roce 1979 zemřel ve věku 81 let, jako poslední z bylinářského rodu Vernerů. Byl pohřben dne 5. února 1979 na hřbitově Praha-Smíchov na Malvazinkách. Jeho život byl naplněn Božím přikázáním „Miluj bližního svého, skoro jako sebe samého“.

Několik rad z Karlovy bylinkářské kuchyně, které jsou jím odzkoušené na potíže, které nás sužují stejně jako před sedmdesáti roky:

KREV ČISTÍCÍ ČAJ: hrst rozemletých kořínků macešky polní a půlku hrstě nati z téhož, nechte přes den táhnouti (vyluhovati) v 1 litru pramenité studené vody. Pak 15 minut povařte a scedte. Pijte v průběhu dne po lžičkách.

ČAJ POSILUJÍCÍ: a zároveň před všemi možnými neduhy chránící, je spárka (nálev) z drobně sekané ovesné slámy (pozn.: nejlépe natrhané za mléčné zralosti a dosušené). Měli byste jej pít, alespoň 4 až 6 × měsíčně, místo jiné snídaně, chcete-li zůstat zdraví.

ZÁNĚT PRŮDUŠEK: nechte vařit půl hodiny 10gr diviznových květů v jednom litru vody, která se již před vhozením květů začala vařit. Přihřátý vývar užívejte večer před spaním a ráno na lačný žaludek. Výborné též proti zašlemování krku a plic.

ČAJ PRO NERVÓZNÍ: smíchejte stejné díly máty peprné, meduňky lékařské, šalvěje lékařské a yzopu lékařského. Spárku (nálev) pijte ráno a večer, může se sladit (nejlépe medem). Nutné je pít čaj denně a delší dobu, tedy po několik měsíců.

Upozornění: Použití bylinných a jiných přírodních prostředků, bychom měli konzultovat se svým lékařem. Jen ten může posoudit náš aktuální zdravotní stav.

Text: Ing. Jiří Trefný, foto a kresba Vít Stanovský

KOČIČÍ HRA – KOMORNÍ NOVINKA MORAVSKÉHO DIVADLA



Když se vysloví název Kočičí hra, asi ne každý si hned vzpomene na autora této hry, většině však ihned naskočí jméno Dana Medřická. Právě tato legendární herečka proslavila tragikomedii Istvána Örkényho v tehdejším Československu a z komorního titulu uváděného v pražském Národním divadle udělala jeden z největších diváckých hitů. Téměř padesát let po světové premiéře se Kočičí hra dočká vůbec prvního uvedení v Olomouci, a to v režii uměleckého šefa činohry Moravského divadla Romana Vencle. V hlavních rolích se představí Naděžda Chroboková-Tomicová a Vlasta Hartlová. Premiéra bude v neděli 6. ledna v 19 hodin v Divadle hudby.

Kočičí hra byla původně filmovou povídkou, k realizaci plánovaného snímku však nikdy nedošlo a Örkény tak svůj text upravil do podoby novely a posléze divadelní hry. „Vycházel přitom z vlastních zkušeností, předobrazem mu byly jeho dvě tety. U nás proslavila Kočičí hru inscenace s Danou Medřickou v roli Erži a Vlastou Fabiánovou coby její sestrou Gizelou, měla více než čtyři sta repríz,“ uvedl režisér Vencle, který společně s dramaturgyní Kristýnou Pleškovou výrazně upravil původní text. „Zeštíhlili jsme jej na téměř polovinu a zbavili se několika vedlejších postav, například manžela Eržiny dcery,“ popsal Vencle. „Chtěli jsme se soustředit na dvě hlavní roviny, tedy vztah dvou sester, které se spolu neustále hádají, ale přitom nedokážou žít bez sebe, a na milostný trojúhelník mezi Erží, její kamarádkou Pavlou a bývalým operním pěvcem Molnárem,“ doplnila Plešková. V chystané inscenaci se objeví i hosté. Postavu Pavly ztvární bývalá členka olomoucké činohry, redaktorka Českého rozhlasu Dita Vojnarová. Do role Eržiny dcery Ilony pak režisér Vencle obsadil Janu Posníkovou, členku Divadla Tramtarie.

(mdo)

Ilustrační foto, autor Jan Procházka



**ŘEKNĚTE TO
DIVADLEM!**

BLOKOVÉ PŘEDPLATNÉ

- 6 titulů se slevou 15%
- Cena od 1176 Kč
- Zvolte si představení dle vlastního výběru

DÁRKOVÝ ŠEK

- Skvělý dárek
- Cena od 460 Kč





www.moravskedivadlo.cz | © 585 500 500

PRIMÁTOREM OLOMOUCE JE MIROSLAV ŽBÁNEK Z VÍTĚZNÉHO HNUTÍ ANO

Novým primátorem města Olomouce na volební období 2018 – 2022 je Miroslav Žbánek z hnutí ANO 2011. Do čela města byl zvolen na začátku listopadu na ustavujícím jednání Zastupitelstva města Olomouce. V pořadí sedmý olomoucký primátor bude mít šest náměstků a v čele města střídá Antonína Staňka z ČSSD. Následující čtyři roky město povede koalice složená z ANO 2011, ODS, KDU-ČSL a hnutí spOLečně.

Pro zvolení Miroslava Žbánka primátorem bylo jedenáct z pětadvaceti přítomných zastupitelů. Deset hlasovalo proti a čtyři se zdrželi. Město chce vést nový primátor dynamickým způsobem a výrazněji zúročit jeho potenciál. „Nabízím otevřenost dobrým myšlenkám a nápadům bez ohledu na to, zda v zastupitelstvu tvoříte součást koalice či opozice. Nabízím otevřenost inovacím a kreativitě, které toto město potřebuje a kde sám vnímám obrovský potenciál města, jež má tradici, ojedinělou univerzitní historii a kulturní zázemí. Město, které má řadu aktivních občanů, kteří se chtějí podílet na jeho formování a životě. Nabízím spolupráci při výměně názorů, otevřenost a průchodnost informací mezi radou, zastupitelstvem a veřejností. Je mi jasné, že vstupuji do éry, kdy nás budou svazovat omezené rozpočtové možnosti, na druhou stranu, do éry, kdy se před námi otevírají neomezené možnosti, které spatřuji v kapacitě tohoto města,“ uvedl ve svém proslovu nový primátor Olomouce Miroslav Žbánek.

Nová koalice má v pětadvacetičlenném Zastupitelstvu města Olomouce sílu šestadvaceti hlasů. V jedenáctičlenné Radě města Olomouce zasedne pět radních z ANO, tři z ODS, dva z KDU-ČSL a jeden ze spOLečně. Sedm členů rady města je uvolněných, čtyři jsou neuvolnění.

Programové priority formulovala nová koalice ve smlouvě, kterou lídři všech čtyř politických subjektů podepsali na radnici 16. října. Stanou se základem pro Programové prohlášení Rady města Olomouce, které se koaliční subjekty zavázaly zveřejnit nejpozději do 31. ledna 2019.



KDO O ČEM ROZHODUJE

Primátor: Mgr. Miroslav Žbánek, MPA (ANO)

s kompetencemi: kancelář primátora, interní audit a kontrola, útvar hlavního architekta, strategie a řízení včetně řízení příspěvkových organizací a obchodních společností s majetkovou účastí města, mediální komunikace a marketing, zastupování statutárního města Olomouce navenek a Městská policie Olomouc

Náměstci primátora města Olomouce:

JUDr. Martin Major, MBA (ODS)

s kompetencemi: investice, doprava a územní plánování, ochrana obyvatel

Mgr. Matouš Pelikán (KDU-ČSL)

s kompetencemi: Smart City a informační technologie, dotační projekty včetně ITI, majetkoprávní záležitosti, bytová politika, Městská památková rezervace, Hřbitovy města Olomouce

Mgr. Pavel Hekela (spOLečně)

s kompetencemi: kultura, městská zeleň a odpadové hospodářství, komise městských částí a detašovaných pracovišť, Moravské divadlo Olomouc, Moravská filharmonie Olomouc

doc. PhDr. Karel Konečný, CSc. (ANO)

s kompetencemi: školství a využití volného času, vnější vztahy zahrnující zahraniční kontakty a partnerská města, spolupráce města s organizacemi, institucemi a svazy, Knihovna města Olomouce

Mgr. Markéta Záleská (ODS)

s kompetencemi: cestovní ruch, Informační centrum Olomouc, sport a tělovýchova, Zoologická zahrada Olomouc

Eva Kolářová (ANO)

s kompetencemi: ekonomika, sociální služby a věci

Neuvolněnými členy Rady města Olomouce byli zastupitelstvem zvoleni:

Mgr. Miloslav Tichý (ANO)

Mgr. Milan Feranec (ANO)

RNDr. Jan Holpuch, Ph.D. (ODS)

RNDr. Ladislav Šnevajs (KDU-ČSL)

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Vážení čtenáři, milí senioři, čas neúprosně ukrájuje z poslední čtvrtiny roku, v rukou máte poslední dvojčíslí vašeho oblíbeného časopisu a já poslední milou povinnost a jedinečnou možnost informovat vás v pravidelném sloupku o činnosti Krajské rady seniorů, za který bych chtěla hned v úvodu poděkovat redakci. Díky skvělé celoroční spolupráci Krajské rady seniorů s redakcí Moravského seniora se daří informovat širokou seniorskou veřejnost v Olomouckém kraji.

16. listopadu 2018 pořádala Krajská rada seniorů Olomouckého kraje v Kongresovém sále KÚ výroční zasedání za účasti přizvaných zástupců z jednotlivých členských organizací. Nutno říci, že 90% účast a skoro plný sál je důkazem zájmu o aktivity a činnost KRS, k dnešnímu dni KRS Olomouckého kraje eviduje bezmála 5000 členů. Na pořadu jednání bylo celoroční zhodnocení aktivit Krajské rady seniorů dle schváleného plánu 2018.

Hodnotili jsme úspěšné III. Krajské sportovní hry seniorů, III. Mezinárodní sportovní hry seniorů RSCR – Olomouc 2018, reprezentativní účast KRS na sportovních hrách na Slovensku a v Polsku, příhraniční spolupráci KRS s Opolským vojvodstvím, oslavy Dne seniorů –Babička roku, aktivity KRS Olomouckého kraje ve spolupráci s krajem, virtuální Univerzitu třetího věku ve spolupráci s ZŠ v Doloplazích, spolupráce KRS Olomouckého kraje na strategickém dokumentu Olomouckého kraje – koncepc

ce rodinné politiky Olomouckého kraje na období 2019–2022 týkající se aktivit podporujících seniory. Velmi kladné hodnocení si zasloužil zážitkový projekt KRS Olomouckého kraje II. Táborová škola v přírodě pro seniory 2018, za podpory kraje, jejíž podstatou bylo umožnit seniorům v bezpečném a řízeném prostředí se zúčastnit skupinových aktivit, socializačních programů zaměřených na jejich celkovou aktivizaci a mimo jiné poskytování informací důležitých pro jejich každodenní život. Unikátní týdenní retro tábor s mezinárodní účastí v letošním roce absolvovalo 106 seniorů. Celkové hodnocení samotných účastníků této aktivity a současný obrovský zájem o další ročník je velkou motivací pro Krajskou radu seniorů uspořádat třetí ročník v příštím roce. V lednovém čísle Moravského seniora už byste mohli najít Propozice k táborové škole. Seniorské cestování 2018 zhodnotil pan T. Weber z oddělení cestovního ruchu z Odboru kanceláře hejtmána. KRS velmi kladně hodnotila vstřícnost hejtmanství k návrhu uspořádat také dotované zájezdy pro zdravotně hendikepované seniory. Byly vypraveny dva autobusy, tedy 100 účastníků absolvovalo wellness zájezd do Velkých Losin. Další skvělou zprávou bylo přijetí návrhu KRS uspořádat příští rok v rámci „Seniorského cestování 2019“ výměnné zájezdy s Moravskoslezským krajem, tedy konkrétně cca pět dotovaných zájezdů pro Olomoucký kraj do Moravskoslezského a naopak. Předsedkyně KRS přednesla návrhový plán aktivit

KRS pro rok 2019 a vyzvala přítomné zástupce jednotlivých členských organizací, aby případné své návrhové aktivity poslali písemně do 10. ledna 2019. Předsedkyně dále přednesla závěrečné zprávy k čerpání dotací a seznámila přítomné s úspěchy Rady seniorů ČR. Za poslední dva měsíce předsednictvo RS ČR jednalo se třemi ministry. Nedořešených problémů, na kterých je nutno pracovat, je dosti. V první řadě je to dostupnost nájemního bydlení ve velkých městech, což je problém osamělých seniorů a seniorek. Dále například, že navzdory velkorysému valorizaci stále klesá náhradový poměr mezi průměrnou mzdou a průměrnou penzí. Poslední jednání proběhlo s ministrem dopravy, kdy hlavním tématem byly zdravotní prohlídky seniorů řidičů. Rada seniorů již několik let usiluje, aby se povinné zdravotní prohlídky staly součástí prohlídek preventivních prohlídek po vzoru Rakouska a tudíž, aby byly

bezplatné. Přesně v den Mezinárodního dne seniorů, tedy 1. října, přijal prezident republiky Miloš Zeman delegaci třiceti členů Rady seniorů ČR. Vzhledem k tomu, že prezident si na zástupce sjednoceného seniorského hnutí našel čas každý rok od svého prvního zvolení do funkce hlavy státu, lze toto setkání označit za tradiční. KRS Olomouckého kraje nabízí seniorům zvýhodněné relaxační pobyty v Piešťanech a nově také týdenní wellness pobyty v hotelu MAS*** v Sezimově Ústí s nástupním místem v Olomouci. Součástí ceny je autobusová doprava

tam a zpět, plná penze, rekondiční wellness program 12 procedur, doprovodný program, pitný režim, půldenní výlet s prohlídkou města Tábor, denně zdarma vstup do krytého vyhřívacího bazénu neomezeně, možnost dokoupení fakultativních výletů do okolí. Předsedům jednotlivých členských organizací budou zaslány cenové nabídky a volné termíny pro rok 2019. Zájemci se také mohou informovat u paní Jarmily Köhlerové emailem kohlerovajarka@seznam.cz. O svých aktivitách KRS Olomouckého kraje pravidelně informuje na webových stránkách RSCR ale také prostřednictvím pravidelného sloupku v Moravském senioru. Je toho opravdu hodně, co se Krajské radě seniorů letos podařilo ve prospěch seniorské populace. Ještě více můžeme společně udělat už třeba příští rok, těšíme se na vás, přidejte se k nám.

Závěrem bych chtěla jménem Krajské rady seniorů Olomouckého kraje poděkovat hejtmanství a krajskému vedení za silnou celoroční podporu seniorských aktivit, bez které by tyto aktivity nemohly být realizovány. Také vyslovujeme velké díky všem partnerům, podporovatelům a příznivcům za podporu, vstřícnost a spolupráci s Krajskou radou seniorů. Milí senioři, poslední sloupek v letošním roce a poslední věta. Mějte krásné dny vždy s úsměvem a dobrou náladou.

Milena Hesová,
předsedkyně KRS Olomouckého kraje
členka předsednictva Rady seniorů ČR



ZAJÍMAVÉ SEMINÁŘE PŘILÁKALY SENIORY

Dne 12. listopadu odstartoval v Šumperku první ze tří chytrých seminářů za podpory kraje a organizátorem byla Krajská rada seniorů Olomouckého kraje. Překvapivě bylo přítomno více jak 50 seniorů, kteří se zájmem vyslechli tři odborné přednášky. Nejstarší účastnice oslavila nedávno 90 let.

1. Co všechno můžeme udělat dnes, abychom zůstali FIT?

Dagmar Malotová z AGE Centra ambulantního zdravotnického zařízení se zcela unikátním konceptem celostního přístupu v péči o pacienty v Olomouci, velmi zajímavě přednášela o všem, co souvisí s duševním zdravím, možnostmi prevence nemocí, jak správně užívat léky, jak je to vlastně se všemi doplňky, vitamíny a superpotravinami, jak je potřebný pro život pohyb ale také o tom, co pro naše zdraví není vůbec dobré.

2. Trestná činnost páchaná na seniorech, domácí násilí.

Přednášející Jiřina Vybíhalová a Mgr. Miluše Zajícová z Policie ČR otevřely téma aktuální potřeby problematiky trestné činnosti páchané na seniorech. Vysvětlovaly, proč si pachatelé vybírají právě seniory, hovořily o nejčastějších trestných činech páchaných na seniorech, dotkly se také pojmu domácí násilí a jeho forem, legendy

používané pachateli při podvodných jednáních, ale také udělovaly rady, jak se vyhnout okradení a přepadení. Společně pak v diskuzi se seniory debatovali o možnostech, jak se bránit a postupovat.

3. Sebeobrana jako součást seniorské výbavy proti nástrahám života.

Přednášející Jiří Hübner, velitel Městské policie v Uničově ale také učitel japonského bojového umění jiu-jitsu (džudžucu) a nin – jitsu (nindžucu), který za tréninkem létá až do Japonska, poutavě vyprávěl o učení a moudrosti předávané po staletí v japonských školách bojového umění, které využívali dávní samurajové i tajemní ninjové. Lektor také mimo jiné seznámil přítomné seniory s právními podmínkami nutné obrany a předvedl praktický nácvik jednoduchých technik sebeobrany s dobrovolníky z řad účastníků.

Další chytrý seminář proběhl 14. listopadu. Byl to FIT SENIOR podruhé, tentokrát v Přerově. Opět zaplněná kulturní místnost v domově seniorů svědčila o tom, že chytré semináře zaměřené na prevenci pro seniorskou populaci, mají smysl. Už jen pocit společně stráveného času v kulturním prostředí s dobrou kávičkou a zákuskem, jehož cílem je zamezit samotě a osamění v seniorském věku, je velmi silné pozitivum a motivace, pro pořádání těchto aktivit. Závěrečný třetí chytrý seminář FIT SENIOR se konal v klubu seniorů v Zábřehu, kde opět hojná účast seniorů potvrdila skutečný zájem o vzdělávací volnočasové aktivity pro seniorskou populaci. Četné dotazy, příklady dobré praxe, vzájemný dialog přednášejících s posluchači otevřely další možná témata příštích chytrých seminářů.

Semináře pořádá Olomoucký kraj v rámci projektu Podpora aktivního života seniorů v Olomouckém kraji a organizace se ujala Krajská rada seniorů Olomouckého kraje, která touto cestou vyslovuje poděkování hejtmanství za podporu a vstřícnost k seniorům v Olomouckém kraji. (hes)



VYCHÁZÍ KNIHA STROMY V LÉČITELSTVÍ

Seriál Léčivá moc stromů, který provázel čtenáře magazínu Moravský senior více než dva roky, vyšel začátkem listopadu v knižní podobě pod názvem Stromy v léčitelství. Autorem aktualizovaného a zestručněného textu je, stejně jako u seriálu Ing. Jiří Trefný, svými fotografiemi a kresbami knihu doprovází výtvarník a grafik Vít Stanovský.

Kniha čtenáře jistě potěší: na 180 stranách přináší ucelenou sondu do života a tisícileté historie stromů. Dozvědí se, jak jednotlivé druhy (celkem jich je v publikaci dvacet šest) vypadají, kde rostou, čím se vyznačují. Nechybějí připomínky bájí, pověstí i dávných knih, v nichž stromy

vystupují. To nejdůležitější jsou ovšem popisy léčivých účinků jednotlivých částí stromů, které doplňují také recepty na nejrůznější čaje, mazání, tinktury, ale i lahůdky přímo k snědku. A také jejich působení na psychiku člověka.

Kniha může být též dobrým pomocníkem při plánování zejména rodinných výletů: u každého stromu najdou čtenáři mapku, v níž je vždy vyznačen něčím vyjimečný či památný strom daného druhu.

Knihu vydalo olomoucké nakladatelství Poznání a koupit si ji můžete na olomouckých vánočních trzích a knihkupectvích.

Jiří Trefný, Vít Stanovský

RADA PRO PREVENCI A ZMÍRNĚNÍ CUKROVKY: TŘI HOUBY, KTERÉ POMÁHAJÍ

Na středu 14. listopadu připadal Světový den diabetu. Upozornil na důležitost léčby a zejména prevenci onemocnění, protože procento lidí ohrožených cukrovkou strmě stoupá. V Česku přesáhl letos počet lidí s touto diagnózou milionovou hranici, odhaduje se, že v roce 2035 bude nemocný každý desátý Čech. Nejpalčivějším problémem je cukrovka II. typu, která se týká asi 90 % cukrovkářů. Tzv. stařecká cukrovka, jak se někdy cukrovce II. typu přezdívá, se dnes týká už i mladých lidí nebo dětí, pojí se totiž výrazně s nesprávnou životosprávou. Prevence přitom není ani složitá, ani nákladná, stejně jako přírodní cesty pomáhající ve zmírnění příznaků. Kromě vhodné stravy a dostatku pohybu pomohou



i běžně dostupné houby – níže najdete trojici, která je v boji s cukrovkou nejúčinnější.

Hnojník pro uvolňování inzulinu

Jednou z hlavních příčin vzniku cukrovky II. typu je špatná strava – jídelníček příliš bohatý na cukry a jiné sacharidy vedoucí k nadměrné tvorbě inzulinu ve slinivce. V důsledku toho pak dochází k jejímu oslabení a ke snížené vnímavosti tělních buněk k inzulinu. Vysokou hladinu cukrů v krvi dokáže účinně regulovat Coprinus, známý také pod českým názvem hnojník. Tuto medicínskou houbu najdeme růst i v české krajině, a to od léta do podzimu na otevřených místech, tedy na loukách, okrajích lesů a v zahradách. Mnoho studií prokázalo, že látky, které hnojník obsahuje, dokážou přímo povzbuzovat uvolňování inzulinu slinivkou. Kromě toho zlepšují krevní oběh a podporují metabolismus a trávení. Pokud jej najdete venku, konzumují se pouze mladé plodnice, které jsou bílé a uzavřené. Nicméně za syrova mají medicínské houby nízký efekt, protože jich nedokážeme sníst a hlavně strávit velké množství. Pro maximální využití cenných látek z hub je tedy nutné najít na trhu kvalitní extrakty v kapslích. Ideálně sáhněte po takových, které byly zpracovány metodou horkovodní extrakce. Takové kapsle totiž zaručují vysoce kvalitní výtažek v ideálním poměru účinných látek pro nejlepší výsledky.

Maitake alias tančící houba sníží glykémii

Maitake neboli trsnatec lupenitý najdeme v přírodě zřídka. Je bezesporu nejznámější hlavně v Asii, kde je tato houba využívána při přípravě pokrmů, ale také jsou zde už po tisíce let známy její léčebné účinky. Historické prameny ji označují za tančící houbu (překlad z japonštiny), bylo totiž velkým štěstím tuto houbu najít a „houbaři“ doslova tančili radostí nad svým úlovkem, když se jim poštěstilo. Maitake dokáže snížit glykémii a zvýšit





citlivost tkání na inzulín. Krom snížení aktivity enzymů souvisejících s diabetem má také ochranný vliv na slinivku. Neduhy, se kterými si dokáže poradit, jsou i vysoká hladina tuků, vysoký cholesterol, nadváha a v neposlední řadě vysoký krevní tlak. Všechny tyto problémy je možné dát do přímé souvislosti s diabetem a u všech lze tedy trsnatec rovněž použít.

Reishi zapůsobí na metabolismus cukrů

Trojici medicinálních hub, které mají pozitivní vliv na prevenci a boj s cukrovkou, uzavírá reishi. Je to jedna z nejvyužívanějších hub, mluví se o ní taky pod názvem lesklokorka lesklá. Tato „božská houba nesmrtelnosti“, jak se jí přezdívá, našla svoje uplatnění už před více než 4 000 lety. Je to dřevokazná houba, najdeme ji na kmelech většinou již odumřelých stromů nebo na pařezích, nejčastěji v dubových lesích a parcích. Její plodnice jsou specifické svou lesklou lakovou vrstvou, od té je odvozen český název. Lesklokorka je používána pro blahodárné působení na metabolismus cukrů i pro široký dopad

na vyvážení a soulad organismu. Podobně jako výše zmíněné houby dokáže regulovat cukr v krvi a můžeme ji proto použít u diabetu, hlavně II. typu. Je prokázáno, že zlepšuje reakci tkání na inzulín. V určité podobě je taky vítanou pomocí při hubnutí. V případě prevence a léčby diabetu je nejvhodnější sáhnout po houbovém extraktu v kapslích, kde je 30 % houbových polysacharidů. Taková koncentrace je totiž optimální u chronických, vážných a vleklých obtíží.

Autor – Milan Schirlo

Praktik tradiční čínské medicíny, který se jejími účinky zabývá už 20 let. Kromě toho je zakládajícím členem Komory Tradiční čínské medicíny a své vědomosti předává dál i na zahraničních seminářích.

DEN MALÝCH OBCÍ NABÍDL SONDU DO ŽIVOTA NA VENKOVĚ

Aktuální informace z oblasti rozvoje venkova, dotační politiky nebo financování. Navíc reakce na nejnovější problémy v rozsáhlé oblasti činnosti veřejné správy a jejich řešení – to vše nabídl jubilejní padesátý ročník konference Den malých obcí. Na Výstavišti Flora v Olomouci ho v úterý 20. listopadu zahájil hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.

„Že toho venkovu dlužíme hodně, je jasné. Také proto jsme si jeho rozvoj dali do programového prohlášení Rady Olomouckého kraje. A naše snaha přináší první ovoce – už vloni jsme zavedli několik zcela nových dotačních programů a další přibudou letos,“ řekl hejtmán Ladislav Okleštěk. Starostové se během programu konference zajímali především o dotační programy kraje

a Ministerstva pro místní rozvoj, nakládání s odpady nebo aplikaci nařízení GDPR. Nechyběly ani připomínky. „Imponuje mi kuráž starostek a starostů, kteří se nebojí říct, co je špatně, co potřebují a kde jim podpora chybí nejvíce. Je dobře, že od nich zaznívají kritické hlasy, protože poslouchat jen samá pozitiva a chválu by nemělo smysl,“ uvedl hejtmán Okleštěk.

Den malých obcí se koná dvakrát ročně, vždy v Praze a pak v některém z měst na Moravě.

„Díky této konferenci mají účastníci skvělou příležitost setkat se s představiteli ministerstev i odborníky a získat aktuální informace o dění ve veřejné správě například z oblasti financování nebo dopravní obslužnosti,“ dodal za organizátory Tomáš Polák. (red)

POTĚŠITELNÁ NOVINKA PRO MALÉ CYKLISTY

Tři milióny korun uvolní příští rok Olomoucký kraj na výstavbu a obnovu dětských dopravních hřišť. Děti tak dostanou moderní zázemí pro tréninkové jízdy na bicyklu. Malí cyklisté si na hřištích osvojí základní pravidla chování na silnicích, naučí se bezpečně projet křižovatkou i mnoho dalších užitečných věcí.

„Kromě jízdy na kole budou moci děti trénovat správné přecházení silnice a naučí se pravidla pro pohyb na cyklostezce. Jde o zcela nový dotační program,“ připomenul hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk. Obce o dotace mohou žádat od poloviny ledna s tím, že

z vlastních zdrojů vykryjí nejméně třicet procent nákladů na realizaci projektu.

„Kdyby se každý rok povedlo opravit nebo postavit dvě až tři dětská dopravní hřiště, mohly by kvalitní zázemí pro výuku jízdy na silnicích získat všechny obce v kraji s rozšířenou působností,“ dodal náměstek hejtmána pro oblast dopravy Jan Zahradníček.

Dotační program na dopravní hřiště musí ještě schválit krajské zastupitelstvo. Bližší podrobnosti k nové formě finanční podpory najdou zájemci na krajském webu Ol-kraj.cz. (red)

KRAJSKÉ AUTOBUSY NAJEZDÍ VÍCE KILOMETRŮ

Téměř dvaadvacet miliónů kilometrů najezdí příští rok po Olomouckém kraji linkové autobusy, jejichž provoz dotuje hejtmanství. Ze svého rozpočtu na ně přispěje více než půl miliardou korun. Oproti letošku najezdí spoje o tisíce kilometrů více.

„K navýšení nájezdu dojde vlivem změn, které se v jízdních řádech provedly na žádost cestujících. Rozšířila se autobusová doprava na Prostějovsku, Konicku, ale také na severu Olomouckého kraje,“ řekl náměstek hejtmána pro oblast dopravy Jan Zahradníček.

Hejtmanství zajistí také provoz dálkových autobusů, které propojují Hanou s Jesenickem. Konkrétně půjde o linku z Jeseníku do Přerova a z Jeseníku do Olomouce. „Současný provozovatel těchto autobusů skončí 31. prosince. Proto kraj od ledna zadal tuto zakázku jinému dopravci,“ uvedl Zahradníček. Hejtmanství nepřispívá jen na samotnou jízdu autobusových linek, ale platí například i poplatky za vjezd spojů na nádraží. (red)



OLOMOUCKÝ KRAJ PŘÍSPĚJE NA CYKLOSTEZKY I NOVÉ PŘECHODY

O něco bezpečněji se budou moci pohybovat cyklisté i pěší v našem regionu. Kraj totiž připravil další kolo dotačních programů, díky kterým vyrostou nové cyklostezky a přechody pro chodce.

„O dotace z obou programů byl v minulosti velký zájem. Města a obce díky krajským penězům postavily desítky kilometrů tras pro cyklisty. Přibýly také přechody a další opatření, která výrazně přispěla k bezpečnějšímu provozu na silnicích,“ řekl náměstek hejtmána pro oblast dopravy Jan Zahradníček.

V obou programech, jejichž vyhlášení musí ještě schválit zastupitelstvo, je připraveno k rozdělení celkem

sedmáct a půl miliónu korun. „Poptávka po cyklostezkách neklesá. Všichni totiž máme zájem na tom, aby se obyvatelé kraje bezpečně dostali na kole do práce, do školy nebo na rodinný výlet,“ uvedl hejtmán Ladislav Okleštěk.

Zvyšování bezpečnosti cyklistů a pěších je součástí programového prohlášení Rady Olomouckého kraje. Hejtmanství si navíc nechalo zpracovat koncepci rozvoje cyklistické dopravy a zřídilo cyklokoordinátora, který dohlíží na to, aby veškeré aktivity související s koncepcí na sebe smysluplně a hladce navazovaly. **(red)**

HEJTMANSTVÍ ZAPLATÍ ZA OBCE POPLATKY OSA

Stejně jako v minulých letech také příští rok zaplatí hejtmanství všem obcím na území Olomouckého kraje poplatky Ochranému svazu autorskému (OSA) za hudební produkci v místních rozhlasích. Vesnicím a městům tak odpadne výdaje i formality spojené s odvody OSA. „Kraj za platbu autorských poplatků vydá zhruba 519 tisíc korun. Je to levnější, než kdyby každá vesnice nebo město platilo samostatně,“ uvedl hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk. Kraj za každého obyvatele platí autorskému svazu jen sedmašedesát haléřů. Kdyby obce hradily poplatky samy, stoupla by cena na korunu. Úhradu autorských poplatků schválila na svém posledním zasedání Rada Olomouckého kraje. OSA byl založen v roce 1919 a sdružuje 8 381 domácích a více než milión zahraničních autorů hudebních a vizuálních děl. **(red)**



LADISLAV OKLEŠTĚK ROZDAL STŘÍBRNÉ MEDAILE

Stříbrné medaile profesora Jana Janského za dvacet odběrů krve převzali dárce z Olomoucka. Společně se zástupci Českého červeného kříže jim ocenění předal hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk a jeho náměstek Dalibor Horák. Slavnostní akce se uskutečnila v úterý 6. listopadu v Regionálním centru Olomouc. „Dárce krve pomáhají zachraňovat lidské životy bez nároku na jakoukoliv formu ocenění, prostě jenom proto, že to považují za správné. Jsou příkladem pro nás všechny. Patří jim za to velké díky,“ řekl hejtmán Ladislav Okleštěk.

Dvaceti odběrů krve letos na Olomoucku dosáhly téměř tři stovky dárců. Stříbrnou medaili profesora

Janského osobně převzala zhruba polovina z nich. „Každý z nás se může dostat do situace, v níž bude záchrana zdraví jeho samotného nebo někoho z blízkých záviset na poskytnutí nejceněnějšího daru – lidské krve. Jsem proto rád, že se stále daří nacházet ty, kteří pravidelně podstupují odběry a zachraňují tak životy jiných,“ uvedl náměstek hejtmána pro oblast zdravotnictví Dalibor Horák.

Olomoucký kraj dárce krve dlouhodobě podporuje – letos prostřednictvím příspěvku ve výši 300 tisíc korun pro Český červený kříž v Olomouci. Z peněz od hejtmanství jsou hrazeny také kurzy první pomoci pro profesionální záchranáře i širokou veřejnost. **(red)**

SEXUÁLNÍ ŽIVOT V SENIORSKÉM VĚKU NENÍ TABU

Sexualita seniorů je v tuzemském prostředí stále tabu. Seniori se tak v odborných zařízeních i domácnostech potýkají s předsudky a nepochopením.

Přijde vám, že starší lidé by se měli těchto aktivit vzdát nebo si užívat života do poslední chvíle?

Ve své profesi se často dostávám do kontaktu s lidmi v seniorském věku. K otevření tohoto tématu mě vede osobní setkání s paní ve věku 77 let, která uzavřela sňatek se svým partnerem ve věku 85 let, kteří se před deseti lety poznali přes seznamku.

i ve věku velmi pokročilém. Fakt, že je sex důležitou součástí života seniorů, potvrzují i mnohé celosvětové studie. Podle průzkumů není výjimečné, když se mu oddávají i starší sedmdesátníci. V jednom z posledních průzkumů si stále užívají sex čtyři z deseti mužů a dvě z deseti žen starších pětasedmdesáti let. Výzkumy hovoří jasně – sex v důchodu je zdravý prospěšný. Nejen že vám sexuální život zajistí lepší náladu a více šťastných pocitů, ale také vám pomůže při zdravotních problémech. Starší sexuálně žijící muži mají menší

problémy s prostatou, ženám pomáhá udržovat vyrovnanou hladinu hormonů. Ženy a muži, kteří mají pravidelně sex, ve stáří netrpí tolik na bolesti hlavy a svalů – sex bolest zmírňuje nebo dokonce odstraní, posiluje také imunitu. Prožitek z pohlavního styku odbourává hormon kortizol, který způsobuje stres, tudíž jsou jedinci šťastnější. Psychologové i laici vědí, že aktivní a plnohodnotný sexuální život je pro lidskou psychiku a životní pohodu člověka nesmírně důležitý.

Bezpečný sex v důchodu

Často kolují historky, kdy senior dostal infarkt během sexu. To je ovšem sporné – častý sex snižuje riziko vzniku srdečních chorob. V každém případě si ale musíme dát pozor na pohlavní choroby. Výskyt pohlavních nemocí se týká všech věkových kategorií, od nezletilých ve čtrnácti letech až po seniory. V užším slova smyslu sem řadíme typické pohlavní choroby jakou je např. kapavka či syfilis. Při sexu si můžeme předat i poměrně

běžné bakterie. Jedná se např. v Česku nejrozšířenější chlamydie. V poslední době stoupl počet výskytu genitálních bradavic. Ke kožním lékařům chodí s genitálními bradavicemi hlavně muži, ženy se obracejí spíše na svého gynekologa.

Sexuální touhy nás provázejí celým životem a důchod není výjimkou. Seniori se nemilují tak často jako mladé páry, ale intimnosti mezi nimi probíhají. Jsou zkušení, vědí, co se jim líbí a nestydí si o to říct.

Stanislava Zavadilová,
všeobecná zdravotní sestra

**Jak praví stará pravda:
„Všichni to dělají,
jenom o tom nikdo
nemluví.“**



Celosvětové studie hovoří jasně. Sex má blahodárný vliv na zdraví, o tom snad už dnes nikdo nepochybuje. Pohlavní život bývá pro seniory zdrojem hezkých citových zážitků a těch není nikdy dost. Jelikož k sexu bývá obvykle pár, můžeme ho považovat jako dobrý recept proti pocitu samoty či společenské izolace. Dříve se věnovala malá pozornost sexuálnímu životu seniorů. Pokud nějakou sexuální aktivitu provozovali, bylo to okolím chápáno jako něco patologického či nepatřičného. U starších partnerů bývá hlazení, intimní kontakt a mazlení něčím, co si lidé mohou poskytnout

V ŠUMPERSKÉ NEMOCNICI HLÍDÁ NEMOCNÁ SRDCE PACIENTŮ NOVÁ TELEMETRICKÁ JEDNOTKA

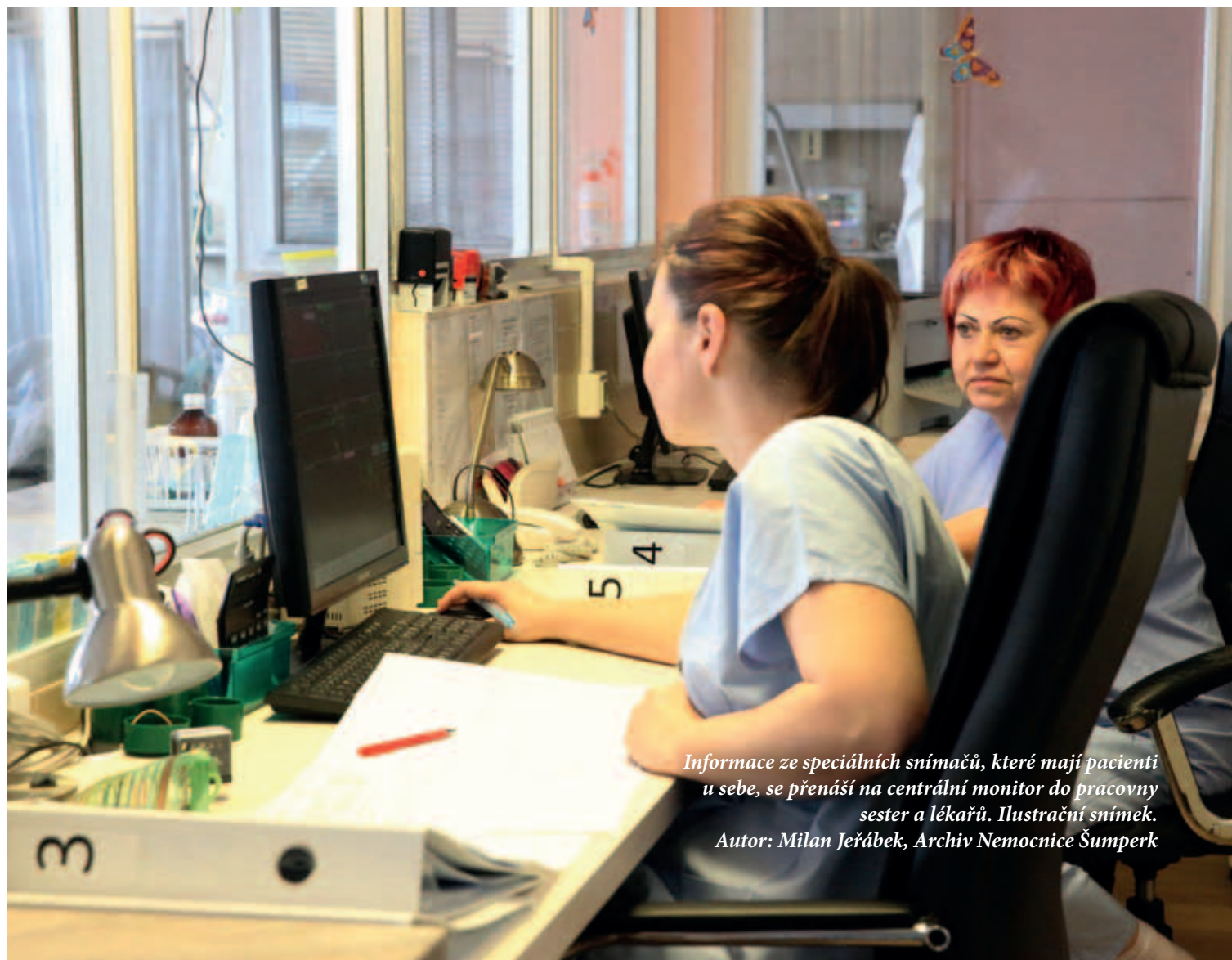
Nemocnice Šumperk vybavila své neurologické oddělení novou telemetrickou jednotkou. Špičková technologie za více než 600 tisíc korun hlídá srdeční rytmus pacientů s onemocněním srdce a v případě jakékoliv změny srdeční akce okamžitě informuje zdravotnický personál. Celkem čtyři patientské bezdrátové vysílače dokáží i na dálku „ohlídat“ až 16 pacientů.

Nový přístroj ohlídá pacienty, aniž by museli ležet na lůžku. Díky na těle speciálně umístěnému snímači se mohou hospitalizovaní pacienti pohybovat po oddělení, dojít na důležité vyšetření nebo i na krátkou procházku. „Díky technologickému pokroku má dnes telemetrický systém neuvěřitelný dosah až 150 metrů od nemocničního pavilonu a funguje třeba i ve výtahu,“ potvrzuje biomedicínský inženýr šumberské nemocnice Ing. Martin Sikora. Nový přístroj dokáže ohlídat až 16 pacientů s kardiorespiračním onemocněním. „Speciální snímače, které mají nemocní u sebe, sledují 24 hodin denně jejich EKG rytmus a v aktuálním čase přenášejí bezdrátově informace na centrální monitor, který je umístěn

v pracovně sester a lékařů,“ vysvětluje princip telemetrické jednotky Martin Sikora.

Na neurologickém oddělení jsou pacienti s onemocněním srdce sledováni zejména pro případné zachycení arytmie, která by mohla být příčinou cévní mozkové příhody. V případě, že by jakákoliv srdeční komplikace nebyla rozpoznána včas, může skončit třeba i úmrtím. „Zejména v nočních hodinách, v době spánku, mohou být tyto stavy enormně nebezpečné. Pomocí telemetrie je možno tyto nebezpečné situace okamžitě zachytit a řešit. Nový systém proto oceňuje zejména zdravotnický personál, technologická novinka jim totiž přináší větší jistotu, že v případě nutnosti mohou okamžitě zasáhnout,“ dodává Martin Sikora.

Neurologické oddělení disponuje celkem 30 lůžky, na kterých jsou léčeni pacienti se širokým spektrem onemocnění mozku, míchy a periferních nervů, a také s onemocněním páteře a svalů. Kromě lůžkové části disponuje oddělení i neurologickou ambulancí a laboratorními EEM, EEG a EP. (red)



Informace ze speciálních snímačů, které mají pacienti u sebe, se přenáší na centrální monitor do pracovny sester a lékařů. Ilustrační snímek. Autor: Milan Jeřábek, Archiv Nemocnice Šumperk

I PŘES PODZIMNÍ DEPKY PRACUJE NÁŠ MOZEK NA PODZIM NEJLÉPE, ZJISTILI VĚDCI

Existuje mnoho výzkumů a dat, které prokazují vliv ročního období na člověka, jeho zdraví i psychiku. V souvislosti s podzimem se nejčastěji akcentuje tzv. SAD, neboli sezónní afektivní porucha. Za těmito třemi písmeny se vlastně skrývá něco, čemuž říkáme laičtěji podzimní deprese. Zatímco mírná forma se dá poměrně v klidu zvládnout, i když znepříjemňuje život, těžká forma už znamená pro dotyčného docela velký problém. Může dokonce ztratit schopnost zvládat každodenní úkoly, v extrémním případě není schopný se sám o sebe postarat. Američtí vědci však přišli s novým zjištěním, že sezóna má také významnou souvislost s kognitivními procesy v lidském těle, tedy že ovlivňuje paměť, představivost, učení i myšlení. Mozek podle nich funguje nejlépe v létě a paradoxně taky na podzim, zatímco v zimě a na jaře jeho kapacita v tomto ohledu klesá.

V zimě a na jaře je mozek až o 4 roky „starší“

Jak roční období ovlivňuje část mozku zodpovědnou za poznání zkoumali Američané na vzorku 3 353 starších dospělých (70 let a více), kteří žili v USA, Kanadě a ve Francii. Zaměřili se na mapování myšlení a koncentrace, ale velkou pozornost věnovali také projevům Alzheimerovy choroby či předpokladům tomuto onemocnění propadnout. „Přínosem naší práce může být zejména zjištění, že bychom se měli začít více zaměřovat na diagnostikování lidské demence a péči o pacienty touto obtíží postižené právě v zimě nebo brzy na jaře. Jejich myšlení a soustředění je v té době vlastně v tom nejhorším stavu, co může být,“ uvedli autoři v odborném lékařském týdeníku PLOS Medicine. Podle nich může být rozdíl v mozkové aktivitě v období léta a podzimu výrazný, oproti zimní a jarní době odpovídá rozdíl v kondici lidského mozku až čtyřem rokům života člověka.

Na přechod se připravte.

Naučte se třeba telefonní čísla

Podle zmíněného výzkumu je tedy náš mozek aktuálně v nejlepším rozpoložení. Zima se ale nezadržitelně blíží a jeho aktivita je předurčená k poklesu. Podle odborníků na trénink mozku se však dá na tuto fázi roku částečně předpřipavit. „Mozek se vyznačuje vysokou neuroplasticitou, což je schopnost přizpůsobení se vnějším podmínkám na základě nových nebo opakovaných podnětů. Jeho trénování má tedy velký význam, i v pozdějším věku člověka,“ vysvětluje Tereza Procházková z projektu Mentem, který vyvíjí interaktivní online hry pro mozkový trénink. „Na základě

mnoha výzkumů bylo dokázáno, že mimo jiné i sociální kontakt a s ním spojená komunikace mají obrovský vliv nejen na psychiku, ale také na nervové buňky mozku. Vhodným tipem k posílení neuronů jsou tedy blízké a intenzivní sociální vazby, které nejen nakopou náš mozek, ale také pomohou zahnat chmury spojené s úbytkem slunečního svitu, který ohlašuje nadcházející zimu,“ radí Procházková.

Dalším užitečným tipem pro posílení mozku před zimou je podle ní plnění různých výzev, které si můžeme sami stanovit. Naučte se třeba z paměti telefonní čísla rodinných příslušníků nebo jízdní řády dopravních prostředků, které často využíváte. Nejlepší je spojit tuto paměťovou hru s oblastmi z běžného života. Eva Fruhwirtová, která založila první českou mozkohernu, zase doporučuje zvláště s přicházející zimou sáhnout po mozkohračkách.

„Jsou to chytré hry a hlavolamy. Nejenže zpříjemní dlouhé zimní večery, ale zapojíte také rodinu a především mozek. Zábavnou formou potrénujete koncentraci, paměť i prostorovou orientaci,“ doplňuje Fruhwirtová. V neposlední řadě lze využít taky počítačové trénovací programy, na internetu jich najdete celou řadu a některé i v češtině.

Mozkové závity nakopne i korálovec ježatý

Kdo by se chtěl na zimní lenivou mozku nachystat, může taky sáhnout po korálovcí ježatém. Jedná se o u nás ne příliš známou čínskou medicínou houbu, kterou dohledáte i pod latinským názvem *hericium*. Houba má zvláštní podobu, připomíná totiž lví hřívu, a údajně je velmi chutná, takže našla uplatnění v čínské a japonské gastronomii jako kulinářská pochoutka připomínající chuť mořských plodů. V Česku je k nalezení vzácně, seženete ji spíše ve formě extraktu. Korálovec se pyšní poměrně různorodými účinky, kromě schopnosti harmonizovat žaludek a trávení hlavně působí na regeneraci a stimulaci nervových buněk. Už staří Číňané ho používali k podpoře mentálních funkcí a paměti i soustředění.

U nás jsou často jeho konzumentem studenti, kteří ho ocení ve zkouškovém období. „V současnosti je *hericium* předmětem mnoha studií, které zkoumají jeho schopnost stimulovat produkci NGF (nervového růstového faktoru, pozn. redakce). NGF je bílkovina, která ovlivňuje růst a život nervových buněk. Nízká úroveň NGF má vliv například na vznik Alzheimerovy nemoci či demence,“ říká Milan Schirlo, dlouholetý praktik tradiční čínské medicíny a majitel české firmy MycoMedica, která se specializuje na výrobu produktů z vysoce kvalitních medicínálních hub. „Poslední

výsledky ukazují, že hericium má schopnost stimulovat syntézu NGF a tím výrazně zlepšovat kognitivní funkce pacientů. Podporuje taky tvorbu myelinu, což má pozitivní vliv na pacienty s roztroušenou sklerózou. Regeneruje nervové buňky a podle některých zdrojů dokonce zvyšuje počty neuronů a jejich

větvení, takže může zlepšovat paměť a zvyšovat inteligenci," uzavírá Schirlo. Dodává však, že medicínální houby je třeba užívat dlouhodobě a nemají okamžitý účinek jako běžná léčiva. Pokud tedy chceme hericium nabudit mozek na zimu, měli bychom jej využívat už teď.

Monika Hořínková



AGE CENTRUM OLOMOUC JE TU PRO VÁS JIŽ DRUHÝM ROKEM

Je až k nevíře, že jsou to už dva roky, co jsme otevřeli AGE Centrum v Olomouci, které se specializuje na péči o seniory, chronicky nemocné pacienty a pacienty trpící různými formami demence a psychiatrických onemocnění.

Za největší úspěchy roku 2018 lze považovat navázání spolupráce s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou nebo získání certifikátu Vážka® od České alzheimerovské společnosti. Toto osvědčení kvality péče jsme získali jako první zdravotnické zařízení v ČR a stali jsme se zároveň Kontaktním místem ČALS. To znamená, že se na nás mohou obracet nejen nemocní, ale také lidé pečující o pacienty s demencí.



Během tohoto roku se ukázalo, že o komplexní geriatrická vyšetření je velký zájem jak ze strany seniorů, tak jejich rodin. Pacienti se hojně objednávají na audity léků, proto jsme navázali spolupráci Farmakologickou fakultou v Hradci Králové a zapojili se do mezinárodního projektu.

V odpovědi na zvyšující se počet pacientů denního psychiatrického stacionáře, který je možné nově navštěvovat i odpoledne, jsme posílili náš terapeutický tým a zpestřili terapeutický program. Nyní je obohacený o prvky arteterapie, muzikoterapie nebo ergoterapie.

Velký zájem o individuální psychoterapii, jejichž termíny máme vytížené na několik týdnů dopředu, nás přiměl k personálnímu posílení i zde a těšíme se, že individuální, párovou a rodinnou terapii nabídneme většímu počtu zájemců. Novinkou bude písčová terapie.

Naše péče a aktivity se neomezují pouze na prostory našeho centra. Zajišťovali jsme např. zdravotní dozor na Seniorských sportovních hrách ve Smetanových sadech a atletickém stadionu „Lokomotiva“, sponzorsky jsme se podíleli na oblíbené akci Babička roku. Naše medicínská ředitelka, MUDr. Dagmar Malotová, se věnuje

edukaci laické i odborné veřejnosti, a to formou setkání, přednášek a konzultací. Ve spolupráci s neziskovou organizací Nekonečná výzva o.p.s. pořádá paní doktorka pravidelné tréninky paměti pro veřejnost.

Odpolední nabídku zájmových aktivit jsme rozšířili o Ateliér malby pod vedením akademické malířky Michaely Terčové nebo o (Po)pletené povídání - setkání a povídání se zajímavými hosty při společném pletení.

Pro rok 2019 jsme si vytyčili velké cíle. Prioritu pro nás představuje zřízení služby terénní psychiatrické sestry, která ve spolupráci s psychiatry dokáže významně zvýšit kvalitu péče o psychiatrické pacienty v domácím prostředí, aby nedocházelo k opakovaným hospitalizacím. Novinky čekají klienty stacionáře, a to v podobě vybudování terasy, kde se budou moci věnovat terapiím na čerstvém vzduchu obklopeni květinami. Komfort jistě zvýší i plánovaná instalace klimatizace do našich prostor. Od nového roku rozšíříme nabídku psychoterapeutické péče a kapacitu psychiatrické ambulance. Chceme i nadále intenzivně spolupracovat s Olomouckým krajem, městem Olomouc a jejich zdravotními a sociálními zařízeními, Krajskou radou seniorů, ČALS a řadou dalších. Kde klasická medicína nestačí, jsme připraveni nabídnout i jiné možnosti, a to ve spolupráci s naším přidruženým výzkumným pracovištěm, Centrem klinických studií. V rámci klinického hodnocení Crohnovy nemoci se nám podařilo zpřístupnit nejmodernější biologickou léčbu 10 pacientům. Z celkového počtu 45 pacientů v ČR, kteří se studie mohli účastnit, byl zájem o účast v našem centru nejvyšší, což potvrzuje kvalitu a úroveň našich služeb. Poprvé jsme měli možnost nabídnout zájemcům účast ve studii nové moderní vakcíny. Naše obavy z averze veřejnosti vůči očkování se nepotvrdily a proti zákeřnému meningokokovi se v rámci studie přišlo naočkovat téměř pět desítek mladých lidí.

Pro rok 2019 má naše výzkumné pracoviště dobré zprávy pro ty, co trpí např. osteoartrózou, Ulcerózní kolitidou, Crohnovou chorobou, Bechtěrevovou nemocí nebo psoriatickou artritidou. Zvažujeme také nabídnout pacientům účast na studii ambulantní léčby alkoholismu nebo atopického ekzému. Pracujeme na nových webových stránkách, abychom zvýšili povědomí o nás, klinických studiích a zjednodušili přístup pacientům k aktuálním informacím.

Rádi bychom také poděkovali těm, kteří nám vždy pomáhali a podporovali nás. Mezi ně rozhodně patří Krajská rada seniorů Olomouckého kraje v čele s paní Milenou Hesovou, Rada seniorů ČR, Národní rada osob se zdravotním postižením a řada dalších.

Přejeme Vám, aby se Vám v novém roce dařilo v rodinném i pracovním životě, a pokud se stane, že se Vám vyhne štěstí v oblasti zdraví, neváhejte se na nás obrátit. Jsme tu pro Vás!

ANGLIČTINA PRO SENIORY: CHCEME CESTOVAT, TAK SE UČÍME

Žádné prostoje. Hodina angličtiny začíná na minutu přesně a neskončí dříve než po šedesáti minutách. Vítání lektorka Irena Opršalová je maximálně efektivní, evidentně je dobře připravená. A tři dámy, které se účastní úterního kurzu pro seniory, překvapují tím, co vše už znají. Nemají problém reagovat na otázky pokládané výhradně v angličtině, čeština zazní jen občas jako překlad nových slovíček.

Není to žádný učebnicový dril, lektorka si se všemi povídá o běžných věcech ze života, baví se o rodině, o cestování. Ptá se studentek, kam si doma lepší poznámkové lístečky a vysvětluje tak chyták ve významu slova notebook, který v angličtině neznamena jen přenosný počítač (laptop), ale také poznámkový deník. Pak téma zakotví na Novém Zélandu. „Strávila jsem tam část života, je to má srdeční záležitost,“ vysvětluje Irena Opršalová, která si studenty hýčká ve svém prosvětleném domě, kde je teplo a útulno. Samozřejmostí je čaj a nějaká dobrota k němu, vždy podle země, o které je v dané lekci řeč.

Jeden turnus má čtrnáct hodin a na jednu z nich se přišel podívat zvědavý redaktor Moravského seniora. Paní Anna, Hana a Ida předváděly, že už mají něco za sebou a že patří mezi pokročilé. „Celkem je účastníků tohoto kurzu šest, ale tento týden někteří odcestovali nebo onemocněli a dnes jsou tedy na místě jen tři studentky. Zájem je ale takový, že od února zvažuji otevřít další kurz a rozdělit jej na skupinu začátečnickou a skupinu

pokročilých,“ vysvětluje Irena Opršalová. A co vede seniory k tomu, aby se lépe naučili jazyk? „Často cestuji po světě a chci se domluvit. Není nic horšího, než nerozumět a být odkázaná na ruce, nohy. Základy angličtiny mám ze šesté třídy, jinak mě zdokonalují jen filmy v angličtině, které mají titulky,“ vyznává se jedna ze studentek, Ida Nedomanská z Konice. A doplňuje ji Hana Lucká z Radíkova: „Sice mám víc zkušeností, jak ze základky, kde to bylo nepovinné, tak z vysoké školy, kde to byla spíš sranda, ale zdokonalení potřebuji. Taký cestujeme a chceme se domluvit.“ A jaké jsou pohnutky Anny Valigurové z Paseky? „Nikdy jsem se anglicky neučila, ale když jsem poprvé odcestovala do Kanady, bylo mi jasné, že se k tomu musím dokopat. Šla jsem do údajně nejlepší jazykovky v Olomouci, ale to ztroskotalo. Až u paní Opršalové jsem se chytila,“ říká účastnice.

Hodinu lektorka zakončuje zadáním domácího úkolu. „Pište si deník v angličtině. Každý večer stručně shrňte své zážitky, za týden si je přečteme. Pokud totiž kromě mluvení pilujete i psaní, zlepšujete svou angličtinu daleko rychleji, protože musíte používat celé věty a ne jen slovíčka,“ uzavírá šedesátiminutovku paní Irena.

Chcete se také zdokonalit v angličtině? Více informací o kurzu Angličtina třetího věku naleznete na webu www.anglictinaprozivot.cz Případně můžete kontaktovat lektorku přímo na e-mail i.oprsalova@seznam.cz či na mobilu 603 338 029.



AKTIVNÍ SENIOŘI NESEDÍ DOMA

Po prázdninách jsme měli naplánováno mnoho akcí, které postupně plníme. V polovině září devět členek úspěšně reprezentovalo naši republiku, Bruntál i školu na Mezinárodních olympijských hrách pro studenty třetího věku ve Zvolenu. Tam jsme mezi účastníky z Turecka, Rumunska, Ukrajiny, Polska, Španělska, Portugalska a Slovenska získaly stříbrnou a bronzovou medaili a v bowlingu mezi 16 družstvy jsme získaly 7. místo. Podzimní počasí přálo krásné procházce z Karlova do Malé Morávky a výletu do Olomouce. Navštívili jsme Vlastivědné muzeum, kde byla vystavena vzácná státočka, pak jsme prošli výstaviště Flora Olomouc, zazpívali si s Viktorem Sodomou a ještě šlápli do pedálů na Ološlapu a projeli se městem s výkladem průvodce. Maximálně využíváme slev pro seniory, proto jsme se vydali do Litovle na exkurzi do pivovaru s ochutnávkou 9 druhů pív, prohlédli si pivovarské muzeum a po obědě a prohlídce náměstí se zase vydali zpět domů. Další výlet do Kopřivnice bude s prohlídkou Technického muzea a pak přejedeme do Frýdku – Místku na exkurzi výroby Marlenka. Rádi si zasportujeme, proto chodíme na bowling, kde každý bojuje sám za sebe. Několik členů vyrazilo ještě na výlety na kolech. Každý měsíc využíváme akcí, které pro seniory pořádá muzeum v rámci programu Muzeum



pro seniory. Spolupracujeme s Domovem Pohoda, kde se koná mezigenerační setkávání s dětmi MŠ, ZŠ a klienty domova.

Závěr roku patří česko – polskému kulturnímu projektu Více společného světla. Několik členek chodí do kurzu polštiny, měli jsme setkání s režisérem Morávkem, jeli jsme do Opole na setkání s polskými kolegy. Ti měli pro nás připravené workshopy a čeká nás v polovině prosince společné vystoupení na náměstí a v divadle v Bruntále. Po Novém roce znovu pojedeme do Opole na tříkrálový průvod.

Oslavy 100 let založení republiky probíhaly ve Společenském domě, kam jsme přišli v dobovém oblečení a sklídily úspěch. Program byl velice pestrý, pohodový a důstojný tomuto výročí.

Za svoji činnost jsme obdrželi od Krajské rady seniorů MS kraje Čestné uznání za dlouhodobou vysoce aktivní činnost. V rámci republikového projektu SenSen Nadace Charty 77 v kategorii Nejlepší klub roku 2018 jsme získali Čestné uznání s finanční odměnou. Své úspěchy si připomeneme na členské schůzi, kde budeme mít kromě oficiální části i kulturní vystoupení s překvapením, tanec s hudbou a občerstvení.

Závěrem bychom chtěli poděkovat za finanční podporu Městu Bruntál, za vzájemnou spolupráci se sociálním odborem a odborem kultury Města Bruntálu, dále pracovníkům Muzea Bruntál a Centra pro seniory Pohoda, vedení školy a žákům ZŠ Okružní v Bruntále. Těšíme se na další spolupráci a setkávání s vámi i v roce 2019.

**Marta Rozprýmová,
Aktivní senioři Bruntálu, z.s.**

ZE SENIOR – KLUBU DUB NAD MORAVOU

V celé republice proběhly oslavy 100letého výročí naší republiky. Slavila i naše obec a samozřejmě i my senioři. Součástí oslav byla i tematická výstava, kterou na požádání obce měli uspořádat právě senioři, jako pamětníci nejdůležitějších událostí. Začátky před sto lety si samozřejmě nikdo z nás nepamatuje, ale vložili jsme se s chutí do práce, sháněli jsme potřebný materiál, fotografie od nejstarších dob až po současnost.

Výstavu jsme uspořádali od pádu monarchie, přes 1. a 2. světovou válku, rok 1968, rok 1997 – záplavy na Moravě, až po dnešní dobu. Ke každé době byla přičleněna fotografie vládnoucího prezidenta a samozřejmě představitelů našich obcí – Dub nad Moravou, Tučapy, Bolelouc. Zabývali jsme se událostmi nejen republikovými, ale i událostmi, které se přihodily přímo v naší obci. Součástí výstavy byly i drobné ukázky původního zemědělského nářadí (košík na krávu, hrotek na mléko, povřísl, cep aj.), které vzbudily velký zájem.

První návštěvníky jsme vítali podle tradice – jak jinak, než chlebem a solí.

S počtem návštěvníků jsme mohli být spokojeni. Naši výstavu si přišlo prohlédnout přes 300 dospělých, někteří se vraceli i další den a všichni žáci naší školy, kteří se střídali po jednotlivých třídách v doprovodu učitelů. Největší radost nám udělala žákyně 5. třídy, která přišla další den sama, s notýskem v ruce a u jednotlivých panelů si dělala poznámky. **Za senior klub Marie Škrlová**



PODĚKOVÁNÍ ZA VSTŘÍCNOU SPOLUPRÁCI A PODPORU ČINNOSTI KLUBU SENIORŮ

Výbor regionální unie seniorů v Olomouci vyhodnotil na své schůzi činnost klubu v roce 2018 s konstatováním velmi dobré vzájemné podpory a spolupráce s Magistrátem města Olomouc i Krajským úřadem Olomouckého kraje. Díky finanční podpoře odborů sociálních služeb i odboru školství jsme mohli pro naše členy uskutečnit

řadu akcí. Oblíbené jsou naše výlety do přírody, návštěvy muzeí, výstav atd. Velice si vážíme dobrých kontaktů a těšíme se na další plodnou spolupráci v nadcházejícím roce. Děkujeme.

**Výbor regionální unie seniorů, Jungmannova 25,
Olomouc**

ČINNOST SVAZU DŮCHODCŮ V KROMĚŘÍŽI

Chtěli bychom Vás seznámit s činností jednoho z klubů seniorů Svazu tělesně postižených – MO 1. Scházíme se vždy v pondělí a středu a snažíme se organizovat bohatý program, s kterým Vás chci seznámit. Na schůzkách se bavíme kvízy, cvičením, vtipnými příběhy apod. Snažíme se sportovat v rámci našich možností. Zúčastnili jsme se sportovních her na Slovensku s družebními kluby seniorů. Tyto hry jsme vyhráli. Byli jsme na sebe hrdí. Chodíme hrát pravidelně kuželky a pořádáme v nich i turnaje. Sotěžíme v petanque. Navštěvujeme archív Kroměřížska pokud je pro nás nachystána zajímavá přednáška, přímo v klubu realizujeme zajímavé besedy s představiteli města, promítáme si přednášky na poutavé téma- příroda a historie. Pořádáme i taneční odpoledne s hudbou, občerstvením a bohatou tombolou. Zájezdy na jeden den pořádáme 3x do roka. Např.

jsme byli na Macoše s prohlídkou krápníkových jeskyní s projíždkou na lodičkách, kterou jsme zakončili vydatným obědem. Koupili jsme si nějaké suvenýry a pohledy na památku, tak jak s to běžně dělá. Dále exkurzi v TOSu Hulín a Košíkářském muzeu, zúčastňujeme se pravidelně akcí v Květné zahradě apod. Ale největší akce jsou týdenní relaxační a wellness pobyty. V květnu jsme byli na horském hotelu Medlov. Tady jsme realizovali výlety na blízký hrad a další zájezd jsme uskutečnili na Zelenou horu. Ráno jsme začínali rozcvíčkou. Uprostřed týdne jsme si zasportovali na sportovním odpoledne. Wellness pobyt jsme prožili v Rožnově pod Radhoštěm v hotelu Relax s vnitřním i vnějším bazénem, koupele v bublinkové vodě a rehabilitace jsme měli každý den. Samozřejmě jsme navštívili skanzen, sochy z písku a Svíčkárnu. Den jsme začínali rozcvíčkou a po snídani i sportovním dnem. Pobyt se nám líbil, vydařil se. To je malý výčet toho, co všechno realizujeme v roce 2018. Prožíváme mnoho veselých příhod, o které bychom se s Vámi rádi podělili. A proto bychom chtěli navázat spolupráci s klubem důchodců v Olomouci. Četli jsme článek o Vašich sportovních aktivitách a rádi bychom se připojili. Ale nejen ke sportovním akcím, ale mohli bychom spolu realizovat zájezdy a některé z dalších akcí. Jestli budete mít zájem ozvěte se třeba na mail: majkasv@seznam.cz. Těšíme se na odpověď.



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**



Optimista 170cm, 65 let blondák nekuřák nepiják štíhlý trenér, sportovní masér, hudebník, čtenář, turista hledá ženu z Jesenicka, Šumperska, Orlických hor. Chci se odstěhovat z Ostravy blíž k přírodě. Josef, tel.: 604 31 91 33, e-mail: atrei.sport@seznam.cz

Vdova, důchodkyně, nekuřačka hledá sedmdesátníka ke společnému trávení volného času a vzájemné výpomoci. Nehledejte bezplatnou pečovatelku. Olomouc, Bruntál, Krnov, Opava jsou nejvhodnější pro dojíždění. Tel.: 776 643 167.

SŠ/68/168 hledá nezadaného kamaráda – přítele přiměřeného věku se zájmem o přírodu, zahrádku, cestování, divadlo i někdy tanec. Jsem abstinentka a nekuřačka. Bydlím v OL. Upřímnost a důvěra. Tel.: 731 781 338.

Ráda cestuju, pro jednoho jsou však podmínky nevýhodné. Proto hledám aktivního, pohodového muže nebo ženu, kteří jsou na tom podobně. Mluvím anglicky, takže cesty do zahraničí bez problémů. Email: ladyda724@gmail.com, tel.: 776 186 369 (jen SMS).

Žena 64 let 165 cm střední postavy ráda pozná solidního přítele vyšší postavy do 68let. Nejlépe Šumpersko-Uničovsko. Olomoucký kraj. SMS a volání 18–20 hod. Telefon 735 871 378.

Hledám kamarádku/kamaráda ve věku kolem 72 roků z okolí Olomouce, se smyslem pro humor, ke krátkým výletům, návštěvě koncertů, tanečků, popovídání si a pod. Jsem plnoštíhlá 72 let, ráda zpívám, tančím, jezdím na kole, pracuji na zahrádce. Nemám auto ani

řidičák, jsem tak trochu vdaná a vše si hradím sama. Setkání v Olomouci. Tel.: 604 800 506.

Sejdeme se a zažijeme společné chvíle, samota mě už nebaví. Vdova střední postavy, 62/170 z Olomouce, nekuřačka. Ráda poznám muže pro volné chvíle, časem víc, vše je jen na domluvě a jak si padneme do oka. Jen SMS 608 354 076.

Seniorka rozvedená 67 roků, všestranných zájmů. Cestování, dobrá hudba, mám ráda muzikály. Přečtu si dobrou knihu. Hledám kamarádku – Šumperk a okolí. Ovi se. Eva tel.: 728 200 267.

Je mi 57 let, jsem v ČID, pracující. Mám diabetes, hledám fajn kamaráda se stejným postižením. Optimistu se smyslem pro humor. Je mi smutno, jsem sama. Tel.: 773 024 315 Olomouc.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

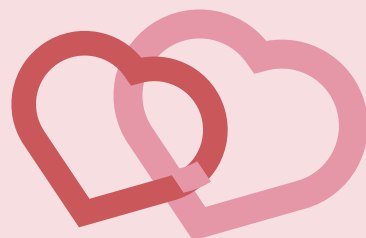
Inzerát zašlete poštou na adresu:
Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1,
Bělidla, 779 00 Olomouc nebo e-mailem:
redakce@moravskysenior.cz /
do předmětu uvést „Seznamka“

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 posilejte do 13. 1. 2019 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.

POMŮCKA: ABV, AY, LAST, MALA, REM, ULEV, ZERAV	PROVOLÁNÍ SLÁVY	1. DÍL TAJENKY	OXID URANATÝ	MPZ SLOVINSKA		NAPADANÁ HMOTA	DRUH PAPOUŠKA	OKRESNÍ ŘEDITELSTVÍ	KRÁL ZVÍŘAT		PÁNSKÝ ODĚV	ČESKÝ SPISOVATEL VIKTOR ???	PEČLIVÉ DOHLÍŽET	BÝVALÁ SPZ PRAHY	CHEM. ZN. THALLIA		
SMYSL PRO ELEGANCI					LYŽAŘSKÝ POZDRAV					SPOJIT SNÁTKEM TÚJE BOTAN.							
VZOR					4. DÍL TAJENKY SESKUPENÍ 15 SNOPŮ												
OSOBNÍ ZAJMENO			OHMATÁNÍ VYVRTANÉ OTVORY					ROZMĚRNÁ JMÉNO HERCE GIBSONA						3. DÍL TAJENKY	POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA		
AUSTRAL- SKÁ TV STANICE				PRVNÍ MUŽ ŠKOLNÍ HALA					RADA EVRO- PY ZKR. CHEM. ZN. BERYLLIA			STAV BEZ SVĚTLA POSLEDNÍ ANGLICKY					
KRUTO- VLÁDCE						OSTUDNÁ PROHRA							OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL SPZ MĚLNÍKA				
	OSTYCH NÁDOBA U STUDNY					KALIFORN- SKÁ EMISNÍ NORMA					ŘÍČNÍ RYBA						
OBTLOUSTLE						moravský senior Magazín pro poutavé čtení a volný čas...					TĚLOCVIČNÁ POLOHA				KŘÍK		
HAD Z KNIHY DŽUNGLE			INIC. SPIS. LUSTIGA ZNAČKA PC, PROCESSORŮ									UMĚLÁ VÝVÝŠE- NINA					
KONĚ KNÍŽNĚ				NÁDOBA NA ZALÉVÁNÍ	NÁSTRAHY PYTLÁKŮ								TVŘ ANATOM.	OZNAČENÍ MOUKY PODNOS			
ALKOHOL. NÁPOJ ZDROB.													MINISTER. PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ZKR.				
	NÁSTROJ ZVONÍKA	PROUD 2. DÍL TAJENKY											ZPĚVNÍ HLASY				
JMÉNO HEREČKY HADRBOLO- VÉ						SPZ RAKOVNÍKA	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	5. DÍL TAJENKY		SVATEBNÍ KVĚTINY	NEODBOR- NÍK TÝKAJÍCÍ SE OPŮ						
ČÁST JÍCNU					AMERICKÁ HUDEBNÍ SKUPINA ZHOUBA				MEDVÍD- KOVITÁ ŠELMA						BULHARSKÉ MASITÉ JÍDLO		
OBCHODNÍ DŮM ZKR.			V ZADNÍ ČÁSTI ZUB						INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY PATŘÍCÍ EVĚ			ODDĚLENÍ ZKR. KAMARÁDI TAB. OHŇŮ					
NÁŘEČNĚ ZKR.				LESNÍ PTÁK MALÉ ŠELMY									PŘÍSLOVCE ČASOVÉ TROPICKÝ ZÁCHVAT				
	DRUH PEČIVA NEPRAVDA					ČISTICÍ PŘÍPRAVKY NA MOTORY ČIN					POSVÁTNÝ ZÁKAZ SHLUK LIDÍ						
BARVENÍ SKLA							ŘÍMSKÝCH 101 SOLMIZAČNÍ SLABIKA			VLASTNÍ BYT BEZPEČN. SLUŽ. ZKR.							
NADŠENÍ					KLENUTÁ ČÁST STAVBY							SPZ OSTRAVY					
VELKÉ PYTLE					NA ONOM MÍSTĚ				SEVERO- VÝCHOD ZKR.			NEVKUSNÁ VĚC					

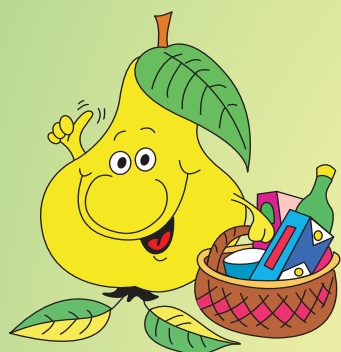
**moravský
senior**
Magazín pro poutavé čtení a volný čas...

POMŮCKA: AKEN, ALEA, ANANO, EA, ET, FES	ZKRATKA ZAHRAŇIČNÍ POČÍTAČOVÉ FIRMY	1. DÍL TAJENKY		TECHNICKÉ ZABEZPE- ČENÍ ZKR.	ZVĚTŠOVÁNÍ	SEVERSKÝ OSTROV	DESET KRÁT DESET	ZVUK TROUBENÍ TRUBKY	STŘEDOVÉ- KÝ NÁJEZD- NÍK	ROZPOLO- ŽENÍ MYSLI		ELIŠKA DOMÁCKY	CHEM. ZN. GALLIA	KONCERTNÍ BUDOVA	MALÁ KOVOVÁ SPOJOVACÍ SOUČÁSTKA
INICIÁLY SPISOVA- TELE KLÍMY			HRDINA WAGNEROVY OPERY								??? ERVÍN KISCH				
											HÁZET				
CHEM. ZN. BARYA			3. DÍL TAJENKY AMERICKÁ SELMA												
MINISTER. ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ZKR.				MPZ SLOVINSKA SUMERSKÝ BUH VOD				KOSTKY LATINSKY VÝTVARNÉ DÍLO					MPZ EGYPTA VÝROBCE NÁBYTKU V PÍSKU		
	DVOJZPĚVY TIT. DOKTO- RA SOCIÁLN. A POLIT. VĚD						MONGOLSKÝ PASTEVEC LUDOLFOVO ČÍSLO					SPZ HODONÍN OSTROV V TICHOMOŘÍ			
PRŮVODNÍ JEV NACHLAZENÍ					DRUH HNOJIVA PATŘÍCÍ BOHU				OZVUČOVÁNÍ FILMU						
HUDEBNÍ STYL				NESPAT TITUL DOCENTA ZKR.					ÚTOK					2. DÍL TAJENKY	JMÉNO MODERÁ- TORKY KOČÍČKOVÉ
INICIÁLY SPISOVA- TELE DEFOEA			INICIÁLY REŽISÉRA ONDRÁČKA ZVOLÁNÍ								POSTEL KNIŽNĚ				
PLETIVO Z RÁKOSÍ											KOSATEC				
	URČENÉ K SETÍ OTÁČET SE										ÚŘAD ZASTAR.	INIC. HUDEB. TALICHA BULHAR- SKÁ MĚNA			
VÍŘENÍ				PROPŮJ- UČENÝ MAJETEK	INICIÁLY TANEČNIKA ŽDICHYNCE						LÉČIVÁ ROSTLINA				
OBČANSKÝ PRŮKAZ ZKR.			BÝV. OZN. LETOPOČTU ZVUK TROUBENÍ								DĚLKOVÁ MÍRA				
STEJNÁ VĚC						NATEKLÝ	ZIMNÍ SPORTOVNÍ NÁČINÍ		OPRAVNA LODÍ	BÝVALÁ JEDNOTKA JASU	TĚL. VÝCH. A SPORT ŠERMÍŘSKÉ ZBRANĚ				PRASKÁNÍ
JEDOVATÁ BYLINA				INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO SCHOPNOST				DEOXYRI- BONUKLE- OVÁ KYSE- LINA ZKR.			A TAK PODOBNE DĚTSKÝ POZDRAV				
PŘEDLOŽKA			KONČETINY NÁŘEČ. CIZÍ ŽEN. JMÉNO					TOPIVO JMÉNO ZPĚVAČKY BARTOŠOVÉ				SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA INIC. HERCE FAIRBANKSE			
POBÍDKA			RUSKÝ ROLNÍK NĚMECKÉ MĚSTO							KOLEČKA NA NÁSADĚ SPOJE PROVAZŮ					
KRYSTÝNA DOMÁCKY				KRÁL ZVÍŘAT OPAK POD				URANOVÉ DOLY ZKR. POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK			SULFID ŽELEZNATÝ MILIARDA ZKR.				
	INICIÁLY HERCE BRODSKÉHO	ONEMOC- NĚNÍ KUŽE INIC. TEN. LENDLA					BIOKATA- LYZÁTOR AKADEMIE VĚD ZKR.					INIC. HER. KLUKOVÉ NÁZEV HLÁSKY Ř			
NEALKOHO- LICKÝ NÁPOJ						KORÁLOVÝ ÚTES					ZELENINO- VÝ POKRM				
SVĚTLO- VLASÁ						ZAVAZADLA					TĚŽCE PRACOVAT				

Řešení z minulého čísla: Nejtěžší je rozeznat, který most překročit a který spálit. **Výherci:** Zdeněk Odstrčil, Prostějov; Věra Urbanová, Litovel; Ivana Bažantová, Olomouc

Hruška

maloobchodní síť



- největší tuzemský řetězec s potravinami
 - téměř 700 prodejen po celé ČR
 - slevy a akční zboží každý týden
- pravidelné spotřebitelské soutěže o hodnotné ceny
 - zboží s vlastní obchodní značkou

Aktuální akční leták a informace na:

www.mohruska.cz

