

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 06/2019

zdarma!



1945: Svědectví o konci války v Olomouci



Téma:
Senioři a cizí jazyky



Akce
v červnu



Zdravotní rádce:
Jak na nespavost



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

VZPOMÍNKY NA KONEC VÁLKY V OLOMOUCI strany 4–11



**PROČ SE SENIOŘI UČÍ CIZÍ JAZYKY?
ABY OBSTÁLI VE SVĚTĚ!**

strany 12–13

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ V SENÁTU

strana 23



KŘÍŽOVKA

strana 35

ÚVODNÍ SLOVO



Ještě jsem se nesetkal s tak poutavým popisem konce války v Olomouci, jako když jsem četl deníkový zápis pana Kašíčky. Rozhodli jsme se, že jej zveřejníme a dáme vám možnost uvědomit si, jak je úžasné, že nás už dlouhá léta nic tak strašného jako byly válka a okupace nepotkalo. Od sametové revoluce uplynulo neuvěřitelných třicet let a spousta lidí je rozčarovaná, ale je nutné si uvědomit to hlavní: žijeme si hezky a měli bychom si hlídat, aby se to nezměnilo, protože doba se mění a leckteré vztahy se začínají nesmyslně vyhrocovat.

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: 3. 6. 2019. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 6. 2019. Foto: VLM (pokud není uvedeno jinak).
ZDARMA

ZDENKA WAGNEROVÁ O SVÉM OTCI JEHO VZPOMÍNKY MI POMÁHAJÍ ORI

Nejlepší romány píše život. Neboť každý lidský život, i ten nejobyčejnější, je pln dramatu a napětí. Velmi zjednodušeně se říká, že člověk se rodí, žije a umírá. Jenže dnes už dobře víme, že začátek není při narození, ba ani při početí a že život začíná ještě dříve a kdo ví, není-li správné hledat jeho začátek v prvotním úradku, o němž se praví, že na počátku bylo slovo. A konec – smrt, „to je jen kus života těžkého.“ A nebylo by konce citátů na toto téma, počínaje biblí a konče Janem Čepem, který se tak neodbytně pokoušel poodhrnout mystickou záclonu smrti a nahlédnout za ni. Jednou se nám to všem podaří. Nicméně tyto dva body – narození a smrt člověka – tvoří ostře ohraničený úsek, v němž se odehrává pro každého jedinečné drama plné zápletek, vyvrcholení, pádů, úspěchů, radosti i bolesti, světla i tmy, krásy i zloby, sladkosti i hořkosti, lásky i úzkosti.

Při pohledu zpět na uplynulých několik desítek let života vidím, že přibližně každých deset let došlo ke zvratu vlivem vnějších okolností, které jsem sám nemohl ovlivnit. V desíti letech mě poslali na studie mimo domov a proti mé vůli. Ve dvaceti letech mi znemožnilo uzavření vysokých škol pokračovat ve studiu. V třiceti letech vlivem znárodnění jsem přišel o zaměstnání a musel jsem začít znovu. Ve čtyřiceti letech jsem propadl při politických prověrkách a byl jsem nucen začít znovu u lopaty. V padesáti letech jsem přišel opět vlivem politického vývoje o zaměstnání. V šedesátých letech jsem se konečně dostal do penze, která mi dala možnost ve skromných podmínkách hodnotit tyto události. A tak vzniká tento životopis.

Těmito slovy začíná můj otec, Zdeněk Kašička (*7. 1. 1917 + 2. 8. 2006), svůj protokol života nazvaný „Slzavé údolí“. Vzpomínám, jak mě zvolený název překvapil, dnes kdybychom spolu mohli sedět a zabývat se „hedvábnými starostmi“, jak říkala jeho manželka a moje máti, určitě by poukázal na to, že na svět ho doprovázela čísla lichá a opustil ho s čísly sudými. Výčet životních dekád končí odchodem do penze, v tu dobu se začíná věnovat zpracování svých četných zápisků a materiálů. Nevěnuje se jen svému životu, přiměje k vyprávění i další osoby, nahrává magnetofonové pásky, bádá, píše a překládá. Pracuje na blahoslavení Zdislavy z Lemberka a s napětím očekává blahoslavení sv. Anežky. Část života prožil v klášterním prostředí dominikánů v Praze a v Olomouci, které poodhaluje pohledem civilní osoby, pohybující se v prostředí, jež mu bylo souzeno po celou dobu německé okupace i později, až do uzavření klášterů světskou mocí a internace kněží a řeholníků, v roce 1950.

Po sedmdesátce se otevírá cesta mu uzavřená v důsledku let 1938 a 1939. Po sametové revoluci učí na UP Olomouc, na Cyrilometodějské fakultě starořečtinu. Vzpomínám, jak nám tehdy s radostí oznámil, že byl kontaktován, zda by učil starořečtinu na univerzitě. Položili jsme mu řadu otázek na téma: „Jak to můžeš učit, když jsi to celý život nedělal?“, jeho odpověď nám vyrazila dech: „Celý život jsem si to opakoval.“ Následovala patrně jeho nejšťastnější dekáda života, rodina žila pospolu, přicházela vnoučata, konečně také vychoval

svoje žáky a mohl odejít na skutečný a opravdový odpočinek s vědomím, že má pokračovatele. Ale nebyla to jen práce na fakultě, byl nadšený dobou, kterou přinesl listopad, ten listopad, který mu kdysi (v r. 1939) tolik vzal, o Janu Opletalovi mluvil jako o kolegovi ze studií. Vnímal a přijímal každíčkou novinku. Ptali jsme se, co si

přeje k 75. narozeninám, odpověděl: „Nic nepotřebuji, jen mi dovozte, abych si mohl koupit počítač“ a začal se učit pod WINDOWS 3.1. Dříve jsem se k němu obracela podobně jako dnes na GOOGLE, hodně věděl nebo uměl poradit, kde potřebné najdu, vedli jsme dlouhé diskuze. Jednou, asi v polovině poslední dekády z nenadání řekl: „Co já... Teď už je to na vás mladých.“ Příběh s dobrým koncem? Jak se píše v úvodu: „Lidský život plný dramatu a napětí“. Ráda procházím jeho vzpomínkami a zápisky, kéž by pomohly orientovat se

a umožnily mnohá naše očekávání, usnadnily onu podstatu pravdy – odkrývání (slovo „pravda“, pochází z řečtiny – ἀλήθεια a znamená neskrytost). Možná se někdy ptáme, zda žijeme v míru, nebo spíše válkami a „bojem“. Mluví se o válce hybridní, civilizační či informační a nám nezbývá než ten čas prožít, náš společný přítel by dodal: „Prožít se ctí“.

Následuje úsek „protokolu života“ z května roku 1945, odehrávající se převážně v Olomouci. Očítá svědectví z nelehké doby, bez příkras a komentářů, převážně fakta. Jsem vděčná za tato svědectví a nemám důvod jim nevěřit či je zpochybňovat, neboť je psal člověk z mých nejbližších, můj otec.

Zdenka Wagnerová



ZDEŇKU KAŠIČKOVI: ENTO VAT SE V MÉM OČEKÁVÁNÍ



Zdeněk Kašíčka



Oslavy konce války na současném náměstí Republiky směrem do Denisovy ulice.

Svědectví o konci války v Olomouci, květen 1945 očima Zdeňka Kašíčky

Dnes už se zdá snadné nebo samozřejmé říci, že jsme všichni byli přesvědčeni o porážce nacismu, že jsme doufali ve vítězství spravedlivé věci, že jsme věděli, jak to dopadne. Dnes už víme, že jen měsíce nebo týdny nás dělily ode dne vítězství, ale krutá vláda nacistů se nevzdávala a byla zpupná tím více, čím více cítila svůj konec. Všechny fronty směřovaly k nám, východní, západní, jižní i severní, celý svět již oslavoval vítězství, ale v Olomouci tvrdě vládli nacisté. V poslední chvíli stačili ještě vyvěšovat plakáty s portrétem přiblíženého, holohlavého člověka s odstávajícíma ušima s nápisem: „Tvoji bratři!“ Současně šířili zprávy o tom, jak se naši budoucí osvoboditelé chovají v obsazených územích, jak kradou hodinky, jízdní kola, rádia, jak znásilňují ženy a tak dále. A ubohý protektorátní příslušník si v duchu říkal: „I kdyby to bylo pravda, raději to, než dále takto trpět“.

Z Olomouce udělali pevnost, na všech mostech byly zřízeny těžké barikády ze dřeva, betonu a kamene, vyhlásili povinnost evakuace civilního obyvatelstva. Málokdo

uposlechl výzvy k evakuaci, neboť již bylo málo míst, kde by se mohl člověk bezpečně odebrat. Nastěhovali jsme se do sklepů. Elektrina již nebyla dodávána do sítě, plyn jenom občas. Zprávy si vzájemně odporovaly. Jedny mluvily o tom, že již je po válce, druhé říkaly, že nacisté zahajují ofenzívu, že Hitler je mrtev, že Berlín padl, že v Praze je povstání, že Přerov je již osvobozen. Mohli jsme věřit jen tomu, co jsme si sami mohli ověřit. Ve sklepě dominikánského kláštera byli ukryti obyvatelé z blízkého okolí. Se dvěma studenty jsme vylezli na věž kostela, abychom se porozhlédli po okolí. Nejprve se šlo po schodech, pak po žebříku a nakonec do špičky věže sahal jen sloupek, který byl opatřen kolíky do dvou stran, po nichž se stoupalo nahoru. Všichni tři jsme vylezli postupně až nahoru a vměstnali jsme se do okénka.



Viděli jsme narušené věže kostela na Svatém Kopečku a dlouhý pruh kouře a ohně směrem ke Křelovu. Slyšeli jsme dunění děl, vzdálený hukot letadel. A náhle se přímo nad námi objevila letadla, z jejichž středu páli-la děla směrem k nám. V několika vteřinách jsme byli všichni tři ve sklepě. Jak jsme to dokázali, když bylo nutno po nejvyšším žebříku slézat jednotlivě, to nedovedu ještě ani dnes vysvětlit jinak, než smrtelným strachem.

V takovém případě pak pracuje jen instinkt a člověk se stává neobyčejně obratným. V úterý 8. května večer se donesla zpráva, že ve městě jsou již Rusi.

Brzy ráno jsme všichni ve sklepě byli probuzeni ohromnou detonací, která strhla závěs u vchodu do sklepa a zhasla jedinou svíčku, která nahrazovala noční nouzové osvětlení. A pak již bylo slyšet střelbu bez přerušení, střelbu z pušek, kulometů, děl, hukot letadel, několik dalších detonací. To trvalo několik hodin.

Kolem jedenácté hodiny jsem se vydal na zvědy do města, neboť situace se uklidnila. Jak jsem později zjistil, ranní detonace byly způsobeny německými vojáky, když tito při opouštění města vyhodili do povětří mosty uvnitř města a skladiště zbraní, zvláště skladiště na Andrově stadiónu a v hodolanské sladovně. Most přes Moravu na Nádražní třídě byl demolován a nebylo možno po něm přecházet. Most u restaurace Bristolu zůstal zachován a tam tedy byl veden hlavní tah jak ustupující armády, tak armády osvoboditelské. Ulice byly k nepoznání zpustošeny, bylo jasné, že se jimi přehnala bitva. V souběhu ulic Pekařské, Anglické a Ztracené byla hromada sutin, elektrického vedení, hromady okenního skla, omítky a cihel, všude byla spousta prachu a hluku. Na náměstí Republiky, u tehdejší hlavní pošty projížděly v nepředstavitelném

chvatu ruské vojenské vozíky, tažené koňmi, jeden přejížděl bezohledně druhého jakoby o závod. Když se dva vozíky střetly, pokračoval v cestě ten, který zůstal celý. Kdo ztratil kolo, byl ztracen celý. Pospíchal jsem hlavní ulicí směrem k hotelu Palác a zahrnul do Komenského ulice.

Tam jsem se bezprostředně setkal s prvním ruským vojákem. Bylo to na mostě na rohu ulice Komenského a Dobrovského. Zastavili jsme se a objali jsme se. První slovo bylo „sigarky“. Zprvu jsem myslel, že chce cigarety, ale ukázalo se, že chce hodinky. Měl jsem u sebe jedny kapesní a jedny náramkové, abych si dokázal, že nevěřím těm pomluvám. Dal jsem mu kapesní hodinky, měl z nich ohromnou radost, znovu jsme se objímali a šli každý po svých.

V Komenského ulici jsem viděl na dlažbě ležet několik mrtvol německých vojáků. Neleželi s rozhozenýma rukama a na zádech, jak by odpovídalo představám z filmů, ale byli všichni skrčeni do klubíčka, v tváři, pokud do ní bylo vidět, úplně černí jako od kouře a všichni mi připadali i v té plné polní neobyčejně malí a ubozí, tak jsem je dosud neznal.

Na dalším mostě u restaurace Bristol jsem prošel bariádou, která kupodivu zůstala neporušená, neboť tanky ji lehce přejely jako každou jinou překážku, a tam

Poničený most přes řeku Moravu v dnešní Masarykově ulici.



*Most přes Bystřičku v Hodolanech,
na snímku je patrná tzv. Myší díra.*



jsem se setkal s dalšími ruskými vojáky. Byl to důstojník a dva vojáci. Ptali se mě na nemocnici a vyzvali mne, a bych je tam zavedl. Železná vrata byla otevřena dokořán a v nich ležel dodělávající kuň. Ležel na boku tak, že nebylo možno projít jinak, než na něj stoupnout. Vojákům to nedělalo žádné potíže. Mně však ano: dodnes vidím to ohromné oko, nesmírně smutný, vyčítavý, bolestný a prosebný pohled. Nemohl jsem mu pomoci. Důstojník jej přešel, ohlédl se, jako by uvažoval, nemá-li mu zkrátit utrpení ranou z milosti, ale pak jsme pokračovali.

V přízemí jsme vstoupili do první místnosti, snad to byla hovorna nebo něco podobného: stolek, čalouněná křesla v rohu u okna rádio. Důstojník ukázal na to rádio, voják je vzal do náruče, a jak s ním odcházel, tak se postupně vytrhovaly ze zdi šňůry od antény, uzemnění, elektrického přívodu. Zůstal jsem stát a vojáci postupovali do poschodí. Svůj úkol jsem splnil a pln nejistoty jsem se vracel. Opět jsem musel vkročit na ležící tělo skonávajícího grošáka.

Bylo poledne, vzduch byl vyhrátý sluncem i zvířeným prachem a pachem války. Spěchal jsem domů. V Denisově ulici náhle dopadlo několik granátů. Nastal vzruch, všichni vojáci se ihned schovávali do domů. Ustupující německé jednotky se zachytly někde u Křelova a zahájily palbu na město, které před nedávnem musily opustit. Sešel jsem dolů, do Dobrovského ulice a pospíchal jsem domů, do sklepa. Je to konec války?

Postupně jsme se dovídali další zprávy. O ukončení války jsme se dozvěděli vlastně až dodatečně, neboť v Olomouci se stále ještě bojovalo; i když šlo vlastně jen o umlčování ojedinelých německých úkrytů.

Deník, květen 1945

V posledních dnech války jsem si psal deník. Zde je:

1. 5. 1945 – ráno: Na výlohách a po zdech, na oknech jsou vylepeny české plakáty „Smrt německým okupantům“ nebo „Smrt fašistům a německým okupantům“ a další provolání s nepochopitelnými chybami, jako „ceskimi delniky“ a podobně. Vše je cyklostylováno a cyklostylový papír výborně drží, takže ještě odpoledne jsem to mohl „snadno“ číst. Po obědě se dovídám na ulici, že je už po válce. Prohlížím si rozbitá okna po náletu. Patrně to bylo jen z palebných zbraní. V zemi dolíky velikosti talíře. Odtud pak létaly střepiny, které rozbily okna v prvních třech patrech. V přízemí všechna, čím výš, tím méně. Dovídám se o dalších podrobnostech, z nichž vznikla panika, že už je po válce. Z Přerova přijel menší vlak, ověnčený, s nápisem, že je po válce, že Přerov je už svobodný. Zmocnili se tam rozhlasu. Gestapáci železničáře odvěkli z vlaku, padly výstřely. Na divadle v Hodolanech je vyvěšena čs. vlajka. Lidé prý získali od vojáků kulometry, střílí se.

2. 5. 1945 Kolem čtvrté hodiny obsazují němečtí vojáci všechny důležité objekty, poštu, barikády, rohy ulic a je vyhlášen vojenský výjimečný stav. Plakáty o tomto vojenském výjimečném stavu

zakazují vycházet v době od 20.30 do 5 hodin. Do-
stali jsme mimořádný příděl cukru 35 kg na osobu.

3. 5. 1945 Noční nálet. V noci je vidět požár u ná-
draží.

5. 5. 1945 Odpoledne je vyhlášena evakuace ně-
meckého civilního obyvatelstva do večera. Mezi třetí
a pátou hodinou odpoledne provedli hloubkoví letci
nálet na autokolonu ve Fürstenbergrově ulici – Stě-
hování z krytu.

6. 5. 1945 Odpoledne první pozdravy z ruských děl.

7. 5. 1945 Šrapnely a granáty oběma směry. Sever-
ním a severozápadním směrem od Olomouce jsme
viděli z věže požár. Odpoledne 3–4 nálety, hory dýmu
ze skladiště v Černovíře za sladovnou. Pak příšerná
detonace v krytu, záclony mávají, svíčky blikají, uši
zaléhají. Usuzuje se na skladiště na Asu. Je slyšet
pušky, kulomety, dělostřelba, letadla. Voda teče jen

chvillemi. Před polednem přestává elektrický proud.
A jsme bez zpráv o Praze. Poslední zpráva hlásila,
že vojska Vlasova jsou již v Praze. Američané jsou
v Berouně (25 km). Kanonáda se protahuje do noci.
Zdá se, jako by Olomouc chtěli mít Rusové ještě týž
den. K desáté umlkají poslední střely pušek.

8. 5. 1945 – úterý V pět hodin budíček příšernou
detonací. A kanonáda začíná. Zde se ozývá jediná
baterie, která je zde blízko nás, snad v hradbách
u divadelního skladiště. Kasárny naproti nám hoří.
V noci hořelo ve městě směrem k nádraží. Ráno vi-
díme spoušť po budově. Ocelové střepiny ocelově
šedé, rezavé, rozbitá okna, vyražené rýmy, omítka,
jinak bohudík nic. Viděli jsme, že chybí věž kostela
na Svatém Kopečku. Národní dům má zásah. Při-
cházejí do krytu postižení z ulice Prince Eugena.
Přišli o vše.

Obsazení krytu: Převor (spal nahoře), Dalmác,
Emilián, Augustin, Efrém, Habán (poslední dva spa-
li nahoře), Josef Rozár, Leopold, Isnard, Petr, Če-
slav (Jakub nechodí do krytu ani v noci), Borovička,
Kašička, Novotný, Staněk, Coufal (spí nahoře), pan
inženýr (přišel dopoledne a zůstal na noc), rodina
z Bělíčské: rodiče, dva synové, babička. Jeden mla-
dík od Habáně.

Dnes se v krytu nebude topit, je nebezpečí, aby-
chom se neudusili. Včera jsme topili celý den, i vaři-
li. Kolem desáté hodiny přinesli z města zprávu, že
Rusové jsou již na radnici. Za chvíli přicházejí noví
ohlašovatelé svobody. Trikolory vyrukují, prapory.
Kolem jedenácté hodiny jdu do Fürstenbergrovy uli-
ce. Hodinky, cigarety, mrtvoly v Komenského ulici
koně. Sekáči v Ostružnické ulici, sanitní důstojník
v odbočce lazaretu. Olfredo.

Na zpáteční cestě německá dělostřelba. Jeden
zásah sto kroků za mnou (ani ne tolik). Prohlídka
města, Michalský kostel, radnice, divadlo, Nádražní
třída, mosty, nepodařená demolice nového mostu,
nepodařené zatarasení barikády. Vyhlášky české
(s hanebnými chybami) a ruské: ihned do práce,
do tří dnů odevzdat národnímu výboru rádia, zá-
kaz vycházení od devíti hodin večer do sedmi ráno.
Ruští vojáci, líh, opakovačky, auta neslavná, hodně
vozatajstva. Tanky jsem neviděl, prý jsou 14 metrů
dlouhé.

9. 5. 1945 – středa Mluví s dvěma ruskými důstoj-
níky, poručíkem a podporučíkem. Jsou pěšáci, jdou



Němci se před odchodem
z Olomouce postarali
o mnoho sabotážních akcí.



pěšky z Moskvy do Ostravy. Studující kinooperátor, 21 let, 4 roky na vojně. Vzdělání 10 let, 4 rok, 1 rok kinooperativa (první z pěti). Mají mizerné hodinky, boty teprve mizerné: svršky kožené, zbytek guma nebo gumou impregnovaná látka. Reprezentují svůj režim – kolchozy výborné, radia nejméně šestilampová. Mají společné tlampače. Na otázku, zda si u nich může každý koupit rádia, odpovídají že ano, když chce. Znají dobře Beneše, je to dobrý chlap. Poláci jsou nespolehliví, stejně Italové, Turci, Španělé. Nevěří, že Hitler je mrtev, uvěří, až uvidí mrtvolu. Zve mne do Moskvy, ale neví, zda po válce budou otevřené hranice. Místo děl se u nich budou vyrábět traktory a auta. Už zbývá jen krátká válka proti Japonsku a pak už nikdy nebude na světě válka. Oni sami nebudou válčit, dají jen Američanům a Angličanům opěrné body. První zprávy o zvěrstvech: drancování a znásilňování zvláště starých žen. V botách do postele, zvracení, chce vodku. Kovařík: babička, matka i dcera znásilněny, čtrnáctiletá zůstala ležet mrtvá. Mezi důstojníky a hrubým mužstvem je šílený rozdíl. Vyplňuje se, co říkali o Rusech Němci, i to, co říkali Rusové sami. Ale Němci nám je sem přivedli! Dr. Dvořák přišel o zlaté hodinky, dva budíky, prsteny, kolo. Celý dům přeházený. Přišel na druhou noc k nám. Čekáme záchranu od českého vojska, které má přijít zítra. Kéž! Bude náš lid vyléčen z bolševismu? Proč jich sem posílají takové spousty? Tři

dny projíždějí trapem skrz město, několika ulicemi a vždy v několika proudech (čtyř až pěti).

Ukrajinci jsou celkem dobří, zvláště mladí kluci. Staří a Mongolové jsou hovada.

Rozmluva se šestnáctiletým jezdcem. Je už tři roky na vojně. Matce nepíše, naše cukroví odmítá, ani jídlo nechce, jen vodku. Všichni chtějí jen vodku, hodinky, plnicí pera, prsteny a podobně. Bože, smiluj se nad našimi dívkami a ženami!

Policie je stíhá, trestá i střílí, ale vždy až po zločinu. A ani na to nestačí. Večer je slyšet ještě kanonádu.

10. 5. 1945 – čtvrtek Zprávy o drancování jsou častější. Nejsou zprávy z ostatního světa. Večer ohlášen výbor lidu na 18 hodin. Ubohost sama: „Za vedení strany komunistické“ do omrzení. Nejvíce se volá: „Sláva Benešovi, ať žije Beneš!“ Jediný, kdo slušně promluvil, byl dr. Řehulka. Mluvílo se z balonu radnice, i o drancování a znásilňování („Znásilněná dívka i přesto jistě bude volat – Ať žije Rudá armáda!“) Účast nevelká, asi 1500–2000 lidí. Na Povalu se ještě střílí.

11. 5. 1945 – pátek Vše pokračuje. O činnosti národního výboru není zámek, mimo lidí ověšené rudými páskami, zbraněmi a pobíhajícími bez cíle, ale důležité po městě. Co člověk neudělá z vlastní iniciativy a sám, to se nestane. Drancování vzrůstá. Po celé dny takřka nepřetržitě proudí do města a dál hordy

Rudé armády. Vozíky s vytrvalými koňmi a několika muži (5–10). Zákaz vycházení trvá. (Středoevropský čas 9–7). Dopoledne drancování v kostele. Skupinu vede nadporučík! Přivádím policii, která je zneškodňuje. Dojem z Rudé armády je hrozný. Je to horda nevzdělaná. Mají fotoaparáty (z drancování), nemějí s nimi zacházet, žádají filmy. Za film dá aparát!

12. 5. 1945 – sobota Nemáme žádné zprávy. Poslední zprávy jsme slyšeli, jak Praha neustále volala na pomoc Angličany a Rusy. Devátého jsem získal ruské noviny, které teprve hlásí dobytí Štěpánova a Chválkovic ze dne 7. 5. 45. Elektrický proud jde zatím jen do několika domů. Plyn nejde. Velké štěstí, že funguje vodovod. V těchto vedrech bez vody by to bylo velmi zlé. Němci a Němky pracují na odklizení barikád.

13. 5. 1945 – neděle Drancování ustává. Armáda stále proudí městem, ale již v menším a menším množství. Dopoledne děkonné bohoslužby na Dómě, odpoledne v ostatních kostelech. Účast poměrně slabá. Lidé se asi ještě nevrátili a mají

hodně práce. Rusové loví ryby ručními granáty. Jezdí na kolech, motorkách a autech sem tam. Největší radost mají z kol.

14. 5. 1945 – pondělí Úklid světnice. Co bude? Budu zde, či půjdu dostudovat? Chtěl bych jet domů a do Prahy. Již existuje vlakové spojení do Přerova a do Červenky. Nádraží rozbité. Sklad výbušnin v Hodolanech vyhozen do vzduchu.

5. 6. 1945 Odjezd do Prahy z Olomouce 17.50 (18.32), příjezd do Prahy jednu hodinu po půlnoci. Celá hala, každý kout, každý výstupek, zábradlí, okno, lavice, přepážky, vše obsazeno nejroztodivnější směsicí lidí, jakou jsem kdy viděl. Většinou leží na zemi, na kufrech, na balících, na dekách. Ten chrápe, ten mluví ze sna, ten se obrací na bok. Jeden Mongolec leží na znak na zemi a hlasitě chrápe, nohy roztaženy, ruce na prsou, oči – i když zavřené, jsou šikmé. Jsou to rudí vojáci, zajatci, Rakušáci, je slyšet francouzštinu. V čekárně ruský voják předvádí kouzla, jsou tu naši, kteří jsou právě mobilizováni, ženy, děti, kočárky...

Takto vypadaly mnohé domy v Olomouci na konci války.





Rozbombardované železniční depo.

Bylo po válce. Bylo mi osmadvacet let. Byl jsem dosud svobodný. Byl jsem v zaměstnání, které jsem považoval zprvu za provizorní a když potom jsem si je oblíbil a chtěl jsem při něm zůstat, ukázalo se, že nově nastolené poměry to nepřipustí. Všechna tisková podnikání byla od samého počátku ostře sledována a tisknout se mohlo jen na povolení. Nakladatelská činnost dominikánů byla velmi omezena. Neměl jsem dokončené studium. Ztraceného času bylo až až, bylo nutno jednat rychle. Ve čtvrtek dvacátého čtvrtého května 1945, tedy asi 14 dní po skončení války jsem se vydal na cestu domů. Vlak jel z Olomouce do Moravičan. Tam byl zbořený most, bylo nutno vystoupit, přejít pěšky na druhou stranu Moravy a počkat na další soupravu. Odtamtud jsme jeli soupravou skládající se z několika osobních vozů a několika nákladních vagónů do České Třebové! Odtamtud do Pardubic, pak do Hradce Králové a konečně po pětadvaceti hodinách cestování jsem dorazil domů, do Městce Králové.

Byla to odvaha dát se na takovou cestu, ale byla to záležitost velmi poučná. Nádraží v Moravičanech a v České Třebové byla plná vystěhovalců německé národnosti. Většinou to byly ženy, děti a starší

lidé. Všude byli ruští vojáci. V Třebové na nástupišti vidím hlouček žen s dětmi, kolem několik ranců zavazadel, ustrašené pohledy, kam ti lidé cestují? Přijde k nim voják a dojde ke střetu, odvrátím pohled, abych neviděl násilnost a když se za okamžik vrátím, vidím tu ženu v černém oblečení hlavou dolů ze schodů a za ní se sype její zavazadlo. Žena se bojácně zvedá a první sbírá rozsypané rodinné fotografie. Je po válce, je to ještě potřeba?

Vlak jede pomalu, všichni cestující pospíchají, s výjimkou vojáků. Ti se hlučně baví. Náhle vznikne velký rozruch v sousedním kupé. Ženské výkřiky, volání o pomoc. Chci vstoupit, ale nelze, jen pohledem: ženy stojí na sedadlech, ruce zdviženy na obranu hodinek a prstenů, které na nich jsou. A mezi nimi dva vojáci, domáhající se, aby jim ženy daly to, co mají na rukou. Jdu vyhledat pomoc. V sousedním voze byli důstojníci, požádal jsem je, aby zasáhli. Bez řeči odchází jeden vysoký důstojník, otevře kupé, na které jsem ukázal a pěstí srazí loupeživého vojína k zemi. Druhý voják zatím uteče. Beze slova důstojník odchází a voják se sebere ze země a odšourá se pryč. Už aby bylo konec cesty! Už abych byl doma! Co mě tam čeká?

Text a foto z rodinného archivu

PROČ SE SENIOŘI UČÍ CIZÍ JAZYKY?

Kolik řečí znáš, tolikrát jsi člověkem, říká se. Mladší generace se učí cizí jazyky především proto, aby si její zástupci zlepšili možnost pracovního uplatnění nebo rozšířili obzory. Mají ale i senioři nějaký důvod, proč se takové dovednosti naučit? Jistě, mnozí z nich berou výuku jazyků jako užitečné vyplnění volného času, při čemž se mohou mimo jiné i seznámit s novými lidmi. Je to také prostředek ke splnění dávných snů – kolik seniorů si v mládí přálo vycestovat do zahraničí, ale už se bojí, že by se nedomluvili?

Velkou roli zde hraje povaha jednotlivce, jeho motivace a celkový přístup k případné výuce. Senior, který sedí doma a mluví o tom, co ho bolí a že už má v životě všechno za sebou, se logicky cizí jazyk nenaučí. Oproti tomu člověk, který se chce vzdělávat a částečně si tak třeba i vynahradit léta, která musel obětovat práci a péči o rodinu, tomu to zřejmě půjde o poznání rychleji. A jedno velké plus – v dnešní době už existuje celá řada kurzů a výukových programů určených právě pro seniory.

Například paní Jana Juránková z Olomouce brzy nastoupí do důchodu. Měla by tedy ideální příležitost začít se učit cizí jazyk. Už si na to ale netroufá. „Chtěla jsem vždycky jet na delší dobu do Itálie. To je taková moje vysněná země, líbí se mi ta kultura a zajímá mě i tamní kuchyně. Určitě bych se tam ale nedomluvila a začít se učit italštinu od úplných základů je pro mě už trochu velké sousto. Možná přemluvím dceru, aby jela se mnou a s komunikací mi pomohla,“ řekla Jana.



ABY OBSTÁLI VE SVĚTĚ!

Znalost cizího jazyka v České republice není zrovna příznivá. „Vždyť je to hrozné. Když dnes zastavíte na ulici člověka a zeptáte se ho anglicky na čas nebo nedej bože na cestu, bude na vás koukat, jako by spadl z višně,“ ví o tom své devadesátiletá Eva Nováčková, která se angličtinu i další jazyky učila už ve škole. A je to tak. Češi patří v porovnání s několika dalšími evropskými zeměmi statisticky k nejméně jazykově vzdělaným. A čím jsou starší, tím je to samozřejmě horší. Jazyková vybavenost se u nás ale postupně zlepšuje.

Důvodů, proč senioři s výukou jazyků začínají, nebo se k ní vracejí, je celá řada. Někteří chtějí navázat na vědomosti, které nabyli v dřívějších letech, jiní si chtějí cizí řeč třeba jen osvěžit. Mnozí senioři pak rádi čas od času vycestují a v rámci různých kurzů během zahraničních cest poznávají nové lidi a kultury. A to jde bez znalosti cizího jazyka jen stěží.

Proč se tedy učit jazyk i ve vyšším věku? Nejčastějším důvodem je již zmíněné uplatnění na pracovním trhu. Dnešní zaměstnavatelé čím dál častěji tuto schopnost po svých zaměstnancích vyžadují, a tak i mnoho starších a pracovně činných seniorů zjistí, že by si alespoň částečnou znalost jazyka měli doplnit. Dalším důvodem může být vliv angličtiny, dnes všudypřítomný, ať už zapnete televizi, nebo otevřete jakékoli webové stránky. Samozřejmě je příjemnější rozumět anglickým frázím a slovíčkům alespoň na základní úrovni. Zaručeně nejhezčí motivací ke studiu jazyka je ale zřejmě plnění cestovatelských snů, třeba i prostřednictvím vzdělávacích kurzů za hranicemi. Méně častým důvodem pak bývá trvalý pobyt dětí či vnoučat v zahraničí – znalost slovíček a frází může při komunikaci s rodinou jediné prospět. V důchodovém věku nesmíme zapomínat především na upevňování zdraví – studium preventivně chrání před Alzheimerovou chorobou a demencí. A výuka cizího jazyka dokáže odsunout pravděpodobnost jejich rozvoje až o pět let. Příjemným bonusem, který mohou senioři během učení se cizího jazyka získat, je vyšší sebevědomí. A to je pro ně velmi podstatné, lidé v pokročilém věku totiž velmi často mají pocit méněcennosti a myslí si, že mladým takzvané nestačí.

Senioři v hodinách a kurzech

Lektoři jazykových kurzů si spolupráci se seniory převážně pochvalují. Například Irena Opršalová, která vede v Olomouci kurzy angličtiny nejen pro seniory. „Největší rozdíl ve výuce angličtiny u seniorů vidím v tom, že oni na to mají čas. Jde vidět, že se tomu doma opravdu věnují a studují. Oni mají velkou motivaci, protože buď ještě chtějí na cesty, nebo mají rodinu například v Anglii, Austrálii či na Novém Zélandu. A i když to třeba trvá o chvíli déle, výsledky jsou u nich viditelné také. Sami vidí, že to má smysl,“ říká. Irena Opršalová momentálně

vede tři skupiny seniorů ve dvanáctitýdenním kurzu, z čehož všechny tři chtějí pokračovat. Od října k nim navíc přibude ještě jedna skupina.

Starší generace jsou jako studenti velmi pozorní a snaživí. Také se hodně ptají na nejasnosti, protože na rozdíl od mladých lidí se nebojí projevit před ostatními. Na druhou stranu už jim ale učení nejde tak snadno a tomu je potřeba přizpůsobit i podmínky.

Způsob výuky je odlišný

Problematika zabývající se specifickými potřebami seniorů, didaktikou a metodikou výuky jazyků, motivací k ní a dalšími aspekty jazykového vzdělávání dokonce dala vzniknout novému oboru – gerontopedagogice, tedy speciální pedagogice pro lidi starší 60 let. Jde ale o poměrně mladou vědní disciplínu. Zvyšuje se zkrátka věk odchodu do důchodu, a tak se hledají nové metody, které by přispěly k tomu, aby byli senioři produktivnější. Za změnu v přístupu k učení mohou u seniorů přirozené fyziologické změny, které čekají v životě každého. Často potřebují například schematické znázornění a větší systematickosti. U nejstarších ročníků pak učení může komplikovat hned několik změn:

Nedoslýchavost – týká se hlavně vysokých tónů. Při rušivých zvucích nebo překrývání promluv se schopnost porozumět snižuje, nemluvě o akusticky nevhodně řešených místnostech s ozvěnou.

Zhoršení zraku – z velké části mohou pomoci brýle, u nedostatku světla se však viditelnost opět zhoršuje.

Zpomalení reakčních procesů – u složitějších úkolů nebo při práci pod tlakem.

Paměť – ta dlouhodobá zůstává často nedotčena, zhoršení lze ale pozorovat na krátkodobé paměti.

Jak by tedy měla ideální výuka seniorů vypadat? O tom ví svoje například zaměstnanci Centra Elpida v Praze, první jazykové akademie pro seniory v Česku. Zdejší výukové prostory jsou dobře akusticky řešeny, tabule je navíc blízko, aby na ni i studenti, kteří mají problém se zrakem, dobře viděli. Lektor mluví pomalu, zřetelně a nahlas, písmo je velké, dobře čitelné a dostatečně kontrastující s podkladem. Gramatika je vyložena schematicky a systematicky. Ve skupině jsou brány v potaz i individuální zkušenosti a učební návyky. „Ročník 2018/19 letos navštěvuje celkem 724 seniorů, kteří se ke studiu některého cizího jazyka zapsali. Kurzy máme pouze celoroční, probíhají od září do června. Každé ze čtyřiceti setkání trvá hodinu a půl a ve skupince je vždy šest až deset seniorů,“ popsal Jan Bartoš, vedoucí Centra Elpida. Zkušenost lektorů, kteří se výuce seniorů věnují, tedy mluví jasně. Pokud se chcete začít učit cizí jazyk, začněte hned. Není totiž žádná životní etapa, kdy by na to bylo pozdě.

Kateřina Šťastná

AKCE NA ČERVEN



Mattoni 1/2Maraton Olomouc

**15. 6., 17 hodin
Olomouc – Horní náměstí**

Mattoni 1/2Maraton Olomouc se během let stal největším regionálním půlmaratonem v České republice a jednou z nejvýznamnějších společenských událostí celého kraje. Letos oslaví deset let. Pokud nezvládnete uběhnout celý maraton sami, dejte dohromady štafetu čtyř lidí, přátel či kolegů z práce a zaregistrujte se na štafetový běh. Všichni běžci se mohou těšit na nezapomenutelnou atmosféru, ale také na speciální dárek na počest narozenin. Desátý ročník Mattoni 1/2Maratonu Olomouc bude v přímém přenosu vysílat Česká televize.

Foto Jan Andreáš, MMOT

Jesenická šedesátka

1. 6., od 6 hodin, Jeseník – Gymnázium Jeseník

Už 46. ročník turistického pochodu Jesenická šedesátka odstartuje první červnový den. Obsahuje hned několik tras – trasa 60 kilometrů, běh 60 kilometrů, trasa 25 kilometrů, trasa 15 kilometrů a trasa 8 kilometrů. Na kontrolách bude připraveno ovoce a pití. Startovné je 10 korun, pro nově zařazený běh pak 100 korun. Přespolní mají možnost ubytovat se od pátku do neděle v tělocvičně Gymnázia Jeseník. Rezervace je nutná buď na e-mail emilvodak@seznam.cz, nebo při registraci na webu <http://www.jesenicka60.cz/>, kde se můžete hlásit také do samotného pochodu. Zájemci si na startu mohou bezplatně vypůjčit nordic walking hole. Ve 20 hodin proběhne v cíli losování šťastných výherců upomínkových triček.

Co nevíte o hanáckém kroji

1. 6., od 17 hodin, Prostějov – Café Zámek

Z kolika vrstev se skládá hanácký kroj a jak těžké je uvázat šátek? To vše se dozvíte 1. června od 17 hodin v kavárně Zámek v Prostějově. Modelka si oblékne kroj od spodniček až po zástěrku. Těšit se můžete také na poutavé vyprávění Blanky Hlávkové nebo hudební doprovod Karla Kekešeho. Akce se koná pod záštitou náměstkyně primátora Milady Sokolové.

Slavnosti města Šumperka

do 2. 6., Šumperk – Sady 1. máje

Slavnosti města Šumperka začínají ve čtvrtek 30. května, trvají ale až do neděle 2. června. Sobota se již tradičně ponese v duchu historie a odehraje se v Sadech 1. máje v parku za Vilou Doris. Na letošní rok vychází 400. výročí připojení se Moravy ke stavovskému povstání, 350. výročí velkého šumperského požáru a hlavně 340. výročí zahájení čarodějnických procesů přímo v Šumperku – tematicky bude den věnován právě těmto událostem 17. století. Vyvrcholí velkým kostýmovaným průvodem, slavnostní ceremonií a výpravným ohňostrojem. Neděle pak bude patřit sportu. V rámci programu Slavností města Šumperka se chystá první ročník běžeckého závodu pro širokou veřejnost historickým centrem města s názvem ŠumpeRUN.

První ŠumpeRUN

2. 6., od 8 hodin, Šumperk – náměstí Míru

První ročník běžeckého závodu pro amatérskou veřejnost povede historickým centrem města Šumperka. Celkem 3,33 kilometru dlouhou trať závodu si

přihlášení zájemci zaběhnou hned třikrát a zdolají tak dohromady deset kilometrů, a to převážně v pěších zónách a parcích. Místo startu i cíle a zároveň zázemí závodu je před radnicí na náměstí Míru. Celá trasa pak pokračuje tudy: Starobranská – Generála Svobody – Hlavní třída – Fialova – Sady 1. máje – Hlavní třída – Terezińska – Jiráskovy sady – Kozi-nova – Generála Svobody – Langrova – Ztracená – Okružní – park – Radniční – Kladská – náměstí Míru. Startovné na místě stojí 300 korun a zahrnuje startovní číslo s čipem, pamětní předmět (pro předem přihlášené), občerstvení na trati a v cíli, účastnickou medaili za dokončení závodu, upomínkové předměty od partnerů závodu nebo věcné ceny a diplomy pro nejlepší tři závodníky v každé vyhlášené kategorii. Registrace závodníků je možná na webu sumperun.cz.

Začínáme končit

6. 6., od 19 hodin, Olomouc – Reduta

Francouzská komedie o plynutí času, strachu ze stárnutí a o (ne)schopnosti být spolu, v níž je manžel přesvědčen, že jeho žena stárne příliš rychle a je třeba se jí co nejdříve zbavit. Ale možná je za jejich odcizením něco docela jiného. Hrají Barbora Hrzánová, Radek Holub, Radek Zima, Johanna Tesařová nebo Jana Jiskrová. Vstupenky lze zakoupit v síti Ticketportal a v olomouckém informačním centru od 485 do 530 korun.

Italský den

8. 6., od 10 hodin, Hustopeče nad Bečvou – zámek

Přijďte si užít Itálii v sobotu 8. června 2019 od 10 hodin na zámek v Hustopečích nad Bečvou, na nejkrásnější arkádový dvůr na Moravě, dílo italských kameníků. Během celého dne můžete ochutnat známé i neznámé italské speciality. Čeká na vás zábavný znalostní kvíz o Itálii a spoustu dalších překvapení, třeba v podobě krásných vozidel Fiat Multipla. Celodenní akce bude ve 21 hodin zakončena promítáním italské komedie Šíleně šťastná v letním kině přímo na nádvoří zámku. Vstup je zdarma.

Oslavy 850 let Hranic

8. 6., od 10 hodin, Hranice – Masarykovo náměstí, Zámecká zahrada, prostranství u zámku

V sobotu 8. června se uskuteční oslavy výročí první písemné zmínky o Hranicích a historické centrum města zaplní nejrůznější atrakce. V Zámecké zahradě se budou v průběhu dne odehrávat divadelní a loutkové představení. V dobové kuchyni budou

k ochutnání středověké pokrmy, nebude chybět vystoupení šermířů a k zábavě i sportu poslouží cyklo-kuriozity pana Zehnal. Na prostranství před zámek vystoupí fríské koně, bude zde k dispozici historický kolotoč, dřevěné ruské kolo a pro odvážlivce z řad dospělých bude připravena atrakce s žebříkem. Program se chystá také na Masarykově náměstí, kde budou k vidění historická řemesla. Návštěvníci uvidí provazochodecké a žonglérské vystoupení, na ulici potkáte živou sochu, dlouhány na chůdách nebo potulného flašinetáře. Celodenní oslavy se ponесou v historickém duchu a budou završeny průvodem, který bude průřezem dlouhou historií města.

Hanácké Benátky

8. 6., od 10 hodin, Litovel – náměstí Přemysla Otakara

Na letošním ročníku Hanáckých Benátek se zabaví celá rodina. Děti si mohou zatančit s profesionálním tanečníkem Honzou Onderem a odpoledne se můžete těšit například na zpěváka Petra Koláře nebo rockovou kapelu Traktor. Připraven je bohatý doprovodný program nejen na náměstí, ale i v parku Míru a na dalších místech v Litovli. Nebude chybět jarmark, atrakce a zábavné soutěže, dobrodružná projížďka na pramici pod náměstím nebo ohňostroj. Vstupné na akci je 200 korun.



Jesenická desítka

8. 6., od 19 hodin, Jeseník – Masarykovo náměstí
Čtvrtý ročník silničního běhu večerními ulicemi města se chystá začátkem června na jesenickém náměstí. Začne v 19 hodin a startovné činí 300 korun v den závodu na místě. Poplatek zahrnuje startovní číslo, jednorázový čip, šatnu a WC, občerstvení na trase i v cíli, medaili a fotografii v cíli. Závod je rozdělen na kategorie podle pohlaví a věku, zúčastnit se tedy

může opravdu každý. Registrace prostřednictvím internetu na webu www.jesenickadesitka.cz.

České století v komiksu

do 9. 6., Šumperk – Vlastivědné muzeum v Šumperku

Výstava České století v komiksu představuje devět výtvarníků, kteří originálním způsobem zpracovali jednotlivé historické události od vzniku Československé republiky po rozdělení Československa. Vznikla tak devítidílná série Češi, která je unikátní svým rozsahem a jež je zaměřena na klíčové etapy moderních dějin naší země. Projekt navazuje na úspěch televizního seriálu České století, k němuž napsal scénáře spisovatel Pavel Kosatík, a je jeho volnou adaptací. Ke komiksovému zpracování těchto scénářů byli osloveni přední čeští výtvarníci: Ticho 762, Vojtěch Mašek, Marek Rubec, Vojta Šeda, Dan Černý, Karel Jerie, Jiří Husák, Štěpánka Jislová a Karel Osoha. Výstava se snaží představit všechny fáze tvorby komiksu, od skic a podkresů přes kresbu tuší až po digitální koloring. Vstupné stojí 30 korun.

Senior kavárna nejen pro seniory

11. 6., od 15 hodin, Hranice-Drahotuše – místnost osadního výboru

Přednáška s názvem Bali, krásný ostrov v Indonésii se připravuje na úterý 11. června od 15 hodin v místnosti osadního výboru v Drahotuších. Povede ji Jitka Krejčířiková. Senior kavárna nejen pro seniory je příjemné posezení, které čas od času nabízí zajímavá témata a samozřejmě kávu a čaj.

Farmářské trhy

13. 6., od 10 hodin, Přerov – Masarykovo náměstí

Přerované, kteří mají rádi farmářské trhy, si mohou přijít nakoupit ve čtvrtek 13. června na přerovské Masarykovo náměstí. Na tržnici najdou řadu domácích výrobků – uzeniny, pečivo, ovoce a zeleninu, džemy, med, medovinu, mléčné výrobky z kravského, koziho i ovčího mléka, ale také koření, bylinné sirupy, rukodělné výrobky, dekorace či květinové vazby. Stánky budou otevřeny od 10 do 17 hodin.

Burger Street Festival Olomouc

14.–16. 6., od 10 hodin, Olomouc – Galerie Šantovka

Burger Street Festival znovu rozpaluje své grily. Po roce se těšte na ty nejlepší burgrárny, hranolárny, zmrzlináře a všechny, co moc dobře ví, co se k hamburgerům sluší a patří. Milovníci sladkého si

můžou vybrat z vaflí, donutů, makronek, palačinek nebo třeba zmrzliny. Celé to pak můžete spláchnout chutným nealkoholickým nebo míchaným nápojem. Pro milovníky klasiky nebude chybět ani pivo z velkých i lokálních pivovarů. Festivalem vás bude provázet tým, který si pro vás připravil nálož soutěží a akcí, jako třeba soutěže o burgery. Každý z vás může hlasovat pro nejlepší burgrárnu, která bude vyhlášena po skončení festivalu. Těšte se na burgery, co se jen tak nevidí – pštroší, vietnamské nebo třeba mongolské, jasně danou velikost a cenu burgerů a samozřejmě vstup zdarma.

Veggie Fest

15. 6., od 9.30, Olomouc – Korunní pevnůstka

Další Veggie Fest se blíží. Na programu jsou přednášky, koncerty, jóga, soutěže, filmy s environmentální tematikou a taky skvělé jídlo a pití. Jako vždy pořadatelé usilují o co nejvíce zero-waste koncept celé akce. Přineste si, prosím, své nádoby. Místo k jeho umývání bude zajištěno. Psi i děti jsou na akci vítáni. Pro děti budou připravené speciální soutěže s odměnami. Vstupné pro dospělé je 150 korun, pro seniory 120 korun.

Open Air Michala Davida

15. 6., od 20 hodin, Velké Losiny – zámek

Popový král Michal David opět vyráží na turné pod otevřeným nebem. Během června a září opět zavítá do menších měst a obcí po celé České republice. Na koncertech jej doprovodí již prověřená kapela Kvatro, kterou mohli diváci vidět už v loňském roce. Zpívat se bude v letních kinech, amfiteátrech nebo zámeckých parcích. Fanoušky čeká téměř dvouhodinový koncert bez přestávky. Vstupenky je možné si opatřit na webu ticketportal.cz za 590 korun.

Vintage market Olomouc

16. 6., od 10 hodin, Olomouc – Letní kino Olomouc

Prostor Letního kina v Olomouci se znovu otvírá. Opět na vás bude čekat nepřeberné množství vintage a retro kousků, spousta dobrot, skvělá káva a nápoje, muzika, swap (darování věcí) koutek a nevšední doprovodný program.

Partička pod širým nebem

18. 6., od 20 hodin, Hranice – letní kino

Na takzvané Open Air vystoupení improvizální skupiny Partička se můžete v Hranicích poprvé těšit v letním kině. Začíná ve 20 hodin a těšit se můžete

na Michala Suchánka, Igora Chmelu, Richarda Genzera, Michala Novotného, Jakuba Koháka či Mariana Čurka. Vstupenky za 550 korun lze zakoupit na webu Ticketportal nebo v informačním centru v Hranicích.



4TET pod hvězdami

20. 6., od 21 hodin, Šternberk – státní hrad

Šternberské kulturní léto pod hvězdami letos zahájí gentlemani se svou originální podívanou. Vokální seskupení 4TET baví diváky už 16 let. Těšit se můžete na úžasné vokální výkony, nepřehlédnutelný design kostýmů, originální pojetí aranžmá a neotřelé harmonie Jiřího Škorpíka i temperamentní herecké výkony některých aktérů na jevišti. Účinkují: David Uličník, Jiří Korn, Jiří Škorpík a Dušan Kollár. Vstupenky je možné koupit na webu smsticket.cz od 290 do 690 korun.

Auto-moto-veterán burza

22. 6., od 6 hodin, Hranice – letiště Drahotuše

Tradiční jarní auto-moto-veterán burza se bude konat v sobotu 22. června od 6 do 13 hodin v místní části Hranic – Drahotuších. Dovést můžete vše, co se týká motorismu a překáží vám v garáži nebo třeba ve stodole. Burza proběhne na letišti a vstup je zdarma.



Filmový zámek

22. 6. od 17 hodin, Náměšť na Hané – zámek

V sobotu 22. června v podvečer si nenechte ujít ne-tradiční podívanou – hrané scénky na motivy českých filmů na zámku v Náměšti na Hané. Na prohlídky je nutné se objednat.



Giganti doby ledové

do 23. 6., Olomouc – Vlastivědné muzeum Olomouc

Po pěti letech se do Vlastivědného muzea v Olomouci vrací jedna z nejúspěšnějších výstav v jeho novodobé historii, kterou si v roce 2014 prohlédlo přes 25 tisíc návštěvníků – výstava realistických modelů vyhynulých zvířat. Vydejte se do minulosti staré deset tisíc let, poznejte tehdejší největší a nejzajímavější obyvatele naší planety. V plné kráse a životní velikosti se vám představí patnáct vyhynulých tvorů z doby ledové z různých koutů světa, jejichž modely byly vytvořeny v souladu s nejnovějšími vědeckými poznatky. Vstupné je 120 korun pro dospělé, 60 korun pro seniory.

V rukou restaurátora

do 30. 6., Šumperk – Vlastivědné muzeum v Šumperku

Práce muzejního konzervátora nespočívá jen v oprášení sbírkových předmětů v depozitáři. Přijďte zjistit do Hollarovy galerie, co všechno jeho činnost obnáší a kde všude můžete vidět nebo vnímat stopy jeho zásahů. Na vybraných sbírkových předmětech je představen nejenom um muzejního konzervátora, ale také mnohem více patrné zásahy restaurátorů, kteří svými kouzly zachraňují to, co konzervace již nedokáže. Vystaveny budou více než čtyři desítky sbírkových předmětů, které většinou během posledních deseti let prošly dílnami konzervátorů a restaurátorů. Plné vstupné činí 30 korun.

Michal Žíla – (Hi)story

do 30. 6., Olomouc – Knihovna města Olomouce

Fotograf a člen fotoklubu z Kroměříže se zaměřuje především na stylizovanou portrétní tvorbu, v jeho repertoáru se však objevuje i dokumentární a reportážní fotografie. Výstava je zaměřena na nezávislou volnočasovou tvorbu a obsahuje fotografie vykonstruovaných příběhů s převážně historickou tematikou. Hlavním autorovým záměrem je důraz na dějovou linku, o čemž vypovídá i příznačný název výstavy (Hi)story.

Fenomén hasičství

do 1. 9., Hranice – Městské muzeum a galerie Hranice

Od konce května je v hranickém muzeu možnost vidět výstavu, která představuje historii hasičských sborů na Hranicku. K vidění jsou zde hasičské přístroje, výstroj i historické fotografie. Návštěvníci se také dozvědí o největších požárech na Hranicku a spoustu dalších zajímavostí. Vstup je zdarma a otevřeno je denně mimo pondělí od 9 do 12.30 a od 13 do 16 hodin.

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**





**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2019
ČERVEN**
14.00 hod. / 70,-

ČT	3. 6.	TRABANTEM TAM A ZASE ZPÁTKY	Č
PO	10. 6.	ZRANĚNÁ SRDCE	T
ČT	13. 6.	TERORISTKA	Č
PO	17. 6.	PAŠERÁK	T
PO	24. 6.	TERORISTKA	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO **METROPOL**

HVĚZDY NA HRADĚ
HRADNÍ NÁDVOŘÍ (AREÁL TALORMU)

KDO NEPLÁČE, NENÍ ČECH 20. HOD. **5.6.**
LUKÁŠ PAVLÁSEK

COMMEDIA DELL'ARTE II. 20. HOD. **6.6.**
MAREK DANIEL
TATIANA VILHELMOVÁ • GABRIELA ŠTEFANOVÁ
PAVEL LIŠKA • MICHAL DALECKÝ
a další

MICHAL PAVLÍČEK A TRIO 20. HOD. **11.6.**

05 & RADEČEK 20. HOD. **13.6.**
Richard Baksevanidis & band

ZÁBŘEH
www.kulturak.info
tento projekt podporuje Olomoucký kraj



Moravské divadlo
Olomouc

**ČERVEN
2019**

1. so 16:00 ZO	Evžen Oněgin	Činohra	
2. ne 10:00 RPP	Princezna ze mlejna	Pohádka	Divadlo Pegas Praha
14:00 OPP	Princezna ze mlejna	Pohádka	Divadlo Pegas Praha
3. po 19:00 K	Così fan tutte	Opera *	
4. út 19:00 -	Noc na Karlštejně	Muzikál	RODINNÉ DIVADLO
6. čt 19:00 D	Bajadéra	Balet	
7. pá 19:00 P	Kupec benátský	Činohra	PREMIÉRA
8. so 19:00 -	Kouzelná flétna	Opera **	DERNIÉRA
9. ne 14:30 NO	Zvonokosy	Muzikál	
10. po 19:00 A	Bajadéra	Balet	
19:00 -	Kočičí hra	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
11. út 19:00 L	Kupec benátský	Činohra	
12. st 19:00 C	Bajadéra	Balet	
13. čt 19:00 -	Vzpoura nevěst	Činohra	
14. pá 19:00 -	Země úsměvů	Opereta	SENIORI -30%
16. ne 16:00 YO	Don Quijote	Balet	
17. po 19:00 K	Evžen Oněgin	Činohra	
18. út 19:00 B	Její pastorkyňa	Opera	SENIORI -30%
19. st 19:00 ST	Boží mlýny	Činohra	
20. čt 19:00 -	Koncert pro dobrou věc	Koncert	
19:00 -	Když se zhasne	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
21. pá 19:00 V	Krejčovský salon	Činohra	NÁŠ TIP
22. so 19:00 X	Kupec benátský	Činohra	
23. ne 16:00 -	Promenádní koncert ve Smetanových sadech	Koncert	
19:00 -	Splašené nůžky	Činohra	
25. út 19:00 L	Evžen Oněgin	Činohra	
27. čt 19:00 D	Kupec benátský	Činohra	

• představení bez přestávky, * v italském originále s českými titulkami, ** v českém znění s hudebními čísly v němčině
Zájazdy divadla: 9.6. Boží mlýny Brno, 12.6. Krejčovský salon Hlinsko, 15.6. Starci na chmelu Lednice, 22.6. Spící krásavice Opava
Školní představení: 5.6. Noc na Karlštejně 10:00

Změny vyhrazeny. Aktuální program naleznete na www.moravskedivadlo.cz.
Předprodej na červen zahájen 25. 4. 2019 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.

MORAVSKÉ DIVADLO CHYSTÁ KONCERT PRO DOBROU VĚC

Olomouc, 20. května 2019 - Soubor opery a operety Moravského divadla uvedl před několika dny poslední hudební premiéru letošní sezony *Così fan tutte*, s divadelním rokem se však rozloučí až ve čtvrtek 20.

června. Mimořádnou tečkou bude charitativní Koncert pro dobrou věc, v němž zazní díla velikánů klasické hudby Antonína Dvořáka a Johanna Sebastiana Bacha. Návštěvníci koncertu mohou přispět na provoz Hospice na Svatém Kopečku. Záštitu nad akcí převzali arcibiskup Jan Graubner, senátor Lumír Kantor a primátor Miroslav Žbánek. Vstupenky jsou již v prodeji.

„Na začátku bylo přání, aby soubor opery a operety přispěl svou pomyslnou troškou do mlýna na něco užitečného a všeobecně prospěšného. A čím jiným v případě hudebního souboru, než koncertem nebo představením. Záměrem bylo uvést duchovní díla světových autorů,“ uvedl iniciátor projektu, dirigent Petr Šumník.

V první polovině koncertu zazní Bachova Kantáta BWV172 *Erschallet, ihr Lieder, erklinget, ihr Saiten*, ve druhé potom Dvořákova *Mše D dur*. „Bachova kantáta patří tematicky do svatodušního liturgického období. A protože Svatodušní svátky letos připadají na začátek června, volba uvést tuto kantátu právě v červnu je logická. Antonín Dvořák v tomto oboru kromě celovečerních skladeb typu *Requiem* či *Stabat Mater* vytvořil dvě rozsahem drobnější formy - *Te Deum* a *Mši D dur*. Obě díla bývají někdy uváděna společně v jednom večeru. *Te Deum* zaznělo v našem divadle v rámci oslav stého výročí vzniku Československé republiky, rozhodli jsme se tedy uvést ještě *Mši D dur*. Na koncertě tak zazní v těsném sousedství hudba Bacha - protestanta a Dvořáka - katolíka,“ přiblížil Šumník. „Jedná se o díla silně věřících umělců - lidí, kteří skrze svůj talent chtěli vyjádřit úctu k Bohu a touto formou ho oslavit,“ doplnil umělecký šéf souboru opery a operety Miloslav Oswald.

Na koncertě vystoupí sólisté olomoucké opery a operety Elena Gazdíková, Petr Martínek, Jakub Rousek a David Szendiuch, které doplní hostující Anna Nitrová. Doprovodí je orchestr a sbor Moravského divadla. „Moc se na tento koncert těším. Dvořákovu mši jsem měla možnost sama hudebně provést v roce 2015 v kostele sv. Mořice a bazilice Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku. Bachova kantáta nebývá tak často uváděná, ale jedná se o neméně kvalitní a krásné dílo,“ uvedla sbormistryně Lubomíra Hellowá.

Součástí charitativní akce bude sbírka na provoz Hospice na Svatém Kopečku. „Chtěli jsme zážitek z koncertu prohloubit příspěvkem na dobrou věc. Už před

začátkem koncertu předáme zástupcům hospice částku, do které v rámci interní sbírky přispívají zaměstnanci divadla. Návštěvníci koncertu pak mohou ve foyer divadla přispět dobrovolnou částkou. Také proto jsme se rozhodli snížit cenu vstupenek na jednotných dvě stě korun, což je výrazně méně než standardní vstupné na koncerty podobného typu,“ uvedl ředitel Moravského divadla David Gerneš.

„Velmi mě potěšila nabídka Moravského divadla podpořit Hospic na Svatém Kopečku, kde pečujeme o lidi na jejich poslední cestě. Právě oni nám dávají vzácný dar přemýšlet o svém životě tak, aby jeho konec byl dobrý. Vážím si toho, že se na lidi v hospici nezapomíná. Věřím, že tento koncert a podpora lidí je i oceněním našich pracovníků za jejich obětavou a nelehkou práci,“ sdělila ředitelka hospice Marta Šťastná.

Koncert pro dobrou věc se uskuteční ve čtvrtek 20. června v 19 hodin. Vstupenky jsou již v prodeji v pokladně a na webu Moravského divadla.



Moravské divadlo
Olomouc



Moravské divadlo
Olomouc

KONCERT PRO DOBROU VĚC

20. června 2019 v 19 hodin
v Moravském divadle Olomouc

Johann Sebastian Bach
KANTÁTA BWV 172 „ERSCHALLET, IHR LIEDER, ERKLINGET, IHR SAITEN!“

Antonín Dvořák
MŠE D DUR OP. 86

Dirigent: Petr Šumník
Solisté: Elena Gazdíková, Anna Nitrová, Petr Martínek, Jakub Rousek, David Szendiuch
Spolupůsobí orchestr a sbor Moravského divadla Olomouc

V rámci koncertu bude probíhat sbírka pro Hospic na Svatém Kopečku



Koncert se koná pod záštitou
senátora MUDr. Lumíra Kantora, Ph.D., předsedy Výboru pro zdravotnictví a sociální politiku Senátu PČR,
Mgr. Miroslava Žbánka, MPA, primátora statutárního města Olomouce,
Mons. Jana Graubnera, arcibiskupa olomouckého a metropolity moravského.

tel: 585 500 500 | www.moravskedivadlo.cz





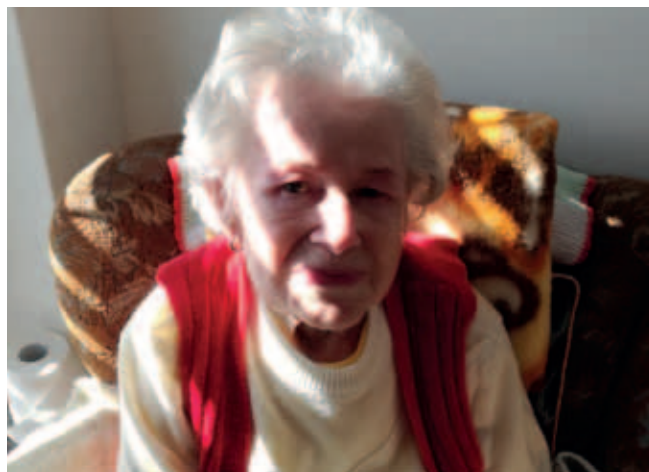


CO VÁM V ŽIVOTĚ UDĚLAŁO NEJVĚTŠÍ RADOST? UDĚLAŁI BYSTE NĚCO JINAK?



Emilie Pechoušková, 87 let
Olomouc-Slavonín

- Já jsem radostí v životě moc neprožila, protože jsem zažila druhou světovou válku.
- Změnila bych výchovu svých dětí, protože jsme jim s mužem chtěli dát všechno.



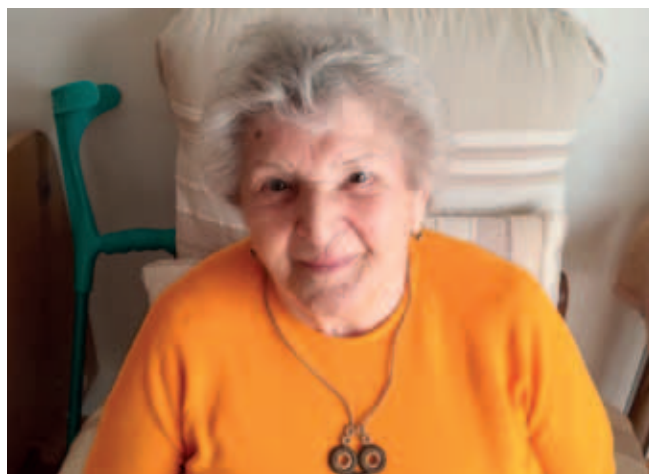
Ludmila Zdráhalová, 91 let
Olomouc-Slavonín

- Největší radost mně udělalo narození dcery a vnuků.
- V životě bych asi nic jinak neudělala. Nikomu jsem neublížila, nikoho jsem neokradla a snažila jsem se žít spořádaný život.



Zdeňka Velinská, 91 let
Olomouc-Slavonín

- Největší radost jsem měla, když se mně narodil první syn, protože to bylo přání manžela, které se povedlo a já jsem byla spokojená. A pak jsem měla ještě dceru, což mi přineslo také radost.
- Já jsem byla vesměs spokojená se vším ve svém životě, akorát mě mrzelo, když jsem musela jít z domácího prostředí do zařízení, ale nakonec jsem tady spokojená.



Soňa Kosíková, 91 let
Olomouc-Slavonín

- Největší radost mi přineslo, když jsem se v roce 1947 na večírku poznala se svým manželem a v roce 1948 v lednu jsme měli svatbu.
- Ani by mě nenapadlo něco měnit, protože jsme začali od roku 1947 pomaličku život s mým manželem a všechno bylo krásné.

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Vážení čtenáři, milí senioři, vy máte v rukou nové číslo vašeho oblíbeného magazínu a já kromě pocitu, že čas letí jako bláznivý, opět skvělou příležitost informovat vás o aktivitách Krajské rady seniorů Olomouckého kraje.

Měsíc květen již tradičně za KRS patří sportu. Máme za sebou IV. Krajské sportovní hry seniorů, ale hodnocení si ponechám do příštího sloupku, protože hry proběhly až po uzavěrce tohoto čísla. Co ale mohu napsat s jistotou už teď, je poděkování za váš velký zájem a účast. Registrováno bylo 40 pětičlenných sportovních družstev a to je jasný vzkaz, že to děláme dobře a vás to baví.

U sportu ještě zůstanu, v květnu totiž pořádá magistrát Den pro rodiny a seniory, super akce, která proběhla ve Smetanových sadech v Rudolfově aleji v Olomouci a Krajská rada seniorů Olomouckého kraje byla u toho. Účastníky čekala zajímavá sportovní stanoviště pro rodinná družstva a družstva seniorů. Ve stánku Krajské rady seniorů soutěžící házeli kroužky na trn, sráželi plechovky, řešili obrázkové kvízy. Sladká odměna v našem stánku čekala na všechny děti. Součástí této akce byl i charitativní Běh pro paměť národa. Záštitu nad akcí převzal hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk a primátor statutárního města Olomouce Miroslav Žbánek. Díky příjemnému počasí a výborné organizaci pod vedením kolegy Zdislava Dolečka, jsme si všichni tento den užili a už teď se těšíme na další ročník. Dovolím si touto cestou poděkovat všem členům KRS a dobrovolníkům, kteří si udělali čas a přišli podpořit tuto akci i z daleka a v brzkých ranních hodinách. Jste skvělí, na seniory je spoleh.

V minulém čísle jste jistě nepřehlédli leták „Babička roku“ a na něm novou informaci, že mediálním

partnerem bude TV Šlágr. Ne, opravdu to není novinářská kachna. Projekt Krajské rady seniorů Olomouckého kraje „Babička roku“ proběhne ve všech krajích v ČR a Šlágr bude u toho.

Na Šlágr se mohou senioři v Olomouckém kraji letos těšit, díky hejtmánovi Olomouckého kraje, hned dvakrát. Poprvé 19. září, kdy budeme slavit Den seniorů a zároveň soutěžit již poctivě o titul v seniorské kráse „Babička roku“ a podruhé 18. listopadu, kdy proběhne u nás v Olomouci historicky první celorepublikové finále projektu „Babička roku“. Obě megaakce pod záštitou hejtmána pana Ladislava Okleštěka uspořádá Krajská rada seniorů na výstavišti Flóra v pavilonu A. Už teď se máte na co těšit. Nezapomeňte nominovat do soutěže

babičky ze svého okolí a připomínám, že uzávěrka nominací do krajského kola je 25. srpna 2019.

Milí senioři, jistě jste stačili zaregistrovat, že se rozběhl krajský projekt Seniorské cestování, vámi tolik oblíbené dotované jednodenní zájezdy po krásách našeho kraje. Vybraná byla cestovní kancelář Za sluncem. Přejeme vám krásné zážitky z výletů a zároveň prosíme o zpětnou vazbu vaší spokojenosti, napište nám.

Závěrem bych vám chtěla poděkovat za všechny vaše dotazy, připomínky, ná-

pady a problémy, které trápí nás, seniorskou populaci a které se snažíte řešit společně s Krajskou radou seniorů. Ne vždycky se podaří vše k naší oboustranné spokojenosti, ale věřte, že Krajská rada seniorů je tu pro vás. Naše základna se každým dnem rozrůstá, každý je vítán. Máte-li chuť stát se spoluvůdci volnočasových, kulturních, vzdělávacích a sportovních aktivit pro nás seniory, napište si o přihlášku klubového či individuálního členství. Mějte se rádi, buďte aktivní a pozitivní, vše co děláte, dělejte s radostí a pro sebe. **Milena Hesová**



KULATÝ STŮL K PÉČI O SENIORY

Na konci dubna se uskutečnil další kulatý stůl projektu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR (MPSV) - Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň. Akce se konala v pavilonu C krajského zařízení Domov seniorů POHODA v Olomouci Chválkovicích. Na programu bylo představení psychobiografického modelu dlouhodobé péče o seniory, který prezentovala PhDr. Eva Procházková, PhD. Na závěr akce vedoucí sociálního úseku Bc. Lubomír Vraj provedl účastníky kulatého stolu zařízením, které má v současné době kapacitu domova pro seniory 334 klientů a dalších 49 žije v chráněném bydlení.

Václav Zatloukal, MPSV



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ V SENÁTU

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje měla díky pozvání senátora Miroslava Adámka možnost zhlédnout minulý měsíc krásu Valdštejnského paláce, historické prostory a jeho zahradu, honosné dílo, které patří svým rozsahem, architekturou a výzdobou

k nejpozoruhodnějším ve střední Evropě. Nyní zde sídlí Senát Parlamentu České republiky, který své sídlo zpřístupňuje co nejvíce veřejnosti. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje touto cestou děkuje panu Senátorovi Adámkovi za jedinečný zážitek. **KRS**



NA NÁVŠTĚVĚ U SOUSEDŮ

Delegace předsednictva KRS Olomouckého kraje přijala pozvání maršálkovského úřadu Opolského vojvodství do Opole. Cílem návštěvy byla konference s tématem „Senioři v Evropě, Polsku a Opolském vojvodství“ pod záštitou maršálka Opolského vojvodství Andrzeje Buly a setkání s účastníky Fóra seniorů samosprávy Opolského vojvodství. Konference byla velmi zajímavá a díky profesionálnímu tlumočení do českého jazyka, také velmi komfortní. V rámci doprovodného programu v odpoledních hodinách česká delegace navštívila Studentské kulturní centrum v Opoli, kde studenti připravili seminář o vazbě mezigenerační spolupráce s praktickými ukázkami, které byly zábavné ale také poučné. Návštěva činžovního měšťanského domu – muzea Opolského Slezska, dokreslila naši představu života občanů ve městě Opole několik stovek let zpět. Nemałym kulturním zážitkem se pro nás stala samotná prohlídka centra města Opole,

kde symbolem a vzácnou památkou ze 13. století je Piastovská věž, pozůstatek Piastowského zámku. V krásném kulturním zařízení zvané Filharmonice, které slouží občanů Opole jako kulturní stánek, byla příležitost k vzájemné diskuzi o životě a potřebách seniorů v obou krajích a také na další plány vzájemné spolupráce mezi Fórem seniorů samosprávy Opolského vojvodství a Krajskou radou seniorů Olomouckého kraje. Zástupci seniorského Fóra přijali pozvání KRS Olomouckého kraje na IV. Krajské sportovní hry seniorů 23. května do Olomouce a také na IV. Mezinárodní sportovní hry seniorů RS ČR v Českých Budějovicích. 150 účastníků táborové školy v přírodě navštíví v červnu zámek Brzeg v Opolském vojvodství. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje za pozvání a těšíme se na naši další sousedskou spolupráci ve prospěch seniorské populace.

Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje

STARTUJE SENIORSKÉ CESTOVÁNÍ. LETOS NABÍZÍ NĚKOLIK NOVINEK

Zámek a muzeum kočárů v Čechách pod Kosířem, přečerpávací elektrárna Dlouhé Stráně nebo hrad Helfštýn – to jsou jen některá z osvědčených lákadel úspěšného krajského projektu Seniorského cestování.



Letos k nim nově přibudou cesty za poznáním sousedního Moravskoslezského kraje. Chybět nebudou ani dva tradiční výlety pro hendikepované.

„Náš region nabízí nepřeberné množství zážitků a atraktivních míst. Stejně bohatý je proto seznam letošních výletů pro seniory. O tom, že je cestování s krajem baví, svědčí jejich neutuchající zájem – jen v loňském roce s námi vyjelo téměř tři a půl tisíce lidí,“ řekl hejtman Ladislav Okleštěk.

Seniorské cestování zavede výletníky poprvé ve své historii za hranice regionu. „Dohodli jsme se s Moravskoslezským krajem, který při přípravě svého seniorského cestování čerpal z našich zkušeností, že právě tam letos naplánujeme několik nových výletů. Seniorsky tak čeká návštěva zámku Hradec nad Moravicí a Arboreta Nový Dvůr.

V nabídce je také Landek Park, ZOO Ostrava, Štramberská Trúba a Muzeum Tatra Kopřivnice nebo hrad Sovinec,“ uvedl krajský zastupitel pro oblast cestovního ruchu Vladimír Lichnovský.

Seniorské cestování je určeno lidem nad šedesát let, kteří mají trvalý pobyt v Olomouckém kraji. Projekt zajišťuje cestovní kancelář Za sluncem a hejtmanství finančně přispívá tak, aby seniory přišel jeden výlet pouze na dvě stě korun.

Zájezdy lze zakoupit na webových stránkách www.seniorske-cestovani.cz nebo v pobočce cestovní kanceláře na adrese Pekařská 12, Olomouc. (red)

SUCHO, SENIOŘI, KNIHOVNY. O TOM VŠEM DISKUTOVAL KRAJ SE STAROSTY

Sucho, financování sociálních služeb nebo kvalitnější knihovny – prostor k diskuzi o těchto tématech nabídla starostům z regionu už patnáctá konference samospráv. V pondělí 13. května ji v prostorách Regionálního centra v Olomouci uspořádal Olomoucký kraj.

„Možnost vyslechnout podrobné názory k aktuálním tématům, podělit se o vlastní zkušenosti a získat informace o tom, co v dané oblasti chystá kraj, dáváme starostům dvakrát ročně. Konference samospráv je výbornou příležitostí, jak si vzájemně můžeme pomoci při řešení každodenních problémů,“ řekl hejtman Ladislav Okleštěk. Starostové se zajímali především o možnosti dotací na investice v oblasti sociálních služeb. Dotazy padaly i v rámci debaty o zamýšlené větší roli obcí při budování nových pobytových kapacit pro seniory.

„Olomoucký kraj v současné době finišuje s přípravou střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb. Diskuze

se starosty určitě celé věci prospěje, protože jsou to právě oni, kdo má největší povědomí, která služba v jejich lokalitě chybí a přitom je třeba,“ uvedla vedoucí krajského odboru sociálních věcí Irena Sonntagová.

Zájem vzbudil také příspěvek o tom, jak mohou obce zkvalitnit služby knihoven. Kromě odborné pomoci prostřednictvím pověřených pracovníků jim kraj nabízí také finanční podporu.

„Olomoucký kraj má dva dotační tituly, díky kterým mohou obce nakoupit do knihoven třeba nové regály nebo jiný nábytek a zařízení,“ sdělila ředitelka Vědecké knihovny v Olomouci Jitka Holásková.

Důležitým bodem konference bylo současné sucho a s ním spojená nutnost zadržení vody v krajině. Nechyběly informace o dotacích ze Státního fondu životního prostředí nebo spolupráci obcí s hasičským záchranným sborem v případě mimořádných událostí. (red)

HEJTMAN ROZDÁVAL ZLATÉ KŘÍŽE DÁRCŮM KRVE

Ocenění předal dárcům krve ve čtvrtek 16. května hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk. Lidé si Zlaté kříže doktora Jana Jánského převzali v prostorách Klášterního Hradiska v Olomouci.

„Každý, kdo se podílí na záchraně životů, si zaslouží naše uznání a obdiv. Dárci krve dvojnásobný, protože to dělají bez nároku na odměnu, a to jenom proto, že mají srdce na správném místě,“ řekl hejtmán Ladislav Okleštěk.

Olomoucký kraj se na organizaci slavnostního předávání zlatých křížů podílí od roku 2013. Kromě toho každý rok podporuje oblastní spolky Českého červeného kříže. Letos jim poskytl 300 tisíc korun. „Český červený kříž tyto peníze použije právě na podporu bezpříspěvkového dárcovství krve v Olomouckém kraji. Uspořádá za ně také kurzy první pomoci pro příslušníky integrovaného záchranného systému a pro veřejnost,“ vysvětlil náměstek hejtmána pro oblast zdravotnictví Dalibor Horák.

V Olomouckém kraji funguje šest transfuzních stanic. Celkem registrují více než devatenáct tisíc dárců krve.



Obecní úřad Horní Moštěnice pořádá v rámci hodových slavností

koncert Heleny Vondráčkové

**neděle 18. 08. 2019
od 17.00 hodin
v zámecké zahradě**

Vstupné :
dospělí 400,- Kč, děti 200,- Kč
(v předprodeji: dospělí 300,- Kč, děti 100,- Kč)
Předprodej vstupenek: OÚ Horní Moštěnice - tel.: 581 224 122
V případě nepříznivého počasí bude koncert v kulturním domě.



NÁVŠTĚVY SENIORŮ V ÚJEZDCI

Když se sejdou senioři jen tak, na sousedskou. Tentokrát Krajská rada seniorů Olomouckého kraje navštívila seniory v Újezdci u Přerova. Děkujeme za pozvání.



**Senioři, užijte si
dotované zájezdy
po Olomouckém kraji**
www.seniorske-cestovani.cz



HEJTMANOVA KANCELÁŘ DOJELA DO HRANIC

V jednom kole byli ve čtvrtek 16. května zástupci Olomouckého kraje, když společně s hejtmánovou kanceláří vyrazili do Hranic. Podobně jako před měsícem ve Šternberku tam na hejtmana a jeho náměstky čekala beseda s podnikateli, studenty a hlavně s občany města.

„Hranice jsou skvělým místem, kde se lidé nebojí mobilní kancelář navštívit a ptát se na vše, co je zajímavé. Mluvili jsme spolu třeba o opravách silnic, rozšíření zdravotnické záchranné služby, a protože je všude okolo nádherná příroda, stočila se diskuze i na kůrovcovou kalamitu,“ přiblížil některá probíraná témata hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk. O lesích stejně jako o podpoře učňovského vzdělávání se diskutovalo také ve Střední lesnické škole v Hranicích, kam hejtmán zavítal společně se svými náměstky Jiřím Zemánkem a Petrem Vránou. Ještě předtím ale zamířili do firmy Elektro Lumen, která patří mezi největší zaměstnavatele v regionu. V podniku, jenž se specializuje na výrobu svítidel, se zástupci kraje setkali také s dalšími místními podnikateli. „Firmy nejvíce trápí nedostatek kvalifikovaných lidí, což řešíme třeba zaváděním nových učňovských oborů a stipendii. Ročně na kapesné učňům rozdělíme milióny korun,“ uvedl náměstek Jiří Zemánek. Příští zastávka hejtmánovy mobilní kanceláře bude 12. června v centru Javorníku. (red)



BarokOlomouc

Horní náměstí | 12. 7., 26. 7., 27. 7. 2019

Letní soirée

muzicírování | tanec | film | iluminace | květinové dekorace | kratochvíle pro děti

zve statutární město Olomouc | baroko.olomouc.eu | vstup zdarma | změna programu vyhrazena



OLOMOUC

DÍKY DOBRÉ PRÁCI ROSTOU V OLOMOUCI VELKÉ BALETNÍ NADĚJE

Na osm stovek účastníků z celé republiky, ale i Polska, Slovenska, Maďarska a Rakouska přilákal do Olomouce pátý ročník taneční soutěže Grand Prix Dance Olomouc.

„Myslím, že se celá soutěž velmi povedla a dělá Olomouci dobrou reklamu. Osm stovek dětí, k tomu jejich rodiče a další doprovod – to je i slušná podpora cestovního ruchu,“ ocenil primátor Mirek Žbánek práci organizátorů.

Akce Baletního studia při Moravském divadle si v uplynulých letech rychle získávala přízeň dětí soutěžících v klasickém i moderním tanci. „Na Grand Prix Dance Olomouc se nám přihlásilo tolik účastníků, že jsme museli soutěž udělat dvojdenní,“ uvedla za pořadatele ředitelka Baletního studia Jitka Weiermüllerová.



Olomoucká taneční soutěž je určena pro účastníky od 4 do 18 let. Ti předvedli o víkendu 11. a 12. května svůj um v klasických i moderních tancích, sólově i ve skupinových choreografiích.

„Z Olomouce byl určitě nejlepší čtrnáctiletý Ondřej Králíček, který míří na brněnskou konzervatoř a bude nás reprezentovat na mistrovství světa v Portugalsku,“ řekla Weiermüllerová.

Baletní studio při Moravském divadle Olomouc už šestnáct let vychovává mladé taneční naděje z celé střední Moravy.

Studio je unikátní spojením s Moravským divadlem, ve kterém dostávají děti už od útlého věku možnost vystupovat po boku svých dospělých tanečních vzorů.

Více informací na webu: grand-prix-dance-olomouc.webnode.cz

SENIORŮ POMOHLI ZOO OLOMOUC, PONIČENÉ SILNOU VICHŘICÍ

Olomoucká zoo se stále vzpamatovává z větrné pohromy, která zpustošila část nejoblíbenějšího turistického cíle Olomouckého kraje. Obnova areálu je finančně, pracovně i časově náročná. Brzy po kalamitě umožnila ZOO Olomouc přispět na obnovu areálu a uvítala solidaritu veřejnosti, která poskytla materiální, fyzickou i finanční pomoc. Dosud bylo možné podpořit zoo formou adopce některého ze zvířat, po vichřici přibyla možnost zasílat podporu prostřednictvím dárcovské DMS.

„Hlavní vlna solidarity pominula, ale zoo stále potřebuje další prostředky pro obnovu, aby se opět stala místem, kam si rádi zajdeme na procházku v příjemném prostředí,“ vysvětlují členové Klubu seniorů Olomouc – Nedvězí, proč se rozhodli, že se složí na společnou sbírku pro zoo na obnovu lesa v areálu. „Náš odbor sociálních věcí tento nápad uvítal a oslovil i ostatní kluby, z nichž většina tuto možnost s nadšením přivítala,“ doplnila náměstkyně primátora Eva Kolářová, která má odbor sociálních věcí na starost.

„Do zapečetěné schránky tak postupně putovaly finanční prostředky z různých klubů, jmenovitě a sestupně od nejvyšší částky to byl klub z Chomoutova, Nedvězí, Tererova náměstí, Topolan, I.P.Pavlové, Řepčína a Polské, ke které se připojila skupina Polská – Slunečnice, dále kluby z Přichystalovy, Peškovy, Lošova, U Hradeb, Karafiátové, Slavonína, Jiráskovy, Fischerovy a z Lazců,“ vyjmenoval Zdislav Doleček z odboru sociálních věcí jednotlivé kluby, které se zapojily do výzvy. Do sbírky

se zapojili i pracovníci Odboru sociálních věcí. Celkově bylo vybráno bezmála 20 tisíc korun.

Do pomoci zoologické zahrady se zapojilo i město Olomouc. Vedení města se shodlo na uvolnění mimořádné částky 5 milionů korun, schválit ji musí ještě zastupitelstvo.

ZOO Olomouc lze stále pomoci, u vstupu jsou pokladničky, stále je možné posílat DMS a využít sbírkového účtu. ZOO pomůžete i návštěvou nebo adoptí zvířete. Více info na www.zoo-olomouc.cz.



MĚSTO BEZPEČNĚJŠÍ PRO SENIORY I PRO VŠECHNY OSTATNÍ

Bezpečnější domácnosti seniorů či jiných znevýhodněných obyvatel města a lepší vybavení sanitek a policejních vozů. Další prostředky z rozpočtu města se stěhují ke složkám, které zajišťují bezpečí Olomoučanů a co nejrychlejší pomoc v případě zdravotních či bezpečnostních problémů. Město navíc začíná s projektem, který by měl zapojit do dění i sociálně odpovědné firmy z regionu.

Shodně po devadesáti tisících korun teď dostaly od města dvě profesionální záchranářské instituce, Hasičský záchranný sbor a Zdravotnická záchranná služba. „Společně s profesionálními hasiči chceme instalovat požární hlásiče a detektory plynů do vytipovaných bytů některé znevýhodněné skupiny obyvatel,“ vysvětlil náměstek primátora Martin Major s tím, že v minulosti se tato podpora týkala například zrakově postižených či seniorů. „Tento společný projekt je v republice ojedinělý. Jeho cílem je větší bezpečí lidí, kteří mají například sníženou pohyblivost. Spolupráce s městem tady funguje výborně a dlouhodobě,“ komentoval dotaci zástupce ředitele HZS Olomouckého kraje Petr Ošlejšek.

Zdravotníkům pomůže dotace k pořízení nových lineárních dávkovačů do vozidel výjezdových skupin. Smlouvu o dotaci podepsal ředitel Zdravotnické záchranné služby Olomouckého kraje Jan Weinberg. „Lineární dávkovače slouží k přehlednému a přesnému nitrožilnímu podávání léků během převozu pacienta. Chci městu za tento dar poděkovat,“ upřesnil Jan Weinberg.

Zvýšení šancí na rychlé vyřešení okamžité zdravotní indispozice může přinést i vybavení části vozů městské

policie defibrilátory. „Strážníci už dnes v několika vozech toto zařízení mají, my bychom jim chtěli pořídit další,“ řekl náměstek Martin Major. „Pokud jde o zajištění financí, chceme tentokrát zkusit jinou cestu. Bude oslovovat sociálně odpovědné firmy z regionu, které by mohly na zakoupení defibrilátorů přispět.“ Bezpečí je konec konců záležitostí všech. „Nikdo z nás nechce být v situaci, kdy by potřeboval pomoc záchranářů, ale pokud už se to stane, pak je samozřejmě dobré, když tyto složky mají k dispozici co nejlepší vybavení,“ uzavřel Martin Major.



SPORTOVNÍ DEN SENIORŮ I BĚH PRO PAMĚŤ NÁRODA SE V OLOMOUCI PAVEDL

Letos poprvé si mohli senioři zasoutěžit se smíšenými rodinnými družstvy a zároveň podpořit dobrou věc formou charitativního Běhu pro Paměť národa.

I když tomu počasí předchozích dní nenasvědčovalo, v sobotu 11. května se naštěstí udělalo krásně. Hlavního běhu pro Paměť národa, který odstartovala paní Ivana Plíhalová, se zúčastnilo téměř 150 běžců, do rodinného běhu se zapojilo přes 35 skupinek, dětského běhu se zúčastnilo přes 60 dětí. Další soutěže odstartoval primátor města Olomouce Miroslav Žbánek se svou náměstkyní Evou Kolářovou. I o další sportovní disciplíny byl velký zájem. U registrace se sešlo více než 20 seniorských družstev a číselník registrovaných smíšených družstev se zastavil na čísle 113!

A na závěr to nejdůležitější, poděkování. Děkujeme všem, kteří se na akci podíleli, mediálně podpořili,

apod.: Olomoucký kraj, Decathlon – Česká republika, Radio Haná, Agentura Forsberg, TV Morava, Zaparkuj – oživujeme veřejný prostor, Olomoucká Kaspv, Bulzajz – Win & Chill, Dalibor Trojan, Krajská rada seniorů Olomouckého kraje, Městská policie Olomouc, Bluesbar Garch, Restaurace Fontána, Paměť národa Střední Morava, AGE Centrum, Rodinné centrum Heřmánek, Sanasport, Výstaviště Flora Olomouc a.s., Technické služby města Olomouce, Aquapark Olomouc. „A hlavně děkujeme všem dobrovolníkům, kteří celou akci od brzkého rána chystali a odpoledne uklízeli. Děkujeme i všem účastníkům akce, protože bez nich by všechna ta práce byla zbytečná,“ uvedl Zdislav Doleček z odboru sociálních věcí olomouckého magistrátu, který se na přípravě akce intenzivně podílel.

4x MMOI

TĚŠÍTE SE NA KVALITNÍ SPÁNEK V DŮCHODU?

Ve vyšším věku dochází k mnoha změnám, jak duševním tak tělesným. Jedním z problémů je nespavost u seniorů, respektive nevhodná či dokonce nebezpečná léčba. Přitom existuje způsob, jak předejít potížím, které s sebou nespavost v tomto věku nese a jak seniorům pomoci ke kvalitnímu spánku.

Důsledky nesprávné léčby nespavosti u seniorů

Léčba nespavosti se dnes u seniorů podceňuje a podceňují se rizika některých léků. Rytmus bdění a spánku je řízen zvenčí denním světlem a uvnitř našeho těla hormonem melatoninem. Tohoto hormonu se ve stáří netvoří dostatek a organismus pak starému člověku nemůže zajistit dostatek spánku v nočních hodinách. Nedostatek odpočinku v noci nahrazují staří lidé spánkem a podřimováním ve dne a večer se oddaluje doba, kdy by měli jít spát. Vzniká narušení biorytmů, které často vede až k nočnímu bloumání po bytě. Tady navíc hrozí riziko úrazu (nejzávažnějším je zlomenina krčku stehenní kosti, nepříjemný a šokový úraz, který může starého člověka dlouhodobě upoutat na lůžko).

Hypnotika (léky na spaní) nenavodí přirozený spánek

Nejrychlejším řešením bývá často předpis klasického, rychle působícího léku na spaní (hypnotika) nebo rychle účinkujících látek proti úzkosti. S těmito léky se setkáváme u seniorů bohužel velmi často. Přitom způsobují výrazný útlum mozku, zvyšují proto riziko pádu a úrazu. Navíc tyto léky negativně ovlivňují paměť. Největším úskalím u těchto léků je vysoké riziko vzniku závislosti. Zbavit se závislosti na lécích je téměř nemožné, proto pokud už musíme sáhnout k lékům pak jen k těm, které nejsou návykové.

Co můžete udělat sami

1. SPÁNEK A ČERNÁ KÁVA

Černá káva má díky kofeinu silné povzbuzující účinky. Šálek kávy je schopen nás povzbudit až na šest hodin, proto je vhodné se již v odpoledních hodinách pít kávy vyvarovat. Její účinky zvyšují bdělost a mohou se stát „noční můrou“, kvůli které ne a ne usnout.

2. SPÁNEK A LÉKY

Řada léků ovlivňuje spánek. V případě, že máme pocit, že se náš spánek po zahájení léčby jakýmkoliv přípravkem zhoršil, je dobré se poradit s lékařem.

3. SPÁNEK A KOUŘENÍ

Nikotin, návyková látka z cigaret působí povzbudivě. Na druhou stranu u silných kuřáků nepřítomnost nikotinu v těle také brání kvalitnímu spánku. Je ale lepší odpuštit si poslední „cigárko“ na dobrou noc a před ulehnutím alespoň dvě hodiny nekouřit.

4. SPÁNEK A ALKOHOL

Alkohol je mylně považován za prostředek, který napomáhá lepšímu spánku. Pomáhá sice lepšímu usínání, ale v době jeho vstřebávání a rozkládání se spánek stává mělkým, sníží se celková kvalita spánku a to vede k předčasnému probouzení.

5. ČERNÝ ČAJ

Stejně tak jako káva, i konzumace černého čaje může způsobit poruchy spánku. I zde tedy platí vyvarovat se 4-6 hodin před spánkem pití černého čaje.

Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra

Desatero spánkové hygieny

1. 4–6 hodin před usnutím nepijte kávu, černý čaj, colu a různé energetické nápoje.
2. Vynechejte těžká jídla a poslední pokrm zařadte 3–4 hodiny před ulehnutím.
3. Nepijte alkohol, abyste lépe usnuli.
4. Nekuřte před usnutím ani v době nočního probuzení.
5. Cvičení 3–4 hodiny před usnutím již může váš spánek narušit, zvolte lehčí procházku po večeri.
6. Po večeri již neřešte důležitá témata, která vás mohou rozrušit. Naopak příjemnou činností se snažte zbavit stresu.
7. Postel i ložnici používejte pouze ke spánku (odstraňte televizi, v posteli nejezte, přes den ani neodpočívajte a nečtěte si).
8. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu 18–20 stupňů.
9. Ulehejte a vstávejte každý den (včetně víkendu) ve stejnou dobu.
10. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu.



KLUB SENIORŮ V NÁMĚŠTI NA HANÉ MÁ 20 LET

Koncem roku 1998 vznikla myšlenka založit v Náměšti Klub seniorů po vzoru seniorů v Příkazích, kde již klub měli. Naši zakladatelé B. Majtl, V. Vysloužil, pí Vysloužilová a Vaňková totiž jejich klub navštěvovali. Tak se stalo, že na besedě pořádané tehdy vedením obce, se mezi občany udělal průzkum zájmu o členství v klubu. Přihlásilo se jich kolem 90, i když ustálený počet, který klub potom navštěvoval, byl 55.

Za skutečný den založení klubu je považován den, kdy jsme se sešli na první schůzce, a to 5. ledna 1999. Této schůzce předcházela návštěva zámku a posezení v zámecké restauraci. Z obou setkání máme pořízené videozáznamy. Na několika setkáních u Muců v Besedě jsme si na vypůjčené televizi od p. Stavěly a videopřehrávači od p. Majtla promítali kazety od pana Stanislava Havlíka.

Časem jsme však zjistili, že místnost Beseda je pro nás malá. Tehdy nám pí Mgr. Marta Husičková, která začínala ve funkci starostky naší obce, umožnila scházet se v přísálí obecního kulturního zařízení.

Jak léta běžela, naše činnost se rozrůstala. Byl zvolen předseda B. Majtl, místopředseda V. Vysloužil, pokladní J. Pouč a kronikářka L. Luczková. Tento výbor se za 20 letů několikrát obměnil a dnes je v tomto složení: předseda J. Pouč, pokladní M. Skoupilová, kronikářka L. Luczková, revizní komise J. Podivínská, L. Bartoňková a M. Mariánková.

Letos, kdy slavíme 20. výročí založení našeho klubu, vzpomínáme a bilancujeme. Uspořádali jsme 11 společenských setkání, kterých se zúčastňovaly kluby okresu Olomouc (Senice, Těšetice, Příkazy, Střeň, Náklo, Skrbeň, Horka, V. Bystřice, Bystrovany, Samotičky, Dolany, Újezd u Uničova a další).

Uskutečnili jsme 14 zájezdů, jezdili jsme na kolech na akce, které organizoval region Haná, tehdy v Těšeticích, jako byla jízda „Za pokladem Hané“. Na kolech jsme byli také v Pomoraví, na lovecké chatě, v Čechách pod Kosířem, v Drahanovicích na Černé věži, ve Střížově podívat se na malou železnici, na Liščí chatě, v muzeu v Cholině, ve Slatinicích u pomníku letců, ale to jsme byli mladší.

V roce 2010 jsme požádali Ministerstvo vnitra o registraci jako Občanské sdružení a 24. 1. 2011 jsme

byli zaregistrováni v rejstříku. Důvodem tohoto požadavku byla možnost čerpání dotací. Tato možnost sice byla, ale ne na to, co bychom potřebovali. V souvislosti se změnou Občanského zákoníku jsme letos požádali o přeregistraci na spolek a 19. února 2019 nám bylo vyhověno. Nový název nyní je Klub seniorů, spolek.

Z našich aktivit musím vzpomenout promítání videozáznamů z našich již zmíněných 11 setkávání, oslav narozenin jubilantů a blahopřání k 50. výročí trvání manželství. Další zajímavou částí našich schůzek



jsou přednášky. Pozvali jsme si např. Mudr. B. Chytilovou, Mgr. Podhornou, která nám přenášela o bylinkách, ředitele hvězdárny Prostějov Dr. Prudkého. Doc. RNDr. Petr Šaloun nás zavedl prostřednictvím záznamu do Yellowstonského národního parku k pozorování zatmění slunce. V další přednášce jsme navštívili poušť Atacama v Chile. Besedovali jsme s našim rodákem herce Ladislavem Lakomým, s profesorem L. Vychodilem i se starostkou Mgr. Martou Husičkovou. Nejčastějším hostem býval pan ing. Coufal, vzpomínáme na jeho vynikající videa z cest po republice i Evropě.

To všechno byla však jen zábava. Postihla nás mnohokrát i chvíle, kdy jsme se loučili s našimi kamarády a kamarádkami, bylo to 11 žen a 11 mužů. Ze zdravotních důvodů ukončilo členství 23 seniorů, nyní má klub 29 členů, průměrný věk je přes 80 let. Byli bychom rádi, kdyby se po přečtení tohoto článku někteří senioři rozhodli rozšířit naše řady.

Josef Pouč – předseda Klubu seniorů

SENIORSKÁ OBÁLKA A JAK SE ZAPOJIL KLUB SENIORŮ V ÚSOVĚ

Klub seniorů ve spolupráci s Městským úřadem Úsov informoval občany, seniory, v Úsovských listech o projektu Olomouckého kraje „Seniorská obálka“, který je zaměřen na zdraví občanů a rychlou pomoc při náhlých příhodách.

Protože máme v Úsově kolem 250 seniorů, rozhodli jsme se do projektu vstoupit touto cestou. Vedoucí klubu seniorů společně s Městským úřadem vytiskla patřičné tiskopisy a s obálkou, kterou dodal také úřad, umístila na patřičné, volně dostupné místo na úřadě. Zde mají občané, kteří do projektu vstoupí, možnost vyzvednout si formulář i obálku, aniž by museli někoho žádat. A ejhe, prvních 50 kousků zmizelo do 14 dnů, ostatní mizí pomalu dále.

Naše zapojení započalo 23. dubna 2019 a věříme, že projekt bude opravdu sloužit dobré věci.

Klub seniorů Úsov a město Úsov také pozvali úsovské občany, kteří dovršili věku 60 a více let do zábavného projektu „Šedesátka, správný věk...“, který byl zaměřen na aktivní zapojení seniorů do života ve městě.

Pozvánka do muzea Úsov

Muzejní expozice Úsov „Život v podzámčí“. Výstava Kouzlo skla a porcelánu aneb co potěší oko ženy. Otevřeno: červen – září; úterý – neděle 8:00–16:00.

Projekt startoval 18. září 2018 a ukončení s losováním herních karet proběhlo 18. dubna 2019. Celkem se uskutečnilo 43 akcí: sportovní aktivity, přednášky a besedy, společenské a kulturní akce pořádané nejen Klubem, ale také městem a organizacemi v Úsově. Každý účastník dostal kartu, kterou si vyzvedl na Městském úřadě.

Losování projektu Šedesátka.



Na kartě byla vyznačená políčka pro získání razítka z jednotlivých aktivit. Po odevzdání karet, ukončení projektu, byly všechny karty zařazeny do losování.

Odměna za účast byla finanční. Projekt Klubu seniorů podpořilo město Úsov částkou 10 000 Kč. Zúčastnilo se 41 seniorů, karty odevzdalo 18.

Obyvatelé v České republice žijí déle, což je jistě pozitivní, ale důležité je, aby to byla léta strávená ve zdraví a v dobré kondici. Zdravé stárnutí je definováno jako „proces maximálního využití všech možností k fyzickému, sociálnímu a duševnímu zdraví, který umožní starším lidem aktivně se účastnit společenského dění a mít nezávislý a kvalitní život“. A právě zdravé stárnutí bylo cílem projektu „Šedesátka správný věk...“

Za Klub seniorů a Muzeum Úsov Vlasta Miketová



Z návštěvy Klubu ve skladu ovoce v Klopíně.

SENIORI AEROKLUBU HRANICE ZAHÁJILI SEZONU

Tradičně počátkem dubna zahájili piloti aeroklubu praktickou leteckou činnost. Tomu ještě v březnu předcházelo jarní školením přezkoušením a důkladný úklid prostorů letiště po zimě. Všechny těchto akcí se zúčastní i několik seniorů, členů hranického aeroklubu. Kolik jich vlastně je, se dá s ohledem na striktně uplatňované zásady GDPR, jenom odhadnout. Ze sta členů aeroklubu jich seniorského věku dosáhlo asi 10.

Po několika kondičních letech s nácvikem mimořádných událostí, které se mohou při létání vyskytnout, se přistoupilo k běžnému provozu. Nácvik všichni senioři díky svým dlouholetým zkušenostem bez problému zvládli a tak se mohou pilně připravovat na závodní sezonu. Jarní a letní sezona s dobrým počasím je zajímavá zejména pro piloty bezmotorových letadel – plachtaře. Pro ty je připravena řada zajímavých závodů. Prvním závodem na Moravě je Jarní pohár Jeseníků v Šumperku. Mezi 70 přihlášenými plachtaři je i 9 seniorů z Moravy. Závod se uskuteční od 1. 5. do 11. 5. 2019. Za příznivého počasí bude možno okolo 11 hodiny shlédnout starty všech letadel a to během asi jedné hodiny. Potom následují odlety na stanovenou trať. Po několika hodinách letu potom jednotliví závodníci v pořadí podle své dovednosti dolétávají na letiště a přistávají. Ti méně šťastní přistanou mnohdy na některém vzdáleném letišti na trati

nebo dokonce na poli. Podrobnosti o tomto závodě je možno získat na počítači na www.jpj.sumperk.cz nebo přímo na letišti v Šumperku, kam jste všichni tímto srdečně zváni. Následovat budou další závody včetně mistrovství republiky, Evropy a světa. Podrobnosti o těchto závodech nejsnadněji získáte na www.gliding.cz.

Všechny tyto závody se mohou uskutečnit jen za podpory pilotů motorových letadel, kteří zajišťují starty bezmotorových letadel a jejich případné návraty z neúspěšného přeletu. Když se zrovna nestartuje na přelety, jsou piloti připraveni Vám nabídnout různé seznamovací lety.

Piloti z hranického letiště zvou všechny přátele a příznivce létání k prohlídce a exkurzi na letiště v Drahotuších. Z důvodu ochrany letiště jsou prostory pro diváky ohraničeny plotem, který Vás nesmí odradit od oslovení některého z pilotů. Určitě se Vám některý z nich bude rád věnovat a provede Vás po celém letišti a ukáže vše, co Vás bude zajímat. Vhodné termíny návštěvy již nastaly a za pěkného počasí kteroukoliv sobotu nebo neděli Vás na letišti rádi přivítáme. Ti, co mají kladný vztah k počítačům nebo chytrým mobilům, mohou dění v aeroklubu sledovat na www.aeroklubhranice.cz, kde je i řada odkazů na další servy. Hranické piloty můžete navštívit i na jiných letištích, kde se právě pořádají závody. Jistě Vás rádi uvidí a přivítají. **Zdraví vás Vladimír**

MOJE ZKUŠENOST SE SEZNAMKOU

Vážení přátelé v redakci Moravského seniora, v každém čísle nás, pisatele inzerátů, vyzýváte k tomu, abychom se svěřili se zkušenostmi při seznamování. Rozhodla jsem se tak učinit. Podala jsem si inzerát už opakovaně a vždycky se mi ozvalo několik mužů. S některými jsem hovořila jen po telefonu, mnohé jsem vyloučila hned ze svého zájmu, protože z různých důvodů by mi nevyhovovali. Ale asi s deseti muži jsem se během téměř dvou let setkala u kávy a dortíku. Musím říct, že to byli „normální“ chlapi seniorského věku, žádní špindírové, pěkně oblečení, někteří sdílnější, někteří málomluvní, nikdo se nechtěl seznámit s pečovatelkou, bytnou nebo mecenáškou, ale stejně jako já hledali přítelkyni, spřízněnou duši.

Všechny ty schůzky proběhly v příjemné atmosféře prvního setkání. Jenže u mne nepřeskočila ona povětná jiskřička, aby nový vztah mohl pokračovat. Až na dvě velké výjimky. Ten první muž byl docela dobrodružné povahy, zajímavý člověk, přicházel s kytičkou, což se mi líbilo. Ale když mi vyfíkal všechno možné o svých několika pobytech v Americe a o své nevydařené rodině, neměl mi už dál co povídat, a tak bez jediného slova vysvětlení po půl roce přestal se mnou komunikovat. Nepochopila jsem jeho jednání dodnes. Ovšem pak, asi po roce, přišla skutečná „bomba“. Dala jsem si schůzku s jiným mužem

a od prvního okamžiku jsem neomylně věděla, že jeho jsem od počátku hledala. Příjemný, pěkný, komunikativní, hezky oblečený, prostě chlap, se kterým si dovedu představit svůj podzim života. Byla jsem velmi šťastná, že jsme se potkali.

On se zjevně z našich šesti schůzek a velmi častých telefonátů očividně radoval. Bylo mi s ním nádherně a připadala jsem si jako zamilovaná mladá holka. Jenže, tu máš čerte kropáč, asi před dvěma týdny se zcela nečekaně potkal na výletě se svou velkou láskou, kterou šestapadesát let neviděl. Samozřejmě se k ní vrátil a mně zbyly oči jen pro pláč. Slíbil mi, že budeme nadále přáteli, ale myslím, že ho obnovený vztah natolik pohltí, že nemám šanci ani na to přátelství. Je mi to hrozně líto, ale jsem bezmocná. Jiného člověka nelze k sobě připoutat žádnými slzami a dprosňváním. To by mně ani bylo nedůstojné a i v jeho očích bych klesla velmi hluboko. Velmi mu přeji štěstí a radost, ale pocit velké smůly a beznaděje nedovedu zatím překonat. Svádím to jejich setkání na osud, který mi opět nebyl nakloněn. Tak tolik k mým zkušenostem s vaší Seznamkou. Snad i mně to jednou vyjde, i když bych to považovala za zázrak. Prosím, nikde neuvádějte moje jméno, protože všichni by se mi vysmáli, jak může seniorka být tak hloupá a věřit v trošku štěstí.

Pisatelka z Přerovska



Najde se v Olomouci a blízkém okolí nezadaný příjemný parták – muž tak do 70 let – majitel auta, který rád provozuje autoturistiku, cestování, má rád přírodu, kulturu? Období zrovna přeje poznávacím výletům, zájezdům, pobytům v přírodě i dovoleným a v našem věku je potřeba i s dávkou humoru toho využít a prostě vyjet. SŠ 63/172 – fin. zaj. z Olomouce – telefon 704 083 629.

Aktivní, zachovalá žena 172/74 nekuřačka by ráda poznala příjemného, nezadaného muže mezi 60–70 lety štíhlejší postavy z Olomouce nebo okolí se spojením MHD k vycházkám do přírody, turistice, jízdě na kole, plavání, návštěv různých akcí, cestování atd. Společně prožité chvíle mohou člověka naplnit štěstím, pokud si dva rozumí. Jen upřímně a vážně. Prosím jen sms, odpověď zasílejte na tel.: 735 827 539.

SŠ 69/182/98 abstinent, nekuřák, optimista, milovník přírody, hledá přítelkyni do 67 let, spíše štíhlejší postavy na vycházky do přírody, v létě koupání, na podzim sbírání hub apod. Chata na venkově k dispozici! Přítelkyně nejraději z OL nebo PV! Zájemkyně pište na e-mail jiriovka@post.cz.

Poznala bych ráda nezadaného férového muže (nekuřáka) z Přerova nebo blízkého okolí, který by se mnou chtěl trávit část svého volného času. Při troše štěstí bychom si mohli zpříjemnit podzim života a vnést trochu radosti do všedních dní. Jsem vdova (73 let, 160 cm) rozmanitých zájmů odpovídajících věku. Tel.: 723 869 847

Jsem aktivní starší vdova plnoštíhlé postavy. Jsem dlouho sama a samota je zlá. Ráda poznám pána – seniora z PV a okolí. Nehledám krásu ani peníze, ale upřímnou povahu. Věk 74–78 roků. Tel.: 704 033 969.

Ovdovělý muž 72 let z venkova hledá obyčejnou ženu menší drobné postavy, řidičský průkaz vítán. Tel.: 739 046 685.

Obyčejný vdovec 66/176 by rád poznal upřímnou obyčejnou ženu do 66 let pro volné chvíle a na společné procházky se psem, pro upřímný trvalý vztah. Z Přerova a okolí. Jen SMS 702 997 441.

Je mi 72 let, jsem sám, mám rád přírodu, procházky, výlety autem. Rád bych poznal příjemnou, hodnou paní, která nevzhlíží k majetku, ale chce prožít hezký vztah ve vzájemné opoře a nechce již být stále sama. Samota je zlá a setkání by nám mohlo napovědět víc. Budu s radostí očekávat, že mi zavoláte nebo pošlete SMS na telefon 608 503 620.

Muž 66 let by rád poznal milou a hodnou ženu pro společné soužití. Nehledám flirt, hledám citové porozumění. Příroda, kolo, zahrádka, procházky. Přerov – Vsetín a okolí. Tel.: 731 270 085.

Muž 67/176 hledá ženu pro hezký vztah. Jsem z Olomouce – zahrádkář, nekuřák. Žádné nároky nemám. Tel.: 608 175 430.

Manželský pár v důchodu hledá pár z Olomouce. Naše zájmy jsou – knihy, kino, toulky přírodou, jízda na kole, posezení u kávy či vína. Více si určitě řekneme na nezávazném posezení třeba u kávy. Piště prosím SMS na tel.: 776 712 909.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 13. 6. 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: ACHE, ESKONT, EL, KAE, MALUS, POND, STOMA	ODPADY ZE STAVBY	1. DÍL TAJENKY	ŘÍMSKÝCH 6	LIHÝ ANGLICKY	NEJVĚŠÍ SUCHO- ZEMSKÝ SAVEC	NADÁNÍ		HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR ZKR.	INICIÁLY BYVÁLEHO POLITIKA RAŠINA	DOLNÍ KONČETINA	ZRUŠENÍ		TI DRUŽÍ	JUGO- SLÁVSKÝ PREZIDENT	TÉLOVÝCHOVNÝ PRVEK
KLENOT							JMÉNO JAN NĚMECKY					ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY HMYZ NĚM.			
ČÁSTI POSTROJŮ							4. DÍL TAJENKY TITO RUSKY								
TVOJE OSOBA			DOLEPENÍ JEDOVATÁ HOUBA						HNÁTI NÁDOBA NA TEKU- TINY						
NUŽE				SÍŤ ANGLICKY MALÁ OKA			4. PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY ZN. TITANU					OTEC ZASTAR. INIC. MALÍŘE MARÁKA			
	OZVĚNA ÚSTNÍ DUTINA				ŠICI POTŘEBY ENERGETIC- KÁ FIRMA					NEJLEPŠÍ HOVOR.				3. DÍL TAJENKY	FRAN- COVKA
NAMÁČET						JÁ NĚMECKY				PŘÍPRAVEK NA ČISTĚNÍ OKEN					
KOLEČKO NÁREČNĚ						Stáří je doba, ... (pokračování v tajence)					KYT				
ODBOR ŽIVNOSTEN- SKÝ ZKR.			STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO DEHET									STÁT V USA	ŘIDIČSKÝ PRŮKAZ ZKR. SPZ DOMAŽLIC		
HOD				PLES	ASIJSKÝ BUVOL						VZNEŠENÁ MYŠLENKA				
MĚŇAVKA											OSTRAVSKÉ OPRAVNY A STROJÍR- NY ZKR.				TROUCHNI- VĚT HOVOR.
	STÁTNÍ POKLADNA PŘÍRAŽKA K POJISTCE										JEDNOTKA PŘÍKONU VÝZVA K SOUBOJI				
MISTROV- STVÍ SVĚTA ZKR.			LIDOVÉ NO- VINY ZKR. INIC. HERCE NOVÉHO			MPZ NOVÉHO ZÉLANDU	DRAMA KARLA ČAPKA	NORSKÝ DRAMATIK		CHEM. ZN. TANTALU BLÁZNOV- STVÍ			JÍL SLOVEN. NÁSTROJ NA SEČENÍ		
SOUHLAS				NÁPIS NA KRÍŽI JEŽÍŠE ZN. AMPÉR- HODINY					CHEM. ZN. SODÍKU			SPZ KARVINÉ ZNAČKA KILOPONDU			
MANSTVÍ MN. Č.					ČÁST CHRUPI VZEZŘENÍ				ÚROKOVÁ SRÁŽKA INIC. HERCE PRACHAŘE						
UHELNÉ SKLADY ZKR.			ZNAČKA HERTZU DĚŠŤ ANGLICKY			DOKT. SOC. POLIT. VĚD OČISTIT VODOU					DOMÁCÍ ZVÍŘATA SODOVKA				HAD
STRANA ZKR.				IN. SKLADA- TELE UHLÍŘE DRUH DROGY ZKR.			VÝPRAVNÁ BÁSEŇ BOLEST ANGLICKY					HORSKÝ SKŘÍTEK MPZ RUMUNSKA			
	INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY	STARO- GERMÁN ANGLICKÝ NESOUHLAS							POHLED ZASTAR. REVOL. ??? GUEVARA				OSLOVENÍ BOHA IN. KRITIKA VÁCLAVKA		
2. DÍL TAJENKY								SEDMI- KRÁSKA							
BYVÁLÁ JEDNOTKA TÍHY					INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO			JMÉNO PĚVKYNĚ DESTINNOVÉ				AUTO			

Řešení z minulého čísla: Zármutek sneseš sám, ale radost musí být sdílená. **Výherci:** Anna Marková, Nový Jičín; Daniela Strýčková, Radvanice; Zuzana Koutná, 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

