

moravský senior[®]

zdarma!



Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 03/2020



**Kamila Holásková:
Důležité je mít vzory**



Téma:
Senioři a tradice



Zdravotní rádce:
Zrádná cukrovka



Vlastivědné muzeum:
Atraktivní akce 2020



MAME
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 špici, proto nejen že používáme nejmodernější vybavení, ale také se soustředíme na široké spektrum technologií. Díky tomu vám můžeme nabídnout opravdu velké množství tiskovin a jejich následné zušlechťování.

OBSAH

ROZHOVOR: KAMILA HOLÁSKOVÁ

strany 4–7



TÉMA: SENIOŘI A TRADICE

strany 10–11

POZVÁNKY NA BŘEZEN

strany 18–23



ANKETA

STRANA 25

KŘÍŽOVKA

strana 35

ÚVODNÍ SLOVO



Milí čtenáři,
opět vám musím poděkovat za zájem, který Moravskému senioru projevujete. Museli jsme zvýšit počet odběrných míst, kam magazín posíláme, zároveň i počet tištěných kusů, který se nyní vyšplhal až na neuvěřitelné číslo 26 000. Tolik z vás si časopis Moravský senior desetkrát do roka odnáší domů a často se o něj dělí ještě s někým dalším, takže čtenost každého vydání se v Olomouckém kraji blíží k magické stovce tisíc. Je to pro nás závazek a věříme, že vás obsahem nezklame ani tentokrát.

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: Adriana Drábková, 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 26 000 ks. Datum vydání: 2. 3. 2020. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 3. 2020. ZDARMA

OLOMOUCKÁ SPISOVATELKA KAMILA NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRO NAŠE CHOVÁNÍ

Olomoucká spisovatelka Kamila Holásková nedávno vydala další knihu. Jmenuje se Rozinka a anotace o ní říká: „Julie pracuje jako pečovatelka v domově pro seniory, má pár let po maturitě a moc neví, jak naložit se životem. Svého přítele Davida má sice ráda, ale... Už to, že dost pije, je příčinou mnoha neshod. V rámci svojí práce vyslechne Julie spoustu příběhů lidí, kteří byli leckdy vystaveni i těm nejtěžším výzvám.“ To zní natolik zajímavě, že jsme si to se spisovatelkou museli trochu podrobněji rozprávět.

Paní Holásková, napsala jste knihu z prostředí domova seniorů. Jak Vás to napadlo, jaký byl hlavní impuls?

Popsat na pár stránkách nejdůležitější okamžiky devadesátiletého člověka je výzva pro spisovatele. Nutkání bylo příliš silné a nedalo se odolat. Píšu krátké prózy a v nich zachytíte jen nějakou situaci. Život do pár řádků nedostanete. Rozinka mi to dovolila. Staří lidé tam bilancují svůj život. Už ví, co se jim nepodařilo a v čem byli úspěšní. Starý člověk ví, jaký byl jeho život. Má

spoustu zkušeností. Delší dobu jsem uvažovala, jak napsat krátkou prózu, která by zachytila to, co patří spíš do rozsáhlého životopisného románu. Román jsem napsala jen jeden a vím, že se mi lépe píše krátká próza. Potřebuji psát v kuse a maximální počet hodin, které jsem vydržela u počítače, bylo patnáct. Potom jsem se rozklepala. Nemohla jsem spát a v noci jsem v psaní zase začala pokračovat. Za pár týdnů v šíleném tempu jsem byla úplně vyčerpaná. U krátké prózy tyto problémy nemám. Většina mých povídek je hotova za jeden či dva dny. A u takové práce se nehrouším. Naopak. Mám pocit uvolnění a většinou rychle zapomenu, o čem příběh je. Na Martina Hermana se mě můžete zeptat o půlnoci. Budu schopna vám říct, co dostal pod stromeček nebo jaké si koupil auto. Přitom do románu už jsem to vůbec nenapsala. Připadalo mi to nezajímavé. Rozinka, což je soubor několika krátkých próz, mi dovolila vytvořit příběh nějakého života. Čtenáři mi vyčítají, že jsem příliš moralistická. Ano. Mají pravdu. Jenže starý člověk pochopil, co měl v životě dělat a neudělal to.



„Spolupracovat s paní profesorkou Kamilou Holáskovou je velikou radostí a potěšením. I když vydala celou řadu knih s různou tematikou, byl jsem potěšen, že si mne vybrala pro spolupráci na knize psychologických příběhů Freudova pohovka. Už název signalizuje, že to jsou příběhy, které nám přinesou život. Obdivuji na autorce úžasný cit pro vnímání jednotlivých situací, pro vcítění se do postavy, pro detail, který považuji za velmi důležitý k dokreslení atmosféry. Spolupráce na výběru ilustračních fotografií byla příkladná. Tak mohla vzniknout kniha, která se doslova čte sama.“

prof. Mgr. Jindřich Štreit, dr. h. c.

HOLÁSKOVÁ: JE, JAKÉ JSME MĚLI VZORY

Starý člověk ví, co je důležité a co je nepodstatné. O co v životě přišel. A ne všichni moji hrdinové mají za sebou dobrý život. Někteří se museli porvat s nepřízní, která byla nad jejich síly. Dobře se ve stáří cítí ten, který dokázal i v těžkých chvílích nepromarnit svůj život a neztratit víru v lidskost a v lásku. Lidé, kteří jsou staří, nemocní a omezeni ve svých aktivitách, ale mají dobře vybudované mezilidské vztahy, nezůstanou se svými problémy sami. Člověk, který své děti opustil či jim nesmyslně ubližoval, nemůže očekávat, že dospělé děti se budou o něho ve stáří zajímat. Ten, kdo byl ke svým dětem empatický a projevoval jim úctu, bude ve stáří obklopen rodinou, která k němu bude empatická a bude mu projevovat úctu. Zdravotnický personál, který je v kontaktu s lidmi na jejich poslední cestě, opakovaně zjišťuje, že umírající lidé nejvíc litují času, který neprožili se svými dětmi. Promeškali to nejpěknější, co jim život mohl nabídnout. A vrátit zpátky se to nedá. To by si měli dnešní rodiče malých dětí uvědomit.

O co vlastně v knize *Rozinka jde*? A je to autentický příběh, nebo jde o fikci?

Příběhy, které se v *Rozince* objevují, jsou autentické, jen částečně zfabulované. Čerpala jsem především ve své rodině. Prarodiče měli hodně sourozenců a každý z nich si nesl do života nějakou zátěž. Nemohla bych vymyslet něco, co se stalo v průběhu druhé světové války. V té době jsem nebyla na světě a historické prózy nepíšu. Na to jsou jiní. Fikce je pouze mladá hrdinka Julinka. Je to čerstvá maturantka a nemá žádné životní zkušenosti. Julinka je pro mě ztělesnění mladého člověka, který dozrává. Opakuje chyby předcházejících generací a postupně se stává dospělým zralým člověkem. Julii jsem si vymyslela a moc mě bavilo její uvažování a hodnocení toho, jak jiní lidé chybují. To máme všichni v mládí stejné. Myslíme si, že život nám dá něco zadarmo. Nevíme, jak se v určitých situacích zachovat a málokdy odlišíme slušného člověka od darebáka. Julie to má také tak. Ve skutečnosti jsem chtěla příběh mladé pečovatelky uzavřít jinak, ale moje nejmladší dcera, která je ve věku Julie, mi vynadala. Nakonec jsem to napsala tak, jak dcera chtěla. To jsem udělala poprvé v životě, že jsem vlastní literární dílo přizpůsobila námitkám někoho jiného. Musím se přiznat, že dcera měla pravdu. Její verze byla lepší než ta moje původní.

Jak dobře znáte prostředí, v němž se senioři pohybují?

Mám devadesátiletou maminku a můj manžel má osmdesátileté rodiče. Neustále řešíme, jak skloubit sendvič, ve kterém žijeme. Máme vnoučata a jsme s nimi rádi. Děti nám dodávají energii a přinášejí obrovskou radost.

Paní Kamila má s manželem Břetislavem, ředitelem olomouckého Vlastivědného muzea, děti Radana, Natalii (oba úplně vpravo) a Dianu (druhá zleva)



Se seniory řešíme spíš starosti a vzniklé komplikace. Všichni mají zdravotní potíže a každou chvíli se stane, že někdo z nich vážně onemocní. Na rodičích s manželem vidíme vlastní budoucnost a není moc lákavá. A je velmi vyčerpávající, že člověk, kterého máte rád, vám naznačí, že by bylo načase, aby tento svět opustil. Na jedné straně je to srozumitelné, ale vás to hodně vyděsí. Fáze odcházení se pohybuje v pěti základních formách od deprese, smlouvání až ke smíření. Některé z fází jsou však pro blízké lidi velmi nepřijemné.

Mají se podle Vás senioři dobře? Co by se pro ně dalo udělat, aby se jim lépe žilo?

Hodně záleží na tom, jaká omezení, a to především zdravotní, člověk má. Ovšem naprosto dominantní je schopnost adaptace jedince na potíže, které stáří přináší. Jsou lidé, kteří se přizpůsobí těžké nemoci nebo velkému omezení. Zachovávají si optimismus, smysl pro humor, udržují mezilidské vztahy a nepropadají beznaději. Dokáží si zvolit takové aktivity, na které stačí. Když potřebují pomoc, požádají o ni, ale nevyžadují ji nadbytečně. Na straně druhé jsou staří lidé, kteří výrazné potíže nemají a neustále vyhledávají konflikty, vyžadují pomoc i tam, kde ji nepotřebují a parazitují na ochotných a slušných lidech. To, jak zvládneme proces stárnutí, souvisí s naším vývojem v raných fázích. Dítě, které je milováno, žije v bezpečném prostředí a má uspokojené potřeby, bude zvládat v dospělosti zátěž a bude se dobře adaptovat i ve stáří. Dítě, které trpí neuspokojením některých potřeb, je úzkostné nejen v dospělosti, ale i ve stáří. Dítě, které se naučí nenávidět v rodině, bude nenávidět i v dospělosti. Takový jedinec



*Paní Kamila a my dva, kteří ji zdravíme, fandíme a máme rádi. Takhle jsme se kdysi sešli a dneska si na to vzpomínáme. A posíláme pozdravy.
Jitka Molavcová a Jiří Suchý*

je schopen nenávidět i vlastní děti. Starý člověk, který si nezískal přízeň vlastních dětí, je sám. Opuštěný a nemilovaný. Pro starého člověka je to velmi bolestná zkušenost. Málokdo je schopen přiznat, že si svůj osud zvolil sám. Tito lidé častokrát hledají viníka ve svém okolí a nikoliv u sebe. Změnit osobnost takového nenávidného člověka nemůžeme. Můžeme jen usilovat o to, abychom si uchovali vlastní duševní zdraví.

Vyučujete vysokoškolskou psychologii, sepsala jste gerontologická skripta, podle nichž se učí studenti Univerzity Palackého v Olomouci. Je to pro Vás stále poutavá práce?

Gerontopsychologii jsem učila dvacet let a stále mě kantořina baví. Studenti se zajímají o problematiku starých lidí, protože téměř všichni mají prarodiče. Opakovaně jsem také ve své poradenské praxi potkala studenta či spíš studentku, která měla velmi silný vztah k prarodičům. Bylo to především tam, kde prarodiče vytvořili pro děti bezpečné a klidné stabilní prostředí, protože rodičům se to nepodařilo. Jestliže mladý člověk ztratí milovanou babičku, se kterou měl vytvořenou pevnou citovou vazbu, vnímá to jako katastrofu. Najednou je úplně sám. Nemá žádné zázemí, nemá kde se uchýlit. Nemá nikoho, kdo by ho pohladil a kdo by poradil. A tyto pocity mají i ti, jejichž rodiče jsou naživu. Pocity při ztrátě milovaného prarodiče jsou totožné s pocity člověka, kterému náhle zemřeli oba rodiče. Je

to prázdnota a velmi dlouho trvá, někdy celá desetiletí, než se dospělý člověk s takovou bolestnou ztrátou vyrovná. Většinou to nastane v okamžiku, kdy si uvědomíme, jaký odkaz nám milovaná babička či dědeček přenechali.

Jaký jste měla vztah ke svým prarodičům? Jak na ně vzpomínáte?

Nádherný. Prožila jsem s prarodiči nejkrásnější chvíle svého dětství. Vždycky tam bylo teplo, vonělo tam a jejich láska byla bezpodmínečná. Byla jsem milovaným dítětem, kterému se důvěřovalo. Babička i dědeček věřili, že ve svém životě budu spokojená a že se mi bude dařit. Když si vzpomenu na chvíli, kdy jsem se probudila a šla jsem za nimi do kuchyně, kde voněla káva, a oba prarodiče byli šťastni, že mě vidí vyspanou a zdravou, je mi dobře. Jakoby to bylo včera. Nezapomenutelné byly večery. Nejenomže mi četli pohádky, ale chodili jsme společně spát a dědeček vyprávěl v posteli různé historky ze života. Hodně si vymýšlel, ale byla to legrace. Moc jsme se nasmáli. To je něco, co každé dítě nemá. Bezpečí, lásku, stabilitu a humor. Dědeček se mnou hodně chodil ven a ukazoval mi Olomouc. Město měl moc rád. Narodil se v Hejčíně a dokázal se radovat ze všeho. Z nové moderní tramvaje, z vysoké dómské věže, ze stavby mostu ve Smetanových sadech. Dědeček zemřel, když mi bylo jedenáct let a já jsem ztratila, aniž jsem si to uvědomovala, důležitého muže

svého života. U babičky jsem potom žila až do doby, než jsem se vdala. Díky ní jsem mohla vystudovat, protože jsem si ke studiu porodila první dceru a musela jsem zvládnout roli matky a studium. Díky babičce se mi to podařilo. Babička mi také vštěpovala úctu ke vzdělání a k druhému člověku. Byla neskutečně obětavá. Rodina byla pro moje oba prarodiče cenná. Nic mi nevnucovali a podporovali mě ve všem, o co jsem usilovala. Když vidím, jak lhostejní jsou někteří lidé k vlastním dětem, jak sobecky opustí malé děti a nahradí je dalšími dětmi, aby je, až je omrzí, opustili také, je mi smutno. Neuvědomují si, o co přicházejí. Za pár let budou litovat, že to udělali, ale bude pozdě.

Co byste doporučila mladým lidem ve vztahu k seniorům, hlavně těm „vlastním“?

Málokterý mladý člověk si dokáže představit, jak těžké nohy má devadesátiletý muž, který potřebuje nastoupit do tramvaje. Mylně se domnívají, že staří lidé jen svou pomalost předstírají, aby je zdržovali. Podobná situace je například u pokladny supermarketu. Stará paní špatně vidí na bankovky i na mince. Mívá potíže s jemnou motorikou a uklidit nákup do tašky je pro ni velmi obtížný úkol. Mladým lidem nikdo nevyšvětluje, že proces stárnutí přináší potíže se smysly i s pohybem. V učebních programech je velmi malý prostor pro etickou výchovu. Pokud nedostaneme informace o tom, jak se ke starým lidem chovat v rodině, škola nás to nenaučí. Nechce se mi však věřit, že mladý člověk, který má rád své prarodiče a vyrůstá v rodině, kde láska není jen pouhé slovo, by se choval nevhodně k cizímu starému člověku. To, jak se chováme k druhým lidem, zda jsme ohleduplní, pozorní a soucitní, je ovlivněno především tím, jaké jsme měli vzory. Pokud dítě vyrůstá v rodině, kde se k sobě chovají rodiče agresivně, kde dítě je ponižováno, zesměšňováno či přehlíženo, bude se také k jiným lidem chovat podobně.

Co chystáte pro čtenáře nyní?

Právě jsem odevzdala nakladatelství knihu pro děti či spíš pro pubescenty. Je to první kniha, kterou jsem napsala pro jiného čtenáře než je dospělý člověk. Je to příběh dvanáctileté dívky, která ztrácí svůj domov, svou rodinu a musí se přizpůsobit zcela novým a výrazně odlišným podmínkám k životu než měla. Má potíže ve škole, trpí nechutenstvím, nemá žádné kamarády a neví si rady sama se sebou. Pokusila jsem se přiblížit svět dítěte, kterému se rozpadla rodina. Tuto zkušenost má téměř každé druhé dítě. Dospělí lidé si snad ani neuvědomují, jaké utrpení svým dětem způsobují, když rozbijí rodinu. Jdou si za svým cílem, ať je jakýkoliv. Chovají se k dětem lhostejně a potom se diví, že ve stáří zůstanou sami. Cítí se ve stáří tak, jak se jejich děti cítily v době rozpadu rodiny. Udržet fungující rodinu je velmi vážný a nelehký úkol. Jestli nechceme zůstat ve stáří opuštění a osamělí, nesmíme dovolit, aby naše děti se cítily opuštěné a osamělé. A nemilované. V životě dostaneme tolik lásky, kolik jsme sami schopni dát.

Lucie Lepařová



Kamila Holásková PhDr., Ph.D.

Olomoucká psycholožka a spisovatelka narozená v roce 1959 absolvovala FF UP v Olomouci a od roku 1988 vyučuje psychologii na FF UP, PdF UP a PŘF UP. Publikuje odborné texty zaměřené na syndrom CAN, rodinu, domácí násilí, poporodní depresi a především na emocionální situaci ženy v období gravidity a v průběhu porodu. Spoluautorsky vydala odbornou publikaci popisující pobyt Sigmunda Freuda v Olomouci.

Od roku 2011 vydává především krátké psychologické prózy. V roce 2019 se začala věnovat popularizační činnosti zaměřené na širokou veřejnost. Například: Tchně z hororu, Syndrom stárnoucího šampiona, Syndrom následníka trůnu, Milenka ženatého muže, Střídavá versus společná porzvodová péče, Vánoce nejsou pro každého, Fyzické tresty versus fyzické týrání, O maminkování, Harry není podpantoflák

Od roku 1980 je vdaná a s manželem vychovali tři děti. Nikdy nebyla členem žádné politické strany.

Prozaické publikace:

- 2019 rámcová novela ROZINKA vypráví životní peripetie několika obyvatel domova pro seniory a jejich mladé pečovatelky
- 2017 rámcová novela FREUDOVA POHOVKA popisuje jeden den v životě stárnoucího psychologa, který řeší případy svých klientů, ale i svůj vlastní život
- 2016 novela NEPÁLSKÉ KOBYLKY líčí měsíční pobyt mladé ženy v Himalájích
- 2014 román MARTIN HERMAN zachycuje čtyři generace jedné rodiny
- 2013 novela ADAM vypráví příběh zanedbávaného a týraného chlapce od narození do třiceti let
- 2012 povídkový soubor JAK DNY JDOU
- 2011 povídkový soubor NEVĚRNÁ A JINÉ PŘÍBĚHY

MIREČEK (KAPITOLA Z KNIHY ROZINKA)

Paní Jiřinka byla dementní bezmocná devadesátiletá klientka, která nereagovala ani na hlas a ani na dotek. Přebalování této vyhublé paní nebyl sice problém, ale dostat do ženy trochu jídla byl nadlidský úkol. Nikdy neodpovídala na pozdrav a také nikdy nepožádala o pomoc. Když jsme ji posadily s kolegyněmi na vozík, začala sjíždět dolů, takže nemělo význam vytahovat ji z postele a vnučovat jí nějaké aktivity. Paní Jiřinka si dožívala ve svém světě a chtěla mít klid. Ovšem naše praštěná ředitelka rozhodla, že tato unavená stařenka se musí aktivit účastnit, protože nesmí jen ležet, ale musí mít i nějaké podněty. Byl to naprostý nesmysl. Paní Jiřinka nevidí, neslyší, není schopna samostatného pohybu, a i když ji zafixujeme v nějaké poloze, není to pro ni pohodlné. Stejně to bylo i dnes. Postupně jsme navozily s ostatními pečovatelkami naše klienty do společenské místnosti k filmové projekci. Zbyla mi jen paní Jiřinka. Mohla jsem jít sama, protože je tak lehoučká, že ji bez velké námahy na vozík dostanu. Protože se nebrání, mohu ji i bez pomoci kolegyně zafixovat, aby nespadla. Připravila jsem si vozík a zamířila jsem k jejím dveřím. Před pokojem paní Jiřinky seděla návštěva. Dřív jsem si myslela, že za ní chodí její dcera, ale zjistila jsem, že tato starší paní je její snacha. Navštěvovala ji pravidelně a často. Vždycky u ní chvíli seděla, pokoušela se ji nakrmit a občas sestřám donesla kafe, čokoládu i koláček. Když jsem se jí ptala, proč nechodí za paní Jiřinkou dcera, odpověděla mi, že má tři děti a málo času. Dost mě to udivilo, protože dcera paní Jiřinky je nejspíš ve věku mé babičky, takže její děti nejspíš nepotřebují přebalit a nakrmit. Ale nepřisluší mi, abych se k tomu vyjadřovala. Jiřinčina snacha seděla v křesílku u okna a dveře do pokoje byly zavřené.

„Jdu si pro vaši babičku,“ oznámila jsem přátelsky.

„Jejda. Nemůže zůstat na pokoji? Přivedla jsem za ní našeho Mirečka. Zítra má syn narozeniny, a to vždycky slavíme spolu. Ona ho má moc ráda. Babičku bude mrzet, když ji odvezete pryč,“ prosila žena.

„Dobře. Já ji samozřejmě nebudu někam odvážet, když má tak vzácnou návštěvu,“ smála jsem se a přisedla jsem si k ženě. Paní Jiřinka nereaguje ani na jídlo a ani na přítomnost kohokoliv z nás. Je jedno, kdo u ní sedí, ale já jsem měla důvod k tomu, abych neudělala to, co mi nařídila naše potrhlá ředitelka. Měla jsem z toho radost. Moji klienti v bezpečí sálu budou ještě dalších devadesát minut sledovat film, takže si můžu s Jiřinčinou snachou poklábat.

„Naše babička Mirečka zbožňuje. Já vím, že už je na konci svých sil a že tu dlouho nebude. Ale i pro Mirečka je to radost vidět babičku. Mireček totiž není úplně v pořádku. Narodil se s postižením a bez naší babičky bych jeho péči nezvládla. Ona je zlatý člověk. Takových lidí je dnes moc málo. Kdyby byli všichni jako ona, byl by tu krásný život. Lidí by se nehádali, pomáhali by si a určitě by nebyly žádné války,“ konstatovala žena. Přikývla jsem. Jen jsem si neuměla představit, jak tato apatická stařenka může

být přínosem pro postiženého Mirečka. Obtížně jsem si i představila, že Jiřinka byla někdy ženská plná síly a energie. Žena, jakoby postřehla moje pochybnosti, začala vysvětlovat.

„Víte, sestřičko, naše babi byla taky kdysi mladá a dokonce moc hezká. Po válce dostala umístěnku na vesnickou poštu tady na Hané a tam se do ní zamiloval jediný syn nejbohatšího kulaka. Dokážete si představit, co následovalo. Babička mi vyprávěla, že to byla nádherná letní láska. Scházeli se za kapličkou, ta kaplička tam stojí dodnes, a kupodivu si toho ani vesnice nevšimla a nikdo to kulakovi neřekl nebo nechtěl říct. Jak už to tak bývá, láska nezůstala bez následků. Otec mého otce však byl skutečně zamilovaný a svoji lásku neopustil. Tajně se s ní oženil, ovšem když ji přivedl jako svoji manželku domů na statek, bylo zle. Jeho otec řádil a surově Jiřinku zmlátil. Jiřinka začala krváčet a ještě než ji převezli do nemocnice, potratila,“ vyprávěla mi žena.

„Bože, to si neumím představit. Musela to být hrůza. A co novomanžel? Proč otec nezmlátil jeho?“ užasla jsem. Zděšením mi naskočila na kůži husina. Měla jsem před sebou obraz mladé těhotné ženy, do které bez soucitu buší hnusný nadutý chlap.

„To nevím, ale ptala jsem se babičky, jestli ji děda bránil. Řekla mi, že se před svým otcem třásl strachy. Ta rodina fungovala tak, že co řekl otec, byl zákon a nikdo to nezpochybňoval. Všichni se ho báli a nikdo si netroufnul odpovídat. Tajnou svatbu syna považoval za naprostou zradu. Jiřince se nikdy neomluvil a ani toho, co udělal, nelitoval. Jiřinku si v nemocnici vyzvedl manžel a přestěhovali



se na Ostravsko. Tchán začal fírat v dole. Do toho přišli komunisti. Ti statek vyplenili a statkář ztrátu majetku a postavení nezvládl. Oběsil se na půdě. Jeho manželka šla do roku za ním. Selhalo jí srdce. To už na statku bydlel s rodiči můj manžel a narodila se tam i jeho sestra. Tchán začal pracovat v družstvu a prý byl i rád, že se nemusel dřít tak jako na statku, když jim ještě patřil. Jak to tak bývá, neštěstí nechodí po horách, ale po lidech. Obě děti ještě nechodily do školy, když jejich táta zemřel. Nebylo mu dobře. Jiřinka jela s ním v sanitce a držela ho v náručí, když umíral. Prý umřel v těch místech, kde se spolu scházeli a počali první dítě, o které přišli. Jiřinka zůstala se dvěma malými dětmi sama a nikdy se znovu nevdala. Říkala mi, že sem tam někdo o ni stál, ale že ona nestála o nikoho. Podle jejího chápání zůstala navždy věrná své jedině lásce. Děti vychovala, udržela prázdný, ale rozlehlý statek, provdala dceru a přišla jsem k nim já. Když jsem poznala svého manžela, děsila jsem se toho, že bych měla bydlet na statku. Neumíte si představit, kolik je tam oken a prostor k úklidu. Navíc dvůr a zahrada. Doufala jsem, že se odstěhujeme někam do paneláku, ale nakonec tam žiju dodnes. A dokud Jiřinka žije, nebudeme nic prodávat. Vrátili nám i nějaké pole, ale všechno pronajímáme. Jsem už stará, abych mohla začít farmařit. Můj manžel tu ani nebydlí a Jiřinčina dcera nemá o farmaření zájem. Nemám ani slepice. Vajíčka koupím v supermarketu. Mohla bych si sice zřídit slepičí farmu, ale důchod mi stačí. Jsem sama. Jen občas si vezmu k sobě Mirečka. Když nemám Mirečka, ani nevařím. Spíš upeču a přinesu Jiřince. Dnes máme s Mirečkem v lednici připravený dort. Zítra se znovu zastavíme a přinesu vám ochutnat. My bychom to nesnědli,“ usmála se žena.

„To nemusíte. Budeme tlustí,“ odpověděla jsem. V duchu jsem si představovala Jiřinku, jak ji tchán mlátí a její manžel se na to ustrašeně dívá a nepomůže. Možná, že ho Jiřinka milovala, ale já bych nedokázala něco takového odpustit. Chlap, který dovolí, aby mu bili jeho ženu, je zbabělec. Hledala jsem v paměti jméno panovníka, který zbil těhotnou snachu, až potratila. Současně zavraždil syna, který se jí zastal. Vybavilo se mi, že to byl Ivan Hrozný. Začalo mi být líto bezmocné stařeny.

„Osud se s paní Jiřinkou nemazlil. Já si neumím představit, že bych vydržela to, co musela vydržet ona. Já mám teď takové šťastné období. Zařizujeme si s přítelem byteček. Je malý, ve čtvrtém patře bez výtahu a nutně potřebuje rekonstrukci, ale je levný. Můj přítel je šikovný. Má stavební průmyslovku a všechno si dělá sám. Pomohl mi s přípravou na přijímací zkoušky a já jsem se dostala na vysokou školu díky němu. Podporuje mě ve všem. Když vás poslouchám, mám strach, že můj život půjde někam tam, kam šel život paní Jiřinky. Já se ale obávám, že bych to nezvládla. Musela ji držet láska, která mezi ní a jejím manželem byla,“ uvažovala jsem nahlas.

„Nevím, co je drželo. Ale Jiřinka vydrží jako kůň. Než se mi narodil Mireček, plánovala jsem, že se od Jiřinky odstěhujeme a budeme bydlet sami s mým mužem. Po porodu se všechno změnilo. Můj muž to nezvládl. Nesnášel, když

se na Mirečka někdo podíval. Potom začal s tím, že dáme chlapečka do ústavu. Kdybych neměla Jiřinku, zbláznila bych se. I moje matka byla pro ústav, ale Jiřinka bojovala se mnou za Mirečka. Můj manžel, když pochopil, že dítě nedáme pryč, začal pracovat mimo bydliště. Napřed jezdil domů na víkendy, potom na svátky a nakonec se přestal k nám vracet. Nevoláme si, nepřejeme si k narozeninám. Ani Jiřinku, svoji matku, nenavštíví,“ řekla smutně žena a utřela si neviditelnou slzu.

Prohlížela jsem si ženu, kterou opustil její manžel, ale nepřipadalo mi, že by ji rozpad manželství nějak mrzel. Spíš mi připadala jako člověk, který si vybojoval to, co chtěl vybojovat.

„Jak dlouho jste se neviděli?“ nedalo mi nezeptat se.

„Víc než třicet let,“ odpověděla klidně žena.

„Vy jste rozvedeni?“

„Ne. Nikdy se to neřešilo. Přitom má můj manžel novou rodinu. Má dvě děti někde v západních Čechách a partnerku. Nevím, jak jí to vysvětlil, ale asi to musela přijmout. Nikdy jsem se s ním na toto téma nebavila. Když jsme se švagrovou, Jiřinčinou dcerou, vyřizovali restituce, poslal jen plnou moc a nechal nás, ať si s majetkem uděláme, co chceme. Myslím si, že má špatné svědomí a nechce nikoho vidět. Nejspíš se s Mirečkem dodnes nevyrovnal. Dostávám nějaké peníze z pronájmu a šetřím je synovi. Nebudu tady věčně a Mireček potřebuje péči. Divím se, proč se nehlásí o dědictví matka manželových dětí. Jeho děti mají také nárok na část pronájmu. Vysvětluji si to tak, že manželova druhá rodina nemá tušení o tom, že něco zdědil a nejspíš ani netuší, že má právo na polovinu majetku nejbohatšího sedláka v největší hanácké vesnici,“ usmála se pobaveně žena.

„To je zvláštní situace. Je to neuvěřitelné. On má někde rodinu a dvě děti. Jeho postižený syn má přístup k jeho majetku a jeho dvě zdravé děti k majetku přístup nemají. Kdyby to udělal otec mých dětí, asi by to nepřežil,“ kroutila jsem hlavou nad tou nepochopitelnou rodinou.

„Manželovy nemanželské děti to asi zjistí až po jeho smrti. Takže nejspíš jeho popel nechají ležet někde na skládce. Víc už s ním neudělají,“ smála se žena.

„A co vaše švagrová? Jak přijala Mirečka? Stejně jako její bratr nebo jako její matka?“ zeptala jsem se zvědavě. Tato rodina mě začala zajímat.

„Zpočátku jí to bylo jedno. Jenomže Mireček neměl vývoj jako ostatní děti. Potřeboval víc péče, víc lásky, víc trpělivosti. Dokud jsem byla doma, zvládala jsem to. Ale když jsem nastoupila do práce, a to už můj manžel jezdil domů jen občas, nikde nechtěli Mirečka přijmout. Nebyla ani školka a ani jesle. Do města daleko a na vesnici žádný stacionář pro postižené děti nebyl. Takže se o chlapečka začala starat Jiřinka. Proto jsem jí vděčná za to, že Mireček mohl zůstat s námi v rodině. Jenže Jiřinčina dcera měla v té době tři malé děti a také potřebovala občas pohlídat. Jiřinka dala přednost Mirečkovi a na dceřiny děti měla málo času. Švagrová si napřed stěžovala, potom nadávala a nakonec se s námi přestala stýkat. Myslím, že na Mirečka žárlila.

(zkráceno)

CO PRO ČLOVĚKA ZNAMENAJÍ

Pomalou přichází všemi tolik očekávané jaro. Pro většinu z nás symbolizuje nový život, nový začátek, těšíme se na Velikonoce, na pálení čarodějnic, na stříhání stromků. Zároveň je to ale období, ve kterém tradice a rituály mají své pevné místo. Jak důležité jsou dnes pro člověka odkazy našich předků?

Dnešní doba tradicím příliš nepřeje. Všechno je zrychlené, lidé mají jiné priority a taky jiné možnosti. Často už si nenajdou čas ani na setkání s vlastní rodinou, natož tak na nějaké větší akce. Přitom ještě nedávno bylo úplně běžné, že se celá rodina sešla v neděli, vždy ve stejný čas u babičky na kávu. Jsou ale vesnice, kde se alespoň nějaké tradice pořád drží. Jednou z nich jsou například Příkazy. O Velikonocích tu pravidelně chodí kluci na „klapač“, funguje tu Hanácký skanzen, který se snaží spoustu místních tradic uchovat. Místní rodačka, paní Dana Večeřová vzpomíná, jak to chodilo dříve: „Když jsem byla mladá, to byly jiné tradice. O Velikonocích chodil vždy veliký průvod z kostela z Nákla do všech okolních vesnic a zpět. Na kříž se v každé vesnici pověsil věneček a všechny pak byly vystavené v kostele při mši. Ale dnes tradice upadají. Mladí o to ani nemají moc zájem.“ Pomalu ale vznikají tradice nové. Nejsou už navázané na křesťanské svátky, jsou o poznání modernější, což ale nemusí být vždycky

na škodu. Příkladem je Seniorklub Příkazy, který vede paní Mirka Davidová. „Scházíme se pravidelně každou středu, je to pro nás už vlastně takový rituál. Je nás celkem asi padesát členů a vždycky se nás sejde alespoň třicet. A nemyslete, není to jenom tlachání u kávy. Vždycky máme program, různé přednášky, besedy. Každý týden taky chodíme cvičit. Každý rok, už deset let, nacvičujeme vystoupení na náš ples. To už je přece taky pěkná tradice.“ A šéfovou klubu doplňuje další seniorka, Věra Tomancová: „Tradiční už je i naše Babiččina cokrárna. Napečeme společně cukroví podle našich starých receptů a to pak prodáváme o adventu.“ Ve vedlejší obci Skrbeň to vidí podobně. „Staré tradice se pomalu vytrácejí. Dnešní mladá a střední generace se od nich distancuje,“ říká pan Vladimír Bodlák. „Na vesnici se stěhuje čím dál víc lidí z města a naše tradice ani neznají. Kluci třeba chodí na klapač nebo s pomlázkou a oni ani nevědí, že by jim měli dát nějaké drobné.“ I ve Skrbeni funguje Seniorklub, a to pod



TRADICE A RITUÁLY?

vedením paní Marty Studené. „Náš klub se snaží některé tradice udržet. Letos třeba po krátké pauze obnovujeme ve spolupráci s místní školou tradiční velikonoční výstavu. Ve spoustě místních rodin se stále udržuje tradice Na zelený čtvrtek slepička do hnízdečka. To se vybere nějaké ukryté místo na zahrádce a tam se pro děti vyrobí hnízdečko, do kterého se nachystají nějaké dobroty. A děti pak běhají po zahradě a musejí si ho najít. Také pořádáme pro nás již tradiční akce jako Mikulášskou zábavu, pečení perníčků a podobně. Ale i my už jsme moderní důchodci. Každých čtrnáct dní jezdíme pravidelně hrát bowling, účastníme se i turnajů a daří se nám. Jezdíme plavat. Dvakrát týdně cvičíme. To jsou teď naše rituály,“ popisuje paní Studená. „Myslím, že vše začíná už v rodině,“ přidává se paní Pavla Sládková. „Naše rodina se schází docela často, a to v širším kruhu. A myslím, že je to dobře.“

Senioři se shodují v názoru, že znát své kořeny, předky, tradice, scházet se s rodinou, to vše je pro ně velmi důležité. A potvrzuje to i názor odborníka, olomouckého psychologa Jiřího Smejkal: „To, že ze života lidem mizí rituály, je špatné. Mají čím dále méně příležitostí prožívat společně radost, smutek či žal. Tradice, rituály i zvyklosti vnášejí do života řád a pravidelnost. Jejich dodržování znamená pro daného člověka jistotu, kterou může očekávat a s kterou může počítat za jakékoliv situace. Především pro děti jsou bezpečí a pevná pravidla důležitá. Mnohem jednodušeji se orientují v kruhu rodinném i ve společnosti. Znamenají i prevenci negativních sociálních jevů, které děti ohrožují. Dítě přesně ví, kam patří a co se od něj očekává. V tomto směru jsou pak člověku po celý život k dispozici každodenní a každoroční rituály dodržované v rámci rodinného kruhu nebo rituály udržované v rámci společnosti, ve které žije,“ vysvětluje odborník, který přidal i pohled na rodinné tradice: „Ty mají být pro aktéry zábavou a radostí ze společného trávení volného času. Vytváříme tím tak drobné události, které naplňují čas všech jejích členů stejným obsahem, avšak s odlišným vnímáním každého z nich. Prožitím očekávaných společných chvil se objevují nová témata ke společným hovorům, které členy rodiny stmelují. Zhruba od osmi let má pro dítě společné trávení času s rodiči významný vliv na utváření rodinných vztahů. Hromaděním společných zážitků se naplňuje rodinná historie, která při každém rodinném setkání ožívá. Rituály tak plní v rodině funkci komunikační a stabilizační. Zvyšují stabilitu rodiny vůči negativním vlivům a přispívají k jejímu stmelení. Podporují mezigenerační porozumění a dávají jedinci zažít pocit sounáležitosti s rodem, předky a jejich osudy, které začleňují do svého sebepojetí jako součást vlastní identity,“ podtrhuje důležitost tématu Jiří Smejkal.

Lucie Lepařová



PO STO LETECH SE DO MORAVSKÉHO DIVADLA VRÁTÍ OPERETA CORNEVILLSKÉ ZVONKY

O tom, že Cornevillské zvonky patří k nejkrásnějším a nejvýznamnějším dílům francouzské klasické operety, se olomoučtí diváci mohli poprvé přesvědčit v roce 1920. Po sto letech se příběh o šlechtici, který se vrací z exilu na rodný zámek, o svérázných vesničanech a také o strašidlu, znovu objeví na jevišti Moravského divadla. Novou inscenaci připravuje režisér Lubor Cukr, autorem hudebního nastudování je Tomáš Hanák. Premiéra se uskutečnila 21. února, nejbližší představení jsou na programu 19. března a 6. dubna.

„Na Cornevillské zvonky jsem narazil při pročitání seznamu bývalých premiér v našem divadle. Tuto operetu jsem neznal, ale pamětníci mi o ní říkali, prý na dílo rády vzpomínaly jejich babičky. Až poté jsem zjistil, že nejslavnější opereta Roberta Planquette se u nás uváděla poprvé a naposledy před sto lety. Prostudoval jsem klavírní výtah, poslechl si dostupné nahrávky a rozhodl se, že by to mohl být zajímavý titul k letošnímu stoletému výročí našeho divadla,“ uvedl umělecký šéf opery a operety Miloslav Oswald, který k režii oslovil Lubora Cukra. Pro tvůrce převážně operních inscenací jde o první setkání nejen s tímto titulem, ale také s žánrem operety. „Když jsem byl osloven s nabídkou nastudovat tento titul v Olomouci, začal jsem zkoumat historické období, kdy v mojí milované Francii vznikal. Když mi někdo nabídne režii neznámého titulu, vždy to vezmu jako výzvu, která přináší nové zkušenosti a obohacuje mě. I když Cornevillské zvonky nejsou operetou, ale spíše zástupcem opera-comique, tuto nabídku jsem kvitoval, a začal jsem se těšit na své první setkání s tímto žánrem,“ sdělil režisér. „Uvedením titulu Cornevillské zvonky zahajujeme sérii akcí a titulů k oslavám sta let českého divadla v Olomouci. Z mého pohledu se jedná o titul, který divákům nabídne exkurzi do dob dávno minulých a v novém hávu jim přinese operetu, která je lákadlem i pro opravdové fajnšmekry tohoto žánru, jelikož se v České republice neuvádí příliš často,“ dodal ředitel Moravského divadla David Gerneš.

Pro české publikum téměř neznámé dílo se přitom v době svého vzniku těšilo mimořádné oblibě. Po premiéře roku 1877 se Planquetteova opereta dočkala v Paříži 400 repríz a byla uvedena také na Broadwayi a londýnském West Endu. „Dílo vzniklo v období Třetí republiky, kdy ve Francii vládl společensko-politický chaos. Planquette v něm vzpomíná na období Ludvíka XIV., který ovlivnil společenské a kulturní dění v celé Evropě, a vrací tak diváka do ikonicky ideální doby,“ popsal režisér Cukr. „Árie se divákům líbily všude, jeden den zazněly na divadelním jevišti a druhý den už se hrály na bulváru, v kavárnách a tančírnách. Dodnes je z té hudby cítit ono prchavé kouzlo zlatého věku pařížské operety, A nesmím zapomenout na příběh. Ten je na operetu trochu netypický, lidový, místy trochu zamotaný a tu a tam i strašidelný. V tom dobrém mi připomíná některé typické francouzské filmové veselohry,“ doplnil dramaturg Patrick Fridrichovský.

Milovníci operetního žánru se mohou těšit na chytlavé melodie. „Opereta Cornevillské zvonky byla pro mě ještě před rokem docela neznámým titulem. O hudebních kvalitách tohoto díla mě však přesvědčilo již první přehrání klavírního výtahu. Tolik hudební invence, nápadů a vtipu obsahuje málokterá opereta. Je zde několik hudebních čísel, které plně snesou srovnání s těmi nejznámějšími operetními melodiemi a posluchačům zůstanou zcela jistě dlouho v paměti,“ pochválil autor hudebního nastudování Tomáš Hanák.

V roli Henriho, markýze z Cornevillu se představí Martin Štolba nebo Milan Vlček. Schovanku Serpolettu ztvární nová posila souboru opery a operety Barbora Řeřichová, která se olomouckému publiku již představila v operních inscenacích Její pastorkyňa a Così fan tutte. „Nacházím zde nové způsoby vyjádření a uchopení role, protože tady jsem, vzhledem k mluveným dialogům, i trochu činohečkou. Serpoletta, kterou ztvárňuji, je velice temperamentní a živé děvče. Je velmi osobitá a za každých okolností upřímná. Snažím se, aby zůstala opravdová a milá a lidé se těšili pokaždé, když se objeví na scéně,“ uvedla Řeřichová. Roli Serpoletty s ní alternuje Lucie Kordová. Jako rybář Jean Grenicheux se představí Jakub Rousek, s nímž tuto postavu alternuje Daniel Matoušek. Ten si svou operetní premiéru na jevišti Moravského divadla odbyl v inscenaci Mamzelle Nitouche. „Operetu z mého pohledu vnímám jako skvělou zkušenost pro činoherní způsob hraní a uchopení dialogů. Po herecké a pěvecké stránce je Grenicheux velmi atraktivní, protože se můžu vyřadit na tvorbě tohoto charakteru a komických situací,“ popsal Matoušek. V úloze dívky Žermény alternuje Lucie Skácelíková s hostující Denisou Bílou. Dále účinkují Jiří Příbyl, Petr Martínek či David Szendiuch. V inscenaci vystoupí rovněž balet, choreografii připravila talentovaná tanečnice a zpěvačka Esther Lubadika.



ZRÁDNÁ CUKROVKA! NIKDO SI NEMŮŽE BÝT JISTÝ, ŽE SE JEJ NETÝKÁ

Cukrovka neboli diabetes mellitus patří mezi chronická onemocnění. Projevem je porucha metabolismu sacharidů. Známe několik typů cukrovky, především cukrovku I. typu, II. typu, těhotenskou cukrovku, existují i další specifické typy. Všechny mají společný původ, a to nedostatečné působení inzulínu v buňkách. Pokud zvýšená hladina cukru v krvi působí na lidský organismus dlouhodobě, způsobuje trvalé poškození tkání a orgánů



(pozdní komplikace cukrovky). Říká se, že každý svého štěstí strůjcem. Jen u málokteré jiné nemoci platí toto přísloví tak doslova. Pokud se podaří udržet cukrovku pod kontrolou, žije diabetik v podstatě téměř normálně. Pokud je ale hladina cukru v krvi dlouhodobě vysoká, objeví se

komplikace v podobě selhání ledvin, infarktu, mrtvice, zhoršení či ztráta zraku, porucha prokrvení nohou, která může vést až k amputaci (diabetická noha), poškození nervových zakončení (neuropatie, necitlivost nohou), špatné hojení ran. Doporučení, že nemocný s cukrovkou nemá konzumovat cukr, je správné. Častější výskyt diabetes je u lidí se sníženou aktivitou, u lidí obézních a u lidí podléhajících dlouhodobému stresu.

Jakých nejčastějších chyb se lidé postižení cukrovkou dopouštějí

První chyba – Dieta jen před kontrolou

Mnoho nemocných cukrovku podceňuje. Nechtějí se omezovat. Sice polykají nějaké tablety či si dokonce píchají inzulín, ale ládují se zákusky a doporučenou dietu dodržují jen těsně před kontrolou. Zvýšená hladina cukru ale průběžně poškozuje cévy a vnitřní orgány a po několika letech se dostaví nevratné poškození.

Chyba druhá – Orientace jen na cukr

Doporučení, že nemocný nemá jíst cukr je správné. Existuje ale celá řada jiných potravin, které obsahují velké množství sacharidů (cukrů) a ty si do povědomí mnoha lidí nedostanou. Na trhu jsou tak produkty pro diabetiky, které sice používají náhradní sladidla, ale přitom obsahují obrovské množství sacharidů, ty vyvolávají inzulínovou reakci a podílejí se na zvýšené hladině krevního cukru.

Chyba třetí – Podcenění pohybu

Diabetik má často nadváhu, a proto se moc nehýbe. Protože se moc nehýbe, jeho váha roste a roste i hladina

krevního cukru. Není třeba se sedřít, ale zařadit pohyb, který prokazatelně spaluje kalorie, snižuje váhu a odstraňuje inzulínovou rezistenci. Na snížení hladiny cukru v krvi nemá vliv pomalé ploužení po bytě, ale ostřejší chůze už ano. Mělo by jít o aktivitu aspoň půl hodiny a zapotíte se při ní.

Chyba čtvrtá – raději injekce inzulínu místo snížení příjmu sacharidů

Nemocný si v určitou hodinu aplikuje inzulín a následně musí sníst určitý objem a složení potravy, aby si nepřivodil zdravotní problémy příliš velkým poklesem krevního cukru. Přitom je možné, aby už důslednou úpravou stravy došlo k takovému snížení krevního cukru, která nebude vyžadovat inzulín vůbec nebo jen malé množství.

Chyba pátá – Nezájem o nemoc

Mnoho nemocných takto o své nemoci nic neví. Nesnaží se zjistit, jak by mohli své potíže zmenšit. Nepřemýšlejí nad alternativními cestami. Mnohdy k tomu přistupuje i jejich okolí, které diabetikovi nabídne cukroví, koláče, že pro jednou to nevádí a jsou domácí. Z takového „pro jednou“ se bohužel stává pravidlo.

Co jíst a nejíst?

Nejezte nic, co obsahuje cukr. Pro zpestření si vytipujte pár potravin, které jsou pro vás důležité (vysokoprocenní čokoláda). Může to být hořčice, nějaké dochucovadlo. Občas je v malém použijte, protože jde o to, aby vám pokrmy chutnaly. Nejezte zbytečně škroby, které se stejně štěpí na cukry. Zajímejte se o obsah sacharidů a snižte jejich obsah ve stravě. Zvyšte objem vlákniny, která zabraňuje prudkým výkyvům krevního cukru. S mírou konzumujte ovoce a žitný celozrnný chléb. Znamená to příjem většího množství zeleniny, nebojte se tuků, ale jezte ty kvalitní.

Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra

Komplikace, které nemocnému velmi snižují kvalitu života

- Porucha zornicových reakcí (zhoršení zraku až slepota)
- Porucha funkce trávicího traktu (průjmy, vyprazdňování žaludku)
- Porucha srdeční frekvence, krevního tlaku
- Porucha erekce a vyprazdňování močového měchýře
- Porucha vylučování některých hormonů
- Porucha vnímání hypoglykemie
- Nadměrné pocení v horní polovině těla a snížené pocení v dolní polovině těla

OPRAVA MOSTŮ A TRAMVAJOVÉ TRATI ZMĚNÍ DOPRAVU V CENTRU OLOMOUCE

Centrum města čekají od března další velké investiční akce, které ovlivní i průběh městské hromadné dopravy. V rámci protipovodňových opatření začne rekonstrukce mostu přes řeku Moravu na Masarykově třídě, kam se stavební práce přesunou od již dokončeného nového mostu v ulici Komenského. Stavební práce budou probíhat od března 2020 až do poloviny roku 2022.

Tuto akci, kdy musí být na Masarykově třídě přerušena tramvajová doprava, využije město k další práci na stejné trase. Od jara do listopadu tedy bude probíhat i **oprava tramvajové trati v ulici 8. května a rekonstrukce mostu přes Mlýnský potok v ulici 1. máje**. Z důvodu postupně se měnících uzavírek bude docházet k několika změnám jízdních řádů, trasování linek a změnám v obsluze zastávek.

Výluka tramvajového a autobusového provozu na Masarykově třídě 2.–14. 3. 2020

Od pondělí 2. 3. 2020 dochází z důvodu započítání stavebních prací k zahájení **výluky tramvajového provozu v úseku Hlavní nádraží – Náměstí Republiky – Palackého / Náměstí Hrdinů** a k zavedení objízdných tras některých autobusových linek. Tato část výluky bude trvat do soboty 14. 3. 2020.

Tramvajový provoz:

- Tramvajová linka č. 1 – bude v provozu pouze v pracovní dny a vedena bude ve své trase dle výlukových jízdních řádů zveřejněných na jednotlivých zastávkách.
- Tramvajové linky č. 2 a 6 – nebudou provozovány.
- Tramvajová linka č. 3 – bude vedena ze zastávky Trnkova pouze na zastávku Náměstí Hrdinů a zpět. Výlukové jízdní řády budou zveřejněny na jednotlivých zastávkách
- Tramvajová linka č. 4 – bude nahrazena linkou X4, která bude vedena v obou směrech přes Tržnici a Třidu Kosmonautů dle výlukových jízdních řádů zveřejněných na jednotlivých zastávkách.
- Tramvajové linky č. 5, 7 a U – budou vedeny ve svých trasách dle výlukových jízdních řádů zveřejněných na jednotlivých zastávkách.

Náhradní autobusová doprava:

Náhradní doprava bude zajištěna výlukovými autobusy s označením X2, které budou vedeny po následující trase dle jízdních řádů zveřejněných na jednotlivých zastávkách:

- Hlavní nádraží – u autobusového označnicku C
- Žižkovo náměstí – tramvajová zastávka
- U Dómu – tramvajová zastávka
- Náměstí Republiky – tramvajová zastávka

- U Sv. Mořice – tramvajová zastávka
- Palackého – tramvajová zastávka směr Neředín

Mezi zastávkami Hlavní nádraží a Žižkovo nám. bude linka X2 vedena obousměrně po objízdné trase ulicemi Jeremenkova – Pasteurova – Husova – Žižkovo nám.

- Palackého – tramvajová zastávka směr U Sv. Mořice
- U Sv. Mořice – tramvajová zastávka
- Náměstí Republiky – tramvajová zastávka
- U Dómu – tramvajová zastávka
- Žižkovo náměstí – tramvajová zastávka
- Hlavní nádraží – u autobusového označnicku F

Linkou nebudou obsluhovány zastávky U Bystřičky a Fibichova. Cestujícím bude umožněn vzájemný přestup na zastávkách Palackého a Hlavní nádraží.

Autobusový provoz:

Od pondělí 2. 3. 2020 dochází z důvodu uzavírky mostu přes řeku Moravu v ulici Masarykova ke **změně trasování autobusových linek č. 11, 13, 50 a 52**. Objízdná trasa linek 11 a 13 si vyžádá prodloužení jízdní doby. Linky budou provozovány dle výlukových jízdních řádů.

Linka č. 11

Spoje na konečnou zastávku Ladova budou vedeny ze zastávky Hlavní nádraží (označnick G) na zastávku 17. listopadu po objízdné trase ulicemi Jeremenkova – Pasteurova – Husova – 17. listopadu.

Spoje ze zastávky Na Střelnici budou vedeny ze zastávky 17. listopadu na zastávku Hlavní nádraží (označnick D) po objízdné trase ulicemi 17. listopadu – Husova – Pasteurova – Jeremenkova – tř. Kosmonautů – komunikace kolem RCO – otočení na kruhovém objezdu – Jeremenkova.

Linka č. 13

V pracovních dnech bude vedena mezi zastávkami Hlavní nádraží a 17. listopadu obousměrně po objízdné trase ulicemi Jeremenkova – Pasteurova – Husova – 17. listopadu.

Ve dnech pracovního klidu bude vedena mezi zastávkami Hlavní nádraží a U Teplárny obousměrně ulicemi Jeremenkova – tř. Kosmonautů – Vejdovského – Tovární – Holická. Zastávka Vejdovského směr Hlavní nádraží bude nahrazena stejnojmennou zastávkou pro linku č. 19. Linka bude obsluhovat zastávku Kosmonautů směr Šlechtitelů. Zastávky Envelopa a 17. listopadu nebudou ve dnech pracovního klidu obsluhovány.

Linky č. 50 a 52

Budou vedeny mezi zastávkami Hlavní nádraží a Žižkovo nám. po objízdné trase ulicemi Jeremenkova – Pasteurova – Husova – Žižkovo nám. (linka č. 50 obousměrně). Zastávky U Bystřičky nebudou obsluhovány.

STAROU CESTU NA SVATÝ KOPEČEK TANGENTA NEPŘERUŠÍ. RADNÍ VYBRALI NOVÝ MOST

Středně dlouhý most a křižovatka tvaru T pro jeho napojení. Taková je výsledná varianta přemostění budoucí východní tangenty pod Svatým Kopečkem, se kterou souhlasili radní.

Nyní se tento návrh stane součástí posouzení vlivu záměru na životní prostředí (EIA), kterou kompetentním orgánům předloží Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD). Oficiálně se jedná o přeložku silnice III/4432 Chválkovice – Samotíšky. Ta povede nad rychlostní komunikací první třídy s číslem 46.

Cílem vybrané varianty bylo splnění podmínek ochranného pásma kulturní památky Klášterní Hradisko – Svatý Kopeček. „Zejména byl kladen důraz na šetrný zásah do krajiny spočívající v co nejmenším narušení dálkových pohledů a zásahů do poutní aleje,“ uvedl náměstek

primátora Martin Major.

Vybraná varianta středně dlouhého mostu navíc umožňuje dovést alej až k němu a má vyvážený poměr mezi náspem a samotnou konstrukcí. Stejnou variantu podpořil také Národní památkový ústav i Útvar hlavního architekta. Návrh měl původně čtyři varianty, ale vždy musel respektovat stávající projekční přípravu ŘSD. Tam místo plnohodnotného mostu ale počítala jen s lávkou pro pěší a cyklisty. Samotné přemostění je městem koncipováno pro provoz automobilové dopravy do 3,5 tuny a autobusů s částí pro provoz cyklistů a pro pěší s napojením na existující komunikace.

Most přes čtyřproudovou rychlostní silnici přijde odhadem na 94 milionů korun. Při výstavbě bude pokáceno 42 stromů a zasazeno padesát nových.



OLOMOUCKÉ VELIKONOCE NA HORNÍM NÁMĚSTÍ VYVRCHOLÍ 12. DUBNA

Horní náměstí zaplní od pondělí 6. dubna velikonoční tradice. Ty otevře již tradiční soutěž ve zdobení velikonočních větví olomouckých základních a mateřských škol. Od čtvrtku 9. dubna se můžete těšit na pomlázky, kraslice, hanácký folklór spolu s farmářskými trhy a řemeslným jarmarkem. Chybět nebude prezentace pivovaru Litovel se speciální nabídkou zeleného piva, nahlédnete do tvůrčí dílny řezbáře Václava Lémona. Hudebně dramatické studio při Moravském divadle Olomouc pro vás připravilo „Pašijovou hru“ a těšit se můžete také na koncertní recitál Jaroslava Nováka či harmonikáře ze Slovenska.

Od pátku 10. dubna nebudou chybět velikonoční ochutnávky vín z produkce olomouckých vinoték, kterou

odpoledne oživí CimbaliHellBand (Valašské peklo) z Rožnova pod Radhoštěm

Sobotní čas navíc obohatí koutek se zvířátky ZOO Olomouc, projíždky na konících, tvůrčí dílny pro děti Experiment, pásmo folklórních písní a tanců Dunajec, soutěže pro děti i cimbálová muzika Grande Moravia Ladislava Pavluše, která až do 17 hodiny nabídne to nejlepší z lidové muziky a uzavře tak sobotní nabídku.

Olomoucké Velikonoce na Horním náměstí vyvrcholí v neděli 12. dubna, kdy vedle stávající nabídky přivítáme v odpoledním čase hosty ze Slovenska a to vynikající Cimbali Brothers. Olomoucké velikonoce na Horním náměstí – to je spousta zábavy pro děti i dospělé od pondělí do neděle od 10–17 hodin.

BOŽENA NĚMCOVÁ SICE OLOMOUC NENAVŠTÍVILA, JEJÍ POMNÍK ALE V PARKU VYPRÁVÍ PŘÍBĚHY

Na začátku února si kulturní obec připomínala dvousté jubileum od narození nejslavnější české spisovatelky, o týden později, v úterý 11. února, měla svátek Božena. Spisovatelka Božena Němcová sice v Olomouci nikdy nepůsobila, ale přesto se k její postavě váže jedno známé olomoucké umělecké dílo. „Jednou z dominant Čechových sadů je od roku 1965 právě socha Boženy Němcové, kterou tehdy vytvořil zkušený sochař Vladimír Navrátil,“ říká primátor Mirek Žbánek. „Tuto sochu sice znají asi skoro všichni Olomoučané, málokdo ale zřejmě ví, jak zajímavé okolnosti se k ní pojí,“ dodává primátor.

Olomouc chtěla už od padesátých let pořídit reprezentativní sochařské dílo do veřejného prostoru. Volba padla právě na Boženu Němcovou, kterou měli v oblibě i představitelé minulého režimu. „Bojující Boženu Němcovou pak v roce 1954 ztvárnil Karel Pokorný na pražském Žofíně, a v Olomouci chtěli mít taky takovou,“ píše historik Milan Tichák ve své knize Příběhy olomouckých pomníků a hřbitovů. Mezi olomouckými školáky následně proběhla sbírka na zajištění financí pro vybudování pomníku. Vybrané peníze se ale prý nakonec ztratily někde na Krajském národním výboru v Ostravě, takže sháňení peněz muselo začít znovu. Konečně v srpnu roku 1965 bylo krásné umělecké ztvárnění Boženy Němcové v Čechových sadech slavnostně odhaleno. K soše se ale váže ještě jedna zajímavost. Roku 1919 nechala nová česká reprezentace

Olomouce strhnout památník císaře Františka Josefa I., který zdobil prostor před rohem radnice od roku 1898. Samotnou sochu mocnáře prodali do Hodonína, sokl a další kamenné části převzala olomoucká kamenická firma Havlíček & Plíhal, která pak dlouhá desetiletí tyto zbytky skladovala ve dvoře.

A právě tento sokl se podle nepotvrzených olomouckých pověstí poskytl materiál na podstavec olomoucké sochy slavné spisovatelky, která za vlády Františka Josefa napsala i slavnou Babičku. „Nemám to sice potvrzeno, ale byl bych ochoten tomu příběhu věřit,“ dodává na adresu pověstí o „císařském“ soklu Boženy Němcové Milan Tichák.

Zdroj: Milan Tichák,

Příběhy olomouckých pomníků a hřbitovů



OLOMOUC SI PŘIPOMENE 170. VÝROČÍ NAROZENÍ T. G. MASARYKA

Statutární město Olomouc ve spolupráci s vojenskou posádkou Olomouc a Československou obcí legionářskou zvou veřejnost na slavnostní setkání u příležitosti 170. výročí narození Tomáše Garrigua Masaryka. Přijďte si připomenout státníka, politika, filozofa, pedagoga a prvního prezidenta Československé republiky.

Slavnostní shromáždění se uskuteční v pátek 6. března 2020 ve 14 hodin na Žižkově náměstí v Olomouci,

za účasti představitelů města, Univerzity Palackého, Armády ČR, Vojenské hudby Olomouc, zástupců spolků a sdružení. T. G. Masaryk se narodil 7. března 1850 v Hodoníně v chudé rodině, vystudoval a roku 1882 byl jmenován profesorem filosofie na univerzitě v Praze. Od 90. let 19. století byl stále aktivnější v politice. Dne 14. listopadu 1918 byl zvolen prvním prezidentem nové Československé republiky.

• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Pane primátore, pan hejtman vydal nedávno knihu. Nechystáte se také k podobnému literárnímu kroku?

Odpovídá primátor Mirek Žbánek

Na psaní knihy je potřeba jednak literární talent, a pak nepochybně také dostatek času. A právě čas je něco, čeho se vám v pozici primátora příliš nedostává. Na druhou stranu i já mám vize, přání a představy o tom, jak by se Olomouc měla v následujících letech rozvíjet.

Řídit město bez odvážných a třeba i dlouhodobých vizí by určitě bylo chybou. Jsem teď přesvědčený o tom, že tyto vize a plány dokážeme vtělit do základních strategických dokumentů, podle nichž se budou různé oblasti fungování města rozvíjet, a že to už postupně děláme. Myslím, že právě toto určení dlouhodobých priorit a plánů našemu městu v minulosti dost citelně chybělo, a že taková pomyslná kniha je teď pro něj určitě důležitější než nějaký můj literární pokus.

Dojde někdy k rekonstrukci starého autobusového nádraží na tržnici? Místo, kde denně přestupují tisíce cestujících, není příliš vhodně upraveno.

Odpovídá primátor Mirek Žbánek

Především řekněme, že tato otázka by měla směřovat spíše na Krajský integrovaný dopravní systém OK, nikoliv na město. Tato plocha sice patří městu, ale zastávky zde mají výhradně krajské autobusové spoje. Autobusy DPMO zde pouze vyčkávají nebo vykonávají povinnou pravidelnou bezpečnostní přestávku. Tento podnět zašleme i KIDSOKu, který by měl případné změny k lepšímu případně iniciovat.

Souhlasím s tím, že by tento prostor bylo vhodné kultivovat, je to výzva a velká příležitost pro dotvoření centra města. Budoucnost lokality leží v rukou Útvary hlavního architekta města Olomouce, který její finální podobu představí prostřednictvím architektonické soutěže. Podle územního plánu se tady předpokládá polyfunkční městská zástavba v lokalitě bývalého autobusového nádraží, doplněná



o dopravní terminál, s důrazem na architektonickou a urbanistickou kvalitu řešení. V minulosti už byly zpracovány studie soukromých investorů i veřejných institucí, jak tento prostor využít. Vznikly i studie, na nichž se podílely fakulty architektury VUT Brno i ČVUT Praha, které díky invenci mladých architektů přinesly řadu neotřelých nápadů a řešení, s nimiž se mohla seznámit i olomoucká veřejnost. Do doby než se uskuteční uvedená architektonická soutěž, je možné v dané lokalitě provádět pouze udržovací práce nebo vykonávat takové aktivity, které nevyžadují povolení stavebního úřadu. Tím mohou být například i přístřešky.



V centru města je stále dost chátrajících obytných budov, nešlo by s tím něco udělat?

Odpovídá náměstek primátora Matouš Pelikán

Většina budov v centru města Olomouce je v soukromém nebo jiném než městském vlastnictví. Oproti době

před 20 lety je většina objektů v daleko lepším stavu. Některé objekty, které jsou v neutěšeném stavu, nemají vyjasněné vlastnické vztahy nebo jejich majitelé dlouhodobě pobývají mimo ČR. Estetická úroveň, tedy například vzhled fasád, je pak také především věcí vlastníka dané nemovitosti.

Město nabízí vlastníkům pomoc např. tím, že se už od roku 1993 účastní Programu regenerace městských památkových rezervací a městských památkových zón, který každoročně vypisuje Ministerstvo kultury ČR. Každý rok mohou majitelé kulturních nemovitých památek v MPR Olomouc získat finanční pomoc. Příspěvek jde částečně od státu a částečně od města. Za posledních 10 let ze státních peněz činil příspěvek pro Olomouc 20,5 milionu korun, městský příspěvek k tomu 7,4 milionu korun, celkem tedy na opravy v centru města šlo z tohoto programu skoro 28 milionů korun. Na obnovu ostatních objektů, které nejsou nemovitou kulturní památkou, mohou vlastníci žádat krajské dotace. Jiná věc je havarijní stav, který by ohrožoval okolí stavby – v tom případě může a musí zasáhnout stavební úřad.

Dotazy určené olomouckému primátorovi do naší pravidelné rubriky Otevřená radnice můžete posílat mailem na adresu redakce@moravskysenior.cz nebo poštou na adresu Moravský senior, Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc

AKCE NA BŘEZEN

Bratři Ebenové v Prostějově

7. 3., od 20 hodin, Prostějov – Společenský dům Prostějov

Kapela tří bratří Ebenových (Marek, Kryštof, David) a dalších předních českých hudebníků (Pavel Skála, Jaromír Honzák, Jiří Veselý a Jiří Zelenka) přijíždí se svým vystoupením do Společenského domu v Prostějově. Koncertně hrají průřez tvorbou od prvního alba Malé písně do tmy (1984) až po poslední Čas holin (2014), které je svým obsahem čím dál tím aktuálnější. Předprodej probíhá v síti smsticket.cz. Vstupenky můžete zakoupit také osobně v prodejně hudebních nástrojů v Prostějově v Kramářské ulici, v prostějovském Společenském domě nebo v olomouckém informačním centru v podloubí radnice.



Ježíš, jak ho neznáme

1., 15. a 29. 3., od 17 hodin, Olomouc – Bea campus

Metro church Olomouc chystá sérii témat nedělních setkání, na kterých nahlédnete na několik míst v Bibli, kde Ježíš jednal tak trochu vzhůru nohama – proti zvyklostem, kultuře, očekáváním – a na to, že ke stejným krokům vybízí i nás.

Bonjour Olomouc

4. 3., od 10 hodin, Olomouc – Green bar

Na Den francouzské gastronomie se můžete těšit v olomouckém Green Baru v rámci druhého ročníku festivalu francouzské kultury, který trvá od 2. do 12. března. Druhý ročník festivalu francouzské kultury Bonjour Olomouc navazuje na úspěšný první ročník konaný v loňském roce. Účastníky čeká velké množství kulturních akcí, mezi nimiž lze zmínit divadelní představení, literární večer, filmový večer, degustační večer, workshopy pro děti i dospělé a mnoho dalšího.

Soví noc v Domu přírody

6. 3., od 18 hodin, Horka nad Moravou – Dům přírody Litovelského Pomoraví Sluňákov

Chcete strávit večer se sovami ze stanice pro handicapované živočichy? Těšit se můžete na aktivity pro děti i besedu. Sovy si můžete pohladit, vyfotografovat se s nimi nebo se vydat na večerní procházku za jejich houkáním. Akce je vhodná i pro děti, které vydrží vzhůru po sovím způsobu – ukončení je totiž po 20. hodině. Rodinné vstupné je 200 korun.

Černobyl – spící peklo

6. 3., od 19 hodin, Olomouc – Pevnost poznání

Katastrofa jaderné elektrárny v Černobylu ovlivnila svět, nic není jako dříve. S následky se potýkáme dodnes a ještě dlouhých 22 tisíc let budeme. Jak to vše proběhlo, co se stalo po výbuchu, jak to vypadá dnes v zakázané zóně a příběhy lidí, kteří neměli žít, nebo naopak si na sklonku života vybrali zakázanou zónu jako svůj domov. Včera i dnes, fakta i příběhy. Vydejte se do města duchů Pripjať, ale i do okolí poznat, jak vypadá místo po více jak 33 letech od havárie.

Kterak se bobři v Domě přírody usadili

7. 3., od 9.30 hodin, Horka nad Moravou – Dům přírody Litovelského Pomoraví Sluňákov

Přijďte se podívat na místo, kde si našla domov bobří rodinka. Za ty roky, co bydlí na zdejších rybníce,

se jeho okolí dramaticky proměnilo. Navíc brzy zjara jsou všechny stopy čerstvé a jsou dobře vidět. Uvidíte rodinný život bobrů, jejich ložnice, jídelny, truchovny, spižírny i zahrádky (garáž zatím nemají), jak bobři pomáhají s péčí o areál domu přírody. Program ve skupinách pro dospělé a pro děti. Těší se na vás průvodci Vlastimil Kostkan a Jiří Popelka. Rodinné vstupné je 200 korun.

Vibrační lázeň

7. 3., od 19 hodin, Olomouc – Divadlo na Šantovce

Pavel a Ivo Batoušek vás svojí hudbou vezmou do snového prostoru, kde neplatí čas a okolní svět přestává existovat. Naopak ožívá vaše podvědomí a na vlnách vibrací vás odnáší až tam, kam mu dovolíte jít. Délka představení je 90 minut. Vstupenky lze koupit na webu divadlonasantovce.cz nebo přímo v divadle.

Nedělní party při dechovce

8. a 22. 3., od 13.30, Přerov – Městský dům Přerov

Doražte si zatančit a společensky se pobavit. Tradiční taneční odpoledne pro seniory se skupinou Mini nebo Záhorská kapela se koná každou druhou březnovou neděli. Vstupné je 70 korun.

Regenhardt & Raymann

do 8. 3., Jeseník – Vlastivědné muzeum Jesenicka, Vodní tvrz

Před dvěma sty lety uzavřel jesenícký obchodník s plátnem Josef Raymann smlouvu s vídeňskou podnikatelskou rodinou Regenhardtů. Tím byly položeny základy k pozdějšímu vzniku firmy Regenhardt & Raymann, která se stala největší textilní továrnou v rakouském Slezsku a dokonce byla dvorním dodavatelem na císařský dvůr. Výstava obsáhle představí tento zásah do podoby a rozvoje Jeseníku, vylíčí rovněž obě rodinné historie a osudy jednotlivých příslušníků, nastíní vývoj firmy a vyzdvihne její úspěchy na mezinárodním poli. Presentovány budou také výrobky vzešlé ze zdejších textilních závodů či osobní rodinné předměty. Výstava potrvá do 8. března v hlavním výstavním sále Vodní tvrze a vstupné je 50 korun, snížené pak 25 korun.

Oskar Gutwinski a Králický Sněžník

10. 3., od 17 hodin, Šumperk – Vlastivědné muzeum v Šumperku

Pojďte se vypravit do starých dobrých časů, kdy jihovýchodní svah majestátního Králického Sněžníku

krášíla dřevěná Lichtensteinova chata. Symbolem dnes již zaniklého objektu se na počátku dvacátých let stal Oskar Gutwinski, svérázný zubař ze Šumperka, který na stáří vyměnil bílý plášť za čepičku s andělíčkem vystrkujícím zadek a vytvořil z chaty jedinečné místo setkávání a přátelské nálady. O životních osudech této legendární osobnosti, ale i o magickém Králickém Sněžníku bude vyprávět Matěj Matela, odborný pracovník Vlastivědného muzea Jesenicka. Vstupné je 50 korun.

Hradištan

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

Hradištan & Jiří Pavlica je ojedinělé hudební seskupení s vysokou uměleckou i interpretační úrovní, nezvykle širokým žánrovým záběrem a netradičním repertoárem, jehož silným inspiračním zdrojem byla zejména v počátcích jeho existence lidová tradice. Dnes je Hradištan v širší podobě i s tanečním souborem profesionálním tělesem, které programově pracuje zejména s odkazem lidové tradice a jejím filozofickým přesahem. Je častým hostem, domácích i zahraničních festivalů tradiční, alternativní, ale i vážné hudby. Mezi kmenové sólisty patří Alice Holubová, Jiří Pavlica a David Burda. Vstupenky za 430 korun můžete koupit na internetové adrese www.ticketart.cz nebo v informačním centru ve Šternberku.

Country večer

13. 3., od 18 hodin, Šternberk – Expozice času Šternberk

K tanci a poslechu hraje Slatinský Schrummel. Občerstvení zajištěno. Prvopočátky seskupení Slatinský Schrummel sahají do minulého století, kdy se hudbychtiví nadšenci nezávazně scházeli v místním hostinci k takzvanému békání. Postupem času se však kapela utřepala do nynější podoby. Její repertoár tvoří známé traditional country od různých interpretů, ale nepohrdne ani takovými kusy, jako je Ta slepička kropenatá. V roce 2017 Schrummel vydal zatím svoje první CD s nečekaným názvem První. Kapela zahraje k tanci i poslechu v pátek 13. března ve šternberské Expozici času. Vstupné je 120 korun. Předprodej běží Expozici času Šternberk.

For Model

13.–15. 3., Olomouc – výstaviště Flora

Letadla, lodě, vrtulníky, ponorky, vláčky, závodní auta a play zóna pro všechny milovníky videoher a komiksů. To vše najdete o víkendu od 13. do 15. března na olomouckém výstavišti Flora, kam se můžete přijít podívat na 18. ročník výstavy For Model.

10 let galerie města Přerova

do 15. 3., Přerov – Galerie města Přerova

Narozeninová výstava přerovské galerie připomene mnoho z již uskutečněných výstav, které hostila za deset let své existence, a to prostřednictvím plakátů nebo úvodních panelů.

Jeden svět Olomouc 2020

16.–21. 3., Olomouc – kino Metropol, Divadlo na cucky, Umělecké centrum Univerzity Palackého, Arcidiecézní muzeum Olomouc

Až naprší a uschne – dokumentární festival Jeden svět Olomouc se letos zaměří na projevy klimatické krize. Vysychající řeky, vyprahlá pole, prázdné studny. Klimatická změna se začíná dotýkat i našeho okolí. Letošní 21. ročník Mezinárodního festivalu dokumentárních filmů o lidských právech Jeden svět Olomouc se bude zabývat projevy environmentální krize v kontextu místní krajiny a role člověka v ní. Festival se koná od 16. do 21. března a po každém promítání nabízí diskuzi se zajímavými hosty. Součástí festivalového programu je také množství doprovodných akcí. Všechna promítací místa jsou bezbariérová, některé dokumenty budou tlumočené do českého znakového jazyka, v plánu jsou také promítání pro seniory. Více informací na webu jedensvet.cz.

One man show Táta

19. 3., od 19 hodin, Šternberk – Městská kulturní zařízení

Světově úspěšná divadelní komedie o mužích a ženách, ve které se každý najde, aneb humorná zpověď novopečeného otce. Budete plakat smíchy i dojetím. Už vám děti odrostly? Nevadí, určitě se v mnohých situacích najdete i vy. Večer plný dobré nálady a humoru je zaručen. V hlavní a jediné roli se na vás těší herec a táta v jednom Roman Pomajbo. Délka představení je 80 minut bez přestávky. Nevhodné pro diváky do 15 let. Vstupenky si můžete koupit na webu showtata.cz.

Africké trhy

21. 3., od 10 hodin, Olomouc – výstaviště Flora

Přijďte si nakoupit tropické ovoce, koření, kávu, čerstvé kakaové boby nebo originální marmelády. Kupte si například různé druhy banánů, mango, sladoučký ananas, voňavou papáju, exotické hadí ovoce, zapáchající durian nebo nádherně barevné dračí ovoce. K dispozici bude také sušené ovoce, koření ze Zanzibaru, kvalitní čokoláda, káva a spousta dalšího.

Vynášení smrtky

24. 3., od 16 hodin, Velká Bystřice

„Smrt plave po vodě nové jaro k nám jede.“ Děti z Čekanky a Krušpánku vynesou smrtku a vyprovodí tak poslední zbytky zimy. Akce se koná v rámci cyklu Hanácký rok v Bystřici a za finanční podpory Olomuckého kraje.



Koncert Pavla Šporcla

27. 3., od 19 hodin, Olomouc – kino Metropol

Pavel Šporcl se předvede 27. března se svým programem Gipsy Fire v olomouckém Metropolu za doprovodu cimbálové skupiny Gipsy Way Ensemble. Jako host vystoupí vynikající hráč na akordeon Vojtěch Szabó, jenž patří k evropské interpretační špičce. Program Gipsy Fire navazuje na stejnojmennou desku, kterou v roce 2014 vydalo hudební vydavatelství Supraphon. Je pokračováním velmi zdařilého Gipsy Way, prvního programu Pavla Šporcla s cikánskou tematikou. Spojuje velké mistrovství s temperamentem a cikánskou vroucí krví. Na rozdíl od prvotiny Gipsy Way nový projekt výrazněji sází na nevšední technickou vybavenost a osobitost Pavla Šporcla. Ten se v programu představuje také jako autor hudby, mimo jiné i titulní skladby Gipsy Fire. Vstupenky za 390–450 korun můžete koupit v kině Metropol.



Vegan Burger Festival

28. 3., od 11 hodin, Olomouc – výstaviště Flora

Přijďte na druhý ročník veganského burger festivalu v Olomouci na výstaviště, kde se bude konat v pavilónech G a H. Pokud rádi šetříte životní prostředí, doneste si vlastní krabičky, příbory i kelímky s sebou. Vstupné je dobrovolné.

Bláznivé tramvaje

do 29. 3., Olomouc – Vlastivědné muzeum v Olomouci

Víte, že tramvaje žijí svým zvláštním životem, a že mnohokrát významně zasáhly do historie lidstva? Jste přesvědčení, že tramvaj je výhradně moderní vynález, a že nebyla známa již starým Řekům, Číňanům či Babyloňanům? Víte, že v tramvaji pravděpodobně jezdila i Mona Lisa? Uvěříte tomu, že některé tramvaje kdysi křižovaly oceány, nebo tomu, že torzo jihlavské tramvaje (ztracené v roce 1931) relativně nedávno objevilo vozítko Opportunity na Marsu? Víte, kde se nachází řídicí jednotka našeho vesmíru? Jste zvědaví? Tak to musíte navštívit výstavu veselých obrazů a kreseb Pavla Bezděčky v Mánesově galerii Vlastivědného muzea v Olomouci.



Světlo v krajině

do 31. 3., Olomouc – Knihovna města Olomouce

Petr Fiala se věnuje převážně focení krajin, zejména v podobě panoramatických fotografií. Působí na střední Moravě a velmi rád navštěvuje blízké Jeseníky. Některé autorovy fotografie jsou ale přirozeně i z jiných částí republiky či ze zahraničí. V jeho tvorbě nechybí ani snímky architektury, lidí či zvířat. Na celou fotogalerii Petra Fialy se můžete podívat na www.petrfialafoto.cz, nyní ale navíc také v oddělení pro dospělé čtenáře a v internetovém centru olomoucké městské knihovny.

Tabula Rasa Breach

do 12. 4., Olomouc – Telegraph Gallery

Tabula Rasa Breach je název výtvarné spolupráce umělců Petra Duba a Josefa Mladějovského. Autory dlouhodobě spojuje práce s abstraktním jazykem a reduktivními formami. Programově se testují na pomězi obrazu, objektu a instalace, přesto a právě proto se scházejí ke společnému výstavnímu projektu poprvé. Jejich výtvoři si můžete přijít prohlédnout až do 12. dubna.



Panenko našich maminek

do 30. 4., Olomouc – Knihovna města Olomouce

Panenu Sonni, Biggi nebo Ari, měla většina dnešních maminek, možná i babiček. Výstava těchto krásavic vám připomene mládí, ale jistě potěší i dnešní děti. Své kouzlo totiž mají pořád.

Největší záhady a tajemství světa

do 31. 5. – Vlastivědné muzeum Olomouc

Na výstavě olomouckého muzea uvidíte unikátní a běžně nepřístupnou sbírku spojenou s nejtajemnějšími předměty všech světadílů světa. I přes skutečnost, že se jedná jen o kolekci kopií, mistrovských a výstavních replik, faksimilií a reprodukcí, bylo velmi náročné je pro tyto účely zajistit. Pro zajištění všech exponátů odborníci muzea doslova proletěli celý svět a propojili se s top odborníky nejen několika zemí Evropy, ale i USA, Indie, Austrálie, Hondurasu a Číny. Návštěvníci se tak mohou těšit na obří repliku sochy Moi, faksimilii nejtajemnějšího svitku světa Voynichova rukopisu, vy-preparované zmenšené hlavy tsantsa, meč ve skále nebo maketu největší rukopisné knihy světa – Code-xu gigas neboli Dáblův bible. Starověký původ mají další vystavené exponáty, opět jako repliky: takzvaný první počítač – mechanismus z Antikythéry, Sumerská hvězdná planisféra pravděpodobně zachycující původ biblické zkázy Sodomy a Gomory, dosud nevyluštěný Krétský disk nebo tajemná Tutanchamónova stříbrná pohřební trubka někdy přezdívaná jako hudební zbraň hromadného ničení.

Milí senioři, přátelé a příznivci TV Šlágr dovolujeme si vás pozvat na

Šlágr

I. REPREZENTAČNÍ PLES

K S Krajské rady seniorů
C R Olomouckého kraje
ve spolupráci s TV Šlágr

27. března 2020

Kde: Společenský dům v Prostějově,
Komenského 6
V kolik: Začátek od 14:00
Cena: 200,-Kč

Připravena je bohatá tombola, občerstvení a kulturní program plný překvapení

Zahraje: Šlágr parta, Veselá trojka, Duo Aramis, Pavel Novák a další.
Slosovatelné vstupenky

Předprodej vstupenek a veškeré informace na e-mailu:
milenahesova@seznam.cz

KOUPÍM HODINKY

*staré náramkové hodinky 1960 až 1990

Vykoupím vaše staré švýcarské hodinky. Mohou být poškozené, nefunkční nebo jen krabička.

HEUER (Autavia, Carrera, Montreal, Monaco, Silverstone, Jarama, Monza, Verona), **ETERNA**, **ENICAR**, **NIVADA**, **BREITLING**, **IWC SCHAFFHAUSEN**, **ZENITH**, **UNIVERSAL GENÈVE**, **ROLEX**

Nabízet můžete i hodinky **SEIKO** a **PRIM (ELTON)**

Předem děkuji za nabídky

cifernik@post.cz
tel: 777101213





29. 2. – 15. 3. 10:00 – 18:00

INTERAKTIVNÍ TECHNIKA

VÝSTAVA PRO CELOU RODINU

ATRAKTIVITA A ČIRÁ ZÁBAVNOST PRO VŠECHNY VĚKOVÉ SKUPINY

VÝSTAVA OBSAHUJE 10 INTERAKTIVNÍCH EXPONÁTŮ:

- Virtuální realita
- Sanbot: Hi-Tech pomocník a učitel angličtiny
- Simulátor augmentované reality
- Největší přepínačová kostka na světě
- Simulátor mozkových vln
- Tělo: Interaktivní hudební nástroj
- Kreslicí robotická ruka
- Rychlost reakce
- Hlukoměr
- Simulátor letu ptáka

ZDARMA

Já. Moje chutě. Moje město. Moje city.

[f/Olomouc CITY](https://www.facebook.com/OlomoucCITY) mojecity.cz | amazoniecity.cz



filmový klub seniorů

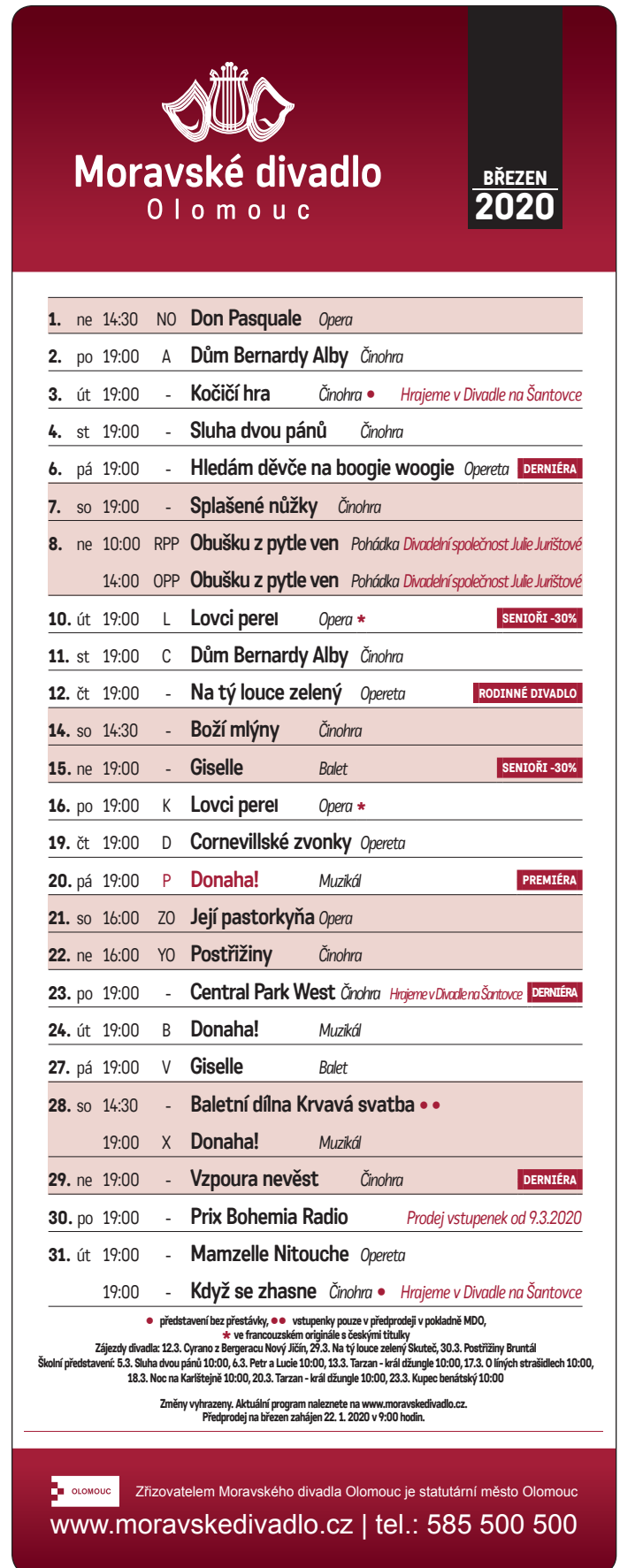
PROGRAM 2020 BŘEZEN

14.00 hod. / 70,-

PO	2. 3.	TENKRÁT PODRUHÉ	T
PO	9. 3.	PŘÍPAD MRTVÉHO NEBOŽTÍKA	Č
ČT	19. 3.	NA NOŽE	T
PO	23. 3.	KAREL SVOBODA: ŠŤASTNÁ LÉTA	Č

Č – ČESKY D – DABING ZMĚNA PROGRAMU
T – TITULKY O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ VYHRAZENÁ

KINO METROPOL



Moravské divadlo Olomouc

BŘEZEN 2020

1.	ne	14:30	NO	Don Pasquale	Opera	
2.	po	19:00	A	Dům Bernardy Alby	Činohra	
3.	út	19:00	-	Kočí hra	Činohra •	Hrajeme v Divadle na Šantovce
4.	st	19:00	-	Sluha dvou pánů	Činohra	
6.	pá	19:00	-	Hledám děvče na boogie woogie	Opereta	DERNIÉRA
7.	so	19:00	-	Splašené nůžky	Činohra	
8.	ne	10:00	RPP	Obušku z pytle ven	Pohádka Divadelní společnost Julie Jurištové	
		14:00	OPP	Obušku z pytle ven	Pohádka Divadelní společnost Julie Jurištové	
10.	út	19:00	L	Lovci perel	Opera *	SENIORI -30%
11.	st	19:00	C	Dům Bernardy Alby	Činohra	
12.	čt	19:00	-	Na tý louce zelený	Opereta	RODINNÉ DIVADLO
14.	so	14:30	-	Boží mlýny	Činohra	
15.	ne	19:00	-	Giselle	Balet	SENIORI -30%
16.	po	19:00	K	Lovci perel	Opera *	
19.	čt	19:00	D	Cornevillské zvonky	Opereta	
20.	pá	19:00	P	Donaha!	Muzikál	PREMIÉRA
21.	so	16:00	ZO	Její pastorkyňa	Opera	
22.	ne	16:00	YO	Postřiziny	Činohra	
23.	po	19:00	-	Central Park West	Činohra	Hrajeme v Divadle na Šantovce DERNIÉRA
24.	út	19:00	B	Donaha!	Muzikál	
27.	pá	19:00	V	Giselle	Balet	
28.	so	14:30	-	Baletní dílna Krvavá svatba ••		
		19:00	X	Donaha!	Muzikál	
29.	ne	19:00	-	Vzpouira nevěst	Činohra	DERNIÉRA
30.	po	19:00	-	Prix Bohemia Radio		Prodej vstupenek od 9.3.2020
31.	út	19:00	-	Mamzelle Nitouche	Opereta	
		19:00	-	Když se zhasne	Činohra •	Hrajeme v Divadle na Šantovce

• představení bez přestávk, •• vstupenky pouze v předprodeji v pokladně MDO, * ve francouzském originále s českými titulky

Zájezdy divadla: 12.3. Cyrano z Bergeracu Nový Jičín, 25.3. Na tý louce zelený Skuteč, 30.3. Postřiziny Bruntál

Školní představení: 5.3. Sluha dvou pánů 10:00, 6.3. Petr a Lucie 10:00, 13.3. Tarzan - král džungle 10:00, 17.3. O líných strašidlech 10:00, 18.3. Noc na Karlovačce 10:00, 20.3. Tarzan - král džungle 10:00, 23.3. Kupec benátský 10:00

Změny vyhrazeny. Aktuální program naleznete na www.moravskedivadlo.cz.
Předprodej na březem zahájen 22. 1. 2020 v 9:00 hodin.

OLMOUC 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.



BŘEZNOVÉ RECEPTY PRO BABIČKY A DĚDEČKY



KVĚTÁKOVÝ KRÉM SE ŠALVĚJÍ

1 kg květáku, 300 g brambor, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 10 lístků šalvěje, 1 lžíce hladké mouky, 1 l kuřecího vývaru, 0,5 l mléka, citronová šťáva, zakysaná smetana, sůl

Na másle osmažte nejmenší nakrájenou cibuli, přidejte nakrájený česnek a nasekanou šalvěj. Zasypte moukou, osmahněte a zalijte vývarem. Přidejte nakrájený květák a brambory, osolte, dolijte mlékem a vařte doměkka. Polévku rozmixujte na hladký krém a dochuťte citronovou šťávou. Podávejte se zakysanou smetanou.



VEPŘOVÉ PLÁTKY S JABLKY

800 g vepřové kýty, 100 g slaniny, 40 g másla, 300 g jablek, 400 g brambor, 80 g plátkového sýra, česnek, tymián, sůl, pepř

Kýtu nakrájejte na plátky, osolte, opepřete a zprudka opečte na tuku. Brambory povařte ve slupce, ale ne úplně doměkka. Oloupejte a nakrájejte na silnější kolečka. Zapékací mísu vymažte máslem a stěny i utřeným česnekem. Na dno položte plátky slaniny, na ně porce masa a posypte špetkou tymiánu. Na maso nastrouhejte nahrubo jablka a jako poslední vrstvu dejte nakrájené brambory a plátky sýra. Zapečte v troubě asi 45 minut. Podávejte s hlávkovým salátem.



KOKOSOVÁ BÁBOVKA

125 g másla, 3 vejce, 200 g moučkového cukru, 200 g polohrubé mouky, 60 g strouhaného kokosu, ½ prášku do pečiva, 1 dcl mléka, tuk a mouka na formu

Máslo, cukr a žloutky utřete do pěny. Postupně přimíchávejte mouku s práškem do pečiva a kokosem. Přidejte mléko a nakonec lehce vmíchejte ušlehaný tuhý sníh z bílků. Připravené těsto vlijte do vymazané a moukou vysypané formy a pečte asi na 180°C.

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



Dana Večeřová, 81 let
Příkazy

- Největší radost jsem měla, když jsme si koupili dům tady v Příkazích. No a samozřejmě z dětí. A teď mi radost dělají hlavně vnoučata a pravnoučata.
- Neměnila bych nic. Jako mladá jsem nechtěla zůstat v zemědělství jako moji rodiče, ale neměla jsem moc jiné možnosti. Tak jsem si zvykla a nakonec to nebylo špatné.



Vladimír Bodlák, 67 let
Skrbeň

- Největší radost je život sám. Těžko říct jednu věc. Každé ráno, když se probudím, tak se raduji. A když vidím, jak život pokračuje dál u mých vnuků, to je pro mě taky velká radost.
- Neměnil bych nic. Myslím, že to co člověk zrovna dělá, dělá vždy z nejlepšího přesvědčení. Nemá cenu ničeho zpětně litovat, to bych zpochybňoval sám sebe.



Marta Studená, 76 let
Skrbeň

- Největší radost jsem v životě měla, když se mi narodila vymodlená dcera a byla zdravá. Teď jsou pro mě největší radost pravnoučata.
- Co jsem prožila, jsem prožívala ráda. Na dobré se vzpomíná a na špatné zapomíná. Nic bych neměnila.



Mirka Davidová, 72 let
Příkazy

- Mám 7 vnoučat a 2 pravnoučky, to je největší radost, když se dětem daří.
- Brzy jsem ovdověla a už jsem zůstala sama, ale nelituji toho. Našla jsem si náplň v organizaci akcí pro seniory a to mě plně zaměstnává. Neměnila bych nic.

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, ani jsme se nenadáli a nejkratší měsíc v roce uplynul rychleji, než bychom si přáli. Měsíc únor znamenal pro Krajskou radu seniorů zajištění finanční podpory z krajského rozpočtu na volnočasové, sportovní, kulturní a vzdělávací aktivity pro seniory v Olomouckém kraji v letošním roce. Žádosti jsou podané a teď si budeme držet pěsti. Nutno dodat, že podpora kraje na seniorské aktivity, je již pár let velmi vstřícná a spolupráce Krajské rady seniorů s krajem na velmi vysoké úrovni.

Aktivity a návrhy opatření Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, ve prospěch nás, seniorů, se staly součástí Střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb v Olomouckém kraji pro roky 2018–2020. Analyzujeme data o sociálním postavení a životní úrovni seniorů, realizujeme projekty pro seniory, některé získaly již značku novodobé tradice např. Babička roku – oslava Dne seniorů, Krajské sportovní hry seniorů nebo Krajská táborová škola v přírodě pro seniory.

V minulém sloupku jsem vás informovala o spuštění náboru na IV. ročník seniorského tábora pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje v Domašově nad Bystřicí a v Čekyni u Přerova. Oba turnusy se plní, nepřekvapivě pro nás, velmi rychle. Je to důkaz, že to děláme dobře a vás to opravdu baví. A o to nám skutečně jde. I letos se můžete těšit na fantastické zážitky. Připomínám, abyste si nezapomněli připravit karnevalovou masku. Předsednictvo Krajské rady seniorů zasedalo 5. února, na programu byly organizační přípravy Projektů 2020. Máme radost, že je zájem z řad seniorů i seniorských spolků o členství v KRS, k dnešnímu dni je nás už více jak pět tisíc.

Příprava na I. Reprezentační ples Krajské rady seniorů vrcholí, vstupenky jsou v prodeji. Krajská rada seniorů srdečně zve všechny seniory a příznivce TV Šlágry na náš I. Ples seniorů, který pořádáme 27. března ve Společenském domě v Prostějově od 14 hodin, na všechny se těšíme. Dovolím si touto cestou požádat, jménem Krajské rady seniorů, případné sponzory z řad čtenářů o jakýkoliv příspěvek do tomboly. Dary můžete přinést do kanceláře KRS každý čtvrtek od 9:00 do 12:00, Štursova ulice kancelář č. 329, (sociální odbor) nebo kontaktujte předsedkyni e-mailem milenahesova@seznam.cz, předem děkujeme za přízeň i vstřícnost. V kanceláři si můžete také vyřídit žádost o SeniorPas, vyzvednout katalog poskytovatelů slev pro osoby nad 55 let v Olomouckém kraji, I.C.E. Kartu, katalog CK Senior Travel, magazín Moravský senior a další informace a nabídky aktivit KRS pro seniory.



Přátelé, mám pro vás skvělou zprávu. Krajská rada seniorů boduje. Podařilo se zajistit finanční prostředky z MPSV na provoz plánované akreditované právní poradny RS ČR. Bezplatná právní poradna pro seniory dle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách, v kanceláři KRS ve Štursové ulici, spustí provoz v měsíci březnu. Dva právníci budou poskytovat poradenství v oblasti právní, bytové a sociální. Olomoucká poradna bude sedmá v pořadí v České republice, kterou provozuje RS ČR. Máme velkou radost, že naše kancelář bude 100% využita.

Připravujeme V. ročník Krajských sportovních her pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje, informace jste dostali v minulém sloupku, dnes přidáváme přihlašovací formulář. Soutěžit se bude v deseti disciplínách: prolézání smyčky provazu, běh s míčkem na tenisové raketě, Balloball, běh, střelba na florbalovou branku, šipky, chůze s holemi na 400 m, košíková, petangue, a hod tenisákem na cíl. Propozice a pravidla soutěžních disciplín si vyžádejte u paní Zdenky Marcinkové, místopředsedkyně KRS z.marcinkova@seznam.cz

Družstva budou tradičně pětičlenná a těšit se můžete i na přátele z Opolského vojvodství a ze Slovenska. Všichni sportovci získají pamětní medaile a upomínkové dárky, první tři místa budou oceněny poháry. Nejlepší sportovci budou reprezentovat KRS a náš kraj na V. Mezinárodních sportovních hrách seniorů RS ČR 2020 v Mostě, na seniorské olympiádě v Polsku a sportovních hrách na Slovensku. Senioři, pojdte udělat něco pro své zdraví a přihlaste svá družstva do soutěže. Hry se konají za každého počasí. Těšit se můžete i na vzácné hosty.

Závěrem ještě jedna informace pro ty, kteří by měli zájem o přivýdělek v lékárně Dr. max, jako hlídač služba, jedná se o ranní a odpolední směny s výdělkem 90 Kč /hodina. Zájemci stavte se v kanceláři KRS nebo si napište o další bližší informace. Nezapomeňte, že můžete také navštívit naše stránky na www.rscr.cz, kde najdete spousty informací o aktivitách všech krajských Rad seniorů v celé ČR a také, co všechno RS ČR chystá pro letošní rok.

Milí senioři, vážení čtenáři, přeji vám krásný březen, měsíc knihy, Mezinárodní den žen, první jarní den, Den učitelů, narodil se učitel národu Jan Ámos Komenský a já a taky začne letní čas. Je tedy co slavit a na co se těšit.

Milena Hesová
Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Členka předsednictva Rady seniorů ČR

• HEJTMANOVA PORADNA • HEJTMANOVA PORADNA • HEJTMANOVA PORADNA •

Dobrý den,
známá mi říkala, že Olomoucký kraj chystá důchodcům přispívat na požární hlásiče. Ráda bych ho pořídila mamince. Bydlí ve starém domku, kde si přitápí v uhlácích. Už několikrát se mi svěřila, že kamna chytla zpětný tah a kouřila jí do místnosti. Je informace o krajské podpoře požárních hlásičů pravdivá? Děkuji za odpověď. **Lenka T., Prostějov**

Dobrý den, paní Lenko,
děkuji za dotaz. Mám pro vás dobrou zprávu, Olomoucký kraj letos jako jednu ze svých novinek připravuje projekt na nakoupení požárních hlásičů nebo hlásičů CO. Ty pak budeme postupně zdarma instalovat v domácnostech našich občanů.

O bezplatné poskytnutí detektoru kouře nebo nebezpečného plynu si mohou v první vlně požádat občané, kteří žijí na území Olomouckého kraje a zároveň jsou osoby nad 65 let věku, které jsou držiteli průkazu osoby se zdravotním postižením označeným symbolem „ZTP“ – zvláště těžce postižení. Nebo osoby bez omezení věku, které jsou držiteli průkazu osoby se zdravotním postižením označeným symbolem „ZTP/P“ – zvláště těžce postižení s průvodcem.

Na tento projekt pro rok 2020 jsme vyčlenili částku 410 000 korun. Po ukončení termínu přijímání žádostí, budou vyhodnoceny a na základě vyplněných formulářů se stanoví počty detektorů a osob, kterým



detektor kouře nebo detektory poskytneme. Pokud požadavek na hlásiče překročí možnosti rozpočtu pro rok 2020, upřednostníme držitele průkazu ZTP/P a v této skupině věkově starší osoby. V případě že se na všechny nedostane, budeme se snažit rozšířit tento projekt i na další roky.

V těchto dnech krajský úředníci pracují na přípravě formuláře, který bude součástí dubnového čísla časopisu Krajánek. Naším cílem je, aby byl celý systém průhledný, spravedlivý a nikdo nemohl rozdělávání hlásičů zpochybnit. Jakmile hejtmanství začne žádosti o hlásiče přijímat, určitě se to dozvíte na krajském webu OLKRAJ.CZ nebo v dalších médiích, včetně Moravského senioru.

Ve Vašem případě bych zvažil ještě pozvání komínka. Revize vyjde na pár stovek a člověk má jistotu, že komín nemá zadehtovaný. Právě zanesení spalinových cest je často příčinou problémů, které ve svém dotazu popisujete. Přeji vám hezké předjaří a pozdravujte maminku.

Ladislav Okleštěk,
hejtmán Olomouckého kraje

KRS OTEVŘELA NOVÉ KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY

Díky nebývalé aktivitě Mileny Hesové, předsedkyně KRS a vstřícnosti vedení magistrátu města Olomouce se podařilo získat Krajské radě seniorů prostor, souhlas vlastníka a nájemní smlouvu, tak potřebnou k otevření plánované akreditované právní poradny.

Rada seniorů České republiky za podpory MPSV provozuje úspěšně tyto bezplatné právní poradny pro seniory dle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách již v šesti krajích. Právní poradenství dle Metodik poskytování služby právní, bytové a sociální, budou seniorům v Olomouckém kraji poskytovat právníci již od března, sdělila Milena Hesová.

S předsedkyní KRS se můžete setkat každý čtvrtek od 9:00 do 12:00 v kanceláři č. 329 ve II. patře budovy magistrátu, sociálního odboru ve Štursově ulici.

Ing. Václav Zatloukal, MPSV

DLUHONICE DOSTANOU KOMPENZACE ZA D1

Kraj, ministerstvo i Přerov se dohodly na kompenzacích pro Dluhonice. Náhradou za zvýšenou zátěž z budoucího provozu dálnice D1 u Přerova dostanou Dluhonice až 132 milionů korun. Peníze použijí na projekty, které v nich zkvalitní život. Koordinaci kompenzace si vezme na starost Olomoucký kraj.

„Jsem rád, že jak Dluhonice, město Přerov, tak i Státní fond dopravní infrastruktury (SFDI) našly společnou řeč. Místní část Přerova tak získá dost peněz na to, aby mohla kompenzovat negativní vliv budoucí dálnice. Půjde třeba o finance na opravu cest, chodníků nebo veřejného osvětlení,“ řekl Ladislav Okleštěk, hejtmán Olomouckého kraje.

Dluhoničtí už vypracovali seznam projektů, které chtějí realizovat a na něž mají prostředky ze SFDI sloužit.

„Přerovský magistrát Dluhonicím nabídne pomocnou ruku a na realizaci jednotlivých staveb s nimi bude spolupracovat. Postupovat chceme podle připravovaného harmonogramu investičních akcí,“ dodal primátor Přerova Petr Měřínský.

(red)

ÚSPĚŠNÉ VOLEJBALISTKY SI PROHLÉDLY KELTSKOU HLAVU

Ve Vlastivědném muzeu v Olomouci se „setkaly“ čerstvé držitelky Českého poháru, volejbalistky VK UP Olomouc a slavná Keltská kamenná hlava.

„Jsem velice rád, že zde u nás ve Vlastivědném muzeu v Olomouci můžeme přivítat volejbalistky VK UP Olomouc, které se po dvouhodinové bitvě s Olympem



Praha staly čerstvými vítěžkami Českého poháru a získaly tak svoji první trofej sezóny," uvedl ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci Břetislav Holásek.

„Děkuji Vlastivědnému muzeu v Olomouci, že nám bylo umožněno zhlédnout tento nejznámější a nejcennější archeologický nález v ČR. Svým způsobem jsme tak propojili dvě, v současné době snad nejcennější „trofeje Olomouckého kraje“, a to originál Keltské kamenné hlavy, zastupující minulost a pohár vítězů v rukou našich hráček, představující budoucnost olomouckého volejbalu," doplnil Jiří Zemánek, předseda VK UP Olomouc.

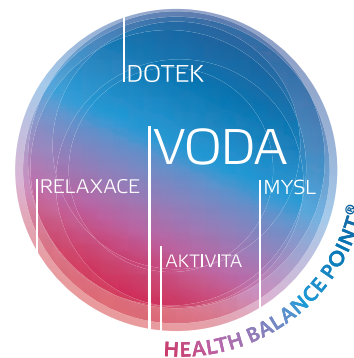
(red)

Foto: VMO

TERMÁLY | LOSINY

HŘEJIVÉ SRDCE JESENÍKŮ

UNIKÁTNÍ TERMÁLNÍ
PARK V JESENÍKÁCH



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

www.termaly-losiny.cz

**KOUPÁNÍ
POD ŠIRÝM
NEBEM**

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

sleva 10 %

platí do 30. 4. 2020 ve dnech ÚTERÝ až PÁTEK v termínech vedlejší sezóny

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

slevy se nesčítají

TERMÁLY | LOSINY



Zde odstřípněte

Babička roku

**ZÚČASTNĚTE SE
TALENTOVÉ SOUTĚŽE BABIČEK
VE VĚKU OD 60 LET**

Výstaviště Flora 15. 9. 2020
Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje

PRÍHLÁŠKA
 Babička Olomouckého kraje 2020



Jméno: _____

Příjmení: _____

Datum narození: _____

Počet dětí: _____ **Počet vnoučat:** _____

Bydliště: _____

Původní profese: _____

Osobní zájmy: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Potvrzuji podpisem, že zde uvedené údaje jsou pravdivé:

V _____

dne _____ **Podpis:** _____

Poskytnuté údaje budou použity výhradně pro potřeby realizace projektu BABIČKA ROKU 2019 v souladu se zákonem č. 101/2000Sb. o ochraně osobních údajů.

DOPLŇUJÍCÍ ÚDAJE K PŘIHLÁŠCE:
Charakteristika babičky:
 Váš životní příběh - stručně prosím popište Váš přínos pro rodinu, pro místo kde žijete, Vaše pracovní úspěchy:

Proč si myslíte, že byste měla postoupit do finále soutěže:

Jakou jste do soutěže zvolila volnou disciplínu:

V jakém oděvu budete vystupovat na módní přehlídce:
 společenský oděv
 lidový kroj



Přihláška k registraci na V. Krajské sportovní hry seniorů 2020

23. května 2019 (9:00 – 15:00), Stadion TJ Lokomotiva Olomouc

Název klubu / obce:

Poř. č.	Funkce	Jméno, příjmení	Rok nar.	Poznámka
1	kapitán			
2	člen			
3	člen			
4	člen			
5	člen			

kapitán družstva – podpis

Řídící organizačního štábu byla zvolena Bc. Zdenka Marcinková – místopředsedkyně KRS Olomouckého kraje, na ni se můžete obracet s dotazy, tel.: 731 087 190.

Vyplněnou přihlášku odeslat nejpozději do 10. května 2020 na email: z.marcinkova@seznam.cz. Přihlášky zasláné po termínu nebudou akceptovány.

Startovné ve výši 400 Kč za družstvo uhradit do 10. 5. 2020 na účet KRS u FIO banky – č. ú.: 2900931192/2010.

Do zprávy pro příjemce platby uveďte název klubu / obce a variabilní symbol: 19052020. Úhrada startovního na místě soutěže není možná. Prezence soutěžních družstev dne 19. května 2020 bude probíhat od 8:00 hod v prostoru u vchodu na stadion.

VLASTIVĚDNÉ MUZEUM: TO NEJLEPŠÍ Z ROKU 2020

Vlastivědné muzeum v Olomouci patří mezi největší a nestarší muzejní instituce v ČR. Zároveň má jeden z nejvýznamnějších sbírkových fondů ve státě, kdy v současné době spravuje na 2 miliony sbírkových předmětů. Již šest let patří mezi TOP 10 nejnavštěvovanějších muzeí a galerií v ČR. Ročně realizuje na 25 různých workshopů a výstav a mnoho dalších společensko-kulturních akcí. V loňském roce mohli návštěvníci tohoto muzea, poprvé v Olomouci, shlédnout například exkluzivní výstavu Věstonické venuše nebo v únoru tohoto roku, taktéž poprvé v Olomouci, slavnou Keltskou kamennou hlavu. „Chceme představit to nejzajímavější z výstavních projektů roku 2020,“ říká Antonín Valenta, mluvčí Vlastivědného muzea v Olomouci. Přinášíme tedy soupis nejatraktivnějších akcí, které na návštěvníky letos čekají.

NEJVĚTŠÍ ZÁHADY A TAJEMSTVÍ SVĚTA

31. 1.–31. 5. 2020

Křišťálová lebka, Turínské plátno, Ďáblova bible...

Na této exkluzivní výstavě, již nyní, mohou návštěvníci zhlédnout unikátní a běžně nepřístupnou sbírku spojenou s nejtajemnějšími předměty všech světadílů světa.



I přes skutečnost, že se samozřejmě jedná jen o kolekci kopií a reprodukcí, bylo velmi náročné je na výstavu zajistit. Pro zajištění všech exponátů bylo nutné doslova proletět celý svět a propojit se s TOP odborníky nejen několika zemí Evropy, ale i USA, Indie, Austrálie, Hondurasu a Číny.

„Vidět na jednom místě nejznámější záhadné výtvořky světa bude pro návštěvníky Vlastivědného muzea v Olomouci úžasný zážitek. Vystavujeme samozřejmě jen kopie a výstavní repliky a faksimile, ale i ty jsou mistrovsky zpracovány do nejmenších detailů a mohou Vás ubezpečit, že to bude stát za návštěvu,“ doplnil Břetislav Holásek, ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci.

ČESKÉ KORUNOVAČNÍ KLENOTY

10. 9. 2020–3. 1. 2021

Jedna z neúspěšnějších výstav prezentujících mistrovské kopie českých korunovačních klenotů, unikátního souboru ze sbírky Svatovítského pokladu, která bude doplněna i o věrnou a ceněnou kopii Pražského jezulátka.



JIRÍ LOUDA / ŽIVOT MEZI ERBY

2. 10.–22. 11. 2020

Výstava k 100. výročí narození předního českého heraldika.

Výstava připomene bohaté dílo i životní osudy pana Jiřího Loudy, dr. h. c., významného českého heraldika, knihovníka a v neposlední řadě účastníka československého zahraničního odboje v letech 2. světové války. Během svého života vytvořil na dvě stě znaků měst a obcí. Rovněž byl autorem znaku České republiky a současné podoby prezidentské vlajky. Součástí slavnostního otevření výstavy bude i prezentace jeho dosud nepublikovaného rozsáhlého životního díla věnovaného erbům členů Podvazkového řádu (The Most Noble of the Garter) s názvem Armorial of the Order of the Garter. Podvazkový řád je rytířský řád Spojeného království Velké Británie a Severního Irsku, založený roku 1348 anglickým králem Eduardem III.

ALFONS MUCHA / MISTR SECESE

9. 10. 2020–10. 1. 2021

Průřez mistrovou grafickou tvorbou.

Slavné divadelní plakáty, litografie a mnohá další díla slavného českého malíře, grafika a designera Alfonse Muchy, která je pořádána ke 160. výročí jeho narození.

„Dále chystáme výstavní projekty k 100 letům českého divadla v Olomouci a k 10. výročí Krajského ředitelství Policie ČR. Aktuálně také naše muzeum také vydalo své první číslo Bedekru VMO, kde naleznete veškeré informace k Vlastivědnému muzeu v Olomouci. Jsem přesvědčen, že mnohý náš návštěvník netuší, co vše se v naší instituci nachází a jaká máme odborná pracoviště na špičkové úrovni. Rovněž se zde seznámíte s připravovanými akcemi v naší provozované zámku v Čechách pod Kosířem a v Arboretu v Bílé Lhotě. Budeme se těšit,“ uzavřel ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci Břetislav Holásek.

36. ROČNÍK MEZINÁRODNÍHO FESTIVALU ROZHLASOVÉ TVORBY PRIX BOHEMIA RADIO 2020

Již popáté se v Olomouci uskuteční prestižní mezinárodní festival rozhlasové tvorby Prix Bohemia Radio 2020. Cílem mezinárodní soutěžní přehlídky, která se uskuteční od pondělí 30. března do čtvrtka 2. dubna, je zvyšování kvality rozhlasové tvorby a oslovení široké veřejnosti se zájmem o kulturu a mluvené slovo. Čestnou prezidentkou festivalu je herečka Hana Maciuchová.

Návštěvníci se mohou těšit na poslechy, diskuse a semináře s rozhlasovou tematikou, koncerty i divadelní představení. V rámci rozhlasové soutěže jsou vyhlášeny čtyři kategorie Drama, Dokument a mezinárodní kategorie Reportáž a Multimedia. Veřejný poslech soutěžních pořadů proběhne v Divadelním nebo ve Filmovém sále v Uměleckém centru UP. V pondělí se budou poslouchat dokumenty, v úterý reportáže,

ve středu dramata a ve čtvrtek se uskuteční prezentace multimediálních projektů. Slavnostní zahájení festivalu se uskuteční v pondělí 30. března v Moravském divadle Olomouc. Za doprovodu Rozhlasového Big Bandu Gustava Broma vystoupí Monika Absolonová, Václav Noid Bárta, Dasha a Jakub Hübner. Úterní večer bude patřit koncertu Kataríny Koščové, který se od 20 hodin uskuteční v prostorách Českého rozhlasu Olomouc.

Těšte se na Humoriádu, autogramiádu i představení Divadla Ungelt

Ve středu 1. dubna se od 16 hodin v Galerii Šantovka uskuteční živé vysílání populárního pořadu Humoriáda s Patrikem Rozehnalem a Naďou Konvalinkovou. Střední program festivalu Prix Bohemia Radio zakončí od 20 hodin v Moravském divadle Olomouc představení Divadla Ungelt: 4000 dnů s Hanou Maciuchovou, Petrem Stachem a Ondřejem Novákem.

Poslední festivalový den, který připadá na čtvrtek 2. dubna, se návštěvníci mohou opět těšit na setkání v Galerii Šantovka s moderátorem Českého rozhlasu Patrikem Rozehnalem a Naďou Konvalinkovou, a to při autogramiádě ke knize Pochoutkový rok.

Mezinárodní festival rozhlasové tvorby Prix Bohemia Radio 2020 zakončí Galavečer s předáváním cen 36. ročníku festivalu. Živý přenos z Arcibiskupského paláce si mohou posluchači vychutnat na vlnách Českého rozhlasu Olomouc a stanice Český rozhlas Vltava. Festival se tradičně koná ve spolupráci se statutárním městem Olomouc a Univerzitou Palackého v Olomouci. (pr)



POLICIE RADÍ SENIORŮM – NEVÍTANÍ NÁVŠTĚVNÍCI

Nepříjemnou zkušenost s podvodným jednáním mají většinou lidé dříve narození, což ukazují i dva případy, které se staly počátkem letošního roku v Olomouckém kraji.

Neznámý muž se vetřel do bytu 89letého muže, kterému řekl, že mu nese přeplatek za plyn, a to částku 850 korun. Seniorovi pak vysvětlil, že nemá přesnou hotovost, ale pouze dvoutisícovou bankovku, kterou potřebuje rozměnit. Starý pán ochotně přinesl peněženku, ve které měl své úspory, a když zjistil, že v ní nemá přesnou částku na vrácení, položil ji na stůl v kuchyni a šel do vedlejšího pokoje pro drobné. Tam zaslechl, jak na něj muž volá, že musí odejít a že se za chvíli vrátí. Když starý pán přišel do kuchyně, tak s hrůzou zjistil, že peněženka, ve které měl 40 tisíc korun, zmizela. Muž, ze kterého se vyklubal podvodník a zloděj, se již samozřejmě nevrátil.

V druhém případě se pachatel vetřel do bytu 91leté paní. Ženě také tvrdil, že nese přeplatek za plyn a že potřebuje rozměnit bankovku v hodnotě 2 000 korun. Paní mu řekla, ať odejde, že doma žádné peníze nemá. Nezvaný návštěvník se prošel po bytě s tím, že jí peníze tedy pošle na účet. Z bytu odešel, tentokrát s nepořízenou. Seniorka se zachovala duchapřítomně a přesto, že jí pachatel nic neodcizil, tak vše oznámila policistům na linku 158.

Policie po pachatelích pátrá, za trestný čin krádež a porušování domovní svobody jim hrozí až tři roky vězení.

Jak se nestat obětí protiprávního jednání

- Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího do bytu nepouštějte.
- Nikdy neotevírejte dveře, nevíte-li, kdo je za nimi.
- Pořídte si panoramatické kukátko, které vám umožní dobře si návštěvníka prohlédnout. Instalujte si na dveře bezpečnostní řetízek, který udrží dveře jen pootevřené, a tak můžete některé věci vyřídit bezpečněji.
- Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb (odečet plynu apod.), nechte si předložit jeho služební průkaz nebo ještě lépe, zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoliv pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte.
- Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí. Podomní nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítněte – v naprosté většině jde o podvod.
- Žádná instituce neposílá své pracovníky s vrácením přeplatků nebo k vybírání nedoplatků za své služby, tyto osoby nepouštějte ani do bytu!

Marta Vlachová, koordinátorka prevence Policie ČR z Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje.

Ilustrační foto MS



Linky tísňového volání:

Policie ČR 158	Záchranka 155	Hasiči 150	Mezinárodní linka 112	Senior telefon 800 157 157	Městská policie 156
-------------------	------------------	---------------	--------------------------	-------------------------------	------------------------

PLES SENIORKLUBU PŘÍKAZY

V sobotu 15. února tohoto roku opět ožil hotel Záložna v Příkazích. Konal se zde již podevatenácté tradiční ples seniorů. Krátce po třinácté hodině se začali scházet první hosté a na začátku plesu ve 14 hodin byl velký sál zcela zaplněn. Přivítali jsme spoustu našich přátel z okolních seniorských klubů a samozřejmě přišlo i mnoho místních. Celkem se sešlo víc jak 200 tancechtivých návštěvníků. Přesně ve 14 hodin byl ples slavnostně zahájen a podium bylo předáno hudební dvojici Alegro manželů Hesových z Jívové. Tito hudebníci přispěli značnou měrou ke zdárnému průběhu celého plesu a zaslouží si tedy oprávněné poděkování. Jako každý rok byly prvními tanci valčíky a polky, ale ve druhé polovině plesu žádali návštěvníci i něco rychlejšího. Bylo s podivem, jak mnozí více jak sedmdesátiletí, zapomněli na svůj věk a předváděli složité taneční kreace v plné rychlosti. Samozřejmě nechybělo ani překvapení v podobě tanečního vystoupení místních seniorek, ke kterým se v závěru připojili jejich vnuci a vnučky s gratulací a kytičkou. Odměnou byl dlouhotrvající potlesk. A nemohla scházet ani tombola. Naši příznivci, to je okolní spolky, podnikatelé i soukromé osoby, nám věnovali téměř sto cen a tak si mnozí návštěvníci odnesli domů i pěkný dárek. Všem našim dárcům a sponzorům patří rovněž veliké poděkování. K dobrému zajištění přispěly i místní seniorky napečením výborných vdolečků, které nechyběly na žádném

stole. Také nový provozovatel hotelu si zaslouží dík za zajištění bohatého občerstvení. Byla to vlastně první velká akce, kterou zajišťoval a zhostil se jí na výbornou. Krátce po devatenácté hodině jsme se začali rozcházet do svých domovů a mne osobně těšilo, že naši hosté odcházeli s úsměvem a dobrou náladou z příjemně prožitého odpoledne. A nám v Příkazích nezbývá nic jiného než přemýšlet, co připravíme na příští únor, kdy budeme pořádat další, tentokrát již jubilejní dvacátý ples.

Jaromír Tomanec, Seniorský klub Příkazy z.s.



PREVENCE SMĚŘUJE DO ŘAD SENIORŮ

Dne 11. 2. 2020 ve 14 hodin se sešlo v klubu důchodců v Zábřehu 52 osob, které pozorně sledovaly přednášku o požární prevenci. Přednášel lektor pan Roman Krupička, dobrovolný hasič.

Nejvíce požárů dlouhodobě vzniká v domácnostech a ty jsou také nejtragičtější, co se týká počtu usmrcených

a zraněných. Vůbec nejčastější příčinou je nedbalost dospělých, jako je například kouření, používání otevřeného ohně nebo zanedbání bezpečnostních předpisů. Nepozornost při vaření nebo ponechání hořící svíčky bez dozoru, je každoročně příčinou mnoha požárů, z nichž mnohé si vybírají daň nejvyšší. Z hasičských statistik dlouhodobě vyplývá, že velmi ohroženou skupinou v případě požárů, jsou senioři.

A víme vůbec, jak se správně zachovat při požáru? Jaká telefonní čísla lze použít při vzniklém požáru? Tyto a jiné otázky byly jednoduchou formou prezentovány a zodpovězeny.

Věříme, že vzájemná spolupráce přinese ovoce všem zúčastněným. Senioři získají důležité informace, které jim pomohou správně reagovat v nebezpečných situacích, naučí je, jak jim předcházet nebo se na ně připravit. Protože připravený a dobře reagující občan je současně předpokladem úspěšného zákroku zasahujících složek, které se mohou plně soustředit na záchranné a likvidační práce osob, přímo zasažených mimořádnou událostí. Závěrem zbývá dodat, že „šťěstí přeje připraveným“.

Helena Seidlová, členka výboru klubu





Hledám přítele 170/80 do 80 let. Bydlím v Rýmařově a jsem žena, 170/80, mám 68 roků. Mobil: 732 700 096

Muž 66 let/166/70 nekuřák, mladšího vzhledu, bez závazků s vlastním domem, autem a květinovou zahradou. Veselé povahy, romantik, kutil, rád cestuji, jezdím na kole. Hledám ženu nekuřačku, štíhlejší postavy, mladšího vzhledu bez módních výstřelků, která se ráda zasměje, jezdí na výlety, možnost i k moři, je aktivní, řidičský průkaz vítán. Bohutín u Šumperka a okolí. Tel.: 604 732 488

Rozvedený 68 letý nekuřák, hledá nenáročnou štíhlou ženu ve věku kolem 65 let se vztahem k přírodě, projíždkám na kole a vzájemné opoře. Nejraději z Olomouce a blízkého okolí. SMS na tel.: 792 347 183

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

Rozvedený 65letý muž, nekuřák s vyřešenou minulostí a vlastním RD, hledá ženu 60–65let, štíhlou, nekuřačku k vážnému seznámení z OL, PR, PV a okolí. Najdeme se do jara? Prosím napište nebo volejte na tel.: 702 319 524. Děkuji.

Žena 63/163 „tak akorát“ hledá pohodového parťáka, nekuřáka z okolí Olomouce, Jeseníku s vyřešenou minulostí. Přátelství, smysl pro humor a férové jednání vítám. Email: poradlibinacka.olga@seznam.cz

Karel 180/75, USO, normální chlap, sirotek s vyřešenou minulostí, již 30 roků pohodový klidáš z Olomouce, mající rád hudbu a vše, co život přináší,

nekuřák, nealkoholik, bez závazků s vlastním záze-
mím. Do a pro život mám vše, ale schází mně poho-
dová, příjemná a volná paní, která má ráda vodu, pří-
rodu, životní pohodu, ráda cestuje za vodou a nejde
po majetku. Vzájemná výpomoc. Prosím sms na tel.:
608 617 719, nebo i volat. Děkuje Karel.

Rozvedený 68 letý nekuřák, hledá nenáročnou štíhlou
ženu ve věku kolem 65 let se vztahem k přírodě, pro-
jíždkám na kole a vzájemné opoře. Nejraději z Olo-
mouce a blízkého okolí. Sms na tel.: 792 347 183

Hledám přítele na všechno. Příjemného, podnikavé-
ho nekuřáka, který dokáže pochopit, poradit, pohla-
dit a nezradit. Má náruč co ochrání a srdíčko na dla-
ni. Máte-li stejné přání, ozvěte se 59leté tmavovlásce
z Olomouce. Může to být fajn. Jen vážně. Sms na tel.:
773 279 854.

Hledám parťáka na cesty, pohodového seniora – ne-
kuřáka, věku 55+, pro relax při ne příliš náročném pu-
tování po horách, městech i přírodou, pro letní pobyt
u moře i příležitostné wellness pobyty v termálech.
Jsem aktivním seniorem již řadu let, upřednostňuji
cestování vlakem. Zn.: Žijeme jen jednou. Tel. nebo
sms: 603 230 213.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Inzerát zašlete poštou na adresu:
Moravský senior, z.s., Tábortů 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.*

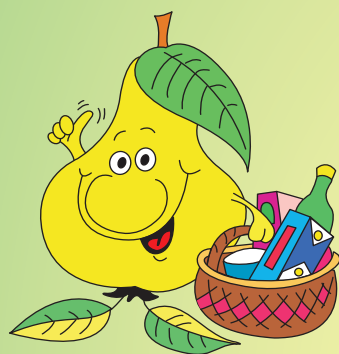
Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 18. 3. 2020 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat.

POMŮCKA: ANKH. RO. ŠCI	SPISY	ČÁST NOHY	1. DÍL TAJENKY	MUŽSKÉ JMÉNO		BRUTTO REGISTRO- VANÁ TUNA ZKR.	MPZ RUMUNSKA	ZNAČKA AVIVAŽNÍHO PŘÍPRAVKU	DLOUHÁ CHVÍLE	HRUDKA V OMAČCE	EVROPSKÁ UNIE ZKR.		VESNICE MN. Č.	2. DÍL TAJENKY	HEREC ILJA ???							
NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR.					ODVĚTVÍ							VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ZKR.										
OBLÍBENÉ NAPOJE					4. DÍL TAJENKY CELNÍ KÓD ITALIE							STRANA ZKR. INIC. HERCE SOBOTY										
SEDĚT NA TRŮNĚ							JM. RAK. ZPĚVÁKA JÜRGENSE PŘEDLOŽKA				BÝVALÁ ITALSKÁ MĚNA PTÁK BĚŽEC											
SPORTOVEC						PŮVODNÍ LES INIC. HERCE VETČEHO							POVZDECH BEZBARVÁ									
	CITO- SLOVCE PÁDU	INICIÁLY HEREČKY KAČÍRKOVÉ ATROFOVAT			KONĚ KNÍŽ. ZASÉVATI				NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000			BAKALÁŘ UMĚNÍ ZKR. TITULU LYSINA										
ZÁRMUTEK				ZÁŘE AFRICKÝ VELETOK					OBCHODNÍK S NEVĚST- KAMI													
OZNÁMENÍ ÚRADŮM						<p style="text-align: center;">V mládí ztrácíme rozum...</p> <p style="text-align: center;">moravský senior</p>						OBRUBA			NATRHA EXPRES.							
MÍT ZA POVINNOST																	RÁJ					
	ŘÍMSKÝCH 1151 PRVNÍ NOV. SPOL. ZKR.																	ZIMNÍ VÝBAVA				
SPOR				ÚŘADY ZASTAR.	BOJOVÉ CVIČENÍ ???-CHI													ŠPATNÝ ZVYK HANL. OHRAZENÍ	SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA			
ŠTOURAT												MINISTER. PRÁCE A SOCIÁL. VĚCI ZKR.										
ÚSTNÍ DUTINA						RUSKÁ POLÉVKA S MASEM A ZELENINOU	DŘÍVĚJŠÍ AVIVAŽNÍ PROSTŘE- DEK	CHEM. ZN. TANTALU			DOMÁCÍ ODĚV	MOŘSKÝ PTÁK TELEVIZNÍ KANÁL										
	ROZEPŘE	UKLIDNIT POUZDRO NA DOPIS							SÁLAT													
KLANY					ČES. KONSO- LID. AGENT. BEZCITNÝ ČLOVĚK				ZMENŠIT SE OSOLENÁ					3. DÍL TAJENKY	DRUH ZELENINY							
TA I ONA				AM. ÚSTR. ZPR. SLUŽBA SLED JÍDEL PŘI HOSTINĚ				ROZEPŘE POŠKOZENÍ OHNĚM					INICIÁLY ZPĚVÁKA STRÍHAVKY TRHAT									
INTERESY						ROLOVACÍ ZÁVĚSY CITOSLOVCE ODPORU					PŘÍP. NA MY- TÍ MOTORŮ TECH. SPR. KOM. ZKR.											
ZÁKAZNÍK							DVEŘNÍ ZÁVĚS INIC. HERCE ZINDULKY						TAŽNÉ ZVÍŘE ZDE									
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL			ZNAČKA JAPON- SKÉHO AUTA							STABILNÍ												
SOLMIZAČNÍ SLABIKA			PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			KRUTÁ				DOMÁCKY VYRÁBĚT												

Řešení z minulého čísla: Štěstí je tichý host, všimneme si jej, až když odchází. **Výherci z minulého čísla:** Libuše Pohludková, Brantice; František Janota, Vsetín; Ludmila Wildnerová, 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

