


# moravský senior<sup>®</sup>



Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 11/2020



**Kateřina Tichá:  
Za každým  
pacientem  
vidíme příběhy**



**Téma: Řekněme blízkým,  
jak chceme odejít**



**Kvíz: Jak znáte  
Olomoucký kraj**



**Policie radí:  
Jak bezpečně nakoupit**





**FGP**® *STUDIO*

S NÁMI MÁ TISK BUDOUCNOST

**FGP studio**

Táboritů 237/1, Olomouc 779 00

 [objednavky@fgp.cz](mailto:objednavky@fgp.cz)  +420 585 119 110

**[www.fgp.cz](http://www.fgp.cz)**





## OBSAH

**ROZHOVOR: KATEŘINA TICHÁ  
– ŘEDITELKA MOBILNÍHO HOSPICU**

strany 4–7



**VÝLETY NA LISTOPAD**

strany 16–19



**ANKETA**

strana 20

**RECEPTY Z HLÍVY**

strana 27

**KŘÍŽOVKA**

strana 35

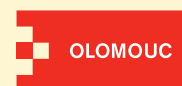
## ÚVODNÍ SLOVO



Milí čtenáři,  
v dušičkový čas budeme vzpomínat na ty nejdražší, kteří už s námi nejsou a za každého z nich zapálíme plamínek u svíce. Není lepšího uctění památky zesnulých, než tichá vzpomínka na konkrétní hezké chvíle, které jsme prožili společně. Listopadové číslo Moravského seniora vám přináší poměrně chmurná témata. Ale chmurná jsou jen zdánlivě. Rozhovor se sympatickou ředitelkou mobilního hospicu, téma odcházení i zdravotní rádce rozebírající problematiku onemocnění rakovinou, spojuje jedno poselství: nebojme se mluvit o věcech, které mylně považujeme za tabu. Uleví se pak všem. To je můj dušičkový apel na všechny čtenáře.

**Krásný listopad Vám přeje  
Miloslav Kyjevský**

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Statutární město Olomouc



Olomoucký kraj

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, [www.moravskysenior.cz](http://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: Jitka Mertová, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel.: 725 190 555

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: blanka.perinova@fgp.cz / Distribuci zajišťuje: DPD – zákaznické centrum, tel.: 951 277 777, [www.baliky.cz](http://www.baliky.cz)  
Náklad tohoto čísla je 26 000 ks. Datum vydání: 2. 11. 2020. Redakční uzávěrka příštího čísla: 16. 11. 2020. ZDARMA

# KATEŘINA TICHÁ: ZA KAŽDÝM HOSPICU VIDÍME PŘÍBĚHY

Pomoc rodinám, které chtějí strávit poslední chvíle s blízkým nemocným v prostředí jejich domova? Dnes už to není nepředstavitelná situace. Jednu z možností poskytují profesionálové z olomouckého mobilního hospicu Nejste sami. Mobilní specializovaná péče je určena nemocným pacientům, kteří před sebou mají méně než šest měsíců života. Posláním hospicu je úcta k životu a úleva od bolesti. Jeho ředitelka Kateřina Tichá v rozhovoru pro Moravský senior přiblížila, jak náročná práce to je, i jak vděční jsou rodinní příslušníci, kteří mohli svého blízkého důstojně vyprovodit.

**Paní ředitelko, s čím k vám do hospicu lidé přicházejí, jaký je jejich nejčastější první dotaz?**

Lidé přichází se spoustou otázek, které jim běhají hlavou. Ale ta nejdůležitější je: Zvládnou to fyzicky i psychicky? Mám na to, abych doprovázel svého blízkého během odcházení? Téměř nikdo s něčím takovým ještě nemá zkušenost, nejsou to odborní sociální pracovníci, kteří by se u takové situace nachomýtlí. Z pětadevadesáti procent tady řešíme organizační procesy – co my jako hospic můžeme nabídnout, co rodina očekává. Pak přijdou otázky typu - zvládneme to, dívat se? Když má

naš blízký bolesti, které nejsme schopni utiřit? Budu ho umět přebalovat? Zvládne celá rodina to jeho utrpení? Proto říkáme, že se nestaráme jen o nemocného, který je primárně v naší péči, ale snažíme se postarat o celou rodinu. Její členové jsou z toho pak často překvapeni, že nás nezajímá jen ten jejich nemocný blízký, ale i oni.

**Lidé tedy nepřicházejí už rozhodnutí, že do toho jdou?**

Lidí, kteří už měli podobnou zkušenost, mnoho není. Ani těch, kteří se neleknu, když se řekne mor n, protože už jej třeba babičce dávali. A vědí, že finální stav může



*Ředitelka Kateřina Tichá při práci v mobilním hospicu.*



# PACIENTEM MOBILNÍHO

trvat i dlouhé týdny nebo měsíce. Nedotčení lidé, kterých přichází naprostá většina, jsou vystrašení a na tenstrach mají právo, je pochopitelný.

## **Jak tuto práci zvládáte Vy osobně? Chodíte do práce s obavami, co dnes přijde, co zažijete?**

I taková práce, jako je v hospici, vás musí těšit. Musíte ji dělat s nadšením, rádi, s přesvědčením, že vaše činnost může pomoci. Naše služba pomáhá. Často slyším: Jak to můžeš dělat? Je to morbidní! Vždyť ty se díváš na to, jak lidi umírají! Ale nás uspokojuje, že rodiny jsou rády, jsou spokojeny, že s blízkým byly do poslední chvíle. Že u něj mohli být, povídat si, že byli u odcházení. To nás neskutečně nabíjí, když vidíme, že celé rodiny a každého pacienta dokážeme doprovodit na poslední cestě.

## **Máte zpětné vazby od vašich lidí z terénu? Povídat si s nimi?**

My máme denně porady, začínáme jimi každý den v sedm hodin ráno. Sejde se celý tým, probíráme, jaká situace byla u pacientů přes noc. Skládáme si, co se bude dnes dít. Jsou u toho kromě mě všichni pracovníci, kteří jsou ten den na službě, určujeme si, kam je potřeba zajet, co kam odvézt, kam pojedou kaplan. Kde se bude skládat lůžko, kde se bude ten den provádět koupel a podobně. Nebo kde je potřeba udělat sociální šetření. Probíráme pacienty aktuálně. Pak vždy v pondělí míváme větší setkání celého multiprofesionálního týmu, probíráme celý týden zpětně a připomínáme si ty osoby, které nás opustily. I pro nás je to očistný rituál, pozastavení se a možná i nabití do další práce, když si připomínáme, co se nám v uplynulém období podařilo zlepšit. Pacienti tady nejsou očíslované případy, ale jsou to pro nás příběhy. Každý den o nich mluvíme, je to důležité i pro nás.

## **Proč takovou práci podle Vás neumí nabídnout stát? Proč je tady vlastně prostor pro to, aby vznikaly mobilní hospice jako je ten váš?**

To byste se asi museli zeptat státních úředníků. Naše pohnutka byla jasná. Naši zakladatelé, pánové Štainer a Bednář a Beneš se v roce 2012 rozhodli založit mobilní hospic poté, co panu Štainerovi zemřela mladá manželka v hospici na Svatém Kopečku. Chtěl si ji tehdy vzít domů, jenže to nešlo. Proto přemýšlel o mobilním hospicu a posléze jej založil. I já mám svou zkušenost. Moje maminka tak doprovázela tatínka, když mi bylo osmnáct let a bratrovi o pět méně. Dělal jsem tehdy sociální Vyšší odbornou školu Caritas. Tehdy nebylo standardní, aby lidé umírali doma, ale my jsme si tak trochu kovbojsky tuto možnost vybojovali.



## **Věděli jste tehdy, do čeho jdete?**

Vůbec ne, nevěděli, ale nechtěli jsme tatínka poslat do žádného lůžkového zařízení. Střídali jsme se u něj a dodnes si pamatuji, jak bylo hrozně ponižující žádat praktického lékaře o léky na bolest. Máma musela potajmu chodit za jinými odbornými lékaři, aby nějaké silné léky do domácího ošetřování dostala. Starali jsme se skoro tři čtvrtě roku, tatínek pak tehdy na Vánoce zemřel. A po jeho smrti ve mně zůstala hrozná křivda, že nám

tehdy nikdo nepomohl. Ptala jsem se, proč neexistuje žádná důstojná služba? A můj tehdejší nadřízený Martin Štainer se ptal ve svém příběhu stejně – proč tady nic takového není? A ještě spolu s doktorem Benešem, který měl atestaci z paliativní medicíny, jsme pak dva roky jezdili po hospicích v celé republice a vždycky se vrátili a říkali si, že mobilní hospic ani nejde založit, protože to nikdo nefinancuje. V té době to bylo tak, že kdo založil hospic, musel si na něj stoprocentně vydělat sám. Úhrada od zdravotních pojišťoven tehdy nebyla.

### A jak je to dnes?

Dnes to máme tak, že pětáctyřicet procent jsou úhrady od všech zdravotních pojišťoven, zbytek si sháníme sami. Jsme vděční za každý příspěvek od soukromých dárců nebo třeba od krajského úřadu, kde to sice bylo na strašně dlouhé lokte, ale nakonec se i to podařilo. Fundraising je celý na mně a už třeba vím, že pokud vám někdo předem neotevře dveře, je to bez šance a ztrácíte čas, nikdo vám nic nedá. Ale svou roli hraje i čas. Když jsme tu byli noví, bylo to horší. Dnes už se třeba ozvou lidé, že viděli výstavu fotografií od Jindřicha Štreita, který fotil naše pacienty v jejich domovech, a řeknou, že nám budou každý měsíc přispívat určitým obnosem. To jsou důležité vlašťovky. Pomáhá i to, že máme krásné počty pacientů, všechny pojišťovny a také výborné hodnocení od profesionálů. Dnes už nám i z Fakultní nemocnice sami posílají pacienty, doporučují nás rodinám, že s námi mají výbornou zkušenost. A na to se nabalují i ty finance.

### Váš tým je složený ze zaměstnanců?

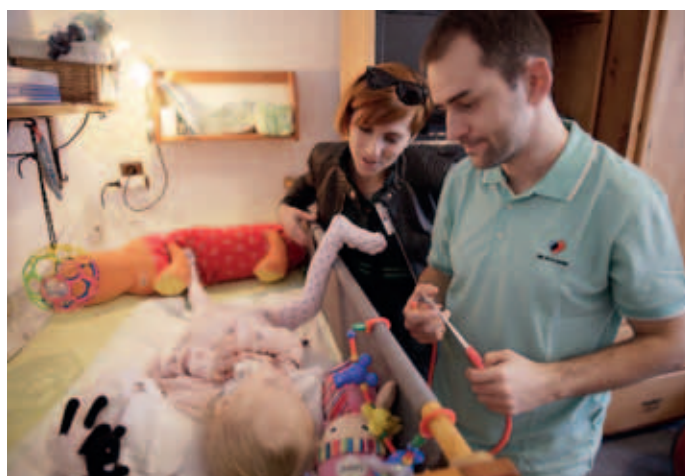
My máme dva separované týmy. Dětský paliativní tým a paliativní tým péče o dospělé pacienty. V dospělém týmu máme šest lékařů a pět zdravotních sester, ty pracují na hlavní pracovní poměr, stejně jako sociální pracovník, kaplan a asistentky v odlehčovací služba. U dětí se střídají dětské sestry, celkem máme šest lékařů a dvanáct sester. Doba je náročná, ale tým je stabilní, velké problémy s cirkulací personálu nemáme. Dnes už se nám sestřičky se nám samy hlásí, že by u nás chtěly pracovat.

### Jaká je v mobilním hospicu kapacita pacientů?

Zatím máme kapacitu osm až deset aktuálních pacientů. Zpočátku jsme museli dávat letáky lékařům, obvolávat je, ale dnes už nám je sami posílají, protože jsou s námi spokojení. Máme stále nějaké čekatele, třeba i pět lidí, na které momentálně třeba nemáme kapacitu. To nemůžu úplně skousnout, protože hospic jsme zřizovali s tím, že budeme pomáhat a najednou nemůžeme. Potřebujeme doktora na plný úvazek, až takového najdeme, bude situace zase o něco lepší.

### Jakou praxi jste měla předtím, než jste zřídili hospic?

Začínala jsem ve Vzdělávacím a poradenském sdružení Edukol, pracovala jsem tam na sociálních projektech. Mobilní hospic je vyšší level sociální práce. A znám v něm stoprocentně všechnu práci, prošla jsem si krok po kroku vším, když jsme hospic budovali a dokážu udělat každý úkon, který se u nás dělá.



### Jak vaši práci berou vaše dvě děti?

Bez podpory rodiny bych to nikdy nemohla dělat, protože hlavně ze začátku to chtělo sto procent mého času. Jsem vděčná, že to se mnou moje děti, kterým je 9 a 11 let, prožívají. Není pro ně tabu stárí ani umírání, probíráme spolu občas nějaké věci a poznají na mně, když mám za sebou třeba těžký den. To nejde skrýt. Po návštěvě dítěte, které je v podobném věku jako ty moje a já vidím, že už před sebou má jen pár dní, se to ve tváři musí projevit. Může se stát i to, že zčistajasna musím akutně odjet k pacientům večer nebo v noci a moje děti to musí chápat.

### Co byste vzkázala seniorům, čtenářům časopisu Moravský senior, které by jednou mohla potkat situace, kdy oni sami nebo jejich blízcí budou potřebovat péči mobilního hospicu?

Neměl by to být vzkaz určený jen seniorům, ale úplně všem. Není to nic špatného vyjádřit se, jakým způsobem chci odejít z tohoto světa. Někdo chce vyloženě strávit poslední dny v nemocnici, jiný v hospici, aby jej rodina v těžkém stavu neviděla, ale spíš jej přišla navštívit. A někdo si přeje, že chce být s rodinou do poslední chvíle a vybere si například chatu, kde strávil celý svůj život. Až ta chvíle přijde, běží už velmi omezený čas, nejde splnit vše. Nemá to být tabu, přestože to je hrozně těžké téma.



### **Takže myslíte, že je dobré takové téma v rodinách otvírat?**

Určitě ano, i když si dovedu představit, jak je to těžké. Ale zároveň si umím představit, že to taky může být hezké. Třeba si sednu s maminkou nebo i dětmi a zeptám se, mami, jaká je tvoje představa? A vím přesně, jak to vidí – já chci papírovou rakev, aby to moc nestálo a vy si udělejte večírek (smích). Málokdo to ale umí říct takto natvrdo, ale může se zvolit i žertovný způsob komunikace. Nicméně, když jsme si o tom chtěli chodit popovídat do klubů seniorů, řekli nám, že o tak morbidní témata nemají zájem.

**Tomu rozumíme. I my jsme váhali, jestli taková témata v časopisu přinášet, naše filozofie e je spíše vlévání optimismu mezi seniory. Ale rozhodli jsme se, že ano, protože souhlasíme s tím, že když se věci proberou, může se lidem ulevit.**

To uvědomění je důležité pro každého, vždyť mi někdo nemusí dát na křížovatce přednost, když pojedou pro děti a co pak? A naše zkušenost je taková, že tyto nepříjemné věci musí řešit i vysoký počet mladých lidí, zdaleka se to téma netýká jen seniorů.

### **Jaké onemocnění se u vašich pacientů objevuje nejčastěji?**

U dospělých jsou to onkologická onemocnění, to z devadesáti procent. U dětí je to jiné, tam jde často o neurodegenerativní onemocnění, dědičné nemoci, zvláštnosti, anomálie nebo akutní případy, kdy děti do několika málo týdnů či dnů umírají.

### **Jakou roli hraje v dnešní době přítomnost kaplana?**

Velmi pomáhá těm, kteří hledají odpověď na otázky typu - proč se takové věci dějí, proč tím musel projít právě náš táta, jak se s tím máme vyrovnat? Často řeší i mezilidské odpuštění. Když se v nějaké rodině udály v minulosti nepříjemné věci a kaplan je pomůže narovnat, doje k odpuštění a smíření, pacient pak odchází hladčeji, usne v klidu. Kaplan pečuje i o nás, členy týmu hospicu. Dlouho jsme měli duchovní pomoc na dálku a moc jsem stála o to, aby takový člověk patřil trvale do týmu. Až jsem našla pana Vítězslava Vursta, spirituála, který zároveň působí jako poradce pro pozůstalé a lektor krizových intervencí. Je to velice vzdělaný člověk, zakladatel humanitární organizace Adra, pokukovala jsem po něm delší dobu, protože pracoval ve Fakultní nemocnici a nakonec jsem jej před rokem oslovila, on to vzal jako výzvu a začal spolupracovat blíže s námi.

**Abychom zmínili více optimistického, faktem je, že u vás končí jen zlomek pacientů. Většina se vyléčí, někteří zemřou v nemocnici a někdo má to štěstí, že se prostě ráno neprobudí, aniž by prožil nějaké trápení. Víte, jaké procento lidí končí v hospicu?**

Tím, že se staráme jen o lidi v konečných stadiích nemoci, končí u nás jen promile pacientů, ročně doprovodíme zhruba až 120 dospělých pacientů k tomu v péči máme průměrně ještě 12 pacientů dětských. Když lidé dostanou možnost odpovědět na otázku, kde chtějí zemřít, tak 80 procent z nich chce zůstat během umírání doma.

Ale ve skutečnosti se to splní zhruba jen 4-6 procentům. Je to jednak kvůli tomu, že každý nemá možnosti se o svého blízkého postarat. Spousta lidí má svoje závazky, třeba hypotéky a nemůžou si z nejrůznějších důvodů dovolit doprovázet blízkého. Mají malé děti nebo jim třeba jejich zaměstnavatel nedá souhlas s dlouhodobým ošetrovným. A my nemůžeme vážně nemocného člověka mít v péči bez spolupráce s rodinou, vždycky tam musí být někdo blízký, kdo se o něj postará. Jinak musí do nějakého lůžkového zařízení, například kamenného hospice. Rozhodně ale nejde říct, že ti, kteří nezůstanou se svými blízkými nemocnými doma a nestarají se, jsou špatní. Důležité je, že lidé mají možnost vybrat si. A proto bych podpořila všechny v tom, aby dokud mají ještě čas o svých posledních věcech bez časové tísně přemýšlet, to zkusili a svěřili se se svými přáními svým blízkým.

Lucie Lepařová, Petr Vitásek  
Foto: Jindřich Štreit



### **Mgr. Kateřina Tichá, DiS. ředitelka mobilního hospicu Nejste sami**

Vystudovala CARITAS – Vyšší odbornou školu sociální Olomouc a dále se problematice sociální práce a sociální politiky věnovala na Masarykově univerzitě v Brně, Fakultě sociálních studií. Absolventka mnoha stáží v českých i zahraničních sociálních službách. Akreditovaným lektorem služeb zaměstnanosti od roku 2005, bohaté zkušenosti s řízením a koordinací národních i mezinárodních projektů týkajících se sociální problematiky. Má profesní kvalifikaci „Poradce pro pozůstalé“. Účast na projektu mobilní hospicové péče „Nejste sami“ je pro ni povinností, osobní ctí i srdeční záležitostí.

Je podpořenou stipendistkou nadačního fondu AVAST pro lídry v paliativní péči pro rok 2018–2019. Od září roku 2018 je místopředsedkyní Fóra mobilních hospiců a od února 2019 členkou konziliárního podporného a paliativního týmu FN Olomouc.

## ŽIVOT UŽ ZASE NEBĚŽÍ, JAK BYCHOM CHTĚLI. PANDEMIE SE VRÁTILA.

V létě převládl pocit, že jsme nad pandemií zvítězili. Po letní přestávce jsme se ale opět ocitli v pandemii koronaviru. Tentokrát silnější. Oficiálně žijeme ve stavu globální pandemie. Po zkušenostech z jarních měsíců, kdy se zvedla vlna solidarity a celý národ šil roušky, nás postihla druhá vlna covidu. Snad je nikdo nevyhodil.

Za čtyřiačtyřicet let práce na operačním sále toho hodně pamatuji. Třeba dobu, kdy existovaly jen plátěné roušky. Po operacích jsme si roušky sami vyvařovali, žehlili a sterilizovali. Doba se změnila a pokročila a jsou používány materiály z netkané textilie, tzv. jednorázové. Jedná se i o roušky, které distribuoval stát všem seniorům. Jednorázové znamená jednou použít a vyhodit. Tyto nelze prát a používat opakovaně. Často je vidět, že lidé nosí tuto jednorázovou roušku celý den, nedejbože i déle.

Používání jednorázových roušek z lékárny vás ale vyjde na nemalé peníze. Jednorázové roušky se nesnažte „zachránit“ a prodloužit jim životnost. Opakovaně by vás už nemusely chránit. Volba typu roušky je na každém z nás.

### Jak používat roušku

Aby správně fungovala, je třeba ji správně používat a pečovat o ni. Ať už máte podomácku vyrobenou nebo tu lékařskou (platí i pro respirátor) dbejte na to, aby vám dobře přilnula k obličeji. Základem je mít zakrytý nos i ústa. Každé její odchlípnutí znamená, že šíříte do ovzduší kapénky. Po tu dobu, co máte roušku na obličeji, vyvarujte se jakýchkoliv dotyků. Pokud se tak stane, použijte na ruce dezinfekční roztok, antibakteriální gel.

### Jak roušku prát a dezinfikovat

Rouška vydrží na ústech zhruba dvě až čtyři hodiny, než prosákne vlhkost. Záleží na tom, jak moc mluvíte. Když si roušku opatrně sundáte, nezapomeňte si ruce umýt dezinfekcí. Pokud máte jednorázovou roušku, nikam ji nepokládejte a rovnou ji vyhodte. Starší generace si vzpomene na vyváření a žehlení plenek. Mělo to své opodstatnění.

Abyste měli jistotu, že jste plátěnou roušku zbavili všech virů, roušku nechte projít varem. Lze ji také prát při teplotě šedesát stupňů. Roušku pak přežehlete. Při používání roušek se lidé opakovaně dopouštějí chyb. Právě v nečistotě roušek nebo šátků, šálů, kterými si lidé zakrývají obličej, bývá problém.

Na veřejnosti je vidět, že takovými doporučeními se řada lidí neřídí. Roušky po vystoupení z dopravního prostředku nebo budovy vloží do kapes nebo dají do tašky mezi ostatní věci či do batohu. Vhodné je roušky ukládat do igelitového pytlíku.

Opět se zvyšuje počet lidí, kteří jsou v karanténě nebo zůstávají doma v návaznosti na současnou pandemii. Všichni jsme pod tlakem a ve stresu, neexistuje žádná zázračná rada, jak situaci zvládat. Každá krize někdy skončí, každá epidemie přejde. Pokud budeme všichni zodpovědně dodržovat hygienická opatření a budeme ohleduplní k ostatním, i tohle zvládneme.

**Stanislava Zavadilová,**  
odborná zdravotní sestra





A man with white hair, wearing a white polo shirt with a logo, blue jeans, and a black face mask with a logo, is giving a thumbs up gesture. He is standing on a wooden deck with solar panels in the background. The text is overlaid on the image.

# MILOSLAV KYJEVSKÝ: NEJSOU JEN ŠPATNÉ ZPRÁVY, DRŽME SI OPTIMISMUS

Dostali jsme se do situace, v níž jsme nikdy nechtěli být. Nemá cenu hořekovat nad současným stavem, pojďme si spíše zopakovat, co pro sebe můžeme udělat, aby zase bylo lépe. Chraňme sebe i své blízké, snažme se vyvarovat kontaktům mimo komunitu, dbejme na zdravou stravu, dopřejme si dostatek pohybu. Mysleme na hezké věci, bavme se, smějme se. Tu potvoru zase zaženeme. Stejně jako většina z vás, milí seniorští čtenáři, nechápu zlehčování hrozby onemocnění koronavirem a nedodržování základních opatření u lidí, kteří se považují za rebely a kteří tvrdí, že se nenechají ovládat českou vládou. Opatření jsou sice nepříjemná, ale každý rozumně uvažující člověk, který má informace o tom, co se děje všude ve světě, bude chránit sebe a svou rodinu, své blízké, kamarády, spolupracovníky. Ne naopak. Takové chování pak totiž není hrdinné, je naopak ubohé. A překvapuje mě, kolik ubohých lidí je kolem nás.

Chtěl bych na vás proto apelovat, abyste se řídili vlastním rozumem, dali na svou intuici a nenechali se ovlivnit těmi, kteří i dnes hovoří o chřipečce a o zájmu mocných zkomplikovat život co největšímu počtu obyvatel. A měli byste vědět, že jsme také udělali jedno důležité rozhodnutí, věřím, že vám také zvedne náladu. Už nebudeme vyrábět dvojčísla Moravského seniora v červenci + srpnu a prosinci + lednu, nyní už budete mít svoje oblíbené čtení k dispozici na každý měsíc v roce.

Takže všem přeji hodně optimismu,  
malých radostí a úsměv na tváři (přikryté)!

Miloslav Kyjevský, vydavatel a šéfredaktor Moravského seniora



# PROČ NAŠI BLÍZCÍ NEVĚDÍ, JAK CH

Přirozená součást života, ale taky věčné tabu. Téma odcházení, ve smyslu blíží se smrti, se nám rozhodně nepřipravovalo snadno. Pustili jsme se do toho tak trochu i z osobních pohnutek. Ale hlavním důvodem je to, že je to věčné tabu naší společnosti.

A jsme přesvědčeni, že zvláště v seniorském věku by tomu tak určitě nemělo být.

To, že s přibývajícím věkem častěji myslíme na smrt, na to, co bude „potom“, je naprosto přirozené.

Což nám při našem povídání potvrdila i psycholožka Naděžda Špatenková, která se tomuto tématu věnuje celou svou profesní kariéru.

„Téma smrti se ve stáří aktualizuje.

Je přirozené, že jak seniorům ubývá sil a opouštějí je vrstevníci, myslí na vlastní smrt častěji.

Je ale třeba o tom mluvit a připravit se na to.“





# CEME ODEJÍT? ŘEKNĚME JIM TO!

## Uleví se, když si uděláte jasno

Mluvit je to úplně nejdůležitější. Pro většinu lidí není problém být otevření k cizím, ale probrat důležité záležitosti s nejbližšími, to je pro ně potíží. Při povídání s vámi, našimi čtenáři, jsme vnímali, že máte poměrně jasnou představu o tom, jak by mělo vypadat vaše rozloučení, ale nikdo z vašich blízkých o tom neví. Máte oblíbené květiny, oblíbenou hudbu, víte, kde a jak by to mělo být. A tajně doufáte, že vaši nejbližší to vědí taky. „Seniorům se uleví, když mají ve všem jasno a proberou to s rodinou. Potřebují slyšet, že se někdo postará o dům, o milovanou zahradu, psa. Proto je dobré v pokročilém věku vyřešit i majetkové záležitosti. Spoléhat na to, že se rodina domluví, to na klidu moc nepřidá,“ vysvětluje psycholožka Špatenková.

Začínat s tímto tématem u nedělního oběda, to by asi nebylo úplně to pravé, ale je třeba využít nějaké příležitosti. Oblíbená písnička v rádiu, rozloučení se známou osobností odehrávající se v televizi, parte ve schránce, to vše pro vás může být začátek diskuze. Nestyďte se za to, že chcete mít jasno a začnete diskutovat se svým partnerem nebo dětmi. To, jako je pro nás všechny důležité rozloučit se se svými blízkými, kteří nás opustili, bude stejně důležité jednou pro naše blízké, aby se rozloučili s námi.

Důležité je také nevynechat žádné členy rodiny z bolestného rozloučení. „V dnešní době často zpochybňujeme rituály, ale to je chyba. Rituály dávají našemu životu ráz. A pohřby, rozloučení se se zesnulými, patří mezi ty nejdůležitější. Neměli bychom o ně ochudit ani děti, nebo starší seniory. Pro všechny je to důležité. Tím, že je truchlení ušetříme, je nechráníme, naopak si mohou připadat vyloučení z rodiny,“ upozorňuje zkušená psycholožka.

## Jaké jsou možnosti posledního rozloučení?

Měli bychom mít jasno v tom, jestli chceme poslední dny trávit doma, nebo v nějakém zdravotnickém zařízení. Stejně tak by mělo být předem jasno i v tom, jaké bude naše rozloučení. Ale jaké máme vlastně možnosti? Zažitá představa je, že vlastně jen dvě. Pohřeb v kostele nebo rozloučení v krematoriu. První varianta jen pro věřící, důstojná a pěkná. Druhá varianta – ve většině případů vnímaná coby fráze „je to jako na běžícím páse“ – neosobní, bez soukromí. I když i v krematoriích došlo v posledních letech k posunu, můžeme promítat fotky, vybírat hudbu a rozloučení se tím stává o mnoho osobnějším. Poslední rozloučení ale může v dnešní době proběhnout i jinou formou. Můžete se rozloučit třeba na zahradě, v sadě, doma. Na jakémkoliv místě, ke kterému má vaše rodina majetkoprávní vztah. Stejně tak může na rozloučení promluvit kdokoli z blízkých, nemusí to být zaměstnanec krematoria, ale někdo, kdo zesnulého

dobře znal a má o něm opravdu co říct. I vzpomínat se dá s úsměvem. Kvalitní pohřební služba vám pomůže s jakoukoli představou.

Existuje ale i moderní varianta pro osamělé. „Je spousta seniorů, kteří už nemají partnera, mají třeba děti daleko, nebo je jen nechtějí zatěžovat a řešit to s nimi. Ale tyto otázky je trápí úplně stejně. Pro jejich pocit klidu a jistoty existuje závětní objednávka. Sami si vše objednají, zaplatí a mají to vyřešené.“

Ať se nám líbí taková nebo maková možnost, důležité je nebát se o ní mluvit. Svěřit se s našimi obavami z toho, co bude. Nebojte, ostatní mají často podobné myšlenky. Berme smrt a rozloučení jako přirozenou součást života, která se týká každého z nás. Cílem tohoto tématu v žádném případě nebylo přivodit vám chmurné myšlenky, ale utvrdit vás v tom, že je to téma nás všech a není ostuda ho otevřít. Pěkné podzimní dny.

**Lucie Lepařová**



**PhDr. Mgr. Naděžda ŠPATENKOVÁ, Ph.D., MBA**  
Psycholog ve zdravotnictví OLÚ Paseka  
Poradce pro pozůstalé

Naděžda Špatenková působí jako psycholog ve zdravotnictví v OLÚ Paseka.

Přednáší na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, kde také téměř 20 let vedla Univerzitu třetího věku. Ve své klinické, pedagogické a vědecko-výzkumné činnosti se věnuje především problematice stárnutí a stáří, umírání a truchlení. Je průkopníkem poradenství pro pozůstalé v České republice. Napsala řadu odborných publikací, například *Zármutek a pomoc pozůstalým*, *Poradenství pro pozůstalé*, *Krise a krizová intervence*, *Reminiscenční terapie*, *Domácí násilí*, *Edukace seniorů*, *O posledních věcech člověka apod.*

## FUNGOVÁNÍ MAGISTRÁTU V NOUZOVÉM STAVU

Vážené spoluobčanky a spoluobčané. V návaznosti na nouzový stav a vládou přijatá opatření se od pondělí 12. října mění chod olomouckého magistrátu. Veřejnost může nově využít jen pět úředních hodin, a to v pondělí a ve středu.

**Úřední hodiny na všech pracovištích MMOI:  
Pondělí a středa 9–11 | 13–16 hodin**

Úterý a čtvrtek jsou v pracovní době 8:00–15:30 vyhrazeny jen pro objednané klienty. U odborů agendy řidičů a motorových vozidel a oddělení evidence obyvatel, občanských průkazů a cestovních dokladů výhradně prostřednictvím elektronického rezervačního systému. V pátek jsou objekty magistrátu pro veřejnost uzavřeny. Nejvytíženější odbory magistrátu mají zřízena přepážková pracoviště v budovách Hynaisova 10 a Palackého 14 (Namiro). Týká se především vydávání občanských průkazů, parkovacích karet, agendy místních poplatků nebo živnostenského úřadu. Stejný režim platí i pro agendu řidičů a motorových vozidel na Vejdovského 2. Od 12. října se pro veřejnost a školy rovněž zcela uzavírá Centrum dopravní výchovy Semafor.

Zachována je vnější činnost příslušných odborů magistrátu – například stavebního odboru a odboru životního prostředí, jejichž referenti i nadále vykonávají místní šetření nebo kolaudace stavebních objektů. Nadále fungují i zkušební komisaři autoškol.

Vyzývám klienty úřadu k upřednostňování písemného, elektronického či telefonického kontaktu před osobním ve všech případech, kdy je to možné. Děkuji všem za pochopení.

**Jan Večeř, tajemník MMOI**



## PARNÍ STROJ SE PUSTIL DO ÚKLIDU V CENTRU

Mastné skvrny na chodnících, špinavá dlažba kolem odpadkových košů, zašlapané žvýkačky. Problémy, kterými trpí především Riegrova ulice v centru města, se nyní intenzivně zabývá vedení města, Technických služeb a komise městské části Olomouc – střed. Spolu zaveleli k intenzivnějšímu úklidu v centru města.

„Naše komise městské části, které předsedám, dlouhodobě usiluje o zintenzivnění úklidu centra města, které je hojně navštěvované, jak obyvateli města, tak i turisty. Například Riegrova ulice, dřívější chlouba Olomouce, dnes trpí především shlukováním návštěvníků provozoven rychlého občerstvení. Odpadky nebo odhazované nedopalky od cigaret se dají uklidit, horší je to se špínou a mastnými skvrnami. Jídlo z těchto provozoven lidé konzumují na chodnících v okolí provozoven a na schodech obchodů,“ vysvětluje předsedkyně komise městské části Magdaléna Vanečková.

Technické služby města Olomouce už na jaře pořídily parní stroj na šetrné a ekologické čištění, hubení plevele a odstraňování nelegálního graffiti. Speciální vysokotlaký stroj na horkou páru i automobil, na kterém je umístěn, vyšel na 1,9 milionu korun. Kromě chodníků či venkovních dětských hřišť se používá také na čištění zastávek, prostor s odpadovými nádobami, na hubení plevele nebo odstraňování graffiti. Nyní se více zaměří na čištění v centru města, především pak v problémovějších ulicích, jako je Riegrova či Barvířská. „Pořádek ve městě, v centru i v jeho dalších čtvrtích, je pro nás velmi důležitý. Nikdo nechce

chodit po špinavých zarostlých chodnících mezi počmáranými stěnami. Nemluvě o tom, jak negativní dojem by neuklizené ulice vyvolávaly v návštěvnicích města,“ zdůraznil primátor Mirek Žbánek. „Právě to byl důvod, proč jsme letos pořídili sice poměrně drahý, ale velmi účinný stroj, který navíc čistí ulice ekologicky a bez jakýchkoliv reziduí škodlivých chemikálií.“ Komise městské části Olomouc – střed tento přístup vnímá pozitivně. „Velmi vítáme, že již došlo k výraznému zlepšení úklidu a čištění v centru města. Chtěla bych proto poděkovat městu, které nás vyslyšelo a úklid v centru posílilo. A samozřejmě pracovníkům Technických služeb, kteří nám pomáhají tyto ulice uvést opět do čistého stavu. Věřím, že takovou intenzitu úklidu se Technickým službám bude dařit udržet dlouhodobě,“ dodává Magdaléna Vanečková.





## NOUZOVÝ STAV: MĚSTO OPĚT SPUSTILO BEZPLATNOU INFORMAČNÍ LINKU 800 606 800

Dnem 5. 10. 2020 začal Vládou ČR vyhlášený nouzový stav, který by měl skončit uplynutím 30 dnů od tohoto data. Jestli začátkem listopadu nouzový stav skutečně skončí, nebo jej vláda prodlouží, zatím není v době uzávěrky časopisu jisté. Statutární město Olomouc v této souvislosti opět zřídilo bezplatnou informační linku 800 606 800 pro občany. Telefonní linka je v provozu v pracovních dnech od 9 do 18 hodin, v sobotu a neděli od 9 do 16 hodin.

Během října Vláda ČR postupně zpříšňovala vyhlášená opatření k zamezení šíření nového koronaviru. Zde je stručný přehled opatření, která platí **od čtvrtku 22. října**:

- Omezení pohybu – povoleny jsou jen cesty do zaměstnání, cesty nezbytně nutné k obstarání potravin či základních věcí, cesty na úřad (pokud je jeho návštěva opravdu nutná), za příbuznými či za účelem vycestování do přírody nebo mimo ČR; lidé by měli převážně pobývat v místě svého bydliště.
- Roušky – ty je třeba nosit ve všech uzavřených prostorech i venku; pokud však sportujete, udržujete od ostatních odstup větší než 2 metry nebo lidé ve vašem bezprostředním okolí jsou členové vaší rodiny, pak roušku venku mít nemusíte.
- Obchody – uzavírají se obchody s výjimkou těch se základním sortimentem; otevřené tedy zůstávají potraviny, drogerie, lékárny, obchody s krmivem pro zvířata, domácí potřeby či trafiky; provoz služeb je přerušeno (kadeřnictví, manikúry, pedikúry, masáže...); hobby markety jsou zavřené, otevřené naopak zůstávají květinářství a zahrádkářství; provoz čerpacích stanic a autodílen zůstává nepřerušeno.



- Školy – mateřské školy zůstávají v provozu, základní, střední a vysoké školy jsou uzavřeny.
- Shromáždění – zcela zakázána jsou kulturní představení, veletrhy, kongresy, poutě, zavřená jsou vnitřní sportoviště, zoologické zahrady, muzea, galerie, hrady a zámky; svatby a pohřby maximálně s deseti účastníky, jinak pohyb povolen pouze ve dvoučlenných skupinkách, pokud se nejedná o členy vaší domácnosti či spolupracovníky; veřejné shromáždění o maximálně 100 účastnících (nutno rozdělit do skupin max. 20 lidí, povinnost nosit roušky, zachovat 2metrové rozestupy mezi skupinami)
- Restaurace – restaurace, hospody, bary a kluby musí být úplně uzavřené (minimálně do 3. listopadu), provoz umožněn přes výdejní okénko do 20:00.

## MAJITELŮM Odstavených VRAKŮ HROZÍ VELKÉ VÝDAJE

Nepojízdná auta bez technické kontroly nemají v ulicích co dělat. Majitelé odstavených aut s prošlou technickou kontrolou by měli zpozornět – město totiž začíná s přísnější kontrolou i odtahováním takových vozidel. „Ulice by se měly zbavit vraků, kterými mnohdy už od jara prorůstá plevel a zabírají místo,“ říká primátor Mirek Žbánek.

Novela zákona č. 13/1997 Sb. uvolnila vlastníkům komunikací ruce zejména při samotné definici toho, co lze považovat za vrak. Po takovém legislativním nástroji obce už dlouho volaly, protože to usnadní řešení případů, kdy vlastník vozidla nekomunikuje a není ochoten situaci napravit. Novelizovaný zákon výslovně zakazuje odstavovat na dálnicích, silnicích, místních komunikacích a veřejně přístupných účelových komunikacích vozidla, která mají více než šest měsíců prošlou technickou kontrolu. Městská policie Olomouc

už zintenzivnila vyhledávání takových vozidel ve městě. Pomáhají jí v tom i komise městských částí či sami občané. Když najdou takové dlouho odstavené auto bez STK, oznámí strážníci podezření z přestupku stavebnímu odboru magistrátu. Vyrozmí také vlastníka pozemní komunikace, kterým je v případě městských komunikací odbor dopravy a územního rozvoje magistrátu.

Vlastníkům či provozovatelům aut, která nechají dojít situaci až do takového konce, hrozí značná finanční újma. Uhradit totiž budou muset nejen náklady za samotné odtažení, ale i za uskladnění vozu na odstavné ploše, přičemž nejlevnější z nabídkových cen externích firem je 90 korun za jeden den uskladnění vozidla. Celkově se může platba, kterou bude majitel komunikace po neukázněném vlastníkovi vraku vymáhat, pohybovat v řádu až desítek tisíců korun. **(red)**

## MODERNIZACE POKRAČUJE, NA NOVÝCH SADECH JSOU NOVÉ POLOPODZEMNÍ KONTEJNERY

O téměř sto kubíků větší kapacitu mají nyní kontejnery v městské části Olomouc-Nové Sady. Původní klasické nádoby na tříděný i směsný odpad zde totiž nahradilo 59 nových polopodzemních kontejnerů. Stanoviště některých původních, teď již nevyužitých nadzemních kontejnerů, plánuje město revitalizovat pro nová parkovací místa, kterých je v této lokalitě nedostatek.

Skoro šedesátka nových polopodzemních kontejnerů na tříděné odpady a směsný komunální odpad nově stojí na třech stanovištích v ulici Družební, dvou stanovištích v Rožňavské ulici, dalších pět stanovišť je ve Werichově a dvě v Zikově ulici. Celkem bylo na těchto 12 stanovištích instalováno 59 kontejnerů, z toho 34 kontejnerů o objemu 5 m<sup>3</sup> a 25 kontejnerů o objemu 3 m<sup>3</sup>.

Na všech těchto 12 místech se vždy nacházejí kontejnery na tříděný i směsný komunální odpad. Podle typu sbíraných odpadů jsou víka vhozových otvorů barevně rozlišena, a to tradičně pro občany již známým způsobem (žlutá = plasty, modrá = papír, zelená = sklo, černá = směsný odpad) a rovněž informační tabulkou s názvem odpadu.

„Svoz odpadů z nově instalovaných kontejnerů budou, stejně jako v celém městě, zajišťovat Technické služby města Olomouce, a.s., které za tímto účelem pořídily nové svozové vozidlo uzpůsobené pro výsyp jak nových polopodzemních kontejnerů, tak stávajících nadzemních kontejnerů. Nebude tedy nutné, aby do dané lokality zajižďela rozdílná technika pro různé typy kontejnerů,“ vysvětluje náměstek primátora města Olomouce Otakar Bačák a dodává: „Jsem rád, že se nám tímto projektem podařilo opět přispět k našemu záměru estetizace veřejného prostoru i úspoře místa, kterého je na olomouckých sídlištích bohužel nedostatek. Rádi bychom proto ta dnes již nevyužívaná stanoviště původních nadzemních kontejnerů, u kterých to bude technicky možné, využili pro nová parkovací místa.“

Objemová kapacita sbíraných odpadů na Nových Sadech se značně zvýšila, naštěstí ale ne na úkor místa. Jeden pětikubíkový polopodzemní kontejner totiž nahradí 5 kusů těch původních nadzemních.

Nové kontejnery samotné však hezké prostředí na sídlišti nezajistí. I proto by místní měli mít na paměti, jak kontejnery správně využívat. „Apelujeme na občany, aby si vážili nově zkulturnovaného prostředí a neznečišťovali okolí kontejnerů odkládáním nepatřičných odpadů. Jedná se především o objemný odpad jako je nábytek, koberce apod., a rovněž pak o větší papírové krabice, které je potřeba složit, rozstříhat nebo rozřezat tak, aby je bylo možné odložit do kontejnerů na papír. Objemný odpad lze celoročně



odevzdávat ve sběrných dvorech,“ upozorňuje vedoucí odboru městské zeleně a odpadového hospodářství Jana Matzenauerová. Dodává také, že neoprávněným odložením odpadů vedle kontejnerů se občané nejen dopouští přestupku za porušení obecně závazné vyhlášky SMOI, ale znepříjemňují také využívání kontejnerů dalším občanům a v neposlední řadě výrazně komplikují práci zaměstnancům TSMO, kteří zajišťují vývoz odpadů.

Olomouc se realizací podobných projektů odpadového hospodářství řadí k moderním evropským městům. „Podobný systém sběru odpadů je na západě naprosto běžný. Příkladem může být třeba Nizozemí, které taktéž, stejně jako olomoucká sídliště bojuje s místem, proto tam nadzemní nádoby na sběr odpadu prakticky nevidíte,“ dodává provozně technický náměstek TSMO, a.s., Pavel Musil.

Náklady na instalaci nových polopodzemních kontejnerů byly cca 10 milionů korun vč. DPH, z nichž 5,5 milionu korun, tedy 85 % z uznatelných nákladů, pokryla dotace z Operačního programu Životní prostředí.

Nárůst objemové kapacity:

**Původní kapacita nadzemních kontejnerů:** 148 m<sup>3</sup>, z toho tříděné odpady 69 m<sup>3</sup>, SKO 79 m<sup>3</sup>

**Nová kapacita polopodzemních kontejnerů:** 245 m<sup>3</sup>, z toho tříděné odpady 157 m<sup>3</sup>, SKO 88 m<sup>3</sup>

**Nárůst:** celkem 97 m<sup>3</sup>, z toho tříděné odpady 88 m<sup>3</sup>, SKO 9 m<sup>3</sup>.



## • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

**Vyvíjí se nějak situace s olomouckými bezdomovci? Daří se řešit problémy, které způsobují?**

„Od počátku víme, že řešení má více rovin. S vedením Městské policie jsme dohodnuti na mnohem intenzivnějších kontrolách míst, kde se lidé bez domova nejčastěji zdržují a dělají problémy. Zajistili jsme stálou přítomnost strážníků u hlavního nádraží a v okolí a také ve Wurmově ulici. Na rohu Wurmovy a ulice 1. máje umístíme novou kameru. Na základě konzultací se strážníky jsme vyhodnotili, že jim v praxi často chybí legislativní opora k účinnému postupu, a proto jsme v červenci vydali novou obecně závaznou vyhlášku o zákazu bivakování a táboření. Strážníci dříve nemohli povalující se podnapilé lidi nijak postihnout za to, že vespávají na lavičce, maximálně je mohli napomenout, aby uklidili nepořádek okolo lavičky. Teď už tu možnost mají a využívají ji. Od začátku platnosti vyhlášky dne 16. července olomoučtí strážníci řešili okolo 170 případů jejího porušení. Spolupracujeme i s olomouckou Charitou na projektu zaměstnávání lidí bez domova. Troufám si říct, že se situace postupně zlepšuje.



**Město chce přijmout asistenta prevence kriminality. Jak by měl tento asistent pracovat?**

„Od asistenta prevence kriminality očekáváme, že rozumným způsobem přispěje ke zlepšení situace v centru, především pak v Riegrově ulici a v okolí ZŠ Spojenců. Jeho úkolem je být přítomen v místech, kde se může odehrávat nějaká rušivá aktivita, a hlavně komunikovat a vyjednávat s lidmi, kteří mohou pro okolí představovat problémy. Pozice asistenta je někde na pomezí sociálního terénního pracovníka a strážníka - není vybaven žádnými zákonnými pravomocemi, jeho hlavním nástrojem má být osobní autorita a komunikativnost. Lidem v krizové situaci by měl umět nabídnout pomoc a nasměrovat jejich aktivitu nějakým pozitivním směrem.

Když bude v ulici například skupinka hlučné mládeže, asistent by měl takovou partičku přesvědčit, aby se přesunula třeba na hřiště nebo do nízkoprahového denního centra. Díky němu by se mělo problémům předcházet tak, aby vůbec nevznikaly.

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

## TŘIADVACÁTÝ KLUB DOSTALI OLOMOUČTÍ SENIOŘI JAKO DÁREK KE SVÉMU SVÁTKU

Mezinárodní den seniorů s sebou letos v Olomouci přinesl opravdový hmatatelný dárek. Dámy a pánové dřívějšího data narození totiž dostali do užívání nové Centrum pro seniory. Předání se sice obešlo s ohledem na přísná hygienická opatření bez velkého slavnostního programu i bez občerstvení, nicméně zástupci klubů seniorů byli s dárkem rozhodně spokojeni.

„Otevíráme dnes třiadvacátý klub pro olomoucké seniory, což jen svědčí o tom, jak aktivní a činorodá tato věková skupina Olomoučanů je. Myslím, že vám můžeme vaši čerstvou mysl a chuť do práce závidět,“ konstatoval primátor Mirek Žbánek v prostorách centra v Pavelčákově ulici 21. Olomouc je počtem klubů pro seniory i jejich nepřerušenou dlouhou tradicí výjimečná i v celorepublikovém měřítku. Klub ve dvorním traktu domu v Pavelčákově ulici 21 vznikl v prostorách, kterou dříve užívali obchodníci v komerčním nájmu. Posléze, když nájemce odešel, řešilo město, co s bývalou prodejnou ve svém domě. „Jsem moc rád, že se nakonec našlo tak dobré využití, a přitom si rekonstrukce prostor vyžádala překvapivě malou částku,“ konstatoval primátor Žbánek.

Centrum dnes disponuje klubovou místností, přednáškovým sálem, kuchyňkou a bezbariérovou toaletou.

Otevřeno je pro všechny olomoucké kluby seniorů i další neziskové organizace například pro pořádání větších akcí. Bude zde fungovat i poradna pro seniory.

„Přeji vám, aby se všechny akce v tomto novém klubu vydařily. Nám všem pak přeji, aby se epidemiologická situace co nejdříve zlepšila a my se mohli postupně vrátit k normálnímu způsobu života,“ dodal primátor. Letos sice musela být řada plánovaných aktivit zrušena, kluby ale dál pokračují v činnosti, byť v omezeném měřítku.

„Určitě by nebylo dobré, aby si lidé během vynuceného přerušování spolkové činnosti a sociálních kontaktů začali zvykat na samotu a izolaci. Držím vám palce, aby se vám stále dařilo úspěšně vést vaše kluby a motivovat členy k aktivnímu životu,“ připojila své přání náměstkyně primátora Eva Kolářová. S tím ale zřejmě olomoucké seniorské kluby problém nemají, protože aktivní jsou opravdu dost. Nejstarší existuje už zhruba šedesát let, nejmladší vznikl letos, a stále je o jejich činnost mimořádný zájem.

# VÝLETY NA LISTOPAD

## Rozhledna Brodek u Přerova

Osmimetrová dřevěná rozhledna z roku 2010. Rozhlednu najdete na návrší Stráž, na severovýchodním okraji obce. Směrem na Přerov odbočíte u značky obce doleva na pěšinku švestkovým sadem. Rozhledna je stále na dohled, vzdálená jen asi 500m. Obdivovat můžete Jeseníky, Oderské, Vízovické a Hostýnské vrchy. V obci si také můžete prohlédnout unikátní zvonkohru ve tvaru zvonu, umístěnou v parku u kostela. Je složená z 22 zvonů a poprvé se rozezněla v roce 2000 v 0.00 hodin.



### Naučná stezka Nové Zámky

Trasa naučné stezky prochází CHKO Litovelské Pomoraví. Začíná u nádraží ČD Litovel–město a vede po červené turistické značce proti toku řeky Moravy kolem národní přírodní rezervace Vrpač, přes romantický areál empírového paláce Nové zámky a přírodní rezervaci Templ k osadě Nové mlýny. Stezka má na 9 km 9 informačních tabulí a rovinatý a nenáročný terén.

### Naučná stezka Hůrka – Hranická propast

Naučná stezka Hůrka je poměrně krátká (4 km a 6 informačních tabulí), ale prochází přírodovědně unikátním územím – Hranickým krasem. Trasa začíná u vlakového nádraží v Teplicích nad Bečvou, vede přes národní přírodní rezervaci Hůrka kolem nejhlubší středoevropské propasti k pozůstatkům hradu Svrčoch a odtud k autocampingu v Hranicích na Moravě.



### Naučná stezka Luhy Litovelského Pomoraví

Naučná stezka Luhy Litovelského Pomoraví byla vybudována v roce 1994, začíná v obci Horka nad Moravou a končí v Litovli. Vede po červené turistické značce okolím řeky Moravy, přes Hynkov a Lhotu nad Moravou. Na 16 km okruhu je umístěno 11 informačních panelů, které seznamují s chráněnou krajinou oblastí Litovelské Pomoraví – především s rozlehlým komplexem lužních lesů a meandrující řeky Moravy. V tůních se zde vyskytují vzácní korýši, obojživelníci a je zde hnízdiště více než 60 druhů ptáků.

### Naučná stezka Lovci mamutů v Přerově

Naučná stezka Lovci mamutů v Přerově seznamuje návštěvníky s historickými a přírodovědnými poznatky vycházejícími z doby lovců mamutů. Obec Předmostí u Přerova je známé naleziště Homo predmostensis. Východiskem trasy je malé školní muzeum s expozicí lovců mamutů. Jejimi exponáty jsou nálezy z vykopávek v Předmostí a model obydlí pravěkého člověka

(otevřeno každý 1. a 3. čtvrtek v měsíci od 15 do 18 hodin). I když v této nelehké době nelze muzeum navštívit, procházka po stopách lovců mamutů rozhodně stojí za to. Trasa stezky vede terénem směrem na Čekyňský kopec, okolo prostoru po těžbě spráše pod památníkem na Čekyňském kopci. V okolí Památníku ovocnému stromoví se nachází hlavní stanoviště naučné stezky. Návštěvníci si mohou zahrát na zvonkohru s osmi rezonančními ozvučnicemi, projít překážkovou dráhu, posedět pod dřevěným přístřeškem a najít poučení u Sluneční brány.

### Rozhledna Štátula

Dřevěnou rozhlednu z roku 2000 najdete na kopci Předina, u obce Vranovice-Kelčice. Je sice jen 10 m vysoká, podobá se většímu posedu, ale nabízí opravdu kouzelný výhled. Můžete vidět Hrubý Jeseník, Svätý Kopeček, Chřiby, Oderské i Hostýnské vrchy. Rozhledna je dobře dostupná i cykloturistům. Zajímavostí je, že se tu nachází střed Moravy.

### Naučná stezka Prabába nad Šternberkem

Nad Šternberkem vede okružní naučná stezka Prabába, která má výletní charakter a je vhodná i pro vozíčkáře. Otevírají se z ní překrásné výhledy na město i na část Hané. Jednotlivá zastavení popisují přírodu a připomínají místní báje a pověsti. Stezka má malé převýšení a vede po upravených lesních cestách. Na stezce je 9 zastavení, na kterých je návštěvníkům přiblížen život v lese a na poli i historie celého regionu. Na stezce jsou také dílčí tabule, která turisty upozorní na nejčastější druhy stromů. Stezka je značena jako naučná, značení je doplněno šipkami. Stezka má méně náročnou a mírně náročnější variantu. Ta méně náročná je dlouhá 1,5 km a začíná na rozcestí u restaurace Na kiosku. Vede k vyhlídce u Zelené budky. Tato část dosahuje převýšení 33 m. Náročnější okruh pak při délce 4,5 km dosahuje převýšení 100 m.



### Zelená stezka k Těšíkovské kyselce

Zelená naučná stezka prochází z Lipiny u Šternberka přes Těšíkov k prameni Těšíkovské kyselky. Vede prakticky celá po silnici, je vhodná jak pro pěší, tak přes táhlé stoupání i pro cykloturistiku. Při dobrém počasí je vidět Hostýn, Dobrochov i Velký Kosíř. Trasa, která je značena tabulemi, vede mezi loukami a poli nad Stachovem a na jejím nejvyšším bodě před Těšíkovem je umístěna přehledná schematická mapa okolní krajiny Hornomoravského úvalu. V neďalekém březovém háji je vybudováno odpočinkové místo s přístřeškem. Trasa končí u Těšíkovské kyselky, kde se seznámíte jak s místním pramenem, tak i dalšími léčivými prameny Střední Moravy.

### Podzámecká zahrada Kroměříž

Kroměříž leží kousek za hranicí Olomouckého kraje, ale rozhodně stojí za návštěvu.

Podzámecká zahrada sice není tak známá a oblíbená, jako Květná zahrada, ale je volně přístupná po celý rok. Má rozlohu přes 60 hektarů, nachází se vedle zámku v centru města. Zahrada byla založena na začátku 16. stol., během 17. stol. se proměnila v barokní zahradu, až nakonec získala dnešní podobu. V areálu zahrady se nachází několik vzácných rostlin a dřevin, potoky, několik rybníků, menší architektonické stavby. Zahrada je otevřená celoročně, kromě velmi větrného počasí a je oplocená. Vedou do ní dva vstupy. Jeden se nachází v centru města vedle zámku.



### Naučná stezka na Stráž

Začátek stezky najdete severně od Prostějova, u Čelechovic na Hané. Trasa začíná u hřbitova a vede na vrchol Stráž – jeho nadmořská výška je 289 m, kde je postavený kamenný kříž z poloviny 19. století.

V minulosti se k místu také konaly poutní výpravy. Celková délka stezky je kolem 5 km. Trasa je velmi lehká, zvládnou ji i malé děti a je možné ji absolvovat i s terénním kočárkem. Cestou návštěvníka doprovází dohromady 10 zastavení s informačními tabulemi a 2 přístřešky určené k odpočinku. Z informačních tabulí se dozvídáme informace o okolní krajině, rostlinách, zvířectvu i historii tohoto místa, které bylo velmi často osídlené již v pravěku. Na vrcholu kopce je malé jezírko sloužící jako hnízdiště pro ptactvo. Z kopce je krásný výhled do širého okolí.

### Zřícenina hradu Branky

Zřícenina hradu Branky je známá také pod názvem Zkamenělý zámek. Nachází se v lese asi 16 km jihozápadním směrem od města Litovel, mezi Javoříčskými jeskyněmi a obcí Vojtěchov. Také je součástí Národní přírodní rezervace Špraněk a prochází kolem něj také stejnojmenná naučná stezka. V minulosti zde na velké vápencové skále stávala menší tvrz Branky. Byla založena pravděpodobně kolem roku 1313 Dětřichem ze Spran. Tvrz pravděpodobně zanikla během markraběcích válek. V dnešní době se na skalním bradle nachází vyhlídková plošina se zábradlím ve výšce 54 m nad potokem, který se nachází v údolí. Níže je pak částečně zřícená „skalní brána“ s vchodem do jeskyní.

K místu je možné se dostat po značených turistických trasách z několika směrů – z Javoříčka, Vojtěchova, Kadeřína nebo Březiny.

### Pasecký vodopád

Vodopád se nachází na malém potoku Teplička v blízkosti Paseckého Žlebu. K místu se dostanete pouze autem nebo pěšky od autobusové zastávky v obci Paseka – asi 1,5 km.

Potok, na kterém se nachází vodopád, odvodňuje jihozápadní svah Nížkého Jeseníku. Potok Teplička, v blízkosti osady Pasecký Žleb, překonává v několika stupních výrazný skalní schod. Poslední tři stupně jsou vysoké až 5 metrů a vytvářejí kaskádovitý vodopád. Podél vodopádu je kamenná zídka, která sloužila ke zpevnění stěny pod cestou a vznikla nejspíše během založení osady Pasecký Žleb. U cesty nad vodopádem se nachází dřevěný přístřešek s informační tabulí a s výhledem na vodopád. Další kaskádovitý vodopád na potoku Teplička se nachází asi 2,5 km výše proti proudu, jeho výška je až 3 metry.

### Žabnický vodopád

Vodopády se nachází na menším potoku severozápadně od města Hranice na Moravě, u obce Uhřínov. Vodopád se nachází na potoce Žabník tekoucím



z Uhřínova. Poté odcházíme pěšky po lesní zpevněné cestě. Trasa není turisticky značená, ale vodopád je slyšet již od hlavní silnice. Z můstku na zpevněné polní cestě směrem na Podhoří jsou vidět první dva vodopády. Přístup k nim je celkem dobrý. Dále po proudu se nachází další. Nejvyšší vodopád má výšku 2 m. Dostat se můžete až ke studánce Juřacka, kde je lavička a poté odcházím zpět k autu. Je možné však pokračovat po cestě dále, dostali byste se až ke zřícenině hradu Drahotuš, který je od studánky vzdálený asi 3 km.

### Zřícenina hradu Brničko

Malebná zřícenina hradu Brničko stojí na zalesněném návrší (403 m) na východním okraji stejnojmenné obce na Šumpersku. Nejbližší přístup na zříceninu je možný ze vsi Brničko po modré a červené značce. Trasa je trošku náročnější, musíte počítat s 0,5 km dlouhým prudkým stoupáním. Cíl však rozhodně stojí za tu námahu.

### Zřícenina hradu Puchart

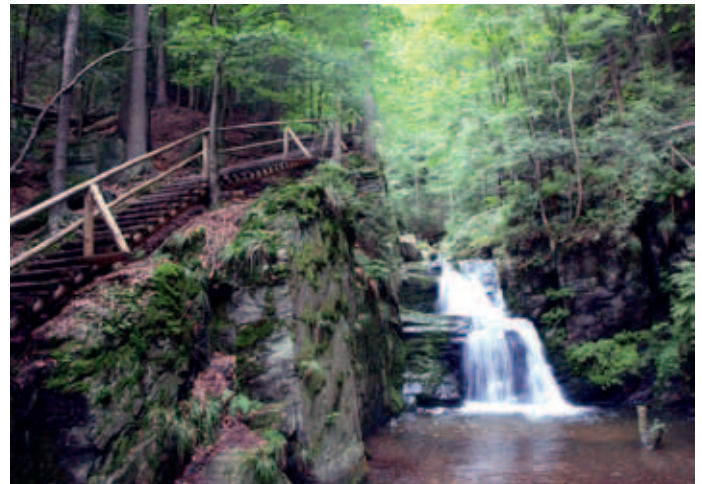
Puchart (též Sudetský hrad) je zřícenina hradu ze 14. století. Zbytky Potštátského hradu se nacházejí na jižním konci Potštátského skalní města v Oderských vrších, části Nížkého Jeseníku, na skalnatém ostrohu vytvořeném potoky Velička a Kouteckým, 3 km jihovýchodně od městečka Potštát. Na hrad se lze dostat obtížnější značenou trasou od hostince U Tlustého Jana v Boňkově, u silnice z Potštátu na Hranice. Nebo po pohodlnější, ale o něco delší cestě, kdy za hostincem ve směru na Hranice odbočíte vlevo po lesní asfaltové silničce, která vede podél Kouteckého potoka na Kyžlířov a asi po 1 km, u první levé odbočky na lesní cestu, po které se asi po půl km dostanete k hornímu hradu.



### Rešovské vodopády

Nachází se asi 1,5 kilometru od vsi Rešov, v údolí říčky Huntavy v Nížkém Jeseníku. V místě, kde říčka

prochází úzkým korytem, je možné prohlédnout si stupňovité vodopády, tůňky a takzvané obří hrnce. Nejvyšší stupeň má výšku 10 metrů a nejpůsobivější je při vysokém průtoku vody v době tání sněhu nebo po deštích. Místu se přezdívá Moravský prales. Dozvědět se o něm více je možné prostřednictvím žluté naučné stezky, vedoucí právě z Rešova.



### Fit stezka ve Šternberku

Fit stezka se nachází nedaleko hradu, v místním lesoparku Na Valech. Měří 500 metrů a celkově se zde nachází 12 ks venkovních posilovacích prvků rozdělených do 3 oddělených Fit zón. Součástí areálu jsou dále informační tabule, odpočinkové lavičky a odpadkové koše.



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



**Vladimír Dlouhý, 80 let**  
**Olomouc**

- Největší radost jsem měl z narození zdravých vnoučat a později dvou pravnuček. Ta starší letos nastoupila do 1. třídy.
- Neměnil bych nic



**Vladimír Kamínek, 64 let**  
**Střeň**

- Mám radost každý den, když se vzbudím a nic mě nebolí.
- Říká se, že každý chlap má postavit dům, zplodit syna a zasadit strom. A já už teď vím, že jsem měl zasadit méně jabloní a více švestek.



**Vlastislava Havlíčková, 69 let**  
**Střeň**

- Snažím se vidět vše pozitivně. Radost mi dělá spousta maličkostí. Mám radost z krásného rána, procházky...
- Určitě bych si vybrala jiné povolání. Děkala jsem účetní a to není zrovna tvůrčí. Bavilo by mě něco kreativního.



**Jiřina Sedláčková, 74 let**  
**Střeň**

- Když mě kdysi překvapil můj tehdy sedmnáctiletý syn a přijel nečekaně domů, že mu prý bylo smutno. A to musel ráno brzo zase zpět na internát na pracovní sobotu.
- Nedovolila bych mým dcerám, aby mi zničily můj kočárek pro panenky a vozily v něm štěňata.



# RAKOVINA NESMÍ BÝT TABU, I KDYŽ OBRÁTÍ VÁŠ ŽIVOT NARUBY

Psychika je nesmírně individuální a složitá výbava každého jedince. Co pomůže jednomu, nemusí pomoci druhému a dávat obecné rady může být zavádějící. To platí i tehdy, když se bavíme o nesmírně citlivém tématu onemocnění rakovinou. Počet osob žijících s onkologickým onemocněním se zvyšuje, ale zároveň se prodlužuje délka jejich života. Toto závažné onemocnění se přitom nedotýká pouze jednotlivce, který se musí vyrovnat se složitou životní situací, ale dopadá na jeho rodinu a okolí.

Rakovina nebo též nádorové onemocnění je různorodá skupina chorob, jejichž společným rysem je to, že se některé vlastní buňky z organismu vymknou kontrole a začnou růst. Bujení pak může být naprosto neškodné (např. v tukové tkáni, nezhoubný nádor – lipom), ale také může v poměrně krátké době postiženého zahubit (např. některé nádory krve – leukémie, nádory slinivky). Obvykle se považuje za projev zhoubnosti (malignity) to, že nádor roste infiltrativně (prorůstá) do okolí a je schopen se rozsévat po těle a zakládat vzdálená ložiska (metastázy).

## TERAPIE NÁDOROVÉHO ONEMOCNĚNÍ

V léčbě nádoru se rozlišují tzv. léčebné záměry, které jsou určeny jednak typem a pokročilostí nádoru a jednak celkovým stavem nemocného.

**Kurativní záměr:** Cílem je nemocného vyléčit. Za úspěšnou je terapie pokládána tehdy, když člověk přežije choroby bez jejího návratu po určité době. Většinou je to pět let. U pomalu rostoucích nádorů je to deset let.

**Symptomatický záměr:** Nemocný je v takovém stavu, že není naděje ani na vyléčení, ani na zastavení postupu onemocnění. Základem péče je snaha o udržení kvality života, je tišena případná bolest a řeší se komplikace růstu nádoru.

## ALTERNATIVNÍ LÉČBA

Vzhledem k časté špatné prognóze onkologického onemocnění se pacienti často obracejí k alternativní medicíně. Některé postupy nemocným neublíží, naopak mohou působit jako psychoterapeutická podpora. Jindy však může dojít k ohrožení pacienta, buď přímo drastickými dietami, odmítáním onkologické léčby nebo nepřímo různými preparáty s nepředvídatelnými reakcemi s cytostatiky.

## ZÁKLADEM JE OTEVŘENÁ KOMUNIKACE S BLÍZKÝM

O rakovině je těžké mluvit jak pro samotného nemocného, tak pro jeho okolí, rodinu, přátele, spolupracovníky. Přitom právě okolí nemocného člověka vytváří

potřebnou oporu, která je velmi důležitá pro zvládnutí tohoto náročného období, pro dobrý průběh léčby a uzdravení.

Součástí opory pro nemocného je o nemoci mluvit nebo o ní společně mlčet. Nemocného není vhodné tlačit do rozhovoru na toto téma. Důležité je nabídnout oporu a možnost rozhovoru, pokud on sám bude chtít. Už vědomí toho, že je zde někdo, kdo je připraven mu pomoci a kdo je ochoten mu naslouchat, mu pomáhá. Někdy se mezi pacientem a jeho příbuznými může vytvořit „propast“, kdy příbuzní šetří pacienta a pacient šetří příbuzné. Východiskem může být sdílení vzájemných potřeb a komunikace vlastních nejistot. Vstřebat diagnózu vyžaduje čas.

## CO Z TOHO PLYNE PRO PACIENTA?

- Nebojte se o svých psychických problémech mluvit se svým lékařem.
- Mluvte o své psychické nepohodě se svými nejbližšími.
- Ptejte se na léky, dobu trvání, způsob a nežádoucí účinky léčby.
- Až budete poslouchat vyprávění spolupacientů, pamatujte si, že nežijete život někoho druhého, ale svůj.
- Pokud začnete trpět nespavostí, ihned to sdělte lékaři.
- Jakékoliv postižení v důsledku léčby – ztráta vlasů, ochlupení, je psychicky stresující (lze řešit pořízením paruky, vhodnou pokrývkou hlavy, prsní náhradou, atp.).
- Nebojte se obrátit na psychologa, který vám pomůže v době nejtěžších úseků léčby.

## DŮLEŽITÉ JE POŽÁDAT O POMOC

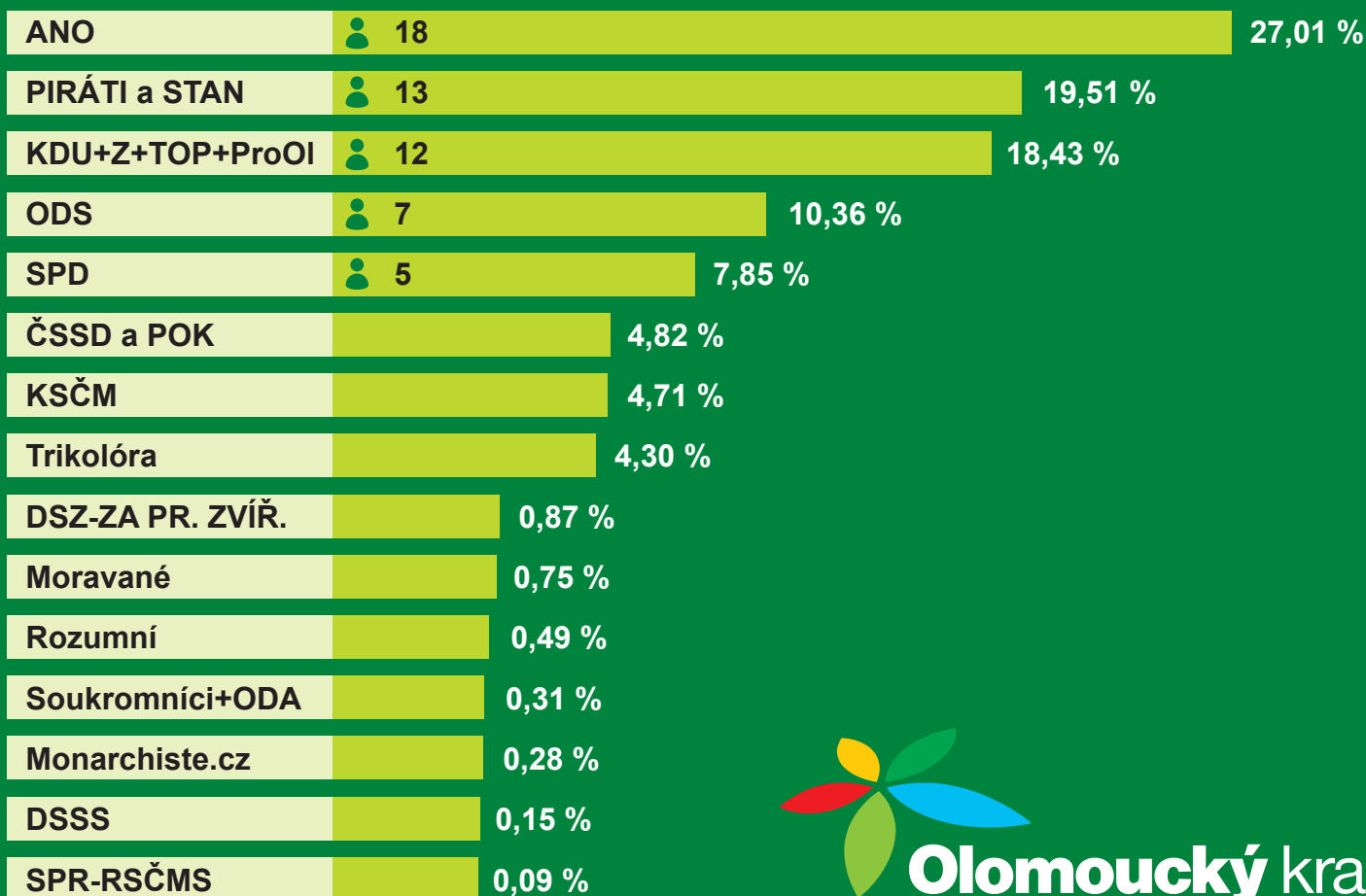
Dlouhotrvající nemoc, kterou rakovina je, nemocné postupně vyčerpává. Někdy už vlastní zdroje nestačí a je potřeba vyhledat odbornou pomoc. Psychoonkologická léčba je součástí komplexní péče o onkologicky nemocného pacienta. Tato léčba funguje nejen pro samotného nemocného, ale také vašim příbuzným, přátelům a jinak blízkým.

Psychoonkologové pracují přímo na onkologických pracovištích, v hospicích. Kromě nich vám mohou být nápomocny nejrůznější patientské organizace s jedinci, kteří mají podobnou zkušenost a mohou vám pomoc nalézt ztracené síly. Je normální se obávat o ty, které máme rádi, tíha je však menší, když se o ni podělíme. Přitom stačí, aby do ticha zazněly slova útěchy, klidu a naděje.

**Stanislava Zavidilová,  
odborná zdravotní sestra**

# OLOMOUCKÝ KRAJ Povedou PIRÁTI SE STAN, ODS A SPOJENCI

V Olomouckém kraji bude vládnout koalice Pirátů se STAN, ODS a Spojenci-Koalice pro Olomoucký kraj. Hejtmanem bude lídr Pirátů a STAN Josef Suchánek, dosavadní ředitel Správy kolejí a menz Univerzity Palackého. Zástupci všech tří subjektů, kteří podepsali memorandum o spolupráci.



## Nové složení rady Olomouckého kraje:

- **Josef Suchánek** / Piráti a Starostové  
*hejtman*  
finance, majetek, krizové řízení
- **Ivo Slavotínek** / Spojenci  
– Koalice pro Olomoucký kraj  
1. *náměstek hejtmana*  
sociální věci, záležitosti seniorů
- **Dalibor Horák** / ODS  
2. *náměstek hejtmana*  
zdravotnictví
- **Jan Šafařík** / Spojenci  
– Koalice pro Olomoucký kraj  
*náměstek hejtmana*

- regionální rozvoj, územní plánování a rozvoj venkova
- **Michal Zácha** / ODS  
*náměstek hejtmana*  
doprava, sport a volný čas
- **Zdeňka Dvořáková Kocourková**  
Piráti a Starostové  
*radní*  
investice, evropské projekty, transparence, IT, Smart region
- **Martin Šmída** / Piráti a Starostové  
*radní*  
životní prostředí, odpady, zemědělství

- **Aleš Jakubec** / Spojenci  
– Koalice pro Olomoucký kraj  
*radní*  
školství
- **Radim Sršeň** / Piráti a Starostové  
*neuvolněný radní*
- **Jan Žůrek** / Spojenci  
– Koalice pro Olomoucký kraj  
*neuvolněný radní*  
kultura a památková péče
- **Ivo Mareš** / ODS  
*neuvolněný radní*



## POLICIE RADÍ: JAK PŘES INTERNET BEZPEČNĚ NAKUPOVAT Z DOMOVA

V dnešní době velká část občanů nakupuje z pohodlí domova. Přihlásí se na internet a hledá na různých stránkách vhodné zboží. Ne vždy se však po objednání svého vysněného zboží dočká. Hlavně v tomto období, kdy začínáme kupovat vánoční dárky, se mohou tito podvodníci snažit obohatit na náš účet. Proto bychom měli být co nejvíce obezřetní a pořádně si zkontrolovat kde a co objednáme, zvážit vhodnost takového nákupu touto cestou a peníze nezasílat dopředu, ale až po obdržení zboží.

### Co dělat, než potvrdíme objednávku:

- Zjistíme si co nejvíce informací o prodávajícím, pokud je to fyzická osoba – reference (zadáme do vyhledávače informace, které známe – jméno, telefonní číslo, e-mail, číslo bankovního účtu a vyhledáme zkušenosti ostatních uživatelů).
- Neobjednáváme zboží u prodávajícího bez recenze, v případě nízkého počtu recenzí se mu raději vyhneme a věc koupíme v kamenném obchodě.
- Podezřele výhodné nabídky, nápadně nízká cena, mohou být v konečném vyúčtování velice drahé (platí zde zákony trhu a věřit, že zrovna na vás se usmálo neuvěřitelné štěstí, hraničí s hazardem).
- Nápadně nízká cena, než je cena obvyklá, je podezřelá.

- Nikdy nezasíláme peníze předem na účet prodávajícího, kterého neznáme.
- Navrhne prodejci osobní odběr a v případě jeho výmluv, že nemůže osobně věc předat, zboží nekupujte.
- Pokud internetový obchod nabízí platbu pouze převodem na bankovní účet bez možnosti jiné platby (dobírky, v hotovosti při osobním vyzvednutí, apod.), zboží nekupujte
- Stejně tak postupujeme u firem a obchodních řetězců, i zde platí pravidlo „Důvěřuj, ale prověřuj!“

Nejenom pro nákup zboží, ale i pro ostatní finanční transakce na internetu (seznamka, pronájem, zprostředkování půjčky, ...) platí stejné pravidlo, které zní: Neposíláme peníze nikomu, koho známe pouze z virtuálního prostředí a nemůžeme si ověřit jeho identitu. Tito rádoby prodejci vystupují pod falešnými profily a jejich jediným cílem je vylákat z nás finanční prostředky! Pokud se přes varování staneme obětí podvodu, ihned oznámíme věc na nejbližší policejní služebně. Veškerou písemnou komunikaci přineseme s sebou na služebnu.

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



## SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, ještě nikdy nebylo pro mě tak těžké psát sloupek KRS Olomouckého kraje o činnosti, jako právě tento říjnový, s ohlednutím za uplynulým měsícem, měsícem nepříznivých zpráv, poklesu optimistické nálady způsobené šířením koronaviru, ale také blížícím se sychravým počasím. Pod tíhou uplynulých měsíců se mnozí z nás cítíme velmi unaveni, přes to všechno máme co hodnotit. Z důvodu velkého zájmu seniorů a po velmi zralém uvážení, že ke zdraví fyzickému je potřeba i zdraví duševní, které za poslední měsíce zvláště u nás seniorů utrpělo velké šrámy, jsme se rozhodli uspořádat akci Babička roku.

Za velmi přísných hygienických a bezpečnostních opatření, v souladu s nařízením a usnesením vlády ČR, ministrem zdravotnictví, hygienou a hejtmanem, týkající se pořádání hromadných akcí, se nám podařilo oslavit důstojně Den seniorů a uspořádat pátý ročník krásného projektu Babička roku. Akce se zúčastnilo 260 seniorů a 32 vystupujících ve dvou oddělených sektorech v silně klimatizovaném prostoru pavilonu A na Floře, fungovaly samostatné vchody do sektorů, všem přítomným byla změřena teplota, všichni přítomní byli doslova polití dezinfekcí, všichni měli roušky. Akce se konala bez občerstvení a bez doprovodného programu. Každý senior měl připravenou balenou vodu na židli a oplatek. Slavili jsme důstojně svátek seniorů a vůbec to nebyl „mejdán šašků ani cvoků“ jak se o této akci vyjádřil bulvár na základě nepravdivých informací získaných z webových stránek kraje. Pravdou je, že akce byla krásná, velmi slavnostní a že senioři odcházeli nadšení, radostní a s díky. A to byl jediný důvod, proč jsme do toho šli s odvahou a zodpovědností.

Díky této nepříjemné zkušenosti jsme se rozhodli zrušit plánovaný ples KRS s TV Šlágr i přesto, že akce byla připravena formou koncertu a opět za přísných bezpečnostních opatření. Tímto se ještě jednou omlouváme všem příznivcům, kteří jste měli od ledna zakoupené vstupenky a těšili jste se. Více jak 400 vstupenek bylo vráceno. Slibujeme, že ples uspořádáme v příštím roce. V září a v říjnu jsme také sportovali, sice bez diváků ale s velkou radostí z pohybu na čerstvém vzduchu. I když počasí již silně dýchalo podzimem a povinnou výbavou všech sportovců byla rouška a dezinfekce, přesto účast vypovídala o tom, jak moc senioři postrádají sociální kontakt. Neskrývaná radost z pohybu, úsměvy ve tvářích, slova díky za možnost na chvíli zapomenout, byla odměnou organizátorům.

Krajská rada seniorů podpořila sportovní hry seniorů v Litovli a v Zábřehu. Ceny pro sportovce a poháry vítězům byly pořízeny za podpory Olomouckého kraje, za což touto cestou velmi děkujeme.

22. září KRS Olomouckého kraje pořádala v Zábřehu předvolební kulatý stůl RS ČR. Cílem byla otevřená diskuze s předními politiky jednotlivých volebních stran v našem kraji týkající se problematiky života seniorů,



zlepšení kvality jejich životů, podpora bydlení seniorské populace v nájemních bytech, příspěvky na bydlení, zdravotní problematika, právo na slušné dožití, sociální potřeby seniorů, příspěvky na péči, bezplatné právní poradenství, valorizace důchodů, podpora a spolupráce krajských samospráv na růstu kvality života seniorské populace v kraji, seniorské cestování, podpora kultury, sportu a volnočasových aktivit pro seniory a další témata, které zajímají seniory. Dnes máme již po volbách, děkuji vám všem, kdo jste byli vhodit svůj hlas. Vítězům se sluší poblahopřát, poraženým poděkovat a nám seniorům přát, aby politici napříč politickým spektrem plnili své předvolební sliby.

V minulém čísle jsem vás, milí senioři, informovala o spolupráci KRS Olomouckého kraje s nadací Anděl na drátě. S radostí vám dnes sděluji, že díky této skvělé spolupráci se nám podařilo k dnešnímu dni předat již 45 kontaktů potřebných, osamocených či nemocných seniorů, kteří získali zdarma chytré hodinky s detekcí



pohybu s 24 hodinovým hlídáním a stali se klienty Anděla na drátě. Děkuji všem, kterým vám není lhostejný osud třeba souseda nebo známého a předali jste nám kontakt. Nabídka ještě stále platí, tedy pokud ještě víte o někom, kdo Anděla potřebuje, teď je ten správný čas. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje předala slavnostně 1. října, leč v rouškách a bez slavnostního přípitku, pamětní listy za úspěšně zvládnutý letní semestr. I přes nouzový stav a karanténu se nám podařilo úspěšně zvládnout online letního semestru studia Virtuální univerzity třetího věku. Dvacet devět posluchačů zdárně ukončilo domácí samostudium „Etika jako východisko z krize společnosti“. Gratulujeme. Zároveň tři absolventky VU3V, které za tříleté zdárné studium VU3V čekala promoce v letních měsících v Praze a bohužel, z důvodu COVIDu se promoce nekonaly, převzali slavnostně osvědčení o absolutoriu. Blahopřejeme Vám všem ke zdárnému ukončení Vašeho studia a přejeme Vám mnoho dalších životních úspěchů.

Vzdělání je nezczitelná hodnota! Díky obětavosti tutora pana Jaromíra Navrátila se nám podařilo zahájit online studium podzimního semestru, studijní téma je „Včelařský rok“. Krajská rada seniorů děkuje panu Navrátilovi za skvělou spolupráci.

Připomínám, že od září do listopadu můžete využít v pondělí a ve čtvrtek, v čase od 8:00 do 15:30 naši bezplatnou právní poradnu v kanceláři KRS ve Štursově ulici, tel.: 585 562 107 nebo emailem poradna.olomouc@rscr.cz

V listopadu nás čeká volební sjezdová konference. V době, kdy budete číst tyto řádky, už budeme znát nové předsednictvo KRS Olomouckého kraje. U této příležitosti si dovolím veřejně touto cestou poděkovat celému týmu současného předsednictva KRS Olomouckého kraje jménem svým, ale i jménem seniorů Olomouckého kraje, za skvělou, fantastickou a velmi aktivní činnost od roku 2016 pro blaho nás, seniorů. Celou zprávu o činnosti najdete na webu RS ČR. Jsem neskutečně pyšná na svůj tým, kolegové, bylo a je mi ctí s vámi být. Je toho hodně, co jsme společně zažili, ale ještě více před námi. Přeji nám všem pevné zdraví.

Závěrem milí čtenáři, věnujme tichou vzpomínku všem těm, kteří nám drží pěsti shora, blíží se den, kdy se všichni zamyslíme u zapálené svíce, či položení květin našim drahým.

Stromy se oděly do pestrobarevných kabátů, vlaštovky se hádají na drátech, padající listí, vůně dozrálého ovoce, kaštanů, nastává doba větrů, dešťů... je čas na dobré koníčky, číst hezké knížky, nepřipouštět si starosti víc než je nezbytné, mít rád jeden druhého a předávat sílu jeden druhému. Ač prognóza příštích dnů není příliš optimistická, dodržujeme všechna opatření, myslíme pozitivně a věřme, že bude lépe.

Nezapomeňte, že ráno je potřeba se na sebe do zrcadla usmát.

**Milena Hesová**  
Předsedkyně KRS Olomouckého kraje

## DĚTI MALOVALY SENIORŮM K SVÁTKU

Koronavirová krize odhalila, jak potřebná je vzájemná ohleduplnost mezi námi, ale zároveň i to, jak je důležitá naše soudržnost.

Stovky mateřských škol po celé republice a desítky v našem kraji se zapojily do akce, která se konala pod hlavičkou MPSV ke Dni seniorů. Děti malovaly babičkám a dědečkům práníčka, bohužel ne vždy jim šlo předat krásné obrázky osobně.

**Ing. Václav Zatloukal, MPSV**

## KRÁSNÉ JUBILEUM ZDENKY MARCINKOVÉ

Přátelé, dne 12. října oslavila své životní jubileu paní Bc. Zdenka Marcinková, místopředsedkyně KRS Olomouckého kraje a předsedkyně seniorklubu Zábřeh.

Vážená kolegyně, drahá přítelkyně, milá Zdeničko, je mi ctí a potěšením, že Ti mohu z celého srdce popřát k Tvému krásnému, životnímu jubileu. Zároveň je to příležitost poděkovat Ti za skvělou spolupráci pro blaho nás seniorů. Jsi skvělá a jsme moc rádi, že tě máme v týmu. Jménem Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, ale také osobně, Ti přejeme všechno nejlepší, pevné zdraví, osobní pohodu a radost z každého dne.

**Milena Hesová**  
předsedkyně KRS Olomouckého kraje





## JAK JSME SLAVILI SVÁTEK SENIORŮ V ZÁBŘEHU

Na čerstvém vzduchu, za přísných zdravotních opatření a bez diváků se 1. října sportovalo v Zábřehu. Seniorský klub Zábřeh za podpory soc. odboru města Zábřeh a Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, pořádal 5. ročník Zábřežského sedmiboje. I když počasí silně dýchalo podzím a povinnou výbavou všech sportovců byla rouška a dezinfekce, přesto účast vypovídá o tom, jak moc senioři postrádají sociální kontakt. Neskrývaná radost z pohybu, úsměvy ve tvářích, slova díky za možnost na chvíli zapomenout byla odměnou organizátorům. Krajská rada seniorů děkuje za pozvání a příležitost popřát seniorům drobným dárkem k Svátku seniorů. Prognóza příštích dnů není příliš optimistická, je nutné dodržovat všechna opatření, obrátit se trpělivostí a disciplinovaností. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje

přeje všem seniorům pevné zdraví, veselou mysl, štěstí, trpělivost a slunce v duši i ve tváři.

**předsedkyně KRS Milena Hesová**  
**místopředsedkyně KRS Bc. Zdenka Marcinková**



## STUDENTI VIRTUÁLNÍ UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU

Studovat lze v každém věku, o tom nemůže být pochyb. Ač k nevíře, jak ten čas letí, je to už tři roky, co parta seniorů usedla do „školních lavic“. Tři roky, šest studijních témat, promoce. Studenti při Krajské radě seniorů Olomouckého kraje, mimochodem skvělá parta, zahájili poslední podzimní semestr před promoci, která je čeká v lednu 2020 na České zemědělské univerzitě v Praze. Studijní téma je pěstování a využití jedlých a léčivých hub. Přidat se může každý, kdo chce udržovat svůj mozek v aktivitě. I studium může být zábava, stačí chtít.

**KRS Olomouckého kraje**





# NEBOJTE SE HLÍVY

## Pikantní polévka z hlívy

500 g hlívy ústříčné  
 1,5 l zeleninového vývaru  
 2 lžíce sádla  
 3 stonky řapíkatého celeru  
 1 větší cibule, 1 červená paprika  
 3 cherry rajčátka, 1 mrkev  
 2 stroužky česneku  
 Sladká paprika, Drcený kmín  
 Kousek čerstvého zázvoru  
 Majoránka, Sůl

Na sádle orestujte nadrobno nakrájenou cibuli, přidejte na širší proužky nakrájenou hlívu a krátce opečte. Zasypte trochou sladké papriky a kmínu, podlijte vývarem a přiveďte k varu. Přidejte na tenké plátky nakrájený řapíkatý celer, kousky mrkve, papriky a rajčat a v celku kousek zázvoru na vyvaření. Vařte do změknutí. Před koncem varu polévku ochuťte utřeným česnekem se solí a majoránkou.

## Rizoto s hlívou a slaninou

250 g hlívy ústříčné  
 350 g rýže  
 150 g pěkné slaniny  
 1 cibule  
 4 lžíce zakysané smetany  
 2 lžíce másla  
 Zeleninový vývar  
 100 g parmezánu  
 Sůl  
 Pepř

Na másle nechte zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli. Přidejte očištěnou pokrájenou hlívu, nakrájenou slaninu a poduste. Přidejte rýži, krátce opečte a zalijte vývarem. Na mírném ohni nechte směs dusit, dokud se tekutina neodpaří. Vmíchejte zakysanou smetanu, dochuťte solí a pepřem a podávejte posypané parmezánem.

## Pomazánka z hlívy

250 g hlívy ústříčné  
 250 g tvarohu  
 Hrst vlašských ořechů  
 3 stonky řapíkatého celeru  
 Olivový olej  
 Citronová šťáva  
 Sůl  
 Pepř

Hlívu nakrájejte nadrobno a osmažte na olivovém oleji. Zmírněte teplotu a nechte ji dusit, dokud se z ní neodpaří voda. Celer a ořechy nasekejte nadrobno a spolu s citronovou šťávou, solí a pepřem je rozmíchejte v tvarohu. Vmíchejte vychladlou hlívu. Pomazánku dochuťte a podávejte na celozrnném pečivu.

## ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2020 V ONKO KLUBU SLUNEČNICE OLOMOUC

Celonárodní veřejná sbírka Českého dne proti rakovině, známá pod původním názvem Kytíčkový den, se koná již od roku 1996. A do všech dvaceti čtyř ročníků se náš Onko klub Slunečnice Olomouc zapojil.

Příprava byla zahájena již v únoru. Organizací sbírky byla i letos pověřena místopředsdkyně klubu Boženka Filipová. Ale rozjetou přípravu přerušila epidemie COVID-19 a opatření přijatá v souvislosti s touto epidemií. Místo tradičního květnového termínu byl Ligou proti rakovině přesunut Kytíčkový den na 30. září. Kvítiky dorazily a naše členky je převzaly na přelomu srpna a září, případně na zářijové členské schůzi.

Jenže v září se začal opět zvyšovat denní počet prokázaných případů koronaviru a důsledkem mj. bylo i poměrně velké zhoršení podmínek prodeje kvítků.

Naše děvčata vyrazila 30. září, jako každoročně, do ulic, náměstí a institucí nejen Olomouce, ale i dalších měst a obcí, kde mají svá bydliště, chaty apod. Jmenovitě Šternberka, Litovle, Tovačova, Věrovan, Bystrovan, Hluboček, Grygova.

Letos ale ne vždy uspěla. V centrech měst se vyskytovalo méně občanů, vypadla možnost prodeje v řadě mateřských i základních škol, sociálních a zdravotnických zařízeních. Výsledky ovlivnila i nemoc členek a snad i strach z nákazy. Je potřeba ale uvést, že

za nemocné kamarádky děvčata ochotně kytičky prodávala. Velké množství kytiček zakoupili příbuzní, přátelé a známí.

Lépe se dařilo studentům, kteří nám pomáhali a prodávali kytičky nejen na náměstích a v ulicích, ale i v prostorách škol.

A nyní trochu čísel. Počtem prodaných kytiček jsme tak zůstaly za minulými léty.

Do letošní sbírky se zapojilo 64 členek, které prodaly 3 079 ks kytiček a klub přispěl na veřejnou sbírku částkou 71 408 korunami.

Přestože loni byla částka téměř o 14 tisíc korun vyšší, patří poděkování všem členkám, které se na prodeji kytiček podílely.

Oceňujeme i součinnost studentek Gymnázia Hejčín, Domova pro seniory a Městského úřadu v Tovačově i pobočky České pošty na Horním náměstí, jejíž pracovnice bez problémů přebírala prostředky získané prodejem kytiček.

Velký dík patří Božence Filipové za vzornou přípravu a organizaci sbírky a Milušce Strejčkové, která aktivně pomáhala.

Doufáme, že příští, již pětadvacátý ročník veřejné sbírky Českého dne proti rakovině, bude probíhat v radostnějším prostředí a ne v prostředí pandemie a restriktivních opatření. **Věra Kratochvílová, Onko klub Slunečnice Olomouc**





## ZÁBŘEŽTÍ TURISTÉ Z ODBORU POSTIŽENÝCH SI PRODLOUŽILI LÉTO NA ŠUMAVĚ

Pan Stanislav Jašek zorganizoval pro 26 osob ve dnech 14.–19. 9. soustředění turistů na Šumavě. V pondělí se většina přepravila vlakem do Vimperku a autobusem na penzion Šumavous, který je hlavně přizpůsobený pro rodiče s dětmi v nádherném lesním prostředí, uprostřed zvířátek, který majitel pan Jiří Hujda v tomto areálu chová. Říká se, že senioři se vracejí do dětských let, takže jsme si všichni užívali tohoto krásného prostředí.

Ještě tentýž den jsme udělali procházku po okolí, ale většina se cestou rozprchla do lesa, kde nasbírala tašky hub, které potom do konce pobytu usušila.

Program byl velmi nabitý a bonusem byla skutečnost, že nás pan majitel osobně vozil tři dny autobusem a tím jsme byli schopni vidět co nejvíce zajímavých míst této oblasti. První den jsme zaparkovali autobus na Antýglu, je to bývalý královský dvorec v údolí Vydry z počátku 16. století. Touto stezkou jsme se vydali kolem řeky Vydry, přes nově postavený Klostermannův most z roku 2012, na Turnerovu chatu k vlčím výběhům, měli jsme štěstí, že pár krásných kousků jsme zahlédli. Odtud jsme jeli do Srní, obec vznikla roku 1727. Přímo uprostřed vsi stojí již od roku 1805 kostel Nejsvětější Trojice. Vchynicko-Tetovský kanál vznikl v letech 1799–1800, toto vodní dílo bylo vybudováno k plavení dříví, jeho část slouží jako přivaděč vody na Čenkovu pilu, která leží na soutoku říčky Křemelné s řekou Vydrrou, tímto soutokem vzniká řeka Otava. Měli jsme čest i tuto elektrárnu navštívit. Krásně unavení jsme dojeli na penzion, kde nás už čekala dobrá večeře. Po večeři jsme měli přednášku s ochutnávkou bylinkových vín a octů. Den byl zakončený zpěvem a hrou na kytary, proložený spoustou vtipů. Druhý den jsme opět plní sil a energie očekávali, co nás čeká. Autobus nás odvezl na Churáňov, odkud jsme došli na meteorologickou stanici, kde byla domluvena prohlídka této stanice s odborným výkladem. Odtud jsme vystoupali na rozhlednu Kobyle na bývalý skokanský můstek, odměnou jsme měli nádherné výhledy. Dále

j jsme pokračovali na Pláně-Nové Hutě, kde na nás čekal autobus a převezl nás na Jezerní slať, kterou jsme si prošli procházkou po dřevěném chodníku, na okraji je vyhlídková věž. Po náročném dni opět posezení u kytar a vínečka.

Třetí den nám zkomplikovala nová situace v ČR s nárůstem nemocných Covid 19, neustále se měnícím opatřením. Proto jsme museli zaměnit výstup na horu Třístoličník z německé strany, za návštěvu Soumarského rašeliniště. Na Soumarském Mostu, na levém břehu Vltavy, stojí vstupní brána na unikátní stezku revitalizovaných rašelinišť, kde se do roku 1998 těžila průmyslově rašelina. Každého uchvátí vitalita šumavské přírody, návrat rašeliničků na zamokřená místa, dopoledne padala mlha a proto toto počasí ještě více přiblížilo krásný film „Krále Šumavy“. Po prohlídce nás autobus převezl do Stožce, kde jsme vystoupali ke Stožecké kapli, která stojí u pramene léčivé vody, kde podle pověsti ze 17. století zázračně vrátila zrak slepému kováři Jakubu z Volar. Od kaple jsme vystoupali na Stožeckou skálu a nazpět do Stožce. Tím jsme uzavřeli okruh v délce 8,5 km za sluníčka. Cestou na penzion jsme se zastavili v Kašperku, kde jsme udělali společnou fotku u policejní stanice „Modrava“, kterou známe z televizního seriálu. Po večeři nás navštívil lidový vypravěč, autor pohádek a pověstí pan Hynek Klimek, který dokonce bydlel i v Zábřehu.

Čtvrtý den ráno jsme za krásného počasí vyrazili vlakem do Kubové Huti, odkud jsme zdolali „Boubín“ s nadmořskou výškou 1362 m.

Ze Zátóni nás odvezl vlak do Vimperku a odtud jsme došli pěšky 5km na penzion. Krásně unavení, plní zážitků, jsme si užili poslední večer.

Zrekapitulovali jsme našlapané kilometry po dobu pobytu a bylo jich neuvěřitelných 75, v krásném počasí. Velké poděkování patří panu Stanislavu Jaškovi za perfektní připravení soustředění pro zdravotně postižené turisty.

**Ze Zábřehu Helena Seidlová**





## ZE ŽIVOTA SENIORŮ Z DOMAŠOVA U ŠTERNBERKA

I náš KAS – Klub aktivních seniorů v Domašově u Šternberka si uvědomuje, že nejen prací živ je člověk a ve svém věku máme nárok i na trochu zábavy. A podle toho také tak konáme. I když jsem se dali dohromady teprve před třemi roky, tak se nám za tu dobu podařilo uskutečnit několik podařených akcí. Chceme se podělit, možná i trochu pochlubit, co jsem podnikli třeba jen v letošním roce.

Hned v lednu jsme se vydali do Brna na výstavu “Poklad Inků”. Tradiční oslavu MDŽ v březnu nám svým zpěvem zpříjemnila paní Hesová se svým manželem. Pak nám naše plány překazil nešťastný COVID, ale hned jak to bylo možné jsme podnikli výlet na Kyjovské Slovácko. Projeli jsme se na šlapací drezíně po Baťově vlečce v Ratiškovcích, navštívili jsme zámek v Miloticích, kde se natáčel film Poslední aristokratka. Poté jsme se vydali do Bukovan. Z bukovanského větrného mlýna se nám naskytl úžasný pohled na Slovácko. Prošli jsme si alej českých panovníků se sochami osobností českých dějin. V srpnu jsme na přání obdivovatelek

Karla Gotta navštívili jeho hrob a také pražský židovský hřbitov včetně všech synagog. V září jsme si dopřáli třídní putování po malebných jižních Čechách. Navštívili jsme taková krásná místa jako je Telč, Slavonice, zámek Hluboká, Český Krumlov. Na zpáteční cestě jsme se zastavili v Třeboni a Jindřichově Hradci, kde jsme si prohlédli unikátní Krýzovy jesličky.

Pro naše nejmenší spoluobčany jsme již tradičně zorganizovali rozloučení s prázdninami. Děláme i něco pro naše zdraví. Vlastními silami a z dotace od obce jsme zbudovali petanquové hřiště, které se snažíme v pěkném počasí co nejvíce využívat. Již druhý rok se pod vedením jedné z našich členek scházíme 1x týdně na kondičním cvičení. Do konce roku máme ještě naplánovaný týdenní wellness pobyt v Sezimově Ústí, který již navštívilo nemálo seniorů olomouckého kraje.

Myslíme si, že náš KAS – Klub aktivních seniorů opravdu nelení a v rámci možností se snažíme si náš pokročilý věk co nejvíce zpříjemnit. **KAS Domašov**





# KVÍZ: JAK ZNÁTE OLOMOUCKÝ KRAJ?

Zasloužíte si nádherný kalendář s regionální tematikou? Pět vybraných úspěšných řešitelů odměníme!

- Kolik má Olomoucký kraj okresů?**
  - 3
  - 4
  - 5
- Kolik obyvatel žije v Olomouckém kraji?**
  - 300 000 až 350 000 lidí
  - 400 000 až 500 000 lidí
  - 600 000 až 700 000 lidí
- Obnovený Olomoucký kraj vznikl jako samosprávný celek v roce 2000 a v letošním roce se ujímá své role jeho nový hejtmán. Kolikátým hejtmánem Olomouckého kraje se tak stává?**
  - Šestým
  - Sedmým
  - Osmým
- Která řeka má v kraji nejdelší koryto?**
  - Bečva
  - Morava
  - Bystřice
- Z Olomouckého kraje nepocházel:**
  - Jiří Wolker
  - Jan Ámos Komenský
  - Jan Eskymo Welzl
- Ve kterých sportech získaly titul v ligové soutěži týmy z kraje (po roce 1989)?**
  - Fotbal a Volejbal
  - Lední hokej a Volejbal
  - Fotbal, Basketbal a Biatlon
- Příběh románu a stejnojmenného filmu začíná ve stanici Bílý Potok na Jesenicku. O jaké dílo jde?**
  - Kříž u potoka
  - Všichni dobří rodáci
  - Alois Nebel
- Z Olomouckého kraje byl jeden z nejvíce oblíbených ministrů kultury. Byl to:**
  - Vítězslav Jandák
  - Pavel Dostál
  - Pavel Tigrid
- Nejvyšším vrcholem kraje je Praděd. A který je druhý nejvyšší?**
  - Vysoká hole
  - Keprník
  - Vozka
- Kraj je chudý na velká vodní díla. Ve kterém roce vznikla Plumlovská přehrada?**
  - 1932
  - 1953
  - 2003
- Nejhlubší místo kraje leží ve výšce:**
  - 323 metrů nad mořem
  - 80 metrů nad mořem
  - více než -400 metrů nad mořem
- Student Jan Opletal, kterého v roce 1939 zastřelili němečtí okupanti při protinacistické demonstraci v Praze, se narodil:**
  - V Javoříčku
  - V Zákřově
  - Ve Lhotě nad Moravou

Odpovědi posílejte do 16. 11. 2020 na adresu Moravský senior, z. s., Tábortů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na adresu [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz). Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.



## NA NÁVŠTĚVĚ... VE STŘENI

Návštěvu v Senior klubu Střeň jsme s vedoucí Jiřinkou Sedláčkovou domlouvaly už delší dobu. Překážky byly různé. Na jaře korona, potom byly prázdniny a když konečně v září začalo vše normálně fungovat, měli jsme všichni tak nabitý program, že to nešlo hned. Ve Střeni jsou totiž seniři opravdu jedni z neaktivnějších. Scházejí se každý týden a jejich program je velmi pestrý. Rozhodně to není jen nějaké klábosení u kávy. Nakonec jsme se sešli v menším počtu a venku, což vzhledem k protikoronavirovým opatřením a přípravou na volby ve společenské místnosti ani nešlo jinak. Místní veselou partu jsem možná trochu zaskočila zvoleným tématem. Chtěla jsem si s nimi popovídat o odcházení, o jejich pocitech, plánech na rozloučení, strachu ze smrti, atd. I přes počáteční rozpaky byli úžasní. Otevření, upřímní, a i přes nelehké téma jsme se myslím i od srdce zasmáli.

Moc děkuji za vřelé přijetí a příjemné povídání, i když vzhledem k okolnostem ve ztížených podmínkách. Někdy se k vám ráda vrátím.

Seniři ze Střene a okolí, přidejte se. V Senior klubu se na vás těší.

**Lucie Lepařová**







# OČNÍ KLINIKA TANA

**odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům**

Rádi bychom se vám představili – TANA oční klinika je nestátní zdravotnické zařízení poskytující nadstandardní ambulantní oftalmologickou péči. Hlavní specializací našeho pracoviště je refrakční a kataraktová chirurgie, činnost je rozšířena o náročné operace zadního segmentu oka – vitrektomie.

Neustále jsme „in“. Péče o odborný růst personálu, obnova přístrojového vybavení a sledování perspektivních trendů jsou doménou naší kliniky.

Úcta k pacientovi nás vede k obezřetnosti. Nikdy nevystavujeme pacienty rizikům léčby cestou progresivních a nedostatečně odzkoušených novinek. Není třeba být ve všem první, ale odvést bezchybnou práci.

Oční klinika TANA působí v Olomouci od počátku roku 2008, kdy navázala na letité zkušenosti primáře Šína, který působil v soukromé oftalmologické praxi a zabýval se laserovými operacemi oka. Své jméno klinika přijala od stejnojmenné, již dříve založené oční optiky TANA, se kterou se spojila.

Od tohoto roku se laserová chirurgie rozšířila o operace šedého zákalu a následně i o operace na zadním segmentu oka. V roce 2017 se operační sály z kapacitních důvodů přestěhovaly do modernějších a větších prostor na Horním Lánu v Olomouci. Vzniklo i ambulantní pracoviště v Přerově.

## PROVOZOVNA UHELNÁ

Na pracovišti na ulici Uhelná poskytujeme pacientům v rámci oftalmologie komplexní ambulantní vyšetření. Naše péče pokrývá celé spektrum ambulantních výkonů, na něž jsme vybaveni potřebnými přístroji a dovednostmi.

## PROVOZOVNA HORNÍ LÁN

Všechny naše operační sály na Horním Lánu jsou v klidném a prostorném prostředí s jedinečnými výhledy na Olomouc a její okolí. Unikátní tým operátorů s dlouholetými operačními zkušenostmi z Oční kliniky FNOL doplněný o kvalifikovaný tým ostatního zdravotního personálu zde provádí všechna potřebná předoperační vyšetření a nabízí bezprostřední pooperační péči. Díky tomu k nám přicházejí pacienti nejen z našich, ale i z jiných očních ambulancí.

## OČNÍ AMBULANCE TANA PŘEROV

V Přerově provozujeme klasickou oční ambulanci pod vedením lékařky MUDr. Taťány Pospíšilové. Ambulance je zaměřena na primární péči, nově se zde provádí i moderní vyšetření na OCT. Od jara 2018 otevřeme novou provozovnu na Nábřeží protifašistických bojovníků, která doplní naše služby o výkony na zákrokovém sále, především pak o plastiky víček. Pacientům



z této ordinace bude nabídnuta i možnost absolvovat operaci na našich sálech v Olomouci.

## OČNÍ OPTIKY TANA

Naše provozovny na ulicích Uhelná a Wellnerova doplňují nabízenou péči o možnost nechat si v případě potřeby zhotovit brýle ve vysoké kvalitě s rozšířenou zárukou na řešení eventuálních problémů zdarma.



Milí čtenáři, Moravský senior zahájil spolupráci s odborníky na péči o vaše oči. Zprostředkujeme vám odpovědi na dotazy týkající se vašich problémů se zrakem. Pokud potřebujete poradit, pošlete nám je nejlépe e-mailem na adresu [redakce@moravskysenior.cz](mailto:redakce@moravskysenior.cz) nebo jako SMS na telefon 725 190 555.

[www.tanaocniklinika.cz/o-nas/](http://www.tanaocniklinika.cz/o-nas/)



Jarda, 51 let, štíhlé postavy, svobodný. Jsem v invalidním důchodu s oční vadou. Rád bych našel ženu, která má stejnou nebo podobnou vadu očí. Na věku až tak nezáleží. Mám přátelskou povahu, rád chodím do přírody, jezdím na kole, hraji na kytaru. Život je tolik krátký a neměl by být nikdo sám, proto se mi ozvi, budu moc rád. Tel.: 604 786 245.

Rozvedený 65letý muž 174cm, 65kg, nekuřák s vyřešenou minulostí a vlastním RD, hledá ženu 60–65let, štíhlou, nekuřačku k vážnému seznámení z OL, PR, PV a okolí. Najdeme se? Prosím napište nebo volejte na 702 319 524. Děkuji.

Muž 63 let, rozvedený, soběstačný, mladšího vzhledu s mnoha zájmy, klidné povahy hledá ženu do 60 let k vážnému seznámení z Olomouce a okolí. Tel.: 704 487 263.

Ráda bych poznala příjemného společníka 60–70 let pro společné procházky, výlety, tanec. Žádného pecivála, se smyslem pro humor. Jsem nekuřačka z OVA, auto mám, měřím 175 cm, plnoštíhlé postavy. Tel.: 724 777 392.

Jsem dáma 67–170–85 SŠ z Bruntálu a chci muže, který nezklame. Má rád něhu, objetí, lásku. Jízdu na kole, autem i pěšky. Prosím sms na číslo 704 167 808.

Jsem stará 67, tlustá 85kg, vysoká 170 cm a škaredá. Mám ráda mazlení, ale jen s láskou. Zkus a uvidíš... Taky potřebuji muže kutila – práce všeho druhu a na oplátku uvařím, upeču a pomohu s úklidem či na zahradě. Mám ráda výlety autem po Česku i mimo. Pište SMS 731 921 551. Děkuji. Zn.: Protiklady se přitahují.

Jsem vdova 176cm, 80kg, 70 let. Hledám kamaráda a přítele stejného osudu, nekuřáka ani alkoholika. Mám ráda zahrádku, jízdu na kole, pěkné dovolené, ruční práce. Jestli se cítíš osamělý, tak se prosím ozvi. Tel.: 608 850 518, jsem z Kojetína.

U každého člověka přijde den kedy pochopí, že nie je podstatné byt perfektní, ale byť šťastný. Mám 71 rokov, 170/77 z Rýmařova, nekuřačka a sebestačná. Mám rada

všetko čo patrí k životu a prináša radosť. Rada by som poznala kamaráda a pozdějšie aj priateľa. Niefajčara do 75 rokov. Z blízkeho okolí, z Olomouca, Šumperka, Přerova a Jeseníka pre heský vzťah po zbytek života. Telefon: 606 191 305.

Vdova ze Zlína 74/162/64 všestranných zájmů by ráda poznala muže s vyřešenou minulostí (nekuřáka). I mladšího ze Zlína, blízkého okolí, případně z Olomouce pro společné trávení volného času (kultura, plavání, procházky, cestování). Pokud se takový najde, posezení u kávy napoví víc. Odpovědi SMS, prosím, pište na 777 054 204.

Muž 67/176 hledá kamarádku k občasným schůzkám přiměřeného věku do 60let, můžeme zajít na kávu, jsem pro trvalý vztah, Přerov a okolí, sms 702997441.

Rudolf 60/172 svobodný, štíhlé postavy, rád by našel ženu se smyslem pro klidný život ve dvou, ne pouze cestování, společnost, výlety, ale i domácnost, vaření, úklid a čistota. Existuje taková žena ve věku 63–68 let? Mám přátelskou povahu, fin. zajištěný, bydlím v domku na vesnici. Život je krátký, kontakt: 776 637 245 pište, volejte.

Obyčejná, nenáročná 57/160, SŠ z Uničova by ráda poznala slušného muže, optimistu, nekuřáka pohodáře z Olomouckého kraje. Telefon 737 727 782, e-mail: sobson@seznam.cz


## 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 posílejte do 16. 11. 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. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: ÁJA, PEKOE, YUNNAN	KOMORA KOMERČ. PŘÁVNÍKŮ ZKR.	1. DÍL TAJENKY	ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU	OBYVATEL JUTSKÉHO POLO- OSTROVA	MODERNI- ZOVAT	ALKOHOLIC- KÝ NÁPOJ	OTRHAT OVOCE	PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.	UZLÍK V TKANINĚ		SEVERO- ŠPANĚLSKÉ MĚSTO	JACÍ SLOVEN.	LOTERIE	NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA V	TVOJE OSOBA					
DRUH ŽRALOKA										UKLÁDAT DO OBALU										
KÁZÁNÍ ZDROBN.										PRAVOSLAV- NÉ OBRAZY SVAZEK KLESTÍ										
DODATEK V DOPISE ZKR.			CITOSLOVCE PODIVU OPAR					POKROPIT VODOU BEZKHMENNÁ DŘEVINA						2. DÍL TAJENKY	CHEMICKÁ PŘÍPONA					
	ZNAČKA KILOMETRU PEŘEJ			VÝROB. VČEL CÍL PŘI SPORTOVNÍ STŘELBĚ				INICIÁLY HEREČKY BRODSKÉ ZÁPOR			OSOBNÍ ZAJMENO MN. Č. HRA TÁGEM									
AKROBATIC- KÝ PRVEK						HRDINA TROJSKÉ VÁLKY							ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA SPZ PRAHY							
NÁDOBA NA TEKU- TINY						TŘEPETAVÝ														
DRUH PAPOUŠKA											PROJEV KOROZE				NÁPOJE Z MLÉKA					
CHEM. ZN. POLONIA			ČESKÁ TELEVIZE SOKOLSKÁ SLAVNOST								CITO- SLOVCE KĐÁKÁNÍ									
	INICIÁLY HERCE SVĚRAKA TRENÉR			ŽENSKÉ JMÉNO	RÁMOVÁ PÍLA							CHUŤ HOVOR.	ANO NĚMECKY ŠLECHTICKÝ SLUŽEBNÍK							
BOHATÝ SEDLÁK HANLIVÉ															SLANINA					
PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY																MATKA SLOVEN. HOVOR.				
ZVLÁDNOUT HOVOR.											PTÁT SE ANGLICKY	JMÉNO HEREČKY BOUDOVE	LIDÉ, KTERÝM SE NEDAŘÍ		OBUTÍ AUT	ŽEN. JMÉNO DLOUHÁ ČASOVÁ JEDNOTKA				
NEBO KNIŽNĚ			ZMĚNĚNÉ VĚDOMÍ PORAZIT											JEMNÝ ČERNÝ ČAJ VÍCEDÍLNÝ ROMÁN						ČÍNSKÁ PROVINCIE ANGLICKY
	ODSTRANIT KAPALINU	SLOVENSKÉ ZVRAT. ZÁJ. NEBO SLOVEN.			ZÁRODEK ROSTLINY NĚMEC							ŠITÉ SPOJE VERŠ V KORÁNU								
DUB ANGLICKY				NAKLONĚNÁ TRUP SLOVEN.										BÝV. MPZ JUGO- SLÁVIE TÁTA						
TRUHLÁŘ. NÁŘADÍ MN. Č.						POBÍDKA VYSOKÁ KARTA					ČESKÝ PUBLICISTA RADEK ??? ZAVAZADLO									
UMĚLECKÝ SMĚR							INIC. FOTB. PANENKY CITOSLOVCE ODPORU			VÝPLŇ KOSTÝMU VEVNITŘ										
BRATR KAINA					ČÁSTI ZAŽÍVACÍHO TRAKTU							PRVNÍ ŽENA								
UKAZOVACÍ ZAJMENO					CHORVAT- SKÉ MĚSTO							CHEMICKÝ PRVEK ZN. SN								

**Řešení z minulého čísla:** Někdo má to štěstí, že má schopnost být přítelem. **Výherci z minulého čísla:** Vladislav Haraf, Šumperk; Zdeňka Prosecká, Prostějov; Monika Srovnalová, Dolany



### Online leták

Každý týden pro Vás chystáme nový leták, ve kterém najdete akční zboží za nízké ceny. Abychom Vám jeho prohlížení ještě více ulehčili, připravili jsme si pro Vás i jeho **online verzi**, se kterou můžete mít o našich produktech **přehled opravdu kdykoli a kdekoli**.



### Videorecepty

Vymyslet, co pro sebe nebo rodinu v týdnu či o víkendu navařit, bývá někdy těžší než sportování. Ale nemějte obavy! Jednou týdně pro Vás natáčíme videorecepty, se kterými získáte nejen **novou inspiraci**, ale i jednoduché řešení pro celou Vaši rodinu.

### @ Newsletter

Někdy člověk nestíhá – ani v životě, ani v práci. To nejzajímavější od nás ale vždy dostanete i do svého e-mailu, na který Vám posíláme nejen **aktuální katalog**, ale i samotné **PŘÍBĚHY** našich potravin.



### Soutěže

Velmi často také pořádáme různé soutěže, ve kterých můžete získat hodnotné ceny, **třeba poukazy na nákup**. Radost z nakupování tak může být rázem větší!



### Sociální síť

Pro všechny fanoušky sociálních sítí máme nejen Facebook, ale i Instagram a YouTube, na kterých naleznete všechny aktuální informace.

**Sledujte, co je u nás nového, aby Vám nic neuniklo!**

