

# moravský senior<sup>®</sup>

zdarma!



Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 12/2020

## Oceněná sokolka Jana Dohnálková: Dnešní děti na ulici neuvidíte



Téma:  
Kouzlo Vánoc



Nápady,  
jak trávit prosinec



Vánoční přání  
olomouckého primátora

**FGP** TISKÁRNA

**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: JANA DOHNÁLKOVÁ

strany 4–7



TÉMA: KOUZLO VÁNOC

strany 8–9



ANKETA

strana 19

RECEPTY

strana 30–31

KŘÍŽOVKA

strana 35

## ÚVODNÍ SLOVO



Setkávat se s lidmi, hlavně s těmi blízkými, to je podle mě hlavní poselství Vánoc. Věnovat se jeden druhému s čistou hlavou, bez pracovních starostí, bez omezení časovými možnostmi. Letos to máme všichni mnohem těžší, asi se s mnohými ani nebudeme moci osobně setkat, zvláště ti z nás, kteří tráví Vánoce v seniorských domovech. Nejspíš budou stále platit přísná opatření, pochopitelně v našem zájmu. Ale věřte, že už to nebude dlouho trvat a zase se budeme volně pohybovat, setkávat a klidně i zpívat. Vydržme to ještě chvíli.

**Krásné Vánoce přeje  
Miloslav Kyjevský,  
vydavatel a šéfredaktor**

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Statutární město Olomouc



Olomoucký kraj

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, [www.moravskysenior.cz](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: 30. 11. 2020. Redakční uzávěrka příštího čísla: 10. 12. 2020. ZDARMA

# OCENĚNÁ SOKOLKA JANA DNEŠNÍ DĚTI NA ULICI NEV

**Starostka TJ Sokol Olomouc – Nové Sady Jana Dohnáková zažila v letošním roce svůj velký den. Při vyhlášení Cvičitelky roku 2019 dostala ocenění v kategorii Dobrovolná celoživotní činnost trenérky – cvičitelky za celoživotní práci v Sokole. Je obdivuhodné, jak si po celý dosavadní život uchovala sportovního ducha, jak se dokázala věnovat výchově mladých a jak se i v seniorském věku věnuje rozvoji myšlenek sokolského hnutí.**

## **Paní Dohnáková, jste dosud sportovně aktivní?**

Ano, jsem. Už dvanáct let jsem v důchodu a sportovní aktivity si naplno užívám. Pravidelně dvakrát týdně chodím cvičit na aerobik pro ženy, jednou týdně hraji badminton, jsem cvičitelka všestrannosti v TJ Sokol Olomouc – Nové Sady, kde vedu cvičení dvakrát týdně pro děti předškolního věku, dvakrát týdně vedu cvičení mladších a starších žáků a žaček, vypomáhám ve cvičení rodičů a dětí. Připravuji děti na sokolské závody všestrannosti, pokud je sletový rok, tak s dětmi nacvičuji sletové skladby. A sama cvičím ve skladbě pro ženy a cvičíme na župních, krajských sletech. Jedeme do Prahy na Všesokolský slet, poslední byl XVI. Všesokolský slet v roce 2018, také jsem nacvičovala skladbu na Světové gymnastradě, už jsem byla na dvou. V roce 2015 byla XV. Světová gymnastrada ve Finsku – v Helsinkách a v roce 2019 XVI. Světová gymnastrada v Rakousku – Dornbirnu.

## **Jaký to byl zážitek?**

Nezapomenutelný. Sokolové reprezentovali Českou republiku, cvičili jsme na olympijském stadionu, kde v roce 1952 Emil Zátopek a Dana Zátopková vyhráli olympijské zlato. Také každoročně pořádám v naší jednotě čtrnáctidenní příměstský tábor pro děti se zaměřením na sportovní aktivitu. Dále se věnuji cestování, cykloturistice, turistice v tuzemsku i v zahraničí, v zimě jezdím na běžkách a chodím na sněžnicích. Chůze na sněžnicích je velmi fyzicky náročná, ale má to své kouzlo. Výšlap na Králický Sněžník je nezapomenutelný zážitek, máme prima partu, s kterou jezdím na kole cestou necestou a není pro nás žádný problém ujet za den až osmdesát kilometrů nebo pěší výšlapy po českých horách za každého počasí.

Věnuji se vnučatům a ty mě nenechávají dlouho sedět. Nejraději jezdíme na kole – v okolí Olomouce, na jižní Moravu i do Jeseníků. Také s vnučaty navštěvují hrady a zámky, v létě jezdíme pod stan k vodě a tam si zase užíváme vodní sporty. Před šesti lety mě dcera s vnučaty vzala na vodu, poprvé jsem sjížděla Vltavu



a z toho se stal rituál, pravidelně se zúčastňuji třídeního vodáckého výletu. Spíme pod stany a užijeme si spolu hodně legrace. To víte, babička s vnučaty pod stanem i v loďce. Vnučata jsou moje zlatíčka, která mě dobíjejí.

## **Bolí sport v seniorském věku?**

Zatím jsem zdravá a sport mi dělá radost a doufám, že mě ještě dlouho sport bolet nebude.

## **Jak se do sokolských aktivit zapojují senioři? Co byste jim doporučila?**

Ze zkušeností naší jednoty jsou naši senioři velmi aktivní. Pravidelně cvičí třikrát týdně dopoledne, vždy hodinu. Cvičí s hudbou zdravotní cvičení a také používají různá náčiní jako gumy, činky, malé i velké míče, overbally atd. Kromě cvičení v tělocvičně si organizují vycházky do přírody. Vyjedou autobusem na Svatý Kopeček a procházejí se v lese a příjemnou procházku ukončí v cukrárně, nebo jedou vlakem dál od Olomouce. Každoročně pořádají v červenci týdenní pobytové soustředění i pro rodinné příslušníky v Jeseníkách. Tam se sportovně i kulturně vyžívají. Dle svých možností dělají vycházky i vzdálenější výlety, chodí plavat do bazénu, dělají táborák, a užívají si sluníčka a přírodu. Co se týče společenského života, tak se také dvakrát do roka, v červnu a v prosinci, scházejí v naší klubovně. Donesou si různé dobrůtky a pobesedují. Při cvičení není čas na povídání.

Také se zúčastňují různých besed, které pořádá naše jednota, připomínají si významné dny a zúčastňují se pokládání věnců u různých příležitostí jako narození T. G. Masaryka, 28. říjen, 8. říjen jako Památný den Sokolstva, 8. květen a podobně. Všem seniorům bych doporučila cvičení v kterékoliv tělocvičně, protože získají nové kamarády, sociálně se začlení a v neposlední řadě se protáhnou, každý cvičí dle svých možností. Chodit na procházky, všimnout si okolí a usmívat se, protože smích je zdravý a být stále pozitivně naladěný, žádný stres.

# DOHNÁLKOVÁ: IDÍTE

## Kdo Vás vedl ke sportu?

Už na základní škole jsem byla výborná v tělocviku a tam to začalo. Měla jsem velmi dobrou soudružku učitelku z tělocviku a ta mě přivedla k lásce ke sportu. V deseti letech jsem začala chodit do Sokola, dříve se to jmenovalo cvičení ZRTV, protože Sokol byl zakázán. Reprezentovala jsem školu na různých závodech v atletice. Od té doby jsem u sportu zůstala. Ve dvaceti letech jsem získala cvičitelský průkaz – absolvovala jsem týdenní školení a tím se odstartovala má cvičitelská dráha. Tak jsem mohla cvičit děti, protože mě to moc bavilo a baví doposud. V dospívání jsem měla štěstí na velmi dobré trenéry, kteří mě motivovali ke sportu a také rodiče mě ve sportu podporovali.

## Kdy jste se zapojila do sokolského hnutí?

Jak jsem již říkala, pro mě už od mládí bylo cvičení Sokol. Před obnovením Sokola jsem byla cvičitelkou a cvičenkou TJ Milo Olomouc Nové Sady. V roce 1990 se obnovil Sokol v Československu a majetek musel být vrácen sokolům. I naše sokolovna, která nesla název TJ Milo Olomouc, nám byla v restituci vrácena a nyní se jmenujeme TJ Sokol Olomouc – Nové Sady. Jenže než nám vrátili sokolovnu, trvalo to celých devět let, byly soudní spory. Ale po celou dobu jsme mohli

cvičit v tělocvičně. V roce 1997 nám povodeň zničila tělocvičnu a musela se opravit. Po rekonstrukci jsme v roce 2000 obnovili cvičení a já u něj působím dodnes. V roce 1990 se v Olomouci obnovilo sokolské hnutí, obnovila se Župa Olomoucká – Smrčková a já v téže roce vstoupila do župního náčelnictva a zastávala funkci župní vedoucí mladších žaček, kterou jsem vykonávala až do roku 2019 a nyní jsem v župním náčelnictvu župní vedoucí předškolních dětí. V roce 1999 jsem byla zvolena náčelnicí a od roku 2013 jsem starostkou TJ Sokol Olomouc – Nové Sady.

Za svou celoživotní práci v Sokole jsem byla letos oceněna Cvičitelkou roku 2019, dostala jsem ocenění v kategorii Dobrovolná celoživotní činnost trenérky/cvičitelky. Ocenění jsem si převzala na slavnostním vyhlášení v září v Praze v Tyršově domě a mám z něj velkou radost, moc si jej vážím.

## Jak těžké bylo vyznávat myšlenky sokolského hnutí v době socialismu?

Ve škole jsme se o Sokole nic neučili, bylo to tabu. Byla to těžká doba, ale vážím si svých starších cvičenců a cvičenek – bohužel už mnoho a mnoho jich není mezi námi – kteří se i přes veškerý zákaz hrdě hlásili k Tyršově myšlence. Od nich jsem se dozvěděla o zakladateli



Vyhlášení vítězů Sokola roku 2019

Sokola, o roku 1948 v Praze, zrušení Sokola, o Vsesokolských sletech do roku 1948. Ve cvičebních hodinách nám připomínali významné dny sokolstva, i když cvičitelé věděli, že se o tom nesmí mluvit. Byli to „staří sokolové“ a ani socialismus je nezlomil. Veškeré cvičební hodiny se cvičily podle sokolské osnovy, oslovovali jsme se navzájem „bratře a sestro“.

### Vnímáte rozdíl mezi tím, jak vnímají pohyb a sport generace dětí dříve a nyní?

Ano, vnímám a je to velký rozdíl. Dříve děti běhaly po ulici, hrály si s míčem, skákaly přes švihadlo, lozily po stromech, hrály na schovávanou, hrály kuličky a plno jiných her si vymýšlely. Byla to parta, bylo je vidět všude. Dnešní děti nevidíte hrát si na ulici, pouze některé na venkovních hřištích nebo průlezkách za doprovodu rodičů. Dříve se děti vyhnaly ven a bylo to. Je to smutné, všude jsou jen parkoviště a auta a o děti máme strach. A co je nejhorší, ta hektická doba, doba

počítačů, děti ani nechtějí sportovat a raději sedí doma u počítače nebo mobilu. Neříkám, že všechny, ale je jich dost. Jejich pohybová schopnost se rok od roku zhoršuje. Já to pozoruji v Sokole. Dřívější děti na tom byly fyzicky lépe, nebály se různých cvičebních překážek, cvičení bylo pro ně hrou. Dnešní děti se více bojí, nejsou tak pohyblivé.

Opět ne všechny, máme i velice šikovné, ale je jich méně. Mluvím o dětech, kteří se nevěnují vrcholovému sportu. To jsou městské děti, ale i na vesnicích je to horší. Jak jezdím na své cyklovýlety, tak si všímám, že i tam je málo dětí venku. Do sokola nám chodí méně dětí než dříve, ale to je tím, že jsou pro děti dostupná jiná sportovní vyžití. Za socialismu bylo pro děti pouze cvičení v ZRTV, pro nadanější pak sportovní oddíly různého zaměření.

### Mají se podle Vás dnešní senioři dobře? Jsou spokojeni?



*Helsinky*



*Přechod Jeseníků*



*Sjíždění Vltavy s rodinou*



*Na výletě na Kralický Sněžník*

Na tuto otázku se nedá jednoznačně odpovědět. Co znám seniory ze svého okolí, tak si myslím, že ano. Ale nemůžu to jednoznačně tvrdit. Jedna věc je zdraví a druhá finance. Záleží, jak to má kdo nastaveno. Nemůžu hodnotit ostatní. Já jsem spokojena, protože jsem zdravá a můžu se věnovat svým sportovním i kulturním aktivitám.

#### **Jak vzpomínáte na své prarodiče? Věnovali se Vám?**

Nemám moc vzpomínek na prarodiče. Babičky jsem nepoznala, znám je jen z vyprávění. Jednoho dědečka jsem vídala sporadicky a druhého o něco více. Nezažila jsem pohlázení, polaskání, vyprávění pohádek, neznala jsem, co je to jet k nim na prázdniny. O tyto krásné zážitky jsem byla ošizená. Proto si užívám svých vnoučat, jak to jen jde, aby nebyli ošizení o to babičkovské polaskání a mohli na mě jen v dobrém vzpomínat a řeknu vám, že těch zážitků už máme hodně a stále plánujeme nové aktivity.

#### **Bylo ve vašem životě něco, co byste udělala jinak?**

Určitě bylo, ale to slůvko „kdyby“ nemám ráda. Žiju teď, co bylo, je stejně pryč, čas se nedá vrátit ani zastavit. Těším se z maličkostí, ráda se směju a užívám si život, pokud to jde.

#### **A na co jste ve své životě byla nejvíce hrdá?**

Mám dvě zdravé děti, které jsem dobře vychovala, vedla ke sportu, úctě a skromnosti. Když zůstanu u sportovní tematiky, odchovala jsem v tělocvičně několik generací a věřím, že si někteří sport oblíbili tak, jako já. A taky že ve svých 68 letech jsem na kole s plnou zátěží za sedm dní přejela celé Krušné hory, 360 km byla délka naší trasy. Jely jsme to čtyři děvčata. Vlakem jsme dojely do Sokolova a ze Sokolova na kole – Kraslice – Pernink – Plešivec – Jáchymov – Boží Dar – Klínovec – Měděnec – Nová Ves v Horách – Moldava – Cínovec – Teplice – Ústí nad Labem, kde jsme teprve nasedly do vlaku a jely do Olomouce. Byla to velmi náročná hornatá trasa, ale viděly jsme mnoho krásných míst, která z auta nikdy neuvidím, mohly jsme jezdit po hřebenevkách, koupat se v lesních tůňkách, čekat na kopci Mědník na západ sluníčka a měly jsme mnoho jiných krásných zážitků.

#### **Jak vzpomínáte na své nejhezčí Vánoce?**

Každé Vánoce mají své kouzlo, ráda vzpomínám na ty, kdy byly děti ještě moc malé, kdy se nemohly dočkat Štědrého dne, jak musely nejdříve povečeřet a potom utíkaly ke stromečku a vybíraly si dárky, jak recitovaly vánoční básničku, pouštěly lodičky se svíčkou v umyvadle a zapalovaly prskavky.

#### **Jak zvládáte koronavirovou krizi? Předpokládám, že netrávíte čas za zdi bytu, ale občas se vydáte do přírody. Je to tak?**

Koronavirová krize je těžké období pro nás všechny, ale hlavně pro seniory, kteří se nemohou navštěvovat se svými blízkými. I já jsem omezila návštěvy svých milovaných. Jsme v kontaktu přes telefon. Koronavirová



*Při práci se svými svěřenci*

krize mě neodradila od sportování, i když nám uzavřeli tělocvičnu, doma si zacvičím. Mám doma ribstoly, velký míč, tak se protahují, ale není to ono, ten kolektiv schází. Chybí mi kontakt s dětmi, vidět, jak cvičí a jejich úsměv, to je můj smysl života, rozdávat druhým radost. Pokud bylo pěkné počasí, tak jsem jezdila na kole, zazimovala jsem zahrádku a nyní každý den chodím na dlouhé procházky do přírody a do okolí Olomouce. Nepoužívám MHD, procházím městské parky i město. Město Olomouc je velmi krásné a na svých procházkách si prohlížím ty krásné skvosty, co nám tu naši předkové zanechali. Já nejsem papučový typ, i v této těžké době si sportování i v omezené míře užívám a neklesám na mysli, věřím, že zase bude dobře a všichni ve zdraví se brzy sejdem. Optimismus mě neopouští. Je to tvrdá zkouška pro nás všechny.

#### **Co byste popřála všem seniorům do nového roku?**

Hlavně zdraví, rodinnou pohodu, mnoho krásných chvil strávených s nejbližšími, veselou mysl, optimismus a spokojenost v životě.

**Petr Vitásek**

# VÁNOCE DŘÍV BYLY SKROMNÉ. I TA

**Vánoční kouzlo se tomu říká... Je tu s námi vůbec ještě? V dobách, kdy byli dnešní senioři dětmi, měly oslavy vánočních svátků úplně jinou podobu. Když se ale k pokroku a období hojnosti, které prožíváme, přidá ještě víra na ústupu, je všechno jinak. Ale zůstalo ještě z těch dřívějších Vánoc vůbec něco? Snad mi odpustíte, když poruším pravidlo žurnalistické nestrannosti a v našem tématu protentokrát věnuji prostor lidem, ke kterým mám příbuzenskou vazbu.**

Vánoce každý vnímá po svém. Dvaosmdesátiletý František Lepař z Lipňan vyrostl na gruntu a na Vánoce svého dětství vzpomíná dodnes. „V letech mého mládí byly Vánoce časem klidu a pohody. Tak, jak odpočívala příroda, odpočívali i lidé na vesnici. Už jako malý jsem chodil do kostela do Tršic a dodnes si pamatuji, jaké to mělo kouzlo. Nejen o Vánocích, ale už o adventu, kdy se chodilo na rořáty. Na všechny větší svátky měly děti vždy vyhrazená místa v kostele v předních lavicích. Chlapci na jedné straně a děvčata na druhé. Pamatuji na to, jak krásná byla v kostele hudba a jak se zpívalo, vytvářelo to opravdu zvláštní kouzlo. I atmosféra u nás doma byla sváteční. Moji rodiče nás s bratrem vedli od mala k solidaritě. Naše rodina měla velké hospodářství, ale rodiče ani prarodiče se nechovali nadřazeně. Bylo pro nás samozřejmostí, že vždy o Vánocích, ale i jiných významných svátcích, se pomáhalo druhým. Všichni, co u nás byli ve službě, dostali bohatou výslužku. Nosili jsme šrutku špeku, hrnek sádla a podobně. Ale nejen služebným. Na obecní pastoušce tu tehdy žila osamocená matka se synem v mém věku a pro moje rodiče bylo samozřejmostí jí něčím o Vánocích přilepšit. Pomáhalo se, ale doma zůstala skromnost a pokora. Žádné velké dary, jen maličkosti pod stromečkem. Většinou něco praktického, ale nám dětem to stačilo. To čekání, až Ježíšek zazvoní a uvidíme stromeček, to bylo ono. Celé svátky byly hlavně o návštěvách kostela a setkávání se s rodinou. Nepamatuji se, že by někdy na Vánoce nebyl sníh. Jezdíváme na saních tažených koňmi třeba za rodinou do Hněvotína. Ještě slyším cinkat rolničky.“



František Lepař (vpravo) mezi svými kamarády v zimě 1947

## U jesliček prázdno, v obchodech narváno

Některé tradice, které byly tehdy běžné, zůstávají dodnes. Jiné však úplně vymizely, zavzpomínal ještě František. Na Štěpána chodily ženy a dívky umývat brzo ráno muže a na Nový rok na oplátku muži ženy. „Jednou mě děvčata zastihla ještě v posteli a vyhnala naboso až na dvůr. Honili jsme se ve sněhu po dvoře, ale už jsem tak mrzl, že jsem se musel nechat sněhem omýt. Nám chlapcům, když jsme šli jednou časně omývat děvčata, pantáta radil, že nám nechal otevřené okno, protože jsou zamknuté v pokoji. Lidé uměli být veselí, radovali se z maličkostí.“ A jestli mají ještě Vánoce kouzlo? Podle Františka se vytrácí. „Dnes je to úplně jinak. U jesliček je pár lidí, ale supermarkety praskají ve švech už měsíc před svátky. Místo klidu a rozjímání je všude zmatek a fofr. Mnozí lidé zbytečně utrácejí peníze, které nemají a půjčují si za zbytečnosti, které nepotřebují. A pravý smysl jim uniká. Já se snažím svým dětem a vnoučatům předat opravdové hodnoty, tak jak je mně předali moji předci.“

## Místo kapra zavináč

Ve stejnou dobu, ale o pár vesnic opodál prožívala svoje Vánoce i malá Božena Kohoutová, tehdy ještě Mádrová, z Doloplaz. A jak na ně vzpomíná? „Naše rodina byla chudá, to si dnešní děti vůbec nedovedou představit. Ale Vánoce jsme prožívali tak jako všechny děti. Nebylo to o dárcích, ale o té atmosféře. Na Štědrý den se držel půst. Odpoledne jsme šli procházkou na hřbitov a do kostela. Pro nás děti byl největší svátek, že nám tatínek dal penízku, tu jsme dali figurce černouška v jesličkách a on se nám za to uklonil. Večeře u nás byla skromná. Žádný kapr nebo salát. Když jsme byly děti, byla jen vánočka a někdy kyselý zavináč. Stromeček byl nazdobený kostkami cukru zabalenými v barevných papírcích, mnozí si jistě vzpomenou. Nějaké ořechy a jablíčka. Dárčky jen skromné a praktické, třeba čepice. Ale my děti jsme byly nadšené. Jednou jsme dostaly všichni dohromady sánky, to bylo radosti. Že by nám někdy přilepšili sedláci, to si nepamatuji. Ale rodina, to ano. Vždy před Vánocemi přišel pytlek zašitý travní koš z Valašska, odkud pocházela moje maminka. Byl plný jablek a vždy tam bylo i něco pro nás děti. A taky naše tetina Anežka, která byla vyhlášená švadlena, na nás držela. Mně a sestře třeba ušila na Vánoce kabátky s límečky z králíčích kožek a se štusem. Když už jsme pak měly vlastní rodiny, vždycky jsme se na Štědrý den odpoledne u rodičů všichni sešli. Já jsem rodičům přinesla krabici cukroví,



# K NEJSPÍŠ MĚLY SILNĚJŠÍ KOUZLO

sestra kapra a salát a bratr ovoce. Užili jsme si společně sváteční odpoledne, šli na hřbitov a pak už každá rodina domů. Dnešní doba je jiná. Všude je všeho hodně celý rok, a ještě na Vánoce hromada dárků. Já to těm dětem a vnučatům přeju, že se mají tak dobře, ale je jasné, že si toho nemůžou vážit tak, jako my.“

## Vánoce přijdou i bez gruntování

Trend, který zmiňují oba senioři, potvrzuje olomoucká psychologka Žaneta Smejkalová. I podle ní se doba změnila. „Zasněžené bílé Vánoce s okny pomalovanými mrazivými květy zůstávají už roky našim vroucným přáním, které Ježíšek často splnit nedokáže. Předvánoční čas je ve většině domácností obdobím chaosu a nervozity, aby se vše stihlo uklidit, pak v rychlosti napéct, nebo koupit cukroví a sehnat vánoční dárky, kterých by mělo být pokud možno dost. A na Štědrý den jsou všichni často tak unavení a vysílení z toho věčného uklízení a shánění dárků a jídla na sváteční stůl, že si tu pravou atmosféru ani řádně nevychnutají. Často po Vánocích konstatují, že jsou rádi, že už je to za nimi. Není to škoda? Vždyť advent, doba předvánoční, bývala dříve dobou očekávání příchodu Spasitele, duchovní přípravou na Vánoce, dobou rozjímání i postu. Časem obdarování potřebných. Obdobím očekávání těch krásných dní Vánoc, času klidu, vzájemného setkávání, lásky a radosti, že můžeme být spolu. Až tedy letos budete rozsvěcovat první svíčku na adventním věnci, vezte, že Vánoce přijdou, i když nebude vše dokonale uklizeno a nachystáno. Přijdou do vašich srdcí, když jim dovolíte vejít a možná budou o to více čistší a krásnější, jako bývaly dříve, plné tajemství, očekávání a rozzářených dětských očí. Vánoce prostě stále mají své kouzlo, jen je třeba je v nás nechat čarovat,“ říká psychologka.

## Stromek doma, babka v lese

Změnilo se mnohé, ale vánoční stromečky zůstávají. Vybereme jiné ozdoby, barvu světýlek, ale bez stromečku si většina z nás nedovede Vánoce vůbec představit. V naší rodině to není jinak. Můj dědeček, který si v důchodovém věku splnil sen a šel dělat s koňmi do lesa, jedny Vánoce pobavil celou rodinu. Je potřeba zmínit, že velikou zásluhu na tom měla i babička. Oni byli prostě dvojka. „Tak dědku, celej rok děláš v lese a teď si budeme na Vánoce kupovat stromky, no to snad né?!“ Tak nějak to začalo. No a děda se nenechal provokovat dlouho. Odpoledne hup do auta a „jedeme to prohlídnout.“ Povolanka do vojenského prostoru platí i v zimě, tak co. No a večer už se jelo najisto. „Ale hlavně ať nás nechytanou lesáci! Když něco pojede, zhasnout a nehybat se!“ Jenže děda nebyl žádný troškař. Když stromky, tak pořádné. Ale jak je do toho auta narvat? „Babko, sedneš si za mě dozadu a stromky natáhneme od spolujezdce.“ Nějak se to povedlo. Děda sedl za volant, babička bouchla dveřmi



František Lepař se svými vnučkami Eliškou, Terezkou a Verunkou v roce 2012



Božena Kohoutová s vnučkou v roce 1982

a jelo se. Když už odjeli dál z lesa, děda si oddychl. „Ale vyšlo nám to, to budou děcka čumět, že máme pro všechny stromky. A jaký! Tož co nic neříkáš? Napřed to vymyslíš a pak jsi našťvaná?“ Ale když pořád neodpovídala, děda se otočil a babička nikde. To byl šok! Tak hurá zpátky do lesa. To bouchnutí dveří, co pro něj bylo signálem k odjezdu, tak to babička teprve zavřela dveře stromkům. A než oběhla auto, aby nasedla, děda na to šlápl a byl fuč. Tak šla pomalu lesní cestou za ním. Za nějakou dobu jelo auto proti ní. „Ale co když jsou to lesáci? Radši se schovám.“ A zalezla za první strom. Tak se tam s dědou ještě nějakou dobu naháněli, ale nakonec všechno dobře dopadlo. Už ani nevím, jestli jsme tehdy měli větší radost ze stromků, nebo z jejich vyprávění. Tento příběh možná nezapadá úplně do kategorie „kouzlo Vánoce“, ale snad vás pobavil, tak jako naši rodinu. Na něj i na babičku s dědou každé Vánoce s láskou vzpomínám. A tak by to myslím mělo být. Čas strávený s rodinou, povídání, vzpomínání, prostě ta pravá pohoda, to by mělo být to hlavní.

Pohodový advent všem a krásné Vánoce přeje  
Lucie Lepařová

## NEVYHAZUJTE JÍDLO K POPELNICÍM, LÁKÁ TO POTKANY A HOLUBY



Odkládání přebytečných a prošlých potravin v blízkosti kontejnerových stání, odpadových nádob, na zeleni nebo v blízkosti vodních ploch způsobuje problémy. Odbor životního prostředí magistrátu kvůli tomu řeší stížnosti na výskyt potkanů i holubů.

„Je dobré, že lidé situaci vnímají, nepodceňují a hlásí nám jejich výskyt. Aktuálně prověřujeme situaci a připravujeme deratizaci na Nové ulici, Kmochově a Lužické,“ objasňuje Petr Loyka, vedoucí odboru životního prostředí magistrátu.

Ale pozor! Situace by se nezhoršovala, kdyby lidé zbytečně nakupovali potraviny, které následně nespotebují. „A protože jim je líto vyhodit přebytečné nebo prošlé potraviny rovnou do kontejneru, rozmísťují je na veřejně přístupných plochách s nadějí, že je zkonsumuje nějaké zvíře. Opak je ale pravdou, maximálně zvyšují početní stavy potkanů a holubů, protože volně žijícím ptákům tak maximálně uškodí,“ upozorňuje Petr Loyka. Za deratizaci potkanů i holubů na městských pozemcích pak kvůli tomu odbor životního prostředí

magistrátu vynakládá další desítky tisíc korun navíc. Zcela nepřijatelné je proto ukládání prošlých potravin na veřejně přístupných místech a aktivní krmení holubů. Potkani i holubi mohou přenést na člověka závažná onemocnění.

Přibývají i ojedinělé nálezy uhynulých ptáků na veřejných prostranstvích. Při nálezů většího počtu uhynulých ptáků, více než pěti kusů, nebo i jednotlivých uhynulých vodních ptáků či dravců je vhodné vždy kontaktovat Krajskou veterinární správu pro Olomoucký kraj.

„Pokud ale někdo najde na zahradě uhynulého drobného ptáka, což v zimním období nepovažují za nic neobvyklého, může ho naprosto bez obav s využitím ochranných pomůcek odložit do nádoby s komunálním odpadem. V tomto případě opravdu není nutné likvidovat krmítka na zahradě a odstraňovat ptačí budky z okolí bydliště,“ nabádá vedoucí odboru Loyka. Pokud někdo plánuje přilepšování ptákům, měl by vědět, že ptáci uvítají semena slunečnice a jádra ořechů, ale rozhodně ne prošlé potraviny a zbytky jídel. **(red)**

## POLICIE RADÍ: BUĎTE OBEZŘETNÍ, VÁNOCE PROVÁZÍ NÁKUPY, SHON, KRÁDEŽE

Blíží se jedny z největších svátků v roce. Každý se snaží, aby byly co nejlepší, každý chce potěšit dárkem své blízké. Ani v dnešní nelehké době tomu nebude jinak.

Z důvodu ochrany vašeho zdraví i ostatních spoluobčanů se vyhýbejte při nákupu místům, kde se vyskytuje mnoho lidí, využijte k nákupu spíše ranní hodiny, kdy jsou pracující v pracovním procesu. Dopředu si naplánujte, co potřebujete nebo chcete nakoupit, abyste v prodejnách a obchodních centrech trávili co nejméně času. Respektujte vládní nařízení a řiďte se pokyny pracovníků prodejen případně policistů.

Někteří lidé mohou této doby využívat ve svůj prospěch a druhé poškodit. Nakupující jsou totiž méně ostražití a často mají u sebe více peněz. Zde je několik rad, jak předejít nepříjemnostem a rozčarování.

V první řadě je důležité si své osobní věci hlídat, hlavně doklady a peníze, vše mít stále u sebe. Doporučujeme doklady a peníze nosit raději odděleně. Peněženky ukládat do zapínatelných kapsiček v taškách a tašku mít také zapnutou a občas ji pohmatem kontrolovat. Nedoporučujeme v místech, kde je větší výskyt lidí mít tašku přes

rameno na zádech, raději ji mít na břichu, pod kontrolou. Batohy na zádech nám sice uvolní ruce, ale nevidíme, kdo nám z nich bere věci.

Někteří potřebují mít někde poznačen PIN kód k platební kartě. Nikdy si jej nenechávejte u platební karty, ať v případě okradení zloději neotevřete cestu ke svým úsporám.

Při nakupování NIKDY nedávejte tašku do vozíku. Stačí otočení ke zboží a zloděj může vaši tašku odcizit.

Když jste nakoupili a ukládáte věci do zavazadlového prostoru auta, musíte také dbát zvýšené opatrnosti. Tašku opět mějte stále na očích, nejlépe u sebe. Předejdete tak okradení.

Při opuštění vozidla vždy zkontrolujte, zda jste v něm neponechali viditelně odložené věci a zda je uzamčené. Zloději stačí krátký okamžik, aby se do auta dostal a věci v něm ponechané odcizil.

Krásné Vánoce bez problémů přeje  
**Marta Vlachová, koordinátorka prevence Policie ČR  
z Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje**



## ULICE 8. KVĚTNA BUDE V PROSINCI DOKONČENÁ. ZA PÁR DNÍ ZAČNOU JEZDIT TRAMVAJE

Rekonstrukce ulice 8. května v centru Olomouce skončí ještě před vánočními svátky. Tramvajová doprava bude obnovena hned na začátku prosince. Ačkoliv se stavební firma od začátku opakovaně potýkala s problémy kvůli koronaviru, dokázala časové ztráty dohnat.

„Stavební práce už pokročily tak, že od 5. prosince může být zahájen provoz tramvají v ulici 8. května. Tramvajová trať bude až do otevření nového mostu přes Moravu ukončena úvratí na Masarykově třídě,“ potvrdil náměstek primátora Martin Major. Dočasnou konečnou zastávkou tak bude Žižkovo náměstí. Volný průjezd tramvají až k hlavnímu nádraží bude možný teprve v polovině roku 2022 po otevření nového mostu na Masarykově třídě.

Podrobnější údaje o jízdních řádech na trati k Žižkovu náměstí budou uveřejněny na webových stránkách Dopravního podniku města Olomouce.

S kompletním dokončením celé rekonstrukce ulice 8. května se počítá přibližně k termínu 18. prosince. Dopravní obslužnost v této ulici bude nadále zachována po dohodě se zhotovitelem ve stávajícím režimu, tedy pouze pro zásobování a IZS.



## ZEMŘEL HISTORIK MILOSLAV ČERMÁK, POSLEDNÍ VELKÝ ZNALEC OLOMOUCKÝCH DĚJIN

Podrobný popis života středověkých, renesančních a barokních olomouckých měšťanů, historie zdejších řemesel, dějiny olomouckých hospod, pivnic, vináren a restaurací... To je jen stručný výčet z obsahu díla olomouckého historika Miloslava Čermáka, který bohužel dne 8. listopadu ve věku nedožitých 79 let zemřel.



Knihy o výše zmíněných oblastech dějin nebyly ani zdaleka jedinou prací Miloslava Čermáka. V jeho nakladatelství a vydavatelství Memoria vycházely jak odborné publikace, tak i historické romány různých autorů, situované právě do Olomouce. Od roku 1995 vydával a redigoval rovněž vlastivědnou revui Střední Morava, již za tu dobu dokázal vydat rovných padesát čísel. V posledních letech zaujal vydáním knihy o Olomouci v roce 1968 a v roce 1989.

Olomoucký rodák Miloslav Čermák vystudoval filozofickou fakultu Univerzity Palackého. Během profesní dráhy se věnoval výhradně regionálním dějinám. Byl také ale velkým sportovcem a propagátorem vytrvalostního běhu. Organizoval různé běžecké závody a založil také organizaci TJ Liga stovkařů Olomouc.

Doktor Čermák patří ke generaci historiků, kteří výborně a detailně znali olomouckou regionální historii. Nyní už ovšem ke svému bohatému dílu bohužel nepřidá ani řádku, stejně jako nedávno zesnulý historik Milan Tichák nebo zkušený olomoucký archeolog Vít Dohnal. Podle znalců mezi dnešními historiky už žádný takový znalec regionálních dějin, jako byli výše zmínění pánové, není. Miloslav Čermák a jeho poctivá historiografická práce budou Olomouci chybět!

## OLOMOUC ODSTRAŇUJE DALŠÍ BARIÉRY. NABÍZÍ POMOC SLUCHOVĚ POSTIŽENÝM

Infolinku pro lidi se sluchovým postižením nabízí veřejnosti město Olomouc. Mohlo se tak stát díky organizaci Transkript, která městu takovou službu poskytuje. Infolinka je díky ní přístupná jak pro osoby se sluchovým postižením a nedoslýchavé seniory, tak i pro cizince, kteří preferují psanou formu komunikace.

Nová služba funguje formou online přepisu řeči, kdy rozhovor mezi úředníkem a volajícím občanem probíhá paralelně v hlasové i textové podobě na počítači. Online přepis přitom nikterak nezpomaluje vyřízení hovoru a z pohledu operátora tak všechno probíhá jako při běžném hovoru bez potřeby jakýchkoli technických změn. Novinka tak lidem se sluchovým postižením dovoluje velmi praktickou variantu využití klíčových

služeb města v době, kdy je provoz úřadů omezován a osobní vyřizování se coby rizikové nedoporučuje.

Jak takový hovor s přepisem v praxi probíhá? Zájemce o hovor s online přepisem klikne na piktogram na webu města, umístěný vedle čísla na krizovou linku 800 608 800. Stačí pak zadat své číslo a volající bude následně spojen. Hlas neslyšícího klienta je přenášen přes klasickou telefonii operátorovi infolinky a je simultánně přepisován profesionálním přepisovatelem. Přepisovaný text se pak ihned, tedy v reálném čase zobrazuje na webové stránce. Přepojování během hovoru nemá na přepis vliv a ten běží po celou délku hovoru. Služba je dostupná v pracovní dny od 9 do 18 hodin.

## BEZDOMOVCI DOBROVOLNĚ POMOHLI UKLIDIT NEJVĚTŠÍ SKLÁDKU VE MĚSTĚ

S úklidem v Olomouci znovu dobrovolně pomáhají lidé bez domova. Klienti Charity se zapojili do likvidace nelegální skládky v lokalitě Černá cesta, kde leží více než 150 tun nahromaděného odpadu. Město, technické služby a nezisková církevní organizace tak pokračují v projektu, který řeší čistotu města a zároveň vrací lidem bez přístřeší příležitost pracovat.

Skupina osmi klientů střediska Samaritán likvidovala největší nelegální skládku na území města. Více než stovka tun odpadů ležela nedaleko ubytovny na Černé cestě. „Skládka vznikla na městském pozemku. Společně s technickými službami ji vyklízíme a využíváme zároveň další příležitosti k tomu, jak do úklidu zapojit i lidi bez domova. Jde o další část projektu, který jsem inicioval, a společně s Charitou jsme jej vloni otestovali. Veřejnosti nabízí jiný pohled na problémy lidí bez střechy nad hlavou a jim dává příležitost pracovat,“ objasnil primátor Mirek Žbánek.

Do práce se klienti Charity zapojili jako dobrovolníci. „Smyslem je, aby získali zpět základní pracovní návyky. Nikoho do toho nenutíme, ale dáváme jim pracovní nabídkou šanci překonat bariéry a uplatnit se,“ vysvětlil koordinátor pracovních rehabilitací Charity Olomouc Dominik Vagai. Díky stejnému programu se lidé bez domova v létě zapojili do úklidu a čištění chodníků ve městě.

„Snažíme se a je to fyzicky náročný. Děláme suť, byl tady nábytek, vyhozené sedačky a nebezpečný odpad. Všechno nakládáme ručně, musíme to dostat k přistaveným kontejnerům. Střídáme se po půl dnech,“ popsal práci Karel, klient Charity Olomouc, který měl skupinu lidí při práci na povel. Díky nasazení lidí bez domova a strojům

Technických služeb tak několik týdnů postupně mizely nahromaděné tuny stavební suti a dalších odpadů z města. „K začátku listopadu jsme tam vyklidili odpad v objemu sto padesát tun a v nákladech na likvidaci se blížíme se ke stotisícovým částkám,“ uvedl náměstek primátora Otakar Bačák. Za černou skládku se považuje i nahromaděné smetí u nádob na tříděný odpad a také jeho odstranění stojí město dost peněz. „Likvidace běžné malé skládky přijde na čtyřicet tisíc korun a musíme na to mít každoročně vyčleněné stovky tisíc korun v rozpočtu. Kdyby takové skládky nevznikaly, mohli bychom peníze použít jinde,“ apeluje náměstek Bačák.





## VÁNOČNÍ PŘÁNÍ PRIMÁTORA OLOMOUCE MIROSLAVA ŽBÁNKA

Milé Olomoučanky, vážení Olomoučané, pokud se k Vám dnes v médiích obrací politik, bývá to obvykle proto, aby vyvracel nějaká podezření, vznesená ze strany novinářů, nebo v lepším případě aby obhajoval a vysvětloval kroky, které prosazuje v tom nebo onom oboru veřejné správy. Já si dovoluji tuto obvyklou praxi dnes poněkud narušit a obrátit se na Vás nikoliv jako primátor a komunální politik, ale jako Olomoučan a jako obyčejný člověk.

Prožíváme adventní období a víme, že se blíží Vánoce. Doba, kterou má snad každý spojenou se vzpomínkami na dětství a na časy nevinosti, důvěry v kouzelné příběhy i blízkosti rodičů a dalších členů rodiny. Vánoce měly a mají své jedinečné kouzlo v každé době; vždyť svého času dokázaly aspoň dočasně zastavit dokonce i boje a nenávist na frontách první světové války. Jsem si proto jistý tím, že adventní a vánoční čas nám přinese mír a úlevu i dnes, kdy procházíme opět jedním takovým náročným obdobím. Je pravda, že letos nám může ledacos z tradičního předvánočního



dění scházet. Vánoční trhy na Horním a Dolním náměstí, které jsou už mnoho let velkým tahákem Olomouce, se musely výrazně změnit. Ve chvíli, kdy vznikají tyto řádky, není ještě ani jasné, která podoba se nakonec uskuteční, v každém případě ale budou mnohem skromnější než v minulých letech.

Zatím nemůžeme absolvovat ani tradiční „ježíškovské“ výpravy do obchodů, protože většina prodejen musí být zavřená. Omezili jsme i setkávání s dalšími lidmi, což je možná z těch všech letošních ztrát ta nejcitlivější. A přesto tady pořád je ta kouzelná vánoční atmosféra, která má moc změnit vše smutné v zimní pohádku.

Milí přátelé, přeji Vám proto, aby i u Vás doma zazvonil ten pohádkový zvoneček, na jehož zvuk jsme se v dětství tolik těšili, a aby Vám Vánoce přinesly pohodu a uklidnění. Přeji všem hodně zdraví a štěstí a co nejlepší vyhlídky do příštího roku. Těším se na setkávání v roce 2021.

**Váš Mirek Žbánek,  
primátor Olomouce**

# Měníme Olomouc do krásy

#menimeolomouc

Květinová loučka? Nové stromy? Revitalizace zanedbaného místa nebo nová socha ve vaší čtvrti? Každý, kdo v Olomouci žije, by se měl **podílet na tom, jak se bude naše město rozvíjet**. Projekt **Estetizace veřejných prostranství** pokračuje už třetím rokem. I v tom příštím chceme přes komise městských částí rozdělit **téměř 10 milionů korun na drobné projekty, které mění Olomouc k lepšímu**. Napište nám, co bychom i ve vašem okolí mohli zlepšit.

Kontakty na jednotlivé komise najdete na:

[www.olomouc.eu/estetizace](http://www.olomouc.eu/estetizace)

# CO PODNIKAT V PROSINCI?

## TIPY NA ONLINE AKCE A DOMÁCÍ ZABAVENÍ



### **Stromeček trošku jinak**

Leží vám na zahrádce nebo v kůlně ořezané větve? Stačí je hezky svázat provázkem. Netradiční stromeček může posloužit jako náhrada toho klasického nebo jako originální adventní kalendář. Stačí zavěsit pytlíčky s drobnostmi.



## Muzeum Komenského v Přerově

[www.prerovmuzeum.cz](http://www.prerovmuzeum.cz)

Na tomto místě můžete nalézt vybrané volně přístupné elektronické publikace vydané Muzeem Komenského v Přerově od roku 2010. Z technických důvodů jsou publikace bez obálek, všechny potřebné nakladatelské údaje naleznete v tiráži. Umisťovány sem budou zpravidla jen publikace starší pěti let, s ošetřenými autorskými právy a právy na ochranu osobních údajů. Postupně budou přibývat další.

## Vlastivědné muzeum Jesenicka

[www.muzeumjesenik.cz](http://www.muzeumjesenik.cz)

Každý všední den vám, milým virtuálním návštěvníkům muzea, představíme krátký článek, který se bude dotýkat jesenické přírody, historie či kultury. Dočkáte se postřehů týkajících se vlastivědných zajímavostí, chybět nebudou osudy osobností více či méně významných, vyprávění o zajímavých místech, střípky ze života fauny i flóry a také z pohledu lidského života mimořádně dávné příběhy přírody neživé.

## Vlastivědné muzeum v Olomouci

[www.vmo.cz](http://www.vmo.cz)

Vážení přátelé, kvůli stávající hygienické situaci a následnému nařízení vlády jsme museli uzavřít naše muzeum. Za podobné situace na jaře jsme se však snažili přinášet naše aktuální výstavy, zajímavosti apod. on-line skrze Facebook, Instagram a i tiskem široké veřejnosti. Jelikož byl zájem celkem velký a i zpětná vazba od vás všech, našich „virtuálních návštěvníků“ byla veskrze kladná, rozhodli jsme se, že opět „otevřeme“ naše muzeum on-line.

Čekají Vás tedy České korunovační klenoty, zajímavosti z Života mezi erby Jiřího Loudy i památky UNESCO Ukrajiny a případně i novinky k připravované „policejní výstavě“...

## Vlastivědné muzeum v Šumperku

[www.muzeum-sumperk.cz](http://www.muzeum-sumperk.cz)

**Vlastivědné muzeum v Šumperku ON-LINE  
aneb Když nemohou návštěvníci k nám,  
přijdeme my k nim**

Muzea i galerie v celé České republice jsou kvůli epidemii COVID-19 uzavřeny. Sociální sítě a internet však fungují i nadále. Vlastivědné muzeum v Šumperku se proto rozhodlo seznamovat veřejnost se svou aktuální činností prostřednictvím webových a facebookových stránek. Pod speciálním logem MUZEUM ON-LINE budou na webu a facebooku muzea uveřejňovány informace o výstavách a expozicích, ale také o zajímavých sbírkových předmětech, o výzkumech, které muzeum provádí, o významných osobnostech regionu, přírodních zajímavostech, zkrátka o všem,

na čem nyní muzeum pracuje. Na webových stránkách muzea je již teď možné prostřednictvím virtuální prohlídky nahlédnout do několika stálých expozic, součástí je i 3D animace řady exponátů.

## Muzeum a galerie v Prostějově

[www.muzeumpv.cz](http://www.muzeumpv.cz)

Ani Prostějovské muzeum není pozadu a drží krok s dobou. Všechny aktuální výstavy si můžete prohlédnout virtuálně na našich stránkách.

## Kino Metropol

Také oblíbené olomoucké kino promítá online. Program na aktuální týden na [www.kinometropol.cz](http://www.kinometropol.cz)

## Uspořádejte své vzpomínky

Také máte doma ve skříni krabici plnou fotek? Udělejte v nich konečně pořádek. Přidejte jména a popisky, tak ať se v nich zorientují i další generace. Úžasná zábava je i tvorba rodokmenu. Není právě teď ten správný čas se do toho konečně pustit?

## Výzdoba „co dala příroda a dům“

To, že letos nemůžeme nakupovat výzdobu a cetky ve velkém, nemusí být na škodu. Mějte na svých procházkách oči dokořán, přineste si domů pár šišek, pěknou větvičku, kousek mechu... Výzdoba v harmonii s přírodou letos „frčí“.

## Látkové ozdoby

Jestli schováváte každý kousek plátýnka, staré povlečení i propálený ubrus, teď je nejlepší čas to využít. Ručně šité vánoční ozdoby a dekorace jsou ty nejkrásnější. Jednoduché srdíčko vycpané vatou, ozdobené starým knoflíkem nebo kouskem krajky zvládne opravdu každý.



## Mechové lucerny

Pár sklenic od okurek nebo marmelády a kousek mechu a paráda je na světě! Krásné lucerny za pár korun mohou ozdobit váš stůl nebo okno, nebo posloužit jako originální dárek.



## Řetěz z koření

Celá skořice, badyán, pár koleček citronu nebo pomeranče a originální výzdoba je na světě.

## Jmenovky na dárky

Překvapte letos své blízké originálně zabalenými dárky. Křiklavé balicí papíry a jméno napsané fixem už není aktuální. Úplně postačí nejobyčejnější papír a parádu zajistí ručně vyrobená jmenovka ze starého kartonu.



## Pomalujte kamínky

Možná už jste slyšeli o nové zábavě napříč všemi generacemi. Hledání a rozmisťování putovních malovaných kamínků se stalo zpestřením všech procházek.

Na libovolný kamínek namalujte obrázek, nebo ho třeba jen ozdobte pár barevnými puntíky nebo proužky a z druhé strany napište vaše směrovací číslo. Nejvhodnější jsou akrylové barvy, ale použít se dají třeba i laky na nehty. Hotový kamínek je dobré přelakovat. Pak už ho jen umístíte při své procházce na nějaké pěkné místo. To, jestli už někomu dělá radost, můžete kontrolovat při procházkách, ale také na sociální síti facebook, ve skupině Kamínky. Podle směrovacího čísla můžete sledovat, kdo ho našel, popřípadě kam až doputoval.

## Připravte se na „ptačí hodinku“ a nachystejte krmítko

Od ledna 2019 probíhá pod hlavičkou České společnosti ornitologické (ČSO) každoroční sčítání ptáků (nejen) na krmítkách. Program nazvaný Ptačí hodinka je určený všem zájemcům o přírodu a ptačí dění v jejich okolí. Ačkoli se jedná o vědecký výzkum, zúčastnit se může úplně každý bez předchozích zkušeností. Více o tom, jak se zapojit zjistíte na stránkách [www.birdlife.cz](http://www.birdlife.cz), hledejte – ptačí hodinka. Akce sice proběhne až v lednu, ale je třeba se na ni připravit s předstihem. Na stránkách najdete zajímavé informace a návody, jak vyrobit krmítka nebo ptačí budky pro konkrétní druhy ptáků.



## Pozor na přikrmování zvěře

Oblíbenou adventní kratochvílí bývá také procházka do lesa, s cílem „přilepšit“ zvěři. Myslivci před tímto ale varují. Lidé často způsobí více škody, než užitku. Nosit do lesa staré pečivo nebo jablka není dobré. Užijte si procházku, pozorujte zvěř, přírodu – a pokud chcete myslivcům, a hlavně zvěři opravdu pomoci, kontaktujte nejbližší mysliveckou organizaci a domluvte se s nimi. Rádi vaše dary přijmou.

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



### Erika Elnerová, 78 let, Bohutín

- Největší radost jsem v životě zažila, když jsem se vdala za manžela, protože tak hodného a šikovného člověka nenajdete. A udělaly mi radost mé dvě dcery. Jezdí za mnou do Senior Parku v Hlušovicích, kde teď žiji. Zařídily mi to tady tak, že jsem přišla do kompletně zařízeného bytu.
- Vrátit bych chtěla v životě okamžik, kdy mi zemřela maminka, to mi bylo patnáct. Můj táta tehdy řekl, že už se o mě staral dost, takže od té doby jsem zůstala sama až do té chvíle, než jsem potkala manžela.



### Libuše Kaplanová, 78 let, Olomouc

- Celý život mi něco dělalo radost. Hrozně ráda vzpomínám na všechno, co jsem prožila. Jako učitelka jsem působila v krásných místech. Bydleli jsme nějaký čas ve Vrbně pod Pradědem a já jsem učila v Karlově Studánce, na to období mám krásné vzpomínky. Ty děti už jsou dnes také babičky a dědečkové.
- Jinak bych neudělala vůbec nic. A každé ženské bych doporučila, ať jde dělat učitelku. Vzdělávání dětí je poslání. Prvňáček neumí číst a po roce přečte pohádku všem ve třídě, vždyť to je velká radost pro všechny.



### Lýdie Havlíčková, 72 let, Střeň

- Měla jsem nemocnou maminku a byla jsem ráda, že jdu do důchodu a mohu se o ni postarat.
- Teď bych nic neměnila. Jsem se svým životem spokojená.



### Ludmila Marušáková, 72 let, Střeň

- Radost mi dělá pěkná a zdravá rodina, se kterou jsem opravdu šťastná.
- Před několika lety jsem měla těžký úraz. Kdybych ten den mohla vrátit, určitě bych něco změnila, aby se to nestalo.

## SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, plynutí času se projevuje například i tak, že můžeme rozlišit minulost i budoucnost. V posledním sloupku v tomto roce ve vašem oblíbeném magazínu bych se chtěla dočkat obojího.

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje má za sebou čtyřleté období tvrdé práce, nastal čas vystavit vysvědčení. O tom, jakou známku si zasloužíme, rozhodla široká seniorská veřejnost. Krajská Rada seniorů se stala vyhledávanou a tedy potřebnou a naším základním cílem je prodloužení aktivního života seniorské populace bez ohledu na věk, a to co možná nejdéle. K dnešnímu dni evidujeme 58 seniorských spolků, 1 Radu seniorů, 24 individuálních členství, dohromady to dělá 5476 členů. Činnosti a aktivity KRS se řídily vždy schváleným ročním plánem práce a hodnocení za každý rok bylo podrobně předloženo členům na výročních zasedáních a široká veřejnost byla informovaná pravidelným sloupkem v Moravském senioru, na sociálních sítích, v tisku, rozhlasu ale i živě v TV Morava, TV Šlágr a ČT. Když se zamyslím, jestli jsem v této době potkala „anděla“, kterému bych chtěla vašim jménem zvláště poděkovat, pak ano. A je to Miloslav Kyjevský, šéfredaktor a vydavatel vašeho krásného magazínu Moravský senior. Díky velkému srdci, vstřícnosti a pravidelnosti jsme každý měsíc měli šanci do vašich domácností přinést kousek radosti a štěstí, o čemž svědčí váš zájem o každé číslo. Kdybych měla zhodnotit schválený plán práce za celé volební období 2016–2020 jednou větou, pak musím konstatovat „Splněno bohatě nad plán“. Máme sídlo, spolupráce s krajem je dlouhodobě na velmi dobré úrovni, otevřeli jsme bezplatnou akreditovanou právní poradnu pro seniory, studujeme čtvrtým rokem Virtuální univerzitu třetího věku ve spolupráci s Českou zemědělskou fakultou v Praze, pořádáme spoustu aktivit a významných projektů směřujících k aktivní realizaci politiky stárnutí, mezigeneračního soužití a aktivního života seniorů, z níž se staly některé i celorepublikovou inspirací – krajské a mezinárodní sportovní hry seniorů, táborovou školu v přírodě pro seniory, oslava Dne seniorů a projekt Babička roku s celorepublikovým finále za účasti všech krajů ČR, projekty mezigenerační Zazpívej slavičku a Jdeme celá rodina, velmi aktivní spolupráce s Opolským vojvodstvím a Jednotou důchodů Slovensko, wellness rekondiční pobyty v Sezimově Ústí, kdy z našeho kraje vycestovalo více než 500 spokojených seniorů, vzdělávací přednášky a chytré semináře FIT senior zaměřené na bezpečnost a prevenci seniorů, podporujeme seniorské aktivity pod značkou „Senioři, seniorům“, projekt „Zde je místo pro všechny“ ve spolupráci s AGE Centrem a spoustu dalších zajímavých aktivit, o který se můžete dočíst na stránkách Rady seniorů ČR a sociálních sítích. Zapojili jsme se do projektu „Seniorská obálka“ a zajistili jsme 100 ks chytrých hodinek Anděla na drátě pro klienty v našem kraji zcela zdarma a s devítiměsíčním paušálem zdarma. To je jen



menší výčet aktivit, o všech dalších za celé volební období se můžete dočíst na stránkách KRS Olomouckého kraje.

Letošní rok je pro nás všechny extrémně těžký. Život ochromil nezvaný nepřítel Covid 19, vláda vyhlásila nouzový stav a všichni musíme respektovat a dodržovat všechna nařízení. Ochránit zdraví nás všech se stalo prioritou v celém světě. Spoustu akcí se nám podařilo za zprísněných bezpečnostních opatření uspořádat, spoustu aktivit jsme museli odložit na příznivější dobu. Co ale určitě odložit nešlo, pak svolání volební konference KRS Olomouckého kraje z důvodu končícího mandátu současného předsednictva KRS, které bylo naplánováno na 16. 11. 2020 v Olomouci. Kolegium RS ČR schválilo přípravu a organizaci 4. sjezdu Rady seniorů ČR na 7. května 2021. Nedílnou součástí přípravy tohoto sjezdu jsou volební konference jednotlivých krajských Rad seniorů, pobočných spolků RS ČR. Z důvodu Usnesení č. 995,996 a 1020 a současným prodlouženým nouzovým stavem způsobený koronavirem, předsednictvo Rady seniorů ČR rozhodlo jednat korespondenční formou a hlasováním per rollam. Děkuji všem členům KRS za spolupráci, společně jsme zvládli i netradiční způsob rozhodování. Máme za sebou skvělý test nové elektronické komunikace online, kterou tato těžká doba vyžaduje a která není pro seniorskou populaci tak samozřejmá. Zvládli jste to na jedničku. Předsednictvo KRS schválilo na svém řádném zasedání 5. října počet členů nového předsednictva

na 13 členů a zároveň vyzvalo členy KRS o nominační návrhy na následující čtyřleté období. Součástí volebního materiálu byl program, zprávy o plnění programu RS ČR od 3. sjezdu, zpráva o činnosti a hospodaření Krajské Rady seniorů, zpráva kontrolní a revizní komise a volba delegátů na 4. sjezd RS ČR.

Navržená kandidátka předsednictva KRS Olomouckého kraje na volební období 2020–2024 ve složení:

**Předsedkyně KRS Milena Hesová** a členové **předsednictva KRS Olomouckého kraje:** Milena Hesová, bc. Zdena Marcinková, Vlasta Ondrušková, Olga Kuchařová, Jaroslava Köhlerová, Jana Ščepitová, Věra Rollerová, Jana Absolonová, JUDr. Jan Borek, Ing. Jiří Hambálek, Naděžda Šenkapoulová, Alena Budíková a Jiřina Sedláčková.

**Kontrolní a revizní komise:**

Helena Seidlová, Zdenka Foltýnková a Jiří Pluhař.

**Navržená kandidátka byla jednomyslně schválena členskou základnou dne 12. 11. 2020**

Dále bylo schváleno usnesení jmenování delegace na 4. sjezd RS ČR a nominace předsedkyně KRS Olomouckého kraje Mileny Hesové na předsedkyni RS ČR.

U této příležitosti si dovoluji poděkovat minulému předsednictvu KRS za velmi aktivní činnost a práci na základě dobrovolnosti pro seniorskou populaci v našem kraji. Je to parta, která si zaslouží poděkování a obdiv, jsem skutečně pyšná na svůj tým. Bylo a je mi ctí a potěšením s vámi spolupracovat.

Nově zvolenému předsednictvu gratuluji a těším se na všechny vaše nápady a rady.

Děkuji všem členům KRS Olomouckého kraje za důvěru, kterou do mě vkládáte, svoje znovuzvolení považuji za odraz skvělé práce celé Krajské Rady seniorů.

Velké poděkování patří Olomouckému kraji a všem partnerům a podporovatelům KRS, bez této podpory bychom aktivity pro seniory realizovali mnohem hůře.

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje touto cestou gratuluje ke zvolení novému vedení hejtmanství a těšíme se na vzájemnou spolupráci pro blaho nejen seniorské populace v našem kraji.

Milí čtenáři, v kalendáři jsme otočili na stránku označenou prosinec, kdy slavíme nejkrásnější svátky v roce. Ty letošní budou zcela určitě netradiční, stejně jako celý tento rok, který se nevrátí do našich pamětí jako nepříznivý, překvapivý, velmi složitý. Myslím, že mnoho z nás jej vnímá jako beznadějný a ztracený, přesto si moc přeji za nás za všechny, aby se vrátilo kouzlo Adventu a Vánoc do našich domovů. Vánoce jsou časem, kdy si nejsilněji uvědomujeme, co nám schází a kdo už není mezi námi, zkusme k dárečkům a vánoční pohodě přibalit i kousek sebe.

I já vám všem posílám přání od srdce „Nechť vás pevně zdraví, láska a štěstí provází po celý příští rok“.

**Milena Hesová**  
**Předsedkyně KRS Olomouckého kraje**  
**členka předsednictva RS ČR**

## KRAJSKÁ RADA SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE MÁ STARONOVÉ VEDENÍ

Krajskou Radu seniorů Olomouckého kraje povede v následujících čtyřech letech dále její dosavadní předsedkyně Milena Hesová, která již potřetí obhájila vedoucí post. Rozhodli o tom jednohlasně členové krajské Rady seniorů formou elektronické konference a hlasováním per rollam 12. 11. 2020



## FINÁLE SOUTĚŽE BABIČKA ROKU 2020

Milí čtenáři, ve chvíli, kdy bude číst tyto řádky, budeme již zcela jistě znát jména letošních finalistek II. ročníku celorepublikového finále krásné, talentové soutěže Babička roku 2020. Věřte, že k uspořádání letošního II. ročníku a zároveň tak upevnění základního kamene novodobé tradice, jejímž základním cílem je ukázka pravé seniorské krásy, bylo potřeba velké odhodlání, kus odvahy a štěstí. S ohledem na současnou situaci vývoje výskytu koronaviru a následné opatření a unesení vlády k pořádání hromadných akcí, jsme se rozhodli, že celorepublikové finále Projektu „Babička roku 2020“, které mělo proběhnout 18. listopadu na Výstavišti Flora v Olomouci za účasti minimálně 1300 diváků, uspořádáme zcela netradičně a za maximálně bezpečnostních opatření. Podařilo se téměř nemožné.

Štáb TV Šlágr v zastoupení moderátora a zpěváka Pavla Nováka a kamera vyrazili s velkým odhodláním, s negativními testy na Covid, rouškami a desinfekcí postupně do všech krajů ČR za finalistkami domů, v době, kdy to bylo možné s jediným cílem, natočit soutěžní medailonky. Nutno říci, že uvítání štábu ve všech krajích bylo velmi vřelé a všech 14 finalistek s nadšením a velkou radostí natočilo své vystoupení na kameru – řízený rozhovor, volná disciplína a módní přehlídka. Zároveň každá finalistka získala v tento natáčecí den kytici, pamětní list a dárky v hodnotě 5000 Kč, jako poděkování, že se soutěže zúčastnily. Moje úloha spočívala v organizačním a maximálně bezpečném zajištění celé akce online, tedy 24 hodinový maratón u počítače a s telefonem v ruce.

Natočené medailonky všech soutěžních babiček byly následně zpracované ve studiu tak, aby mohly být odvysílány 18. listopadu TV Šlágr. Vybraná třináctičlenná porota složená z osobností, které si váží seniorské populace, hodnotila soutěžní medailonky finalistek online. Díky profesionalitě TV Šlágru mohl být celý záznam celorepublikového finále „Babička roku 2020“, včetně doprovodného programu odvysílán. Všem babičkám, které se letošního ročníku zúčastnily, gratulujeme, byly jste senzační a vaše výkony úžasné a obdivuhodné. Babičku sympatie jste vybrali vy, kteří

jste hlasovali na sociálních sítích, Facebooku a YouTube. Nejvíce vašich hlasů získala finalistka s č. 10. paní Růžena Haidlová z Libereckého kraje, která zároveň obsadila třetí místo, tedy titul Bronzová babička, stejně jako finalistka č. 1 se stejným počtem bodů, paní Marie Rozmanová z Olomouckého kraje. Stříbrnou korunku a šerpu získala soutěžní babička č. 12 Dagmar Blažková z Karlovarského kraje. Babičkou roku 2020 a zlatou korunkou se pyšní paní Drahoslava Kovářová, která s č. 2 reprezentovala Zlínský kraj. Vítězky zlatá, stříbrná a bronzová získaly korunky, šerpy, a dárkové poukazy – týdenní rekondiční wellness pobyty v hotelu MAS\*\*\* v Sezimově Ústí. Vítězka letošního ročníku získala hlavní cenu – poukaz od Senior Travel na ostrov Djerba s výběrem v příštím roce.

S obdivem a úctou k věku některých soutěžících babiček jsme se rozhodli udělit v letošním ročníku nově titul „Nejstarší babička“, který získala vítězka paní Drahoslava Kovářová ve věku 91 let, druhé místo obsadila paní Dagmar Blažková 88 let a třetí místo paní Růžena Haidlová 82 let. Cenu do této kategorie věnoval Anděl na drátě – dárkový poukaz asistenční a tísňové péče – chytré hodinky zcela zdarma a rok předplacené služby zdarma.

Zažili jsme tento krásný projekt společně i v této těžké době v pohodlí domova, bezpečně a přesto velmi slavnostně. Závěrem si dovoluji velké poděkování organizačnímu týmu krajské Radě seniorů Olomouckého kraje a generálním partnerům Radě seniorů ČR a Olomouckému kraji a dále všem partnerům a sponzorům, kteří věnovali do soutěže hodnotné ceny i v těchto nepříznivých časech. Velké poděkování patří TV Šlágru a Pavlu Novákovi. Věřte, že příprava a organizace letošního ročníku byla nejen extrémně náročná, ale také velmi unavující. Jsem ale přesvědčená, že k fyzickému zdraví nás všech patří i zdraví duševní, které za poslední měsíce utrpělo šrámy a to byla motivace, proč jsme do toho šli. Druhý ročník máme úspěšně za sebou a již začínáme s přípravami třetího.

**Milena Hesová**

**Předsedkyně KRS Olomouckého kraje**



*Nejvíce hlasů veřejnosti získala finalistka s č. 10. paní Růžena Haidlová z Libereckého kraje, která zároveň obsadila třetí místo. Stříbrnou korunku a šerpu získala soutěžní babička č. 12 Dagmar Blažková z Karlovarského kraje. Babičkou roku 2020 a zlatou korunkou se pyšní paní Drahoslava Kovářová, která s č. 2 reprezentovala Zlínský kraj.*



*Ve studiu jsou zleva Ivo Slavotínek, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro sociální věci, Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje, Pavel Novák – zpěvák a moderátor Babičky roku, vpravo je Tomáš Weber z projektu Seniorské cestování KÚ Olomouckého kraje.*



*Koronovace a předávání ceny zlaté Babičky ve Zlíně – moderátor Pavel Novák, vítězka Drahoslava Kovářová a duchovní matka projektu Milena Hesová.*

**Babička roku 2020**

**POROTA**

 <p><b>Dr. JIŘÍ ŠTĚPÁNEK</b> předseda KRS Olomouckého kraje</p>	 <p><b>Mgr. IVO SLAVOTÍNEK</b> náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro sociální věci</p>	 <p><b>MgA. VÁCLAV ZATLOUKAL</b> ředitel ústředí Seniorské společnosti Olomouckého kraje</p>	 <p><b>MARTINA GALUSOVÁ</b> ředitelka KÚ Olomouckého kraje</p>	 <p><b>M. TOMÁŠ WEBER</b> zpěvák a moderátor Babičky roku</p>	 <p><b>VLADISLAVA ŠUPROVÁ</b> ředitelka KRS Olomouckého kraje</p>	
 <p><b>MGR. PETR PETROVSKÝ</b> ředitel ústředí Seniorské společnosti Olomouckého kraje</p>	 <p><b>MGR. DAGMAR HLADCOVÁ, MBA</b> ředitelka KRS Olomouckého kraje</p>	 <p><b>MGR. JAN PECH, MBA</b> ředitel KRS Olomouckého kraje</p>	 <p><b>MGR. DANA ČÍŽKOVÁ</b> ředitelka KRS Olomouckého kraje</p>	 <p><b>MGR. KAREL PETRÁŇ</b> ředitel KRS Olomouckého kraje</p>	 <p><b>MGR. MIROSLAV ŠTEVEC</b> ředitel KRS Olomouckého kraje</p>	 <p><b>MGR. MILAN TOMAN</b> ředitel KRS Olomouckého kraje</p>

## KRAJ PROPOJÍ SEVER REGIONU S BRUSELEM. HEJTMANSTVÍ POMŮŽE JESENICKU I ŠUMPERSKU

Do Šumperku a Jeseníku zamířilo v půli listopadu nové vedení Olomouckého kraje. Sever regionu totiž patří mezi nezanedbanější místa v Česku a hejtmanství chce situaci tamních obyvatel řešit.

„Chystáme takzvanou Bruselskou linku – jde o službu, která obcím i organizacím pomůže čerpat finance přímo z Evropské unie na projekty, které jsou skutečně potřeba. Na sever regionu půjdou samozřejmě i krajské peníze,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

V Jeseníku se zástupci kraje zajímali například o projekt multifunkčního sportoviště s celoročním provozem – to má sloužit žákům zdejších škol i veřejnosti a hejtmanství chce s jeho realizací pomoci. Hlavním tématem diskuze bylo zdravotnictví a situace v jesenické nemocnici. Právě dostupná zdravotní péče je jednou

z priorit kraje. A nejen zdravotnictví má být lidem dostupnější.

„V Šumperku vznikne regionální kancelář krajských zastupitelů, kteří pochází z tohoto regionu. Starostové tam získají informace například o dotačních projektech,“ dodal Ivo Slavotínek, první náměstek hejtmána Olomouckého kraje.

Záměr vybudovat v Šumperku kontaktní místo potvrdili krajští radní Zdeňka Dvořáková Kocourková, Radim Sršň a Jan Šafařík. Starostové obou okresních měst iniciativu kraje přivítali.

„Jsem ráda, že nové krajské vedení zamířilo právě k nám. Přála bych si, aby Jesenícko bylo pro Olomoucký kraj rovnocenným partnerem,“ sdělila Zdeňka Blišťanová, starostka Jeseníku. **(okr)**

## PŘIPOMÍNKY DNE BOJE ZA SVOBODU A DEMOKRACII SE ZÚČASTNILI I ZÁSTUPCI KRAJE

Většinou jen tichou vzpomínkou uctili lidé v Olomouckém kraji Den boje za svobodu a demokracii, který připadá na 17. listopad. Například v Olomouci se konal pietní akt u památníku před budovou Právnické fakulty Univerzity Palackého.

„17. listopad je významným dnem našich dějin – ať už jde o události roku 1939 nebo 1989. Stále si musíme připomínat, že naše svoboda nebyla vždy samozřejmostí a naši předkové za ni tvrdě zaplatili,“ uvedl hejtmán Josef Suchánek.

Vzpomínky se společně s vedením Olomouckého kraje zúčastnili také zástupci statutárního města Olomouc, armády, Československé obce legionářské a Sokolské župy Olomoucké-Smrčkovy.

„Kvůli současným opatřením v souvislosti s pandemií koronaviru šlo sice pouze o tichý pietní akt. O to více si ale každý z jeho účastníků uvědomoval význam tohoto dne,“ řekl první náměstek hejtmána Ivo Slavotínek.

Podobně si letos lidé připomněli Den válečných veteránů, který připadá na 11. listopad. Hejtmán Olomouckého kraje Josef Suchánek se zúčastnil pietního aktu na ústředním hřbitově v Olomouci.

„Válečným veteránům vdčíme za víc, než si občas dokážeme připustit. Bez jejich obětavosti bychom dnes nežili v míru, bez jejich odhodlání bychom nepoznali kouzlo svobody a demokracie. I proto bychom se dnes měli zastavit a věnovat jim část svých vzpomínek,“ uvedl během pietního aktu hejtmán Suchánek. **(red)**





## NA VÁNOCE SI ODPOČIŇTE. JE TO LEPŠÍ, NEŽ SI UHNAT ZÁNĚT SLINIVKY

Ty letošní budou možná trochu jiné, než v předešlých letech, kvůli různým omezením z důvodu pandemie. Zkusme si letos udělat více času jeden na druhého, více vnímat potřeby druhých, umět naslouchat. Vánoce jsou skutečně jednou za rok a tak bychom si je měli užít. Nejde o to se něčeho vzdát, ale mírně zbrzdit a poupravit. Běhání za dárky, úklid, zařizování, vánoční večírky, celodenní shon a na závěr dne si dáme na trhu přeslazený punč, nejlépe do každé nohy. K Vánocům kromě dárek patří i hory dobrého, ale zároveň nezdravého jídla. Začínáme Štědrý večer a večerí se smaženým řízkem a bramborovým salátem. Další dny kromě hlavních jídel na nás všude číhají chlebičky, cukroví a další pochutiny. Pokud jste zvyklí celý rok jíst střídavě a zdravě, je toto období docela náročné pro naše trávení. Největší problém jsou velké porce. I o Vánocích jezte střídavě a hlavně pomalu. V tuto dobu máte čas, abyste si jídlo vychutnali. Když nebudeme pospíchat, sníme menší porce, naše tělo si uvědomí, že už jste plní a hlavně předejdeme nepříjemným problémům se zažíváním.

Cukroví je naše tradice, ale neprospěje nám to, pokud ho budeme jíst od rána do večera. Cukroví je ideální jíst během dopoledne. Nejhorší je takové to uzobávání po celý den a ještě pár kousků na dobrou noc. Navíc se blíží ochutnávání cukroví přátel, sklenka vína k obědu, panák se sousedem, vaječnáček od babičky, chlebičky na gauči při sledování pohádek.

### Vánoce jsou svátky klidu a pohody

Riziko přejídání ale nekončí po štědrovečerní večeři. Většinou je toho jídla tolik, že by se člověk mohl nácipávat ještě několik dní po té. O svátcích bohužel nehrozí jen to, že se od prostřeného stolu odvalíte s funěním ke stromečku. Přejídáním si můžete způsobit nejrůznější závažné zdravotní potíže, ale také kila navíc.

Nejrizikovější je alkohol a tuky. V tu chvíli může dojít k akutnímu zánětu slinivky (pankreatitida). Tato kombinace může vyvolat žlučňkovou koliku, pálení žáhy až zvracení, nafouklé a bolestivé břicho.

Milá tradice je štědrovečerní kapr. Jenže hodně lidí po celodenním hladovění (zlaté prasátko ještě nikdo nikdy neviděl) hltá, nedává pozor a jí rychle, aby už byl u stromečku. Stačí pak jedna kostička a máme na problémy zaděláno. Kost se zapíchne v krku a doslova překazí tu krásnou atmosféru. K odstranění zapíchnuté kosti často pomůže sníst kousek obyčejného chleba nebo brambor, který by mohl kost uvolnit a odplavit do žaludku, kde se bezpečně rozloží. Pokud se nám nepodaří tento manévr a kost zůstane uvízlá v krku, je nejlepší zajít do nemocnice. Nehody s kapřími kostmi u štědrovečerního stolu nejsou vzácnosti a v každém případě si s ní lékař poradí. Zkuste to udělat jinak, abychom v lednu nemuseli do práce v tepláčkách.

Takže pamatujte, že Vánoce jsou svátky vztahů, ne luxusu a přejídání se.

Prožijte je hezky.

**Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra**



## VĚDECKÁ KNIHOVNA V OLOMOUCI

### NOVÁ PUBLIKACE OTTOVY ČECHY

Spisovatelé Jaroslav Vrchlický, Eliška Krásnohorská, Alois Jirásek, Teréza Nováková, Jakub Arbes či Svato-pluk Čech a malíři Karel Liebscher, Mikoláš Aleš nebo Antonín Chittussi. To je jen část autorů, kteří pro nakladatele Jana Ottu vytvořili monumentální cyklus Čechy. Rozsáhlý soubor po více než sto letech znovu pro čtenáře objevují historici Vědecké knihovny v Olomouci – Petra Kubičková a Lubomír Novotný, a to prostřednictvím nové publikace *Ottovy Čechy. Obraz země v letech 1883–1908*, která právě vychází.

Kniha na 380 stránkách přináší více než 800 dobových vyobrazení a nejzajímavější postřehy z putování Čechami na přelomu 19. a 20. století. „V sychravých, podzimních a covidových dnech nabídneme čtenářům únik do krásné přírody Čech předminulého století,“ říká Lubomír Novotný, spoluautor publikace.

Autory zajímalo, jak doboví přispěvatelé vnímali krajinu kolem sebe – zdali očima historika, romantického tuláka, bojovníka za národní věc či očima přírodovědce, a jestli při putování krajinou sledovali primárně přírodní výtvoř, lidi, architekturu či průmysl.

„Navazujeme zde na předchozí obrazovou publikaci *Sbohem, monarchie nebo knihu Na Jeseníky!*, která taktéž popisovala krásy naší země. Pevně věřím, že nejen ilustrace, ale i příběhy spojené s krásnými místy Čech potěší turisty a historiky, ale také všechny ostatní, kteří se rozhodnou

do *Ottových Čech* nahlédnout,“ uvedla Iveta Tichá, ředitelka Vědecké knihovny v Olomouci. Původní výpravný cyklus Čechy představuje kolektivní dílo popisující krásy, umění, poezii i folklór české krajiny a čítá více než 5 100 stran a přes 4 000 vyobrazení. Obsahuje medailonky, eseje a básně předních českých spisovatelů. Nakladatel Jan Otto spojil v 15 svazcích celé spisovatelské a malířské generace vrcholné fáze Národního obrození. Nová publikace a také původně plánovaná výstava *Ottovy Čechy. Obraz země v letech 1883–1908* zpřístupňuje dnešnímu čtenáři to nejlepší z tohoto monumentálního díla, které vycházelo 25 let.

S ohledem na aktuální situaci, která nedovolí setkávání většího množství lidí, bude plánovaná doprovodná výstava v Galerii Biblio k vidění virtuální formou s komentáři autorů na facebookových stránkách knihovny. Kniha *Ottovy Čechy* je po dobu uzavření knihovny k dostání přes e-shop Vědecké knihovny. Dílo bylo vydáno díky finanční podpoře Olomouckého kraje a dalším sponzorům.



## VLASTIVĚDNÉ MUZEUM V ŠUMPERKU



S nadšením pro Vás připravovali výtvarníci šumperského muzea novou výstavu představující díla evropských mistrů staré grafiky, která jsou součástí sbírky Karla Lukase. Za současné situace není návštěva muzea stále možná, prostor Hollarovy galerie je přenášen alespoň prozatím do virtuálního světa. Výstavu můžete zhlédnout

### EVROPSKÁ GRAFIKA 16.–18. STOLETÍ

na internetových stránkách [www.muzeum-sumperk.cz](http://www.muzeum-sumperk.cz) nebo na FB <https://www.facebook.com/VMvSumperku/>. Impozantní kolekce grafiky z 16.–18. století, čítající něco málo přes 900 listů, se nachází ve sbírce zábřežského muzea, o kterou pečuje Vlastivědné muzeum v Šumperku. V roce 1947 ji muzeu věnoval milovník a sběratel umění a vynikající voják plk. Karel Lukas (1897 Brníčko – 1949 Praha) společně s osobní korespondencí a částí knihovny. Dlouhá léta byla tato sbírka grafik prezentována pouze díky Václava Hollara, která bezesporu tvoří těžiště celé kolekce, nicméně neměla by být opomíjena skutečnost, že se v tomto souboru nacházejí i další práce prvotřídní kvality, kupř. Lucase van Leydena (1494 Leiden – 1533 Leiden), Aegidia Sadelera (1570 Antverpy – 1629 Praha), Jana van de Velde (1593 Rotterdam – 1641 Enkhuizen) či Ferdinanda Bola (1616 Dordrecht – 1680 Amsterdam).

## VLASTIVĚDNÉ MUZEUM V OLOMOUCI V PROSINCI

Vzhledem ke zlepšující se hygienické situaci a následnému rozvolňování doufáme, že i naše muzeum bude možné s blížícím se adventním časem opět navštívit. Na návštěvníka tak čekají exkluzivní výstavy, jako jsou například **České korunovační klenoty na dosah**, **Život mezi erby Jiřího Loudy** a případně také nová policejní výstava..., kdy plánujeme prodloužení výstav až do jarních měsíců roku 2021!

Muzeum, to jsou však také známé interaktivní expozice přírody a historie, které návštěvníka provedou nížinami v okolí Olomouce přes hornaté prostředí Nízkého Jeseníku až po vysokohorský terén Hrubého Jeseníku a Králického Sněžníku, či uceleným příběhem dějin města, vyprávěným od 6. století, drsné doby raného středověku, až po práh jednadvacátého století. Nesmírně bohatou historii Olomouce přitom v expozici dokládá široké spektrum předmětů od archeologických nálezů, přes památky uměleckého řemesla a knižní kultury až po dokumentární filmy z 20. století a zprostředkovávají moderní technologie, jimiž je expozice doslova nabitá. Toto samozřejmě není vše, můžete se také projít naším Lapidárium, etnografickou expozicí, poznat hanáckého obra Drásala a mnohé další...

### České korunovační klenoty na dosah

Můžete se tak těšit na mistrovské repliky českých korunovačních klenotů, které jsou k vidění v kompletně celé sestavě. Součástí výstavy jsou i repliky původního gotického královského jablka a žezla, které jsou uloženy ve Vídni a zároveň i replika Svatováclavského (korunovačního) meče. Výstava se dále věnuje příběhu 22 korunovaných panovníků, které doplní i další exponáty jako je kopie Pražského Jezulátka s kopii šatiček vyšíváných Marií Terezií, replika Řádu zlatého rouna a mnoho dalšího.

„Nádherná výstava Českých korunovačních klenotů i Pražského Jezulátka a dalších artefaktů spojených s českou státností bude sice prodloužena, dle možností, minimálně o měsíc, ale i tak by byla velká škoda, kdyby si ji návštěvníci nemohli prohlédnout také ve sváteční, vánoční atmosféře,“ doplnil Břetislav Holásek, ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci.

### Jiří Louda – Život mezi erby

Výstava připomíná bohaté dílo i životní osudy pana Jiřího Loudy, dr. h. c., významného českého heraldika, knihovníka a v neposlední řadě účastníka československého zahraničního odboje v letech 2. světové války. Jiří Louda se věnoval zejména studiu erbů a rodokmenů vládnoucích rodů Království českého a znaků českých a evropských měst. Intenzivně se zabýval rovněž moravskou církevní heraldikou. Sám během svého života vytvořil na dvě stě znaků měst a obcí. Byl autorem návrhu státního znaku České republiky a současné podoby prezidentské vlajky. Za svého života vydal doma

i v zahraničí řadu knih s heraldickou tematikou. Jiří Louda byl členem několika prestižních zahraničních heraldických společností, mj. Mezinárodní heraldické akademie se sídlem v Ženevě, Britské heraldické společnosti v Londýně, Francouzské heraldické společnosti, čestným předsedou Moravské genealogické a heraldické společnosti v Praze a členem Heraldické komise českého Parlamentu a další.

„Vzhledem k významu osobnosti Jiřího Loudy, považujeme za naprostou nutnost prodloužit i danou výstavu tohoto mezinárodně uznávaného heraldika,“ ještě uvedl ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci.

### Policejní sbory v proměnách času

Tematická výstava vznikla u příležitosti 10. výročí vzniku Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje. Přibližuje vývoj policejních složek na našem území od vzniku samostatného československého státu po současnost. Přináší informace o četnictvu a sborech stráže bezpečnosti, které plnily bezpečnostní úkoly v období první republiky a protektorátu Čechy a Morava, včetně detailních poznatků o jejich činnosti na Olomoucku.

### Jsme tu stále – jsme tu pro Vás on-line!

Vlastivědné muzeum v Olomouci se v této době, stejně jako na jaře rozhodlo přijít za svými návštěvníky s informacemi z aktuálních výstav. Začalo pravidelně vysílat své on-line spoty prostřednictvím dostupných informačních kanálů jako Facebook, Instagram, webové stránky muzea a tisk.

Už více než měsíc (od 18. října 2020) se muzeum tímto způsobem snaží dveře výstav České korunovační klenoty na dosah a Jiří Louda – život mezi erby veřejnosti co nejvíce otevřít.

Nyní přichází s dalším krokem – novou záložkou na svých webových stránkách s názvem

### Otevřené muzeum.

[www.vmo.cz/otevrene-muzeum](http://www.vmo.cz/otevrene-muzeum)

Co návštěvník v Otevřeném muzeu najde?

Balíčky. Balíčky výstav.

Jestliže již patří ke stálým on-line návštěvníkům muzea, jistě se k němu mnohé informace z aktuálních výstav dostaly. Balíček Otevřeného muzea je vždy přinese všechny na jednom místě, a to spolu s dalšími zajímavostmi, které budou průběžně aktualizovány.

Edukační oddělení, které přišlo s koncepcí Otevřeného muzea, nezapomíná samozřejmě ani na dětské návštěvníky nebo učitele. Připravilo pro ně komplexní stránky plné her a soutěží, učitelé navíc mohou využít pracovní listy a metodiky do své výuky.

Díky Otevřenému muzeu zůstane každá výstava virtuálně přístupná i po svém skončení!

# COVID-19

## Informační linka města Olomouce



# 800 606 800

Informační linka v provozu: Po–Pá: 9–18 hodin, So–Ne: 9–16 hodin



Magistrát



Důležité  
kontakty



Senioři



Školství



Zdravotnictví  
a soc. oblast



MHD  
a parkování



Odpady  
a živ. prostředí



Nařízení  
a opatření



Podnikatelé  
a ekonomika

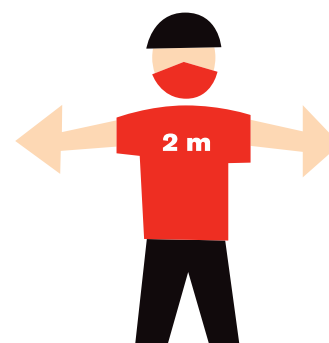


Život ve městě

# covid19.olomouc.eu

[www.olomoucsipomaha.cz](http://www.olomoucsipomaha.cz)

## DĚKUJEME, ŽE DODRŽUJETE PRAVIDLA 3R





# OČNÍ KLINIKA TANA

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

TANA oční klinika je nestátní zdravotnické zařízení poskytující nadstandardní ambulantní oftalmologickou péči.

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, věnujeme se především laserové a nitrooční ambulantní chirurgie oka. A to zejména operacím 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 zákrovém 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.

### **DOTAZ ČTENÁŘE MORAVSKÉHO SENIORA:**

*Oční lékařka mi řekla, že mám šedý zákal, ale že mám ještě počkat. Jak dlouho mám čekat, nebo mohu se případně domluvit na vyšetření u vás na klinice. Děkuji.  
Lenka P.*

Dobrý den, není třeba čekat, naopak, návštěvu nedokládejte. Objednejte se k nám na vstupní vyšetření na operaci šedého zákalu (zkráceně biometrii). Naši lékaři a optometristé vás zevrubně vyšetří a doporučí další postup. Jak stručně takové vyšetření vypadá?

Při vstupním vyšetření se na oční klinice zdržíte přibližně 60–90 minut. Důkladně vyšetříme Vaše vidění a celkový stav Vašich očí. Nejdříve absolvujete několik měření na různých přístrojích. Samotná vyšetření jsou rychlá, bezbolestná a nezatažující, vše s maximálním ohledem na bezpečnost pacienta i obsluhy. Vyšetření je bezkontaktní (mezi pacientem a personálem). Samotné měření jednoho oka trvá méně než sekundu. Všechna data jsou přenášena automaticky. Na základě výsledků vyšetření Vám lékař navrhne řešení, které bude nejlépe odpovídat Vaším požadavkům a očekáváním. K vyšetření si přineste brýle, které nosíte a seznam léků, které užíváte. Upozorňujeme, že po vstupním vyšetření nebudete moci dvě hodiny řídit auto.



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



## VÁNOČNÍ KLASIKA DO KAŽDÉ DOMÁCNOSTI

### Perníčky tety Drahý



600 g hladké mouky  
250 g másla  
180 g cukru moučka  
250 g medu  
2 vejce  
2 lžičky sody  
1 lžička skořice  
6 tlučených hřebíčků  
Tlučený anýz a fenykl

Smíchejte všechny ingredience a vypracujte hladké těsto. Vyválejte na tenký plát, vykrájejte perníčky a nechte je před pečením asi hodinu odpočinout na plechu. Pečte ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 9 minut. Ještě horké je potřete rozšlehaným vejcem.

### Poleva na zdobení perníčků

200 g cukru moučka  
1 bílek  
Lžička solamylu  
Špetka kyseliny citronové

Cukr, solamyl a kyselinu přesejte přes jemné sítko. Přidejte bílek a důkladně, úplně dohladka, polevu vymíchejte. Pokud je moc tuhá, přidejte pár kapek horké vody. Ihned plňte do zdobících sáčků. Pro pozdější použití stačí polevu v sáčku rozehřát ve vodní lázni.

### Vánočka (2 ks)

500 g hladké mouky  
500 g polohrubé mouky  
500 ml mléka  
150 g cukru moučka  
42 g droždí  
200 g rozpuštěného másla  
1 vanilkový cukr  
1 vejce a 3 žloutky  
2 lžičce rumu  
Hrst rozinek  
100 g plátek mandlí  
Citronová kůra  
Špetka soli

Rozinky zalijte rumem a nechte na-  
ložené přes noc. Droždí rozdrobte,  
přidejte trošku cukru, mouky a vlažného mléka a nechte vzejít kvásek. Přidejte zbytek mouky, mléka, cukru, žloutky, máslo, citronovou kůru a sůl a uhnětte tužší těsto. Před koncem hnětení přidejte rumové rozinky obalené v mouce. Dobře těsto propracujte a nechte přikryté hodinu kynout. Rozdělte je na polovinu a každou polovinu pak na 9 stejných dílků. Z dílků ručně vyválejte hady a pletě. Základna je cop ze čtyř hadů, první patro ze tří a špička jsou stočení 2 hadi. Patra mezi sebou potřete vejcem a rozky pevně přitlačte. Potřete vejcem, posypte plátky mandlí a zapíchejte do vánočky špejle skrz všechna patra, aby nesjela. Pečte ve vyhřáté troubě na 180°C asi 50 minut. Před koncem pečení zakryjte vánočku alobalem, ať nejsou mandle spálené.

### Perníkové řezy

150 g cukru moučka  
150 g másla

2 lžičce medu  
1 lžička sody  
1 vejce  
460 g hladké mouky  
Čokoládová poleva  
Krém  
1 máslo  
150 g cukru moučka  
500 ml mléka  
3 lžičce hrubé mouky  
2 lžičce rumu

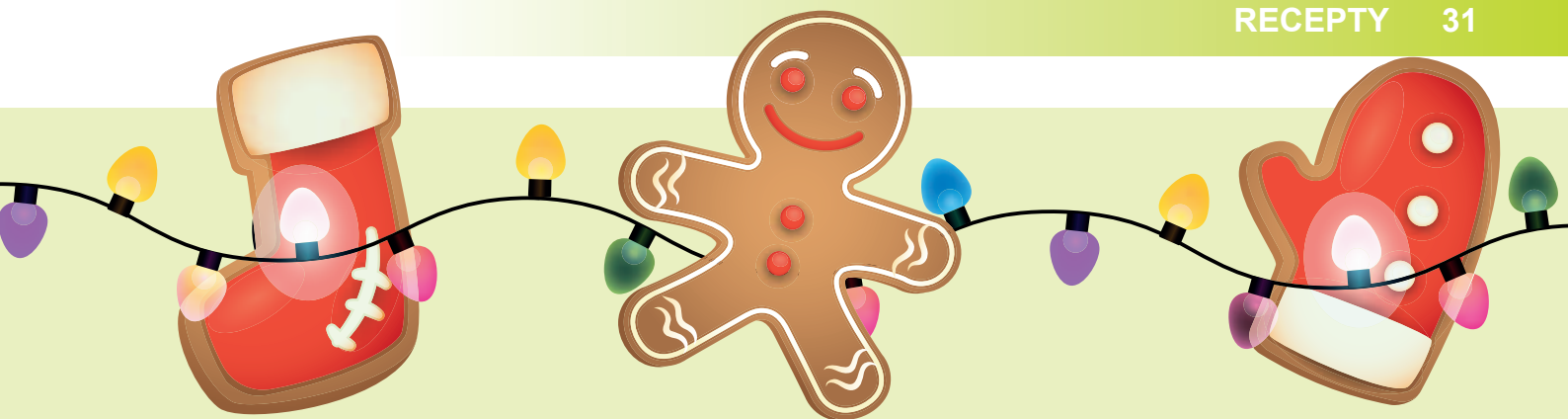
Cukr, máslo, med, sodu a vejce za stálého míchání přiveďte k v ren-  
dlíku k varu a vařte asi 3 minuty. Horkou zhnědlou hmotu nalijte do hladké mouky a ihned vypracujte těsto. To ještě teplé rozdělte na polovinu a ihned vyválejte na dva plechy vyložené pečícím papírem. Pečte na 190°C asi 5 minut. Na krém vymíchejte máslo s cukrem a mléko uvařte s hrubou moukou. Potom obě hmoty a rum spojte a krémem slepte vychladlé upečené pláty. Polijte čokoládovou polevou a uložte na pár dnů do chladna, ne do lednice.

### Vyzkoušejte zdravější varianty cukroví

#### Čokoládové hrudky

100 g másla  
200 g čokolády  
100 g ořechů (vlašské, lískové, mandle, mix)

V misce utřete máslo s rozehřátou čokoládou do hladka. Přidejte nahrubo nasekané ořechy a promíchejte. Z hmoty tvořte na alobal malé hromádky a nechte dobře ztuhnout. Hrudky podávejte v malých papírových košíčkách.



### Maková kolečka

150 g hladké mouky  
130 g mletého máku  
80 g moučkového cukru  
125 g másla  
1 vejce  
5 lžic povidel  
2 lžice rumu  
2 lžičky citronové šťávy  
Citronová kůra

Změklé máslo ušlehejte s vejcem a cukrem do pěny. Postupně přisy-pávejte mouku a mletý mák a těs-to dobře propracujte. Zabalte je do potravinářské folie a nechte ule-žet v chladu aspoň hodinu. Povidla rozmíchejte s rumem, citronovou šťávou a kůrou. Z těsta tvořte malé kuličky, na plechu je rozmáčkněte, ať je uprostřed důlek a ten naplň-te povidly. Pečte ve vyhřáté troubě na 150 °C asi 15 minut.

### Zdravější kokosové kuličky

1 ½ hrnku ovesných vloček  
3 hrnky strouhaného kokosu  
+ na obalení  
200 g sušeného mléka  
110 g másla  
¾ hrnku třtinového cukru  
1 vanilkový cukr  
¼ hrnku vlažné vody  
1 vanilkový lusk  
celé lískové oříšky, nebo mandle  
(nemusí být)

Ovesné vločky pomelte, nebo roz-mixujte skoro na mouku. Přidejte kokos, cukr, vanilkový cukr, roz-puštěné máslo, vanilková zrníčka, vlažnou vodu a ručně vypracujte těsto. Pokud je příliš sypké, přidejte trošku vody. Z těsta tvořte menší kuličky, do kterých můžete zabalit oříšek, nebo mandli. Kuličky obalte v kokosu a skladujte v lednici.

### Zdravé hromádky



130 g ovesných vloček  
100 g medu  
50 g másla  
50 g strouhaného kokosu  
Lžice smetany  
Rozpuštěná kvalitní čokoláda  
Lžice sušených brusinek

Na pánvi rozpusťte máslo a opražte na něm ovesné vločky. Přidejte med, kokos a smetanu a dobře promíchejte. Hotovou směs dejte vychladit do lednice. Ze směsi vytvořte malé hromádky, jejich špičku namočte do čokolády a ozdobte nasekanými brusinkami. Nechte dobře ztuhnout.

### Zdravé zázvorky



130 g pohankové mouky  
4 lžice javorového sirupu  
60 g másla  
Lžička čerstvě nastrouhaného zázvoru  
½ lžičky prášku do pečiva

V rendlíku rozpusťte máslo, přidejte javorový sirup a dobře promíchejte. Směs nechte vychladnout. Prosetou mouku smíchejte s práškem do pečiva a zázvorem. Přidejte vychladlé máslo se sirupem a vypracujte hladké těsto. Rozválejte těsto na plát silný asi 4 mm a vykrojte vaše oblíbené tvary. Pečte ve vyhřáté troubě na 180°C asi 15 minut. Skladujte v chladu a suchu.

### Ořechovky



240 g vlašských ořechů  
3 lžice třtinového cukru  
3 vaječné bílky  
Lžička skořice  
½ lžičky vanilkového extraktu  
Špetka soli  
Větší kousky ořechů na ozdobu

Bílek se špetkou soli vyšlehejte na tuhý sníh. Ořechy rozmixujte a spolu s ostatními ingrediencemi zlehka vmíchejte do sněhu. Z při-pravené směsi tvarujte na pečící papír malé bochánky dostatečně daleko od sebe. Ozdobte je většími kousky ořechů a pečte ve vyhřáté troubě na 170 °C asi 10 minut, až jsou pevné.

## VÝLETY PO HRADECH A PŘÍRODĚ NAŠEHO OLOMOUCKÉHO KRAJE

Chceme se podělit s našimi zážitky z cestování. Členové Regionální unie seniorů navštívili na svých cestách hrad Bouzov. Je to skvost, moc se nám líbil včetně podhradí, kde jsou provozovány atrakce pro děti. Kulturu jsme spojili i s vycházkou do Loštic, na loštické tvarůžky. Dalším naším cílem v červenci byl Kolštejn, zámek v Braně, kde jsou i pozůstatky dřívějšího hradu. Dozvěděli jsme se, že původní hrad vznikl na moravsko – slezské obchodní stezce a zřejmě ho založili loupeživí rytíři.

Vystřídalo se zde mnoho majitelů a zámek chátral. S celou historií nás velmi vtipně seznámila paní průvodkyně, která nás se smyslem pro humor provedla celým zámekem. V zámku není žádné zařízení, přesto díky výborné průvodkyni jsme se hodně dozvěděli a výklad byl velice

poutavý. V současné době část zámku slouží jako penzion.

Rovněž jsme navštívili farní kostel, má velmi pozoruhodný interiér. Pohodu jsme si užili u kávy a výborných trubiček z Branné. Někteří zdatní turisté došli do Ostružné. Příroda po celé cestě byla malebná, je to moc hezký kout severní Moravy. Na naše setkání se moc těšíme, probereme cestou veselé i smutné příběhy, popovídáme si a nabere energii do dalších dnů. Vše můžeme absolvovat díky dotaci z krajského úřadu Olomouckého kraje, za což chceme touto cestou poděkovat.

Již se těšíme na náš další výlet do lesního baru v Lipové – lázních.

**Jiřina Rozsypalová, výbor RUS Olomouc**

## VZDĚLÁVÁNÍ NA SENIORSKÉ TÉMA

Bohužel není možné se scházet a vzdělávat osobně, tak jsme využili nabídku olomoucké společnosti ALTAIR GROUP a z jejich prostor jsme zajistili on-line přenos našeho kulatého stolu na téma Výuka péče o seniory na základě životního příběhu. Koncepte biografické péče výrazně zlepšuje kvalitu života seniora v rámci ústavní i domácí péče, ulehčuje práci pečovatelům, posiluje vztah mezi pečujícími a klientem a předchází tak syndromu vyhoření. Eva Procházková z Erwin Böhm Institut je přední česká odbornice na toto téma a zasazuje se, aby tato koncepce

byla součástí výuky na odborných školách. S příklady z praxe vystoupila paní ředitelka Domova pro seniory Tovačov p.o. Lenka Olivová a ze Sociálních služeb města Olomouc p.o. Karla Bočková a Veronika Hojgrová. V průběhu online přenosu vystoupil i 1. náměstek hejtmana Olomouckého kraje Ivo Slavotínek, který situaci seniorů v sociálních zařízeních zná velmi dobře ze svého minulého zaměstnání. Na akci se přihlásilo téměř 200 odborníků z celé republiky a Slovenska. Věříme, že příště se již setkáme osobně.

**Václav Zatloukal, MPSV**





## ORNITOLOGOVÉ SE PO ČTYŘICETI LETECH DOČKAJÍ NOVÉ STANICE

Ornitologická stanice v Přerově – součást Muzea Komenského v Přerově – prochází doslova revoluční dobou. Ta zatím spočívá v tom, že na prostoru vedle stanice rejdí buldozery, bagry, které připravují půdu pro stavbu zbrusu nové stanice. Ta současná, postavená před 40 lety v akci Z, již doslova praská ve švech – vždyť u nás máme druhou největší sbírku ptáků po Národním muzeu, a zcela jistě jednu z největších ornitologických knihoven v Česku. Stavba nové budovy je naprostou nezbytností. Po jejím dokončení se do ní přestěhuje celý depozitář,

v přízemí budou přednáškové a výukové prostory a technické zázemí. A na řadu přijde generální oprava stanice, jejíž současný stav je naprosto neudržitelný – především z hlediska obrovského energetického zatížení. V této budově budou kanceláře, velkou část 1. patra zaujme knihovna, a v přízemí bude zcela přepracována expozice Ptáci České republiky – jediná takováto expozice v Česku. Celá akce je financována z programu IROP, prostřednictvím našeho zřizovatele, kterým je Olomoucký kraj.

**Chytil Josef, RNDr., Ph.D.**



### V minulém čísle jsme zveřejnili kvíz „JAK ZNÁTE OLOMOUCKÝ KRAJ?“

Správné odpovědi byly 1C, 2C, 3B, 4B, 5B, 6B, 7C, 8B, 9A, 10A, 11C, 12C

Krásný kalendář dostanou tito výherci: Kateřina Hutečková, Olomouc; Zdeňka Hegerová, Dolní Újezd u Lipníka nad Bečvou; Vítězslav Odehnal, Sudkov



Hledám muže pro vážný vztah, co umí políbit i se smát. Chybí mi pohazení a dobré slovo, alespoň něco chci mít z toho. Muž by měl být nekuřák, vyšší postavy s vyřešenou minulostí. Mám 60 roků a bydlím v okrese Prostějov. Více si řekneme při setkání. Kontakt SMS tel.: 702 870 879.

Žena v sukních 55/172/VŠ, vegetariánka, hledá opravdového muže na zbytek života. Věřím v dobro a věci mezi nebem a Zemí. Cítím se dobře v plesových šatech i s rýčem i v tichu při tvoření. Nemám televizi, raději se dívám na přírodu a žiji doopravdy. Baví mě cestování a poznávání lidí, míst, informací a dovedností pro život. Jana. Pište na e-mail: giova@seznam.cz

Zdravím všechny nezadané, nekonfliktní, hodné, nemající dluhy – muže, kteří ještě touží po lásce, něže, myslí si, že jsou ještě gentlemani, aby se ozvali 68leté SŠ, 165cm. Setkání napoví více a co společné Vánoce? Propaguji zdravý životní styl, ráda cestuji, miluji moře a je toho více. Telefon 603 486 088.

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 natolik krátký a neměl by být nikdo sám, proto se mi ozvi, budu moc rád. Tel.: 604 786 245.

Poradit a pomoci si v každodenním životě, kolem domku, zahrádky, techniky, elektroniky, zdraví a výživy, organizace výletu jak za hudbou, tak sportem a přáteli. Ujasnit si různé postoje, sociální a hospodářské, dodat si energii a najít společné zájmy, které nás vedou stejným směrem a když i ta „chemie“ zabliká, tak může vdova 73/170/79, soběstačná optimistka, nekuřačka, abstinentska potkat

toho odvážného vrstevníka, který rozumí realitě stáří a nebojí se jít do neznáma za štěstím. Tel.: 737 550 851.

Najde 57/181/89 rozvedený, nekuřák, domácí kutil kamarádka PV, OL, PR? Prosím nejlépe SMS na tel.: 723 236 000.

Marie 70 let/168 cm/78 kg. Hledám kamaráda přiměřeného věku z Olomouce, bez závazků, nekuřáka. Zájmy: příroda, zahrádka, houbaření, divadlo, turistika, cestování. Jen vážně. Posezení u kávy napoví víc. Pište SMS. Tel.: 704 932 162.

Seniorka 69 let, hledá kamarádka nebo kamaráda na posezení u kávy, turistiku, vycházky do přírody, výlety, cestování po Česku nebo zahraničí. Prosím pište SMS na tel.: 735 827 539.

Já 62 let menší postavy hledám spřízněnou duši na výlety po severní Moravě, poznávání nových míst naší vlasti, bazény, památky. Mám malého pejska, který mi dělá někdy na výletech společnost. Ráda poznám inteligentního, hodného, upřímného muže všestranných zájmu nad 60 let. Můj tel.: 606 957 104, nejdřív SMS.

## Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

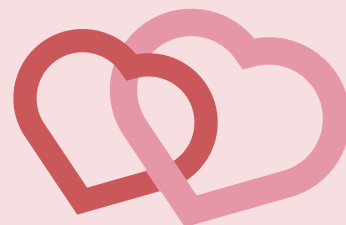
Inzerát zašlete poštou na adresu:  
Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1  
Bělidla, 779 00 Olomouc  
nebo e-mailem: [redakce@moravskysenior.cz](mailto:redakce@moravskysenior.cz)  
do předmětu uvést „Seznamka“

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


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

Napište nám na e-mail [redakce@moravskysenior.cz](mailto:redakce@moravskysenior.cz) a dejte příklad ostatním.

**Moravský senior vám pomůže ke štěstí.**



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 10. 12. 2020 na adresu Moravský senior, z. s., Tábortů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: AKAI, AONI, AVIVA, MA, ZOE	HORNÍ ČÁST MÍSTNOSTI	1. DÍL TAJENKY	AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.	ZKRATKA PRO TOTÉŽ		DROBNÝ DOBYTEK	VZTEKLÁ	SCHOPNOST	MĚKKÝŠ V LASTURĚ		ŘÍDICÍ ZAŘÍZENÍ	ÚZKÁ BÁNKA	ROHATÉ DOMÁCÍ ZVÍŘE	ARABSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO
NAPADANÁ HMOTA					CITOSLOVCE BZUČENÍ						PŘEDANÁ ZPRÁVA				
PÍSEMNÁ ZKOUŠKA					BÝVALÝ ČESKÝ POLITIK ČUMÁKY						KOLEM SPOJKA				
INICIÁLY PREZI- DENTA NIXONA			OČNÍ LÉKAŘ HOVOR. DRAVÝ PTÁK					ZÁVĚS Z PÁSKŮ AFRICKÝ VELETOK							
ORGANIZACE ZAHŘAN. OBCHODU ZKR.				VLASTNÍ PRVNÍ ŽENĚ SVAZEK KLESTÍ					NAMÁČECÍ PŘÍPRAVKY FRANCOUZ. PŘEDLOŽKA					2. DÍL TAJENKY	VZDUŠNÉ TEPLÉ PROUDY
NÁSTUPIŠTĚ						PŘELUD							INICIÁLY HUDEBNÍKA TALICHA ČÁST ÚST		
	CESTOVATI NĚMECKÉ MĚSTO (POSTUPIM)					CITOSLOVCE NECHUTI					PEVNOSTI				
DOUPĚ												DRUH BAVLNĚNÉ LÁTKY			
INICIÁLY HEREČKY MUTI			CELNÍ KÓD PARAGUAYE STARO- REKOVÉ									ČÁSTICE HMOTY			
DŘEVĚNÉ STROPY				POBĚHLICE		ZNAČKA ZVUKO- TECHNIKY						KRČNÍ OBRATEL	INIC. ZPĚV. IRGLOVÉ GRAFICKÁ TECHNIKA		
SOULAD						JMÉNO PSA									
ČESKÝ ZPĚVÁK WABI ???						JMÉNO ZPĚVÁČKY ELEFTE- RIADU									
MEZI- NÁRODNÍ POJIŠTOVNA					OCHRANNÝ SVAZ AUTORSKÝ ZKR.	OSIŘELÉ					HODNOCENÍ		VODNÍ KOVÁRNA	LÉK. POSUD. KOMISE JMÉNO HER, FARROWOVÉ	
MOJE ŽEN. ROD			PRODEJNÍ STÁNEK CITRUSOVÉ OVOCE					OSAHÁVAT							
	AMERICKÝ ZPĚVÁK FRANK ???	IN. MODER. ANDĚLA HADREM OČISTIT			ANGLICKÝ ŠLECHTIC DOSTIHOVÝ PES				ZVÝŠENÝ TÓN A NÁDOBA NA ZELÍ				ZÁPOR ŘÍČNÍ RYBA		
ZOOLOGICKÁ ZAHŘADA ZKR.				OSOBNÍ KOUZLO LICHOKOPYTNÍK								OTÁZKA NA MÍSTO CESTOVNÍ KANCELÁŘ			
ZNAČKA OHŘÍVAČŮ VODY					PRCHAVÁ KAPALINA OBV. SPRÁVA POŠT							TÁBORIŠTĚ ANGLICKY ZASÉVAT			
SPOJKA							INIC. TENISTY LENDLA NÁZEV HLÁSKY L				PŘED- LOŽKA ZN. NANO- AMPÉRU				
ÚSILÍ					ROZDĚLO- VÁNÍ SE- KEROU								ÚDAJ NA DOPISE ZKR.		
KORÁLOVÝ ÚTES					BREČET							SPZ ŠUMPERKA			

**Řešení z minulého čísla:** Lásky a rozum si navzájem nevyhoví. **Výherci z minulého čísla:** Blanka Šotolová, Medlov; Eva Rysnarová, Bystrovany; Květoslava Švédová, Zábřeh



**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!**

