

moravský senior®



Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 01/2021



**Nový hejtman Josef Suchánek:
chceme, aby nám bylo vidět pod ruce**



Téma:
Plány do nového roku



Rozhovor:
Jan Příborský



Zdravotní rádce:
Když zlobí klouby



FGP® *STUDIO*

S NÁMI MÁ TISK BUDOUCNOST

FGP studio

Táboritů 237/1, Olomouc 779 00

 objednavky@fgp.cz  +420 585 119 110

www.fgp.cz



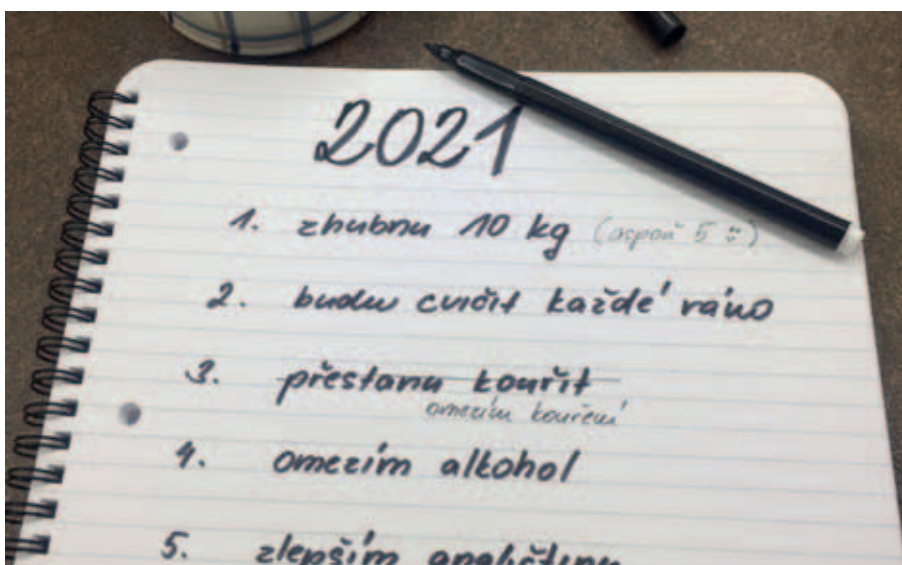
OBSAH

ROZHOVOR: JOSEF SUCHÁNEK

strany 4–7



TÉMA: SENIOŘI A NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ strany 8–9



ANKETA

strana 23

ZDRAVÉ RECEPTY NEJEN V LEDNU

strana 31

KŘÍŽOVKA

strana 35

ÚVODNÍ SLOVO



Milí čtenáři, je jasné, co si v novém roce budeme všichni přát úplně nejvíce. Aby se všem vyhulo nebezpečí nákazou, ale nejen tou koronavirovou. Důležité je ubránit se i všem jiným nákazám, ať už jsou virového původu, nebo třeba těm, které napadají mozkové buňky a mají souvislost s pokroucením lidských charakterů. Udržme si svěží náhled na svět, i když k nám není přívětivý. Nebojujme jeden proti druhému, stůjme při sobě. Nechme jiné, ať mají odlišný názor na roušky, vakcinaci, Havla, Zemana, na kvalitu obědů v jídelně. Dopřejme si životní náhled a budme přívětiví i k těm, s nimiž nedokážeme ve všem souhlasit. Krásný rok přeje

Miloslav Kyjevský
Vydavatel a šéfredaktor
Moravského seniora

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Statutární město Olomouc



Olomoucký kraj

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, www.moravskysenior.cz

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769, Registrováno pod číslem MK ČR E 21702, vychází každý měsíc / 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
Náklad tohoto čísla je 26 000 ks. Datum vydání: 6. 1. 2021. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 1. 2021. ZDARMA

NOVÝ HEJTMAN JOSEF SUCHÁNEK CHCEME, ABY NÁM BYLO V

Nepatří mezi protřelé politiky. Dá se říci, že se nový hejtman Olomouckého kraje mezi nimi teprve musí naučit pohybovat. Na jednu stranu je skvělé, že do čela kraje usedl muž bez politických šrámů, z jiného pohledu může vyvolávat obavu, že kvůli menší zkušenosti nebude žádným mocným vládcem. Člen hnutí STAN Josef Suchánek, který právě v lednu slaví osmapadesáté narozeniny, však takové ambice ani nemá. „Přišel jsem vykonávat službu,“ říká v rozhovoru určeném čtenářům Moravského seniora, kteří jsou zvědaví, co jim nový vítr z kraje přivane.

Pane hejtmane, máte za sebou prvních pár týdnů ve funkci. Tak co, ještě se Vám ten post nezajídá?

Ještě ne. (Smích). I když je pravda, že to hejtmanské křeslo je horké a tlak je velký. Říká se, že politici dostávají sto dní hájení, ale mám pocit, že tady jsem se svými kolegy dostal tak sto minut. Od začátku jsme pod velkým tlakem. Jednak jsme začali sestavováním rozpočtu v době, kterou tady za dvacet let existence nového uspořádání krajů nikdo nezažil. Musíme čelit jasnému snížení příjmové stránky v době pandemie, což je objektivní fakt, s tím nic nenaděláme. A pak také ekonomická situace Olomouckého kraje není, třeba ve srovnání s jinými kraji, vůbec růžová. A k tomu nastal třetí objektivní tlak - hejtman je ze zákona pověřen řízením krizového managementu, to má důležitost číslo jedna. A vlastně ještě k tomu musíme přičíst něco, co nejde pominout, totiž že většina z nás, z nového vedení, je z pohledu řízení kraje nováčky. Jen pár z nás to má na kraji „načtené“. To vše bylo a je obrovskou porcí, kterou bylo nutné v prvních týdnech zvládat, věřím ale, že po Vánocích už se situace trochu zklidní.

Změna. To bylo slovo, které nejvíce zaznívalo po vzniku nové koalice. Jakou změnu na kraji prosazujete?

Pro mě je to hlavně změna přístupu, v přemýšlení o tom, jak vnímám vedení kraje, posun k naprosté transparentnosti. Lidé musí znát logiku věcí, které děláme. Nemusí se vším souhlasit, ale měli by se dozvědět, jak naše kroky vysvětlujeme, proč je děláme. Tento styl práce způsobí i to, že budeme lépe kontrolovatelní. Dobrovolně na to přistupujeme. Nechceme v ničem uhýbat, nechceme švindlovat, naopak. Chceme, aby na nás bylo co nejlépe vidět. A změna našeho přístupu by mohla vyvolat další změny, které budeme později schopni pojmenovat a ukázat na ně prstem. K dalším změnám nás donutí situace. Jednou z nich musí být to, že budeme umět lépe čerpat dotační tituly nejen od státu, ale i z evropských fondů. Od toho si hodně slibuji. Musíme začít lépe využívat zdroje, které mohou prospět celému kraji.

Uvěří občané tomu, že se v téměř beznadějně situaci české politiky najednou objeví lidé, kteří chtějí být dobře kontrolovatelní a jejich hlavním cílem není tahání za nitky, politikaření, populistické hrátky a vytváření pozice pro příští volby?

Upřímně, to nevím, bylo by to určitě fajn. Konkrétně za sebe mohu říct, že jsem na kraj nepřišel kvůli osobnímu prospěchu nebo pro ekonomické prebendy. Nepočítám s tím, že hejtmanské funkce využiji k získání jiných peněz pro sebe, než je plat. To ani omylem. V očích mi nesvítlí dolary. Už dříve jsem vydělával větší peníze, než jaké mi nabízí hejtmanský plat, když jsem pracoval v byznys oblasti. A líbilo by se mi, kdyby to tak viděli všichni. Podle mě je plat hejtmana dostatečným ohodnocením jeho práce. A výhoda, že bych měl být známý? Tak to mě taky nerajcuje. Je to spíš pozlátko. Byl jsem už na různých ředitelských postech ve více firmách a vím, že je to jen pojmenování pozice. Ve skutečnosti musím být hodnocený podle toho, co vytvářím, ne podle toho, jaký zastávám post. Když jsem byl ředitelem Správy kolejí a menz Univerzity Palackého, tak jsem zjistil, že naši klienti nejvíce posuzují naši práci třeba podle výkonu paní uklízeček. O tom, co dělá ředitel, totiž nikdo ani nemusí moc vědět. Říkám tomu zákaznický pohled, a ten tady s dovolením také uplatním, protože občané kraje jsou v přeneseném smyslu našimi zákazníky.

Kdo utvářel Váš charakter? Kdo Vás vedl k tomu, abyste ctil nějaké zásady?

Nejvíce mě formovali rodiče a sociální prostředí. Narodil jsem se v Ostravě, pocházím z rodiny, která byla za socialismu označována jako dělnická (dnes se toto již nepoužívá). Naši pracovali v dělnických profesích a já jsem se trošku utrhl tím, že jsem šel studovat střední a vysokou školu. Maminka pracovala na dráze a otec ve stavebnictví, až na konci kariéry se octl v kanceláři. Maminka pochází z Tomíkovic, z Jeseníků, kam jsem jezdil za babičkou a vlastně do loňska i za svou maminkou, než zemřela. Je to stále ještě trošku bohem zapomenutý kraj, obce na pomezí s Polskem v oblasti Vápenná, Žulová, Skorošice, Vidnava, Kobylá nad Vidnavkou. Tam se hodně formoval můj postoj k životu. Vytvořil jsem si vztah k přírodě, hospodářství, k venkovskému způsobu života.

Jak jste trávil dny u babičky?

Jako kluci jsme chodili do potoka lovit pstruhy, což se asi nějak tolerovalo, stloukali jsme si dřevěné meče a mohli si s nimi hrát, skákali jsme do stohu. Blízko byl i kravín a vepřín, byly volně přístupné a my jsme tam s bratrem

CHÁNEK: IDĚT POD RUCE

mohli chodit pomáhat, krmit hospodářská zvířata, pro kluky z města to byla fantastická zkušenost. Stejně jako to, že jsme mohli u babičky sbírat vajíčka, hladit králíky, kočku, hrát si se psem. Zajít pro ovce na pastvu. To všechno jsou zážitky, které bych dnešním dětem přál, protože vím, že málokteré tyto možnosti má.

Takže na babičku vzpomínáte v dobrém?

V tom nejlepším. Patří mezi lidi, které jsem měl v životě nejraději. Ona totiž byla úplně zlatá, dokonce se Zlatá i jmenovala, stejně jako moje maminka za svobodna. Měla v sobě kus moudrosti, skromná žena. Pocházela ze Slovenska, což bylo poznat i na její řeči. Byla to taková ta babička, jakou každé dítě chce mít. Měla těžký život, hospodářství tehdy bylo dost na bedrech žen. Měla hodně práce a nesvazovala nás nijak zvlášť povinnostmi. Dědu jsem vnímal daleko míň, i proto, že brzy zemřel. Svou životní dráhu dokončila v domově důchodců v Kobylé nad Vidnávkou a bylo to završení, jaké si přála. Už nemusela pracovat na domě, na zahradě, mohla odpočívat. Ten domov byl starší zámeček, od té doby, co babička zemřela, jsem tam nebyl. Musím se tam někdy podívat v rámci své nové práce.

A odkud byli rodiče ze strany otce?

Můj děda z tatínkovy strany pocházel ze středního Slovenska, a tak jsme jezdili také do Partizánskeho, což tehdy bylo město obuvi. Také díky tomu jsem výborně

rozuměl slovenštině. Babička zase pocházela z Jablonce nad Nisou, to zase bylo město bižuterie. Viděl jsem tam třeba tety, které pracovaly doma, jak ručně s pipetami vyplňují barvičky na odznáčcích, pak to lakovaly a vznikla tak třeba československá vlajka, to byl zážitek.

V době Vašeho dětství i dospívání panoval hluboký socialismus. Jak Vám v rodině vysvětlovali, co že je to za zřízení?

Musím říct, že u nás to nebylo nijak jednoznačné. Zřejmě i kvůli zmíněnému dělnickému původu nebyli rodiče k režimu tolik kritičtí. Ale je třeba pravda, že první zakázanou literaturu, například Mlynářovu knihu Mráz přichází z Kremli, Mňáčkovu Jak chutná moc a podobně jsem dostal od taťky. Rodiče byli spíše neutrální a neříkali mi tak moc, co je na komunistech špatné, musel jsem si na to přijít sám. Názor jsem si proto pořádně vytříbil až na gymnáziu. Spolužáci už měli často kritický náhled a občas jsme se přeli, protože já jsem byl tehdy neutrální. Ani pak jsem ale nedělal věci, za které bych třeba mohl být perzekuovaný. Respektive takto – i k mladým lidem byla společnost přísnější, mohli jsme mít problém z každé hlouposti. Nesměly se například nosit dlouhé vlasy, budilo to pohoršení a bylo jasné, co by se stalo, kdybychom tak přišli do školy. Vzpomínám si, jak jsme se tehdy domluvili čtyři kluci a nechali jsme si oholit hlavy úplně dohola. Byl to ultravzdor, ale nebylo to oficiálně zakázané. My jsme se tehdy cítili jako hrdinové. Hltal



Na cyklovýletě u hynkovského jezu se synem.



Lyžování patří mezi záliby nového hejtmana Olomouckého kraje.

jsem Karla Kryla, hrál jsem jej na kytaru. Na střední škole jsme chodili na poloilegální burzy kupovat elpíčka, kdy hrozilo, že přijede Veřejná bezpečnost, což bylo tehdejší označení pro policii a můžeme mít potíže. Museli jsme povinně chodit do prvomájového průvodu. Jednou na vysoké jsem si do průvodu vzal kšiltovku se znakem - americkou orlicí. Učitel mě zastavil a říká: Suchánku, sice teď nedostudujete školu, ale aspoň všichni budou vědět, že jste letos v tom průvodu byl. V tuším socialismu byl totiž průšvih, když jste odmítli na Svátek práce pochodovat. Poslouchal jsem Hlas Ameriky a Svobodnou Evropu, to se také nesmělo, dnes už by tomu mladí nejspíš ani nevěřili.

Ale seniorští čtenáři vědí dobře, o čem mluvíte, jich se tato doba týkala se vším všudy, i oni měli své strachy, své hrdiny. A také své vzory. Jaké byly ty Vaše?

Těch idolů bylo více, z různých oblastí. Sledovali jsme naše hokejisty, jak váleli v bitvách s Rusy, sport se přelil do politiky a všichni jsme to takto cítili. Hltal jsem také literaturu od zoologů Josefa Vágnera, Zdeňka Veselovského dalších, zajímalo mě, jak píšou o cestování, o Africe, o ZOO Praha, o zakládání Safari ve Dvoře Králové. Byly to i hudební idoly. Na základní škole jsme poslouchali Abbu, na střední pak Queen, to je pro mě i v dnešní době fantastická muzika. A nepřekonatelní jsou pro mě Pink Floyd. Hudba se stala součástí mého života, protože tehdy byla důležitým prvkem naší sociální bubliny, jak by se dnes řeklo. Nemohli jsme jezdit na koncerty „západních“ skupin, v Česku se žádné nekonaly, tak jsme je aspoň poslouchali na deskách (zakoupených třeba na zmíněných burzách) a kazetách. I když, vzpomínám si, že jsem byl v době VŠ na koncertě Iron Maiden v Budapešti, jeli jsme s kamarády stopem a užili si to. No ale politické vzory jsem neměl, to se tehdy vůbec nedalo, to byly spíše antivzory.

A jak je to nyní? Kdo Vás oslovuje v dnešní době?

Můj opravdu velký vzor byl Václav Havel. A to i přesto, že jsem se na něj dokázal dívat i kriticky, protože neudělal úplně všechno nejlépe. Ovšem když si zpětně srovnám škálu lidí, které jsem kdy uznával, tak Václava Havla dodnes uznávám maximálně. Jasně, že se i o něm člověk dozví nějaké věci zpod pokličky, z osobního života, tak si pak řekne „safra!“ Ale hlásím se k němu, přestože dnes je moderní na něj spíš nadávat a kritizovat jej za vše, co se tady stalo. Ovlivnil mě názorově, třeba v tom politickém přemýšlení. Utrvoval mě v naději, že se politika možná dá dělat malinko jinak, než jak ji všichni znají. I přesto, že podle mě svou politickou vizi v zápase s Klausem prohrál a láska (prozatím) nad zlem nezvítězila. Klausův styl, kdy vše, co není zakázáno, je dovoleno, Havlovy vize přetlačil. Také díky tomu se podle mě morálně naše země nezvedla tak, jak jsme všichni očekávali. Lidé jako jsou Klaus nebo Zeman nás drží daleko níž, než bychom si zasloužili.

Oceňuji, že takový názor dokážete jako člověk ve funkci hejtmana říct „na plnou pusu“ a neohlížíte se nalevo



Mladý Josef Suchánek se svým tátou.



Maminka s vnoučaty.

ani napravo. Kritikou Zemana, Klause a sympatiemi k Václavu Havlovi se dobrovolně vydáváte na tenký led. Snad Vás to nebude mrzet, až si budete číst lednové vydání Moravského seniora.

Myslím, že ne. Mám svoje přesvědčení a není důvod říkat věci jinak, než si myslím.

Vystudoval jste Vysokou školu báňskou a potom počítačovou grafiku. Byla to studia podle Vašich představ?

To nebyla, já jsem měl původně záměr studovat něco úplně jiného, než jsem nakonec vystudoval. Vždy jsem se chtěl věnovat přírodě a zoologii, nikdy jsem se ale nedostal na ty správné školy, takže zůstalo jen u přání. Mimo jiné jsem se nedostal na Univerzitu Palackého na obor Systémová biologie a ekologie, to směrné číslo tehdy bylo děsivé, bylo to bez šance. A nechtěl jsem jít hned na vojnu, to byl tehdy dvouletý očistec, z toho měli všichni strach. Takže jsem hledal jinou vysokou školu a nejbliž byla Vysoká škola báňská v Ostravě, kde bylo místo, protože to tehdy nebyla příliš populární škola. Vystudoval jsem tam hutnickou fakultu, obor tepelná technika. A to vůbec nemá blízko k biologii. Svá studia, obor i katedru jsem měl ale nakonec rád. Ve dvaceti jsem

byl hotový inženýr a rok jsem pak pracoval v Karlštejně, kde byl tehdy Výzkumný ústav hutnictví železa. Pak jsem se vrátil do Ostravy, kde jsem dostal místo ve Vítkovických železárnách, kde jsem působil pět let. Tam mě zastihla Sametová revoluce.

Jak jste ji prožil?

To už jsem měl 26, názory jasně vytříbené a zažil jsem tam své první politické angažmá. V pátek 17. listopadu 1989 byla demonstrace v Praze a my jsme už v pondělí na ostravském náměstí cinkali klíči. Nikdo tehdy nevěděl, jak to dopadne, Ostrava navíc byla taková komunistická bašta. Trikolóra na klopě ale tehdy často pomáhala při komunikaci s lidmi, byli vstřícní. Vzniklo Občanské fórum, pro mě to byla nevídaná věc a velká šance, jak začít žít život jinak než do té doby. Proto jsem se hodně angažoval a stal se mluvčím Občanského fóra na pracovišti a pak také v místě bydliště, v Porubě. Po práci jsem kreslil plakáty, po večerech je vylepoval, organizoval setkání Občanských fór. Spousta lidí tehdy ale vnímala fórum jako výtah k politické moci a v té chvíli, kdy jsem to pochopil, jsem z něj odešel.

Co Vás před 20 lety přivedlo do Olomouce?

Do Olomouce jsem se přistěhoval za práci na konci roku 2000. Byl jsem tehdy ředitelem Makra ve Velké Bystrici a přišel jsem s manželkou a čtyřletou dcerou, zařídili jsme si tady život. Následně jsem pak pracoval v různých městech (nejdéle v Praze) a teprve posledních 5 let zase v Olomouci bydlim i pracuji.

Senioři by určitě rádi slyšeli, jak vnímáte jejich postavení ve společnosti. Co pro vás znamenají?

Čím je člověk starší, tím citlivěji vnímá seniorskou problematiku a je přístupnější k pohledu seniorů. Já se tedy zatím jako senior necítím, sportuji, chodím hrát badminton, lyžuji, jezdím na kole, ale je jasné, že seniorský věk čeká každého z nás. Objektivně nám roste průměrný věk populace a je zřejmé, že starší lidé jsou dnes aktivnější než dříve, jsou v lepší kondici jak fyzické, tak psychické a společnost se o ně více opírá i jako o ekonomický článek. Senioři nejsou jen příjemci důchodů, ale také utrácejí peníze, movitější z nich významně a všichni tvoří důležitou zákaznickou skupinu. Souhlasím s tím, že by si senioři obecně zasloužili víc, než jim společnost nyní dává. Na druhou stranu patříme k zemím, které dost neprozřetelně stále dokola odkládají důchodovou reformu. Budoucnost nastávajícím seniorům tímto příliš neulehčujeme, jejich situace nevypadá růžově a vlády by nad tím měly vážně přemýšlet. A řeknu i něco, co se líbit nebude - pětitisícová odměna slíbená před volbami může sice někomu udělat krátkodobou radost, ale pro mě je to populistické gesto. Navíc může některým seniorům v důsledku finančně částečně uškodit. Ti, kteří berou sociální dávky, o ně mohou kvůli pěti tisícům jednorázově přijít. Podle mě by bylo lepší zlepšit ekonomické, finanční postavení seniorů systémově, ne nějakým ad hoc obdarováním. Lépe bych navázal výši důchodů na vývoj průměrné mzdy.

A má se podle Vás senior v našem kraji dobře?

Záleží na pohledu. Když se nebudeme bavit jen o důchodech, tak senior, který má kolem sebe rodinu, se může mít dobře, protože mu blízcí pomáhají. Zejména svou přítomností a kontaktem. Co teď vidíme v koronavirové krizi? Z důvodu ochrany jejich zdraví seniory často izolujeme a jim to dělá vážné potíže. Pokud zmíníme úroveň sociálních služeb, tak je třeba říct, že přestože je ekonomika Olomouckého kraje obecně špatná, sociální výdaje kraje pro seniory jsou na vysoké úrovni. Zde na tom ve srovnání s jinými kraji špatně nejsme.

Co byste mohl slíbit seniorům do nového roku?

Nebudeme zde nic výrazně měnit, protože jak jsem řekl, úroveň služeb a poskytované finance jsou nastaveny dobře. Důležité je pro nás směřovat prostředky více do oblasti péče o blízké v tom smyslu, aby tito mohli zůstat ve svých domovech a rodinách a nemuseli být tolik odkázáni na pobytové služby, např. domovy pro seniory. Aby dostávali více podpory o seniory pečující blízcí. Možných forem pečovatelských služeb je celá řada a dnes je obecně zřejmé, jakým směrem jít. Vždyť jako společnost jsme opravdu bohatí a jedním ze znaků bohaté společnosti by mělo být důstojné zabezpečení seniorů. O to se určitě budeme snažit nejen v novém roce, ale v celém našem čtyřletém působení.

Konec roku 2020 klepe na dveře a proto bych rád popřál nejen seniorům, ale všem lidem klidné a pokojné Vánoce. Letošní rok pro nás všechny vůbec nebyl lehký, přesto, nebo spíš právě proto bych všem přál, aby jeho konec prožili v pohodě a příjemné atmosféře. Do nového roku pak hodně zdraví a nyní tedy opravdu seniorům zvlášť - mnoho častých kontaktů s vašimi blízkými, ať členy rodiny, nebo i ostatními.

Petr Vitásek

Foto: archiv Josefa Suchánka

Kdo je Josef Suchánek

Narodil se 15. ledna 1963 v Ostravě.

Vystudoval Vysokou školu báňskou v Ostravě a poté absolvoval postgraduální studium počítačové grafiky na Českém vysokém učení technickém v Praze. Jako manažer řídil například velkoobchodní prodejny Makro ČR, skupinu internetových obchodů Vltava Stores, byl i ředitelem Správy kolejí a menz Univerzity Palackého v Olomouci. Od roku 2018 je členem hnutí STAN. V komunálních volbách v roce 2018 byl zvolen zastupitelem města Olomouc na kandidátní listině uskupení Piráti a starostové. Od podzimu roku 2020 je hejtmanem Olomouckého kraje, opět kandidoval za uskupení Piráti a Starostové.

Josef Suchánek je rozvedený, má tři děti. V Olomouci žije od roku 2000.

JAK DLOUHO NÁM VYDRŽÍ PLÁNY DO NOVÉHO ROKU? NĚKOMU PÁR DNÍ, JEN TI NEJLEPŠÍ JE DOTÁHNOU

Zhubnu, přestanu kouřit, začnu šetřit a podobně. Je vám to povědomé? Jak by ne, podle statistik jsou Češi v novoročních předsevzetích mistři. Tedy alespoň v jejich vymýšlení. No a to následné dodržování? Však to známe....

2021

1. zhubnu 10 kg (aspoň 5 😊)
2. budu cvičit každé ráno
3. ~~přestanu kouřit~~
omezím kouření
4. omezím alkohol
5. zlepším angličtinu
6. nebudu se hádat !!!
(moudřejší práce utroupi 😊)

Mezi nejčastější předsevzetí, které si dávají nejen senioři, patří rozhodně hubnutí a snaha o zdravější životní styl. To nám potvrdilo i několik z našich čtenářů. Paní Eva Henarová z Olomouce takto „hubne“ již několik let. „V mém věku už ani tak neřeším, jak se na mě dívají ostatní, ale trochu zhubnout bych měla ze zdravotních důvodů. S přibývajícím roky nějak postupně přibyla i kila. Když mi poprvé asi před šesti lety řekla moje lékařka, že bych měla trochu zhubnout, ať mé klouby tak netrpí, byla jsem přesvědčená, že to v pohodě zvládnou. Od Nového roku začnu! No a tak od té doby začínám každý rok,“ popsala nám své úsilí paní Henarová.

Vyjdeme na výlet, opravím šicí stroj

A velmi podobně jsou na tom se svými předsevzetími i ostatní. Drahomíra Živcová z Velkého Týnce už si předsevzetí roky nedává. „Známe to všichni. Taký jsem si dávala dřív předsevzetí, jak budu šetřit a jak zhubnu a také ty běžné, ale s přibývajícím roky už si je ani nedávám. Stejně je jasné, jak to dopadne. Pro mě je konec roku spíš o plánování. Kam pojedeme s klubem na výlety nebo rekreaci, jaký budeme mít program na našich schůzkách. Tento rok nám moc nepřál, sešli jsme se možná třikrát, tak doufám, že ten příští už bude lepší,“ dodala sympatická vedoucí týneckých seniorů.

Obvyklá novoroční předsevzetí už si nedává ani paní Bohunka Špaková z Daskabátu. „Taková ta běžná předsevzetí, co si lidé dávají, to už si dávno nedávám. Jedno ale přece jen mám, i když není úplně novoroční. Když mi před pár lety zemřela maminka, zůstal mi po ní šicí stroj. A já jsem si slíbila, že se na něm naučím šít. Nikdy dřív jsem to nepotřebovala, opravy a šití nám vždycky obstarala maminka, později známá z vedlejší vesnice. Ale slíbila jsem si to sama sobě, tak věřím, že to dotáhnu do konce. Už jsem měla i hodinu u profesionální mistrové, ale asi jich budu ještě pár potřebovat,“ zasmála se svému snažení paní Špaková.

Vnučka nejlepším motivátorem

Vyhledat odbornou pomoc, to není žádná ostuda. Když se rozhodnete naučit základy cizího jazyka, nebo již zmiňovaného šití, taky potřebujete odborníka. Nejinak je to v tolik oblíbené snaze o zhubnutí. Zvlášť v seniorském věku už máme zažitě své stereotypy a často to ani nevnímáme. Přitom někdy stačí změnit opravdu málo. Změny v jídelníčku často nemusejí být veliké, stačí přidat vhodné zvolenou fyzickou aktivitu a výsledky se dostaví. A co si budeme povídat, když si zaplatíme nějaký kurz nebo poradce, tak chceme i vidět výsledky. A je jedno, jestli jde o hru na kytaru, nebo chceme dostat kila dolů.

Prostě ne každý má sám dostatečně pevnou vůli. Ale Jan Rožnovský z Olomouce ji má. „Jsem možná výjimka, ale dal jsem si v životě předsevzetí jen jednou. A to, že přestanu kouřit. Je to už 10 let a opravdu jsem si od té doby nezapálil, a to jsem byl celoživotní kuřák. Dřív kouřili všichni a všude a nikomu to nepřišlo divné. Moje žena nekouřila nikdy a u mě to neměla ráda. Časem mě

přinutila chodit kouřit na balkon a nejednou jsem si vyslechl, kolik nás mé kouření stojí peněz. Ale k mému rozhodnutí mě přivedla až vnučka. Když u nás byla o Vánocích a přes balkonové dveře mi ukazovala dárky, protože já jsem si potřeboval zapálit. A když jsem se vrátil, tak mi řekla, že smrdím. Od té roztomilé holčičky to tak zabořelo, že jsem o tom přemýšlel několik dní. Prostě jsem se rozhodl, dokouřil poslední cigaretu a ani nečekal na Nový rok. A teď s odstupem nechápu, proč jsem to neudělal už dávno.“

Začít můžeme každý den

Jestli jste si letos opět dali veliká předsevzetí a už po týdnu víte, že to opět neklapne, nevěste hlavu. Stoprocentně nejste jediní. Dobře zvažte, jestli jsou vaše plány vůbec reálné, jestli na sebe přece jen nekladete příliš velké nároky. Je dobré si naplánovat krátkodobé cíle, takové mezistupně na cestě za úspěchem. Například když chci začít s pohybem, neběžím hned do posilovny, ale začnu nejdřív více chodit, za další měsíc přidám plavání a za další měsíc kolo a ono to postupně půjde čím dál lépe. A hlavně, jestli se rozhodnete na sobě zapracovat, není potřeba čekat znovu až na Nový rok, začít se dá přece kdykoliv. Přejeme vám hodně zdaru ve vašem úsilí.

Lucie Lepařová



KAMENNÝ KŘÍŽ I PORTÁL KAPLE JSOU JAKO NOVÉ

Město pokračuje v péči o památky, do oprav a údržby v roce 2020 investovalo více než tři čtvrtě milionu korun. Týká se to jak klasických oprav, tak i odstraňování stop po řádění sprejerů. „O jedinečné kulturní dědictví, které v Olomouci máme, se staráme systematicky. I v letošním roce se nám přes omezené množství finančních prostředků podařilo zajistit opravu mnoha památek. Myslíme na menší sakrální objekty místního významu i důležité památky v centru města, které potřebují pravidelnou péči,“ objasnil majetkoprávní náměstek primátora Matouš Pelikán. Restaurátorským zásahem letos prošel například kamenný kříž se sousoším ukřižovaného Krista a plačící Máří Magdalény, který je centrální dominantou hřbitova na Nové Ulici. Kříží vrátil původní krásu zkušený restaurátor René Seifried, náklady opravy byly 287 tisíc korun. Stejný autor se postaral i o restaurování

a částečnou výměnu portálu kaple Nejsvětější Trojice v olomoucké části Nedvězí. Samotné práce přišly na 205 tisíc korun a předcházelo jim statické zajištění kaple za 72 tisíc korun. Na Horním náměstí pak restaurátor Ladislav Werkmann pracoval na opravě bazénu Arionovy kašny. Náklady dosáhly částky 149 tisíc korun.

„Kromě oprav drobných památek jsme likvidovali graffiti na hradbách v Bezručových sadech v prostoru Katovské branky a další nechali odstranit na vstupních dveřích do podzemí v ulici Pekární. V průběhu roku jsme průběžně řešili také opravy a havárie na dalších památkových objektech,“ popsal majetkoprávní náměstek Matouš Pelikán. Majetkoprávní odbor magistrátu se stará o celkem 145 památek a také soubor šesti barokních kašen. Při návrhu oprav vychází z názoru odborníků a podnětů komisí městských částí.

MĚSTO PLÁNUJE OPRAVIT VŠECHNY LAVIČKY

Rozbité, poškozené, znečištěné. I takové lavičky se bohužel v Olomouci ještě stále nacházejí. Město se průběžně stará o téměř 1 500 laviček, které má ve svém vlastnictví. Během jara příštího roku chce všechny opravit. Pomoci hlásit ty poškozené mohou nyní i občané.

Ne všechny lavičky v Olomouci jsou však ve vlastnictví města. Ty, které v majetku evidujeme, ale chceme udržet v dobrém stavu a použitelné pro Olomoučany. „Lavička se ve stotisícovém městě může zdát jako maličkost. Když se ale při procházce chcete na chvíli posadit, většinou vám není jedno, jak lavička vypadá, jestli je čistá nebo jestli si na ní vaše dítě nezadře třísku. Nedávno mě překvapil nedobrý stav těch na náměstí Republiky. Nahlásil jsem je našim Technickým službám a jejich pracovníci lavičky velmi rychle opravili. Rozhodli jsme se proto teď takto přistoupit ke všem lavičkám v Olomouci. A lidé nám mohou pomoci, když na lavičky v nedobrému stavu upozorní prostřednictvím nového systému Hlášení závad. Spokojenost Olomoučanů je pro nás velmi důležitá, a já věřím, že jejich vlastní zapojení do zlepšování prostředí v Olomouci nám

všem jenom pomůže,“ přibližuje záměr primátor města Mirek Žbánek.

V současné době se požadavky na opravy či instalaci nových laviček scházejí zejména od komisí městských částí. Například v minulém roce se opravily lavičky za téměř 860 tisíc korun v městských částech Nová Ulice, Olomouc-západ, Hejčín, Chválkovice, Povel, Černovír či Radíkov. „Někdy se však stane, že městské části si vyložené nepřejí některé lavičky opravovat a nechávají je dožít a následně odstranit. Je to hlavně kvůli tomu, že v některých lokalitách se scházejí lidé bez domova a nikdo jiný pak tyto lavičky využívat nemůže,“ vysvětluje náměstkyně primátora Eva Kolářová, proč se některé lavičky opravy nedočkají. „Opravovat lavičku, když o ni vlastně nikdo nestojí, je plýtvání penězi. Tomu chceme lepší komunikací s komisemi a využitím systému Hlášení závad právě předejít.“ Způsob, jak mohou lidé hlásit poškozené lavičky, přibližuje radní Miloš Tichý, který se stará o rozvoj systému Hlášení závad: „Spouštíme nyní novou podobu aplikace Hlášení závad, která je dostupná na adrese hlaseni.olomouc.eu. Na tomto místě mohou lidé pohodlně zadat požadavek na řešení jakékoli závady nebo nedostatku ve veřejném prostoru, který ve městě objeví, ať už je to právě rozbitá lavička, výtluk na silnici nebo třeba nefunkční pouliční osvětlení. Hlášení závad jsme integrovali také do mobilní aplikace Moje Olomouc.“

O řešení požadavků v systému Hlášení závad se starají především Technické služby města Olomouce. Vedení města věří, že s pomocí veřejnosti se podaří do poloviny příštího roku opravit všechny lavičky, které jsou poškozené a občané je chtějí nadále využívat. Na údržbu mobiliáře, tedy právě laviček a třeba i odpadkových košů, je ročně vyčleněno kolem 800 tisíc korun. V případě větší potřeby bude rozpočet posílen.



V OLOMOUCI SE BUDE ŽÍT PŘÍJEMNĚ I V BUDOUCNOSTI

Rozhovor v tradičním adventním čase netradičního roku nám poskytl primátor Olomouce Mirek Žbánek. Jak prožívá přípravu na Vánoce, jak vnímá končící rok a na co se těší do roku příštího?



Pane primátore, ve chvíli, kdy náš rozhovor vzniká, schází do začátku Vánoc něco málo přes týden. Stihl jste už pořídit dárky?

Přiznám se, že v tomhle nejsem úplně vzorný, nechávám to tak trochu na poslední chvíli, a dost spoléhám i na manželku, že ledacos obstará. Něco už ale mám, jen vám neprozradím, co to je.

A máte vůbec v adventním období čas myslet na to, že se blíží Vánoce?

Práce funguje v prosinci úplně stejně jako v kterékoliv jiné části roku, takže času moc nemám. Když se ráno podívám do kalendáře, jsem rád, když je v něm aspoň malá mezera na oběd. Advent si ale uvědomuju, cítím, že se blíží část roku, kterou má spousta lidí, hlavně děti, úplně nejraději. A moc se těším na chvíli, kdy se radnice na pár dní zavře, já se posadím doma s rodinou a konečně nastane ten vánoční čas. Těším se na to, jak bude Vánoce prožívat náš malý syn Kuba, bude tím určitě úplně okouzlený. Kubovi jsme ostatně už předem nadělili dvě štěňata jezevčíků, takové malé zrzavé princezničky, takže teď máme doma opravdu veselo. A taky se těším, že si připomenu vlastní dětství a Vánoce na Valašsku.

Co je teď v prosinci hlavním tématem?

Kromě dokončení dvou velkých investičních akcí, kterými byla rekonstrukce ulice 8. května a rekonstrukce mostu nad mlýnským potokem v ulici 1. máje, byl teď hlavním tématem posledních dní a týdnů rozpočet města. To bylo a je téma, o kterém se opravdu hodně jednalo.

Na příští rok se mnozí dívají s obavami. Jaký bude pro Olomouc, bude se všude šetřit?

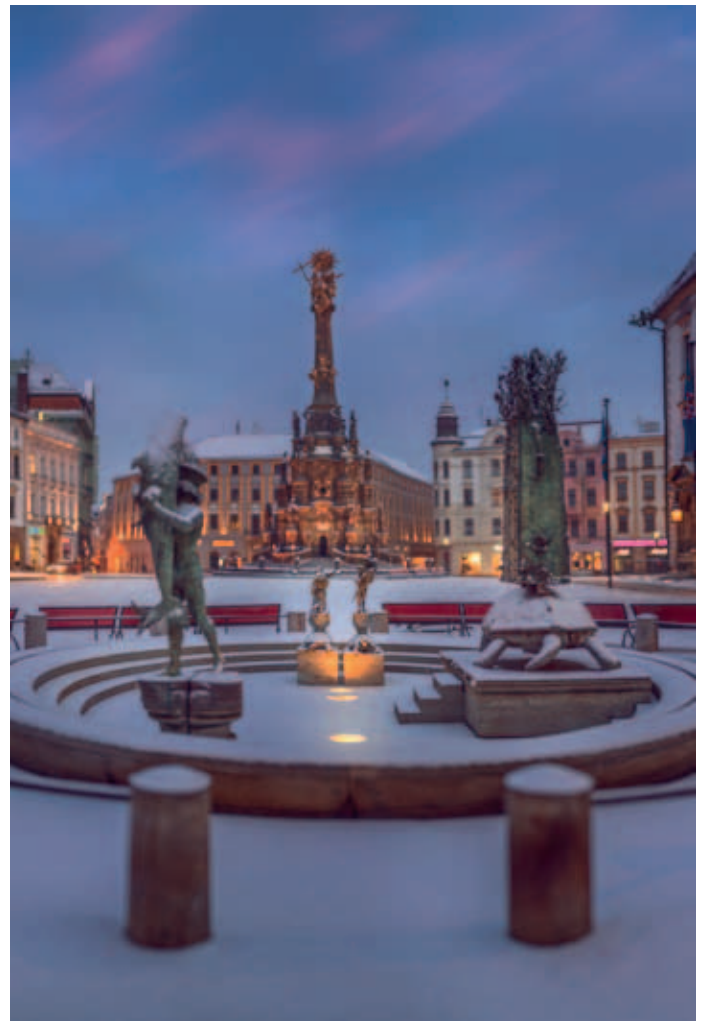
Podářilo se nám po opravdu náročné práci sestavit takový rozpočet, který reflektuje reálné možnosti města i aktuální situaci, přitom má mírný provozní přebytek a počítá i s poměrně zásadními investicemi. Zohlednili jsme s nižšími příjmy kvůli covidové krizi. Počítali jsme i s dopadem takzvaného daňového balíčku, který nechává více peněz lidem na úkor státní pokladny. Uzpůsobili jsme tomu především provozní výdaje, v nichž jsme velmi razantně škrtili. Procházeli jsme pečlivě kapitolu po kapitole a snažili se na provozních výdajích co nejvíc ušetřit. Neškrtili jsme ale slepě, brali jsme to poctivě. Některé kapitoly, třeba taková údržba a opravy chodníků, jsou naopak ještě navýšené.

Dopad onoho daňového balíčku vyvolával mezi starosty velké obavy. Jak to vidíte vy?

Skutečně hrozil dost zásadní výpadek. Vypadá to, že jsme ale nakonec našli přijatelné řešení. Jako předseda Komory statutárních měst při Svazu měst a obcí jsem absolvoval řadu jednání s ministry, poslanci a senátory, při kterých jsme vyjednali zmírnění hrozících propadů. Chtěli jsme, aby nešlo o jednorázovou kompenzaci, jako v minulosti, ale o systémovou úpravu, tedy vyšší procentuální podíl obcí, měst a krajů na výnosu z daní. V návrhu, který vypracoval Senát spolu se Svazem města a obcí, je toto opatření zahrnuto, což považuji za úspěch.

Jste optimista, pokud jde o budoucnost Olomouce v dalším roce?

Jsem opatrný optimista a věřím, že jsme se vydali správným směrem. Stavíme se zpět nohama na zem, uvědomujeme si nereálnost některých kroků minulých vedení města a plánujeme takové hospodaření, které odpovídá reálným možnostem a reálné kondici města. Olomouc je a bude krásné město, kde se žije příjemně. O tom jsem přesvědčen!



TRAMVAJE SE VRACÍ NA PŮVODNÍ TRASU V HISTORICKÉM CENTRU OLOMOUCE

Dvě velké rekonstrukce jsou u konce a tak se mohly na větší část tradiční trasy přes centrum Olomouce vrátit i tramvaje. Hotová je oprava mostu přes Mlýnský potok v ulici 1. máje i rozsáhlá rekonstrukce ulice 8. května. Tramvaje na trasu vyjely v sobotu 5. prosince po devítiměsíční výluce.

Rekonstrukci ulice 8. května si vyžádal především špatný technický stav tramvajové trati i narušené povrchy komunikací. Byla to organizačně náročná akce, jelikož se odehrávala uprostřed městské památkové rezervace, v ulici s mnoha obytnými i komerčními prostorami a v místě navíc probíhaly další stavební aktivity – oprava kostela svatého Mořice a úprava parteru domu na rohu ulice 8. května a náměstí Národních hrdinů pro restauraci McDonald's. Stavba řešila komplexní rekonstrukci ulice včetně inženýrských sítí, součástí byla i úprava křižovatek se stávajícími ulicemi Zámečnická, Opletalova, Slovenská a U Hradeb.

Pokud jde o tramvajové koleje, na třístametrový úsek byla použita nejmodernější technologie. Na podkladním betonu jsou položeny antivibrační rohože a až pak další vrstva betonu. Kolejnice jsou navíc opatřeny tzv. bokovnicemi a patními návleky, které rovněž tlumí veškeré vibrace. „Provoz tramvají teď bude díky použití této technologie uložen výrazně tišší a s výrazně menšími otřesy,“ zdůraznil primátor Mirek Žbánek. „Při opravě povrchu komunikací byly přednostně použity kamenné materiály, vytěžené z původní úpravy zejména v okolí kostela svatého Mořice. To bylo důležité pro uchování historického rázu této významné lokality v centru Olomouce,“ doplnil primátor Žbánek. „Stavební firma musela během rekonstrukce vyhovět

požadavkům obchodníků i občanů a zajistit dostupnost objektů, což určitě nebylo organizačně jednoduché. Nakonec to vcelku vyšlo a já bych chtěl poděkovat jak veřejnosti za trpělivost, tak stavební firmě za snahu,“ doplnil investiční náměstek primátora Martin Major. Celá rekonstrukce skončila těsně před vánočními svátky. Náklady na ni dosahují zhruba 86,7 milionů korun. Z operačního programu Doprava město získalo dotaci ve výši cca 24 milionů.

Druhou významnou stavbou na trase byla kompletní rekonstrukce mostu M7 přes Mlýnský potok v ulici 1. máje. Jedná se o sružený most o jednom poli, rozpětí 17 metrů a šířce 28 metrů. Tento most převádí silniční i tramvajovou dopravu. Součástí rekonstrukce bylo odbourání stávajících pojízdných vrstev, betonáž nové spřažené desky a říms mostu, provedení nové izolace, nových dilatací, chodníků a oprava zábradlí. Oprava začala v květnu a kolaudace dokončené stavby se odehrála 3. prosince. Tato důležitá oprava stála 27 milionů korun a město ji uhradilo kompletně ze svého rozpočtu.

„Obě investiční akce město uskutečnilo souběžně, a to především proto, aby využilo dobu probíhající přestavby velkého mostu přes Moravu na Masarykově třídě. Kvůli ní je na této dopravní spojnici centra a nádraží až do první poloviny roku 2022 zcela minimální provoz,“ vysvětlil náměstek Major. Tohoto omezení provozu chce ostatně radnice využít ještě v příštím roce, aby nechalo opravit most M10 přes řeku Bystřici na Masarykově třídě.

Tramvaje nyní jezdí od náměstí Národních hrdinů po Žižkovo náměstí. Za touto dočasnou konečnou zastávkou je kolejová úvrať, kde tramvajová souprava přejede na opačnou kolej a pokračuje zpět do centra.



MASARYKOVU TŘÍDU ZDOBÍ NOVÉ AKÁTY

Jedenáct nových stromů už kráší jeden z hlavních městských bulvárů v Olomouci. Na Masarykově třídě se podařilo vysadit akáty a začít tak s postupným návratem veřejné zeleně v ulici. Prvotní termín pro sázení stromů byl v listopadu, práci zahradníků tehdy ale zastavily nevidované síťové kabely.

Plánovaná výsadba tak musela počkat do té doby, než se vyjasní, zda jsou sítě funkční a kdo je jejich správcem. „Oslovili jsme veškeré sířaře a čekali na jejich vyjádření. Ani po téměř měsíci se k nim ale nikdo nepřihlásil. S ohledem na situaci jsme požádali o vyjádření odbornou firmu. Ta sítě prověřila a opakovaně na místě potvrdila, že jde o kabely staré a dávno odpojené. Proto jsme mohli teď konečně začít s odloženou výsadbou,“ vysvětlila postup magistrátu Jitka Štěpánková z odboru městské zeleně.

Jedenáct z původních třinácti akátů, které vytvoří část nového stromořadí na Masarykově třídě, proto už zahradníci mohli vysadit. „Kabely, které jsme nakonec v zemi ponechali, jsou v těchto místech v takové hloubce, že kořenům stromů nevadí,“ popsala Jitka Štěpánková. Upozornila ale zároveň, že v místě výsadeb pro poslední dva akáty bude nutné sítě odstranit. „Tady jsme ještě nuceni s výsadbou bohužel počkat,“ potvrdila.

Nové akáty vytvoří část linie nového stromořadí na Masarykově třídě mezi ulicemi Jeremenkova a Březinova. V zeleném pásu na levé straně ulice předznamenávají

postupnou obnovu zeleně. Na zkrášlení prostoru hlavního bulváru si město pořídilo studii. „Zpracovaná koncepce kalkuluje právě s ohledem na instalaci sítí s výsadbami ve dvou variantách. První počítá s vysazením stromů do běžného terénu, druhá varianta pak s výsadbou zeleně v nádobách,“ připomněl plány náměstek primátora Otakar Bačák.

Situace na Masarykově třídě je ukázkou toho, jak složitá může být obnova veřejné zeleně ve městě. Stromy zde dříve byly, ale kvůli nekonceptní instalaci sítí v minulosti některé uhynuly a ty, které odumřely stářím, už zahradníci nemohli nahradit novou výsadbou, kvůli ochranným pásmům sítí.



POKLAD PRO PŘÍZNIVCE DĚJIN OLMOUCE

Unikátní publikace Historický atlas Olomoucka, Olomoucko na historických mapách obohatila nabídku regionální literatury. Kniha, kterou vydává statutární město Olomouc, se může pochlubit jedinečným obsahem i neobvykle velkým formátem.

„Olomouc jako město se slavnou a bohatou minulostí je v knize představena skrz historickou kartografii. V souvislostech a s nadhledem, který může poskytnout jen mapa, ukazuje kniha věci ztracené a zaniklé a vypichuje to, co není v obecném povědomí nebo bylo skoro zapomenuto. Ukazuje zajímavosti, skryté poklady a připomíná, na co můžeme být jako Olomoučané hrdí,“ říká spoluautor knihy Tomáš Kryl. „S nápadem na vydání této publikace přišel Lukáš Uchytíl, já jsem tu ideu od začátku maximálně podporovala. Olomouc jako historická metropole Moravy si takovou reprezentativní knihu rozhodně zaslouží,“ komentuje vydání atlasu primátorova náměstkyně pro kulturu Markéta Záleská.

Publikace prezentuje mapy Evropy, aby podtrhla význam Moravy a Olomouce v širším měřítku. Připomíná olomouckou výměnu na rakouském trůně 1848, nebo Olomoucké punktace 1850, a mimo jiných zmiňuje i saskou konferenci nebo svatbu polského krále Sigmunda II.

Augusta. Mapové podklady poskytl Státní okresní archiv Olomouc, Vlastivědné muzeum v Olomouci, Muzeum umění Olomouc, Arcibiskupství olomoucké, Moravské zemské muzeum, Expozice historické letiště Olomouc a také soukromí sběratelé, díky nimž je v knize řada unikátů, které dosud nebyly publikovány.

Najdete zde staré mapy země Koruny české, mapy Moravy, výstupy vojenského mapování, mapové miniatury, poštovní a cestovní mapy, plány města i plány zdejších památek včetně nerealizovaných návrhů jejich rekonstrukcí.

Město je vzácnými fortifikačními plány prezentováno i jako důležitá vojenská základna, coby sídlo mocné a bohaté diecéze, stejně jako hodnotná pokladnice architektury s puncem druhé největší městské památkové rezervace v Česku.

Výsledkem práce autorského kolektivu, který cca 180 map a plánů doplnil o texty, zasazující skutečnosti a události do přehledného kontextu, je dvě stě stran formátu 30 × 37,5 cm, tedy největšího, jaký lze u nás v pevných deskách vytisknout.

Knihu získáte v Informačním centru Olomouc za 650 korun.

Opravíme všechny lavičky

#menimeolomouc



Průběžně opravujeme všechny lavičky v Olomouci. A i vy nám můžete pomoci. Stačí, když nahlásíte rozbitou, poškozenou nebo třeba jen znečištěnou lavičku přes systém **Hlášení závad** na stránkách **hlaseni.olomouc.eu** nebo přes mobilní aplikaci **Moje Olomouc** a naše technické služby se postarají o její opravu.



hlaseni.olomouc.eu

POLICISTÉ NA ZÁVĚR ROKU POPŘÁLI SENIORŮM A POSLALI JIM DÁREK

Některým preventivní kalendář s názvem „Nenecháme se napálit“

Krajské ředitelství police Olomouckého kraje s finanční podporou Ministerstva vnitra v letošním roce zrealizovalo preventivní projekt, který má v roce 2021 přispět ke zvýšení bezpečnosti seniorů. Výsledkem projektu je stolní kalendář s originálními ilustracemi, který seniory bude každých čtrnáct dní upozorňovat na většinou aktuální bezpečnostní problematiku. Původně byly kalendáře určeny i jako podpora přednáškové činnosti a předávat se měly při besedách v klubech seniorů v rámci celého Olomouckého kraje. Z důvodu opatření proti epidemii covid-19 však tento účel plnit nemohly a tak k seniorům zaměřily prostřednictvím předsedů jednotlivých klubů. Jak šlo očekávat, reakce přebírajících představitelů klubů byly všechny pozitivní a přínos ke zvýšení bezpečnosti seniorů byl přivítán. Ve většině případů se však objevila i lítost, že kalendáře nemohly být předány při osobním setkání s policisty.

Protože z kapacitních důvodů nebylo možné uspokojit poptávku všech seniorů v kraji, byly vybrány kluby, kam

policisté na besedy chodí nejčastěji. V tomto roce bylo seniorům rozdáno 1600 kalendářů. Pokud se nám podaří v příštím roce projekt zopakovat, na kalendáře pro rok 2022 se mohou těšit zase další senioři a k předání tentokrát snad už dojde přímo při setkání s policisty.

A jiným jsme na začátku adventu předali Vánoční hvězdu

I v této nelehké době jsme se rozhodli opět podpořit dobrou věc a zapojili se do charitativní sbírky „Vánoční hvězda“, kterou pořádá občanské sdružení Šance.

Policisté a zaměstnanci tím, že si koupí květinu, nejen finančně podpoří dětské oddělení Fakultní nemocnice Olomouc, kde se léčí děti s hematologickým a onkologickým onemocněním, ale také část zakoupených květin od roku 2016 darují. Letošní rok jsme květiny věnovali nejen seniorům v náhodně vybraných domovech, ale také těm, kteří se o ně starají a zdravotníkům. Celkem jsme v kraji zakoupili více jak 800 květin. Z toho přes 300 květin darovali a snad i tím přispěli k vytvoření příjemné předvánoční atmosféry. **kpt. Mgr. Marta Vlachová**





AKCE NA LEDEN



Fantastická žena

12. 1. 2021 v 19,00, Litovel, Záložna – velký sál
Divadelní komedie úspěšného kanadského autora, jejíž zápletka se točí kolem seznamu vlastností, které by měla mít ideální partnerka. Jedná se o příběh dvou kamarádů ve středním věku, jejichž životy pořádně zamíchá tajuplná seznamka a doslova fantastická žena, která se jim zčistajasna objeví v bytě. Jak to spolu může souviset? Nechte se překvapit! A dejte si dobrý pozor na to, co si přejete...

Hudba plná temperamentu a vášně

1. 1. 2021 v 16:00 hod, Moravská filharmonie Olomouc

Nový rok 2021 otevře Moravská filharmonie hudbou plnou temperamentu a vášně. Na tradičním novoročním koncertě zazní slavné melodie skladatelů Astora Piazzolly, Nicolò Paganiniho, Johannese Brahmsa a dalších. Jako sólisté se představí Vít Mužík, Antonín Hradil, Ladislav Bilan starší a Ladislav Bilan mladší. Koncert diriguje Jaroslav Kyzlink.

1673 / Kabinet pro biskupa

**Denně, kromě pondělí od 10.00 do 18.00
Arcidiecézní muzeum Olomouc**

Výstava v Olomouckém Arcidiecézním muzeu volně naváže na loňskou výstavu o životě a díle biskupa Karla z Lichtensteinu-Castelcornu. Návštěvníkům představí nejen obrazové skvosty, ale také jim přiblíží sběratelství 17. století se všemi svými specifiky.



Můj nejlepší kamarád

6. 1. 2021 v 19.00, Olomouc, kino Metropol

Pražské Divadlo v Rytířské představuje úspěšnou komedii. Bernard a Phillippe jsou nejlepší přátelé, a přece tolik rozdílní. Bernard pracuje na skvělém postu v rodinném podniku své ženy Nelly, zároveň doplácí na svou vášeň sukničkáře. Svou milenkou dokonce přivede do jiného stavu. Kdyby se o tom dozvěděla jeho manželka, přišel by o všechno. Proto požádá o pomoc svého kamaráda Phillippea, dobrák od kosti, který žije spořádaně se svou přítelkyní Alicí a nemá peněz nazbyt. Tím se roztáčí vynalézavý kolotoč situací a zápletek, na jehož konci není vůbec jisté, zda se Phillippeovi nezhroutí jeho vztah s Alicí a zda Bernardovi všechny jeho lži neprojdou...

Otevřené manželství

**6. 1. 2021 v 19.00, Olomouc
Divadlo na Šantovce**

Tragikomedie o věčném střetávání ženského a mužského principu. Manželé spolu po létech nedokáží žít, a tak se rozhodnou vést oddělené sexuální životy. Je však „otevřené manželství“ skutečně řešením...? V hlavních rolích Karel Roden a Jana Krausová.



Toulky postsovětskými zeměmi

7. 1. 2021 od 17.00, Litovel, Záložna – malý sál

Pestrá mozaika povídaní, fotografií a videí z cest po zemích bývalého SSSR – Arménie, Gruzie, Moldavska, Ukrajiny a Běloruska v podání Václava Arnoše.

Ptačí hodinka

8.–10. 1. 2021

Zapojte se do sčítání ptáků. Akce je určená pro širokou veřejnost. Více informací naleznete na stránce www.birdlife.cz Hledejte odkaz ptačí hodinka.

Královna sportu

**Denně, mimo pondělí
Muzeum a galerie Hranice**

Výstava k osmdesátému výročí hranické atletiky představuje historii tohoto sportu v Hranicích. K vidění jsou dobové fotografie, ale i trojrozměrné předměty spojené s atletikou. Lákadlem je historický oštěp ze čtyřicátých let či tretry z let třicátých. Významným exponátem je také socha Emila Zátópka od zlínského sochaře Radima Hankeho. Emil Zátopek totiž v Hranicích studoval a do místních legend se zapsal tím, že údajně trénoval na 600 metrů dlouhé chodbě, spojující budovy vojenské akademie. Lákadlem budou jistě také dres a tretry oštěpařky Barbory Špotákové, medaile Emila Zátópka (kopie) a Jana Železného (kopie), bunda Dany

Zátopkové (kopie), nebo patrně první ženské tretry u nás, ve kterých běhávala Marie Mejzlíková-Černá. Výstava je interaktivní. Můžete si vyzkoušet, jak se stojí ve startovacím bloku, potěžit si vrhačskou kouli nebo zjistit, jak vysoká je překážka pro překážkový běh.



O městě, krajině, umění

Denně, mimo pondělí, 10.00–18.00
Muzeum umění Olomouc

Výstava je pokusem vystihnout to nejpodstatnější z olomoucké výtvarné kultury, urbanismu, architektury, vztahu Olomoučanů k řece, jež protéká městem, k příměstské krajině, ale rovněž k historickému jádru a jeho památkám. Podstatnou součástí expozice je mimo jiné řada projektů, jež zůstaly neuskutečněny a budou, zejména v takovém množství, představeny vůbec poprvé.

Podivné odpoledne dr. Zvonka Burkeho

12. 1. 2021 v 19.00, Olomouc, kino Metropol

Bolek Polívka v hlavní roli legendární líčené a černé crazykomedie o skorovraždě, buchtách a svatbě. Fraška a hlubinná psychologie v jednom. Starý mládenec Burke, který je na konci svých mužských sil, ale ještě se nehodlá vzdát a tak svádí dojemný „donkichotský“ zápas s přesilou, kterou tvoří snůška lidských nectností a špatných vlastností.



Hlasy mrtvých jazyků

Přerov, Výstavní síň Pasáž

Putovní výstava se věnuje zaniklým jazykům. Jak vlastně zněly ony mrtvé jazyky, jež k nám promlouvají dnes hlavně skrze překlady – babylónština, stará angličtina, staroegyptština, nebo dokonce praindoevropština, prajazyk indoevropských jazyků? Audionahrávky jazyků a informace na textových panelech.

Kafe u Osmanyho

17. 1. 2021 od 19.00, Městské divadlo
v Prostějově

Originální talkshow populárního módního návrháře kubánského původu Osmany Laffity. 90 minut neuvěřitelných historek ze života Osmanyho Laffity při kterých se divák baví od první chvíle. Osmany odhalí i to, co mělo zůstat utajeno! Kromě známého návrháře se můžete těšit na Evu Decastelo jako moderátorku a dále také sopranistku Michaelu Gemrotovou.

Nekorektní humor bez cenzury

18. 1. 2021 v 19.00, Divadlo na Šantovce

Známy český břichomluvec Zdeněk Polách a jeho nezaměnitelný humor tentokrát v představení pro dospělé diváky.

Hradišťan a Jiří Pavlica

18. 1. 2021 od 19.30, Přerov, Městský dům

Koncert ojedinělého seskupení s vysokou uměleckou i interpretační úrovní, nezvykle širokým žánrovým záběrem a netradičním repertoárem, který v počátcích vycházel zejména z lidové tradice.

Slavné melodie z československých filmů

22. 1. 2021 v 19.00 – Moravská filharmonie
Olomouc

Markéta Lazarová, Deváté srdce, Páni kluci nebo Smrt krásných srnců jsou filmy, které nás výrazně zasáhly i díky hudbě, jež v nich zní. A jména jako Zdeněk Liška či Petr Hapka neodmyslitelně patří k československému filmu. Pojděte si připomenout slavné filmové melodie s orchestrem Moravské filharmonie pod vedením dirigenta Petra Šumníka.

Houslový recitál Ivana Ženatého

25. 1. 2021 v 19.00, Olomouc Reduta

Přijďte si užít příjemnou atmosféru komorního koncertu a zaposlouchat se do melodií Antonína Dvořáka,

Bohuslava Martinů a dalších. Ivana Ženatého doprovází na klavír Igor Ardašev.

Zábřežské naučné stezky

Chcete raději vyrazit ven, a ještě se u toho i něco přiučit? V Zábřehu na sebe naučné stezky přímo navazují a když projdete celou trasu, zdoláte krásných 12 kilometrů. Ideální je začít vycházku v Zábřehu na nádraží ČD kde návštěvníky vítá socha J. E. Welzla, projít naučnou Welzlovu stezku, dále pokračovat údolím Moravské Sázavy, směr Lupěné, kde se napojíte na naučnou stezku Na opuštěném tělese dráhy a v obci Hněvkov pokračujte po lesní naučné stezce Srní do Hoštejna. Stejně tak lze tuto trasu zahájit v Hoštejně a pokračovat zpět do Zábřeha.



Kartouzka

Zříceninu kartuziánského kláštera, zvanou Kartouzka, najdete na severozápadním okraji obce Dolany při cestě na Vésku. Klášter zvaný také Údolí Josafat po obsazení vojskem Dobše z Tvorkova sloužil za husitských válek jako významná základna husitských vojsk.





**SONS
DUN**
Dny umění nevidomých na Moravě

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky, zapsaný spolek, Oblastní odbočka Olomouc a Městský klub Litovel vás srdečně zvou na

VÝSTAVU OBRAZŮ

v rámci 27. ročníku festivalu
Dny umění nevidomých na Moravě



slabozraká
grafička

**MARKÉTA
EVJÁKOVÁ**

Otevírací doba
Po, Út, Čt 8–15 hod.
St 8–17 hod.
Pá 8–13 hod.
So 10–13 hod.

Vstupné zdarma.

6. – 29. ledna 2021
Vernisáž: 6. ledna 2021 v 17.00 hod.
Výstavní síň Městského klubu Litovel,
nám. Přemysla Otakara 753/11.



Wellness pobyt 2021

5 NOCÍ / 21.–26. 3. 2021 za 6 350 Kč
nebo 26.–31. 3. 2021 za 6 550 Kč

CENA ZAHRNJUJE:

5x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, LCD televizí, telefonem a satelitem.

Plná penze (začíná večeří, končí snídaní)

Autobusová doprava z Olomouce do Sezimova Ústí a zpět

Rekondiční wellness program – 12 procedur

- 1x relaxační masáž se zábalem • 1x magnetoterapie
- 1x regenerační kyslíková terapie • 1x přístrojová masáž chodidel

Doprovodný program

- 2x společenský večer s živou hudbou
- 1x společenská hra bingo • 1x bowling

Půldenní výlet s prohlídkou města Tábor.

Denně zdarma vstup do krytého vyhřívaného bazénu (30°C) neomezeně.

Služby delegáta, pobytovou taxu, městské poplatky a DPH.

CENA NEZAHRNJUJE:

Fakultativní výlety, příplatek za jednolůžkový pokoj 200 Kč za noc.

Zájemci volejte paní Jaroslavu Köhlerové tel: 732 208 050
nebo e-mail kohlerovajarka@seznam.cz



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, ani jsme se nenadáli a jsme opět o rok starší. Měsíc leden zaujímá v kalendáři čestné a významné postavení mezi ostatními měsíci, protože zahajuje nový kalendářní rok.

Máme za sebou velmi těžký rok, který se stal zcela jistě prověrkou naší síly, pokory, zodpovědnosti a trpělivosti. Mnohým z nás změnil zásadně pořadí životních hodnot a priorit, také hluboce zasáhl naše zdraví. Dlouhá izolace kvůli pandemii od společnosti, kamarádů a absence sociálních kontaktů měla a má neblahý vliv na naši psychiku. Nový virus účinně paralyzoval celý svět.

S o to větší nadějí a optimismem se těšíme na příchod nového roku s vírou návratu našeho života do běžných kolejí, ač nejspíš bude hodně věcí jinak. Každý nový den je další šance.

V našem životě se stále více zabydluje on-line svět. Krajská Rada seniorů má za sebou volební konferenci, která proběhla 12. listopadu 2020. Zvolené předsednictvo jsem vám jmenovitě představila v prosincovém sloupku. Bohužel, z důvodu Usnesení vlády č. 995,996 a 1020 a trvajícím prodlouženým nouzovým stavem, se nové předsednictvo KRS do konce roku 2020 nemohlo sejít. Všechny závěrečné zprávy a volební výsledky jsou uveřejněny na stránkách RS ČR.

Připravujeme aktivní roční plán práce KRS, který budeme schvalovat v měsíci lednu. Je pravdou, že plánování a hlavně organizování volnočasových, kulturních, vzdělávacích a sportovních aktivit pro seniory je velmi ovlivněno výskytem koronaviru.

Podarilo se nám úspěšně navázat skvělou spoluprací s novým krajským vedením a posílit tak důvěru a podporu pro seniorské volnočasové aktivity, které mají velmi významný vliv na začleňování seniorů do aktivního života bez ohledu na věk, a to co možná nejdéle. Aktivní život a sociální kontakty jsou velmi důležitou součástí prevence předčasného stárnutí. Důkazem je velký zájem seniorů, ale i široké veřejnosti v rámci mezigeneračních vztahů, o aktivity pořádané KRS Olomouckého kraje.

V plánu budou Krajské sportovní hry seniorů, táborevá škola v přírodě, oslava Dne seniorů, Babička roku, VU3V, vzdělávací, chytré semináře, seniorské cestování ve spolupráci s krajem, mezigenerační soutěž „Zazpívej slavičku, mezigenerační procházka „Jdeme celá rodina“ a také ples KRS s TV Šlágry, na září připravujeme týdenní pobyt ve Vysokých Tatrách...

I v letošním roce vás čekají, pokud tomu bude osud přát, tolik oblíbené wellness pobyty v hotelu MAS*** v Sezimově Ústí. Zájemci, kontaktujte paní Jaroslavu Köhlerovou, která má organizaci zájezdů na starost. Všem, kteří jste zakoupili pobytové zájezdy v loňském roce a nenajdete shodu ve změně termínu, ředitelství hotelu vrátí v plné výši peníze, jen prosí o časovou shovívavost při vyřizování vratek. Senioři, kteří přistoupí



na náhradní termín, dostanou kompenzační dárek – výlet zdarma. Ředitelství Hotelu Mas*** děkuje touto cestou za důvěru a zachování přízně v této těžké době. Jako novinku pro vás připravujeme tři týdenní poznávací zájezdy s odjezdem z Olomouce ve spolupráci s naším dlouholetým partnerem CK Senior Travel.

I. Rakousko s výlety

Hotel Alpský Dvůr – dvojlůžkové pokoje

1. – 6. 6. 2021, 6 dní / 5 nocí, polopenze

odjezd z Olomouce

cena 8 790 Kč

Klimatické horské lázně Semmering – využívají k léčbě přírodní prostředí, nadmořskou výšku a složení ovzduší. Tyto přírodní podmínky napomáhají hlavně při léčbě dýchacích cest a nemocích s nimi souvisejícími. Hotel je umístěn na krásné, slunné stráni s výhledem na panorama předhůří rakouských Alp v blízkosti městečka Semmering.

Hotel s českým personálem je vhodný pro všechny věkové kategorie. Hostům je k dispozici vstupní hala s recepcí, dvě restaurace, konferenční salonek. Pokoj má vlastní sociální zařízení, TV se satelitním příjmem, sejf, telefon, některé pokoje jsou s balkónem. Možnost jedné přistýlky.

STRAVOVÁNÍ: Polopenze (snídaně formou bufetu, večere výběr z menu).

SPORTOVNÍ VYŽITÍ: bazén, infrasauna, finská sauna, billiard, stolní fotbal, šipky, fitness centrum.

CENA ZAHHRNUJE: Ubytování s polopenzí, výlety, dopravu, služby delegáta.

CENA NEZAHHRNUJE: Cestovní pojištění od 13 Kč / den, vstupné.

VÝLETY V CENĚ ZÁJEZDU: projížďka unikátní horskou železnicí o délce 41 km – 16 viaduktů, 15 tunelů a 100 obloukových mostů. První horská železnice na světě a památka UNESCO, poutní místo Mariazell a návštěva ve výrobně rakouských perníčků, jízda lanovkou na vrcholky Alp a rozhledna, při zpáteční cestě zastávka ve Vídni – zámek Schönbrunn.

II. Severní Čechy – poznávací výlety

Hotel FAUST Děčín – dvojlůžkové pokoje
25. – 30. 4. 2021, 6 dní / 5 nocí, polopenze
odjezd z Olomouce
cena 5 790 Kč

PROGRAM 1. DEN: V dopoledních hodinách odjezd do Děčína, po příjezdu procházka centrem města, ubytování, večere. 2. DEN: Po snídani výlet do Nového Boru, prohlídka města a zdejšího Sklářského muzea. Po cestě zastávka v Kamenickém Šenově u národní přírodní památky Panská skála, kde se natáčela i věhlasná Pyšná princezna. Odpoledne město Česká Lípa. Návrat do hotelu, večere. 3. DEN: Po snídani odjezd do Drážďan, prohlídka města a volný čas. Návrat do hotelu, večere. 4. DEN: Po snídani odjezd do Hřenska, projížďka na lodičkách v Edmundově soutěsce. Pokračování do Benešova nad Ploučnicí, návštěva zdejšího zámku, návrat do hotelu, večere. 5. DEN: Po snídani odjezd do krajského města Liberce, prohlídka města, lanovkou výlet na horu Ještěd (1012 m n.m.) s unikátním televizním vysílačem, který je dominantou celé oblasti. Odpoledne návrat do hotelu, večere. 6. DEN: Po snídani odjezd do Olomouce, po cestě zastávka v Roudnici nad Labem a v Mělníku.

CENA ZAHHRNUJE: Autobusovou dopravu, ubytování, polopenzi (snídaně formou bufetu, večere výběr z menu), uvedený program, služby delegáta po celou dobu pobytu, zákonné pojištění CK proti úpadku.

CENA NEZAHHRNUJE: Vstupné do placených objektů, pojištění storna.

III. Západní Čechy – poznávací výlety

PARKHOTEL Sokolov – dvojlůžkové pokoje
1. – 6. 8. 2021, 6 dní / 5 nocí, polopenze
odjezd z Olomouce
cena 5 790 Kč

1. DEN: Dopoledne odjezd do Karlových Varů, po příjezdu procházka centrem města včetně kolonády, pokračování do Sokolova, ubytování, večere. 2. DEN: Po snídani výlet do Aše, prohlídka zámečku a zdejšího muzea. Pokračování do města Františkovy Lázně. Poslední zastávkou je město Cheb, prohlídka centra. Návrat do hotelu, večere. 3. DEN: Po snídani

výlet do Lázní Kynžvart, prohlídka zámku a pokračování do Mariánských Lázní, prohlídka centra, kolonády a zastávka u Zpívající fontány, pokračování do Parku Bohemium, který nabízí expozici více než 70 modelů významných pamětihodností z celé republiky a řadí se mezi 5 největších parků miniatur v Evropě. Návrat do hotelu a večere. 4. DEN: Po snídani odjezd do lázeňského města Jáchymov, pokračování do Božího Daru a na Klínovec. Odpoledne návrat do hotelu, večere. 5. DEN: Dopoledne výlet na hrad Loket, odpoledne volný program, možnost využití procedur v hotelu, večere. 6. DEN: Po snídani odjezd do Olomouce, po cestě zastávka v krajském městě Plzeň.

CENA ZAHHRNUJE: Autobusovou dopravu, ubytování, polopenzi (snídaně formou bufetu, večere výběr z menu), uvedený program, služby delegáta po celou dobu pobytu, zákonné pojištění CK proti úpadku.

CENA NEZAHHRNUJE: Vstupné do placených objektů, pojištění storna.

*Zájemci, rezervujte se u předsedkyně KRS
– milenahešova@seznam.cz*

Další důležitá informace se týká provozu bezplatné akreditované právní porady pro seniory. Momentálně poradna funguje pouze on-line: poradna.olomouc@rscr.cz

Akreditovaná poradna je financovaná MPSV a fyzicky bude otevřená od 1. března 2021.

V kanceláři KRS ve Štursově ulici nás můžete v příštím roce navštívit každou středu od 9:00 do 12:00 hodin. Na všechny se těšíme, vítáme všechny nové zájemce o členství v KRS, přidejte se k nám.

O všech aktivitách vás budeme i v letošním roce pravidelně informovat na stránkách vašeho oblíbeného magazínu Moravský senior. Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje děkuje jménem seniorů a všech spokojených čtenářů Moravského seniora vydavateli, šéfredaktorovi panu Miloslavu Kyjevskému a také celému redakčnímu týmu za skvělou spolupráci, vstřícnost a krásný časopis plný poutavého čtení, příběhů a chytrých rad, na který se každý měsíc všichni moc těšíme. KRS Olomouckého kraje vyslovuje touto cestou poděkování krajskému vedení Olomouckého kraje a všem partnerům za podporu v uplynulém roce a těšíme se na aktivní spolupráci v letošním roce.

A co popřát do nového roku nám všem? Pevné zdraví, radost, štěstí, osobní, pracovní i rodinnou pohodu po celý rok.

„Usmějte se (když můžete).

Omluvte se (když je to potřeba).

Nerozčilujte se (nad maličkostmi).

Netrapte se (tím, co nejde změnit).

Radujte se (z každého dne).“

**Milena Hešová
Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Poradkyně I. náměstkyně hejtmana**

OLOMOUCKÁ BABIČKA ROKU MARIE ROZMANOVÁ: RÁDA BOJUJI O VÍTĚZSTVÍ

Ještě jednou se krátkým rozhovorem musíme vrátit k soutěži Babička roku 2020, protože se sluší věnovat patřičnou pozornost vítězce olomouckého krajského kola a zároveň medailistce celorepublikové soutěže. Paní Marie Rozmanová z Litovle, která letos oslaví 72 let, je za účast v soutěži vděčná a šla by do toho znovu.

Co vás přimělo se přihlásit?

Já chodím do Senior klubu v Litovli, oni mě tam do toho normálně uvrtali. Sama za sebe bych se určitě nepřihlásila, ale nechtěla jsem je zklamat, když si to přáli.

S čím jste do toho šla?

No přece, že vyhraju. Jedině s takovým očekáváním, jinak bych do toho ani nešla. Já ráda bojuju o vítězství a ráda vyhrávám.

Jak se vám soutěž líbila?

Když bylo krajské kolo v Olomouci, tak to bylo opravdu super. Jak se to potom natáčelo jen ve dvou kvůli koronaviru, v prázdném sálu, to už nebylo úplně ono. To si člověk tak neužije. Ale celkově to bylo příjemné. Dostala jsem kromě kytice, šerpy, korunky a dárkového balíčku taky wellness pobyt v Sezimově Ústí. Tam to znám a mám to tam ráda, tak snad by se nám v únoru podařilo se tam dostat.

Co ve vás nechalo nejlepší dojem?

Musím celkově pochválit krajskou radu, že se o nás tak pěkně starají, že nám dělají různé plány a zájezdy a strašně obdivuju paní Hesovou, že to v této situaci zvládla zorganizovat. V Olomouci to bylo opravdu skvělé, potom nás ale museli objíždět a natáčet, to jsem říkala, že je paní Hesová anděl, jak to všechno naplánovala. Takže hlavně chválím krajskou radu, bez nich bychom nikam nechodili. Mimochodem manžel se také rád účastní různých soutěží, jezdíme spolu na takové akce.

Jaká byla atmosféra mezi soutěžícími?

No bezvadná. Třeba jsme si říkali, kdo odkud je. Žádné tipy jsme si nedávali, na to jsme neměli odvahu, ale popovídali jsme si, kdo má kolik dětí, vnoučat a podobné věci. Jsem ráda, že jsem do toho šla. V Olomouci jsem vyhrála zlatou a byla jsem babka sympatie, z celé republiky jsem měla třetí místo, tak to jsem byla taky moc ráda.

Je podle vás důležité se v této těžké době rozptýlovat tímto způsobem?

Ano, a hlavně pro naši starší generaci, člověk je jinak pořád zalezlý doma.

Jaká jste podle vás babička? Kolik máte vnoučat?

Mám dva syny, pět vnoučat a dvě pravnoučata. Já jsem po soutěži dostala nadáno, že jsem neřekla, že jsem celoroční babička, ale jen prázdninová. Trochu mě tam stresovala ta kamera. Já jsem všechna vnoučata učila jezdit na kole, bruslit, lyžovat. Tady sousedi mi říkají, vy jste skvělá babička, já bych takovou taky chtěla mít. Vnouček

už má třináct a posledně říkal: Babi, musím přijít k tobě spát. No a pak jsou tu třeba od pátku až do neděle. Já jsem za to ale ráda, když je chvíli nevidím, tak jsem z toho nemocná. My jsme bydleli v Haňovicích, ale kvůli nim jsme se přestěhovali do Litovle. Syn měl chlapečka a potom dvojčata, takže já jsem denně jezdila z Haňovic do Litovle a každý den jsem chodila s kočárkem a pomáhala se vším. To bylo takové složitější.

Jak jste prožila dětství?

Já jsem moc pěkné dětství neměla, zato mám ale teď hodného manžela i děti, takže já jsem spokojená hlavně teď.

Jaký máte vztah k Olomouci?

Jezdíváme tam, málo, většinou po doktorech, nebo třeba s ostatními seniory do divadla a na ty zájezdy. To máme rádi.

Kateřina Benešová



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



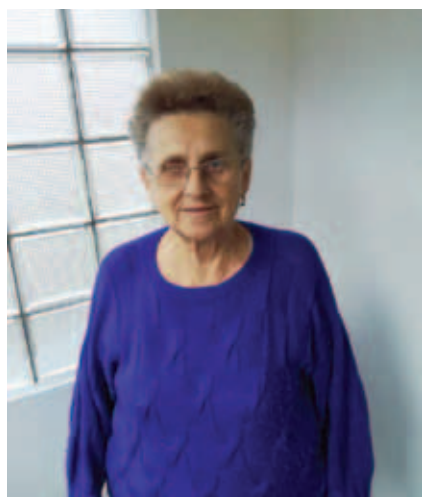
Milada Pospíšilová, 73 let
Věrovany-Nenakonice

- Největší radost mi v životě dělají děti. Mám dvě děti, šest vnoučat a dvě pravnoučata.
- Jsem úplně spokojenná. Není nic, co bych změnila.



Jan Marušák, 76 let
Střeň

- Já mám radost úplně ze všeho. Z rodiny, z přírody a všeho co jsem v životě viděl a poznal.
- Neměnil bych nic, jsem spokojený.



Jarmila Zdařilová, 78 let
Doloplazy

- Jako většině žen, mi největší radost udělalo narození dětí a vnoučat.
- Kdybych měla tu moc, chtěla bych změnit, aby mi manžel neumřel tak brzy. Život o samotě je moc smutný.



Vlasta Indráková, 79 let
Doloplazy

- Víím, že se to tu často opakuje, ale největší radost jsem v životě měla z narození vnoučat a pravnoučat.
- Nenapadá mě, co bych změnila. Člověk to musí brát, jak to jde.

MORAVSKÉ DIVADLO OLOMOUC MUSELO ZMĚNIT PLÁN PREMIÉR NA ROK 2021

Na začátku září představilo Moravské divadlo Olomouc premiérové tituly, na které se diváci mohou těšit v roce 2021. Podzimní vlna pandemie koronaviru však původní plány výrazně narušila a vedení divadla tak musí přistoupit ke změnám v dramaturgickém plánu. Už nyní je zřejmé, že některých titulů se dočkáme až v roce 2022.

„Na podzim jsme chtěli uvést několik skvělých premiér. Bohužel protiepidemická opatření naše plány zhatily. Rozhodně jsme nechtěli diváky o tyto inscenace připravit, zvláště když už je pro ně připravena scéna a vyrobené kostýmy a rozběhl se zkouškový proces. Současně jsme potřebovali ulehčit divadlu po ekonomické stránce. Tituly naplánované na letošní podzim tak uvedeme na jaře příštího roku, čímž dojde k posunu termínů dalších chystaných premiér. Některé stihneme uvést ještě v roce 2021, jiné jsme museli odložit až na další rok. Je to pro nás skutečně těžká situace a věříme, že naši příznivci tyto kroky pochopí a zachovají nám nadále přízeň,“ sdělil ředitel Moravského divadla Olomouc David Gerneš.

Inscenace jediné Beethovenovy dochované opery Fidelio, která měla mít původně premiéru v červnu a odloženou premiéru v říjnu, se tak do třetice dočká v dubnu 2021. „Celý posun pro nás není vůbec příjemný. Nejde jen o narušení tvůrčího procesu, ale i o přerušování živého kontaktu s diváky, který je pro umělce tolik potřebný. Moc jsme si přáli, aby se neopakovala situace z jara, ale realita je ještě mnohem tvrdší. Příprava inscenace Fidelio dospěla na podzim téměř do finále a další posun znamená opět rozběhnout závěrečnou část zkouškového procesu, přestože vše už bylo ideálně připraveno na premiéru. Věřím, že tato přestávka v nás nechala Fidelia dozrát jako dobré víno. Všichni se na uvedení opery už moc těšíme,“ uvedl umělecký šéf souboru opery a operety Miloslav Oswald.

Na konci října se měla uskutečnit premiéra baletní inscenace Sóló pro tři v choreografii a režii Petra Zusky. Taneční divadlo s písněmi Brela, Kryla a Vysockého si však na první uvedení na olomouckém jevišti bude muset počkat až do konce února 2021. Kvůli tomuto posunu dochází také k odložení premiéry baletní adaptace Valmont – Nebezpečná známost na rok 2022. „Přípravy inscenace Sóló pro tři dospěly do generálového týdne, všichni tanečníci byli připraveni na premiéru, která bohužel nemohla proběhnout. Po čtyřměsíční pauze se bude muset celá inscenace znovu nazkoušet. Mrzí mě také, že jsme kvůli pandemii koronaviru a rovněž z finančních důvodů museli odložit premiéru Valmonta. Pro soubor je to samozřejmě velká ztráta, protože s každou novou premiérou mají členové souboru možnost tanečního, technického i hereckého růstu,“ upozornil umělecký šéf baletu Moravského divadla Michal Štípa. Doplnil současně, že věří, že se balet Moravského divadla brzy opět setká s diváky v hledišti.

Coby předvánoční dárek plánovalo Moravské divadlo uvést na začátku prosince populární muzikál Hello, Dolly! Také v tomto případě muselo dojít k posunu termínu premiéry, a to na září 2021, kdy měla být původně uvedena opereta Noc v Benátkách. Té se příznivci žánru dočkají až v roce 2022.

Dalším titulem, jehož premiéry se nedočkáme v příštím, ale až přespříštím roce, je adaptace románové kroniky bratří Mrštíků Rok na vsi. Velkolepý projekt, v němž by se setkali zástupci všech tří uměleckých souborů Moravského divadla, měl přitom původně sezonu 2021 zahajovat. „Za současného stavu si opravdu netroufneme rozjet zkoušení takřka stočlenného týmu. Omlouváme se tímto všem divákům, kteří se na premiéru těšili – věřte nám, že my také, neboť uvedení tohoto velkého výpravného dramatu mělo být skutečnou oslavou sta let českého divadla v Olomouci. Věříme, že přesun do roku 2022 bude nejen oslavou vstupu našeho divadla do dalšího století, ale i symbolickou oslavou návratu k životu, jak ho známe,“ řekl Gerneš. Prvním premiérovým titulem roku 2021 tak bude komedie Dokonalá svatba. Inscenaci režírují Michaela Doleželová a Roman Vencl, přípravy odstartovaly v polovině listopadu.

Na rok 2022 byl přesunut i večer s italskými operami Sedlák kavalír a Komedianti a také pohádková inscenace Dlouhý, Široký a Bystrozraký. Změna termínu se naopak nedotkla operety Podskalák, nové autorské komedie Michaely Doleželové a Romana Vencla s názvem Spi sladce!, pohádkového baletu Louskáček a adaptace novely Zánik samoty Berhof v režii Miroslava Krobota. „Chci na tomto místě moc poděkovat všem tvůrcům, kteří nám ve věci odkladu premiér a hledání nových termínů vyšli maximálně vstříc. Jsme v tom všichni společně a všichni se těšíme na to, až budeme moci opět otevřít oponu a hrát pro zaplněné hlediště,“ shrnul Gerneš.



OSTEOARTRÓZA ANEB KDYŽ UŽ KLOUBY NESLOUŽÍ

Osteoartróza je nejběžnější formou nezánettivého poškození (opotrebení) kloubu, postihuje miliardy lidí po celém světě. Bolest kloubů je velmi nepříjemným problémem, o kterém by mohla vyprávět většina z nás. Jelikož jsou klouby pro mobilitu člověka tak důležité, můžeme být omezeni v běžné činnosti kvůli velké bolesti. Bolet může i obyčejné vstávání z postele, chůze venku nebo do schodů, nemluvě o běhu. Může se stát, že se nebudete moci pohybovat nebo na postižený kloub či dolní končetinu přenést jakoukoliv váhu. Mezi závažné příčiny bolesti patří osteoartróza, zlomeniny, dislokace kostí z důvodu poranění, kdy může dojít k zánětu (naplnění váčků mezi kostmi v oblasti kyčle – burzitida). V těchto případech vyhledáváme pomoc lékaře. Čím dříve, tím lépe – bolestivost i pohybové omezení nás k tomu stejně doženou. Osteoartróza nepostihuje jen starší lidi, jejichž klouby jsou prostě více opotřebené. Je sice pravda, že osteoartróza je častější u osob starší šedesáti let, ale může se vyskytnout v jakémkoliv věku a obvykle začíná lidi postihovat přibližně od 45 let.

Co způsobuje osteoartrózu

U zdravých kloubů pokrývá konce každé kosti chrupavka. Tento pevný materiál napomáhá hladkému pohybu kloubů a působí jako určitý tlumič nárazů mezi kostmi. Pokud se opotřebení začne zhoršovat, kosti se mohou lámat, vznikat výrůstky, kterým se říká ostruhy, kousky kostí a chrupavky se mohou odlamovat a putovat tak v kloubním pouzdru. V závěrečném stádiu osteoartrózy, jak chrupavka v kloubu mizí, se o sebe začnou třít kosti, což vede k zesílení bolesti a ztuhnutí kloubů. V každém případě vzniklé bolesti snižují kvalitu života pacientů a znemožňují jim vykonávat běžné denní činnosti, protože kloub se stává nestabilním. Všeobecně velkou úlevu kyčlím přináší jakékoliv zhubnutí – s každým kilem navíc se rychleji opotřebovávají, i když kyčle bolí, pohyb nutně potřebují. Pozor na jednostrannou zátěž a přílišné přetěžování. Měli bychom se vyhýbat rychlým, náhlým a častým rotacím, pohybům, u nichž se člověk musí rychle rozejít, anebo naopak rychle zastavit (tzv. startovací bolesti). Noha se může podlamovat, neměli bychom skákat, klekat si, tlačit ani zvedat těžké věci a důležité je i správná výška židle a postele. Absolutně nevhodné jsou všechny sporty, které kyčle zatěžují.

Základem je stanovení úspěšné diagnózy

V prvních fázích se lékaři pokoušejí zvládnout stav bez podávání léků a nabízí několik variant léčby. Jedná se

o pohybovou terapii, která spočívá v posilování svalů, které se začínají zkracovat. Tato terapie se zaměřuje na udržení rozsahu pohyblivosti kloubu, aby nám nezuhl. Doplňkovou léčbou je fyzikální terapie, především elektroléčba, magnetoterapie, akupunktura.

Význam má také využití tepla a chladu, které zmírňuje bolesti. K léčbě teplem se nejčastěji využívají teplé koupele, parafínové, rašelinové zábaly, apod. K léčbě chladem se používá kryoterapie.

Pokud je osteoartróza v pokročilém stádiu a nemocného obtěžuje bolestivost, je na čase začít užívat léky. Léky velmi rychle ovlivní akutní příznaky, ale mají řadu nežádoucích účinků. V případě velkých kloubů, jako jsou klouby kyčelní nebo kolenní, je možno v indikovaných případech provést náhradu kloubů chirurgickou cestou (endoprotézou). Totální endoprotéza kyčle se používá v případě, kdy je vlastní kloub tak poškozen, že pacient je omezen v běžných činnostech, trpí velkými bolestmi, je závislý na lécích od bolesti a někdy i opiátech, kloub je nestabilní. Totální náhrada kyčle by měla být až poslední volbou léčby, jestliže ostatní postupy konzervativní terapie selhávají nebo nejsou možné.

Náhrada kyčelního kloubu je indikována při těžké destrukci a při nezvladatelných bolestech. U těžkých stavů je zákrok často jedinou možností jak pacienta zbavit nepříjemných bolestí a s nimi pohybových obtíží. Pravdou je, že věk je problém.

Žádná garantovaná životnost kyčle není. Neexistuje definovaná hranice věku, kdy by se měla nebo naopak neměla operace provádět. Věková hranice pacientů se stále posouvá. Byly doby, kdy se říkalo, že je to 70 let, pak 80 let. Dnes jsou lidé aktivní i nad 80 let a pokud jim to celkový zdravotní stav dovolí, zvládnou operaci i v 80 letech. Pokud je průběh bez komplikací a ideální, pak životnost náhrady kloubů je asi 15-20 let. Nemocný by se měl po výkonu bezbolestně pohybovat a pohyb by mu neměl způsobovat potíže a bolest. Osteoartrózu kyčelního kloubu či kolene jsme neuměli léčit. Náhrada kloubů tento problém vyřešil.

Je tomu 50 let od první implantace. Zatímco dříve se soudilo, že protéza je pro pacienty nad 60 let a více, protože má omezenou životnost, dnes už má životnost delší a dá se i vyměňovat. Pokud celkový zdravotní stav dovolí a předpokládá se, že operovaný bude spolupracovat a bude schopen chůze, věku se meze nekladou.

Stanislava Zavidilová,
odborná zdravotní sestra



JAN PŘÍBORSKÝ: JSEM VDĚČ PRO LIDI SE STEJNÝM HENDI

Předseda a koordinátor dobrovolníků olomoucké odbočky Sjedené organizace nevidomých a slabozrakých ČR Jan Příborský se narodil v roce 1947 ve Šternberku, ale už téměř 50 let žije v Olomouci. Sám je nevidomý a celý svůj život se věnuje práci pro tuto komunitu. Je plný elánu a nadšení a v roce 2019 mu zastupitelstvo města Olomouce udělilo Cenu za počin roku jako výraz ocenění významného jednání, konkrétního díla či mimořádného úspěchu.

Pane Příborský, kdy a jak jste se dostal k práci pro organizaci nevidomých v Olomouci?

Krátce po přestěhování do Olomouce jsem vstoupil do Okresní organizace zrakově postižených, která byla součástí Svazu invalidů, jenž za socialismu sdružoval všechny skupiny zdravotně postižených. Brzy nato jsem se stal členem výboru organizace a v roce 1975

jsem byl zvolen předsedou. Tuto funkci jsem vykonával dobrovolnický až do roku 1993. Ovšem v té době již 3 roky existovala Česká unie nevidomých a slabozrakých, která se ze Svazu invalidů vyčlenila. Společná organizace zanikla v roce 1990. V roce 1991 jsem se stal zaměstnancem Tyfloservisu a spolu s dvěma kolegy jsme založili Oblastní, později Krajské ambulantní středisko Tyfloservisu. Ten poskytuje služby v oblasti sociální rehabilitace osobám, které ztrácejí zrak v dospělosti. Zde jsem působil jako vedoucí 8 let. Ze zdravotních důvodů jsem na nějaký čas odešel, ale asi po půl roce jsem se začal profesně věnovat odstraňování bariér z hlediska potřeb zrakově postižených. V roce 2000 jsem stál při založení obecně prospěšné společnosti TyfloCentrum a byl jsem jmenován jeho ředitelem. Funkci jsem vykonával až do roku 2013, kdy jsem odešel do důchodu. Hned v následujícím roce jsem byl opět zvolen předsedou Oblastní odbočky SONS Olomouc a na tomto postu dosud působím.

V čem spočívá náplň vašeho běžného pracovního dne?

Jsem zaměstnán jen na malý úvazek, ale činnosti odbočky se věnuji, řekl bych, téměř na úvazek celý. Jako předseda se opírám o činnost oblastní rady a spolupracuji s dalšími pěti pracovníky oblastní odbočky. Většina z nich je zaměstnána taktéž na kratší úvazky. Velká část pracovního času probíhá na detašovaném pracovišti, tedy v pánském pokoji našeho bytu. Nejprve spustím počítač a otevřu si poznámkový blok, kde jsou zaznamenány úkoly na příští nejbližší i vzdálenější dny. Stanovím si priority toho dne. Poté si stáhnou e-maily. Pokud jsou akutní, tak na ně odpovím, pokud snesou odkladu, přesunu je do příslušné složky a do poznámek si napíšu, kdy mám věc vyřídit. Mezitím se telefonicky spojím s kolegyněmi/spolupracovnicemi a společně řešíme úkoly. K těm mým patří zejména koordinace práce dobrovolníků, spolupráce na terénní službě pro imobilní seniory se zrakovým postižením a spolupráce při organizování koncertů a výstav pro širší veřejnost a samozřejmě i naše členy. Taktéž se podílím na přípravě zpravodaje Olomoucký informátor, který vydává a rozesílá našim členům i klientům naše odbočka každý měsíc. Samozřejmě se vyskytují i na pracovišti odbočky



NÝ, ŽE MŮŽU PRACOVAT KEPEM

podle potřeby, zúčastňuji se porad pracovníků, zasedání Oblastní rady a téměř všech aktivit, které realizujeme pro naše uživatele. Hlavním úkolem Oblastní rady je stanovovat celkovou koncepci odbočky a navrhovat i konkrétní aktivity pro naše členy a klienty. Těch máme v současné době více než 200.

Které to například jsou?

Už několik let jsou zavedeny zájmové kluby – klub kutilů (většinou klientky, ale jejich lektorem je šikovný muž/dobrovolník; vyrábějí dárkové předměty hlavně z pedigu, ale i jinými technologiemi), klub pohybových aktivit – cvičení s prvky tai chi a bowling, střídají se ve dvoutýdenních cyklech. Sem můžeme také zařadit i oblíbenou muzikoterapii, pamatováček – trénink paměti, klub setkávání – ten má variabilní obsah, různé besedy a přednášky na zdravotnická a další témata,

cestovatelské přednášky, literární okénko a také občasné „křeslo pro hosta“ – zveme herce, redaktory médií a další zajímavé osobnosti. Dále organizujeme historické vycházky, návštěvy muzeí, filmových představení, půldenní výlety, celodenní zájezdy a víkendové i celotýdenní rehabilitační a rekondiční pobyty. Vděčný jsem za aktivity, které nám nabídne někdo mimo naše běžné kontakty. Například na jaře k nám přišel majitel Zmrzlinária a udělal nám přednášku o výrobě zmrzliny i s ochutnávkou.

Co vám při této práci dělá největší radost?

Samozřejmě když se daří a když zvládneme i někdy náročné problémy. K těm nejtěžším patří současná od jara probíhající koronakrize. Ale radost mám i z drobných úspěchů, když nám někdo z členů zavolá a zeptá se, jak se nám pracovníkům v této době daří nebo když se





z ničeho nic objeví nějaký podporovatel či sponzor naší organizace, když na akci přijde hodně účastníků...

V čem vás nejvíc ovlivnila koronakrize?

Hlavně mne utvrdila v tom, že překážky jsou od toho, aby se překonávaly. A také v tom, že se situace nemá zlehčovat a podceňovat. Ovlivnila mne i tím, že jsem si uvědomil, že ještě stále existuje lidská solidarita. Najednou, hlavně v první vlně, se objevila opravdu spousta lidí a institucí, které nám chtěly pomáhat a také pomohly – darováním zdravotnických pomůcek, roušek, dezinfekce, formou dobrovolnické dopomoci. Bylo to až překvapující!

Myslíte si, že náš region nabízí dostatek vyžití/možností pro nevidomé a slabozraké?

Myslím si, že ano. Jednak je zde v Olomouci i v okolních městech možnost širokého kulturního vyžití,

kteří je dosažitelné i díky bezbariérovosti prostředí, jež je zejména v Olomouci na vysoké úrovni. To se týká hlavně těch již hodně samostatných. Pro starší a ty, kteří se se zrakovou vadou teprve vyrovnávají a sžívají, pořádáme nejrůznější poznávací, vzdělávací, pohybové a další volnočasové aktivity. Při tom zohledňujeme omezené možnosti, které ztráta zraku přináší zejména v počáteční fázi postižení.

Co by se podle vás dalo v této oblasti zlepšit?

Zlepšovat se dá hodně věcí. Velkým problémem je stále pracovní uplatnění zrakově postižených v produktivním, eventuelně i v post produktivním věku. Určitě vážným problémem je i kombinace vysokého věku, pohybových omezení a nevidomost. My se snažíme tuto oblast nějakým způsobem řešit, ale systémové řešení je složité. Dalším problémem jsou často se vyskytující

cyklisté a motorizovaní koloběžkáři na chodnících. Ohrožují běžného chodce, pro nevidomého s bílou holí jsou přímo nebezpečím. Tady by mohla více zapracovat městská policie a orgány magistrátu.

Čemu se věnujete ve volném čase?

Hodně se věnuji turistice, s manželkou vedeme turisty se zrakovým postižením, organizujeme pro ně jednodenní výlety i vícedenní pobyty. Čas od času si vyjeďu s kamarádem na dvoukole, ale také se věnujeme s manželkou kultuře a vnučatům. K mým oblíbeným koníčkům patří v posledních letech práce se zvukem. Nahrávám hodně v přírodě, ale i při návštěvách historických památek a při dalších příležitostech.

Jak byste chtěl prožít stáří? Máte nějaký nesplněný sen?

Rád bych zůstal v prostředí, v němž žiji v současné době. Dokud to půjde, budu cestovat, poslouchat dobrou hudbu a číst dobrou literaturu. Kdysi jsem snil o tom navštívit Himálaje, ale to se už asi nestane. Tak bych chtěl alespoň jednou k „velké“ vodě, někam třeba na nějaký ostrov v Atlantiku.

Jakou hudbu a literaturu máte rád?

Mám rád hudbu mnoha žánrů. Z klasiky Beethovena, Mozarta, Dvořáka, Myslivečka. Ale i hudbu lidovou, v počítači mám sbírku lidové hudby mnoha národů světa. Ze světové literatury uvedu Balzaca, Huga, Tolstého, ale i Coelho a Fulghuma. Z české literatury pak mám rád Čapka, Seiferta. Detektivky čtu v poslední době minimálně. Zato častěji životopisy významných osobností minulosti, eventuelně i současnosti.

Co vám v životě udělalo největší radost?

Že mám dceru, která normálně vidí a nezdělala oční vadu po mně, že mám manželku, která se mnou sdílí mou profesi i mé mnohačetné zájmy a taktéž můj úděl člověka s neviděním. A ještě abych nezapomněl – i to, že moje práce si povšimly i krajské a městské autority. Naposledy udělením Ceny města za rok 2019 (udělení proběhlo 10. září 2020).

Co je podle vás pro nevidomého člověka nejtěžší při péči o dítě a jeho výchově?

Je to nesporně hodně náročné hlavně v péči o miminko, tam je nezbytná asistence vidící osoby, pokud jsou oba rodiče nevidomí nebo mají zbytky zraku. Pak považuji za náročnou kontrolu písemných úkolů, hlavně v první třídě, ale i později. Je třeba si najít nějaké alternativní způsoby komunikace s dítětem / žákem / studentem. Také je dobré o tom hovořit s učiteli, že kontrola ze strany postižených rodičů je do jisté míry limitována.

Udělal byste při pohledu zpět něco jinak?

Určitě jsem k některým etapám svého života hodně kritický, určitě bych někdy volil jiné postupy a jiné cesty. Ale jsem osudu vděčen za to, že mi umožnil pracovat pro lidi, zejména pro ty, kteří mají podobný hendikep jako já.

Kateřina Benešová

Foto: archiv SONS Olomouc



2020-1-28 14:5

VLASTIVĚDNÉ MUZEUM FUNGUJE ON-LINE

Vzhledem k vládním opatřením vztahujícím se k aktuální situaci ohledně koronaviru Covid-19 je Vlastivědné muzeum v Olomouci opět uzavřeno.

Na jaře a na podzim muzeum přinášelo široké veřejnosti, skrze svůj Facebook, Instagram a webové stránky a ve spolupráci s médií, výběr toho nejlepšího z exkluzivních výstav Českých korunovačních klenotů na dosah a Života mezi erby Jiřího Loudy.

„Nyní, přestože jsme uzavřeni, tak zájemci budou mít možnost shlédnout naše aktuální výstavy i stálé expozice, a to díky nové muzejní 3D Virtuální prohlídce, kterou otevřeme na našich webových stránkách a Facebooku na Štědrý den.

Jelikož stěžejní výstavy České korunovační klenoty na dosah i Život mezi erby Jiřího Loudy prodlužujeme až do jara 2021, budou se tak moci potenciální zájemci podívat, co je zde zajímavého a snad brzy, po našem znovu otevření, přijít i osobně. Přeci jen, osobní zážitek nic nahradit nemůže,“ řekl na úvod Antonín Valenta, mluvčí Vlastivědného muzea v Olomouci.

Otevřením 3D Virtuální prohlídky Vlastivědného muzea v Olomouci zpřístup-

ní své výstavní prostory online virtuálním návštěvníkům, ve 3D / 4K kvalitě. Zde se návštěvníci budou moci orientovat díky detailnímu náhledu na 3D model celé budovy, plynule procházet budovou za pomoci inteligentní navigace, a poznat tak co muzeum nabízí, proč muzeum navštívit.

Vlastivědné muzeum v Olomouci tak otevírá on-line své dveře!

Edukační oddělení muzea dále bude pokračovat v tomto virtuálním otevírání v rámci navazujícího projektu Otevřené muzeum, ve kterém návštěvníci najdou kompletní balíčky.

Balíčky výstav i všech stálých expozic Vlastivědného muzea v Olomouci

Balíček Otevřeného muzea přinese všem vždy všechny informace na jednom místě, a to spolu s dalšími zajímavostmi, které budou průběžně doplňovány (informační texty, rozhovory, soutěže, video spoty, kvízy atd...)

Samozřejmě, že se nezapomíná ani na dětské návštěvníky, pro které jsou připravené hry a soutěže, nebo

na učitele – ti zde naleznou kromě informačních zdrojů pracovní listy a metodiky do výuky. Navíc každá výstava díky Otevřenému muzeu zůstane virtuálně přístupná i po svém skončení.

Prvním kompletním balíčkem je Životem mezi erby Jiřího Loudy. Dále budou následovat České korunovační klenoty a od příštího roku, vždy každý měsíc, i balíčky toho nejlepšího ze stálých expozic muzea.

„Tento projekt vlastně boří vzdálenosti, protože díky online sdílení mohou, během jedné minuty, virtuálně navštívit naše muzeum zájemci z celé republiky, z Prahy, Budějovic či Ostravy..., a rozšířit tak svůj akční rádius,“ doplnil Břetislav Holásek, ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci.

Prodloužené výstavy Vlastivědného muzea:

České korunovační klenoty na dosah

Výstava prodloužena až do neděle 28. 3. 2021

Návštěvníci se mohou těšit na mistrovské repliky českých korunovačních klenotů, které jsou k vidění v kompletní 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 kopií šatiček vyšívávaných Marií Terezií, replika Řádu zlatého rouna a mnoho dalšího.

Jiří Louda – Život mezi erby

Výstava prodloužena až do neděle 18. 4. 2021

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 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.

„A na co se můžete těšit příští rok? Samozřejmě pokud nám to Covid dovolí...“, dodal Břetislav Holásek, ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci:

Alfons Mucha – Výběr z díla / 1. 6.–5. 9. 2021

Jiří Brdečka – Život a dílo – kdo by neznal Limonadového Joes? / 7. 5.–15. 8. 2021

Jiří Suchý „90“ – projekt ve spolupráci s Moravským divadlem v Olomouci k výročí slavného umělce / 1. 9.–24. 10. 2021

Rudolf II. – historická osobnost ve Vlastivědném muzeu v Olomouci / 17. 9.–31. 1. 2022

Asteroid – světový unikát ve Vlastivědném muzeu v Olomouci / 5.–14. 11. 2021





ZDRAVÉ RECEPTY NEJEN V LEDNU

Guacamole – zdravá avokádová pomazánka

2 zralá avokáda
(bez hnědých skvrn)
1 červená cibule
2 rajčata
1 stroužek česneku
2 lžičce citronové šťávy
1 lžička chilli papriček
Sůl
Pepeř

Avokáda oloupejte, zbavte pecky a vidličkou rozmačkejte na kaši. Chilli papričky zbavte semínek a nasekejte úplně nadrobno. Avokáda promíchejte s citronovou šťávou, přidejte nadrobno nakrájenou cibulku, utřený česnek, na kostičky nakrájená rajčata, sůl a pepěř a vše dobře promíchejte. Před podáváním nechte pomazánku chvíli odležet. Podávejte na celozrnném pečivu, nebo jako přílohu k masu.

Kroupová polévka s řepou

Hrnek uvařených krup
1 středně velká červená řepa
1 cibule
1 mrkev
1 petržel
Hrst růžiček kapusty
2 lžičce másla
Lžička hladké mouky
Bobkový list
Sůl
Pepeř
Majoránka

Na másle nechte zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli, zaprašte ji moukou a zasmažte. Zalijte ji vodou, přidejte nahrubo nastrouhanou řepu, mrkev a petržel, bobkový list a trochu soli a přiveďte k varu. Když začne zelenina měknout, přidejte překrojené kapustičky a uvařené kroupy, a ještě krátce povařte. Hotovou polévku dochutěte solí, pepěřem a majoránkou.

Zapečená ryba s bramborem

500 g filet bez kůže (losos, treska, nebo kombinace více ryb)
400 g brambor
200 g brokolice
500 ml mléka
2 lžičce oleje
2 lžičce hladké mouky
Sůl, Pepeř
Lžičku citronové kůry

Brambory oloupejte, nakrájejte na kolečka a asi 3 minuty povařte v osolené vodě. Poté zakápněte olejem, ať se neslepí. Brokolici rozdělte na drobnější růžičky, ryby nakrájejte na větší kousky. Na oleji krátce zasmažte mouku, zalijte ji mlékem a dobře metličkou promíchejte. Nechte přejít varem a odstavte. Vmíchejte brokolici, kousky masa, sůl, pepěř a citronovou kůru a směs nalijte do vymazané zapékací misky. Nahoru naskládejte kolečka brambor a zapékejte na 190°C dozlatova.



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

- TANA oční klinika je nestátní zdravotnické zařízení poskytující nadstandardní ambulantní oční péči.
- Zdejší specializací jsou operace šedého zákalu a laserové operace očních vad.
- Tamní lékaři umí řešit i náročné operace zadního segmentu oka v případech, jako je zhoršené vidění při diabetu, odchlípnutí sítnice po úrazech, krvácení do sklivce nebo ztráta centrálního vidění vlivem makulární degenerace.
- Bezpečí a pohodlí pacienta je v TANĚ na prvním místě, stejně jako individuální přístup.
- Personál prochází pravidelnými školeními a neustále se vzdělává v oboru.
- TANA klade důraz na kvalitu, proto mají lékaři i optometristé vždy k dispozici nejmodernější přístrojové vybavení.



Máte šedý zákal a přemýšlíte o operaci? Možná jste se rozhodli řešení vašeho problému kvůli současné situaci odložit. To ale nemusíte. Operace šedého zákalu, tzv. katarakty, může obratem zlepšit váš život. Navíc se není čeho bát. I samotné vyšetření je dnes velmi rychlé, bezpečné a především bezkontaktní.

Své o tom vědí na oční klinice TANA v Olomouci. Té se navíc podařilo jako první v České republice získat unikátní přístroj na předoperační vyšetření šedého zákalu. Biometr Argos od firmy Alcon Pharmaceuticals umožňuje rychlé a bezkontaktní měření očí bez nutnosti doplňujícího ultrazvukového vyšetření, které pro pacienty představuje další zbytečnou zátěž. Samotné oční vyšetření navíc trvá jen necelou sekundu.

„Jde o velmi přesné bezkontaktní měření, které ve spojitosti s dalšími přístroji pomůže při následné operaci oka. Chirurg získá přesné informace o tom, jak to v oku a na čočce vypadá, takže může celý zákrok přizpůsobit konkrétnímu pacientovi,“ vysvětlila ředitelka oční kliniky TANA v Olomouci Martina Novotná. Přístroj díky své jedinečné technologii umožňuje vyšetřit i pacienty s hodně výraznou vadou. **„Jednoduše lze říci, že změří i to, co ostatní přístroje nezvládnou. Díky tomu je vhodný jak pro starší pacienty, tak i pro ty, kteří mají šedý zákal v pokročilém stadiu,“** nastínila MUDr. Kateřina Špačková.

Při kataraktě dochází v oku k postupnému zkalení čočky. To brání průniku světla, které dopadá na sítnici, a dochází k celkovému zhoršení vidění. Určitým stupněm zakalení čočky je postižena až polovina populace ve věku nad 65 let. Toto procento se s věkem ještě zvyšuje. Ve věku nad 75 let trpí šedým zákallem až 75 % všech lidí. Není ale výjimkou, že jsou kataraktou postiženi i mnohem mladší lidé, například kolem 50 let. Jediným řešením šedého zákalu je výměna čočky.

Tato operace dnes už patří mezi běžné zákroky, které se dělají ambulantně. Pacientům přitom výrazně zlepší kvalitu života. Nejdůležitější je včasné vstupní vyšetření. Během 60 až 90 minut absolvuje pacient vyšetření očí na přístrojích včetně již zmiňované biometrie. Na základě výsledků může lékař posoudit celkový zdravotní stav očí a navrhnout nejlepší variantu léčby. K vyšetření je důležité přinést si své brýle a seznam užívaných léků. Po celou dobu vstupní prohlídky je kladen maximální důraz na bezpečnost pacienta i zdravotnického personálu. Samotné vyšetření je bezkontaktní, takže je pacient v naprostém v bezpečí.



• NAPSALI O NÁS • NAPSALI O NÁS • NAPSALI O NÁS •

TRENDY Z OBORU OČNÍHO LÉKAŘSTVÍ

S biometrem Argos na rychlé a bezbolestné vyšetření očí

TANA oční klinika má jako první v České republice k dispozici unikátní přístroj: biometr Argos od firmy Alcon. Tento technologický zázrak je navržen tak, aby maximálně zjednodušil vyšetření pacienta s šedým zákallem. **„Dokáže si poradit i s hodně zakalenou oční čočkou v pozdním stadiu nemoci. Vyšetření je velmi rychlé, bezbolestné a bezkontaktní, pacient zůstává v naprostém bezpečí a je ušetřen dalších nepříjemných vyšetření,“** nastínil Ing. Jan Suchomel, produktový manažer společnosti Alcon Pharmaceuticals. Firma, která přístroj Argos vyrábí, má více než padesát patentů souvisejících s technologií. Biometr Argos změří i to, na co konkurenční přístroje nestačí. Navíc chirurga naviguje v průběhu celé operace, takže je výsledek vždy co nejlepší pro konkrétního pacienta.

www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

V CENTRU SENEcura PŘIVÍTALI VÁNOCE S ANDĚLY A SNĚHULÁKEM

Letošní rozsvěcení vánočního stromu, které je v olomouckém SeniorCentru SeneCura oblíbenou adventní tradicí, pojali vzhledem ke složité epidemiologické situaci jinak než obvykle. Akci přesunuli kvůli dodržování dostatečných rozestupů z jídelny domova do prostorné zahrady, kde klienty potěšil dechový kvintet Brass Tools a hlavně dvě krásná překvapení.

„Naši klienti se na rozsvěcení vánočního stromku vždy velmi těší a ani letos jsme o něj nechtěli přijít. Na dobře viditelné místo se umístil strom, který jsme s klientkou Helenou Fingerovou vánočně nazdobili a řádně upevnili pro případ silného větru,“ popisuje přípravy na slavnostní událost Lenka Bazgerová, vedoucí aktivizační pracovnice SeneCura SeniorCentra Olomouc.

Odpolední program zahájil ředitel domova Vítězslav Rychlý a následně se sám ujal podávání punče,

ke kterému zahrál oblíbené vánoční koledy dechový kvintet Brass Tools. Po setmění došlo na velké andělské překvapení v podobě křídly osvětleného tance, které všechny přihlížející doslova uhranulo. Rozsvěcení vánočního stromečku s nadšením odpočítali klienti se svými rodinnými příslušníky, kteří však museli přihlížet z dostatečné vzdálenosti. Na závěr přišlo i druhé velké překvapení – ředitel Vítězslav Rychlý společně se správcem domova Jiřím Vrbou představili obyvatelům domova veselého sněhuláka Zimníka, který bude zahradu SeniorCentra střežit až do Tří Králů.

„Odpoledne strávené na čerstvém vzduchu v kouzelné adventní atmosféře nás příjemně naladilo na blížící se Vánoce. Děkujeme všem, kteří s námi strávili tento výjimečný čas, moc si toho vážíme,“ dodává Lenka Bazgerová z olomouckého SeniorCentra. (jan)





Ráda poznám příjemného, podnikavého sympatáka se smyslem pro humor, 60–70let, štíhlejší postavy. Jsem aktivní žena po šedesátce, 163/67, finančně zajištěná. Hledám vztah, který není jen o cestování, výletech, sportovních a kulturních aktivitách, ale i o tom, co přináší běžný život. Prosím jen PV, OL a blízké okolí. SMS na tel.: 704 113 518 nebo e-mail: miraredi@seznam.cz.

Rozvedený 69/170 hledá přítelkyni osamělou nekuřačku ve věku 60–75 let se vztahem k přírodě a vzájemné opoře. Má ráda procházky a výlety. Nejraději Hranice na Mor., Lipník n/B, Odry, Valašské Meziříčí a okolí. Volejte na tel.: 775 479 271.

Rozvedený 62/180/92 hledá přítelkyni na kulturu, přírodu, cestování, přistěhování možné, mám RD, tel.: 735 001 728.

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.: 735 827 539.

Žena z Olomouce hledá muže, který umí domácí mužské práce, které nedokáží. Je jich tu potřeba dosti. Děkuji za pochopení. Seniorka 66 letá. Domluva na tel. číslo 734 388 736.

Žena 66/156 by ráda poznala muže 67–75 pro společné procházky, výlety a snad i tanec. Olomouc a okolí, řidička nejsem. Tel. 734 388 736.

Jsem vdovec 176/68, hledám kamarádka stejného osudu, nekuřačku ani alkoholičku, k občasným schůzkám, jestli jsi sama, tak se ozvi, jsem z Přerova, sms 702 997 441.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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


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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 18. 1. 2021 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: AEV, EON, SALA	PŘÍLEŽI- TOSTNÁ KOUPE	1. DÍL TAJENKY	KŮŇ KNIŽNĚ	SPLAV		ŠAT	ZASYPANÁ SNĚHEM	INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA	INIC. SPIS. NEFFA		UKRÁST	BARVIVO NA VEJCE	AMERICKÁ FARMA	2. DÍL TAJENKY	ÚPLNĚ SEŽRAT			
POVZDECH- NUTÍ											JEŘÁB POPELAVÝ							
BEZKEMNĚ DŘEVINY						VĚNOVANÁ BLAHOBYT					BĚH KONÍ MN. Č. HLEMÝŽD							
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			PŘEDNES PISNÍ ŠEDIVĚ					VYZVĚDAČ- STVÍ LITINOVÝ PLÁT										
NĚMEC				KŘÍČET ŠVĚDSKÉ MĚSTO					INIC. HERCĚ ZEDNÍČKOVÉ FRANCOUZ. PŘEDLOŽKA			ČESKOSLO- VEN. REPUB. TĚLNÍ TEKUTINA						
VDÁNÍ						ASJEC							ZN. KILO- AMPÉRU NĚM. PŘED- LOŽKA OD					
	SPĚCH ÚSTŘEDNÍ AUTOMOTO- KLUB ZKR.						CITOSLOVCE NECHUTI				ZABÍRAT ČAS							
OSUDY												DLOUHÁ ČASOVÁ JEDNOTKA			ČESKÝ PISNÍČKÁŘ KAREL ???			
INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA			POVZDECH TVRDÉ TROPICKÉ DŘEVO									VPÁD						
ZDROJNICE BEROUNKY				I TAKHLE		ČESKÝ HEREC JOSEF ???						PŘE- KVAPENÍ	INIC. HERCE RODENA STAROŽÁK. PROROK					
KARETNÍ KRITIK															MLUVNICKÉ KATEGORIE			
	PRÁVA ODPORU KRYSTALICKÁ BRIDLICE															CHYBA		
MĚŘÍČ HLOUBKY						OLGA DOMÁCKY					SET	OBRÁCENÝ POŘÁDEK			SUB- TROPICKÁ ROSTLINA	INIC. REŽIS. ONDRČKA POHYB VZDUCHEM		3. DÍL TAJENKY
INICIÁLY HUDEBNÍKA TALICHA			NĚKDO ŠKODLIVÝ MOTÝLEK							SAMICE KONĚ MN. Č.								
ORGANIZACE ZAHŘAN. OBCHODU ZKR.				SARMAT RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO						SPZ PRAHY AUTOR SBÍRKY KYTICE			EKONOMICKÉ ODDĚLENÍ ZKR. OBR					
ŽIDOVSKÝ UČITEL					PŘEDVÁ- NOČNÍ ČAS CITOSLOVCE BOLESTI								KOMORA KOMERČ. PRÁVNÍKŮ TOHLE					
	KOUZLA KNIŽNĚ LAHODNÝ NÁPOJ					LETADLA SVĚTELNÉ SIGNALIZAČ. ZAŘÍZENÍ						NÁŘADÍ ANGLICKY STUPEŇ V DŽUDU						
VLÍDNÝ ČLOVĚK							RADA BEZ- PEČN. OSN IN. FOTBAL. VIZKA				BOUDA INICIÁLY ZPĚVAČKY KERNDLOVÉ							
TAMTEN						RONITI SLZY							ZRAKOVÉ ORGÁNY					
STARÁ DĚTSKÁ HRAČKA						VNĚ							ZASEVAT					

Řešení z minulého čísla: Penze je mlhavá vzpomínka na mzdu. **Výherci z minulého čísla:** Boleslava Sokolovská, Uničov; Richard Tichý, Štěpánov; Jaroslava Benešová, Prostějov



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 sítě

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!

