

moravský senior®

zdarma!
♥

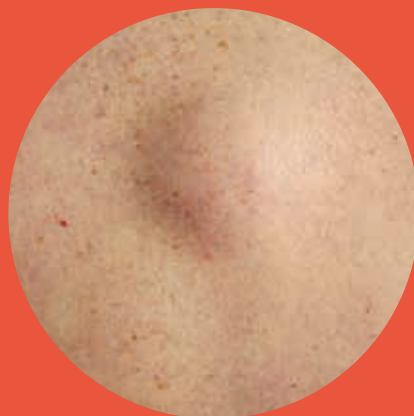
Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 02/2021



Vlasta Ondrušková: Očkování je obrovská naděje



Tipy na únor:
Kam se vydat?



Zdravotní rádce:
Našli jste si bulku?



Seriál: Vraždy
v Olomouckém kraji

FGP TISKÁRNA

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: VLASTA ONDRUŠKOVÁ

strany 4–7



TÉMA: SENIOŘI A BYDLENÍ

strany 8–9



ANKETA

strana 27

ZDRAVÉ RECEPTY NEJEN V LEDNU

strana 29

KŘÍŽOVKA

strana 35

ÚVODNÍ SLOVO



Milí čtenáři, o tom, jestli se nechat očkovat nebo ne, se ani nemusíme bavit. Pokud je tu nějaké světlo na konci tunelu, je to podle mě právě injekce s vakcínou, byť můžeme mít spoustu výhrad. Třeba k tomu, jak nešikovně se vláda připravila na spuštění rezervačního systému nebo jak vážly první dodávky, ale jsem si jistý, že u nás v kraji už to pofrčí. A i kdyby vakcína zafungovala jen u 80 procent očkovaných, zajistí nám to toužebně očekávané pohodové léto. Neváhejme.

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: 1. 2. 2021. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 2. 2021. ZDARMA

VLASTA ONDRUŠKOVÁ: O NADĚJE NA NÁVRAT K NO

Fungování Krajské rady seniorů v Olomouckém kraji popisujeme v každém vydání Moravského seniora, ale o lidech, kteří za všemi akcemi stojí, toho většinou mnoho neprozrazujeme. Rádi bychom vám představili alespoň některé z dobrodinců, kteří bez nároku na finanční odměnu zpestřují život ostatním seniorům. Patří mezi ně paní Vlasta Ondrušková, která působí jako hospodářka olomoucké KRS, ale ve skutečnosti je jednou z jejich nejvýraznějších duší.

Paní Ondrušková, dlouhodobě působíte v Krajské radě seniorů Olomouckého kraje, jste jedním z jeho základních kamenů. Jak vás tato práce baví?

Byla jsem oslovena v úplných začátcích v roce 2011 prvním předsedou. Tato spolupráce trvala 3 roky, bohužel výsledky žádné. Uvažovala jsem i o konci mého působení. Pak byla zvolena předsedkyní paní Hesová a nastal obrat. Zjistily jsme časem, že si lidsky i pracovní vyhovujeme a proto jsem zůstala a pracuji v KRS dodnes. Moc mě to baví, když vidím, jak akce – například týdenní tábor v Domašově, Babička roku, Krajské sportovní hry, Virtuální univerzita třetího věku, Jdeme celá rodina, Zazpívej slavičku a další, které pořádáme pro naše seniory se jim moc líbí a těší se na další. Máme většinou převis poptávky. Loni v listopadu proběhly korespondenční formou volby na další čtyřleté období. Byli jsme všichni zvoleni – volilo 100 % našich členských klubů a individuálních členů. Navrhovala jsem naši předsedkyni, ať si najde mladší hospodářku, ale to mi neprošlo. Další obrovský klad mé práce vidím v tom, že se setkávám já i další členové KRS s lidmi, se kterými bych se jinak nesetkala. Jsou to většinou lidé velmi zajímaví, inspirující. A také při zpracovávání finančních operací bystřím mozek.

Nedávno jste namluvila seriál o životě seniorů pro Radiožurnál, jak se Vám taková role zamlouvala?

Seriál se jmenuje Deníky v nouzi. Když mi to Mili (Milena Hesová, pozn. red.) poprvé řekla, myslela jsem, že se zbláznila. Já a něco namlouvat, nejsem žádný řečník. Pak jsme si pohovořily s paní redaktorkou Hlaváčkovou a nějak mne přemluvila a hlavně dodala odvalu. Nakonec bylo zajímavé popsat, jak my senioři žijeme v době covidové. Hlavně pozitivní myšlení a nepodléhat panice. Určitě bude líp.

Jak zvládáte koronavirovou krizi?

Já myslím, že dobře. Dodržujeme to, co je potřeba, chráníme se rouškami i respirátory. Nakoupili jsme dezinfekci. Nakupování za nás řeší syn, který s námi bydlí. Někdy jsem se i trochu zlobila, že mě nechce brát s sebou. Ale přece jen trochu obavy jsou – syn chodí do práce, kde teda přece jen je velké množství lidí bez roušek a mám strach, aby se nenakazil. Dost jeho spolupracovníků nevěří na závažnost situace, je to prý chřípečka,



podvod atd. Tak snad se nenakazí, můj 73letý manžel byl vážně nemocný, má myastenii gravis s velmi těžkým průběhem. Byl měsíc v umělém spánku, proběhla i klinická smrt, ty přístroje a vše okolo už bych nechtěla znovu zažít. Naštěstí jsme byli u dcery v Praze a manžel se dostal na Neurologickou kliniku na Karlově náměstí. Tu péči tam si dodnes nemůžeme vynachválit. Nejhdnější lékařské týmy, s jakými jsme se setkali. Teď už jen čekám na očkování, nechám se naočkovat okamžitě, jak to půjde.

Přejme si také navzájem lásku, štěstí, pohodu a přátelství. Jen tak máme šanci být silní a odolní

ČKOVÁNÍ JE OBROVSKÁ RMÁLU

Mají se podle vás dnešní senioři dobře? Jsou spokojeni?

Myslím si, že dnešní senioři si nemusí v podstatě stěžovat. Určitě jsou někteří nespokojení, ale to už tak bývá.

Jak vzpomínáte na své prarodiče? Věnovali se Vám?

Prarodiče se mi moc věnovat nemohli. Můj otec pochází z Užhorodu, byl jedináček, babička bydlela v Užhorodě, mluvila maďarsky, když si s tátou psali, tak maďarsky. Jeho otec odjel v roce 1922 ještě před jeho narozením do Ameriky a táta ho nikdy neviděl. S rodiči od mé mamky to bylo podobné – její otec taky umřel mladý, takže děda zase žádný. A babička měla 8 dětí, bydlela u dcery v Litovli a moc jsme se nevidaly. A mí rodiče, ti se akorát nadřeli, stavěli dům ve Štarnově, máma seděla od 5 hodin ráno do 11 v noci u šicího stroje, tata vydělával v Ostravě v dolech, pak u zedníků,

nakonec jako vyučený mlynář pracoval až do důchodu v Solných mlýnech Olomouc. Když mi mamka vyprávěla o stavbě, zní to neuvěřitelně – žádný bagr co přijede a vykope základy, vše ručně dělala s řemeslníky, míchání malty v kalfasech. Moc se nadřeli. Proto si toho moc vážím a nikdy bych náš dům neprodala, jak to některé mé známé dělají a jdou do města. I my s mým mužem, když jsme přistavovali přístavek, jsme si dělali tvárnice sami. Dnes to nechápu.

A jak se vám tedy rodiče věnovali?

Nemůžu říct, že by se nám nevěnovali. Ale byla jiná doba, přišly jsme se ségrou ze školy, musela se podělat práce okolo domácnosti, zahrady. Jen pro zajímavost – syn i dcera dnes nevěřicně poslouchají, jak jsem jezdila s vozíčkem už jako holka máchat prádlo na potok. Sama čučím, jaká už jsem pamětnice. Pak jsme šli lítat

Fotografie z dětských let. Vlasta je ve spodní řadě s květinami.





ven, hrávali jsme hodně vybišku. A tehdy neplatilo, že se s námi učili, to nepamatuju. S učením naštěstí nebyl problém, dostala jsem se na SVVŠ do Olomouce-Hejčína, ale na výšku už ne. Já jsem chtěla jít na zdravotní sestřičku, ale k mamce chodily šít paní doktorky. Ty jí řekly, že je to dřina, ať jdu na gympl a pak na medicínu. A tam jsem se nedostala. Tak mi našli místo v kanceláři u Krajského pedagogického ústavu, pak bylo potřeba ještě ekonomické vzdělání. Při zaměstnání jsem vystudovala SEŠ, další maturita. A nakonec ze mě byla sekretářka předsedy v JZD a pak účetní, až do důchodu u ČD. Takže máme režijku a moc jsme ji využívali a cestovali.

Obrovský klad mé práce vidím v tom, že se setkávám s lidmi, se kterými bych se jinak nesetkala. Jsou to většinou lidé velmi zajímaví, inspirující.



Vlasta v době dospívání.

Máte možnost se věnovat vnučatům? Jak s nimi trávíte čas?

Máme vnučku Lucinku od dcery, má tři a půl roku. Máme je dost daleko ve Zdíbech u Prahy. Před covidem jsme jezdili každé 2 měsíce se potěšit a užít. Nejvíce si hrajeme různé hry, povídáme si, chodíme ven, Lucinka je moc zvědavá a chytrá holčička, tak se celý den nezastavíme. Loni v létě, když se situace trochu uvolnila, přijeli aspoň na týden a my jsme byli u nich na Vánoce. Ale nesměli jsme jet vlakem, zeť Lukáš pro nás přijel autem a zase nás odvezl. Chtěla bych se v této souvislosti zmínit znovu o velmi důležité věci v naší rodině. Protože dcera slýchávala, že dědečka jsem neměla možnost poznat ani z manželovy strany, snaží se, abychom se setkávali co nejvíce a Lucinka si užila babičky i dědečka. Není nic krásnějšího, když vám 3,5letá vnučka řekne, babi, miluju tě. Pokud to šlo, brali nás s sebou na dovolené. A to i dvakrát do roka. Předloni jsme byli v Chorvatsku a pak ve Španělsku. Andalusie je parádní, tu jsem si zamilovala a zajímavý byl Gibraltar. Ale největším zážitkem byla naše cesta s dcerou do Austrálie. Děda se neodvážil. Já jsem dnes moc ráda, že jsme tuto krásnou zemi navštívily. A když už jsme byly tak daleko, byla by škoda nenavštívit zelený Nový Zéland. Často prohlížím fotky a kochám se – heboučké koaly, klokani. Koupání v Sydney na Bondi beach. Dcera se tam za hodinu a půl tak spálila, že jsme týden mazali záda – i dál.



Foto z konce 60. let, kdy Vlasta (v zadní řadě třetí zleva) navštěvovala gymnázium v Hejčíně.

Jak vnímáte rozdíl mezi dřívějšími generacemi dětí a těmi dnešními?

Já ani nevím, jestli nějaké vnímám. Možná jeden – už dnešní malé děti jsou mnohem šikovnější ve využívání dnešní mobilní techniky.

Na co jste ve svém životě byla nejvíce hrdá?

Nevím, jestli je to hrdost, myslím, že se nemám za co stydět, jak jsem prožila život, jak jsme vychovali dceru a syna, kteří se velmi dobře postavili do života a pracují.

Bylo ve Vašem životě něco, co byste udělala jinak?

Teď mně to nějak napadá – jak by asi proběhl můj život, kdyby ze mně byla ta zdravotní sestřička? Ale nelituju toho, zřejmě to tak mělo být a nic bych neměnila. Jak to vše bylo, bylo dobře.

Co byste popřála všem seniorům?

V dnešní složité, těžké době, která bohužel ohrožuje nejvíce životy nás, seniorů, přeji všem, aby vše přečkali ve zdraví, dočkali se očkování, ve kterém vidím obrovskou naději, že se náš život vrátí před dobu covidovou. Nový rok přináší opět své poselství a nové naděje. Přejme si také navzájem lásku, štěstí, pohodu a přátelství. Jen tak máme šanci být silní a odolní. Ať pevně zdraví a štěstí provází každý náš krok, přeji všem úspěšný a lepší celý rok.

Petr Vitásek



BYDLET CHCEME HEZKY. ALE NESMÍ NÁS TO STÁT MNOHO

V průběhu života si postavíme dům, koupíme byt, chatu, pozemek či jinou nemovitost a často je to pro nás splnění velkého snu. Mít vlastní bydlení, to je v seniorském věku pro mnohé absolutní priorita. Náklady na bydlení totiž potom nejsou tak vysoké a i s příjmy v podobě neslavného důchodu se dají dobře zvládat.

Ne vždy ale včas myslíme na to, že sil bude ubývat a schodů „přibývat“. Že ten veliký dům, kde bylo plno dětí, už ani nevytápíme, protože jsme tam v tom lepším případě dva, ale častokrát jen jeden. Nebylo by lepší si na stáří pořídit něco menšího a pohodlnějšího? Koho by tato myšlenka nikdy nenapadla?



Jaké bydlení vyhledávají dnešní senioři a na co je dobré se zaměřit? Podle zkušené realitní makléřky Stanislavy Tatai jsou klíčovými parametry snížená pohyblivost a zároveň neochota časem cokoliv měnit. „S tím je nutné při zařizování bydlení pro seniory počítat a přizpůsobit tomu celý koncept interiéru. Senioři vítají bydlení s možností posedět venku na sluníčku na balkóně či v zahradě. V případě bydlení ve vícepatrovém domě vítají samozřejmě nižší patro či výtah. Úplně ideální je bazbarierový přístup. V mnoha případech senioři preferují také sprchový kout. Zkrátka vše, co jim může usnadnit jejich život v důchodovém věku. Pro seniory je také velmi důležitá vybavenost okolí jejich bydliště – pohodlný přístup ke zdravotním střediskům, obchodům, MHD a podobně. S postupujícím věkem je třeba počítat s dostupností veškeré možné péče,“ vysvětluje olomoucká odbornice na reality.

Řešením může být prodej s věčným břemenem

Bydlení pro seniory v důchodovém věku, kteří mívají již větší problémy se samostatným životem, se mnohdy řeší přesunutím do specializovaného domova pro seniory, kde je o ně kompletně postaráno. Tato možnost je ale časově i finančně velmi náročná. Kapacity domovů pro seniory jsou omezené a čekací doba pro žadatele se může protáhnout i na několik let. Na tuto variantu se opravdu spoléhat nedá. A pokud senior cítí, že mu ubývá síl a jeho bydlení už není vyhovující, pak nezbyvá, než hledat jiná řešení. Jaké jsou vlastně možnosti?

„Ideální případ je osobní vlastnictví nemovitosti, kdy senioři mohou se svým majetkem disponovat samostatně a bezodkladně. Mohou svoji nemovitost prodat a koupit si méně finančně náročnou – menší bytová jednotka, kde jsou i náklady na bydlení nižší. A hlavně se zaměřit na jiné priority než dříve. Například dát přednost bezbariérovosti před lukrativní adresou. V tomto případě se přihlíží nejen k velikosti bytu či domku, ale také k lokalitě vybíraných nemovitostí, kdy na menším městě či obci jsou ceny samozřejmě nižší. Cílem je získat finance navíc, s nimiž si senior může zpříjemnit důchodový věk a přitom stále bydlet ve vlastním. Další možností pro seniory je zobchodovat svou vlastní nemovitost tak, že převede vlastnictví na jinou osobu a nový vlastník ponechá původního majitele v nemovitosti žít dále s tím, že na list vlastnictví uvede věčné břemeno dožití. Tato varianta je taktéž řešením situace, kdy senior nutně potřebuje finance pro své životní potřeby,“ říká Stanislava Tatai. Tato varianta je výhodná i z toho pohledu, že senior zůstává bydlet ve svém a nezažívá tak mnohdy trauma z nežádoucího přesunu do nového, cizího.

“Navíc se zpravidla vždy dohodne finanční částka, kterou senior za převod své nemovitosti také přijímá a tím vyřeší svůj problém s financemi, který je dnes u seniorů bohužel velmi častý. Částka, která je v takových situacích stanovena, může dosahovat až poloviny hodnoty prodávané nemovitosti. Tyto peníze lze pak použít

na nadstandartní péči, kompenzační pomůcky, či služby vedoucí ke zlepšení kvality života seniora,“ říká makléřka.

Kdo pomůže? Nejčastěji děti

Do velkých změn se často nehrneme ani v produktivním věku, natož v tom seniorském. Ale není se čeho bát. Většina seniorů má děti, vnoučata, nebo jiné příbuzné, kteří jim s řešením vhodného bydlení rádi pomohou. A ti, co jsou osamocení, a přesto by chtěli své bydlení řešit, se mohou obrátit na realitní kanceláře, které jim pomohou, samozřejmě za větší či menší provizi.

Na změnu k lepšímu není nikdy pozdě a vždy jsou nějaké varianty. Paní Božena z Přerovska nám popsala, co bylo důležité pro ni a manžela, když hledali bydlení v pokročilém důchodovém věku. „U nás to bylo složitější. Já jsem žila celý život v bytě, můj současný manžel v domě na vesnici. Objeli jsme všechno možné a nakonec našli to, co pro nás bylo ideální. Máme byt na vesnici. Manžel tu má malou dílnu, seká zahradu, prostě žije vesnickým životem. A já mám byt, který je zrekonstruovaný přesně podle mých představ. Takže jsme oba spokojení. Jsem ráda, že jsme se rozhodli pro stěhování, i když už nám nebylo 20.“

Milí senioři, nebojte se změn. A už vůbec ne, když jsou k lepšímu a pro vaše dobro. Zasloužíte si mít na stáří pohodlné a důstojné bydlení. Přejeme vám jen správná rozhodnutí, a to nejen v oblasti bydlení.

Lucie Lepařová



SILNICE, CHODNÍKY I ZASTÁVKY. CO VŠECHNO V OLOMOUCI OPRAVÍ?

Přes 56 milionů korun vydá v letošním roce město Olomouc na opravy a údržbu komunikací. Část prostředků míří na klasické opravy, část na větší stavební úpravy silnic, chodníků, zastávek, mostů a lávek, ale třeba i podchodů a veřejného osvětlení či semaforů.

Do výběru pro letošní rok byly zařazeny takové akce, na něž už je zpracovaná projektová dokumentace, a jsou připraveny k realizaci. Jsou to dlouhodobě řešené i urgované akce, kterými bylo a je nutno se zabývat a postupně je realizovat.

„Největší položkou v letošním seznamu velkých oprav je určitě oprava místní komunikace v ulici Krakovská za 11 milionů korun. V příštím roce by na tuto opravu měla navázat oprava místní komunikace v části ulice Rokycanova, a to v rozsahu od ulice Krakovská po křižovatku s ulicí V Kotlině. Mimo silnice jsou do této opravy zahrnuty také chodníky, vjezdy, parkovací stání a vegetační úpravy,“ popisuje plánované opravy náměstek primátora



Martin Major. Další významnou opravou bude oprava vozovky v Okružní ulici v úseku od tř. Míru po odbočení do ulice Dělnická. Tato první etapa bude stát sedm a půl milionu korun. V následujících letech by na ni měly navázat další etapy, které opraví celou Okružní ulici od tř. Míru až k I. P. Pavlova. V Holici pak město naváže na loňskou první etapu opravy komunikace na Návsí Svobody, kde za šest a půl milionu korun vymění povrch silnice a předláždí zpomalovací práh. Rovněž přibude dopravní značení, které umožní cyklistům průjezd po chodníku u autobusové zastávky. Poměrně vysoká částka, přes čtyři a půl milionu korun, letos poputuje také na opravy veřejného osvětlení a semaforů.

Do seznamu oprav, které zajišťuje odbor dopravy a územního rozvoje, je letos zahrnuto celkem 18 akcí. Mimo ty již zmíněné opraví město také například komunikace v ulicích Hrnčířská, tř. Svornosti a Na Zábrani a chodníky na tř. Spojenců, tř. 17. listopadu, v ulicích Keplerova, Wolkerova, na Černé cestě a v Jilemnické ulici v Nedvězí. Téměř čtyři miliony korun pak budou stát opravy dvou autobusových zastávek – Dvořákova a 17. Listopadu. K plánovaným opravám budou v letošním roce náležet také opravy lávky přes Mlýnský potok ve Vlkově ulici a mostu přes Moravu U Dětského domova a zastřešení vstupu do podchodu v přednádražním prostoru.

„Ceny uvedených oprav vychází z projektových dokumentací a je tedy možné, že po vysoutěžení zhotovitele budou konečné náklady nižší. Pokud se nám podaří takto ušetřit, má odbor dopravy a územního rozvoje v zásobníku pro letošní rok ještě dalších pět oprav v objemu zhruba čtyři a čtvrt milionu korun, které bychom mohli v případě finančních úspor provést,“ uzavírá Martin Major.

DOTACE NA OPRAVU HISTORICKÝCH DOMŮ

Až do konce letošního února mohou majitelé památek žádat o dotaci na jejich obnovu z programu Ministerstva kultury ČR. Na finanční prostředky mohou dosáhnout majitelé kulturních památek, které se nacházejí mimo památkové rezervace a zóny, nejsou národními kulturními památkami a nejsou ve vlastnictví České republiky. Z programu jsou poskytovány příspěvky na náklady spojené s obnovou takovýchto kulturních památek, popřípadě na obnovu movité kulturní památky pevně spojené se stavbou. „Jsou to například oltáře nebo varhany v kostelech, pokud je tato stavba kulturní památkou, a dále na obnovu movitých kulturních památek v případě, že se nejedná o jejich restaurování,“ upřesňuje Vlasta Kauerová, vedoucí odboru památkové péče magistrátu. Žádosti o podporu ze státního programu se podávají prostřednictvím odboru památkové péče Magistrátu

města Olomouce. Konkrétně jde o Žádost o zařazení akce obnovy kulturní památky do programu Podpora obnovy kulturních památek prostřednictvím obcí s rozšířenou působností na rok 2021 a Žádost o státní dotaci v roce 2021. Formuláře žádostí jsou k dispozici ke stažení na webových stránkách Ministerstva kultury ČR. Včetně povinných příloh je vlastník podává na úřad příslušné obce s rozšířenou působností (Magistrát města Olomouce, odbor památkové péče) do 28. února 2021. Veškeré potřebné informace, konzultační a metodickou pomoc k postupu při zpracování žádosti lze získat na odboru památkové péče Magistrátu města Olomouce v pondělí a středu od 8–12 a od 13–17 hod. po předchozí telefonické domluvě (Kateřina Vařeková, kancelář č. 1.14, tel. 588 488 131, e-mail: katerina.varekova@olomouc.eu).

• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Považuji Olomouc za nejkrásnější město. Ale jsou místa, která by mohla její krásu ještě vylepšit. Třeba Za Dolním náměstím je klášter sv. Kateřiny a kostel. Budova kláštera má velmi poškozené a oprýskané zdi. Pomýšlí město na její omítnutí? U řeky Moravy jsou budovy bývalého Vojenského opravárenského závodu na Novém Světě. Polozbořené a vydrancované budovy s vybitými okny zabírají velikou plochu. Má město v plánu plochu smysluplně využít?



Helena Odstrčilová

Chvála Olomouce mě velmi těší, vnímám to podobně. Vím i to, že jsou samozřejmě místa, která by se dala vylepšit. Na tom pracujeme, to je ostatně jeden z důvodů proč jsme na magistrátu zřídili útvar hlavního architekta. Musíme ale rozlišovat mezi péčí o nemovitosti, které městu patří, a budovami v majetku jiných vlastníků. To

je případ obou vámi zmíněných souborů budov a areálů. Město nemůže přijít a začít rekonstruovat fasády objektu, který mu nepatří, to bychom se dostali na úroveň trestné činnosti.

Někdejší dominikánský a později voršilský klášter u kostela svaté Kateřiny je v soukromém vlastnictví. Původní vlastník už před patnácti lety deklaroval zájem vybudovat zde hotel. V posledních letech řešil stavební úřad odstranění havarijního stavu střešní krytiny a konstrukce v části křídla D a E, dále byl vydán souhlas s obnovou fasády křídla E.

Vlastníci postupně opravují střechy, naši úředníci ze stavebního úřadu a odboru památkové péče stav objektů průběžně monitorují. Objekt by si určitě zasloužil být v mnohem lepší kondici.

Pokud jde o rozlehlý areál bývalého vojenského opravárenského závodu, i ten má soukromého vlastníka. Ten nedávno veřejně prezentoval plány smíšené komerční a bytové výstavby a dokonce navrhuje i výstavbu multifunkční sportovní haly. Se zajímavými plány tohoto developera se seznamujeme, hodnotíme širší souvislosti, soulad jeho plánů s územním plánem města a s rozvojovými záměry.

primátor Mirek Žbánek

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

MĚSTO POMÁHÁ S REZERVACÍ OČKOVÁNÍ

Provoz celostátního centrálního systému registrace zájemců o vakcínu proti Covidu-19 začal v pátek 18. ledna ráno. Do rezervačního systému Ministerstva zdravotnictví se od té doby mohou hlásit senioři od osmdesáti let výše. Vzhledem k tomu, že registraci je nutné provést na internetu, představuje to pro řadu starších lidí obtížný úkol. Právě s jejím překonáváním bylo město od začátku připraveno seniorům pomáhat. Možností je telefonická asistence při registraci nebo v případě imobilních občanů i osobní návštěva u nich doma.

Město už od loňského jara provozuje bezplatnou telefonní krizovou linku 800 606 800. „Na ni se teď mohou senioři v případě potřeby obrátit, pokud se nedovolají na celostátní krizovou linku 1221 nebo svému praktickému lékaři,“ říká primátor Mirek Žbánek. „Naši sociální pracovníci jim budou radit buď po telefonu, nebo se s nimi mohou dohodnout i na osobní návštěvě doma,“ dodává Mirek Žbánek. Tuto variantu by ale měli volit jen imobilní občané. Právě sociální pracovníci mají i podle celostátního metodického pokynu pro očkování oprávnění pomoci s registrací a rezervací seniorů. Pracovníci odboru sociálních věcí by se samozřejmě seniorům před vpuštěním

do bytu prokazovali příslušným služebním průkazem. Seniorům s registrací do systému mohou pomáhat i jejich rodinní příslušníci nebo další blízcí. Pomoc města je zamýšlena primárně pro ty zájemce, kterým jinak nemá kdo pomoci. Pro registraci je důležité, aby zájemce měl mobilní telefon, na který mu systém zašle PIN kód. O tom, jak řešit rezervaci v případech, kdy dotyčný mobilní telefon nevládní, magistrát zjišťuje informace.

Systém je spuštěn teprve pár dní a lze očekávat, že bude v dalších dnech vylepšován a přibývat budou postupně i další volné termíny. Měnit se může i síť očkovacích center, v Olomouci je prozatím umístěno ve Fakultní nemocnici. „Vývoj situace pozorně sledujeme a vyhodnocujeme. Příští týden pak krizový štáb projedná případné další kroky, jak seniorům pomoci,“ dodává náměstek primátora Martin Major.

V Olomouci aktuálně žije 4921 osob ve věku nad osmdesát let. Během prvního dopoledne se už na krizovou linku města v souvislosti se spuštěním registračního systému obrátilo několik seniorů. V jednotkách případů také úspěšně proběhla pomocí telefonické asistence jejich registrace do systému.

NA JAŘE ZAČNE STAVBA DALŠÍ ETAPY TRAMVAJOVÉ TRATI NA NOVÉ SADY

Výsledky výběrového řízení na dodavatele druhé etapy tramvajové trati na Nové Sady vzali na vědomí olomoučtí radní a schválili zadání veřejné zakázky vybranému zhotoviteli. V praxi to znamená, že stavba nové trati může letos na jaře začít. Trvat by měla dvacet měsíců.

Do veřejné soutěže na zakázku s názvem „Tramvajová trať II. etapa – Nové sady – Povel II“ se přihlásilo šest uchazečů. Všichni uchazeči splňovali požadovaná kritéria a výběrová komise zohlednila ekonomickou výhodnost nabídek. „Komise proto doporučila radě města uzavřít smlouvu se společností TT Nové Sady – Povel II, kterou tvoří společnosti OHL ŽS Brno a IDS – Inženýrské a dopravní stavby Olomouc. Rada tento krok schválila,“ uvedl předkladatel návrhu, investiční náměstek Martin Major.

Předmětem zakázky je nejen výstavba další části nové tramvajové trati, ale i s tím spojených komunikací, chodníků, cyklostezek, parkovacích stání, zastávek MHD, semaforů, pokládek inženýrských sítí, rozvodů veřejného osvětlení a potřebných přeložek stávajících sítí. Navíc je třeba dovybavit i stávající trakční měnirnu. „Po zhotoviteli požadujeme, aby stavbu zvládnul za dvacet měsíců v termínu březen 2021 až říjen 2022,“ dodal Martin Major.

„Stavbu tramvajové trati podporujeme dlouhodobě, od počátku se počítalo s tím, že tramvaje nebudou končit na současné konečné zastávce, ale pojedou dále do centra sídliště. Rozšiřování tramvajové dopravy je navíc

součástí Plánu udržitelné městské mobility v Olomouci,“ uvedl primátor Mirek Žbánek. „Souběžně s naší investicí bude Dopravní podnik města Olomouce budovat nový odstav a servisní středisko pro tramvaje u hlavního vlakového nádraží. Bez toho by nám prakticky zkolabovala péče o vozový park dopravního podniku,“ připomněl primátor Žbánek. Tento projekt už je projekčně připraven a má vydáno stavební povolení. Dopravní podnik už chystá veřejnou zakázku. Stavba by měla začít letos v červnu nebo červenci a stavba potrvá 18 až 21 měsíců. Tramvajová trať od Trnkovy na Schweitzerovu ulici má již dokončenou projektovou dokumentaci, vypořádány byly i všechny majetkoprávní vztahy a město vykoupilo potřebné pozemky a nemovitosti. První etapa, která spojila centrum města z třídy Svobody a ulice 17. listopadu s Novými Sady, konkrétně s dočasnou konečnou zastávkou v ulici Trnkově, byla dokončena v roce 2013. V prosinci se tehdy po nové trase projeli první cestující. V říjnu příštího roku by se měli svézt ještě o tři nové zastávky dál.

Celkové náklady na stavbu tramvajové trati budou 469 milionů korun. Investice je rozdělena do dvou let, město na ni bude čerpat také dotaci. Také dopravní podnik bude na nový odstav tramvajů čerpat dotaci, která pokryje 85 procent uznatelných nákladů. Celková schválená výše dotace na obě akce je 644 milionů korun, z čehož je 346,6 milionů určeno na vybudování tramvajové trati a 297,4 milionů na výstavbu areálu pro odstavy tramvajů.



NOVÝ VAROVNÝ A INFORMAČNÍ SYSTÉM MŮŽE ZACHRAŇOVAT ŽIVOTY A ZDRAVÍ

Na Radíkově začal v polovině ledna zkušební provoz nového městského varovného a informačního systému. Ten přinese Olomoučanům moderní a výrazně flexibilnější možnost informování jak v případě krizové situace, tak v případě potřeby rozšířit mezi občany co nejrychleji nějakou praktickou informaci. Je srozumitelnější než hlášení starého rozhlasu, navíc jej lze používat v různých modifikacích jako rozhlas pro celé město, konkrétní čtvrt' nebo dokonce jen pro určitou ulici.

Nově instalovaný varovný a informační systém města Olomouce, který tvoří bezdrátový místní rozhlas, je určen v první řadě pro varování a vyrozumění obyvatel při vzniku mimořádných událostí. Nahradí stávající zastaralé drátové rozhlasové a doplní či nahradí stávající síť elektronických sirén. Ve finálním stavu bude nový systém tvořit síť 1832 akustických jednotek, instalovaných na sloupy veřejného osvětlení a ovládaných digitálně a bezdrátově. Je napojen na celostátní jednotný systém varování a informování obyvatelstva. „Díky velmi rychlé a spolehlivé distribuci varovných či informativních hlasových zpráv může při vzniku mimořádných událostí zachránit lidské zdraví, životy a snížit materiální škody,“ říká primátor Olomouce Mirek Žbánek.

„Systém bude sloužit také k předání informací občanům od magistrátu, jednotlivých odborů magistrátu, Městské policie Olomouc, komisí městských částí, energetických společností, spolků a jiných organizací,“ doplňuje Martin Major, náměstek primátora, odpovědný za odbor ochrany. Hlášení a obsluhu budou mít na starosti zaměstnanci detašovaných pracovišť Magistrátu města Olomouce a Informačního centra města Olomouce podle struktury užívání.

„Zavedením nového systému se výrazně zlepší srozumitelnost vysílaných zpráv oproti současnému stavu. Tento systém může zároveň plnit funkci městského rozhlasu pro město jako celek anebo samostatně pro jednotlivé městské části až po jednotlivé ulice,“ vysvětluje Martin Major.

Do konce ledna bude probíhat testovací provoz, který je důležitý nejenom pro odzkoušení vlastního systému, ale především pro seznámení s obsluhou uživatelů, kteří do tohoto systému budou vstupovat. Během tohoto testovacího provozu se nebudou vysílat klasická hlášení, ale občané pouze uslyší testovací zprávy. Tam kde je stávající rozhlas, budou ještě hlášení pro občany probíhat starým systémem. Díky využití bezdrátové technologie je možné systém snadno rozšiřovat i do míst, kde stávající rozhlas nebyl, ale i o do nově vznikajících lokalit, které se budují v rámci developerských projektů.

Od února už budou v městských částech, kde tento nový systém nahradí zastaralý rozhlas, probíhat hlášení výlučně pomocí tohoto nového moderního systému. V městských částech, kde doposud žádný rozhlas nebyl, bude

systém využíván jen pro hlášení, které souvisí s bezpečností a ochranou obyvatel. „Budeme diskutovat s předstedy těchto částí, zda si jejich obyvatelé přejí systém využít i k hlášení o komunálním životě a událostech v jejich okolí. Ty městské části, které o hlášení budou stát, se jich dočkají v březnu,“ upřesňuje primátor Žbánek.

„Rádi bychom upozornili obyvatele města, že teprve s ostrým provozem budeme přicházet na místa, kde bude zhoršená slyšitelnost nebo naopak bude potřeba výkon akustických jednotek upravit,“ připomíná vedoucí odboru ochrany Jan Langr. Právě k tomuto účelu bude v únoru spuštěna speciální emailová adresa rozhlas@olomouc.eu, na kterou budou moci občané zasílat podněty k funkčnosti a srozumitelnosti nového systému.



KNIHA O ZLOČINECH V OLOMOUCKÉM KRAJI: MYŠLENKY SKRYTÉ OPONOU

Milí čtenáři, v letošním roce jsme se rozhodli pro jiné pojetí našich příspěvků. Loni jsme vám radili, jak se zachovat v určitých situacích a jak se nestát obětí trestného činu.

V následujících číslech vám chceme představit knihu pod názvem „Myšlenky skryté oponou“, která byla vydána v roce 2018.

Publikace, na níž se podílel kolektiv policistů Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje, umožňuje čtenáři ohlédnout se za nejtěžšími zločiny spáchanými v Olomouckém kraji. Připomíná dvanáct skutečných případů z let 1996–2015 přepracovaných z policejních spisů do literární podoby. Přibližuje náročnou práci kriminalistů odhalujících a objasňujících zvláště závažné trestné činy, jakými jsou vraždy. Poodhaluje kriminalistické postupy, taktiku a metody vyšetřování a současně odkrývá duševní pohnutky, motivy i psychologické profily pachatelů jednotlivých případů.

Knihu nenajdete v prodeji, několik výtisků jsme však věnovali do obecních nebo městských knihoven, kde jsou k zapůjčení.



1. KAPITOLA: ...A RUCĚ UŤAL SEKYROU

O tom, že hrůzné nálezy rozčtvrcených obětí nejsou pouze výsadou velkoměst nebo smyšlených seriálů, se v roce 1996 přesvědčili i kriminalisté v hanácké metropoli. A tak se začal odvíjet případ moravského „plaváčka“, jehož hlavu se nikdy nepodařilo najít.

„No, to je nuda“, pomyslel si teprve dvanáctiletý Petr, když přišel domů ze školy. Bylo krásné dubnové odpoledne, které lákalo ven. Jako naschvál však nenašel žádného z kamarádů poblíž domu.

„Budou asi na rybách,“ blesklo mu hlavou a vydal se k potoku, který protékal městem. Na kamarády tam opravdu narazil a zanedlouho už spokojeně sledoval s ostatními splávky udic a těšil se, co uloví. Úlovek, který na sebe nenechal dlouho čekat a byl vskutku kapitální. Ryba to ale nebyla. Z vody se vynořil igelitový pytel převázaný provazem. Jeden z chlapců nahodil udici s háčkem, zkušeně „úlovek“ zasekl a pytel přitáhl ke břehu.

„Co v něm může být?“ honilo se klukům hlavou.

S napnutím všech sil těžký pytel táhli společně z vody na břeh. Prvotní zvědavost kluků vystřídalo zděšení. Obal pytle se začal rudě zabarvovat a nechával za sebou výrazné stopy. Zvědavost však byla silnější než strach a tak jeden z nich po chvíli zaváhání sáhl po kapesním noži a rozpáral igelit nožem. Na to, co spatřili, zřejmě kluci do smrti nezapomenou. Pohled, který se jim

naskytl, by otrásl i dospělým jedincem. V igelitu ležely části lidského těla. Prvotní šok vystřídaly pochybnosti. „To přece není možné, to nemůže být člověk“, nevěřícně vydechl Petr, kterému se udělalo při pohledu na obsah pytle nevolno. „Možná je to nějaké mrtvé zvíře, třeba prase, nebo jelen...“, snažili se sami sebe přesvědčit šokovaní chlapi. Zdráhali se uvěřit, že v balíku, který připlaval po řece, vidí torzo lidského těla. Krásné slunečné odpoledne se změnilo v noční můru. Kluci už na nic nečekali a nález oznámili rodičům.

Několik minut na to se na místní policejní služebně rozdrnčel telefon a rozechvělý ženský hlas oznamoval hrůzný nález. Policisté z místního obvodního oddělení se za několik minut přesvědčili, že si kluci opravdu nevymýšlejí. Na místo vzápětí dorazila i okresní kriminálka. Tolik očekávaný rybářský úlovek, kteří kluci vytáhli z vody, byla skutečně část mužského trupu. Chyběly mu nejen horní a dolní končetiny, ale i hlava a krk. I pro otrlé chlapy z kriminálky to nebyl pěkný pohled. Všechno nasvědčovalo tomu, že neznámý muž zemřel násilnou smrtí.

„Volej „krajánky“, vypadá to na mord“, předal jeden z policistů informaci operačnímu důstojníkovi. Případ si tak převzala krajská mordparta.

V okolí hrůzného nálezu začal nevídaný rej. Kriminalisté byli postaveni před nelehký úkol. Nejen dopadnout pachatele brutálního činu, ale rovněž zjistit totožnost mrtvého. Místo nálezu zjevně nebylo místem činu a „původ balíku“, který připlul po vodě, byl zatím jednou velkou

neznámou. Okolnosti brutálního činu, vrah i vražedná zbraň byly v tu chvíli zatraceně daleko. Uplavaly po vodě. Policisté vyslyšeli náhodné svědky, obyvatele blízkého okolí, pejskaře, rybáře i kolemjdoucí zamilovaný pár. Snažili se zjistit cokoli, co by je přivedlo na nějakou stopu. Současně se rozběhlo pátrání po totožnosti neznámého „plaváčka“.

Doba, kdy k události došlo, byla dobou divokého podnikání, nájemných vražd a také doba plná těch, kteří si po amnestii a znovunabytí svobodě mysleli, že si mohou dovolit všechno. Proto se pátrání po totožnosti mrtvého postupně rozšířilo z regionu na celou republiku a posléze se začalo uvažovat i o pátrání za hranicemi. Rozsáhlé pátrání však nepřineslo v první fázi nic, čeho by se kriminalisté mohli alespoň trochu chytit. V bezprostředním okolí místa nálezu, ani jinde v republice, nebyl pohřešován nikdo, kdo by tělesnými proporcemi odpovídal částem nalezeného těla.

Paralelně probíhalo i pátrání v blízkém okolí nálezu. Policisté brodící se několik dnů po proudu i proti proudu dřív zcela nezajímavého vodního toku, se pokoušeli najít chybějící část těla. Že se bude jednat o správný směr vyšetřování, potvrdily nálezy dalších částí lidského těla. Část horní končetiny byla zachycena v napadaných větvích stromů u břehu řeky, další část těla se zachytila na česlech nedaleké vodní elektrárny.

Řeka tak postupně vydala části nohou a rukou zemřelého. Ty přímo z vody putovaly do ústavu soudního lékařství v Olomouci. V té době byla analýza DNA v kriminalistice na samém počátku a u české policie byla využívána jen výjimečně. Serologické testy ale s jistotou potvrdily, že všechny nalezené části lidského těla mají stejnou krevní skupinu a podskupinu a patří jednomu člověku. Hlava a krk však stále do hrůzné mozaiky chyběly.

Zkušení znalci přesto uvedli, že příčinou smrti bylo s největší pravděpodobností právě devastující poranění hlavy, která doposud nebyla nalezena. Také potvrdili, že v těle zemřelého našli větší množství alkoholu. Ze znalecké zprávy kriminalisté vyčetli i zdravotní stav zemřelého v průběhu života, jeho předchozí úrazy, vážnější nemoci a operativní zákroky. Každá maličkost mohla policistům pomoci s identifikováním zemřelého. Postupně, na základě všech možných indicií, dospěli kriminalisté k závěru, že by mrtvou osobou mohl být pohřešovaný sedmatřicetiletý inženýr Vogel. Pohřešovaný muž pocházel z Bruntálska, což nebylo od hanácké metropole zase tak daleko. Doba jeho pohřešování a stáří torza mrtvoly se přibližně shodovaly. Tělesné proporce zemřelého zhruba odpovídaly, věk rovněž. Stoprocentní jistotu, že se ubírají správným směrem, ale kriminalisté stále neměli.



Začali sice opatrně, ale přesto pečlivě, zjišťovat informace z okruhu rodiny pohřešovaného. Zaměřili se také na jeho kamarády, známé i spolupracovníky z firmy. Pozornost soustředili i na podnikatelské aktivity pohřešovaného. Zjistili, že s podnikáním pana inženýra to nebylo nijak růžové. Jeho zpočátku poměrně dobře fungující firma začala vykazovat ztráty. Mladý podnikatel se o chod firmy postupně přestal zajímat, a to zřejmě částečně přispělo k tomu, že se záhy rozvedl. Jeho novou láskou se nestala další dáma, ale láhev alkoholu. A s tou trávil inženýr Vogel čím dál více času. Okruh jeho přátel a známých se neustále zmenšoval. Společnost v domě dělal panu inženýrovi jen stárnoucí rozvedený otec. „Už se setkával jenom s homo sapiens alkoholikus“, ohodnotil tento stav rádoby vtipně jeden z kriminalistů.

Kriminalisté postupně skládali střípek po střípku poznatky, které měly v konečném výsledku zapadnout do vyšetřovací mozaiky. Byli čím dál více přesvědčeni, že nalezené části těla skutečně patří pohřešovanému Mojmiru Vogelovi. Nasvědčovaly tomu nejen zranění a úrazy odhalené soudní pitvou, ale také podrobný rozbor krve, kterou se kriminalistům podařilo získat od matky pohřešovaného. Výsledky zkoumaného vzorku potvrdily, že nalezené části těla mohou patřit do okruhu příbuzných matky.

„Proklepneme důkladněji otce pohřešovaného“, pánové, zaznělo na jedné z ranních porad vyšetřovacího týmu. Právě otec pohřešovaného Mojmíra Vogela se jevil jako možný vrah oběti.

Kriminalisté tedy v další fázi prověřování soustředili svou pozornost především na něj. Informace, které se jim podařilo získat, postupně poodhalovaly život starého pána. Muž, narozený v období mezi dvěma světovými válkami, pobýval v mládí na území tehdejšího Sovětského svazu, i když jeho původ byl prokazatelně německý. V průběhu života si z neznámých důvodů dvakrát změnil příjmení a nakonec se objevil v Československu a usadil se na Moravě. Zvláštní osud.

Jak záhy detektivové zjistili, soužití otce a syna bylo v posledních letech víc než neradostné. Hádky doprovázené výčitkami otce byly na denním pořádku. Syn se nijak nestaral o střechu nad hlavou a časem přestal platit i za odebrané energie v domě. Dluhy tak strmě narůstaly. „Všechno jsem v životě vybudoval vlastníma rukama, teď nám to tady spadne na hlavu,“ vyčítal dennodenně synovi zoufalý otec. Mojmírova lhostejnost k rodinnému majetku jej doslova ubíjela.

Detektivové krůček po krůčku skládali dohromady vyšetřovací verzi a pomalu se připravovali podezřelému „vystavit závěrečný účet“. Podezřelý je však k jejich úžasu předešel a jednoho říjnového rána se sám objevil na policejní služebně. Nikoliv však v Olomouci, ale v Ostravě. „Chci učinit prohlášení. Sdílet, co se stalo s mým synem. Zabil jsem jej a hodil do řeky v Olomouci“, tiše oznámil překvapeným policistům sloužícím na místním obvodním oddělení.

A pak už věci dostaly rychlý spád. Ostravští policisté se spojili s olomouckými kolegy, převezli muže do hanácké

metropole a vyšetřovatel po provedení nezbytných procesních úkonů obvinil starého pána z vraždy syna. Obviněnému byl ustanoven obhájce a začal tradiční souboj vyšetřovatelů s obhajobou.

S ohledem na časovou tíseň se kriminalisté rozhodli obviněného ihned vyslechnout. Současně si vyžádali povolení k domovní prohlídce rodinného domu oběti a obviněného. Při jeho prohlídce našli policisté ve sklepě domu vražednou zbraň. Kovovou tyč, zabalenou do kusu látky. Z nalezené zbraně zajistili biologické stopy vykazující přítomnost lidské krve. Pozorným očím kriminalisty rovněž neuniklo, že v obývacím pokoji chybí koberec. V tu chvíli zapracovala jak dlouholetá zkušenost, tak policejní instinkt. „To není náhoda, koberec zmizel z konkrétního důvodu“, uvědomil si v tu chvíli policista. Podlaha ve zbývajících místnostech rozlehlého domu totiž pokryta koberci byla.

Starý pán začal pod tíhou důkazů vypovídat a před kriminalisty se odvíjely poslední hodiny života jeho sedmatřicetiletého syna.

Když Mojmírův otec zjistil, že dluhy na energie rostou, protože je nikdo neplatí, zašel už poněkolkáté promluvit synovi do duše.

„Jak hodláš situaci řešit? Dům je tvůj. Chceš, aby nás vystěhovali?“ spustil na něj zhurta.

Syn se však odmítl otcovými výtkami jakkoliv zabývat. Obavy z budoucnosti rozpouštěl od rána v láhvi alkoholu.

„Sprostě mi nadával, křičel na mě, že jsem idiot a ještě další hrozné věci, které mne urážely!“, uvedl starý pán do policejního protokolu a hlas se mu při té vzpomínce trásl rozčilením. „Pak syn bez omluvy odešel do svého pokoje“, dodal tiše a odmlčel se.

Mojmír si zdaleka neuvědomoval, jak moc jeho otec lpí na rodinném majetku, který vybudoval, „vlastníma rukama“. A taky netušil, jak hluboce svými vulgárními urážkami hrdého otce, zvyklého na projev úcty a poslušnosti, ranil. Svlékl se do naha, lehl si do postele a zmožen alkoholem usnul.

Otec se mezitím, jako smyslu zbavený, vydal do sklepa. Měl zde plno náradí z dob, kdy jezdil po montážích. Byl rozhodnutý, že neposlušného syna za jeho chování náležitě ztrestá. Vzal do ruky dřevěnou násadu od lopaty, ale vzápětí se zarazil a položil ji zpět na místo. Rozhlédl se po tmavé místnosti a sáhl po dlouhé kovové tyči. Starý pán si byl velmi dobře vědom fyzické převahy svého dospělého syna a nechtěl nic riskovat.

Plný zloby a nenávistných emocí pak rázně vystoupal do prvního patra.

Pomalou otevřel dveře do synova pokoje. Zášť vůči Mojmírovi se ještě zdvojnásobila, když jej spatřil. Ležel svlečený v posteli, na zemi byly rozházené jeho svršky a u postele se povalovala prázdná láhev od alkoholu.

„Vstaň!“ poručil synovi. „Ty dluhy uhradíš!,“ oznámil mu výhrůžně. Pomůžu ti“, dodal už smířlivějším tónem.

Odpovědí mu bylo jen Mojmírovo opilecké blábolení a další smršť vulgárních urážek.

Starému pánovi se zatmělo před očima. Tyč zvedl vysoko nad hlavu, rozmáchl se a udeřil syna do hlavy. A znovu a znovu. Vší silou. V té chvíli už se nedokázal ovládnout a běsnění zastavit. Jako ve snách pak viděl krev stékající z Mojžírovy hlavy. Otočil se, odešel znovu do sklepa a tam ztěžka dosedl na dřevěnou stoličku. Přemýšlel, co bude dál. Hlavu si držel v dlaních. Pak se vrátil zpátky do synova pokoje.

Mojmír ležel v zakrvácené posteli a nedýchal. Byl mrtvý. Otec zabalil syna do igelitu a pokoušel se odnést jeho tělo do garáže k autu. Tělo se mu zdálo neuvěřitelně těžké. Nakonec se starému pánovi podařilo mrtvolu s vypětím všech sil přemístit. „Ale kam s ní“?

„Musím něco rychle udělat...“, zauvažoval. Vzpomněl si, že před dávnými lety navštívil Olomouc. Znal tam jeden potok.

Dlouho se nerozmýšlel a začal jednat. Mechanicky. Jako stroj.

Mrtvolu syna v igelitu pečlivě zabalil do koberce, naložil do auta a vydal se do Olomouce. Cestu téměř nevnímal. Když dorazil k potoku, měl už jasný plán. Vytáhl tělo ven z vozidla, vzal do ruky sekýru, zvedl ji nad hlavu a poprvé se rozmáchl.

Ačkoliv výpověď starého pána zněla docela věrohodně, kriminalisté se přesto museli opakovaně ujišťovat, nejedná-li se jen o výplod stařecké senility. Zdálo se jim to až příliš neuvěřitelné. Obviněný před nimi detailně demonstroval, jak a kde zabitého čtvrtil. Jak postupně odsekával od trupu horní i dolní končetiny a házel je do vody. Hlavu mrtvého syna si nechal nakonec.

Způsob oddělení částí těla od trupu a přesný popis igelitového pytle svázaného provazem, se zcela shodovaly. Takové podrobnosti mohla znát jen jediná osoba. Vrah. Důkazní kruh se pomalu uzavíral.

„Vlastně ani pořádně nevím, proč jsem se rozhodl právě pro tento potok“, sdělil obviněný později vyšetřovatelům, když jej vyzvali, aby je dovedl na místo, kde části těla naházel do vody. Nepatrný úsměv na tváři naznačoval, že jej k němu vázaly nostalgické vzpomínky. „Jako dítě jsem se tady v potoce často koupal“, podotkl ještě, když se rozhlédl se po krajině.

Zcela novátorská metoda DNA, kterou se kriminalisté rozhodli použít, jednoznačně potvrdila, že nalezené části těla skutečně patří pohřešovanému Mojžíru Vogelovi. Na řadu přišla rekonstrukce činu.

I pro zkušené kriminalisty, kteří se ve své praxi setkali se vším možným, byla rekonstrukce činu zvláštní, až mystickou podívanou. Obviněný se v průběhu rekonstrukce dostal do podivného transu. Vykřikoval něco německy a vší silou, jako smyslů zbavený, tloukl figuranta tyčí hlava nehlava. Výraz v jeho grimasou zkřiveném obličejí jen dokresloval nenávist, kterou v tu chvíli cítil. V ruce našťestí nadržel kovovou tyč, ale jen maketu, která policistovi v roli figuranta nemohla ublížit. „Promiňte, nějak moc jsem se do toho vžil“, pronesl po provedeném úkonu obviněný.

Úkonu samotnému byli přítomni i soudní lékaři, kteří výpověď muže i průběh rekonstrukce označili za věrohodné. Psychiatři a psychologové, pečlivě zkoumající duševní stav obviněného, učinili rovněž jednoznačný závěr. Obviněný muž byl v době činu zcela příčetný a byl schopen ovládat své jednání.

Před soudem se starý pán snažil na radu obhájce změnit výpověď a přišel s překvapivým tvrzením, že ho syn v době útoku ohrožoval střelnou zbraní. Soud mu však nevěřil a jednadsmádesátiletého muže poslal na dlouhá léta za mříže.

Pravděpodobně se nikdy nedozvíme, co přesně vedlo k tak nepochopitelnému a brutálnímu útoku otce na syna. Je však zřejmé, že jeho vztah k materiálním hodnotám byl mnohem silnější než láska k vlastnímu dítěti. Lehkomyslného chování syna, jehož vinou stárnoucí muž přicházel o rodinný majetek, nakonec vyústilo v katarzi. Dá se předpokládat, že mezi obětí a vrahem nebyly nikdy dobré vztahy. I to, že se otec rozhodl svého dospělého syna potrestat fyzickým trestem, naznačuje, že tento způsob řešení problémů nebyl v jeho rodině ničím neobvyklým. Co starého pána přimělo, aby se sám udal, zda se v něm hnulo svědomí, nebo to byl jen čirý strach a panika, že jeho čin bude odhalen, se policistům ani soudci v průběhu vyšetřování nepodařilo zjistit.





TIPY NA ÚNOR

Naučná stezka k pramenu Odry

Odra je bezesporu jednou z nejvýznamnějších evropských řek. Nejenže je páteří řekou Slezska, ale stará se o odvodnění značné části střední a severní kontinentální Evropy. Její pramen najdeme jen pár desítek metrů od vrcholu Fidlova kopce – nejvyšší hory Oderských vrchů, na katastru vesnice Kozlov na Olomoucku. Na prameni Odry je také zajímavé, že vyvěrá jen pár desítek metrů pod samotným rozvodím a o dalších pár desítek metrů dále k jihu pak spatřuje světlo světa potok Olešnice, který ale odvádí vody z této oblasti do povodí Moravy a tedy do tisíce kilometrů vzdáleného Černého moře. I v zimním období je pramen řeky Odry snadno dostupný. Nově zde dokonce vznikla naučná stezka. Na informačních tabulích, kterými je nově stezka osazena, návštěvníci najdou příběh tohoto místa od jeho prvního dochovaného záznamu před třemi stovkami let majitelem spálovského panství Karlem Ferdinandem Schertzem, informace o přírodním bohatství jeho okolí, ale také o lesnické správě Oderských vrchů či historii jejich osídlení. Zdatnější turisté se mohou vydat na 9km dlouhou trasu vedoucí z obce Staměřice, přes Zákřovský Žalov, Ranošov, Kozlov, po červené značené trase. Kdo chce jen na krátkou procházku po rovině, může zaparkovat auto až na Kozlově a po červené dojde k pramenu pohodlně, zpevněnou cestou.

Rozhledna Háj u Šumperka

Rozhledna Háj u Šumperka je velmi krásná a znovu opravená rozhledna, s výhledem na Hanušovickou vrchovinu, Rychlebské hory, Šumperk, Hrubý Jeseník, Litovelské Pomoraví, Orlické hory i Králický Sněžník. Na severovýchodě lze vidět Praděd, severozápadně se tyčí Králický Sněžník. V jižním směru se za dobré viditelnosti dá zahlédnout i baziliku na Svatém Kopečku u Olomouce nebo hrad Bouzov. Ochoz vyhlídkové plošiny věže je opatřen cedulkami, které pomocí kreseb věrně popisují krajinu kolem rozhledny. K rozhledně se můžete přiblížit autem. Z centra Šumperka se vydejte směrem na Rudu nad Moravou. Asi po 5 km zastavte u hájovny Vápenice. Pokračujte po žluté značce, která silnici křížuje a následně po městském vycházkovém okruhu až k rozhledně.



Vyhlička Bradlo

Vyhlička Bradlo se nachází na nejvyšší hoře Úsovské pahorkatiny ve výšce 600 m n.m., často nazývané Moravský Blaník. Na místo vedou tři značené turistické trasy. Nejschůdnější je ale ta z obce Lipinka. Odměnou za zdolání pár výškových metrů vám bude úžasný výhled.

Svatý Hostýn

Svatý Hostýn je nejvýše položeným mariánským poutním místem na Moravě viditelným už zdaleka díky rovinaté krajině úrodné Hané. Po tři století je cílem tisíců poutníků z blízkého okolí i vzdálenějších krajů. Zdaleka viditelnou dominantou vrchu Hostýna je bazilika Nanebevzetí Panny Marie. Rozhledna stojící na vrcholku Hostýna pochází z roku 1897 a nabízí úchvatný výhled na Bystřici pod Hostýnem a vzdálenější rovinu Hané. Kolem Hostýna a na něj vede několik značených turistických tras. Ideální výchozí bod je Bystřice pod Hostýnem. I když je tato památka těsně za hranicí našeho kraje, rozhodně stojí za návštěvu.

Naučná stezka Nové Zámky

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

Rozhledna Velký Kosíř na Prostějovsku – nejvyšší kopec Hané

Rozhledna stojí na vrcholu Velkého Kosíře (442 m n.m.) a vedou na ni stezky ze všech okolních vesnic. Vedle rozhledny je dřevěný přístřešek s ohništěm, kde si můžete za každého počasí odpočinout a opéct špekáčky. Rozhledna je od sezony 2018 opět přístupná. Velký Kosíř (441 m n.m.) je dominantou hanácké roviny, nachází se mezi městečky Kostelec na Hané, Čechy pod Kosířem a Slatinice. Je opředen mnoha mýty. V roce 1990 vznikl přírodní park Velký Kosíř.



Teplice nad Bečvou

Pokud se necítíte na náročnou túru, ale přece jen chcete vyrazit někam ven, jsou pro vás Teplice nad Bečvou to pravé. Tato lázeňská obec leží nedaleko města Hranice, v malebném údolí řeky Bečvy. Areál nabízí krásné procházky a zdravotní okruhy. A velkým bonusem je volně přístupná léčivá kyselka, kterou můžete ochutnat. Pokud by vám tato procházka přece jen nestačila, můžete se vydat na Hranickou propast, která je nedaleko a vede k ní značená turistická trasa.

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

Muzea i galerie v celé České republice jsou kvůli epidemii Covid-19 uzavřeny. Sociální sítě a internet však fungují i nadále. Vlastivědné muzeum v Šumperku se proto rozhodlo seznamovat veřejnost se svou aktuální činností prostřednictvím webových a facebookových stránek. Pod speciálním logem MUZEUM ON-LINE budou na webu a facebooku muzea uveřejňovány informace o výstavách a expozicích, ale také o zajímavých sbírkových předmětech, o výzkumech, které muzeum provádí, o významných osobnostech regionu, přírodních zajímavostech, zkrátka o všem, na čem nyní muzeum pracuje. Na webových stránkách muzea je již teď možné prostřednictvím virtuální prohlídky nahlédnout do několika stálých expozic, součástí je i 3D animace řady exponátů. Virtuální prohlídkou můžete navštívit muzeum v Šumperku, Mohelnici, nebo zámek Úsov.

Vlastivědné muzeum v Olomouci

„Na co se můžete těšit v letošním roce? Samozřejmě pokud nám to Covid-19 dovolí, tak se budeme snažit naše aktuální výstavy prodloužit co nejdéle to jen půjde tak, aby všichni, kdo by je chtěli osobně zhlédnout, tuto možnost měli...“, ujišťuje Břetislav Holásek, ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci.

Prodloužené výstavy Vlastivědného muzea v Olomouci:

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 vyšívaných 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.

Chystané novinky:

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

Jiří Brdečka / Život a dílo / Kdo by neznal Limonádového Joea? / 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. 2021–31. 1. 2022

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

Muzeum a galerie v Prostějově

V době, kdy nemůže muzeum přivítat své návštěvníky nabízí alespoň virtuální prohlídky. Například výstavy Cesty do pravěku aneb ve stopách Zdeňka Buriana, nebo Jaroslav Franc – Krajina i příběh.

Kino Metropol Olomouc

Milí diváci, po dobu uzavření kina promítáme online! Program vždy na týden najdete na webu.

KRAJSKÁ

TÁBOROVÁ ŠKOLA V PŘÍRODĚ

PRO SENIORY 2021 V. ROČNÍK



Olomoucký kraj

21.-26. 6. 2021

Rekreační středisko Sigmgy Lutín
v Domašově nad Bystřicí

- Strava: plná penze, svačinky, pitný režim
- Ubytování: pokoje, chatky, sruby
- Doprava klientů autobusy z Olomouce, Litovle, Zábřehu tam a zpět
- Celodenní výlet autobusem
- Bohatý zážitkový program plný překvapení
- soutěže, hledání pokladu, stezka odvahy, taneční a zábavné večery s živou hudbou, karnevalový rej u táborového ohně
- Zájemci hlase se na e-mailu: Milenahesova@seznam.cz

CENY

budova

3 800 Kč

chatky, srub

3 400 Kč

Táborovou školu v přírodě
Vám přináší:



Krajská rada seniorů
Olomouckého kraje

SeniorPas



Táborová škola se koná pod záštitou Mgr. Ivo Slavotínka, 1. náměstka hejtmána Olomouckého kraje

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, máme za sebou start nového roku a s ním tolik čekávané nové naděje a šance na život v normálu. Nebezpečný a zákeřný virus dnes a denně nekompromisně prověřuje naši odolnost. Naši nadějí má být testování, účinná vakcína a hromadné očkování. Dle odborníků jsou protilátky z vakcinace spolehlivější než protilátky získané proděláním nemoci. Nechci zde přesvědčovat a ani moralizovat opačný názor, patřím ke generaci, která je očkovaním tzv. „odkojená“ a věřím, že i díky tomu jsem se ve zdraví dožila 57 let. Jednoznačně podporuji výzvu předsedy Rady seniorů ČR „nechejme se proočkovat, jen tak máme větší šanci v našem věku přežít.“ Rozhodnutí a zodpovědnost je na každém z nás.

Penzijní reforma

Rada seniorů ČR dostala v lednu z Ministerstva práce a sociálních věcí ČR k posouzení a připomínkování tři návrhy zákonů penzijní reformy. K jednomu z nich jsme využily šanci uplatnit tři připomínky – zvýšení navrženého minimálního starobního důchodu, navýšit penze pracujícím seniorům a zachovat institut mimořádné valorizace penzí při vysoké inflaci. Kompletní znění všech tří stanovisek Rady seniorů ČR najdete na stránkách www.rscr.cz

Sjezd RS ČR

RS ČR připravuje aktivně 4. sjezd RS ČR, který je naplánovaný 7. a 8. května 2021. Posláním sjezdu je zhodnotit současné postavení a také perspektivu generaci třetího a čtvrtého věku v české společnosti. Na programu bude hodnocení plnění programu RS ČR za léta 2017–2021 penze, sociální postavení českých seniorů, nízké penze tzv. „starodůchodců“, bytová krize a nízká finanční dostupnost nájemního bydlení osamocených seniorů, ochrana zdraví a zdravé stárnutí, celoživotní vzdělávání, edukace, seniorské bydlení, aktivity směřující k soc. začleňování bez ohledu na věk a další. Cílem sjezdu je též definovat požadavky ke zkvalitnění života seniorů na český stát, krajskou a městskou samosprávu, přijmout projekty dalšího rozvoje seniorského hnutí, mechanismy růstu jeho vlivu a podíl na rozhodování věcí veřejných. A v neposlední řadě je posláním sjezdu zvolit nové vedoucí představitele a orgány seniorské centrály. Za KRS Olomouckého kraje pojede desetičlenná delegace s hlasem rozhodujícím, složená z členů předsednictva KRS.

Schůzka na kraji

Z důvodu nařízení vlády nebylo možné v lednu uspořádat zasedání předsednictva KRS. Hlavním úkolem předsednictva je zajistit finanční prostředky a podporu kraje na aktivity KRS Olomouckého kraje pro letošní rok. Máme za sebou první úspěšnou pracovní



schůzku s I. náměstkem hejtmana panem Ivo Slavotínkem. Na pořadu jednání bylo představení návrhového programu volnočasových, sportovních, kulturních a vzdělávacích aktivit KRS pro seniory v Olomouckém kraji v letošním roce. Jedno z témat jednání byla možnost KRS pomoci seniorům s elektronickou registrací do seznamu pro očkování Covid-19.

Poznávací zájezdy

V minulém čísle jsem vás seznámila s prvotními návrhy tří týdenních poznávacích zájezdů ve spolupráci s cestovní kanceláří Senior Travel. Váš zájem o tyto zájezdy nás neskutečně překvapil, Rakousko bylo rezervované za pět dnů. Všem zájemcům byly zaslány aktualizované letáky těchto výletů, někde byla změna termínu, někde vyšší cena z důvodu odjezdu z Olomouce. Tímto se omlouvám těm, kteří byli rozhořčení, že v časopise byla cena jiná, než v aktualizovaném letáku.

Je rozdíl, jestli jedete do Západních Čech z Prahy (a to byla uvedená cena v časopise) nebo z Olomouce (pro váš větší komfort). O tom, zda se tyto zájezdy skutečně pojedou, rozhoduje výskyt koronaviru a opatření vlády. Jakkmile budeme mít jasné instrukce, všichni zájemci, kteří mají potvrzenou rezervaci dostanou pokyny k uzavření smlouvy s cestovní kanceláří. Nebudeme vybírat zálohy, dokud nebude zcela jasné, že se pojedou.

Táborová škola

Dobrou zprávou je, že úspěšně připravujeme V. ročník Krajské táborové školy pro seniory v Domašově nad Bystřicí. Letos budeme pořádat pouze jeden turnus, a to od 21. do 26. června 2021. Zájemci se již teď mohou hlásit. Čeká vás již tradičně fantastický adrenalinový týden, plný her, dobrodružství a zážitků na čerstvém vzduchu a nějaké to překvapení navíc. Už teď se na vás těšíme, táborníci.

Pěvecká soutěž

V měsíci květnu bychom chtěli uspořádat tradiční mezigenerační soutěž pěveckých duetů s názvem „Zapívej slavičku“, odloženou z prosince 2020. Zúčastnit se mohou soutěžní dvojice složené z rodičů, seniorů a dětí (např. babička + dítě, dědeček + dítě). Bližší

informace naleznete v příštím sloupku Krajské rady seniorů, ale již teď pilně cvičte. Výběr písničky i doprovodu je na každé soutěžní dvojici. A co vás čeká? Všechny soutěžní dvojice dostanou pěkné dárky, vítězové krásné ceny a všichni diváci si odnesou hezký, kulturní zážitek a nějaké to malé občerstvení taky nebude chybět.

Univerzita jen on-line

Od 4. února začínáme opět studovat Virtuální univerzitu třetího věku. Bohužel, z důvodu opatření kvůli Covid-19, proběhne studium jarního semestru ještě on-line. Zájemci hlase se emailem, viz. leták. Studijní téma: Rituály evropských královských rodů. V případě, že dojde ke zmírnění koronavirových opatření a budeme se moci sejít společně v učebně, budete informováni panem Jaromírem Navrátilem – tutorem VU3V. Přeji vám hodně úspěchů při studiu a těším se s vámi všemi na viděnou.

Milí senioři, více se mi už dnes do sloupku KRS nevejde. Přeji vám všem krásné, pohodové dny a hlavně pevné zdraví.

Milena Hesová
Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Poradkyně I. náměstkyně hejtmana



Krajská rada seniorů Olomouckého kraje

✉ 779 00 Olomouc, Jeremenkova 40A 📧 milenahesova@seznam.cz, ☎ 774 345 670




Motto: "Výuka přichází za seniorem"

Zájmovému

sebevzdělávání seniorů formou virtuálního studia se věnuje při ČZU v Praze–Suchdole skoro 4700 studentů-seniorů ve 270 střediscích po celé republice. Je to ideální příležitost pro většinu seniorů z měst i venkova k aktivnímu využití volného času. Studenti VU3V studují celkem v 6 semestrech, tj. 3 roky, které zakončují slavnostní promoci na partnerské univerzitě.




zvou na Virtuální Univerzitu třetího věku

Konzultační středisko VU3V KRS při KÚ Olomouc – 9. letní semestr 2020/21 bude zahájen 4.2.2021. Přihlášky budou rozeslány elektronicky, výběr podepsaných přihlášek proběhne do 22.1.2021 dle instrukce v e-mailu.

Studijní téma: Rituály evropských královských rodů

Přednášky (celkem 6) jsou v dvoutýdenních intervalech. Noví zájemci se mohou informovat na výše uvedených kontaktech u p. Mileny Hesové, předsedkyně Krajské rady seniorů KÚ Olomouc.

Více na www.e-senior.cz (viz seznam konzultačních středisek)

OČKOVÁNÍ ZAČALO V DOMOVECH PRO SENIORY

Domov pro seniory Tovačov – právě toto zařízení bylo jedním z prvních svého druhu na území Olomouckého kraje, kde odstartovalo očkování proti Covid-19. Mobilní očkovací tým z Fakultní nemocnice Olomouc sem dorazil hned ráno, aby zájemcům z řad klientů i zaměstnanců podal první dávku vakcíny.

„Olomoucký kraj ve spolupráci s Fakultní nemocnicí Olomouc zahájil očkování nejohroženějších obyvatel kraje, tedy klientů domovů pro seniory a dalších sociálních služeb, v pátek 8. ledna. To je mnohem dříve, než jak to vypadalo ještě začátkem týdne. Těší mě, že v tovačovském domově seniorů proběhlo vše bez vážnějších potíží,” uvedl Ivo Slavotínek, náměstek hejtmána Olomouckého kraje.

V té se očkování týkalo zhruba stovky seniorů denně, v dalších týdnech počet očkovaných vzrostl.

„Tovačovský domov pro seniory je pilotním projektem. Důvodem je snaha zjistit, za jak dlouho jsme schopni naočkovat určitý počet lidí a jaké případné provozní problémy se mohou vyskytnout, tak abychom se jich v dalších zařízeních vyvarovali a nastavený systém fungoval,” vysvětlil Zbyněk Vočka z krajského odboru sociálních věcí.

Do Olomouckého kraje mělo v prvním měsíci roku 2021 dorazit necelých 14 tisíc dávek vakcíny proti Covid-19. Od února se toto množství navyšuje.

„V současnosti tedy očkujeme prioritně zdravotníky a seniory. Další skupiny budeme zařazovat podle plánu a reálných dodávek očkovací vakcíny,” sdělil hejtmán Josef Suchánek. (okr)



DOTACE POMOHOU K OPRAVÁM DALŠÍCH KRAJSKÝCH SILNIC

Olomouckému kraji se podařilo získat výraznou podporu investic do komunikací II. a III. třídy. Státní fond dopravní infrastruktury letos do regionu pošle více než 225 milionů korun. Peníze jsou určeny pro silnice ve vlastnictví Olomouckého kraje, o které se stará správa silnic.

„Komunikace II. a III. tříd v Olomouckém kraji byly ze strany státu dlouhodobě podfinancované, kraj je tak převzal ve špatném stavu. Peníze z fondu nám pomohou na několika místech současnou situaci výrazně změnit k lepšímu,“ řekl náměstek hejtmána pro oblast dopravy Michal Zácha.

Krajský správce silnic dotace využije na celkem pět investiční akcí. Tou největší je rekonstrukce silnice Troubky – Vlkoš. Úsek v délce 4,6 kilometru počítá s pracemi přímo v Troubkách a pak také v extravilánu obou obcí, s výjimkou území za hranicemi Zlínského kraje. Výsledná cena vzejde až z výběrového řízení, které by mělo skončit za několik týdnů – dá se však očekávat, že překročí 100 milionů korun. „K dalším akcím budou patřit práce na silničním spojení Hanušovic a Rudy, okružní křižovatka v Mohelnici nebo průtah Mezicemi, které patří k Náklu,“ dodal náměstek Zácha.

Správa silnic Olomouckého kraje je připravena letos pokračovat také v investičních akcích, na které přispívá Evropská unie prostřednictvím Integrovaného regionálního operačního programu.

K těm patří například komunikace II. třídy mezi Medlovem a Uničovem, další etapa rekonstrukce silnice II/448 Laškov - Kandia a oprava betonových úseků komunikace II. třídy, která vede Oderskými vrchy od dálnice u Velkého Újezdu do obce Potštát.

Pokračovat budou také už dříve zahájené akce, mezi které se počítá například rekonstrukce průtahů obcemi Všechnovice, Skrbeň, Určice a Alojzov nebo oprava mostu v Opatovicích na Přerovsku. **(okr)**



ZA PANEM JAROMÍREM KUMMEREM, OLOMOUCKÝM RODÁKEM, ABSOLVENTEM PF UP V OLOMOUCI

Ve věku nedožitých 80 let zemřel v neděli 3. ledna 2021 pan Jaromír Kummer. Chceme touto cestou oznámit čtenářům „Moravský senior“, kteří ho znali, že odešel rodák z Olomouce, dlouholetý učitel ZDŠ ve Vrbně pod Pradědem, ředitel DD v Karlově Studánce a ZŠ v Karlovicích.

Veslař (za dřívější Slovan Olomouc), zakladatel vodáckého sportu a vůdčí postava individuální a organizované turistiky ve Vrbně pod Pradědem, uznávaný činovník ČSTV, autor vodáckých průvodců řek



Moravy a Slovenska, ochránce a aktivní spolupracovník CHKO a HS Jeseníky, velký znalec historie a přírodních krás Jeseníků.

Jako milovník přírody vedl mládež k mezilidským vztahům a ochraně životního prostředí v duchu Junáka, za což byl v době normalizace minulým režimem diskriminován a po roce 1989 rehabilitován.

**Čest jeho odkazu a památce!
Manželka, jeho synové
s rodinami a bratr s rodinou**

POPLATKY OSA ZA OBCE OPĚT ZAPLATILO HEJTMANSTVÍ

Stejně jako v předchozích letech i v roce 2021 zaplatilo hejtmanství všem obcím na území Olomouckého kraje poplatky Ochrannému svazu autorskému (OSA) za hudební produkci v místních rozhlasích. Vesnicím a městem tak odpadne výdaje i formality spojené s odvodou OSA.

„Kraj za platbu autorských poplatků vydal bezmála 450 tisíc korun. Je to levnější, než kdyby každá vesnice nebo město platily samostatně. Navíc se nemusí starat o administrativu, která s tím souvisí,“ uvedl hejtmán Olomouckého kraje Josef Suchánek.

Kraj za každého obyvatele platí autorskému svazu jen sedmdesát haléřů. Kdyby obce hradily poplatky samy, stoupla by cena na korunu.

Úhradu autorských poplatků schválila Rada Olomouckého kraje. OSA byl založen v roce 1919 a sdružuje 8 381 domácích a více než milion zahraničních autorů hudebních a vizuálních děl.

(okr)



ŽELEZNIČNÍ DOPRAVA V KRAJI PO ROCE 2022 S ČESKÝMI DRAHAMÍ

Desetiletou smlouvu na zajištění regionální železniční dopravy podepsali na začátku ledna zástupci Olomouckého kraje a Českých drah. Smlouva, která se týká provozního souboru Elektrická síť – střed a nová infrastruktura, bude účinná od začátku roku 2023.

„Hejtmanství ročně investuje do zajištění drážní dopravy stovky milionů korun. Naším cílem je zvýšit kvalitu cestování, k čemuž přispěje plánované pořízení nových vlakových jednotek. Lidem tak nabídneme komfortnější, ekologičtější a bezpečnější alternativu k přepravě autem,“ řekl hejtmán Josef Suchánek. Každý rok po dobu trvání smlouvy najezdí soupravy po Olomouckém kraji více než čtyři miliony vlakových kilometrů. Nové drážní vozy budou vybaveny evropským zabezpečovacím systémem (ETCS).

„V případě elektrického souboru potřebujeme nová drážní vozidla. Stávající jsou totiž na hranici technické i ekonomické životnosti. Počítáme s dodáním bezmála tří desítek nových vlaků,“ uvedl náměstek hejtmána pro oblast dopravy Michal Zácha. Elektrická síť – střed a nová infrastruktura zahrnuje celkem osm tratí v elektrické trakti. Spadá sem i spojení mezi Olomoucí, Uničovem a Šumperkem, které v současné době prochází elektrizací.

(okr)



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



**Miroslava Uvázlová, 71 let,
Střeň**

- Největší radost mi udělalo narození vnoučat. S nimi šla veškerá nuda stranou. Teď jsou dospělí, stále mě navštěvují a jsem za to ráda.
- Neměnila bych nic. Beru život jaký je.



**Josef Moravčík, Želatovice,
79 let**

- Největší radost mám ze své rodiny a zdravých vnoučat a pravnoučat. Samozřejmě i z našeho zdraví.
- Jsem úplně spokojený a zdraví mi slouží. Nemám problém.



**Ludmila Přikrylová, 67 let,
Zábřeh**

- Největší radost mi v životě udělalo narození mojí sestřičky, která je o 8 let mladší. Pak to bylo narození mých dvou synů. A jak šel čas, tak se mojí radostí staly vnučky, které jsou pro mne velkou odměnou.
- Měnit bych nic neměnila, asi to tak mělo všechno být, abych si náležitě vychutnávala klidný a spokojený život, jaký teď žiji.



**Anna Frieberová, 81 let,
Přerov–Předmostí**

- Největší radost jako žena mám z narození mých dětí.
- Určitě. Nevdávala bych se již dvakrát, hlavně ne poprvé. Druhé manželství bylo ideální, manžel byl velice hodný člověk.

VYTVOŘILA SE VÁM BULKA POD KŮŽÍ? NEPROPADEJTE PANICE

Lipom je nezhoubný (benigní) nádor z tukových buněk, který nejčastěji vzniká v podkoží a vypadá jako bulka na kůži. Lipom ale může vzniknout i v okolí vnitřních orgánů, protože tukové buňky najdeme všude. Na lipom kolem vnitřních orgánů se přijde většinou při jiném vyšetření (ultrazvuk, CT, magnetická rezonance). Příčiny vzniku lipomu nejsou dosud úplně známy. Někteří lidé zdědí po svých rodičích vadný gen, který způsobuje růst lipomu, ale toto dědičné onemocnění je vzácné. Existují choroby, které jsou úzce spjaty se vznikem lipomu. Lipomy se většinou objevují u pacientů, kteří trpí metabolickou poruchou, popřípadě mají oslabenou tukovou tkáň. Obecně lze říct, že rizikovou skupinu představují ženy, stejně jako muži s nadváhou a obezitou, přestože nadváha není nutným předpokladem pro vznik lipomu.

PŘÍZNAKY

Lipom vypadá jako bulka pod kůží, oválného tvaru, je nebolestivá a lze s ní pohybovat. Nicméně většinou nepůsobují žádné zvláštní obtíže, spíše kosmetického charakteru. Pokud se lipom nachází v hlubších vrstvách jako např. lipom v blízkosti střeva, mohou se objevit příznaky jako zácpa, zvracení nebo nevolnost. Řešení těchto lipomů je složitější a nemocný musí podstoupit klasickou operaci. Stejně jako ostatní druhy nádorů mohou být nádory z tukových buněk buď benigní (nezhoubné) nebo maligní (zhoubné – pak se jedná o liposarkom). I když lipomy patří mezi nezhoubné nádory, stále není jasné, zda se mohou zvrhnout ve zhoubné nebo ne. Proto byste měli navštívit lékaře, pokud bulku objevíte nebo vás začne svědit, bolet nebo se začne měnit její okolí. Nikdy se nepokoušejte vymačkat nebo nějak dráždit lipom.

JAK SE HO ZBAVIT

Mnoho lidí preferuje přirozené řešení problému. Buď jde o metody vnitřní spotřeby nebo o lokální použití. Existují různé metody za použití jablečného octa, kurkumu, ricinového oleje, česneku, kajenského pepře, zázvoru, atp. Tato cesta není zárukou, že se lipomu zbavíte a nikdy nedojde k úplnému odstranění. Nejúčinnější je chirurgické odstranění. Probíhá z malého řezu, ambulantně v místním znecitlivění. Samovolné zmizení je velmi nepravděpodobné a to i v případě, že pacient zhubne. Důležité je nepodceňování nálezu lipomu, nemusí se jednat o pouhou tukovou bulku, ale o závažnější problém. Naštěstí tomu tak ve většině případů není, vždy by to měl posoudit lékař.

KDY JE NUTNÉ LIPOM ODSTRANIT

Lipomy jsou většinou neškodné a u většiny lidí není nutné je odstraňovat. Někdy se to ani nedoporučuje, neboť mají tendenci se vracet a po odstranění znovu vyrůst.

Za určitých okolností je však nutné lipom odstranit, a to, pokud:

- je velký a začne rychleji růst
- způsobuje další potíže (bolest, brnění končetiny, atp.) – způsobuje kosmetický problém
- obsahuje nádorové buňky (lze zjistit odebráním vzorku tkáně)

Je samozřejmé, že pokud na těle najdeme jakýkoliv útvar, vyhledáme lékaře (nejlépe kožního), není třeba se hned vyděsit, že jde o něco zhoubného. Sami si diagnózu neuděláme a vždycky platí, že je třeba přijít včas a nenechat nádor narůst do obřích rozměrů.

EXISTUJE PREVENCE?

Na tuto otázku není jednoznačná odpověď. Mnozí lidé, kteří trpí lipomy, žijí zdravě a není jim to nic platné. Rovněž platí, že ani obézní člověk nemusí trpět vznikem lipomů.

PŘÍBĚH Z PRAXE

Ve své praxi jsem se s tímto setkala mnohokrát. V jednom z případů se jednalo o lipom hýždě. Pacient dlouho odmítal zákrok a lipom vyrostl do velikosti dětské hlavy. Jednalo se již o rozsáhlou operaci, kdy lipom prorůstal až do malé pánve, což již nešlo odstranit. Operace dopadla dobře. V tomto případě se jednalo o mého tatínka, který nedbal rad zdravotníků.

Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra





SENIORSKÉ RECEPTY

Masopustní „bobíky“

440 g hladké mouky
250 ml smetany ke šlehání (30 %)
250 g másla
Cukr moučka a vanilkový cukr
na obalení

K proseté mouce přidejte změkklé máslo a smetanu a vypracujte hladké těsto. Těsto rozválejte na plát silný asi 0,5 cm a vykrájejte kolečka jako zmenšené koblížky. Pečte na pečícím papíře na 200 °C 8–10 minut. Ještě teplé je pak obalte ve směsi cukrů.

Výpečky na černém pivu

0,5 kg vepřového bůčku
0,75 kg vepřové kýty
4 cibule
2 jablka

5 stroužků česneku
1 černé pivo
Sůl
Čerstvě mletý pepř
Sladká paprika
Drcený kmín

Maso nakrájejte na větší kostky a v pekáčku promíchejte se solí a kořením. Přidejte na plátky nakrájenou cibuli a česnek, promíchejte a nechte chvíli zaležet. Podlijte polovinou piva a pečte na 180°C asi hodinu. Podle potřeby přidávejte pivo. Přidejte jablka nakrájená na půlměsíčky a pečte ještě asi 20 minut. Před koncem pečení pekáč odkryjte, aby vše krásně zčervenalo. Jako příloha jsou skvělé noky, špenát, nebo bramborová kaše.

Škvarky na víně

1,5–2 kg dobře prorostlého vepřového bůčku bez kostí a kůže
0,7l červeného vína
1 balíček celého pepře
Sůl

Bůček rozkrájejte na stejné kostičky o velikosti 1,5–2 cm. Pepř roze-melte v mlýnku na koření nahrubo a nakrájené maso v něm rovno-měrně obalte. Nebojte se množství pepře, výsledek není pikantní, ale aromatický. Maso prosolte, zalijte celou lahví vína a nechte přes noc v chladničce. Poté pomalu zahří-vejte a škvarťe na mírném ohni dozlatova.

JAK POSÍLIT SVÉ TĚLO V ZIMĚ? P OCHRANĚ VAŠEHO SRDCE A CÉV

- V zimě ale není dobré venku sportovat příliš intenzivně, ideální je volnější tempo, do 70% maximální tepové frekvence. Skvělá je ale i „obyčejná“ chůze
- Pokud jsme ve věku rodičů nebo prarodičů, je dobré ukázat dětem, že volný čas se dá prožívat i jinak než s mobilem či tabletem v ruce, říká prof. MUDr. Richard Češka
- Podle průzkumu projektu Srdce v hlavě své hodnoty cholesterolu nejčastěji neznají lidé ve věku 35 až 45 let



POHYBEM KU ZDRAVÍ A TRVALÉ

Pravidelně se hýbat a zdravě jíst by mělo být samozřejmé pro každého z nás. Obzvláště pak ale lidé, kteří mají vysoký tlak či hladinu cholesterolu by na pohyb neměli zapomínat, protože je pro ně vhodným doplňkem při léčbě. Správně zvolený pohyb nám totiž pomáhá nejen udržet kondici, ale vhodná aktivita zároveň snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu. Téměř polovina lidí s vysokým tlakem má rovněž vysoký LDL cholesterol. Podle průzkumu projektu Srdce v hlavě své hodnoty cholesterolu nejčastěji neznají lidé ve věku 35 až 45 let.

To, že by se vysoký krevní tlak a cholesterol neměly podceňovat, potvrzuje i fakt, že lidé, kteří trpí těmito zdravotními komplikacemi, mají až 6x vyšší riziko infarktu. Není nutné sportovat vrcholově, ale je důležité být denně alespoň 30 minut fyzicky aktivní. Ať se již jedná o svižné procházky, běh, kolo či třeba domácí cvičení, na pravidelný pohyb bychom neměli zapomínat ani přes zimu.

Proč se pravidelně hýbat?

„S pravidelným pohybem se zlepší výkonnost našeho kardiovaskulárního aparátu, zlepší se funkce našich cév a máme pak dobrou šanci prožít delší život v lepší kvalitě. A právě kvalitu života považuji za jednu z největších výhod pravidelné pohybové aktivity. Budeme se také lépe cítit psychicky i fyzicky. Navíc bude pravděpodobně možné snížit počet léků, které máme předepsány. Pokud jsme ve věku rodičů nebo dokonce prarodičů, budeme také dobrým příkladem pro mladší generaci a ukážeme jim, že volný čas se dá prožívat i jinak než s mobilem či tabletem v ruce a že hry nemusí být jen hry počítačové,“ říká o důležitosti pohybu prof. MUDr. Richard Češka, předseda České internistické společnosti a spoluzakladatel projektu Srdce v hlavě.

Kardio aktivity podle věku

Sportovat by samozřejmě měl každý podle svých sil a zdraví. Jinou zátěž si zvolí zdravý třicátník a jinou člověk s vysokým cholesterolem či tlakem v 55 letech. Výběr by měl být vždy individuální. „Jestli je někdo zvyklý sportovat od mládí, můžeme mu „naordinovat“ intenzivní jízdu na kole nebo jogging bez problémů i v seniorském věku. Naopak u mladíka, který dosud sportoval jen s energetickými nápoji u počítače, pak budeme opatrní a začneme třeba jen rychlou chůzí, nebo postupným zvyšováním zátěže pod dohledem trenéra. Ale najít si přiměřenou aktivitu může určitě každý, stačí jen chtít,“ doporučuje prof. MUDr. Richard Češka.

Hýbejte se aspoň 5x týdně 30 minut

A kolik by pohybu v našem životě mělo být? Čím více pohybu, tím lépe. „Vycházíme-li z odborných dat,

doporučujeme alespoň 5x týdně 30 až 45 minut. Samozřejmě existují v současné době mobilních aplikací nejrůznější možnosti, jak svou aktivitu monitorovat. A jestli si dá někdo za cíl 10 000 kroků, bude to samozřejmě úžasné. Pro začátek stačí dokonce podstatně méně,“ dodává prof. MUDr. Richard Češka.

Hýbat se jde i mimo „fitka“

V současné době je komplikované si jít jen tak zasporetovat do fitness centra nebo si jít zaplavat. A toto je také pro mnohé oblíbená výmluva, proč se tolik nehýbat. Je ale spousta aktivit, které můžeme provozovat v přírodě nebo doma. Na kolo i na brusle se dá jít i v zimě. Pokud jsme samozřejmě správně oblečení a volíme zdravou fyzickou intenzitu. Skvělá je ale i „obyčejná“ chůze. Ta představuje nejpřirozenější možnost udržení pravidelné aktivity. A když bude intenzivní, rychlá a pravidelná, úplně to stačí. Samozřejmě to může být i start k indiánskému běhu a posléze joggingu. Berete-li léky na vysoký cholesterol či tlak, vždy je dobré se se svým lékařem poradit, jaký pohyb, tempo a intenzita je pro vás nejlepší.

Hlídejte si tepovou frekvenci

Pokud již vyběhnete v zimě ven, tak pro vaše zdraví je důležité se nejen správně obléct funkčním oblečením, které vás dostatečně zahřeje a také odvede pot a brání tak nastydnutí, ale je důležité si také hlídat správné tempo. V zimě není dobré venku sportovat příliš intenzivně. Ideální je volnější tempo, do 70 % maximální tepové frekvence. Nemáte-li počítadlo na monitorování tepu, tak dobrou pomůckou je, že pokud jste již tak zadýchaní, že neřeknete souvisle větu, je čas ubrat. Dýchejte také nosem a před sportem se dobře zahřejte.

Je-li teplota hodně pod bodem mrazu, tak pohyb nechte na doma. Ani zkušený běžec by neměl vybíhat, pokud je venku mínus 10 °C či větší mráz. Existuje ale mnoho speciálních video cvičení, kde s profesionály můžete provozovat zdravé kardio cviky z tepla doma. Pokud jste doma, tak necvičte celých 30 minut v kuse, ale během aktivit si dejte vždy desetiminutové přestávky. Bydlíte ve vysokém podlaží? Pak zapomeňte na výtah a raději svých několik pater vyjděte. Chůze do schodů skvěle zvýší tepovou frekvenci a budete-li ji praktikovat pravidelně, zlepší i vaši fyzickou kondici. Více o tom, jak bojovat proti vysokému cholesterolu a dalším kardiovaskulárním onemocněním, případně co dělat, když úprava režimových opatření nezabírá, najdete na edukativním webu srdcevlave.cz

(ASPEN.PR)



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.



Děkujeme za všechny dotazy, které nám do poradny posíláte. Nejvíce dotazů bylo na tematiku očních vad, proto jsme oslovili odborníky z oční klínky Tana o vysvětlení. V několika příštích vydání se budeme věnovat jedné až dvěma očním vadám.

Lékař mi řekl, že mám počínající presbyopii/šedý zákal, můžete mi prosím vysvětlit, o co jde a jak to léčit?

(Marta Stachová, Jeseník)

Dioptrie, šedý zákal, špatné vidění na blízko nebo na dálku, astigmatismus a spousta dalších očních vad: s těmi si dnes specialisté na oční klinice Tana v Olomouci dokáží rychle poradit. Šedý zákal neboli katarakta je slovo řeckého původu, jehož význam znamená „padat dolů“ (kata – dolů, arassein – padat), neboť katarakta připomínala Řekům vodopád.

Při kataraktě dochází v oku k postupnému zkalení čočky, tím je bráněno průniku světla dopadajícího na sítnici a komplexně dochází ke zhoršení zrakových funkcí. Až 50% populace ve věku nad 65 let je postiženo určitým stupněm zkalení čočky. Toto procento se s věkem nadále zvyšuje, např. 70% populace ve věku nad 75 let. Není ale výjimkou, že jsou kataraktou postiženi i lidé v aktivním věku okolo 50 let. Katarakta je i přes pokročilý stupeň moderní léčby dodnes v chudé části světa nejčastější příčinou slepoty.

Mezi nejčastější obtíže patří krátkozrakost, tzv. myopie. „Krátkozrakost se projevuje špatným viděním do dálky. Pacient vidí velmi dobře na počítač nebo na knihu, ale když má například rozpoznat nápisy na dopravních značkách nebo osoby na protější chodníku, může mít velmi vážný problém,“ vysvětlila ředitelka oční kliniky Tana Martina Novotná. Krátkozrakost patří k nejčastějším refrakčním vadám oka. Většinou se objevuje už v dětském věku a může být více či méně závažná,

od jednoduchých až po těžké progresivní vady, které se vyznačují vysokým počtem dioptrií. Tito pacienti nosí od raného věku brýle, nebo je možnost laserové operace rohovky.

Dalekozrakost neboli hypermetropie představuje zhoršené vidění na krátké vzdálenosti. „Na rozdíl od krátkozrakosti vidí pacient do dálky ostře, ale špatně se mu čte, nemůže zaostřit na počítač nebo telefon,“ nastínila ředitelka. Při silnější vadě nevidí postižená osoba dobře ani na dálku. Také tuto vadu lze řešit laserovou operací. Podobně jako dalekozrakost se projevuje i vetchozrakost (presbyopie), což je v zásadě fyziologický jev. Od čtyřicítky a dál se snižuje elasticita oční čočky a ta už nedokáže správně zaostřit na malé vzdálenosti. Laicky se této chorobě přezdívá nemoc krátkých rukou, protože postižená osoba se snaží dát noviny nebo telefon co nejdál od očí, aby se jí povedlo přečíst text. „Tuto vadu také umíme řešit. V tomto případě se však musí udělat nitrooční operace, při které se vymění čočka,“ doplnila ředitelka.



OČNÍ KLINIKA TANA V OLOMOUCI

Oční klinika TANA v Olomouci, to je váš osobní oční lékař s nadstandardním přístupem. Hlavní specializací tohoto pracoviště je laserová operace očí, léčba šedého zákalu, operace sítnice a sklivce.

Kromě toho jsou vám zdejší specialisté k dispozici pro celou řadu dalších zákroků, běžných ambulantních vyšetření i pro preventivní péči o vaše oči. Navštivte nás.

www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

PROVOZOVNA UHELNÁ, OLOMOUČ
PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUČ
OČNÍ AMBULANCE TANA, PŘEROV
OČNÍ OPTIKY TANA

5 VĚCÍ, BEZ KTERÝCH SE LETOS NEOBEJDETE

Začal nový rok a s ním i nové výzvy. Dlouhodobé problémy kolem pandemie koronaviru v loňském roce zasáhly výrazně do stability Česka, ovšem letos už začínáme být na mimořádné situace připraveni, a učíme se řešit své záležitosti z domova online. Co by vám nemělo utéct, pokud chcete být v roce 2021 v pohodě, i kdyby se opakovala další vlna lockdownu?

Objevujte nové způsoby komunikace

Stýská se vám po rodině a přátelích? Potřebujete něco rychle vyřešit s kolegy v práci? Spojte se přes skype, zoom, teams, nebo jiné komunikační platformy, kde můžete neomezeně nebo za menší poplatek pomocí svého počítače, tabletu nebo chytrého telefonu být neustále spolu. Samota a ponorková nemoc nejsou nic příjemného, kontakt s blízkými je skvělý způsob, jak se odreagovat, sdílet své pocity, probrat novinky z médií, nebo si vyměnit recepty na to, jak zahnat nudu. Navíc v případě pracovních porad a schůzek ušetříte spoustu času, kdy místo přejíždění stačí pouze pár kliknutí na počítači a jednání může začít.

Vyhňte se bloudění mezi regály a frontám u pokladny

Dovážkové služby výrazně posílily svůj rozvoz a navíc nabízejí i nové speciální služby ve spojení s prémiovými obchody a restauracemi. Výhodou jsou také zvýhodněné akce pro stálé klienty nebo nízké poplatky za dopravu, díky kterým si můžete dopřát své nákupy z pohodlí domova. Prostřete si stůl s partnerem nebo rodinou a udělejte si krásný večer bez problémů a starostí, dlouhých nákupů a přemýšlení, co chcete vařit. Nudné pochůzky v hypermarketech vyřídíte online přes mobil nebo počítač, a možná si na tento komfort natolik zvyknete, že se pro vás stane součástí běžného života i v budoucnu, až problémy s pandemickou situací skončí.

Povolené svaly kvůli zavřeným posilovnám? Ani náhodou

K otevření a zavření posiloven došlo už před pár týdny, ovšem fitness centra a pohybová studia byly na tuto situaci připraveni předem, a proto nyní svým klientům běžně nabízí studiové lekce různých sportů online. Není problém účastnit se kurzů posilování, jógy, pilates nebo speciálních zátěžových cvičení. Živé přenosy jsou navíc příjemné, protože vás propojují se světem a vy máte

přítom své vlastní pohodlí v domácím prostředí. Přímé přenosy podporují i nastavení denního harmonogramu, kdy si můžete svůj čas rozvrhnout na pracovní a relaxační část dne. Dost možná se vám tedy konečně povede dodržet novoroční předsevzetí o pravidelném cvičení, protože stačí jenom otevřít počítač a rázem jste uprostřed sportovního studia.

Návštěvy pošty a komunikace s úřady

Prodloužený nouzový stav a vánoční svátky sice zpomalily život v celém Česku, ale to neznamená, že jde všechno odložit. Například pokud čekáte dítě a potřebujete požádat na úřadě o rodičovský příspěvek, jste v evi-

denci úřadu práce, čeká vás soud, stavíte dům a řešíte povolení, nebo jenom jednoduše potřebujete vyzvedávat obsílky na poště. Pořídíte si datovou schránku a díky přihlašovacími údajům vám bude k dispozici také Portál občana, který slouží k elektronické komunikaci s úřady. Díky službám eGovernmentu

většinu záležitostí vyřídíte online. Založení a používání datové schránky je včetně komunikace s úřady zdarma. Zřídit si ji může každý, a to na kontaktních místech veřejné správy Czech POINTu, tedy na poště a místním úřadu i mimo místo svého trvalého pobytu. Stačí vyplnit a podepsat žádost, vyčkat na potvrzovací e-mail s přihlašovacími údaji a datovou schránku můžete ihned používat. Datovou schránku pro fyzickou nebo podnikající fyzickou osobu může vlastník elektronické občanky nebo jiné elektronické identity učinit i on-line v Portálu občana bez předchozí návštěvy Czech POINTu.

Dobrá nálada a chuť učit se novým věcem

Přestože spousta z nás musela v loňském roce něco obětovat a třeba i změnit zaměstnání, lockdown otevřel i prostor pro nové výzvy. Zatímco některé obory utrpěly velké rány a jejich budoucnost je nejistá, prostor IT a online komunikace zažívá obrovský boom. Pokud vám nechybí energie a rádi se učíte novým věcem, firmy působící na internetu raketově rostou a poptávají nové profese. Jestliže jste přemýšleli nad startem nové kariéry nebo založením vlastního start-upu, nikdy nebude vhodnější příležitost než nyní, kdy dochází k velkým změnám na trhu práce a stát je nakloněn podporovat nové platformy. Využijte svého talentu a nadšení a vrhněte se po hlavě do budování něčeho nového. Držíme palce!

Dagmar Schejbalová,
Pepr Consulting





Rozvedená 61/170/70 štíhlejší postavy, mladšího vzhledu, která ráda zahradničí, hledá veselého zahradníka, nekuřáka, abstinenta z Olomouce a blízkého okolí, který má smysl pro humor. Mám ráda procházky přírodou, divadlo, jsem spíš domácí typ. Hledám přítele pro dlouhodobý vztah, který by mi byl oporou a kamarádem, s vyřešenou minulostí, totéž nabízím i já. Tel.: 732 405 933.

SŠ 71/182/98 abstinent, nekuřák hledá partnerku přiměřeného věku se zájmem o přírodu. Bydlím v PV, mým koníčkem je fotografování přírody. Partnerka z PV nebo OL! Kontakt: jirikovka@post.cz

Žena 69/164 hledá kamaráda z Olomouce nebo z okolí. Zájmy – cestování, procházky do přírody pěšky nebo na kole, zahrádka, posezení u kafe, výlety. Tel.: 775 085 248.

Muž v nejlepších letech hledá ženu ve věku 55–70 roků, protože samota tíží. Jsem abstinent a nekuřák. Mou zálibou je práce na zahradě a péče o květiny. Jsem z Prostějova–Vrahovic. Telefon 776 385 425.

Vdova, 68 let, hledá kamarádku k občasným schůzkám, návštěvám a procházkám. Nejlépe z OL a okolí. Prosím volejte, ne SMS. Tel.: 728 978 558.

60/160/SŠ, mírně plnoštíhlá tmavovláška moc ráda pozná jen nezadaného pohodového muže, podnikavého nekuřáka na trvalý vztah. Nevěřím, že by se v Olomouci a blízkém okolí nenašel muž, který by můj život učinil bohatší, krásnější, zajímavější a který ještě potřebuje k životu lásku. Jen vážně. SMS na tel.: 773 279 854.

Rudolf 60/175, rád by našel ženu se smyslem pro klidný život ve dvou. Existuje taková žena ve věku 63–70 let?

Z Olomouce a okolí. Mám přátelskou povahu, bydlím v domku 20 km od Olomouce, fin. zajištěný, auto. Najdu Tě! Mobil: 776 637 245.

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

Muž 68 – rozv. star. důchodce rád pozná ženu do 72 let. Katol. se smyslem pro humor, auto nemám, menší kuřák. PŘ-VS-KM a okolí. Začít žít jinak – nově. Tel. 604 361 221.

Hledám paní pro občasnou výpomoc v domácnosti nebo při domě, s možností seznámení. Jsem osamělý vitální senior, nekuřák, nealkoholik, zabezpečený. Bydlím blízko Olomouce, s autem. Jsem všestranných zájmů. Může jít i o stálé zaměstnání. Tel.: 733 424 173.

Žena 55 let, menší postavy, plnoštíhlá, svobodná, má částečný invalidní důchod, ráda pozná kamaráda – přítele, na kterého se může spolehnout. Auto vítáno. Ostrava, Opava, Krnov a okolí. SMS 735 823 391

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. 2. 2021 na adresu Moravský senior, z. s., Tábortů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: AOE, CID, EEA, EGAP, MEE, MPC, ROSTOCK	ROZJÍMÁNÍ	1. DÍL TAJENKY	FILMOVÝ MIMO- ZEMŠTAN	CITOSLOVCE POSKOKU		PODSTAVEC	ČÁST KŘIVKY	ČÁST POSTROJE	ŠPANĚLSKÝ NÁRODNÍ HRDINA	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	TAJIT		PARNO	NEPRAVDY	TAŽNÉ ZVÍŘE	
ÚPAL					ÚČAST							ŘÍMSKÝCH 555				
												KRÁTER NA MĚSICI				
PROJEV NESOU- HLASU					3. DÍL TAJENKY											
					SAMEC OPICE											
STARÉ ČESKÉ ZÁJIMENO			NERUŠE- NOST							SYNETICKÉ VLÁKNO						
			SKUTEČ- NOST							POBAVENÍ MN. Č.						
CITOSLOVCE STĚKÁNÍ				ČÁST ROSTLINY					VÝMĚSEK SLIZNICE					2. DÍL TAJENKY	VODNÍ ŽIVOČICH	
				POČÁTEK DNE					INIC. HER. PISTĚKA							
BÝVALÁ ZNAČKA POČÍTAČŮ						EXTRA						ORGANIZACE ZAHR. OB- CHODU ZKR. ČÁSTI VOZŮ				
	DRUH MOTÝLA						ČÁST NOHY KONĚ						POVZDECH			
	NEŽLI												OBYVATEL EVROP. OSTROVA			
POTŘEBNÁ												LATINSKO- AMERICKÝ TANEC				
ELEKTRI- ZACE ŽELEZNIC ZKR.			V POŘÁDKU HOVOR.									JMÉNO FOTBALISTY BRABCE				
			NĚMECKÉ MĚSTO													
VÝKRM ZVÍŘAT NA MASO				POPULÁRNÍ FILMOVÁ HVĚZDA	STAROŘEK								PAPEŽSKÁ LISTINA	SLEZSKÁ UNIVERZITA ZKR. KLYSTÝR		
	BODAVÝ HMYZ															
	PLEMENO PSA															
PROSTOR																
ZÁBAL NA OTOKY						JEHLIČ- NATÝ STROM	TĚLOCVIČNÝ PRVEK	CITOSLOVCE MEČENÍ			TEP	NEPRAVDA				NOSNÁ SLEPICE
												SPZ OKR. RAKOVNÍK				
VOJENSKÁ HODNOST ZKR.					TRÉN. STŘ. MLÁDEŽE ZKR. DŽÍNOVINA					ZDROJ						
SOCIALIS- TICKÝ ZKR.				LÍTÉ						MPZ UKRAJINY			SOUHLAS			
				PRVNÍ DÍLO						PROSIT			CHEMICKÝ PRVEK			
	EXPORTNÍ ÚVĚROVÁ POJIŠTOVNA	NEZNÁMO KDE							KORYTO					NÁRODNÍ STRANA		
		CÍRKEVNÍ BUDOVA							VOJENSKÁ JEDNOTKA					LYŽAŘSKÝ VLEK		
INICIÁLY HERCE FIÁLY			NÁZEV HLÁSKY N			PŘÍKRÝ SVAH						OTEVŘENO ANGLICKY				
			MAGISTR ZKR. TITULU			INIC. KOSM. ALDRINA						JM. HERCE GIBSONA				
STÁT ZÁPADNÍ AFRIKY						PŘEDLOŽKA					MOŘSTÍ SAVCI					
						NÍZKÉ NAPĚTÍ ZKR.					COPAK					
TVORBA ARGUMENTŮ													ZNAČKA MEGA- PARSEKU			
NOTOVÝ ZÁPIS					MUŽSKÉ JMÉNO ŘECKÉHO PŮVODU								SPZ PRAHY			

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: ...je tam, kde život začíná a láska nikdy nekončí. **Výherci z minulého čísla:** Soňa Častulíková, Nový Jičín; Eva Babyštová, Kroměříž; Jitka Polová, Bochoř



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!

