

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 03/2021



**Věra a Zdenek Zuckalovi:
Neztratit lásku a pokoru**



Kam se vydat
v březnu



Téma:
Senioři, co čtete?



Seriál: Vraždy
v Olomouckém kraji



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: VĚRA A ZDENEK ZUKALOVÍ

strany 4–7



TÉMA: MĚSÍC ČTENÁŘŮ

strany 8–9



PROCHÁZKY V BŘEZNU

strany 18–20

ANKETA

strana 33

KŘÍŽOVKA

strana 35



Milí senioři, ta nevlídná doba stále trvá a mnozí z nás už jsou roztrpčeni tak, jako možná nikdy v životě nebyli. Dokázali jsme překonat běžné trable, dokázali jsme se vyrovnat těžkými životními ranami. Teď je to ale jiné. Bezmoc se prohloubila. Stejně jako nedůvěra ke všem opatřením, která, jak se ukázalo, neměla patřičné odůvodnění, chyběl jim důraz a vlastně se ani patřičně nevyžadovala jejich důslednost. Polovina národa teď nebezpečí nákazy ignoruje a od vlády již nepřijme žádné doporučení, nehodlá respektovat další zákazy. A co je nejhorší, ani se tomu nelze divit.

Cestou z marastu je podle mě nyní už jen spolehnout se na sebe sama, opatrnost a nutnost mít štěstí. To nám všem moc přeji v příštích kritických dnech

Váš Miloslav Kyjevský
Šéfredaktor a vydavatel
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:** Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410.

Náklad tohoto čísla je 26 000 ks. Datum vydání: 1. 3. 2021. Redakční uzávěrka příštího čísla: 15. 3. 2021. **ZDARMA**

VĚRA A ZDENEK ZUKALOVÍ: NEZTRATIT POKORU A LÁSKU

Když před několika lety slavili dva na první pohled mladí a aktivní lidé sto let, byla to hříčka, na kterou kamarádi a známí s lehkým úsměvem přistoupili. Zdenek Zukaal měl tehdy 60. narozeniny, jeho partnerka Věra, tehdy Novotná, oslavovala kulatou čtyřicítku. Když to dali dohromady, byla z toho stovka. Čím je pozoruhodný pár, který před rokem a půl stvrdil svůj vztah svatbou? Zdenek už osmadvacet let vede televizní studio ZZIP, které připravuje regionální zprávy, znáte jej z obrazovky také z dob, kdy spolupracoval s TV Nova nebo Prima. A Věru není třeba představovat těm, kteří něco málo zaslechli o Dobrém místě pro život, které funguje v Olomouci a okolí jako dobročinný spolek. Pokud někdo umí propojit lidi, kteří mají peníze, s těmi, kteří je z různých sociálních důvodů potřebují, pak je to právě olomoucká Matka Tereza, jak se Věře s nadsázkou přezdívá. Více se o tomto páru dozvíte v našem dvojrozhovoru.

Zukalovi, prozradte, jak vy dva vidíte klasického místního seniora?

Zdenek: V dnešní době už nejsou důchodci takoví ti šedí nevýrazní lidé, jak byli před rokem 89. V současnosti už si mohou víc užít svých koníčků a zálib, a když není covid, tak i cestování. Záleží ale na každém zvlášť, jak si ten čas užije, jestli aktivně nebo jen s melancholií, že už nemůže nic. Dnes je opravdu řada možností pro aktivní využití volného času, takže to má každý ve své moci. Je ale fakt, že řada z nich se víc stará o své děti a vnoučata a méně o sebe. Podporuje je víc, než sebe a svoje potřeby a zájmy. Pořád mám ale pocit, že senioři na západ od nás si ten důchodový čas umějí ještě víc užít, než ti naši.

Věra: Třeba já se na důchod těším. Když vidím mého tatínka, jak si ho umí užít. Má 76 let, má svoje zájmy, cestuje. Moc rád fotí, protože ví, že Česká republika je krásná, dodává obrovské množství fotek na rajče.cz, přispíval do obecních novin, vytvořil si takový svůj svět. Je to otázka povahy, jak se stárám každý naloží, jestli se uzavře do své bubliny, nebo se věnuje druhým. Někdo má rád, když je s vnoučaty, někdo se zase těší na výlety a každý je spokojený s něčím jiným. Mám třeba dvě kamarádky ve věku 96 a 94 let a obě se vzdělávají. Spíš bych řekla, že dnešní senioři jsou skromní. Táta žije sám a my často koukáme, na co všechno je schopný našetřit.

Jaké vzpomínky se vám vybaví na vaše babičky a dědečky?

Věra: Když jsem ležela s babičkou v jedné posteli u ní v Moravském Berouně, škrabala mě na zádech a usínala u toho a já ji pořád budila. To bylo pro mě nejvíc, že jsme spolu byly v jedné posteli, pod duchoou. Koupila mi moje první boby. Druhé babičce jsem utíkala oknem za kamarády. Moc mě na prázdniny nechtěla, byla jsem hodně temperamentní. Tatínkův táta byl velký chovatel drůbeže, organizoval výstavy králíků a drůbeže. Zemřel, když mi bylo 10, stejně jako tatínek maminky. Ten bydlel v Droždíně a nejvíc si vybavuji jeho zahradu. Vidím švestku, ořešák a jeho vysněnou udírnu. Tahle zahrada

se mi také vybavila nedávno na muzikoterapii. Zavřela jsem oči, abych se ztratila v hudbě a otevřelo se mé srdce.

Zdenek: Mně se vybaví prarodiče v souvislosti s výborným jídlem. Babička totiž v 30. letech minulého století vařila na zámku v Náměšti na Hané, byla excelentní kuchařka. Vybavují se mi ty cesty na venkov, rozkvetlá louka, stloukání másla, vidím, jak se kolem motám se lžičkou v ruce a cítím vůni domácího sádla, chleba, cibule. Chtěl bych být tak skromný a šetrný jako prarodiče. Vyhodit chleba nebo jídlo, to bylo nemožné. Skořápky se převážely, chleba se dával králíkům. Jednoho dědečka jsem nepoznal vůbec, ten druhý pracoval na olomouckém zimáku, dělal ledaře na venkovní ploše. Takže jsem



Věra s tátou a sestrou Mirkou.

Fotka vznikla krátce po ukončení léčby.

tam za ním samozřejmě často chodil a brávil si brusle. Říkal jsem: já jdu za panem Omastou – a hned jsem tam lítal po ledě. I můj děda ale zemřel velmi brzy. Ani já jsem jej už v deseti letech neměl.

A jak vás vychovávali vaši rodiče? Byli na vás přísní? V čem pro vás byli vzorem?

Věra: Každý rodič vychovává své dítě, jak nejlépe umí. Nikdy by mě nenapadlo rodičům vyčítat, že mě to či ono nenaučili nebo mi něco neřekli. Ono: Cti otce i matku svou, aby se ti dobře žilo, v tom desateru není náhodou. Určitě mi v době puberty lezli na nervy, ale pořád to pro mě byla dvě slunce mého života. Nikdy jsem jim třeba nelhala a byla mezi námi absolutní důvěra. Maminka byla pro mě taková princezna Diana. Měla v srdci tolik místa pro tolik lidí. Rozdávala lásku a byla velmi pokorná. Vždy mi říkala: „musíš kvůli chlapovi“ a já se jí ptala: a co on musí kvůli mně? To byl můj největší vzdor. Často je mi po ní smutno, teprve teď jí rozumím a někdy mám pocit, že mi pukne srdce steskem. Táta byl hodně přísný. Není hrad nebo zámek, který bych díky němu nenavštívila. Když jsem dostala špatnou známku, musela jsem se učit celý sešit zpaměti. Maminka mu přizpůsobovala svůj život a já si často myslela, že je to na úkor jí samotné. Dnes ale vím, že to tak chtěla a že tak byla šťastná. Také jsem si uvědomila, že měl šest mladších sourozenců, které musel vychovávat a život s mamkou byl pro něj zaslouženým odpočinkem. Když maminka odešla, hledali jsme s tátou k sobě cestu a dnes už vím, že když má člověk v sobě pořád nějaké hněvy vůči rodičům, něco jim vyčítá a není schopen uznat, že mají také právo dělat chyby, není dospělý. Dospělý člověk své rodiče nesoudí, má k nim úctu a je vděčný za každý hezký okamžik s nimi.

Zdenek: Táta byl námořník, byl pořád v cizině, mamka se mi hodně věnovala, byl jsem jedináček. Učila mne lásce k literatuře a také mne vedla ke sportu. Jezdila se mnou na hory i na výlety po republice. Samozřejmě také hodně cestovala s otcem po světě a mne hlídala babička. Takže ta si se mnou hodně užila, protože jsem dost zlobil, hlavně v pubertě.

Zdenek je ročník 1954 a už je také v důchodovém věku. Byl ten přechod z aktivního života znát?

Zdenek: Vůbec. Aktivní život totiž neustal. Dříve byli lidé v mém věku sešlí, z mého pohledu strašně staří. Dnes je úplně jiná doba. Jezdí se lyžovat, sportuje se, oni vyjeli maximálně na léčebný pobyt do Mariánských Lázní. Skutečně jsem v důchodu, už papírově nepracuji, ale do studia stejně stále chodím. Je to má firma, nevylácím si plat. A předěl to být ani nemohl, protože to, že jsem důchodce, jsem zjistil jsem rok poté, co to nastalo. Teprve když mě kolega Mirek Boháček upozornil, že už mám na důchod nárok, tak jsem si o něj řekl.

Věra: Zdeneček neměl šanci poznat, že je v důchodu, protože to nastalo v době, kdy jsem se léčila a to měl opravdu jiné starosti. Takže si o důchod požádal až asi o rok později. Dále ale miluje svoji práci a zatím si ani nedovede představit, že by v ní nepokračoval.

Studio ZZIP funguje v Olomouci už bezmála třicet let, jak vlastně vzniklo?

Zdenek: Když přišla sametová revoluce, stal jsem se ředitelem Audiovizuálního centra Univerzity Palackého, tam jsme pro všechny fakulty připravovali výukové filmy. Získal jsem pak pro univerzitu první vysílací licenci, ale rozjezd televize bohužel tehdy bránila lidská



S kamarády Navarovými a jejich dětmi v Pavlově. Věra a Zdenek se tam v létě 2019 vzali, protože mají moc rádi Pálavu a olomouctí přátelé jim byli za svědky.



Zdenek a Věra na procházce s dětmi vypůjčenými od kamarádů.

Vloni na jaře se Věra a Zdenek stihli potkat s kamarády vozičkáři a celým týmem Dobrého místa pro život. „Bylo nám všem smutno. Jsme zvyklí být často spolu a vymýšlet různé projekty a povídat si. Těšíme se zase na lepší časy,“ říká Věra.



závist. Řekl jsem si proto, že když to nejde na univerzitě, tak to zkusím na vlastní pěst v soukromém sektoru. Půjčil jsem si peníze a vytvořil jsem televizní studio ZZIP, které je tu už 28 let. Za tu dobu jsme kromě regionálního zpravodajství vytvářeli i materiály pro celostátní televize – pro Novu, Primu i ČT. V jisté době jsme se rozhodli, že budeme dělat jen pozitivní věci a přestali jsme s celostátním zpravodajstvím. Zůstali jsme pouze v regionu a jako jediní děláme kompletní zpravodajství z Olomouckého kraje – kulturu, politiku i sport. Zatím. Hodně lidí se u nás naučilo práci a odešli do jiných médií – Pavel Šuba, Majka Ošťádalová, Jakub Dürr, Katka Eliášová a další. Stálíci studia jsou pak Mirek Boháček a Honza Kolečkář. Uvidíme, jak dlouho budeme ještě pokračovat dál, protože dnes řada politiků nevnímá naši práci jako službu občanům, ale jako vlastní propagaci.

A jak se Věra stala Matkou Terezou?

Věra: Ten přírůstek je samozřejmě přehnaný a já se necítím nikterak významná. Vlastně to začalo úplně nevinně. Jako manažerka ODS jsem v roce 2008 dostala za úkol připravit program Petru Nečasovi, který byl stínový ministr práce a sociálních věcí. Vzala jsem ho tehdy k nevidomým a vozičkářům a oni se na něj sesypali se svými problémy. Když odjížděl, poprosil mě, abych se je pokusila vyřešit. Nakonec jsem si po půlroce snažení uvědomila, že ani nemají tak velké potíže, jak se cítí osamoceni. A pak mě napadla Handicap rallye. Akce, kde

jsme do zdravých rodin pozvali naše nevidomé, neslyšící a vozičkáře, aby se dospělí prostřednictvím dětí přestali bát handicapovaných. Podle mě se navázalo neskutečné množství nových přátelství a odstartovalo to celé působení našeho spolku. Začala jsem spolu s tehdejší manželkou pořádat koncerty pro vozičkáře a nevidomé a začali jsme být více vidět. Postupně se na mne obracely další a další organizace a lidé s žádostí o pomoc.

Pak ale přišla vynucená pauza, že?

Věra: Všechny mé desetileté dobrovolnické aktivity plus moje náročná manažerská práce se podepsaly na mém zdraví. Musela jsem si udělat roční pauzu. Mí nejbližší přátelé si rozebrali všechny fungující projekty a už si je k mému potěšení nechali. Máme projekty jako Strom přání pro děti z dětských domovů, Den pro maminky dětí s handicapem, Koloběžkiádu pro neslyšící a další a další.

Zdenek: V současnosti je to tak, že to, co dělala Věra do svého onemocnění sama, dnes připravuje tak dvacet lidí. A i ti se často bez její pomoci nedokážou obejít. Ale popravdě, ona by bez toho stejně nedokázala žít, prostě pomáhat druhým je taková její přirozenost. Sídlo spolku je u nás doma a vše děláme mimo naše zaměstnání bez nároku na odměnu. Někdy to lidé nechápou, ale nás to naplňuje.

O Věřině rakovině mluvíte oba otevřeně. Jak změnila váš život?

Zdenek: Nastal velký problém, musel jsem pomoci v domácnosti a to radikálně, ale já jsem to bral jako samozřejmost. Nakonec jsem ale toho moc nedělal, ono vlastně ani nic moc dělat nejde, to nejdůležitější bylo na ní a doktorech. Ale jsme partneři, takže být oporou je přirozené. Nastaly i chvíle bezradnosti, nemohli jsme nic změnit na tom, co se stane, jak to bude pokračovat. Snažil jsem se ale alespoň nedělat větší nervy, než byly a být jí na blízku.

Věra: Zdenda musel zajišťovat chod domácnosti, na což nebyl zvyklý, staral se o mou dvanáctiletou Lidušku, jezdil se mnou na chemoterapie. Velkou podporou byly moje kamarádky, které mi denně vařily teplé jídlo. Když se po Olomouci rozneslo, že jsem nemocná, nastala neuvěřitelná vlna solidarity a za dveřmi jsme denně nacházeli různé dárky, květiny. Bylo to tak dojemné! Nemohu říct, že by mi nemoc změnila můj náhled na život. Půl rodiny mi totiž zemřelo na rakovinu v době mého dětství, všichni mladí a já si to, že jsme tu na návštěvě, uvědomovala vlastně celý život. Nějaký posun ale nastal. Neřeším spoustu věcí, nerozčiluju se, hodila jsem se do klidu. Prvně musím uspokojit svoje potřeby a teprve pak můžu pomáhat někomu dalšímu. Naučila jsem se nedělat hrdinku a přijímat i pomoc ostatních.

Jaké poselství byste vzkázala těm, kteří si podobnou situaci procházejí?

Věra: Ti, co procházejí rakovinou, to samozřejmě mají těžké. Doporučuji totéž, co jsem dělala já: věřila jsem své intuici, nepřipouštěla jsem si, že to dopadne špatně. Byla jsem ale zároveň smířená s tím, že to může dopadnout

blbě, že už jsem tu svoji roli sebrala. Vzkázat bych ale něco chtěla blízkým těch nemocných. Pokud je můžete držet za ruku, buďte s nimi. Ať si můžete všechno říct. Buďte stateční a k sobě upřímní a připravte se společně na odchod. Společnost není na tyto situace připravena, smrti se bojí, není smířená. Podle mě člověk cítí, když odchází. Maminka to také věděla, řekla mi tolik věcí jen pár hodin před odchodem a já si nikdy neodpustím, že jsem ji málo objímala. Do poslední chvíle nemyslela na sebe a hlavně mi kladla na srdce: Postarej se o tátu. Kdyby tak viděla, jak mě překvapil, jak to zvládá, jak má uklizeno, vaří si. Je dobře!

Jaká je pro vás nejdůležitější hodnota?

Zdenek: Pro mě je nejdůležitější to, co si většinou uvědomuje až starší člověk. To je zdraví a dobří lidé kolem mě. Když má člověk dobrou rodinu, ty, kteří jej mají rádi, a on zase je, tak je to super. Mladý člověk si to většinou neuvědomí a bere to jako samozřejmost. Důležitá je i práce, kterou má rád a není to pro něj jen obživa a ztracený čas. Peníze pro mne nejsou ta nejvyšší hodnota, my s Věrou nelpíme na majetku, samozřejmě jsme rádi, když můžeme zajet na dovolenou, ale určitě nepotřebujeme nejnovější auta či luxusní vybavení domácnosti.

Věra: Láska. Když člověk miluje a je milován, jak manželem, tak dětmi a rodiči, má ten nejkrásnější dar. Všechno ostatní je pomíjivé. Hned po mém uzdravení se nám narodily dvě nádherné vnučky a já to беру jako obrovský dar pro nás oba. A protože nevím, kolik času mi zbývá, nepřeji si víc, než neztratit pokoru a lásku.

Petr Vitásek

Malý Zdenek s babičkou.



Věra se svou babičkou.



KNIHOVNY JSOU STÁLE OBLÍBENÉ. SENIOŘI, CO ČTETE?

Když se řekne březen, starším se hned vybaví Březen – měsíc knihy! Víte ale, že už to delší dobu neplatí? Březen totiž už dávno není měsícem knihy, ale měsícem čtenářů. A pohled do kalendáře je pro nás dobrý důvod k zamyšlení nad tím, jestli čteme, co čteme, a možná také – proč to čteme.

*Finalistka soutěže Knihovny města Olomouce Čtenářka – babička paní Musilová.
Foto: Knihovna města Olomouce*

Co čte dnešní senior

Dnešní senioři jsou podle ředitelky Knihovny města Olomouce Lenky Pruckové kvalitní čtenáři, kteří mají opravdu široký záběr. Dávno už není prioritou seniorů jen „červená knihovna“, jak si mnohdy představují mladší generace. Prim v současné době v knihovnách hrají historické romány s detektivní zápletkou, jimž jasně vévodí knihy Vlastimila Vondrušky. Velmi oblíbená je také série Zločiny na Velké Moravě Stanislava Česky, nebo Rudolfská Praha z pera Juraje Červeňáka. Detektivní žánr čtený seniory je podle olomouckých knihovníků hodně ovlivněn televizní tvorbou. Velmi žádané jsou knihy Stiega Larsona, Michala Sýkory nebo Hany Proškové. A protože senioři rádi cestují, vyhledávají cestopisy, bedekry a mapy nejen k orientaci pro své pobyty, ale i jako zajímavé čtení – např. edice Toulavá kamera, cestopisy Leoše Šimánka či Ladislava Zibury. Výjimkou ale není ani půjčování knih o zdraví, cvičení, bylinkářství a dalších možnostech zlepšujících kondici a životní styl.

Stále vedou klasické knihy

I když máme v dnešní době spoustu jiných a modernějších možností čtení, stále jsou u nás na prvním místě klasické knihy, tak jak je známe. Podle Lenky Pruckové je ale škoda, že u nás není možnost přečíst si alespoň některé knihy natištěné větším písmem. „Často se setkáváme s tím, že senioři, ale nejen oni, mají s přibývajícím věkem problém přečíst malá písmena v některých titulech. V mnoha světových zemích najdete knihy ve dvou variantách. Jedna s běžnou velikostí, druhá natištěná většími písmeny, určená právě pro seniory a lidi se zhoršeným zrakem. Je velká škoda, že náš trh je na toto asi moc malý.“ Není to ale jediný problém, který senioři s knihami řeší. „Častým problémem je i velikost a váha některých titulů. Některé svazky jsou tak silné, že při delším čtení hodně unavují ruce,“ doplnila Lenka Prucková. Olomoucká knihovna ale nabízí i řešení. Pro ty, kteří se knih nechtějí vzdát, nabízí také půjčování audioknih, které si v poslední době našly mnohé příznivce i v řadách seniorů. Mezi nejoblíbenější, půjčované právě v Olomouci, patří opět rozsáhlé historické romány Vlastimila Vondrušky, téměř vždy v podání herce Jana Hýhlíka. Populární jsou rovněž audioknihy obsahující mluvenou verzi úspěšné knihy o historii české země Toulky českou minulostí, jejímž autorem je Petr Hora Hořejš, kterou do zvukové podoby převedl Josef Veselý. Často půjčovaný je ale i Jan Werich. Spousta dnešních seniorů si už také našla cestu ke knihám v elektronické podobě a čtou na svých čtečkách nebo tabletech.

Vesnické knihovny táhnou

Vášniví čtenáře z řad seniorů ale najdeme i na vesnici, i když třeba nemají tak velké možnosti. Paní Marta Šimová z Tršic k nim rozhodně patří. Prozradila na sebe, že za rok přečte okolo dvou stovek knih. „Čtu všechno. Mám ráda historické romány, dobrou detektivku,

životopisy, a i na nějakou tu červenou knihovnu je někdy nálada. Myslím, že na tom není nic špatného. Kdysi jsem slyšela zajímavý názor v souvislosti s těmito romány. A to, že v každé knížce se najde aspoň jedna věta – myšlenka, která člověku něco dá. Nejsem si už jistá, kdo to říkal, ale úplně s tím souhlasím.“ I paní Marta má nejraději klasické knihy. „Mám sice počítač, ovládám internet, ale to mám hlavně na práci a čtení zpráv. Papírové noviny nekupuji. Ovšem knížky, to je něco jiného. Ani ty si ale nekupuji, v takovém množství by to ani nešlo. Chodím do knihovny a musím říct, že i když jsme vesnice, naše knihovna je dobře zásobená, dobře funguje spolupráce s městskými knihovnami. I já už jsem tam přispěla spoustou knih,“ dodala čtenářka z Tršic.

Své čtenáře chválí i vedoucí knihovny v Lazníkách Hana Vagrčková. „Senioři tvoří u nás na vesnici rozhodně nejpočetnější skupinu návštěvníků knihovny. A mám radost, že se hodně zajímají i o novinky, současné české autory, životopisy a podobně. Sama jsem od dětství vášnivá čtenářka a ani teď, v důchodovém věku nepřestávám. Lidé chtějí v knihovně často poradit s výběrem, takže se mi to hodí. Nejraději si přečtu dobrý historický román, detektivku. Od nového roku už jsem zase přečetla asi padesát knížek, vždyť co jiného se taky v této době dá dělat. Knihovna je zatím uzavřená, ale já občas nějakému důchodci knížku zanesu až domů, když nemohou oni za mnou,“ řekla paní Vagrčková.

Rozvoz domů

V Olomouci, ale i jiných městech se snaží knihovny jít v tomto „uzavřeném“ období naproti svým čtenářům. Dají se využít výdejní okénka, kde si vyzvednete předem objednané knihy a jinde knihy rozvázejí seniorům až domů. Podobný projekt rozjela i olomoucká knihovna, prozatím v Holici a Neředíně. Informace o tomto projektu najdete na stránkách knihovny.

Všichni už se těšíme, až nastanou lepší časy a budeme se moci setkávat nejen v knihovnách. V té olomoucké můžete za normálních okolností navštěvovat zdarma různé vzdělávací kurzy o literatuře, právu, umění, nebo práci s počítačem. Pořádá ale i akce pro prarodiče s dětmi, chystá oblíbený hospodský kvíz. Než k tomu ale dojde, je právě dobrá knížka skvělý parťák. A i když máme nejraději tu papírovou, proč se bránit třeba právě audioknihám. Dejme pokroku šanci.

Lucie Lepařová



INFORMAČNÍ LINKA ODBAVÍ PŘES TISÍC DOTAZŮ MĚSÍČNĚ, ZÁJEM JE I O SPECIÁLNÍ WEB

Nové komunikační zdroje pro informování veřejnosti nasadilo město do boje s pandemií. Od jara loňského roku provozuje město bezplatnou informační linku 800 606 800 a spustilo nový web covid19.olomouc.eu, zaměřený na informace a život města související s pandemií koronaviru. Jako příklad, ze kterého se mohou inspirovat ostatní, Olomouc nedávno uvedlo Ministerstvo pro místní rozvoj v publikaci Covid-19: Sborník dobré praxe z regionů a měst.

„Naším cílem bylo hned na počátku zajistit rychlou informovanost a přinášet Olomoučanům strukturované a hlavně aktualizované informace. Zejména pro skupinu starších obyvatel jsme okamžitě zřídili bezplatnou informační linku. Je vidět, že se osvědčila a i po mnoha měsících fungování stále plní svůj účel,“ hodnotí primátor Mirek Žbánek.

Jen za leden zvedli pracovníci Informačního centra Olomouc telefonní sluchátko na bezplatném čísle 800 606 800 zhruba 1100krát. Více než v polovině případů se volající ptali na informace související právě s nemocí covid19. Téměř stejný podíl telefonátů z tohoto počtu patřil otázkám typu, jak si lze nyní vyřídit občanský

či řidičský průkaz nebo ověřit podpis. Webová stránka zaznamenala přes 20 tisíc návštěv, bezplatná informační linka města odbavila od počátku pandemie tisíce telefonátů.

Nejčastější dotazy v době, kdy byl spuštěn celostátní systém registrace zájemců o vakcínu, se týkaly očkování. Prostřednictvím bezplatné infolinky města pracovníci odboru sociálních věcí pomohli s registrací několika seniorům. V posledních dnech ledna odpovídali nejčastěji na dotazy k fungování rezervačního systému, registraci, dostupnosti vakcín i možnostech očkování u praktických lékařů.

Na webu covid19.olomouc.eu lze najít všechna přijatá opatření, důležité kontakty, informace k testování, očkování, fungování magistrátu, městských škol, poradenství pro seniory, pomoc dobrovolníků i související informace o tom, jak fungují městské organizace.

Vývojem situace se permanentně zabývá Krizový štáb města Olomouce. Pravidelná jednání probíhají za účasti Krajské hygienické stanice Olomouc, Hasičského záchranného sboru Olomouckého kraje, zástupců Městské police Olomouc a Police ČR.

DO PŘÍRODY! NOVÝ PRŮVODCE UKAZUJE BLÍZKÉ, ALE NEZNÁMÉ OKOLÍ OLOMOUCE

Máte už Olomouc a její okolí prochozené křížem kráčem? Už znáte každý kout? A jste si jistí? Současná situace, která nás v mnohém omezuje, včetně možnosti vycestovat na větší výlety, paradoxně otevírá možnost

lépe poznat své bezprostřední okolí. Nápomocným by vám mohl být průvodce Do přírody ve městě, případně web www.prirodavemeste.cz, kde najdete spoustu tipů, kam se v Olomouci a okolí vypravit za možná netušenými zajímavostmi.

Publikaci Do přírody ve městě a s ní související web zpracoval v loňském roce spolek Přátelé přírody, skupina Malá Liška, za podpory města Olomouce. „Na informačním centru v podloubí radnice je stále ještě zbytek průvodců k dispozici. Měl velký ohlas a úspěch, už proto plánujeme dotisk,“ říká náměstkyně primátora Markéta Záleská.

Jak v průvodci, tak na webu najdete šestnáct zpracovaných vycházek za minulostí, současností a přírodou v různých čtvrtích a částech Olomouce. Každá z šestnácti zajímavých výletových tras je podrobně popsána, doplněna fotkami míst, kudy prochází, i zajímavostmi z historie městských částí. Tipy ocení zejména zájemci o nenáročnou turistiku, kteří se na vlastní oči a vlastním tempem mohou seznámit s podobou a historií olomouckých předměstí a s přírodou, která na ně navazuje.

Projekt Do přírody ve městě získal dokonce i mezinárodní ocenění Naturefriends Innovative Award.



• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Olomouc se chlubí, že vydala nový manuál pro označování prodejen. Myslíte, že díky němu ubyde v centru vizuálního smogu?

Věřím, že se v dohledné budoucnosti začne přínos manuálu projevovat a z města ty nevkusné a křiklavé poučáče a cedule postupně zmizí. Olomouc je krásné historické město a jeho centrum si určitě nezaslouží být hyzděno nevkusnou reklamou. Manuál jsme připravili ze dvou důvodů. Chceme dát návod těm, kdo potřebují označovat budovy nějakým komerčním sdělením, jak to udělat vkusně a esteticky, aniž by tím znehodnotili podobu historického objektu či veřejného prostranství. Chtěli jsme taky dát jednotné vodítko pro odbor památkové péče, který k takovým žádostem dává stanovisko, jak má rozhodovat. Máme i řadu příkladů dobré praxe, které v manuálu představujeme. Jsem si jistý, že to má smysl a že takový materiál měla Olomouc



mít už dávno. Abychom pozitivní vývoj podpořili i jinak, schválili jsme také nový dotační titul, kterým chceme majitele provozoven finančně podpořit a motivovat.

Vloni se projednávala budoucnost parku v Dlouhé ulici. Kdy se začne s jeho budováním?

Park v Dlouhé ulici patří v rámci městské strategie zeleně k prioritám. V loňském roce jsme na veřejné besedě projednali různé varianty řešení, jak by tento park mohl vypadat. Nyní máme čerstvě dokončenou aktualizovanou studii, která zohledňuje výsledky veřejné diskuze, a tu bychom chtěli opět představit veřejnosti. Zatím nás ale v tomto ohledu limituje epidemiologická situace, kdy veřejné projednání uskutečnit nemůžeme. Až se to podaří, bude následovat zpracování projektu, jeho zařazení do rozpočtu a konečně realizace. Chceme využít možnosti dotací, takže současně čekáme, kdy budou příslušné dotační kapitoly vypsány. Reálně si tedy vybudování parku můžeme představit v horizontu dvou až tří let.

Na otázky čtenářů odpovídá Mirek Žbánek, primátor Olomouce

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

PRIMÁTOR: PAMÁTNÉ STROMY VYJMEME Z TĚŽBY A UCHRÁNÍME JE PRO DALŠÍ GENERACE

Dvě desítky krásných dubů a jilmů na území CHKO Litovelské Pomoraví se dočkají prohlášení za památné stromy. Je to výsledek dohody mezi městem, vedením společnosti Lesy města Olomouce a orgány ochrany přírody. „Jedná se o osmnáct dubů, které vesměs pamatují časy, kdy byl Tomáš Garrigue Masaryk školákem. K tomu my sami navrhujeme zařadit mezi památné stromy ještě dva nádherné a velmi staré jilmy,“ popsal situaci primátor Mirek Žbánek, který se v terénu se situací seznámil a sám několika návrhy přispěl. Jednání města jako majitele lesů v Litovelském Pomoraví s představiteli ochrany přírody míří k dohodě. Nejhodnotnější stromy vytipovali ochránci přírody, část jim navrhlo samo město.

„Upravíme náš těžební plán, a stromy, které jsou nedílnou součástí ekosystému lužního lesa a jsou svým způsobem symboly těchto lesů, budeme chránit v nejlepší možné kondici i pro další generace. Souhlasím s tím, že si takové stromy, které byly kdysi svědky založení příslušného lesa, zaslouží ochranu,“ vysvětlil další postup primátor.

Tím, že Lesy města Olomouce tyto letité a urostlé stromy vyřadí z těžebního plánu, se ovšem město dobrovolně připraví o poměrně značné finanční prostředky, které by jinak prodejem kvalitního dřeva získalo.

„Jednám teď proto i o tom, že by město za tento vstřícný krok mělo získat i nějakou finanční kompenzaci. Mohli bychom čerpat nějakou dotaci v oblasti životního prostředí,“ dodal primátor.

„Město bylo ve vztahu k orgánům ochrany přírody vstřícné vždy, jiní vlastníci lesů a památných dřevin takto vstřícní a ochotní nebývají. Pro vyhlášení památného stromu je přitom vždy zapotřebí dohody s vlastníkem,“ podotkl vedoucí odboru životního prostředí olomouckého magistrátu Petr Loyka.

Všechny vybrané stromy jsou staré více než sto let, podle porostních map mají vytipované duby letní duby nejméně 150 let.

Dva navržené jilmy jsou přinejmenším podobně staré nebo spíše ještě starší. Jilm samotný je navíc u nás poměrně vzácný, jeho počty výrazně zredukovala choroba grafioza.

DRŽME OLOMOUCI PALCE VE FINÁLE SOUTĚŽE O HISTORICKÉ MĚSTO ROKU 2020

Že je Olomouc významné historické město, o tom není pochyb. Aby si však svou krásu udržela, je třeba o historický odkaz a památky náležitě pečovat. V Olomouci to děláme dobře, alespoň podle soudu Sdružení historických sídel Čech, Moravy a Slezska. Olomouc totiž zvítězila v krajských kolech hned dvou soutěží, které Sdružení pořádá – Historické město roku 2020 a Památka roku 2020. Postupuje tak do celostátního finále obou soutěží. V soutěži Historické město roku nyní Olomouc získala Cenu za nejlepší přípravu a realizaci Programu regenerace městských památkových rezervací a městských památkových zón v Olomouckém kraji za rok 2020 a postupuje do celostátního klání. Hodnotící komise se zaměřovala nejen na péči o kulturní památky, ale také na celkový přístup města k veřejnému prostoru, péči o obyvatele a návštěvníky města nebo prezentaci jednotlivých památek. Těch v olomoucké městské památkové rezervaci, která má rozlohu 86,79 hektaru, najdete přes 260.

Vloni byly dokončeny rekonstrukce několika významných památek. „Už jejich seznam dokládá, jak velký kus historie v Olomouci máme. Dokončila se velká oprava budovy radnice včetně opravy věže, restaurování tří kulp v interiéru kostela sv. Michala, kovové prvky osvětlení ve freskovém sále Komenium, obnova vnějšího pláště kostela sv. Mořice, revitalizace kaple sv. Anny, restaurování jedné z kaplí v kostele Panny Marie Sněžné, obnova



střešní krytiny nad bývalým kostelem sv. Kláry ve Vlastivědném muzeu, restaurování kamenných prvků západní fasády na Arcibiskupském kněžském semináři, obnova fasády u dvou historických domů na Dolním náměstí, nový háv dostaly i erby a sluneční hodiny na radnici, restauroval se i interiér baziliky na svatém Kopečku,“ vyjmenovává náměstkyně pro kulturu Markéta Záleská. Všechny zmíněné rekonstrukce napomohly Olomouci k vítězství v krajském kole soutěže Historické město roku 2020. S velmi rozsáhlou rekonstrukcí radnice pak město uspělo v krajském kole soutěže Památka roku 2020. Nyní tedy bude muset obstát ještě mezi ostatními krajskými šampiony již v celostátních kolech. Slavnostní vyhlášení se uskuteční v dubnu v Praze.

DOPROVÁZÍTE MALÉ DÍTĚ? V OLOMOUCKÉ MHD MŮŽETE JET ZDARMA

Pokud v autobusu či tramvaji doprovázíte dítě mladší tří let, od 1. července už se nebudete muset starat o jízdenku. V rámci celé olomoucké zóny 71 pojedete zdarma. Tuto úlevu pro cestující schválila Rada města Olomouce. Novinka bude platit od 1. července.

„Dlouho se nás maminky ptaly, kdy budou moci i v Olomouci jezdit s malými dětmi zdarma. Jsem proto rád, že následujeme mnoho dalších českých a moravských měst a že se nám po dohodě s Olomouckým krajem tuto úpravu jízdného podařilo připravit. Od 1. července tak budou v zóně 71 zdarma cestovat nejen senioři nebo malé děti, ale i lidé, kteří budou mít malé děti zrovna na starost. A je jedno, jestli půjde o jednoho z jejich rodičů, babičku, dědečka nebo chůvu, důležitý bude pouze věk dítěte,“ představuje novinku primátor města Olomouce Mirek Žbánek. Dodává ale, že tato sleva bude platit pouze pro jednu osobu doprovázející dítě do tří let, nikoli pro všechny, kdo s dítětem městskou hromadnou dopravou pojedou. Zároveň je třeba upozornit, že se tímto nemění

přepravní podmínky, tedy že stále platí možnost přepravy pouze jednoho kočárku. Pokud to typ vozidla a provozní poměry dovolují, může řidič přepravit i více kočárků. „Před nástupem do autobusu nebo tramvaje by si rodiče s kočárkem vždy měli vyžádat souhlas řidiče. Stačí na něj na zastávce mávnout a on už dá například pokývnutím hlavy najevo, jestli smí člověk s kočárkem nastoupit, či nikoli. To samozřejmě závisí nejen na typu vozidla, ale také na aktuální vytíženosti linky,“ vysvětluje ředitel Dopravního podniku města Olomouce Jaroslav Michalík.

Zdarma můžete jet v případě, že dítě, které doprovázíte, ještě nemělo třetí narozeniny, tedy do dne předcházejícího dni třetích narozenin. Věk dítěte budete muset při přepravní kontrole prokázat jeho občanským průkazem, pasem nebo průkazem dítěte do tří let, který bude vydávat Dopravní podnik města Olomouce.

Kromě doprovodu dětí do tří let cestují v olomoucké MHD zdarma i lidé nad 65 let věku. Další slevy pro další skupiny cestujících už město neplánuje.

MOST PŘES BYSTŘICI DOSTANE NOVÝ KABÁT

Další most na Masarykově třídě čeká rekonstrukce. Náročnou opravou projde tentokrát most přes řeku Bystřici. Radní už vybrali zhotovitele, stavět se začne na konci března.

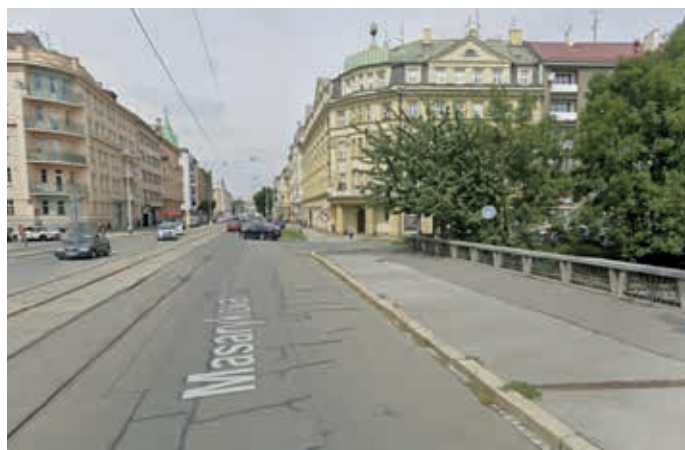
Oprava stávajícího mostu, po kterém vede silnice, tramvajová trať i chodníky přes řeku Bystřici, spočívá v kompletním odstranění stávajících vrstev na nosné konstrukci a provedení nové izolace, nová bude i vozovka, kolejový svršek, chodníky a součástí bude také oprava zábradlí. Odborníci zajistí také sanaci povrchů na spodní stavbě a podhledu.

Ačkoli byla předpokládána hodnota veřejné zakázky téměř 26 milionů korun bez DPH, v soutěži se opět podařilo cenu snížit. Vítězná firma, IDS – Inženýrské a dopravní stavby Olomouc, a.s., nabídla provedení stavby za 21 a půl milionu korun bez DPH.

Zahájení stavebních prací je plánováno na konec března, hotovo by mělo být koncem října letošního roku. „I v tomto případě se nám podařilo pečlivě plánovat a koordinovat. Stavební práce proto proběhnou v době, kdy na trase mezi Žižkovým náměstím a hlavním nádražím nejedí tramvaje kvůli tomu, že zde probíhají

protipovodňová opatření a opravuje se velký most přes Moravu,“ uvedl investiční námětek Martin Major.

Na stejné trase už loni město opravilo most přes Mlýnský potok, a to také souběžně s probíhající přestavbou velkého mostu přes Moravu. Kvůli tomu je na této dopravní spojnici centra a hlavního nádraží až do první poloviny roku 2022 zcela minimální provoz.



MĚSTO POMÁHALO S REGISTRACÍ K OČKOVÁNÍ

Jedním z měst, která pomáhají svým starším občanům při registraci na očkování, je i Olomouc. Už od jara 2020 provozuje bezplatnou telefonní krizovou linku 800 606 800. Na ni se mohou senioři v případě potřeby obrátit i ohledně registrace na očkování proti koronaviru, pokud se nedovolají na celostátní krizovou linku 1221 nebo svému praktickému lékaři. První zkušenosti našťastí vyvrátily obavy z toho, že senioři nad 80 let nebudou schopni se sami nebo s pomocí blízkých přihlásit přes internet do Centrálního rezervačního portálu.

Od poloviny ledna do půlky února se na krizovou linku obrátilo asi 20 seniorů, kterým sociální pracovníci města s registrací pomohli. Například 82letý senior, který má doma internet, potřeboval pomoc jen s druhým krokem rezervace termínu, poté co už obdržel kód PIN2. Zasekl se totiž u kroku číslo 6 a nevěděl, jak pokračovat, i když jinak samotnou registraci úspěšně zvládl sám. V průběhu hovoru ho pracovník požádal o sdělení čísla pojišťovny a doručení PIN2 kódu. Úspěšně mu pak následně vybral vhodný termín rezervace na očkovacím místě ve fakultní nemocnici a zmírnil tak jeho obavy, že termín promešká.

Dalších šedesát seniorů se obracelo na sociální pracovníky s běžnými dotazy. Zajímalo je, jak mají registraci provést, kdy budou očkovat praktičtí lékaři, kdy bude dostatek vakcín, kdy bude spuštěn rezervační systém pro osoby mladší 80 let a podobně. Do současné doby označili pracovníci odboru sociálních věcí za největší problém

malý počet volných termínů na možnou rezervaci. Pozitivní je odezva klientů, kteří pomoc vítají, chápou nedostatky systému a uvedené problémy sociálním pracovníkům nevyčítají. Mívají obavy, aby očkování stihli co nejdříve. Když informace dostanou, bývají už mnohem klidnější a děkují za pomoc.

Kromě telefonického poradenství na krizové lince 800 606 800 se sociální pracovníci magistrátu mohou dohodnout i na osobní návštěvě v seniorově domácnosti. Tato varianta by ale měla být využita jen imobilními občany. Sociální pracovníci magistrátu také z obyvatel městských domů s byty pro seniory vytypovali nájemce, kteří splňují aktuální cílovou skupinu očkování – „80+“, a cíleně je oslovují osobní pochůzkou přímo v jejich domácnostech s nabídkou pomoci při zajištění očkování.

Již v rámci první vlny koronavirové infekce byla uzavřena smlouva s Charitou Olomouc, na základě které tato organizace zajišťuje poskytování potravin a dalších nejn nutnějších komodit osobám ohroženým sociálním vyloučením s rizikem na zdraví v důsledku pandemie. Charita také zajišťuje provoz karanténního centra pro osoby bez domova či vykázané z domácnosti v důsledku domácího násilí, jimž ale zároveň byla orgánem ochrany veřejného zdraví nařízena karanténa. I v této skupině potřebných občanů, na kterou dopadají omezení spojená s pandemií, se mohou senioři vyskytovat. Naštěstí tomu zatím tak je jen v jednotkách případů, které se díky nastavení spolupráce města Olomouce s Charitou daří ihned řešit.

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.



2. KAPITOLA: OSUDNÁ VÝHRA

Případ z poloviny srpna roku 2013, který otrásl děním v malé vesničce na Šumpersku. Za zbytečnou smrti mladého člověka stála nepochopitelná touha po pár bankovkách.

Tonda už poněkolkáté zkoušel štěstí u hracího automatu. Vhodil do něj pár drobných a stále nic. „Zatracený automat“, povzdechl si a dal si hlt zlatavého moku. Tak naposled a jde se domů. „Bingo!“, vykřikl. Konečně výhra. Ne snad nějaká závažná, ale i těch pár stovek se může hodit. Jeho projev radosti však zhatil číšník, který ho po očku sledoval. „Hele, Tondo, dnes Ti peníze nevyplatím, nemám tolik na kase. Přijď zítra“. Aby hosta uchlácholil, postavil před něj další půllitr. „To je na podnik“, mrkl na něj spiklenecky. Tonda pokrčil rameny a rozhodl rukama. Co se dá dělat? Zastaví se pro peníze ráno. Neměl to daleko. Přespával kousek odtud u své známé.

Následující den krátce po poledni se na operačním středisku šumperské policie rozdrnčel telefon. Operační důstojník s povzdechem zvedl sluchátko. „Snad to nebude nic komplikovaného“, pomyslel si. Bylo nesnesitelné horko a po rychle zhltnutém obědě cítil, jak jej zmáhá únava. „Hledám svého známého“, ozval se v telefonu rozrušený ženský hlas. „Před chvílí mi volal, že leží pobodaný někde ve sklepě v hospodě“, pokračovala překotně žena, která se představila jako Daniela. „V které hospodě? Můžete upřesnit místo? A taky jméno toho muže“, snažil se zjistit z poněkud strohé informace něco

víc službu konající operační důstojník. Žena na druhém konci aparátu doplnila údaje a upřesnila název restaurace, odkud se její známý Antonín údajně ozval. Operační důstojník si sice pomyslel něco o „opileckých blábolech návštěvníků restauračních zařízení“, ale pro jistotu vyslal do hospody v malé obci na Šumpersku policejní hlídku, aby oznámení prověřila a „pobodaného“ našla.

Policisté z místního obvodního oddělení kontaktovali oznamovatelku, aby ověřili pravdivost oznámení a pak hned vyrazili na místo. Zjistili, že v lokále pracuje číšník Michal, kterého všichni místní považovali i přes jeho mladý věk za inventář hospody. Moc se toho ale od něj nedozvěděli. Jen to, že pohřešovaný Antonín předchozího dne skutečně v pohostinství byl, popíjel pivo a pak v klidu odešel. „K žádnému konfliktu tady včera nedošlo“, reagoval Michal podrážděně na dotaz policistů. Jeho tvrzení ochotně potvrdili i přítomní „štamgasti“. Policisté se nenechali jen tak odradit. „Ukažte nám sklepní prostory“, požádali Michala. Mladý číšník nijak neodporoval a doprovodil uniformované muže do sklepa. S jízlivým úšklebkem pozoroval zpovzdálí jejich snažení. V tuto chvíli policisté ještě netušili, že se za touto maskou skrývá strach. „Nikdo tu není“, zaslechl Michal ze sklepa hlas policisty. Tvrzení staršího praporčíka dokreslovaly pavučiny kolem dveří, které naznačovaly, že sem už delší čas lidská noha nevkrčila.

„Musíme znovu za oznamovatelkou“, rozhodl velitel hlídky. Daniela, kterou kontaktovali ten den již podruhé,

si trvala na svém. „Muselo se mu něco stát.“ Po chvíli zaváhání však připustila, že hlas jejího známého zněl trošku, jako by byl opilý. „Nejdřív jsem si myslela, že si ze mě dělá legraci“, dodala. Jeden z policistů povzdychl a zavrátil oči. Leží zřejmě někde „namol“ a my se tady vysílujeme. Od mladé ženy se vzápětí dozvěděli, že Tonda toho večera údajně vyhrál nějaké peníze na výherních automatech. A taky to, že mu číšník výhru večer nevyplatil. „Tonda u mě přespál a ráno si šel pro peníze. Mělo to být něco přes patnáct stovek.“ Dost možná podstatná informace. Oba policisté se shodli na tom, že toho zatraceného Antonína musí co nejdřív najít, aby „mohli dělat něco užitečnějšího“, jak prohodil před chvilkou sarkasticky jejich velitel, kterého o vývoji události informovali. Okruh pátrání byl rozšířen o místo bydliště pohřešovaného a všude tam, kde se obvykle pohyboval. Přes vysílačku se policisté ujistili, že mobil, ze kterého měl muž Daniele volat, je stále nedostupný a nelze jej ani lokalizovat. „Ani ta technika nám nepomůže“, zasakroval mladší z policistů. Pátrání uvízlo na mrtvém bodě i přesto, že pohřešovaného už hledali z obvodu všichni, kdo „měli ruce a nohy“. Policisté samozřejmě nevynechali ani jedinou hospodu v okolí, s vroucným přáním, najít Tonda někde podroušeného s půllitrem v ruce. „Nebo se mu skutečně něco stalo? A mohlo to souviset s vyhranými penězi?“ I když se nejednalo o žádnou závratnou sumu, nedalo se vyloučit, že po jeho penězích někdo zatoužil. Zatímco se minuty pátrání po pohřešovaném bleskurychle měnily na hodiny, v hlavě mladého číšníka Michala vířily myšlenky neuvěřitelnou rychlostí. Vědomí, že ví, kde ztracený Tonda je, a nesmí to dát na sobě znát, ho dohánělo k šílenství. A ještě k tomu ti poldové... „Musím co nejdřív zavřít hospodu a nějak to vyřešit.“ Musím!“, honilo se mu neustále hlavou, když obsluhoval hosty. Už zdaleka nepůsobil tak suverénně, jako ráno při příjezdu policistů. Michal byl v podstatě tichý, zámčičivý mladík, který dlouhé dny bez vystřídaní otročil v lokále. Nezřídka zaskakoval i v kuchyni. Od rána do večera. Neměl přátele ani žádné koníčky a emoce v sobě dlouhodobě dusil. Spal v pokojíčku nad lokálem a jeho život se skládal jen z naplňování pivních sklenic hostům, kteří si často neodpustili nejpapné vtípky na jeho adresu. „Musím zjistit, jestli Michal nepotřebuje doplnit zboží“, uvědomil si v podvečer hospodský Karel. „Byl dnes nějaký divný“, vzpomněl si. A plácal něco o policajtech. „Jo, zajedu tam“, rozhodl se a za chvíli vyrazil. Co jej v hospodě čeká, ani ve snu netušil. Přibližně o hodinu později se na stole operačního důstojníka naléhavě rozezvučel telefon. Provozovatel restaurace Karel oznamoval, že ve své hospodě našel pobodaného muže a že je zřejmě mrtvý. Na místo ten den už podruhé vyrazila policejní hlídka a v těsném závěsu za ní i vozidlo zdravotnické záchranné služby. V lokále už na policisty čekal nejen provozovatel hospody Karel, ale také bledý a chvějící se číšník. Karel oba uniformované příslušníky zavedl rovnou do malého „kumbálku“ navazujícího na kuchyňku za lokálem. Na zemi, v tratolišti krve leželo bezvládné mužské tělo.

Pohřešovaný Tonda. Lékař už jen na místě konstatoval smrt. „Někdo mu na onen svět pomohl, pánové. Víc nám řekne soudní pitva“, dodal. Od značně pobledlého hospodského se policisté dozvěděli zatím jen to, že se mu číšník přiznal, že „něco podělal“. Případ si od tohoto okamžiku převzala krajská kriminálka a hostinec se stal centrem policejních manévřů i terčem zvědavosti místních obyvatel. A číšník Michal? Ten se zhroutil s pouty na rukou na jednu z barových židlí.

Před kriminalisty, kteří na místo dorazili i se starším brblajícím vyšetřovatelem, stálo množství práce. Michal sice skončil s pouty na rukou v cele, ale na radu své obhájkyne mlčel jak hrob. Začalo zdoluhavé vyšetřování, včetně vyhodnocování stop z místa činu a vypracování řady znaleckých posudků. Posudek z oboru soudního lékařství mimo jiné potvrdil, že poškozený umíral dlouhou dobu a byl usmrčen zvlášť trýznivým způsobem. Jeden ze znalců doslova uvedl, že takto „zmasakrovaný“ člověk se v praxi patologického oddělení málokdy objeví. Pachatel poškozenému zasadil celkem jedenáct bodných ran do oblasti zad a břicha. Soudní znalec z oboru psychiatrie potvrdil, že mladík obviněný z vraždy netrpí žádnou duševní poruchou, či chorobou. Bylo současně potřeba vyslechnout i velké množství svědků, včetně hostů místní restaurace. A pak se po dlouhých hodinách a dnech usilovné práce postupně vynořoval před zkušenými vyšetřovateli obraz posledních hodin Tondova mladého života.

Když se na Tonda předchozího večera usmálo štěstí a po několika týdnech marného vysedávání u automatu konečně vyhrál peníze, zdaleka netušil, že se v hlavě mladého číšníka Michala zrodil plán, jak bankovky rozmnožit ve svůj prospěch. Sotva poslední návštěvník odešel, usedl nedočkavě k „jednorukému banditovi“ a s chvějícími prsty začal stokorunu po stokoruně vkládat do automatu. S dychtivostí malého dítěte se těšil, jaký „vyhraje balík“. Opak byl pravdou. Všechny peníze postupně nenávratně mizely v útrobách automatu. Před Michalem rázem vyvstal problém. Byl neustále bez peněz. A z tržby si hotovost vzít nemůže. Měl v čerstvé paměti nedávné problémy s majitelem restaurace. Kdyby se jeho „půjčka“ opakovala, šéf by ho zcela jistě vyhodil. Ale kde vzít a nekrást? Tonda si zítra pro výhru určitě přijde. Nakonec číšník lhostejně mávl rukou, řekl si, že „ráno je moudřejší večera“ a šel si lehnout. „Třeba na to Tonda zítra zapomene a něco vymyslím“, chlácholil se ještě naivně před tím, než usnul.

Tonda nezapomněl. Jak se dalo očekávat, objevil se v lokále hned druhý den ráno a dožadoval se svých peněz. Michal jej odbyl s tím, že peníze ještě nemá. „Šéf je přinese, neboj.“ Tonda usedl na židli v lokále, popíjel a čekal. Občas se zamračeně podíval na Michala. Napětí mezi oběma mladými muži houstlo. Bylo s podivem, že nic z toho, co se odehrávalo, nezpozorovali ostatní hosté. Štamgasti se skláněli nad orosenými sklenicemi a jejich pozornost přitahovala rozsvícená obrazovka televizoru v rohu místnosti. Před jedenáctou se Tonda

naštvaně zvedl a odešel. „Snad už dá dnes pokoj“, utěšoval se po jeho odchodu Michal. Nedal. Objevil se asi za hodinu znovu. Číšníka Michala našel v malém „kumbálu“ za kuchyňkou. A podepsal si tak nevědomky rozsudek smrti. „Okamžitě mi naval moje prachy“, procedil Tonda zlověstně mezi zuby a vyškubl zaskočenému Michalovi z ruky číšnický flek. Tomu se zatmělo před očima a jako smyslů zbavený na příchozího zaútočil. Oběma rukama mu silně sevřel krk a začal jej škrtit. Tonda se snažil bránit. Číšník instinktivně sáhl po masivním kuchyňském noži, který měl po ruce. Několik bodných ran do zad definitivně poslalo Tonda k zemi. Svíjel se bolestí a prosil o pomoc. „Zavolám sanitku“, prohodil Michal. Vražedný nůž odhodil do dřezu. Stačil ho i opláchnout. Všiml si, že mu z ruky kape krev. Tiše zamkl dveře kumbálu a šel se věnovat obsluhování hostů. Jeden z nich mu ochotně ošetřil pořezanou ruku. „Krájel jsem maso na guláš“, prohodil k přihlížejícím štamgastům a horečnatě přemýšlel, co udělá s Tondou zamčeným v kumbále. Nic netušící hosté klidně popíjeli a halasně se bavili. Bylo potřeba probrat všechny novinky. Od fotbalu, přes politiku, až po ženské. Retro hudba z televizního kanálu atmosféru v potměšilé místnosti ještě více umocňovala. Nesmrtelný Waldemar pěl něco o tom, že „...všechno odnes čas“. A za zdí, jen pár metrů odtud, bojoval těžce zraněný Tonda o život. Když s vypětím sil vytáhl ze zakrvácených kalhot mobilní telefon, svítla mu naděje. „Musím někomu zavolat“, blesklo mu hlavou. A vytůkal na klávesnici číslo. Ozvala se Daniela. Krátce a nepříliš zřetelně ze sebe vysoukal, co se stalo. Mluvení ho nesmírně vyčerpávalo. Bolest byla nesnesitelná. V tu chvíli do místnosti vešel Michal. Přece jen mu to nedalo a šel se na zraněného podívat. Když jej spatřil s mobilem v ruce, strnul hrůzou. „Aby se tak všechno provalilo!“ zhrozil se. Znovu se mu zatmělo před očima a jediným

máchnutím ruky vyrazil těžce zraněnému Tondovi přístroj z ruky. Z přístroje pak vytáhl baterii. Zamkl dveře a vrátil se na „plac“.

Když za Michalem definitivně zaklaply dveře, vyhasla v Tondovi poslední naděje na záchranu. Současně povolna vyhasínal i jeho mladý život. Policisté v té době už zahájili po muži pátrání. Nepřesné označení místa způsobené patrně šokem ze ztráty krve, stálo Tonda život. Sklep sice policisté prohledali, ale o existenci malé místnosti za kuchyňkou, neměli ani tušení. Neúprosný čas tak běžel proti všem....

Obviněný číšník se snažil průběh trestního řízení zvrátit tvrzením, že Tonda na něj zaútočil a on se jen bránil. Vyšetřovatelé a později ani senát krajského soudu jeho verzi však neuvěřili. Soud se zabýval podrobně i skutečností, proč se muž, který dosud nebyl trestán a byl zcela bezkonfliktní, tohoto jednání dopustil. Podle obhájkyne šlo o zkratové jednání a vraždu rozhodně neplánoval. Podle psychologa se na něm zřejmě podepsalo to, že po celý život v sobě zadržoval pocity. „Byl to zkrat. Když vše překročilo určitou hranici, šly emoce zcela iracionálně ven“, uvedl. I podle žalobkyně obžalovaný zřejmě v té chvíli nezvládl emoce. „Podepsat se na jeho stavu mohla pracovní vyčerpanost, což však není omluvou za to, co se stalo“, doplnila. „Poškozený se bohužel nacházel ve špatném čase na špatném místě“, podotkla státní zástupkyně. „Svého činu lituji, budu si do konce života vyčítat, že jsem někoho zabil. Omlouvám se“, uvedl se sklopenou hlavou před vynesením rozsudku obžalovaný. „To, že jde jinak o bezúhonného a dle doložitelných svědeckv kvalitního člověka, nám zabránilo uložení přísnějšího trestu“, odůvodnil v závěrečné řeči výši trestu soudce a poslal jednatřicetiletého muže za brutální vraždu na šestnáct let do vězení. Dva mladé životy zmařené naprosto zbytečným způsobem.



COVID-19

informační linka města Olomouce

800 606 800

OLOMOUC



Pokud máte nárok na očkování proti koronaviru a nevíte si rady s internetovým rezervačním systémem na stránkách **registrace.mzcr.cz**, obraťte se na celostátní infolinku **1221** nebo na bezplatnou městskou linku **800 606 800**. Na té vám naši sociální pracovníci zodpovědí všechny případné otázky nebo vám pomohou se samotnou registrací.

covid19.olomouc.eu

PROCHÁZKY V BŘEZNU



Přerovským luhem

Stezka Přerovským luhem vás zavede na ta nejkrásnější a nejoblíbenější procházková místa v Přerově. Pro zdatnější nabízí trasu dlouhou 12 km, pro ty méně zdatné zkrácenou pětakilometrovou variantu. Na 18 informačních tabulích vás seznámí s historií města, s vývojem lužní krajiny, ale i s původní faunou a florou. Projdete se kolem laguny i krásným parkem Michalov. Stezka začíná asi 500 metrů od centra města, nedaleko restaurace „U labutě“, není fyzicky náročná a většina trasy je vhodná i pro cyklisty.



hudba / koncert / tanec



výstavy / přednášky



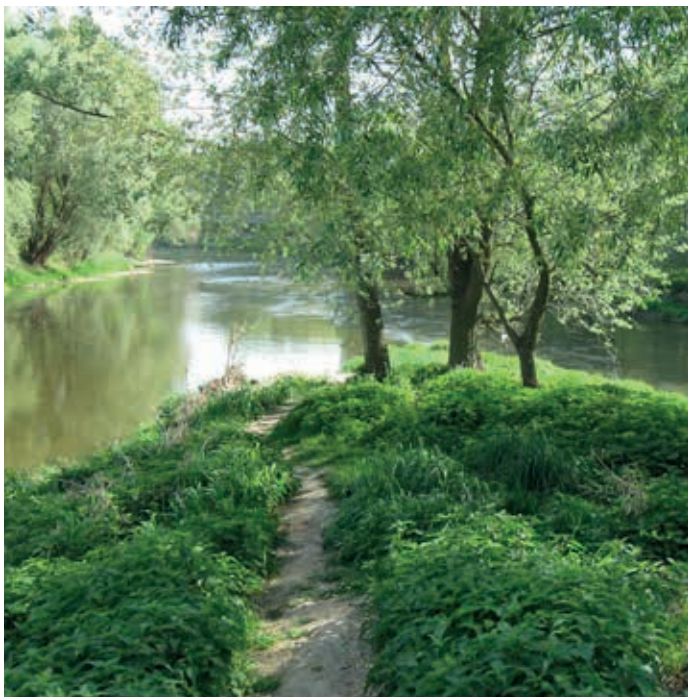
divadlo / kino



turistika / sport / jiné

Soutok Moravy a Bečvy

Zajímavý cíl delší procházky nabízí soutok Moravy a Bečvy. Najdete jej mezi Tovačovem a Troubkami a vede k němu značená červená turistická trasa. Z Tovačova je to asi 3,5 kilometru. Zvlášť v jarních měsících, kdy je průtok v obou řekách vysoký, je to úchvatná podívaná. Krásná je i procházka kolem Tovačovských jezer. Nedaleko je i ornitologická pozorovatelná, najdete ji na břehu Troubeckého jezera.



Po stopách Otty Wolfa

Zajímavou naučnou stezku, spojenou s historií můžete navštívit v Tršicích na Olomoucku. Celkem pět informačních panelů vás seznámí s osudy lidí přímo zasažených válkou, v místech, kde se opravdu odehrály. Otto Wolf byl chlapec, který se se svou rodinou skrýval před nástupem do transportu do Terezína a o životě na útěku psal podrobný deník. Jedna ze zastávek je přímo u lesního úkrytu. Jako výchozí bod můžete zvolit Tršický zámek, původně gotickou tvrz, kde je také první informační tabule.

Naučná stezka lišky Bystroušky

Naučná stezka, která začíná v Lošticích, prochází krajinou, kde žil a tvořil původní autor kreseb lišky Bystroušky Stanislav Lolek. Příběh světoznámé lišky totiž ve skutečnosti začal na hájovně ve Stříteži, kde vyrostla skutečná předloha pohádkové lišky. Stezka vede po již značených turistických trasách a nabízí několik různě dlouhých okruhů. Na deseti informačních panelech se dozvíte zajímavosti o místní přírodě i Bystrouščině příběhu. Dojít můžete až k nedalekému hradu Bouzovu, nebo do Litovle.

Moravičanské jezero

Krásným místem pro jarní procházku je také Moravičanské jezero, které vzniklo těžbou šterkopísku a v současné době je ornitologickou přírodní rezervací. Přes 90 hektarů velké jezero je hnízdištěm mnoha druhů ptáků, z nichž mnoho patří mezi ohrožené. Jezero najdete nedaleko obce Moravičany a dá se celé pohodlně obejít.

Přírodní park Březná

Pro obdivovatele prvních jarních květů, hlavně bledulí, je ideálním místem pro jarní vycházku přírodní park Březná. Koberce této zákonem chráněné rostlinky najdete koncem března na vlhkých loukách v okolí osady Na Horách a obcí Horní Studénky, Drozdov a Jedlí. Parkem protékají řeky Březná a Moravská Sázava, které v krajině vytvářejí výrazná údolí. Při procházce můžete zpozorovat celou řadu chráněných druhů živočichů, mezi jinými například výra velkého a čápa černého. Od zábřežského gymnázia se do parku Březná dostanete po zeleně značené turistické trase. Dojít pak můžete až k vodní nádrži Nemilka.



Třesín

Tato okružní naučná stezka začíná i končí na návsi v obci Mladeč. Na svých zastaveních vás seznámí s unikátními přírodními, kulturními a historickými zajímavostmi vápencového bradla Třesín a celou krašovou oblastí. Trasa není náročná, vede převážně po lesních cestách a měří 5 km. Je to krásná procházka, kterou můžete spojit s návštěvou mladečských jeskyní.

Škrabalkou na Helfštýn

Škrabalka je přírodní rezervace, která je tvořená lužním lesem, mokřady a nivními loukami kolem mrtvého ramene řeky Bečvy, na východ od Lipníka nad Bečvou. Rezervací vede i naučná stezka, která vás na několika zastaveních seznámí nejen se zdejší faunou a florou. Škrabalka je totiž domovem nejednoho vzácného druhu. Z Lipníka můžete vyrazit po červené turistické trase, která vede rezervací a pokračuje až k hradu Helfštýn.



Rozhledna Brusná

Krásným cílem vašeho jarního výslapu může být také jen pár let stará rozhledna na vrchu Brusná mezi Šumperkem a Bludovem. Na rozhlednu můžete vyrazit z Bludova, od parkoviště u zámku, kde také začíná

okružní naučná stezka Bludovská stráž, dlouhá asi 5 kilometrů. Vrch nepatří mezi nejvyšší, ale při dobrém počasí nabízí rozhledna krásné výhledy do okolní krajiny.

Studánka U Františka

Tato studánka, nedaleko obce Ptení na Prostějovsku, sice nemá nijak silný pramen, voda je zde ale stálá a nikdy nevysychá. A co je nejdůležitější, je velmi kvalitní. Vyrazit k ní můžete po modré turistické trase ze Stražiska, nebo samoty Pohodlí. Nedaleko studánky najdete také posezení s ohništěm a odpočinkový altán.

Zlatý Chlum

Zlatý Chlum je vrch u Jeseníku, kde si můžete projít stejnojmennou hornickou naučnou stezku, ale i užít výhledy z historické kamenné rozhledny. Naučná stezka leží mezi městem Jeseník a Čertovými kameny a seznamuje návštěvníky s různými způsoby těžby zlata v tomto místě již od středověku. Zachovány jsou zde pozůstatky těžebních jam, štol i vstupů do nich. Na vrcholu kopce pak můžete navštívit rozhlednu, která nabízí úžasné výhledy do okolní krajiny již od roku 1899. Na rozhlednu vede několik turistických tras.



Máme na to dojet dál

#menimeolomouc

V březnu začíná výstavba druhé etapy tramvajové trati na Nové Sady a Povel. Ta potrvá 20 měsíců a kromě 1 200 metrů kolejí přibudou i tři nové zastávky. Místo na Trnkovu tak dojedete až na Družební. Změnami projdou i přilehlé komunikace, chodníky a zeleň.

Více informací najdete na:
tramvaj.olomouc.eu

tramvaj.olomouc.eu

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, v rukou máte váš oblíbený magazín a já opět příležitost vás informovat o aktivitě krajské Rady seniorů. Bohužel, nemohu začít optimisticky, všechna současná témata těchto dnů mají společného jmenovatele – koronavirus. Nebezpečný virus opět nabírá na síle v podobě nové mutace. Situace je i nadále kritická v celé ČR a neustálé vládní šarvátky nám na klidu nepřidají. Přesto je důležité velmi důsledně dodržovat všechna platná protiepidemická opatření, ač se nám někdy mohou zdát nepochopitelná. Dodržováním pravidla 3R (ruce, roušky, rozestupy) a omezením pobytu a pohybu v přelidněných prostorách chráníte nejen sebe.

Důležitá vakcinace

Zatím se zdravotnickému světu nepodařilo vymyslet lepší prevenci, než je vakcinace. Očkování pro nás znamená naději návratu k normálnímu životu. Nezbyvá, než čekat a věřit, že se brzy dostane na všechny. A zejména chci věřit, že se všechno stihne včas a že opravdu bude denně proočkováno deklarovaných 100 000 zájemců. Osobně se domnívám, že očkování by měla probíhat také ve všech ordinacích praktických lékařů, kteří nejlépe znají náš zdravotní stav a zdravotní střediska jsou pro seniory komfortní svou dostupností v místě bydliště. Pro seniory je velmi náročné a mnohdy ze zdravotních důvodů nemožné dojíždět do vzdálených očkovačích center.

Braňte se depresi

S další vlnou koronaviru a nejistoty se v našich domácnostech stále více zabydluje i nezvaný host – deprese a osamělost. Ke zdraví fyzickému ale neodmyslitelně patří i zdraví psychické a duševní, které utrpělo velké šrámy, a to nejen u seniorské populace. Absence sociálních kontaktů začíná krutě vybírat svou daň. Vnoučatům chybí škola, kroužky a spolužáci, rodičům zaměstnání, zájmy a starosti všedních dnů, nám seniorům kluby, aktivity, společná setkávání se, pohyb a přátelé, přes to všechno je nutností dodržovat pravidla a nařízení a chránit si tak své zdraví. Sociální izolace vysokou měrou ovlivňuje spokojenost stárí. Co z toho plyne? Je nutné otevřít dveře laskavosti, radosti a naději. Těšit se z každého prožitého dne, každý den je nová šance.

I. zasedání KRS

První řádné zasedání předsednictva KRS Olomouckého kraje proběhlo 28. ledna 2021 elektronickou cestou. Na program byla zpráva o plnění programu RS ČR pro květnový sjezd. Předsednictvo zvolilo jednomyslně statutárního zástupce KRS a hospodáře KRS, místopředsdkyní se stala Bc. Zdenka Marcinková a hospodářkou byla zvolena paní Vlasta Ondrušková. Předsednictvo dále schválilo plán činnosti a aktivit na rok 2021:



- Aktivně se podílet na plnění schváleného Programu RS ČR do 4. sjezdu
- Zajistit finanční prostředky na činnost KRS Olomouckého kraje
- Provozovat nadále bezplatnou, právní poradnu pro seniory
- Uspořádat V. Krajské sportovní hry seniorů, garantovat přípravu a účast reprezentačního družstva Olomouckého kraje na Mezinárodních hrách seniorů RS ČR, na Slovensku a v Polsku, zabezpečit organizační pomoc, záštitu, podpořit sportovní hry Zábřežský sedmiboj, Litovel a další
- Uspořádat V. ročník Krajské táborové školy v přírodě
- Nadále rozšiřovat spolupráci s Jednotou důchodců Slovensko – Prešovský kraj, s Opolským vojvodstvím, s KRS Moravskoslezského kraje a s KRS Královehradeckého kraje, Nadací Malý Noe dle pravidel podepsané partnerské Dohody o spolupráci
- Pozvánka na sportovní hry do Olomouce
- Ozdravné pobyty v lázních v Bardejově, v Piešťanech
- Seniorské balíčky 2021, spolupráce s AGE CENTREM
- Projekt „Toto je místo pro všechny“ – rozšiřovat spolupráci
- Projekt „Spolupráce partnerských regionů očima seniorů“
- Opolské vojvodství – pozvání na sportovní hry, tábořovou školu, Den seniorů a konference

- Spolupráce s Národní radou osob se zdravotním postižením
- Spolupráce s hotelem MAS – wellness pobyty 2021
- Spolupráce s CK Senior Travel – pobytové zájezdy 2021
- Podílet se nadále na projektu Seniorské cestování 2021 ve spolupráci s Olomouckým krajem
- Nadále podporovat projekt SeniorPas v Olomouckém kraji
- Nadále rozšiřovat členskou základnu KRS Olomouckého kraje, aktivizovat seniorské spolky a spolky veteránů, individuální členství, vzájemně rozšiřovat spolupráci s městskými kluby seniorů a podporovat zakládání městských Rad seniorů – předávání vzájemných informací
- Podílet se na uskutečnění důstojné oslavy Mezinárodního dne seniorů, zajistit záštitu kraje a uspořádat VI. ročník „Babička Olomouckého kraje“ a III. ročník celorepublikového finále „Babička roku“ v Olomouci ve spolupráci s TV Šlágr a RS ČR, Pravidelně přispívat k informovanosti seniorů v našem kraji všemi dostupnými prostředky
- Nadále spolupracovat s nadací Anděl na drátě, chytré hodinky s detekcí pohybu
- Studium VU3V – konzultační místo, zajistit posluchárnu pro jarní a podzimní semestr 2021, zajistit organizačně účast na Promoci úspěšných studentů, zajistit tutora a záštitu
- Pořádat vzdělávací „chytré“ semináře na ochranu a prevenci seniorů
- FIT SENIOR ve spolupráci s Olomouckým krajským úřadem a RS ČR
- Uspořádat III. ročník mezigenerační soutěže „Zazpívej slavičku a III. ročník mezigenerační akce „Jdeme celá rodina“ ve spolupráci s Krajským úřadem Olomouc
- Uspořádat I. reprezentační ples KRS Olomouckého kraje ve spolupráci s TV Šlágr
- Pravidelně informovat seniorskou populaci v Olomouckém kraji o všech aktivitách všemi dostupnými prostředky – webové stránky RS ČR, ČT, regionální TV Morava, rozhlas, tisk, TV Šlágr, regionální časopis Moravský senior a celorepublikově Doba seniorů, sociální síť – Facebook, YouTube

Krajská táborová škola v přírodě V. ročník

V minulém čísle jsme odstartovali nábor na letošní táborovou školu, fantastický týden izolace v zajištění krásné přírody. Těší nás váš zájem, registrujeme již více jak 100 přihlášek. Podmínkou účasti letošního ročníku bude očkování nebo testování a dodržování všech platných nařízení, prioritou „Ochrana zdraví vždy na prvním místě“. Chybět nebude odborný lékařský dozor. Pokud se nám to podaří, s ohledem na současný nouzový stav způsobený Covid-19, čeká vás opět skvělý zážitkový program, nové zkušenosti, nová přátelství, adrenalin radostí a štěstí. Postupně vás budeme informovat

o dalším postupu. Všichni, kteří si táborovou školu zaplatí, mají jistotu rezervace. V případě, že koronavirus vystaví táborové škole stopku, peníze vám budou vráceny v plné výši. Věřím, že se nám táborovou školu seniorů podaří i letos úspěšně zorganizovat, zatím se máte na co těšit.

Akreditovaná bezplatná právní poradna

Z důvodu nouzového stavu je nadále omezen fyzický provoz poradny, ale i kanceláře KRS. V případě, že potřebujete neodkladně řešit svůj problém, pak nám můžete napsat na: poradna.olomouc@rscr.cz, popřípadě zatelefonovat na tel.: 774 345 670.

Gratulace oslavencům

V měsíci únor oslavili narozeniny tři členové předsednictva KRS, paní Vlasta Ondrušková (jubileum), JUDr. Jan Borek a Květoslav Pytlíček. Krajská Rada seniorů přeje dodatečně touto cestou všechno nejlepší, pevné zdraví, štěstí, životní optimismus a osobní pohodu. Zároveň vyslovujeme velké poděkování za váš čas, aktivitu i práci, kterou věnujete krajské Radě seniorů a seniorské populaci v našem kraji.

Milí senioři, vážení čtenáři, děkuji, že jste věnovali svůj čas řádkům KRS, všechny aktivity, které plánujeme pro seniory v našem kraji, jsou výhledové a v naději, že je budeme moci uspořádat. Podmínkou je zvládnutí virové pandemie a uzdravení společnosti.

Motto těchto a příštích dnů: „Být tu jeden pro druhého, až to bude potřeba“.

Milena Hesová
Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Poradkyně I. náměstkyně hejtmana



Vlasta Ondrušková

NEMOCNICE ŠUMPERK ZMODERNIZOVALA DALŠÍ PAVILON

Nemocnice Šumperk dokončila revitalizaci Pavilonu D, ve kterém se nachází oční oddělení a centrální laboratoře. Pokračuje tak v postupné modernizaci a rozvoji celého areálu.

Přestože se v Pavilonu D nenachází žádné lůžkové oddělení, byla revitalizace budovy poměrně náročná. Kromě očního oddělení se v ní totiž nachází i laboratoře s velmi citlivou technologií. „S ohledem na současnou pandemickou situaci jsme si nemohli dovolit provoz laboratoří nějak omezit. Proto jsme museli vypracovat velmi detailní harmonogram prací. Jednotlivé dílčí činnosti, od výmalby vnitřních prostor, přes výměnu oken a následné zateplení se nám podařilo rozplánovat tak, že se nám náš záměr podařil a provoz jsme skutečně omezovat nemuseli,“ vysvětluje správce šumperské nemocnice Pavel Hrdina.

Zateplení Pavilonu D přinese nemocnici významnou energetickou úsporu. Také proto získala na jedenáctimilionovou investici třímilionovou dotační podporu. V rámci revitalizace totiž nemocnice vyměnila nejen okna, ale zateplila také obvodový plášť a střešní konstrukci. Kromě nové fasády má pavilon i nové venkovní žaluzie.

V Pavilonu D se nachází oční oddělení, do kterého nemocnice investovala v posledním roce taktéž nemalé finanční prostředky. Peníze směřovaly zejména do nákupu nové přístrojové technologie. Oční pracoviště přístrojově posílilo například o nový ultrazvuk, přístroj pro operaci šedého zákalu nebo nový operační stůl.

Areál Nemocnice Šumperk se postupně modernizuje díky jejímu majiteli Martinu Polachovi. Ten nemocnici



vlastní téměř šest let a do jejího rozvoje investoval už stovky miliónů korun.

Peníze směřují jak do nákupu přístrojové technologie, tak do modernizace celého areálu. Kromě toho, že zateplila původní budovy v nemocničním areálu, tak v roce 2017 otevřela úplně nový radiodiagnostický pavilon za 160 miliónů korun s novou magnetickou rezonancí, kterou nemocnice do té doby neměla. Loni pak otevřela nový pavilon s 92 lůžky následné ošetrovatelské péče, který vznikl nákladnou rekonstrukcí budovy staré chirurgie. Kompletní rekonstrukce i s nákupem lůžek a přístrojové technologie přišel nemocnici na 220 miliónů korun. (ns)

S REGISTRACÍ NA OČKOVÁNÍ POMŮŽE SENIORŮM MALTÉZSKÁ POMOC

Maltéžská pomoc ve spolupráci s Olomouckým krajem pomůže seniorům s registrací na očkování proti covid-19. Právě přihlášení do elektronického systému je nezbytnou podmínkou k tomu, aby zájemce vakcínu dostal.

„Hlavně pro starší lidi, kteří třeba nemají přístup k internetu, nemusí být registrace na očkování úplně jednoduchá. Proto jim Maltéžská pomoc nabízí registraci po telefonu nebo během osobního setkání,“ vysvětlil Ivo Slavotínek, náměstek Olomouckého kraje pro oblast sociálních věcí.

Maltéžská pomoc má pobočky v Jeseníku, Šumperku, Olomouci i Přerově. Očkování proti covid-19 se aktuálně týká lidí nad osmdesát let věku. V další etapě vakcinace přijdou na řadu mladší věkové skupiny. (okr)



KRAJ POMŮŽE V SITUACÍCH, KDY VODA CHYBÍ NEBO JE JÍ PŘÍLIŠ

Olomoucký kraj také letos pomůže obcím v opravách a budování kanalizací, vodovodů nebo v realizaci opatření, která zmírní následky povodní. V celkem dvou dotačních programech je k dispozici přibližně sedmatřicet miliónů korun.

„Kvůli klimatickým změnám region trápí nedostatek vody, jindy naopak bleskové povodně. Olomoucký kraj obcím pomůže v budování infrastruktury, která následky těchto negativních jevů dokáže zmírnit,“ uvedl Martin Šmída, radní Olomouckého kraje pro oblast životního prostředí.

Pomoc hejtmanství bude mít rozmanitou podobu. V rámci dvou dotačních programů mohou obce čerpat peníze například na budování a opravu kanalizací

a vodovodů, na stavbu čističek odpadních vod, včetně kořenových. Kraj podpoří také opatření v krajině, která pomohou obnovit její přirozenou funkci, např. budování a revitalizace suchých poldrů.

„Obcím zároveň pomůžeme při řešení mimořádných a havarijních stavů vodohospodářské infrastruktury. Jde například o případy, kdy veřejný vodovod nebo kanalizaci poškodila povodeň,“ dodal Šmída.

Olomoucký kraj se v minulých letech potýkal s velkým suchem. Na některých místech lidem například vyschly studny a vesnice narychlo stavěly vodovody. Vloni zase část regionu postihly bleskové povodně, které z provozu zcela vyřadily vodovod i kanalizaci.

(okr)



ZMĚNA V DISTRIBUCI MORAVSKÉHO SENIORA

Vážení odběratelé, jistě jste si všimli, že březnové vydání Moravského seniora k vám dopravil nový dodavatel, Česká pošta a nikoliv společnost DPD. Od této změny si slibujeme, že si zásilku budete moci pohodlněji vyzvednout v případě, že nebudete k zastižení při doručení. Už nebude třeba hledat zásilku ve vzdálené výdejně DPD, ale budete ji mít připravenou na nejbližším poštovním úřadu. Věříme, že tento krok oceníte.

**Miloslav Kyjevský, šéfredaktor
a vydavatel časopisu Moravský senior**



POKLESL POČET ODBĚRŮ KRVE, JE NEDOSTATEK AKTIVNÍCH DÁRCŮ

O více než 1500 odběrů méně než v roce 2019 provedli vloni na Transfuzním oddělení Fakultní nemocnice Olomouc. Příčinou poklesu je podle primářky Dany Galuszkové jednoznačně koronavirová pandemie. „Na vině byla nejen nepříznivá epidemiologická situace a z ní plynoucí omezení elektivní péče, ale také omezení odběrů kvůli nemocnosti na straně dárců i personálu. Návštěvnost dárců dočasně poklesla také kvůli obavám z infekce v době pandemie,“ hodnotí primářka. Přesto nepovažuje loňský rok za neúspěšný, a to především proto, že jako jedno z prvních v ČR začalo olomoucké transfuzní oddělení vyrábět rekonvalescentní plazmu od dárců, kteří prodělali onemocnění COVID-19.

„Loňský rok byl pro nás velmi atypický. Na jaře se začala výrazně snižovat plánovaná elektivní péče na klinických pracovištích a zůstaly jen akutní operace a úrazy. Spotřeba krve tak byla měsíčně o více než třicet procent nižší,“ popisuje vývoj roku 2020 z pohledu transfuzního oddělení primářka Galuszková. Opačný extrém podle ní nastal v létě, kdy se snažili lékaři dohnat odložené léčebné výkony a potřeba krve se tak enormně zvýšila. „Na podzim, s další vlnou pandemie a s omezením léčebné péče, došlo opět k poklesu spotřeby,“ konstatuje lékařka s tím, že celkově na transfuzním oddělení odebrali zhruba o tři procenta méně krve než v roce 2019.

I přes mírný pokles odběrů byly zásoby klasických transfuzních přípravků po celý rok dostatečné, a to zejména díky omezené elektivní péči. Nedostatečné bylo jen množství nového produktu – rekonvalescentní plazmy od lidí, kteří úspěšně překonali infekci COVID-19. „Na jaře a částečně i na podzim jsme této plazmy od vyléčených COVID pozitivních pacientů neměli tolik, jak jsme si představovali. Bylo málo vyléčených s dostatečným množstvím protilátek pro léčebné účely,“ zdůvodňuje Dana Galuszková. Odběry rekonvalescentní plazmy však považuje za největší loňský úspěch Transfuzního oddělení FN Olomouc. „Začali jsme ji vyrábět jako jedno z prvních pracovišť v České republice již v březnu 2020. Velmi brzy jsme se tak zapojili do pomoci pacientům s těžkým průběhem COVID-19,“ vyzdvihuje rychlost reakce na léčebné potřeby. Celkově pak pro klinické použití vloni odebrali 1600 jednotek plazmy a pacientům v nemocnicích na celé Moravě vydali přes 800 jednotek rekonvalescentní plazmy anti-SARS-CoV-2.

Přestože se podařilo získat v roce 2020 bezmála 1300 nových dárců, což bylo zhruba o sto více než v roce 2019, celkový počet aktivních dárců ve FN Olomouc se snížil. „Bohužel více dárců s dárcovstvím končí, než nově přichází. Potřebovali bychom kolem deseti tisíc aktivních dárců ročně, ale aktuálně jich máme necelých osm tisíc,“ naznačuje jeden z úkolů transfuzního oddělení pro nadcházející měsíce Dana Galuszková. Předpokládá, že



po ukončení pandemie se léčebná péče rozběhne naplno a tím se opět navýší i spotřeba tradičních transfuzních přípravků. „Zajistit transfuzní přípravky pro naše pacienty je naší prioritou. Dalším cílem je vytvořit dostatečnou zásobu léčebné plazmy s co nejvyšší koncentrací protilátek proti COVID-19,“ uzavírá primářka. **(fnol)**

Statistika z transfuzního oddělení Fakultní nemocnice Olomouc

Celkový počet odběrů

2018	2019	2020
27 417	27 494	25 968

Počet aktivních dárců

2018	2019	2020
8758	8112	7960

Počet nově přivedených dárců

2018	2019	2020
1082	1124	1299

VENKOVNÍ ZAHRADNICKÉ TRHY MÍSTO JARNÍ VÝSTAVY FLORA OLOMOUC

Oblíbená jarní výstava květin Flora Olomouc se ani letos kvůli pandemii koronaviru neuskuteční. Návštěvníci ale o možnost nakoupit si květiny, semena, okrasné rostliny, školkařské výpěstky a zahradnické pomůcky od českých pěstitelů neprijdou. Výstaviště Flora Olomouc chystá troje víkendové zahradnické trhy v termínech 24.–25. dubna, 15.–16. a 22.–23. května 2021. Vstup na zahradnické trhy bude zdarma.

Ani letos se bohužel opět neuskuteční jarní květinová výstava Flora, která bývá jakýmsi pomyslným vítáním jarního období a pyšní se u návštěvníků velké obliby. „Jarní Flora se letos měla konat koncem dubna, ale vzhledem k vývoji pandemie koronaviru jsme nuceni výstavu zrušit. Situace se nevyvíjí dobře, počet nakažených lidí neklesá a výrazné rozvolňování přísných opatření se zatím nechystá. Netušíme tedy, kdy budeme moci pořádat velké akce typu Flora,“ vysvětluje důvody zrušení výstavy ředitelka Výstaviště Flora Olomouc Eva Fuglíčková.

Součástí jarní výstavy Flora bývají velice populární venkovní zahradnické trhy, o které naštěstí návštěvníci neprijdou. „Klasická jarní výstava Flora se sice konat nebude, ale protože nechceme návštěvníky připravit o možnost nakoupit vše potřebné pro své zahrádky či balkóny, rozhodli jsme se uspořádat alespoň víkendové Zahradnické trhy, na které bude vstup zdarma,“ dodává

manažerka projektu Zuzana Chalupová. Zahradnické trhy nabídnou široký sortiment zeleninové a květinové přísady, semen, okrasných rostlin, školkařských výpěstků a zahradnických pomůcek a potřeb. „Těšit se můžete třeba na petúnie, lobelky, muškáty, verbeny, trvalky i skalničky. Na své si přijdou i milovníci bylinek. Návštěvníci si budou moci koupit ovocné stromky a keře,“ dodává manažerka Chalupová.

Zahradnické trhy se budou konat ve třech termínech v okolí pavilonu A ve Smetanových sadech. Trhy proběhnou jednou v dubnu a dvakrát v květnu. „Květnové termíny jsme volili tak, aby již bylo po „zmrzlých“ a návštěvníci se nemuseli obávat vysadit si nové rostliny hned na zahradu či balkón,“ vysvětluje paní Chalupová. Na první Zahradnické trhy se můžete těšit 24.–25. dubna. Kdo nestihne tento termín, bude mít možnost si rostliny a hobby potřeby nakoupit ještě 15.–16. a 22.–23. května. (vf)

ZAHRADNICKÉ TRHY

Místo konání: okolí pavilonu A

Vstupné: zdarma

Doba konání: 24.–25. 4., 9:00 až 17:00

15.–16. 5., 9:00 až 17:00

22.–23. 5., 9:00 až 17:00



Foto: MMOI

JAKÝ MÁ PIVO VLIV NA NAŠE ZDRAVÍ?

Češi si v pití piva libují, což podle lékařů není vůbec špatně. Nemělo by se to však přehánět. Pivo je jedním z nejstarších nápojů na světě. V dřívějších dobách sloužilo nejen k pití, ale husté černé pivo nahradilo i porci jídla. Proto se pivu říká "pivo je tekutý chleba". Pivo obsahuje chmel, to je známá věc. Obsahuje ale také vitamíny skupiny B, sacharidy, kyselinu listovou, bílkoviny, minerální látky a především draslík. Tyto látky jsou zdrojem energetické hodnoty piva a působí na naše tělo velmi příznivě. Pivo obsahuje i oxid uhličitý, který má blahodárné účinky na činnost zažívacího traktu. Hořká chuť chmele je způsobena látkami, které pomáhají k prokrvení sliznice, umějí regulovat tvorbu slin, žluči a žaludečních šťáv. Malé dávky alkoholu mají pozitivní účinky na zdraví, a to hlavně na prevenci kardiovaskulárních onemocnění – snižuje výskyt těchto chorob. Na rozdíl od koncentrovaného alkoholu pivo obsahuje 90% kvalitní vody a tím chrání organismus před dehydratací, ke které dochází při konzumaci tvrdého alkoholu.

Co obsahuje pivo?

Vitamín B1 – thiamin, který odbourává ve tkáních sacharidy, tzn. že dodává tělu energii, má význam pro růst, trávení a nervovou aktivitu.

Vitamín B6 – ten hraje důležitou roli při metabolismu a absorpci bílkovin, reguluje roli tuků, pomáhá správné funkci nervového systému a tvorbě červených krvinek.

Vitamín B2 – riboflavin.

Vitamín B3 – niacin, se podílí na výživě buněk.

Kyselina listová – je základním vitamínem, který podporuje metabolismus aminokyselin, tvorbu červených krvinek a tvorbu veškerých buněk v těle.

Samozřejmě je nutné, aby se pivo konzumovalo v rozumné míře.

Pozor na nestřídmé pití

Podobně jako jiné alkoholické nápoje i pivo může mít na zdraví špatný vliv. Je-li konzumace mírná, neuškodí. Nelze zastírat, že pravidelné a nestřídmé pití piva, může působit problémy. Pivo patří mezi mnoha mužů k nejoblíbenějším nápojům. Vědecké studie ovšem dokazují, že pivo je jedním z nejhorších alkoholických nápojů ovlivňujících hormonální zdraví mužů. Jedná se o testosteron (mužský hormon).

Tělesný tuk

Jedno velké pivo má v sobě 200 kalorií, což je stejné, jako když sníte koblížek s marmeládou. Pivo pozitivně ovlivňuje chuť k jídlu a pomáhá urychlit trávení. Pár sklenic piva, něco k zakousnutí – a kila jdou rychle nahoru. Čím víc máte v těle tuku, tím snadněji se v těle udržuje ženský hormon (estrogen) a potlačuje tvorbu mužského hormonu (testosteronu).

Etanol

Etanol v pivu, jako i v jiném alkoholickém nápoji zpomaluje produkci určitého enzymu v játrech, díky kterému zůstává ženský hormon (estrogen) v těle a je potlačován mužský hormon (testosteron). Chmel obsahuje silný fytoestrogen, který v těle udržuje vysoké dávky ženského hormonu (estrogen).

Xanthohumol

Tato sloučenina, vyskytující se v chmelu, je silný antioxidant (při velkých dávkách), ale bohužel blokuje tvorbu mužského hormonu. Bez nadsázky se dá říct, že pivo je všelék – hodí se nejen k hašení žízně. Již ve středověku se pivovarské kaly přidávaly do omlazujících lázní. Extrakty z chmele se staly součástí mnoha kosmetických výrobků. Dnes se běžně vyrábí celá řada přípravků z piva (pleťové masky, pleťové krémy, pивní šampony, pивní mýdla, atp.), a to proto, že pivo se připravuje výlučně z přírodních složek, tedy obilných zrn, chmele, vody a kvasnic, které působí blahodárně na náš organismus zvenčí. Pivo a zdraví tedy očividně patří k sobě. Platí, že malé množství piva v pravidelných dávkách vašemu zdraví prospěje, ale nárazové pití většího množství naopak spíše škodí. Stejně jako s jinými dobrými věcmi v životě se to prostě nesmí přehánět.

Stanislava Zavadilová,
odborná zdravotní sestra

„Jedno pivo je lepší, než žádné pivo.

Dvě piva jsou lepší než jedno.

*Čtyři piva však nejsou dvakrát tak prospěšná,
jako piva dvě.”*

Anton Piendl,

Institut pivovarnických technologií v Mnichově





JARO POZVOLNA PŘICHÁZÍ

Kopřivové smoothie

Hrst mladých kopřiv

1 jablko

5 sušených švestek

Lžička chia semínek

Lžička medu

Sklenice vody

Sušené švestky zalijte troškou vody a nechte přes noc namočené. Ráno k nim přidejte chia semínka a nechte je ještě půl hodiny odležet. Přidejte na kostky nakrájené jablko, med a čerstvé kopřivy, zalijte skleničkou vody a vše dohromady důkladně rozmixujte.

Vaječné muffiny

s kopřivou

8 vajec

100 g kvalitní šunky

40 g slaniny

Hrst čerstvých mladých kopřiv

80 g mozzarely

2 sušená rajčata

1 jarní cibulka

Pažitka

Sůl

Pepř

½ lžičky tymiánu

Přehřejte troubu na 160 stupňů. Slaninu nakrájejte na drobné kostičky a trošku opražte. V míse vyšlehejte vejce a postupně přidávejte ostatní ingredience nakrájené na malé kostičky, prochladlou slaninu a nasekané bylinky. Osolte, opepřete a dobře promíchejte. Směs rovnoměrně rozdělte do větších formiček na muffiny (asi 10 kusů) a pečte na 160 °C asi 10 minut. Muffiny můžete podávat ihned po upečení, nebo i vychladlé.

Zapečené brambory

s kopřivou

600 g brambor

400 g krutích, nebo kuřecích prsou

3 hrsti čerstvých kopřiv

80 g parmazánu

60 g uzeného sýra

200 ml smetany

3 stroužky česneku

2 lžíce oleje

Sůl

Pepř

Směs koření na pečené kuře

Maso nakrájejte na nudličky, osolte, opepřete, posypte kořením, přidejte 2 lžíce oleje, promíchejte a nechte aspoň hodinu odležet. Do smetany zamíchejte nastrouhané sýry, utřený česnek, sůl a pepř. Brambory nakrájejte na plátky, polovinu naskládejte na dno vymazaného pekáče, osolte a zakryjte nachystaným masem. Na maso naskládejte čisté nasekané kopřivy a zalijte je polovinou smetany. Nahoru naskládejte druhou polovinu brambor, osolte, opepřete a zalijte zbytkem smetany. Zapečte na 190 °C asi 45 minut.



SKORO POLOVINA PACIENTŮ ZAPOMÍNÁ NA SVÉ LÉKY

Zapomínat na svou předepsanou terapii se dlouhodobě nemusí vyplatit. Průzkum mezi pacienty s kardiovaskulárními onemocněními, který pro projekt Srdce v hlavě zpracovala agentura STEM/MARK ukazuje, že 44 % pacientů na své léky zapomíná, 8 % pak poměrně často. Zatímco lidé nad 65 let na pravidelné brání léků téměř nezapomínají, lidé do 45 let tak činí daleko častěji. Jako důvod pak uvádějí, že je prostě zapomenou nebo mají dojem, že všechny léky nepotřebují.

Tím si ovšem mohou založit na zbytečné potíže do budoucna. Pravidelné užívání léků je stejně důležité jako další, lékařem doporučená, léčebná opatření a jejich dodržování může výrazně snížit riziko infarktu nebo mrtvice u pacientů s vysokým tlakem nebo vysokou hladinou cholesterolu.

Zapomínat je lidské. A právě senioři jsou často nálepkováni jako ti, kteří zapomínají snad nejčastěji. To ovšem neplatí u zapomínání na léky. „Pravidelné užívání předepsaných léků je jedním ze základních stavebních kamenů úspěšného zvládnání řady onemocnění. V případě rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění, které na sebe neupozorňují denně pacienta bolestí nebo nepříjemnými potížemi, může být zapomínání léků častější a stát se zbytečnou komplikací do budoucna,“ říká prof. MUDr. Miroslav Souček, přednosta II. interní Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně.

Lidé do 45 let zapomínají častěji

Vysoký krevní tlak nebo vysoká hladina cholesterolu v krvi vyžadují mimo jiné disciplínu v dlouhodobé terapii předepsanými léky. A paradoxně v tom jsou nejlepší právě senioři. A jak zlepšit spolupráci pacienta ve smyslu pravidelného užívání léků? Na prvním místě je lékařská osvěta, zejména zaměřená na mladší pacienty s kardiovaskulárním rizikem. „Dlouhodobá vysoká hladina cholesterolu kombinovaná s nesprávným stravováním a stresovým způsobem života, výrazně zvyšuje riziko infarktu nebo mrtvice. Tomu lze zabránit, vedle změny životního stylu, především moderní lékovou terapií. Za předpokladu, že pacient své předepsané léky bere, a to pravidelně,“ dodává prof. MUDr. Miroslav Souček, garant projektu Srdce v hlavě.

Stačila by jedna pilulka

Celkem 56 % respondentů uvedlo, že na léky nezapomíná, 44 % pak naopak, že zapomíná. 8 % respondentů pak na ně zapomíná poměrně často. Řešením může být medikace v podobě takzvaných fixních kombinací. Vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu jdou u rizikových pacientů ruku v ruce a jejich zvládnání lze již vyřešit jedinou pilulkou. Více informací o prevenci a léčbě kardiovaskulárních onemocnění naleznete na stránkách projektu Srdce v hlavě www.srdcevhlave.cz.

Iveta Nebesařová, Aspen.PR



ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

**NOVĚ
V PŘEROVĚ**

- největší prodejna na Moravě
- 1500 produktů skladem
- k vyzkoušení přímo na prodejně
- rozvoz zboží zdarma až domů
- přijímáme poukazy všech pojišťoven
- poradíme, pomůžeme, objednáme



EMPOLAS

po-pá 8:00-18:00

so 8:00-12:00

Wilsonova 220/1, Přerov

tel: 730 173 599

info@empolas-zdravi.cz

www.empolas-zdravi.cz

VYBERTE SI Z NABÍDKY

- rehabilitační pomůcky
- zdravotnické přístroje
- kompresní punčochy
- kompenzační pomůcky
- hojení ran
- ústní hygiena
- bandáže a ortézy
- zdravotní obuv
- inkontinenční pomůcky
- speciální prádlo
- dezinfekce a ochrana
- potřeby pro diabetiky



**Zdravotní obuv
nejen pro diabetiky**

SLEVOVÝ KÓD

při nákupu nad 1000 Kč
v prodejně nebo na eshopu

zdravi100

platnost kódu do 28.5.2021

100 Kč



**Tlakovoměry
a další přístroje**

www.empolas-zdravi.cz



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.



V našem seriálu se věnujeme očním vadám, které mohou seniory nejčastěji postihovat. Odborníci z oční kliniky Tana mají s jejich léčbou dlouholeté zkušenosti.

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 protějším 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 věchozrakost (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.

Další z vad, kterou lze elegantně odstranit během nitrooční operace je astigmatismus. Bývá příčinou snížené ostrosti vidění

a zhoršeného vnímání detailů, a to jak při pohledu na blízko, tak do dálky. „Velmi často se vyskytuje současně s jinou oční vadou, například s dalekozrakostí nebo krátkozrakostí. Pacienti s kombinovanou oční vadou musejí nosit speciální brýle i kontaktní čočky, které jsou samozřejmě o něco dražší,“ vysvětluje vedoucí lékařka MUDr. Kateřina Špačková, které se této problematice věnuje více než dvacet let. Vyšší stupně astigmatismu mohou způsobit rozmazané vidění, šilhání, únavu nebo bolest hlavy. Pacienti mají rovněž větší sklony k migréně. Díky tomu, že má tato vada vliv na prostorové vnímání, může být například sledování 3D filmů bez korekčních pomůcek, jako jsou speciální čočky nebo brýle, zcela nemožné. V současné době lze během operace použít speciální nitrooční čočky, které jsou schopny i astigmatismus korigovat.



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, OLOMOUC
PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUC
OČNÍ AMBULANCE TANA, PŘEROV
OČNÍ OPTIKY TANA

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



Květuše Halamová, 81 let
Přerov

- Největší radost mi udělalo narození mých dvou dcer a čtyř vnoučat.
- Ne, nic bych neměnila. Jsem se svým životem spokojená.



Bohumil Němčák, 65 let
Věrovany-Nenakonice

- Opravdu velkou radost jsme spolu s manželkou měli z vnoučat.
- Celkem bych nic neměnil. Užívám si důchodu a koníčků, hlavně rybaření.



Vlasta Bartošková, 75 let
Přerov

- Největší radost mi udělaly děti a vnoučata.
- Určitě ano. Zůstala bych déle na mateřské dovolené a tím se mohla více věnovat dětem, když byly malé.



Helena Záchová, 67 let
Šumperk

- Určitě děti a vnoučata, a navíc ještě i to, když jsem se ve středním věku a se třemi dětmi rozhodla vystudovat při zaměstnání vysokou školu a splnila si svůj dávný sen stát se učitelkou.
- Před lety bych asi vyjmenovala spoustu věcí, ale dnes už vím, že i když jsem v životě udělala spoustu chyb, tak všechno mělo svůj smysl a všechno se ukázalo být k něčemu dobré a někam mě to v životě posunulo. Takže – vůbec nic.



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.

Ráda bych poznala příjemnou paní nebo sympatického pána k občasným schůzkám a procházkám do blízké přírody. Pěstuji cyklistiku. Věk mezi 75–80 lety, okolí – Bělidla, Hodolany, Pavlovičky. Volejte prosím 704 223 772.

Vdova 165/75, 70letá hledá kutila na chatu okolí PV, záliby kolo, chataření auto vítáno, tel.: 605 045 168.

Láska si žádá dva, proto hledám kamaráda, přítele pro krásný zbytek života. Já vdova 78/165, severní Morava, mám ráda přírodu, auto vítáno. Tel.: 737 565 305. Od Moravské Třebové po Přerov.

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 737 492 150.

Rozvedený 66letý muž 174 cm, 65 kg, nekuřák s vyřešenou minulostí a vlastním RD hledá ženu 60–66let, štíhlou nekuřačku k vážnému seznámení z PR, PV a OL či

okolí. Najdeme se do jara? Prosím napište nebo volejte na 702 319 524. Děkuji.

Žena 62 let, štíhlé postavy, hledá aktivního pohodáře, nekuřáka. Sportovec vítán. E-mail: haveler.ve@gmail.com.

Najdu muže upřímného s vyřešenou minulostí, spíše vysoké postavy ve věku 60 až 68 r. na hezký a trvalý vztah, bez hádek a podrazů? Na odpověď se těší žena 60/167 cm. Vše ostatní si povíme po tel. Mé telefonní číslo je 728 817 308.

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 posílejte do 15. 3. 2021 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: ANKH, BRA, HIS, RIBSTOL, TERP	CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY	1. DÍL TAJENKY	ZNAČKA KILOMETRU	JEHO ANGLICKY		PŘÍSLUŠNÍK SEVEROAM. NÁBOŽEN- SKÉ SEKTY	ZÁZRAK	PŮSOBNÍ		TYP RUSKÝCH LETADEL	PŘIJÍMÁNÍ ZAMĚST- NANCŮ MN. Č.	SÁNÍM VPRAVIT	CENNÉ PAPÍRY	ZÁKLADNÍ ORGANI- ZACE ZKR.	EVROPSKÁ UNIE ZKR.
NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR.					ŘÍMSKÝCH 1505				VPÁD						
OPUŠTĚNÍ					OLEJ ANGLICKY PODSTATA				3. DÍL TAJENKY BÝV. PODNIK V KŁADNĚ						
ZDE			PODÁNÍ V TENISE VELIKÁNÍ							CITOSLOVCE ÚDERU STRANA ÚČTU				2. DÍL TAJENKY	VOUS POD NOSEM
O CO SLOVEN.				NANOMETR POPULÁRNÍ FILMOVÁ HVĚZDA			OCHR. ZNAK BANKOVEK SOLMIZAČNÍ SLABIKA								
ŽEBŘINY								NAROZEN ZKR.				ČAROVÝ KÓD ZKR. POHYB TUŽKOU			
	CUKERNATÁ ROSTLINA SPISY							LÁTKA PODOBNÁ SAMETU					MOJI PLAVIDLO Z KLAD		
OBYVATEL SVĚTADÍLU											PUŠKA HOVOR.				
INICIÁLY HERCE EFFY			CHEM. ZN. RADIA POLOHA V JÓZE								KOUT MÍSTNOSTI				KLID
STAV BEZ SVĚTLA				JMÉNO HEREČKY KAČÍR- KOVÉ ???	SAMUEL DOMÁCKY						HLÁŠKA V KARTÁCH				
DVAKRÁT ZVÝŠENÝ TÓN A												VRCHNÍ ČÁST ŽEN. PRÁDLA ANGLICKY	HOVOROVÝ SOUHLAS KALIBR		
	LARIŠA DOMÁCKY OBYVATEL INDIE										PLÁČ				
RYCHLE						LÉČEBNÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA ZKR.	ZÁPIS JEDNOHO HLASU	TVOJE OSOBA		NOTES	POČÁTEK DNE OBYVATEL- STVO				
JMÉNO TENISTY LENDLA					NADÁVAT CHOBOT- NATEC				MUŽSKÉ JMÉNO 3. 2.						
CHEM. ZN. SODÍKU			PODZIMNÍ KVĚTINY ČÁST HRO- MOSVODU						CHEM. ZN. LITHIA PĚSTITEL HROZNU			ZAVÝSKNUTÍ POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA			DRUH TMAVÉHO PIVA
DĚLNICKÁ TĚLOCVICHNÁ JEDNOTA ZKR.				KOČKOVITÉ ŠELMY MLÁDĚ KRÁVY			ČÍRÁ KAPALINA UMĚLÁ VYVÝSENINA						VOJENSKÁ SPRÁVA JEDNOTKA NAPĚTÍ		
	ŘEŠETO NOUZOVÉ VOLÁNÍ					MRAVO- KÁRCE OZNAČENÍ ZKR.					ČÁST ROSTLINY SAMOVOLNÝ POHYB				
ZÁRODEK ROSTLINY							NÁZEV HLÁSKY N ANO RUSKY			Z TOHO DŮVODU UVNITŘ					
AMBALÁŽ					NEZHRANĚNÁ							LIDOVÁ ŠKOLA UMĚNÍ ZKR.			
BOJE ZASTAR.					DOPŘEDU							SEKNOUT			

Řešení z minulého čísla: Žena touží víc po závidosti žen, než po obdivu mužů. **Výherci z minulého čísla:** Emilie Holmanová, Branky; Anna Bartáková, Krnov; Vladislav Haraf, Šumperk



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!

