

moravský senior®



Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 06/2021

**Eva Klevarová:
Nebojte se
požádat
Pamatováček
o pomoc**



Recepty:
Letní grilování



Téma:
Důchod snů



Co dělat
v červnu?

FGP TISKÁRNA

FGP®
STUDIO

S NÁMI MÁ TISK BUDOUCNOST

FGP studio

Táboritů 237/1, Olomouc 779 00

✈️ objednavky@fgp.cz ☎️ +420 585 119 110

www.fgp.cz



OBSAH

ROZHOVOR: EVA KLEVAROVÁ

strany 4–6



TÉMA: DŮCHOD SNŮ

strany 8–9



ZDRAVOTNÍ RÁDCE

strana 27

ANKETA

strana 33

KŘÍŽOVKA

strana 35

ÚVODNÍ SLOVO



Je to úspěch pro Olomoucký kraj, ale hlavně pro jednu osobnost. Naše spolupracovnice Milena Hesová, jejíž aktivitu dlouhodobě podporujeme a fandíme jejím nápadům, byla v květnových volbách zvolena jako místopředsedkyně do Rady seniorů ČR. Je to pro nás signál, že by se mohlo podařit tento orgán, který se často projevuje poněkud zkostrnatěle, rozhýbat a zatraktivnit. Držíme paní Mileně palce, aby nezůstalo jen u nadějí.

Miloslav Kyjevský
Vydavatel a šéfredaktor
Moravského seniora

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Statutární město Olomouc



Olomoucký kraj

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

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769, Registrováno pod číslem MK ČR E 21702, vychází každý měsíc / Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc / Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz / Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvořníková, 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: 31. 5. 2021. Redakční uzávěrka příštího čísla: 15. 6. 2021. ZDARMA

EVA KLEVAROVÁ: NEBOJTE SE POŽÁDAT PAMATOVÁČEK O POMOC

Pomáhat potřebným. Takové je krédo obecně prospěšné společnosti Pamatováček, která už delší dobu poskytuje své služby v Olomouci. Koordinátorka Pamatováčku, paní Eva Klevarová, je ústřední postavou červnového vydání Moravského seniora z prostého důvodu – lidí, kteří umějí pomáhat, není nikdy dost a jejich schopností je třeba si vážit a reportovat o nich.



Paní Klevarová, představila byste, prosím, čtenářům Moravského seniora společnost Pamatováček?

Pamatováček je obecně prospěšná společnost, která poskytuje, jak název napovídá, podporu lidem s poruchou paměti. Nabízíme dvě služby, které v sobě zahrnují mnoho činností. Tou první je odborné sociální poradenství, které poskytujeme již od roku 2004. Pomáháme každému, kdo potřebuje poradit, nasměrovat či povzbudit v otázkách, které se týkají poruchy paměti. Druhou službou je denní stacionář, který provozujeme od roku 2009 a je unikátní v tom, že je zaměřen na péči o osoby, mající potíže s pamětí.

Jak se k vám dostanou lidé, kteří jsou postiženi nějakou formou demence? Jak konkrétně Pamatováček funguje?

Spolupráce začíná tak, že nás osloví osoba, která má potíže s pamětí, nebo její blízký, rodinný příslušník. Většinou si zavolá a zeptá se, zda můžeme nějak pomoci. Nabízíme osobní konzultaci, domluvíme čas a pozveme do poradny. Zjišťujeme konkrétní potíže, ptáme se na dosavadní péči, doporučujeme test paměti či odbornou diagnostiku, pomáháme s vyřízením příspěvku na péči – lehká 800 Kč, středně těžká 4 400 Kč, těžká 8 800 Kč a úplná 13 200 Kč.

Na co se soustředíte během konzultace?

Na konkrétní situaci, radíme cíleně k danému problému. Přestože základní linie potřeb jsou stejné, ke konzultacím přistupujeme zodpovědně a snažíme se podchytit a řešit nejen stávající stav, ale i situace, které mohou nastat. Předáváme zdarma edukační materiály, kontakty na pobytové a odlehčovací služby. V rámci poradny pořádáme Odpolední čaje, které jsou určeny rodinným pečujícím. Jsou to vlastně takzvané svépomocné skupiny, na kterých si účastníci mezi sebou předávají své poznatky a zkušenosti, vzájemně se tak psychicky podporují a vědí, že podobné starosti mají i druzí, že v tom nejsou sami. V rámci poradny je možné si domluvit Test paměti.

O co jde?

To je test, který trvá zhruba hodinu. Formou otázek a odpovědí zmapujeme schopnosti, které jsou po ukončení testu vyhodnoceny a testovaný má hned zpětnou vazbu, jak uspěl. Na základě výsledku testu, který je prováděn zdarma je doporučena návštěva specialisty nebo je řečeno, že test dopadl uspokojivě. Testy jsou prováděny v kontaktních místech ČALS po celé republice a provádějí se už deset let. Důvodem je podchytit včas poruchy paměti a jednat.

Kdy se podle Vás má člověk trpící výpadky paměti obrátit na lékaře? Poznává sám, že potřebuje pomoc?

Samozřejmě tak, jako u všech zdravotních problémů, i zde platí, že čím dříve odborná pomoc, tím lépe. Potíže s pamětí mohou být závažné v tom, že přece každý sem tam něco zapomene či poplete a na drobné výpadky není brán zřetel. Tak mohou být počáteční stádia nemoci přehlédnuta. Dochází k situacím, kdy osoba je si

vědoma, že něco úplně neklape, ale sama sobě namlouvá a před ostatními předstírá, že se nic neděje. Většinou však dochází k prohlubování potíží, nárůstu příznaků, kterých si všimne blízké okolí. Nastává moment, který je zásadní, a sice vyhledání odborné pomoci. Na základě testů a vyšetření je stanovena diagnóza. Zpravidla se jedná o onemocnění mozku, které se nazývá demence. Nejčastější je demence Alzheimerova typu. Demence je degenerativní onemocnění mozku. Dochází ke zhoršování kognitivních tedy poznávacích funkcí mozku a to paměti, myšlení, orientace, poruch mluvení i chápání řeči. Postupně se zhoršuje soběstačnost, která může vést k potřebě pomoci druhých v běžných životních úkonech až k plné závislosti na péči další osoby. Rozvoj Alzheimerovy choroby je obvykle pomalý, výskyt choroby je vyšší v seniorském věku, může však postihnout i osoby mladší.

Jak funguje denní stacionář Pamatováčku? Jaké jsou konkrétní činnosti?

Je to jedna z alternativ pomoci. Záměrem služby je pečovat v bezpečném prostředí o osoby se sníženou soběstačností, kterou zapříčinila některá z forem demence. Službu poskytujeme již třináctým rokem a jsme prvním ambulantním zařízením v ČR, které splnilo v říjnu 2011 všechna kritéria a získalo tak certifikát kvality poskytovaných služeb „Vážka“. Je určen a uděluje jej ČALS organizacím, které pracují s lidmi s demencí.

A když bude některý z našich čtenářů chtít službu okouknout, jde to?

V případě zájmu o služby Denního stacionáře je možno si pobyt vyzkoušet. Nabízíme tři dny, které nemusejí následovat po sobě a kdy po dobu až devadesáti minut umožníme zájemci setrvat a seznámit se se zařízením, jeho vybavením, personálem i programem dne. Pokud je o službu projevem zájem, je na budoucím klientovi,

Varovné příznaky

- Častější zapomínání – schůzek, jmen, akcí, zvláště těch nedávných,
- Obtížné rozhodování, potíže s řešením úkolů, zapomínání postupů (vaření)
- Potíže s učením nových postupů
- Opakované dotazy na známé věci
- Zapomínání správného měsíce, roku
- Dezorientace v prostoru
- Obecně přestává fungovat krátkodobá paměť, např. co jsem dnes snídal, dlouhodobá je zachována déle, pamatuji si s kým jsem chodila do tanečních.

aby si vybral čas i frekvenci, která mu bude vyhovovat. Docházka může být například každodenní nebo dvakrát do týdne, osmihodinová či jen na tři hodiny určitý den, naprosto dle potřeby a vůle klienta. Denní stacionář zajišťuje i stravu, především oběd. Je využívána klienty, kteří pobývají ve stacionáři přes poledne. Dopravní dostupnost je vyhovující, autobusové linky číslo 16 (spoj každých 10 minut) a číslo 19 (spoj každých 30 minut) s názvem stanice Karafiátová mají zastávku nedaleko. V případě zájmu je možno zprostředkovat klientovi převozovou službu, která se zabývá dopravou uživatelů do podobných středisek péče.

A kdo se u vás o klienty postará?

Starají se o ně proškolené pečovatelky. Služba je poskytována denně od 7 do 17 hodin na adrese Karafiátová 5, Olomouc ve zrekonstruovaných prostorách. Budova je obklopena velkou zahradou. K dispozici je prostorná terasa, která je za příznivého počasí využívána k posezení a relaxaci. Samozřejmostí je bezbariérové řešení celého zařízení.

Jaké jsou konkrétní činnosti, program dne?

Na program je trénování paměti zábavnou formou, muzikoterapie, při které se klienti aktivně zapojují, ergoterapie pečení, sezónní zahradní práce, tělesná cvičení zaměřená na podporu udržení fyzické kondice, ale i procvičování jemné motoriky a podobně. Od roku 2018 jsme vybavili relaxační místnost takzvanými snozelen prvky k multismyslové stimulaci. Máme bublinkový válec, optická vlákna, projektor s kotoučem, aroma lampy, pouštíme relaxační hudbu. Nechybí pet terapie. Vzpruhou jsou děti sousední školky, domlouváme představení (předvánoční, ke Dni matek), i pouhé skotačení na průlezkách v zahradě během letního odpoledního relaxu oživí posezení našich klientů na terase.

Jak jste se Vy osobně dostala k této práci?

Po řadu let jsem pracovala v OLÚ Moravský Beroun jako referentka pro spolupráci se zdravotními pojišťovnami, což bylo v době mého nástupu poměrně novum. Vykazovaly se zdravotní výkony pod kódy, které byly následně jednou měsíčně převáděny pojišťovněm a zpětně hrazeny ústavu. V roce 2004 byla v Olomouci především na popud tehdejšího ředitele OLÚ Moravský Beroun Jiřího Podivínskému zřízena informační a poradenská služba pro občany města, potažmo kraje, které poskytovalo nově zřízené Občanské sdružení Pamatováček a dostala jsem nabídku na místo.

Máte ze své rodiny nebo ze svého okolí nějakou vlastní zkušenost s lidmi s Alzheimerovou chorobou?

Z raného dětství si vybavuji praradnu, která kolem svých osmdesáti let věku měla potíže s pamětí a o kterou pečovala babička. Bylo to na vesnici v Čechách a o nemoci tenkrát mnoho informací nebylo. Někdy se stalo, že praradna vyšla na procházku humny a babička si nevšimla jejího odchodu, zabraná do práce na zahrádce. Výhodou tehdy byl téměř nulový provoz a sousedi, kteří

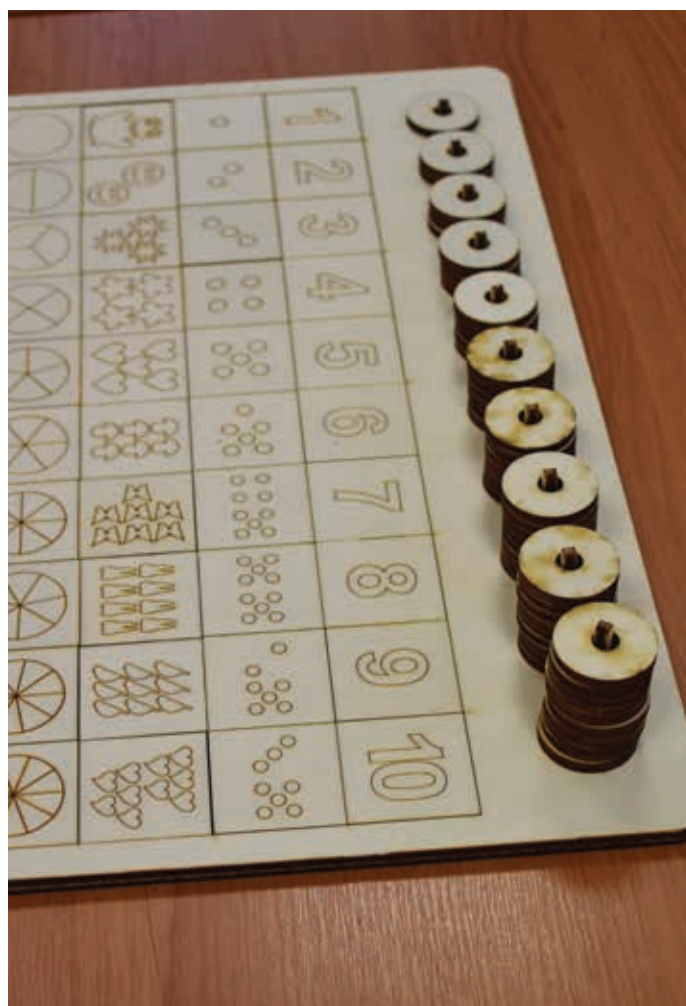
se znali a praradnu dovedli zpět. Potom se mi vybavuje jiný střípek vzpomínky, kdy z pokoje volá stařenka: „maminkoooo“, a já běžím za maminkou do kuchyně: „volá babička“, a maminka mi vysvětluje, že volá svoji maminku. Přišlo mi to tehdy asi osmileté moc líto, že babička už maminku nemá a vybavuji si pocit radosti, že já tu svoji ano.

Je o lidi trpící nějakým druhem demence v České republice podle vás dobře postaráno?

Myslím, že stále je co zlepšovat. Při pohledu zpět na léta uplynulá musím ale říci, že se frekvence a medializace problematiky, četnost specializovaných zařízení i informovanost osob, které hledají odpovědi na otázky týkající se oblasti demence velice zlepšila. Velký podíl má Česká alzheimerovská společnost, jejímž cílem je pomoc a podpora lidí postižených demencí a jejich blízkých. Podílil se na strategii a tvoření Národního akčního plánu Alzheimer. ČALS spolupracuje s kontaktními místy po celé republice, jedním z nich je i Pamatováček.

Jak by mohli lidé vaši činnost podpořit?

Důležité je pro nás obecné povědomí veřejnosti o tom, že jsme a nabízíme podporu. Nebát se oslovit Pamatováček a požádat o pomoc. Jsme tu nejen pro širokou veřejnost, ale především pro ty, kterých se naše zaměření týká a pro jejich rodinné příslušníky.



ODPOČINKOVÝ POBYT V KARLOVĚ POD PRADĚDEM S MORAVSKÝM SENIOREM



**Vydavatel a šéfredaktor
Moravského seniora Miloslav
Kyjevský vás zve na šestidenní
odpočinkový pobyt v krásné
přírodě Jeseníků v chatě
Smrková (hotel Kamzík)
v Karlově pod Pradědem**

Termíny:

- 30. 8.–4. 9. 2021
- 4.–9. 9. 2021

Dispozice:

Pokoje pro 2–5 osob
(můžete si vytvořit vlastní skupiny)
Bazén, vnitřní i venkovní wellness
Tělocvična, posilovna, bowling

Snídaně, obědy, večeře

Kapacita 30 osob

Program:

Společenské hry, posezení
u ohně, lehká turistika,
procházky lesem

Cena: 4 250 Kč

Cena zahrnuje ubytování 5 nocí
včetně plné penze.

Kontakt pro přihlášení:
office@moravskysenior.cz
(Eva Nádvorníková)

**Podmínky zdravotní způsobilosti budou
přizpůsobeny aktuální pandemické situaci.**





NENÍ NAČ ČEKAT. ŽIVOT V PENZI MÁ STÁT ZA TO!

S přibývajícím věkem se většinou všichni pracující shodují na tom, že už se opravdu těší do důchodu. Na co se ale vlastně těší? Je to ta pohoda, že nemusí ráno vstávat? Že nemusí nikam spěchat „na čas“? Nebo že bude konečně více času na milovanou zahrádku, nebo na cestování? Představy a sny o důchodu máme různé, mnohdy je ale realita úplně jiná.

Ideální důchodový čas si samozřejmě většina seniorů přeje strávit ve zdraví a co nejdéle v dobré kondici, a hlavně ne v osamocení. Pan Josef Rýdel z Přerova měl ale na důchod velké plány, ne všechny se mu zatím podařilo uskutečnit. „Já jsem vždycky chtěl hodně cestovat. Když jsme byli mladí, tak to nešlo a když už to pak šlo, tak zase nezbývalo dost peněz. Máme tři děti a všem jsme se snažili v začátcích pomoci s vlastním bydlením, takže cestování muselo počkat. Navštívili jsme pár zemí v Evropě, ale mě to vždycky táhlo dál. Abych na to našel, chodil jsem do práce, i když už jsem byl důchodce. Moje žena by byla spokojená i na dovolené tady u nás v kempu, ale věděla, jak po cestě do Brazílie toužím, tak mě podporovala. A když jsme pak byli v Brazílii na tři týdny, byla nadšená. Sama začala plánovat, kam pojedeme příště. Dokonce si našla jako důchodkyně brigádu, aby to bylo rychleji. Bohužel ale vážně onemocněla a veškeré plány šly stranou. I já mám hned jiné priority, na cesty není ani pomyšlení, ale poslední rok je to stejně jedno. Nic ale nevzdáváme, věříme, že se žena uzdraví a třeba ještě i někam vyjedeme. A i kdybychom cestovat nemohli, už teď máme na co vzpomínat.“

Často nám ke štěstí stačí málo

Pro pětadesátiletou paní Helenu z Olomouce je ideální důchod strávený na chalupě. „Mně se splnilo to, co jsem si přála. Manžel zdědil po rodičích domeček na vesnici nedaleko Olomouce, tak jsme si ho trochu opravili a už několikáté léto trávíme „na chalupě“. Není to žádný luxus, dokonce nemáme ani splachovací záchod, ale přes léto nám to nevadí a zimu trávíme v bytě. Nikdy jsem neměla zahrádku, jsem městské dítě, ale na důchod jsem zahradničení úplně propadla. Dokonce je to se mnou tak vážné, že už ani nejezdíme na dovolenou,“ dodává se smíchem paní Helena. „Korunu tomu před třemi lety dala naše tehdy pětiletá vnučka, která nechtěla jet s rodiči k moři a chtěla být s námi na kouzelné chaloupce, kde se kaká do díry.“ Když jí to občas připomeneme, tak jenom koulí očima,“ vypráví paní Helena.

Koncerty, divadlo – i to nám dělá radost

Mít na důchod chatu, nebo chalupu je jistě snem mnohých, rozhodně ale ne všech. Anna Blatná z Olomouce má naopak ruch velkého města ráda. Vždycky jsem měla ráda výstavy, koncerty, divadlo a toho všeho se dá v Olomouci užít opravdu hodně. Když tedy nepočítám

poslední covid rok. Jsem sice rozvedená a nemám partnera, se kterým bych na akce chodila, ale mám několik kamarádek, které mají podobné zájmy. Bydlím ve městě, takže si klidně můžeme po koncertě sednout na víno a nemusím řešit, jak pojedu domů. A ideální dovolenou jsem si vždycky představovala v lázních. To si také plním, ne sice každý rok, protože je to moc drahé a z důchodu na to nenašetřím, ale snažím se aspoň každý druhý. Zatím život sama zvládám, ale časem si i dovedu představit, že půjdu do nějakého domova, nechci, aby se o mě museli starat děti.“

Domovy nejsou za trest

Právě pobyt v domově seniorů asi nepatří mezi sny, které by si většina seniorů chtěla ve stáří plnit. Vše ale není jen černobílé. Třeba právě v některém seniorském pobytovém zařízení, nebo například denním stacionáři můžete najít nové přátele, zájmy, nebo spřízněné duše a žít aktivním a společenským životem i přes pokročilý věk a možné zdravotní komplikace.

Tak co, plníte si své důchodové sny a plány? Na nic nečekejte, a pokud je to alespoň trošku možné, vrhněte se na to hned. Nikdo z nás netuší, v jaké životní situaci a v jaké kondici bude třeba za rok. Chtěli jste celý život letět k moři? Tak leťte! Toužíte po jezírku na chalupě? Tak si jej poříďte! Pro vaše děti a vnoučata už jste toho udělali až dost a teď už je opravdu řada hlavně na vás. Buďte taky trochu sobečtí a udělejte si radost.

Lucie Lepařová



ZIMNÍ STADION PŘEVZALA STAVEBNÍ FIRMA. ZAČALA GENERÁLNÍ OPRAVA STŘECHY

Plecharána, legendární stánek olomouckých hokejových kohoutů, dostane novou střechu. Hokejisty na stadionu vystřídala na začátku května stavební firma. Rekonstrukce, která nesmí ohrozit příští hokejovou sezónu, musí být hotová do devadesáti dní. Stavba přijde na 32 milionů korun.

Stavební firma si převzala staveniště a zahájila přípravu rekonstrukce, která má být u konce k 1. srpnu, pravděpodobně se to ale podaří už během července. Kompletní oprava znamená odstranění původní dřevěné konstrukce střechy, kterou nahradí ocelová varianta. Novou střechu vytvoří ocelové vaznice, trapézový plech, cetris desky a izolace. Krytinu pak kotvená měkčená PVC fólie v tloušťce jednoho a půl milimetru.

„Zvolená varianta nepočítá se zvedáním stávající konstrukce, ale zpevňuje její vnější kryt a zvyšuje i její nosnost. Otevírá tím cestu i k následně možné velké rekonstrukci celého areálu do podoby multifunkční haly podle původního projektu architekta Roberta Štefky. Chtěli jsme, aby to bylo řešení koncepční a přitom realistické,“ popsal primátor Mirek Žbánek. „Sledujeme ovšem zároveň i negativní trend v daňových příjmech města i dopady současné situace do ekonomiky městských rozpočtů. V tomto kontextu proto věcně vnímáme i projekty, se kterými přicházejí soukromí investoři, s nimiž jsme připraveni debatovat o všech nabízených variantách,“ konstatoval primátor.

„Naší prioritou bylo zajistit podmínky pro pokračování extraligy v Olomouci. Rozhodli jsme se pro takové řešení, které zároveň co nejméně omezí fungování haly a sportovních klubů, které se bez ní neobejdou, samozřejmě včetně extraligových hokejistů,“ zdůraznil investiční náměstek Martin Major. Rekonstrukce střechy

přijde na 32,6 milionu korun. „V rámci výběrového řízení se nám podařilo výrazně uspořit, protože původně předpokládaná hodnota veřejné zakázky byla téměř dvojnásobná,“ objasnil Martin Major.

Při rozhodování o rekonstrukci se vedení města důkladně zabývalo všemi variantami, promýšleli jak budoucnost zimního stadionu, tak i situaci rozpočtu města. „V této chvíli na celkovou projektovou dokumentaci budoucí multifunkční haly dopracováváme projekt a probíhá stavební řízení. Bavíme se o stavbě za více než miliardu korun a s přílehlými investicemi to bude ještě o několik stovek milionů více, proto jsme se rozhodli postupovat právě po těchto dílčích opravách zimního stadionu,“ popsal primátor Žbánek.



MĚSTO KOUPI DOBROVOLNÝM HASIČŮM NOVOU CISTERNU A ZÁSAHOVÝ VŮZ

Další vybavení dobrovolným hasičům na území města Olomouce chce pořídit olomoucká radnice. Radní schválili vykrytí nekrytých požadavků na zakoupení cisternové stříkačky pro jednotku SDH Chválkovice a automobilu pro jednotku SDH Lošov. Cisternu získají hasiči letos, nový zásahový vůz bude příští rok.

O pořízení těchto dvou pomocníků pro práci dobrovolných hasičů se na úrovni vedení města jednalo už vloni. Na zakoupení cisternové stříkačky město složilo už tehdy zálohu 3 miliony korun. Nyní městská rada souhlasila s uvolněním další částky 1,095 milionu korun. Zbývajících 2,8 milionu korun na pořízení nákladné speciální techniky získá město jako dotaci

od Generálního ředitelství Hasičské záchranné služby ČR a také od Olomouckého kraje.

„Také na zakoupení automobilu pro hasiče z Lošova nám přispěje jak generální ředitelství profesionálních hasičů, tak menší částkou i Olomoucký kraj. Celkově takto získáme dotaci ve výši asi 550 tisíc korun,“ uvedl náměstek primátora Martin Major. Radní při pondělním jednání schválili uvolnění zbývajících nákladů na pořízení auta, což je částka 1,05 milionu korun. Auto bude město reálně nakupovat až v příštím roce, nyní je ale potřeba mít připravenou částku 1,6 milionu. V opačném případě by město o již schválenou dotaci přišlo.

• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Během května byly znovu uvedeny do provozu olomoucké kašny. Jak je vůbec nákladný provoz kašen a co jejich údržba obnáší?

Naše město je svými kašnami unikátem nejenom v českém, ale i evropském měřítku. Díky jejich množství je to ale také poměrně nákladná záležitost. Ročně platíme přibližně 250 tisíc korun Technických službám za samotnou údržbu, tedy seřizování, čištění, zprovoznění před sezónou nebo naopak zazimování. Zhruba 150 tisíc korun nás stojí samotná voda a energie do jednotlivých čerpadel. Řádově stovky tisíc korun stojí i pravidelné menší opravy. Ovšem rozsah velké generální opravy například Arionovy kašny nebo vodní fontány v přednádraží, která je na hraně své životnosti, se už pohybuje v řádech milionů korun. Právě fontána v přednádraží je nyní velkým tématem, protože životnost její technologie je už před koncem. Je poměrně složitá a zastaralá, takže ji bude nutné kompletně obměnit. Kašny jsou samozřejmě krásné, je to ovšem krása poměrně dost nákladná.



V Holici v ulici Přerovská u motorestu jsou zapnuté semaforey i uprostřed noci. Není to zbytečné? Nemůže se vrátit původní režim, kdy na semaforech v noci blikalo přerušované oranžové světlo?

Světelná signalizace na tomto místě v noci nefunguje jako klasické semaforey, ale jako jeden z bezpečnostních prvků. Volala po něm zdejší komise městské části i mnoho místních, a to z důvodu absolutního nedodržování předepsané rychlosti v Přerovské ulici. Zaznamenali jsme „závodníky“, kteří tudy projížděli s kamionem i přes 100 kilometrů v hodině. Kolize na této křižovatce by při zmiňované rychlosti měla naprosto fatální následky. Celonoční červená, která je zde instalovaná, funguje tak, že zaregistruje automobil, který přijíždí padesátikilometrovou rychlostí, a automaticky přepne na zelenou. Pokud jede auto rychleji, donutí ho červená zpomalit. Ověřoval jsem si situaci a oba semaforey by měly být synchronizované. Pokud jde o příjezd z boční komunikace, zařízení reaguje na příjíždějící vozidla. Kdo dříve přijede, ten má první zelenou a vjíždí do křižovatky. Toto opatření má pozitivní výsledky a měnit jej nechceme.

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

OLOMOUC ZNOVU MĚSTEM KVĚTIN: KDO PŘIPRAVÍ NEJKRÁSNEJŠÍ VÝZDOBU?

Nejen záhony v ulicích a rozkvetlé parky mohou být ozdobou Olomouce. Jako město květin by Olomouc měly krásnit i nazdobená okna, balkony a průčelí domů. Do květinové výzdoby se teď mohou nově zapojit Olomoučané. V jejich tvoření je radnice hodlá inspirovat novou Soutěží o nejkrásnější květinovou výzdobu. Slibuje nejen krásnější město, ale i atraktivní ceny pro vítěze. „Už několik sezón se město snaží o to, aby veřejnému prostoru v sezóně dominovala květinová výzdoba. Chceme teď motivovat lidi k tomu, aby se i oni sami snažili podtrhnout krásu města. Proto jsme připravili soutěž, která nabízí i velmi zajímavé ceny,“ vysvětluje primátor Mirek Žbánek.

Do soutěže se může přihlásit každý občan starší osmnácti let, který je majitelem či uživatelem domu, bytu nebo provozovny v Olomouci. „Soutěžící vyzdobí fasádu, případně průčelí domu, okenní parapety nebo balkony živými okrasnými rostlinami,“ popisuje základní pravidla náměstkyň primátora Markéta Záleská a dodává, že hodnotit se budou také upravená prostranství před

vchodem do domu a vnitrobloky. Ceny budou vyhlášeny ve čtyřech kategoriích.

V hodnotící komisi usednou zástupci města spolu s odborníky. Oceněné čekají nejen velmi lákavé ceny, jako například dárkové poukazy na nákup v hobby marketu (vítěz získá poukaz v hodnotě tři tisíce korun), ale i slavnostní vyhlášení v rámci podzimní etapy výstavy Flora Olomouc. „Porota bude hodnotit zejména celkový vzhled a nápaditost, kombinace barev, použitý sortiment rostlin a estetický dojem výzdoby,“ upřesňuje Markéta Záleská.

Termín pro podání přihlášek je od 10. května do 15. září elektronicky na mailové adrese mmol.ocks@olomouc.eu (do předmětu zprávy uveďte „Květinová výzdoba v Olomouci 2021“) nebo prostřednictvím webového formuláře na webu <https://mestokvetin.olomouc.eu>. Přihlášku je možné také zaslat poštou na adresu Statutární město Olomouc, Horní náměstí č. p. 583, 779 11 Olomouc. Obálku označte „Květinová výzdoba v Olomouci 2021“. K přihláškám přiložte snímky výzdoby.

HASIČSKÉ HADICE DĚLAJÍ RADOST OBYVATELŮM OLOMOUCKÉ ZOO

Pětatřicet kusů hasičských hadic získala olomoucká Zoo. Tyto vysloužilé hadice budou sloužit k tzv. „enrichmentu“ a využijí je především primáti, ale i další zvířata.

Z hasičských hadic, které mají po zhruba osmi letech odslouženo, se pro zvířata vyrábí nejrůznější bezpečné houpačky, jakož i různé pletence, do nichž se uschovává potrava, kterou následně hledají. Tímto způsobem chovatelé zvířatům obohacují jejich život v Zoo. „Jde o to, aby se zvířata povzbudila k činnostem, které jsou pro ně blízké a přirozené a rozptýlila se jim pozornost. Navíc to má i druhotný dopad – pohled na zvíře, které se baví, baví i návštěvníky,“ vysvětluje Iveta Gronská, tisková mluvčí Zoo Olomouc.

Starší hadice mezi sebou vybraly jednotlivé sbory dobrovolných hasičů z Olomouce. „Vedení Zoo Olomouc se na nás obrátilo s prosbou, zda takový materiál nemůžeme sehnat. Oslovili jsme proto olomoucké dobrovolné hasiče, ti udělali revizi svých zásob a našlo se třicet pět starších vysloužilých hadic, které určitě ještě odvedou dobrou službu mezi zvířaty,“ popsal náměstek primátora Martin Major, do jehož gesce spadá i odbor ochrany a dobrovolní hasiči. Na sbírce se podílely sbory

z Černovíra, Droždína, Chomoutova, Chválkovic a Radíkova.

„Zvířata poděkovat nemohou. Činím tak za ně a děkuji za spolupráci sborům dobrovolných hasičů, jakož i zřizovateli statutárnímu městu Olomouc,“ uzavírá ředitel Zoo Olomouc Radomír Habáň.



MOST NAD PRAŽSKOU ULICÍ POTŘEBUJE REKONSTRUKCI, MĚSTO PŘIPRAVÍ PROJEKT

O špatném stavu mostu, který vede nad rychlostní komunikací v Pražské ulici poblíž kruhového objezdu, jednala Rada města Olomouce. Most s označením M 24 byl vybudován v roce 1975 a převádí nad frekventovanou silnicí účelovou komunikaci mezi Řepčínem a areálem obchodního centra Globus a Olomouc City.

Most dnes již není využíván zemědělskou technikou, slouží zejména pěším a cyklistům k překonání frekventované čtyřproudé silnice. Poslední průzkumy ukázaly,



že i přes pravidelně prováděné údržbové práce a opravy se stav jeho vodorovné nosné konstrukce zhoršuje. „Zásadním problémem je velmi špatný stav předpínací výztuže a tím blížící se možnost poklesu napětí v této výztuži“, komentuje stav mostu vedoucí odboru dopravy a územního rozvoje Marek Černý. Stav mostu zhoršuje zejména zatékání dešťové vody, jehož příčinou jsou zejména nedostatky z dob jeho výstavby.

Příslušný odbor magistrátu teď navrhuje zpracovat zadání pro zpracovatele projektové dokumentace. „Preferujeme přitom návrh, který bude řešit celou mostní konstrukci jako lávku pro pěší a cyklisty při zachování stávajícího dispozičního uspořádání, tedy stejného rozpětí mostních polí a shodného počtu svislých podpor,“ říká investiční náměstek primátora Martin Major. Do doby rekonstrukce mostu by se letos měla provést nejnnutnější stavební údržba k zamezení dalšího zatékání vody do mostovky.

Odhad nákladů na zpracování kompletní projektové dokumentace včetně inženýrské činnosti a včetně přeložky sítě ČEZ je zhruba 685 tisíc korun bez daně. Odhad nákladů na opravu mostu je 17 milionů korun. Odbor investic zahájí zadávací řízení na zhotovitele projektové dokumentace.

NAD SLAVONÍNEM MŮŽE VZNIKnout ATRAKTIVNÍ PŘÍRODNÍ A REKREAČNÍ PROSTOR

Přírodní plocha s výhledem na město, spojená s Olomoucí cyklostezkami, ovocný sad, rozhledna, vodní či mokřadní biotop. Svahy nad Slavonínem skrývají velký potenciál. Velká plocha na jihozápadním okraji Olomouce je dnes rozsáhlým brownfieldem, který čeká na rekultivaci a na nové využití, které prospěje lidem i přírodě. Než se tak stane, musí se připravit studie proveditelnosti a chybět nebude ani projednávání představ o proměnách lokality s veřejností.

„Na svahy nad Slavonínem jsme se vydali z několika důvodů. Je to velká a cenná plocha, která si rozhodně zaslouží náš zájem. Na tom, že se s ní musí v budoucnu něco udělat a postupovat přitom koncepčně, se shoduje vedení města i komise městské části,“ vysvětlil důvod cesty na tuto okrajovou lokalitu primátor Olomouce Mirek Žbánek.

Lokalitu vymezují ulice Na Stráni a Zolova, fort číslo XI, slavonínská zahrádkářská kolonie a dálnice. Jedná se o vyvýšené místo, které bylo nebo stále je z větší části zemědělsky využíváno. Nachází se zde betonové stavby úložiště kalů a často tu vznikají nelegální skládky. Díky rekultivaci prostoru by to přitom mohla být velmi atraktivní přírodní a rekreační plocha s výhledem na Olomouc.

Rekultivace prostoru by sice stála desítky milionů korun, nejde ale o nereálnou vizi. „Na revitalizaci prostoru bychom mohli získat dotace, jen je třeba nejprve stanovit konkrétní plán obnovy a vyřešit majetkoprávní vztahy. Tento brownfield leží na pozemcích města, betonové stavby patří zemědělcům,“ upřesnil primátor Žbánek.

Jaké využití toto místo nabízí? „Vnímám to tak, že jde o klidné místo s nevyužitým potenciálem, které je blízko přírodě, je z něj jedinečný výhled na Olomouc a zároveň je i dobře dostupné. Měl by zde tedy vyrůst klidný veřejný prostor, který by s centrem města spojovala plánovaná cyklostezka,“ popsal obecně základní charakter představy primátor Žbánek. Pokud jde o cyklostezku, ta by měla navazovat na stávající cyklostezku do Nedvězí a měla by vést po městských

pozemcích. Ideální by bylo, kdyby vedla po horizontu, odkud je výhled na město.

„Co se týče obnovy zeleně, měla by stát na čtyřech pilířích. Je třeba zajistit protierozní opatření, pracovat s krajinnou zelení, pečlivě zakomponovat do projektu vodní a mokřadní biotopy kvůli zadržování vody v krajině a konečně počítat i s biodiverzitou, vytvářet zde například broukoviště, útočiště pro plazy a podobná místa,“ popsal vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka.

Přípravy projektu se ujme útvar hlavního architekta. Musí se projednat revitalizace brownfieldů a koordinace postupu se zemědělci. O lokalitě by měla jednat rada města. V budoucnu proběhnou na toto téma i veřejná projednání. Současně bude město usilovat o nalezení vhodného dotačního zdroje. Projekt lze začlenit i do Místní agendy 21.



MORAVSKÉ DIVADLO BUDE HRÁT NA FLOŘE

Balet, činohra, opereta, muzikál, pohádková představení, koncerty. Populární tituly i novinky v repertoáru. Atraktivní hosté. To vše pod otevřeným nebem v areálu Samba na Výstavišti Flora.

Umělci Moravského divadla Olomouc se po dlouhé covid pauze vrací na jeviště. Akce Moravského divadla na Floře odstartuje v sobotu 29. května a potrvá až do 30. června. Nabídne téměř tři desítky představení

a k tomu pestrý doprovodný program zahrnující baletní a hudební workshopy, setkání s herci a tvůrci inscenací, atrakce ke Dni dětí, ale také dočasné tetování vytvořené divadelními maskérkami.

Vstupenky na jednotlivá představení lze zakoupit v pokladně nebo na webu Moravského divadla. V návaznosti na rozvolnění protiepidemických opatření je nyní v prodeji 300 vstupenek na jedno představení. **(red)**

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.



UDĚLÁM NĚCO „VELKÝHO“

Jsou lidé, kteří se neštítí ničeho. Krást, loupit ani vraždit jim nepřipadá nemorální ani nenormální. Nezmění je vůbec nic. Ani vstřícnost ostatních. A začínat si s nimi, je něco jako cesta do pekla. Případ z března roku 1998, který se odehrál v obci na Přerovsku, je toho příkladem.

Potemnělou vesnicí kráčet muž středního věku, zahalený do kabátu. Podivný lesk v očích nevěstil nic dobrého. Hlavou se mu honily nejrůznější myšlenky. „Mě teda upomínat o prachy nebude, mě teda ne“, šeptal si pro sebe. Náhodný kolemjdoucí by jej možná i bez zvláštního pozorovacího talentu popsal jako muže nebezpečného a hrubého, s těžko zapomenutelným pohledem očí. Očí, z nichž šlehala nenávisť. Táhl mu na padesát, ale na odpočinek se rozhodně zatím nechystal. Kráčet pomalu, možná proto, aby nevzbudil pozornost. Možná však také proto, že pod oděvem pevně svíral střelnou zbraň. Zbraň, která byla v té době již spíše raritním kusem a která měla o chvíli později zabít. Nepotřeboval, aby ji někdo u něj viděl. Pomalu prošel obcí a krátce nato zazvonil na zvonek rodinného domu.

Ozvalo se cvaknutí zámku a ve dveřích se objevil muž, o něco mladší než on. Příchozího pozdravil docela přátelsky a zkoumavě na něj pohlédl. „Co tady chceš?“ zeptal se narovinu. „Pušť mě dál, Mariáne.“ Mladší muž na malou chvíli zaváhal. „Tak pojď, ať už to nějak konečně vyřešíme“, pozval návštěvníka do domu. „Vyřešíme. A definitivně“, pomyslel si příchozí a v očích se

mu zase podivně zablesklo. Vešel dovnitř a uvelebil se na židli v kuchyni. „Jsi doma sám?“ zeptal se ještě Mariána, který se posadil k němu. Ten přikývl a pak už jen očekával vodopád nejrůznějších výmluv a výčitek jako vždy. Přišlo však něco jiného. A beze slov. Zákeřný útok zastihl Mariána zcela nepřipraveného. Na malý okamžik pohlédl smrti do tváře, pak ho první střela zasáhla do obličeje. Další střely už nevnímal. Nezvaný host pak zmizel nepozorovaně z domu. Stejně nepozorovaně jako do něj vstoupil. V domě zavládlo ticho.

Pro policisty začal případ o den později. Přítelkyně zemřelého, o devět let mladší Hana, se v podvečer vrátila ze služební cesty. Pracovala jako soukromá podnikatelka a den předtím odjela společně se svými dvěma kolegy do Čech. Už předchozího dne se pokoušela svému příteli Mariánovi dovolat, ale marně. Jeho mobil vyzváněl, ale Marián jej nezvedal. A zpět se jí taky neozval. „Že by trucoval?“ pomyslela si. Když odjížděla, přítel jí vyčetl, že je stále někde pryč. Hana Mariána milovala a těšila se, až s ním bude zase doma. Netušila ani v nejhorším snu, co ji tam čeká. Když odemykala, uvědomila si, že slyší štěkot psa. Vystrašeného pitbulteriéra našla zavřeného v koupelně. „To je zvláštní“, blesklo jí hlavou. Pes se obvykle pohyboval volně po domě nebo běhal po zahradě. „Mariáne, už jsem doma!“, křikla. Ozvěnou jí bylo ticho. Měla z toho divný pocit. Její přítel ji většinou vítal už ve dveřích. Prošla domem, aniž by odložila kabát. Mariána našla v kuchyni. Seděl na židli podivně

zkroucený. Pod ním zahlédla krvavé skvrny. „Panebože!“ Zatmělo se jí před očima a zhoupł se jí žaludek. Začala se třást jako v zimnici, přestože bylo v místnosti teplo. I přes počáteční šok okamžitě zalarmovala policii. Krátce na to se k domku jindy poklidné vesničky začala sjíždět policejní auta. Na místo dorazili pánové z přerovské kriminálky. A za nimi v patách dva krajští vyšetřovatelé. „Jó, jó, vyšetřovatel je tvor věčně dumající a něco chtějící“, poznamenal polohlasně při jejich příjezdu jeden z kriminalistů. V zásadě se až tak nemýlil. Dvojice vyšetřovatelů skutečně vzápětí přítomné policisty zahltila spoustou dotazů a úkolů. Po chvíli přijela i krajská výjezdová skupina.

Mrtvola se nacházela v kuchyni, nepřírozeně zvrácena přes opěradlo židle. Nebyl to pěkný pohled. Okem zemřelého proletěla jedna ze strel a znetvořila mu obličej. „Na sebevraždu to nevypadá, pánové“, konstatoval jeden z kriminalistů. „Zbraň nikde nevidím“. A zbraň kriminalisté nenašli ani po pečlivém prohledání domu. Lékař předběžně potvrdil, že muž zemřel na střelná poranění. „Je mrtvý přibližně 24 hodin, možná o něco déle, přesněji budeme vědět po pitvě.“ Zběžné ohledání místa činu nasvědčovalo tomu, že oběť zřejmě svého vraha vpustila dovnitř dobrovolně. Nevypadlo to, že by mezi vrahem a obětí došlo k nějaké fyzické potyčce. Policisty zaujalo, že se na místě nacházely stopy po více střelách. „Mohlo by se jednat o pistoli, avšak podle ráže, strel a dalších okolností nemůžu vyloučit ani samopal“, ohodnotil situaci balistik, který už rovněž dorazil na místo.

Ačkoliv se v letech devadesátých děly věci neuvěřitelné, vražda samopalem nebo podobnou zbraní byla přece jen těžký kalibr.

K vyšetřování případu byl sestaven zvláštní tým. Kriminalisté pracovali bez přestávky ve dne v noci. Hned zpočátku důkladně zadokumentovali výpověď přítelkyně zavražděného. Její alibi a služební cesta byly prověřeny do detailů, stejně jako prověrka jejího soužití se zemřelým. Nic nenasvědčovalo tomu, že by mladá žena mohla mít se smrtí svého druhá cokoliv společného. Kriminalisty zajímalo i to, jestli v době vraždy z domu něco zmizelo. Potřebovali vyloučit případný loupežný motiv. „Myslím, že nic“, uvedla žena do protokolu. „Vlastně ano“, vzpomněla si po chvíli a svou výpověď změnila. „Porcelánový hrníček se zlatým ouškem a kytičkami. Neměl žádnou zvláštní

hodnotu, ale měla jsem ho ráda. Byl po babičce“, dodala tiše.

O zemřelém detektivové zjistili, že v mládí nebyl žádný svatoušek. Měl za sebou trestní minulost převážně majetkového charakteru a nějakou dobu si pobyl i ve vězení. Po seznámení s Hančou, jak jí říkal, ale „začal sekát latinu“. Pořídili si starší dům a věnovali se jeho rekonstrukci. Spřádali společnou budoucnost a plánovali i rodinu.

Detektivové postupně prověřovali všechny styky zavražděného. Zajímali je jeho příbuzní, známí, sousedé, přátelé i nepřátelé. Podrobně se zaměřili na osoby, které mohl Marián potkat během výkonu trestu. Opatrně tedy kroužili kolem „místní galérky“ a důležitou roli v průběhu vyšetřování sehráli pochopitelně informátoři.

Mezitím se činili i vyšetřovatelé a experti z odvětví chemie, trasologie, balistiky, soudního lékařství a dalších vědních oborů. Kriminalisté veškeré poznatky a rozbor zajištěných stop konzultovali se znalci. Odborné



expertízy vnášely do zatím zcela nejasného případu přece jen trochu více světla. Podařilo se tak určit i možný typ zbraně, ze které se střílelo.

Nekončící usilovná práce brzy přinesla první výsledky. Detektivové zjistili, že zavražděný se občas stýkal i s lidmi, které poznal při svém pobytu za mřížemi. Bylo nutné zjistit, o koho jde. Může mezi nimi být pachatel? „Sledované osoby nesmí nic tušit“, zněl jasný pokyn vyšetřovatele. Všechno muselo proběhnout naprosto diskrétně. V hledáčku kriminalistů uvízlo jedno jméno, které se během šetření objevovalo podezřele často. Václav. Byl o deset let starší než Marián, ale znali se přes jejich společného známého z vězení. „To je teda pěkný ptáček“, okomentoval jeho osobu po prostudování trestních spisů nadepsaných Václavovým příjmením vyšetřovatel. Člověk nevalné pověsti, který byl v minulosti podezřelý ze spáchání závažných násilných trestných činů, včetně vraždy. Pro nedostatek důkazů mu však vražda nebyla prokázána. Při domovní prohlídce se tehdy u něj našly náboje a komponenty střelné zbraně. Zbraň samotná nikoliv. Odsouzen byl za sexuální násilí na stopačkách. Čas letěl a detektivové

pečlivě vyhodnocovali všechny poznatky, které se jim podařilo sehnat. Nemohli si dovolit cokoliv podcenit. Nebezpečný pachatel běhal po světě a měl zbraň, kterou mohl kdykoliv znovu použít.

„Náš podezřelý se údajně nedávno netajil touhou postřílet pár lidí, udělat něco velkého a zmizet“, padlo na jedné z porad, kde si kriminalisté vyšetřovacího týmu pravidelně předávali aktuální informace k případu. Ani další poznatek na sebe nenechal dlouho čekat. Policisté zjistili, že si zavražděný Marián měl před půl rokem pořídit téměř „za hubičku“ od místního obyvatele škodovku. Vozidlo pak po pár dnech půjčil svému známému z Olomouce. A ten známý byl Václav. „Jo, vzpomínám si na něco takového“, potvrdila tyto informace družka zemřelého, Hana, když za ní policisté přišli s dotazem. „Marián doma nadával, že mu ten jeho známý auto nechce vrátit. V záznamníku zavražděného pak kriminalisté objevili kontakt na Václavovu rodinu. Na mimořádné poradě vyšetřovacího týmu zatím zavrhli možnost podezřelého zadržet. „Důkazů máme zatím sakra málo, mohl by se nám z toho ptáček vykroutit“, shodli se. „Pověsíme se na něj, pánové. Ale



hlavně opatrně.“ Sledování se tedy zaměřilo na podezřelého Václava. Policisté muže skrytě sledovali ve dne v noci. Potřebovali zajistit důkazy. Přes veškerou obezřetnost se ale zdálo, že podezřelý nějaký pohyb kolem sebe zaregistroval. Zničehonic přestal vycházet z bytu. Ven vycházela jen jeho manželka. Drobná žena středního věku, povoláním učitelka na základní škole. Jak později kriminalisté zjistili, svého muže nekriticky obdivovala a milovala jej.

Po několika dnech se hlídkující policisté dočkali. Hru nervů Václav nakonec nevydržel. Když se setmělo, vyšel v domě, nasedl do vozidla a odjel za město. Tam vystoupil z auta, něco vysypal do křoví a odjel. Za okamžik se na místě objevila kriminálka. Společně se psem se policisté pustili do prohledávání terénu. Světelný kužel baterky osvětlil keř a pod ním ležící porcelánový hrníček s pozlaceným motivem. Může to být důkaz? Noc zvolna přecházela do časných ranních hodin a kriminalisté nacházeli další věci, kterých se podezřelý pravděpodobně chtěl zbavit. Odhozené předměty mohly nebo nemusely souviset s případem. V té době jindy chladnokrevný Václav začal zcela ztrácet nervy a jeho jediným cílem bylo, nenechat se za žádnou cenu usvědčit. Byl odhodlán udělat pro svoji záchranu cokoli. Noc přešla v ráno a vyšetřovatelé stále ještě pracovali na místě, kde byly odhozené věci. Vtom se přiřítíl tmavě zelený žigulík. „Pozor!“ vykřikl jeden z policistů a strhl kolegu ze silnice. Nebýt jeho duchapřítomnosti kolega dokumentující místo nálezů, by pravděpodobně nebyl mezi živými. Že auto patřilo Václavovi, který v tu chvíli seděl za volantem, zjistili policisté vzápětí. Věci pak dostaly rychlý spád. Kriminalisté už na nic nečekali a pro podezřelého si došli domů. „Co je? Já jsem nic neudělal“, bránil se nepřesvědčivě Václav. Kriminalisté si vyžádali souhlas k domovní prohlídce. Policejní psovod se psem speciálně vycvičeným na vyhledávání střelných zbraní, byl sázka na jistotu. Pes několikrát obešel obývací pokoj a pak se neomylně zastavil před reproduktorem v obývacím pokoji. Po demontáži vrchního krytu našli uvnitř kriminalisté samopal vzor 26. Tedy přesněji jen jeho část. Tělo zbraně a tlumič. Byly to části zbraně, typově odpovídající té vražedné. Hlaveň, zásobníky a náboje však chyběly. Václav, který všemu zdánlivě nezúčastněně přihlížel, se náhle obrátil s požadavkem na mladého policistu. „Můžu si vzít s sebou do kriminálu pár věcí?“ Aniž by čekal na souhlasnou odpověď, vyrazil rozhodným krokem do rohu pokoje. „Stůjte“, zaznělo místností a jeho kroky zastavilo. Různé a možná zcela intuitivní rozhodnutí zkušenějšího kolegy zřejmě zabránilo dalšímu krveprolití. V místě, odkud si podezřelý chtěl vzít „pár věcí“, našli policisté ostře nabitě perkusní revolvery a také náboje. Václav se tvářil jako neviňátko. „Nevím, jak se sem ty zbraně dostaly, moje nejsou“, snažil se policisty přesvědčit. Zatvrzele všechno popíral a tvrdil, že nic nespáchal a že ničemu nerozumí. Teprve mnohem později

se vyšetřovatelům přiznal, že revolver skutečně chtěl proti policistům použít.

Václav byl obviněn pro nedovolené ozbrojování a skončil ve vazbě. Důkazy, že je vrah, však zatím chyběly. Vyšetřovatelům bylo jasné, že je čeká zdoluhavý proces dokazování. Opovržlivé pohledy obviněného a hradba mlčení, kterou se obklopil, nevěstily nic dobrého.

Na řadu přišla domovní prohlídka provedená u rodinných příslušníků. U jednoho z nich se našlo vozidlo zavražděného Mariána. Hana pak zcela bezpečně poznala mezi zajištěnými věcmi porcelánový hrníček po babičce. Stále však chybělo to zásadní. Zásobníky k vražedné zbraně. Ačkoliv byla při domovní prohlídce prohledána všechna možná i nemožná místa, najít se je nepodařilo. A tak jak se v životě vždy každá informace dříve nebo později dostane tam, kam má, kriminalisté operativním šetřením zjistili, že zásobníky se skutečně nacházejí v domě. Opakovaná domovní prohlídka skutečně přinesla kýžené ovoce. Zásobníky i s náboji byly důmyslně ukryty v pianu, stojícím v obývacím pokoji. Důkazů tam bylo více než dost a obvinění Václava se tak rozšířilo o zpronevěru a vraždu.

Svědectví několika osob pak postupně vyvracelo další stanovené verze kriminalistů. Také obhajoba obviněného se bortila jako domeček z karet. Bylo zřejmé, že se na brutální čin předem dlouho připravoval. Svým úmyslem se netajil a opakovaně v podsvětí prohlašoval, „že se chystá udělat velký zločin a zmizet“. „Někoho pokropím dávkou“, dodával prý sebevědomě.

Klíčovým pak byl pro kriminalisty výslech svědka, rovněž bývalého vězně, žijícího však mimo území České republiky. Výslech svědka tak proběhl na území švýcarské ambasády. A právě tento svědek vyšetřovatelům sdělil, jak seznámil zavražděného s obviněným a jak se jejich vztah postupně vyvíjel. Podrobně jim popsal i vše, co se odehrálo kolem půjčky nešťastného vozidla. Mariána prý před Václavem varoval. „Říkal jsem mu, že je ten darebák schopný všeho a aby se na to auto raději vykašlal.“ Václav se totiž nechal slyšet, že do vězení již nikdy nenastoupí a raději svědky zastřelí. Svůj slib, bohužel, dodržel. Obviněný do protokolu odmítl vypovídat. Probíhající vyšetřování mu však nezabránilo vyhrožovat vyšetřovatelům. Neštítěl se ničeho. Policisty vydíral, sbíral o nich informace ze soukromí a nevynechal ani jejich děti. Útočil na nejcitlivější místa mužů zákona s vědomím, že i oni jsou jenom lidé a žijí obyčejné lidské životy mezi svými blízkými. I přes jeho urputnou snahu vyhnout se trestu, byl státní zástupkyně obžalován a případ putoval k soudu.

Znalci z odvětví psychiatrie a psychologie ho označili za zvlášť nebezpečného. Soud se přiklonil k verzi žalobců a odsoudil obžalovaného za vraždu devětatřicetiletého muže k dlouholetému trestu odnětí svobody.

Nenávist odsouzeného k policistům, která se mísila s ošklivou pachutí ze zrady některého z jeho kompliců, ukončila až smrt odsouzeného. Ta si pro něj došla ale až poté, co si svůj trest po zásluze odpykal.

PROCHÁZKY V ČERVNU

Elektrárna Dlouhé Stráně

Přečerpávací vodní elektrárna Dlouhé stráně patří k jednomu ze sedmi divů Česka a je to perfektní tip na celodenní výlet. Z Kout nad Desnou můžete vyjet na horu Mravenečník, k horní nádrži lanovkou a následně autobusem, obejít si celou nádrž, pokochat se krásnými výhledy na Jeseníky. Pro ty zvědavější je určena exkurze celého zázemí elektrárny i s filmem o ní. Na tuto prohlídku je ale nutné se předem online objednat. Rozhodně ale stojí za to!

K Přestavlckému rybníku

Pokud nepotřebujete na své procházce žádné atrakce, ale stačí vám pěkná příroda, můžete vyrazit do Přestavlk k rybníku. Malinkou vesničku Přestavky najdete mezi Velkým Týncem a Tršicemi. Krásnou procházkou se k rybníku dostanete buď přímo z Přestavlk, když se dáte vesnicí dolů z kopce, nebo od rybníčku na okraji obce Krčmaň. Trasa je to nenáročná, vede po zpevněné cestě a odměnou vám bude posezení u rybníka plného oranžových rybek. K dispozici je zde i ohniště a zastřešený altán.

Přerovská laguna

Nedaleko centra Přerova, v blízkosti řeky Bečvy, můžete navštívit Přerovské laguny. Je to krásná část Přerova u národní přírodní rezervace Žebračka, která slouží jako místo odpočinku, relaxace a sportu. V létě je laguna využívána jako přírodní koupaliště. Prochází zde i naučná vlastivědná stezka Přerovským luhem. Můžete zde využít řadu posezení, laviček, ale i občerstvení.

Plumlov

Na hranici Dražanské vrchoviny a Hané můžete navštívit jedinečný zámek Plumlov a Plumlovskou přehradu. Na zámku si prohlédnete sbírky keramiky, zbraní, nábytku, nebo sklepy zaměřené na pohádky a báje. Za procházku stojí i okolí Plumlovské přehrady. Na kopci nad přehradou, na severním břehu můžete objevit i přírodní památku Čubernice, se zbytky hradiště z pozdní doby kamenné. Na Plumlově se dá strávit celý den, přehradu lemují kempy, penziony a stánky s občerstvením. Minimálně v první polovině léta je voda v přehradě i vhodná ke koupání.



Lom Výkleky

Na krátký, ale nádherný výlet se můžete vydat do zatopeného kamenolomu ve Výklekách. Najdete ho na okraji obce, směrem na křižovatku pod Kozlovem, místo poznáte podle velkého parkoviště. Odtud je to k lomu už jen asi 300 m. Lom má krásnou průzračně čistou vodu a upravenou pláž, kde se mohou otužilci bezpečně okoupat. Určitě se vydejte po vyšlapané pěšině, která vede okolo celého lomu, výhledy na vodu z výšky jsou úchvatné.



Muzeum Břidlice

Muzeum břidlice v Budišově nad Budišovkou je v Olomouckém kraji zcela ojedinělé. Sídlí v budově bývalého mlýna z 1. pol. 18. st., která dnes patří mezi památkově chráněné stavby. V muzeu se dozvíte mnoho zajímavostí nejen o zpracování a využití břidlice, která je pro tuto oblast charakteristická, ale i zajímavosti z historie města. Uvidíte břidlicové hodiny, školní tabulky, fosilie... Po prohlídce muzea si můžete projít ještě Naučnou břidlicovou stezku.

Muzeum historických kočárů v novém

V Čechách pod Kosířem otvírají letos muzeum historických kočárů v „novém“. Po několika letech se zde podařilo dokončit rozsáhlou rekonstrukci a muzeum tak vítá své návštěvníky s novou, moderní expozicí. Jde o největší muzeum kočárů ve střední Evropě a prohlédnout si zde do detailů můžete kolem stovky historických kočárů, saní a největší sbírku luceren.



Nýznerovské vodopády

K vodopádům známým též jako vodopády stříbrného potoka se můžete vypravit nedaleko obce Žulová, v osadě Nýznerov. Potok protéká úzkou soutěskou a dolní část vodopádů a peřejí je hůře přístupná. Horní část ale můžete pohodlně obdivovat z nainstalovaného schodiště. Z osady Nýznerov se sem dostanete po lesní cestě.

Tančírna v Račím údolí

Jako v Alpách se budete cítit, když po túře Rychlebskými horami dojdete do Tančírny v Račím údolí. Tato přes 100 let stará secesní stavba je jednou z nejkrásnějších a nejoblíbenějších v okolí Javorníku a stojí na trase bývalé solné stezky. Kromě velkého sálu, kde se konají různé kulturní akce, nabízí Tančírna i kavárnu a infocentrum. Projít si můžete i krásný park.

Olomoucké Rozárium

Druhá polovina června, to je ideální termín k návštěvě Olomouckého Rozária, o které, tak jako o ostatní parky pečuje Výstaviště Flora Olomouc. Rozárium vzniklo jako součást botanické zahrady na ploše 3,5 ha a poslední roky si u Olomoučanů, ale i turistů získává stále větší oblibu. K vidění jsou zde více než tři tisíce keřů růží, celkem tři stovky domácích i světových odrůd. V rozáriu najdete ale i jiné zajímavé rostliny, například Liliovník tulipánokvětý. K odpočinku jsou zde k dispozici lavičky i lehátka. Rozárium vás okouzlí i svými zajímavými architektonickými prvky.

Zbrašovské aragonitové jeskyně

V malebném údolí řeky Bečvy, přímo v lázních Teplice nad Bečvou můžete navštívit unikátní Zbrašovské aragonitové jeskyně. Tyto jeskyně vznikly působením

atmosférických vod a teplých minerálních vod vystupujících z velkých hloubek ve vápencích. Jeskyně jsou kromě krásné krápníkové výzdoby zajímavé i svou teplotou, ta je celoročně 14 °C. Jedná se o nejteplejší jeskyně v České Republice.



Letní kino ve Šternberku

Ve středu 2. června asi ve 21.45 zavítá do Šternberka letní kino na kolečkách. Hrát se bude v areálu státního hradu Šternberk, na dolní louce (bývalé letní kino). Na program je nová česká komedie Princezna zakletá v čase. Občerstvení je zajištěno. Vstupné 95 Kč.

Rozhledna Kopaninka

Za výhledem si můžete vyšlápnout nedaleko obce Repechy na Prostějovsku, na rozhlednu Kopaninka. Jde o 22 metrů vysokou dřevěnou rozhlednu s krásnými výhledy na Jeseníky, Beskydy i Hostýnské vrchy. Nedaleko rozhledny najdete i pramen Repešského potoka. Rozhledna je celoročně přístupná.





LETNÍ GRILOVÁNÍ

Holandské řízky na grilu

500 g mletého vepřového plecka
100 g strouhané goudy
1 vejce
100 ml smetany
2 lžice hladké mouky
Hrst čerstvých bylinek
Sůl
Pepř
Strouhanka na obalení
3 lžice oleje

Bylinky nadrobno nasekejte, promíchejte s masem, sýrem, vejcem, moukou a smetanou, osolte, opepřete a dobře propracujte. Směs nechte asi hodinu uležet v chladu. Tvořte malé placky, obalte je ve strouhance a zprudka opečte na rozpáleném oleji v grilovací pánvi. Opečené řízky zabalte do alobalu a na mírném ohni grilujte ještě asi 15 minut.

Marinované stehenní řízky

4 kuřecí stehenní řízky
3 lžice medu
3 lžice sójové omáčky
4 stroužky česneku
3 lžice olivového oleje
Lžička citronové šťávy
Sůl
Pepř
Špetka chilli
Čerstvá bazalka

Bazalku nadrobno nasekejte, česnek utřete se solí, přidejte ostatní ingredience na marinádu a vše dobře promíchejte. Řízky do marinády naložte přes noc. Grilujte zprudka a řízky ještě potřete zbylou marinádou. Podávejte s bramborami, nebo čerstvým pečivem.

Pstruh grilovaný v alobalu

4 čerství pstruzi
4 stroužky česneku
4 plátky másla
Zelená petrželka
Citronová šťáva
Sůl
Kmín

Pstruhy důkladně omyjte, osušte a kůži na několika místech nařízněte. Zvenčí i zevnitř je osolte a pokapejte citronovou šťávou. Dvornitř každé ryby vložte plátek másla s nasekanou petrželkou. Pstruhy vložte do alobalu, zasypte plátky česneku s troškou kmínu a dobře zabalte. Grilujte asi 10 minut z každé strany.

IVO SLAVOTÍNEK: SENIORŮM MŮŽE POMOCI I POVÍDÁNÍ NA DÁLKU

Když se před půl rokem ocitl v roli prvního náměstka hejtmána Olomouckého kraje, nebyl nováčkem na scéně. Měl za sebou 14 let práce v samosprávě Velké Bystřice, kde se jako místostarosta podílel na dynamickém rozvoji tohoto hanáckého městečka. Pětačtyřicetiletý Ivo Slavotínek, člen KDU-ČSL, rodák z Prostějova, má velmi blízko k sociální oblasti – osm let byl ve Velké Bystřici ředitelem Domu pokojného stáří svaté Anny. V našem rozhovoru se tedy budeme věnovat hlavně tématům spojeným se seniorským životem.

Pane náměstku, žijí si podle Vás senioři v Olomouckém kraji dobře?

Myslím, že na takovou otázku neexistuje jednoduchá a jednoznačná odpověď. Obecně, současný postmoderní svět přináší seniorům celou řadu nových výzev, se kterými není snadné se vyrovnat. Teď mluvím především o jejich bezpečí. Od násilí, přes nekalé obchodní praktiky až po dezorientaci množstvím lží a polopravd v mediálním prostoru, které nás všechny obklopují. A tady je prostor jak pro obce a města, ve kterých senioři žijí, tak i pro Olomoucký kraj, abychom jim pomohli těmto výzvám čelit. Na druhou stranu mám velkou radost z celé řady skvělých aktivit, kterým se senioři věnují, kterými jsou užiteční sobě i společnosti a pro které jim musíme zlepšovat podmínky. Myslím teď velmi bohatou spolkovou činnost a společenskou angažovanost, která je tím nejlepším lékem proti osamění. Senioři mají kupříkladu štěstí, že v kraji skvěle funguje Krajská rada seniorů, která hájí jejich zájmy a vytváří úžasnou nabídku aktivit. Proto ji také budeme podporovat, stejně jako všechny ostatní prospěšné organizace. Jsem přesvědčen o tom, že věci, které vycházejí takzvané zespodu, od lidí, jsou ty nejlepší, protože pro ně mají jejich realizátoři přirozenou motivaci. Dnes se tomu módně říká princip subsidiarity. Seniorové kluby jsou podle mě bezvadně postavené, generují výborné sociálně aktivizační programy, do budoucna přitom ještě poroste jejich uplatnění.

A jak je to s úrovní života starších lidí obecně v České republice?

To je podle mě docela podobné napříč celou republikou. Jak jsem už řekl v souvislosti s životní situací seniorů v našem kraji, mnozí z nich čelí nástrahám, na které nejsou připraveni. Myslím, že generace mých rodičů věděla, že komunistický systém, ve kterém jsou nuceni žít, je ze své podstaty lživý a je třeba s tím počítat. Ale v každodenním životě, mezi obyčejnými lidmi platilo: co se říká, to by měla být pravda. Ti lidé tak dnes nejsou připraveni na svět komerčních lží a mediálních fabulací, protože v porevoluční éře jsme myslím všichni počítali, že systémové lži skončí. A ony jsou přitom mnohem rafinovanější. Dnes si lidé v dobré víře koupí šmejd a nemají šanci to rozpoznat, protože i ta reklama na něj dnes lže. Proto na kraji budeme podporovat aktivity a projekty,

které budou pomáhat rozvíjet kritické myšlení, rozeznávat nástrahy a třídit informace.

Které konkrétní projekty se chystáte podporovat?

Budeme akcentovat témata ochrany práv seniorů, jejich bezpečí, oblast domácího násilí na seniorech, podvodného jednání vůči seniorům. V těchto oblastech vidím velký prostor pro spolupráci s poskytovateli sociálního poradenství. Pak je tu jedna nová aktivita – tísňová péče pro seniory, která se začíná rozvíjet a nakukuje k nám do kraje. Moc bych chtěl, aby u nás zdomácněla a aby Olomoucký kraj mohl nastavit součinnost s obecními nebo městskými policiemi.

A na které další byste se ještě chtěli zaměřit?

Jeden prvek z úplně nové oblasti, kterou chceme rozvíjet, je distanční péče. Pracovně tu oblast nazýváme



„telesociální služby“, tedy distanční formy sociálních služeb na dálku. Některé úkony přípravy na výkon ošetrovatelské nebo pečovatelské služby lze realizovat osobním rozhovorem, rozptylováním obav. Slušnou porci času může pracovník služby ušetřit tím, že si se seniorem popovídá na dálku. Zní to jako sci-fi, ale tak jako jsme si zvykli na internet, i senioři budou využívat tablet nebo smartphone, kde přes aplikaci budou moci komunikovat. Šetří to čas i peníze a zároveň tento způsob přípravy poskytne pečovatelkám a ošetrovatelkám možnosti efektivní přípravy. Speciálně v oblasti tíšňové péče pak lze realizovat podstatnou část služby na dálku. Dispečink zahájí hovor videokonferenčně, zkonzultuje, co se u seniora děje, ušetří cestu člověka, který by to jinak měl za úkol prověřit.

Je na podobné modernizace Olomoucký kraj připraven?

Role kraje je podpůrná, metodická, zadavatelská – vytváříme prostředí, aby se do toho někteří poskytovatelé mohli pustit. Máme štěstí, že v Olomouckém se rychle rozvíjí centrum telemedicíny ve Fakultní nemocnici. Příprava už začala před několika lety, mají tam bezva tým a my můžeme využít jejich zkušeností. A také máme například štěstí na IT specialistu a nadšence z Jeseníka, který se musel odstěhovat za prací do Spojených států, ale zanechal tady babičku. A protože s ní chtěl být v kontaktu a pomoci jí se zajišťováním některých životních situací vyvinul aplikaci, aby si mohli být nablízku alespoň přes displej tabletu. Tu aplikaci teď nabízí po celém světě a mohou ji využívat jednak příbuzenské osoby, ale už také i agentury, které poskytují domácí péči pro seniory. Máme v kraji opravdu šikovné lidi a s nimi jsme schopni v modernizaci sociálních služeb pokročit.

A půjde to zvládnout finančně? Nebude s tím problémem kvůli následkům pandemie, když kraj pro letošní rok mnohým žadatelům musel snížit příspěvky?

Naše jediná šance je v tom, že využijeme nástroje, jako jsou evropské strukturální fondy. I kvůli pandemii přibylo programů, které budou reagovat na postcovidovou situaci. Například program React-EU bude financovat nové malé pobytové služby, pomůže transformovat velká zařízení do menších. Virové nálože totiž bouchaly hlavně ve velkých domovech a nejen proto se musíme snažit velká zařízení rozmělnit do menších. Naším úkolem je přes současnou finanční mizérii ušetřit peníze alespoň na spolufinancování těchto projektů.

Žijete ve Velké Bystrici, potkáváte se tedy zřejmě často s lidmi, kteří Vám mohou dávat zpětnou vazbu. Je to tak?

Naše městečko má zhruba tři tisíce obyvatel a samozřejmě se potkávám se svými sousedy, adresnost mezilidských vztahů v místní komunitě je velká. Je to výhoda, že se na vás lidi bez problémů na ulici obrátí a můžete tak s nimi mluvit o čemkoliv, to je velká devíza života v malé komunitě. Je to pro mě opravdu důležitá zpětná vazba, i když často zaznívá spousta proseb a požadavků, se kterými nelze pomoci ihned.

Je stále vesnické prostředí výrazně odlišné od toho velkoměstského?

Jakkoliv je Velká Bystrice městečko s převažujícím stylem příjemného venkovského života, přelévá se už i k nám z města něco, na co stále nejsou především starší lidé připraveni. Přicházejí sem šmejdi, podomní prodejci služeb spojených s distribucí elektřiny a plynu a nekalými způsoby přesvědčují o výhodnosti produktů. Většina obcí už sice něco takového zakazuje, ale šmejdi to nerespektují. Je třeba vzbudit občanskou angažovanost a přesvědčit lidi, aby takové chování pokaždé nahlásili na obecní úřad, abychom je mohli ochránit, vyhlásit rozhlasem varování pro ostatní spoluobčany a aktivovat policejní složky.

Jak fungují rodinné vztahy u Vás doma?

Moji prarodiče už nám to, bohužel, neřeknou, ale pocházím z klasické rodiny, kde vztahy fungovaly a všichni mohli zůstat, až na akutní fázi nemoci, do konce života v přirozeném prostředí. Jak na tom budeme my, to je velká otázka, ale možná už to bude jiné. Naši rodiče ještě nejsou prostorově tak vzdáleni, nebydlí daleko, takže péči o ně lze lehce vykonávat osobně v jejich prostředí. Ale budou naše děti ještě taky tak blízko? Stále častěji budou muset odcházet za prací, tam často zapustí kořeny a nám tak třeba již žádnou péči nebudou schopny poskytnout. Proto by pro nás nemělo „být za trest“, když budeme potřebovat využít nějakou pobyтовую službu a třeba se na sklonku života muset stěhovat.

Na co konkrétně narážíte?

Narážím na to, že sociální služba – třeba domov pro seniory (původně domov důchodců), byla dříve brána jako nějaká prohra. Něco, po čem netoužíme, něco odstrašujícího. V posledních letech se tyto služby humanizují do podoby, která už pro lidi nebude psychologickou překážkou. A dalších mnoho let na tom ještě budeme muset pracovat. Jako senioři to pak prostě budeme brát jako jedno z dalších stěhování, jaká jsme již v životě zažili s tím, že v tomto dalším domě, kde budeme bydlet, si k bydlení můžeme navíc pořídit sociální službu. Klíčová je tedy ta míra soukromí – pokud budu mít možnost využít vlastní plnohodnotný malometrážní byt (s vlastním sociálním zařízením a kuchyňským koutem), tedy jakousi garsoniéru, pokud nebudu muset sdílet základní životní prostor s někým, koho neznám a nebudu se muset režimově zcela přizpůsobovat sociální službě, ale ona bude respektovat můj biorytmus, pak se nemám čeho obávat a rád takovou novou životní etapu přijmu. Myslím, že většina z nás by chtěla mít možnost něčeho takového využít. Mnoho obcí už tak uvažuje a plánuje. Abychom tak nabídli více menších pobytových služeb blíže uživateli. Aby platilo, že když už se musím stěhovat ze svého domu či bytu, abych se alespoň nemusel stěhovat pryč ze své obce nebo svého mikroregionu a abych tak mohl udržovat svou přirozenou vztahovou síť. Víím, že se nám to nepodaří naplnit ze dne na den, že je to úkol dlouhodobý, ale měli bychom vědět, k jakému cíli směřujeme.

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, uplynulý měsíc byl ve znamení lásky, oslavili jsme Den matek, příroda rozpukla do krásy, díky polevování epidemie koronaviru začalo pozvolné rozvolňování epidemických opatření, otevření obchodů a služeb, návrat dětí a studentů do škol a postupně další. Život má snahu se pomaličku vracet do normálu.

Zdá se, že s pozitivním myšlením, dobrou náladou a zodpovědností máme velkou šanci užít si letošní léto, dobít si tak „baterky“ a potřebnou energii a posílit duševní pohodu třeba obnovením sociálních kontaktů. Jsme kolektivní typy a společnost nám chybí.

Často slyším za poslední měsíce od vás, od svých kolegů, předsedů jednotlivých seniorských spolků a sdružení, jak moc se těšíte, až se budeme moci opět sejít, třeba na společném výletě do přírody.

Rada seniorů ČR má nové vedení

V pátek 7. května 2021 proběhl plánovaný 4. sjezd Rady seniorů ČR. Z důvodu restriktivních opatření proti Covidu-19 bylo nutné sjezd RSČR uspořádat elektronickou formou. Sjezd byl zahájen státní hymnou, následovala zdravice předsedy RS ČR a hostů. Dosluhující předseda Zdeněk Pernes pak zhodnotil ve svém projevu uplynulé období, poukázal na úspěchy, ale i na to, co se nepovedlo. Shrnující situaci seniorské populace v naší zemi, představil nový program Rady seniorů na období 2021–2025. V přímém přenosu pak došlo na rozpečetění obálek s volebními lístky pro nové vedení RS ČR. Novou předsedkyní RS ČR se stala šéfredaktorka Doby seniorů Ing. Lenka Desatová, křeslo statutárního místopředsedy obhájil Ing. Milan Taraba a na posty místopředsedů RS ČR kolegium zvolilo Milenu Hesovou – předsedkyni KRS Olomouckého kraje a Miloše Vajse – předsedu KRS Středočeského kraje. Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje děkuje touto cestou bývalému předsedovi Zdeňku Pernesovi za dlouholetou práci a aktivní činnost pro blaho seniorské populace, přejeme mu dlouhá léta, osobní pohodu a pevné zdraví. Nově zvolenému předsednictvu RS ČR gratulujeme a přejeme hodně síly a elánu při plnění schváleného náročného programu.

Závěrem nutno říci, že úspěšným uspořádáním on-line sjezdu se podařilo prověřit schopnosti virtuální komunikace v seniorské komunitě i přes všechny těžkosti, které elektronická online komunikace seniorům přináší.

Webové stránky KRS Olomouckého kraje

Počítačová gramotnost a její současná naléhavost, se tak stává zvláště u seniorské populace obrovskou výzvou. I za tímto účelem byly vytvořeny a spuštěny zcela nové webové stránky KRS Olomouckého kraje www.krsol.cz kde najdete kontakty, postupně všechny důležité informace o aktivitách, projektech a činnosti krajské Rady seniorů, ale také třeba online formuláře do naší bezplatné právní poradny pro seniory, žádostí o členství, žádosti

o SeniorPas (katalog poskytovatelů slev pro držitele SeniorPasu), aktuální číslo a archiv magazínu Moravský senior a také přihlášky do soutěží, které pořádáme. Jednu z nich, Babička roku 2021, právě spouštíme. Akce se pořádá 15. září na výstavišti Flora v Olomouci pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje.

Talentové soutěže seniorské krásy se mohou zúčastnit seniorky s trvalým pobytem v Olomouckém kraji a ve věku od 60 let. Propozice a podmínky soutěže, promo videa z minulých ročníků včetně online přihlášky najdete na webových stránkách KRS. Soutěžní úkoly: 1. řízený rozhovor s moderátorem – představ sebe a svůj kraj (max. 3. minuty), 2. volná disciplína (max. 3. minuty), 3. závěrečná módní přehlídka ve společenském oblečení. Novinkou letošního, již šestého ročníku, je nominace „Zlaté vnouče“ – nominaci mohou podávat přihlášené finalistky, podmínkou je písemná nominace, která musí obsahovat jméno, příjmení, věk (není omezen) a popis dovednosti (důvody, zásluhy) proč si myslíte, že by vaše vnouče mělo získat titul „Zlaté vnouče“.

Nominace do krajského kola talentové soutěže seniorské krásy „Babička roku 2021“ můžete také zaslat v obálce do schránky krajské Rady seniorů Olomouckého kraje na adresu Jeremenkova 1191/40a, 779 00 Olomouc do 30. srpna 2021. Obálku označte heslem „Babička Olomouckého kraje“.

Vítězka krajského kola bude reprezentovat v listopadu 2021 Olomoucký kraj v celorepublikovém finále. Součástí našich webových stránek jsou také odkazy na spuštěný kanál YouTube, Facebook a Instagram. Věříme, že se webové stránky KRS stanou oblíbené a hojně navštěvované, jako samotné akce KRS. Těšit se můžete také tradiční krajské sportovní hry seniorů, které by měly proběhnout 18. srpna 2021 na stadionu TJ Lokomotiva Olomouc. Propozice, pokyny a přihlášky najdete opět na webových stránkách krajské Rady seniorů.

Chytrá obálka – mini verze

Finančně nenáročný projekt vznikl z iniciativy MPSV. Seniorská obálka – chytrý papír, zdánlivě maličkost, která může zachránit lidský život. Jedná se o papírový formulář, do kterého si senioři zapíšou aktuální informace o svém zdravotním stavu, po té vloží do průsvitné plastové obálky a uloží na viditelném místě na lednici, či vstupní vchodové dveře zevnitř bytu tak, aby byla pro záchranáře lehce viditelná. Krajská Rada seniorů se zapojila velmi aktivně do propagace a distribuce I.C.E. karty. Seniorská obálka prokázala od začátku svůj



důležitý význam v praxi, jsou známé případy, kdy významně urychlila pomoc a následnou péči ošetřovaného. Proto s povděkem kvitujeme, že se autoři a koordinátoři projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň rozhodli chytrou seniorskou obálku aktualizovat a vytvořili také menší, kapesní verzi, která bude nadále sloužit lékařům, jako prvotní rychlé získání důležitých informací o ošetřovaném. Nová mini verze reaguje také na současné proticovidové opatření a je doplněná o údaje o očkování. Seniorská obálka je určena všem, kdo o ní mají zájem. Chytrou obálku – aktualizovanou mini verzi můžete získat v naší poradně KRS každé pondělí ve Štursové ulici ve druhém patře (budova magistrátu města Olomouc – sociálka) v Olomouci nebo si ji stáhněte na našich nových webových stránkách www.krsol.cz

Schůzka na kraji

Jedním z témat poslední pracovní schůzky předsedkyně KRS s I. náměstkem hejtmana Ivo Slavotínkem bylo využití krajské poradny ve Štursové ulici, jako kontaktní místo pro vyzvednutí certifikátu očkování seniorům, kteří nemají emailovou adresu.

Krajská táborová škola v přírodě

I přes všechny těžkosti, které přináší současná doba, se nám podařilo připravit oblíbenou táborovou školu pro seniory. Podmínkou letošní účasti je očkování (minimálně první dávkou nejméně 22 dní před nástupem) nebo

PCR test (nesmí být starší jak tři dny před nástupem). Všichni přihlášení účastníci dostanou včas informace a pokyny ke svozům, nástupu a ubytování. Čeká vás fantastický týden plný báječných dobrodružství v krásné přírodě. Součástí je také připravovaný celodenní výlet – okružní plavba elektroloďí na Slezské Hartě. Na všechny se moc těší tým krajské Rady seniorů.

Aktuality

V době, kdy budete číst tyto řádky, věříme, že budeme mít již úspěšně za sebou první letošní mezigenerační akci nazvanou „Stezka poznání na Poděbradech“. Akci jsme připravili ve spolupráci s krajem, s ohledem na vývoj opatření v souvislosti Covid-19, tak, abychom neohrozili naše zdraví. Zúčastnit se mohli celé rodiny včetně domácích mazlíčků. Pro účastníky byly připravené upomínkové předměty a pamětní listy podepsané přerovským malířem Lubomírem Dostálem. O tom, jak moc se nám to povedlo, vás budeme informovat v příštím čísle a taky na našich webových stránkách.

Milí senioři, vážení čtenáři, kapacita naší pravidelné rubriky, za kterou moc děkujeme Moravskému senioru, je zcela naplněná. Mějte se rádi, pomáhejte si a věřte, že s úsměvem a dobrou náladou jde všechno lépe.

Milena Hesová

Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Místopředsedkyně RS ČR
Poradkyně I. náměstkyně hejtmana

PŘEDALI JSME KRÁSNÉ KALENDÁŘE

Ještě jednou děkujeme všem soutěžícím, kteří se zapojili do kvízu o kalendář Moravského seniora. Na snímku jsou dva z výherců soutěže, kteří poznali zámek Plumlov. Cenu čtenářům předal šéfredaktor Moravského seniora Miloš Kyjevský – vlevo je pan Pavel Malének z Bystřice pod Hostýnem a vpravo paní Hana Janková z Přáslavic.



Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **VI. ROČNÍK**

Babička roku 2021

OLOMOUCKÉHO KRAJE

středa 15.9. 2021



Propozice a přihlášky na stránkách www.krsol.cz

Vítězka krajského kola se zúčastní celorepublikového kola 19.11. 2021



www.krsol.cz



Mediální partnerů:



ZELENÁ LÉKÁRNA – JAK NEJLÉPE VYUŽÍT NASBÍRANÉ BYLINKY

Léčivé rostliny jsou zdrojem přírodních léčiv. Proto už od starověku slouží jako nejdostupnější prostředek proti mnohým nemocem. Lidové léčitelství se postupně vytvářelo z náhodných a empirických zkušeností celých generací a současné výzkumy léčivých rostlin jen potvrzují, že naši předkové správně poznávali léčivé účinky velkého množství rostlin.

Bylinky často nazýváme zelená lékárna přírody, jsou dnes stále populárnější. Mnoho lidí si je pěstuje na zahrádce nebo doma v truhlíku nebo je lze zakoupit v supermarketech. Každé obohacení životosprávy přírodními produkty je jistě pozitivní, má to ale i svá rizika.

ČÍM LÉČIVKA LÉČÍ?

Léčivá rostlina obsahuje účinné látky, které se většinou nachází v listech, květech, kořenech nebo plodech. Byliny obsahují spoustu účinných látek – silice, slizové látky, alkaloidy, hořčiny, saponiny, třísloviny, enzymy, organické kyseliny, antioxidanty, vitamíny.

NA CO SI DÁT POZOR?

- Správný způsob sběru
- Na místo původu (netrhat bylinky na místech znečištěných hnojivem, průmyslem a dopravou)
- Skladování (nejlépe ve skle nebo kamenině)
- Dodržet správný způsob zpracování
- Užítí přesného množství bylinek (jinak hrozí nechtěné reakce organismu)
- Bylinky kupovat od prověřených pěstitelů a dodavatelů
- Vhodnou dobu sběru

Na sběr bylin se vydávejte tehdy, když již na rostlinách oschla rosa a nehrozí, že bude pršet. Ideální dobou je rané odpoledne. Bylinky by se neměly zapařit, proto je sbírejte do proutěného košíku, který větrá i od spodu.

Bylinky již mnoho generací patří k životu lidí. Jsou i snadno dostupné, jelikož rostou v divoké přírodě. Byliny se užívají nejen ke konzumaci, ale také na různé obklady, tinktury, koupele, sirupy, atp. Můžete z nich vařit čaje i je přidávat do pokrmů. Většina z nás si nedovede představit vaření a pečení bez bylinek, které dodávají pokrmům chuť i aroma. Přidávají se do polévek, využívají si při vaření příloh i k masu. Bylinky můžeme použít čerstvé, sušené, mražené.

SUŠENÍ A MRAŽENÍ BYLIN

Sušení je nejstarším způsobem konzervace. Dochází při něm k postupnému snižování obsahu vody a tím se zamezuje nepříznivému vývoji mikroorganismů. Proto se při zpracování sušením nemusí používat konzervační přípravky. Při sušení ztrácejí bylinky minimální množství silic. Sušení je navíc metoda levná, rychlá a jednoduchá.

Mražením si některé bylinky jako petržel, pažitka, bazalka, tymián podrží značnou část svého aroma při hloubkovém zmražení, ty určitě nesušte.

VÍTE, ŽE?

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ – naše babičky s ním dobarvovaly máslo, sýry i polévky.

BABIČČIN PANÁČEK (kmínka) – asi padesát kmínových semen rozdrťte v hmoždíři a pak přidejte tři čtvrtě litru pálenky a nechte deset dní vyluhovat. Panáček po tučném nebo nadýmavém jídle učiní zázrak.

SLÉZ LESNÍ – listy se připravují jako špenát, naše babičky připravovaly ze slézu lehce stravitelnou kaši pro děti.

Komplikace přicházejí se ztrátou energie po prodělané nemoci a do toho jarní únava. Jak ji načerpat zpět? Můžeme zkusit využít darů přírody, která je teď v rozpuku a plné síle. Navrátit tělu ztracenou sílu pomůže např. medvědí česnek, pampeliška lékařská, kopřiva dvoudomá.

UŽ VÍTE, NA JAKÉ BYLINKY SE LETOS V ČERVNU VYDÁTE?

Červen je ideální dobou pro sběr léčivých květů a listů. Na sběr kořenů je zatím čas. Počkejte si do podzimu nebo do příštího jara.

Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra



TOMÁŠ WEBER: KAŽDÝ ROK CHCI PŘINĚST NĚCO NOVÉHO

Zabývá se cestovním ruchem a regionálním rozvojem. Je členem správních rad destinačních společností Jeseníky a Střední Morava. Dlouhodobě se věnuje podpoře seniorů a seniorských organizací. Tomáš Weber se podílí například na pořádání oblíbené akce Babička roku, je koordinátorem projektu Seniorské cestování. Tančí v hanáckém Národopisném souboru Mánes. Od roku 2013 působí na Krajském úřadu Olomouckého kraje a my jsme si jej vybrali pro rozhovor, v němž se osmatřicetiletý Prostějovan představí blíže.

Tomáši, víme, že sám připravujete či se organizačně podílíte na velkém množství akcí pro seniory. Co Vás k tomu přivedlo?

Prvně musí říct, že mám velkou radost, když dnes na každé akci pro seniory potkávám přátelské tváře, se kterými máme za sebou spoustu zážitků. Moje už více jak desetiletá, řekněme seniorská cesta přátelství, začala v lázních Slatinice. Měl jsem, mimo jiné, na starosti akce, přednášky a exkurze pro seniory. Vyprávění lékařů, fyzioterapeutů nebo samotných seniorů, jak se může lišit život mladého zdravého člověka od toho seniorského, ve mně zanechalo velkou stopu. Od té doby se snažím ve volném čase, jak rodina a další možnosti dovolí pomáhat. Vymýšlet, připravovat a spoluorganizovat někdy drobnější a někdy větší radosti do života seniorů. Hlavního partáka jsem našel v Mile Hesové za Krajskou radu seniorů a také hodně spolupracujeme s Vaškem Zatloukalem za Seniors v krajích.

V čem vidíte hlavní přínos Krajské rady seniorů?

Má rychlý přenos informací, spolupráci na všech úrovních, dokonce i mezinárodních, daří se jí projekty a dává najevo schopnost shánět peníze na krásné akce typu Babička roku, Sportovní hry, Táborová škola, Univerzita třetího věku, Fit senior a mnoho, mnoho, mnoho dalších. To, co se povedlo Mile Hesové v Olomouckém kraji, se daří po letech přenášet i do zbytku republiky. Jsem přesvědčený, že se ne najde nikdo, kdo by ten obrovský posun během těch pár let od roku 2014 neobdivoval. A já bych jí i touto cestou rád pogrataloval k zaslouženému zvolení za místopředsedkyni Rady seniorů České republiky.

Na Babičce roku 2020 jste vystupoval v kroji – to byla jednorázová záležitost?

Musím říct, že jsem vděčný každému, kdo propaguje naše bohaté a krásné tradice. U mě se vše propojilo ve správný čas a na správném místě. Odmala mě bavil tanec, velkou část života jsem strávil na Hané a dnes mám doma hanácký kroj a už několikátý rok vystupuji se skvělou partou Národopisného souboru Mánes.

To nemáte trému, když vyrazíte před tisíc lidí na pódiu?

Právě naopak, mám. Odjakživa jsem obrovský trémista. Před premiérou u Jirky Vrby na Dožaté v Pivně jsem byl tak rozklepaný, že mi děvčata ze souboru pomohla čtvrtčkou na kuráž a pak už to šlo samo. Dnes už mám za sebou i vystoupení k 75 letům našeho souboru v zaplněném Prostějovském divadle. Chybky se dělají, ale hlavní je se usmát a „cválat“ dál.

Máte hodně aktivit. Netrpí tím Vaše rodina?

No, být tu moje žena, tak asi bude mít nějakou pichlavou poznámku. Já mám takovou malou pomůcku, která mi pomáhá při řešení různých situací, třeba i těch konfliktních. Představím si, co bych si přál. A já když se podívám na svoji ženu, tak vím, že s ní chci chodit ruku v ruce na procházky i v osmdesáti a při pohledu na naše děti vidím jejich děti, jak kolem nás skotačí. A to se Vám pak ani hádat nechce a člověk řeší věci s chladnou hlavou.

Všiml jsem si, že na rodině Vám hodně záleží.

Pro mě v životě existuje jediná pravda. Bez rodiny bych nebyl nic. Svoji manželku i děti opravdu hluboce miluji a tomu se snažím přizpůsobit vše ostatní. Snažím se šířit i povědomí, že rodina není jen táta, máma a děti. Do rodiny patří i prarodiče a další příbuzní.

Dobře fungující rodina dává lidem sílu překonat i ty nejtěžší životní překážky. Třeba moje žena má tři sestry, a když se sejdeme v Litovli na oslavě, tak obsadíme dvě zahrady. Tatínek mojí ženy má 79 let a nejmladší přírůstek, neterž Sárinka, má 1 rok. No není to pak radost na světě?

Pojďme k seniorskému cestování. Co je vlastně cílem tohoto projektu?

Jednoduše přátelství, zážitky a poznávání našeho krásného a bohatého kraje. Někdy mě i překvapuje, že se na nás neobrátní kolegové ze sousedních krajů. Moc rád bych jim s rozjezdem pomohl, stejně jako v roce 2019 dostali kolegové z Moravskoslezského kraje celý projekt takzvaně v mašličkách.



Připravujete na letošek nějaké novinky?

Snažím se každý rok přinést něco nového. A z každoročních reakcí, kde jde v drtivé většině o velmi milá slova, senioři oceňují, že nám na nich záleží a snažíme se plnit jejich přání. V předminulém roce se podařilo poprvé zrealizovat výlety mimo Olomoucký kraj. Letos se můžou čtenáři těšit například na Kroměříž nebo nový cíl v Moravskoslezském kraji. Prozradím jen, že vyzkoušet si jej budou moci účastníci Krajské táborové školy v Domašově. A pokud můžu takto přes stránky Moravského seniora poprosit čtenáře: Napište mi mail nebo dopis s vašimi náměty a já slibuji, že pokud to bude možné, tak dobré náměty zapracujeme. Třeba pro příští ročník.

Určitě za ty roky máte netradiční zážitky...

A pozhnaně (smích). Například o zbloudilé výletníky není nouze každý rok. Ale musím zaklepat (pečlivě ťuká na stůl) a poděkovat strážným andělíčkům, že se nám při tom velkém množství účastníků vyhýbají nějaké opravdu dramatické události. Pro mě osobně pak byl asi největší zážitek na jednom ze zájezdů do Javorníku. Vedle mě seděla povědomě vypadající dáma v outdoorovém oblečení a povídala, jak se o víkendů účastnila závodu v triatlonu. Mně po chvíli došlo, že je to moje profesorka fyziky z gymnázia a podle všeho by si mě při onom závodě namazala na chleba v prvním kopci (smích).

Teď jsme se navnadili. Ale kdy to celé letos vypukne?

Jak asi všichni tuší jsme hodně svázání aktuální situací a do značné míry nevědomostí, jaká bude situace v létě. Aktuálně dokončujeme i ve spolupráci s Radou seniorů znění výběrového řízení na cestovní kancelář. Věřím, že by výlety mohly probíhat od července do září. Jednou z podmínek bude očkování účastníků a negativní test průvodce.

A co jiné akce, které letos připravujete?

Ve spolupráci s kamarády z Klubu českých turistů pořádáme 12. 6. již 2. ročník turistického pochodu Prostějovské vandr v Prostějově. Oblíbenou akci Jdeme celá rodina kolem Poděbrad si 31. 7. v podobném kabátku budeme moci užít i kolem Plumlovské přehrady. A jedna perlička. Fanoušci skvělého zpěváka a mého kamaráda Vaška Řiháka si přijdou na své 4. 9. na Plumlově. Připravujeme pro ně první ročník Folklórního festivalu a můžu prozradit, že nám už teď chatky i lístky mizí přímo pod rukama.

Kde na všechny tyto aktivity berete energii?

Vždycky jsem byl poměrně živé dítě (smích). Dnes bych měl určitě nějakou diagnózu. Rodiče se moji energii snažili usměrnit sportem. A tak jsem pod panem trenérem Zdenkem Ludvíkem závodil v judu a kromě medailí ze soutěží v ČR i zahraničí se podařila i ta zlatá z mistrovství České republiky. A taky jsem se naučil prát, což naopak rodičům přidalo další vrásky. Tečku za závoděním udělala moje kolena, ale to tak někdy v životě je. Mám takovou teorii, že za tou energií stojí dva rozdílné regiony, kde jsem vyrůstal a které se ve mně spojují. A to Haná a Jeseníky. Blízký mi byl jak hanácký grunt babičky

v Odrlicích, tak dům dědy ve stráni pod lesem v Lipové-lázních. Občas slyším, že jsem prostě Hanák a horal v jednom. A mně se to vlastně líbí.

Jsou i nějaké věci, které se nepovedly?

Kdo někdy pořádal nějakou akci tak ví, že se něco pokazí vlastně pokaždé... Když jsem v minulosti pracoval pod protokolem Úřadu Vlády, tak nám zkušenější kolegové radili: „Čím větší průšvih, tím větší úsměv a rozvázný krok“ a je pravda, že problém většinou zachytí jen pořadatelé a není potřeba nějakou panikou rušit návštěvníky. Velkým zklamáním pro mě bylo, že jsme byli nuceni nejprve přeložit a nakonec zrušit I. Reprezentační ples Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. S Milou Hesoovou a dalšími jsme na přípravě strávili opravdu hodně času a jsem přesvědčený, že by šlo o jedinečný zážitek pro všechny zúčastněné.

Není šance, že by se uskutečnil v budoucnu?

Mám takové tušení, že nám to nedá a pro ty spokojené reakce se do příprav v budoucnu pustíme znovu. Nedivil bych se, kdyby už někde ve vzduchu poletoval termín.

Pomalů se chýlíme ke konci. Rád byste něco vzkázal?

Chtěl bych moc pozdravit moji manželku Janu, která akorát tvoří písemku pro své žáky ze ZŠ Plumlov a věrné čtenáře Moravského seniora, rodiny Weberovu z Litovle, Tempírovu z Uničova a všechny mé přátele z Krajské rady seniorů. A posílám také pusy dětem Říšovi a Liliance. Čtenářům Moravského seniora, vlastně nám všem pak přeji, ať nám letos zdraví slouží a máme jiskru v oku. A nezapomeňte posílat náměty.



MUZEA V KRAJI JSOU OPĚT OTEVŘENÁ. PŘEDSTAVÍ DOSUD NEVYSTAVENÉ EXPONÁTY

Po více než čtyřech měsících se znovu otevřela muzea a galerie zřizované Olomouckým krajem. Přístupná jsou s podmínkou dodržení přísných hygienických opatření a s částečným omezením počtu návštěvníků.

„Pandemie koronaviru zasadila kultuře tvrdou ránu. Jsem opravdu rád, že konečně došlo k rozvolnění opatření, a zvu všechny obyvatele kraje k návštěvě našich muzeí i galerií. Těšit se mohou na zajímavé výstavy a projekty, které pro ně tyto instituce připravily,“ uvedl radní Olomouckého kraje pro oblast kultury Jan Žůrek.

Například **prostějovské muzeum** nabídne nově instalovanou výstavu Flóra a fauna z našich depozitářů. Na novou sezónu se připravuje i Červený domek básníka Petra Bezruče v Kostelci na Hané. Ve středu 19. května to bude přesně rok od jeho slavnostního znovuotevření. Zcela výjimečný je letošek pro **prostějovskou hvězdárnu**, která slaví šedesáté výročí svého vzniku. „Pro děti i dospělé chystáme soutěž. Připravujeme také víkendové akce – můžeme slíbit venkovní promítání, k vidění budou ukázky části naší techniky, z brněnské hvězdárny zapůjčíme dva čtyřmetrové modely Země a Měsíce a velmi se těšíme na spolupráci s olomouckým Street Art Festivalem, v jehož rámci by měl jednu ze stěn hvězdárny ozdobit mural,“ řekla Iveta Fréharová z astronomického oddělení hvězdárny.

Vlastivědné muzeum v Olomouci se návštěvníkům představí v novém – s opravenou fasádou, kompletně zrekonstruovanými krovy i střechou a v neposlední řadě i s nově zrestaurovanými vstupními vraty, které pocházejí z 2. poloviny 18. století. „Vedle stálých expozic lze zhlédnout také aktuální výstavy. Všechny bude Vlastivědné muzeum v Olomouci prodlužovat až do letních měsíců roku 2021 tak, aby zájemci měli možnost a čas je navštívit,“ sdělil ředitel muzea Břetislav Holásek.

Vlastivědné muzeum Jesenicka nabízí do konce května prodlouženou výstavu Bohatství vody a ledu. Další expozici nazvanou Sopky ještě návštěvníci neměli možnost kvůli uzavření muzea zhlédnout – otevřená proto bude do 6. června.

I **Vlastivědné muzeum v Šumperku** po dlouhé pauze netrpělivě vyhlíží své návštěvníky. Vedle pokračujících výstav, které byly v muzeu k vidění už před jeho uzavřením, je připravena řada nových expozic.

Muzeum Komenského v Přerově nabízí vedle zajímavých stálých expozic také novou výstavu Gotické, renesanční a raně barokní kachle Přerovska, která představí výběr těch nejkrásnějších ukázek reliéfně zdobených kamnových kachlů, jež stvořily ruce hrnčířských mistrů v 15. až 17. století.



VZPOMÍNKA NA ZAKLADATELE SENIORKLUBU V LITOVLI

PhDr. Josef Hubáček patří k osobnostem města Litovle. Jeho život vymezila data 6.9.1938 – 5.4.2021. Z iniciativy tehdejšího starosty Vojtěcha Grézla svolal Josef Hubáček skupinu seniorů, která měla zájem o všestrannou činnost seniorů.

Město nabídlo místnost pro činnost a finanční zajištění. Dne 27. 3. 2008 schválila Rada města založení Seniorklubu. Vznikla Samospráva, kde každý člen měl úkol



pro druh činnosti. Předsedou byl zvolen Josef Hubáček. Gymnázium v Uničově ho znalo jako středoškolského profesora, který učil hlavně dějepis, sociologii a psychologii. Jeho manželka, syn a dcera byli také učitelé a tvořili mu dobré zázemí. Radost mu dělali tři vnuci. Joža, Tom a Maty byli jeho velkou láskou.

Litovel ho znala jako všestranného funkcionáře. Během let byl radním, zastupitelem a kronikářem města, předsedou Bytové a Letopisecké komise. Byl viděn všude.

Hlavní radostí byl však Seniorklub. Kde bral čas na rodinu, zahrádku, plavání a saunu, je tajemstvím. Organizoval spolupráci se seniory slovenského partnerského města Revúca.

Byl veselý, vtipný, byl jako chodící encyklopedie anekdot. Dovedl však důrazně vyjádřit svou nespokojenost. V roce 2018 odstoupil z funkce ze zdravotních důvodů, ale zůstal čestným předsedou. Určil za svého nástupce současného předsedu Lubomíra Faltuse.

Patří mu poděkování za mnohaletou práci. V činnosti budeme pokračovat tak, aby si Seniorklub v Litovli udržel své dobré jméno.

Čest jeho památce!

Milada Faltusová, kronikářka Seniorklubu

DOBROVOLNÍ HASIČI DOSTALI PODPORU, KRAJ JIM ROZDĚLÍ MILIÓNY KORUN

Na akce a činnost sborů dobrovolných hasičů uvolní letos hejtmanství tři a půl miliónu korun. O podporu si zažádaly desítky organizací. Rozdělení části peněz už schválili krajští radní. Jejich rozhodnutí podpořilo také Zastupitelstvo Olomouckého kraje.

„Na hasiče se může Olomoucký kraj vždy spolehnout a já jim za to velmi děkuji. Svoji nenahraditelnou roli dokázali a dokazují i v době epidemie koronaviru, kdy například lidem v karanténě roznášeli nákupy, pomáhají zajišťovat distribuci ochranných pomůcek i vakcín, distribují antigenní testy do škol a provádějí další úkony, velmi užitečné pro Olomoucký kraj a jeho obyvatele,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

Akce hasičských spolků letos hejtmanství podpoří částkou dva milióny korun. Další jeden a půl miliónu zamíří na podporu jejich činnosti.

(red)





OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

Oční optika TANA je firma s tradicí, která sahá až do roku 2002. V roce 2002 jsme otevřeli provozovnu v „ušatém domě“ na Wellnerově ulici, ve spolupráci s předním oftalmologem, primářem MUDr. Iljou Šínem. V roce 2008 jsme se začlenili do TANA rodiny s oční klinikou TANA a v roce 2009 jsme se rozrostli o další pobočku optiky, tentokrát přímo v prostorách TANA oční kliniky na ulici Uhelná.

Náš tým očních optiků a optometristů se skládá z profesionálů, kteří pravidelně absolvují odborná školení a neustále se vzdělávají tak, abychom vám, našim pacientům a zákazníkům, nabídli tu nejlepší odbornou péči. Samozřejmostí jsou cesty do zahraničí na optické veletrhy, výstavy, přednášky.



JAK NA ŠEDÝ ZÁKAL?

V našem seriálu vám dnes vysvětlíme, co je šedý zákal a proč je důležité neodkládat operaci. Po ní totiž nastane zlepšení kvality života a budete si moci užívat život naplno. Jde o investici do vlastního zdraví!

CO JE ŠEDÝ ZÁKAL (KATARAKTA)

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

PŘÍZNAKY

Z nejčastěji udávaných příznaků můžeme zmínit zamlžené a rozostřené vidění hlavně do dálky. Dalšími projevy jsou světloplachost, horší vidění za šera a změna vnímání barevné sytosti postiženého oka. Vývoj šedého zákalu se projevuje v častější potřebě měnit brýle, které už od určitého stupně vidění nezlepší. Operace v raném stádiu onemocnění je pro oko šetrnější a rehabilitace kratší. Proto není nejmenší důvod operaci odkládat „na později“

TYPY ČOČEK

Základní dělení čoček vychází ze skutečnosti, že zdravé lidské oko využívá především 3 vzdálenosti (dálka, střed, blízko). Monofokální čočky zajišťují vidění na jednu vzdálenost.

Pokud je to dálka, pro komfortní vidění na střední vzdálenost a na čtení bude potřebovat pacient nejspíše dvoje brýle (střed, blízko). Trifokální čočky řeší všechny vzdálenosti včetně čtení. Pacient po zbytek života zůstává bez brýlí. Všechny nitrooční čočky používané na oční klinice TANA v sobě mají filtr, který slouží k ochraně sítnice před neviditelným škodlivým modrým světlem a nijak neovlivňuje kvalitu vidění. Pro léčbu astigmatismu (odlišné zakřivení rohovky v jednotlivých osách) používáme torické čočky, které jsou k dispozici u každého výše popsaného typu.

OPERACE – KRÁTKÁ, BEZBOLESTNÁ

Operační zákrok trvá asi 10 min., přípravná fáze 30 min. Je prováděn ambulantní formou v lokální anestezii pomocí kapek. Následuje tzv. fakoemulzifikace, což je metoda spočívající v rozdělení původní čočky ultrazvukem a odsátí jejich částí pomocí kanyly. Velkou předností této metody je provedení celé operace miniinvasivně, což snižuje pravděpodobnost pooperačních komplikací na absolutní minimum, urychluje obnovu zraku a zkracuje délku zákroku. Díky miniinvasivnímu přístupu odpadá nutnost šití, rohovková rana se sama uzavře. Již druhý den po operaci vidí většina pacientů dobře, ostatním pacientům se zrak vyjasní během několika dní.

Oční klinika TANA



www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

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

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



Dalibor Nevyjel, 62 let
Soběchleby

- Největší radost mi udělaly zdravé děti.
- Co bych udělal jinak? Možná bych změnil bydliště.



Vojtěch Vavřík, 67 let
Lazníky

- Největší radost mám, že jsem se narodil.
- O tom bych musel dlouho přemýšlet, jestli bych něco udělal jinak.



Miroslava Přecechtělová, 74 let
Olomouc

- Největší radost mám z dětí, že je mám a že jsou všichni zdraví. A těší mě i to, když mohu někomu pomoci, například bylinkami, kterým se věnuji.
- Mrzí mě, že jsem se víc nevěnovala svým rodičům, když byli staří. Měla jsem 4 děti a bydlela dost daleko, tak to úplně nešlo, ale měla jsem s nimi strávit víc času, i když se o ně bratr dobře staral. Teď už je nemám a chybí mi.



Jaroslava Čížková, 85 let
Olomouc

- Největší radost mi udělalo narození mých dvou synů, kteří mi dělají radost dodnes. Jsou to slušní kluci, a i když už jsem stará babka, pořád o mě mají zájem, starají se o mě. Mám dvě vnučky a tři pravnučky, ty mi dělají také velkou radost a teď čekáme prvního chlapečka pravnučka a na to se moc těším. Snad budou mít všechny, nejen naše děti, hezký život i když je teď doba těžká.
- Myslím, že ani ne. Měla jsem vzorného manžela, šest let jsme spolu chodili, dalších skoro čtyřicet jsme byli manželé. Měla jsem hezký život a dovedu se radovat z maličkostí, tak jaképak změny...



Žena 63/163/76 ráda potká pohodového parťáka z okolí Pradědu s vyřešenou minulostí. Smysl pro přátelství, humor a férové jednání vítám. Mail: poradlibinacka.olga@seznam.cz

Muž 64 let, štíhlé postavy, rozvedený, zajištěný, naprosto klidné povahy s mnoha zájmy, hledá seznámení s příjemnou paní z Olomouce a okolí. Jsem abstinents, nekuřák. Tel.: 704 487 263.

Aktivní, 67/183, rozvedený, s autem, hledá štíhlou až pološtíhlou ženu z Olomouce a okolí k trávení společných chvil. Tel.: 775 944 266.

Plnoštíhlá žena mladšího vzhledu 73/168, rozvedená, z Olomouce hledá kamaráda, přítele 69–74 roků. Vzájemné sympatie. Moje záliby procházky, trochu kultura, posezení u kafe. Hezký vztah může obohatit život. Tel.: 775 964 630.

Hledám muže vyšší, silnější postavy 62–70 let, který je sám a chtěl by přítelkyni 62/175/SS, nekuřák vítán, email natalidai@seznam.cz

Jsem 70letá babička, která hledá partnera pro toulky přírodou, cestování nebo výlety na kole. Hledám muže se smyslem pro humor a nadhledem, ideálně z Frýdku-Místku nebo okolí. Ráda pošlu foto, bude-li o to někdo stát, ale jen na soukromou adresu. Můj telefon: 739 419 328.

Žena 70/180 silnější postavy, soběstačná, chodící o francouzských holích, by ráda poznala hodného, čistotného přítele – platonický vztah. Tel. 730 135 851

Muž hledá ženu k seznámení, 50–55 let s vyřešenou minulostí. Záliby: kulturní zábava, pomoc v domácnosti. Tel. 592 396 922

Vdova 65 let by ráda poznala hodného, upřímného muže nekuřáka, abstinents 65–67 let, který by poradil i pomohl v každodenním životě, kolem domku, zahrady, techniky, elektroniky, k občasným výletům nebo posezení s přáteli u kávy. Auto s ŘP vítáno. Tel.: 723 783 550

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.

Hledám muže pro vážný vztah, co umí políbit i se smát. Chybí mi pohazení a dobré slovo, alespoň něco chci mít z toho. Muž by měl být nekuřák, vyšší postavy s vyřešenou minulostí. Mám 61 let a bydlím v okrese Prostějov. Více si řekneme při setkání. Kontakt SMS tel. 702 870 879.

Vdova 78 let hledá přítelkyni i mladší k občasným schůzkám. Muži hledají spíš partnerku na sex a o to já nestojím. Jen z Olomouce. Prosím volejte na 720 395 013, ne SMS.

Rozvedený 69/184 nekuřák hledá kamarádku štíhlé postavy ve věku 60 až 70 let z Olomouce a blízkého okolí k setkávání. Jen SMS na tel.: 702 991 880.

Všestranně založená žena mladšího vzhledu, vyšší postavy hledá k sobě kamaráda/event. přítele ve věku 65–72, který je všestranně založený a má rád sportovní aktivity, t.j. turistiku, jízdu na kole, cestování, houbaření i posezení u kávy. Samota není příjemná, tak proč se nepokusit to změnit? Bydlím v Olomouci. Za případné odpovědi děkuji. Tel.: 735 827 539.


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

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 15. 6. 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.

POMŮČKA: AKE, ASK, OHV, REVÉR, SALA, TEE	PRUDKÉ HNUTÍ MYSLI	1. DÍL TAJENKY	OZNAČENÍ MOUKY	INICIÁLY DRAMATIKA TYLA		NAPADANÁ HMOTA	ODLÉVACÍ FORMA	POVZDECH	CHARAKTE- RISTICKÁ VLASTNOST	JÍZDOU OBKROUŽIT		ČÍRÁ KAPALINA	ČESKÁ TECHNICKÁ NORMA ZKR.	NÁHLÝ NÁPOR NEMOCI	MALÝ CEDNÍK					
VODÁCKÝ POZDRAV					TÉMĚŘ						NE POZDĚ BRODIVÝ PTÁK									
DŘEVĚNÝ KOLÍČEK					5. DÍL TAJENKY ZNAČKA TUKU															
EVROPSKÁ UNIE ZKR.			PRES STROMO- ŘADÍ					JEDNÁNÍM DOHODNOUT PROUD												
ZNAČKA KILO- PASCALU				KOUŘEM KONZER- VOVAT ZN. LYŽÍ					BODY PŘÍMO Z PODANÍ INIC. HERCE EFFY				INICIÁLY ZPĚVÁKA KRYLA CÍL							
LITINOVÝ PLÁTEK						KLOUBY RUKOU						JMÉNO BYV. ČIN. VŮDCE LED NĚMEC.								
	KOBKA ZN. ŠICÍCH STROJŮ					SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO				GOLFOVÉ ODPALIŠTĚ				3. DÍL TAJENKY	LESKLÝ NÁTĚR					
ALKOHOLIK											JIHO- EVROPAN									
INICIÁLY HUDEBNÍKA JANEČKA			CHEM. ZN. SODÍKU HORNÍ ČÁST PÁTEŘE															ŠVÉDSKÉ MĚSTO		
PTÁT SE ANGLICKY				PODZEMNÍ DRAHY	ZNAČKA ATMOSFÉRY												DRUH ROZVODU V MOTORU ZKR.	INIC. HERCE KOHOUTA VÝROBCI KERAMIKY		
TVAR																JEDNOTKA ELEKTRIC- KÉHO ODPORU				MINISTER- STVO KUL- TURY ZKR.
FOUKAT																ZVUK PŘI BOUŘCE				
	DRUH SPORTU	NÁR. TECH. MUZEUM ZKR. KYT									ČESKÉ ENERGE- TICKÉ ZÁVODY	4. DÍL TAJENKY	CELNÍ KÓD PARAGUAYE			MALÉ UCHO	POTOMEK OZNAČENÍ KYSELOSTI ROZTOKŮ			
JEDOVATÝ ČLENOVEC					NÁZEV POJIŠTOVNY KLID					INICIÁLY HERCE PAVELKY		ČESKÉ DRÁHY ZKR. BYV. OZN. LETOPOČTU			TO ANGLICKY					
NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000			VÝZVY TAVENÍ							PRODEJCI UHLÍ MALÝ OSEL										
ČÁST ÚST				OZNAČENÍ ZKR. SATIRICKÝ VÝSTUP					OBCHODNÍ ŠKOLA ZKR. VOJENSKÁ JEDNOTKA		HÁDAT VAŘENÉ MASO									
CITOSLOVCE MLASKNUTÍ						EVR. STÁT SLOVEN. KARETNÍ BARVA						TYP RUSK. LETÁDEL ZESILENÝ ZÁPOR			PŘÍPRAVEK NA NÁDOBÍ					
	ZVRATNÉ ZÁJMENO SLOVEN.	VKOPNUTÍ INICIÁLY ZPĚVÁČKY PILAROVÉ					TĚŽKÉ KOVY CHEM. ZN. CÍNU							INIC. HER. JANŽUROVÉ INIC. HERCE VETCHÉHO						
2. DÍL TAJENKY											KLADNÁ ELEKTRODA									
INDIÁN					UZENINA ZASTAR.						KLOPA ZASTAR.									

Řešení z minulého čísla: Žádné bohatství se nedá srovnat se zdravým tělem. **Výherci z minulého čísla:** Vlasta Rulcová, Olomouc; Drahomíra Jurtíková, Frýdek-Místek; Anna Mičková, Velká Bystrice.



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!

