

moravský senior®

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 11/2021

zdarma!



Sociální služby
Olomouc
Příspěvková organizace

Centrum denních služeb

seveltova 88A, 779 00 Olomouc

tel.: 585 754 615

Jak úspěšně propojit děti se seniory



Nejpřirozenější
pohybová aktivita



Máme se radovat
z výsledku voleb?



Jan Žurek: Chceme
kulturní rozmanitost

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

strany 4–8



TÉMA: SENIOŘI A NOVÁ VLÁDA

strany 10–11



ANKETA

strana 19

ZDRAVOTNÍ RÁDCE

strana 29

KŘÍŽOVKA

strana 35

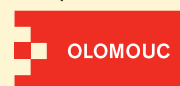


Tak co, dopadly pro nás, seniory, volby dobře nebo ne? I my jsme, podobně jako celý národ, rozděleni na dva tábory. Existují důvody k radosti, stejně jako důvody ke zklamání, ale pozitiva podle mě převažují a je dobré věřit tomu, že změna bude prospěšná. Dobrá zpráva je přinejmenším ta, že vyhrála slušnost.

Co mě tíží víc, je ignorance dalšího blížícího se covidového období. Všimáte si, kolik lidí ostentativně nenosí roušku tam, kde by ji měli mít? V této souvislosti patří dík olomouckým lékařkám, s nimiž mám výbornou osobní zkušenost – Daně Moravčikové a Dagmar Malotové. Pro prevenci pandemie a osvětu při očkování dělají, co mohou. Prosím, nepodceňujte situaci a využijte nabídku třetí podpůrné dávky.

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: 1. 11. 2021. Redakční uzávěrka příštího čísla: 12. 11. 2021. ZDARMA

PROPOJIT DĚTI SE SENIORY? S TÍM NEMÁME PROBLÉM!

Veronika Hojgrová a Hana Klicperová jsou dvě dámy, které se věnují naprosto odlišným profesím. Veronika vede Centrum denních služeb pro seniory v Olomouci, které je součástí organizace Sociální služby pro seniory Olomouc, p.o. a Hanka pracuje nejen s rodinami s dětmi v Rodinném centru Heřmánek v Olomouci – Holici. Znají se asi deset let, a i když to zní neuvěřitelně, podařilo se jim navázat také pracovní spolupráci a propojit seniory s těmi nejmenšími dětmi. Jak může taková spolupráce vypadat, ale i o tom, jak fungují obě centra, si můžete přečíst v následujícím rozhovoru s oběma těmito úžasnými ženami.

Dámy, jak dlouho se znáte, kde jste se potkaly?

Veronika: Známe se asi od roku 2012, kdy jsem byla na mateřské dovolené a začala jsem s dcerou chodit do Heřmánku. Hanka tam byla jednou z lektorek.

Hanka: No Verča se hlavně dlouhodobě aktivně zapojovala do různých heřmánkovských aktivit, takže i když šla později už do práce, zůstaly jsme v kontaktu a k mezigenerační spolupráci to byl už jen krůček.

Jak jste se dostaly k vašim profesím?

Hanka: Do Heřmánku jsem se dostala také původně jako maminka na mateřské dovolené se svými dětmi. Postupně jsem se začala aktivněji na programu v Heřmánku podílet. A když jsem se měla vracet do zaměstnání, tak mě kolegyně oslovily, jestli nechci v Heřmánku pracovat, ale popravdě, tohle byla a je pouze část mé práce. Původní profesí jsem speciální pedagog a díky dalšímu studiu

pracuji jako zraková terapeutka v Očním centru VIDUM v Opavě. Takže kombinuji dvě zaměstnání – Heřmánek, kde je to hodně kreativní se širokým záběrem aktivit a práci v ordinaci, která vyžaduje odbornost v jiném směru. Obojí mě naplňuje, ale je to někdy hodně náročné.

Veronika: Já jsem celoživotní pomáhající typ. Od první třídy jsem věděla, že chci být zdravotní sestrou. Takže mám vystudovanou zdravotku, ale postupem času jsem zjistila, že to není úplně to ono, co chci dělat. Takže jsem ještě dál studovala se zaměřením na sociální práci. Už při studiu jsem začala pracovat v jednom pobytovém zařízení pro seniory jako zdravotní sestra. Po škole jsem nastoupila do Trendu vozíčkářů, ale táhlo mě to zpět k seniorské problematice. Odešla jsem na své stávající místo, do Centra denních služeb pro seniory a v tom jsem se našla.



Z oslavy ocenění mezigenerační spolupráce v centru Heřmánek. Zleva Veronika Hojgrová, Kateřina Jirglová – ředitelka Mezi námi, Petra Tenglerová – vedoucí Rodinného centra Heřmánek, Hana Klicperová.



Jedno z mezigeneračních setkání seniorů z Centra denních služeb a dětí v Rodinného centra Heřmánek.

Veroniko, jaké byly vaše začátky na vedoucí pozici, bylo to těžké?

Veronika: Byla to velká výzva. Nastoupila jsem na pozici vedoucí krátce po účinnosti nového zákona o sociálních službách. Ten měnil řadu věcí. Byly tu zavedené postupy, které bylo potřeba uzpůsobit. Myslím si, že je vše o komunikaci. Možná nebyli ze začátku všichni nadšení tím, co dělám, měním, ale časem zjistili, že to má smysl a že máme společný cíl naše služby zkvalitnit. Všechno, čeho se nám tady povedlo dosáhnout, je díky tomu, že fungujeme jako tým a za to jsem všem kolegyním a kolegům vděčná. Sama bych bez nich nedokázala nic. Zároveň jsem měla a mám podporu v naší paní ředitelce.

Myslíte, že s empatickými schopnostmi a uměním komunikovat, pomáhat, se člověk narodí?

Hanka: Myslím, že tam je určitý genetický vklad, ale svou roli hraje i způsob výchovy a prostředí, ve kterém se člověk v průběhu zrání pohybuje. Také hodnoty, které rodina, ve které žije, vyznává. To vše osobnost formuje, ovlivňuje její další směřování a také přístup k lidem.

Vzpomínáte na mezigenerační vztahy ve vašich rodinách? Na babičky, dědečky?

Hanka: Já na to vzpomínám často. Myslím, že to, co člověk „načte“ u svých rodičů, je zásadní. Moje maminka a tatínek se starali o mamčinu sestru s manželem až do konce... To bylo něco, v čem jsme žili a co pro nás bylo přirozené, i když někdy náročné.

Veronika: Táta mě celý život vedl k tomu, že rodina je rodina. Scházíme se, máme společné zážitky, hodně spolu prožíváme. Okolí to často přijde až neuvěřitelné, jaké máme vřelé vztahy v rodině napříč generacemi.

Vnímáte, že děti z různého prostředí reagují na starší lidi jinak?

Hanka: Myslím, že ani ne, ale možná je to tím, že na mezigenerační aktivity do Heřmánku přijdou ty maminky s dětmi, pro které je to přirozené. Nikdy jsem se nesetkala

s tím, že by se někdo ohradil, že senioři do našeho centra nepatří, nebo že by maminkám vadil kontakt jejich dětí s cizí babičkou nebo dědečkem. Naopak. Primární pro nás je respekt ke starší generaci. To, že je to přirozené, že někdo zestárne. A je úplně normální potkávat se se staršími lidmi, že jsou součástí společnosti a neměli by stát na jejím okraji. A to může děti jen obohatit.

Jak se Heřmánek dostal k tomu, že se začal věnovat mezigeneračním aktivitám?

Hanka: Myslím, že to souvisí s tím, jak populace stárne a jak si společnost uvědomuje, že senioři jsou její nezastupitelnou součástí. Heřmánek byl vždycky otevřený tomu, aby na programy přišli i babičky či dědečkové s dětmi, ale nebylo to extra zdůrazňováno. V roce 2018 jsme díky iniciativě kolegyně Petry Tenglerové začaly spolupracovat s pražskou organizací Mezi námi, o.p.s. a zapojily jsme se do programu Přečti. Začaly jsme oslovovat seniory s nabídkou chodit číst pohádky dětem do mateřských škol.

Jaký byl zájem seniorů?

Hanka: Udělaly jsme velkou informační kampaň v médiích a byly jsme mile překvapeny, kolik seniorů se ozvalo. Zájem byl veliký. Za první půlrok jsme měly asi 20 seniorů, kteří chodili dětem číst. Postupně přicházeli další. Navíc jsme se zapojily i do programu Povídej, který je právě o kontaktu dětí se zařízeními pro seniory. V našem případě hlavně s Centrem denních služeb.

Jak tedy spolupráce Heřmánku a Centra denních služeb začala?

Veronika: To už bylo jednoduché. Slovo dalo slovo a my jsme vyrazili na první návštěvu do Heřmánku. Hned napoprvé bylo jasné, že to funguje. Naši klienti jsou často senioři, kteří už na tom nejsou zdravotně nejlépe, často trpí různou formou demence, mají zdravotní omezení, ale když jsou v kontaktu s těmi nejmenšími dětmi, neuvěřitelně jim to prospívá. Setkání s dětmi v nich vyvolává

spoustu pozitivních emocí. Naše uživatelky „babičky“ se úplně rozzářily a vydrželo jim to ještě dlouho potom, co jsme se vrátili. Ta pozitivní energie ze setkání, ta přetrvala. Samozřejmě bavíme se zde o určité skupince uživatelů, ne pro všechny je tohle vítaná aktivita.

Jak tedy ta spolupráce probíhá?

Veronika: No, když vynechám covid dobu, která nám všechno zhatila... Probíhá to tak, že s kolegyněmi z Heřmánku se domluvíme na nějaký program, nějaké lehké tvoření, zpívání, cvičení, nějaké téma. A když my přijedeme, je fascinující, jak se senioři sami aktivně zapojí, jak se skupiny promísí a všechno funguje.

Hanka: Je to úplně přirozené. U nás jsou většinou děti, které jsou ještě opravdu malé, často ani nemluví. Naprostá většina jsou děti cca od půl roku do tří let věku. Na seniorech je vidět, jak jsou šťastní už jenom z toho, že jsou ve společnosti dětí. Že se na ně usmějí, něco jim podají, že jsou účastní tohoto dění. Často jim stačí jen pozorovat. Ale nechci, aby to vyznělo tak, že jen přihlížejí, často aktivně tvoří a opravdu se do společných aktivit zapojují.

Veronika: Jednou se nám dokonce podařilo vytvořit společné dílo, které bylo i oceněno v celorepublikové soutěži Šťastné stáří očima dětí, v kategorii Tvoříme společně, v roce 2019, kterou vyhlášovala APSS ČR společně s MPSV ČR a dalšími subjekty. Byla to taková koláž andělů, která byla o tom, že andělé jsou všeho věku.

Pro koho jsou určeny služby vašeho Centra denních služeb?

Veronika: Naše služby jsou určeny seniorům a osobám s chronickým duševním onemocněním s různou formou demence – jako jsou Alzheimerova nemoc, demence u Parkinsonovy nemoci, demence u Huntingtonovy nemoci a podobně – od padesáti let, které mají sníženou soběstačnost v zajišťování svých základních životních potřeb a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Celá naše služba je založená na tom, že přes den pečujeme o seniory, aby nebyli sami doma, smysluplně trávili svůj čas v době, kdy je jejich rodina nebo pečující osoby v zaměstnání a odpoledne či večer se vrací do svých domovů. Nebo jsou to senioři, kteří žijí dlouhodobě sami, mají třeba děti v zahraničí a podobně. Zajišťujeme jim různorodý program, trénování kognitivních funkcí, trénování hrubé a jemné motoriky, vyjíždíme na výlety do okolí, zajišťujeme hygienické služby, zajišťujeme dopravu do centra a zpět a jiné. Při péči využíváme různých nových a moderních poznatků. Rodina je často opravdu překvapená, jak se stav seniora při pravidelných návštěvách našich služeb zlepšil. Kontakt s vrstevníky je i pro seniory důležitý. Často nám rodina děkuje, jak jejich babička nebo dědeček u nás pookřáli. Rodina mnohdy ani pořádně nedokáže odhadnout, jak na tom senior vlastně je. Zvláště v případě, kdy nebydlí ve společné domácnosti, tak je to opravdu těžké, a i když se snaží navštěvovat seniora často a pomáhat a kontrolovat, i pro odborníka je často problematické rozpoznat třeba začínající demenci.

Dokážete zajistit i nějakou zdravotní péči?

Veronika: Jsme sociální služba, ale ta zdravotnická část je v dnešní době snadno řešitelná. Máme nakontaktované agentury domácí péče, které zajišťují různé zdravotní úkony v domovech klientů. Jde například o pomoc s ošetřením bércových vředů, aplikaci inzulínu... Rodině pomůžeme s dojednáváním této služby a následně již zdravotní sestřička prostě přijede k nám a provede ty úkony tady. Určitě tyto běžné seniorské problémy nejsou překážkou k využívání našich služeb. Vždy je to o komunikaci s uživatelem či s rodinou uživatele. Snažíme se o individuální přístup ke každému klientovi.

Vadí vám, když se o vás mluví jako o školce pro důchodce?

Veronika: No zní to hrozně! Se školkou pro děti máme podobnou provozní dobu. Naše služby poskytujeme od pondělí do soboty v čase 6.30–19 hodin, mimo státní svátky. Naše služba dává rodinám možnost starat se o své blízké i ve vysokém věku, při zdravotních obtížích, aniž by je museli vytrhnout z jejich domovů. A to má smysl. Myslím, že společnost má zbytečné předsudky. Že často seniorům je mnohem lépe ve společnosti vrstevníků než osamoceným v domácnosti.

Myslíte, že je v dnešní společnosti stále tolik předsudků?

Hanka: Myslím, že se to mění a že jsme na dobré cestě. Že možnost podpůrných denních služeb využívá čím dál více lidí a je to alternativa přesně pro ty, kdo chtějí o své blízké seniory pečovat, ale zároveň mají své partnery, děti, práci... Problém je to na vesnicích nebo malých městech, kde jsou tyto služby často nedostupné.

Veronika: Souhlasím s tím. Společnost nás vnímá mnohem lépe než dřív. Ale pořád mě příliš často překvapí, že i když na stejném místě, na Rooseveltově ulici, funguje naše služba bezmála 20 let, stále o ní velká část lidí ani neví. Všichni znají domov důchodců, i když se tomu tak už dlouhá léta neříká, každý ví, co to je. Tohle je ale stále nové, není to mezi lidmi tak zažitě.

Kdo vás nejčastěji osloví, je to rodina seniora nebo i senior sám?

Veronika: Primárně přichází rodina s tím, ne že si potřebují od péče odpočinout, ale že vidí, že ten jejich seniorský příbuzný doma strádá. Že chtějí zlepšit kvalitu jeho života. Nachystají mu třeba doma oběd, ale když přijdou domů, zjistí, že si ho ani nevzal. Většinou je to rodina, která chce situaci řešit. Ale vzpomínám i na situaci, kdy přišel pán, zazvonil a řekl mi: „Dobrý den, mám Alzheimerovu nemoc a potřebuji od vás pomoc“. Pán byl na začátku nemoci a chtěl být připraven. Stalo se to ale jen jednou.

Hanka: Zrádné je, když rodina není se seniorem v každodenním kontaktu a nemá přehled, co se v jeho domácnosti skutečně děje a neděje. Ve chvíli, kdy senior ještě má sociální kontrolu, dokáže pohotově říci „Jejda, já dnes zapomněl na oběd, ale jinak jím pravidelně,“ i když to tak ve skutečnosti třeba není. Na dálku je opravdu



*Z oslav ocenění mezigenerační spolupráce
v Rodinném centru Heřmáněk*

těžké rozklíčovat, jde-li o nástup nějaké nemoci, nebo se to stalo výjimečně.

Veronika: Ta škála nemocí je opravdu veliká, nebavíme se jen o seniorech s vysokým věkem. Rozpoznat třeba začínající demenci, která je opravdu takovou tou plíživou nemocí, to je problém. Zvláště, jak už bylo řečeno, když žije ten dotyčný sám v bytě.

Prozradíte nám, jaké jsou většinou první signály?

Hanka: Když jsou ve spíži tři chleby, na které nikdo nešáhl. V lednici se hromadí jídlo. Senior opomíjí základní úklid, hygienu... Tady už je potřeba začít situaci řešit.

Veronika: První signály jsou u každého individuální. Nicméně když se to začne řešit včas, dá se s tím opravdu dobře pracovat. Služby, jako jsou ty naše, které intenzivně pracují s tím dotyčným ideálně každý den, dokáží kolikrát mnoho. Čím dříve se rodina rozhodne kontaktovat nás, tím větší je šance na zpomalení progresu nemoci.

Jak to funguje, když chce někdo vaše služby využít?

Veronika: Stručně je postup takový, že potom co nás zkontaktuje zájemce o služby či rodina, proběhne informativní schůzka o našich službách, kde zájemce seznámíme s tím, co nabízíme, za jakých podmínek, v jakém rozsahu, za jakou úhradu... Pokud se rozhodnou využít naše služby, vyplní a podají si žádost o služby a následně proběhne sociální šetření. Pokud sociální pracovníce ověří, že naše služba je vhodná pro daného zájemce a jsme schopni naplnit to, co žadatel potřebuje, uzavře

se smlouva o poskytování služeb. Před podpisem smlouvy má žadatel možnost využít i pobyt tzv. na zkoušku, nezávazně si vyzkoušet, jaké to vlastně je. Jsme placená služba, kterou si platí uživatel nebo jeho rodina. Každý člověk, který je ale závislý na pomoci druhých, si může zažádat na příslušném úřadě o příspěvek na péči. Tyto prostředky jsou primárně určeny na služby jako je třeba ta naše. Čím dál častěji se setkáváme s tím, že senioři tady v dosahu žádné příbuzné nemají. Nejbližší třeba žijí v Praze, avšak ani zahraničí není výjimkou. Takže využívají kombinace našich služeb a třeba ještě pečovatelské služby, kterou naše organizace také poskytuje, kdy pečovatelky dochází do domácnosti.

Poznáte na klientech, že přijdou z pohodového rodinného prostředí, nebo naopak žijí třeba 20 let sami?

Veronika: To se nedá takhle rozdělit. Je to hlavně o tom, jaké jsou to osobnosti. I když byl někdo třeba 10 let sám doma, ale před tím byl vždycky aktivní a společenský, tak je pravděpodobnost, že nebude mít problém se hned do všeho zapojit. Když byl někdo celý život samotář, tak se to ve stáří nezmění. Často se ale setkáme s tím, že informace od rodiny, která seniora přivede, jsou úplně odlišné od skutečností, které při práci s klientem zjistíme. Rozhodně ty rodiny tímto neodsuzuji, jistě dělají vše, co je v jejich silách, ale často vůbec nemají představu, jak na tom ten senior ve skutečnosti je. Co a jak zvládá. Mluví o hygieně, oblékání, rozpoznání vlastních věcí, ale i komunikaci s vrstevníky...

Vzpomínáte na některé klienty?

Veronika: Často, některé příběhy jsou opravdu silné a rádi na ně s týmem vzpomínáme. Měli jsme tu třeba paní, jejíž dcera, která ji ráno vozila, mi tu několikrát brečela, že to psychicky nezvládá, že maminka sem ráno nechce, že nechce vstávat, oblékat se. Že je to pro ni samotnou náročné se s ní každé ráno dohadovat, pomyslně „prát“, přitom musí chodit denně do práce, kde musí odvádět určitý výkon a na druhou stranu současně nechce maminku dát do žádného domova pro seniory. A ta maminka vystoupila z auta před centrem, uviděla mě či jinou kolegyni a mávala se slovy: „Ahóó, já jsem se tak těšila.“ Ten nápor na psychiku dcery, která ji vozila, ten byl hrozný. Na druhou stranu díky tomu se dcera časem naučila brát určité reakce s rezervou, neboť věděla, že sotva co maminku přiveze k nám, bude o ni dobře postaráno a maminka si den u nás užije. Nebo s týmem rádi vzpomínáme na manželský pár, kdy paní tvrdila, že ten děda, co sedí vedle ní, k ní rozhodně nepatří a přitom to byl její manžel. Ale když prohlíželi svatební fotky z mládí, tak toho fešáka na nich, toho si pamatovala dobře, a to byl ten její milovaný muž. Ale bylo to i naopak, kdy ženatý pán popíral svoji manželku, která ho do centra vozila a „laškoval“ tu s jinou babičkou. Někdy je to úsměvné, ale bohužel to k těmto nemocem patří. Je na nás si s tím profesionálně poradit.

Setkáváte se s tím, že klienti ráno nechťejí sem a odpoledne zase domů?

Veronika: Z praxe víme, že naše služby by nemohly fungovat bez pomoci rodinných příslušníků. Rodinní příslušníci jsou neformálními pečujícími, kteří odvádí hodiny práce, kolikrát i na úkor vlastních potřeb. Čas od času se setkáváme s tím, že rodina má problémy s ranním vypravováním uživatele k nám s tím, že se mu nechce, ale je potřeba nenechat se odradit. Protože pokud člověk má onemocnění jako je demence, je nutné

Veronika Hojgrová na jednom z mezigeneračních setkání.



Jeden z pohádkových čtecích dědečků Rodinného centra Heřmánek v akci.

si uvědomit, že nemoc se nevyhlídí, naopak se bude jen postupně prohlubovat a zhoršovat. Pro nás je spolupráce s rodinou klienta zásadní. Snažíme se být osobní a přistupovat ke každému individuálně. Abychom mohli s klientem dobře pracovat, potřebujeme vědět, co měl rád, co dělal, jaké má rád kafe, jaké je jeho oblíbené jídlo... Od něj se to už často nedozvíme, ale když to připomeneme, někdy se dějí zázraky. Přesně proto vznikl před čtyřmi lety náš projekt Zastav a vydechni. Probíhá na našem centru a je určen rodinným pečujícím od uživatelů využívajících naše služby či služby pečovatelské služby. Navzájem sdílí svoje zkušenosti, povypráví si, co prožívají, jak řeší konkrétní problémy s péčí o seniory nejen s demencí, vzájemně se inspirují, radí si.

Můžeme se ještě vrátit k Heřmánku a jeho práci se seniory?

Hanka: Jsme rodinné centrum se sídlem v Olomouci – Holicích. Kromě programů pro rodiny s dětmi a mezigeneračních aktivit nabízíme vzdělávání, podporu při návratu na trh práce po rodičovské dovolené, provozujeme poradny, kde je psycholožka, speciální pedagožka, právnička nebo personalistka, podporujeme rodiče samoživitele. Snažíme se nabízet aktivity pro všechny věkové kategorie. Zájemcům z řad seniorů můžeme aktuálně nabídnout spolupráci na dobrovolnickém programu Přečti. Díky němu mohou být v pravidelném kontaktu s dětmi z vybrané mateřské školy. Pro naše dobrovolníky seniory máme také Klub pohádkových babiček a dědečků. Pro kohokoliv z řad seniorů pak 15. 11. 2021 pořádáme Kurz první pomoci v seniorském věku.

Více informací na www.rc-hermanek@seznam.cz.

Lucie Lepařová

Foto: Moravský senior a archiv rc Heřmánek

Svatomartinská Olomouc

11.–12. 11. 2021 | 11:00–20:00 | Dolní náměstí

oslava svátku sv. Martina, ochutnávka a prodej
svatomartinských a mladých vín roku 2021

15 vinařství | regionální produkty | Čokoládovna Troubelice | sýry z partnerského
města Veenendaal | koncerty | ohňová show | Lidová muzika Hejčičan

komentované prohlídky olomouckým podzemím | 11. a 12. listopadu 2021 | 15:00
provází Vladimír Gračka | sraz u modelu města na Horním náměstí | vstup volný



MOHOU SE SENIOŘI RADOVAT Z VÝSLEDKU VOLEB? NO PROČ BY NE?

Když se před necelým měsícem naprosto změnila situace na české politické scéně, odpůrci Andreje Babiše mohli slavit. Naopak přívrženci kontroverzního vládcce posledních let litovali promarněných voleb, kde se projevil zejména laxní přístup lidí z hnutí ANO k zvládnání koronavirové krize, během níž se vládnoucí odborníci prezentovali spíše snahou kšeftovat, než aby našli alespoň trochu smysluplné řešení. Nyní se ve vládě objeví koalice pěti různých stran (ODS, KDU-ČSL, TOP 09, STAN a Piráti). Co od jejich počínání očekávat? Práce budou mít nad hlavu, ale také budou muset vyvracet obavy těch, kteří v novou garnituru nevěří. Pokusili jsme se vypíchnout, čeho se senioři nejvíce obávají a popsát, o jak oprávněné obavy vlastně jde.

Hrozba 1: Piráti pozvou migranty

Piráti byli největším nepřítelem seniorů v letošních volbách. Ztělesňovali protivníka. Získali jen čtyři křesla v novém parlamentu, ale i tak se budou ve vládě vyjímat, nejspíše dokonce dosáhnou na ministerskou pozici. Senioři proto volají: „Pozor na ně! Vždyť chtějí otevřít hranice a ubytovat nám v našich domácnostech přivandrovalce, o které nestojíme“. Přitom je to jeden z největších bludů předvolební kampaně, který nestojí na reálném základu. I kdyby si totiž Bartoš a jeho lidé chtěli u Evropské komise nějakým takovým krokem šplhnout, v současné situaci, kdy jsou známé negativní případy začleňování vysokého počtu migrantů ve Skandinávii nebo v Německu, si nikdo nedovolí takovou pitomost odhlasovat. Naopak, z nově se tvořící vládní koalice se ozývá volání po rozumném posílení bezpečnosti našich hranic.

Hrozba 2: Seberou nám důchody

Andrej Babiš a jeho vláda seniorům rozdávali a mnozí, kteří dohlédnou jen na svůj dvorek, nadšeně tleskali. Důchody srovnatelné například s Rakouskem by nejstarší skupině obyvatelstva nikdo nezáviděl, pokud by bylo jasné řečeno, kde na ně v budoucnu budeme brát. Ukázalo se, že Babišův kalkul „Nakrmím je, hodí mi hlas“ ale zdaleka neoslovil všechny seniory a že tedy neplatí laciná definice „Seniory uplatíte čímkoliv“. Jen těžko by se teď ale nová vláda uchýlila ke kroku, jímž by seniorům ukrajovala z jejich horko těžko nabytých penzí. Zvlášť, když například KDU-ČSL dlouhodobě usiluje o lepší podmínky pro seniory a jedním z jejich vítězství je odhlasovaný návrh na zvýšení penze ženám o 500 korun měsíčně za každé dítě, které vychovaly. Dá se tedy očekávat, že penze porostou, přičemž bude třeba definovat důchodový systém na dlouhá léta dopředu a říci, kde na to v rozpočtu vzít.





Hrozba 3: Gayové a lesby manželé

Téma manželských svazků homosexuálních partnerů je silným strašákem. Senioři jsou konzervativní a nic takového nepovažují za přípustné. Když se před volbami nechal slyšet lídr KDU-ČSL Marian Jurečka, že by nechtěl být ve vládě, která takovou věc schválí, dostal pěkně za uši. Bude mít těžkou roli, aby svůj postoj uhájil, protože nová garnitura je odhodlána manželským svazkům gayů a leseb nebránit. V tomto případě jsou tedy obavy seniorů do značné míry oprávněné.

Hrozba 4: Všechno nám zdraží

Zdražování nyní rmoutí celý svět. Není to ani výsledek špatného hospodaření Andreje Babiše nebo rozhazující ministryně financí Schillerové, spíše jde o souhrn okolností, k níž jsme už nějakou tu dobu špli. Docházejí zdroje, není dostatek pracujících lidí a automatizace ještě nedosáhla takové míry, aby je dokázala nahradit. Hlouběji do kapsy budou mít ale všichni, nejen senioři. Dražší energie určují trend, budou následovat potraviny

a spirála se roztočí. Vláda bude mít jen omezenou možnost, jak lidem pomoci – a je úplně jedno, jestli by to byla vláda Andreje Babiše, nebo kterákoliv jiná.

5. Přibude exekucí

Pokud by lidé nezvládali zdražování, může přibýt exekucí, to je logické. Ještě předtím ale mají lidé v exekucích jedinečnou možnost, jak si ulevit. Prošel totiž návrh Marka Výborného z KDU-ČSL, který vymyslel takzvané Milostivé léto. Od 28. října je možné využít akce, kdy se dlužníci mohou zbavit značné zátěže. Kdo do 28. ledna 2022 zaplatí zbývající jistinu (původní dluh) a k tomu přidá 907,50 Kč jako náklady (750 Kč + DPH), ten svou exekuci definitivně ukončí. Týká se to mnohých seniorů, kteří mají dluh vůči veřejné správě – jako například dluhy u dopravních podniků, zdravotních pojišťoven nebo energetické společnosti ČEZ.

Vyhrály slušné osobnosti

Jak tedy výsledky voleb číst? Dobrou zprávou je, že se nepotvrdil nárůst oblíbenosti extremistických hnutí. Propadl šovinistický demagog Volný, Okamurova SPD zůstala za očekáváním a nevyužije svůj potenciál. Komunisti po téměř dvaatřiceti letech opouštějí prostor, v němž už dlouho neměli být, a přidala se fádni ČSSD, která to schytala za neúspěšnou vládu s hnutím ANO.

Otevřenost a slušnost, to jsou hlavní devízy nově vládnoucích partají, ale hlavně lidí, kteří je zastupují. Osobnosti STAN jako Vít Rakušan, KDU-ČSL jako Marian Jurečka a nebo u ODS Petra Fialy nechávají vzpomenout na duch, který vládl v české (československé) politice v porevolučním období. Dobrou zprávou je, že koalice má ve svých řadách odborníky, kteří se budou chtít do procesu zapojit, protože s hnutím ANO vedeným despotou mnozí profesionálové spolupracovat odmítali. A pokud jde o zvládnutí pandemie, pak odbornost, důslednost a systematickosti jsou vysoce důležitými prvky. Chceme věřit, že šanci na změnu tato sestava nepromarní a že se jednou opravdu budeme mít lépe. A hlavně, že kritérium úspěšnosti nebude pouhým přepočtem kilogramů krkovičky zakoupených z jednoho důchodu.

(red)

Výsledky voleb do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR 2021 v Olomouckém kraji

ANO	29,8%
SPOLU	24,5%
Pir + STAN	12,3%
SPD	12,2%
Přísaha	4,7%
ČSSD	4,5%
KSČM	4 %
TSS	3%

POPLATEK ZA KOMUNÁLNÍ ODPAD NEZDRAŽÍ

Za svoz komunálního odpadu si lidé v Olomouci v roce 2022 nepříplatí. Výše poplatku zůstane stejná. Přestože náklady na svoz netříděného odpadu rostou, radní se rozhodli ponechat poplatek ve stejné výši. Lidé tak zaplatí stejnou částku jako letos, tedy 804 korun. Návrh městské vyhlášky musí ještě schválit zastupitelé.



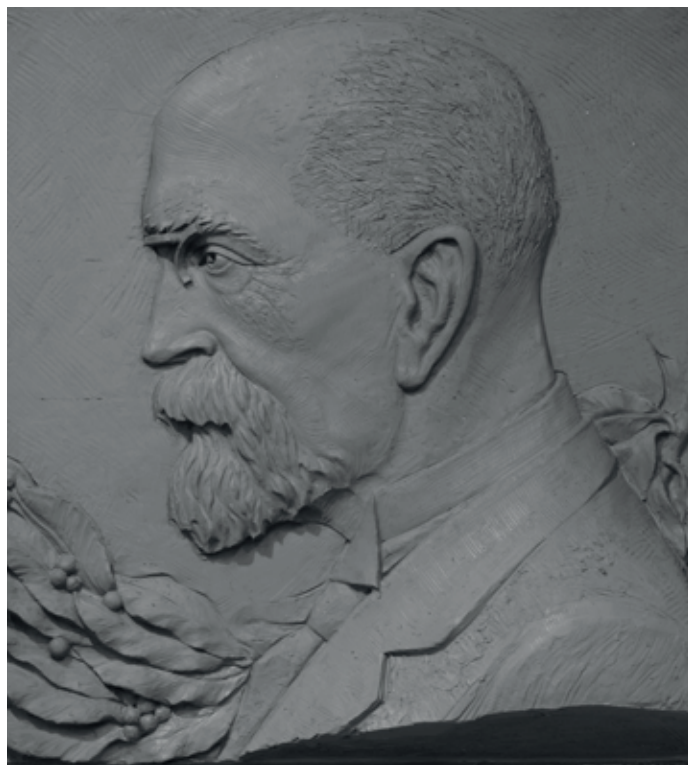
„Poplatek, který se pro každý rok vypočítává samostatně, neodráží skutečné náklady města vynaložené na sběr a svoz odpadu. Přesto jsme se rozhodli ponechat ho ve stejné výši jako letos. Je to vstřícný krok,“ oznámil primátor Mirek Žbánek. „S ohledem na aktuální výrazné zdražování i na rozhodnutí o zvýšení daně z nemovitostí, které jsme ovšem museli učinit, abychom ufinancovali městský rozpočet, nebudeme lidem dál přitěžovat. A činíme to s vědomím, že také městu porostou například náklady spojené s výrazným zdražováním energií i očekávaným poklesem objemu daňových příjmů od státu,“ komentoval usnesení primátor Žbánek.

Skutečné náklady na likvidaci tříděného i směšného komunálního odpadu jsou v přepočtu na obyvatele reálně o 200 korun vyšší a podle predikcí ještě dále porostou. Rozdíl město hradí z běžných příjmů, respektive úsporou v jiných provozních výdajích. „Přestože nám v důsledku pandemie navíc vzrostla i produkce odpadů u všech komodit, a to o zhruba deset procent, rozhodla se rada města nepřenášet zvýšené náklady na poplatníky,“ objasnil náměstek primátora pro oblast odpadového hospodářství Otakar Štěpán Bačák. Také podmínky pro osvobození a úlevy navrhuje radní ponechat ve stejném rozsahu jako letos.

NA OLOMOUCKOU RADNICI SE VRÁTILA PAMĚTNÍ DESKA TGM

Se zvědavostí sledovali Olomoučané práce na zdi prvního patra věže olomoucké radnice. Nesekalo se zde ale nové okno, jak by mohlo někoho napadnout, nýbrž výklenek pro obnovenou pamětní desku. Původní připomínku první návštěvy prvního prezidenta Tomáše Garrigua Masaryka sem umístili už naši předkové za první republiky. Památka ale bohužel nepřečkala politické zvraty, během protektorátu byla z radnice násilně odstraněna a zničena. Pamětní desku si ve dvacátých letech nechali Olomoučané vyrobit u renomovaného sochaře Julia Pelikána. Deska připomínala Masarykovu návštěvu Olomouce, ke které došlo 18. září 1921, tedy takřka přesně před sto lety. V době nacistické okupace ji ovšem německé velení města nechalo demonstrativně ze stěny radnice vytrhnout a zničit. Nacisté se tehdy snažili zničit všechny vzpomínky na první Československou republiku, mimochodem přejmenovali i náměstí, které se po šest let namísto náměstí TGM jmenovalo náměstí Adolfa Hitlera.

Novou pamětní desku podle archivní fotodokumentace a po konzultacích s historikem Karlem Podolským vytvořil zkušený sochař a restaurátor Jiří Finger. Odhalena byla slavnostně ve čtvrtek 28. října při příležitosti oslav státního svátku.



• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Pane primátore, proč je povolen vjezd vozidlům nad 12 tun z Albertovy ulice do ulice Hněvotínská? V celé délce Hněvotínské ulice nejsou žádné sklady, nelze z ní odbočit z důvodu zákazu vjezdu a to nemluvím o tom, že uvedená vozidla projíždějí kolem hlavního vchodu a vjezdu do Fakultní nemocnice.

Musíme rozlišovat mezi vjezdem a tranzitem. Zavedli jsme zákaz vjezdu tranzitní nákladní dopravy ve Foerstrově ulici, následně navázalo stejné opatření pro Okružní, Dobnerovu a Stupkovu ulici. Standardní tranzit by se zde tedy neměl objevovat. Samozřejmě je ale potřeba



umožnit zásobování Fakultní nemocnice, zdejší čerpací stanice a autosalonu. Kolegové z odboru dopravy potvrdili, že se zde dočasně výrazně zvýšil pohyb nákladních vozidel v důsledku stavby Kauflandu a okružní křižovatky ulic Hněvotínská a Okružní. Dá se tedy předpokládat, že počet těžkých nákladních vozidel výrazně klesne a situace se zklidní po dokončení obou staveb. Instalovat zde zákazovou tranzitní značku by nyní nedávalo smysl, protože z okolních navazujících ulic je už tranzit zakázán. Kamiony tedy nemají kudy tranzitně projíždět a ty, které tudy projíždí, zde zřejmě mají i svůj cíl.

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

ZÁVODY TANEČNÍCH PÁRŮ A BESEDA S EVOU GRAHAM ROMANOVOU

Již 26. ročník mezinárodního závodu v tancích na leď Memoriál Pavla Romana se bude konat na zimním stadionu v Olomouci. Letos se tohoto klání v termínu 5. – 7. 11. 2021 zúčastní taneční páry z dvanácti zemí Evropy a atraktivní bude také účast nejlepšího českého tanečního páru sourozenců Natalie a Filipa Taschlerových.

V rámci Českého poháru budou startovat i závodnice kategorie juniorek. V této kategorii se představí závodnice z FSC Olomouc Kateřina Hladišová, Sára Hubáčková a Nela Šreková. Z pověření Českého krasobruslařského svazu pořádá tento závod oddíl krasobruslení FSC Olomouc. Záštitu převzala náměstkyně primátora statutárního města Olomouce pro sport a kulturu Markéta Záleská.

„Memoriál Pavla Romana je tradiční akce s mezinárodním kreditem. Zaslouží si podporu, navíc v ní startují všechny věkové kategorie a především pro mladé závodníky patří mezi vrcholy sezony. Mám velkou radost, že v hledišti bude také sestra Pavla Romana Eva Graham Romanová, krasobruslařská legenda, která naše město proslavila po celém světě a opakovaně se do svého rodiště vrací,“ říká náměstkyně Markéta Záleská.

Součástí závodu bude také beseda s olomouckou rodačkou a čtyřnásobnou mistryní světa, která proběhne 4. listopadu od 15.30 hodin v Divadle na Šantovce. „Paní Eva Graham Romanová je příjemná dáma. Setkání s takovou osobností bude velký zážitek,“ dodává náměstkyně Záleská. Vstup na besedu je volný.



VODOPÁD FUNGUJE A JE SKORO HOTOVÝ. UŽ JEN VEGETAČNÍ A KOSMETICKÉ ÚPRAVY

Kolaudací a předáním hotového díla skončila 7. října obnova starého vodopádu v Bezručových sadech v Olomouci. Důležitou částí předání byla i zkouška funkčnosti vodopádu. Vše proběhlo bez jakýchkoliv problémů, takže zástupci města stavbu převzali.

Nový vodní prvek v parku navazuje na vodopád vybudovaný roku 1965 společností Sigma. Ten fungoval do konce 80. let. Při úvahách o zatraktivnění městských parků se na základě archivních fotografií začalo řešit, zda by bylo vodopád možné obnovit. Po prověření situace a sanaci skaliska se potvrdilo, že obnova prvku možná je. Následně se do projektu zapojila i společnost Sigma Group, která deklarovala, že jako sponzorský dar věnuje celou novou čerpací technologii.

Stavba vodopádu včetně vybudování podzemní nádrže, šachty pro čerpací technologii a třeba i očištění skal probíhala od jara. Její finále zbrzdily problémy se zajištěním některých odborných prací i dodávkami materiálu, i dodatečné estetické úpravy. Výsledná podoba vodopádu je vizuálně čistší, než bývala původní verze z roku 1965, kdy například potrubí bylo příznané a vedlo po skále a hradbě z levé strany vodopádu.

Nádrž původního vodopádu nebyla oválná jako dnes, ale obdélníková. Elektrorozvodná skříň je nově umístěna až za chodníkem v zeleni.

Vodopád funguje na principu uzavřeného okruhu vody, do něhož bude při ztrátách odpařením voda doplňována z cisterny. V oběhu je okolo deseti kubíků vody. Při plném provozu bude nádrž naplněna zhruba do poloviny schodů tak, aby na těch nejvyšších stupních bylo možné sedět. „Vodopád je hotový, čekají ho už jen malé kosmetické úpravy, například ozelenění prostoru okolo nádrže,“ uvedl dnes dopoledne provozní ředitel Výstaviště Flora Olomouc Jiří Svačinka. Mírně upraven bude ještě kryt maskující vodovodní porubí.

Celkové náklady na obnovu vodopádu včetně dodatečných estetických úprav jsou přibližně 2,3 milionu korun včetně daně. Bez vstřícnosti regionálních firem, tedy sponzorského daru Sigma Group a snížené ceny stavebních prací od IDS Olomouc by byla stavba výrazně dražší. Vodopád bude slavnostně spuštěn při začátku jarní sezóny 2022 a měl by být v provozu až do podzimu.



filmový
klub
seniorů

PROGRAM 2021
LISTOPAD

14.00 hod. / 70,-

ST	3. 11.	KLÍCKA	T
PO	8. 11.	ZÁTOPEK	Č
ČT	18. 11.	NENÍ ČAS ZEMŘÍT	T
PO	22. 11.	KAREL	Č
PO	29. 11.	ZBOŽŇOVANÝ	Č

Č – ČESKY

D – DABING

T – TITULKY

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO **METROPOL**

MASARYKOVA TŘÍDA BUDE PŘÍŠTÍ ROK ZELEŇJŠÍ A PŘÍJEMNĚJŠÍ PRO CHODCE

Nová posezení i stromy zpříjemní lidem pohyb i pobyt na Masarykově třídě. Obnovu veřejné zeleně na této důležité komunikaci, spojující hlavní nádraží s centrem, připravil odbor městské zeleně a odpadového hospodářství olomouckého magistrátu. V ulici přibudou akáty a příjemná zákoutí se zelení a křesílky. Na pondělním jednání schválila projekt městská rada.

Původně plánovaná úplná obnova stromořadí vysazením nových akátů narazila během přípravné fáze na problém inženýrských sítí. Ty jsou uloženy na mnoha místech v zelených plochách a znemožňují pak výsadbu stromů. „Absolvovali jsme proto několik jednání se správci sítí. Ti projevili vstřícnost a v rámci technických možností nám umožnili alespoň částečný zásah do ochranných pásem sítí při zachování bezpečnosti správy infrastruktury,“ vysvětluje Otakar Š. Bačák, náměstek primátora, odpovědný za oblast veřejné zeleně. Díky vstřícnosti správců bylo po zaměření skutečného

průběhu sítí možné upravit projekt do kompromisní varianty. V části Masarykovy třídy přibude devět nových akátů, tedy stejných stromů, jaké v této ulici rostou na straně u přednádražního prostoru. V místech, kde inženýrské sítě vysazení stromů s hlubokým kořenovým systémem nedovolují, budou vytvořeny speciální moduly s vyššími křovinami, okrasnými květinami a křesílky pro odpočinek chodců. V zeleném pásu budou také v plném rozsahu obnoveny trávníky.

„Jsem přesvědčen o tom, že i tato varianta obnovy veřejné zeleně výrazně zpříjemní cestu Masarykovou třídou. Konflikt mezi ochranou inženýrských sítí a snahou rozšiřovat veřejnou zeleň je ve městech častý a já jsem proto rád, že jsme našli takové oboustranně vhodné řešení,“ komentuje výsledek primátor Mirek Žbánek.

Předpokládaná celková cena pro devět navržených stromů a osm modulů je zhruba 1,9 milionu korun včetně daně. K realizaci projektu dojde v příštím roce.



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.



TOUHA ZABÍT

„Najednou mne napadlo, že ho zabiju. Jen tak, prostě někoho. Aní nevím proč. Peníze v tom nebyly.“ Naprosťo nesmyslné a morbidní věty. Takové se honily v počítaných říjnových plískanicích v hlavě osmadvacetiletému muži z Prostějovska.

Onoho podzimního večera roku 2002 popíjela skupinka mladíků u trafiky na okraji malebného středomoravského města alkohol. Jeden z nich, Pavel, usrkával rum s kofolou a přemýšlel, jak se dostane domů. Bydlel v nedaleké vesnici. Blížila se půlnoc, bylo sychravé podzimní počasí a pěšky se mu domů nechtělo. „Zavoláme ti taxík,“ rozhodli kamarádi. Pavel taxi službou nepohrdl a po jejím příjezdu se uvelebil na místě vedle řidiče. Začala cesta, která jednomu z nich navždy změnila život.

Pavel si uvědomil, že se tak trochu s taxikářem znají, protože jeho manželka pochází ze stejné vesnice jako on. A tak jízda ubíhala v družném hovoru. Když auto dorazilo na místo, mladík sáhl do kapsy pro peněženku a vytáhl tisícikorunovou bankovku. „Kolik to bude?“ zeptal se. Nic nenasvědčovalo tomu, že by měl mít muž za volantem jakékoliv obavy. „Rovnou stovku!“ zněla taxikářova odpověď.

Mladík mu beze slova podal připravené peníze. Nic netušící řidič se mírně sehnul, aby mohl zákazníkovi z bankovky vrátit nazpět. Znenadání dostal prudkou ránu do obličeje. Zatmělo se mu před očima. Ucítit nasládlou pachutí krve. Jako v mlze spatřil do té doby usměvavého

mladíka, jak se napřahuje k další ráně. V ruce držel láhev od piva. Úder na sebe nedal dlouho čekat. Směřoval na zátylek hlavy. Rána byla tak silná, že se skleněná láhev roztránila. Střepey se rozlétly po interiéru vozidla. Taxikář se začal zoufale bránit. Pochopil, že mu jde o život. „Proč? Proboha proč?“ ptal se spíš sám sebe. Odpovědí mu bylo jen hrobové ticho a divoký lesk v očích násilníka. Jeho pohled nevěstil nic dobrého. Rozpřáhal se k další ráně. Napadený taxikář se snažil za každou cenu z vozidla uniknout. „Teď nebo nikdy!“ pomyslel si. Vysmekl se Pavlovi a jako smyslů zbavený vyrazil ven. S vypětím sil se rozběhl a snažil se dostat k nejbližším domům. V dálce za sebou uslyšel rozjíždějící se vozidlo. Zvyšující se hluk motoru řvoucího na plné obrátky ho přinutil, aby se ohlédl. Spatřil, jak se na něj řítí jeho vozidlo taxi služby. Za volantem seděl Pavel. Naštěstí stačil uskočit na chodník. Pak už jen k smrti vyděšený sledoval, jak auto mizí v dálce. Dopotácel se k nejbližšímu stavení a dlouze zazvonil u dveří, aby si přivolal pomoc. Na věži místního kostela bylo v té chvíli asi dvacet minut po půlnoci.

Krátce na to zdravotníci i policisté přijali hlášení o napadení taxikáře. Okamžitě vyrazili na místo. Napadený muž policejní hlídce podrobně popsal, co se stalo a také, kdo jej napadl. Ihned se rozběhlo pátrání po pachateli i vozidle. Policisté netušili, že hrůzná noc ještě neskončila. Zdánilivě nesouvisející případ se začal odvíjet o několik málo hodin později v sousedním okrese. Do života

středomoravské vesničky zasáhl nevídaným způsobem a na dlouhou dobu otrásl klidem jejích obyvatel.

Den se pomalu probouzel k životu. Před místní farou a kostelem se toho rána sešly tři důchodkyně. Vypomáhaly místnímu faráři s uklidem kostela před každou bohoslužbou. S panem farářem měly dohodnuté, že jim z okna fary hodí zabalený klíč od kostela, ony si ho vezmou a v klidu připraví kostel. Jenže toho rána nic. Žádný klíč pod oknem fary nenašly. Ačkoliv den teprve začínal, věděly, že pan farář je ranní ptáče. A tak zkusily zazvonit. Nikdo však nereagoval, kostel i fara zůstaly ponořeny do ticha. „Že by snad pan farář zaspal? Nebo se mu, ne-dej bože, snad něco stalo?“ strachovaly se důchodkyně. „Jdu se tam podívat,“ rozhodla se po chvíli jedna z nich. Na pohled, který se jí naskytl, do smrti nezapomene. Ve sloupořadí poblíž vstupu do fary ležel nebohý kněz na zemi v tratolišti krve. Jen tak, v pyžamu. V hlavě měl zaťatou sekeru. Její srdcervoucí výkřik prořal hrobové ticho a ozvěna se odrážela od zdí kostela.

Kriminálka vyrazila na místo v průběhu několika minut. Lékař mohl už jen konstatovat smrt. Jeho práce tady byla zcela zbytečná. Pětasedmdesátiletému knězi nebylo pomoci. „Podrobnosti po pitvě,“ řekl lékař svoji obligátní větu. Na první pohled však bylo zjevné, že farář nezemřel přirozenou smrtí.

„Kdo mohl našemu panu faráři takto ublížit?“ neslo se vesnicí. Šokovaní občané nemluvili o ničem jiném, než o „brutálním mordu nebohého kněze“. Vyšetřování se rozjelo na plné obrátky. Policisté nic nepodcenili. Vyslychali všechny možné svědky. Každého, kdo mohl cokoliv vidět, slyšet či vědět. Od stále ještě psychicky otřesené důchodkyně, která zavražděného našla, získali důležitou informaci. To, že byl pan farář dobrák od kosti, na tom se shodli všichni. Ale že jeho dobrota šla i tak daleko, že pomáhal bezdomovcům a dával jim zdarma najíst, věděl jen málokdo. „Byl ale opatrný, měl z nich strach,“ tvrdila stará paní. „Když ho někdo z nich navštívil a požádal o jídlo, volal mému manželovi, aby přišel a byl tam s ním.“ „Dobrák, ale opatrný. Může to s mordem souviset? Pustil by k sobě někoho cizího?“ zamyslel se jeden z vyšetřovatelů.

Kriminalisté budovu kostela i přilehlé fary důkladně ohledali. Vše, co by mohlo přispět k dopadení a usvědčení vraha, pečlivě zadokumentovali. Vyšetřovatelé usilovně pátrali po svědcích, tipovali různé podezřelé. Neuniklo jim ani hlášení kolegů o přepadení taxikáře v sousedním okrese. „Že by to spolu nějak souviselo?“ Mohlo, ale také nemuselo. Nic však nenechali náhodě. „Podívejte se na to,“ zněl jasný pokyn šéfa vyšetřovacího týmu, než se kriminalisté rozběhli do terénu. „Mám pro vás zajímavý poznatek, hoši,“ prohodil o pár hodin později jeden z nich. „Ten náš násilnický mladíček je údajně satanista.“ „A podržte se, v minulost zaútočil na faráře,“ dodal s významně zvednutým obočím. „To ještě nic neznamená,“ krotl jeho nadšení zkušenější kolega. Vzápětí se ale ukázalo, že by mohli jít po horké stopě. Nedaleko vesnice, ve které k vraždě římskokatolického faráře

došlo, našli policisté na polní cestě hledané vozidlo taxi služby. Pátrání po Pavlovi se rozjelo na plné obrátky.

Zvrat na sebe nedal dlouho čekat. Druhý den po nálezu zavražděného faráře se na lince 158 rozezvučel telefon. „Chci se udat. Někoho jsem zabil. Čekám u policejní budovy,“ sdělil bez jakýchkoliv emocí operačnímu důstojníkovi mladý mužský hlas. „V Přerově,“ upřesnil do telefonu. A pak už to šlo ráz na ráz. Pro mladého, tehdy začínajícího nadstrážmistra sloužícího na obvodním oddělení v Přerově, bude toto sdělení uloženo navždy v paměti. „Je to snad hloupý vtip?“ Zvýšil se mu tep. Rozhodně toto oznámení nechtěl podcenit. Bleskově věc prokonzultoval s kolegou a pak už policisté vyrazili oznámení si ověřit. Mladík skutečně stál na místě, které uvedl a při příchodu uniformovaných příslušníků se nijak nebránil. Zakrátko už policisté s jistotou věděli, že mají co do činění s hledaným Pavlem. „Volej kluky z kriminálky.“ Přivolaným kriminalistům se mladý muž ke spáchání zločinu doznal. „Ano, toho faráře jsem zabil já.“ Označil také přesné místo, kde odhodil vražednou zbraň. Nůž.

Pak začal mladý muž bezbarvým hlasem vyprávět, co se v průběhu oné noci odehrálo a před vyšetřovateli se tak začal odvíjet nejen příběh brutálního útoku na taxikáře, ale i poslední chvíle života vesnického faráře. „Najednou jsem dostal nápad, že toho taxikáře musím zabít. Za každou cenu. Když mi utekl, tak jsem se rozhodl, že ho aspoň přejedu autem.“ Proč to všechno? „Ani nevím. Měl jsem jen takové nutkání,“ vysvětlil podezřelý a pokrčil rameny. „Když se mi nepovedlo toho muže zabit,“ byl jsem hodně našťvaný, svěřil se kriminalistům se svými pocity. Pak popisoval, jak bloumal nocí taxíkem bezcílně sem a tam a přemýšlel, co dál. „Najednou auto zastavilo u pole nedaleko nějaké vesnice. Zřejmě se zadřel motor.“ Podezřelý se na chvíli odmlčel, jako by nad něčím přemýšlel a pak ve výpovědi pokračoval. „Strašně jsem se rozzuřil, protože jsem si všiml, že mám ruku od krve. Asi jak jsem rozbil o hlavu řidiče tu láhev.“ Rozhodl se, že nepojízdné auto nechá stát v poli. Světelnou reklamu s nápisem „taxi“ duchapřítomně rozbil, aby vozidlo nebylo příliš nápadné. Pak se vydal pěšky do vesnice. Z dálky



byla ve tmě vidět věž kostela. Pavel ten kostel znal, věděl dokonce i to, že je u něj fara. „Zazvoním tam,“ blesklo mu hlavou. Třeba mi někdo ruku ošetří.

Podrobně a zcela lhostejným hlasem popsal průběh své návštěvy na faře. Zazvonil, ale farář mu otevřel až po několikátém zvonění. Asi spal. Když se konečně objevil kněz ve dveřích, požádal ho Pavel o pomoc, jak měl v plánu. Dobrosrdečný farář pomoc bližnímu považoval za svou povinnost a zraněného mladíka pustil dovnitř. Ani ve snu netušil, že před ním stojí bezcitný vrah. Ošetřil mu zraněnou ruku a přátelsky si povídali. Pavel se právě v tu chvíli rozhodl, že konečně uskuteční svůj záměr. Bude zabíjet! Provokoval ho prý pohled na krk faráře. Zaútočil bez varování, ze zadu a brutálně. Starý pán neměl proti mladému útočníkovi žádnou šanci.

Bez špetky lítosti popisoval Pavel, co nebohému faráři provedl. Jak k hrůznému činu nejdříve použil nůž a pak těžce zraněnému muži dupal po hlavě. Potom odešel, aby se za okamžik vrátil. Do bezvládně ležící těla faráře zasekl sekeru. Suše konstatoval, že necítil vůbec žádné uspokojení a ani strach. „Byl jsem úplně v klidu,“ poznamenal. Po brutálním útoku faru ještě prohledal, ale nic nevzal. „Jsem proti církvi. Ty věci mi nedělají dobře,“ vysvětlil. Nakonec si zavolal taxi a odjel do města. Tam až do rána „vymetal“ bary. Pak se rozhodl, že se sám udá. „Takové přiznání je moc pěkná věc, ale když ho podezřelý nezopakuje i před obhájcem a bude chybět další

důkazní materiál, jsme v háji,“ krotil prvotní nadšení kriminalistů zkušený vyšetřovatel. Po mladíkově přiznání tak přišla na řadu důsledná a pečlivá policejní práce. Kriminalisté museli každou větu podezřelého prověřit, důkladně vyhodnotit stopy zajištěné v ukradeném taxíku i na místě vraždy, nechat provést rozbor krevních stop. Vyhodnocovaly se také stopy obuvi z místa činu, prověřovala se řada výpovědí a proběhla také rekonstrukce události.

Obviněný byl podroben psychiatrickému a psychologickému zkoumání soudními znalci. Jejich verdikt zněl jasně. „Jedná se o osobu se smíšenou poruchou osobnosti s převahou anetických rysů, které vedou ke ztrátě lidskosti. Netrpí však duševní chorobou. Velmi dobře si uvědomoval, co dělá a byl schopen své jednání ovládat. Schopnost jeho resocializace, tedy nápravy, je prakticky nulová a prognóza dalšího vývoje jeho osobnosti velmi nepříznivá.“ Můžeme si položit otázku, zda se dalo tomuto brutálnímu útoku na dvě nevinné oběti předejít. S největší pravděpodobností by osobnost tohoto pachatele dříve nebo později „pocítila“ nutkání zaútočit na krk nějakého jiného bezbranného člověka. A pokud se již dříve násilník nějakým způsobem projevoval, jeho okolí to zřejmě bagatelizovalo.

A tak osmadvacetiletému Pavlovi konečný účet vystavil krajský soud. Za brutální vraždu duchovního a za pokus vraždy taxikáře jej poslal do žaláře na doživotí.



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



Mária Burdková, 84 let
Olomouc

- Největší radost mi dělala moje maminka. Bohužel mi ale brzy umřela, měla tuberkulózu. Ale často na ni vzpomínám.
- Kdybych mohla, tak bych změnila to, aby se lidé měli více rádi. A aby se víc zpívalo a tančilo.



Bohuslava Hložková, 86 let
Olomouc

- Toho je tolik, co mi udělalo radost. Bez radosti je špatný život, musíme se umět radovat téměř ze všeho. Ale vždycky, každá matka, má nejraději ze všeho svoje děti. Já jsem byla také nejšťastnější, když se mi narodila dcera.
- Těžko, osud je osud. Takové to, co by, kdyby, to nemá cenu o tom přemýšlet.



Jarmila Sedláková, 88 let
Olomouc

- Největší radost mi udělaly děti. Ty jsou na prvním místě a dělají mi radost pořád. A nejvíc mě těší, že jsou všichni zdraví.
- Něco bych změnila, ale to nemůžu říct. To si s sebou vezmu do hrobu a klidně to napište.



Erika Michalíková, 82 let
Dvorce

- Největší radost mi udělaly děti a můj úžasný manžel. Měla jsem s ním krásný život, ale už mi bohužel odešel...
- Mě všechno hodně bavilo, dělala jsem celý život s lidmi, v bance, na poště, v obci místostarostku atd. Neměnila bych nic. Měla jsem krásný život.



POZVÁNKY NA LISTOPAD



Nezmaři

Ve středu 10. 11. můžete vyrazit do Divadla na Šantovce, na koncert skupiny Nezmaři. Její repertoár tvoří převážně vlastní písně, ale i světová folková klasika. Úžasný vícehlasý vokál, doprovázený akustickými nástroji, se rozezní od 19.00 hodin. Nezmaři jsou mimo jiná ocenění také držitelé Zlaté porty.

Splašené nůžky

Do Moravského divadla se po mnoha letech vrací detektivka, a to ne ledajaká! Zavedeme vás do stylového kadeřnického salonu *Splašené nůžky*, který se nachází v centru Olomouce a jehož majitelem je poněkud výstřední kadeřník Tony Řezníček. Den jako každý jiný nabere nečekané obrátky ve chvíli, kdy je v bytě nad salonem zavražděna majitelka domu, virtuózní klavíristka Isabela Czerna. Do kadeřnictví záhy vtrhne policie a začne vyšetřovat vraždu, kterou musel spáchat někdo z přítomných. A protože důkazů je málo a atmosféra houstne, jsou k vyšetřování vyzváni i sami diváci... Představení odehraje Moravské divadlo ve čtvrtek 4. listopadu, od 19.00 hodin.



Kulturní podvečer pro seniory

Ve čtvrtek 4. 11. od 17.00 hodin můžete navštívit Městský dům v Přerově, kde v rámci projektu Přerov přátelský k seniorům, vystoupí Pavel Novák ml. se svým vzpomínkovým koncertem na Pavla Nováka.

Úvěr

Úvěr je název inteligentní španělské komedie, která se v Madridských divadlech hraje již od roku 2013. V Prostějově Vám ji 7. listopadu ve Společenském domě zahrají Martin Zounar a Filip Blažek. Začátek představení je v 19.00 hodin.

Blues Alive

Dům kultury Šumperk zve všechny příznivce na mezinárodní hudební festival *Blues Alive*, který proběhne od 11. do 13. listopadu 2021. Letos připomene bohatým programem osmdesáté narozeniny Boba Dylana. Oslava kulatin, které měl legendární hudebník letos 24. května, zahrne hostování jeho bývalého bubeníka Winstona Watsona na speciálním „dylanovském“ koncertě Roberta Křesťana a Druhé trávy, výstavu Mně se líbí Bob! s podtitulem Bob Dylan a jeho stopy v českých zemích a přílehlém okolí a mnoho dalšího.

Helena Vondráčková

V pátek 12. 11. se snad fanoušci z Olomouce a okolí konečně dočkají několikrát odloženého koncertu oblíbené zpěvačky Heleny Vondráčkové s názvem *Vzhůru k výškám Tour 2020*. Koncert proběhne na Výstavišti Flora a jeho začátek je naplánován na 19.00 hodin.



Jan Amos Komenský – velký Moravan

Městská knihovna Hranice zve na přednášku – besedu Mgr. Heleny Kovářové v pondělí 15. listopadu v 18:00 hodin v Zámeckém klubu v Hranicích. Akce se koná u příležitosti celorepublikových oslav dvou kulatých výročí J. A. Komenského (350 let od narození v roce 2020 a 430 let od úmrtí v roce 2022), který část své životní pouti prožil v našem moravském regionu.



Bhútán a Norsko

Zajímá vás, jak se žije v těchto zemích štěstí? Jací doopravdy jsou místní lidé? Zajděte 18. listopadu do Společenského domu v Prostějově a poslechněte si zážitky cestovatelů Matouše Hurtíka a Kristýny Tronečkové, kteří v těchto zemích strávili několik let života. Přednáška začíná v 18.00 hodin.

Jesenické farmářské trhy

V pátek 19. listopadu od 9 do 16 hodin můžete opět vyrazit na nákupy na oblíbené Jesenické farmářské trhy na Masarykovo náměstí v Jeseníku. Nakoupíte zde sýry, marmelády, zeleninové pochoutky, ale třeba i uzeniny a lahodné moky. Vše hlavně od regionálních producentů.

Madisonské cesty

Romantické drama inspirované slavným filmovým příběhem. Smrt osamělé Francescy svede dohromady její rozhádané dcery. Nečekaný dodatek v závěti a tajný svazek milostných dopisů pak spustí řetězec událostí, které se zkrátka musely stát. Jenom to mohlo přijít dřív. Ale co, lepší pozdě než nikdy... Na představení Divadla Tramtarie můžete vyrazit 20. listopadu od 19.00 hodin do Slovanského domu v Olomouci.

Výstava o Haiti v Pevnosti poznání

Už jen do 21. listopadu můžete navštívit v olomoucké Pevnosti poznání výstavu o Haiti „perle karibiku“. Výstava zobrazuje osudy dětí i dospělých z nejhudšího státu západní polokoule, kterou lze jeho rozvojem přirovnat k africkému regionu. Haiti je známo především ničivými zemětřeseními a tornády... Lidé jsou zde však přes všechny překážky šťastní, váží si rodiny a zdraví a vše přijímají s klidem. Směs barev i vůní na Vás dýchne z fotografií Jiřího Pasze.



Komorní soubory MFO a světový hornista Radek Baborák

Světový hornista Radek Baborák vystoupí v doprovodu dvou komorních souborů MFO v prostorách Husova sboru v Olomouci. Posluchačům zahraje díla hudebních velikánů, mezi něž patří mimo jiné Charles Gounod, Wolfgang Amadeus Mozart či Felix Mendelssohn-Bartholdy. Koncert je naplánován na pondělí 22. listopadu od 19.00 hodin.



Svět kostek Olomouc

Mezinárodní výstava LEGO® modelů Svět kostek Olomouc ohromí malé i velké návštěvníky 27. a 28. listopadu. V pavilonu A na olomouckém Výstavišti Flora si budete moci vždy od 9 do 18 hodin prohlédnout stovky unikátních staveb složených z milionů kostek této celosvětově známé stavebnice. Jejimi autory budou čeští i zahraniční stavitelé. Těšit se můžete na pohyblivé, statické i svítící modely. Připraven bude také bohatý doprovodný program.



Vzpouza nevěst

Na bláznivou divadelní komedii můžete vyrazit 26. listopadu na Starou stělnici v Hranicích. Pět žen ve věku od 19 do 70 let a jeden muž se sejdou ve svatební agentuře, aby se připravili na svůj velký Den. Jejich touhy, očekávání a životní osudy vytvářejí vynikající platformu pro bláznivou komedii na téma žena x muž, manželství x svoboda. Představení má podtitul příběh o předsvatebním hledání sebeúcty napsaný ženami nejen o ženách a nejen pro ženy. Začátek je v 19.00 hodin.

KULTURA V OLOMOUCKÉM KRAJI

Vlastivědné muzeum v Olomouci

METEORIT / 5.–14. 11. 2021

V listopadu čeká návštěvníky unikátní výstava, která představí jednu z největších záhad slezského muzejnictví. Meteority nalezené na lokalitě blízko Opavy představují unikátní mezioborový nález, který kombinuje archeologický a geologický výzkum na této lokalitě. Meteority našli dělníci v Lundwallově cihelně v Opavě-Kylešovicích v červenci roku 1925. První kusy nápadně těžkých kamenů našli v kulturní vrstvě sídliště paleolitických lovců, přičemž stáří lokality s ohništi a pazourkovými nástroji je datováno do doby před 18 tisíci lety. Byli tak paleolitičtí lovci svědci pádu meteoritu? Nebo jeho fragmenty sesbírali až později a udělali si z nich ohniště, či je chtěli využít zcela jinak? Až v roce 1964 byl proveden podrobný mikroskopický výzkum meteoritů a od té doby se staly předmětem zájmu mnoha badatelů. Jelikož neznáme jisté místo dopadu a jak se vlastně tyto fragmenty na místo svého nálezu dostaly, jedná se tak stále o nevyřešenou záhadu, která pravděpodobně nikdy nenalezne odpověď. Za přísných bezpečnostních opatření, za asistence Policie ČR, tak návštěvníci Vlastivědného muzea v Olomouci budou moci zhlédnout soubor meteorických fragmentů, jejichž celková váha dosahuje téměř 8 kg!

„Pro Vlastivědné muzeum v Olomouci je velkou ctí, že může vystavit další skvost z českých muzejních sbírek. Po Věstonické venuši a Keltské kamenné hlavě uvidí Olomouc i slavné meteority, které přistály na naší zemi před více než 18 tisíci lety. Přijďte se podívat, bude to stát za to!“ doplnil ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci Břetislav Holásek.

Muzeum Mohelnice

BETLÉMY / 6. 11. 2021–6. 2. 2022

Vernisáž 6. 11. v 15 hodin

Výstava betlémů s mezinárodním rozsahem bude zahájena 6. listopadu v prostorách Muzea Mohelnice a částečně v prostorách „minimuzea“ řemesel v Mohelnici na Kostelním náměstí. Jejimi spoluorganizátory jsou České sdružení přátel betlémů z.s. (člen Světové federace betlemářů UN-FOE-PRAE se sídlem v Římě), Vlastivědné muzeum v Šumperku, Spolek ručních řemesel z.s. Mohelnice a regionální pobočka ČSPB z.s. Cílem organizátorů je ukázat široké veřejnosti krásu betlémů vyrobených z různých materiálů a pocházejících ze všech koutů České republiky i ze zahraničí. Součástí výstavy bude workshop s komentovanou prohlídkou a ukázkou výroby betlémů, určený především mohelnickým dětem a dětem z blízkého okolí, a v neposlední řadě i prohlídka celoročně vystavovaného betlému umístěného v boční kapli kostela sv. Tomáše Becketa, jenž je zároveň i jedním z největších mechanických kostelních betlémů u nás.

Muzeum Šumperk / Hollarova galerie

MIRKO HANÁK 1921–1971 / do 21. listopadu 2021

Mirko Hanák patří k nejvýraznějším autorům české knižní ilustrace šedesátých let. K okolí Zábřehu a jesenické přírodě jej pojilo hluboké osobní pouto budované od dětských let. Pro nesporné umělecké kvality jeho díla a autorův vztah k regionu Vlastivědné muzeum v Šumperku již od sedmdesátých let soustředěně shromažďuje sbírku jeho prací. V letošním roce si připomínáme 100. výročí Hanákova narození a žel shodou okolností také půlstoletí, jež uplynulo od chvíle, kdy jej na vrcholu tvůrčích sil dostihla zákeřná nemoc, které jako padesátiletý podlehl. Kulturní přínos této mimořádné osobnosti měla v tomto jubilejním roce připomenout prezentace šumperské kolekce Hanákova díla v bratislavském muzeu Danubiana. Nepříznivá epidemická situace představení Hanákova díla v Bratislavě nakonec pro tento rok neumožnila. Naopak návštěvníci šumperského muzea nyní mají jedinečnou možnost se zatajeným dechem obdivovat tušové kresby, akvarely i grafiky, ve kterých umělec dokázal zachytit prchavé okamžiky vyzorované v přírodě.



LIŠKA BYSTROUŠKA / Kresby Stanislava Lolka

25. 11. 2021–6. 2. 2022 / Vernisáž 25. 11. v 17 hodin

Světznámý malíř Stanislav Lolek (1873–1936), jehož jméno je spojeno především s Mařákovou krajinářskou školou na Akademii výtvarných umění v Praze, vytvořil za svých studentských let na základě vyprávění revírníka Augustina Kořínka cyklus humorných kreseb o lišce Bystroušce, které se po čase staly inspirací pro spisovatele Rudolfa Těsnohlídka. Krátké povídky společně s kresbami začaly vycházet v roce 1920 v Lidových novinách, záhy se staly populárními a oslovily i Leoše Janáčka, kterému se povedlo prostřednictvím slavné opery rozšířit povědomí o lišce Bystroušce po celém světě. Originály těchto ilustrací zakoupilo muzeum do svých sbírek v roce 1972, nicméně jako celek byly prezentovány ojedinele. Letos jsme se rozhodli představit kolekci všech dochovaných kreseb a připomenout, kdo za oblíbenými příhodami stojí.

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, čas pomaličku ukrájuje poslední čtvrtinu roku. Aktivity Krajské Rady seniorů ale ještě nekončí. V minulém čísle jsem vás informovala o znovuotevření naší bezplatné akreditované právní poradny pro seniory ve Štursově ulici 820/1 v Olomouci, kancelář KRS č. 329. Pravidelní návštěvníci našich webových stránek www.krsol.cz už ví, že jsme rozšířili úřední hodiny: pondělí od 8:00–12:00, odpoledne od 13:00–16:30, úterý a středa od 8:00–12:00, odpoledne od 13:00–16:30 jen objednaní.

Poradenství poskytují Mgr. Veronika Stejskalová, tel.: 602 618 073 a PhDr. Ivana Knausová, Ph.D., tel.: 602 647 230, můžete nám také napsat: poradna.olomouc@rscr.cz

Vážení senioři, obrátit se na nás můžete s jakýmkoliv problémem, který vás tíží, pro vaše pohodlí je lépe se telefonicky objednat. Od příštího roku plánujeme otevření pobočky naší právní bezplatné poradny i v Konici a posílení o další dva právní poradce, kteří zvýší komfort našeho poradenství.

Vzdělání je nezcizitelná hodnota

Vzdělávání lidí staršího věku je vynikajícím prostředkem oddalování stárnutí, napomáhá udržovat životní aktivitu, důvěru ve vlastní schopnosti, pocit sounáležitosti a seberealizace. To vše jsou důvody, proč se snažíme udržet konzultační středisko pro výuku virtuální univerzity třetího věku za každou cenu i v těžké době covidové. Díky vstřícnosti KDU-ČSL našla Krajská rada seniorů azyl – učebnu pro zahájení podzimního semestru VU3V, za kterou moc děkujeme. Čtyři absolventky, které zdárně ukončily tříleté studium a právě z důvodu covid-19 se nemohly zúčastnit slavnostní promoce v Praze, převzaly z rukou tutora pana Jaromíra Navrátila osvědčení o absolutoriu. A díky podpoře kraje a koalici SPOLU pak krásné kytice a dárkové koše. Slavnostní atmosféru podtrhl přípitek archivním vínem, o který se postaral ředitel Arcibiskupského zámeckého vinařství pan Karel Smetana. Krajská rada seniorů touto cestou děkuje všem za podporu. Úspěšným studentům srdečně gratulujeme a přejeme hodně dalších úspěchů a získávání nových vědomostí při studiu VU3V.

Babička roku – celorepublikové finále 2021

Milí senioři, dovoluujeme si vás srdečně pozvat na celorepublikové finále seniorské krásy, které se bude konat 19. listopadu na Výstavišti Flora v pavilonu A od 13 hodin. Tento krásný projekt se stal inspirací pro ostatní kraje a tak se mohou již potřetí potkat vítězky jednotlivých krajských kol z celé ČR na superfinále. Náš kraj bude reprezentovat zlatá vítězka krajského kola 2021 paní Helena Seidlová ze Zábřehu, která porotu přesvědčila svým šarmem a tancem Paso doble se svojí vnučkou. Novinkou letošního ročníku bude udělení titulu Česko-slovenská babička roku, za účasti zlaté vítězky



a hostů ze Slovenska. Moderovat budou Šlágr kluci Petr Šiška a Pavel Novák, v doprovodném programu vystoupí Grande Moravia s Vaškem Řihákem, Martin Motýl, taneční skupiny Baba z Hněvotína, Sestry Chalupovy, Maja a další. Přijďte nasát slavnostní atmosféru jedinečného zážitku. Akce se bude konat v souladu s aktuálními bezpečnostními opatřeními v souvislosti s covid-19. Vstupné je 100 Kč, vstupenky jsou slosovatelné a koupit si je můžete u členů předsednictva KRS, dále pak v kanceláři KRS ve Štursově ulici (bezplatná právní poradna), v pondělí, úterý, středa vždy dopoledne od 8:00–12:00 až do vyprodání.

Pokud nám situace a aktuální nařízení hygieny pro pořádání hromadných akcí dovolí, máme v plánu začátkem prosince uspořádat III. ročník mezigenerační talentové soutěže ve zpěvu „Zazpívej slavičku“. Do soutěže pěveckých dvojic se mohou hlásit již teď babičky a dědečkové se svými vnuky, ke kterým se mohou připojit do soutěže také rodiče a děti. Pěvecké dvojice vystoupí s jednou písní dle vlastního výběru, hodnotit bude odborná a divácká porota. Soutěžící budou náležitě oceněni. Děti se mohou těšit na drobné dárky. Vaše přihlášky (jména a věk soutěžících a název soutěžní písně) zasílejte na email: milenahesova@seznam.cz

Milí senioři, vážení čtenáři, děkuji vám za čas, který věnujete našemu sloupku i za přízeň. Krajská rada seniorů se těší s vámi na viděnou na některé z našich připravovaných akcí. Pro aktuální informace sledujte náš web.

Přeji vám krásné babí léto a pevné zdraví.

Milena Hesová
Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Místopředsedkyně Rady seniorů ČR
Poradkyně hejtmána

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

Babička roku 2021 FINÁLE



pátek 19.11. 2021 od 13:00
CELOREPUBLIKOVÉ FINÁLE
 výstaviště Flóra v pavilonu A v Olomouci

moderují: **PETR ŠIŠKA**
PAVEL NOVÁK

Vystoupí Grande Moravia a Vašek Řihák, Martin Motýl
 hosté ze Slovenska, taneční skupina Maja,
 Baba z Hněvotína a Sestry Chalupovy,
 čeká Vás bohatý doprovodný program



Slosovateľné vstupné 100,-Kč,
 o rezervaci si můžete napsat
 na e mail: milenahesova@seznam.cz
 Více info na www.krsol.cz



www.krsol.cz

Akce bude připravená v souladu s aktuálním nařízením pro pořádání hromadných akcí ve spolupráci s KHS
 Akce se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka

RS KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
 OLOMOUCKÉHO KRAJE

Olomoucký kraj

NERGAS

arriva
 online computer

SENIOR
 TRAVEL

SDC SunDrive

211

ANĎEL
 MĚKČATE

RS Rada seniorů
 České republiky



ČD České dráhy

M

KIDSOK

GS Condoro
 DIAMANT

ACE
 CENTRUM

DOBA

Šlágr

MP SVY
 MINISTERSTVO PRÁCE
 A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Výstavisko Flóra
 Olomoucko

HOTEL
 BRDÝ

OLMA

Onďrášovna

Labeta

HARTMANN
 O krok dál
 pro zdraví

VideoShot



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 a přednášky.



OČNÍ OPTIKA TANA SLAVÍ DVACETILETÉ VÝROČÍ

Ušatý dům na Wellnerově ulici v Olomouci zná téměř každý. Díky svému specifickému tvaru a neopakovatelnému výhledu z „uší“ patří mezi architektonické dominanty města. Právě zde sídlí Oční optika TANA, která co nevidět oslaví dvacet let své existence. A že je co slavit. Kromě nadstandardních služeb svým klientům nabízí TANA Group komplexní péči o oči, jejíž základní kámen byl položen právě v této éře.

Hlavním cílem bylo poskytnout klientům co nejlepší péči o zrak. „Na počátku byla oční optika, oční klinika TANA vznikla v roce 2008 a své jméno přijala právě od oční optiky, se kterou se spojila. Díky tomu jsme mohli začít nabízet svým klientům komplexní ambulantní péči o zrak včetně laserových operací, operací šedého zákalu a zadního segmentu oka,“ dodala ředitelka oční kliniky TANA Martina Novotná. V roce 2016 se TANA Group rozrostla o další moderní operační sály v Horním Lánu a ambulantní péči v Přerově. Tam má být v nejbližší době otevřena také další, v pořadí již třetí, oční optika.

Oční klinika TANA v současné době provozuje dvě oční optiky. Tu nyní dvacetiletou ve Wellnerově ulici a další v ulici Uhelná, která byla otevřena v roce 2010. Obě nabízejí možnost nechat si zhotovit brýle ve vysoké kvalitě s rozšířenou zárukou.

Korekce zraku patří mezi velmi individuální a odborně náročné záležitosti. Kvalifikovaný personál s vysokou specializací spolu s přístrojovým vybavením na vyspělé technologické úrovni může výběr správných brýlí výrazně usnadnit. Pokud se k tomu přidá nabídka špičkových brýlových čoček a spolupráce s pečivě

vybranými dodavateli, výsledkem je oční optika, která díky svému přístupu a péči nabízí komplexní služby dlouhodobě přesahující první návštěvu. TANA je přesně taková. „Rádi bychom, aby si naši klienti vzpomněli na svou první návštěvu u nás a napsali nám svůj příběh na e-mail (novotna@tanaocniklinika.cz),“ uzavřela Novotná.



www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

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

ANDRŮV STADION MÁ 81 LET

Fotbalový stadion má pro klub velký význam. Poskytuje zázemí pro hráče, funkcionáře i fanoušky. Sigma Olomouc své zápasy hraje na Andrově stadionu, který v minulém roce oslavil 80. výročí od výstavby.

V Olomouci začaly první fotbalové kluby vznikat na počátku 20. století. Populární kopaná se do města dostala zásluhou německé komunity, která založila oddíl DFC Olmütz. Jedním z prvních českých byl SK Olomouc, který byl na dlouhá desetiletí nejúspěšnějším klubem ve městě. V roce 1919 se na fotbalové mapě objevil i FK Hejčín, předchůdce dnešní Sigmy. Kluby přibývaly jako houby po dešti, řešily však, kde mohou své zápasy odehrávat. První fotbalový plácek v Olomouci vznikl v blízkosti studentských kolejí na Envelopě, na Letné své zápasy od roku 1914 hrál SK Olomouc. Tzv. Posádkové hřiště vybudovala v roce 1920 československá armáda na místě někdejšího jezdeckého cvičiště. SK Hejčín měl své hřiště Na Šibeníku. Olomouc však postrádala skutečnou fotbalovou arénu, na kterou by mohlo být město pyšné.

Důležitým krokem v tomto směru byl vstup místního podnikatele Josefa Andera do klubu SK Olomouc. Ander vybudoval rozsáhlou síť obchodních domů ASO (Ander a syn Olomouc). Kromě hanácké metropole pronikl i do Brna, Luhačovic, Moravské Ostravy, Košic, Prahy, ale i Vídně.

Propojení Andera a SK Olomouc bylo schváleno valnou hromadou 25. října 1937. Již v březnu následujícího roku dokázal Ander, toužící po tom, aby klub s jeho podporou postoupil do nejvyšší soutěže, přesvědčit městskou radu, aby mu prodalo pozemky na Městské střelnici

na Lazcích. Vybudoval zde moderní sportovní komplex, kde kromě fotbalového stánku byly i tenisové kurty, či hřiště na házenou.

Takto popsal Andrův stadion Moravský deník ze dne 14. srpna 1940: „Vybudován domácími podnikateli podle vzorů nejmodernějších stadionů v cizině, zasazen do nádherného prostředí městské zeleně a rozložen takřka ve středu města má Andrův stadion přehledné přednosti, jaké jinde nenajdeme... Mohutná tribuna, vybavená všemi technickými vymoženostmi, má prostorné šatny, tělocvičny, restaurační místnosti, kanceláře, místnosti klubového lékaře, klubovky, zařízení rozhlasové, telefonní ústřednu, sprchy atd. Kolem dokola je betonový a stupňovitý ochoz pro diváky. Tribuna sama pojme na 1500 diváků, celé hlediště pak nejméně 15 000 diváků.

Pokladny a vchody i východy ze stadia jsou řešeny tak, aby poskytly obecenstvu co největší pohodlí.“

Olomoucký Andrův stadion byl slavnostně otevřen právě 14. srpna 1940. A ne nějakým tuctovým zápasem. Naopak hostil finále Českého poháru, v němž se v hanáckém derby střetl SK Olomouc ASO s prvoligovým týmem SK Prostějov. Po výhře v úvodním utkání 3:1 si olomoučtí fotbalisté připsali výhru také doma v poměru 2:1 a mohli tak slavit zisk poháru. Andrův stadion se dočkal nejlepšího možného křtu.

I v dnešní době jde stále o jeden z nejmodernějších fotbalových chrámů na území České republiky. Prošel několika rekonstrukcemi, během druhé světové války byl těžce poničen. O tom však ale až v příštím čísle...

Tomáš Lašák

Foto: Archiv SK Sigma Olomouc



Andrův stadion v roce 1938
a mecenáš olomouckého fotbalu Jan Ander.



CO S PODZIMNÍM ZELÍM?

Pečené zelňáky

500 g kysaného zelí
 300 g uzeného masa nebo klobásek
 150 ml mléka
 200 g polohrubé mouky
 1 kyprící prášek do pečiva
 3 brambory
 1 cibule
 2 vejce
 5 stroužků česneku
 Lžice sádla
 Sůl, pepř, mletý kmín, majoránka

Cibuli nakrájejte nadrobno a orestujte na lžici sádla. Z kysaného zelí vymačkejte vodu a nakrájejte ho nadrobno. Přidejte nastrohané brambory, utřený česnek, nadrobno nakrájené maso a všechny ostatní ingredience včetně vychladlé cibulky. Vše dobře promíchejte. Vznikne vám těsto jako na bramboráky. Nalijte ho do vymaštěného vysokého plechu a pečte na 170 °C asi půl hodiny.

Závitky se zelím a jablky

4 větší plátky plecka
 Hrst kysaného zelí
 1 větší jablko
 1 velká cibule
 4 plátky slaniny
 150 ml bílého vína
 Hladká mouka na obalení
 2 lžice sádla
 Sůl, pepř, drcený kmín, jalovec

Plátky masa rozklepejte, osolte, opepřete a posypte kmínem. Ze zelí vymačkejte vodu, nakrájejte jej a promíchejte s jablkem nakrájeným na kostičky. Na plátek masa vždy položte slaninu, rozprostřete zelí s jablky a zamotejte. Závitky sepněte párátkem nebo nití a obalte v hladké mouce. Na rozpáleném sádle je opečte ze všech stran spolu s nadrobno nakrájenou cibulí. Podlijte vínem, přidejte 4 kuličky jalovce a zapékejte za občasného podlévání v troubě asi 45 minut. Podávejte s knedlíkem nebo bramborem.

Netradiční zelný salát

400 g kysaného zelí
 1 jablko
 Kousek křenu
 Hrst ořechů
 Lžice oleje
 Lžice medu

Ze zelí nechte odkapat vodu, promíchejte ho s medem, olejem a na jemno nastrohaným čerstvým křenem a uložte ho na půl hodiny do lednice. Před podáváním přidejte na malé kostičky nakrájené jablko a nahrubo nasekané ořechy.



BĚH – NEJPŘIROZENĚJŠÍ POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita je zátěží celého těla. Pohyb ovlivňuje všechno – svaly, imunitu, srdce, kosti a také náladu i emoce. Proto by se měla stát pohybová aktivita automatickou součástí života každého člověka a co je důležité v každém věku. Jednoznačná odpověď na otázku, který druh pohybu je pro naše tělo nejlepší, zkrátka nejde. U každého z nás je totiž nutné zohlednit trénovanost a tělesné proporce. Není však pochyb o tom, že fyzická aktivita má řadu pozitivních účinků, ať jde o běh, chůzi nebo úplně jiný sport.

UŽ JSTE TO SLYŠELI?

Běhání není zdravé. Běh je jen pro mladé. Běh není pro staré. Běh není pro tlusté. Běh není pro lidi, co mají artrózu. Nikdy jsem neběhal a nikdy mě nikdo nepřinutí běhat. Už jsem to zkoušel několikrát, takže už to zkoušet rozhodně nebudu.

Znáte tato hesla? Jak to s nimi je? Běhání je ideální sport, který nás moc nestojí, je přirozený a nemusíte se přizpůsobovat tréninkovým hodinám. V různých fázích života se zpravidla liší motivace k běhání, především se ale s věkem mění svalová výbava, celková kondice, schopnost regenerace. Běh je pro naše tělo přirozeným pohybem, během kterého zapojujeme svaly ramenní, pažní, hýždě, břišní, zádové a samozřejmě svaly celých nohou. Pracujeme na lepším postoji těla a zbavujeme se polštářů tuku, relaxuje naše mysl a odbourává se stres a úzkosti. Pokud však se sportem či během začínáte, je lepší se do něj pustit pozvolna. Prioritou je nepřecenit své síly. Ideálním způsobem je například nordic walking nebo kondiční běh. Nordic walking je skvělé, když člověk ví, jak zapojit ruce – tím totiž zapojíte i střed těla. Důležité je, aby trvalo 40 minut a chůze vedla z kopce i do kopce a třeba i se zátěží. Ve vyšším věku je důležité pro první tréninky upřednostnit kombinaci svižné chůze a běhu. Po padesátce je podstatné si běh užívat. Určitě neklást důraz na intenzitu a rychlost běhu, je důležitá pravidelnost. Je třeba mít na paměti, že nejdůležitější je, aby nás běhání bavilo. Musíte chtít dělat něco pro sebe. Běh rozproudí v těle mizu i ve vyšším věku. Lidské tělo pracuje na bázi lymfatické pumpy. Při běhu má vliv došlap a tím pak je tato pumpa stimulována v aktivní činnost. V podobě běhu je ukryto tajemství a v těle se rozproudí životodárná energie. To se týká všech běžců i ve vyšším věku i veteránů. Kondiční běh je v pokročilém věku blahodárny, má však svá pravidla. Nepřeceňovat své síly a běhat jen tehdy, když se cítíte dobře. Poslouchejte své tělo, běh střídajte s rychlejší chůzí, přizpůsobte i tempo, dělejte si přestávky a zhluboka dýchejte. Zkrátka zaběhat si pro radost a neběhat za hranice svých možností.

NESCHOVÁVEJTE SE ZA VAŠI VÁHU

Tělesná hmotnost by neměla sloužit jako výmluva, proč něco nejde. Pokud jste zdravotně jinak v pořádku, pak by vám vaše váha neměla bránit. Je potřeba zredukovat váhu a začínat nenárazovými sporty – použít rotoped,

dát se na plavání (ale pozor, prochlazení v bazénu zvyšuje chuť k jídlu!), chodit se zátěží – do kopce, z kopce. Pro hodně obézní lidi je to zbytečná zátěž, která působí na klouby.

KLOUBY

Pokud chcete začít běhat a nechcete si zničit klouby, pak je důležitá kvalitní obuv s odpružením. Běh je vhodný na měkčích površích zmírňujících otřesy (tráva, lesní cesty, atletická dráha).

A CO KDYŽ MÁTE KŘEČOVÉ ŽÍLY?

Pravidelný běh nijak neškodí, naopak prospívá, s výjimkou silových sportů. Právě při běhu se zapojuje svalově žilní pumpa, která napomáhá dobré práci žilního systému v nohách. Základem je kvalitní obuv a běh na měkčím povrchu. Pořídte si stahovací punčochy. Pokud jste používali pouze sportovní kompresy, je nejvyšší čas ji vyměnit za zdravotní. Jedná se o punčochy nebo podkolenky, které spadají do II. třídy elastické komprese. Jsou volně prodejné. Předepsat je může i praktický lékař přes pojišťovnu. Máte nárok na jeden pár punčoch každý půlrok.

BĚH S CUKROVKOU

Určitě se poradte se svým lékařem. S cukrovkou nezačínajte běhat sami. Vždy informujte svého parťáka, že trpíte cukrovkou. Loudavá chůze je k ničemu, svižná chůze se ale vyrovná pomalému běhu. Každý člověk by měl vědět, jak jeho tělo reaguje na zátěž. Neexistuje univerzální rada ani manuál pro všechny cukrovkáře.

Pozitivní účinky při cukrovce

- Příznivý efekt na pohybový aparát
- Snížení hmotnosti
- Snížení citlivosti na inzulín a snížení dávek inzulínu
- Zlepšení kompenzace cukrovky
- Snížení rizikových faktorů
- Pozitivní působení na srdečně-cévní systém
- Psychologický účinek (relaxace, lepší spánek)

Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra



JAN ŽŮREK: CHCEME VELKOU KULTURNÍ ROZMANITOST REGIONU

Jan Žůrek má za sebou zajímavé zkušenosti. Coby dramaturg a produkční spolupracoval na festivalech Letní filmová škola v Uherském Hradišti nebo Divadelní svět Brno. V Olomouci stál u zrodu Divadla na cucky, za jehož vedení byl oceněn Cenou města Olomouce. Podílel se také na rozvoji festivalu Divadelní Flora. Od loňského podzimu je rodák z Horky nad Moravou krajským radním a jeho doménou je, jak jinak, kulturní oblast.

Pane radní, kulturní scéna se po covidové vynucené pauze rozjíždí v celé zemi jen pozvolna. Kdy se podle Vás dostane nabídka kulturních akcí na podobnou úroveň, jakou měla před pandemií?

Domnívám se, že již letní měsíce byly kulturou nesmírně naplněné. Ačkoliv se řada tradičních akcí nerealizovala, mnohé jiné se na léto a podzim přesunuly z jarních měsíců, takže bylo rozhodně kam vyrazit. Doufejme, že to vydrží a nepřijde další vlna koronavirové nákazy, která by pro kulturní akce přirozeně znamenala stopku.

Olomoucký kraj podporuje regionální subjekty, dlouhodobé projekty i jednorázové akce. S jakou filozofií přistupujete k výběru, komu podpora připadne?

Při hodnocení dotačních žádostí postupujeme dle stanovených kritérií, která zohledňují nejen kvalitu, ale také snahu o rozvíjení tradic či zpřístupňování kultury v jednotlivých částech regionu. Páteří kultury jsou velké stabilní instituce a tradiční akce, ovšem nezapomínáme ani na podporu nových a inovativních aktivit či nově vznikajících scén. Naším cílem je, aby kulturní rozmanitost regionu byla co největší a aby se lidé z různých částí našeho kraje mohli pravidelně setkávat s uměním.

Jaké jsou podle Vás silné stránky a jaké naopak slabiny kulturního dění v Olomouckém kraji?

Mezi silné stránky bezpochyby patří úžasné kulturní dědictví a významné tradiční kulturní akce. Zejména v Olomouci se koncentruje obrovské množství institucí, které mají nadregionální význam. Jako slabinu spatřuji, že dostupnost kultury v některých částech našeho kraje není úplně optimální. Není to vždy pouze tím, že by v některých koutech regionu chyběli lidé, kteří by kulturním životem hýbali. Někdy tam kulturní aktéři jsou, ale nedostává se jim dostatečné podpory ze strany místních samospráv. Přitom Olomoucký kraj nemůže být jediným subjektem, který tyto aktéry bude podporovat.

Jak se zaměřujete na seniory, kteří patří mezi věrné návštěvníky kulturních akcí? Chystáte pro ně něco speciálního?

Na seniory přirozeně myslíme tím, že jednotlivé organizace, které podporujeme, vedeme k zavádění systému slev či k bezbariérovosti. Určitou bariérou nemusí být třeba jen schodiště, ale i vzdálenost do kulturní instituce. Proto jsme pilotně nastartovali novou aktivitu ve spolupráci s Moravským divadlem Olomouc, které obnovuje tradici dotovaných svozů. Je tedy možné, aby si početnější skupina seniorů objednala u této instituce vstupenky a zároveň s tím i bezplatnou dopravu, čímž se jim návštěva divadla nejen zlevní, ale stane i komfortnější.

Mají podle Vás senioři v kraji vkus? Umějí si vybrat obohacující, povznášející nebo „chytrou“ kulturu?

Samozřejmě, že mají a umějí ocenit kvalitu. V rámci výkonu své funkce se snažím navštěvovat akce na území celého kraje a jsem nadšený, jak například na Jesenicku a Šumpersku vyvolávají obrovský zájem festivaly vážné hudby.



Krajský radní Jan Žůrek

Jan Žůrek se svou rodinou



Odehrává se jich tam hned několik a často se jedná o vystoupení opravdu špičkových interpretů. Na těchto koncertech přirozeně potkávám početně zastoupené seniorské publikum. Obdobných příkladů bych mohl uvést desítky.

Senioři jsou obecně velmi konzervativně zaměřeni. Například alternativní scéna je příliš neláká, ale část z nich už si získala a dokazuje to, že dnešní senioři se mění a zjednodušeně řečeno „objevují nové světy“. Má jim dění v kraji co nabídnout?

Kraj by v tomto měl být bezpochyby tím, kdo kulturní scénu motivuje k zavádění inovací a nových postupů. Těší mě, že kupříkladu muzea, která na území celého kraje zřizujeme, jsou v současné době čím dál více otevřenými institucemi. K výstavám a stálým expozicím realizují i fantastické doprovodné programy, díky kterým jsou představovaná témata srozumitelnější i atraktivnější.

Přál bych si, aby naše kulturní instituce uměly sloužit co nejširšímu spektru obyvatel a aby neúnavně hledaly vhodné formy komunikace s publikem v dnešním světě.

Vy osobně jste podepsaný pod úspěšnými projekty jako Divadelní Flora nebo Divadlo na cucky. Které zkušenosti z Vaší předchozí práce můžete dnes využít na kraji?

Znalosti z vlastního působení v kultuře zužitkovávám každodenně, protože vím, co kulturní instituce v regionu trápí a na co je potřeba se zaměřit. Funkce krajského radního je tak příležitostí, jak předat své znalosti dál. Na druhou stranu velmi spoléhám na spolupráci s odborníky. Právě proto jsme se pustili do přípravy Koncepce kultury, kreativity a památkové péče, která bude klíčovým dokumentem pro rozvoj našeho regionu v budoucnu. (red)

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2021 V ONKO KLUBU SLUNEČNICE OLOMOUC

Letos v září se konal již dvacátý pátý ročník celonárodní sbírky Ligy proti rakovině. Do Kytíčkového dne, jaký byl původní název sbírky, se náš Onko klub Slunečnice Olomouc, který letos oslavuje dvacet let od svého založení, zapojuje každoročně. Vyjadřuje tak podporu poslání Ligy proti rakovině.

Naše přání, aby Český den proti rakovině v letošním roce neprobíhal již v prostředí pandemie, se nesplnilo. Ale i tak úkoly s ním spojené se nám podařilo zajistit.

To, že kytíčkový den byl stejně jako loni přesunut na konec září, jsme nepovažovaly za velký problém. Vždyť měsíček lékařský, jehož kvítek je logem Českého dne proti rakovině, kvete od jara až do podzimu. Proč by kvítek nemohl zdobit oděvy občanů stejně jako loni i letos na podzim?

Zabezpečení sbírky probíhalo elektronicky či přes telefon. Kytičky si členky vyzvedly na zářijové členské schůzi resp. individuálně.

Ve dnech 29. a 30. září se naše děvčata, podporovaná studentkami Gymnázia Olomouc – Hejčín, přáteli i příbuznými, vydala s kytíčkami do ulic, náměstí a jiných prostranství Olomouce. Bylo je možné potkat mj. na hlavním nádraží, v Globusu, v Centru Haná, v podnicích a institucích jako na krajském úřadě, magistrátu, a.s. Gemo, Celní správě, ve Fakultní nemocnici, MŠ Wolkerova,...

Kytičky od našich členek si mohli zakoupit i občané Šternberka, Litovle, Tovačova, Věrovan, Bystrovan,

Velkého Týnce a Bělkovic. Přispěli i příbuzní a přátelé. Do jubilejní 25. sbírky Ligy proti rakovině se zapojilo 58 našich členek. Prodáno bylo 3100 kytíček. Na sbírku přispěl náš klub 69 668 korunami. Vyzdvihnout je potřeba aktivita těch členek, které se na výsledku podílely nejvíce. Dvanáct prodalo resp. zajistilo prodej 100 a více kvítků. Premiántkou je Miluška Šebestová, která zanedlouho oslaví osmdesáté narozeniny. Prodala především cestujícím na hlavním nádraží 400 kytíček. Následují Liduška Kleislová s 300, Darja Lešanovská s 205 a Maruška Nezhybová s 200 kytíčkami. Nemohu zapomenout na Naděнку Krönerovou, která ve svých osmdesáti dvou letech prodala v centru Olomouce 100 kvítků.

Poděkování patří také studentkám Gymnázia Hejčín i vedení školy, které je uvolnilo, dále Domovu pro seniory v Tovačově i již výše jmenovaným a dalším podnikům a institucím za součinnost. Ceníme si pobočky Pošty Olomouc 8 na Horním náměstí a jejich pracovníky, které ochotně a bez prodlev zajišťovaly přebírání výtěžků z prodeje kytíček a jejich odeslání na účet Ligy proti rakovině.

Vzornou přípravu a organizaci sbírky zajistila Boženka Filipová za nemalé pomoci Emilky Strejčkové. Věřím, že je možné říci, že náš klub svými výsledky přispěl k naplnění cíle sbírky a tím k vytvoření podmínek, aby Liga mohla plnit své poslání.

**Věra Kratochvílová,
Onko klub Slunečnice Olomouc**

Studentky Gymnázia Olomouc-Hejčín, které získaly prodejem kytíček v ulicích Olomouce přes 8 tisíc korun.



Naděнка Krönerová (vlevo) a Emilka Strejčková na Horním náměstí.



NA ZIKOVĚ UŽ TO ZASE ŽIJE

Díky rozvolnění opatření proti Covid-19 na jaře letošního roku se život v Chráněném bydlení v Olomouci na Zikově ulici vrátil do běžného života. Uživatelé Chráněného bydlení využili místní zahrádky k pořádání různých společných akcí. Od jara jsme se zde scházeli na oblíbené canisterapii, zavedli jsme společné čtení knih, každý měsíc jsme ochutnali užitelní vyrobený domácí sirup.

Nejvíce však oblíbené bylo posezení při grilování makrel, hermelínu a uzenin. Naše společné setkávání ukončíme s přicházejícím podzimem vinobraním s ochutnávkou burčáku, sklizní vlastních hroznů a k tomu grilovaným špízem.

Mgr. Ivana Došlíková
Vedoucí Chráněného bydlení
SSpS Olomouc, p.o. Nové Sady



ŽIVOT S NOVOU LEDVINOU JE ZÁZRAK, ŘÍKAJÍ PRŮKOPNICE TRANSPLANTAČNÍHO PROGRAMU

Jubilejní tisíce transplantaci ledviny provedli v letošním roce odborníci z Transplantačního centra Fakultní nemocnice Olomouc. Vůbec první zákroky tohoto druhu byly v největším zdravotnickém zařízení na střední Moravě realizovány v roce 1984, rozmach olomouckého transplantačního programu nastal s přelomem osmdesátých a devadesátých let minulého století.

A že transplantace ledvin olomoučtí odborníci umějí, dokazují i dvě pacientky, které patří k jedněm z prvních klientek transplantačního centra a s funkční darovanou ledvinou žijí již třicet let.

Helena Šišmová z Drahlova se transplantace v olomoucké fakultní nemocnici dočkala 25. října 1991. „Narodila jsem se s chronickou glomerulonefritidou, navíc před zákrokem v olomoucké fakultní nemocnici jsem měla za sebou již jeden neúspěšný transplantační pokus v Praze. Samozřejmě jsem tehdy měla obavy, ale hlavně jsem se těšila, že se konečně zbavím nekonečných dialýz. Všechno dobře dopadlo, i když jsem po operaci ležela na klinice ze všech nejdéle. Ostatní pacienti kolem mě chodili domů a u mě se stále čekalo, až se nový orgán správně uchytlí,“ vzpomíná letos osmapadesátiletá žena. Život s novou ledvinou je pro ni i po těch třiceti letech od transplantace hlavně svoboda. „Můžu všude bez přemýšlení o tom, jestli tam bude možnost dialýzy. Tu

jsem opravdu nesnášela, neustále jsem z ní zvracela. Po transplantaci mi začal v podstatě nový život, který je úžasný. Já se jen mohu modlit, aby to tak ještě dlouhou dobu vydrželo,“ usmívá se Helena Šišmová, která je maminkou syna a s manželem jsou spolu již 37 let.

Lada Temelová z Petrovic u Karviné absolvovala úspěšnou transplantaci ledviny hned na první pokus o pouhý měsíc později, přesně 20. listopadu 1991. Zárok ve FN Olomouc absolvovala ve svých 21 letech. „Pamatuji si ten obrovský strach, když mě vezla sanitka z Karviné dvě hodiny do nemocnice. Navíc se ten den nemohlo kvůli počasí létat a ledvina putovala zdaleka kodrcající se sanitkou. Byly to dlouhé hodiny plné obav. Naštěstí vše dobře dopadlo, pak už si vzpomínám jen na to, jak mě po probuzení všechno bolelo,“ vybavuje si dnes jednapadesátiletá „průkopnice“ olomouckého transplantačního programu. Obě dámy děkují za svou šanci odborníkům z Fakultní nemocnice Olomouc. „Jsou tu vynikající operatéri a péče všech je zkrátka úžasná. K panu profesoru Zdražilovi chodím jako pacientka prakticky celý život, je to skoro jako druhé manželství,“ směje se Helena Šišmová. „Kromě toho, že je velkým odborníkem, je i velmi pozorný a má smysl pro humor, což jako pacientky moc oceňujeme. Všichni jsou tady ale opravdu skvělí, od lékařů až po milé sestřičky,“ přitakává Lada Temelová. (fnol)



Chci uzavřít sňatek, trvalý vztah, 189/100/61, pečovatelskou, podpůrkyni, zajištěn bez závazků, romantik, malíř, milující veškerou hudbu. Zmizíme v cizině, piš poštou ČR – Vít Gruz, P.O.B. – 74, Za Bankou 3, 690 02 Břeclav.

Osamělý muž 175/85 kg – Mgr., žiji v Nížkém Jeseníku se službami a spojením do Moravského Berouna, Šternberka. Hledám hodnou ženu 70+. Jsem nekuřák, skoro abstinent a přiměřeně zdravý a schopný pečovat jako kutil o dům, zahradu a pěkné auto. Kéž by žena měla zdravý a schopnost pěkně se mnou trávit podzim života. Telefon 774 034 149.

Hledám hodnou paní okolo 65–72 let, která je také sama a chtěla by se seznámit. Mám svoje bydlení. Nejlépe kdyby byla žena z vesnice, trochu na úrovni, já jsem také z vesnice a jsem pro společné bydlení. Časem se potom uvidí. Okolí Zábřeh a Olomouc. Volat můžete prosím na telefon 604 546 383. Jarda.

Muž 75/174/75, VŠ, držitel průkazu ZTP nabízí trvalé přátelství osamocené ženě nebo vdově, nekuřačce ve věku do 70 let z Olomouce a blízkého okolí. Event. odpověď prosím jen formou SMS. Nedoslýchám. Případné setkání napoví. Vše ostatní při osobním jednání, děkuji. Telefon 767 753 267 Pavel.

70/169, rozv. nekuřák hledá ženu pro vzájemnou oporu a trvalý vztah. Mám rád přírodu, památky, procházky a výlety. Nejraději Hranice na Moravě a okolí. Zn. tel. 725 479 271.

Jsem starší důchodkyně a chtěla bych najít paní k posezení v kavárně a na kratší procházky. Volejte na telefon 731 849 446.

Jsem single a ráda bych poznala inteligentního muže ve věku 70 let. A za jakým účelem? To si povíme ústně až při naší první eventuální schůzce. Jen z Olomouce. Mobil: 704 223 772.

74/165/55 rozvedený bezdětný. Rád by poznal ženu rozvedenou či vdovu, s dětmi či samu, která to jen myslí vážně a upřímně, ne falešně. Najdu ji? Na věku nezáleží, ale na povaze. Odepište nebo volejte na mobil 702 479 332.

Muž 69/176 hledá nenáročnou ženu k občasným schůzkám a procházkám, která má ráda zvířata. Jen vážné a upřímné nabídky z Přerova. SMS na číslo 774 298 890.

Rozvedený 66letý muž 174 cm, 65 kg, nekuřák s vyřešenou minulostí a vlastním RD hledá ženu 60–66let, štíhlou, nekuřačku k vážnému seznámení – z PR, PV a OL či okolí. Najdeme se do Vánoc? Prosím volejte na 702 319 524. Děkuji.

Jsem rozvedená, 74 let, 170/82, a ráda bych se ještě seznámila s příjemným mužem vyšší postavy, který má rád procházky, kulturu a který není alkoholik, kuřák. Mám ráda humor, tanec a vše, co k životu patří. Náhoda. Pošlete SMS na tel. 731 572 150. Děkuji.

Hledám kamarádky, přítelkyně, případně přítele, kteří mi ukážou krásy Olomouce. Mám ráda život, kulturu, divadlo, hudbu, tanec, zpěv, přírodu a cestování. Mám pejska. Jsem v seniorském věku, nekuřačka, a do Olomouce jsem se čerstvě přistěhovala. Odpovědi SMS, prosím pište na 733 193 309.

Sympatický muž bez závazků, 62 let, SŠ, 183/81, zajištěný s vlastním autem, hledá štíhlou ženu z Olomouce do 58 let, pro společné výlety, dovolené, i kulturní zážitky ve dvou. Prosím první kontakt pouze SMS, těší se Mirek. Tel.: 776 323 476.

Muž 68 let, 185/95, hledá úplně obyčejnou ženu z Olomouce a z blízkého okolí do 63 let, zázemí i auto mám, láska kvete v každém věku, jen vážně. Tel.: 775 944 266.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 15. 11. 2021 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: APE, BARBŮS, KISS, RIKŠA, SKET, VON	DRUH OŘECHŮ	MÍSTO PO PÍCHNUTÍ	HLESNUTÍ		JUNÁK	UHELNÉ SKLADY ZKR.	RUSKÁ POLEVKA S MASEM A ZELENINOU	ZÁRODEK ŽIVÉHO PLODU		AKVARIJNÍ RYBKA	INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA	ŘÍMSKÝCH 12		VÝPLŇ KOSTYMU	ILUZE
UMĚLÁ HMOTA				STROZE					ODDĚLENÝ PROSTOR				V ZASTOU- PENÍ ZKR.		
LIDOO ANGLICKY				ČES. POLIT. STRANA 1. DÍL TAJENKY					ČÁSTICE EVROPSKÁ UNIE ZKR.				LATINSKÁ PŘEDLOŽKA 2. DÍL TAJENKY		
DVOU- KOLOVÝ VOZÍK						PŮV. OBYV. PYRENEJÍ ÚDER NOHOU					JISTÁ SLOVENSKY LÉČ. TĚLES. VÝCHOVA				
POVZDECH			CITOSLOVCE KLEPNUTÍ DOMÁCI ZVÍŘATA				RUSKÁ MĚNA KUS ZKR.						NĚM. PŘED- LOŽKA OD KARETNÍ KRITIK		
	OTÁZKA NA MÍSTO	SLIVKY NUŽE							ZÁPAS						
ZAHRAŇIČNÍ HUDEBNÍ SKUPINA					PRAŽ. STAV. OBNOVA ÚDAJ NA DOP. ZKR.				ZÁŘE					INICIÁLY BÝVALÉHO POLITIKA RAŠINA	TVOJE OSOBA
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO											SMĚR POPULÁRNÍ HUDBY				
MASARY- KOVA UNIVERZITA ZKR.			NÁRODNÍ DÍVADLO ONEMOC- NĚNÍ SVALŮ								ZÁRODKY RYB SLOVENSKY				
	ČESKÉ AEROLINIE ZKR.	MLÉČNÝ PRODUKT VIDA									OTÁZKA 1. PÁDU			CESTA VE SKÁLE	MAJÍCÍ VELKÉ OČI STR. ROD
ČESKÝ HY- DROMETEO- ROLOGICKÝ ÚSTAV					TURISTICKÝ POCHOD								HMOTNOST S OBALEM ZN. KOŇSKÉ SÍLY		
BLAHO															
INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA			MĚSTSKÝ ÚŘAD ZKR. ŘECKÉ PÍSMENO				MÍ	INICIÁLY HERCE BROUSKA	SYKNUTÍ	STŘEDO- VĚKÝ NÁJEZDNÍK	CIZOKRAJNÁ BOROVICE VZADU				
	HANBA	ZÁRODKY RYB PLKAT				BAREVNÝ KOV							ČETAŘ ZKR. INIC. ZÁVOD. ENGEHO		
PŘÍTOK VLTAVY						OBČANÉ OCHRANNÝ SVAZ AUTORSKÝ									
JESKYNĚ					ČÁST VOZU OBYVATELKY EVROP. OSTROVA			ZN. KILO- AMPÉRU DŽEZOVÝ ZPĚV				ZAVÝSKNUTÍ SKUTEK		VLASTNOSTI JÍDEL MN. Č.	OČISTIT VODOU
TAHLE			2X ZVÝŠENÝ TÓN E DRUH PAPOUŠKA						RODNÉ ČÍSLO ZKR. KONČETINY				OZVĚNA STARÁ JEDNOTKA OBJEMU		
DRŽADLA			CHEM. ZN. RADIJA INIC. REŽIS. KAZANA				KRAJSKÝ ÚŘAD ZKR. JAZYKOVÁ ŠKOLA ZKR.			INIC. ZPĚV. MLÁDKA CITOSLOVCE POVZDECHU			SCHOPNOST CENNÝ PAPÍR ZKR.		
JMÉNO HERCE VOSTŘELA ???						PRVNÍ PO DESÁTÉM									
ÚTOKY						STEH HOVOR.					ZPÁTKY				

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: Chyby jsou důkazem toho, že se o něco snažíme. **Výherci z minulého čísla:** Eva Březinová, Horka nad Moravou; Eva Lebdušková, Moravský Beroun; Jana Vránová, Kroměříž



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!

