

moravský senior®



Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 01/2022



Manželé Šínovi: Pečujeme o zrak Hané



Přání a sny
do roku 2022



Zdravotní rádce:
Jak poznat demenci



Naše Sigma: Proměny
Androva stadionu

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 4–7



TÉMA: SENIOŘI A PŘEDSEVZETÍ

strany 8–9



ANKETA

strana 29

ZDRAVOTNÍ RÁDCE

strany 30–31

KŘÍŽOVKA

strana 35



Milí čtenáři,
co myslíte, že bych vám tak mohl popřát do nového roku? Asi už víte, že jsem bezbřehý optimista a věřím, že se všichni budeme mít dobře, budeme se na sebe smát a vyprávět si zážitky. Že se obáváte zdražování, další vlny pandemie, nutnosti očkování nebo dlouhé a tuhé zimy? Jistě, nemáme to v životě lehké. Ale nedáme si ani ten letošní rok ničím takovým zkazit, že ne? Byla by to nesmírná škoda. Přeji vám aktivně strávený rok!

Miloslav Kyjevský
Šéfredaktor a vydavatel
Moravského seniora

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Statutární město Olomouc



Olomoucký kraj

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

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769, Registrováno pod číslem MK ČR E 21702, vychází každý měsíc / Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz / Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvořníková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel.: 725 190 555 / Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410.

Náklad tohoto čísla je 26 000 ks. Datum vydání: 4. 1. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 13. 1. 2022. ZDARMA

MANŽELÉ ŠÍNOVI: ZRAK JE JEDNÍM Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH LIDSKÝCH SMYSLŮ

Známa oční klinika TANA, jejíž prezentaci nalézáte celoročně na stránkách Moravského seniora, působí v Olomouci od roku 2008. Tehdy navázala na letité zkušenosti primáře Šína, který působil jako náčelník očního oddělení ve Vojenské nemocnici v Olomouci a později v soukromé praxi, kde se vedle obecné oftalmologie zabýval laserovými operacemi oka. A jaký je příběh zakladatelů kliniky?

LÉKAŘ U VÝSADKÁŘŮ ILJA ŠÍN

Dnes devětašedesátiletý Ilja Šín se narodil v Olomouci, ale bezprostředně odešel s rodinou do Brna, kde otec působil jako vojenský sportovní lékař. Tam Ilja prožil školní a gymnaziální léta, poté odešel studovat medicínu na vojenskou vysokou školu do Hradce Králové. Tomu předcházela jedna z dnešního pohledu dost zajímavá okolnost, která jistě ovlivnila jeho osud a de facto i návrat do Olomouce. Na jaře roku 1970 se totiž v Brně náhodou zapletl do akce připravené STB, jejímž cílem bylo dorazit poslední zbytky odporu proti normalizaci Československa po příchodu sovětských okupačních sil.

Šlo o nevinné setkání studentů den před písemnou maturitní zkouškou v restauraci U Medvídka. Prý tam budou k mání témata maturitních písemných zkoušek. Sešlo se tam dost středoškoláků a STB měla žně. Kdo měl u sebe občanku, šel v klidu domů, kdo ne, toho na 24 hodin zavřeli. Tak vznikl seznam osob se zákazem být přijat na jakoukoliv vysokou školu. Iljovi nezbylo, než na studium medicíny v Brně zapomenout a rok pracoval v Technické a zahradní správě města Brna. Ale rok jezdit s multikárou a svážit listí nebo snít z brněnských parků byla pro osmnáctiletého kluka vlastně i trochu zábava. Černá listina nežádoucích osob sice platila i napřesrok,



Cyklovýlet kolem Macochy 2020



Klinika Tana v Uhelné ulici



Ambulance Horní Lán

Zájezd do Skotska 2004



pouze ale u škol spravovaných Ministerstvem školství, takže řešením byla vojenská medicína v Hradci Králové. Po absolvování medicíny následovala povinná služba u útvaru. Pan Šín sloužil v Prostějově u výsadkářů jako hlavní lékař. Ani on nebyl osvobozen od povinnosti skákat s padákem – právě naopak, takže má na svém kontě 25 výskoků. Pravidelně udržoval kontakt s nejbližší vojenskou nemocnicí, Klášterním Hradiskem v Olomouci. Když se zde v roce 1983 uvolnilo místo lékaře na očním oddělení, úspěšně se o něj ucházel, a i s rodinou se do Olomouce přestěhoval. Odsud v roce 1993 odešel do privátní sféry, kde působí dodnes.

ANALYTIČKA ANNA ŠÍNOVÁ

Jeho paní Anna Šínová pochází z Hradce Králové, kde tehdy manžel studoval medicínu. Přímo v Hradci Králové se však neseznámili. Jejich společnou celoživotní vášní je lyžování, první seznámení tak proběhlo na lyžařském zájezdu v Peci pod Sněžkou. V té době paní Šínová studovala Vysokou školu ekonomickou v Praze, obor učitelství ekonomických oborů. Ve stejném roce (1977) oba manželé odpromovali a odstěhovali se do Prostějova, později do Olomouce. Mladá Anna byla poměrně dlouho doma s dvěma syny, nějakou dobu v obou

městech učila na obchodních akademiích. Na začátku 90. let opustila oblast školství a dostala se do nově založené Investiční banky, později ČSOB. Tam asi deset let pracovala jako finanční analytička. K tomu říká: „Byla to hodně zajímavá práce. Potkala jsem spoustu mimořádných lidí, spoustu zajímavých nebo naopak bizarních podnikatelských záměrů. Přišli jsme do nejrůznějších provozoven, viděla jsem třeba linky na výrobu těstovin nebo linku na výrobu dlaždiček do koupelny. V Zábřehu nám ukazovali výrobu Sunaru. To bylo hodně obohacující.“ Investiční banka ale skončila a převzala ji ČSOB. Pozice finančního analytika de facto zanikla, ČSOB tyto činnosti nakupovala od externích firem. „Tím se mi vyřešilo dilema, ke kterému dospělo budovatelské úsilí mého manžela. Už jsme se tehdy připravovali na to, že se starším synem Iljou, který vystudoval optometrii, otevřeme optiku. Tak jsem dala výpověď a v Ušatém domě v Olomouci jsme ji spolu otevřeli,“ popisuje paní Šínová. Optika je v tomto místě dodnes a 11. ledna slaví 20 let existence. „A je to zároveň dvacet let jména TANA, které jsme si tehdy vymysleli a používáme i pro oční kliniku. To jméno má takový malý příběh. Je po manželově mamince Taťaně. Byla zdravotní sestřička, úžasně akční a pozitivní člověk, ale bohužel docela předčasně zemřela na následek žloutenky, kterou se nakazila od pacienta. Tana, Táňa i Taťána je takové jméno naší rodiny. Máme teď i Taťánu vnučku,“ vysvětluje Anna Šínová.

Jak ale vznikla samotná oční klinika TANA? Primář Šín s manželkou v roce 1992 vyjeli poprvé na západ, na oftalmologický sjezd do Bruselu. „Tam se shodou okolností objevila celosvětová novinka. Excimer laser, který je schopen modelovat rohovku, přední část oka, která je výrazně zodpovědná za refrakci čili oční vadu. Touto modelací se refrakce dá opravit na nulu, takže člověk nemusí nosit brýle. Bylo to něco převratného, a to byl také impuls, zkusit to samostatně v privátu,“ říká primář Šín. Oční lékařství na celém světě v 90. letech procházelo revolučním procesem změny nenápadného chirurgického oboru v obor mikrochirurgický. Technický pokrok přinesl do oftalmologie spoustu dokonalých přístrojů, nástrojů, nanotechnologie zajistila i úžasné nitrooční čočky a k tomu ještě přišel pokrok v laserových technologiích. Většina výkonů se díky dokonalosti technické podpory může provádět ambulantně, tedy mimo nemocnici, bez anestezie, bez lůžkové části. „Tehdy jsme se jako lidé středního věku k tomu dostali, a to byla naše klika,“ usmívá se paní Šínová. „Začal jsem jezdit na různé zahraniční stáže, především do Německa,“ pokračuje pan Šín, „a záhy jsem měl na kontě přes 300 operací, snad více než naši školitelé v Mnichově. Bylo to proto, že jsme se k operacím dostali opravdu brzy, náš excimer laser byl jeden z prvních v Evropě a o operace byl velký zájem.“

ZE DVOU NA TŘICET

Od té doby se primář Šín věnuje refrakční chirurgii. V roce 2008 založil s manželkou společnost Oční klinika TANA, ve které se rozšířila jejich činnost i o nitrooční

operace oka, operace šedého zákalu a operace na zadním segmentu oka. V přízemí nově postaveného domu na Uhelné ulici zahájili provoz. Naplnit tento záměr vyžadovalo mít k dispozici dvě ambulance a dva odlišné operační sály a prostory v přízemí začaly být brzy malé. Postupně proto přibrali i kanceláře pro administrativu v patře nad původní klinikou. Zásadní skok vpřed však znamenalo přikoupení větších operačních sálů s nutným ambulancním zázemím na Horním Lánu. „V roce 2015 jsme přidali další oční ambulanci, je to TANA Přerov,“ doplňuje paní Anna Šínová a dále rekapituluje: „Od počátků v roce 2001, kdy jsme začali s optičkou Martinou Schneidrovou, naším prvním zaměstnancem, přes rok 2008, kdy jsme v nově otevřené klinice zaměstnali ,pouze‘ dvě kolegyně, Denisku Foltýnovou a paní doktorku Katku Špačkovou, jsme dnes daleko větší kolektiv. Pokud se sejdeme všichni, včetně operatérů z fakultních nemocnic, je nás skoro 30, a ta zmíněná děvčata u nás stále pracují.“

Pan primář Šín k tomu dodává: „Velice si vážíme vytvoření symbiotického vztahu s oční klinikou Fakultní nemocnice Olomouc. Naše péče o nemocné se v některých oblastech doplňuje, protože státní a soukromé zařízení se v jistých detailech zdravotního zaměření liší. Takže jako celek nabízíme pacientům, ale i studentům kompletní portfolium oční medicínské péče a vzdělávání. Vzhledem k dnešní velikosti jsme ke spolupráci přizvali profesionálního manažera, naši

paní ředitelku Martinu Novotnou. Ta se předtím pár let v prostředí oftalmologie pohybovala a má zkušenosti s řízením chodu společnosti a taky marketingem. Tím, že se podílí na běžném každodenním řízení, my jsme mohli trochu ustoupit do pozadí. Pořád jsme u zásadních rozhodnutí, o všem důležitém, co se ve firmě děje, víme, ale taková ta deseti až dvanáctihodinová pracovní doba jako dříve, už to opravdu není,“ uzavírá Anna Šínová.

SYNOVÉ NAVÁZALI

Oba synové manželů Šínových, Ilja i Martin, pracují ve stejném oboru. Starší Ilja pracuje v optice TANA na Wellnerově ulici, mladší Martin působí od roku 2020 jako přednosta I. oční kliniky v Praze na pracovišti Ústřední vojenské nemocnice. „Jeho prací a zároveň koníčkem je operativa a věda. Začal na oční klinice tady v Olomouci a pod vedením profesora Jiřího Řeháka se stal docentem. My jsme trochu doufali, že by tady potom mohl vést tu TANU, no, ale utekl nám do Prahy. Uvidíme, není všem dnům konec,“ říkají na adresu syna rodiče.

Ať už vás zhoršené vidění trápí nebo ne, určitě byste své oči neměli zanedbávat, ale pravidelně navštěvovat svého očního lékaře. Na oční klinice Tana manželů Šínových vás rádi přivítají.

Kateřina Benešová

Foto: Moravský senior a archiv manželů Šínových



*Děvčata z kanceláře TANA.
Vpravo Jana Nagy, tajemnice,
uprostřed ředitelka Martina Novotná
a vlevo Denisa Foltýnová, vedoucí kanceláře.*

BABIČKY A DĚDEČKOVÉ, JAKÁ JSOU VAŠE PŘÁNÍ A SNY DO ROKU 2022?

Máte sny, nějaké tajné touhy? A změnily se nějak v souvislosti s koronavirem? Divili bychom se, kdyby alespoň trochu ne. Možná jste je trochu posunuli, nebo je momentálně potlačili do doby „až to skončí...“ Pojdme ale chvilku zapomenout na to, co se kolem nás děje v době pandemie.

Není nutno „muset“

S příchodem Nového roku bývá zvykem určovat si předsevzetí. Někteří lidé to sice dělají i jindy, když se prostě zrovna rozhodnou nebo mají nějaký nový nápad, první lednový den k tomu ale vyloženě vybízí, říct si: „Tak, a teď se pustím do tohohle...“ Je to proto, že nás Nový rok vede k bilancování minulých let, uvědomění si toho, co se nám povedlo, ale i nepovedlo. Kolikrát jste si řekli: „Musím se víc hýbat. Musím do toho přestat mladým

kecat. Musím jíst zdravěji. Musím víc chodit po schodech. Musíme víc jezdit na výlety, pořád jen sedíme doma u televize.“ Zvláštní na tom je, že v těch větách znívá slovo „musím“. A to obecně vyvolává pocit něčeho nepříjemného, co nás bude obtěžovat. Takovým předsevzetím je lepší se vyvarovat. Z plánované změny je totiž potřeba mít radost, aby byla šance, že ji člověk dotáhne do konce. Můžete si za její postupné naplňování určit nějakou drobnou odměnu.



Benátky, otužování, gastronomie

Do čeho byste se chtěli letos pustit? Například dvaadvadesátiletá Marie Studená z Přerova by i přes svůj pokročilý věk chtěla vyrazit do zahraničí. Podle svých slov už nemá co ztratit. „Já už jsem si to svoje prožila, naočkovaná jsem, tak co se může stát. Pohybovat se ještě nějakým solidním způsobem dokážu. Hrozně bych se chtěla podívat do Benátek. Vnučka slíbila, že pojedede se mnou a všechno mi zařídí. Vyrazíme tam aspoň na týden, ať to stojí za to. Mám nějaké úspory a vnučka loni dokončila školu, tak to ode mě dostane asi jako dárek,“ popisuje paní Marie. Na otázku, zda nemá strach z cesty, z množství lidí nebo z cizí země, odpovídá s úsměvem. „Letadlem je tam dnes člověk za chvíli, to se nebojím, lidi mi nevaří a vnučka se domluví snad všude, takže o mě bude opravdu dobře postaráno.“

Pan Josef Příbyl, kterému bude letos 70 let, by zase nechtěl nic menšího než se pustit do rekonstrukce chalupy v Šumperku. „Už si několik let s manželkou říkáme, že by si to ta chalupa zasloužila. Nebo možná my. A taky do budoucna naše děti a jejich děti, snad to nějakou dobu zase vydrží. Už není na co čekat, dokud má člověk ještě sílu a ví, že mu rodina pomůže, je zbytečné to odkládat. Říkáme si, že bychom se sem možná mohli na stará kolena i přestěhovat a zůstat tu, ne sem jen jezdit na víkendy nebo na prázdniny s vnučaty. Bude nám tam teď líp, bůhví, kdy ten koronavirus pomine,“ popisuje.

Chtěli jste někdy třeba začít s pořádným otužováním? Devětašedesátiletá Jana Foltýnová z Olomouce o tom přemýšlí už roky. „Já jsem se vždycky chtěla hrozně otužovat, ale nenašla jsem na to odvalu. Manžel se chodil i v zimě koupat do rybníka, žiju už ale roky bez něj, tak mě v tom nemá kdo podpořit. Syn to poslední rok praktikuje s kamarády, tak jsem si řekla, že to taky zvládnou, že teď, nebo nikdy. Oni to zkoušeli nějak postupně, tak třeba to taky nebude hned. Alespoň budu mít čas tomu přijít na chuť,“ směje se Jana Foltýnová. Ať už byste letos skutečně chtěli změnit nebo udělat cokoli, nečekejte a pusťte se do toho, než si to rozmyslíte. Nikdy není pozdě začít s něčím novým, co vás láká. Nic horšího, než že by to nevyšlo, se vlastně stát nemůže. „My se snažíme každý rok vymyslet nějakou novinku, něco, co nejsme zvyklí úplně běžně dělat. Letos jsme se rozhodli si to hodně zpříjemnit a vymysleli jsme, že každý měsíc půjdeme na jídlo do restaurace. Chodíme jen opravdu výjimečně, nejsme na to zvyklí, tak tomu zkusíme přijít na chuť, doslova,“ svěřil se osmašedesátiletý Jaroslav Doležal z Olomouce.

Ať už si stanovíte jakékoliv cíle, přání nebo předsevzetí, je dobré trochu pozměnit slovník a slova „nemůžu“ a „musím“ nahradit příhodnějším výrazem „chci“. Zároveň je potřeba stanovovat si cíle reálné. Postupné budování nových návyků je lepší než razantní změna zajatého režimu. Tak ať se vám to daří!

Kateřina Benešová



ANDRŮV STADION PO DRUHÉ SVĚTOVÉ VÁLCE. NOVÝ NÁZEV, NOVÍ MAJITELÉ...

Po skončení 2. světové války byl olomoucký Andrův stadion v troskách. Respektive jeho tribuna, kterou ustupující německá vojska vyhodila do povětří. Snaha vrátit po válce život co nejrychleji do normálu se promítla i na Andrův stadionu, kde město i klub SK Olomouc ASO okamžitě plánoval rekonstrukci.

Krátce po osvobození Olomouce byla postavena alespoň provizorní dřevěná tribuna, která měla sloužit jen krátce, než se přistoupí k postavení nové betonové. Další události však zapříčinily, že dřevěná tribuna vydržela až do roku 1976.

Rok po skončení války se na Andrův stadion ještě vrátila nejvyšší fotbalová soutěž. ASO, které v roce 1944 sestoupilo, vyhrálo v sezóně 1945/46 obnovenou Moravskoslezskou divizi, a v sezóně příští se ještě na rok vrátilo mezi tuzemskou elitu. Ani tentokrát se olomouckému oddílu příliš nedařilo, a po roce opět sestoupil. To již ASO směřovalo ke svému zániku. Po únorovém komunistickém převratu změnil klub svůj název, v roce 1948 se přejmenoval na Sokol Olomouc ASO, o rok později na Sokol Obchodní domy Olomouc a v roce 1951 zanikl.

Stadion Míru

Andrův stadion se v roce 1949 přejmenoval. Komunistickým předákům totiž bylo proti chuti, aby fotbalový chrám nesl jméno po olomouckém podnikateli, který se po Únoru 1948 ocitl na černé listině režimu. Nově byl na Hané znám pod názvem Stadion Míru. Do užívání jej pak na nějaký čas dostal armádní klub Křídla vlasti Olomouc, který v sezónách 1953 a 1954, kdy se fotbalové soutěže hrály po sovětském vzoru systémem jaro – podzim, hrál Přebor Československé republiky, tehdy nejvyšší fotbalovou soutěž. Od roku 1955 však oddíl postupně klesal v soutěžním systému, a od 60., a hlavně 70. let se postupně dostával do stínu Sigmy, která již krůček po krůčku směřovala do 1. ligy.

Armáda však na zázemí stadionu příliš velké ohledy nebrala, a ten tak chátral. Byly léta, kdy nebyl vůbec využíván. Konkurentem se totiž stal Spartakiádní stadion, otevřený v roce 1960. Město Olomouc směřovalo své finanční zdroje právě sem. Slavnostní otevření Spartakiádního stadionu proběhlo v roce 1960, kdy se zde uskutečnila olomoucká spartakiáda.

Třetí liga, to nebyl cíl

A Andrův stadion? Tedy přesněji Stadion Míru? Na něm se v 60. a 70. letech čas od času odehrála přátelská mezistátní utkání mezi Československem a zeměmi východního bloku. V roce 1967 jej k bezplatnému užívání dostal oddíl TJ Sigma Moravské železářny Olomouc.

V 70. letech již byla TJ Sigma MŽ Olomouc nejlepším fotbalovým oddílem ve městě. Postupem do 3. ligy však

její ambice neskončily. V myšlenkách funkcionářů, trenérů, hráčů, ale i fanoušků byl postup o soutěž výše s tím, že v ne příliš vzdálené budoucnosti se klub dostane mezi tuzemskou elitu. Olomouc, patřící mezi největší města republiky, si zasloužila 1. ligu.



Vyhledky na lepší budoucnost klubu měla podpořit i rekonstrukce stadionu. Takto o ní informoval klubový zpravodaj z 2. dubna 1977: „Stavíme novou tribunu!“

Příznivci našeho klubu, kteří přišli na poslední podzimní utkání se Vsetínem, byli jistě překvapeni, že místo dřevěné tribuny, na které roky sedávali, našli jen prázdné místo.

Vzhledem k tomu, že naše tělovýchovná jednota měla již delší dobu vypracované projektové podklady, rozhodl KNV spolu s KV ČSTV, že na našem stadionu bude postavena tribuna nová! Tím se také rozhodlo o osudu tribuny staré. Tato „babička“, dá se říci, byla raritou v naší republice. Vždyť od konce druhé světové války, tedy 30 roků, sloužila jako provizorium za původní železobetonovou, kterou ustupující fašistická vojska vyhodila do povětří.

Nová tribuna bude postavena nákladem asi 10 milionů Kčs a její výstavba rozdělena do dvou etap. První etapa má být ukončena podle plánu v I. čtvrtletí roku 1979, kdy má být ukončeno její vnější vybavení. Druhá etapa potrvá do roku 1980 a jejím cílem bude dokončit vnitřní vybavení tribuny. Kromě kabin a kanceláří zde bude také tělocvična, sauna, rehabilitační zařízení a klubovna s restaurací. Kapacita tribuny bude 2.000 míst k sezení a 300 k stání.

Na výstavbě bude zúčastněno několik podniků. Mateřské podniky GŘ Sigma Olomouc a n.p. Moravské železářny Olomouc se budou podílet asi 40 % objemu všech prací svépomocně. Zemní práce provede Sigma Brno, montáž konstrukce Ingstav Brno a stavební práce OSP Olomouc. Mnoho práce musí být vykonáno pomocí brigádnických hodin, což předpokládá nejen aktivní pomoc všech členů našeho oddílu kopané a naší TJ, ale také pomoc ostatních přátel - fandů našeho fotbalového oddílu.

Naše město po mnoha letech dostane důstojný fotbalový stánek, kterému by jistě velice slušela II. liga, o kterou nyní bojujeme.“

Jenže 2. nejvyšší soutěž fotbalové Olomouci nestačila. Na přelomu 70. a 80. let 20. století začal oddíl usilovat o nejvyšší patro tuzemské klubové kopané. Ale o tom zase až v příštím čísle...
Tomáš Lašák



Od dřevěné tribuny po železobetonovou. Foto: archiv Sigmy

TRŽNICE ŽÁDNÝ ZE ZÁJEMCŮ NEZÍSKAL, PROVOZOVAT JI BUDE VÝSTAVIŠTĚ FLORA

I když původně bylo zájemců více, do koncesního řízení o provoz městské tržnice podal přihlášku pouze jeden uchazeč. Jeho nabídka ale neobsahovala hodnotitelné údaje a tak byl vyloučen. Vedení města následně rozhodlo, že kvůli zachování zelných pěstitelských trhů předá po vypršení současné nájemní smlouvy správu tržiště Výstavišti Flora Olomouc. Jediný účastník koncesního



řízení měl sice zájem o provoz tržiště, ve svém dopise současně zdůraznil vážný problém, kterým je nejistota a nepředvídatelnost podnikání v tomto oboru v době protiepidemických opatření. Jeho nabídka podle členů hodnotící komise neobsahovala žádnou z požadovaných náležitostí, podle kterých by ji bylo možné objektivně vyhodnotit. Komise proto doporučila radě města vyloučit účastníka z koncesního řízení a celé řízení zrušit.

Současná nájemní smlouva končí v lednu. Oblíbené pěstitelské trhy ale budou pokračovat dál! Od 1. února 2022 by provoz tržiště i zelných trhů zajišťovalo Výstaviště Flora Olomouc. „Jsme připraveni převzít a provozovat areál městské tržnice i zachovat služby, na které byli návštěvníci tržiště dosud zvyklí. Případný rozvoj a obnovu jsme pak připraveni realizovat v intencích navrženého postupu rady města,“ reagovala Eva Fuglíčková, ředitelka výstaviště.

Město by během roku 2022 investovalo do zvelebení lokality. Toto přechodné opatření zajistí pokračování tradice trhů i nezbytné investice do rozvoje lokality po dobu, kdy je situace vinou nestability při pandemii onemocnění covid-19 nepříznivá k podnikání v daném oboru.

MĚSTO POMOHOLO LIDEM Z VYHOŘELÉHO DOMU

Městský byt a prominutí nájemného na tři měsíce. Taková pomoc od města zamířila rodině z olomoucké městské části Chválkovice, která přišla kvůli požáru v domě o střechu nad hlavou. Radní rozhodli o tom, že budou na přechodnou dobu bezplatně bydlet v městském bytě v Balbínově ulici.

Do tíživé situace se matka s dvěma nezletilými dětmi dostala na začátku prosince, kdy jim požár komína poničil podkroví domu, způsobil škodu za více než milion korun a v okamžiku zcela změnil život. Situaci proto na místě neštěstí vzápětí spolu s hasičským záchranným sborem řešili i zástupci magistrátu. „Zajistili jsme skladové prostory, kde si rodina může uschovat zachráněné vybavení domácnosti, a přistavili jsme kontejner na likvidaci materiálu poničeného požárem tak, aby mohla být zahájena co nejrychlejší rekonstrukce domu. Odbor sociálních věcí pomohl zprostředkovat pomoc Charity a součinnost s výplatou jednorázové sociální dávky. Jsme připraveni i k další pomoci například bezplatným zapůjčením vysoušečů, topidel nebo jiného potřebného materiálu,“ vyjmenoval konkrétní formu pomoci rodině náměstek pro oblast ochrany obyvatel Martin Major.

Kromě okamžité pomoci po živelní pohromě zajistilo město rodině i dočasné náhradní bydlení. „Schválili jsme ji ve formě uzavření nájemní smlouvy k bytu v majetku

města. To znamená, že jsme pro rodinu našli vhodný volný městský byt, ve kterém mohou zůstat až půl roku, a po dobu tří měsíců jej budou užívat zcela bezplatně. Zároveň budou osvobozeni od jinak běžné povinnosti složit peněžitou kauci,“ vysvětlil princip rozhodnutí rady města primátor Mirek Žbánek.

Požárem byly na domě způsobeny tak značné škody, že vyžaduje celkovou rekonstrukci. Na místě ve Chválkovicích zasahovalo několik profesionálních i dobrovolných hasičských jednotek, rodině poskytl pomoc také posttraumatický tým.



• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Jak to jde s odtahem autovraků?

Chlubíte se, že čistíte město od vraků aut. V ulici Veverkova u odbočky z Chválkovické ulice to ale nějak vázne. Víc než rok tam stojí auto bez řádné technické kontroly, jakéhokoli označení či výzvy adresované majiteli. Zkrátka z pohledu občana se vůbec nic neděje. To je i nová legislativa, která měla pomoci obcím a městům s odstraňováním takovýchto vozidel, tak bezzubá? Nejenže ten vrak zabírá parkovací místo, ale překážel i při podzimním čištění komunikace a brání také při běžné údržbě veřejné zeleně.

Skutečně se nám podařilo v poslední době odstranit z ulic už několik desítek nepojízdných vraků díky komunikaci s majiteli. Pro ně byla hrozba pokuty, odtahu a následného správního řízení převyšující mnohdy

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



hodnotu samotného auta dostatečně odstrašující. Další vozidla, kde domluva nefungovala, jsme nechali z ulic sami odtáhnout. Konkrétně tento vrak ovšem patří mezi zvláštní komplikované případy. Ukázalo se, že původní majitel sice auto prodal a odhlásil, nový majitel ho ale stále ještě nezaregistroval. Auto tak zůstává vlastnický ve vzduchoprázdnu. Nemá ani zákonné pojištění, má propadlou technickou kontrolu. Stojí na veřejné komunikaci a tím také porušuje zákon. Naplňuje zákonné parametry vraku. Bohužel ale nedokončený majetkový převod neumožňuje silničnímu správnímu úřadu, který jinak může nařídit odtah a pokutu, aby konal. Věřím, že nakonec se celá věc podaří vyřešit. Městská policie vozidlo eviduje jako vrak už dlouhé měsíce. V konečném důsledku bude muset majitel opravdu zaplatit dosti značnou pokutu jak kanceláři pojistitelů, tak i městu.

TISÍCE HODIN PRÁCE VRÁTÍ OLOMOUCI ASPOŇ MODEL ZNIČENÉ SYNAGOGY

Zhruba 2300 hodin tisku, asi padesát dílů a uzounké vrstvy materiálu o výšce 0,17 milimetru. Do podrobných detailů vyvedený model synagogy, vytvořený na 3D tiskárně, představili odborníci z katedry geoinformatiky Univerzity Palackého. Objekt, vytištěný ze speciálního materiálu, následně poslouží ve slévárně pro výrobu finálního bronzového modelu synagogy. Ten bude stát na kamenném soklu na Palachově náměstí a spolu s vysokou kamennou stélou má připomínat nádhernou olomouckou synagogu, zničenou v březnu 1939 olomouckými nacisty. Za projektem stojí Židovská obec Olomouc.

„Jsem moc rád, že jsme mohli Židovské obci Olomouc s tímto bohužel záměrem pomoci. Naši bývalí spolupracovníci, kterým holocaust vzal úplně všechno včetně života, si takovou důstojnou připomínku zaslouží,“ říká primátor Mirek Žbánek, který myšlenku vytvoření památníku od začátku podporuje. Město finančně podpořilo právě vytvoření 3D modelu. Na tvorbě předlohy spolupracovali odborníci z katedry geoinformatiky Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého a významný olomoucký sochař Jiří Zlebek. Autorem základní studie celého památníku na Palachově náměstí je renomovaný architekt Michal Sborwitz. Plastový vytištěný model bude znovu rozebrán a poskytnut vybrané slévárně, která podle něj vytvoří matrice k odlití

finálního bronzového modelu. Pracovníci slévárny také koordinovali práci na modelu z 3D tiskárny, protože bylo nutné stanovit, na kterých místech budou spoje jednotlivých částí modelu.

Židovská obec Olomouc má příslib velkého finančního daru od olomouckého rodáka Petera Briesse, který musel v dětství s rodiči z Olomouce utéct před nacisty. Celkové náklady na odlití bronzového modelu a postavení památníku budou ale ještě vyšší, proto investor ještě hledá další zdroje. Předpokládá se, že památník vznikne během příštího roku.



PŘI REKONSTRUKCI SILNICE OPRAVILO MĚSTO I ZASTÁVKU

Nedávno dokončené rekonstrukce dvou úseků tř. Svornosti a s ní souvisejících uzavírek využilo město Olomouc také k opravě autobusové zastávky Kmochova ve směru do centra. Ta je nyní zcela bezbariérová a cestující ji už mohou využívat.

„Víme, že každá uzavírka a objížďka ve městě je pro řidiče nepříjemná. Chtěli jsme proto dobu omezení kvůli pracím na tř. Svornosti využít co nejefektivněji a rozhodli jsme se ve stejném termínu zrekonstruovat také autobusovou zastávku Kmochova směrem do centra,“ vysvětluje námětek primátora města Olomouce Martin Major. Stavební práce na autobusové zastávce navázaly na v létě dokončenou rekonstrukci plynovodu a nyní probíhaly souběžně s rekonstrukcí na tř. Svornosti. „Zastávka byla ve zhoršeném stavebně technickém stavu a již nevyhovovala z hlediska bezbariérového nástupu do autobusů ani bezbariérového přístupu na nástupiště,“ popisuje důvody rekonstrukce náměstek Major. Nyní už je zastávka v bezbariérovém provedení a pro osoby s omezenou schopností pohybu a orientace

vyhovuje. Osmnáct metrů dlouhé nástupiště bylo také předlážděno novou betonovou dlažbou 40/40 cm a celý zastávkový pruh dostal kryt ze superplastifikovaného betonu. Celkové náklady na opravu autobusové zastávky byly 1,2 milionu korun.



STĚHOVAVÁ SOCHA PANNY MARIE SE VRÁTILA NA SVÉ MÍSTO DO BRNĚNSKÉ ULICE

V Brněnské ulici stojí opět barokní socha Panny Marie Immaculaty. Kulturní památka se zajímavou historií prošla náročným odborným zásahem a je zpět na svém místě. Pod rukama restaurátora v ateliéru se postupně proměňovala od letošního dubna.

Socha Panny Marie Immaculaty už nebyla v dobrém stavu. „Kvůli její záchraně jsme ji proto na jaře nechali převézt k restaurátorovi, aby ji v ateliéru odborně vyčistil a kompletně opravil. Po několika měsících, kdy se někteří lidé dokonce obávali o její osud, je zpět v plné kráse na svém místě. Je to příklad další velmi podařené



renovace jedné z památek, která patří do veřejného prostoru,“ popsal restaurátorské práce primátor Mirek Žbánek. Opravená socha tak znovu zdobí prostor v zatravněné ploše mezi bytovými domy v Brněnské ulici. „Po návratu na místo jsme ji navíc nechali na doporučení památkářů otočit o 180 stupňů, aby směřovala do veřejné zástavby a ne na rušnou komunikaci, jak tomu bylo původně,“ objasnil změnu majetkoprávní náměstek primátora Matouš Pelikán. „Po zásahu restaurátora působí památka uceleně s příznáním přirozené patiny stáří. Výsledný estetický dojem podtrhuje i originální zbarvení pískovce, jehož světle narůžovělý odstín byl ukrytý pod letitým nánosem tmavých usazenin,“ doplnil.

Barokní sochařské dílo, které provází i zajímavá historie, pochází z roku 1776. Přestože je socha s lokalitou Nové Ulice pevně spjata, není její současné umístění původní. Od 18. století až do roku 1941 míjel sochu každý, kdo mířil do Olomouce po dnešní Brněnské, tehdy Zelené ulici. Socha stála do roku 1941 po pravé straně silnice. Poté ale bránila rozšiřování gumárenských závodů, když stála v trase nového vjezdu do podniku. Na náklady firmy Josef Steipe & Co a ve shodě s památkovým úřadem byla tehdy přestěhována na protější stranu ulice. Tam vydržela až do roku 1978, kdy pro změnu vadila rekonstrukci a rozšíření Brněnské ulice. V té době byla socha opět restaurována a přesunuta na dnešní místo.

TRAMVAJOVÉ KOLEJE BUDOU LETOS I VE SCHWEITZEROVĚ ULICI

Rychlý postup stavby nové tramvajové trati postupně mění i režim prací. Výstavba se rozdělila na dva úseky. První lokalitou je křižovatka ulic Rooseveltova, U Dětského domova, Střední Novosadská a Zikova. Druhé centrum prací je na křižovatce ulic Schweitzerova, Zikova a Jeremiášova.

Na první křižovatce pokračuje výstavba komunikací, silničních ostrůvků a světelného signalizačního zařízení. Tato část stavby tramvajové trati je už v dosti pokročilé fázi, finální asfaltový povrch ale vozovka dostane až v novém roce.

V okolí křižovatky Schweitzerova nyní dokončili rekonstrukci kanalizačního sběrače, výstavbu kabelovodu včetně montáže betonových šachet a přeložky optických sítí.

Začala i výstavba kolejového svršku včetně montáže kolejí. Letos dotáhnou koleje až na místo budoucí konečné zastávky ve Schweitzerově ulici.

„Cílem všech těchto prací je dokončit ještě v letošním roce stavební připravenost, aby se v novém roce mohla

naplno rozjet naplánovaná další etapa výstavby,“ vysvětluje investiční náměstek primátora Martin Major. Zatímco třeba přeložky optických kabelů byly hotové v předstihu, práce na kanalizačních sběračích se zdržely asi o týden. Důvodem bylo opakované ucpávání čerpadel pevným odpadem z domácností, které lidé nesprávně splachují do toalet.

Po svátcích se hlavní jádro prací posune od Rooseveltovy ke Schweitzerově ulici. Od 10. ledna až do května bude uzavřena celá křižovatka v ulici Schweitzerova. Během její rekonstrukce budou pro občany vybudovány náhradní trasy, aby se zachovaly důležité komunikační funkce tohoto uzlu sídliště.

Náhradní trasy při uzavření křižovatky ve Schweitzerově ulici jsou už stanoveny, momentálně probíhá jejich schvalování a případné úpravy.

Trať na dočasnou konečnou ve Schweitzerově ulici má být dokončena v říjnu příštího roku. Budou na ní tři nové zastávky a DPMO počítá po jejím zprovoznění i se zvýšením frekvence spojů.

SENIOŘI SE UŽ ZABYDLELI V NOVÝCH PROSTORÁCH KLUBU PAVELČÁKOVA

Na konci roku 2019 byla zahájena rekonstrukce přízemí domu Pavelčákova 21. Cílem bylo vybudovat důstojné a moderní společenské centrum pro seniory, ale nejen pro ně, které nahradí prostory klubu seniorů Javoříčská. Sotva bylo hotovo, zbrzdila život v klubu protikovidová opatření, nicméně letos se aktivity seniorů i dalších skupin opět nastartovaly a prostory na Pavelčákově ožily zájmovými činnostmi.

Rekonstrukcí vznikly tři samostatné místnosti – klubovna, velký a malý přednáškový sál. Pohodlnost a účelnost je doplněna vybavenou kuchyňkou a sociálním zařízením. „Rekonstrukci na závěr tohoto roku završí doplnění podhledových panelů a dalších prvků pro zlepšení akustického komfortu místností,“ říká náměstkyně primátora Eva Kolářová.

Do nových prostor se ihned přesunuly klubové činnosti seniorů Javoříčské ulice, a protože tamní prostory město zapůjčovalo i různým spolkům, zahájily zde postupně aktivity i další organizace, jako svaz filatelistů, sdružení Duha, skalničkáři Protěž Olomouc, Přátelé přírody a spotřebitelská poradna.

Přednáškový sál byl dovybaven dvěma počítači s možností připojení k internetu, tiskárnou a pevně zabudovaným dataprojektorem pro prezentace a projekce. V Pavelčákově 21 už brzy odbor sociálních věcí magistrátu zřídí takzvaný SeniorPoint. „Jde o rozšíření služeb

města Olomouce pro své starší občany. Ti budou mít možnost využít zdejší počítače – napsat si text, využít internetové připojení, případně si vytisknout potřebný dokument. Po celou dobu bude přítomen kompetentní pracovník odboru, který seniorům poradí s obsluhou této techniky a poskytne základní sociální poradenství v jejich situacích,“ přiblížil Michal Majer, vedoucí odboru sociálních věcí magistrátu.



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.



NOČNÍ FANTOM....

Není náhodou, že všichni, zákonodárce nevyjímaje, vnímají svůj domov jako něco výlučného, výjimečného a natolik soukromého, že jakékoliv jeho narušení či nepovolené vniknutí do něj v nás vyvolává silně negativní reakce. V našem případě fantom hanácké metropole vnikal pod rouškou noční tmy do bytů a zašel mnohem dále...

Série útoků začala jedné únorové noci roku 2009.

Tmavá postava pomalu stoupala po schodech. Našlapovala potichu. Naslouchala každému zvuku, který vycházel z bytů paneláku. U jedné dveří se zastavila. Za nimi byl hrobový klid. Tmavá postava sáhla pro něco do kapsy a zcela bez ostychu se začala do bytu dobývat. Devětapadesátiletého majitele bytu, pana Antonína, vzbudil kolem půl třetí ráno podivný zvuk v bytě. Přesněji řečeno zvuk jakoby praskajícího dřeva. Než se stačil vzpamatovat a zjistit, co se děje, rozsvítilo se světlo a oslnilo ho. Rozestřeným zrakem zachytil, že ve dveřích pokoje, kde spal, stojí cizí mužská postava.

„Kde máš prachy? Okamžitě je naval nebo je z tebe vymlátím!“ zaslechl jako ve snách. A že to myslí neznámý pachatel skutečně vážně, bylo zjevné. I ve tmě bylo možné rozpoznat, že v ruce drží nějaký kovový předmět. Zaskočený majitel bytu ze sebe nevydal ani hlásku. „Ani se nehni!“ zaznělo ještě z přítmi.

Pan Antonín sebral odvahu a pokusil se z postele vstát. Prudký kopanec do břicha ho rychle vrátil zpátky

a ubezpečil v tom, že se o něco takového už podruhé nemá pokoušet. Následoval další kopanec a další. K smrti vyděšeného muže dostatečně utvrdily v tom, že se nezvaný návštěvník nezastaví před ničím. „Kde máš prachy?“ zopakoval důrazně pachatel. Strach o vlastní život byl větší než strach o našetřené úspory. Antonín neznámému raději prozradil, kde má peníze schované. Sotva se útočník přemístil, přepadený muž sebral všechny síly, které měl a vystartoval z ložnice jako raketa. Vběhl do vedlejší místnosti a tam se zabarikádoval. Zloděj vyběhl za ním a pokoušel se vyrazit dveře. Po chvíli toho nechal a začal prohledávat pokoje. Nebylo radno se zdržovat dlouho. Zakrátko zavládl v bytě klid. Antonín se ještě chvíli zdráhal opustit místo úkrytu. Třásl se po celém těle. Nakonec si přece jen dodal odvahy. Opatrně otevřel dveře a nahlédl do vedlejšího pokoje. Nikoho neviděl ani neslyšel. Jeho kroky rychle směřovaly k telefonnímu přístroji. Chvějící se rukou vytočil linku 158. Netrvalo dlouho a noční klid nic netušících obyvatel pokojného domu vyrušil příjezd policejních vozů. Společně s policisty místně příslušného obvodního oddělení dorazila i kriminálka. Ohledání místa činu provedli policisté důkladně. Majitel zjistil, že mu pachatel stačil kromě peněz z kuchyně odcizit i další finanční hotovost. Ze sekretáře v obývacím pokoji zmizely zahraniční valuty. K popisu útočníka toho kriminalisté moc neměli. Snažili se zjistit, co nejvíce, ale přepadený muž si vybavil z osudné noci velmi málo. Jeho rozlišovací schopnost

byla snížena nejen způsobeným stresem, ale i tím, že mu pachatel při útoku zničil brýle, které měl odložené na nočním stolku. Policisté se tedy dozvěděli jen to, že neznámý byl „tak akorát“ vysoký, hubený, nijak se nemaskoval a mluvil zřetelně česky. A to bylo žalostně málo.

Stop na místě činu taky nebylo moc. Popis pachatele byl nevalný a svědky události se vzhledem k noční hodině pochopitelně rovněž najít nepodařilo. „No to je nadělení,“ pronesl jeden z policistů lakonicky. Kriminalisté si dobře uvědomovali, že neznámý útočník a zloděj v jedné osobě může být nebezpečný. Nesnažil se nijak maskovat a do bytu vnikl, i když bylo téměř jisté, že v něm bude majitel. Zábrany veškeré žádné. Blesková porada týmu kriminalistů nastolila řadu otázek: „Byl pachatel pod vlivem nějaké omamné látky nebo je v takové životní situaci, že je mu skutečně všechno jedno? Šel najisto? Mohli se s obětí znát? Útočil poprvé?“ Bylo třeba co nejrychleji stanovit možné vyšetřovací verze. A projít databáze již odsouzených osob, které něco obdobného v minulosti spáchaly. Nic se nesmělo podcenit. Policisté totiž nevyučovali, že pachatel může přepadení zopakovat a že se jeho agresivita bude stupňovat. Jak se záhy ukázalo, jejich tušení bylo, bohužel, správné.

Zhruba po měsíci udeřil útočník znovu. Tentokrát si vybral třicetiletou přitažlivou kadeřnici Věru, bydlící ve staré bytové zástavbě. Mladá žena toho dne přišla domů jako obvykle až večer. Dveře do bytu za sebou jen zabouchla. Jako vždy. Na noc se nezamykala, neměla to ve zvyku. Byla přesvědčená, že stačí, když jsou dveře zvenčí opatřeny koulí.

Asi hodinu před půlnocí usnula. Ze spánku ji probudilo světlo v chodbě. „Že bych snad zapoměla zhasnout?“ Tuto myšlenku okamžitě zavrhl. Byla si stoprocentně jistá, že zhasínala. „Luboš,“ pomyslela si rozespale. Její přítel za ní občas přišel i pozdě večer. Klíče od bytu měl. Letmým pohledem na budík zjistila, že jsou čtyři hodiny ráno. „To je zvláštní,“ uvědomila si. „Lubošku?“ zavolala potichu. Nic. Žádná reakce. Zpozorněla, potichu vstala a šla ke dveřím. S hrůzou zjistila, že v předsíni stojí cizí chlap a se zaujetím prohledává její kabelku. „Zloděj,“ prolétlo Věře hlavou. Nezalekla se a na nezvaného hosta se neohroženě vrhla. Její dlouhé pěstěné nehty se mu pomalu zarývaly do tváře a křik, který spustila, by vzbudil snad i mrtvého. Zaskočený pachatel ji prudce odstrčil a dal se s peněženkou v ruce na útěk. Mladá žena se však nevzdala a vydala se úprkem dolů po schodišti za ním. Vztek na neznámého pobertu, který si dovolil narušit jí soukromí, byl větší než strach. Vyběhla před dům. Zloděj byl však rychlejší a přes nesporný půvab spoře oděné pronásledovatelky na nic nečekal a ztratil se v rozbřesku probouzejícího se dne.

„Máme další elpíčko, hoši,“ předali si pak policisté policejní hantýrkou informaci, že došlo k dalším loupežnému předání. Kadeřnice Věrka jim pak poskytla téměř detailní popis pachatele. Tělesnými proporcemi i drzostí se shodoval s pachatelem předchozího vloupání. Jedná

se snad o stejného útočníka jako v bytě devětapadesátiletého Antonína? Kriminalisté to nemohli vyloučit. Obyvatelé Olomouce si brzy povšimli zvýšeného počtu policistů hlídkujících v ulicích. Někteří zaznamenali i pohyb kriminalistů v civilu. Veškerá bezpečnostní opatření se však i přes vynaložené úsilí mýjela účinkem. Pachatel policistům stále unikal.

O necelých čtrnáct dnů později udeřil noční fantom znovu. Toho dne zalarmoval policii pan František. Oznámil přepadení své osmdesátileté sousedky. A opět ve starší činžovní zástavbě. Přepadení mělo téměř totožný scénář. Kolem druhé hodiny v noci probudil starou paní podezřelý hluk v bytě. Slyšela ho i přes naslouchátka. Trpěla nespavostí a sledovala dlouho do noci televizní pořady. Zničehonic se u ní v pokoji objevil maskovaný muž. Přes obličej měl šátek, v ruce držel něco lesklého a nevypadal nijak přátelsky. Tím něčím lesklým ji udeřil do hlavy. „Babo, naval peníze!“ zakřičel na ni. Když mu je odmítla dát, následoval další razantní úder, tentokrát do obličej. Vyděšená stařenka, která se bála, že ji agresor zabije, mu roztrášenou rukou podala peněženu s pěti sty korunami. I s tím málem se útočník spokojil a z bytu odešel. Staré paní silně krvácející v obličej se i přes urputnou bolest podařilo vyšourat z bytu a zazvonit na souseda. Výpověď seniorů bývá často nevěrohodná, ale tentokrát se během výslechu policisté dozvěděli dost podstatnou věc. „Toho darebáka neznám, ale myslím si, že tady včera dopoledne na mě zvonil. Něco po mně chtěl. Co říkal, to nevím, protože špatně slyším. Když jsem si šla dovnitř pro naslouchátko, tak už na chodbě nebyl,“ sdělila paní policistům. „To nám tak chybělo,“ přibyla kriminalistům na čele další vráska. Jejich černé obavy se naplnily. Už nikdo nepochyboval, že si pachatel tipuje byty s osamělými nebo se starými osobami. „Nebezpečného útočníka je potřeba zastavit. A hezky rychle,“ shodli se.

Než stačili dokončit ohledání místa činu a zajištění stop, přistálo jim na stole další oznámení. Série loupežných přepadení pokračovala. Jako přes kopírák. Opět neznámý maskovaný pachatel, znovu osamělá starší a nedoslýchavá žena a téměř totožný scénář. Jen s jedním rozdílem. Útok byl v tomto případě mnohem razantnější. Když pachatel prohledával byt a stařenka se pokusila utéct, začal jí pěstmi tlouci hlava nehlava. Nepomohly její zoufalé prosby o slitování. Naopak. V surovém bití pokračoval jako smyslu zbavený. K útoku použil její francouzskou hůl, opřenou o postel. Zastavila ho až krev neslyšně stékající na podlahu. Sebral peněženu a z bytu utekl. Napadená stařenka utrpěla vážné poranění hlavy. Kromě zranění očníce a krevního výronu pod tvrdou pleň mozkovou, také četné zlomeniny čelisti. Musela být hospitalizována na jednotce intenzivní péče. Útok přežila. S doživotním traumatem. Kriminalistům se i přes její špatný zdravotní stav podařilo získat popis útočníka. V podstatě byl stejný jako u předchozích případů.

Varování včetně popisu útočníka proběhlo v médiích. Starší obyvatelé hanácké metropole začínali být znepokojeni stejně, jako kriminalisté vyšetřujícího týmu.



Všechny policejní hlídky měly k dispozici popis pachatele. Pátraly, kde se dalo. Přes veškerá opatření však žádný kladný poznatek k útočníkovi policisté nezjistili. „Proč tolik agresivity a nenávisti vůči starým lidem?“ kladli si už poněkoličkáte kriminalisté otázku. Neznámý agresor jim nedával spát.

Další přepadení na sebe, bohužel, nedalo dlouho čekat. Cílem útoku byla i tentokrát osaměle žijící důchodkyně. Kolem půl druhé v noci ji vzbudily divné zvuky za dveřmi bytu. Vstala a kukátkem se snažila zjistit, co se děje. Dveře instinktivně zajistila bezpečnostním řetízkem. Proti silnějším i mnohem mladšímu muži však neměla šanci. Vypáčené dveře rozrazil a vrhl se na ni. Brutální útok přišel neočekávaně. Kovovou tyčí ji zcela bezdůvodně mlátil hlava nehlava. I přes bolest, hrůzu a šok se ženě podařilo jako zázrakem „vyklouznout“ z bytu. Na tiché chodbě začala ze všech sil křičet o pomoc a to jí zřejmě zachránilo život. Útočník, který ji pronásledoval, se vrátil do bytu a zavřel se tam. Jak vzápětí policisté zjistili, stačil jej ještě chladnokrevně prohledat, vzít peníze a pak elegantně přes balkonové dveře zmizet do tmy. V té době se však už kolem něj začala pověstná smyčka pomalu utahovat.

Noc bohatá na zážitky totiž ještě neskončila. Nad ránem se olomouckým policistům sešla hned čtyři oznámení

o neúspěšných pokusech o vloupání. Pokaždé za pomoci páčidla a v objektech nedaleko domu přepadené seniorky. Náhoda nebo to může to mít nějakou souvislost? Rozjelo se bleskové pátrání. Moravská metropole byla doslova protkána policejními hlídkami. Asi čtvrt hodiny po posledním oznámení se konečně na policisty usmálo štěstí. Jedna z policejních hlídek zahlédla na ulici muže, který odpovídal popisu hledaného zloděje a násilníka. Když u něj zastavilo policejní auto, tvářil se lhostejně a přezíravě. V rukávu neobratně schovával páčidlo. „Nesu ho kamarádovi,“ vysvětloval. Nebylo na co čekat. Podezřelý putoval na policejní služebnu k podání vysvětlení a vzápětí do cely. Obyvatelé hanácké metropole si mohli oddychnout a s nimi i kriminalisté. A to i přesto, že velký kus práce byl ještě před nimi. Vyšlo najevo, že mají před sebou zdatného soupeře. Jednalo se o otrlého osmačtyřicetiletého recidivistu, který měl na svém kontě několik loupežných přepadení nejen v Olomouci, ale i v Brně. Nastal zdlouhavý proces dokazování. Podezřelý Vladimír taktizoval, částečně zapíral a předstíral, že si nic nepamatuje. Stejně tak si velmi málo pamatovali i napadení senioři a vyšetřování tím bylo velmi ztíženo. Vyšetřovatelé využili v kriminalistické praxi osvědčenou metodu rekognice. Díky ní pachatele zcela bezpečně poznala přepadená kadeřnice Věra. Zadržovaný tak putoval na návrh státního zástupce do vazby. Obviněný i nadále část jednání zatvrzele popíral. „Staré lidi bych nikdy ne napadl,“ tvrdil jako naprostý svatoušek. Na řadu přišly znalecké posudky z oboru trasologie, mechanoskopie, daktyloskopie a dalších odvětví. A také odborná vyjádření z oboru psychiatrie a psychologie. Všechny posudky prokázaly, že se obviněný skutků dopustil.

Pachatel byl označen za zvlášť nebezpečného recidivistu, který pravděpodobně nebude schopen změnit svou osobnost. Vývoj jeho chování vykazoval zvyšující se brutalitu a naprostou absenci soucitu. Jen řízením osudu žádné z přepadení neskončilo smrtí oběti. Je velmi pravděpodobné, že pokud by muž v jednání pokračoval dál, mohl by své oběti i zabít. Zkušený pachatel si zcela jistě uvědomoval, jaký trest mu hrozí. Ovšem touha po penězích, snadnějším životě a možná i obava z vlastního blížícího se stáří vedla ke zvýšení jeho agresivity vůči starým lidem.

Obžalovaný záhy stanul před krajským soudem. Ten jej nakonec odsoudil na dlouhých patnáct let do vězení. Verdikt soudu se snažil odsouzený zmírnit odvoláním k vrchnímu soudu. Ten však délku trestu potvrdil v plném rozsahu a stanovil jeho výkon ve věznici se zvýšenou ostrahou. Současně uložil odsouzenému trest zákazu pobytu v hanácké metropoli na dalších pět let. A proč tolik agresivity? Jediným motivem bylo získání peněz. A to za jakoukoliv cenu. Starší osoby si pachatel vybíral v domnění, že se mu nebudou bránit. A jak do tohoto scénáře zapadla kadeřnice Věra? V tomto případě šlo spíše o náhodu. Nebo spíše o mylný odhad pachatele. Vůbec totiž nepředpokládal, že by ve staré bytové zástavbě mohla bydlet mladá žena.

MEZI NÁMI: PROPOJUJEME GENERACE

O soužití mezi generacemi se i díky pandemii stále více mluví a píše. Ale jak se to vlastně dělá? Jak dát dohromady seniory a děti? Jak dosáhnout respektu mezi nejmladší generací a seniory? Někdy stačí málo - něco pro porozumění mezi generacemi skutečně udělat. Že to jde, ukazuje příklad obecně prospěšné společnosti Mezi námi.

Hlavní myšlenkou neziskové organizace Mezi námi, o.p.s. je mezigenerační setkávání těch nejmenších s těmi nejstaršími. Společnost má sice sídlo v Praze, ale působí po celé republice. V Olomouci vyvíjí tuto aktivitu již od roku 2018. Mezi spolupracujícími subjekty v Olomouci jsou Centrum denních služeb na Rooseveltově ulici a Rodinné centrum Heřmáněk v části Holice. Obě zařízení byla za svou dobrou praxi na podzim oceněna prestižní značkou „Mezigeneračně“. V RC Heřmáněk jsou aktivní i v programu „Přečti“, který je určený seniorům – dobrovolníkům a ti chodí pravidelně jednou týdně číst dětem do mateřských škol. V Heřmánku se pak zapojení senioři scházejí v rámci svého Klubu pohádkových babiček a dědečků, kde se dále vzdělávají, vyměňují si zkušenosti a vzájemně se podporují.

V dalším programu „Povídej“ jsou v Olomouci zapojené Sociální služby pro seniory – chráněné bydlení a Mateřská škola Radova, Senecura Olomouc a Fakultní základní škola a Mateřská škola Olomouc, odloučené pracoviště Nové sady, Domov seniorů Pohoda Chválkovice a Mateřská škola Chválkovice. Uvítáme i další zájemce mezi školkami, dětskými skupinami, družinami v základních školách a zařízeními pro seniory.

Hlavní motto činnosti Mezi námi, o.p.s. zní: „Když se potkávají generace, dějí se zázraky!“ Na pravidelných setkáních naplněných různými aktivitami se potkávají ti, mezi nimiž je věkový rozdíl třeba i více než 80 let života. Děti, babičky a dědečkové mají možnost se poznat a najít si k sobě vzájemnou cestu. Setkání probíhají formou výtvarných nebo kreativních činností, hraní her, vhodných sportovních aktivit, výletů nebo čtení seniorů ve školkách. Aktivity se připravují vždy na míru, v souladu se

vzdělávacím programem školky, aktivizačním plánem seniorského zařízení a také s metodickou podporou koordinátorů Mezi námi, o.p.s. Jde o společné objevování, poznávání, obohacování a hledání porozumění a vzájemné úcty mezi generacemi.

Jako skutečně významná (obzvláště v nouzovém stavu) bývají předvánoční setkání dětí a seniorů, byť „na dálku“, tedy elektronicky formou videí, nebo „bezdotykově“ prezenčně třeba tak, že děti zpívaly koledy seniorům pod okny. Naši činnost a rozdávaní radosti ani pandemie nezastaví. A dočkali jsme se! Do začátku prázdnin si děti i senioři stihli vyměnit mnoho vzájemných výrobků, zejména vlastnoručně vyrobených drobností.

S koncem školního roku pak Mezi námi, o.p.s., rozdávala diplomy. Za co? Za skvělou mezigenerační spolupráci a rozdávaní radosti v roce 2020/2021, tedy v době, kdy to bylo obzvláště potřeba. K diplomu na fotografii přidala Mezi námi, o.p.s. jako dárek autorskou deskovou hru, založenou na mezigeneračních aktivitách za celý školní rok. V Olomouci obdržela diplomy i dárek chválkovická skupina.

V době letních prázdnin probíhala celorepubliková akce Mezi námi, o.p.s. s názvem „Kamínky! Vezmeme babičky a dědečky na výlet?“ Mezi námi, o.p.s. využila popularity kamínků a kamínky, které jsou malované seniory, rozdala dětem, aby vzaly kamínky na výlet. Kdo našel takto označený kamínek, mohl poslat seniorům pohlednici.

V současné době opět probíhají pravidelná setkávání skupinek s aktivitami, inspirovanými Mezi námi, o.p.s.. Často probíhá akce Galerie na plot, což je zdobení zábradlí, plotu nebo altánu v seniorských zařízeních obrázky, které namalovaly děti ve školkách.

Více si nejen o aktuálním dění v Mezi námi, o.p.s., přečtete na <https://www.mezni-nami.cz/>.

Děkujeme, že jste s námi. MEZI NÁMI.

Alena Hálková a Maria Řičánková,
koordinátorky pro střední Moravu



*Letní setkání MŠ Chválkovice
v DS Pohoda ve Chválkovicích.*

Vzhledem k protiepidemickým opatřením a brzké uzavěře prosincového vydání Moravského seniora neručíme za to, že všechny akce budou opravdu konány v takové podobě, jak bylo avizováno. Děkujeme čtenářům za pochopení.

POZVÁNKY NA LEDEN



Degustační večer

První degustační večer michelinského šéfkuchaře Romana Pauluse se v jeho novém působišti ponese v tónech a chutích zimy. Nebude chybět zvěřina, kaštiny, lanýže, dýně a vytříbené vinné párování. Pokud chcete prožít nevšední gurmánský zážitek, rezervujte si své místo. Akce je plánována na 20. ledna, v Bistru Paulus na Tř. Kosmonautů v Olomouci.

Novoroční operní gala

Novoroční operní gala Moravské filharmonie Olomouc zahájí rok 2022 hudbou českých i zahraničních skladatelů, mimo jiné také Bedřicha Smetany, Giuseppe Verdiho či Charlese Gounoda. Pod taktovkou dirigenta Jakuba Kleckera spolu s orchestrem MFO vystoupí Český filharmonický sbor Brno a sólisté Jana Sibera a Aleš Briscein. Koncert začíná v olomoucké Redutě na Nový rok v 15.30 hodin.



Novoroční koncert

Na slavnostní novoroční koncert můžete vyrazit 4. ledna do Městského domu v Přerově. Renomované Moravské klavírní trio s primáři Jiřím Jahodou, přerovskou rodačkou Janou Ryšánkovou za klavírem a s vyhlášenými pěveckými hosty, představí tradiční svátečně laděný program, zaměřený na slavné árie a dueta z oper a operet světového repertoáru. Začátek je v 19.00 hodin.

UNIBIRDS – ptačí svět Kolumbie

Už jen do 14. ledna si můžete prohlédnout jedinečnou výstavu kolumbijského ptactva, a to na pěší zóně v Šumperku u divadla. Kolumbie se může pochlubit největší rozmaností ptačí říše na světě – žije zde totiž více než 1920 druhů ptáků. Díky své zeměpisné poloze nabízí úžasnou biologickou rozmanitost, a proto je tu k vidění i řada endemických a i migrujících druhů ptactva. K prohlídce této ojedinělé výstavy jste zváni prostřednictvím aplikace ARTIVIVE. (Stačí na telefon naskenovat QR kód každé instalace.)

Lubomír Lichý – Kreslený humor

Od 14. ledna můžete ve Vlastivědném muzeu v Olomouci navštívit první novou výstavu tohoto roku. Lubomír Lichý je výtvarník, hudebník, textař a golfista,

který má rád humor. O výstavě ve Vlastivědném muzeu říká „Mám rád černý humor, konečně dost kreseb se dá zařadit do téhle škatulky, ale nevyhýbám se ani jinému zaměření. Také to je ilustrování knížek a úplně naposled komiksy. V nich je kresba trochu z jiného soudku. Protože patřím do staré generace autorů, všechno je to ruční práce, žádné grafické programy. No a co se týká inspirace, tak to je pro mne i po všech těch letech velká neznámá. Nechám to spíš na návštěvnících výstavy.“

Lost Czech man – Hedvábná stezka

V úterý 18. ledna od 18.30 hodin můžete vyrazit do šumperského G-klubu na zajímavou cestovatelskou přednášku. Cestovatel a dobrodruh Martin Půlpán byl v letošním roce zapsán do České knihy rekordů jako první Čech, který sám pěšky a stopem projel legendární Hedvábnou stezku. Zavede vás za dobrodružstvím, které se dá zažít jen jednou za život. Tisíce kilometrů přes hory, moře i pouště po stopách dávných karavan. Z Turecka až do Číny po zemi a bez letadel! Dozvíte se vše o historii jednotlivých zemí, poznáte spoustu zajímavostí o národech žijících v těch nejzapadlejších koutech světa.



Maryša

Do velkého sálu litovelské Záložny můžete 18. ledna vyrazit na klasiku Maryša. Drama o tom, kolik jsme schopni zaplatit za svobodu... S Tomášem Töpferem a Annou Fixovou v hlavní roli. Začátek je naplánován na 19.00 hodin.

Jaroslav Dušek a Ondřej Smeykal

Centrum pohybu v Olomouci na Sokolské ulici vás srdečně zve 21. ledna na plynoucí večer, věnovaný dechu, koherenci srdce a jemnému žertu Jaroslava Duška a Ondřeje Smeykala. Po hostování Ondřeje Smeykala v legendární Vizitě Jaroslava Duška sponzánně vznikla občasná, ale o to více výživná, nepravidelná, ale o to více ponorná spolupráce těchto dvou osobností. Těšit se můžete na improvizovaný humorový večer, který propojuje aktuální dotazy z publika s tématy, blízkými oběma autorům večera a to vše za doprovodu australského didgeridoo. Vstupenky můžete zakoupit v předprodeji v Centru pohybu.

5P Luboše Pospíšila

Koncert kapely 5P Luboše Pospíšila se uskuteční v pátek 21. ledna od 20:00 hodin v Zámeckém klubu v Hranicích. Matador české hudební scény s hlasem, který si nespletete, prožívá jedno z nejšťastnějších období své více než čtyřicetileté kariéry, kterou akcentuje nová deska Poesis Beat. Posluchači koncertu se mohou těšit na průřez celou protagonistovou kariérou. Zazní osvědčené hity ze zlaté éry, jako například písně Tenhle vítr jsem měl rád, Soukromá cesta do nikam. Publikum se také dočká ukázek z předposledního CD Soukromá elegie, novodobé hitovky Tak vznikla zem... a čtyř ukázek z novinky Poesis Beat.



Beatles mania

23. ledna si přijdou na své všichni milovníci Beatles z Přerova a okolí. V městském domě tu od 19.30 odstartuje Beatles Mania v provedení Filharmonie Bohuslava Martinů a vokálního kvarteta Q vox pod vedením dirigenta Miloše Machka.

Hana Kotková na Hradisku

Brilantní houslistka Hana Kotková, v doprovodu komorního orchestru Moravské filharmonie Olomouc, vystoupí 24.ledna od 19.00 hodin v prostorách

vojenské nemocnice Klášterní Hradisko. Rodačka z Olomouce, Hana Kotková, patří mezi přední světové umělce a vystupuje v koncertních halách po celém světě. Divákům olomouckého koncertu nabídne 3 skladby pro housle od skladatelů Arvo Pärt, Joseph Haydn a Arthur Lourié.

Koncert k 225. výročí narození Franze Schuberta

Konec ledna je v Jeseníku již nerozlučně spjat s koncertem věnovaným k výročí narození Franze Schuberta. V sobotu 29. ledna se na koncertu představí Inna Aslamas (klavír) a Petr Pomkla (flétna). Koncert proběhne v Jesenické Kapli od 16.00 hodin.

Hana Fialová: Slavné muzikálové melodie

Koncert Hany Fialové se uskuteční v rámci koncertů Kruhu přátel hudby v pondělí 31. ledna od 18:00 hodin v Koncertním sále v Hranicích. Sopranistka Hana Fialová je známá hlavně díky svým muzikálovým rolím. Narodila se v Opavě, vystudovala Janáčkovu konzervatoř v Ostravě. Spoustu let koncertovala jako sólová zpěvačka country skupiny „Red Hats“ u nás i v zahraničí. Od roku 2003 je členkou souboru opereta/muzikál Národního divadla moravskoslezského. Klavírní doprovod zajistí Jakub Žídek.



filmový
klub
seniorů

PROGRAM 2022
LEDEN

14.00 hod. / 70,-

PO	3. 1.	PŘÁNÍ JEŽÍŠKOVI	Č
ČT	13. 1.	KRÁL RICHARD: ZROZENÍ ŠAMPIONEK	T
PO	17. 1.	MILAN KUNDERA: OD ŽERTU K BEZVÝZNAMNOSTI	Č
PO	24. 1.	KLAN GUCCI	T

Č - ČESKY
T - TITULKY

D - DABING

O - ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL

PEVNOST POZNÁNÍ ZVE AKTIVNÍ SENIORY NA BLÍZKÁ SETKÁNÍ TŘETÍHO VĚKU



Lidé ve zralém věku, kteří touží poznat něco nového a scházet se v inspirativním prostředí Pevnosti poznání, se mohou přihlásit do prvního ročníku kurzu Blízká setkání třetího věku. Vzdělávací program startuje 21. února 2022 a zahrnuje tři tematické oblasti: hodiny zdravého životního stylu, trénování paměti a cvičení. Kurz je ideální příležitostí pro všechny aktivní důchodce, kteří



se ani ve stáří nechtějí vzdát činorodosti. Pod vedením zkušených lektorů se budou scházet každé pondělí, celkem 12krát za sebou. Registrace bude spuštěna 31. ledna 2022.

V lekcích se dozvědí, jak funguje lidské tělo a jak hýčkat svoje mozkové neurony. Lektorka jim vysvětlí, jak si buňky předávají informace a názorně vše předvede na velkém modelu mozku. V rámci programu se také seznámí nejen s tím, jak pracuje imunitní systém, srdce či plíce, ale také si prakticky proměří jejich zdatnost. Součástí programu jsou optické klamy, kvízy a hlavolamy, které dokáží pořádně zamotat hlavu.



„Lidské tělo představuje jeden funkční celek tvořený miliardami buněk. Každá z nich má v organismu svoji dílčí úlohu a podílí se tak na správném fungování organismu. Na to, aby mohl pracovat jako celek, je nezbytné, aby spolu jednotlivé buňky správně komunikovaly. Když porozumíme „řeči“ našich buněk, resp. orgánů, pomůže nám to pochopit, jak s tělem zacházet, abychom zmírnili přirozené projevy stáří,“ vysvětlila pedagožka Ivana Fellnerová z Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého. Ta je zároveň předsedkyní spolku Pro poznání, který vzdělávací cyklus organizuje.

Vzdělávací program je určený pro všechny, kteří touží po poznání. Na věku ani předchozím vzdělání nezáleží. „Stárnutí mozku se nevyhne nikdo z nás. Je to přirozený biologický proces, který patří ke zvyšujícímu se věku. Mnoho studií dokázalo, že zachováme-li si aktivní životní styl s přiměřenou úrovní tělesné, duševní a společenské aktivity, pak nejen poskytujeme mozku podněty, ale pomůžeme také udržet neurony (mozkové buňky) živé a zdravé, a ochráníme je tak před poškozením,“ doplnil Martin Král, lektor trénování paměti.



V prvním ročníku se témata týkají nejen fyziologie lidského těla a trénování paměti, ale i pohybu pro zdraví. Senioři se učí, jak správně sedět, chodit, jak bojovat se špatnými pohybovými stereotypy a předcházet tak nejrušnějším zdravotním potížím. „Pohyb patří mezi hlavní biologickou potřebu všech živých bytostí, ale člověk jako jediná živá bytost má tu možnost se rozhodnout, zda se bude hýbat, nebo bude pasivní. Kladný vliv pohybu má příznivé účinky na psychiku jedince, činnost mozku, a dokonce i paměť. Při nedostatku pohybu člověk upadá do pasivity, stává se sociálně izolovaný, dochází k nedostatečné stimulaci základních fyziologických procesů, a to se následně negativně projevuje nejen nedostatečným okysličováním krve, omezenou kloubní pohyblivostí, snižující se obratností, ale i různými nemocemi,“ řekla fyzioterapeutka Lenka Fasnerová. (red)

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ



Milí senioři, vážení čtenáři, oslavili jsme nejkrásnější svátky roku a měsíc leden odstartoval nový rok. Kdo by neměl rád příchod nového roku. Krajinou doznívá ozvěna vánočního ticha a se starým rokem, jako bychom zavřeli dočtenou knihu. Jaký asi bude ten letošní? Já vám všem přeji, aby

byl přesně takový, jaký si ho přejete mít a přinese vám vše, co od něj očekáváte. Navíc přidávám přání pevného zdraví, štěstí a vzájemnou toleranci.

Dík za podporu

Prosinec, poslední měsíc v roce, byl pro nás náročný zvláště administrativně. Nastal čas vyúčtování dotací, závěrečných zpráv, hodnocení aktivit, které se nám i přes všechna omezení způsobené Covidem-19 podařilo pro vás uspořádat. Práce, která není na první pohled vidět, přesto je velmi náročná a neplacená. „Bonusem“ nám byla hloubková kontrola z Odboru kontroly KÚ s výsledkem – nebyly zjištěny nedostatky. Není těžké vymyslet volnočasové aktivity pro vás seniory, mnohem těžší je zajistit financování a bez vstřícnosti a podpory hejtmanství je to takřka nemožné. Krajská rada seniorů děkuje krajským zastupitelům za pochopení a podporu. Naší snahou je maximální aktivizace seniorů do aktivního života pomocí volnočasových (sportovních, kulturních, vzdělávacích) aktivit bez ohledu na věk a to co možná nejdříve. Zdravý, veselý a aktivní senior nepotřebuje sociální péči.

Bývá naším dobrým zvykem závěrem roku uspořádat pro členskou základnu výroční zasedání. V minulém sloupku jsem vás informovala, že výroční zasedání plánujeme na leden. Z důvodu zhoršení situace, prosincových opatření v souvislosti s Covid-19 a také s ohledem na ochranu našeho zdraví, předsednictvo Krajské rady seniorů rozhodlo posunout termín výročního zasedání KRS, kterého se účastní členové a předsedové členských spolků, na 22. 2. 2022 od 9:00 v Domě u parku, Palackého 75/21 v Olomouci. Pozvánky s programem budou všem zaslány v řádném termínu elektronicky. Pro bližší informace sledujte naše webové stránky www.krsol.cz.

Co bude v plánu?

Již tento měsíc představíme návrhový program plánu aktivit KRS pro letošní rok. Nebudou chybět krajské sportovní hry, krajská táborová škola v přírodě, oslava Dne seniorů a soutěž seniorské krásy Babička roku. Dále vzdělávací přednášky a chytré semináře, studium VU3V, vzdělávání s Moudrou sovičkou, mezigenerační projekt Jdeme celá rodina, ale také skvělé rekondiční pobyty v Hotelu MAS*** v Sezimově Ústí (zájemci se mohou již teď hlásit u členky předsednictva KRS paní Jarušky Köhlerové na tel.: 732 208 050)

a zájezdy ve spolupráci s CK Fantasy Travel. Nově připravujeme projekt „Za krásami česko-polského pohraničí“ a rozšířenou spolupráci s Jednotou důchodců v Bratislavě a v Prešovském kraji. Myslím, že se máte na co těšit. Vítaní jsou i noví zájemci o členství v Krajské radě seniorů, pojdte rozšířit naše řady, stačí vyplnit formulář žádosti o členství, který najdete na našich webových stránkách.

Ulevte svému trápení

Dobrá zpráva je, že od 10. 1. 2022 můžete opět navštívit naši bezplatnou akreditovanou právní poradnu ve Štursově ulici, kancelář KRS 329, II. patro, v úředních hodinách pondělí, úterý a středa vždy dopoledne od 8:00 – 12.00, odpoledne jen objednaní, čtvrtek a pátek pouze konzultace telefonem. Poradenství poskytují PhDr. Ivana Knausová, Ph.D, tel.: 602 647 230 a Mgr. Miroslava Lattenbergová, tel.: 602 618 073, pevná linka do poradny 585 652 107, e-mail: poradna.olomouc@rscr.cz. Také můžete navštívit web www.krsol.cz, kde najdete on-line formulář. Mějte na paměti, že sdílené trápení je poloviční výhra. Senioři jsou skupinou, která má svá specifika a řešení jejich problémů vyžadují citlivý přístup, který naše poradna nabízí. Naším cílem je pomoci seniorům s orientací v sociálním, zdravotním i právním systému, pomoc s komunikací s úřady a dalšími institucemi včetně doporučení, na koho se obrátit a poskytování informací o základních právech a povinnostech.

Nová pobočka v Konici

V neposlední řadě je nutné zmínit i velký význam socializační, kdy poradna nabízí svým citlivým, individuálním přístupem seniorům kontaktní místo, kde získají pocit důvěry, jistoty a důležitosti. Díky tomu se stala naše poradna poměrně v krátkém čase vyhledávaná. Čas ukázal potřebnost a naléhavost. Proto jsme se rozhodli otevřít ještě jednu pobočku, a to ve městě Konici. Závěrem bych ráda poděkovala jménem Rady seniorů ČR, ale také jménem spokojených klientů, paní Mgr. Veronice Stejskalové-Sedláčkové, která z pracovních důvodů k naší lýtosti v poradně končí, za opravdu profesionální přístup a skvělou spolupráci. Přejeme paní magistře hodně štěstí v novém zaměstnání, ale i osobní a rodinnou pohodu.

Motto na rok 2022

Více se nám do prvního sloupku v letošním roce ve vašem oblíbeném magazínu nevejde. Krajská rada seniorů děkuje touto cestou hejtmanství, ale také všem svým partnerům za podporu a vstřícnost v uplynulém roce a těšíme se na skvělou spolupráci v tom letošním. Naše motto pro rok 2022: „*Dejte každému dni šanci být nejlepším dnem vašeho života*“.

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

KRAJ SCHVÁLIL ROZPOČET. DŮRAZ KLADE NA KONTROLU NÁKLADŮ A NESNIŽOVÁNÍ INVESTIC

Olomoucký kraj bude v roce 2022 hospodařit s rozpočtem ve výši zhruba 6 miliard korun. Bude schodkový, s příjmovou stránkou 5,9 miliard korun a výdajovou 6,3 miliardy. V půli prosince se na tom shodli krajští zastupitelé. Vedení kraje nastavilo příjmy a výdaje tak, aby byl provoz kraje maximálně efektivní – při snaze udržet náklady pod kontrolou nebudou zároveň sníženy finanční objemy na investice.

„Velká zadluženost kraje, což je břímě, které na nás doléhá z minulosti, nás v mnoha ohledech svazuje. Na druhou stranu chceme investovat více než v roce 2021, protože investice se nám v budoucnosti vrátí

v podobě rozvoje regionu,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

V rozpočtu kraj myslí mimo jiné i na dotace, jejichž systém přepracoval a zjednodušil. Přerozdělování krajské podpory tak bude efektivnější a transparentnější.

„Oproti tomuto roku stoupne objem dotací zhruba o pět procent. Dohromady půjde přibližně o 463 miliónů korun. Nejzranitelnějším sociálním službám, těm zřizovaným neziskovým sektorem, přidáváme do alokace 15 miliónů navíc,“ dodal Ivo Slavotínek, náměstek hejtmána Olomouckého kraje. Na opravy a investiční projekty půjde další velký balík peněz. Konkrétně se bude jednat

o 1,2 miliardy korun. K růstu dojde také v oblasti fondu sociálních služeb nebo u dotací do sféry zdravotnictví.

„U dotací v oblasti zdravotnictví dojde k navýšení finančních prostředků o více než dvacet procent s tím, že důraz chceme klást hlavně na prevenci,“ dodal Dalibor Horák, náměstek hejtmána Olomouckého kraje.

Sestavování rozpočtu na příští rok věnoval kraj mnoho sil. Situaci podstatně zkomplikovaly nejen zděděné dluhy, ale také nečekané výdaje a nižší rozpočtové příjmy ovlivněné epidemií covid-19.

(okř)



KOTLÍKOVÉ DOTACE: CÍL JE MOTIVOVAT MAJITELE DOMŮ K VÝMĚNĚ STARÝCH KOTLŮ

Od září 2022 začne ze zákona platit zákaz vytápět rodinné domy starými kotli na uhlí nebo dřevo, které nedosahují alespoň 3. emisní třídy. Proto bude v rámci kotlíkových dotací podporována výměna kotlů na pevná paliva 1. a 2. emisní třídy v rodinných a bytových domech a nově i v rekreačních objektech. Výměna může být realizována od 1. ledna 2021 a žadatel musí být vlastníkem nebo spoluvlastníkem nemovitosti, ve které dochází k výměně kotle.

„Kotlíkové dotace realizované krajem se v nové výzvě zaměří na nízkopříjmové domácnosti, což jsou domácnosti, kde jeden člen v roce 2020 vydělal maximálně 170 900 Kč čistého příjmu, nebo domácnosti složené ze seniorů, kteří pobírají starobní důchod či z osob pobírajících

invalidní důchod 3. stupně. Těmto žadatelům pokryje nová kotlíková dotace až 95 % nákladů na výměnu kotle. Pokud si nebudete vědět rady, zda právě vy máte na dotaci nárok, neváhejte se obrátit na pracovníky kraje, kteří nabízí odborné poradenství,“ vysvětluje Zdeňka Dvořáková Kocourková, radní Olomouckého kraje odpovědná za oblast investic a evropských projektů.

V této souvislosti je na webu Olomouckého kraje spuštěn příjem žádostí do zásobníku zájemců o kotlíkovou dotaci splňujících podmínku tzv. nízkopříjmové domácnosti. Příjem žádostí do zásobníku zájemců o kotlíkovou dotaci bude probíhat minimálně do dubna 2022. Bližší informace k nastavení kotlíkových dotací v roce 2022 naleznete na www.olkraj.cz/kotlikovedotace. (okř)



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.



*Děkujeme svým klientům a zákazníkům.
Šťastný nový rok 2022!*

Nový letopočet přináší nové výzvy, oční klinika tu s vámi bude i během roku 2022!

Motto očí kliniky TANA:

Svět vnímáme nejdříve očima a teprve potom dalšími smysly

A právě proto je důležité mít oči v pořádku. Soukromá oční klinika TANA je tu pro vás, aby vám pomohla s širokou škálou očních vad. Postaráme se o vás, ať už spadáte do jakékoliv věkové kategorie a řešíte jakýkoliv problém se zrakem. Od nás budete vždy odcházet spokojeni a s perfektním viděním. Ve spolupráci s Moravským seniorem pro vás i letos přichystáme zajímavé podněty, naši odborníci jsou vám u nás k dispozici, neváhejte, objednejte se.

A jak hodnotí péči oční kliniky TANA její klienti?

Po 3 letech jsem nadmíru spokojen, vše funguje, jak má a jak jsme si domluvili před operací očních čoček.

Moc moc děkuji. Rád jezdím v noci a to mi také umožňuje příjemnou jízdu bez brýlí,
a také snadné sledování navigace a dopravních značek.

JM (www.tanaocniklinika.cz)

Příjemné prostředí, příjemný personál :-)

MN (www.tanaocniklinika.cz)

Takže ještě jednou: Děkujeme za přízeň všem klientům a přejeme krásný rok 2022!

www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

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

MYSLÍTE, ŽE MÁTE SVÉ AUTO POD KONTROLOU?

Podíl elektroniky, různých řídicích prvků a softwaru na řízení a provozu vozidel se neustále zvyšuje, a úměrně s tím roste hrozba hackerského útoku na ně. S rostoucím podílem elektroniky narůstá i škála zranitelností, které hackeři zneužívají k neoprávněnému přístupu do vozidla nebo díky kterým mohou ovládnout jednotlivé systémy auta. Výrobci automobilů dohánějí zpoždění v zabezpečení proti hackingu, ve kterém pokulhávají za IT průmyslem v řádu let.

Zabezpečení aut před hackingem výrazně zaostává za IT sektorem

Hacking aut není nová záležitost, zpočátku šlo zejména o jednoduché techniky napodobení dálkového odemýkání aut. S rostoucím množstvím elektronických prvků ve vozidlech ale stoupá i jejich zranitelnost. Luxusnější moderní automobil v sobě skrývá stovky elektronických prvků, více než 4 km kabelů a drátů a miliony řádků softwarového kódu.

„V podstatě jakákoliv vozidla, která v dnešní době opustí výrobní linku, obsahují integrované obvody, které řídí různé funkce. Mezi kritické funkce patří například brzdy, airbagy, bezpečnostní pásy, apod. Dále se může jednat o řízení spalování či efektivní spotřeby, informace o poloze vozidla, ale i služby, které zlepšují komfort řidiče během jízdy. Výrobci aut v poslední dekádě investovali prostředky do vývoje elektroniky, která dělá vozidla efektivnější, pohodlnější a v rámci možností i ekologičtější. Ovšem s nárůstem objemu elektroniky a obslužného SW se přímo úměrně rozrůstají možnosti útočníka, který se může pokusit danou funkčnost zneužít ve svůj prospěch,“ říká Michal Merta, ředitel pražského Cyber Fusion Centra společnosti Accenture.

Začalo to bezklíčkovým odemýkáním

Hackeři se v první řadě zaměřují na to, z čeho mohou mít přímý užitek. Proto se hlavní zájem soustřeďuje ještě stále na to, jak vozidlo odcizit. U bezklíčkových systémů odemýkání se většinou zloději snaží odposlechnout a napodobit sekvenci signálů, které majitel vozidla vyšle.

Pokud chtějí být hackeři úspěšní, musejí být vždy krok před výrobcí. Jakmile výrobci automobilů zareagovali tím, že pevnou sekvenci signálů vysílaných ovladačem nahradili variabilní plovoucí sekvencí, útočníci nasadili dlouhodobější odposlouchávání a prediktivní metody odhadu potřebného sledu signálů. S využitím bezklíčkových mechanismů startování vozidla si zase poradili spoluprací dvou hackerů se dvěma rádii, která imitují vysílání nízkých a vysokých frekvencí, které probíhá při přiblížení majitele s ovladačem a stisku tlačítka startování.

Problém s hackingem aut je zejména v tom, že je možné ovládnout systémy, jejichž nefunkčnost přímo ohrožuje lidské životy. Lze zneužít například senzory, které monitorují tlak v pneumatikách, takže vysílají varovné signály nebo zamezí vozidlu v další jízdě. Ovládnout lze

dokonce celý infotainment automobilu, jak tomu bylo například při nejznámějším simulovaném hackingu Jeepu Cherokee, který útočníci v rámci demonstrace donutili při jízdě na dálnici zrychlovat a zpomalovat, při pomalé jízdě paralyzovali brzdy, a posléze auto zcela odstavili z provozu.

S konektivitou rostou možnosti hackerů

„Většina moderních automobilů je vybavena internetovým připojením, které umožňuje cestujícím a řidiči snadný přístup k zábavě, navigaci a informacím. Připojení auta k internetu ho ale vystavuje většímu nebezpečí vzdálených útoků. Na letošní konferenci Black Hat tak například ukázali odborníci z týmu Sky-Go další úspěšný hack automobilu. Konkrétně se jednalo o Mercedes-Benz třídy E, v jehož softwaru byl nalezen více než deset zranitelností. Ty umožnily útočníkům třeba vzdáleně otevřít dveře nebo nastartovat motor,“ říká Ondřej Ševček, odborník na bezpečnost z Počítačové školy GOPAS a dodává: „Stále více zařízení obsahuje čipy, které shromažďují a odesílají informace nebo jsou dokonce zapojené do firemních sítí a cloudových řešení a jejich zabezpečení je velkou výzvou pro odborníky na kybernetickou bezpečnost.“

Přes auta se dají napadat i další systémy. Příkladem je možnost průniku do domácích a firemních sítí prostřednictvím nabíjecích zařízení pro elektromobily. V nedávno zveřejněném testu odborníci prověřili nabíječky několika značek a ukázalo se, že u několika z nich by sofistikovanější útok umožnil hackerovi přístup do Wi-Fi sítě. Následně by pak bylo možné sledovat provoz v síti nebo dokonce ovládnout zařízení, která jsou do ní připojená. Navíc získání vzdáleného přístupu k nabíječce do auta znamená, že útočník nad ním získá plnou kontrolu, tedy i zablokuje přístup majiteli. **M. Ciňková**





NOVOROČNÍ KUCHTĚNÍ Z LUŠTĚNIN

Luštěninový salát s hlívou

200 g uvařené černé čočky
 200 g uvařených červených fazolí
 (nebo plechovka)
 200 g uvařené cizrny
 150 g hlívy ústřičné
 1 červená cibule
 1 červená paprika
 4 lžíce olivového oleje
 1 lžička medu
 1 lžička citronové šťávy
 1 lžice dijonské hořčice
 Sůl
 Pepř

Smíchejte tři lžíce oleje s medem, citronovou šťávou a hořčicí a podle chuti zálivku osolte a opepřete. Cibuli nakrájejte nadrobno, papriku na tenké plátky, smíchejte je s luštěninami a zalijte zálivkou. Směs nechte půl hodiny zaležet v pokojové teplotě. Čistou hlívu natrhejte po žebrech na větší kusy, jemně osolte a na lžici oleje zprudka opečte. Ihned podávejte na luštěninovém salátu.

Marocká cizrnová polévka

2 plechovky sterilované cizrny
 1 mrkev
 1 petržel
 1 cibule
 3 stroužky česneku
 1 l zeleninového vývaru
 2 lžíce olivového oleje
 1 lžička citronové šťávy
 Zelená petrželka
 Lžička římského kmínu
 Lžička koriandru
 ½ lžičky mleté skořice
 Chili
 Sůl

Na oleji orestujte nadrobno nakrájenou cibuli, když zesklouvnou, přidejte nahrubo nastrouhanou mrkev a petržel a orestujte. Přidejte nasekaný česnek, promíchejte a zalijte vývarem. Přidejte koření, přecezenou cizrnu a vařte do změknutí. Polévku rozmixujte, dochuťte solí a citronovou šťávou a ozdobte nasekanou zelenou petrželkou.

Fazolová pomazánka s rajčaty

1 plechovka sterilovaných červených fazolí
 5 sušených rajčat v oleji
 2 čerstvá rajčata
 Hrst cherry rajčátek
 2 lžíce oleje ze sušených rajčat
 1 lžice balzamik
 Špetka chilli
 1 lžice sušeného tymiánu
 Sůl
 Pepř

Cherry rajčátka si nechejte na ozdobu. Všechny ostatní ingredience smíchejte a důkladně rozmixujte na hladkou pomazánku. Pokud by byla pomazánka moc hustá, přidejte trošku vody. Pomazánku podávejte na celozrnném pečivu, ozdobenou kousky cherry rajčátek.

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



Jan Švéda, 71 let
Přerov

- Největší radost jsem měl, když jsem šel do důchodu.
- Lituji toho, že jsem odešel ze své rodné vesnice.



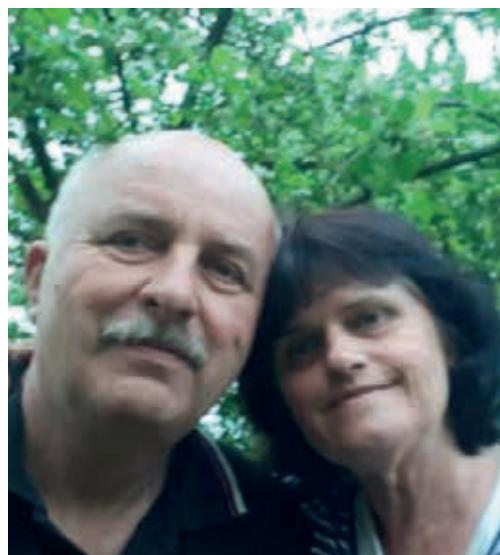
Milan Pollák, 66 let
Lazníky

- Radost mám, že se každý den mohu schůdnou cestou dostat domů za svou rodinou.
- Vůbec nic bych neměnil.



Anna Švédová, 70 let
Přerov

- Největší radost mi udělalo, že jsem potkala svého muže.
- Neměnila bych ani náhodou.



František a Ivana Dočkalovi
69 a 65 let, Lazníky

- Největší radost nám udělalo narození vnoučat a radujeme se také z toho, že jsme zdraví.
- Aby se lidé k sobě chovali slušně a celkově se zlepšily mezilidské vztahy.



JAK POZNAT DEMENCI A JAK JÍ PŘEDCHÁZET

Demence (pojmenování vychází z latinských slov DE = ODSTRANIT, MENS = MYSL) je spojena s celkovým chátráním duševních funkcí s poruchami paměti, orientace v čase a prostoru a úpadkem celého intelektu. Stařecká neboli senilní demence vzniká především u starších lidí na podkladě neurovegetativních onemocnění, jako je Alzheimerova či Parkinsonova choroba. Demence se může také vyvinout na podkladě nedostatečného prokrvení mozkové tkáně, která trpí nedostatečným okysličováním. Nastávají tak mozkové infarkty (skleróza mozkových cév). Demence se může projevovat mnoha různými způsoby a ne všichni lidé musí mít stejné příznaky.

Lékaři rozlišují tři stádia demence

- Lehká demence
- Střední stupeň demence
- Těžká demence

Příznaky, které by nás měly varovat

- Změny chování
- Změny nálad
- Problém s orientací v prostoru a čase
- Ztížená komunikace
- Zapomínání základních věcí
- Obtížné rozhodování
- Neschopnost rozpoznat lidi či věci
- Agresivní chování
- Emoční labilita
- Opakování dotazů
- Neklid
- Přecházení z místa na místo
- Nedodržování osobní hygieny
- Zpomalení
- Ztráta zájmu
- Ztráta lidských hodnot a postojů (chybějí zábrany a stud)

V další fázi dochází už jenom k prohlubování těchto příznaků. Člověk trpí ztrátou paměti, zakládá věci na absurdní místa. Nelze se s ním na ničem domluvit, ztrácí soudnost, často bloudí na důvěrně známých místech. Změní se chování – postižený obviňuje a podezřívá své okolí, chová se vztahovačně až agresivně, má halucinace a bludy. Nemocný postupně ztrácí schopnost vykonávat běžné denní činnosti.

Těžká demence je charakterizována stavy zmatenosti, neschopností rozeznat své blízké, navíc trpí poruchami příjmu potravy, chůze je obtížná až nemožná, pacient je často upoután na invalidní vozík.

Vyléčit demenci není bohužel možné, neboť tyto degenerativní změny v mozku jsou trvalé. V případě Alzheimerovy choroby se podávají různé léky na doplnění acetylcholinu. V léčbě Parkinsonovy choroby se podávají látky, které se přemění na chybějící dopamin. Důležitý je fakt, že podáváme léky pouze zamezující progresu, ale nemoc nevyléčí.

Prevence je zábavnější než demence

Vyhnout se stařecké demenci nebo další nejčastější formě demence Alzheimerově chorobě není jednoduché. Nikdy není pozdě pracovat na svém mozku – nezoufejte.

- Nekuřte – tím, že kouření aktivuje potřebné „hormony slasti“, nám mozek utlumí.
- Nepijte alkohol – vliv alkoholu na zabíjení mozkových buněk je zřejmý, ničí cévy a tím zmenšuje prokrvení mozku.
- Starejte se o své tělo – je důležité udržovat tělo v minimální, ale trvalé kondici.

- Zdravé jídlo – vše, co škodí srdci, škodí i mozku (nasycené tuky, cukry nebo soli škodí kardiovaskulárnímu systému).
- Trénujte mozek – v mozku probíhají milióny mozkových spojení během hodiny. Když ho netrénujete, spoje odumírají. Proto je důležité luštit křížovky, sudoku, hrát logické hry, číst knihy.
- Poslouchejte hudbu – hudbou se aktivují mozková centra, která jsou zodpovědná za emoce a strach.
- Žijte naplno, komunikujte, setkávejte se.
- Doplněte si vitamíny – ty podpoří fungování mozku (vitamín B12, koenzym Q10, vitamín E, magnesium, zinek, ginkgo biloba).
- Nenechte si napovídat – nejvíc vám uškodí vlastní pohodlnost. Není to o tom nenechat si pomoci, ale snažit se zapojovat mozek, co nejvíc to jde.

Aktivizace seniorů s demencí

Kromě farmakologické léčby seniorů s demencí jsou tzv. aktivizace.

- Kognitivní trénink – slouží k zachování soběstačnosti
- Ergoterapie – senior zvládne s pomocí činnosti jako je věšení prádla, vaření, přesazování květin atp.
- Reminiscenční terapie – vzpomínání pomáhá v uvědomění si vlastní hodnoty
- Canisterapie, Felinoterapie – návštěva přítulných pejsků a kočiček aktivuje smysly a vykouzlí úsměv
- Fyzioterapie – kondiční cvičení udržuje nebo dokonce zlepšuje manuální a pohybové schopnosti
- Muzikoterapie – hudba
- Arteterapie – výtvarné aktivity

Sama jsem si prošla péčí o svou maminku s postupující demencí, možná Parkinsonovou chorobou či Alzheimerem. Nevím, a ani jsem to nezjišťovala. Pro mě bylo důležité, jaké změny nastávají v 85 letech mé maminky. Překypovala energií, nevydržela dlouho sedět, odcházela pryč z bytu (i v noci), měnili jsme zámky, schovávali kabáty, hůlku – bez ní by maminka neodešla. V této fázi jsme maminku vozili na denní pobyt. Tady se maminka ještě těšila, že jede do školky. Postupně nerozlišovala den a noc, myslela si, že bydlí na nějaké ubytovně, ptala se, jestli si myslím, že můj tatínek a její manžel je jí nevěrný (byl 25 let po smrti). Na mou otázku „proč si to myslíš?“ odpověděla, že chodí domů pozdě z práce. Přistoupili jsme na tuto hru. Měla svůj svět a my jsme tuto hru dohráli až do konce. Maminka zemřela v ústavu ve svých 88 letech. Nikdy na ni nezapomenu a vzpomínáme na veselé rozhovory, které byly v její režii a my jsme na ně přistoupili. Často na maminku vzpomínáme, někdy i s úsměvem – jak v posteli kouřila a přitom neměla v ruce cigaretu.

Demence je krutá nemoc a nikdy neuděláte dost. Míra stresu pečovatele, který má nemocného doma a pak ho dá do ústavu, se vůbec nezmění. Příbuzní se stávají pozůstalými, jen je to o to těžší, že mrtvý ještě žije.

**Stanislava Zavidilová,
odborná zdravotní sestra**

KNIHA KAMILY HOLÁSKOVÉ JE STRHUJÍCÍ, ŘÍKÁ O KLÁDĚ JINDŘICH ŠTREIT

Olomoucká spisovatelka Kamila Holásková vydala svou novou knihu. Tentokrát se v jedenácti samostatných povídkách zaměřila na vztah mezi mužem a ženou. Kniha s názvem Kláda vyšla v nakladatelství Fontána.

„Musím říct, že spolupráce s paní doktorkou je výborná, protože se skvěle doplňujeme, vždy se shodneme a dílo stojí za to. Píše sugestivně a každá povídka je strhující, velice dobře napsaná,“ vyjádřil se k novince na pultech knihkupectví Jindřich Štreit, známý sovinecký fotograf a pedagog, který knihu doplnil svými fotografiemi. „Vybírali jsme z archivních fotografií, ale dvě fotky jsou úplně nové, připravil jsem je speciálně podle obsahu knížky. V kontextu s poslední povídkou knihy jsem například fotil autorku s jejím manželem při nákupu smokingu. A v knize je vlastně ještě jedno unikátní foto – když byl v Olomouci Jiří Suchý, zvěčnil nás s ním ředitel Vlastivědného muzea, což je právě manžel autorky a foto jsme použili na zadní

stranu obálky,“ vysvětlil Jindřich Štreit. A jakou dedikaci Jiří Suchý připsal? „Dobrá kniha si zaslouží, aby ji četlo hodně lidí. A myslím si, že zrovna tato je ten případ. Přeji jejím autorům hodně čtenářů,“ vysekl nové knize Kláda poklonu známý divadelník a skladatel, který vloni oslavil devadesátiny. (red)



PĚVECKÝ SBOR UNIČOV ZPÍVAL V PRAZE

O víkendu 1. až 3. října 2021 se zúčastnil Smíšený pěvecký sbor Uničov IV. Národního setkání hudebních souborů seniorů v Praze.

Navštívili jsme Národní divadlo, zpívali jsme pro širokou veřejnost na Slovanském ostrově a na závěr jsme vystoupili v koncertním sále Hlaholu. Zde se nám dostalo velké pocty, neboť byl osobně přítomen skladatel Jiří Laburda,

jehož tři skladby jsme zazpívali a jenž obdržel vyznamenání u příležitosti životního jubilea a za významný přínos sborovému zpěvu. Byl to velmi náročný víkend, ale byl plný nádherných zážitků a velmi nás potěšilo, že nás osobně přijel podpořit pan starosta Radek Vincour. Děkujeme velmi za podporu městu Uničov a MKZ Uničov.

M. Kohlová



JAK ŽIJÍ SENIOŘI Z DOMAŠOVA U ŠTERNBERKA



I letos jsme dokázali, že ne nadarmo si říkáme KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ. Nelenili jsme, i když jsme byli omezeni covidovými opatřeními. Na pravidelných schůzkách, ať už na petangovém hřišti, nebo v klubovně se domlouváme, co podnikneme. Podařilo se nám několik vydařených akcí a výletů, o kterých se chceme podělit. Na výlety jsme využívali jak pronajatý minibus, vlak i MHD v Brně a Praze.

V červnu jsme se vydali na Stezku Valaška v korunách stromů na Pustevnách. Dobrou kávičku jsme si dali v Jurkovičových útulnách Libušín a Maměnka. V dřevěném městečku v Rožnově pod Radhoštěm jsme zapálili svíčky u hrobů našich velikanů Zátopka, Rašky a Jarmily Šulákové. Počasí nám přálo i při výletě na Nové Hrady. Po prohlídce zámku jsme si vyzkoušeli

klobouky v Galerii klobouků a někteří navštívili Muzeum motokol. V září jsme podnikli tří denní putování po Kokoříncu v Máchově kraji. Po prohlídce hradu Kokořín jsme se vydali na plavbu po Máchově jezeře a navštívili Dantovo peklo na hradě Houska. Na zpáteční cestě jsme mohli obdivovat Třebechovický betlém a zámek v Častolovicích.

Na podzim jsme se ještě vydali do Moravského Krumlova na Slovanskou epopej Alfonse Muchy a v Dolních Kounicích obdivovali zříceninu kláštera Rosa Coeli. Také jsme byli v Retro muzeu na statku v Brně. Tento výlet bych chtěla doporučit i ostatním seniorským klubům. Cesta autobusem do Brna „za hubičku“ a tramvaj + autobus vás doveze od nádraží až do Dolních Heršpic. Všichni si zavzpomínáte na své mládí. Exponátů z 50–80 let je tam spousta a možná některé z nich najdete i dnes ve svých domácnostech. S majiteli se lze domluvit na návštěvě i mimo nabízené termíny. Letošní cestovatelskou sezonu jsme završili 6 denním pobytem na wellness v Sezimově Ústí. V prosinci se chystáme do vánoční Prahy a divadla. Výletů nebylo málo. Svědčí o tom věta jedné z nás: „Já jsem z toho cestování celá tumpachová!“ Také jsme navštívili v Olomouci muzikál Starci na chmelu, pro děti jsme uspořádali tradičně zakončení prázdnin, vysazovali v aleji nové stromky a v listopadu si pochutnali na kačeně a domácích koláčích, které jsme si pro sebe upekli. Můžeme se pochlubit, že 6 z nás zpívá v našem sboru Cuvée. Máme mezi sebou i odvážnou kolegyni Hanku Pluhařovou, která nás reprezentovala na „Babičce roku“.

Jelikož jsme skoro všichni očkovaní, tak nám nezbyvá než si přát, aby nám sloužilo zdraví a mohli jsme se scházet i v příštím roce a poznávat krásy naší země.

**Za KAS Domašov u Šternberka
Blanka Navrátilová**





70/169, rozvedený nekuřák hledá ženu pro vzájemnou oporu a trvalý vztah. Mám rád přírodu, památky, procházky a výlety. Nejraději Hranice na Moravě a okolí. Zn. Tel.: 775 479 271.

Vdova 71/165 by ráda poznala charakterního chlapa ve stejné věkové kategorii. Mám ráda přírodu i kulturu a smysl pro humor, i černý. Pouze Olomouc a okolí. Tel.: 739 179 215.

Seniorka 160/60 velmi mladistvého vzhledu, by se ráda seznámila s pohodovým mužem nekuřákem kolem 70 let střední postavy, který má rád cestování, kulturu, tanec apod. Volejte nebo pošlete SMS na telefon 605 376 902.

Já vdova – i když mám vše, přeci jedno nemám. A to lásku! MÁŠ JI TY? POKUD ANO, OZVI SE. Hledám muže od 65–75 let z PV, VY, OL. Mé telefonní číslo 720 587 370.

61/100/189, čert hledá čertici, pohádkovou bytost, foto vítáno. Hudba všech směrů. Romantik, malíř. Zajištěn a bez závazků. Odepíše všem. Telefon 721 671 537.

Muž po šedesátce, mladistvého vzhledu, hledá ku vážnému seznámení či sňatku krasavici. Foto vítáno. Odepíše všem. Měřím skoro dva metry a vážím 100 kg. Jemný, romantický hudebník. Jen vážně. Telefon 720 339 761.

Já 70/169 hledá na procházky, výlety do přírody i na dovolenou muže přiměřeného věku v okolí Šumperka.

Žena 71 roků/170/78 hledá hodného a pohodového kamaráda – abstinenta s chutí do života, pro vycházky – turistiku, kulturu i cestování po ČR. Chatař – chalupář vítán. Jen muž s vyřešenou minulostí a vlastním zázemím. Olomouc a okolí. Pouze SMS na tel.: 731340282.

Hledám příjemnou blondýnku sportovně založenou 50–55 let bez závazků. Výhodou RD. Jsem 50–55 let

s autem, svobodný bez závazků. Finančně úplně zajištěný s bytem. Zn: foto podmínkou (první kolo). Jinak už jenom výlety a moře. Tel.: 773 554 220 Libor (okoli FM, OV, NJ).

Jsem muž 73 let, 182/90 šedivých vlasů, plně funkční a soběstačný. Mám vše potřebné, jen mi chybí žena na vše pěkné, co život přináší. Přestože na můj předošlý inzerát z 5/2021 odpovědělo dost žen, s žádnou to nedopadlo. Ale hledám dál, ženu na vážný vztah pouze z Olomouce, očkovanou proti Covidu, která má ráda zahrádku, přírodu, výlety po Česku, a které mj. schází milé slovo, pohlázení, kamarád, milenec. Prosím ženy, s kterými jsem byl na jaře v kontaktu, aby nyní již nevolaly. Preferuji telefonický kontakt na tel.: 777 644 599, ne SMS. Karel

Muž rozvedený bez závazků 58/172/80, by se rád seznámil s milou ženou 50–60 sportovně založenou. Olomouc a blízké okolí. Prosím napište nebo volejte na telefon: 720 690 178.

Jsem obyčejný muž, sportovně založený a ještě se sportu věnuji. Hledám sportovně založenou ženu ve věku 62 let z Olomouce a okolí. Mam docela slušnou sportovní postavu muž – 65 let. Telefon: 720 690 178.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 13. 1. 2022 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮČKA: AHO, AON, CORA, IKE, IRL, IST, REM	NÁZEV LOTÉRIE	PRÉMIE	KNiha VÝKLADU SNŮ		S ÚŘEDNÍM NÁROKEM	REVOLU- CIONÁŘ ???	PTÁK BĚZEC		PÍSEŇ	ZHOTOVIT	MOJI	ASOCIACE TENISOVÝCH PROFESIO- NÁLŮ ZKR.		ZÁCHRANA	HUDEBNÍ ŽÁNŘ
STÁTNÍ BÁŇSKÁ SPRÁVA ZKR.				CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ				FINANČNÍ ČÁSTKA					INICIÁLY REŽISERA MOŠI		
STAROŘEK				AMER. HUD. SKUPINA 1. DÍL TAJENKY				OBLÉKNOUT SKLAD NA OBLÍ					SPZ PELHRIMOVA 2. DÍL TAJENKY		
POVĚDOMÁ						VYČINĚNÉ KŮŽE TI DRUZÍ					TVOŘIT TEXT PŘÍBYTKY VČEL				
KUŘÁCKÉ POTŘEBY							ESKYMÁČKÉ OBYDLÍ DIVADELNÍ NOVINY					BODY PŘÍMO Z PODÁNÍ PSANÍM OKO- PÍROVATI			
AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.			BÝVALÝ ČESKÝ TENISTA PŘEDVÁDĚNÍ					HLINÍKOVÁ FÓLIE							
	OBCHODNÍ DŮM ZKR.	STOLNÍ HRA SLEZSKÁ UNIVERZITA ZKR.							TYP ANGLICKY					SPORTOVCI	BRAZILSKÉ MĚSTO ??? DE JANEIRO
OSVO					ODPOČÍVAT V NOCI						SPOJ VZNIKLÝ SVÁŘENÍM				
FRANCOUZ. SPISOVATEL ALEXANDRE ???															
	ČESKÁ STO- MATOLO- GICKÁ KO- MORA ZKR.	OSVĚDČENÍ O TECH. PRŮKAZU MPZ IRSKA													
NEBO KNÍŽNĚ			MOJE OSOBA KRÁTKÝ TV SNÍMEK										PŘEZDÍVKA PREZIDENTA EISEN- HOWERA		INICIÁLY HEREČKY ISSOVÉ
JISKŘIT												ODD. TECHN. KONTROLY OBRAZOVÝ VÝRAZ			
CITOSLOVCE TLUKOTU					ARTUR DOMÁCKY	SVAZEK OBLÍ	TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.		KOUPACÍ NÁDOBY	OBČANSKÝ PRŮKAZ ZKR.	ŘÍMSKÝCH 2002 TĚLOCVIČNÁ POLOHA				
	BÝVALÁ CHILSKÁ MĚNA	TOPINKA UBLIŽOVAT						ÚDER V TENISU						ISLÁMSKÁ POKRÝVKA HLAVY	OBCHODNÍ ŠKOLA ZKR.
EKONO- MICKÁ ŠKOLA ZKR.			ČÁST KLASŮ PŘÍTOK VÁHU					ZNAČKA SÝRA ZKRATKA ZKRATKY							
SLEVA PŘI PLACENÍ							INICIÁLY ZPĚVÁČKY NAVAROVÉ GIGANTICKÉ			TVŮRCE ORLOJE NADPORU- ČÍK ZKR.					
ZNAČKA APERITIVU					INSTRUKCE INIC. RUS. PROZAIKA TURGENĚVA							ČESTNÉ LID. BYTOVÉ DRUŽSTVO ZKR.			FINSKÝ SPISOVATEL JUHANÍ ???
OZNÁMITI ÚRADŮM						CITOSLOVCE ODPORU TĚL. VÝCH. ZKR.			VLOŽKA DO ZUBŮ INIC. HER. BARDOTOVÉ						
ZÁZRÁK					STŘEDISKO ZKR.			AUTO NA ODVOZ ODPADU						ZNAČKA AMPÉR- HODINY	
JMÉNO SPISOVA- TELE PAVLA					TVOJI			KOPCE ZASTAR.						ANGLICKÝ NESOUHLAS	

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: Lásky bez dětí je lepší než děti bez lásky. **Výherci z minulého čísla:** Ludmila Marečková, Olomouc; Květoslav Navrátil, Přemyslovice; Pavel Lorenc, Majetín



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!

