

moravský senior[®]



Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 02/2022



Rostislav Čapek by válečné dětství neměnil



Téma: Na internetu jsou
senioři i několikrát denně



Vozík jako součást
seniorova těla



Masopustní recepty
pro mlsné jazyky

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

VYPRÁVĚNÍ: ROSTISLAV ČAPEK

strany 4–9



TÉMA: SENIOŘI A INTERNET

strany 10–11



ANKETA

strana 23

ZDRAVOTNÍ RÁDCE

strany 30–31

KŘÍŽOVKA

strana 35



Milí čtenáři,
občas si říkám, že by mě zajímalo, jaké autority jsou pro vás ty, kterým ponejvíce nasloucháte. Jak se dokážete orientovat v tom zmatečném světě, kde se názory tříští? Když si poslechnete doporučení dvou uznávaných osobností, kterých si opravdu vážíte a každá z nich zastává úplně opačný názor na věc, k čemu se přikloníte?

Já dám na svou intuici. A ta mi v pravou chvíli pomohla k rozhodnutí plně důvěřovat očkování jakožto nejlepšímu možnému řešení koronavirové krize. Věřím, že nejhorší už máme za sebou a s nástupem jara bude virus slábnout a pak už se mu budeme bránit stejně, jako jsme to dělávali před chřipkovým obdobím.

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: 31. 1. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 10. 2. 2022. ZDARMA

ROSTISLAV ČAPEK: SVÉ DĚTSTVÍ PROŽITÉ ZA VÁLKY BYCH S TÍM DNEŠNÍM NEMĚNIL

Do redakce se nám jednoho dne poštou dostal úžasný text. Vzpomínka na dětství v době války, procítěné řádky dnes již jednadevadesátiletého pamětníka původem z Tršic. I když text nebyl podepsán a autor rozhodně nestál o nějakou „popularitu“, nakonec se mi podařilo jej vyhledat a přesvědčit i na nějaké to fotografování. Pan Rostislav Čapek je milý, pozitivní a na svůj věk velmi vitální pán, který vzpomínku napsal tak krásným jazykem, že vám ji předkládáme téměř beze změn tak, jak nám ji poslal do redakce.

Je podzim, venku je velice nevlídno a doporučeno raději vůbec nevycházet ven, neboť tam rádí epidemie covidu. Žiji jen s pejskem, dcera mně pomůže s potřebnými věcmi, a hlavně zdravíčko díky Bohu ještě slouží tak, abych si mohl číst. Ale oči při práci strojního sazeče v tiskárně a později tastráře dostaly dosti zabrat a dnes již pravé oko vidí rozmazaně, tak to druhé si šetřím. Na televizi se moc nedívám a do přírody na ryby se už také nedá jít. Při procházce v parku přiběhli kluci od prolézaček pomazlit se s mým pejskem, tak jsem se zamyslel nad tím, jak prožívají dnešní děti své mládí a porovnal je i s tím svým, prožitým před třemi generacemi, za války. Narodil jsem se v dubnu 1931 v Tršicích, do domku tesaře, jako druhý syn. Domek táta s mámou spláceli, muselo

se šetřit a žít skromně. U domu byla zahrada s ovocnými stromy, kde jsme také pěstovali zeleninu a v pachtu jsme měli tři měrice polí na obilí, brambory a řepu. To muselo nás i naše domácí zvířata uživit celý rok. Měli jsme tři kozy, prasátko, slepice, králíky, husy a kačeny. Vařilo se u nás převážně z domácích zdrojů. Nakupovat se chodilo jen výjimečně a jen to nejnnutnější.

Naše klukoviny

Dětství jsem měl velmi pestré. Ráno dvakrát týdně jsem běžel s okřínkem těsta na velký pecen chleba do pekárny a pak do školy. Po vyučování měl každý kluk z party doma zajistit pro zvířata pampelišky, trávu, pcháčí, přetrhat nebo zalít zeleninu. Rychle jsme se sešli, mezi sebe

Od sedmdesátých let žije Rostislav Čapek v Olomouci.



rozdělili úkoly, kdo bude co zajišťovat ve velkém, navzájem jsme si pomohli a pak již v tílku, trenkách a na boso hurá do přírody. Hodně času jsme trávili v údolí potoka Olešnice – koupáním, chytáním ryb do rukou a pak jejich opékáním v listech daných do popela i s brambory. V blízké skále byl uschován kameňák se sádlem, sůl, nůž, sekerka a praky. Stáhnutím čtyř korun stromů olší k sobě, vytvořili jsme dole prostor, kde nepršelo a nebylo nás vidět. Často jsme chodili do lesa poznávat stromy, pozorovat zvěř, pomáhat panu hajnému do školky. Na podzim jsme sbírali pro zvěř kaštiny a bukvice. Jednou jsme si hráli na opice, rozhoupali mladé břízky a pak skákali ze stromu na strom. Pan hajný nás ale vyhnal z lesa, že mu plašíme zvěř. Také jsme šli jednou s baterkou a košem chytat ryby do výpustě z rybníka přes mlýn, která vedla pod dvorem. Když jsme byli v té tmě dosti daleko, přihnala se metrová vlna vody od česle a sebrala nás i s košem a my jako střely jsme byli vystřeleni do potoka. Rádi jsme také chodili do kovárny k panu Derychovi, kde nás ve výhni nechal rozžhavit střelní háky a na nich ukovat hroty nebo dělat hřebíky do podkov. Když jsme našli ostrou okuji, udělali jsme si z ní háček na ryby. Už stačil jen kus syrové niti, špunt od piva a kus chleba, to byla celá naše výbava a šlo se na kapry do rybníka. Byly to krásné záběry do té doby, než nás prozradila koza. Při chytání za námi totiž přišel Eman s kozou, kterou pásal a i když jsme ho odháněli, zůstal opodál. Z revíru nás zahlédl mladý nastrojený adjunkt a rozběhl se přes louku k nám. My bychom snadno utekli přebroděním dlouhé výpustě z rybníka, ale Eman se chtěl také s kozou přebrodit a začal se topit. Tak jsme mu pomohli a schovali ho do cizí zahrady a čekali na adjunkta, než oběhl výpust. Mysleli jsme, že bude za námi utíkat do lesa, ale on začal hledat Emanu s kozou a našel ho a ten nás prásknul! Následovalo velké vyšetřování s četníky a rodiči. Naštěstí rodiče byli ušetřeni postihu, když četníci prohlásili, že na takovou udici jsme nemohli nic chytit. Umravnování bylo bolestivější, ale kapra jsem již domů přinést nesměl.

Zima na vesnici

Zimy za války byly mimořádně studené, zvláště v roce 1942, kdy musel z každého domu jeden člen jít několikrát na odhazování třímetrových závějí sněhu na cestách, které se musely udržovat sjízdné. Pokud na cestě bylo méně sněhu, odhrnoval sníh pluh tažený čtyřmi koňmi. Pokud více, nastupovali občané. My jsme převážně sáňkovali, klouzali se na dlouhé skluzavce a kdo měl kolumbusky, tak si je kličkem našrouboval na boty a šel si na rybním zabruslit. Starší kluci si nechali u stolaře z prken nařezat lyže, upravili si je sami a pak jejich špice ohýbali ve vařící vodě. V zimě jsme také rádi chodili cvičit do Sokola a hrát košíkovou. Jednou tam přišli dva v bílých košilích a s černou kravatou a prohlásili, že se již nesmí říkat Sokol a přikázali, že musíme říkat Kuratorium. To ale nikdo nebral vážně a chodilo se stále jen do Sokola.

Naše povinnosti

Jít s mámou k sedlákovu pomoci při mlácení obilí, nosit plevy nebo ohrabky ve velkých koších od mlátičky, později pytle obilí na sýpky, podávat snopy vidlemi na mlátičku nebo slámu do stodoly. Také obírat chmel, sbírat brambory, okrajovat řepu... Otec spolužáka Lojzy, pan Kousalík, vlastnil dvě mlátičky, velkou pro sedláky, tou se mlátilo ve stodolách a malou pro domkaře, která stála na prostranství a obilí se mlátilo přímo z žebříňáku. Začátek žni pro domkaře v roce 1944 nebyl veselý. Honza Vaněk, který dával do mašiny, mlátičku udával a chtěl pomoci snopu do bubnu nohou, ten mu ji po rozjetí těžce zranil. Mlátit se ale muselo dál a za Honzu se nemohl sehnat náhradník. Nakonec ženské oslovily mne, věděly, že jsem Honzovi občas pomáhal. Kamarád Lojza dostal na starosti mlátičku a já jsem dával do mašiny. Tak jsme dva třináctiletí kapitáni domlátili celou sezonu domkařů. Máma se o tom, že jsem dával do mašiny, dověděla až po žních.

Často jsem chodil za svým sousedem v lavici Jarkem Bémem, jehož rodiče měli velký statek a čtyři páry krásných koní, které jsem mohl pomáhat plavit a někdy i sám s nimi jezdit pro loupání z řepy nebo jetelinu. Obdivoval jsem pantátovi znalosti a vztah k polím, to, jak dopředu plánoval, kde zaseje jakou kulturu. Když šel kolem zeleného ječmene, hladil ho. Potěšilo mě, že při vyúčtování měl v deníčku zapsáno i mé jméno a vše s čím jsem pomohl. Dostal jsem za to pytel obilí na koláče.

Ke škole

Byl jsem čilý kluk a když jsem byl doveden do školy a „zameten“ z chodby do třídy panem školníkem Sedláčkem (starý pán se stále opíral o dlouhý smeták), počali jsme se s Lojzou Kousalíkovým honit po třídě. Když chtěl vyběhnout ze třídy, otevřely se dveře a v nich stála úplná podoba pána z obrazu visícího nad tabulí. Vousy, účes, cvikr, kravata... a Lojza opřený o jeho kolena. Zavedl nás vedle do ředitelny, vzal dlouhou višňovku s bílou porcelánkou, ohnul nás přes koleno a každému vysázel tři šlehy s poznámkou, že se ve škole nesmí běhat. Pak teprve následovalo mé první sezení v lavici s pálivým zadkem. První dva roky jsme chodili do školy rádi, měli jsme usměvavou učitelku Vodičkovou, učila nás psát kámkem na tabulky písmena, číst ze slabikáře. Za úspěch nás pohladila po hlavě. V březnu 1939 přišla okupace německými vojsky a zřízení se změnilo v protektorát. Přišlo spousta nařízení a příkazů. Pan učitel Jambor nám na housle zahrál a tiše zazpíval hymnu, ať si ji pamatujeme, že ji dlouho nebudeme slyšet.

Ve čtvrté třídě nás učila paní učitelka Šoulavá, která sama vychovávala dvě děti. Museli jsme jí pomáhat čistit kamna, vybrat popel a děti zkontrolovat. V lavici jsme seděli po čtyřech, pořídila si na nás dlouhou rákosku a umravňovala všechny současně. Do měšťanky v Tršicích chodili i žáci z 10 okolních vesnic. Tršičtí museli čekat, kdo bude vybrán a já jsem byl. Začátek měšťanky pro mne ale byl podivný. Čekali jsme před školou na pana faráře,

který se opozdil a měl nás mít na náboženství a začali jsme hrát na schovávanou. Já, Zdeněk Zelinka a Pepíček Koutný jsme se schovali u potoka za školní zahradu, kde nás uviděl nový školník. Další den přišel učitel Medvedík, poslal pro Zelinku a Koutného a k nim postavil také mě. Začalo vyšetřování, kdo utrhl kolik jablek ze školní zahrady. S naší odpovědí, že jsme v zahradě vůbec nebyli, nesouhlasil a začaly lítat facky. Když přišlo třetí kolo facek, Zdeněk se pomočil a řekl, že měl tři a mohl odejít. My dva s Pepíčkem jsme trvali na tom, že žádné a naše cesta pokračovala do další třídy, kde pokračovalo i vyšetřování, tentokrát s rákoskou. Když ani zde se učitel příznání nedověděl, zatáhl nás třetí hodinu do čtvrté třídy, k nejstarším žákům, kde nás mohl jeho oblíbenec Gába vyplácet rákoskou. Když chtěl totéž učitel i po žákovi Peškovi, ten odmítl, že jsme zmlácení dost. Za drzost byl sám učitelem vyplácen. V tom Pepíček zakřičel, že to jde říct tátovi a utekl domů. Zůstal jsem se zlostným učitelem sám. Pepíčkův táta měl skoro dva metry a pracoval

v lese při kácení stromů. Jeho příchod i se synem netrval dlouho. Zabouchání a ve dveřích stál veliký vousáč a zakřičel: „Pojď sem, ty dráteníku!“ (učitelův otec byl klempíř) když k němu učitel přicházel a nabádal k uklidnění, dostal pumelici z jedné i druhé strany, s dodatkem, že u takového neřáda kluka nenechá a klukovi věří, že nelže. V tu chvíli, při pohledu na učitele, jak vrávorá a přikládá si kapesník z jedné strany na druhou, přestalo mě bolet zmlácené tělo. Byl to pocit úlevy, že sám učitel poznal, jaké to je dostat pořádnou facku a bez dovolení jsem utekl domů. Celá věc měla ještě dohru u ředitele, kde se školník přiznal, že nás viděl jen za plotem zahrady. Když se to máma dověděla a viděla mě zmalovaného, šla učiteli vynadat, táta by byl asi tvrdší. Nejhorší ale bylo, že jsem musel s tímto učitelem ještě vydržet další čtyři roky. Nemohl zapomenout, že jsem viděl jeho degradaci jeho vlastní metodou. Na konci druhé třídy mi roztrhal všechny výkresy a rysy a chtěl mě nechat propadnout, naštěstí vedení rozhodlo, že z předmětů rýsování a kreslení to nejde. Gábovi, který nás tehdy vyplácel, jsem to jen tak neprominul. Jednou jsme šli ze školy a viděl jsem, jak se Gába za Doloplazáky opozdil, hodil jsem učení pod naše pivoňky a rozběhl se za ním. Byl o tři roky starší, ale že mě mlátil rákoskou, to mě štvalo. Strhl jsem ho za kabelu, co měl na zádech a vrátil mu pocity jaké to je, když je někdo bit. Volal na pomoc spolužáky, ale ti, když viděli, že jsem to já, nepomohli mu. Byli u toho, jak on se choval ke mně. Učitel si to také dobře pamatoval. Asi po patnácti letech jsem ho potkal v papírnictví, jak vesele s nějakými ženami vzpomínali na školu. Jen mě viděl, vytřeštil oči a bez rozloučení couval ze dveří. Ženy nemohly pochopit, proč tak vyděšeně utekl.



Rostík se starším bratrem, maminkou a stařenkou.

Jinak prožívali válku dospělí, jinak děti

Od jara 1944 utíkalo v nepřetržitých trendech z Ruska tisíce německých rodin na povozech tažených koňmi. Byli to již zdecimovaní a k sobě apatičtí lidé, kteří uvěřili Hitlerovi, že když se vystěhují do Ruska, budou se mít lépe. Když se jim porouchal vůz, nebo již nemohl dál jít kůň, vzali to nejnutnější, koně pustili, vůz nechali v příkopu. Kolem cest zůstávala spousta věcí, které si lidé rozebírali. Naši partu zajímaly vojenské věci. Brzy jsme měli odneseny do úkrytu dvě pušky, samopal, pistole a náboje. S čím si zahráváme jsme si moc neuvědomovali. Úkryt byl ve skalce na Olešnici. Jak se co používá jsme viděli pravidelně v aktualitách z fronty před každým nedělním filmem pro děti v kině.

V tu dobu létalo nad Tršicemi velice nízko veliké dopravní šestimotorové letadlo Gigant, jak jsme ho z velké dálky uslyšeli, bylo hned rozhodnuto si na něj vystřelit a tak se také stalo. Příští turnus letu jsme opět očekávali letadlo, že si vystřelíme. Při čekání jsme viděli jak ke Korábku, necelý kilometr od nás, přijely dvě tříkolové motorky a v nich šest vojáků. Dalekohledy obhlíželi okolí, pak nasedli a jeli směrem k nám. Přeběhli jsme louku, přebrodili potok a obloukem přes les doběhli domů. Drahoš se pak od svého dědy, který byl v obci starostou, dověděl, že u nich byla německá policie a ptali se jej na partizány. Řekli mu též, že bylo stříleno na letadlo, a dokonce zraněn člen posádky. V tom se z nás stali vzorní kluci, ale jen do doby, než jsme ve voze našli pancéřovku. Tu jsme odtáhli do lomu za vesnicí a rozhodli se ji odpálit do kamenné stěny. Bylo nás tam asi deset kluků. Já se Zdeňkem jsme vzali zbraň na ramena, otevřeli zaměřovač a zamířili proti velké kamenné stěně. Ostatní kluci museli zalehnout bokem od nás. Po výbuchu jsme upadli a dívali se na náboj, jak se přisál na stěnu. Rudá záře, ohlušující rána, až nám zalehlo v uších. Ze stěny se valily velké balvany skály. Zmateni zaběhli jsme do lesa a mačkali uši. Dva kluci, kteří zalehli málo bokem, měli od zpětného rázu několik kovových šupin v nohách.

Vážná nebezpečí

Rádi jsme se chodívali dívat ke kříži na velké bombardovací svazy amerických letadel, z kterých padaly protiradarové trásně. Pro nás vánoční ozdoby na stromeček. Také jsme tam zažili, jak jedno z těch bombardávků s kouřícím motorem začalo klesat a vypustilo třikrát tři bomby necelý kilometr od nás. Přišla tlaková vlna a všichni jsme leželi na zemi. Otřesení, přesto jsme se tam šli podívat, co takové bomby dokážou spáchat. Pět metrů hluboké trychtýře a hory zeminy kolem. Domů jsme si odnesli střepiny z bomb. Jednou, když jsme pozorovali boj amerických a německých stíhaček, začala asi 100 metrů od nás úplně vařit půda po kulometné dávce. Měli jsme štěstí. Jednou naše parta seděla navečer v obilí a pojídali jsme z pod tílek natrhané třešně. Uslyšeli jsme, jak jede do kopce udýchaný autobus na dřevoplyn a nenapadlo nás nic lepšího, než na něj naházet kameny. Když řinčelo sklo, už jsme utíkali. Dolů do velkého příkopu, do potoka a potokem domů do zahrad. Opět jsme měli štěstí, sotva jsme seběhli dolů, už nám nad hlavou létaly střely ze dvou samopalů. Doma jsem se osušil, na půdě našel vyprané trenky a tílko a tiše se vloučil



Kudrnatý Rostík se starším bratrem a mladší sestrou.

do rodiny. Všichni ale štěstí neměli. V té době bylo mezi námi několik vážných ohrožení na zdraví i životě. Popáleniny od světlic, střelného prachu nebo výbuchů nábojnic. Tragicky zemřel můj kamarád Jarek Bém, když si šli s Radkem Vaculíkem zastřílet ze samopalů. Při přeskokování potoka vyšla ze samopalů dávka, která Jarka zasáhla a ten zemřel.

Nezvaní hosté

Na našem konci Tršic se během války do našich domů nastěhovalo několik vln nezvaných hostů, Němců, kteří si zabrali pokoje, humna a dvory. První várka byli nespolehliví Němci, kteří přijeli do Německa na dovolenou nebo na návštěvu a museli narukovat na vojnu. Rodiny měli třeba v Americe, Belgii, Francii... Byli hlídáni v pracovní četě. Máma, než se vdala, naučila se v zaměstnání dobře německy. Dověděla se od nich jejich osudy. Byla to veselá parta, která mne ale jednou

vyprovokovala k velkému průšvihů. Házeli si na dvoře granátem a házeli i mně. Navedli mne, ať potáhnu za šňůrku a hodím ho do zahrady. Byl z toho velký poplach na celém našem konci. Druhá várka nezvaných hostů, to bylo pět nákladních aut plných vojáků a velké osobní auto se dvěma důstojníky a dvěma Slovenkami. Vojáci poslali Slovenky spát do zadního pokoje a sami, stále poslouchajíc rádio, zůstali v předním. Po půlnoci jsme s tátou slyšeli osobní auto odjíždět. Ráno nastal zmatek, důstojníci byli pryč a vojáci začali rychle naskakovat na nákladáky a odjíždět. Slovenky tam plačící nechali. Vybrali si ale špatný čas odjezdu. Na cestě na Olomouc po nich začalo střílet sovětské hloubkové letadlo. Dvakrát se k nám také suverénně nacpalo po pěti Vlasovcích s koňmi. Pro ty chtěli dát seno a sami požadovali něco „kušat“. Nejhorší ale byla poslední várka návštěvníků. Koncem dubna, před půlnocí, vtrhlo k nám pět mladých opilých SS. My jsme šli spát na seno a máma jim ještě musela vařit donesenou kávu. Všichni, jak byli, pak popadali na postele chrápat. Horší ale bylo ráno. Jeden z těch kluků zjistil, že se ztratila pistole i s opaskem a všechny nás postavili ke zdi a hledala se pistole. Máma se naštěstí domluvila, ale když už hledání trvalo dlouho, začali být vojáci nervózní a křičet na nás, že jsme zbraň ukradli. Mámu napadlo vzít stoličku a podívat se na vrch kredence, tak

se zbraň našla. Vytkla jim, že nás neprávem osočovali, ti ale zlí a rozmrzelí, pijící alkohol hned od rána naskočili do auta a divoce odjeli.

V okolí to nebylo lepší

V zimě roku 1944 bylo do vedlejší obce Doloplazy přivedeno přes 200 ruských zajatců a byli nahnáni do velké stodoly. Byla velká zima a když se přicházelo ke stodole, vypadalo to, jako by hořela, jak šly z těch lidí výpary. Lidé se dohodli, že budou zajatcům při vypuštění na zahradu dávat chleba, ale dospěli k plotu nemohli. Nás kluků si nikdo nevyšímal. Měli jsme tedy nacpané pod kabáty chleby, abychom je mohli zajatcům naházet. Strážé vařili venku ve dvou kotlech polévku, po otevření vrat a vypuštění zajatců ale nastal takový řev a útok na kotle, že je při doběhnutí převrátili do sněhu. Všichni se vrhli na tu brečku s tím naším chlebem a hltali. Strážé na ně řvaly, kopaly je, ale vše ustalo, až zůstala jen šedá tráva a zajatci byli opět nahnáni do stodoly. Byla to otřesná podívaná.

Nevědomky pomocníkem gestapa

Děda mého kamaráda Drahoše byl starostou a kulhající o holi, přišel za mnou, ať jdu s Drahošem, který neznal Tršičáky a třemi pány, kteří měli seznam jmen držitelů loveckých pušek. Ať jim ukážu, kde kdo bydlí. Měli jsme již asi 6 pušek a náš doprovod se rozrostl asi na osm



Základní škola Tršice, Rostík je čtvrtý kluk zleva.



Se spolužáky a učiteli z měšťanky. Rostík první zprava v horní řadě.

Tršičáků, kteří sami ukazovali adresy, sebrali jsme se s Drahošem a šli domů. Když jsme přicházeli k velkému zahradnictví pana Drápala, ten čile pobíhal mezi skleníky a zaléval. Když jsem se ptal, jestli už ho noha nebolí? Řekl: „Až budeš starší, tak to pochopíš. Víš jak bych vypadal jako starosta, který udává Tršičáky?“ Byl jsem zklamán, že mne tak zneužil. Po válce jsem se pak dověděl, že jsem doprovázel hlavní zlé osnovatele Zákřovských událostí – Geprta a Hykádeho.

Zákřovské události

18. dubna 1945 večer šel táta na dvůr a slyšel střelbu, vyběhli jsme před dům a za lesem k Zákřovu jsme viděli velkou září od ohně a slyšeli střelbu. Táta chtěl jet na kole pomoci hasit, ale máma ho nepustila, když se tam tolik střílí. V tu dobu byla v Tršicích a okolí zvýšená činnost gestapa a Vlasovců v honbě za partizány.

Zvláště po akci v blízké vesnici Přestavlky, kde po největší gestapa a Vlasovců nastala přestřelka a jeden gestapák vystřelil do hospody pancéřovou pěst, zemřelo několik lidí. Až další dny jsme se dověděli, že výbuchem byl v Zákřově podpálen dům a v obsazeném prostoru gestapo zatklo spoustu lidí, které pak odvěkli do Újezda a 19 z nich umučili a upálili na Kyjanici, pod vedením gestapáků Geprta a Hykádeho. Ti za to byli později odsouzeni a pověšeni. Od Opavy se k nám přiblížila fronta a první pozdrav

byl výbuch minometného granátu metr před naším domem, který nám rozbil všechna okna. Dveře a okap střechy vypadal jako cedník. Dva opoždění Němci přebíhali přes naši zahradu, ale za ní byli pak zastřeleni. Pak již po příkopu přicházel starší střílející voják a za ním přijížděla nákladní auta s trásněmi v oknech a vojáky, které jsme radostně přivítali.

Závěrem

Naše dětství je pro naše vnuky a pravnučky abstraktní dobou. Nechápu, že rodičům se v té době převážně vykašlo, že se celé léto běhalo na bosu. Že ukazovátko mělo často výchovnou úlohu a že pro pohlavek se nechodilo daleko. Že lidé byli hrdí na to, že jsou Češi a při oslavách dobrovolně vyvěšovali velké prapory a do oken vlaječky. Hymnu zpívali jako chorál, vážili si svého prezidenta Masaryka a vlády vedené odborníky. Nikdy nezapomenu na oslavy 20. výročí založení republiky v Olomouci, kam nás s mámou pozvala naše teta. Vztah k republice dokázali mnozí, když začala válka, odchodem do zahraničních armád, bojovat za naši zem.

Když porovnám mé dětství a mládí s tím dnešním, zdánlivě lepším, kdy je životní úroveň na vyšším stupni, a hlavně v mírové době, děti jsou obklopeny technikou, která svádí k lenošeni, bez styku s přírodou – neměnil bych!

Rostislav Čapek

REALITA DNEŠKA: NA INTERNETU JSOU SENIOŘI I NĚKOLIKRÁT ZA DEN

Mýtus, že starší lidé si s moderní technikou nerozumí, je značně rozšířený. V současné době ale můžete potkat čím dál více seniorů, kteří používají počítač a internet i několikrát za den. O něco méně jich pak použije počítač alespoň jednou denně. Většina jich ale už považuje internet za běžnou součást svého života a pracovat s počítačem i se sítí se naučili sami, případně s pomocí přátel, rodiny nebo nějakého kurzu počítačové gramotnosti.

Frčí už i nákupy na dálku

A jaký mají senioři pro návštěvy internetového prostředí důvod? Nejčastěji tam sledují zpravodajství. Počítač využívá i dvaasedmdesátiletá Alena Štěpaníková v Domově Alfreda Skeneho v Pavlovicích u Přerova. „Ano, každý den ráda hraji logické hry a cvičím si tím paměť, také velmi ráda hraji hru solitaire. Mám také založený e-mail a občas si píšu s dcerou a se synem,“ říká.

Pandemie ale generaci nad 65 let tak trochu přinutila ještě k jedné nové zkušenosti a tou jsou nákupy na internetu. Přibýlo seniorů, kteří nakupují online, ať už jen

občas, nebo pravidelně. Pro tuto skupinu zákazníků je typické, že na internet nechodí ani tak pro inspiraci, ale už přesně vědí, co hledají. Například paní Marie Mikelová z Olomouce, která má 78 let, říká: „Vybírám si rehabilitační pomůcky. Důvodem k nákupu byl jejich velký výběr a dostupnost.“

Pro některé seniory může být náročné chodit po obchodech a hledat zboží, které by chtěli. Mnohem pohodlnější je si sednout doma k počítači, připojit se na internet a hledat. A i když si člověk nic nevybere a nekoupí, ušetřil si cestu například do přeplněného obchodního

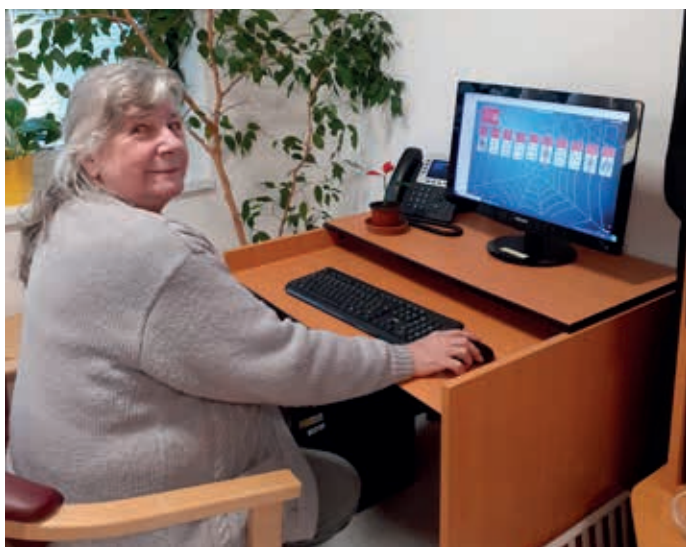


domu. Na internetu si mohou lidé vše v klidu a s rozmyslem prohlédnout, oblíbené je například objednávání zboží z lékárny, kde si člověk může pohodlně nastudovat způsob užívání léků a jejich účinky ještě před samotným nákupem. K objednání zboží je většinou potřeba zadat e-mail, ani to ale u seniorů není problém. Zeptáte-li se dnes staršího člověka, téměř každý vám odpoví, že e-mail má a používá ho už delší dobu. „Posílám daleko víc e-mailů než SMS zpráv. Když už ten internet doma máme a platíme ho, tak ho takto využiju. A manželka má e-mail taky, posílá si s kamarádkami recepty,“ potvrzuje osmašedesátiletý Ivo Stoklas ze Šternberka.

Najde se i oblíbené akční zboží

Mladší generace si o penzistech myslí, že si raději zjdou nakoupit osobně, že e-shopy nemají rádi. To je ale mýtus, rozhodně to totiž neplatí pro všechny. Pravdou je, že rádi nakupují v akcích, v tom jim ale e-shopy rozhodně nebrání, spíše naopak. Důvěra starších zákazníků v e-shopy zkrátka vzrostla a je pravděpodobné, že poroste i nadále, do seniorské věkové skupiny se totiž budou posouvat daleko zkušenější uživatelé počítačů a internetu.

„Zavezla bys mě, prosím tě, na tu ulici, jak tam mají tu velkou výdejnu e-shopu? Objednala jsem si tam varnou konvici,“ poprosila mě před časem šestašedesátiletá teta. „Jako že si ji tam chceš koupit?“ „Ne, vybraly jsme si se sousedkou stejnou, přes internet, potřebuju si ji tam vyzvednout. Nebo jestli tam pojeděš, napíšu ti kód k vyzvednutí,“ překvapila mě teta. Vzpomněla jsem si na ageismus, jehož projevem je mimo jiné pocit, že staří lidé mají s moderními technologiemi problém. Časy se ale mění a stává se běžným, že starší generace to s počítačem umí skoro stejně jako ta mladší. Ačkoli se u seniorů stále častěji při výběru metody platby objevuje platba kartou, obecně senioři volí převážně platbu v hotovosti, což schvalují i odborníci, a to kvůli případným podvodníkům.



Dvaasedmdesátiletá Alena Štěpaníková v Domově Alfreda Skeneho v Pavlovicích u Přerova.

Nákup potravin on-line

Specifickou službou, která se v České republice objevila až před několika lety, je pak on-line objednávání potravin, zkrátka obyčejného nákupu, pro který si člověk jde nebo jede do samoobsluhy či většího supermarketu. Fírem, které tuto službu nabízejí, funguje v dnešní době hned několik, a dokonce se u některých z nich můžete přihlásit do speciálního věrnostního klubu pro seniory a požádat například o pomoc s objednávkou po telefonu. Kurýr vám pak nákup přinese až ke dveřím.

„To je opravdu něco neskutečného. Já už to říkala roky, že by se taková služba pro seniory měla zavést. Vždyť jich je spousta ne už úplně fyzicky zdatných, kteří přitom žijí sami a zvládnou se o sebe ještě postarat, ale ten nákup je pro ně prostě problém. Tahat těžké tašky, na to už to není, a starému člověku se nechce denně do obchodu pro tři věci, když to má třeba daleko. Přišla jsem na tu službu, až když mi o ní řekla vnučka, co si nechala vozit nákupy, když byla těhotná. Tak od té doby to taky využívám, i jednou týdně třeba. Nejdřív mi to objednávali mladí, ale už to zvládnou i sama, není to tak těžké,“ rozplývá se nad on-line nákupy sedmdesátiletá Líba Sobková z Olomouce.

„Ještě před pár lety jsem počítač využívala jen k vyhledávání informací na internetu, občas jsem někomu poslala e-mail. Teď mám zdravotní problémy a internet mi dost ulehčuje fungování, protože si díky synovi můžu objednat věci na e-shopu a být s přáteli v kontaktu i tak, že se vidíme. A taky mi dost pomohlo, že jsem se naučila pracovat s internetovým bankovníctvím,“ vyprávěla zase jednadmdesátiletá Světlana Bartáková z Olomouce. Dnešní senioři se už zkrátka tolik nebojí používat ani počítač, ani internet, ani chytrý telefon. Už se nemusejí učit, co je levé a pravé tlačítko myši, spíš jim můžete pomoci s tím, aby věděli, kde si jaké informace najdou a jak si co objednat. A ještě si o tom mezi sebou napíší prostřednictvím e-mailu.

Text a foto Kateřina Benešová



Osmasedmdesátiletá Marie Mikelová z Olomouce.

NOVÝ MOST REJNOK TEĎ BUDOU NAPOJOVAT NA OKOLNÍ KOMUNIKACE

Povodí Moravy pokračuje v pracích na protipovodňových opatřeních v Olomouci. V lednu začali stavaři rozebírat dočasné úvratové obratiště tramvají u vrchního soudu a připraví napojení nového mostu.

Na technicky náročné nasunutí mostní konstrukce nad řeku navázaly ihned další pracovní úkony. Most byl spuštěn do finální polohy. V průběhu listopadu a prosince následovala betonáž a izolace mostovky i římsy a definitivní přepojení inženýrských sítí. Proběhla kompletní příprava tak, aby na obě poloviny mostu mohli nastoupit kolejáři. „V současnosti jsou položeny koleje na návodní i povodní části mostu a připravujeme stavbu tramvajového tělesa na obou předpolích mostu, tedy směrem k vlakovému nádraží i směrem k Žižkovu náměstí. V lednu začínáme demontovat tramvajové obratiště u vrchního soudu,“ popisuje generální ředitel Povodí Moravy Václav Gargulák.

Nový most je nyní nutné propojit nejen na novou vozovku a tramvajovou trať, ale také na boční ulice a zejména na náplavku. „Nejedná se o nic jednoduchého. Je třeba si

uvědomit, že nový most vede ve vyšší úrovni, aby zvládl převést větší povodňové průtoky, proto bude potřeba celý prostor před napojením na most z obou stran vymodelovat. Na závěr dojde k propojení náplavky, která vytvoří nové atraktivní místo pro obyvatele Olomouce s přístupem k vodě tak, jak to známe například z pražské náplavky,“ říká Gargulák. Termín otevření mostu pro dopravu je naplánovaný na červenec 2022.

Pravobřežní náplavka získává jasné tvary, probíhají práce na obkladech nábřežní zdi. Tu kameníci obkládají žulovými kameny. Po dokončení zahájí práce na dlažbě. Postup prací i nadále komplikují dopady koronavirové krize a nedostatek některých druhů stavebních materiálů na trhu, například kamenných obkladů. Obklady jsou klíčové pro dokončení celé náplavky. Práce probíhají i v dalších částech vznikající protipovodňové ochrany Olomouce. Na levém břehu řeky Moravy je již dokončený železobetonový trámec na mikropilotách a betonový základ pro obložení levobřežních zdí. To bude tvořené částečně z původních pískovcových kamenů.



• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Pane primátore, bylo by možné v Zikově ulici č. 20 vykácet nebo alespoň upravit stromy, které rostou u staré kotelny, a opravit vedlejší zvlněný chodník?



Tato lokalita, která je nyní zatížena náročnou stavbou tramvajové trati, se v blízké budoucnosti dost výrazně změní. Kromě samotného projektu stavby tramvajové trati jsme totiž pro toto místo nechali zpracovat také tak zvaný regulační plán, což je podrobnější stupeň územně plánovací dokumentace, než je samotný územní plán. Ten prošel veřejným projednáním a počítá s tím, že kotelna, která už neslouží svému účelu a ztratila svůj

technický význam, by v dalších letech měla být odstraněna. Zároveň by se měla celá tato ulice zprůchodnit a mohou zde také vzniknout nová parkovací místa. Pokud jde o stromy, jejich kácení by v tuto chvíli vhodné nebylo. Stromy jednak zakrývají nevzhledný objekt staré kotelny a navíc se zde muselo dost kácet už kvůli stavbě tramvajové trati. Po dokončení stavby tramvajové trati a po výsadbě náhradních dřevin tady ale provedeme dendrologický průzkum a případný prořez či úpravu stromů, aby nikoho neohrožovaly. Pokud jde o chodník, až bude stavba trati hotová, provedeme jeho předláždění.

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

POZOR NA UZAVÍRKY PĚŠÍCH TRAS PŘES KŘIŽOVATKU VE SCHWEITZEROVĚ ULICI!

Z důvodu aktuální rozsáhlé stavební činnosti byla zhotovitelská firma nucena v lednu uzavřít veškeré pěší trasy procházející stavbou na křižovatce ulic Schweitzerova, Zikova a Jeremiášova. Důvodem je zajištění bezpečnosti na stavbě.

Provizorní trasy budou vedeny kolem stavby a budou vyznačeny oranžovými směrovými šipkami. Stavba je ohrazena pletivovým pevným oplocením, aby byla zajištěna neprůchodnost a zabránilo se případně i náhodnému vstoupení. Zábrany v prvních dnech po uzavření křižovatky lidé přes noc rozebírali nebo poškozovali. Takové jednání ale může stavbu zkomplikovat a prodloužit.

Chodníky přes rozestavěnou křižovatku budou takto uzavřeny do konce února 2022. Poté budou vytvořeny koridory, které pěším zkrátí průchod od garáží po ulici Velkomoravská.

Křižovatka ve Schweitzerově ulici je uzavřena i pro veškerou automobilovou dopravu, a to nejméně do května. Upravené linky MHD byly zveřejněny na webu dopravního podniku i na zastávkách. Pro místní obsluhu a zásobování jsou určeny ulice V Křovinách, Jeremiášova a Janského, dopravní obsluha ulic Werichova a Rožňavská je vedena od ulice Rooseveltova. Hlavní objízdná trasa vede přes ulice Velkomoravská, Rooseveltova a Jižní.



OPRAVENÁ ZVONIČKA V BEZRUČOVÝCH SADECH DOSTALA I NOVÝ ZVON

Zcela hotová je nyní obnova zvoničky, která v Olomouci pod historickými hradbami zdobí Bezručovy sady. Výstaviště Flora Olomouc do ní nechalo nainstalovat i nový zvon.

„Těší mě, že jsme umístěním zvonu obnovu zvoničky podle plánu dokončili, bez něj přeci jen nebyla kompletní. Bezručovy sady tak získaly další estetický prvek,“ uvedla Eva Fuglíčková, předsedkyně představenstva společnosti Výstaviště Flora Olomouc. Spodní průměr nového zvonu je 31 centimetrů, na výšku měří 25 centimetrů.

Předlohou pro nynější zvoničku, která stojí v centrální



části Bezručových sadů u Katových schodů, byla dřevěná stavba, která v tomto parku stála o kus dál už od 60. let minulého století. „Původní zvonička historicky pocházela z dnešní olomoucké městské části Pavlovičky, odkud byla v minulosti přemístěna právě do městského parku,“ uvedl místopředseda představenstva VFO Jiří Svačinka. Pořizovací cena nového zvonu byla necelých 30 tisíc korun a část formou osobního daru uhradil místopředseda dozorčí rady společnosti Výstaviště Flora Olomouc Jan Holpuch. Začátkem roku 2019 byla zvonička kvůli havarijnímu stavu demontována a Výstaviště Flora Olomouc nechala coby správce olomouckých historických parků v březnu téhož roku postavit její dokonalou repliku. Ta dnes stojí na vhodnějším místě, které bylo vybráno po dohodě s Národním památkovým ústavem, odborem památkové péče magistrátu a projektantem. Cílem bylo umístit zvoničku do centra dění parku a současně ji uchránit před nežádoucími přírodními vlivy.

V OLOMOUCI BYL OTEVŘEN TŘETÍ SBĚRNÝ DVŮR. NAJDETE HO NA NOVÝCH SADECH

Už třetí sběrné místo, určené především pro velkoobjemový odpad, přibýlo v polovině ledna v Olomouci. Technické služby města Olomouce ho otevřely v ulici Andělská na Nových sadech v místech, kde dříve stával autobazar. Prozatím bude otevřeno ve zkušebním provozu každý pátek v posunuté pracovní době 10:00–14:00 a 14:30–18:00. Na sběrné místo se lze dostat po odbočné dopravě z ulice Dolní Novosadská ve směru od centra na čistírnu odpadních vod před kostelem do ulice Andělská. „Občané zde mohou ukládat zejména objemný odpad, dřevo, kovy a BIO odpad,“ upřesnil ředitel

Technických služeb města Olomouce Pavel Dostál. „Další sběrný dvůr už stotisícové město potřebovalo. Snažíme se tak vyjít vstříc obyvatelům Olomouce a usnadnit jim správnou likvidaci odpadu,“ uvedl náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák. Ve městě jsou tak ode dneška v provozu už tři sběrné dvory. Ve dvou starších v Hodolanech a Neředíně je možné odevzdávat všechny druhy odpadu včetně odpadu nebezpečného. Na tento druh zatím nový sběrný dvůr není zařízen. V průběhu roku odevzdají Olomoučané do sběrných dvorů zhruba 4 tisíce tun různých druhů odpadu.

ZOO MĚLA VLONI REKORDNÍ NÁVŠTĚVNOST, I KDYŽ BYLA TŘI MĚSÍCE ZAVŘENÁ

Zoo Olomouc otevřela své brány poprvé v roce 1956. Od té doby sem přišlo 16 517 023 návštěvníků. V roce 2021 se turniket otočil celkem 367 248 krát, což je nejlepší výsledek za deset let! Na ploše 42 hektarů v zoo žije 1621 jedinců ve 392 druzích. Za rok se tu narodilo 270 mláďat.

„Ze všeho nejvíce bychom chtěli poděkovat za neutu-
chající přízeň. Lidem, kteří zoo finančně pomohli, byť se jejich návštěvníky nestali, i všem těm, kteří zahradu podpořili už tím, že přišli a podíleli se na nejvyšší návštěvnosti za posledních 10 let, přestože byla zahrada téměř čtyři měsíce z roku zcela uzavřená,“ ocenil ředitel Zoo Olomouc Radomír Habáň.

Počet návštěvníků se zastavil na čísle 367 248. Jedná se o nejvyšší návštěvnost za posledních deset let. Pro srovnání: v roce 2020 byla návštěvnost 293 457 osob, v roce 2019 pak 348 209. Covidová doba si přitom v uplynulém roce vyžádala uzavření zahrady od 1. ledna do 12. dubna, tedy skoro tři a půl měsíce.

Mezi významné odchovy lze nepochybně zařadit zdářilý odchov lvička zlatého, kozorožce kavkazského, kaloně Rodriguezského, zoborožce kaferského, zebra evropského, lemura katy nebo třeba medojeda kapského. Návštěvníky jistě potěšil nově přivezený pár levhartů mandžuských a dva samci pandy červené. Ta se v zoo objevila vůbec poprvé stejně jako nově přicestovalí

velbloudi jednohrbí. Atraktivní pandy našly své útočiště v původním výběhu nosálů, který byl pro ně speciálně upraven. Oba samci přijeli z Francie, konkrétně z místa Parc Zoologique et Château de la Bourbansais).

V průběhu roku došlo k otevření nové expozice terárií. Šlo o nevyužitý interiér vyhlídky pavilonu žiraf, který se proměnil ve zbrusu novou expozici terárií, představující království pro varany, užovky, leguány, zlatohlávky a další obyvatele. Poté se přidala expozice pro rysy. Kůrovec i vichřice Eberhard se totiž neblaze podepsali na výběhu rysů karpatských. Nově tedy zoo vybudovala prostornou vyhlídku pro návštěvníky a rysům se současně zvětšilo jejich území. Jako další v pořadí následovala expozice pro pandy červené.

Jelikož zvířata vloni zodpovědně hodovala, celková roční útrata za nákup krmiva činila úctyhodných 6,86 milionu korun. Náklady na denní spotřebu krmiva pak představovaly částku 18 796 korun.

Do dalších plánů zoologické zahrady patří stylová gastro provozovna pro návštěvníky, která už vzniká v blízkosti pavilonu šelem. Staví se nové nádrže na dešťovou vodu v prostoru rybníčku v centrální části zoo a probíhají přípravy na zahájení stavby inženýrských sítí.

Zásadní podíl na finanční stabilitě zoo má její zřizovatel statutární město Olomouc, který v uplynulém roce přispěl částkou 33 milionů korun.



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.



PENÍZE PŘINÁŠEJÍ SMRT

Peníze. Pro někoho potřebná a existenční záležitost, pro někoho věc, pro kterou je schopen udělat cokoli. A právě finance stály na počátku případu z roku 1996 a rozhodly o osudu několika lidí. Tři z nich zaplatili tím nejcennějším – svým životem, čtvrtý skončil na dlouhá léta ve vězení. Jde o první případ masové vraždy na Olomoucku z druhé poloviny let devadesátých. Případ, který šokoval nejen celé město, ale i otrlé kriminalisty. Dodnes se řadí mezi jeden z nejbrutálnějších činů na Moravě.

Devadesátá léta. Léta, která byla označována za tzv. divoká léta. Léta začátků dravého podnikání, kdy se spory mnohdy řešily do této doby nevídaným způsobem.

Zima byla toho roku mrazivá. Mrzlo, až praštělo a psa by člověk nevyhnal. Zasněženou krajinou zvolna procházel osamocený chatař. Sníh mu křupal pod nohama. Muž nikam nespěchal, silný mráz mu očividně nevadil. Jeho zvědavým očím neuniklo zasněžené vozidlo, které se krčilo v blízkosti lesního porostu. Už z dálky rozeznal, že je to škodovka. „Že by milenci? V takovém mrazu?“ proběhlo mu hlavou. Nebyl nijak zvědavý, ale přece jen mu to nedalo. Pomalu, aby náhodou někoho nepřivedl do rozpaků, se přiblížil k vozidlu a nakoukl opatrně dovnitř. „Panebože!“ vydechl zděšeně. Žádní milenci v láskyplném objetí, ale tři lidská těla. Vyhaslý pohled jedné z osob dával tušit to nejhorší. Chatař se otočil a utíkal k nejbližšímu telefonu. Vytočil linku 158. „Honem,

rychle, přijďte, v tom autě jsou asi všichni mrtví!“ vysypal ze sebe. „Operační středisko Olomouc. Vaše jméno, prosím. Popište událost a místo nálezu,“ ozval se hlas operačního důstojníka.

Zanedlouho se na okraji chatové oblasti poblíž Olomouce objevilo několik policejních vozů. První dorazili na místo uniformovaní příslušníci a jejich kolegové z okresní kriminálky. Služební pes zachytil stopu a společně s policisty vyrazil zasněženou krajinou k místu činu. Policisté příliš nevěřili, že se telefonát, který přijal službu konající operační důstojník, zakládá na pravdě. Až do této chvíle. O pravdivosti oznámení už nikdo nepochyboval. Pohled dovnitř automobilu dával za pravdu oznamovateli. Ve vozidle Škoda Forman zpola ležela i seděla tři nehybná lidská těla. Dva muži a jedna žena. Už na první pohled bylo patrné, že tříčlenná osádka vozu nezemřela přirozenou smrtí. Jejich divně zkroucená těla nesla stopy střelných poranění. O střelbě vypovídaly také nábojnice rozházené kolem mrtvých těl. „Pojízdna rakev,“ kdosi pronesl. To už na místo dorazila i krajská mordparta. „Pánové, víkend je v kýblu,“ konstatoval zkušený prošetřivělý vyšetřovatel tehdejšího krajského úřadu vyšetřování, odborník na vraždy. „Stáhnout specialisty,“ zněl jeho stručný pokyn. Kriminalistický technik vozidlo zběžně ohledal. Bylo potřeba vytáhnout mrtvé. Domněnka, že příčinou smrti osob je zastřelení, se po vytažení těl z automobilu potvrdila. Žena i oba muži měli mimo dalších vstřelů v těle také tzv. ránu jistoty do hlavy. „To je jak

poprava,“ nevěřicně zašeptal nejmladší z vyšetřovatelů. Byl na krajské kriminálce benjamínkem a doslova hltal každé slovo svých zkušených kolegů. „Někdo se pořádně jistil a chtěl se jich zbavit se stoprocentní jistotou. Aby ptáčci nemohli zpívat,“ suše konstatoval jeden z nich.

Vynořily se otázky, na které bylo nutno najít odpověď ihned. Lustrace vozidla za účelem zjištění majitele a následné ztotožnění mrtvol, převeznených na pitevnu, bylo jen odrazovým můstkem. Automobil, ve kterém se vraždilo, patřil staršímu muži z Olomoucka. Jezdil v něm velmi málo. Vůz často využíval ke svým cestám jeho šestatřicetiletý syn Luboš. Novodobý podnikatel, jehož aktivity nebyly až tak moc jasné.

Kriminalisty čekala těžká práce. Stáli na samém začátku. Při ohledání místa nálezu a vozidla byly zajištěny balistické, pachové a biologické stopy, včetně otisků prstů, z oděvů zavražděných pak řada mikroskopických stop. V autě byly nalezeny nedopalky cigaret a papírky od žvýkaček. Každá drobnost mohla být pro úspěšné vyřešení případu cenná. Bylo stanoveno několik vyšetřovacích verzí. Část „mordparty“ zaměřila svou pozornost na rodiny zemřelých, okruh jejich známých, milence, milenky a další osoby, které by do případu mohly vnést světlo. Další kriminalisté pak rozkrývali osobní a zejména pracovní vazby mezi skupinkou podnikatelů. Jak záhy zjistili, všichni tři zavraždění měli společné „obchodní zájmy“. Ačkoliv od doby nálezu těl neuplynulo ještě víc než několik hodin, před zraky kriminalistů se skládal obraz života a obchodní činnosti zemřelých osob. „To by byla moc velká náhoda, kdyby pachatel nijak nesouvisel s těma jejich kšeftama,“ shodli se detektivové. Paralelně probíhal výslech osob žijících v blízkosti nálezu zavražděných. „Viděl jsem škodovku projíždět ten den obcí. Auto jelo ve směru od Olomouce a byly v něm čtyři osoby,“ s jistotou tvrdil jeden ze svědků. „Krátce poté jsem slyšel nějaké výstřely a pak naplno túrující motor,“ uvedl rovněž do protokolu. „Mohl vrah cestovat v onen den ve vozidle společně se svými oběťmi? Nebo na své oběti čekal na předem smluveném místě?“ Nezodpovězených otázek bylo zatím příliš mnoho. A bylo potřeba jednat. Hrál se o čas. Verzi chladnokrevného zabití střelnou zbraní potvrdila i nařízená soudní pitva.

Kriminalisté prověřovali každou maličkost, každičké poznatek, který by mohl vnést do případu světlo. Nevynechali ani důkladnou prohlídku osobních věcí zavražděných. Cenu zlata měl pro detektivy zápisník jednoho ze zastřelených. Poznámky a také několik křestních jmen, která se z něj daly vyčíst, policisty dovedly na další stopu. V poznámkách se velmi často objevovalo jméno Milan. Podnikatel, s nímž udržoval pan Luboš obchodní vztah. „Proklepněte ho,“ zněl pokyn šéfa týmu. Detektivové zjistili, že pan Milan začal podnikat a zpočátku se mu docela dařilo. Zlaťáčky se jen hrnuly. A s jídlem rostě chuť. Pro potřeby svého podnikání měl v úmyslu zakoupit pozemek v hanácké metropoli. To by nebylo nic divného, kdyby pozemek nestál přes 500 000 Kč. A takovou částku Milan na svém kontě ani zdaleka neměl.

Obrátil se tedy na své známé s žádostí o půjčku. Půjčku podnikateli Milanovi ochotně zprostředkovala paní Alena. Žena nalezená o několik týdnů později s prostřelenou hlavou na zadním sedadle vozu Škody Forman. Vše do sebe pomalu, ale jistě začalo zapadat. Zavražděná před svou smrtí úzce spolupracovala s místním advokátem. Tedy spíše „advokátní celebritou“. „Budeme muset pana doktora navštívit,“ usoudil jeden z detektivů. Téhož dne, ve večerních hodinách „advokátská celebrita“ pod tíhou důkazů předložených zkušeným vyšetřovatelem rezignovala. Pan doktor důvěrně objasnil pánům detektivům okolnosti celého kontraktu. Kšeft v podobě finanční půjčky skutečně Milanovi dohodila zavražděná Alena. Větší část půjčky však panu Milanovi pokryl Luboš. Uživatel vozidla, ve kterém pak našel s ostatními smrt. Třetí ze zavražděných pak celý obchod tak nějak dohodl a jak se později ukázalo, po panu Milanovi dluh také nejagresivněji vymáhal. Nikdo ze zavražděných patrně v brzkou splátku dluhu ani nedoufal. Šlo zřejmě jen o to, důvěřivého Milana oškubat. Celá půjčka byla viditelně nastavena tak, aby nešla splatit. Měla řadu dodatků o smluvních pokutách, nařízené penále a obsahovala i další právníké formulky, které pana Milana musely spolehlivě nahnat do platební neschopnosti. Díky z jejich pohledu „chytře“ sepsané smlouvě tak dluh pana Milana den po dni geometrickou řadou narůstal, až do částky čtyři miliony korun. A v letech devadesátých šlo o sumu závratnou.

Kriminalisté získali další poznatek. Pan Milan se údajně nechal slyšet, že se bude muset zastřelit, nebo všechno vyřešit jinak. „Třeba zastřelím někoho jiného,“ měl pronést v úzkém kruhu svých známých. Myslel svá slova vážně? „Podezřelého pouze sledovat, zatím nezadržovat, ať ho nevyplašíme,“ rozhodl šéf vyšetřovacího týmu.

Hračkou pak bylo zjistit, že Milan vlastní legálně drženou zbraň obdobné ráže jako ta, kterou pachatel použil na místě činu. A taky to, že byl krátce před činem na olomoucké střelnici, kterou příležitostně navštěvoval. Podivné bylo, že si tam dokupoval náboje a zásobník nikoli do zbraně legálně držené, ale do úplně jiné. „Byl nějaký jiný, takový nervózní,“ rozpomněl se majitel střelnice, který si Milana z jeho občasných návštěv pamatoval. A kruh se uzavíral zjištěním, že podnikatel Milan nemá na osudnou dobu, kdy k trojnásobné vraždě došlo, hodnověrné alibi. „Přes poledne ve firmě nebyl, odjel na jednání s klienty,“ vypověděla jeho asistentka. S jakými, to však nevěděla. „Nesvěřuje se mi.“

„Takže na něj vlítneme,“ rozhodli se po krátké poradě kriminalisté. Už není nač čekat. Pan Milan zpočátku psychickému tlaku odolával. Kličkoval a zapíral. Detektivové mu postupně předkládali důkazy. Milan se do svých lží čím dál více zamotával a nakonec kapituloval. Zlomeným hlasem začal vyprávět o okolnostech svého zadlužení a hlavně o tom, že měl největší strach o rodinu, kterou tolik miloval a před kterou své potíže úzkostlivě tajil. „Pořád mě navštěvovali. V práci a pak i doma. A vyhrožovali. Zaplať, nebo uvidíš. Máš přece manželku a malou dceru. Přece bys nechtěl, aby se jim něco stalo.“

Zlá výhrůžka, která otrěse i otrlým chlapem. A Milan, ač se zdál tvrdý, byl i milující manžel a táta. „O svou holčičku jsem se moc bál...“ hlas se mu třásl. Milan začal své věřitele odbývat, skrývat se před nimi a slibovat brzké zaplacení dluhu. Ti však tlak na něj stále zvyšovali. Nedokázali rozpoznat, že zašli daleko. Příliš daleko. V zoufalém podnikateli se začal rodit plán, jak celou situaci vyřeší. Přiznal, že si před léty koupil od odcházejících sovětských vojáků nelegální zbraň. A právě tou se rozhodl vyděrače definitivně zneškodnit. Ačkoliv do poslední chvíle s jejich zastřením váhal, jejich tlak byl přímo nesnesitelný a přiměl ho hrůzný čin dokonat. „Udělají, co když to udělají. To se nesmí stát, to nedopustím. Vydřiduši! Já se o to prostě nějak musím postarat. Čtyři miliony. Svině! Manželku a dceru nesmím ohrozit. Třeba to nějak dopadne.... Nedopadne.... Musím to udělat,“ honilo se mu hlavou ve dne i v bezesných nocích.

Toho inkriminovaného dne za ním zase přišli všichni tři. „Zaplat! Nebo uvidíš!“ Milan jim slíbil, že jim dluh tedy zaplatí, ale musejí s ním odjet do nedaleké chatové oblasti. Tam na ně bude čekat prostředník a požadované peníze dostanou. Jak mu slepě a bláhově věřili! Působil velmi bezelstně. Společně pak nasedli do auta. Milan dozadu. Pod bundou skrýval nelegálně drženou pistoli. Řidiče navigoval, kudy jet. Znal to tam z dřívějších dob. Srdce mu bušilo až v krku, krev se mu v žilách vařila. Prikázal řidiči, aby zastavil nedaleko lesa. Prý aby se ujistil, že jedou správně. Rozhlédl se po zasněžené krajině. Malou chvíli ještě zvažoval, zda má zamýšlenou vraždu vykonat. Pár okamžiků, které rozhodly o průběhu posledních vteřin života tříčlenné osádky. Vrátil se zpátky do auta, posadil se na stejné místo jako předtím a krátce na to začal na nic netušící osádku „pálit“. Detailně detektivům popsal, jak na koho vystřelil a kdo se pokusil utéct. Všem také prostřelil hlavu. Prý proto, aby měl jistotu, že se zbavil svědků. Ukázal i místo, kde po činu ukryl nelegálně drženou zbraň.

„No, udělali z něho kavku,“ je mi ho skoro líto poznamenal jeden z detektivů. „Asi nepočítali, že kavka bude

ozbrojená. Holt člověk nesmí být nenažraný,“ uzavřel debatu druhý.

Následoval obvyklý kolotoč dokazování. Pro vinu obviněného svědčila celá řada důkazů. Střely z těl zavražděných a nábojnice z místa činu se shodovaly s pistolí, kterou vydal kriminalistům. Mikrostopy ze zadního sedadla vozidla byly totožné s mikrostopy zajištěnými na oděvu pachatele. Rovněž pachové stopy nasvědčovaly tomu, že pachatelem je právě Milan. Ke slovu se dostal obhájce obviněného. Když pod tíhou předložených důkazů zjistil, že svého klienta ze skutku nevyseká, změnil taktiku a přispěchal s další verzí. Označil Milana jako osobu duševně nezpůsobilou. Svá tvrzení podpořil trestním spisem z dob socialismu, kdy byl pan Milan stíhán tehdejší Státní bezpečností pro trestný čin vyzvědačství. Milan se tehdy rozhodl, rovněž v touze po finančním prospěchu, nabídnout své služby západoněmecké tajné službě. Z nevysvětlitelných a již nedohledatelných důvodů u něj však tehdejší znalci konstatovali duševní poruchu. Vyšetřovatelům nezbylo, než si vyžádat opakované znalecké posudky ke zkoumání duševního stavu obviněného. Ten jednoznačně prokázal, že muž, obviněný z trojnásobné vraždy, je za své činy plně odpovědný. Konečný verdikt nakonec vyřkl vrchní soud v Olomouci, který trojnásobného vraha poslal na 24let do vězení. Vzpomínky tehdejšího vyšetřovatele:

„Byl to první případ masové vraždy na Olomoucku, se kterým jsem se ve své kariéře setkal. Tento brutální čin se podařilo poměrně rychle objasnit. Byl jsem přímo na místě a jako elév jsem sledoval práci zkušených kolegů, která brzy vedla ke konkrétnímu pachateli.“ Pachatel byl zatčen ještě téhož dne v noci v jeho bytě. V ten osudný den klidně pracoval v kanceláři. Na chvíli si „odskočil,“ doslova rozstřílel tři lidi a pak šel v klidu na oběd. U soudu příliš nemluvil, působil jako slušný a spořádaný člověk. Byl nadprůměrně inteligentní, ale pak se zapletl s partou podnikatelů, nějak se to zvrtilo a situaci řešil, bohužel, vraždou.

Po dvou mužích a jedné ženě zůstaly tři osiřelé děti.





Masopustní recepty

Masopustní guláš

800 g vepřového masa
(krkovice a plecko)
500 g vepřových jater
200 g špeku
200 g pikantních klobásek
1 velká cibule
2 červené papriky
5 stroužků česneku
Lžice rajčatového protlaku
1 brambora
Sladká paprika,
Lžice gulášového koření
Sůl, Kmín, Majoránka

Špek nakrájejte na kostky a rozpečte v hrnci, přidejte nakrájenou cibuli a orestujte dozlatova. Přidejte na kostky nakrájené osolené maso a játra, orestujte, poprašte mletou paprikou s gulášovým kořením a zalijte vodou. Do guláše přidejte nakrájené klobásky, nakrájené papriky, utřený česnek, rajčatový protlak a kmín a duste doměkka. Na závěr guláš zahustěte nastrouhanou bramborou a dochuťte solí a majoránkou. Podávejte s čerstvým chlebem.

Šneci se zelím

250 g hladké mouky
250 g polohrubé celozrnné mouky
250 ml vlažného mléka
250 g škvarků
30 g droždí
1 lžička krupicového cukru
2 žloutky a 1 vejce na potřetí
300 g kysaného zelí
Lžice sádla
Sůl, Kmín

Z rozdrobeného droždí, lžice cukru, lžice mouky a trochy vlažného mléka nechte vzejít kvásek. Přidejte obě mouky, zbytek mléka, nahrubo nasekané škvarky, dva žloutky a sůl a vypracujte hladké těsto. Nechte jej zakryté kynout asi 15 minut. Vykynuté těsto rozválejte na plát silný asi 0,5 cm, potřete rozpuštěným sádlem, posypte kmínem a rozložte na něj v tenké vrstvě odkapané kysané zelí. Těsto zamotejte do rolády a rozkrájejte na kolečka silná asi 1,5 cm. Rozložte je na plech, potřete vejcem a pečte na 180 °C dozlatova.

Minikoblížky

250 g hladké mouky
250 g tučného tvarohu
30 g moučkového cukru
10 g kypřicího prášku
50 ml mléka
Čerstvá citronová kůra
3 vejce
Cukr se skořicí na obalení
Olej na smažení

Smíchejte všechny ingredience na těsto a dobře je promíchejte, až vám vznikne mírně lepivé těsto. V rendlíku si rozehejte větší množství oleje a pomocí dvou lžic do něj tvarujte kulaté koblížky. Ty smažte ze všech stran dozlatova. Hotové je ještě horké obalujte v cukru se skořicí.

POZVÁNKY NA ÚNOR



■ Václav Hudeček hraje pro Olomouc

Slavný houslový virtuóz Václav Hudeček zahraje pro Olomouc v sále Reduty ve čtvrtek 17. února od 19.00 hodin. Posluchači se mohou těšit na vybrané skladby domácích i zahraničních skladatelů. Pod vedením dirigenta Jakuba Kleckera a za doprovodu orchestru Moravské filharmonie Olomouc doplněného o žáky ZUŠ Olomouckého kraje zazní skladby Jana Jiřího Bendy, Johanna Sebastiana Bacha či Maurice Ravela.

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

Ze tmy ke světlu

Fotografická výstava Ze tmy ke světlu od světznámého fotografa Jindřicha Štreita přibližuje divákům vězeňské prostředí pohledem na práci vězeňských kaplanů. Soubor fotografií, které zachycují vztah kaplanů a vězňů vznikl ve dvou etapách v letech 2018 – 2020, kdy Jindřich Štreit navštívil společně s hlavním kaplanem Vězeňské služby ČR na dvacet vězeňských zařízení. Výstavu si můžete prohlédnout ve Vlastivědném muzeu v Olomouci až do 13. března.

Královny

S tragikomií Královny se můžete zasmát v Divadle na Šantovce ve čtvrtek 10. února. Tři dámy, které se sejdou v lázeňském pokoji, nemají zdánlivě vůbec nic společného, jen byly v nedávné době vystaveny zlomovým životním okamžikům. Vlasta Hartlová, Ivana Plíhalová a Vendula Fialová v hlavních rolích se s nástrahami nového života vypořádají s humorem. Představení začíná v 19.00 hodin.

Bleší trh

Jste sběratelem „krásných věcí“, nebo se naopak některých „pokladů“ potřebujete zbavit? Pak by vás měl zajímat bleší trh v Hranicích, který se uskuteční ve čtvrtek 10. února v zámeckém klubu od 14.00 do 18.00 hodin. Obchodovat se bude s oblečením, doplňky, hračkami, drobným nábytkem a jinými poklady. Pro prodej je nutné se zaregistrovat.

Duo Jamaha – otec a syn tour

V sobotu 12. února vystoupí v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku populární hudební seskupení Duo Jamaha (Alfons & Marián Kotvanovci), které znáte především z televizní obrazovky. Jejich vystoupení je kombinací veselých písniček a historek plných svérázného záhoráckého humoru. Začátek programu je naplánován na 15.00 hodin.



Postřižiny

Postřižiny jsou bezpochyby jedním z nejoblíbenějších děl světové uznávaného a nejvíce překládaného českého spisovatele Bohumila Hrabala. Velké oblibě se dílo těší i díky filmové verzi s hvězdným obsazením. Postřižiny mají ale i svou divadelní podobu. V Moravském divadle Olomouc se o tom můžete přesvědčit v sobotu 12. února od 19.00 hodin.



Z Hranic okolo hranic

Z Hranic okolo hranic, aneb Tomík na cestách a Maluch tour. Ve středu 16. února jste srdečně zváni do Divadla Stará stělnice v Hranicích na premiéru cestopisného filmu. Film vznikl v době, kdy se kvůli covidu nedalo cestovat do zahraničí. Parta přátel s komickými vozidly tak vyrazila na cestu 2000 km dlouhou po České republice. Kromě dobrodružství z různých koutů naší země se můžete těšit také na krásné záběry z dronu a také na hudbu, kterou pro film nahrál a nazpíval zpěvák skupiny Wohnout Matěj Homola. Začátek je v 19.00 hodin.

Michal Pavlíček a Trio

V rámci narozeninového turné vystoupí ve čtvrtek 17. února ve velkém sále Domu kultury Šumperk legendární kytarový mág Michal Pavlíček v doprovodu prvotřídního instrumentálního tria ve složení Michal Daněk, Martin Ivan a Michal Nejtek. Jako speciální host se divákům koncertu představí zpěvačka Milly Honsová.



Kecičky a písničky

Na rodinný Talkshowrecitál známého zpěváka Richarda Krajčá a jeho ženy, uznávané režisérky Karin Krajčové Babinské, se můžete vydat 18. února do Litovle. Povídání o tom „jak to vidí ona, aneb on to vidí často jinak“. Poekc, zábava, domácí pohoštění, akustická kytara, kopák, písně kapely Kryštof a možná i nějaké to překvapení. To je pozvánka od Krajčových. Začátek je v 19.00 hodin.

Každý z nás potřebuje domov

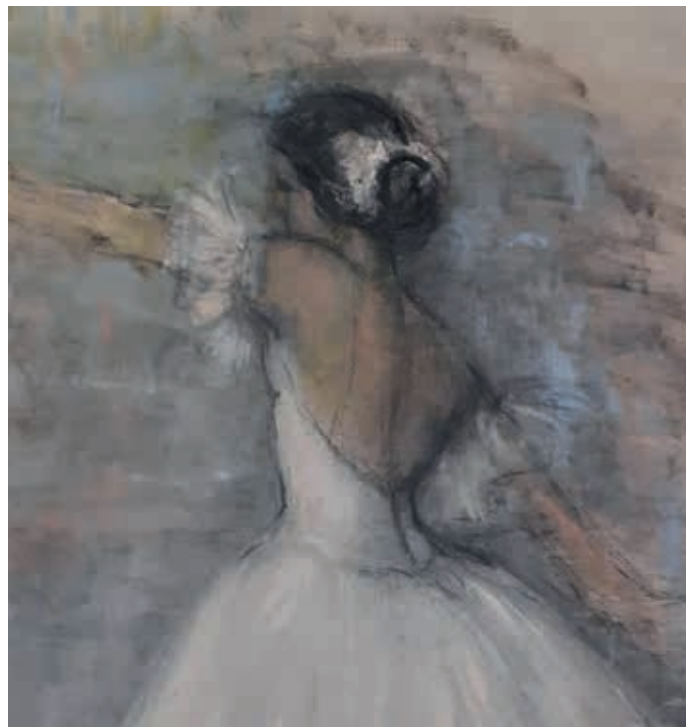
Uvažujete o tom, že si pořídíte čtyřnohého kamaráda? Není vám lhostejný osud opuštěných pejsků? Tak právě pro vás připravila Knihovna města Olomouce spolu s Olomouckým útulkem výstavu fotografií psů, kteří jsou určeni k adopci. Až do konce března si výstavu můžete prohlédnout v budově knihovny na náměstí Republiky v Olomouci. Třeba tady uvidíte svého nového parťáka.

Ensemble Serpens cantat

V rámci cyklu podvečerů s hudbou, vystoupí 17. února v kulturním domě ve Šternberku Ensemble Serpens cantat, soubor specializující se na barokní hudbu italských a německých mistrů ve složení Kamila Dubská – cembalo, Alice Ondřejková – soprán, Martin Flašar – barokní housle. Mezi repertoár souboru patří skladby Claudia Monteverdiho, Antonia Vivaldiho, Dietricha Buxtehudeho, Georga Friedricha Händla. Koncert začíná v 18.00 hodin.

Vernisáž: Marta Tomancová

Vernisáž k výstavě obrazů Marty Tomancové se uskuteční v pátek 18. února od 16:00 hodin v Galerii severního křídla na zámku v Hranicích. Autorka se zabývá především portrétní a figurální kresbou s tématem balerín a tanečnic. Na plátnech často zachycuje atmosféru zákoutí města Hranice.



The Cello Boys & Od klasiky k rocku

Na zajímavý koncert můžete vyrazit v rámci cyklu Setkání žánrů v Přerově. 22. února zahraje od 19.00 hodin v Městském domě v Přerově poprockové duo Cello Boys na violoncela klasickou hudbu, ale i úpravy rockových a popových hitů nejznámějších kapel jako Nirvana, AC/DC, U2, Europe, či Iron Maiden.



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



Františka Bednářová, 83 let
Domov seniorů Prostějov p. o.

- Největší radostí mého života bylo narození mých tří dětí. Užila jsem si je, neboť jsem byla žena v domácnosti. Mám radost ze šesti vnuků a čtyř pravnoučat a jsem ráda, že v naší rodině panují dobré vztahy.
- Ve svém životě bych nic neměnila, v Domově seniorů žiju již 9 let, mám výbornou spolubydlící, co víc si můžu přát, snad už jenom zdraví ať nám slouží.



Marie Zápecová, 78 let
Domov seniorů Prostějov p. o.

- Tak jako mnoho žen uvádí, největší radost je narození dětí a vnoučat. Další mojí radostí bylo moje povolání zootekničky, které jsem vykonávala více než 30 roků.
- Kdybych mohla něco změnit a měla tu moc – bylo by to ukončení pandemie Covidu, zrušení všech zákazů, příkazů, očkování apod. Prostě zdraví všem lidem.



Bedřich Konečka, 84 let
Hrubá Voda

- Největší radost v životě jsem měl, když se mi narodil syn.
- Kdybych mohl něco změnit, tak bych si přál, abych mohl zase někomu pomoci.



Helena Danková, 79 let
Hlubočky

- Největší radost mi rozhodně udělaly děti, pak vnoučata, kterých mám osm a teď už mi dělají radost i jejich děti.
- Kdybych mohla něco změnit, tak bych si určitě přála více zdraví.

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, ani jsme se nestačili v novém roce pořádně nadechnout a máme před sebou nejkratší měsíc a čeká nás dosti práce. Začnu pozvánkami, které jsem vám slíbila v minulém sloupku.

Výroční konference Krajské rady seniorů Olomouckého kraje

22. února Krajská rada seniorů svolává členskou základnu na výroční zasedání, které proběhne na sále v Sokolské 7 v Olomouci od 9:00. Pozvánky s programem budou zaslány elektronicky všem členům a předsedům členských spolků. Vítaní jsou i noví zájemci o členství, zvláště seniorské spolky. Na programu bude zhodnocení loňského roku, plán činnosti a aktivity pro rok 2022. Hostem bude 1. náměstek hejtmana Olomouckého kraje Ivo Slavotínek, předsedkyně Rady seniorů ČR a další. S ohledem na vývoj Covid-19 a ochranu našeho zdraví, zasedání proběhne v souladu s aktuálními platnými nařízeními vlády a dodržením hygienických nařízení. V případě zhoršení je možné, že budeme nuceni posunout i termín. Pro bližší informace sledujte naše webové stránky www.krsol.cz.

Virtuální univerzita třetího věku

Konzultační středisko VU3V při Krajské radě seniorů Olomouckého kraje zve seniory, stávající, ale i nové zájemce o vysokoškolské studium třetího věku na 11. letní semestr, který bude zahájen 3. 2. 2022 v 15:15 hodin v jednacím sále KDU Olomouc, Nešverova 2 (nad restaurací Moritz naproti Terežské brány v centru města). Přihlašování, platba i přednáška budou v ten samý den. Studijní téma je: Leonardo da Vinci. Přednášky (celkem 6) budou ve dvoutýdenních intervalech. S ohledem na epidemiologickou situaci je nutné dodržovat všechna platná nařízení, posluchači si mohou sami rozhodnout, zda se budou společného studia účastnit, zda budou nebo nebudou na případná společná setkávání docházet. V případě zhoršení situace může opět dojít k převedení výuky do plně distanční formy. Jedinou studijní povinností pro získání zápočtu bude plnění průběžných testů a testu závěrečného. Věřím, že tato situace již nenastane a studium VU3V vám vrátí chuť k získávání nových vědomostí a znalostí s cílem účasti na slavnostní promoci v Praze a získání osvědčení o absolutoriu Univerzity třetího věku. Vzdělání je totiž nezcizitelná hodnota. Na všechny studenty se těší váš tutor Jaromír Navrátil.

Krajská táborová škola v přírodě pro seniory 2022

A je to tady, milí přátelé táborové romantiky. Spousta z vás nám píše a telefonuje s dotazy, zda tolik oblíbený tábor bude a kdy. Mám radost, že se podařilo zajistit



letošní šestý ročník a uspořádáme jej v novém, krásném tábořišti, a to v Čekyni u Přerova v termínu 12.–17. 6. 2022. Areál je zasazený doprostřed přírody v sousedství rybníku a lesů. Ubytování je v chatkách (čtyřlůžkové patrové postele) a bungalovech, sprchy a umývárny jsou společné a středisko splňuje přísné hygienické normy. A na co se můžete těšit? Čeká vás fantastický týden na čerstvém vzduchu, nová přátelství, skvělý jídelníček a nabitý program od rána do pozdního večera. Těšit se můžete také na setkání s policií, hasiči, záchranáři a spoustu dobrodružství, nebude chybět karnevalový rej v maskách, táborák, celotáborová hra, celodenní výlet autobusem, každý večer živá kapela a taky nějaké to překvapení navíc. Nezapomeňte si přibalit plavky, v táboře je i bazén. Zájemci se mohou přihlásit e-mailem Info@krsol.cz nebo na tel.: 736 604 567.

Rekondiční pobyt v Sezimově Ústí 2022

V termínu 26. 2.–3. 3. jsou ještě volná místa s odjezdem z Olomouce, zájemci volejte paní Jaroslavu Köhlerové tel. 732 208 050 nebo si můžete napsat o bližší informace na email: kohlerovajarka@seznam.cz. Jeďte načerpat sílu a svěřte se do rukou profesionálního týmu v Hotelu MAS***, kde je pro vás připravený rekondiční wellness program, vyhřívaný bazén zdarma, skvělé jídlo, super výlety a parádní doprovodný program.

Babička roku 2022

Již teď připravujeme letošní 7. ročník seniorské soutěže. Tento krásný projekt vznikl v roce 2016 z iniciativy KRS s cílem ukázat lidskou hodnotu a pravou vnitřní krásu člověka v seniorském věku. Hned první ročník byl velmi úspěšný a položil základ novodobé tradici. V roce 2019 se nám podařilo tento projekt rozšířit do celé ČR

a uspořádat první celorepublikové finále za účasti finalistek ze všech krajů. Novinkou loňského třetího superfinále bylo udělení titulu „Česko-slovenská babička roku 2021“. Letošní krajské kolo Olomouckého kraje se bude konat 6. září na Floře a celorepublikové finále pak 18. října. Propozice a přihlášky do soutěže najdete na www.krsol.cz.

Gratulace oslavencům

V měsíci únoru oslaví narozeniny členové předsednictva KRS Vlasta Ondrušková, JUDr. Borek Jan a Květoslav Pytlíček. Krajská rada seniorů přeje všechno nejlepší, pevné zdraví, štěstí, životní optimismus a osobní pohodu. Zároveň vyslovujeme velké poděkování za váš čas, aktivitu i práci, kterou věnujete KRS a seniorské populaci v našem kraji.

Milí senioři, vážení čtenáři, děkuji, že jste věnovali svůj čas řádkům KRS, všechny aktivity pro vás připravujeme v naději, že je budeme moci uspořádat. Na všechny se těšíme.

Nezapomeňte, naše motto pro rok 2022 zní: Dejme každému dni šanci být nejlepším dnem našeho života.

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



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2022
ÚNOR**

14.00 hod. / 70,-

ČT	3. 2.	MINUTA VĚČNOSTI	Č
ČT	10. 2.	WEST SIDE STORY	T
PO	14. 2.	TŘI PŘÁNÍ PRO POPELKU	D
PO	21. 2.	STINGL – MALÝ VELKÝ OKIMA	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL



Krajská rada seniorů Olomouckého kraje

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



Motto: "Výuka přichází za
seniorem"

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



zvou na Virtuální Univerzitu třetího věku

Konzultační středisko VU3V KRS při KÚ Olomouc – 11. letní semestr 2021/22 bude zahájen 3.2.2022 v 15,15 hod. v jednacím sále KDU Olomouc, Nešverova 2 (nad restaurací Moritz naproti Terežské brány v centru města). Přihlašování, platba a 1. přednáška bude v ten samý den na místě.

Studijní téma: Leonardo da Vinci







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

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

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **VI. ROČNÍK**
KRAJSKÉ **12. - 17. 6. 2022**

TÁBOROVÉ ŠKOLY V PŘÍRODĚ PRO SENIORY


Tábor v Čekyni u Přerova

-  **Strava** - plná penze, svačiny, pitný režim
-  **Ubytování** - chatky, bungalov
-  **Doprava** klientů autobusy z Olomouce, Litovle, Zábřehu, Šumperka tam i zpět
-  Celodenní výlet autobusem
-  Bohatý zážitkový program plný překvapení
-  Soutěže, hledání pokladu, stezka odvahy, taneční a zábavné večery s živou hudbou, karnevalový rej u táborového ohně



Bungalov
3900,- Kč

Chatka
3600,- Kč

-  **Důležité upozornění: Dle platného nařízení vlády je podmínkou účasti pobytu platné očkování, případně potvrzení o prodělání nemoci COVID19 (né starší než 180 dnů)**

V případě zájmu hlase se na e-mailu: Info@krsol.cz nebo tel. 736 604 567



www.krsol.cz

VLÁDA POMŮŽE LIDEM, KTERÉ ZASÁHLA ENERGETICKÁ KRIZE



Marian Jurečka

Lidé, kteří byli významně zasaženi zdražením energií, dostanou od státu podporu. Stačí jim, aby podali žádost na příslušném úřadu práce. Lidé pak mohou při splnění podmínek získat příspěvek na bydlení.

Mám nárok na podporu?

Jak si ověříte, zda na podporu máte nárok i vy? Jednoduché řešení nabízí webová kalkulačka na webu www.energetickyprispevek.cz, která ukáže i to, jak vysoká by podpora na bydlení mohla být. Využít můžete i dávku mimořádné okamžité pomoci. Dosáhnou na ni lidé v hmotné nouzi a lidé se slabými úsporami. Pomoc státu prosadil ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL). „Rozhodli jsme se jít cestou adresné, konkrétní pomoci, a to cestou příspěvku na bydlení. Zvýšili jsme normativy a pro rok 2022 jsme udělali možnost, aby vláda mohla normativ ještě upravit, pokud bude potřeba,“ řekl ministr, který zároveň nabádá lidi, aby se neostýchali pomoci od státu využít. Česká správa sociálního zabezpečení bude v průběhu února rozesílat dopisy lidem, kteří pobírají důchod.

Na příspěvek na bydlení mají nárok vlastníci bytu či trvale hlášení nájemníci, podnájemníci i lidé ve zkolaudovaných objektech k rekreaci, kterým na úhradu přiměřeného bydlení nestačí v Praze 35 procent příjmu a jinde 30 procent. Dávka pak odpovídá rozdílu mezi výdaji nejvýš do státem stanovených normativních nákladů a 0,3násobkem či 0,35násobkem příjmu. Parlament už schválil novelu, která pro letošek normativy jednorázově zvedá tak, aby byl příspěvek vyšší a zdražení zohlednil. Příspěvek na bydlení dnes podle Ministerstva práce a sociálních věcí ČR pobírá zhruba 150 tisíc domácností, zhruba dalších 200 tisíc má na příspěvek nárok, ale z různých důvodů jej nečerpá.

Jak funguje kalkulačka?

Kalkulačku najdete na webu www.energetickyprispevek.cz.

Po vyplnění počtu osob v domácnosti, údajů o typu bydlení a výši příjmů v posledních třech měsících spočítá případnou částku. Žádost je možné podat i elektronicky s ověřeným elektronickým podpisem či bankovní identitou. Úřad práce podle svého generálního ředitele Viktora Najmona případně přesune na vyřizování úředníky z jiných agend či poboček. Podrobnosti s videonávodem jsou na webu úřadu práce, možné je volat na **informační linku 950 180 070**.

„Vyšší příspěvek na bydlení budou mít nejen lidé, kteří o něj požádají kvůli energiím. Dostanou ho i nyníjší příjemci, a to zpětně od ledna. Úřad práce jim ho automaticky přepočítá podle nových pravidel a zvýší,“ vyjádřila se šéfka odboru dávek generálního ředitelství úřadu práce Zdeňka Cibulková.

Pomoci by měla i dávka mimořádné okamžité pomoci. Získat ji mohou ale jen lidé ve velmi vážné tísní bez prostředků. Úředníci posuzují nejen příjem a majetek samotného žadatele, ale i ostatních členů rodiny. Ministerstvo práce podmínky kvůli dopadům covidové epidemie či konci dodavatelů energií zmírnilo. Lidem se do výdajů započítají i splátky hypoték či leasingů. Mohou mít také menší úspory. Naspořená částka nesmí přesáhnout dvojnásobek životního minima domácnosti a dvojnásobek nákladů na bydlení.

Dávky považuje Jurečka za akutní řešení. Do budoucna by domácnosti mohly spíš dostávat dotace na pořízení fotovoltaických panelů či tepelných čerpadel do rodinných domků či bytů, uvedl ministr. Podle něj je nutné také upravit pravidla a dohled na energetickém trhu i domácí a evropskou legislativu u emisních povolenek.

(red)

ANDRŮV STADION: KDYŽ PŘIJEL HAMBURG, REAL MADRID A JUVENTUS

Od poloviny 50. let byla Olomouc bez prvoligového fotbalu. Na Andrově stadionu, tehdy Stadionu Míru, se tak hrály pouze nižší soutěže. Koncem 70. let se však přání funkcionářů a fanoušků Sigmy začala naplňovat. V sezóně 1980/81 klub zvítězil ve 2. lize a postoupil mezi československou elitu.

Stadion měl pouze jednu tribunu. Potíž tedy byla zejména v nedostatečné kapacitě hlediště. Hlad po prvoligovém fotbale byl v Olomouci opravdu velký. A tak necelé dva měsíce, které zbývaly do startu ligového ročníku 1982/83, byly využity k rekonstrukci hlediště. Na první ligový zápas 27. srpna 1982 do Olomouce dorazil slovenský celek TJ Plastika Nitra. Podle dochovaných statistik měla Sigma Olomouc 3. nejvyšší návštěvnost domácích zápasů z celé ligy! Více měly jen Sparta ČKD Praha a Bohemians ČKD Praha. Z 10 zápasů s největší návštěvností se jich v sezóně 1982/83 odehrály hned 2 na Stadionu Míru v Olomouci. Návštěvnost byla častokrát o stovky až tisíce fanoušků vyšší, než byla oficiální udávaná.

Ani vydatná podpora fanoušků však na udržení v lize nestačila. Udržet ligu se Sigmě podařilo až v sezóně 1984/85, kdy Hanáci obsadili 6. místo. Návštěvnost na ligových utkáních tentokrát v Olomouci byla 2. nejvyšší z celé soutěže! Až do konce federální ligy se ani jednou nestalo, aby celková návštěvnost domácích zápasů Sigmy Olomouc nefigurovala v top 4 celé československé ligy.

Pozice Sigmy Olomouc v nejvyšší soutěži se ve 2. polovině 80. let stabilizovala. Klub se po opětovném návratu udržel mezi federální elitou, a začal se postupně poohlížet po pohárových pozicích. Po skončení sezóny 1985/86 se na 3.–6. místě seřadily tři kluby se shodným počtem bodů: pražské týmy Dukla, Slavia a Bohemians, a také Sigma Olomouc. O tom, že Hanáci obsadí konečné 4. místo rozhodlo lepší skóre i vzájemné zápasy. Co bylo však hlavní, Sigma se ve své 3. ligové sezóně kvalifikovala do Poháru UEFA.

Pracovní čtyři před návštěvou Realu

Na Stadionu Míru mezitím vyrostla nová tribuna naproti té hlavní. Východní tribuna, která byla postavena ve velkém spěchu během zimní přestávky 1985/86, měla kapacitu 6000 stojících diváků, čímž měla uspokojit stále rostoucí poptávku po fotbale v Olomouci. Ale zpět k Poháru UEFA. První soupeř, který do Olomouce přicestoval, byl švédský IFK Göteborg, což nebyl pravda soupeř příliš atraktivní. Na první zápas tak dorazilo zhruba 7000 lidí, čímž kapacita nebyla zdaleka naplněna, byť i Göteborg měl svoji kvalitu, který

si kromě Sigmy poradil i s dalšími soupeři, a v sezóně 1986/87 si dokráčel pro vítězství v Poháru UEFA. Premiérovým střelcem Olomouce na Stadionu Míru v Evropských pohárech se stal Miroslav Mlejnek.

Skvělé výsledky Sigmy na přelomu 80. a 90. let, které vyústily ve dvě 3. místa, kdy se navíc hanácký klub pyšnil jedněmi z největších návštěvností domácích zápasů, se promítla také do dvou dalších účastí v Poháru UEFA. A to již do Olomouce přijížděly evropské velkokluby.

V mrazivém prosincovém dni 1991 se na Stadionu Míru tísnilo dle oficiálních údajů 13 813 diváků. Ve skutečnosti jich však mohlo být ještě více. Lidé se na tribunách tísnilo, ti méně šťastní obsazovali stromy v okolí stadionu.

Někteří si na stadion přinášeli polystyrenové desky, na které si stoupali, aby se alespoň trochu izolovali od mrazivé betonové konstrukce. Odměnou všem byla vysoká výhra nad Hamburkem 4:1. Jak se však ukázalo, problémem na stadionu bylo chybějící umělé osvětlení. Zápas proti HSV se tak hrál již ve 13:00, čímž mnoho lidí přišlo o možnost utkání sledovat.

Když osudí Poháru UEFA v téže sezóně postavilo proti sobě Sigmu a Real Madrid, bylo na stadionu opět rušno. Funkcionáři hanáckého klubu věděli, že vnitřní prostory stadionu, zejména kabiny a zázemí pro hosty, jsou nedůstojné pro to, aby přivítaly zřejmě nejúspěšnější fotbalový klub na světě. Jiří Kubíček, Jaromír Gajda i Karel Brückner zorganizovali pracovní čtyři a během několika týdnů dostaly kabiny nový háv. A když Real skutečně přijel, 14 231 diváků, což je nejvyšší návštěva na domácím zápase Sigmy v evropských pohárech, vidělo remízu se slavným bílým baletem v poměru 1:1.

Real Madrid sice dal Sigmě ve čtvrtfinále Poháru UEFA stopku, ale již v další sezóně na Hanou opět přijížděla zvučná jména. 4. listopadu 1992 se na Stadionu Míru odehrál jeden z nejpamátnejších zápasů v historii sigmácké kopané. Za soupeře měli Hanáci tentokrát slavný turecký klub Fenerbahce Istanbul, který do Olomouce přijel s vedením 1:0 z prvního zápasu. Více než 10 000 diváků na stadionu však vidělo totální rozebrání Turků, kteří od Sigmy schytali potupnou porážku 1:7. Díky tomu se do Olomouce mohl na jaře 1992 vypravit v krátké době čtvrtý slavný evropský celek: Juventus Turín.

Tomáš Lašák





Pohár UEFA – 1991/92 – Sigma – Hamburger SV



Přestavba stadionu, r. 1982



Přestavba stadionu, r. 1982



Přestavba stadionu, r. 1982



Pohár UEFA – 1991/92 – Sigma Olomouc – Real Madrid

VOZÍK JAKO SOUČÁST SENIOROVA TĚLA

Mobilita představuje schopnost pohybovat se volně bez omezení, imobilita je stav, při kterém je člověk neschopen se pohybovat, ať v důsledku bolesti, atrofie svalů nebo zlomenin kostí či důsledkem vážných nemocí, například po operaci nebo infarktu. Stejně tak se nazývá stav, při kterém dojde k poruše míchy nebo amputaci končetin. Imobilizační syndrom vzniká jako odezva organismu na klidový režim pacienta, který je v důsledku nemoci upoután na lůžko. Tento syndrom je průkazný především u seniorů, u nichž jsou změny těla markantnější a průkaznější, a to již po týdnu ležení.



Žádný stud se zdravotními pomůckami

Přesto, že jsou velmi užitečné a pomáhají ulehčovat každodenní život, mají tito užiteční pomocníci také svůj negativní ohlas. Mnoho seniorů se jejich používání brání, a dokonce mají před nimi strach (naslouchátka, hole, chodítka). Pokud člověk pociťuje během všedního dne s pomůckou jakékoliv zlepšení, potom často ustoupí jeho dřívější obavy do pozadí.

Skutečně během několika vteřin se může změnit celý život. Zvláště, pokud se člověk dozví, že jeho společníkem bude invalidní vozík. Život lidem přináší mnohé starosti a trápení, ale nedůležitější je nevzdávat se. Fyzickým omezením není nic ztraceno, Vždycky můžete dělat věci, které vás činí šťastnými, plnit si svoje touhy a sny, najít si svou vlastní cestu, nevzdávat to a nebát se. Vozíčkáři jsou sužováni specifickými zdravotními problémy. Mnozí trpí poruchami kontrol moči, stolice, příjmu potravy. K tomu trpí druhotnými projevy jako je atrofie (ochrnutí svalů), demineralizace kostí, zhoršenou cirkulací krve v ochrnutých dolních končetinách. Dále musíme přičíst problémy ve sféře sociální a psychologické. Na osobnost vozíčkáře získáváme zcela nový náhled – ten správný musí být oproštěn od lítosti, soustrasti, strachu a naplněn ochotou přijmout realitu postižení. Vytvoření podmínek pro nezávislé zapojení do normálního života je důležité. K udržení fyzické kondice využívají vozíčkáři všech dostupných forem a prostředků tělesné výchovy a sportu, modifikovaných s ohledem na pohyb na invalidním vozíku. Je nesporné, že vozíčkáři potřebují pěstovat fyzickou aktivitu a sport stejně nutně, jako zdravá populace, k udržení optimální fyzické a psychické kondice. Imobilita zasahuje jednotlivé tělesné systémy, a proto je třeba začít s mobilizací včas.

Co imobilita zasahuje:

KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

V klidovém režimu každému člověku klesá krevní tlak. Zpomaluje se činnost srdce a celkově se zpomaluje i dýchání. Snížení tlaku se nazývá ortostatická-hypotenze. Nemocného nutíme dle možností trénovat sedání z lehu, necháme ho prodýchat, pobízíme ho, aby se nedíval dolů a postupně, pokud je to možné, zvedáme do stoje.

DÝCHACÍ SYSTÉM

U starších lidí se často vlivem stagnujícího sekretu v dýchacích cestách může rozvinout hypostatická pneumonie (zápal plic). U pacientů dlouhodobě upoutaných na lůžko dochází k hromadění hlenů v zádových partiích plic. V tomto prostředí se pak daří bakteriím. Důležitá jsou dechová cvičení – hluboké dýchání. Pobízíme nemocného ke kašli, aby se podpořila funkce řasinkového epitelu v dýchacích cestách. Dodáváme dostatek tekutin, podkládáme nemocného vyššími polštáři.

TRÁVICÍ SOUSTAVA

Imobilita způsobuje nerovnost žaludečních tekutin, ale i složení tělních tekutin. Tím se mění chuť, nemocný trpí nechutenstvím. Nezbytný dohled vyžaduje pitný režim a sestavení adekvátního jídelníčku.

KOSTERNÍ SOUSTAVA

Klid na lůžku znamená velký zásah do stavby kostí. Dochází k odplavování určitých složek kostí (vápník, který se odplavuje močí, vitamín D, aj.). Senior může ztratit až jednu třetinu svalové hmoty – dochází ke svalové atrofii, dojde k deformitám končetin i páteře. Dle možností provádíme cviky na udržení rozsahu pohybu (už jen čištění zubů, mytí obličeje, nutí seniora k lehkému sklonu). U rukou kroužení zápěstí, v loktech, předpažování. U nohou protahování nártů, kroužení chodidel v kotníku.

ZMĚNY PSYCHIKY

Imobilita silně zasahuje do psychiky každého. Mohou se objevit deprese, apatie, změny nálad. U starších osob často zmatenost, ztráta orientace v čase a prostoru. Podporujeme spánek, udržujeme orientaci nemocného místem, časem, osobami. Používáme pomůcky usnadňující komunikaci (tabulky na psaní, obrázky, televizi).

Mýty o vozíčkářích

VOZÍČKÁŘ NEMŮŽE ŽÍT SÁM

Ani nemůže jít ven bez doprovodu. Tyto doby jsou už dávno pryč. Jediná změna nastane v uspořádání domácnosti, abyste dosáhli na vše, co potřebujete, aniž byste ohrožovali své zdraví. Na většinu míst se díky nájezdovým rampám dostanete bez větších komplikací.

VOZÍČKÁŘI ZŮSTANOU NEZAMĚSTNANÍ

Co se práce týče, existuje řada programů sdružujících vozíčkáře, a tak můžete pracovat v kolektivu lidí v podobné životní situaci.

NA VOZÍKU SE NEDÁ CESTOVAT

Omyl! Život na vozíku rozhodně neznamená, že zbytek života prožijete za zdmi svého domova. Díky speciálně upraveným automobilům, skládacím invalidním vozíkům a rozšířeným bezbariérovým úpravám, můžete cestovat takřka bez omezení i sami, pokud máte v pořádku horní polovinu těla. Naopak při cestování v partě je každá cesta zábavou.

VOZÍČKÁŘI NEMOHOU SPORTOVAT

A jakým sportům se jako vozíčkář můžete věnovat? Velké popularitě se těší basketbal na vozíku, jízda na handbiku (kolo pro vozíčkáře), tenis, ping pong, tanec, lyžování. Oblíbený je slide hokej, ten se hraje na speciálních saních se sedákem za pomoci krátkých hokejek. Mýty o neslučitelnosti invalidního vozíku lze vyvrátit láskou ke sportu přímo na vrcholové úrovni. Ostatně v České republice máme řadu špičkových paralympioniků.

Na invalidním vozíku se může ze dne na den ocitnout každý. Dokonce i vy. Pokud se do takové situace dostanete, nesmíte rezignovat. Ačkoliv se vám představa imobility může zdát nesnesitelná, vysoce ceněný pomocník – vozík, je pro postižené jedinou možností, jak zůstat v pohybu a vést plnohodnotný život. „Přece nezhodíš život jenom proto, že není bez chyby.“

Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra

ROK 2021 V SENIORKLUBU LITOVEL

Epidemiologická situace nám nedovolila do května pořádat žádné akce.

První akcí byla schůze výboru Samosprávy 11. května. Byla zahájena minutou ticha k uctění památky Jožky Hubáčka, který zemřel 5. dubna 2021 a 19. dubna jsme se s ním rozloučili. Během roku se konalo celkem 30 akcí. Ke dni seniorů 30. 9. připravil Městský klub Večer světových muzikálů ve Velkém sále záložny.

Ve spolupráci s KRS jsme se v květnu zúčastnili pobytového zájezdu do Sezimova Ústí a v září zájezdu do Vysokých Tater. Přednášky a besedy se konaly tři, nejvíc bylo pěších vycházek / výšlapů – šest. Samospráva pořádala tři zájezdy, a to v červnu do rekreačního střediska Domašov a na přehradu Slezská Harta, v červenci na Plumlovský zámek a okolí přehrady a v srpnu na zámek Svojanov u Poličky.

Organizačně se členové Seniorského klubu podíleli na konání soutěží Babička roku Olomouckého kraje a Celostátní Babička roku. Na 100 seniorů se zúčastnilo zájezdu do Velkých Losin – termálních lázní. Dne 11. 8. se naše

sportovní družstvo zúčastnilo sportovních her seniorů Olomouckého kraje a umístilo se na pátém místě. 10. 9. se na Zábřežském sedmiboji umístilo na čtvrtém místě. Dne 30. 8. se konaly sportovní hry v Litovli, kde se soutěžilo v osmi disciplínách.

V říjnu jsme viděli operetu Cornevillské zvonky a v prosinci operetu Podskalák. Na závěr roku balet Louskáček. Samospráva plánuje program pro 438 členů.

Každý pátek jsou úřední hodiny od 9 do 10 hodin v klubovně DPS. Plán akcí se průběžně obměňuje ve vývěsní skříňce a hlášení MR

A 14. 12. jsme na poslední schůzce Samosprávy přivítali dva hosty. Předsedkyně KRS Olomouckého kraje Milena Hesová poděkovala za spolupráci. MUDr. Dagmar Malotová hovořila o chování seniorů v době koronaviru a nutnosti očkování. Vzpomínali jsme na akce celého roku. Popřáli jsme si zdravé Vánoce a doufáme, že rok 2022 bude příznivější pro naši činnost.

M. Faltusová,
kronikářka Seniorského klubu Litovel

TŘI KRÁLOVÉ V CHRÁNĚNÉM BYDLENÍ



Rok 2022 jsme s uživateli Chráněného bydlení přivítali s dobrou náladou. Sešli jsme se na naší zahrádce 6. 1. 2022 odpoledne a povykládali jsme si o Třech králich.

KAŠPAR, MELICHAR, BALTAZAR – v katolických zemích se o svátku „Zjevení Páně“ píše posvěcenou křídou na dveře domů a chlévů zkratka K+M+B jako symbol požehnání. Tři křížky symbolizují Nejsvětější Trojici, tj. Otce, Syna a Ducha Svatého.

V první polovině 20. století vznikla myšlenka, že KMB je zkratka latinského „Christus mansionem benedicat“ Kristus ať obydlí žehná.

Na zahrádce jsme společně vypili „Tříkrálový punč“. Pro uživatele byl připraven alkoholický i nealkoholický, obohacený ovocem, rozinkami a mandlemi. Naši akce bylo počasí nakloněné i přesto, že celé dopoledne bylo pod mrakem, odpoledne za námi přišlo sluníčko.

Mgr. Ivana Došlíková,
vedoucí Chráněného bydlení

JOSEF VALÁŠEK SLAVÍ 90

Rodák z Lazník na Přerovsku, Josef Valášek, slaví 5. února 2022 již 90. narozeniny. Skromný patriot, který většinu života pracoval na dráze, v lokomotivním depu v Přerově, je na svůj věk stále velmi aktivní a pozitivní, nikdy si na nic nestěžuje. S manželkou pracují přes léto na zahrádce a na poli, vypěstují si zásoby zeleniny a ovoce na celý rok. Největší radostí v životě pana Josefa je krásný vztah s manželkou a také čas trávený s pravnoučaty, se kterými rád pečce koláče, nebo hraje šachy. Pan Josef také pravidelně sleduje zprávy, zajímá se o politické dění u nás i ve světě. Každý den zajde procházkou na jedno pivo za kamarády do hospůdky. Posteskl si však, že nikdy nebyl v novinách...

Touto cestou mu tedy přeje obec Lazníky a redakce Moravského seniora všechno nejlepší.





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.



IMPLANTACE NEJMODERNĚJŠÍ NITROOČNÍ ČOČKY NA KLINICE TANA

TANA oční klinika získala ještě více na svém věhlasu. V loňském roce v červnu se totiž zařadila mezi prvních pár evropských pracovišť, která provedla implantaci nejnovější nitrooční čočky Vivity.

„Čočka Vivity přináší další možnost řešení pro ty, kteří preferují dobré vidění na střední vzdálenost a do dálky,“ říká lékařka z kliniky TANA MUDr. Kateřina Špačková. „První pacient, kterého jsme u nás na klinice k implantaci indikovali, pracuje jako technik. Bylo pro něj zásadní kvůli této práci vidět bez omezení na střední vzdálenost a do dálky. Naším druhým pacientem byl řidič dálkového kamionu, jeho preferencí bylo vidět bez kompromisů do dálky a na přístrojovou desku, a to i za zhoršených světelných podmínek.“

Právě pro řidiče, kteří jezdí často za tmy, může být nový typ čočky velkým přínosem. Zejména má ale zajišťovat souvislé vidění na střední vzdálenost (od 60 cm) a do dálky (120 cm a dále) a zároveň i funkční zrakovou ostrost na blízko při činnostech, jako je používání chytrého telefonu nebo čtení běžného textu při vhodných světelných podmínkách.

V oku už zůstane

„Samotný průběh operace a pooperační péče se pro pacienta při použití Vivity neliší oproti implantaci jiných čoček. Jedná se o rychlý a bezbolestný ambulantní zákrok, který trvá přibližně čtvrt hodiny a je prováděn pouze při lokální anestezii,“ dodává operátorka MUDr. Magdaléna Dospělová. „Pooperační péče je stejná jako u všech pacientů po operaci šedého zákalu, tedy místní terapie antibiotickými a protizánětlivými očními kapkami. Vhodné je kapání umělých slz pro zvlhčení povrchu oka tak, aby bylo zajištěno kvalitní zobrazení na sítnici oka.“

Návrat do běžného života a k obvyklým činnostem je pro pacienta stejně jako v případě implantace jiných nitroočních čoček velmi rychlý. Čočka zůstává v oku po zbytek života a není třeba ji měnit, jelikož nepodléhá biodegradaci a zachovává si své optické vlastnosti.

„Náš první pacient je po operaci s čočkou Vivity nadmíru spokojený,“ pochvaluje si MUDr. Dospělová. „V současné době již máme tedy za sebou již více než půlroční sledování a desítky spokojených pacientů, tak jako byl už ten náš první. Jeví se nám, že tato čočka bude optimálním řešením pro široké spektrum pacientů,“ dodává Martina Novotná, ředitelka kliniky Tana.



www.tanaocniklinika.cz/o-nas/



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

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.

Čert 61/100/189, 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.

Šedesátník hledá krásku, průvodkyni životem – foto – sňatek. Zabezpečený, však sám. Kontakt poštou, odepíše všem. Vít Grúz, P.O.B. 74, 690 02 Břeclav.

Muž 70 let, rozvedený, starší důchodce, katolík, rád pozná spřízněnou duši do 72 let, katoličku. Může být i kuřačka. Okolí Přerov. Život rychle utíká. Telefon 604 361 221.

Hledám tady fajn chlapa z Olomouce a okolí, domácího kutila s kladným vztahem ke zvířatům a přírodě vůbec, se kterým bude na světě zase hezky. Jsem plnoštíhlá SŠ 63/170. Tel.: 606 325 666.

63/180/88 rozvedený hledá přítelkyni na kulturu, přírodu, cestování. Telefon č. 735 001 728

Ráda poznám příjemného, pohodového sympatáka 60–70 let, štíhlejší postavy s mladistvým elánem něco společně podnikat a užívat si života, který neskutečně rychle ubíhá. Jaro brzy zaklepe na dveře a bude čas procházek, výletů a dalších aktivit, které se nejlíp podnikají ve dvou. Nejlépe PV, OL a okolí. Můj e-mail: 63single@seznam.cz nebo SMS 776 276 614.

Muž bez závazků, ve věku 65 let, 189/90, se rád seznámí se štíhlejší ženou ve věku 57 až 62 let, z Olomouce

a okolí. Společné výlety, dovolená a tanec, vycházky přírodou. Auto i byt vlastním, těší se Petr, 775 944 266.

Žena 53 let z Olomouce hledá kamarádku, také nekuřačku, na menší výlety, posezení u kávy a či společně za kulturu. Kontakt SMS: 777 306 686.

Štíhlý senior se rád seznámí se štíhlou ženou nekuřačkou ve věku asi do 60 let. Byl jsem sportovec, trenér, masér, hudebník. Teď mě baví výlety do hor, k vodě zájmy knihy, hudba, léčitelství. Jsem optimista, blond SŠ chci se stěhovat z místa kde teď bydlím. Josef 604 319 133.

Žena z Olomouce hledá kamarádku z Olomouce a blízkého okolí od 65 let. Nejen pro kamarádství v Olomouci, ale i milovnici přírody a chutí jezdit se mnou v létě na rekreační chalupu. Problém s chůzí nevadí, chalupa je uprostřed přírody, obklopená lesem. Prosím jen vážné zájemkyně. Děkuji. Tel.: 608 548 547.

Rozvedený muž, SŠ 182/76, věk 63 let, sportovní postavy, hledá jen štíhlou okolo 55 let z Olomouce, k aktivnímu soužití. Zájmy: turistika, poznávání zajímavých míst, kultura, dovolená u moře i v zimním období, a vše hezké, co k příjemnému životu patří. Jsem zabezpečený, s vyřešenou minulostí, vlastním novým autem. Prosím zpočátku jen SMS, tel.: 776 323 476.

Jsem SŠ, zdravotní sestra v důchodu, 67 let, mladšího vzhledu, preferuji zdravý životní styl, nekuřácká, abstinenta. Mám ráda pobyt v přírodě, hory, plavání, saunu. Chci užívat důchod cestovat, wellness, lázně, termály. Hledám přítele, který má stejné zájmy. Muž 63–70 let, jen bez závazků, z Olomouce. Mobil 792 322 953, pište SMS, já zavolám.

Ráda bych se podělila o všední radosti i starosti, co nám život přináší, žena 60 let, e-mail: heza@post.cz

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 10. 2. 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.

POMŮCKA: ADRIA, ACHIL, ANAMNÉZA, AZORY, UVE	ORGANIZACE ZAHŘAN. OBCHODU ZKR.	2. DÍL TAJENKY	JÍDLO		BÝVALÝ RUSKÝ VLÁDCE	UHELNÉ SKLADY ZKR.	1. DÍL TAJENKY		DOMÁCKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	CITOSLOVCE NÁMAHY	ŠJE	ZNAČKA ČESKÝCH NÁKLADNÍCH AUT		VELKÉ HORKO	TEXTILNÍ PLODINY
ČÁST DNE ZKR.				CITOSLOVCE CUKNUTÍ				TRESTANEC HOVOR.					ŽIVNOSTEN. LIST 4. DÍL TAJENKY		
ZOOLOGICKÁ ZAHŘADA ZKR.				OZN. ČITLIV. FILMU AUTONOMNÍ OBL. ZKR.				ROSTLINA OBYVATELKA IRSKA SLOVEN.							
BÝVALÝ MOBILNÍ OPERÁTOR						VÝKRM ZVÍŘAT NA MASO ÚŘAD ZAST.				RÁMOVÉ PILY ČISTICÍ PŘÁŠEK					
	KVŮLI STÁT NA ZAPADĚ USA			JADERSKÉ MŮRE ZASTAR. SYKNUTÍ							ZEVNITŘ INICIÁLY ZPĚVÁKA MLÁDKA			OBILÍ SETÉ NA PODZIM	SÁL
NĚMECKÝ ZKR.				TAHATI INICIÁLY HERCE EFFY								KOUT MÍSTNOSTI VYNADAT HOVOR.			
ZAVÝSKNUTÍ			TMEL ZESÍLENÝ ZÁPŮR				ÚDAJE O ZDRAV. STAVU								
EXTERIÉR											STARO- ŘECKÉ MUŽSKÉ JMÉNO				
JAKÉ SLOVEN.				AUTOR SBÍRKY BÁSNÍ KYTICE	SŮL KYSELINY KYANO- VODÍKOVÉ						VE SVĚTĚ BYTĚ				
FRANCOUZ- SKÁ PŘEDLOŽKA			INIC. REŽIS. KAZANA VEN ANGLICKY								AKADEMIE VĚD ZKR.			CITOSLOVCE KVAKÁNÍ	OZNAČENÍ DÁLKOVÉ PŘEPRAVY
OSTROVY V ATLAN- TIKU											OHLEDU- PLNOST				
	HUDEBNÍ NÁSTROJ NÁDOBA U STUDNY											KOČKOVITÉ ŠELMY TÉMĚŘ			
ČESKÝ BÁSNÍK JIŘÍ ???						SPZ OSTRAVY	OBYVATEL BĚLORUSKA		ZAMĚST- NANEC HŘBITOVA	VAŠE OSOBA	SPOR				
HAD Z KNIHY DŽUNGLÍ			CHEMICKÝ PŘEVEK, NB ČÁST PRAHY					INICIÁLY ZPĚVÁČKY VONDRÁČ- KOVÉ			ZNAČKA KILOMETRU INIC. ZPĚV. DYLANA			BĚHAT DOKOLA	ČESKÝ VÝROBCE INSTANT. JÍDEL
OSVĚDČENÍ O TECHNÍČ. PRŮKAZU ZKR.				TA I ONA ARMÁDNÍ TĚLOVÝCH. KLUB ZKR.				CHYTÁNÍ RYB ŠPATNÉ OBDOBÍ							
ŽENSKÉ JMÉNO				NÁZEV PÍSMENE L HUDEBNÍ VIDEO						BIŘICI INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA					
	OZNAČENÍ HROMAD. DOPRAVNÍHO PROSTŘEDKU	ODD. TECHN. KONTROLY DRUH PEPŘE				POLNÍ PRÁCE ASLJSKÉ MUŽ. JMÉNO					OBLÉK- NOUČ SHLUK ROSTLIN				
HLUBOKO LADĚNÝ KLARINET												CITOSLOVCE KOŇSKÉHO RŽÁNÍ ZN. SODÍKU			
SEVERSKÉ JMÉNO				3. DÍL TAJENKY						INICIÁLY PREZI- DENTA NIXONA			STARÉ ČESKÉ ZAJMENO		
RYBÁŘOVA POTŘEBA				JIHOČESKÉ MĚSTO						ZVRATNÉ ZAJMENO SLOVEN.			TAHLE		

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: Milovat je poznat sebe v někom jiném. Výherci z minulého čísla: Valentin Dvořák, Hranice; Z. Jedličková, Olomouc; Olga Svobodová, Prostějov



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!

