

# moravský **senior**®

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 03/2022

**zdarma!**



**Jitka  
Hanáková:  
Učit se  
můžete vždy**



**Pozor na nové  
triky podvodníků**



**Zdravotní rádce:  
Odpočinek není zahálka**



**Sportovní osobnost:  
Hana Válková**



**FGP** TISKÁRNA

**FGP**®  
*STUDIO*

S NÁMI MÁ TISK BUDOUCNOST

**FGP studio**

Táboritů 237/1, Olomouc 779 00

✈️ [objednavky@fgp.cz](mailto:objednavky@fgp.cz) ☎️ +420 585 119 110

**[www.fgp.cz](http://www.fgp.cz)**





# OBSAH

ROZHOVOR: JITKA HANÁKOVÁ

strany 4–7



TÉMA: SENIOŘI A DOVOLENÁ

strany 8–9



ANKETA

strana 27

ZDRAVOTNÍ RÁDCE

strana 30

KŘÍŽOVKA

strana 35



Milí senioři, při setkávání s vámi, ať už v duchu pracovním či soukromém, mám velkou radost z toho, že se vždycky nepotvrzuje to, co se říká. Totiž, že komunita seniorská je zapšklá, nepřející a plná zamračených lidí. Podle mne je tomu právě naopak.

Rozesmíváte mě svými vtipy, prožitými příhodami, zároveň umíte naslouchat, jste ohleduplní, přející a milí. Taký cítím, že zase začínáme táhnout za jeden provaz. Moc si toho vážím, protože přesně tohle nyní potřebujeme. Děkuji.

I tak ale budme ostražití, válka s covidem rozhodně ještě není vyhraná. Už zase podceňujeme roli roušek a zbavujeme se jich, na rozdíl například od Rakušanů, kteří jsou podle mého pozorování daleko ohleduplnější. Moje rouška chrání tebe, tvoje rouška chrání mne. To pořád platí!

Váš Miloslav Kyjevský,  
vydavatel a šéfredaktor

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Statutární město  
Olomouc



Olomoucký  
kraj

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, [www.moravskysenior.cz](http://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](mailto:redakce@moravskysenior.cz) / Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvořníková, e-mail: [office@moravskysenior.cz](mailto: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: 28. 2. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 10. 3. 2022. ZDARMA

# JITKA HANÁKOVÁ: ZDOKONALOVAT A UČIT SE MŮŽETE VŽDY A VE VŠEM

Umělkyně Jitka Hanáková se už od svých dětských let věnovala různým výtvarným technikám. Studovala fotografii v Prostějově a později se podílela na dokumentaci regionu jako fotografka Muzea Komenského v Přerově. Již mnoho let se ale také věnuje technice ručně paličkované krajky. Po své učitelce převzala místo a dnes se s ní můžete setkat na kurzech v SVČ Atlas a Bios v Přerově, kde tomuto umění učí další zájemce.

**Paní Hanáková, ve kterém roce jste se narodila? Jaký máte vztah k Olomouckému kraji?**

Narodila jsem se v Olomouci roku 1956. Později jsme se přestěhovali do Přerova. Olomouc vždy byla má srdcová záležitost a já věděla, že se jednou vrátím. Jezdila jsem do Olomouce za prarodiči a díky babičce jsem ji poznávala. Bydlela ve Ztracené ulici, naplánovala nějakou vycházkovou trasu, hodně mi při tom vyprávěla a končily jsme vždy v cukrárně Dejmal. Nemám vyhraněné oblíbené místo, mám ráda Olomouc jako takovou.

**Čím jste se v životě živila?**

Vyučila jsem se v oboru fotograf a nastoupila do zaměstnání v propagačním oddělení tehdejšího n. p. Meopta Přerov a později do Muzea Komenského v Přerově také jako fotografka.

**Zajímaly Vás už od dětství výtvarné činnosti? Přivedl Vás k tomu někdo z rodiny? Co všechno z tohoto oboru jste v mládí vyzkoušela?**

Výtvarná činnost a vše, co je s ní spojeno, mi byla vždy blízká. Ve škole se ještě vyučoval krasopis, měla jsem ráda dílny, geometrii a rýsování (pamětníci ví, o čem je řeč). To vlastně také souvisí s výtvarnem. Chodila jsem na výtvarný obor do Lidové školy umění v Přerově. Zase musím vzpomenout babičku. Byla kulturně velmi zaměřená. Hodně četla, uměla kreslit, do pozdního věku měla předplatné do divadla, dlouhá léta zpívala ve sboru Žerotín. Táta zase hrál na housle. Já ho v tomto zklamala, nevydržela jsem ani rok, sestra skončila s houslemi před absolutoriem. Chodila ale na dramaťák a už tehdy jsem jim malovala menší kulisy. Také hrála amatérsky divadlo v Olomouci. Díky mamince a její rodině na Slovensku,



*Jitka Hanáková při předvádění*





Achát a krajka Vrba



Kšilt

odkud mamka pochází, mi nebyly cizí ruční práce. Má sestřenice maluje.

**Kdy a kde jste se poprvé setkala s paličkováním? Pamatujete si, kde jste si ho poprvé vyzkoušela?**

Bylo to v roce 1997. Já po této technice nijak nepátrala, ale v tehdejší okresní knihovně byla pozvánka na kurz ručně paličkováné krajky. Zaujalo mne to, šla jsem se podívat na první výuku a už jsem byla chycena. Výuku vedla milá starší paní, Marie Pytlíčková. Zjistily jsme, že bydlíme kousek od sebe a mimo tento kurz mívá doma ještě setkání s děvčaty, která učila, takový babinec. Paličkují, povídají si, jezdí na další kurzy, kde se učí nové věci. Zapadla jsem mezi ně a stala se součástí tohoto babince. Paní Pytlíčková ale po půl roce onemocněla a kurzy nemohla vést. Začala jsem jezdit do Prahy do Vzdělávacího spolku uměleckých řemesel k paní Proškové, abych měla ukončenou celou výuku. Souhrou náhod mi bylo v roce 1998 nabídnuto, jestli bych nepřevzala výuku po své učitelce, a to v dnešním SVC Atlas a Bios v Přerově (Středisko volného času), kde vyučuji dodnes. V roce 1999 jsem si ještě udělala roční nástavbový kurz navrhování a v roce 2008 rekvalifikaci pro pracovní činnost: ruční krajkář – krajkářka se zaměřením na krajku paličkovanou.

**Co všechno k tomu člověk potřebuje? Když bych si například řekla, že začnu paličkovat, co si k tomu musím pořídit? A jak se taková základní sada například liší od vybavení, které máte za ta léta doma Vy?**

Když jsem začínala já, nebyl takový výběr veškerého materiálu jako dnes, těžko se shánělo. Je zapotřebí herdule – válec, na kterém se paličkuje, stojan pod herduli, paličky, špendlíky, tužidlo, ostré nůžky, příze a podvínky – takové technické výkresy. Herdule jsme si dělaly sami, paličky, špendlíky a přízi hromadně objednávaly. Co se týkalo odborné literatury, ta byla vzácná. Hodně jsme

překreslovaly, kopírovaly a ty šikovně dělaly své vlastní návrhy. V dnešní době seženete přízi v různých barevnostech, různé druhy paliček, různé druhy stojánek, podvínků a tak dále. Stačí jet na krajkářské a řemeslné trhy a peněženka nestačí.

**Kde všude jste za roky paličkování vystavovala? A jaké na to máte nejhezčí vzpomínky?**

Podílela jsem se s českými krajkářkami na tvorbě společných děl pro stánek České republiky na mezinárodních setkáních OIDFA – mezinárodní organizace paličkováné a šité krajky (2004 – Praha, 2008 – Holandsko, 2014 – Francie, 2016 – Slovinsko). Při těchto příležitostech jsou organizovány zájezdy, takže i hodně cestujeme. Prezentuji svou tvorbu na výstavách se spoluúčastí s ostatními krajkářkami, realizací vlastních výstav s přizváním dalších krajkářek jak u nás, tak v zahraničí nebo na různých předváděcích akcích (Mohelnice, zámek Úsov, zámek Slavkov-Austerlitz, Městské muzeum a galerie v Hranicích, Muzeum Františka Skopalíka v Záhlinicích, hrad Helfštýn, Lipník nad Bečvou, Valašské Meziříčí, Galerie města Přerova, Muzeum Komenského v Přerově, Kralice, Vítkov, Drahotuše, Prostějov, Kroměříž, německý Annaberg, Maďarsko). Velice ráda vzpomínám na vánoční výstavu v Prušánkách v roce 2004 s dalšími přerovskými výtvarnicemi: Slavomírou Foretovou (bohužel už není mezi námi), Kateřinou Holáskovou a Veronikou Kutálkovou. Také vzpomínám na výstavu v Holandsku na akci spřátelených měst Přerov – Cuijk. Tam byla pořádána společná výstava krajky a fotografií pana Čepa z Přerova. Ještě se dvěma krajkářkami jsme zde paličkování předváděly. Moc pěkná byla akce v polském Ketrzynu. To mne v roce 2010 přizval Spolek řemesel ručních ze Štěpánova. V roce 2016 jsem měla svou první autorskou výstavu v Galerii města Přerov. V roce 2017 mne přizvala ke společné výstavě Danuše Běhalová. Byla to taková rodinná



Okénko

výstava (naši tátové byli bratřenci). Dana vystavovala kresbu a malbu. Jak vidíte, naší rodinou se to výtvarno různě prolíná. A v roce 2018 jsem měla malou komorní výstavu v literární kavárně Druhý domov v Olomouci.

**Už přes dvacet let se v paličkování zdokonalujete. Může se po takové době člověk ještě někam posunout, zlepšit nebo už třeba není žádná technika, která je Vám cizí? A případně kde hledáte novou inspiraci?**

Zdokonalovat a učit se můžete vždy a ve všem, platí to i o paličkování. Proto jezdíme na akce, které se pořádají. Když to zlehčím, naučíte se základní vzory a paličkujete a paličkujete a tím se zdokonalujete v technice. V regionech, kde se krajka paličkovala a paličkuje, se liší ve vzorech, barvě, použitým materiálem, způsobu vypracování technického výkresu, někde je daný přesný počet párů paliček, se kterým se pracuje. Zrovna v loňském roce skončil tříletý EU projekt BOBBIN LACEE, kterého se účastnily krajčářky jak z České republiky, tak z Rakouska, Itálie, Španělska, Francie a Německa. Byla to taková pracovní setkání v dané zemi, na kterých jsme si vyměňovaly techniku a zpracování krajky té dané země a vypracovávaly krajku podle dané předlohy. Bohužel nám tato setkání překazila situace s koronavirem a musely jsme přejít na setkávání online. A co se týká inspirace, dívám se kolem sebe.

**Máme zafixované paličkování s bílou barvou. Paličkuje se i z jiných barev? K čemu se to například využívá?** Krajka v bílé barvě nezůstala zapomenuta, pořád se paličkuje, záleží, k čemu ji použijete. Začalo se paličkovat s různými materiály a využívat krajku jinak. S barevnou

krajkou se setkáte v oděvní tvorbě, různých moderních dekoracích nebo ve spojení s úplně jiným materiálem než textilem.

**Spojíte krajku s nějakým takovým netradičním materiálem?**

Ano, krajku spojuji s keramikou, dřevem, kůží, ručním papírem, drátem. Děkala jsem i krajku celou paličkovanou drátěnou. Ráda pracuji s fotografií a krajkou nebo tvořím obrazy s krajkou a řezanými acháty. Zpracovat lze efektní přízi, provázky, korálky, knoflíky a další.

**Setkáváte se také s dalšími krajčářkami?**

Jak jsem se již zmínila, setkáváme se na různých výstavách, zájezdech, trzích nebo klubech. Míváme týdenní nebo víkendová setkání a pod vedením erudovaných lektorek se učíme nové věci a posléze nové zkušenosti využíváme ve vlastní tvorbě. Ale naše setkání může vypadat i jinak. Vymyslí se projekt, dá se na vědomí krajčářkám a vypracuje se. To se stalo v roce 2011, kdy od nás v Kroměříži převzal Daniel Couturier, francouzský sběratel, paraván do své sbírky. Ale hned při předávání se začalo pracovat s myšlenkou o vytvoření paravánu, který by zůstal u nás. Stalo se a ještě ten rok byl hotov. K vidění je v Mohelnickém spolku ručních řemesel. V Mohelnici se také vytvořily dva rekordy. V roce 2006 rekord nejvíce trojrozměrných betlémů na jednom místě a v roce 2007 24 hodin paličkování šály. A takových akcí a setkání je mnoho, to by bylo na delší povídání.

**Věnujete se ještě jiným rukodělným činnostem?**

Vyzkoušela jsem si plstění, cínování, patchwork, keramiku, mozaiku ze střepů, drátování, spěkané sklo,



batikování a malování na hedvábí. Zůstala jsem ale u paličkování a batikovaného hedvábí, které někdy spojuji i s malbou při tvorbě pozadí pro některé krajky. Keramiku mi dělá kamarádka podle návrhu. Proč dělat vše a zdržovat se. Nechávám prostor těm, kteří to umí líp.

**Kde mohou lidé aktuálně Vaši práci vidět? Prodáváte také výrobky?**

Momentálně nikde nic. Nějaký nápad sice delší dobu nosím v hlavě, ale ještě nedozrál ten správný čas. Neprodávám ve velkém, nemám zásobu krajk v šuplíku, neživím se tím. Dělán ji pro radost, odpočinu si u ní a mnohokrát mne zachránila při problémech. Je to taková relaxace, úplně vypnete a tvoříte něco pěkného. Paličkuji ale jen na zakázku a pokud má někdo zájem, při předvádění lze něco málo koupit.

**Dá se říci, co vytváříte nejčastěji? Nebo nejraději?**

Oživuji krajkou oděv. Mám ráda len, v sekáčích se dají opravdu koupit pěkné kousky a krajkou tak povýším oděvní kousek zase o úroveň výš. Mám kabelky doplněné krajkou, šperky. Na Atlase, kde učím, připravuji vždy na Vánoční a Velikonoční salon nějaký projekt, abychom s děvčaty vytvořily něco uceleného pro výstavu. Byly to třeba keramické květy a andělé s krajkou i ta fotografie a letos chystáme krajkou a kůru. Také vytvářím práníčka se svou tvorbou. Jinak občas vytáhnu nějaký návrh a pracuji.

**Jaký je v dnešní době o tuto výrobu zájem a jak se to podle Vás za posledních dvacet let proměnilo?**

Změnilo se hodně, jak jsem již říkala. Je mnoho akcí, výstav, dá se koupit potřebný materiál, vzniklo mnoho zájmových kroužků a spolků. Dnešní doba je ale momentálně nepříznivá. Snad to bude brzy na lepší cestě. No a s tím zájmem, spíš to zůstalo na těch starších. Sem tam se přidá i někdo z mladších, ale... Ona ta paličkováná krajka je nádherná, ale pracná, chce trpělivost a čas.

**Co jiného ráda děláte ve volném čase?**

Čtu, ráda se setkám s přáteli, chodíme s kamarádkou na výstavy a přednášky paní Míčkové, na zájezdy krajkářek, ale paličkování je na prvním místě.

**Mají se podle Vás dnešní senioři dobře?**

Záleží jak který. Pokud má přátele, rodinu, svého koníčka, je relativně zdrav a pozitivně naladěný, tak asi ano. Když budu mluvit jen za sebe, necítím se seniorem, stále mám hodně energie, poslouchám, co mi říká tělo a dovedu vypnout, když je zapotřebí. To se ale musí člověk naučit. Moje babička říkala: „Musíš se mít ráda.“

**Co byste všem Vaším vrstevníkům popřála?**

Asi to, co již bylo řečeno. Prostě si srovnat priority, nezatěžovat se zbytečnostmi, které nevyřeším, umět přijmout pomoc, když potřebuji a užívat si život, pokud to jde. Neuzavírat se před světem. A pokud možno hlavně pevně zdraví.

Kateřina Benešová

Foto: archiv Jitky Hanákové,  
Moravský Senior



Foto a krajka PUPAVA



Český paraván



Šála



# CHYSTÁTE SE DO TEPLÝCH KRAJIN NEBO PO ČESKÝCH PAMÁTKÁCH?





Když se řekne dovolená, většinou se rozhodujete mezi tím, zda vyrazíte do zahraničí nebo budete obdivovat krásy tady u nás v Česku. Obě varianty mají svoje přednosti, výhody i nevýhody. A každý si samozřejmě vybírá podle toho, co je mu sympatičtější. Mimo to ale před časem vstoupil do hry i koronavirus, který v jednu dobu částečně zablokoval výjezdy do některých zemí a k tomu se pak přidal strach z nákazy, takže řada lidí, kteří byli zvyklí jezdit do zahraničí nebo se tam chtěli podívat, svou dovolenou zrušili nebo jednoduše přesunuli do tuzemska.

Už delší dobu je pryč období, kdy si cestovní kanceláře pod pojmem senior představovaly jen člověka s omezeným rozpočtem, sníženou pohyblivostí a chatrným zdravím. Starší generace je naopak velmi zajímavým zákazníkem. Co se týká seniorů a jejich výletů do zahraničí, většina z nich si vybírá zájezdy především mimo hlavní sezonu července a srpna, nemají ale problém vyjet ani v zimě. Nejoblíbenějšími měsíci bývají květen a září až říjen, kdy je moře ještě dostatečně teplé, zároveň ale nejsou šílená vedra a turistická letoviska nejsou tak přeplněná lidmi jako o prázdninách. To si pak babičky a dědečkové vyberou klidně i dvoutýdenní pobyt. Zájezdy mimo sezonu se navíc vyplatí také cenově. „Já když objednávám nějaký zájezd už v lednu, dokud je na to nějaká ta akce first minute, k tomu je potom ještě zvýhodněná cena pro seniory, navíc mimo prázdniny, tak třeba s cenou, kterou zaplatí naši mladí, se to nedá absolutně srovnat,“ popsala šestašedesátiletá Lenka Zapletalová z Přerova. „My jezdíme každý rok asi tak v polovině června do Itálie, pokaždé na trochu jiné místo. Ani loni jsme nevynechali. Odkládáme si na to celý rok poctivě z důchodu a vždycky nám to nějak vyjde. A hlavně to stojí za to, je to nejhezčích deset dní z celého roku,“ usmívá se paní Lenka.

Právě Itálie patří k nejnavštěvovanějším státům, co se týká výjezdů do zahraničí k moři. Poráží ji každoročně jen Chorvatsko, kam zavítá ještě o něco více Čechů, včetně seniorů. Další nejoblíbenější zahraniční destinací je Slovensko, kam nás lákají především přírodní krásy, Tatry a lázně. Mezi seniory je ale stále populárnější i Řecko, které se během podzimu dá sehnat za docela příznivou seniorskou cenu. „Já si ty zájezdy, které pořádají cestovky pro skupinu 55+, nemůžu vynachválit, už jsme byly dvakrát. Bohužel loni a předloni nic, protože jsme měly strach, co všechno se může stát, ale půjdeme se teď poptat na ceny a buď ještě letos, nebo určitě už příští rok vyrazíme. Jezdím s kamarádkou, která bydlí v Praze. Takže jsem se dopravila vždy za ní a letěly jsme z Prahy. Naposledy jsme byly v Itálii, skoro obden na nějaký výlet a každý den trochu zacvičit venku u moře nebo v bazénu. To by člověk potřeboval každý den i doma, takový program,“ směje se osmašedesátiletá Libuše Skopalová z Olomouce. Cena je dalším faktorem, který nejen u lidí v důchodovém věku výběr místa

dovolené ovlivňuje. Většina si jich totiž na dovolenou musí odkládat postupně během celého roku.

I proto jsou oblíbené také krátkodobější, několikadenní poznávací zájezdy, ideálně s průvodcem po historických centrech. Ty senioři volí většinou z jara. „Já a moje sestra si každý rok vybereme dvě místa, na která bychom se chtěly podívat. Jedno u nás a jedno někde v zahraničí. A pak zhruba s příchodem jara a podruhé před prázdninami vyrazíme s cestovkou za poznáním. Loni nám tak vyšly Drážďany a okolí Třeboně, tam jsme si mohly dokonce i půjčit kola,“ popsala dvaasedmdesátiletá Marie Zobáčová z Olomouce.

Přidanou hodnotou, kterou lidé dřívějších generací oceňují, je důkladná organizace cesty, ideálně včetně možnosti různých výletů či poznávacích okruhů, včetně služeb delegáta. Mnozí senioři totiž pahnou po poznání cizích krajů daleko víc než například mladá rodina, která si jede k moři vyloženě odpočinout.

Současná situace ale bohužel moc cestování do zahraničí do karet nehraje, i kvůli tomu nemálo seniorů nevolí letecké zájezdy k moři, ale vybírá si spíš poznávací zájezdy u nás v České republice. „Jde vidět, že ta poptávka po leteckých zájezdech klesá, souvisí to samozřejmě taky s covidem. My jsme sice schopni s tím každému pomoci, ale většina zahraničních zájezdů je spojená s vyplňováním spousty on-line formulářů, což už je pro některé lidi prostě starost navíc, a to nejen pro seniory. Proto často tato skupina zákazníků volí raději zájezdy u nás, především ty poznávací nebo do lázní, a to od jara až do podzimu,“ potvrdila Kristýna Lukášová z olomoucké cestovní kanceláře.

A právě takové zájezdy se často stávají skvělým dárkem pro rodiče či prarodiče v důchodovém věku, kteří si něco takového třeba neumějí nebo nechtějí sami dopřát. Ideální je vybrat lokalitu, která není příliš vzdálená od místa bydliště, kvůli případné dlouhé cestě. Oblíbené jsou pak takzvané wellness dovolené, které se zaměřují na relaxaci a odpočinek a zahrnují v ceně například i masáže nebo degustační menu.

Výjimkou nejsou ale ani lekce jógy nebo například přednášky výživových specialistů. Ať už se ale budete vydávat do zahraničí nebo po České republice, hlavní je si to co nejvíce a plnými doušky užít.

**Kateřina Benešová**

## POZOR NA FINTY PODVODNÍKŮ: VNUK JE V POTÍŽÍCH, POŠLETE PLATBU

Senioři jsou sice velmi dobře informovaní o nebezpečích, která jim v pokročilém věku hrozí, ale opatrnosti není nikdy dost. Pokud jste měli kousek štěstí, zatím vás nikdo neokradl, ale buďte si jistí, že je mnoho takových, kteří by to rádi udělali. A nepřestanou o to usilovat.

Jaké finty dnes podvodníci používají? Úplně jiné, než v dobách, kdy zvonili u vašich dveří a vydávali se za plynaře. V době pokročilých technologií může být jejich počínání mnohem méně náročné. Mohou zůstat

sedět u stolu a jen s pomocí počítačového softwaru se dokážou nabourat do vašich úspor. Ale není to zase tak jednoduché – určitě se jim to nepovede bez vaší pomoci.

### **Nevěřte historkám o problémech**

Podle nedávného zjištění informačního portálu Novinky.cz řadí v Česku hned dvě skupiny, které se snaží pomocí smyšlených historek přes telefon podvádět seniory. Jen loni je pachatelé okradli o miliony korun.





„Dopouští se toho dvě organizované skupiny olašských Romů, často původem ze slovenského Lučence,“ řekl Novinkám šéf odboru obecné kriminality na policejním prezidiu Miroslav Adamčík. Jeho podřízení tyto gangy spolu se zahraničními kolegy z Německa a Polska sledují a prověřují. První ze skupin působí v Polsku a snaží se podvést seniory z celého Česka už tři roky. Používají předplacené SIM karty například ze Švédska či ze Slovenska. Jsou mezi nimi Poláci i Češi. Mění místa pobytu i každý půlrok. Polská skupina používá již známou legendu „vnuk“ a obvolává hlavně ženy.

„Snaží se čistou češtinou vsugerovat volanému, že jeho rodinný příslušník – vnuk, vnučka, syn a tak dále – má možnost výhodné koupě nemovitosti, auta, ale zároveň problémy u notáře, zablokovaný účet a podobně,“ vyjmenoval Adamčík. Pachatelé jsou schopni obvolat dvacet lidí za hodinu.

Když se někdo chytí, ukradnou mu třeba i 400 tisíc korun. Několikrát se stalo, že někdo dotyčnou důchodkyni vyzvedl a jel s ní peníze dokonce vybrat do banky. „Je nám proti srsti, že někdo takto zneužívá naše seniory a připravuje je často o celoživotní úspory. Jsou to lidé, kteří si odtrhávají od pusy, spoří pro rodinu – a nakonec je ta sebranka o tyto peníze obere. Pak je většinou prohraje v hernách,“ uvedl Adamčík.

### Mimosoudní vyrovnání na operačním sále

Druhý gang je slovensko-německý a zkouší to na důchodce od července. Pobývá především v Sasku, odkud volá českým seniorům. A přišel s legendou o dopravní nehodě, která podle Adamčíka hraje více na city. „Volající podvodník se představí jako lékař, který popisuje, že k nim do nemocnice přivezli příbuzného seniora, který je zraněn a nemůže mluvit, takže volá za něj. Zároveň uvede, že nehodu zavinil právě zraněný a příbuzní poškozených se chtějí mimosoudně vyrovnat. A že od seniora tedy potřebují peníze,“ popsal podvod kriminalista. „Opakovaně se stalo, že když babička peníze poslala, za půl hodiny už byly vybrané někde v zahraničí,“ konstatoval Adamčík. Policistům se i pomocí Finančního analytického úřadu podařilo řadu těchto podezřelých transakcí včas zastavit, peníze zablokovat a vrátit. V poslední době se tak stalo ve třech ze šesti případů. V Česku se loni slovensko-německá skupina pokusila okrást seniory ve 104 případech, letos v patnácti jenom za leden. U dvaceti loňských se jí to podařilo a důchodci přišli o tři miliony korun, dalších zhruba 10,2 milionu si nakonec neodnesli, píše server Novinky.cz.

### Hrozba na e-mailu

Také metody podvodných e-mailových kampaní se stále zdokonalují. V únoru například informovala společnost Home Credit o podvodných e-mailech, které se tváří jako e-mail od České pošty nebo jiného přepravce a chtějí po zákazníkovi uhradit přes přiložený link malý obnos peněz. Stále častěji se ale objevují další typy kampaní, proto Home Credit nabádá k obezřetnosti při zadávání údajů o kartách a PINech.

V poslední době narůstá počet případů, kdy klientovi zavolá podvodník, který se představí jako zaměstnanec Home Creditu a požádá ho o vrácení půjčky, která mu byla poskytnuta, s odůvodněním, že došlo k chybě a je mu přislíbeno vrácení peněz následující den, k čemuž však nedojde. Této akci ale předchází přesvědčení klienta, aby si nainstaloval aplikaci na vzdálený přístup Anydesk, díky které získají podvodníci přístup k počítači a k internetovému bankovníctví, a mají proto ihned informaci, že klient obdržel na svůj účet půjčku.

„Nabádáme proto naše klienty, aby byli maximálně opatrní. Nesdělovali třetím osobám svoje přístupové údaje k mobilní aplikaci, správci financí, ani údaje z ověřovacích sms. Neinstalovali si na pokyn cizí osoby aplikace na vzdálený přístup k počítači a nikdy nezasílali obratem vyplacený úvěr zpět, to Home Credit nikdy nepožaduje. Pokud je jakákoliv výzva klientovi podezřelá, doporučujeme, ať se obrátí na klientské centrum,“ radí Miroslav Zborovský, ombudsman klientů Home Credit.

### Co dělat při podezření na zneužití platebních údajů

Co Češi dělají v případě podezření na zneužití svých platebních údajů podvodníkem? Když například bezmyšlenkovitě vyplní své požadované údaje v odkazu, který jim přijde v rámci útoku?

Z průzkumu vyplývá, že většina lidí by jako první věc nejprve kontaktovala vydavatele své platební karty, 35 % by zkontrolovalo v mobilní aplikaci nebo internetovém bankovníctví, zda jim nekontrolovaně nemizí částky z jejich účtu. „Správný postup je nejprve zkontrolovat pohyby na účtu a kartu ještě v aplikaci nebo v internetovém bankovníctví zablokovat, než dojde k nekontrolovaným transakcím. Dalším krokem je kontaktovat poskytovatele karty a dohodnout se na dalším postupu. Včasná reakce může pomoci odhalit nové formy phishingu, a nastavit tak obranné mechanismy,“ vysvětluje ombudsman klientů Home Credit.

**Pavel Nechytil**

## VÍDEŇSKÁ ZASTÁVKA ZPOMALÍ DOPRAVU

Tramvajovou zastávku U Bystřičky ve směru k hlavnímu nádraží a část Masarykovy třídy čeká velká rekonstrukce. Město Olomouc společně s dopravním podnikem zde během letošního jara vybuduje zastávku vídeňského typu a upraví 113 metrů dlouhý úsek komunikací. Na úpravě pak naváže doplnění zóny 30 v této lokalitě. Doprava na Masarykově třídě by tedy od prázdnin měla být výrazně klidnější.

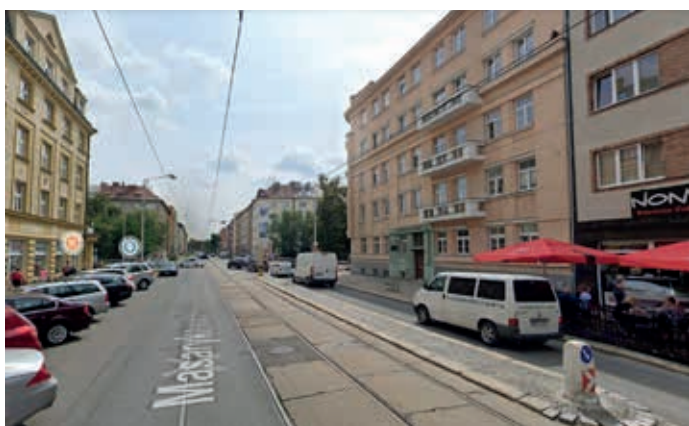
Stavební práce budou probíhat na úseku dlouhém 113,5 metru v prostoru mezi mostem přes Bystřici (M10) a stavbou protipovodňových opatření. „Právě probíhající stavby protipovodňových opatření a souvisejících uzavírek chceme využít k rekonstrukci tramvajové zastávky, tak aby vše bylo hotové v době, kdy budou dokončeny práce kolem mostu a koryta řeky,“ vysvětluje načasování stavby investiční náměstek primátora města Olomouce Martin Major. Celkové náklady ve výši zhruba 23 milionů korun si rozdělí město a Dopravní podnik města Olomouce. Necelých 9 milionů korun zaplatí město za rekonstrukci vozovky, chodníků a vybudování samotné zastávky, zbývajících asi 14 milionů korun jsou potom náklady spojené

s tramvajovou tratí včetně trolejí a trakčních sloupů, které uhradí DPMO. Oprava tramvajové trati se bude realizovat v celé konstrukci a její součástí bude i demontáž a znovuosazení pěti trakčních stožárů.

Na místě stávající tramvajové zastávky U Bystřičky ve směru na hlavní nádraží tedy vznikne nová, vídeňského typu. „Šířka ulice se nijak nezmění. V rámci stavby vídeňské zastávky kompletně vyměníme živičný kryt vozovky, chodníky předláždíme novou betonovou dlažbou a upravíme tak, aby přístup na novou, čtyři metry širokou a třicet šest metrů dlouhou zastávku byl bezbariérový,“ popisuje plány rekonstrukce náměstek Major.

V místě po dokončení prací přibude také zóna 30. V lokalitě ohraničené ulicemi Pasteurova, Jeremenkova, tř. Kosmonautů a tř. 17. listopadu tak doplní už existující zónu 30 ve druhé části Hodolan. „Díky těmto úpravám bude doprava nejen na Masarykově třídě výrazně klidnější. Věřím tomu, že vídeňská zastávka i zóna 30, součástí které je přednost zprava a piktogramy pro cyklisty, pomohou nejen zklidnění dopravy, ale i přehlednosti a hlavně bezpečnosti,“ říká primátor Mirek Žbánek. „V současné chvíli je to maximum, co zde můžeme udělat. Jsme si vědomi toho, že by si Masarykova třída zasloužila komplexnější přístup, bohužel ale taky víme, že celková proměna ulice, která by se mi zamlouvala mnohem více, by byla mnohonásobně dražší, což si teď nemůžeme dovolit. Aktuální úpravy jsme projednali s odbornou veřejností, s architekty i s opozicí. Opravdu věřím, že v tento moment pomáháme Masarykově třídě nejlépe, jak je v našich možnostech,“ dodává.

Stavba by měla začít v březnu. Protože od 1. července už mají po Masarykově třídě opět začít jezdit tramvaje, všechny stavební práce (nový most přes Moravu, zastávka i úprava dopravního značení v zóně 30) skončí nejpozději do 30. června.



## ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÍ MAJÍ SVÉ PARKOVÁNÍ

V souvislosti s rekonstrukcí a dočasným uzavřením nákupního centra Kaufland v ulici Štursova bylo uzavřeno i velké parkoviště tohoto supermarketu. To vedlo k velkému zatížení parkovacích kapacit ve Štursově ulici, kde sídlí také Odbor sociálních věcí Magistrátu města Olomouce. Pro klienty úřadu se zdravotním hendikepem byla proto zřízena dvě vyhrazená parkovací místa.

Parkoviště u Kauflandu totiž nevyužívali pouze zákazníci obchodu, ale také držitelé průkazů pro osoby se zdravotním postižením, kteří na odbor sociálních věcí přijížděli kvůli vyřízení záležitostí souvisejících s jejich sociální situací. „Nově vzniklá místa tak umožní klientům odboru sociálních věcí a zároveň držitelům průkazů ZTP a ZTP/P pohodlné vyřízení jejich záležitostí na odboru sociálních věcí i přes omezení daná dočasným uzavřením

sousedního parkoviště,“ říká vedoucí odboru sociálních věcí Michal Majer.





## • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Na Nových Sadech probíhá stavba druhé etapy tramvajové trati. V územním plánu Olomouce jsou vyznačené další tramvajové trati, například propojení Nové Ulice a Slavonína, tramvaj by měla jezdit i do Holice, Chválkovic nebo ke Globusu. Jaké jsou reálné plány na rozvoj této sítě v Olomouci? Čtenář Jan M.



Stavba tramvajových tratí je velká investice, nejdražší část dopravní infrastruktury. Takové investice město velmi důkladně promýšlí a musí zvažovat ekonomické aspekty i návratnost investice. V případě stavby tramvajové trati na Nové Sady toto kritérium, které je významné i pro

přidělení evropské dotace, vychází dobře, jde o nejlidnatější sídliště v Olomouci. V případě dalších zmíněných tratí by to už mohl být problém, protože jde o méně hustě obydlené části města. Dokončení druhé a následné vybudování třetí etapy trati na Nové Sady, zakončené smyčkou u ulic Slavonínská a Jižní, bude podle mého názoru na dlouhá léta posledním rozšířením sítě tramvajových tratí. Je potřeba uvědomit si také to, že nové tratě potřebují také nákup dalších nových vozů, které je třeba někde umístit, a to bude možné až po realizaci několikamiliardové investice do nového centrálního depa DPMO v Neředíně.

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

## Z VYHOZENÝCH STARÝCH BATERIÍ MOHOU VZNIKnout TŘEBA TURBÍNY ČI ŠPERKY

Sedm set kilogramů. Takové množství použitých baterií v loňském roce vytrídilo Statutární město Olomouc. Recyklací těchto odpadních baterií vzniklo 518 kilogramů kovonosných druhotných surovin, které budou opětovně využity k výrobě nových produktů.

„Často si to už ani neuvědomujeme, ale baterie se pro každého z nás staly každodenní samozřejmostí. Objem prodaných baterií každoročně narůstá. Jejich vysoká spotřeba vede k plýtvání přírodními zdroji a ke znečišťování životního prostředí, a tím i k ohrožení lidského

zdraví. Proto se každá zpětně odevzdaná baterie počítá,“ děkuje všem, kteří použité baterie poctivě třídí, společnost Ecobat, která sběr a recyklaci odpadních baterií zajišťuje.

Sběrné nádoby na odpadní baterie najdete ve všech budovách magistrátu, v mnoha prodejnách, školách a jiných veřejných místech, odevzdat je můžete i do červených kontejnerů nebo ve sběrových dvorech. Seznam míst, kde je možné nejen baterie, ale jakýkoli tříděný odpad vyhodit, najdete na webu [www.olomouctridi.cz](http://www.olomouctridi.cz).



## MĚSTO DOKONČÍ REKONSTRUKCI JIHOSLOVANSKÉHO MAUZOLEA. OPRAVÍ KRYPTU

Ze zanedbaného místa je chloubou olomouckých Bezručových sadů. Jihoslovanské mauzoleum má za sebou dvě etapy oprav, které vrátily původní eleganci neoklasicistní stavbě architekta Huberta Austa. Zbývá ještě náročná finální etapa, a to rekonstrukce podzemní části mauzolea s tělesnými ostatky jihoslovanských vojáků. „Rozhodli jsme se požádat o dotaci z výzvy Ministerstva obrany na zabezpečení péče o válečné hroby. Mauzoleum si zaslouží dovést celou rekonstrukci do úspěšného finále,“ říká náměstkyně primátora Markéta Záleská.

První dvě etapy proběhly v letech 2016 – 2017, kdy byla realizována opatření proti vlhkosti a oprava přilehlých teras se schodišti a v letech 2018 až 2019, kdy řemeslníci a restaurátoři opravili exteriér i interiér kaple včetně fresek. Celá třetí etapa se týká prostoru skrytého pod kaplí, kde je nyní provizorně zazděná krypta s ostatky jugoslávských vojáků, zemřelých v olomouckých vojenských nemocnicích během první světové války. K nim později přibýly ostatky jihoslovanských vojáků i z jiných částí republiky. Momentálně je jich uložených zřejmě 1224. Ostatky jsou uloženy v malých dřevěných rakvích s číselným označením, poskládané do železných regálů. „V rámci třetí etapy bude nejprve provedena stavební rekonstrukce krypty včetně nové elektroinstalace,“ vysvětluje náměstkyně Záleská. Ostatky s rakvami budou po podrobném zadokumentování dočasně deponovány a v době oprav krypty budou odborně restaurovány.

„Jednotlivé rakve projdou čištěním, mírně poškozené se opraví a silně poškozené nahradí kopiemi,“ dodává Markéta Záleská. Také ostatky budou očištěny, konzervovány a navraceny zpět do rakví uložených v kryptě. Rekonstrukce čeká také tyčové police zazděné v nikách a původní závěsy na věnce a svítidla. Stávající vstupní dveře do krypty budou zrestaurovány dle schváleného restaurátorského záměru. Krypta dostane nová svítidla. Zásah restaurátora si vyžádá i stav pískovcového reliéfu truchlící ženy.

Stavební úpravy krypty a restaurátorské práce v kryptě proběhnou v roce 2023, v následujícím roce pak budou odborně ošetřeny rakve s ostatky. Celkové náklady na první dvě etapy stály asi 12,1 milionu korun, u finální třetí etapy se předpokládají náklady přes 6,8 milionu korun. Dotace od Ministerstva obrany může činit až 80 procent z této částky.





## ENGLEROVY VARHANY NA KUSY: TISÍCE PÍŠŤAL A DALŠÍCH PRVKŮ ODVEZLI DO SLOVINSKA

Zcela rozebranou hrací část slavných Englerových varhan z kostela svatého Mořice v Olomouci odvezli do renomované varhanářské dílny ve Slovinsku. Do Olomouce se restaurované prvky vrátí zřejmě v květnu.

Rekonstrukce gotického chrámu svatého Mořice je sice už po stavební stránce u konce, jeden velmi podstatný detail ale ještě chybí. Slavné barokní varhany z dílny vratislavského varhanáře Michaela Englera, rozšířené firmou Rieger-Kloss) v 60. a 70. letech minulého století o další prvky, teprve odborná péče restaurátorů čeká. Smlouva s renomovanou firmou Škrabl z východoslovinského města Rogaška Slatina sice byla podepsána už na podzim roku 2020, nicméně složitá administrativa a komplikace s covidem znamenaly, že vzácný nástroj odvázejí k odborníkům teprve nyní.

„Pro nás to je mimořádně významná zakázka, jedna z našich největších. Englerovy varhany mají mezi varhanáři v celé Evropě velmi dobrý zvuk a jsou velkou vizitkou Olomouce,“ říká Anton Škrabl, šéf slovinské varhanářské firmy, který byl v Olomouci osobně přítomen nakládání první části rozebraných varhan do kamionu. „Ukázalo se, že u nás neexistuje firma, která by dokázala v tak krátkém čase tak náročnou zakázku provést,“ vysvětluje organolog Jan Gottwald jeden

z důvodů, proč velké varhany z kostela svatého Mořice míří do Slovinska. Firma Škrabl patří k největším na světě a má výborné reference; od začátku devadesátých let už renovovala a sestavila zhruba čtyři stovky historických i novodobých nástrojů pro zákazníky z různých koutů Evropy.

„Práce by měla být dokončena v květnu, kdy varhany po částech opět odvezeme zpátky do Olomouce a zde bude nástroj sestaven,“ upřesňuje Anton Škrabl. Následovat bude složité sestavování, vždyt jen píšťal je v nástroji 8012 a celkově rozložené varhany zabírají ve skladě tři prostorné místnosti. „Na konci tohoto roku by je ale Olomoučané už mohli slyšet. Do mezinárodního varhanního festivalu, který bývá v září, se ale pravděpodobně zapojí až příští rok,“ dodává Jan Gottwald.

Barokní nástroj pro olomoucký chrám vytvořil na zakázku mořického probošta hraběte Františka Řehoře Gianiniho vratislavský tvůrce Michael Engler. Práce trvala pět let (1740–1745) a už tehdy šlo o jeden z největších nástrojů, říkalo se mu Královna moravských varhan. Nástroj byl pak několikrát upraven a podstatně rozšířen, naposledy při rekonstrukci v 60. a 70. letech minulého století. Jeho nynější generální rekonstrukce vyjde na přibližně 38 milionů korun.



## OLOMOUCKÝ KRAJ MÁ OBMĚNĚNOU RADU I ZASTUPITELSTVO

Olomoucký kraj prošel během února změnami v personálním obsazení krajské rady, zastupitelstva, komisí i výborů. Na post zastupitele totiž rezignoval Marian Jurečka, který se rozhodl nekumulovat funkce a všichni energii vložit do úkolů na Ministerstvu práce a sociálních věcí, kde je ministrem. Podobný postup zvolil i krajský zastupitel a radní Radim Sršeň – ten odchází pracovat jako náměstek na Ministerstvo pro místní rozvoj.

„Pana Jurečku nahradí v zastupitelstvu Matouš Pelikán. Radima Sršně vystřídá v zastupitelstvu Radek Brázda – starosta Troubek a v radě Radima Sršně nahradí Michal Obrusník – starosta Konice,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

„Rád bych Marianu Jurečkovi i Radimu Sršňovi poděkoval za skvělou spolupráci. A těším se na tu, kterou budu mít s novými členy krajského zastupitelstva i rady,“ dodal hejtmán Suchánek. (okr)



## CHYSTÁ SE PŘÍSTAVBA DOMOVA PRO SENIORY

Projekt výstavby nového objektu připravuje Olomoucký kraj v Domově pro seniory v Července na Olomoucku. Cílem je zvýšit úroveň poskytovaných sociálních služeb.

„Projekt řeší zkvalitnění péče, tedy především výrazné zvýšení pobytového standardu, výstavbou jedno a dvouložkových pokojů přibližně pro třicet až třicet pět klientů, včetně zázemí sociálních služeb a podmínek pro personál. Je to jeden z našich důležitých dílčích kroků v dlouhodobém plánu humanizace sociálních služeb,“ uvedl Ivo Slavotínek, náměstek hejtmána pro oblast sociálních věcí.

Nový objekt by měl vyrůst na místě stávající hospodářské budovy, která bude zbourána. Na jejím místě vyrostě dvoupodlažní dům. Přizemí bude využíváno jako

prádelna, zázemí údržby, sklady a garáže. „Ve druhém patře a podkroví jsou navrženy pokoje s vlastním sociálním zařízením. Chybět nebude ani jídelna, centrální koupelna, prostor pro skupinové cvičení a sesterny,“ poznamenal ředitel Domova pro seniory Červenka Josef Piska s tím, že v současnosti zařízení obývá 165 klientů a 95 zaměstnanců.

Aktuálně je projekt ve fázi tvorby projektové dokumentace a získávání příslušných dokladů a povolení. „Předpokládané náklady činí přibližně 160 milionů korun. Olomoucký kraj v tuto chvíli čeká na vhodný dotační titul, z něhož by mohl na stavbu čerpat finance. Pokud bude výzva v letošním roce vyhlášena, mohly by být stavební práce zahájeny nejdříve v druhé polovině příštího roku,“ doplnil Ivo Slavotínek. (okr)

## KRAJ PŘÍSPĚJE NA BUDOVÁNÍ STUDÁNEK

Olomoucký kraj letos poskytne dotace na modernizaci i rozšíření vodohospodářské infrastruktury a pomůže také s projekty na podporu životního prostředí a zemědělství. Obce, města i spolky budou moci získat podporu za desítky milionů korun.

„Více než pět milionů podpoříme projekty na přírodně blízká opatření pro zadržování vody v krajině, obnovu biotopů, zvyšování druhové rozmanitosti nebo například na zakládání a údržbu studánek,“ uvedl Martin Šmída, radní Olomouckého kraje pro oblast životního prostředí, odpadů a zemědělství. Program už schválilo

Zastupitelstvo Olomouckého kraje, běžet začne v březnu. Podrobnosti najdou zájemci na webu OLKRAJ.CZ v sekci Dotace. Tamtéž se dozví také informace k dalšímu aktuálnímu dotačnímu programu, kterým je Podpora výstavby a obnovy vodohospodářské infrastruktury.

„V rámci tohoto balíčku je k dispozici 34 milionů korun. Ty mohou města a obce využít na výstavbu vodovodů, čistíren odpadních vod nebo na obnovení environmentálních funkcí krajiny, tedy především obnova pramenitých oblastí či zakládání suchých poldrů a dalších retenčních prostorů,“ dodal radní Šmída. (okr)



## HEJTMANSTVÍ PODPOŘÍ ÚDRŽBU BĚŽECKÝCH STOP. FINANČNÍ PŘÍSPĚVEK VZROSTE

Rovný milion korun letos půjde z rozpočtu Olomouckého kraje na údržbu běžeckých tras. Jde o vyšší částku než vloni, což souvisí především s růstem nákladů na provoz roleb. V Jeseníkách mají běžkaři k dispozici přes tři sta kilometrů tras.

„Jeseníky jsou v zimě nejen o sjezdovkách, ale také právě o běžkování. A Olomoucký kraj se rozhodl tuto důležitou aktivitu podpořit. Běžecké trasy budou pravidelně udržovány a jejich aktuální stav si mohou

běžkaři prohlédnout on-line v mapové aplikaci,“ uvedla Milada Sokolová, uvolněná členka Zastupitelstva Olomouckého kraje pro oblast vnějších vztahů a cestovního ruchu.

Zmiňovanou webovou službu najdou zájemci na stránkách [www.jdemenabezky.cz](http://www.jdemenabezky.cz) a na portálu [jeseniky.cz](http://jeseniky.cz). Krajské peníze neposlouží jen na samotný provoz roleb, ale také na školení rolbařů nebo obnovu lyžařského značení. **(okr)**



## NA KRAJI UŠETŘILI STATISÍCE ZA LOGO. GRAFIKU VYMYSLILI STUDENTI Z PROSTĚJOVA

Výroba nového loga není lacinou záležitostí – firmy si za návrhy účtují statisíce korun. Olomoucký kraj proto oslovil žáky středních škol, kteří se grafických prací chopili. Přišlo více než třicet skvělých nápadů, z nichž zvítězilo logo vytvořené studentem z Prostějova. To teď bude



nově symbolizovat krajský spolek Odpady Olomouckého kraje a Servisní společnost odpady Olomouckého kraje.

„Počet obdržených návrhů nás mile překvapil, zvláště když koronavirus stále negativně ovlivňuje provoz škol. Všem zúčastněným proto patří velký obdiv a poděkování, stejně jako jejich pedagogům, kteří na práci dohlíželi. Jsem velmi rád, že se opět potvrdilo, že v Olomouckém kraji je řada nadaných žáků,“ uvedl Aleš Jakubec, radní Olomouckého kraje pro oblast školství.

Do finále se dostaly tři grafické návrhy nového loga – nejlepší práce vytvořili Jiří Kostiha, Prokop Čala a Klára Masaříková – všichni ze Střední školy designu a módy v Prostějově. Porota nakonec vybrala návrh prvně uvedeného studenta, ostatní dva ocenila.

„Naším záměrem bylo vytvořit jednotný vizuál a logo, které by symbolizovaly nakládání s odpady, cirkulární ekonomiku, recyklaci, ale také spolupráci. A to se nakonec podařilo,“ dodal Martin Šmída, předseda správní rady spolku Odpady Olomouckého kraje a krajský radní pro oblast životního prostředí.

Podobnou cestu k pořízení loga zvolil kraj už v minulosti, kdy poptával grafiku k připravované Olympiádě dětí a mládeže. Autorkou návrhu loga i maskota se stala Karolína Ščučková, studentka grafiky ze Šumperka. **(okr)**

## MORAVSKÉ DIVADLO CHCE DOSTAT DIVÁKY NA PŘEDSTAVENÍ. VYPRAVUJE AUTOBUSY

Moravské divadlo pokračuje v letošním roce v projektu Mobilita za kulturu. Pro skupiny zájemců o vybraná představení bude vypravovat autobusy, které diváky pohodlně dovezou na představení a po jeho skončení dopraví zase zpátky.

„Pro Moravské divadlo je velice důležité, aby se na představení mohli dostat lidé z celého kraje a divadelní produkce pro ně byla dostupná. Bohužel možnost výjezdů do kraje za diváky je vzhledem k technické náročnosti pro divadlo velmi omezená a je možná jen v rámci open-air aktivit či do vybraných divadelních domů. Proto jsme rádi, že můžeme nabídnout divákům službu, která jim umožní navštívit představení na naší domovské scéně. Za to, že projekt může pokračovat, patří díky Olomouckému kraji, který tuto aktivitu podpořil,“ sdělil ředitel Moravského divadla David Gerneš.

Podmínkou pro svoz zdarma je minimální odběr 30 kusů vstupenek, maximálně je pak možné objednat 50 vstupenek. Nástupní místo cesty se musí nacházet v Olomouckém kraji a vybrané představení musí být z produkce

Moravského divadla. Po skončení představení je zajištěna doprava zpět k nástupnímu místu. Zájemci nás mohou písemně kontaktovat na e-mailu: zajezdy@mdol.cz. Vedení divadla již v uplynulém týdnu rozeslalo nabídku na vybrané obecní úřady v Olomouckém kraji a rovněž domovy a kluby seniorů, které dlouhodobě pořádají zájezdy do divadla.

„Celková částka dotace je omezená, proto doporučujeme všem, které jsme již oslovili, i těm, které možnost dopravy do Moravského divadla zaujala, aby s objednávkami představení neváhali a kontaktovali nás co nejdříve,“ upozornil vedoucí prodeje a služeb Petr Zadorožný.

Projekt Mobilita za kulturu odstartovalo Moravské divadlo ve spolupráci s Olomouckým krajem na jaře loňského roku. Na nabídku okamžitě začaly reagovat obce a seniorské kluby z celého kraje. Na open-air představení v rámci letních akcí Moravské divadlo na Floře a Moravské divadelní léto tak zavítaly členové klubu seniorů z Oskavy, Loučné nad Desnou či Brodku u Přerova, ale také Zájmové sdružení žen Otaslavic. (mdo)



*Výpravná adaptace románu bratří Mrštíků Rok na vsi v režii Janky Ryšánek Schmiedtové měla v Moravském divadle původně zahájit rok 2021. Náhradním termínem byl leden 2022, avšak kvůli karanténě v souboru činohry nakonec nedošlo ani na generální zkoušky. Do třetice už to snad vyjde a na premiéru Roku na vsi se budeme těšit na jaře, konkrétně v pátek 6. května.*

*Foto: David Kresta, MDO*





## Jarní recepty

### Řeřichová pomazánka

1 vanička tvarohu  
4 vejce  
Hrst čerstvé řeřichy  
2 jarní cibulky  
4 ředkvičky  
1 lžička dijonské hořčice  
Citronová šťáva  
Sůl  
Pepř

Vejce uvařte natvrdo, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Cibulky a ředkvičky nakrájejte nadrobno, čerstvou, dobře omytou řeřichu nasekejte. Smíchejte všechny ingredience a podle chuti osolte a opepřete. Pomazánku nechte chvíli odležet. Podávejte na celozrnném pečivu, ozdobené kolečkem ředkvičky a lístkem řeřichy.

### Rychlý slaný koláč

200 g listového těsta  
1 smetana ke šlehání  
3 vejce  
50 g hladké mouky  
200 g oblíbených tvrdých sýrů (gouda, parmazán, niva...)  
50 g šunky nebo slaniny  
Hrst čerstvého medvědího česneku (špenát, mangold, pažitka...)  
Cherry rajčátka a jarní cibulka na ozdobení  
Sůl

Listové těsto rozválejte do kulata a vyložte jím vymazanou dortovou formu i s bočními stěnami. Smetanu rozmíchejte s vejci, moukou, nastrohanými sýry a nadrobno nasekaným medvědí česnekem. Solte opatrně, podle druhu sýrů. Směs nalijte na připravené těsto a ozdobte nakrájenou šunkou a cibulkou. Můžete přidat pár rozpůlených cherry rajčátek. Pečte v předehřáté troubě na 190 °C dozlatova.

### Jednoduchý špenátový salát

150 g čerstvého baby špenátu  
Hrst čerstvé bazalky  
5 ředkviček  
4 vejce  
150 g kvalitní slaniny  
1 cibule  
2 stroužky česneku  
2 lžíce slunečnicových semínek  
Sůl  
Pepř

Vejce uvařte na „hniličku“. Ředkvičky nakrájejte na tenká kolečka, bazalku nasekejte a promíchejte s listy špenátu. Slaninu nakrájenou na pásy rozehejte na pánvi. Až pustí tuk, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a na závěr, když obojí zlátne, přidejte nasekaný česnek. Směs nechte prochládnout, promíchejte se špenátem, popřípadě dosolte a opepřete. Podávejte posypané slunečnicovými semínky a s rozpůleným vejcem.

# POZVÁNKY NA BŘEZEN



## Jožka Černý

Přijďte oslavit s výjimečným zpěvákem jeho výjimečné narozeniny. Moravský slavík Jožka Černý zazpívá svým fanouškům 13. března od 18.00 hodin v krásném sále olomouckého Domu u parku. Doprovázet ho bude cimbálová muzika Gracia a Ludmila Malhocká.

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



## Genealogie aneb Po stopách našich předků

Zajímáte se o rodinnou historii? Pak je přednáška Ivo Štěpánka, který se genealogií a regionální historií zabývá již řadu let, určená právě vám! V městské knihovně v Přerově se 1. března můžete seznámit s původem rodu a rodiny, s typy příbuzenství, ale také se vznikem a významem rodinných jmen. Řeč bude i o způsobech vytváření rodokmenu a dalších genealogických struktur, uspořádáním matrik a zápisů v nich. Přednáška začíná v 17.00 hodin.

## Jedinečnost české hudební fantazie

Ve čtvrtek 3. března se mohou milovníci klasické hudby těšit na v pořadí již šestý koncert z cyklu Hudební cesta kolem světa. Orchestr Moravské filharmonie Olomouc, pod vedením Jakuba Kleckera a hobojsista Ivan Danko přivedou posluchače Cesty kolem světa zpět do českých krajin. Zahrají skladby Josefa Suka, Jana Nováka a Bohuslava Martinů. Koncert začíná v olomoucké Redutě v 19.00 hodin.

## Ladislav Zibura – prázdniny v Česku

Chcete se inspirovat tipy známého cestovatele a světooběžníka, a ještě se u toho dobře pobavit? Vyrazte na cestovatelskou přednášku oblíbeného mladého dobrodruha, který své cesty líčí s nadsázkou a svérázným humorem. Tentokrát bude jeho povídání zaměřeno na české luhy a háje. Cestovatelská projekce je naplánovaná na 3. března v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku, od 19.00 hodin.



## Česká republika – Ukrajina

Na špičkovou házenou v podání našeho ženského reprezentačního týmu můžete vyrazit 5. března v Olomouci. Ve Sportovní hale Univerzity Palackého vyzvou naše reprezentantky od 19.00 hodin Ukrajinu. Jde o klíčové utkání kvalifikace o postup na Euro, přijďte naše reprezentantky podpořit.

## Venkovské trhy

Na nákupy na první letošní farmářské trhy ve Šternberku se můžete vydat v sobotu 5. března v čase 7.30 až 12.30 hodin na Hlavní náměstí. Nakoupíte zde kvalitní zboží od regionálních farmářů a výrobců.



## Svatba bez obřadu

Divadelní společnost Háta zavítá se svým představením Svatba bez obřadu 11. března do Staré střelnice v Hranicích. Užijete si opravdu povedenou situační komedii plnou omylů, nevinných léček a bláznivých dialogů. To vše ve výsostně francouzském stylu. Představení začíná v 19.00 hodin.



## Così fan tutte

Komická opera ve dvou dějstvích v překladu uváděná pod názvem Takové jsou všechny nebo též v doslovném překladu Tak to dělají všechny. Wolfgang Amadeus Mozart operu zkomponoval na libreto Lorenza Da Ponteho a po 230 letech od jejího vzniku můžeme s jistotou říci, že patří mezi největší operní „hity“. V Moravském divadle Olomouc si tuto operu můžete užít v neděli 13. nebo v sobotu 26. března, vždy od 16.00 hodin.

## Lipenský košť

Pro všechny milovníky dobrého vína je 19. března od 17.00 hodin připraven v KD Echo Lipenský košť. K degustaci tu bude 40 druhů vín od moravských vinařů, samozřejmě jsou také sýry a další delikatesy. Od 19.00 hodin navíc zahraje cimbállovka Okybača. Vstupenky zakoupíte v předprodeji.



## Mimořádná událost

Nový film Mimořádná událost režiséra Jiřího Havelky můžete zhlédnout v kině Metropol. Titulní mimořádnou událost způsobí strojvedoucí lokálky, který neplánovaně zastaví mezi poli a vystoupí z vlaku, aby vyřešil drobný technický problém. Bohužel zastavil v mírném protisvahu a vlak mu ujede. Situace, která se skutečně stala a cestující ji museli řešit. Ale jak? Dozvíte se v pondělí 21. března od 14.00 hodin v kině Metropol v Olomouci.



## Poslední závod

Poslední závod je název nového českého filmu natočeného podle skutečného příběhu legendárních závodníků na lyžích Bohumila Hanče a Emericha Ratha. Výpravový příběh o tom, jak se závod na lyžích změní v boj o holý život, ale i o opravdovém přátelství, byl natočen na místech, kde se v roce 1913 skutečně odehrál. Film vstupuje do kin 24. března, přesně v den skutečného závodu. Na premiérové promítání můžete vyrazit například do Kulturního domu ve Šternberku. Začátek je v 10.00 hodin.



## Starší doba železná v srdci Hané

Muzeum a galerie v Prostějově připravilo pro své návštěvníky unikátní výstavu, která čerpá ze záchranných archeologických výzkumů Ústavu archeologické památkové péče v Brně. Přijďte si prohlédnout předměty, které byly nalezeny v Prostějově a jeho okolí v posledních letech a doprovázely naše předky na jejich poslední cestě. Výstavu můžete navštívit během celého jara.

## Zmizelý Hrubý Jeseník

Až do 27. března můžete ve Vlastivědném muzeu v Šumperku obdivovat výstavu s názvem Zmizelý Hrubý Jeseník. Jedná se o soubor fotografií z muzejních i soukromých sbírek, na kterých je zachycená Jesenická krajina v dobách Rakouska-Uherska a první republiky. Dobové snímky jsou doplněny o současné fotografie, můžete tak porovnat, jak se konkrétní místa změnila. Výstava probíhá v Rytířském sále Šumperského muzea.

## Přendíte si splknót

Pořad pro příznivce hanáckého nářečí si pro vás přichystala Hanácká ambasáda na 24. března. V koncertním sále Městského klubu Litovel zábavný pořad nově doprovodí skupina Čtyřlístek pod vedením Milana Vybírala. Všichni příznivci hanáčtiny a dobré nálady jsou srdečně zváni. Začátek je v 18.00 hodin.



## Juraj Čižmarovič

Své umění předvede v Olomouci jeden z nejznámějších slovenských houslistů, Juraj Čižmarovič. Za doprovodu komorního orchestru MFO zahraje skladby domácích i zahraničních autorů. Koncert se uskuteční v pondělí 14. března od 19.00 hodin v sále Husova sboru v Olomouci.



## 60 + Bára Hrzánová

Populární herečka Ivana Plíhalová se tentokrát v Divadle na Šantovce v Olomouci představí v roli moderátorky. Jejím hostem bude známá herečka a zpěvačka Bára Hrzánová. Součástí jejich pořadu bude i hudební program. Talkshow startuje 26. března od 19.00 hodin.



## Beseda s Lenkou Chalupovou

Na povídání s úspěšnou přerovskou spisovatelkou Lenkou Chalupovou si vás dovoluje pozvat šternberská knihovna. Ve čtvrtek 10. března od 17.00 hodin

bude v Kulturním domě ve Šternberku spisovatelka vyprávět o tom, jak její knihy vznikají, nebo kde bere inspiraci. V rámci besedy přečte autorka i ukázky ze svých knih. Ta nejnovější, v pořadí již jedenáctá, vychází právě na začátku března pod názvem Páté jablko.



**filmový  
klub  
seniorů**

**PROGRAM 2022  
BŘEZEN**

**14.00 hod. / 70,-**

<b>ČT</b>	<b>3. 3.</b>	<b>KINGSMAN: PRVNÍ MISE</b>	<b>T</b>
<b>PO</b>	<b>7. 3.</b>	<b>SRDCE NA DLANI</b>	<b>Č</b>
<b>ČT</b>	<b>17. 3.</b>	<b>SPENCER</b>	<b>T</b>
<b>PO</b>	<b>21. 3.</b>	<b>MIMOŘÁDNÁ UDÁLOST</b>	<b>Č</b>

Č - ČESKY  
T - TITULKY

D - DABING  
O - ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU  
VYHRAZENA

**KINO METROPOL**

## SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, podle pranostiky našich pradědů se říká: „Březnové slunce má krátké ruce.“ Přesto měsíc březen patří k mým prosluněným. Astrologicky patří tento měsíc silnému znamení Berana, ve kterém se narodil třeba věhlasný Učitel národů Jan Amos Komenský, můj vzor, se kterým mě pojí nejen můj obdiv, ale i den narození. Všichni jsme v očekávání z příchodu nejkrásnějšího období jara, slavíme Mezinárodní den žen, ale také třeba měsíc knihy.

### Jednání s ministrem práce a sociálních věcí

Předsedkyně a místopředsedkyně Rady seniorů ČR Ing. Lenka Desatová a Milena Hesová navštívily nového ministra práce a sociálních věcí Ing. Mariana Jurečku. Rada seniorů je připomínkovým místem MPSV. Zástupkyně RS ČR informovaly ministra o provozu vlastních akreditovaných poraden, dále o připravovaných aktivitách Rady seniorů, ale také o stanovisku k dosavadním krokům vlády, týkající se seniorské populace. Pan ministr vysvětlil, co se chystá aktuálně v jeho resortu, hovořilo se i o českém předsednictví v EU a v této souvislosti také o agendě spojené se seniorskou problematikou.

### Slevy ve veřejné dopravě pro seniory

V posledních týdnech je to velmi diskutované téma, u něhož senioři neskrývali obavy, že může dojít k úplnému zrušení seniorských slev na jízdném. Přijatelným kompromisem při vyjednávání pro nás byla výše slev 50 %, která platila až do doby zrušení v roce 2012 s tím, že senioři nebudou muset prokazovat výši příjmu a zdlouhavě zařizovat speciální průkazky. Dalším z požadavků bylo, aby sleva zůstala zachována i pro mladší generaci. A to proto, že Rada seniorů má za cíl nejen hájit zájmy seniorské populace, ale rovněž se aktivně podílet na budování a rozvoji mezigeneračních vztahů i mezigenerační solidarity. Takový návrh byl nakonec novou vládou ČR schválen a Rada seniorů považuje tuto variantu za rozumný kompromis. Oceňuje i skutečnost, že okruh osob, které mají na slevu nárok, byl rozšířen o invalidy třetího stupně.

### Z činnosti předsednictva KRS Olomouckého kraje

Měsíc únor se nesl ve znamení příprav Výroční konference KRS, která byla s ohledem na vývoj Covid-19 přeložená hned dvakrát. V době, kdy piší tyto řádky, ještě není zcela jasné, zda byl opravdu magický termín 22. 2. 2022 dodržen. O průběhu vás budu podrobně informovat v příštím sloupku.

Co je ale zcela jistě známo, je pak nový termín Krajské táborevé školy v přírodě 2022 v Čekyni. Milí senioři, táborníci, máme pro vás dvě zprávy, jednu špatnou a tu druhou dobrou. Začnu tradičně tou „špatnou“. Krajská



táborevá škola v přírodě pro seniory v Čekyni v termínu 12.–17.6. 2022 byla k naší radosti a překvapení kapacitně naplněná. Moc nás těší váš zájem, je to důkaz, že to umíme a vás to baví. A teď tu dobrou zprávu. Protože se na spoustu z vás nedostalo, rozhodli jsme se uspořádat dva turnusy. Druhý termín pro Čekyni za stejných podmínek je 5. 6.–10. 6. 2022. Je nám sice jasné, že to bude z naší strany pěkná dřina, ale věříme, že najdeme pochopení a podporu u krajského vedení a našich partnerů, zajistíme skvělý fantastický zážitkový program pro oba turnusy včetně svozů a celodenních výletů. Takže, na koho se nedostalo šup, šup... Volejte paní hospodárce na tel. 736 604 567 nebo e-mailem info@krsol.cz. Novinkou je, že netrváme na očkování, ale podmínkou je váš dobrý zdravotní stav a zodpovědný přístup. Pro více informací sledujte naše webové stránky www.krsol.cz.

### Mezinárodní spolupráce seniorů v době pandemie II.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje ve spolupráci s MPSV v zastoupení místopředsedkyně Rady seniorů ČR Milenou Hesovou a krajským koordinátorem MPSV Ing. Václavem Zatloukalem uspořádali již druhý on-line kulatý stůl na téma „Mezinárodní spolupráce seniorů v době pandemie“. KRS Olomouckého kraje již několik let aktivně spolupracuje na krajské úrovni s Jednotou důchodců Prešovského kraje na Slovensku, zastoupenou předsedkyní Mgr. Annou Petričovou a s JDS Bratislava zastoupenou předsedkyní Mgr. Valerií Pokornou, dále pak s polskými Gorlicemi a Opolským vojvodstvím, kde došlo nově k podepsání Deklarace o partnerství se spolkem Jantarové srdce. Cílem této spolupráce je získávání nových zkušeností, informací, vzájemné poznávání zvyků a kulturních tradic jednotlivých regionů, navazování a utužování přátelství a sociálních kontaktů, tolik důležitých pro kvalitní seniorský život. Všechny zúčastněné organizace představily své aktivity pro letošní rok,



zhodnotily své aktivity za uplynulé období v době pandemie a vzájemně se informovaly o seniorské problematice současné doby. Nemałym přínosem on-line setkání je prolomení bariery virtuální komunikace a zdokonalování seniorské populace v počítačové gramotnosti, neboť její současná naléhavost, zvláště právě u seniorů se stává pro nás obrovskou výzvou. Profesionální moderace a řízení debaty panem Ing. Zatloukalem, pak byla zárukou kvality virtuálního jednání všech zúčastněných, za což mu patří velké poděkování. Pozvání ke kulatému stolu přijali i předsedkyně Rady seniorů ČR Ing. Lenka Desatová, I. náměstek hejtmána Olomouckého kraje Mgr. Ivo Slavotínek a poslanec Bc. Jiří Navrátil, MBA z Moravskoslezského kraje. Setkání bylo velmi srdečné a dodalo zástupcům seniorských organizací tolik potřebnou energii a nabuzení k dalším společným aktivitám, které nezná hranice.

### Setkání se seniory ve Zlatých Horách

Předsedkyně Krajské rady seniorů Olomouckého kraje přijala pozvání do vzdálenějšího regionu květnatých luk, zelených pastvin, drsné ale zároveň romantické, krásné přírody nejvyššího pohoří Moravy a zúčastnila se výroční schůze Svazu tělesně postižených MO ve Zlatých Horách. Prezentace aktivit, činností a schválený program aktivit KRS pro rok 2022, ale i možnosti spolupráce pro léta příští se stala motivací pro tento spolek k podání žádosti o členství a k rozšíření základny Krajské rady seniorů Olomouckého kraje o 159 členů. Je velmi obdivuhodné, kolik aktivit senioři zvládají i přes těžké časy covidové, zvláště, děje-li se tak na základě dobrovolnosti a bez nároku na honorář, za co jim patří velké poděkování. Přičemž bezpochyby je důležitá podpora a vstřícnost zastupitelstva a zde to funguje přímo ukázkově. Slova podpory, uznání a díky z úst pana starosty Ing. Milana Ráče a také Závěrečná zpráva ŠTP za rok 2021 přednesená paní předsedkyní paní Marii Veseckou byla důkazem a shrnutím toho, jak moc je důležitý sociální kontakt a aktivizace seniorské populace pro kvalitní život v seniorském věku. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje se těší na nové členy a spolupráci pro blaho nás seniorů.

### Rekondiční pobyty v Sezimově Ústí 2022

Ještě jsou volná místa na týdenních rekondičních pobytech v březnové nabídce v Hotelu MAS\*\*\* v Sezimově Ústí s odjezdem z Olomouce. Zájemci informujte se u paní Jaroslavy Köhlerové tel.: 732 208 050 nebo email: kohlerovajarka@seznam.cz.

### Nabídka ve spolupráci se Senior Travel

**Řecko – Kréta** – Hotel Lefkoniko Bay  
letecky / 27. 7.–6. 8. 2022 / 10 nocí / 11 dní  
cena za osobu 20 390 Kč / All inclusive.

**Španělsko – Malaga s výletem na Gibraltar**  
3.–10. 10. 2022 / cena za osobu 17 890 Kč / All inclusive  
Zájemci pište na email: info@krsol.cz nebo volejte  
774 345 670

Milí senioři, vážení čtenáři, dnes už se nám více informací do pravidelného sloupku vašeho oblíbeného magazínu Moravský senior, za který děkujeme s přáním pevného zdraví panu Miloslavu Kyjevskému, nevejde. Nezávisle na všech okolnostech Vám přeji jménem předsednictva KRS Olomouckého kraje, abyste vykročili do prvního jarního měsíce plní sil, optimismu, štěstí a pohody.

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











Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **VI. ROČNÍK**  
**KRAJSKÉ** **5. – 10. 6. 2022**

# TÁBOROVÉ ŠKOLY V PŘÍRODĚ PRO SENIORY

Tábor v Čekyni u Přerova  
I. turnus

-  **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

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



[www.krsol.cz](http://www.krsol.cz)

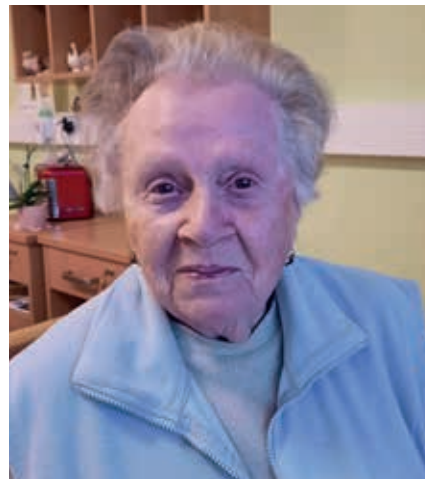


## CO VÁM V ŽIVOTĚ UDĚLALO NEJVĚTŠÍ RADOST? UDĚLALI BYSTE NĚCO JINAK?



**Marie Procházková, 84 let**  
**Domov seniorů Prostějov p.o.**

- Jako každá žena jsem měla největší radost z narození dětí – syna a dcery. Nyní mám největší potěšení z mých tří vnoučat.
- Nyní jsem spokojená a šťastná v domově seniorů, mám zde hodně přátel a společných zájmů. Nic bych neměnila.



**Žofie Vašková, 89 let**  
**Domov seniorů Prostějov p.o.**

- Radost mi dělají pěkné vztahy v celé rodině. Již 11 let žiji v domově seniorů a cítím se tu jako doma. Potřebuji být hlavně zdravá, abych si to tu mohla ještě užít.
- Ve svém životě bych nic neměnila. V domově seniorů bych měla jediné přání, zvětšit náš obytný prostor.



**Pavel Šimonič, 76 let**  
**Bohuňovice**

- Největší radost mi v životě dělala manželka a také můj koníček – myslivost.
- Myslím, že bych nic neměnil, měl jsem perfektní zaměstnání a i to ostatní šlo.



**Jiřina Koňárková, 95 let**  
**Olomouc**

- Největší radost jsem měla jednoznačně ze svých vnoučat.
- Nic bych neměnila, říkám si, že to byl pěkný život. Jsem s ním spokojená.

## POVODEŇ V OLOMOUCI: ZATOPENÝ „ANDRÁK“ A SEZÓNA SE ŠŤASTNÝM KONCEM

Po rozdělení Československa a osamostatnění české fotbalové ligy se Sigma Olomouc na dvě sezóny vzdálila pozicím na špici ligové tabulky. Ve druhé polovině 90. let se tam však vrátila. Na stadionu mezitím byly velké změny.

Do samostatné ligy vstupoval stadion se staronovým názvem. Socialistický název „Stadion Míru“ se stal minulostí. Od ročníku 1993/94 se již opět hrávalo na Andrově stadionu, tedy na počest Josefa Andera, který ve 2. polovině 30. let inicioval, a z vlastních zdrojů též financoval vznik fotbalového chrámu v Olomouci. Dědicům tohoto fotbalového mecenáše byly stadion i pozemky kolem něj po sametové revoluci v restituci vráceny, klub je od nich však rychle odkoupil. Součástí dohody o koupi bylo též jeho přejmenování, s čímž klub SK Sigma Olomouc nemohl z úcty k Anderovi jinak než souhlasit. Vedle toho získal „Andrák“ před sezónou 1993/94 konečné umělé osvětlení, díky čemuž si příznivci klubu mohli konečně vychutnat atmosféru večerních zápasů, což do té doby v Olomouci možné nebylo. Proběhla též kompletní výměna trávníku i s podnožím. Kvůli tomu tak Sigma hned své historicky první ligové utkání v samostatné lize neodehrála na Andrově stadionu. Trávník totiž ještě nebyl připraven na zápasové vytížení, a tak se duel 1. kola mezi Sigmou Olomouc a Baníkem Ostrava odehrál v Prostějově. V sezóně 1995/96 se Sigma Olomouc vrátila na pozici, které držela počátkem 90. let. Ve zmíněném ročníku dosáhla na 2. místo, což je doposud nejlepší ligové umístění, jakého klub dosáhl. Kaňkou na tomto

skvělém výsledku bylo překvapivé vypadnutí z Poháru UEFA hned v 1. kole, kdy Sigma nestačila na polský Hutnik Krakow. Na další velký tým si tak Haná musela ještě nějakou dobu počkat. Stalo se tak v sezóně, na jejímž počátku měla Sigma zcela jiné starosti, než přemýšlení o bojích s tuzemskou špičkou.

V létě 1997 zasáhly celou Moravu a Slezsko ničivé povodně. Hladina vody v řekách a potocích začala po vydatných deštích v rozmezí 4.–8. července stoupat. Postupně se ze svých koryt vylévaly řeky Bečva, Morava, Opava, Orlice, Odra a další toky. Již 7. července dorazila velká voda na předměstí Olomouce, zatopeny byly okrajové části Chomoutov a Nové Sady, centrum prozatím zůstalo nedotčeno. O den později již voda pronikla do centra města. Symbolem povodní se stal most u Bristolu, který se pro obyvatele Olomouce stal jakýmsi ukazatelem výšky vodního živlu. Přístupové cesty do města byly zatopeny, město se potýkalo s výpadkem elektřiny. Na několik dnů se hanácká metropole ocitla prakticky odříznuta od okolního světa. Stav povodňového nebezpečí v Olomouci trval až do 23. července. Voda ustupovala z města velice pomalu. Symbolem zkázy na Olomoucku se stala zejména vesnice Troubky, která byla prakticky srovnána se zemí, a kde tak zemřelo 9 lidí.





Ničivý živel se nezastavil před ničím, cestu si našel i do útrob Androva stadionu. V době, kdy se hráči vraceli z dovolené a měli nastoupit přípravu, sahala voda zhruba do dvou třetin výšky brankových konstrukcí. Zničen byl veškerý nábytek v přízemí hlavní tribuny, dále dresy, kopačky aj. vybavení, palubová podlaha tělocvičny, zařízení hotelu Gól. Zkrátka vše. Pro ligové áčko, které mělo 1. srpna zahájit novou sezónu, to znamenalo odložení začátku přípravy o několik dnů. Neuskutečnilo se ani plánované soustředění v Německu, protože týmu chyběla potřebná výstroj. Někteří z hráčů se navíc museli potýkat s následky, které vodní živel napáchal v jejich domovech.

Takto informoval o situaci na Andrově stadionu olomoucký Povodňový zpravodaj z 14. července 1997:

**„Areál Sigmy byl zatopen, liga snad ale bude.“**

*„Škody, které napáchal vodní živel v areálu stadionu TJ Sigma, jsou dle slov správce budov Jana Chladila těžko odhadnutelné. Zdá se však, že osud sportovišť je lhostejný aktivním olomouckým sportovcům, neboť, jak správce řekl, do dneška se ani jeden neohlásil s nabídkou pomoci, natož aby přiložil ruku k dílu.*

*Likvidací škod se zabývají pouze zaměstnanci areálu, jimž asistují vojáci z hejčínských kasáren a dobrovolný hasičský sbor z Luběnic, čerpací agregát dodala firma*

*ISH. O začátek fotbalové ligy však nemusejí mít Olomoučané strach. Voda z Androva stadionu je již vyčerpána a terén vysychá.*

*Jak správce dále uvedl, živlem utrpěly také interiéry budov. Odhaduje, že přes 60 % nábytku je „na odpis“, palubové krytiny se strhávají a po letošních zkušenostech asi nebudou všude ani obnoveny. Voda zlikvidovala všechno elektropříslušenství. Ve východní části tribuny byl zcela zaplaven a prakticky zničen hotel Gól. Jeho vedoucí Ctibor Herník odhaduje, že škody dosahují přibližně 1,2 miliónu korun, budova musí vysychat asi dva měsíce a další měsíc bude trvat rekonstrukce.“*

Tým trenéra Milana Bokši se tak připravoval v azylu, který mu poskytly vesnice v okolí, jimž se velká voda vyhnula. Shodou okolností přestoupil před začátkem sezóny 1997/98 Miroslav Baranek ze Sigmy do Sparty Praha. Výnos z tohoto přestupu využil klub k rekonstrukci Androva stadionu. Čas však byl neúprosný, a tak musela Sigma zažádat o odklad utkání 1. kola Gambrinus ligy proti Teplicím, které se v Olomouci nemohlo odehrát. K dalším zápasům však již Sigma nastoupila podle plánu na Andrově stadionu. Sezónu Hanáci zakončili na skvělém 3. místě, které znamenalo postup do Poháru UEFA. A díky tomu v létě 1998 do Olomouce přijel na Andrův stadion rok po povodni slavný francouzský Olympique Marseille.

**Tomáš Lašák**



## SPRÁVNÝ ODPOČINEK NENÍ ZAHÁLKA

S únavou se denně setkává téměř každý. I když jde o přirozenou věc, je důležité umět s únavou pracovat tak, aby její působení nepoškozovalo náš organismus. Únavu poznáme jak podle projevů psychických, tak i fyzických. U fyzické únavy převažuje pokles svalové síly, ztráta rychlosti, bolest a ztuhnutí kosterních svalů, snížení koordinace pohybů, zatímco u psychické únavy pocítujeme ospalost, zpomalení myšlení, poruchy soustředění. Únava je stav pro naše tělo, během něhož dochází k přechodnému snížení funkcí některých orgánů nebo celého organismu. Ve fázi regenerace dochází k detoxikaci, z těla se vylučují odpadní látky a navyšují se enzymy potřebné k obnově sil.

### Není odpočinek jako odpočinek

Práce většinu lidí naplňuje uspokojením. Pokud ale není vyvážená účinným odpočinkem, působí na člověka negativně. Přirozeným důsledkem je únava, jakýsi poplašný signál potřeby odpočinku. Odpočinek není ztráta času, obnovuje naši sílu. Dopřejte si odpočinek v jeho aktivní i pasivní formě. Pasivní regenerace je spánek nebo odpočinek na lůžku, ale i masáž, vířivka nebo sauna. Pasivní je proto, že člověk regeneruje tak, že nic nedělá, nevyvíjí žádnou fyzickou aktivitu. Aktivní regenerace je například protažení, jóga, plavání, procházka nebo práce na zahrádce a tak podobně (člověk vyvíjí fyzickou aktivitu). Aktivní odpočinek nás nabíjí a dělá nám radost. Aktivní odpočinek by měl vždy převažovat nad pasivním, který nemusí mít velký podíl. Mnoho z nás ale volí pasivní regeneraci.

### Masáž jako rehabilitace

Masáž má několik pozitivních účinků. Masážní terapií můžeme předejít bolesti, uvolnit napjaté tělo, zlepšit krevní oběh. Jednou z hlavních výhod je psychické a fyzické uklidnění. Masáž slouží také jako rehabilitační prostředek. A na co masáž působí? Masáž působí nejen na vaši kůži, ale také na svalstvo, vazy, šlachy, klouby nebo lymfatický systém. Návštěva maséra pomůže posílit i nastartovat imunitu.

### Co je dobré vědět

#### Před masáží

- nechoďte na ni s plným žaludkem
- nechoďte na ni, pokud máte zánětlivé onemocnění nebo nachlazení
- nepijte před ní alkohol

#### Po masáži

- hodně pijte, aby se odplavily toxiny z těla, tím se organismus pročistí
- buďte teple oblečení, aby nedošlo k prochlazení uvolněných svalů
- relaxujte, vyhněte se fyzicky náročným činnostem

### Saunování je zdravé, ale ne pro každého

Šedesát let se uvádí jako horní věková hranice pro zahájení saunování. Vzhledem k tomu, že v tomto věku je riziko závažných onemocnění (cévní systém, srdce) značně vysoké, není rozumné v tomto věku se saunováním začínat.

Nemocní musí být opatrní, některá onemocnění nepatří do sauny vůbec. Nemocný se musí vždy poradit se svým ošetřujícím lékařem, zda se má vůbec saunovat. Omezení platí pro všechna akutní onemocnění i dlouhodobé chronické onemocnění se známkami aktivity nemoci (časté záněty v těle, zhoubná onemocnění, kožní projevy, akutní revmatické onemocnění, epilepsie, obyčejné nachlazení).

Zdraví se mohou saunovat bez obav. Pokud je člověk zdravý, nebyly u něj zjištěny známky závažného onemocnění, ať už akutního nebo chronického, nemusí se bát, že by mu zátěž v saunové lázni měla vyvolat nějaké zdravotní problémy.

Benefitem saunování je posílení imunity, psychická pohoda, lepší prokrvení, detoxikace organismu.

Příkladem a motivací byla na prvním ročníku seniorského odpočinkového pobytu na Kamzíku v Karlově (pořádal Moravský senior) paní Jiřinka Filípková z Náměště na Hané. Ve svých 87 letech byla při výšlapu na Praděd mezi prvními, na rozdíl od nás mladších. Jenže paní Jiřinka každé pondělí chodí cvičit do TJ Sokol Náměšť na Hané, kde je více oddílů všestrannosti – mezi nimi oddíl ženy – seniorky. Tento oddíl je velmi aktivní a navštěvují ho ženy ve vyšším seniorském věku. Vždyť nejstarší seniorce je 90 let. Úžasné cvičení vede paní Táňa Kubová, které je 86 let! Rozcvička trvá půl hodiny a někdy je zařazen i volejbal. Není to úžasné? Toto je aktivní forma regenerace a odpočinku a zároveň je toto cvičení společenskou událostí, pro seniory tak důležité.

**Stanislava Zavidilová,**  
odborná zdravotní sestra







# OČNÍ KLINIKA TANA

## evropská špička

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

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



- Oční klinika TANA je nestátní zdravotnické zařízení poskytující nadstandardní ambulantní oční péči.
- Specializací kliniky jsou operace šedého zákalu a laserové operace očních vad.
- Tamní lékaři umějí řešit i náročné operace zadního segmentu oka v případech jako je zhoršené vidění při diabetu, odchlípnutí sítnice po úrazech, krvácení do sklivce nebo ztráta centrálního vidění vlivem makulární degenerace.
- Bezpečí a pohodlí pacienta je v Oční klinice TANA na prvním místě, stejně jako individuální přístup.

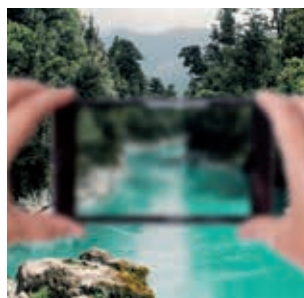
Blíží se jaro, bude zase chuť vnímat svět kolem nás ostřeji. Ale dejte si ruku na srdce a řekněte si, skutečně jste schopni ho ostře vidět? Netrápí vás šedý zákal? Jaké průvodní jevy jej provázejí? V následujících řádcích vám na tyto otázky odpoví odborníci z oční kliniky TANA v Olomouci, kteří zároveň doporučují: „**Přijďte na vyšetření co nejdříve, zákrok není vhodné odkládat**“.

Díváte se na svět přes mlhavý závoj? Pak máte nejspíše kataraktu (šedý zákal). Toto onemocnění způsobuje postupné zkalení čočky, jehož následkem je postupné zhoršování zraku. Téměř polovina populace ve věku nad 65 let trpí určitým stupněm katarakty. Pokud se šedý zákal neřeší, může vést dokonce k úplné slepotě.

Moderní medicína si ale s kataraktou umí velmi dobře poradit. Zkalená čočka se dá vyjmout a nahradit čočkou umělou. Tato operace je dnes zcela běžná a zachrání váš zrak na další dlouhá léta.

Operace katarakty je dnes již běžným a jednoduchým zákrokem. Předchází jí velmi pečlivé předoperační vyšetření spojené s měřením parametrů oka (biometrie). Společně s vyšetřujícím lékařem si vyberete novou nitrooční čočku, která bude pro vaše oči nejvhodnější. Při řešení katarakty se dokonce můžete zároveň zbavit i brýlí. Stačí se na tuto variantu operace informovat během vyšetření.

Samotná operace, která se dělá ambulantně v lokální anestezii, trvá jen 10 minut, přípravná fáze 30 minut. Celá metoda je miniinvazivní, což snižuje pravděpodobnost pooperačních komplikací na minimum. Žádné šití, ani vytahování stehů. Navíc se podstatně urychluje obnova zraku a snižuje se délka rekonvalescence po zákroku. Většina pacientů dobře vidí už druhý den po zákroku. Ke stabilizaci dochází přibližně měsíc po operaci.



**Základní vidění**  
(s monofokální čočkou)



**Vidění bez omezení**  
(s trifokální čočkou)

[www.tanaocniklinika.cz/o-nas/](http://www.tanaocniklinika.cz/o-nas/)

## HANA VÁLKOVÁ: NEUTUCHAJÍCÍ ELÁN A NESMIŘITELNOST S PRŮMĚRNOSTÍ

Rok 1997. Červenec. Rozsáhlá povodeň. Olomouc a okolí paralyzováno. Vše zaplaveno, sportovní hala na Lazcích tehdy s prodejny osobních vozidel, loděnice, fotbalový stadion i přilehlé tenisové kurty kolem – jeden bazén! Hospoda U kapličky večer v provozu, chlapi venku u piva, zítra už tam není ani cihla. V Černovíře padaly domy jako hrušky, na střechách lidé rozkročmo čekali na pomoc, než jim domy padly. A my v Neředíně, v klidu a pohodě mimo záplavovou zónu sedíme na poradě u pana děkana Fakulty tělesné kultury. Znenadání se najednou otevřely dveře a v nich stojí profesorka Hana Válková. Děkan zvědavě: „Hani, co tu děláš?“ A následuje lakonická odpověď: „Z Černé cesty na katastru dřívějšího Orláku a vojenské chirurgie mne voda vzala a zaneslo mne to až k loděnici na Envelopě. Do blízkosti VŠ kolejí na místo, kde historicky působil jeden z nejstarších fotbalových stadionů za první republiky – hřiště ČSS, tzv. Česnek. A tam mi pomohli vojáci z proudu.“

To jen pro představu, jaký má naturel člověk, kterého dnes chceme představit.

### Co je aplikovaná tělesná výchova?

Všichni rádi sportujeme. Doopravdy všichni. Téměř všichni, až na moje příbuzné – filozofy a vědátoři spolu se spisovateli a řediteli známých divadel. Malí, velcí, mladí i starší, zdraví i postižení – handicapovaní. A pro tu poslední kategorii je ATV plně k dispozici.

Šikovní a vzdělaní lidé se v tomto prostoru běžně pohybují. A právě nyní je tímto směrem namířen zájem odborníků na pohybové aktivity, kteří vědí, jak na to a usnadňují tím život doslova všem. Populární je dnes čím dál tím více Paralympiáda, jejímž předstupněm jsou cílené APA (aplikované pohybové aktivity).

Jak bychom jinak znali třeba Jiřího Ježka (cyklistu a televizního moderátora), Arnošta Petráčka (drobného a neposedného čertíka a handicapovaného plavce), Jiřího Suchánka (statného a šikovného stolního tenistu), Davida Drahotínského (klidného a rozvážného lukostřelce), Evu Kacanu (úspěšnou a dlouholetou reprezentantku, dokonce olomouckou, v lehké atletice) a další známé i neznámé, kteří se nevzdávají a dál bojují a prosazují se i přes svůj handicap. Těmto sportovcům a jiným podobně zaměřeným se na FTK UP v Olomouci věnuje studium ATV, jehož základy položila mimo jiné na dané platformě vedoucí katedry ATV a posléze i děkanka FTK UP paní profesorka Hana Válková.

Hana se jako válečné dítě narodila v roce 1943 do rodiny novináře a učitelky v dětské školní družině. Dítka sportovně laděné a neposedné v letech těsně poválečných zkušelo krasobruslení. Otec si to přál. Také později ráda jezdila na kole – pánském. Tudiž neobvyklým, ale dětsky přirozeným držením, takzvané pod štanglí. Ladné pohyby a piruety krasobruslařky ji moc nelákaly, následně tedy začala s atletikou. Hlavně na jedenáctiletce





na ulici Kpt. Jaroše v Brně spolu s podobně laděnými spolužáky. Byla dobrá až tak, že se dostala do hledáčku trenérů a byla zařazena do výběru adeptů širší nominace na letní olympiádu. Až ji znenadání zlákal basket. Do kolektivu se ráda zapojila. A i když jí to zprvu nešlo, byla tam prima parta, která jí pomáhala v začátcích a poctivě vše vysvětlovala, tak se zapojila. Aniž tehdy tušila, že je to její osud.

## Sportovní rodina

Hned po maturitě, na kterou v roztržitosti přijela pozdě, protože uvízla ve výtahu, ji zaujalo studium v Olomouci na přírodovědecké fakultě. Kombinace čeština – tělocvik tehdy existovala, tudíž se nechala zapsat. V basketbalu pak v Olomouci pokračovala a vše vyvrcholilo setkáním a následnou láskou k mladému muži, ze kterého se vyklubal pozdější špičkový trenér olomoucké Dukly, pan Drahoš Válek. Vzali se, narodili se dva synové, Štěpán a Jakub. První klidný, přesný, až asketický po tátovi, druhý bohém, ale důsledný, po mamince a celé její rodině. Oba synové se i po předčasné smrti otce věnují basketu jako trenéři a rozhodčí.

Nikdy také nezapomněla na sokolské vychování, což se projevilo aktivní účastí na budovatelském odznaku zdatnosti, který pak pokračoval až po naši generaci do 60tých let minulého století. Mezi spolužáky a blízké studenty patřili například manželé Štěrbovi (Otakar – vědec a známý cestovatel, manželka Dina – špičková a úspěšná horolezkyň) a další právě zapsaní spolustudenti přírodovědecké a lékařské fakulty, z nichž jsou dnes vážení akademičtí pracovníci na alma mater v Olomouci. Řada z nich pak i posílila sbor pedagogů pro vzniklou FTK UP.

Protože svá studia ukončila na Filozofické fakultě UP v Olomouci, nakoukla do jiných příbuzných sfér a mohla počítat s rozšířením sféry zájmů. Začala se věnovat též psychologii sportu s využitím a zapojením i do oblasti sociální. Zde ji pak zaujaly obory speciální pedagogiky, v nichž se lidově řečeno našla. Zprvu jako VŠ učitel na pedagogické fakultě, než se se svojí specializací přesunula na nově vzniklou FTK do Neředína. A tam jsem ji ihned po svém nástupu do funkce tajemníka poznal na její oslavě 50tých narozenin ještě na Envelopě spolu s další kolegyní profesorkou antropologie Jarmilou Riegrovou.

Obě oslavenkyně a vrstevnice pak dlouhodobě působily na FTK a jiných fakultách v českých zemích a na Slovensku.

## Dáma v teniskách

Zvláštní epizodou v životě Hany Válkové je její působení při organizaci Speciálních olympiád tělesně a mentálně postižených, které jsem sám také zažil v Olomouci a Praze, kde tato vzdělaná dáma s vizáží a projevem úplně normální a běžné ženské v teniskách a tričku působila v roli ombudsmana a národního ředitele pro Českou republiku a Slovensko. Při našem prvním společném zájezdu se studenty – spolupořadateli na soutěže do Prahy se moje žena neustále pídila po vznešené paní profesorce a byla

velmi překvapená, když jsem jí při nakládání materiálů před autobusem představil dámu v teniskách a tričku se znakem speciálních olympiád a elegantním šátkem.

Se speciálními olympiádami se poté dostala jako dobrovolník do Anglie, odkud si krom haldy zkušeností a jazykových a společenských kontaktů přivezla téměř 35 kilogramů knih z oboru v osobním batohu. To vše v rámci dovolené a náhradního volna. Všechny sebrané materiály a poznatky pro rozvoj oboru denně předává dalším studentům, kterých vychovala už desítky a naučila je pohybovat se ve společenských i vědeckých kruzích na domácím i mezinárodním poli. Sama to také mnohokrát dokázala se znalostí angličtiny a ruštiny při vícečetných jednáních evropských a světových špiček v oboru. Studenti a kolegové se díky ní pohybují v mezinárodních projektech, v Erasmu a jiných dílech vědeckého významu. Tiše také doufá, že její um, znalosti a zkušenosti přenesené do přednášek a seminářů neskončí za pomoci zemědělského nástroje – vidlí na smetišti dějin. A to jak pomyslně, tak i ve skutečnosti, což je u dnešní mladé generace docela běžné.

## Zaskočený děkan

Ještě jedna epizoda ze života fakultního. Paní profesorka Hana Válková spolu se svým mužem Drahošem Válkem (dřívějším velmi úspěšným trenérem basketbalistů Dukly Olomouc, již v minulosti oceněným městskou radou medailí za zásluhy o rozvoj sportu na Olomoucku) pořádali ve spolupráci s Armádou ČR pod vedením generála Podešvy – vojákem s bílými rukavičkami pod patronací FTK UP Hry speciální olympiády tělesně a mentálně postižených pro celou Českou republiku v roce 1995 v Olomouci na stadionu Lokomotivy. Při slavnostním zahájení po pozdravu a uvítání účastníků děkanem profesorem Vaverkou se z hloučku mentálně postižených sportovců utrhla jedna ze sportovkyň a přiběhla k nám. Vrhla se k děkanovi a se slovy: „Tebe já znám! Jak se máš?“ jej objala a odvedla do kroužku svého družstva. Dokázala nám všem, že tito sportovci si s oficialitami příliš hlavu nelámou, zatímco děkan se z toho šoku dlouze vzpamatoval. Zkrátka nebyl připraven na takovou reakci člověka z davu a bezprostředně projevené sympatie.

Paní profesorka Válková, znalá těchto situací a taktéž překvapená reakcí děkana, jej uklidnila a večer při vystoupení paní Jarmily Šulákové za doprovodu zlínského Fleretu jej pozvala do hloučku postižených sportovců. Paní Šuláková nás všechny dohromady rozveselila svým zpěvem a přirozenou srdečností valašského člověka. Ta by jistě nebyla takto překvapena, jak byl, zatížen emocemi, pan děkan Vaverka v průběhu dopoledne.

Byl bych velmi rád, kdybychom po tolika letech spolupráce zůstali přáteli a to jak se po Werichovsku s příměsí slov valašského krále Bolka Polívky říká: „Na furt!“ Hani, děkujeme Ti za Tvůj neutuchající elán, odvalu a nesmiřitelnost s průměrností! Teď už vím, a Ty si mne v tom ujistila, zvláště v dnešní době, že stále platí to Baťovské: „Dnes není krize ekonomická, ale vztahová“.

**Martin Skutka**



Jsem 158/66, ráda bych poznala pána z okolí Olomouce, Přerova nebo Prostějova. Nejlépe s autem. Baví mě výlety, procházky, houbaření, památky, zvířata a jiné krásné věci. Telefon 724 504 415.

Obyčejný muž 69/176 hledá ženu, kamarádku přiměřeného věku, která má ráda kočky, k občasným schůzkám a procházkám. Nenáročnou, upřímnou, z Přerova. Jen vážné nabídky prostřednictvím SMS. Telefon 774 298 890.

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

Muž rozvedený bez závazků 80/175/ by se rád seznámil s milou ženou 60–70, která hledá něžné pohlázení a lásku. Prosím napište nebo volejte na telefon 704 528 259.

Hledám kamarádku i z Olomouckého kraje. Chci se někdy odstěhovat směr Jeseníky. Jsem 170, blond, štíhlý, optimista, nekuřák, nepiják Josef 604 31 91 33, atei. sport@seznam.cz.

Jsem 70/164 a hledám kamarádku nebo kamaráda z Olomouce na toulky přírodou, bazén, kolo, cestování aj. zájmy. Tel.: 775 085 248.

Hledám osamělou rusovlásku, která nehledá krásu, ale něžné pohlázení a lásku. Jsem obyčejný muž spíše sportovní postavy 166/65 roků. Bez závazků a ještě se cítí

mlád, Olomouc a blízké okolí. Prosím napište nebo volejte na telefon 720 690 178.

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

Rozvedený, 63 let, 182/74 sportovní postavy, hledá jen štíhlou do 60 let, z Olomouce a nejbližšího okolí. Cestování, moře, památky. Nikdy není pozdě, tel.: 776 323 476, Mirek

Senior se rád seznámí se štíhlejší ženou ve věku 57 až 63 let z Olomouce. Společné vycházky přírodou, tanec, dovolená u moře. Byt i auto mám, hledám trvalý vztah. Jen vážně, život rychle utíká. Tel.: 775 944 266.

SŠ 79/172/85, úplně zdravý a plně funkční by se rád seznámil se ženou přiměřeného věku. Miluji přírodu, jsem zahrádkář a domácí kutil. Mám rád tanec a zpěv, výlety autem. Vzájemné návštěvy možné. PV a okolí. Jen SMS 728 282 240.

## Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

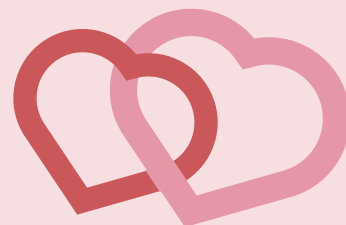
Inzerát zašlete poštou na adresu:  
Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1  
Bělidla, 779 00 Olomouc  
nebo e-mailem: redakce@moravskysenior.cz  
do předmětu uvést „Seznamka“

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

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

Napište nám na e-mail [redakce@moravskysenior.cz](mailto:redakce@moravskysenior.cz) a dejte příklad ostatním.

**Moravský senior vám pomůže ke štěstí.**





Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 10. 3. 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: ABER, MALE, OKAJAMA, SAMOA, YALE	INICIÁLY HEREČKY DUCHKOVÉ	NÁSTUPNÍ OSTRŮVEK HOVOR.	AFRICKÝ ČAP		INICIÁLY ZPĚVAČKY KERNDLOVÉ	DRAMA- TURG TV ALEŠ ???		HLAVNÍ MĚSTO MALEDIV	DVAKRÁT	CHEM. ZN. VÁPNIKU	TEXTILNÍ PLODINY		2. DÍL TAJENKY	ROZSUDEK	JMÉNO MANŽELKY GORBAČOVA	
TŘI SLOVEN.				ZDE 1. DÍL TAJENKY			ŘÍMSKÝCH 1650					LES TADEÁŠ DOMÁCKY				
OSTUDNÁ PROHRA							MILSOTNÉ DOBRODRUŽ. KYSELÉ POCHUTINY									
	SEVEŘAN V ZASTOU- PENÍ ZKR.				PŘÍSTAVNÍ HRÁZ OBČAS ČÍST					SNĚŽNÝ MUŽ PSOHLAVEC						
ČÁST KRUHU						OZNAČENÍ DOBYTKA ZN. STE- RADIÁNU					V TENTO DEN BRITSKÉ LISTY ZKR.					
INICIÁLY HERCE ŽÁKA			KONZUMO- VAT TROPICKÝ ZÁCHVAT				NEUKÁZ- NĚNÝ DAV KNIŽNĚ					ELIŠKA DOMÁCKY ÚKONY V KOPANÉ				
	PODSTAVEC	PODZIMNÍ KVĚTINY ALE NĚMECKY					ODCHYT LOVEM							HARMONIE	SPOJKA ÚČELOVÁ	
POLYNÉSKÉ OSTROVY											KANONY					
OBLÉCI BOTY											MOŘSKÝ KORYŠ					
SUŠENKA					PRVNÍ HLAS						JINDY NÁŘEČ.					
INICIÁLY HEREČKY RYBOVÉ			INIC. HERCE PIŠTĚKA DĚTSKÁ HRAČKA									LUDOLFOVO ČÍSLO		DRUH KVĚTENSTVÍ	RÁJ	
	TÍŽIVÉ	PŘÍPRAVEK NA NÁDOBÍ PUCHÝRNA										AMERICKÁ UNIVERZITA				
HADOVITÉ RYBY						INICIÁLY SKLADA- TELE DVOŘÁKA	NA ONOM MÍSTĚ	JMÉNO TENISTY LENDA			PUČET	FILMOVÝ MIMO- ZEMŠTAN	OPAK POD AROMA			
PROJEVO- VATI ZÁJEM										OPAKOVÁNÍ						
KOLÍNSKÝ SKLADATEL					SHLUK LIDÍ KŘÍDLO BUDOVOVY					KOZÁCKÝ NÁČELNÍK DLUHY						
NEBO ANGLICKY			INICIÁLY HERCE TÖPFERA HRADBY			VOJ. POCH. SKLADBA SYMBOL LÁSKY					CHRÁNĚNÁ OBLAST ZKR. ČÁST NOHY			LÉČKY	UHLOVODÍK SE DVĚMA UHĹÍKY	
	TEN IONEN	ŽENSKÉ JMÉNO 8. 10. LEDOVCOVÝ KOTEL					NĚMECKÝ ZÁPOR DRUH PEPŘE					VIDA HERNÍ POUKAZ				
JAPONSKÉ MĚSTO								NEMĚNNOST AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.								
TVOŘIT BALÍKY										AROMA- TICKÁ BYLINA						
POLNÍ MÍRY				ÚSEKY CEST						TECHNICKÁ SPRÁVA ZKR.			NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA V			

**Mladí lidé  
chtějí být věrní...**

**Řešení z minulého čísla:** Každý dospěje ke ztrátě iluzí, které choval v mládí. **Výherci z minulého čísla:** Vladimíra Rozsypalová, Olomouc; Alena Ševčíková, Olomouc; Jana Šošolíková, Lutín



### 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!**

