

moravský **senior**®

zdarma

DUBEN 2022



Miluška Ottová je bojovník po tatínkovi

●
Senioři slaví
s pokorou

●
Zdravotní rádce:
Sůl nad zlato

●
Kam na výlet
během dubna



Chcete se prezentovat kvalitními tiskovinami, ale nejste si jisti tím, kde a jak je vyrobit?

JSME SPECIALISTÉ NA TISK, KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.

KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.

FGP studio

Táboritů 237/1
Olomouc 779 00
www.fgp.cz

OBJEDNÁVKY

 objednavky@fgp.cz
 +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

 studio@fgp.cz
 +420 585 119 117

pre**PRESS**

PRESS

post**PRESS**



Úvodník

Milí čtenáři, jako by toho ještě nebylo dost. Sotva jsme se jakž takž vyhrabali z covidové pasti, naši mysl začala zaměstnávat válka na Ukrajině. Putinův barbarský vpád vyhnal miliony uprchlíků z jejich vlastní země a je jasné, že jim my všichni musíme podat pomocnou ruku. Povzdechy sobců, kteří říkají, že nám Ukrajinci ukousnou něco z našeho koláče, přejděte mávnutím ruky. Takoví lidé jsou pak většinou první, kteří ve vlastní nouzi natahují ruku, aby někdo pomohl jim. A hlavně – věrme, že celý ten stupidní ruský útok brzy skončí.

Váš Miloslav Kyjevský,
vydavatel a šéfredaktor



OBSAH



ROZHOVOR 4–6

ANKETA 21

TÉMA 8–9

ZDRAVOTNÍ RÁDCE 28–29

POZVÁNKY 16

KŘÍŽOVKA 35

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

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Tábortů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; IČO: 03339769. Registrováno pod číslem MK ČR E 21702 vychází každý měsíc
Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Tábortů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz
Kordinátorka, distribuce, inzercie: Eva Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 26 500 ks. Datum vydání: 28. 3. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 15. 4. 2022. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 5. 2022

Miluška Ottová: Jsem bojovník po tatínkovi

Miluška Ottová je energická dáma a rozhodně byste o ní neřekli, že bude příští rok slavit osmdesáté narozeniny. I když ji osud hned na začátku přivedl do těžké životní situace, sama říká, že je v životě šťastná a prožívá ho aktivně, doma u televize moc sedět nedokáže. Je majitelkou dvou významných ocenění, kříže Za zásluhy od Českého svazu bojovníků za svobodu a Pamětního odznaku k 60. výročí ukončení 2. světové války od Ministerstva obrany České republiky.

Narodila jsem se v roce 1943 v Ostravě, s rodiči jsem ale byla jen chvíli, protože byl můj otec Evžen Novák 7. července zatčen a poté povolán do pracovního tábora na Benešovsku. Táta byl z Lipníku, maminka z Ostravy a rodiče od maminky byli polští Židé. Moji rodiče se potkali v Ostravě.

NESNÁZE BĚHEM VÁLKY

Když celá ta situace začala, tak jsme byli chvíli schovaní u tatínkova otce, u dědy v Lipníku. Byly jsme tam s mou starší sestrou, která měla tehdy asi deset let, tak jsme byly v prádelně. Děda měl ze židovských dětí strach a nechtěl nás tam. Dostaly jsme vždycky půlku rohlíku na den a musely jsme

být schované. Tak nás táta odtamtud vzal a odvezl i se sestrou do Trojano- vic k jedné hodné rodině, Šmajstrlům. Sestra tam chodila kolem krav a já jsem byla schovaná v seně, o tom nesměl nikdo vědět. Já jsem byla ještě batole, znám to všechno spíše z vyprávění, od sestry Ruth jsem se postupem času všechno dozvídala. My už jsme tehdy byli na seznamu do plynu. Kdyby nás někdo udal, tak prostě jedeme všichni do plynu. Proto teď hrozně špatně snáším tady tuto situaci, která teď je. To je totéž, co bylo tehdy, hrozná doba. My už jsme ubytovali dvě ukrajinské rodiny v Olomouci. Nedávno jsme to tady s přáteli diskutovali, už ten první den, kdy to začalo. Je to všechno politické

zázemí, ekonomicky propojené. Táta mi vždycky říkal, že kdo má peníze, ten jede. A je to tak. Budila jsem teď vnučku do školky a říkám si, proboha, dítě, co tě čeká na světě. Snad ne to co mě. Sama jsem shromažďovala plenky a další věci, co jsem ještě měla doma podle seznamu a nesla to odevzdat, tady k tomu stál velký transportér. No, ale abych to dopověděla, tatínek byl v koncentráku v Benešově u Prahy a maminka byla schovaná u jednoho lékaře na Fifejdách. Tam jí rozřezali břicho a vozili ji jako pacientku. A potom, když už se zahojila a přišlo tam gestapo, tak ji převlékli do takového mundúru a dělala tam instrumentářku. My jsme za ní s mojí sestrou chodily, ale potom když bylo bombardování, tak jsme se musely jít ukrýt. To už nám později řekli, ať tam nechodíme, protože jsme byli všichni napsaní na tom seznamu na transport. Táta se s maminkou prostě nechtěl rozvést, i když někteří to tak řešili. V tom koncentračním táboře byl třeba s Milošem Kopeckým nebo Oldřichem Novým.

RODINA ZNOVU POHROMADĚ

Naštěstí se táta toho 30. dubna 1945 vrátil s armádou domů. Když už jsme pak byli znovu všichni pohromadě s rodiči, přestěhovali jsme se do Jeseníků. S tátou tam byl Robert Kauder, který s ním hodně procestoval a on mu řekl: „Evžene, v Jeseníku jsou kasárny, já tam narukuju.“ Tak odtáhl tátu z Ostravy do Jeseníku. To jsem měla skoro



Miluška (vpravo) se sourozenci



Miluška Ottová doma



Rodiče paní Ottové

tři roky, ale nepamatuju si to, to mi říkala sestra všechno. Ale nikdy o tom nechtěla moc mluvit, dozvídala jsem se to až postupně všechno. Ona za mě najednou musela mít v těch deseti letech obrovskou zodpovědnost. Potom později byla pro mě spíš taková máma než sestra, žily jsme v hrozném symbióze. Vždycky si v duchu říkám, co by mi asi poradila. Umřela minulý rok. Moji rodiče pak měli ještě dvě další děti. Sestru Helenu (1946) a bratra Milana (1948). Táta byl vyučený číšník-kuchař, tak pak až do roku 1951 vedl Hotel Praděd. Maminka měla ekonomickou školu, naučila se tam ale vést kuchyň. Táta byl pak později ředitelem komunálních služeb a zařídil v Bukovicích prádelnu. Já jsem v Jeseníku skončila osmiletku a šla se učit do komunálu zahradnicí. A získala jsem na nástavbě maturitu jako zahradnický technik. Mezitím jsem se vdala, i když nešťastně, neměli jsme děti. Rozvedla jsem se a jedenáct let žila sama. Když jsem skončila v zahradnictví, vzala jsem místo jako průvodkyně v Jeskyních Na Pomezí. Udělala jsem si speleologické zkoušky, prolézala jeskyně a pak mi někdo přišel říct, že jsem zdatná a že bych mohla vést Jeskyně Na Špičáku, to je směrem na Zlaté Hory. No a pak mám taky ještě pracovní zkušenost, že jsem dělala expedientku v knihkupectví v Jeseníku.

BŘETISLAV OTTA

V roce 1976, 11. září jsem se potkala s manželem, protože on dělal na podnikovém ředitelství v knize a byl na revizi u nás v knihkupectví. No a v roce 1977 jsme se brali. To už mi táhlo na 35 let. A manžel měl z prvního manželství dva kluky, spolu jsme měli jen jednu dceru Elišku. Tehdy to bylo už pozdě. Moje spolužačky z osmé třídy se vdávaly v patnácti, osmnácti letech. Když jsme měli poprvé třídní sraz a já jsem řekla, že mám tříletou dceru, tak se mě ptaly: „A není to vnučka?“ Po mateřské jsem dělala v olomoucké knihovně na náměstí Republiky v katalogizaci. Mezitím mi zemřela maminka a tatínka jsem měla tady. A na okresním úřadě v Olomouci jsem taky dělala, tam jsem se naučila trochu s počítačem. To mi bylo už kolem padesáti a pro okres jsem prý byla stará. Naštěstí mi tehdy zavolala jedna manželova kolegyně a přišla za mnou s profesorem z mikrobiologie, z fakultní nemocnice. Dopadlo to tak, že jsem u nich dva roky dělala pojišťovnu pro různé obory. A pak mě pro změnu přesunuli v 54 letech na psychiatrii. Lékaři tam vždycky přišli s diktafonem, já jsem si to přehrávala a na stroji jsem psala propouštěcí zprávy. Práce to bylo až nad hlavu, všechny ty anamnézy a chorobopisy. Ale byla jsem ráda. Můj

muž Břetislav mě všude doprovázel. On mi onkologicky zemřel, už to je skoro rok, 28. dubna. Strávili jsme spolu krásných 44 let. Chodila jsem a starala jsem se o něj dva a půl roku. Nechtěla jsem ho nikam dávat. Potom mi pomáhala zdravotní sestra. Bojovali jsme fest a můj synovec, primář internista z Jeseníku mi řekl: „Klobouk dolů, tys to zvládla líp než zdravotní sestra.“ Já jsem to totiž chtěla studovat, ale v padesátém osmém, protože my jsme nebyli komunisti, jsem se nedostala do školy. Tak jsem začala od lopaty. A mně to nevadilo, protože ke všemu, k čemu se postavím, je mi blízké. Já jsem takový bojovník po tatínkovi. Moje sestra o válce nechtěla vyprávět, protože to prožila. Já si pamatuju akorát to, že když bylo bombardování, tak jsem si dávala polštář na hlavu. A dodneška chodím zamykat chalupu, mám strach. To se ve mně extrémně vybudilo teď na stará kolena.

NÁPLAVA V ČERNOVÍRU

My jsme tu žili dlouhá léta s maminkou od manžela. Dcera se potom seznámila s partnerem a bydlí tu s námi i s malou Esterkou. Já jsem se sem tehdy nastěhovala do takového malého hospodářství, na to jsem v Jeseníku nebyla zvyklá, tam byly spíš hory. Je to už od dubna roku 1978, to jsem sem



Starší sestra paní Ottové Ruth

přišla jako náplava, tak se to říká. Jsem tu šťastná, spokojená. A i v životě jsem byla, měla jsem kolem sebe rodinu. Moje starší sestra Ruth pracovala jako doktorka v Jeseníku, ona byla nejchytřejší z celé rodiny, promovala na medicíně s červeným diplomem. Mladší sestra Helena je v Americe, v Kalifornii, bratr žije také v Jeseníku, ale už se moc nevidáme, to mě mrzí.

Rozhodně se ale nenudím, docházím do komunitního centra, tam se pravidelně jednou za dva týdny scházíme a já jsem kontaktní osoba Živé paměti, čili na mě se obrací. Teď mě třeba pozvali na přednášku o holocaustu do Přerova. Já neumím sedět doma na zadku totiž, tak musím pořád něco dělat. Mě si tam vybrala paní Sedláčková. To je vlastně centrum pro válečné veterány, jezdíme občas i někam dál za těmi přednáškami nebo za dalšími aktivitami. A pak jsem ještě členkou Českého svazu bojovníků za svobodu, tam jde většinou o pietní akce. Obě ty organizace zajišťují program, vždycky nám to přijde třeba na dva týdny dopředu a podle toho se řídíme. No zabere to oboje dost času, občas se i musím z něčeho omluvit. Když můj manžel měl 90 let, tak tu byl pan primátor, protože jsem tajemnicí svazu bojovníků, takže jsme v kontaktu. Nikdo to za mě nechce dělat, ale já jsem ráda, že dělám pro lidi.

Miluška Ottová

Kateřina Benešová,

Foto: archiv paní Ottové,
magazín Senior

J. N. a. P. (číslo)		MILIT. FOTIE		Druh odměny (obrazka)	
Datum narození		Město (kraj, okres)		Čís. pl. list.	
Vzdělání (učebn.)		Zaměstnání		Přijetí dne	
Míst. bydliště		Městskost. ústředí		20 ČSR	
Pracovní číslo		Stav		OV ČSR	
Číslo v. třídy a spočet. ročníků (učebn.)		Věk, lety			
I. odměny		Název bojové jednotky			
Protiválečné vzpomínky		Datum vstupu od do		adresa	
Wohnerdienst		Důvod přechodu			
Intelektuální		Kategorie v boj.			
II. odměny - za službu		Důvod vyřazenosti			
Povolení		Poznámky			
Voják ČSP					
Zpoždění (na. list)					
* (číslo) příloha odměn					
Přiznání vstupu		Začíná dne		Propadána dne	
Dělník vstupu		Dělník vstupu		Dělník vstupu	
Míst. vstupu		Míst. vstupu		Míst. vstupu	
Úřadov. zaměstnání a služba		Název odměn skupiny		Vyd. skupiny	
odměna příslušnosti		Číslo odměny (jakost)		adresa	
Poznámky po ukončení odměny		Kód			
		Jedna programová, patřičná, rozdělná**)			
		Datum a místo narození		Příkaz, posudek	
		Byl přísl. odměn, služby			
		**1) Programová, patřičná, rozdělná		adresa	

Karta Evžena Nováka



Ocenění



Devadesáté narozeniny pana Otty



OLOMOUCKÝ
TVARŮŽKOVÝ FESTIVAL



To musíte zažít.

Olomoucký tvarůžkový festival

23.-24. 4. 2022

10:00-18:00 hodin

Horní a Dolní náměstí

Olomouc

tvaruzkovyfestival.olomouc.eu

Nabídka pobytových balíčků:

www.moraviaforyou.cz

Zve statutární město Olomouc

Vstup zdarma



Jak slaví svá jubilea senioři? Rádi, ale spíše s pokorou

První narozeniny, druhé, třetí, patnácté, osmnácté, třicáté, ale taky mnohé další... Asi by se našel opravdu jen málokdo, kdo některé z těchto významných životních chvil alespoň nějakým způsobem neoslavil, nezapil či alespoň pořádně nezajedl. Ať už s rodinou, s partnerem, s přáteli, se spolužáky nebo s kolegy z práce.



S přibývajícím věkem ale dalších a dalších narozenin potažmo jejich oslav přibývá a ne každého už to po těch mnoha letech úplně baví. Jsou dokonce takoví, kteří uspořádání vlastní narozeninové oslavy považují za nepříjemnou povinnost či zbytečný výdaj. „No já jsem zrovna z těch, kteří nepotřebují velké oslavy, stačí mi sednout si s manželem třeba k nějakému dobrému jídlu a připít si skleničkou vína. Vždycky mu i říkám, ať nic nekupuje a přeju si nějakou praktickou věc do domácnosti. A nemám ráda, když mi pak někdo říká, že jsem ani neudělala oslavu. Vždyť po sedmdesátce už mám těch oslav za sebou tolik, proto nám stačí si v klidu sednout, než abychom vyráželi na nějaké akce s desítkami lidí,“ popisuje Marie Kalvodová, tříasedmdesátiletá obyvatelka Olomouce.

Kdy ale nastává ten věk, kdy si člověk zkrátka začne připadat starý a oslavování už mu třeba přijde zbytečné? Všechno to zase záleží na životním stylu, zkrátka na tom, jak se díváme na svět. Lidé, kteří se ani v důchodovém věku nenudí, a hlavně si nestěžují na všechno špatné kolem sebe, berou každé narozeniny jako skvělou příležitost si zase o něco zpříjemnit den, rok či život. „Samozřejmě že slavíme narozeniny, o tom ten život přece je, že stárneme a stáváme se tak moudřejšími, doufám,“ směje se František Krčál, který se letos těšil ze své 77. oslavy narozenin. Dost podobně to vidí i pětasedesátiletá Magda Bajerová: „Slavíme, slavíme pořád, všechno, co se dá. Mám o dva roky mladší sestru, která je ale narozená jen pár dní ode mě, takže jsme odjakživa zvyklé mít oslavu společně. Bez toho si to nedovedeme představit. Takže každý rok se dělají dokonce i pozvánky, posílají se poštou nebo rozdávají osobně, sejde se většinou celá rodina, přátelé, nejde o žádné velké obdarovávání, ale hlavně abychom se všichni viděli a popovídali si. Teď to bylo v tom omezeném režimu trochu horší, to jsme se nescházeli v žádné velké skupině, ale taková narozeninová oslava je něco, na co se těšíme celý rok a už i několik měsíců předem klidně vymýšlíme, čím si to letos zase zpřestříme.“



Věra Vozáková slaví s manželem

Pokud je ale i u lidí, kteří své narozeniny už nijak zvláště neprožívají, něco pořádným důvodem k oslavě, je to zaručeně dosažení stovky, tedy hranice sta let. To už totiž něco znamená. Kdo z nás by si v mládí představoval, že jednou oslaví stovku? Takových seniorů v České republice bylo v roce 2021 přes sedm stovek. Jsou to většinou ženy, které se obecně dožívají vyššího věku a v takových případech přijíždí oslavenci často popřát také zástupce města či obce, protože je rozhodně co oslavovat.

A CO DÁRKY?

„Já nic nepotřebuju. Už všechno mám.“ To jsem slyšela od babičky snad už od doby, kdy jí bylo šedesát. Na druhou stranu, sama něco podobného občas říkám, když se mě někdo zeptá, co bych si přála k narozeninám. Ale ono to přece nemusí být o tom, co zrovna nutně potřebujete, nebo vám doma momentálně chybí. Právě naopak. Měli bychom si nadělovat dárky, které možná právě vůbec nepotřebujeme, ale zato nám udělají obrovskou radost. I přesto se ale najdou lidé, kteří hlavně praktické dárky ocení. Patří mezi ně i pětasedmdesátiletý Miroslav Krejčí. „V den narozenin se setkávám se svými přáteli, kteří za mnou jezdí do domova seniorů, nebo si zajdeme s chlapama do hospůdky na pivo. Dříve jsme narozeniny

vždy slavili s manželkou, měli jsme je měsíc po sobě. Doma jsme si uvařili kafičko, které mám moc rád, a poseděli jsme spolu a povídali si. Tak to bylo 32 let, rád na to vzpomínám. A moc rád dostanu to, co zrovna potřebuji, třeba tričko, košili nebo ponožky. A taky káva mě dokáže potěšit, mám ji moc rád. V mládí jsem vypil i osm káv denně, protože jsem dělal nočního hlídače, teď už jen dvě za den,“ usmívá se pan Krejčí. Paní Věra Vozáková, která naposledy slavila 86 let, zase slaví narozeniny vždy doma, v kruhu rodinném, kam jezdí z Domova Alfreda Skeneho z Pavlovic u Přerova. „Oproti oslavám v mládí je to změna velká, rozhodně si považuji, že jsem se dožila tak vysokého věku. V mládí jsem si toho nevážila, život protekl mezi prsty. Teď si všeho vážím, hlavně rodiny a zdraví. Ráda dostávám něco ke čtení, jsem vášnivá čtenářka, oči mi zatím slouží. Taky dostávám ráda kosmetické přípravky, například krémy, za které jsem ve vyšším věku velmi ráda,“ říká. Ideálním řešením může být v mnoha případech oslava, kterou seniorovi naplánují jeho nejbližší. Ať už jde třeba o komorní večeři doma, sraz s kamarády v hospodě nebo výlet na chatu. Tak se podívejte kolem sebe, kdo z vašich blízkých brzy slaví, abyste mohli přiložit ruku k dílu!

Kateřina Benešová



Chystaná oslava pana Krejčího

Stavba vídeňské zastávky dočasně uzavřela další část Masarykovy ulice

Úplná uzavírka Masarykovy ulice se v závěru března rozšířila o další úsek. Kvůli výstavbě tramvajové zastávky vídeňského typu „U Bystřičky“ ve směru k hlavnímu nádraží bude až do 13. června uzavřen úsek od křižovatky s ulicí Dr. Milady Horákové po křižovatku s ulicí Dukelská, kde dnes končí stavební prostor pro most Masarykova.

Z ulice U Soutoku se po dobu stavby a uzavírky stane obousměrná ulice, proto budou kvůli zachování průjezdu do kasáren 9. května dočasně zrušena stávající podélná stání. „V průběhu května pak také dojde ke zrušení dočasně povoleného stání v Masarykově ulici, aby bylo možné realizovat vodorovné dopravní značení. Od 1. července už zde totiž plánujeme plně obnovit provoz,“ vysvětluje investiční náměstek olomouckého primátora Martin Major.

Tramvajovou zastávku U Bystřičky ve směru k hlavnímu nádraží město Olomouc společně s dopravním podnikem přebuduje na zastávku vídeňského typu, jakou známe například



od Výstaviště Flora. Stavební práce na tramvajové zastávce, tramvajové trati a přilehlých komunikacích 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,“ říká načasování stavby náměstek Major. Celkové náklady ve výši zhruba 23 milionů korun si rozdělí statutární město Olomouc 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 dopravní podnik.

Peníze od města pomohou hendikepovaným dětem

Dalších téměř 300 tisíc korun putuje na pomoc znevýhodněným či hendikepovaným. Z dotačního programu na podporu společensko-prospěšných projektů rada města rozdělila celkem 291 600 korun šesti žadatelům na pořízení zdravotnických a kompenzačních pomůcek či rehabilitace.

Dotační program vznikl v roce 2019 jako forma pomoci, která dříve chyběla. „Je spousta zdravotnických a kompenzačních pomůcek, na které nelze dosáhnout v současném systému zdravotního pojištění, ale zároveň jsou pro hendikepované velmi potřebné a často nezbytné. A právě na tyto pomůcky chceme lidem a organizacím přispívat,“

vysvětluje primátor Olomouce Mirek Žbánek. Tentokrát dotace přispějí centru Jitrocel 42 tisíc korun na intenzivní rehabilitace pro Lucii a 50 tisíc korun na pomůcky do ambulance pro terapii dle Vojtova principu. Příspěvky ve výši vždy 50 tisíc putují také na rehabilitaci a rehabilitační obleček pro dvanáctiletého Filipa, na pořízení auta pro jedenáctiměsíčního Vládička, který trpí kombinovanou srdeční vadou, kvůli níž nemůže cestovat MHD, a na pořízení většího auta pro hendikepovaného syna žadatele. Dalších 49 600 korun pomůže Adamu Vlčkovi s intenzivní rehabilitací, díky které se snad podaří zlepšit skoliózu a zabránit atrofii svalů.



• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Zajímalo by mě, proč město neuklidilo na podzim listí na cestách. Je ho všude plno a už spolu s blátem a odpadky tvoří nechutnou směs. Kdo to má v Olomouci na starosti?

(Hana)

Nemohu s tazatelkou úplně souhlasit v tom, že by byl nepořádek všude, připouštím ale, že někde opravdu je. Úklid silnic provádíme pravidelně. Vloni ale nastal problém, když začala zima neobvykle brzo a technické služby musely techniku rychle přezbrojit ze zametačů na sypače a na úklid sněhu. Teď na jaře se budeme snažit ty nedodělané ulice uklidit. To přitom

není vždy logisticky jednoduché, aby mohlo proběhnout v ulici čištění silnic, znamená to na takovém lidnatém sídlišti uzavřít komunikaci a stovkám až tisícům řidičů tak dočasně sebrat místa k parkování. Za úklid komunikací odpovídají jejich správci, tedy podle třídy komunikace buď město, kraj nebo stát, potažmo Ředitelství silnic a dálnic. V případě, kdy narazíme na neuklizené silnice ve správě jiných subjektů, problém jim nahlašujeme. Stále přitom platí, že i veřejnost může hlásit nedostatky pomocí mobilní aplikace *Moje Olomouc* nebo na webu hlaseni.olomouc.eu.



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

Hřbitov připravují na přírodní pohřby do země

Zhruba 35 osob, k nimž se nehlásí žádní blízcí, zemře ročně na území města Olomouce. V takovém případě se vypravitelem pohřbu stává statutární město Olomouc, které zajistí tzv. sociální pohřeb. Do nynějška se jednalo převážně o kremace, nově však bude možné ve větší míře provádět také pohřby do země v rakvi. Místo pro přírodní kopané hroby vznikne na hřbitově na Nové Ulici. O tom, jestli bude zemřelý zpopelněn nebo pohřben v rakvi, bude rozhodovat vedoucí odboru sociálních věcí olomouckého magistrátu, samozřejmě podle dostupných informací, které bude o zemřelém mít, a podle jeho případného přání. „Ceny sociálního pohřbu žehem nebo do hrobu jsou po úpravě cen ze strany pohřební služby vykonávající kremace téměř srovnatelné. Chceme proto nabídnout lidem i možnost pohřbení do přírodních kopaných hrobů, jejichž obliba v západní Evropě poslední dobou narůstá. Na pohřebišti na Nové Ulici máme pro tuto možnost i dostatek místa, není tedy důvod, proč bychom ji nemohli lidem nabídnout,“ vysvětluje náměstkyně primátora Eva Kolářová,



která má ve své kompetenci právě odbor sociálních věcí. Od klasického hrobového místa se přírodní kopaný hrob liší tím, že na hrobě není žádný náhrobek, na místo se neuzavírá žádná nájemní smlouva, na hrobě roste pouze tráva, takže hroby volně splynou s okolím. Jména zemřelých pak připomínají jednoduché tabulky z přírodních materiálů umístěné v okolí hrobů tak, jak tomu bývá například u vspaných louček.

„Tato forma pohřbívání je velmi respektující k přírodě a my věříme, že možnost zvolit si právě takový poslední odpočinek bude blízka mnoha lidem. Vyhloubení hrobů budou zajišťovat naši vyškolení hrobníci rýčem a lopatou. Pohřby tedy nebudou závislé na dodávkách drahého plynu, nebo složité kremační technologii,“ přibližuje výhody ředitel Hřbitovů města Olomouce Ladislav Šnevajs.

První kamiony z Olomouce dovezly pomoc Ukrajině, další se připravují

Kamiony s humanitární pomocí z Olomouce dojely 8. a 9. března na místo určené do ukrajinského města Černivci. Po dlouhé cestě a ještě delším čekání na slovensko-ukrajinských hranicích se 25 tun léků, zdravotnického materiálu, spacáků, dek, trvanlivých potravin i speciální optické techniky dostalo do skladů civilní obrany v Černivcích.

„Z těchto skladů pak už jejich odborníci dál pokračují v distribuci pomoci od Olomoučanů jak ve městě samotném, tak i v dalších obcích, kde něco z naší zásilky potřebují,“ říká primátor Mirek Žbánek. Zdravotnický materiál dostala nemocnice, domobrana i soukromí lékaři, kteří teď pomáhají řešit naprosto kritickou situaci ve městě, plném uprchlíků. Dalekohledy či přístroje na noční vidění už pomáhají obráncům města. Olomouc poslala tamní domobraně také jeden dron, schopný pořizovat letecké záběry.

Jak primátor zdůrazňuje, pomoc nekončí. Město už přijalo z Ukrajiny další seznam potřebných věcí. „Tentokrát jde spíše o různá technická zařízení, nikoliv o oblečení nebo potraviny. Obrátili jsme se s prosbou o spolupráci i na olomoucké firmy,“ vysvětluje primátor Žbánek. V dohledné době tak z Olomouce po provedení další sbírky a po oslovení firem a podnikatelů zamíří do Černivců další kamiony.

Velké poděkování patří dopravní společnosti EGT, která bezplatně zajistila dopravu z Olomouce až na místo. Její řidiči museli zvládnout například asi dvacetihodinové čekání na zcela přetížené slovensko-ukrajinské hranici. Také další konvoj zajistí městu tato firma.



Nabízíme práci
VRÁTNÝ

- zázemí férového zaměstnavatele
- fyzicky nenáročná práce
- nástup červen
- práce na HPP
- týden dovolené navíc

Kontakt: katka@fgp.cz

FGP[®]
STUDIO

Dětem uprchlíků se v Olomouci líbí, mámy se strachem sledují dění na Ukrajině

Zcela spokojené jsou čtyřletá Líza i osmiletá Uljana, když si s tetou Míšou neboli sociální pracovnící Michaelou Vytřísalovou kreslí v kuchyňce. Jejich mámy ale působí mnohem méně klidným dojmem. Rodiny, které jsou na útěku z válečných zón na Ukrajině, teď tráví čas v různých zařízeních v Olomouci.

Dům pro ženy a matky s dětmi v Holečkově ulici poskytuje azyl průběžně skoro třiceti ženám, většinou maminkám s dětmi, případně i jejich babičkám.

Výjimečně se mezi klienty objeví i muž, když se vedení azylového domu rozhodne vyhovět přání a nerozdělovat rodiny. Uvnitř domu je úplný klid, po chodbě se občas

projde některé z malých dětí. „Dnes je u nás jednadvacet klientů z Ukrajiny. Počty se mění, protože většina z nich je u nás většinou jednu nebo dvě noci, odpočinou si a pokračují dál do dalšího ubytování,“ vysvětluje Marie Zavadilová, vedoucí azylového domu. Kapacita se mění podle toho, kolik zrovna je domácích klientek v nouzi z Olomouce. Pro případ, že by zdejší sociální pracovníce nevládaly péči o takové množství lidí, má odbor sociálních věcí magistrátu dohodu s dobrovolnickými organizacemi o případné výpomoci. Zatím ale kmenoví zaměstnanci azylového domu zvládají vše sami.

I když jde v případě ukrajinských žen a dětí o krátkodobý pobyt, věnují se

jim sociální pracovníce naplno, aby se zde cítily v bezpečí a odpočinuly si od stresů z války a strachu o život. „S dětmi si hrajeme, malujeme i povídáme, ty malé jsou většinou bezstarostné,“ říká sociální pracovníce Michaela Vytřísalová, která při komunikaci s dětmi používá středoškolskou ruštinu. Holčičky Líza a Uljana, s nimiž si kreslí, vypadají opravdu bezstarostně.

Jejich matky ale působí velmi unaveným dojmem. „Sledují, co se děje u nich doma, mají za sebou těžkou cestu, veselo jim není,“ potvrzuje Marie Zavadilová.

V azylovém domě jim poradí i poskytnou základní materiální pomoc, jako třeba oblečení. „Přicházejí k nám s batohem nebo taškami, mají na sobě zimní oblečení a s sebou teplou deku, chybí jim ale třeba spodní prádlo či nabíječky na telefon,“ dodává Marie Zavadilová.

Některé z žen, které zůstanou delší dobu v Olomouci, si zde již také hledají práci. Například babička Lízy před válkou pracovala v olomoucké čokoládovně Zora – Nestlé, Lízina maminka teď do továrny rovněž nastupuje. Jiní ale práci zatím neřeší, protože ještě ani netuší, kde budou v příštích dnech.

Krátkodobý azyl a první hmotnou pomoc poskytuje také městské evakuační středisko na Tererově náměstí. Zde přebývají skupiny žen s dětmi, které čekají na vyřízení dokladů a následně se stěhují do stálého ubytování. Magistrát zřídil non stop služby, takže s uprchlíky je v evakuačním středisku vždy někdo z úředníků a z dobrovolných hasičů. „Uspořádali jsme pro ně například prohlídky centra Olomouce nebo i výlet do zoologické zahrady,“ říká zástupce vedoucího odboru ochrany olomouckého magistrátu Aleš Vysloužil. Také zde se snaží, aby byla situace válečných uprchlíků v Olomouci co nejvíce snesitelná.



Sociální pracovníce Michaela Vytřísalová s Lízou a Uljanou

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí seniori, vážení čtenáři, sotva jsme se začali vzpamatovávat z dvouleté pandemie způsobené Covidem, vypukl nový stresový tlak na naše vědomí – válka na Ukrajině, třetí jaro bez vydechnutí. Celý svět s napětím a strachem sleduje a čeká, jak se vše vyvine. Pocit frustrace, ohrožení, nejistota, to vše silně ovlivňuje naši psychiku.

Většina z nás si uvědomuje, že můžeme být někým, kdo dokáže být nějak užitečný, ať už jsou to peníze, sbírka nebo vzájemná solidarita a podpora. Koronavirus poukázal na význam našeho zdraví, krutá válečná agrese ve 21. století dostala do popředí hodnotu lidského života samotného.

Je ale velmi důležité nepřestávat žít náš život. Je potřeba v sobě vytvářet klid a dobrou náladu a necítit vinu za to, že prožíváme hezké chvíle. Jen tak máme šanci být silní a odolní. Dělejte věci tak, jak jste zvyklí, pracujte, relaxujte, buďte aktivní a každý den se zasmějte, udržujte kontakt se svými blízkými a omezte konzumaci zpravodajství na nezbytné. Mějte vždy čas na sebe a na ty, které milujete. Je v pořádku mít radost, je v pořádku žít normálně, je v pořádku prožívat štěstí!

PORADNA KRS

V případě potřeby a pocitu osamění můžete nově využít kontakt psychologa v naší poradně – PhDr. Marie Vlčková tel.: 702 098 482. Od 1. dubna na základě vašich přání měníme provozní dobu naší bezplatné právní poradny pro seniory ve Štursově ulici, a to tak, že v pondělí, úterý a středu funguje vždy od 9:00 do 13:00 hod. Objednat se můžete na tel.: 602 618 073 nebo 602 647 230, více informací naleznete na webu Krajské rady seniorů www.krsol.cz

SPOLUPRÁCE S AGE CENTREM

Máme pro vás skvělou zprávu od paní doktorky Malotové z AGE Centra. Po delší odmlce, způsobené epidemiologickou situací, AGE CETRUM opět



zahájilo provoz oblíbeného denního stacionáře pro pacienty se zhoršenou pamětí, lehké depresí, případně úzkostmi a pocitem osamění. Otevírají dopolední program 8:30– 12:00 pro celkem 9 osob a nově též odpolední program 14:30–17:30. Zvláště ten je novinkou, neboť jej uzpůsobili dennímu rytmu pacientů a nechávají jim tak prostor pro odpočinek po obědě. Proto je začátek programu až o půl třetí. Odpolední program též nabídne 9 míst a jeho obsahová náplň je shodná s programem dopoledním. Pacientům se věnují psychoterapeuti společně s koterapeutem a program obsahuje psychoterapii, trénink kognitivních funkcí, reminiscenční terapii, relaxaci a samozřejmě i společenské posezení a oblíbený zpěv za doprovodu klavíru. Případným zájemcům rádi poskytnou bližší informace na telefonním čísle 603 339 339. Veškerá péče je hrazena ze zdravotního pojištění.

VÝROČNÍ KONFERENCE KRS OLOMOUCKÉHO KRAJE

Magické datum 22. 2. 2022 zdobilo pozvánku na Výroční konferenci Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Na pořadu jednání bylo shrnutí aktivit a činností KRS za rok 2020

a 2021, ale také aktivity na letošní rok dle schváleného plánu. Devadesátiprocentní účast delegátů členské základny s úsměvem na rtech a skvělou náladou byla důkazem, jak moc seniorům chybí sociální kontakt, který byl po dva roky paralyzován nezvaným hostem Covid-19. Pozvání přijali předsedkyně RS ČR Lenka Desatová, MUDr. Dagmar Malotová, medicínská ředitelka AGE CENTRA, náměstkyně primátora města Olomouc Mgr. Eva Kolářová, Bc. Tomáš Weber, Rostislav Klemeš, předseda Klubu českých turistů. Předsedkyně KRS Olomouckého kraje ve své obsáhlé závěrečné zprávě poděkovala krajskému vedení Olomouckého kraje, RS ČR, Miloslavu Kyjevskému, vydavateli Moravského seniora, Ing. Václavu Zatloukalovi, zástupci MPSV, paní Martině Galbové, ředitelce Anděla na drátě a všem partnerům za podporu a spolupráci. Zvláštní poděkování KRS za dlouholetou aktivní spolupráci s Krajskou radou seniorů bylo uděleno panu Tomášovi Weberovi a panu Květoslavu Pytlíčkovi. Delegátům byla předložena slosovateľná anketa „Co byste si přáli?“ Pět vylosovaných získalo roční předplatné časopisu Doba seniorů a tři knižní publikaci Pavla Nováka. Děkujeme za náměty a podněty, váš názor je pro nás důležitý pro tvorbu zajímavého programu pro seniory. Předsednictvo KRS děkuje delegátům a hostům za hojnou účast a těší se na setkání na akcích pořádaných KRS v letošním roce. Pro více informací navštivte naše webové stránky www.krsol.cz, kde najdete také schválený plán činnosti Krajské rady seniorů. Připomínáme, že vítáme každého zájemce o členství v KRS.

KRS také děkuje Mgr. Lence Fasnerové, která obohatila konferenci ukázkou nového tanečního stylu LINE DANCE, tanec pro všechny generace. Kdo z vás má chuť obohatit své pohybové aktivity o tanec bez partnera, pak jste srdečně zváni do Centra pohybu v Sokolské 7, každé pondělí a čtvrtek od 18:00 hod. 7. března byl uspořádán, k naší lítosti, jeden z posledních

kulatých stolů projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, pořádaný ve spolupráci s MPSV v zastoupení skvělým krajským koordinátorem MPSV Ing. Václavem Zatloukalem, tentokrát se čtecími babičkami a dědečky, spolupracujícími s RC Heřmáněk Olomouc.

KRS Olomouckého kraje byla u toho, děkujeme za pozvání, bylo to obohacující pro všechny zúčastněné.

KRAJSKÉ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ 2022

Budou se konat 23. června 2022 již tradičně na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci. Startovné za pětičlenné družstvo činí 600 Kč, uzávěrka přihlášek je do 31. května, propozice a přihlášky najdete již teď na našem webu. Pozvání přijali i naši přátelé ze Slovenska a z Opolského vojvodství.

ZÁJEZDY NA SLOVENSKO 2022

Připravili jsme pro vás slíbené zájezdy na Slovensko – dva turnusy do Tatranských Matliar do Hotelu Hutník I.

I. turnus 31. 8.–5. 9. 2022

cena za osobu pobyt + polopenze (bez dopravy) 7 950 Kč.

II. turnus 6.–11. 9. 2022

cena za osobu pobyt + polopenze (bez dopravy) 7 350 Kč. Zájemci hlase se na tel.: 732 208 050 nebo e-mail: kohlerovajarka@seznam.cz.

SVÁTKY JARA

Milí senioři, jaro je pro nás pro všechny nová příležitost, nový začátek. Probouzí nás světlo, teplo, louky se barví do zelena, vzduch provoní první jarní kytky, zpívají ptáci, bzučí včelky... všichni cítíme změnu, nový elán a čerstvou energii. V dubnu oslavíme svátky jara Velikonoce, ke kterým patří mnoho dávných zvyků a tradic – pomlázky s mašlemi, barvení vajíček, zdobení kraslic, řehtačky, rodinná pohoda... vraťme se k nim a přivítejme letošní jaro vesele a s úsměvem.

Milena Hesová

Předsedkyně KRS

Olomouckého kraje

Místopředsedkyně Rady seniorů ČR

Poradkyně hejtmana



MDŽ ve Skrbeni

Jak můžete pomoci Ukrajině



Krajské asistenční centrum pomoci Ukrajině vyhlásilo sbírku materiální pomoci.

CO JE POTŘEBA?

POTRAVINY

masová konzerva, zeleninová a ovocná konzerva, paštika, instantní polévka, sladkosti, sušenky

OSTATNÍ POTRAVINY

suchary, krupicová kaše, piškoty, dětská výživa, přesnídávka, Sunar

HYGIENA DOSPĚLÝ / DÍTĚ

zubní pasta, zubní kartáček, tuhé mýdlo, šampon, papírové kapesníčky (balíčky), vlhčené ubrousky, toaletní papír

OSTATNÍ HYGIENA

ručník (jen nový), dámské vložky, dětské pleny, pleny pro seniory, krémy na ruce a opruzeniny

OSTATNÍ MATERIÁL

karimatka, spacák, deka, prací prostředek, papuče (nové zabalené – hotelový typ)

KAM TO MŮŽETE PŘIVÉZT?

HANÁČKÁ KASÁRNA

1. Máje 803/1, Olomouc (vjezd z ulice Koželužská)

Sklad hygienického a ostatního materiálu

příjem materiálu:

PO–PÁ: 14.00–17.00 hodin

Tel.: 705 866 940, pomoc@olkraj.cz

Sklad potravinové banky

příjem potravin:

PO–PÁ: 14.00–17.00 hodin

Tel.: 605 563 563

sklad.ukrajina@pbolomouc.cz

Dary ve větším množství (paleta a více) po předchozí telefonické domluvě.

Informace naleznete na www.krajpomaha.cz

Tipy na kulturu a výlety



● Lenka Filipová

Na Velikonoční koncert zavítá do Šternberka oblíbená zpěvačka, kytaristka, textařka a skladatelka Lenka Filipová. V kulturním domě zahraje v úterý 12. dubna také své největší hity jako „Za všechno může čas“. Začátek koncertu je v 19.00 hodin a lístky můžete zakoupit v informačním centru ve Šternberku.

Tipy na kulturu

● Světová premiéra se světovým trumpetistou

Na čtvrtek 7. dubna je naplánován koncert českého trumpetisty světového formátu Ondřeje Mořky. Koncert Moravské filharmonie Olomouc, která spolu s trumpetistou zahraje pod vedením zahraničního dirigenta Christiana Knüsela, bude i světovou premiérou nové skladby Ondřeje Mořky. Posluchači se ale mohou těšit i na vybrané skladby Antonia Vivaldiho a dalších věhlasných skladatelů. Koncert začíná v 19.00 hodin v olomoucké Redutě.



● Velikonoční koncert

Duchovní síla lidského hlasu, tak zní podtitul mimořádného velikonočního koncertu, který se chystá v prostorách Arcibiskupského paláce v Olomouci ve středu 13. dubna od 19.00 hodin. Orchestr Moravské filharmonie Olomouc spolu s vybranými sólisty a Akademickým sborem Žerotín vám předvedou duchovní sílu lidského hlasu na Markových pašijích.

● Můj báječný rozvod

Neuvěřitelný komediální talent Elišky Balzerové si budete moci užít v sobotu 9. dubna v Divadle Stará střelnice v Hranicích. Představí se celkem v 18 rolích laskavého příběhu o ženě středních let, kterou po desetiletích společného života opustí manžel. Jak se hlavní hrdinka naučí znovu „žít“? Začátek je v 19.00 hodin.

● Academia Film Olomouc (AFO)

Univerzita Palackého v Olomouci srdečně zve všechny fanoušky AFO na bohatý festivalový program, který letos přinese téma Naděje. Inspirativní přednášky, špičkové vědecké dokumenty, filmové workshopy, hudební produkce a mnoho dalšího si budete moci užít na několika místech ve městě. V kině Metropol, v Uměleckém centru UP – Konvikt, ve Vlastivědném muzeu... Festival se letos koná ve dnech 26. dubna až 1. května.

● Flora Olomouc

Ve dnech 21.–24. dubna bude Olomouc opět tím opravdovým městem květin. Na tyto dny totiž olomoucké výstaviště připravuje jarní část mezinárodní květinové a zahradnické výstavy Flora Olomouc 2022, tentokrát s podtitulem Květy a světy. Obdivovat, ale i nakupovat zde budete moci vše, co k vaší zahrádce patří. Součástí bude i bohatý doprovodný program. Senioři mají navíc na akci zvýhodněné vstupné.



● Čechomor v Prostějově

Společenský dům v Prostějově rozezná v sobotu 23. dubna od 19.00 hodin lidové písně v podání dnes již legendární skupiny Čechomor. Tato českomoravská skupina již několikrát změnila své složení, ale na její popularitě se to nijak nepodepsalo. Jejich osobité vystupování, nápaditost aranžmá a inspirace v lidových písních baví posluchače již přes 30 let.

● Betlémské světlo

Ještě jste neviděli nejnovější film Jana a Zdeňka Svěrákových Betlémské světlo? Jednu z možností to napravit budete mít 25. dubna od 14.00 v kině Metropol v Olomouci a to za zvýhodněnou cenu. Příběh o stárnoucím spisovateli, kterému už psaní nejde jako dřív a postavy z jeho nedokončených povídek ožívají a dožadují se pokračování, je určité lákavou pozvánkou.

Tipy na výlety

● Sovinec – první salva

Hrad Sovinec srdečně zve na zahájení letošní turistické sezóny, které proběhne o víkendu 3.–4. dubna. V těchto dnech vás hradem provedou průvodci v dobových kostýmech, potkáte zde šermířské skupiny, ale i exotickou tanečnici. Přímo v areálu hradu pro vás bude připraven také řemeslný jarmark a spousta občerstvení. Fungovat bude i restaurace Klippelova bašta na prvním nádvoří s vyhřívanou zahrádkou. Pokud plánujete celodenní výlet, určitě se cestou zastavte v nedalekém arboretu Makču-pikču, které se nachází u obce Paseka, přímo u cesty na Sovinec.

Arboretum vás ohromí svou členitostí a pestrostí. Je zaměřeno především na skalničky, které si zde, stejně jako spoustu dalších rostlin na vaši zahrádku nebo balkon, můžete i zakoupit. Úžasný je i výhled na naši krásnou Hanou, které arboretum nabízí. Nenechte se odradit prvním dojmem z velkého kopce, cesty arboretum jsou vybudovány po vrstevnicích a výšlap tak není náročný.



● Litovelské Pomoraví

Pro milovníky přírody a turistiky, ať už pěší, nebo té cyklo, by měl být na jaře skoro povinný výlet do Litovelského Pomoraví. Nádherné lužní lesy plné jarních květů jsou do slova balzám pro duši. Přes tuto chráněnou krajinnou oblast vede několik značených tras, jak pro turisty, tak pro cyklisty. Nejznámější je Moravská stezka, kterou doplňuje naučná stezka Luhy. Do Litovelského Pomoraví můžete vyrazit například z Horky nad Moravou od Sluňákova, z Litovle nebo z Hynkova od mlýna. Oblíbeným cílem výletu je Lovecká chata, která nabízí skvělé občerstvení. Trasy jsou dobře značené, cesty zpevněné, jde o nenáročný výlet. Do Horky jezdí z Olomouce MHD.



● Repechy a rozhledna Kopaninka

Na celodenní výlet na kole nebo pěšky se můžete vydat také do obce Repechy a jejího okolí. Repechy leží na Dražanské vrchovině, na trase mezi Prostějovem a Blanskem, obklopené krásnou přírodou. Oblíbeným turistickým cílem se zde stal pension Lada, který najdete nedaleko obce směrem

na jih, kousek pod pramenem Repešského potoka. Odtud můžete vyrazit i k rozhledně Kopaninka, která je celoročně přístupná přes turniket za 20 korun a za jasného počasí vás odmění krásnými výhledy. Pouhých 10 km je vzdálen i pramen řeky Punkvy. Cykloturisté i turisté ocení velké množství značených tras, které vás dovedou například do Moravského krasu, na hrad Vícov, Starý Plumlov nebo na ekofarmu v Otinovsi.



● Jarní hrad Helfštýn

Krásný výlet si můžete naplánovat na hrad Helfštýn, nedaleko Lipníka nad Bečvou. Hrad prošel v předchozích letech významnou rekonstrukcí a rozhodně stojí za vidění. Na výšlap se můžete vydat z Týna nad Bečvou, vesnice přímo pod hradem. Pokud jste méně zdatní, vyjedete autem na parkoviště až k hradu. Cyklisté se mohou vydat z Přerova, z Lipníka, nebo z Hranic, po cyklostezce kolem řeky Bečvy, která je na jaře přímo kouzelná. Závěrečné stoupání na hrad je ale dost náročné. Odměnou vám budou krásné výhledy a perfektní zázemí hradu, včetně občerstvení. O Velikonocích se zde navíc chystá veliký řemeslný jarmark, kdy si budete moci spoustu řemesel i vyzkoušet. Od 10. dubna bude v prostorách hradu k vidění i výstava Jana Šablického s názvem Prosbu o věčnost.



● Čechy pod Kosířem

Tuto malebnou hanáckou obec najdete nedaleko Olomouce i Prostějova a rozhodně stojí za návštěvu. Turistických cílů, které své návštěvníky lákají, je tu hned několik. Nejvýznamnější je místní empírový zámek, který je obklopen rozsáhlým parkem. Jde o jeden z nejcennějších zámeckých parků v ČR, v roce 2019 dokonce získal ocenění Památka roku. Součástí komplexu je kromě různých drobných staveb také empírový altán, který využíval pro svou tvorbu Josef Mánes. Návštěvu si ale zaslouží i Muzeum historických kočárů nebo Hasičské muzeum. Přímo v zámeckém parku narazíte i na naučnou stezku, která vás zavede až na vrchol hanáckého Mount Blancu, čili Velkého Kosíře. Vystoupáte ke krásné rozhledně, kolem které je vybudováno pěkné zázemí v podobě přístřešku a velikého ohniště určeného k opékání. Dolů z Kosíře můžete sejít do Lhoty pod Kosířem, kde se po výšlapu odměníte v místní pivovarské hospůdce. Po předchozí domluvě můžete zajít i na exkurzi do Minipivovaru Kosíř.



● Hrubá Voda

Stále větší oblibě se těší Hrubá Voda. A to nejen v zimních měsících díky prodloužené sjezdovce. Kouzelný výlet sem můžete naplánovat i na jaře. Je to krásný cíl pro pěší i cyklo turisty. Ideální je vyrazit z Velké Bystřice nebo Hluboček, údolím podél řeky Bystřice. Krásná trasa ale vede i z Jívové. Méně zdatní turisté mohou dojet vlakem přímo až do stanice Hrubá Voda. Místní resort nabízí spoustu rozličných atrakcí. Mezi nejoblíbenější patří bobová dráha nebo vyjížděčky na koních. Kdo chce více relaxovat, může využít wellness v místním hotelu. Tento resort rozhodně není určen jen dětem, ale pokud je sem vezmete na výlet, budou nadšené.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2022
DUBEN**

14.00 hod. / 70,-

PO	4. 4.	C'MON C'MON	T
ST	13. 4.	TAJEMSTVÍ STARÉ BAMBITKY 2	Č
ST	20. 4.	SMRT NA NILU	T
PO	25. 4.	BETLÉMSKÉ SVĚTLO	Č

Č - ČESKY
T - TITULKY

D - DABING
O - ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL

Pro zasmání

Sedí děda v hospodě, už dost opilý, kouká na hodinky a zjistí, že už měl být dávno doma. Tak se zkusí zvednout ze židle, ale nějak mu to nejde. Tak si dá kafe a zase se zkusí zvednout. Zase mu to ale nejde. Tuto proceduru opakuje pětkrát a pak si řekne: „No nic, babka bude bláznit, musím se domů nějak doplazít.“ A tak se připlazí domů, potichu se převleče a vlezle do postele. Ráno mu bába říká: „Teda dědku, tys musel být včera pěkně navalenej.“ A děda říká: „A jak to víš, vždyť jsem se snažil být tak potichu.“ A bába mu na to odpoví: „To jsi teda byl, já jsem tě neslyšela, ale ráno volal hospodský, že jsi si tam zapomněl invalidní vozík!“

Jarmila Pachtová: Slavíme 30 let od založení

Absolventka strojí průmyslové školy Jarmila Pachtová stála v roce 1992 před životním rozhodnutím. Má smysl hledat zaměstnání ve svém oboru, ke kterému se po čase stráveném výchovou dětí už neměla chuť vracet? Zážitky a vyprávění vrchní sestry domácí péče v olomoucké arcidiecézi ji oslovily natolik, že ještě téhož roku podepsala pracovní smlouvu jako pečovatelka seniorů v domácím prostředí a stala se tak součástí nově se rozvíjející služby, od jejíhož založení letos uplynulo 30 let.



Jarmila Pachtová

Jaruško, co nastartovalo vznik domácí péče o seniory a hendikepované?

Po revoluci v roce 1989 došlo k velkým změnám i ve zdravotnictví. Pacienti byli propouštěni do domácího ošetřování, přestože jejich zdravotní stav vyžadoval ještě následnou péči. Trvale rostoucí počet starých lidí a jejich postupně se zhoršující kondice měla za následek, že zůstávali ve svých domovech odkázáni pouze na své ochabující síly nebo na svoji rodinu.

Jaké byly porevoluční začátky charitní pečovatelské služby v Olomouci?

V roce 1991 vzniká Charitní ošetřovatelská a pečovatelská služba pod vedením Charity Praha jako projekt Ministerstva zdravotnictví, který zrealizovala MUDr. Marie Svatošová. Tehdejší ředitel Arcidiecézní charity Olomouc oslovil Jiřinu Kupkovou, zda by jako vrchní sestra začala spolupracovat na projektu domácí péče v Olomouci. Začátky však nebyly snadné. Služba se rozjížděla jen díky nadšení mnohých lidí, kterým práce dávala smysl. Od počátku bylo cílem poskytovat v domácím prostředí komplexní péči jak zdravotní a pečovatelskou, tak i duchovní.

Jak ses ty sama dostala od své původní zcela odlišné profese až k pečovatelské službě?

Psal se rok 1992 a i já jsem stála po letech, kdy jsem věnovala svůj čas výchově

děti, před otázkou, kterým směrem se ve své profesi vydat. Jako absolventka strojí průmyslové školy jsem neměla chuť vracet se do oboru. Pamatuji na chvíli, kdy mě oslovila vrchní sestra, zda bych měla zájem pomáhat seniorům v domácím prostředí jako pečovatelka. Její nadšení a zážitky mne natolik oslovily, že jsem ještě v březnu podepsala pracovní smlouvu. Tehdy jsem vůbec netušila, že práce v charitní pečovatelské službě se stane mým posláním na mnoho let. Po několika letech jsem poslechla i druhou výzvu ve svém profesním životě a zahájila studium na Caritas – Vyšší odborné škole sociální v Olomouci.

Když se ohlédneš po těch třech desetiletích svého působení v Charitě, nelituješ svého rozhodnutí?

Mnoho našich bývalých i stávajících pracovníků mi dá jistě za pravdu, když řeknu, že to, co do služby s láskou vložili, se jim mnohonásobně vrátilo. Naše služba je službou vzájemného obdávání. Krása péče nespočívá jen v dávání, ale i v přijímání. Klienti nás učí lásce, trpělivosti, moudrosti a hledání smyslu života.

Za ta léta je to jistě pěkná řádka lidí, které jsi potkala...

Nejvíce vzpomínám na klienty, kteří mě něco naučili... (zamyšlení), například na paní Aurelii, která se

těžko pohybovala za pomoci chodítka, a přesto svoji lásku ke kytičkám nevzdala. Našla si polohu, jak kytičky vysadit a zalévat. Pan František mě každé ráno vyhlížel z okna od okamžiku, kdy vystoupím z autobusu, aby mě mohl přivítat. Paní Anička mi při každém našem společném setkání předávala mnoho zkušeností ze svého života, moudré myšlenky z přečtených literárních děl. Vzpomínám také na paní Marii, která i přesto, že ji nemoc připoutala pouze na lůžko, a byla tak v mnohém odkázaná na pomoc druhých, měla pro každého vždy jen laskavé slovo.

Co se za ta léta ve službě změnilo?

Po celou dobu své existence služba procházela změnami za účelem co nejlepšího uspokojení potřeb klientů. Několikrát jsme se i stěhovali. První zázemí měla služba na kurii, od roku 1993 působila pod vzniklou Charitou Olomouc včetně nového zázemí na Wurmově 5. Středisko ošetřovatelské a pečovatelské služby vedla vrchní setra, pracovaly zde zdravotní sestry a pečovatelky. V roce 2006 došlo k organizačním změnám, středisko dostalo nový název Středisko pro lidi s tělesným handicapem, patřila k němu zdravotní služba a pečovatelská služba v Olomouci a ve Věrovanech, dále PONIV (přeprava pro lidi s tělesným handicapem) a půjčovna kompenzačních pomůcek.

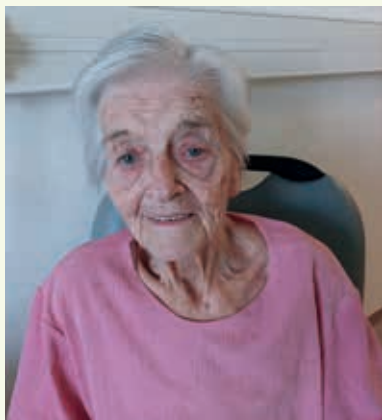
Jaký byl jeho další vývoj?

V listopadu 2006 se středisko přestěhovalo na Peškovu 1, kde sídlí až do dnešního dne. V roce 2010 vznikla další střediska pečovatelské služby, abychom zajistili poptávku i v oblasti venkova. Získaly jsme nové prostory se zázemím pro pečovatelky a sociální pracovnice na farách v Těšeticích, Tršticích a ve Velké Bystřici. V roce 2019 došlo z důvodu rozšíření služeb pro nemocné a seniory k rozdělení střediska. Vzniklo samostatné Středisko zdravotních služeb a Středisko pečovatelské služby a tak je tomu dodnes.

Za rozhovor poděkovala

Eva Štefková

Co vám v životě udělalo největší radost? Na co se v nejbližší době nejvíc těšíte?



Marie Zemanová · 89 let
Domov seniorů Prostějov p.o.

Největší radostí v životě bylo, když můj syn úspěšně vystudoval VUT Brno.

Nejvíc se vždy těším na návštěvu rodiny, mám dva syny, kteří za mnou sem do domova chodí.



Libuše Ščudlová · 91 let
Domov seniorů Prostějov p.o.

Největší radostí mého života jsou děti.

Nejvíc se teď těším na teplo, až budu moct jít ven.



Božena Koudelná · 97 let
Domov seniorů Prostějov p.o.

Největší radost jsem měla, když jsme společně s manželem postavili rodinný dům.

Těším se hlavně na to, až skončí covid a vše se vrátí do normálu.



Dana Slezáková · 63 let
Doloplazy

Největší mou radostí je má roční vnučka. I když zrovna prožívám náročné období, její bezprostřednost mi vždycky dodá energii a zvedne náladu.

Nejvíc se těším a hlavně doufám, že se uzdraví má sestra, která je vážně nemocná.

Kvíz Moravského seniora



Jak znáte Olomoucký kraj?

1 V jaké nadmořské výšce leží rozhledna Velký Kosíř?

- 224 m. n. m.
- 624 m. n. m.
- 442 m. n. m.

2 Jak se jmenuje nejhlubší propast v České republice?

- Macocha
- Kančí propast
- Hranická propast

3 Jak se dříve říkalo Svatému Kopečku?

- Svatá Hora
- Svatý Kopec
- Svaté Místo

4 Ve kterých lázních působil zakladatel moderní vodoléčby Vincenz Priessnitz?

- v Teplicích nad Bečvou
- v Lázních Jeseník
- v Karlově Studánce

5 Kterému vrcholu se říká Moravský Blaník?

- Praděd
- Bradlo
- Brdo

6 Které řeky v kraji nalezneme?

- Berounka, Ohře
- Jizera, Rožmberk, Lužnice
- Morava, Odra, Romže, Bečva, Desná, Oskava

7 Kdo v současnosti sídlí v přerovském zámku?

- městský úřad
- Muzeum Komenského
- divadelní spolek Ochoťníci

8 Jak se nazývá vyhlídková věž na hradě Helfštýně?

- kravařská
- husitská
- gardavská

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 15. 4. 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.

Řešení můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

Vydavatel a šéfredaktor Moravského seniora
Miloslav Kyjevský Vás zve na

ODPOČINKOVÝ POBYT v Karlově pod Pradědem

chata Smrková / hotel Kamzík

TERMÍNY

5. – 10. 6. 2022 | 11. – 16. 9. 2022

DISPOZICE

- Pokoje pro 2, 3, 4 a 5 osob
- Bazén, vnitřní i venkovní wellness
- Bowling, tělocvična

PROGRAM

- **Bohatý program** plný zážitků a překvapení, večer s živou hudbou, posezení u ohně, lehká turistika.



CENA: 6.200 Kč

Cena zahrnuje ubytování na 5 nocí, plnou penzi, dopravu tam i zpět, wellness.

V případě zájmu se hlase na e-mailu: office@moravskysenior.cz

Pobyt je vhodný pro aktivní seniory.
Chata disponuje zvýšeným přízemím a pokoji v 1. a 2. patře.



Velikonoční recepty

KUŘECÍ ROLKY

4 ks kuřecí prsa
2 hrsti čerstvého špenátu
1 mozzarella
150 ml smetany
4 stroužky česneku
1 cibule
100 g slaniny
Plátek másla
Lžice hladké mouky
Čerstvé bylinky
Sůl, pepř

Slaninu nakrájejte na kostičky a nechte v rendlíku pomalu rozpékat. Přidejte nasekané listy špenátu a utřený česnek. Osolte, opepřete a za občasného míchání nechte zavadnout. Prsa rozkrojte na větší plátky, osolte, opepřete a rozprostřete na ně prochládlý špenát a na plátky nakrájenou mozzarellu. Zabalte závitky a dobře je sepněte párátkem, nebo nití. Zprudka je opečte na rozpuštěném másle, vložte do pekáčku, podlijte vodou a krátce dopečte v troubě. Do horkého másla přidejte trošku mouky, krátce zasmahněte a zalijte smetanou. Dobře omáčku rozmíchejte a ochuťte solí a čerstvými bylinkami. Hotové rolky podávejte s bramborovou kaší, přelité smetanovou omáčkou.

VELIKONOČNÍ JIDÁŠKY

400 g hladké mouky
200 g polohrubé mouky
250 ml vlažného mléka
42 g droždí (1 kostka)
100 g másla
40 g moučkového cukru
1 lžice cukru krupice
1 vanilkový cukr
3 žloutky
Špetka citronové kůry
1 lžice rumu
Špetka soli

Z vlažného mléka, lžice krupicového cukru a rozdrobeného droždí zadělejte kvásek. Do mísy prosejte obě mouky se špetkou soli, přidejte žloutky, rozpuštěné máslo, moučkový a vanilkový cukr a citronovou kůru. Nakonec přidejte kvásek a zadělejte vláčné těsto. Těsto nechte na vále, lehce posypte moukou a nechte pod utěrkou vykynout. Nakynuté těsto rozdělte na 16 kousků, ze kterých uděláte delší válečky. Válečky stočte do různých tvarů, potřete vejcem, popřípadě posypte lupínky mandlí a pečte ve vyhřáté troubě na 180 °C dorůžova.

VELIKONOČNÍ NĀDIVKA

10 starších housek
400 g uzeného masa
100 g anglické slaniny
5 vajec
400 ml mléka
1 cibule
Čerstvé bylinky (kopřivy, medvědí česnek, pažitka...)
Sůl

Uzené maso uvařte, nechte vychladnout a nakrájejte na kostičky. Cibuli nakrájejte nadrobno a spolu s nakrájenou slaninou na pánvi orestujte. Housky nakrájejte na kostky, zalijte vlažným mlékem s rozšlehanými žloutky a nechte chvilku rozmocit. Osolte, přidejte větší množství hrubě nasekaných bylinek, vychladlé maso a slaninu a dobře promíchejte. Na závěr opatrně vmíchejte tuhý sníh z bílků. Pečte ve vymazaném a strouhankou vysypaném pekáčku dozlatova.



Rozmarýn lékařský a jeho účinky

Rozmarýn lékařský je známá bylina. Jde o stálezelený dřevitý keř, který si našel své místo nejen v naší kuchyni. Můžete také narazit na název rozmarýna lékařská nebo na latinské pojmenování *Rosmarinus officinalis*. Jako mnoho dalších bylinek má i rozmarýn pozoruhodné účinky na náš organismus. Jeho jehličky se používají jako koření, mají velmi aromatickou, ostrou a jemně nahořklou osvěžující chuť s nádechem pryskyřice a eukalyptu.

O tom, že se jedná o léčivou bylinku, vypovídá už jeho přízvisko lékařský. Mísoto si díky svému využití našel v mnoha zahrádkách, ve volné přírodě se totiž u nás v Čechách hledá těžko, jelikož se zde planému rozmarýnu příliš nedaří. Důvodem je to, že nedokáže překonat tuhé zimy, které u nás na rozdíl od jihu panují. Jeho domovinou je Středomoří, nejčastěji jej tedy v kuchařkách objevíte v italské, španělské nebo francouzské kuchyni, odkud se rozšířil dále. A také i z těchto zemí se k nám běžně dováží jako sušené koření.

Rozmarýn dorůstá výšky až dvou metrů, v záhonu vám ale pravděpodobně tolik nevyroste. Obzvláště pokud ho vsadíte do květináče či do truhlíku s dalšími bylinkami. Listy jsou úzké, květy pak nachové až modré a velmi drobné. Pěstování je jednoduché, ideální je rostlinu na jaře zasadit na slunné stanoviště. Špatně snáší přemokření, které se projevuje tím, že budou uhnívat kořeny, ale

přílišná vlhkost může rostlinu i zahubit. Pokud chcete, můžete rozmarýn s prvním podzimním chladem přestěhovat domů kde přečká zimu. Sklízet ho můžete během celého léta. A to buď k přímé spotřebě nebo na sušení. Používají se pouze listy, stonky často dřevnatí. Nařezá se svázem celou v kuse a suší ji na vzdušném a stinném místě do 45 stupňů Celsia kvůli uchování účinných látek.

Využit jako koření můžete rozmarýn při vaření, kdy se používá především na maso, do omáček, do polévek, na saláty, těstoviny, do domácích másel či dalších pokrmů. Pozitivní účinky má na celou trávicí soustavu, uvolňuje totiž hladké svalstvo a při jeho užití dochází také ke zvýšení tvorby žaludečních a trávicích šťáv a k vylučování žluče. Tím pádem zamezuje pocitům plnosti a pomůže vám s úpravou vašeho trávení. Mimo to dokáže pomoci s únavou, využívá se na zvyšování nízkého krevního tlaku a zlepšuje krevní oběh, čímž pomáhá zajistit lepší prokrvení končetin. Lidí v pokročilém věku jej mohou vyzkoušet na bolesti svalů a artritidu.

Na vnitřní užití si můžete připravit rozmarýnový čaj, na který potřebujete jednu lžičku sušených nebo čerstvých listů. Ty zalijete hrníčkem vroucí vody a louhujete deset minut, poté scedíte. Ideální je čaj pít až třikrát denně, dokud vaše potíže neustoupí. Vhodnou alternativou je pak rozmarýnové víno, které se připravuje tak, že zhruba 75

gramů rozmarýnu týden louhujete v litru kvalitního bílého vína. S konzumací byste to však neměli přehánět, postačí 50 mililitrů denně. Toto víno je ideální například na nízký krevní tlak. Pokud místo vína použijete líh, získáte rozmarýnovou tinkturu. Tehdy se dávkuje tři díly rozmarýnových květů a listů ku deseti dílům lihu. To se louhuje po dobu dvou týdnů a poté se přecedí. Jako líh se produkt používá jen zevně. **(kab)**

Přehled pozitivních účinků:

- zvyšuje tvorbu žaludečních šťáv a harmonizuje trávení
- zlepšuje vylučování žluče
- pomáhá při nadýmání
- snižuje pocity únavy a uklidňuje
- zlepšuje nízký krevní tlak
- zlepšuje krevní oběh a podporuje prokrvení končetin
- je antiseptický a pomáhá při rýmě a kašli
- pomáhá na revma a dnu,
- využívá se při léčbě zánětů a artritidy
- podporuje prokrvení pánevního dna a usnadňuje otěhotnění
- užívá se jako prevence před nádorovými onemocněními
- posiluje paměť
- podporuje činnost jater
- čistí problematickou pleť a pokožku celého těla.



Mezinárodní zápasy na Andrově stadionu

Olomoucký Andrův stadion patří mezi místa, kde svůj domov kromě Sigmy našel národní tým. Česká a dříve československá reprezentace odehrála v Olomouci již 19 zápasů.

Poprvé se národní výběr představil v Olomouci v roce 1983, kdy se na tehdejší Stadionu Míru střetly olympijské týmy Československa a Sovětského svazu. Utkání skončilo vítězstvím domácích v poměru 3:1. Zajímavostí je, že tehdy také poprvé za národák nastoupil i hráč Sigmy Olomouc, kterým byl Leoš Kalvoda.

Během federální éry se na Stadionu Míru odehrála ještě tři mezistátní utkání. V roce 1986 šlo o střetnutí juniorských výběrů Československa a Finska. Dvakrát se zde pak představila i seniorská reprezentace, a to v roce 1991. Nejprve v přátelském utkání proti Polsku (vítězství ČSFR 4:0), kdy v dresu národního týmu vyběhl i Pavel Hapal. První soutěžní zápas reprezentačního áčka se v Olomouci odehrál 16. října 1991 proti Albánii v rámci kvalifikace na mistrovství Evropy v roce 1992. Pod výhru Československa 2:1 se kromě Hapala, který opět nastoupil v základní sestavě, podepsal i Roman Sedláček, který pár měsíců před tím přestoupil ze Sigmy do Hansy Rostock.

Seniorský tým České republiky pak na Andrově stadionu odehrál 11 zápasů, z toho 6 soutěžních a 5 přátelských. V Olomouci se již dvakrát hrálo federální derby proti Slovensku a pokaždé z toho byla vysoká výhra naší reprezentace. 21. srpna 2002 na Andráku zvítězil výběr Karla Brücknera 4:1. Za náš národní tým nastoupili například Tomáš Ujfaluši a Martin Vaniak, na straně Slovenska pro změnu Lubomír Reiter. Podruhé se derby v Olomouci odehrálo 14. listopadu 2012 a byla z toho výhra Čechů 3:0. Ani tehdy se to neobešlo bez sigmácké stopy. Zápas hráli Michal Ordoš, Martin Pošpišil a také Tomáš Hořava.

Nejvyššího vítězství na Andrově stadionu dosáhl národní tým v kvalifikačním utkání o postup na mistrovství

Evropy 2004, když 11. června 2003 porazil 5:0 Moldavsko. Nejvyšší návštěva (12 288 diváků) přišla 22. března 2013 na kvalifikační zápas o postup na mistrovství světa 2014 mezi Českou republikou a Dánskem. Radost z výsledku však bohužel neměli. Porážka 0:3 je zároveň tou největší, kterou národní tým na Andráku schytil.

A zřejmě nejzvláštnější zápas reprezentace se na Andrově stadionu odehrál loni v září. Bylo to v utkání Ligy národů proti Skotsku. Národní výběr nemohl toto utkání sehrát ve složení, k němuž jej nominoval trenér Jaroslav Šilhavý. Kvůli koronavirové

nákaze u několika hráčů byl národní tým po předchozím zápase na Slovensku rozpuštěn. Zaskakujícím trenérem byl narychlo určen David Holoubek, který se svým štábem poslepoval výběr z hráčů z FORTUNA:LIGY.

Do jeho nominace se tehdy dostali i Roman Hubník, Václav Jemelka, Radim Breite, Aleš Mandouš a Jáchym Šíp. S výjimkou Šípa zasáhli všichni i do utkání. S národním týmem ještě navíc trénoval i Kryštof Daněk.

Ve 2. polovině června 2015 se Andrův stadion podílel na pořadatelské doposud největší fotbalové akci, kterou



ČR U-21 – RAKOUSKO U-21
3. 6. 2014, 17:00 hodin
Uherské Hradiště
(leže na stranách 22 a 23)

FACR

REPRE

magazín české fotbalové reprezentace

ČR – RAKOUSKO, 3. 6. 2014, 20:30 h, Andrův stadion – Olomouc

UNĚTĚ SPECIÁLNÍ DÁREK
PRO VŠECHNY FOTBALOVÉ
FANOUŠKY
VELKÝ PUNKT ČESKÉHO
NÁRODNÍHO TÝMU

T-Mobile

Generální sponzor
reprezentace

Crambrinus

HYUNDAI

Česká republika pořádala – Mistrovství Evropy ve fotbale hráčů do 21 let. Když Fotbalová asociace České republiky podala v roce 2012 přihlášku k pořadatelskému malého Eura, počítalo se s tím, že dva z hostitelských stadionů budou v Praze a dva na Moravě. Vedle stadionů na Letné, v Edenu a Uherském Hradišti byl vybrán rovněž i Andrův stadion v Olomouci, jakožto hlavní aréna moravské části turnaje, kde se měly odehrát tři zápasy základní skupiny a semifinále.

Andrův stadion musel projít další fází rekonstrukce tak, aby odpovídal náročným požadavkům a normám evropské fotbalové asociace UEFA. Vylepšit se musely zejména vnitřní prostory na západní tribuně, kde se rozšířily prostory klubových kanceláří, během turnaje využívaných pořadateli z řad UEFA, zrekonstruována byla recepce, šatny, prostory pro novináře či vstup na trávník.

Autorem vítězného architektonického návrhu rekonstrukce západní tribuny byl Stanislav Žerava. Na rekonstrukci přispělo statutární město Olomouc, Olomoucký kraj, klub Sigma Olomouc a větší částku uvolnilo i Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

S hlavními rekonstrukčními pracemi se začalo v říjnu 2014. Áčko Sigmy, které tehdy usilovalo o rychlý návrat zpět do 1. ligy, muselo, stejně jako jeho soupeři, vzít v průběhu rekonstrukce za vděk improvizovaným šatnám, které byly umístěny v nedaleké tělocvičně. Rekonstruován byl i areál mládeže v Řepčíně, kde vyrostlo například nové umělé osvětlení. Práce pak byly ukončeny v květnu následujícího roku. Během rekonstrukce se západní tribuna



rozšířila o 3,5 metru, a došlo mj. k rozšíření stánků s občerstvením a sociálního zařízení pro ženy. Před hlavním vchodem byla vztyčena betonová konstrukce s nápisem „Andrův stadion“. Díky pořadatelskému malého Eura zavítaly do Olomouce tisíce návštěvníků ze zahraničí. Ve velkém počtu dorazili zejména příznivci Švédska, které na Andrův stadionu odehrálo dva zápasy. Švédové se nakonec stali mistry Evropy v této věkové kategorii.

Zápasy, které se na Andrův stadionu během Eura U21 odehrály:

18. 6. Itálie – Švédsko	1:2
(6 719 diváků)	
21. 6. Švédsko – Anglie	0:1
(11 257 diváků)	
24. 6. Anglie – Itálie	1:3
(11 563 diváků)	
27. 6. Portugalsko – Německo	5:0
(9 876 diváků)	





Sůl je nad zlato, ale nesmí jí být moc

Pro naše tělo je důležitá řada pochodů, které nás udržují při životě. Správné fungování organismu by nebylo možné bez vitamínů a minerálů. Základní prvky se vyskytují v našem organismu v relativně vysokých koncentracích. Patří sem sodík, chlór, vápník, draslík, fosfor a hořčík. První tři se vyskytují hlavně v mimobuněčném prostoru, ostatní se nachází uvnitř buněk.

ZÁKLADNÍ MINERÁLY V TĚLE

VÁPŇÍK (Ca) – patří mezi základní složky kostí a je důležitý pro jejich vývoj. Jeho nedostatek je většinou způsoben hormonální poruchou a projevuje se osteoporózou (řidnutím kostí). Závažný je také i jeho nadbytek, který svědčí o hormonální poruše, vede k uvolňování vápníku z našich kostí, ty jsou pak křehčí a vypadají jako ementál. Hlavním zdrojem jsou mléčné výrobky.

DRASLÍK (K) – je důležitý pro funkci svalové a nervové soustavy. Jeho nedostatek se projevuje svalovou slabostí, může nastat i porucha srdečního rytmu. Naopak jeho vysoká koncentrace v krvi má velký význam, neboť může vést až k zástavě srdce. Hlavním zdrojem je rostlinná strava.

FOSFOR (P) – tvoří jednu z hlavních složek kostí a zubů. Účastní se vzniku zdrojů energie, svalových kontrakcí a tvorby DNA. Jeho metabolismus je úzce provázán s metabolismem vápníku, proto se jeho nedostatek projeví onemocněním kostí (osteoporóza, křivice, osteomalacie = měknutí kostí).

HOŘČÍK (Mg) – podílí se na celé řadě metabolických procesů a je součástí více než tří stovek enzymů. Účastní se při tvorbě bílkovin, nervových procesů, svalových kontrakcí. Jeho nedostatek se projeví bolestí hlavy, únavou, nespavostí a svalovými křečemi.

CHLÓR (Cl) – jako hlavní mimobuněčný aniont doprovází především sodík. Chlór má význam při udržování pH krve, tvorbě žaludečních šťáv a imunitě. Příjem i výdej je stejný jako u sodíku. Vylučuje se močí, stolicí a potem. K jeho nedostatku dochází při zvracení, pocení a projevuje se únavou, svalovou únavou a zmateností.

SODÍK (Na) – jako hlavní mimobuněčný kationt na sebe váže vodu. Jeho nedostatek způsobuje hlavně zvracení a průjem. Hlavním zdrojem sodíku je kuchyňská sůl. Do jisté míry je sůl pro zdraví nezbytná, ale většina z nás tu míru nezná. Sůl je nejstarším a nejdůležitějším kořením na světě. Je klíčovým prvkem nejen pro lidi, ale i pro zvířata a rostliny.

VÍTE, ČÍM SOLÍTE?

RAFINOVANÁ SŮL byla technologicky upravena a obsahuje pouze dva prvky: sodík a chlór. Zatímco **NERAFINOVANÁ SŮL** obsahuje velké množství minerálů a stopových prvků (železo, zinek, měď, brom, jód, hořčík), pro organismus tak důležitých.

MOŘSKÁ SŮL – je považována za „zdravější“ alternativu soli kuchyňské. Obsahuje minerály a jód, který do ní není přidáván, je v ní v přírodní formě.

HIMALÁJSKÁ SŮL – je nejčistší sůl. Je manuálně těžena v Pákistánu na úpatí pohoří Himalájí. Zpracovává se manuálně, aby se zachovaly všechny její nutriční hodnoty.

ČERNÁ SŮL – je získávána z vulkanické činnosti v Pákistánu a Indii, kde se používá především do salátů. Je specifická svým pachem síry, který se podobá vůni vařených vajec.

ŠEDÁ SŮL – těží se ve Francii a Velké Británii ručně a proto je i dražší. Je také hustší než kuchyňská sůl a díky tomu stačí menší množství k ochucení jídel, než při využití kuchyňské soli.

Denní spotřeba by neměla přesahovat 5 g soli, to je asi jedna kávová lžička. Protože sůl podporuje zvýšení arteriálního tlaku, musí pacienti, kteří jím trpí, omezit spotřebu soli na 1g denně. Sůl působí na náš organismus silně dráždivě a zabraňuje mu ve vylučování odpadu v rámci látkové výměny. Sůl mimo jiné brání vylučování močoviny a zhoršuje příznaky revmatismu, ekzému. Sůl ve velkém množství se také podílí na vzniku žaludečních vředů a gastritidy, poškozují ledviny, játra a vyvolává otoky. Nejhorším jevem v lidské životosprávě je konzumace tradičně přesolovaných potravin jako jsou uzeniny a sýry. Pozor bychom si měli dávat i na polévky ze sáčku, mražená hotová jídla, dochucovadla, marinády, atp.

SŮL NEMUSÍ BÝT JEN ŠKODLIVÁ

Léčivé účinky soli jsou známé celá staletí. Již ve 30. letech 19. století se v solném dole Wieliczka v Polsku běžně léčilo solí astma, choroby dolních



a horních dýchacích cest, alergická onemocnění (i kožní). Velmi prospěšný je pobyt u moře, ovšem ne každý si jej může dovolit. Proto jsou v oblibě unikátní zařízení – solné jeskyně.

Nemusíte až k moři – mikroklima solné jeskyně je mimořádně intenzivní a připomíná přímořské oblasti. Pobyt v jeskyni je účinný při onemocnění dýchacích cest, astmatu, chronické rýmě, při výskytu kožních onemocnění (alergie, lupenka, atopický ekzém). Sůl použitá v těchto jeskyních obsahuje kromě chloridu sodného i další velmi důležité minerální a stopové prvky. Je prokázáno, že tyto prvky se v jeskyních uvolňují mnohem intenzivněji než ve volné přírodě. Proto v průběhu 45 minutového pobytu vdechnete množství odpovídající tří dennímu pobytu u moře.

Platí staré dobré pořekadlo, že nejlepší je vždy použít selský rozum. Nesolit příliš při přípravě pokrmů a chuť zvýraznit raději bylinkami. Vyhýbat se kořenícím směsím a dochucovadlům, při nákupu bezhlavě neházet do košíku pochutiny s názvem solené. Není třeba úplně přezvykovat jídlo, které nám nechutná jen proto, že máme strach použít sůl. Kdo je schopen najít cestu někde mezi, je na tom zpravidla nejlépe.

Stanislava Zavadilová,
odborná zdravotní sestra

Jak srdeční nemoci ovlivňují intimní život?

Lidé s nemocným srdcem mohou mít v životě mnoho zdravotních překážek a jednou z nich může být i omezení v sexuálním životě. Někteří lidé se obávají, zda větší fyzická aktivita, ke kterým mnozí počítají i intimní chvíle, nebude pro srdce příliš náročná. Často tomuto nahrávají i filmy a knihy, kde jsou sexuální hrátky končící infarktem či zástavou srdce běžnou zápletkou. Je toto ale možné i v realitě?

Sexu a srdečním chorobám se věnuje i studie amerického kardiologa Summeta Chugha, která analyzovala více než 5000 pacientů s náhlou srdeční zástavou. A ze všech účastníků studie bylo pouze necelé jedno procento způsobeno sexuální aktivitou. Ti, kteří měli problémy se srdcem během pohlavního styku, byli většinou muži středního věku.

POKUD VYJDETE SCHODY, MŮŽETE COKOLIV

Častou obavou z intimity je u většiny lidí se srdečním onemocněním strach, že sex způsobí infarkt. Je pravda, že sexuální aktivita zvyšuje srdeční frekvenci, podobně jako sport. Ale není to něco, čeho by se lidé měli intenzivně obávat. „Pravděpodobnost prvního infarktu myokardu a zástavy srdce závisí na mnoha faktorech. Roli hraje genetik, životní styl, ovlivnitelné faktory jako je krevní tlak a hladina LDL-cholesterolu,“ říká lékařka Eva Kociánová, garantka projektu Srdce v hlavě.

Při pohlavním styku se zvyšuje tepová frekvence i tlak a zvětšují se tak nároky srdce a organismu na spotřebu kyslíku. Průměrná zátěž organismu je ale při sexuálním styku podobná jako mírný běh kolem domu. Obecně platí, že pokud jste schopni vyjít 2 patra po schodech nebo ujít dva kilometry bez větších fyzických potíží, tak je bezpečné mít i sex. Stejně jako vhodný sport, tak i sex je forma „cvičení“, která pomáhá posílit srdce a snižovat krevní tlak i snížit stres.

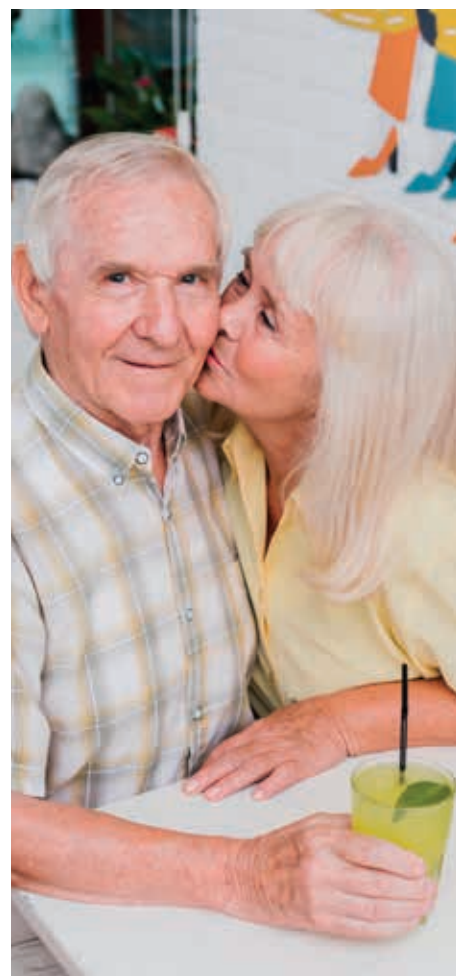
„Samotný infarkt potom vznikne nejčastěji prasknutím aterosklerotického

plátu, na který se nalepí krevní destičky a cévy se ucpou. Může se to stát při rozčilení nebo při námaze, potažmo sexu. Zvláště pokud je to nejnáročnější aktivita, kterou jedinec vykonává. Jedna ze studií prokázala, že vyšší riziko infarktu myokardu mají muži, kteří se léčí se srdcem a také ti, kteří provozují mimomanželský sex,“ dodává Eva Kociánová, garantka projektu Srdce v hlavě.

NEBOJTE SE O SEXU BAVIT S LÉKAŘI

Důležitá je prevence. Pokud máte jakékoliv problémy, jako je čtenější zadýchání, bolest na hrudi, častější nevolnosti, suchý dráždivý kašel, vysoký krevní tlak či cholesterol, je důležité se o všech fyzických aktivitách (včetně sexu), poradit se svým lékařem. Důležité je se nebát s lékařem mluvit ani o sexuálních aktivitách. Často se právě lékaři i pacienti o tomto tématu zdráhají mluvit. Důležité je ale napsat že: Lidé, kteří žijí zdravě, pravidelně sportují, nekouří, znají a hlídají si svůj tlak, hladinu krevního cukru a cholesterol, nemají při sexu překotné výkyvy krevního tlaku, se nemusí nežádoucí příhody bát.

Ke spokojenému sexuálnímu životu nemůže často dojít, pokud mají muži problém s erekcí, která trápi mnoho mužů od 45 let. Jedním z důvodů může být i vysoká hladina cholesterolu či krevního tlaku, protože poškození cév se může odrazit i na erektilní dysfunkci. Platí, že poruchy erekce mohou být prvním hmatatelným příznakem hrozícího kardiovaskulárního



onemocnění. Muži s erektilní dysfunkcí mají o polovinu vyšší riziko úmrtí, infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhody a tyto příhody se u nich dostávají průměrně do dvou až pěti let.

„Z toho vyplývá, že k zachování sexuálního zdraví je třeba dbát na kardiovaskulární prevenci včas, a ve spolupráci s lékařem a správným životním stylem co nejvíce stárnutí cév oddálit. Dobrá zpráva nakonec – změna životního stylu, redukce váhy, pravidelné cvičení, zanechání kouření, nasazení pečlivě vybraných léků na tlak a cholesterol mohou míru poruch potence zlepšit,“ uzavírá Eva Kociánová.

O prevenci a léčbě kardiovaskulárních onemocnění se dozvíte více na stránkách projektu www.srdcevlave.cz. Projekt se snaží zlepšit informovanost ohledně rizik spojených s vysokým krevním tlakem a vysokým cholesterolem či nedodržováním předepsaného léčebného schématu. (rd)



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

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

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



OČNÍ OPTIKA TANA SLAVÍ DVACETILETÉ VÝROČÍ

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

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

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

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

břýlových čoček a spolupráce s pečlivě vybranými dodavateli, výsledkem je oční optika, která díky svému přístupu a péči nabízí komplexní služby dlouhodobě přesahující první návštěvu. TANA je přesně taková.

„Rádi bychom, aby si naši klienti vzpomněli na svou první návštěvu u nás a napsali nám svůj příběh na e-mail novotna@tanaocniklinika.cz,“ uzavřela Novotná.



www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

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

Anna Šubíková oslaví 80 let



Významné životní jubileum oslaví paní Anna Šubíková. Anna se narodila 14. 4. 1942 v Dobromilicích. Svůj život prožila na mnoha místech Moravy, v současnosti žije v Břidličné.

Vykonávala profesi učitelky a sama se stále vzdělává v kurzech angličtiny.

Ve svém věku je velmi aktivní, ráda cestuje, užívá si procedur v lázních, kde čerpá energii. Velkou zálibou je její zahrádka. Při práci na zahrádce nejen relaxuje, ale udržuje své tělo

v dobré kondici. Nyní, jako vdova, tráví většinu času u přítele Miloše ve Vícově, se kterým se seznámila prostřednictvím časopisu Moravský senior.

Anička má početnou rodinu a mnoho přátel.



S velkou gratulací s přáním dobrého zdraví, pohody a stálého apetitu v kruhu svých blízkých, přicházejí jménem všech gratulantů dcery Miluška, Ivča, Janča, Renča a syn Mirek.

Chcete popřát někomu blízkému? Vzpomenout na dobrého člověka?
Napište nám na e-mail redakce@moravskysenior.cz

Kurz Moderní senior vám pomůže

V dnešní době mnohem více seniorů používá mobilní telefon, ale ne vždy ho umí efektivně používat. Jak správně zacházet s chytrým telefonem a využít všechny jeho vlastnosti na maximum, vás naučí Maltézká pomoc v dalším samostatném kurzu. Stačí, abyste si přinesli svůj telefon či tablet.

Celý kurz počítačů je rozdělen do desíti lekcí, z nichž každá trvá tři hodiny. Celkem je účastníkovi k dispozici třicet výukových hodin. V jednom kurzu je přítomno na šest seniorů, kterým se věnuje jeden lektor. Na každého si lektor udělá čas a vysvětlí mu vše, co bude potřeba. Žádný dotaz nebude

považován za hloupý. Cílem kurzu je zlepšit počítačovou a mediální gramotnost u seniorů, a to za pomoci individuálního a příjemného přístupu. Vyučování probíhá v naší učebně ve Wurmově 7 v Olomouci. Pro účastníky jsou zde přichystány počítače, avšak vždy je lepší vzít si svůj vlastní. Během celého kurzu dostávají senioři skripta, kde jsou přehledně a srozumitelně sepsány veškeré informace a údaje, o kterých se učí.

Nabízíme i kurz chytrých telefonů, který umožňuje naučit se pracovat s telefonem tak, aby se senioři cítili při jeho používání sebejistě a nebáli se, že něco

omylem zmáčknu a pak si nebudou vědět rady, co dělat dále. Snažíme se přistupovat individuálně ke každému účastníkovi kurzů a naučit ho pracovat s jeho zařízením, které si na kurz přinese. Celkem se s účastníky setkáme sedmkrát během dvouhodinových lekcí.

Cílem projektu Moderní senior je, aby se účastník po absolvování kurzu nebál používat počítač i telefon. Aby věděl, jak se chovat bezpečně a též, aby zvládl využít všechny vymoženosti, které nabízí prostředí internetu.

Přihlásit se na můžete prostřednictvím e-mailu olomouc@maltezkapomoc.cz případně telefonicky na 605 228 161. Cena za celý kurz, včetně skript, je 1 500 Kč a platí se při první hodině. Kurz telefonů stojí 850 Kč. Projekt finančně podporuje statutární město Olomouc a Olomoucký kraj. (ks)



Maltézká pomoc, o. p. s.

Rekondiční pobyt pro seniory v Sezimově Ústí

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje nabízí seniorům rekondiční pobyt a zájezdy. Ve dnech 3.–8. 3. 2022 se konal rekondiční pobyt v Sezimově Ústí, kterého se také zúčastnili někteří členové Národopisného hanáckého souboru „Týnečáci“. Zcela zaplněným autobusem jsme vyjeli z Olomouce ve čtvrtek ve 13 hodin. Cesta nám rychle uběhla a po 16. hodině jsme byli v cíli. Ubytování bylo ve velmi příjemném nově zrekonstruovaném hotelu „Mas“. Pokoje bezvadně vybavené, všude čisto, pořádek.

V ceně pobytu byly 4 procedury a denně zdarma vstup do vyhřívaného bazénu. Byl nám přidělen delegát, který byl naším průvodcem, také organizoval všechny výlety, společenské večírky, společenskou hru „Bingo“ a každý se mohl na něho obracet se svými požadavky a dotazy.

Společně jsme všichni absolvovali půldenní výlet do husitského města Tábora a to byl opravdový zážitek. Všude na nás dýchala historie, půvabné městečko se nám ukázalo v plné kráse.

V nabídce byla také možnost výběru ze 4 fakultativních výletů. Všichni se přihlásili na návštěvu Čapího hnízda v Olbramovicích. Ekocentrum Čapí hnízdo je rozlehlý areál, slečna průvodkyně-zootechnička nás provedla celou lokalitou. A zlatá tečka přišla na závěr, dostali jsme kávu, výborný štrůdl se šlehačkou a čokoládou. Já osobně musím říci, že jsem byla prohlídkou ekocentra mile překvapena. Čapí hnízdo slouží pro všechny a je víceúčelové.

Pro děti zde probíhají celoroční výukové vzdělávací programy a prázdninové pobytové tábory.

Další výlety byly: Blatná – návštěva zámku a zámeckého parku, prohlídka kláštera Želiv s posezením v místním pivovaru, návštěva zámku Konopiště. Prostě program byl bohatý. Nechyběly také dva společenské večery, při zahájení a v předvečer našeho odjezdu.



Na těchto večírcích jsme se všichni ještě více seznámili, sblížili. Zábava, tanec, zpěv – to vše rozproudilo každého z nás, nálada byla výborná, všichni vydrželi až do konce.

A co nás ženy velmi potěšilo? V předvečer MDŽ při hudebním večeru všechny ženy dostaly od pana delegáta k tomuto svátku krásnou červenou růži. Velký sál se rozzářil, všechny stoly zdobily ve vázách voňavé květy, byla to krásná podívaná. Rekondiční pobyt byl prostě skvělý, po všech stránkách se vydařil, všichni účastníci byli nadmíru spokojeni. Co dodat závěrem? Poděkování patří od nás Krajské radě seniorů a všem těm, kteří nám seniorům zařídili tak báječný pobyt. Rádi se budeme vracet. Moc děkujeme!!!

Věra Fialová,
účastnice
rekondičního pobytu

DĚKUJI ZA NEČEKANOU VÝHRU

Jsem pravidelnou čtenářkou vašeho časopisu Senior, ale vylouštěnou křížovku jsem poslala poprvé. O to víc jsem byla překvapena výhrou, nádhernou knihou pana Libora Sváčka „Olomouc – skrytý poklad Evropy“, kterou jsem od vás dostala, i když knihu už znám. Zakoupila jsem ji a před pár lety věnovala kamarádce při návštěvě Austrálie, abych jí připomněla její dávné bydliště.

Naše město miluji, dobře se mi tady žije už desítky let a domnívám se, že Olomouc i znám. Přesto musím uznat, že fotografie jsou nevšední a umožňují velice zajímavé pohledy na různá zákoutí. Dárkem jsem velice potěšena a moc vám děkuji. Je pro mě milé a příjemné překvapení v této těžké době. **Alena Ševčíková**



67letá žena, vdova, hledá kamaráda, který nepije, nekouří a chtěl by kamarádku k poznání a k životu. Telefon 704 363 427. Jen SMS, na volání nereaguji.

Ráda bych poznala fajn chlapa z Olomouce a okolí, domácího kutila s kladným vztahem ke zvířatům (pejsci), přírodě a prostě se kterým bude na světě zase hezké prožívat všední starosti a radosti. 66/162 plnoštíhlé postavy. Telefon 723 783 550.

Hledám ženu 70+ z PV a okolí. Muž 189 vysoký, štíhlé postavy. Zájmy – zahrada, příroda, kutil, kultura. Nabízím nezávazné setkání. Odpovím na SMS. Tel.: 704 377 006.

Rozvedená žena 74/163, aktivní

a soběstačná, se ráda seznámí s mužem věkově blízkým z Olomouce, který má rád procházky a výlety, památky, kulturu a hudbu všech směrů. Vše se lépe prožívá ve dvou. Život nám běží a vzájemná přízeň je tak příjemná. Tel.: 723 727 353.

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.

Jsem štíhlá vdova 162/51kg/63let a ráda bych poznala příjemného, sympatického pohodáře, nekuřáka, abstinenta, vyššího (nad 175cm) štíhlejšího 57–65 let z Přerova a blízkého okolí nejlépe s autem,

kolem a vlastním zázemím na společné vycházky a výlety za přírodou, koupáním, zajímavostma, historií, kulturou. Později i dovolená apod... Samota je dobrá jen na chvíli. Pouze SMS 737 884 151.

Muž rozvedený bez závazků, Ing. 70/nad 175 cm by se rád seznámil s milou ženou od 60 do 65, které chybí něžné pohlázení a láska. Prosím napište nebo volejte na telefon 704 528 259.

Rozvedený 66letý muž 174 cm, 65kg, nekuřák s vyř. minulostí a vlastním RD, hledá ženu 65–67let, štíhlou, nekuřačku k vážnému seznámení z PR, PV a OL či okolí. Najdeme se do jara? Prosím volejte na 702 319 524. Děkuji.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 10. 4. 2022 na adresu Moravský senior, z. s., Tábortů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮČKA: AKE, HAYDN, KORN, OAK	VÝCHODO- EVROPSKÝ STÁT	DÍRA	POT ZASTAR.	1. DÍL TAJENKY	OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.	OBDEĽAVAT ZAHON RÝČEM		AMERICKÁ METALOVÁ KAPELA	DAR ZA SLUŽBU		ČESKÝ RYBAŘSKÝ SVAZ	ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO	2. DÍL TAJENKY	ZVUK HODIN	SVAZKY KLESTÍ	
ROZEBRÁNÍ							PORÁŽKA V BOXU ZKR.			KAŽDOU CHVÍLI HOTEL PRO MOTORISTY						
UĚTÝ							ODHODIT CHEMICKÁ KONCOVKA									
POKUŠENÍ					IZOLAČNÍ NÁDOBA VÝSTIŽNÉ							SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO TĚLO				
PSOVITÁ SELMA						VYČNÍVAT ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA					HLÁŠKA V KARTÁCH KOMERČNÍ BANKA ZKR.					
NEBO ANGLICKY			PLANETA PŘÍMKY JDOUCÍ STŘEDEM					NESCHOVÁ- VATI								
	JAŘMO	OPOTŘEBENÝ JÍZDOU DUB ANGLICKY						KNIHA NA FOTO- GRAFIE						OPAK POD	OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU	
MUŽSKÉ JMÉNO 19. 3.											CIZOKRAJNÁ BOROVICE					
RAKOUSKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL JOSEPH ???												OPĚT HOVOR. POVZDECH				
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL			ZESÍLENÝ ZÁPOR PRVNÍ KONŠEL									OLDŘICH DOMÁČKY				
	NULLA ANGLICKY	CHEM. ZN. POLONIA CITOSLOVCE KLOVNUTI			ZNAČKA OHÝBANÉHO NÁBYTKU							INICIÁLY ZPĚVÁKA AZNAVOURA		KYSELÁ POCHUTINA	BIOGRAFY	
ZKROUCENÍ												PROUD HUDEBNÍ SKUPINA				
PATŘÍCÍ ELE STR. ROD						ZNAČKA ELEKTRON- VOLTU	TITUL DOKTOR TEOLOGIE ANGL. ZKR.	PCHÁČ		PRÉRŮJNÍ HLODAVEC	SAMCI TURA DOMÁČIHO CHEM. ZN. RÁDIA					
PROZAIČKÁ SKLADBA									SVAZEK VLASŮ							
OVÁZÁNÍ					SYSTÉM VIDEA JM. HUDEB. HLADIKA				NEMOCNÍČNÍ AUTO TÝKAJÍCÍ SE HRUDI							
	MINISTER. PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ZKR.	VÝROBEK Z MLÉKA DOSUD NEPOUŽITÁ				SKLADIŠTĚ POTŘEŠTĚ- NEC HOVOR.					INICIÁLY VÝTVARNÍKA ČERNÉHO SODOVKA			VYRÁBĚT LÁTKU NA STAVU	JEDNO- DUCHÉ STROJE	
INICIÁLY TENISTKY NAVRÁTIL- LOVÉ			VŘENÍ LOKAT				VÝKAL DŘEVĚNÉ STROPY					A TAK PODOBNÉ ZKR. PERO				
ÚPLNĚ SPADAT								TÝKAJÍCÍ SE SNOBŮ ZNAČKA YARDU								
TOPIVO										UTREJCH						
FOUKAT				OPAK STARÝCH						AGRÁRNÍ KOMORA ZKR.			TVOJE OSOBA			

ZAČÁTEK TAJENKY:
Zvláštní je představa,
že naši dobu...

Řešení z minulého čísla: ... a nejsou, staří chtějí být nevěrní a nemohou. Výherci z minulého čísla: Alena Kolaříková, Olomouc; Vladimír Wnuk, Lipník nad Bečvou; Vasil Kalčos, Zlaté Hory



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!

