

moravský **senior**[®]

SRPEN 2025

zdarma



**Věra Martínková:
Nebála jsem se žádné práce**

●
**Recepty pro vás:
Vychutnejme si houby**

●
**Zdravotní rádce:
Jak dobře spíte?**

●
**Paměť národa:
Švédské šance**



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

prePRESS

PRESS

postPRESS



Úvodník

Zpráva o tom, že od roku 2035 budeme vydávat pět procent hrubého národního produktu na obranné výdaje, mě znepokojila. Je to sice až za deset let, ale ono to uteče velmi rychle. A pět procent je strašlivě moc. Říká se: „Ve válce se připravuj na mír a v míru na válku.“ Jsme malá země a potřebujeme ochranu mocných, sami nic moc nezmůžeme. Ale doufám, že tento povinný výdaj není pro ČR definitivní. Očekávám také, že se jednání o míru na Ukrajině už konečně pohnou a nebudeme číst jen o stále se dokola opakujících summitech bez výsledků, hrozbách sankcemi a honosných večerech v Bruselu, Paříži nebo Londýně. Už nechci, abychom jen dodávali válečné zbraně, chci, abychom byli schopni vyjednat mírové podmínky.

A dost už o válčení. Všichni jsme si oddechli po velkých vedrech a začínají růst houby, tak hurá do lesa!

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



8



16

ROZHOVOR 4–7

ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE 12–15

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 16–21

POLICIE RADÍ 30

ANKETA 33

UŽITEČNÉ BYLINKY 37

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

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

Tisk: Tiskárna FGP studio s.r.o., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p.

Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 28. 7. 2025. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 8. 2025. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Město Hranice

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 1. 9. 2025



Věra Martínková: Nebála jsem se žádné práce

Věra Martínková s dětmi

Dvaadevadesátiletá Věra Martínková z Hluboček prožila pestrý, místy nelehký život, který svědčí o síle lidské vůle, rodinných poutech a schopnosti přizpůsobit se. Dětství strávila mezi dvěma domovy, zažila válku, rozvod rodičů i pobyt v Německu. V dospělosti se nebála práce, prošla různými zaměstnáními od administrativy přes obchod až po práci v JZD, a vždy ji to táhlo k lidem. Její životní příběh je mozaikou zkušeností, která ukazuje, že i přes těžkosti si člověk může uchovat optimismus a chuť do života.

Paní Martínková, jak vzpomínáte na své dětství?

To bylo dost zajímavé. Měla jsem rozvedené rodiče. Oba dva jsem je ale měla ráda. Na prázdniny jsem jezdila k tátovi. Ještě jsem nebyla natolik vyspělá, abych je posuzovala, kdo, co, proč, to jsem nedělala. A měla jsem bratra. Maminka myslela, že ji raní mrtvice, když jsem jí jednou napsala: Mami, jsme dva, tak tatínek má právo taky na jedno. To byla ještě moje nezkušenost. Byla jsem u táty i dva roky v kuse, pak jsem ale toužila jít zpět k mámě. Tak

jsem mezi nimi tak různě přeletovala. Táta pocházel z Lošova, maminka z Prostějova. Lidé si musí uvědomit, že mají děti, ale zase zůstat spolu kvůli dětem, to taky není dobře. Musí si jít sobě trochu naproti a každému něco povolit a trochu omluvit. Maminka se podruhé vdala. Já jsem byla rozená Schneiderová, otec byl na práci v Německu a tam si mě tak nějak přetahoval, podplácel. Tomu máminu druhému manželovi jsem nedokázala říkat ani strejdo, ani jménem, říkala jsem mu pane. To už jsem měla celkem rozum.

Jak tehdy lidé pohlíželi na rozvod?

Jak se to vezme. Už to bylo celkem normalizované, ale tenkrát tolik rozvodů nebylo. Ale já jsem to, že mám rozvedené rodiče, nepocítila. Nebo teda můžu říct, že se ke mně chovali lidi dobře.

Do Německa jste k otci jezdila na prázdniny?

Ano, byla jsem s ním v Lipsku. Jednou, to mi bylo 12, si pamatuju, byla jsem tam s ním tři měsíce. Dva měsíce prázdniny, pak tatínek nedostal

propustku, aby mohl opustit říši, tak jsme tam ještě měsíc zůstali. Začaly ale velké nálety na Lipsko, v roce 1944, tak tatínek si řekl, že i za tu cenu, že to dopadne špatně, nás sbalil a šli jsme až na hranice pěšky. Naštěstí to dobře dopadlo. Táta měl tady v Droždíně sestřenici, kterou si pak vzal, a já jsem ty další dva roky byla u nich. Toužila jsem někdy po mamince, ale tatínka jsem měla ráda. Rodiče byli sice přísní, to jsem po nich zdělila asi i já, ale dětství jsem měla pěkné. Táta prostě nechtěl, aby bylo něco špatně. Když se ještě vrátím k tomu Německu, to si přesně pamatuju, tam v jednom pokoji bydlel Francouz a Čech. Ta rodina se jmenovala Freitagova. Otec byl krejčí, dělal v německé továrně. Měli jsme ve škole němčinu tehdy, ale tam jsem se toho dost přiučila, hlavně hovorovou němčinu. Já jsem ráno nevstávala tak brzo jako otec. Ta rodina, u které jsme bydleli, neměli děti, on byl úředník a paní typická Němka, vyčesané vlasy. V domě byly tři nebo čtyři byty k pronájmu. Pamatuju si, že vždycky, když začali houkat, že je ostřelování, majitel toho domu s manželkou utíkali první do sklepa, my jsme tam s tatínkem stáli u zdi a on mi říkal: „Neboj, ta hlavní zeď se tak honem nezbortí.“ To byla jedna část mého života. Táta pak později býval v Hlubočkách, tak jsme se vídali víc. Vzpomínám na to ráda, že bych byla úplně spokojená, to zase ne, ale nahradila jsem si to zase jinak.

Jak?

Chodila jsem třeba do různých kroužků, já jsem byla všude angažovaná. Tehdy byl svaz mládeže. Takže jsem vyzkoušela kde co, později jsem vedla čtenářský kroužek. Když se máma znovu vdala, už jsem neměla čas na nic, pořád jsem někde lítala. Do zpěvu jsem nechodila. Tatínek mi zaplatil klavír, v neděli jsem chodila k paní učitelce, později k jedné bohaté tetě, co měla její rodina



Věra Martínková s rodinou

v Prostějově Nábytek Hanák a čalounění. Moc mě to ale nebavilo, já totiž nemám hudební sluch. To bylo spíš na tatínkovo přičinění, ten ze mě chtěl pořád něco mít, na obchodní akademii abych šla a tak dále.

Na maminku vzpomínáte?

Ano, to bylo takové, jak se to vezme... Můj bratr Olinek, toho jsem měla moc ráda, ale tomu byl rok, když otec odešel, takže ten k němu netíhl. A otec, kdy přijel z Německa třeba na Vánoce, tak seděl s námi s dětmi u stolu, maminka ho obsloužila, ale nesesla si k nám. Prostě odloučení od stolu a od lože, to tak bylo.

Chodila jste tedy na tu obchodní akademii, jak chtěl tatínek?

Ne, nechodila. Byla jsem jen rok u jednoho pana profesora, který mě učil techniku administrativy a účetnictví, taky psaní na stroji. V Dolní Lipové byla taková škola pro nás, kdo jsme byli, no, dřív se tomu říkalo obchodní příručí. Přemýšleli jsme totiž, že bych si otevřela do budoucna svůj obchod. To mě bavilo, bavilo mě zkoušet všechno nové.

Kam vás to dovedlo?

Potom jsem jako svazák šla na traktorovou stanici. Tomu jsem vůbec

nerozuměla, ale krásně jsem psala, počítala, tak jsem dělala u strojního technika. Když tam nosili věci jako startér nebo dynamo, tak jsem to prostě nerozeznala. Vedle mě seděl studovaný mladý kolega, tak tomu jsem vždycky musela říct, aby mi poradil, než jsem se to všechno naučila. Pak jsem ale poznala už všechny typy traktorů, co tam přijely. A na ten popud mě tehdejší pan ředitel dal do JZD jako hospodáře brigády. Já jsem ale dělala opravdu kde co. Nejprve jsem v Prostějově na náměstí dělala toho obchodního příručího, potom mě dali v Olomouci k Baťovi, a potom jsem pracovala na té traktorové stanici. Spoustu věcí jsem se naučila, bavilo mě to.

Kde jste se poznala s manželem?

U těch traktorů. Když mě tam ředitel dovedl, řekl mi: „Věrko, ne aby ses tady zamilovala“. A já mu říkám: „Soudruhu řediteli, a do čeho, do té Škodovky?“ Manžel byl traktorista. V devatenácti jsem se vdávala. V Olšanech v tom JZD jsem měla kancelář, byl tam k tomu byt o jednom pokoji, tak tam jsme byli. Bylo hodně práce, dokonce jsem vydělala víc než můj muž. A můj táta tehdy za námi jezdil na kole a přemlouval nás, ať jdeme do Hluboček, že mě tam chce mít. Manžel mi pak vždycky říkával, ale v dobrém, do jaké díry jsem ho dotáhla. Manžel přešel k vojenským lesům a postavili jsme dům, respek-

tive to byly tři dvojdomky vedle sebe. A já jsem chvíli dělala v Hlubočkách v obchodě a o něco později v továrně, nejprve ve výrobě v Moravii v Mariánském Údolí, tam jsem byla v kanceláři. To ale bohužel vyhořelo, tak mě později dali ke strojnímu technickovi, diktoval mi a já jsem to přepisovala na stroji. Taky jsem byla chvíli zástupce v průmyslové prodejně Dukla v Hlubočkách. Tam se prodávalo věcí, od špendlíku až po televizor. Dostali jsme jeden šicí stroj na celý měsíc, to nebylo jak teď. Mě bavila práce a lidi kolem mě. Já mám ráda lidi. A taky si myslím, že za žádnou práci se nemá nikdo stydět. Ještě i v důchodu jsem nějakou dobu pracovala. Já jsem měla všude hodně známých a jeden z nich mě tehdy hrozně přemlouval, asi třikrát to zkoušel, že potřebuji do jesliček, do školky, kde je herna, kde děti spí, uklidit a nachystat stolečky na jídlo a takové věci. Tak jsem tam šla a ještě necelé dva roky jsem tam uklízela.

Byla jste doma s prvním dítětem, když byl manžel na vojně?

Ano. Tenkrát byla jen sedm měsíců mateřská. Babička tehdy řekla, že přece nebudeme opatrovat jenom jedno dítě. Šla jsem zpátky do práce, nebyly peníze tehdy. A to v tu dobu můj muž nastupoval na vojnu. Moc jsme se během toho času neviděli. A brali jsme se tak brzo proto, abychom nemuseli pendlovat. Manželův otec byl totiž podplukovník na vojně a pořád se stěhovat, tak by manžel musel s ním. Nakonec jsme měli děti dvě, dceru a syna, jsou tři roky od sebe.

Říkala jste, že jste byla přísná, stejně jako vaši rodiče.

Ano, děti rozvedených rodičů, to je něco jiného než děti, které vychovávají oba rodiče. Třeba když jsem chodila do tanečních, musela jsem být o půl osmé doma, to byl rok myslím 47 nebo 48. Já jsem byla taky



Manžel s dětmi



Maminka paní Martínkové

přísná, až si říkám, že jsem mohla trochu ubrat. Můj muž nikdy nechtěl slyšet, že děti něco dělají. Jednou v životě jsem na ně požalovala a on mi řekl: „Už to nikdy nedělej, já nebudu děti trestat za to, co udělali dopoledne. Na to jsi matka, tak si to vyříd sama.“ Tak to prostě bylo. Měla jsem moc hodné děti, a vnoučata taky mám. Dvě od dcery, jedno vymodelné od syna. I pravnoučata mám. Nejsou blízko, ale jezdí za mnou.

Vy jste teď po operaci, ale jinak jste byla velmi pohyblivá.

Ano. Mám zlomenou kyčel, dávali mi ji dohromady. Podjelo mi to a spadla jsem, když jsem šla zavřít okno. Jezdívала jsem ale na kole. My jsme bydleli u lesa. Mířila jsem z kopce dolů a v levotočivé zatáčce mi nechytly brzdy, protože bylo po dešti. Takže jsem vletěla přes zábradlí do potoka, to mi bylo, myslím, sedmdesát. To jsem ležela dlouho v nemocnici a řekla jsem tehdy manželovi, že se o mě musí postarat, že nikde jinde nebudu. Do února jsem od toho pádu v říjnu nemohla na nohu stoupnout. Tam nebylo u toho mostečku dostatečně vysoké zábradlí, zvedli to po té mojí nehodě asi o šedesát centimetrů, hlavně kvůli dětem. To už je ale doba. Teď už se moc neprojdou, leda s chodítkem. Ale hýbu se, jak to jde. I hlavu se snažím udržovat. Čet-

la jsem celý život hodně. Kdo nechte, ten nic neví, je to tak. Tady v domově se taky účastním všeho, co tady organizují, ať je to cokoliv. Dneska je tam zrovna nějaká přednáška o Olomouci. Proč bych tu měla sedět na pokoji?

Vy jste sem do domova přišli s manželem společně?

Ano, my jsme tu byli v domově oba, ale neměli jsme ještě ani pořádně vybaleno a on po sedmi dnech zemřel. To byl pro mě tehdy hrozný šok. To bylo v listopadu 2019. Měla jsem už berle a nevládala jsem to. Tady je mi dobře, ale měla jsme teď minulý rok trochu trable. Nosila jsem brýle, od třičtvrtě dioptrie až po šest a půl. A na stáří se mi objevila taková porucha, mám poškozenou sítnici, no všechno možné, tak mi dávali takové vitaminy do očí, to se dává injekce. No je to nepříjemné, ale pak už víte, do čeho jdete. Mně brýle nejsou na nic už teď, obličej třeba váš teď vidím velmi špatně. Mám takovou speciální lupu, digitální, která stojí spoustu peněz. Měla jsem tu první od pojišťovny, teď mám tady jednu půjčenou. V tom je nějaký speciální

software, no stojí to celé asi deset tisíc. A mezitím se ta porucha ještě zhoršuje. To mám bohužel z jednoho léku na srdce. V tom příbalovém letáku se píše, že ze sto tisíc pacientů může deset lidí postihnout tato porucha. Bohužel to vyšlo na mě. Já mám i voperovaný kardiostimulátor, takže to srdce bylo a je potřeba udržovat. Ty vitaminy ale jednoho dne přestaly reagovat, takže už mi je nedávají, tudíž se ta porucha zhoršuje. Domy, stromy vidím, ale čtení už vůbec ne.

Paní Martínková, jakou máte nejsilnější vzpomínku?

Když jsem byla v Droždíně, tak tam šel pochod smrti. To nezapomenu, šli ruští zajatci, měli nohy v pytlech zavázané, přes noc je hlídali na mlátě. Tehdy se dostával cukr na čtyři, pět měsíců, na lístky. Moje teta to měla v ložnici na stole a těm zajatcům se vařila černá melta a sladila se aspoň tím cukrem. Nad těmi Rusy stál Němec a pažbou je bil. To nikdy nezapomenu, to jsou zážitky na celý život.

Kateřina Benešová

**Foto: archiv V. Martínkové
a Moravský senior**



Manželé Martínkovi

Masakr na Švédských šancích: Bylo to horší než Lidice



Letos v květnu jsme si připomínali osmdesátileté výročí od konce druhé světové války. V ulicích se slavilo, voněly šeříky a hrála hudba. Lidé tančili, objímali se. Ale konec války nejsou jen oslavy. Na mnoha místech v tehdejší Československu umírali nevinní lidé. Na Švédských šancích u Přerova na Olomoucku jich zahynulo dvě stě šedesát sedm. Tak zní přesný počet obětí masakru zakarpatských Němců – žen, dětí a starců.

Děti tam stříleli v náruči matek

„Nedokázal jsem pochopit, že člověk je něčeho takového schopen. Stříleli kojence v náručích matek! Taková bestialita nebyla ani v Lidicích,“ otevírá svoje vyprávění pro Paměť národa historik František Hýbl (1941–2024) a dodává k tomu: „Byl jsem z té hrůzy psychicky úplně na dně. Zhubl jsem patnáct kilo. Bylo však potřeba, aby se to dostalo na světlo boží. Cítil jsem to jako svou povinnost.“

O tom, co se v noci na 19. června 1945 dělo u lesíka na návrší nedaleko Přerova, se svět po sametové revoluci dozvěděl naplno právě díky historiku Františku Hýblovi. Ale tomu ještě předcházela dlouhá příběh. Hýbl se narodil v Citově na Přerovsku do učitelské rodiny – jeho otec vedle kantořiny holdoval také ochotnickému divadlu, literatuře, ale i výtvarnému umění, a tuto kulturnost dokázal již v útlém dětství předat svému synovi. Malý František sedával často v ot-

cově třídě a brzy se začal prokousávat kvalitně zásobenou rodinnou knihovnou. Po úspěšně složené zkoušce dospělosti na přerovské jedenáctiletce se přihlásil na tehdejší olomoucký Pedagogický institut, kde absolvoval v oborech český jazyk a dějepis. Jako učitel vstoupil do komunistické strany a učil na základních školách v Litovli a Olomouci. Vedle toho také dálkově vystudoval pedagogiku na Filozofické fakultě Univerzity Palackého tamtéž.

Učitelé byli vždy pod drobnohledem režimu – vychovávali mládež, jež byla nadějí socialistických zítřků. František Hýbl jako kantor vyučující dějepis jen velmi těžce nesl ideologické ohýbání historie, jež vykreslovalo Sovětský svaz jako jediného osvoboditele od nacismu a zároveň schválně zapomínalo na vykonstruované politické vraždy padesátých let, násilnou perzekuci sedláků, ale i likvidaci řeholníků a inteligence. Do toho přišel srpen 1968, kdy vojenská Varšavská smlouva překročila hranice Československa, aby na pásech tanků a se zbraní v ruce ukončila domnělou kontrarevoluci. František Hýbl prožil invazi jako vedoucí na pionýrském táboře: „Měl jsem na starosti sto třicet dětí. Některé z nich měly rodiče zaměstnané na letišti. Když jsme slyšeli z rozhlasu, že jsou letiště obsazována, byly hrozně vystrašené a chtěly domů. Navíc si všimly, že kousek nad táborem je dělo namířené naším směrem. Jednalo se o polské vojáky. Jejich velitel na mou prosbu dělo přesunul.“

Následovaly čistky a stranické prověrky, kterými Hýbl neprošel – odmí-

tl totiž vpád Sovětů do země uznat jako potřebnou bratrskou pomoc. V roce 1969 nastoupil do Vlastivědného ústavu Muzea Komenského v Přerově. „Po vyloučení z KSČ jsem dělal nejpodřadnější práce a po uklízečkách jsem měl nejnižší plat. Manželka, která byla učitelkou, naštěstí vydělávala skoro dvakrát tolik, tak jsme to zvládli. V muzeu jsem dával do pořádku archiv, a to mě bavilo. Měl jsem pracovnu, ve které se topilo v kamnech. Pro uhlí jsem chodil do sklepa, tam jsem objevil a zachránil spoustu cenných archiválií, například Masarykovy dopisy, rukopis Aloise Jiráska, pozůstalost lékaře Jana Kabelíka i jeho otce, literárního historika, který si psal s dětmi Boženy Němcové,“ vypravuje pamětník, který, i přes to, že si ještě v Bratislavě dodělal doktorát, nesměl nikde odborně publikovat ani přednášet.

Příliš horlivý kolaborant

O vraždě téměř tří set nevinných lidí na Švédských šancích u Přerova se dozvěděl náhodou – vyprávěla mu o tom jeho budoucí tchýně. Pocházela z Lověšic. Právě tato obec hra-

je v příběhu jednu z klíčových rolí. Zdejší muži totiž museli pod hrozbou trestu smrti vykopat masový hrob, do nějž pak vojáci 17. pěšího pluku vedeni Karolem Pazúrem házeli těla zavražděných. Ty přitom na smrt poslala nešťastná náhoda – jejich vlak zastavil ve špatnou dobu na špatném místě.

Dne 18. června 1945 se na přerovském železničním uzlu setkaly dva vlaky. Ten první vezl z vítězné vojenské přehlídky v Praze vojáky 17. pěšího pluku z Petržalky. Ten druhý měl dopravit domů zakarpatské Němce, vracející se z evakuačního pobytu v severozápadních Čechách domů na Slovensko. Důstojník Pazúr toužil po krvi. Snad kvůli své povaze, ale rozhodně i dílem toho, že chtěl svou protiněmeckou horlivostí zamaskovat, že během války s nacisty kolaboroval. Když se válka přiblížila na konec, přidal se k vítězí straně – vstoupil do Svobodovy armády a také do KSČ. Pazúr v Přerově neúspěšně žádal na místním úřadě, aby mu vydali vězněné německé zrádce k popravě. Když nepochodil, vrátil se ke své jednotce a cestou okolo jednoho vagonu zaslechl němčinu.

Dál to šlo rychle. Vojáci vyvěkli zakarpatské Němce z vlaku a odvedli je za město na kopec Švédské šance. Oběti se musely svléknout do spodního prádla a zároveň odezdat veškeré cennosti – peníze, šperky, vkladní knížky. Nad jámou, kterou vykopali lověšičtí muži, pak vrahové po desetičlenných skupinách ranou do týla usmrcovali své oběti. „Jedna žena byla zastřelena se dvěma malými dětmi v náručí. Během čtyř hodin vojáci zastřelili 267 lidí, žen, dětí a starců. Nejmladšímu dítěti bylo šest měsíců,“ říká František Hýbl, který později mluvil s dvěma muži z Lověšic – ti, vedle vykopání hrobu, jej museli



František Hýbl s Václavem Havlem, 90. léta



František Hýbl v 60. letech

také zasypat. Byli traumatizovaní: „Slyšeli promluvy vojáků i nářek obětí prosících o smilování. Museli se toho účastnit pod pohrůžkou smrti a bylo jim nařízeno, že o tom musí mlčet.“

Co jsme měli dělat, když jsme jim postříleli rodiče?

Masakr na Švédských šancích nebyl jen vraždou – byl také vraždou loupežnou. Vojáci obrali své oběti o vše, co měly u sebe. Vedle toho rozkradli věci, co našli ve vyprázdněném vlaku a dále pak loupili i v domovech svých obětí ve slovenské Dobšíně. Karol Pazúr byl povýšený na nadporučíka...

Vyšetřování začalo až dva roky po válce, v létě 1947, kdy se do věci

vložili nekomunističtí poslanci, ale také mezinárodní humanitární organizace. Tehdy obžalovali Karola Pazúra a spolu s ním i dalšího strůjce masakru, Bedřicha Smetanu, který se však vyhnul trestu útekem do Izraele. U soudu se Pazúr hájil tím, že zavraždění patřili k přísluhovačům nacismu, což tribunál obratem vyvrátil. Dále tvrdil, že mezi mrtvými nebyly žádné děti. Nakonec, pod tlakem důkazů řekl: „Co jsme s nimi měli dělat, když jsme jim postříleli rodiče?“

Vinu neuznal. Odvolával se na tehdejší zákon číslo 115, který legalizoval poválečné lynče na nacistech a kolaborantech. Soud však měl jiný názor – nešlo o spravedlivý trest, ale o vraždu dětí a nevinných lidí. Karol Pazúr dostal nejprve sedm a půl roku kriminálu. Po odvolání se prokurátora Antonína Rašly mu soud navýšil trest na dvacet let. Z toho si odseděl dva roky – o jeho propuštění se zasadil komunistický prezident Klement Gottwald. Pazúr se potom těšil přízni režimu, dostával vyznamenání a dvacet let byl místopředsedou Slovenského svazu protifašistických bojovníků. Jeho příběh je podobně tristní a zároveň podobný tomu, kdy Státní bezpečnost, místo toho, aby popravila strůjce válečných masakrů na Ploštině a Prlově na Valašsku, Kurta Wernera Tuttera, jej nasadila jako svého agenta v západním Německu. Oba vrazi se tak dožili požehnaného věku a bez potrestání.



Hrob s pozůstatky karpatských Němců zastřelených v červnu 1945 u Přerova

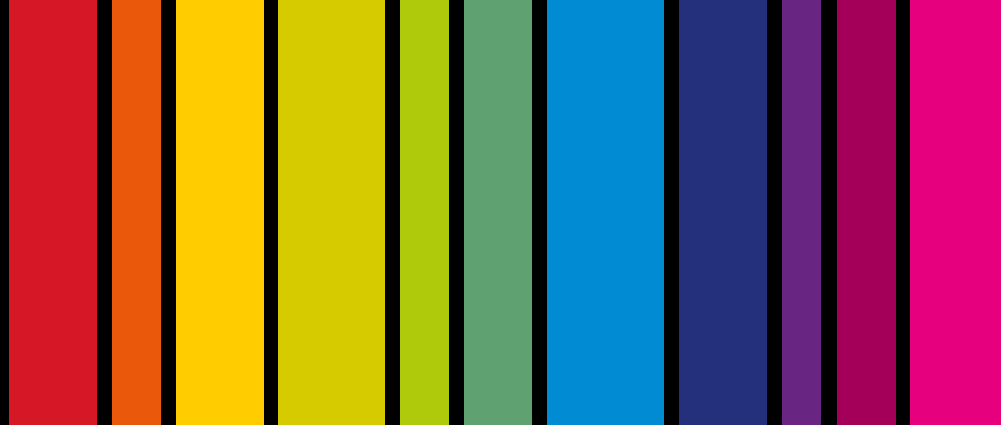
Konečně mohli zapálit svíčku

František Hýbl zasvětil pátrání po rozkrytí příběhu tragické noci na Švédských šancích většinu svého života. Díky jeho úsilí se podařilo, že v roce 2016 byly na olomouckém hřbitově v Neředíně nalezeny ostatky žen a dětí zavražděných na Švédských šancích – režim se totiž po masakru snažil zločin zakrýt. Tehdy došlo k exhumaci a spálení většiny těl. František Hýbl obdržel za vypátrání ostatků Kříž za zásluhu, který mu udělila Spolková republika Německo. A vedle toho také nezměrný vděk pozůstalých, kteří tak konečně mohli zapálit svíčku nad ostatky svých milovaných příbuzných.

Autor: František Vrba



Paměť národa stále hledá nové pamětníky.
Kdybyste věděli o někom, kdo zajímavým způsobem prožil dějiny 20. století, kontaktujte nás, prosím, na e-mailové adrese nebo telefonu:
jitka.andrysova@postbellum.cz, tel. 777 763 388



Dny evropského dědictví

8.–14. září 2025 | Olomouc

ded.olomouc.eu

Dny otevřených památek

13.–14. září

zpřístupnění olomouckých památek, institucí a zajímavých objektů
komentované prohlídky, doprovodný program

Komentované prohlídky a procházky

8.–14. září

netradiční prohlídky pozoruhodných míst se zajímavými osobnostmi

Století české písničky

12. září | 19:30 | Horní náměstí

open air koncert Moravské filharmonie Olomouc věnovaný výročí zápisu
sloupu Nejsvětější Trojice na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO

Památky ožívají hudbou

13.–14. září

vokální kvartet, klavírní a varhanní koncerty či komorní recitály na netradičních místech

Noční muzicírování pod renesanční lodží

13. září | 20:00 | prostranství před Caesarovou kašnou

obnovená tradice večerních koncertů v místě, kterým v dávných staletích
vstupovali konšelé do radnice

25 let sloupu Nejsvětější Trojice v UNESCO

12.–13. září

odborné přednášky, tematické besedy a komentované prohlídky



Zákaz odběru vody je velmi aktuální, stav vod se může výrazně zhoršovat

Léto je v plném proudu a nevyhýbá se ani Olomouckému kraji. Vysoké teploty, tropické noci a prohlubující se sucho nutí vodoprávní úřad odboru životního prostředí olomouckého magistrátu uvažovat o zavedení opatření. Konkrétně může na dobu tří měsíců omezit užívání pitné vody z veřejného vodovodu. O vydání takového nařízení požádaly obce Velký Újezd a Slatinice.

Opatření by znamenalo zákaz napouštění bazénů a zalévání zahrad pitnou vodou. Vodoprávní úřad má zároveň povinnost chránit i povrchové vody a život v nich. Může tedy rozhodnout o zákazu odběru vody z vybraných vodních toků. „Nepříznivá situace je i v případě vodních toků. Při dlouhotrvajícím bezdešt-

ném období, vysokých teplotách, poklesu hladiny povrchových vod totiž hrozí kyslíkové deficity a v důsledku toho úhyny ryb a dalších vodních živočichů,“ vysvětluje vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka.

Čistota uzavřených vod je podle Loyky zatím uspokojivá: „Je to dáno i tím, že jde o uzavřené, větší či menší jámy po těžbě štěrkopísku, které nemají na rozdíl od vodních nádrží přítok obsahující často nevyčištěné odpadní vody plné fosforu, jenž je hlavní živinou pro sinice, a jsou stabilním prostředím.“ Ani u uzavřených vod však pracovníci odboru životního prostředí nepolevují v obezřetnosti. Není totiž tak důležité, kolik kyslíku

je ve vodě během dne, ale klíčové je, kolik ho v ní zůstává v noci, kdy všechny živé organismy kyslík spotřebovávají.

Pracovníci odboru životního prostředí i olomoučtí rybáři sledují průběh počasí, vývoj průtoku v říčním systému Moravy v Olomouci i situaci v uzavřených vodách, aby v případě deficitu kyslíku ve vodě mohla být přijata potřebná opatření. Platí jednoduché pravidlo: čím vyšší teploty, tím nižší je rozpustnost kyslíku ve vodě a zároveň roste jeho spotřeba rybami i dalšími živočichy. Stav, kdy po sérii tropických nocí a teplotních rekordů dochází ke kritickému poklesu kyslíku ve vodě, se začíná opakovat čím dál častěji.

Fosfor ve vodách:

- Fosfor z nevyčištěných odpadních vod je hlavní potravou pro sinice, organismy z říše bakterií. Tyto jsou evolučně velmi staré, jednoduché, ale bohužel velmi odolné. Stačí jeden přísun fosforu do nádrže v nevyčištěných odpadních vodách a sinicím to stačí na celou sezónu. Problémy způsobují i extrémní počasí. Dříve trval silný déšť třeba 10 až 15 minut. Co doteklo v jednotné kanalizaci, v níž jsou dohromady splaškové i srážkové vody, směřovalo do zachytných nádrží. Nynější intenzivní deš-

tě směřují nevyčištěné odpadní vody do odlehčovacích komor a z nich nevyčištěné přímo do toků, nádrží. Současně je odnášena nejurodnější hlína z polí.

- Sinice mají rády vodu nad 20 stupňů, což v minulosti bylo od poloviny června tak 40 dní, nyní to trvá déle od konce května až do druhé poloviny září. Sinicové vodní květy jsou toxické, odumírání, rozklad, dezintegrace buněk s vylitím buněčného obsahu do vody dostává do prostředí pigmenty i toxiny.

Radní schválili pravidla pro umístování výdejních boxů

Rada města Olomouce schválila principy a doporučení pro instalaci výdejních boxů na městských i soukromých pozemcích. Dokument vznikl ve spolupráci s neziskovou organizací Naše kultivovaná města a dalšími sedmnácti městy. Od nynějška se stává závazným podkladem pro městské odbory a organizace při rozhodování o umístování výdejních boxů na městských pozemcích.

Dramatický nárůst online nakupování a s tím i potřebu efektivních doručovacích metod přinesla pandemie covidu-19. Výdejní boxy se tak staly běžnou součástí městského prostoru. S tím však vzrostl i tlak na jejich umístování do lukrativních a frekventovaných lokalit, často bez ohledu na veřejný prostor, architektonické souvislosti nebo bezbariérový přístup.

„V současnosti se počet boxů neustále navyšuje, jelikož jednotlivé společnosti se snaží pokrýt ideálně celé

území města. Druhým trendem, který lze nyní pozorovat, je zvětšování již umístěných boxů, a to někdy výrazně větším objemem, než byl doposud,“ komentoval důvod pro rozhodnutí radních náměstek primátora Tomáš Pejpek. Přijaté principy pro umístování výdejních boxů si podle něj kladou za cíl zajistit esteticky přijatelný rozvoj výdejních boxů ve veřejných prostranstvích. Jejich počty se v posledních letech rychle rozšiřují, jen na území Olomouce se jich aktuálně nachází přibližně 158, přičemž nej-

větší zastoupení má Zásilkovna, Alza a PPL. Všechny tyto boxy byly dosud umístěny na soukromých pozemcích. „Podle přijatého postupu bude Odbor kanceláře architekta města také vytipovávat vhodná místa pro výdejní boxy a jednat o jejich využití s doručovateli a provozovateli e-shopů“ doplnil náměstek Pejpek. Materiál byl projednán Komisí pro architekturu, která dokument podpořila a doporučila, aby se jím řídily také městské akciové společnosti a příspěvkové organizace.



Zoo Olomouc se pyšní novou voliérou

Po rozsáhlé rekonstrukci se návštěvníkům olomoucké zoo otevřela obří voliéra zvaná Bábovka. Díky



výstavbě zimoviště uprostřed voliéry byl od základu změněn koncept celého prostoru. V horní části voliéry vzniklo prostranství, kde mohou návštěvníci pozorovat africké ptáky bez zábrán a na vyvýšeném místě si také přímo mezi zvířaty odpočinout na lavičkách.

Návštěvníci zoo zde potkají ptáky, kteří se přirozeně vyskytují na africkém kontinentu. Těšit se lze na mnoho zajímavých druhů. „Jsem rád, že jsme po osmi letech dokončili veškeré práce na této voliéře a dnes ji předáváme našim návštěvníkům,“ uvádí ředitel

zoo Radomír Habáň, který věří, že se obří voliéra bude návštěvníkům v novém konceptu líbit. Slavnostního otevření Bábovky se zúčastnil také primátor Olomouce Miroslav Žbánek: „Atraktivní podoba Bábovky s vysokou koncentrací biotopu evokuje přirozené prostředí a přináší unikátní zážitek. Atmosféru podporují nejen klima, ale i nejrůznější zvuky. Možnost volného pohybu vítají jak návštěvníci, tak ptáci, kterým k němu dopomáhá funkční podstata konstrukce bábovky, díky níž se v letu nemusí otáčet. Zastavit se zde a pobýt jistě stojí za to.“

• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Jakým způsobem může město bojovat proti přemnožení holubů? Jejich trus ničí památky i fasády historických domů.

Jana

Je to problém všech velkých měst. Odstraňování škod po holubech a ptačím trusu nás ročně stojí statisíce až miliony korun. I právě probíhající oprava Sloupu Nejsvětější Trojice z velké části odstraňuje škody způsobené nejen vlivem počasí, ale také právě holubím trusem. A týká se to v podstatě všech památek ve všech větších, zejména historických městech, kde holubi nacházejí na půdách domů klidná útočiště. Město Olomouc každoročně provádí odchyt holubů a snaží se tím populaci holubů tlumit. Nicméně se ukazuje, že ve městě

obklopeném parky a vodními toky mají holubi ideální podmínky k rozmnožování a až na pár poštolek zde nemají přirozeného nepřitele. Opakovaně jsme jednali o možnosti umístit na půdy městských domů holubníky, jejichž provoz spočívá v tom, že se vajíčka nahrazují umělými podkladky a mělo by se tak dařit holubí populaci usměrňovat. V průběhu času se ale ukázalo, že tento systém je funkční spíše na menších městech, nikoli v aglomeracích velikosti Olomouce. Zatím tedy zůstáváme u odchytu holubů, stejně jako další velká česká města. A stále je potřeba zdůrazňovat hlavně prevenci – nekrmte holuby ani nic jiného na ulici. Napomáháte tak totiž rozmnožování také potkanů, kteří pro Olomouc představují úplně stejný problém jako holubi.

To se týká i cíleného krmení nepůvodních nutrií, narušujících a znečišťujících především břehy Mlýnského potoka. Jejich počty rostou a i jejich cílený odchyt a další náklady na deratizaci jdou ročně do stovek tisíc korun.

Miroslav Žbánek
primátor města Olomouce



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

Olomouc je Obcí přátelskou rodině a seniorům

Obec přátelská rodině a seniorům je název celostátní soutěže, kterou každoročně vyhlašuje Ministerstvo práce a sociálních věcí. Cílem je ocenit, motivovat a podpořit obce a města, jež se snaží vylepšit kvalitu života rodin a seniorů, kteří v nich žijí.

Do letošního ročníku soutěže se přihlásilo se svými projekty 90 obcí, které byly rozděleny do pěti kategorií podle počtu obyvatel. Projekt města Olomouce byl oceněn druhým místem v kategorii největších měst nad 35 000 obyvatel. Spolu s diplomem obdrželo naše město i prémii ve výši zhruba jeden milion korun, které jsou určeny na podporu prarodinných

a seniorských aktivit z předloženého projektu.

Letošní projekt města Olomouce se zaměřil na duševní zdraví, které je v poslední době velmi často skloňovaným pojmem. „Projekt, který jsme letos do soutěže přihlásili, má motto Aktivitou k podpoře duševního zdraví. Zařadili jsme do něj různá opatření, jejichž potřeba vyplynula z anketního šetření provedeného u rodin s dětmi koncem loňského roku. Tak jsme zjistili, co si naši občané přejí, a snažíme se jejich poptávce v mezích možností vyhovět,“ přiblížila náměstkyně primátora Kateřina Dobrozemská. Aktivita na podporu duševního zdraví olomouckých rodin a seniorů budou cílit zejména

na zdravý pohyb, vzdělávání, na rozšíření nabídky pro trávení volného času a podobně.

Město ze získané dotace například dovybaví prostory, kde se bude moci scházet veřejnost, tedy otevřená školní hřiště či komunitní zahradu provozovanou městskou knihovnou. K duševní pohodě přispějí i mezigenerační pohybové aktivity, jejichž nabídku bude město zveřejňovat na webu aktivni.olomouc.eu. Město nabídne i bezpečný prostor pro pravidelné aktivity a pravidelná setkávání se zajímavým programem v Klubu volnočasových aktivit Pešek a komunitním centru Pavelčákova 21. To opět zohledňuje poptávku seniorů, získanou z anketního šetření.

Komentované prohlídky Olomouce. Staňte se turistou ve vlastním městě

Jaké jsou nejvýznamnější památky v centru Olomouce? Proč z domu na Dolním náměstí vyskakuje černý kůň? A jak to bylo s olomouckou synagogou? Nejen to prozradí tradiční komentované prohlídky, které na tuto sezonu připravilo Informační centrum Olomouc. Mezi pravidelnými prohlídkovými okruhy je letos i jedna novinka.

Prohlídkové okruhy, na kterých průvodce představí historii našeho krásného města, nabízí olomoucké informační centrum už od začátku léta. Z tradičních prohlídek nechybí Olomouc v kostce či okruh s názvem Za branami města. Během letních víkendů je možné s průvodcem vystoupat také na 75 metrů vysokou věž olomoucké radnice a mít tak celé město jako na dlaní. Ve vybraných termínech je možné s průvodcem projít i některé olomoucké kos-

tely, a to dokonce zdarma. Nabídka této služby je k dispozici například v katedrále sv. Václava, kostele Panny Marie Sněžné, v Červeném kostele, Husově sboru a také v bazilice Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku.

Každý červencový a srpnový pátek letos probíhá premiérová komentovaná prohlídka s názvem Po stopách baroka v Olomouci. Informační centrum ji připravilo u příležitosti 25. výročí zápisu Čestného sloupu Nejsvětější Trojice na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO. „Prohlídka připomíná význam sloupu Nejsvětější Trojice pro město a zároveň zájemce seznámí s dalšími významnými barokními památkami v Olomouci. Lidé poznají krásné chrámy a kaple a objeví příběhy olomouckých soch a kašen,“ pozvala Miloslava Šinclová z oddělení ces-



tovního ruchu a informačního centra olomouckého magistrátu. Doplnila, že při této komentované prohlídce je mimořádně zpřístupněna také kaple Božího Těla na Konviktu, kaple sv. Jana Sarkandra a k vidění jsou dokonce i vzácné varhany v kostele Panny Marie Sněžné.

Bližší informace k prohlídkám jsou na webu tourism.olomouc.eu. Místo si můžete rezervovat online na vstupenky.olomouc.eu anebo osobně v Informačním centru Olomouc.

Investice do protipovodňových opatření se vyplatily

Ve druhém zářijovém týdnu loňského roku vydal Český hydrometeorologický ústav výstrahu před silnými dešti a hrožícími povodněmi. Situaci s obavami sledovala i Olomouc, která má s velkou vodou neblahé zkušenosti z roku 1997. Nakonec město nedopadlo tak zle jako sever kraje, přesto došlo k zaplavení Chomoutova. Povodeň prověřila jak hotové, tak i rozestavěné protipovodňové stavby. Ochrana Olomouce obstála. Vyplývá to ze studie města.

Díky již dokončeným protipovodňovým opatřením je to první skutečně významná povodeň, která v Olomouci nezpůsobila větší materiální škody, s výjimkou míst, kde

ochranná opatření dosud nebyla realizována. „To, že se Olomouci podařilo v září minulého roku obstát před velkou vodou, potvrzuje, že obří investice do těchto opatření mají smysl. Zároveň je to i závazek pokračovat například v řešení ochrany oblasti Chomoutova,“ říká primátor Miroslav Žbánek.

Studie vycházející ze zprávy o povodni ze září 2024, místních obhlídek a jednání s účastníky zásahu podrobně hodnotí dopady povodně i funkčnost stávajících protipovodňových opatření. „Studie zároveň navrhuje krátkodobá řešení pro nejvíce zasaženou městskou část Chomoutov, s cílem zajistit ochranu alespoň na úroveň deseti až dvace-

tileté povodně,“ vysvětluje vedoucí odboru ochrany Jan Langr.

Městská část Chomoutov se nachází uprostřed údolní nivy řeky Moravy, což výrazně komplikuje protipovodňovou ochranu. Silniční most přes Moravu nemá dostatečnou kapacitu pro odvádění velkých vod a při povodních je obtékán inundačními proudy po obou březích. Navíc zástavba v blízkosti mostu sahá až k břehům řeky, což vylučuje možnost rozšíření koryta.

Pro ochranu městské části jsou proto připraveny tři varianty řešení, které se liší náklady, úrovní ochrany a složitostí majetkoprávních úkonů.



Jarmark ve Vlastivědném muzeu oživí zapomenutá řemesla

Druhý ročník Řemeslného jarmarku se uskuteční v sobotu 20. září od 10 do 17 hodin ve Vlastivědném muzeu v Olomouci (VMO). Akce na nádvoří symbolicky uzavře léto a nabídne ukázky tradičních řemesel, rukodělné výroby a folkloru. Cílem je představit řemeslnou zručnost našich předků a upozornit na její význam i v současnosti.

Návštěvníci se seznámí s technikou tkaní, pletení z proutí a slámy, řezbářstvím či perníkářstvím. Mnohé činnosti si na stáncích sami vyzkouší. Tkadlec předvede proces výroby od česání vlny po barvení, švec-brašnář zase nabídne drobnou práci s kůží. Na jarmarku se představí také držitelé ocenění Mistr tradiční rukodělné výroby Olomouckého kraje a Nositel tradice lidového řemesla.

Chybět nebudou stánky s výrobky oceněnými značkou Haná regionální produkt, tvořivá dílna pro děti ani hudební program v podání folklorních souborů Klas a Haná. Předvedou i tradiční tanec Cófava. „Jedná se o pro Hanou typický pomalý obřadní třídobý tanec, který se dříve tančil při slavnostních příležitostech v krásných svátečních hanáckých krojích. Je to jedna z položek, která

se dá právem považovat za nehmotné kulturní dědictví našeho regionu,“ říká Andrea Mrkusová z Regionálního pracoviště pro tradiční lidovou kulturu VMO, která by chtěla tento tanec zapsat do Seznamu nemateriálních statků tradiční lidové kultury Olomouckého kraje. Celodenní program zakončí vystoupení Cimbálové muziky Hejčičňan.

Foto: Rostislav Gregor

Program vystoupení:

12.30–13.00	Folklorní soubor Haná Přerov – I. pásmo
13.15–14.45	Hanácký soubor písní a tanců Klas Kralice na Hané – I. pásmo
14.00–14.30	Folklorní soubor Haná Přerov – II. pásmo
14.45–15.15	Hanácký soubor písní a tanců Klas Kralice na Hané – II. pásmo
16.00–16.45	Cimbálová muzika Hejčičňan

Večerní pohoda u Trojice



Oblíbený multižánrový hudební festival v centru Olomouce přímo u radnice pod večerní oblohou. Přijít můžete každý letní pátek od 1. do 22. srpna od 17 do 22 hod. Během večera se představí vždy dvě kapely. Program je následující: 1. 8. v 19.00 Kryštof Tomeček & Mimrová & Chladová; v 20.30 Tereza Balonová s kapelou; 8. 8. v 19.00 Mathias Hložek s kapelou; v 20.30 Standa Hložek s kapelou; 15. 8. v 19.00 Zdeněk Hamřík; v 20.30 Roman Horký & Kamelot; 22. 8. v 19.30 La Boujeau; v 20.30 Tamara Dikyová & New Time 7. Vstup je zdarma, občerstvení na náměstí.

Hanácká neckyáda 2025



Přijďte si užít nezapomenutelný den na vodě v duchu osobitých a netradičních plavidel. Kam: do tábořiště Pádlo Morava v Horce nad Moravou. Uvidíte ty neoriginálnější plavidla a kostýmy, jaké si dokážete představit. Kdy: 2. srpna od 10 do 18 hodin, kdy proběhne vyhlášení vítězů a poté je na programu dětská diskotéka.

Jeseník se baví



Tradiční oslava léta, pohody, dobré muziky, jídla a zlatavého moku se uskuteční v sobotu 2. srpna na Masarykově náměstí. Vystoupí hvězdní hosté tuzemské hudební scény. Těšit se můžete také na minipivovary, chutné gastro i doprovodný program pro děti. Na náměstí se začíná ve 12 hod. a koncerty potrvají do pozdních večerních hodin. Vystoupí například Marta Jandová nebo ostravská multižánrová kapela Nedivoč. Akce pro děti jsou připraveny v areálu Katočny. Vstup zdarma.

Zobcové flétny na Helfštýně

Zažijte Helfštýn plný hudby. Soubor zobcových fléten Vivat Flauto vám zpřijemní prohlídku helfštýnského hradu. Flétnisté zde budou vystupovat od 5. do 10. srpna. Vstupné 150 Kč, snížené 80 Kč.

Olomoucké shakespearovské léto



Léto, divadlo a neopakovatelná atmosféra, to je tradiční letní open-air festival, který Divadlo Tramtarie pořádá v Olomouci už desátým rokem. Letos od 6. do 17. srpna. Odehrává se v prostředí parkánu Umě-

leckého centra UP známého jako Konvikt. I letos festival nabídne to nejlepší z tvorby Divadla Tramtarie – večerní představení pod širým nebem a dopolední pohádky pro děti. Uvidíte oblíbené inscenace i letošní novinky. Po divadelním představení následuje vždy doprovodný hudební program. Přesné informace zde: <https://divadlotramtarie.cz/program/>

Přerovské Svatovavřinecké hody



Během víkendu, od 8. do 10. srpna, se na náměstí T. G. Masaryka a Horním náměstí v Přerově konají tradiční hodové slavnosti s bohatým kulturním programem včetně historického jarmarku a nedělního průvodu městem. Vstupné je zdarma. V pátek se začíná od 17 hod., v sobotu od 13 hod. a v neděli již od 10 hod. Program sledujte zde: <http://www.kis-prerov.cz/cs/mestske-slavnosti/svatovavrinecke-hody/>

Jen se tak trochu zhoupnout

Výstava představuje exponáty ze sbírek muzea i od soukromých sběratelů. Vedle houpaček a kolébek nechybějí ani kočárky a houpací křesla. Díky zapojení veřejnosti jsou prostřednictvím současných i historických fotografií připomenuty domácí houpačky i dětská hřiště v regionu. A nezapomeňte, houpání povoleno! Výstavu podpořila šumperská rodinná firma manželů Sovadinových DomeCZECH. K vidění je až do 5. října, otevřeno je vždy od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Kde: Muzeum Mohelnice. Plné vstupné je 40 Kč, snížené 30 Kč.

Ilustrace s radostí

Obrázky pro malé i velké představí v zábřežském muzeu výtvarník Tomáš Velzel. K vidění budou ilustrace z dětských knih a časopisů, ale také originální obrazy vytvořené přímo k zarámování a zavěšení. Přijďte se potěšit, inspirovat a možná i znovu objevit dětský svět plný fantazie a barev. Ilustrace bude možné zakoupit, a to včetně ilustrovaného kalendáře na rok 2026, který Velzel každoročně připravuje. Výstava v Muzeu Zábřeh je k vidění od 23. července do 7. září, vždy od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12.30 do 17 hod. Vstupné 20 Kč.

Lásky a vrásky pana Petra Voka



Divadelní společnost Exulis uvádí adaptaci původní televizní komedie v interiérech zámku ve Velkých Losinách. Renesanční romantická hra o láskách, záletech a intrikách posledního rožmberského vladaře pana Petra Voka, plná krásných žen, dramatických soubojů a humoru. Kdy: 16. srpna v čase 19, 20, 21 a 22.00. Rezervace nutná na tel. 773 785 281. Vstupné 300 Kč, snížené 240 Kč.

Mistrovství Evropy v parašutismu



Chcete vidět světové hvězdy parašutismu? Jedinečnou show vám nabídne FAI Mistrovství Evropy a FAI Světový pohár v parašutismu na letišti

v Prostějově. Mistrovství se budou konat od 16. do 21. srpna na letišti Prostějov. Začíná se v sobotu 16. srpna od 18 hod. slavnostním zahájením, od neděle do středy se konají soutěžní seskoky v čase od 8 do 18 hod., ve čtvrtek se soutěží od 8 do 15 hod. Slavnostní zakončení a vyhlášení výsledků pak proběhne od 19 hod. Změna programu dle počasí vyhrazena. Celá akce je zdarma.

Musique galante



Hudební večer v prostorách vzácného, pozdně gotického roubeného kostelíku v Maršíkově. Na koncertě se představí Edita Keglrová při hře na cembalo a Hana Fleková s violou da gamba. Uslyšíte hudbu starých italských a francouzských mistrů v podání těchto vznešených klasičtých nástrojů. Kdy a kde: 16. srpna od 19 hod., kostel sv. Michaela v Maršíkově. Vstupné je 300 Kč, zakoupit jej můžete zde: <https://klasternihudebnislavnosti.cz/program-2025/>

Kouzlo derby



Kino na kolečkách – ve středu 20. srpna zavítá putovní letní Kino na kolečkách opět na hrad Šternberk. Tentokrát uvede nový český film Kouzlo

derby. Promítání se uskuteční od cca 20.30 na dolní louce v areálu hradního parku. Vstupenky zakoupíte na místě, k dispozici bude občerstvení. K sezení jsou připravené lavice, doporučujeme vzít s sebou piknikovou deku k sezení na trávě. Vstupné 150 Kč.

Ondřej Ruml ve Velkých Losinách



Jedna z nejvýraznějších osobností naší pěvecké scény přichází s recitálem, který navazuje na spolupráci s textařem Michalem Horáčkem. „Letitá spolupráce s Horáčkem měla za následek, že jsem se zamiloval do Hapky,” říká s úsměvem Ondřej a nepopírá, že nemalou část koncertu tvoří šansony právě této autorské dvojice. V programu zazní ale i písně, které tvořil s pianistou Matejem Benkem. Společně natočili album Ondřej Ruml zpívá Ježka, Voskovce a Wericha, které získalo ocenění Zlatá deska. Kdy a kde: 23. srpna od 19 hod., zámek Velké Losiny. Vstupné je 500 Kč, zakoupit jej můžete zde: <https://klasternihudebnislavnosti.cz/program-2025/>

Preludia a fugy

Klavírní koncert jako připomínka umění jednoho z největších génů všech dob, velíkána barokní hudby Johanna Sebastiana Bacha. Skladby nastudoval a přednese Marek Kozák, v současnosti jeden z nejžádanějších mistrů svého nástroje u nás. Kdy a kde: 24. srpna od 19 hod., Klášterní kostel v Šumperku. Vstupné činí 300 Kč, zakoupit jej můžete zde: <https://klasternihudebnislavnosti.cz/program-2025/>

Tipy na výlety

Křížem krázem losinským zámekem



Máte rádi historii a chcete se dozvědět něco víc? Zajímá vás, jak se žilo na zámku během všedních dní? Pak jsou prohlídky Křížem krázem zámekem právě pro vás. Projdete se po všech místnostech obou prohlídkových okruhů, dozvíte se o historii zámku od jeho založení až po zpřístupnění veřejnosti. Provázet vás bude zkušená historička umění a správce zámeckého depozitáře Markéta Martiníková. Kdy a kde: 1. srpna v 9.50 a 13.50 a pak také 2. září ve stejný čas. Jednotné vstupné 380 Kč. Pro děti do 12 let nevhodné.

Žně na Hané



Přijďte do Hanáckého muzea v přírodě zažít pravou atmosféru žni v prostředí starobylého areálu gruntu. Uvidíte sečení obilí kosou – luňákem, vázání do snopů, stavění panáků a mandelů, výmlat cepy i historickou mlátičkou, následné čištění zrní fukarem a nakonec slavnostní předávání dožínkového věnce. K poslechu vám zahraje muzika hanáckého souboru KLAS z Kralic na Hané. Kdy

a kde: 2. srpna od 10 do 17 hod., Hanácké muzeum v přírodě Příkazy. Základní vstupné 160 Kč, snížené 140 Kč.

Oživená hradní kuchyně

Provozním srdcem většiny památek bývala v minulosti kuchyně. Zde se odehrávala velká část života služebných i hradních pánů. Na hradě Šternberk dostanete možnost nahlédnout doslova pod pokličku. Akce se uskuteční v sobotu 2. 8. od 9 do 16 hodin. Připraveny jsou kostýmované prohlídky a výklad průvodců bude rozšířen o informace z oblasti gastronomie dob minulých. Závěr prohlídky je situován do hradní kuchyně, kde bude pro každého účastníka připravený domácí koláč upečený dle historických receptů přímo v místních kachlových kamnech. Základní vstupné na prohlídku je 260 Kč, snížené 210 Kč.

Šermířský víkend na Plumlově



Jedna z vrcholných akcí plumlovského zámku v letní sezoně. Koná se o víkendu 2. a 3. srpna, od 9:30

do 18 hod. Chystá se bohatý kulturní program, v rámci kterého se představí skupina historického šermu MALBERK, elitní mušketýrský regiment CORPORAL, skupina historických tanců a divadla Roseta, polní vojenský tábor RAPTUS, skupina historických tanců Malartes a sokolnické ukázky dravých ptáků. Připraveny jsou také speciální kostýmované prohlídky zámekem.

Bouzovský mumraj



Tradiční akce na bouzovském hradě s vystoupením šermířů, historických tanců a řemeslným jarmarkem. Letos se koná o víkendu 2. a 3. srpna. Celodenní program před hradem je přístupný zdarma, v sobotu od 10.30 do 17 hod. a v neděli od 11.30 do 15 hodin. Přímo na hradě se bude také odehrávat středověký turnaj na koních v režii divadla Traken, a sice od 14 hod., který je zpoplatněn dle ceníku divadla. Představení se středověkými turnaji se na Bouzově konají po celé léto, každý den od 14 do 15.30 hod. Kromě toho hrad Bouzov chystá na 2. srpna od 19 hod. koncert skupiny Deloraine, která se ve svých písních zabývá tématy fantasy literatury, mýtů a ság z dávných keltských, slovanských a severských pohanských dob. Vstupné 500 Kč, zakoupit jej můžete zde: <https://www.deloraine.cz/cs/tour>

Pekařovská pouť do kaple

Má za sebou dlouhou řádku let, a protože nad ní drží ochrannou ruku patronka místní kaple Panna Maria, budete moci pouť navštívit v této nádherné podhorské osadě již po 22. Letošní slavnost bude opět probíhat v menším rozsahu, avšak její součástí bude i tentokrát setkání flašinetářů. V pekařovské flašinetářské dílně Franze Kolba vznikaly tyto speciální hudební nástroje do začátku 2. světové války. Kromě vystoupení flašinetářů a dalšího kulturního programu proběhne i nejdůležitější součást Pekařovské pouti, a to mše svatá v místní kapli Nanebevzetí Panny Marie. Celodenní občerstvení zajištěno. Parkovné ve výši 50 Kč a dobrovolné vstupné budou použity na uspořádání pouti. Kdy: 9. srpna od 8 do 18 hod.

Komentované procházky Šumperkem



Procházky městem, kterému se pro svou výstavnost říkalo „Malá Vídeň“, se konají každou prázdninovou neděli od 11 hodin. Seznámíte se s nejdůležitějšími etapami v dějinách města Šumperka, s příběhy budov a jejich obyvatel v běhu času a prohlédnete si nejvýznamnější šumperské památky. Komentované prohlídky pořádá Informační centrum Šumperk, kde je také možné

zakoupit vstupenku a je výchozím bodem prohlídky. Vstupné 50 korun, snížené 40 korun.

Kojetínské hody uzavře krojovaný průvod



Konají se každoročně v polovině srpna od roku 1999, letos od 15. do 17. 8. Na třídní akci si přijde na své každá věková skupina. Čekají vás taneční a hudební večery, výstavy umělecké, historické, chovatelské a zahrádkářské, setkání harmonikářů, hodová zábava, hasičské závody nebo jízdy zvláštních vlaků, pohádky, hry a soutěže pro děti, pouťové atrakce či jarmark. Kojetínské hody vrcholí nedělním programem, kdy městem projde honosný krojovaný průvod, který uzavírá Ječmínková jízda králů v čele s králem Ječmínkem na bílém koni. Na náměstí pak starosta města předá hanácké chace Hodové právo, na jevišti se vystřídá jeden národopisný soubor za druhým a k tomu všemu vyhrává dechová hudba.

Veterán rallye



Tradiční srpnová událost v Lázních Slatinice s názvem Veterán rallye aneb Z lázní do lázní. Těšit se můžete na celodenní program pro celou

rodinu. Letos se na moto veterány můžete přijít podívat 17. srpna od 10 do 20 hod. Na své si přijdou nejen milovníci starých aut, v nabídce je také skvělá lázeňská kuchyně, jarmark, hudba nebo tombola. Chybět nebude každoroční Jízda veteránů, vyhlášení vítězů Veterán Rallye a výstava historických vozidel a motocyklů.

Pouť Úsov 2025 s regionálním jídlem

Zveme vás na vyhlášenou Úsovskou pouť, která se koná jako vždy u kapličky nad Úsovem, letos 17. srpna. Můžete zde nakoupit čerstvé, kvalitní potraviny od regionálních farmářů i rukodělné a řemeslné výrobky od šikovných českých ručiček.

Mezinárodní noc pro netopýry



Jak se váží nebo měří netopýři? Na Mezinárodní noci pro netopýry se dozvíte mnoho detailů z jejich tajuplného života. Vedle základních informací o jejich druzích, stavbě těla nebo složení potravy uslyšíte také o metodách výzkumu těchto nočních tvorů. Kdy: v pátek 22. srpna od 18 do 19.30 hod. budou probíhat prohlídky v jeskyni, poté následuje další program s promítáním filmu. Kde: Jeskyně Na Špičáku, Supíkovice. Vstupné je 50 Kč. Nutná rezervace předem na telefonním čísle 584 423 129, zde také info o vstupenkách.

Revival Invaze v Šumperku

Dům kultury Šumperk na závěr léta připravuje oblíbený festival Revival Invaze. Na úvod si vychutnáte hity od kapely Smokie v podání revivalu ze Slovenska, následně vám jediní letošní zástupci z České republiky zahrají známé skladby od Imagine Dragons a celý večer uzavře nejlepší evropská revivalová kapela Room Service z Maďarska, která do Šumperka přiveze největší rockové pec-ky i zamilované balady od Bryana Adamse. Kdy a kde: 22. srpna od 19 hod., Pavlínin dvůr, Šumperk. Vstupné od 300 do 350 Kč, zakoupit jej můžete zde: <https://www.dksumperk.cz/event/revival-invaze-2025>

Kovářské fórum na Helfštýně



Oblíbená akce, během které vytvoří kovářský tým před zraky návštěvníků unikátní dílo. Finální výtvar se stane součástí sbírky uměleckého kovářství hradu Helfštýna, která již čítá více než 1 300 exponátů. Mistři černého řemesla mohou návštěvníci

vidět v rámci vstupu do hradu, a to v historické hradní kovárně na třetím nádvoří. Akce probíhá mimo pondělí od neděle do pátku, od 24. do 29. srpna. Vstupné 150 Kč, snížené 80 Kč. Na akci poté navazuje tradiční mezinárodní setkání uměleckých kovářů HEFAISTON, od 29. do 31. srpna.

Pivovarské slavnosti Holba

30. srpna od 13 hod. se areál haňušovického pivovaru tradičně promění ve festivalovou zónu. Čeká vás program na dvou pódíích, ledově vychlazená HOLBA a dobrá nálada. Vstupné v předprodeji 490 Kč, na místě 590 Kč.

Tipy na akce s dětmi

Letní víkendy v Pevnosti poznání



Léto je ideální čas na zážitky a v olomoucké Pevnosti poznání je můžete zažít každý víkend. Přijďte si se svými vnoučaty vyzkoušet balíček 3 v 1 – planetárium, kreativní dílnu a laboratoř – a nechte se unést vědeckým dobrodružstvím. K tomu si vyzvednete hrací kartu a získáte hodnotné ceny. Dílny probíhají mezi 10.30 a 16.30, přičemž jednotlivé bloky na sebe nemusí navazovat. Základní vstupné činí 165 Kč, snížené 140 Kč.

Pohádka na Jánském Vrchu

Zámek Jánský Vrch v Javorníku vás a vaše děti srdečně zve na divadelní představení O Budulínkovi. Kdy a kde: 23. srpna od 18 hod. na nádvoří zámku. V případě nepříznivého počasí se pohádka odehraje v koncertním sále. Počet míst omezen. Vstupenky si můžete koupit v pokladně zámku (út-ne, 9–16 hod), nebo online na stránkách zámku v sekci Vstupenky. Prodej zahájen 1. 8. 2025. Vstupenky nelze rezervovat. Jednotné vstupné 120 Kč.

Hradozámecká noc na hradě Šternberk

V sobotu 23. srpna se na hradě Šternberk uskuteční oblíbená Hradozámecká noc. Hrad si prohlédnete s průvodci oblečenými v historických kostýmech. Výklad bude rozšířen o zajímavosti z oblasti módy, stolování a života šlechty i poddaných v dobách minulých. Začátky jednotlivých prohlídek jsou v 18, 19, 20 a 21 hod. Prohlídky doplní program na nádvoří

hradu v podobě dvou ohňových vystoupení ve 20.30 a 21.30. Vstupné je 260 Kč, snížené: 210 Kč.

Festáček Olomouc



Spousta zábavy a dobrodružství na největším festivalu pro děti v Olomouci. Těšit se můžete na vystoupení známých interpretů jako Karol a Kvído, Kája a Bambuláček, Míša Růžičková, BOBÍK se svou show. Kdy a kde: 16. srpna, Výstaviště Flora Olomouc. Vstupné se pohybuje od 350 do 650 Kč, zakoupit jej můžete zde: <https://festacekfestival.cz/olomouc-2025/>

Prostějov znovu podporuje osamělé seniory



Prostějovská radnice spustila další ročník projektu, ve kterém podporuje rodiny s dětmi a osamělé seniory. Nabízí jim možnost nakoupit za poloviční cenu u místních živnostníků a podnikatelů a také u organizací zřizovaných městem. Druhou polovinu nákladů za ně zaplatí radnice.

Podle primátora Františka Jury chce prostějovská samospráva tímto způsobem vyjít vstříc obyvatelům, kterých se nejvíce týkal výrazný nárůst cen v posledních letech. „Inflace zásadně zasáhla lidem do nákladů na živobytí a my jim chceme touto cestou podat pomocnou ruku. Souběžně se snažíme podpořit také lokální ekonomiku. Chceme, aby co nejvíce peněz poskytnutých radnicí skončilo u živnostníků a podnikatelů přímo z Prostějova. Jsou pro nás důležití, protože tady žijí s námi

a často dávají práci místním občanům,“ říká primátor Jura.

Třetí ročník projektu Correny běží od poloviny června a od 1. července se do něj registrují také samotní občané. V případě seniorů se týká občanů od 65 let, kteří žijí sami v domácnosti. „Má to jednoznačný důvod. Z jednoho důvodu se například náklady na bydlení hradí podstatně složitěji, než když jsou na to dva. Podmínkou pro čerpání je samozřejmě trvalý pobyt v Prostějově, protože cílíme na naše občany,“ vysvětluje náměstkyně primátora Marcela Župková, která má mimo jiné na starosti sociální věci.

Občané se mohou do systému podpory zaregistrovat sami, a to prostřednictvím webových stránek na adrese prostejov.correny.cz/seniori. Kdo by

chtěl s registrací pomoci, může přijít na odbor sociálních věcí magistrátu, případně do Turistického informačního centra na náměstí T. G. Masaryka. Zaměstnanci úřadu jsou připraveni jim pomoci a formulář vyplnit společně s nimi, takže nikdo nemusí mít obavy, že by registraci nezvládl.

Na projekt Correny je určena částka 4,4 milionu korun, což odpovídá skutečnému využití tohoto projektu v loňském roce. Pro dříve narozené občany město vyčlenilo 1 050 000 korun. Každý žadatel má při splnění podmínek možnost čerpat až tisíc korun podpory, celkově tedy město může pomoci 1 050 seniorům.

Podporu města mohou občané čerpat v provozovnách, které se do projektu přihlásily. Lidé si vyberou zboží nebo služby a nahlásí personálu, že chtějí využít projektu Correny. Každý bude mít kredit 1000 korun. Ty může využít na polovinu útraty, druhou polovinu za něj zaplatí město. Každý takto může platit opakovaně až do vyčerpání svého kreditu. Přehled všech zapojených obchodníků a provozovatelů služeb je na webu na výše uvedené adrese. Podporu bude možné čerpat až do konce září.

A kde je možné slevy čerpat? „Mezi provozovnami, ve kterých je možné podporu využít, jsou některé lékárny, prodejny potravin, obchody se zdravotnickými a sportovními potřebami. Nechybí optika, kadeřnictví nebo třeba kosmetika. Do projektu jsme samozřejmě zapojili i městské organizace včetně lázní, koupaliště ve Vrahovicích, akvaparku Koupelky a kina Metro 70,“ dodává na závěr náměstkyně primátora Marcela Župková.

(pro)

Městem projede Czech Tour, peloton světových cyklistických hvězd

Prostějovem projede v sobotu 16. srpna závod Czech Tour. Ten je rozdělený na čtyři etapy, z nichž každá projede mnoha obcemi v rámci celého Česka.

„Snažíme se být dobrými sousedy a co nejméně zasáhnout do běžného chodu města a života občanů v lokalitách, kterými projíždíme. Průjezd obcemi a městy na trase řešíme klouzavou uzávěrou. Ta trvá přibližně 20–30 minut. Po průjezdu posledního auta konvoje se zelenými vlajkami se silnice ihned otevírá,“ říká ředitel Czech Tour Leopold König.

Z uzávěry jsou vyjmuty vozidla IZS a vlaky. Po nezbytně nutnou dobu se pozastavuje také veřejná doprava. Na webové stránce www.czechtour.com/cs/proregiony najdete v itineráři přesný čas, kdy peloton projede a kdy

je tak třeba počítat s krátkým dopravním omezením a zároveň po tu dobu i pozdržením linkových spojů. „Zároveň vás srdečně zvou, abyste budoucím světovým hvězdám cyklistiky přišli fandit i vy,“ dodal Leopold König.

S letošním ročníkem cyklistického závodu Czech Tour, který se jede

v termínu 14.–17. srpna, přichází velká změna. Peloton poprvé startuje v Praze, poté zavítá do Karlových Varů a Pardubic, odkud se vydá na tradiční místa v Jeseníkách a Beskydech. Přímý přenos z každé etapy diváci v letošním roce najdou jak na České televizi, tak na Eurosportu.

(pvr)



Řidičské průkazy už se vyřizují bez čekání ve frontách

Od července platí zásadní novinka v oblasti vydávání řidičských průkazů a karet řidiče. Občané již nemusí osobně navštěvovat úřad – vše je nyní možné vyřídit pohodlně online prostřednictvím Portálu dopravy.

Tato změna je významným krokem ke zjednodušení a zefektivnění služeb státní správy. Ušetří čas nejen úředníkům, ale především občanům, kteří již nebudou muset stát ve frontách.

Nově lze vyřídit žádost o vydání řidičského průkazu v těchto případech:

- končící platnost průkazu,
- ztráta, odcizení či poškození dokladu,
- změna osobních údajů.

Stačí se přihlásit do Portálu dopravy (není třeba mít datovou schránku) prostřednictvím odkazu: <https://portal-dopravy.cz/>

Jak probíhá doručení?

Zcela jednoduše – stejně jako při běžném nákupu na internetu. Občan si může zvolit doručení do jednoho z více než 10 000 výdejních boxů nebo výdejních míst po celé České republice. Dobrou zprávou je také to, že řidičský průkaz, jehož platnost skončila, není nutné odevzdávat.

Od ledna 2026 se navíc systém rozšíří i na prvožadatele o řidičský průkaz a žadatele o rozšíření řidičského oprávnění.

Podrobné informace a postup najdete na oficiálním webu Portálu dopravy: <https://portal-dopravy.cz/>

Tato inovace představuje další krok směrem k digitalizaci státní správy a vstřícnějším službám pro veřejnost.

Chutě kraje začínají v Prostějově, přijede i Hejlík



Do Prostějova poprvé zavítá nový a jedinečný koncept food festivalu s názvem Chutě kraje, který slibuje víc než jen kulinářský zážitek. Spojuje v sobě kvalitní gastronomii, dobroty místních producentů a pestrý doprovodný program pro celou rodinu. Festival se poprvé uskuteční letos v srpnu a září na pěti místech Olomouckého kraje a už nyní budí pozornost široké veřejnosti i odborníků z oblasti gastronomie, turismu a regionálního rozvoje. Jeho start se plánuje na neděli 17. srpna právě v Kolářových sadech v Prostějově.

Chutě kraje nejsou jen o jídle – i když právě to bude v hlavní roli. Festival nabídne ochutnávky tradičních i moderních pokrmů z kvalitních místních surovin, prezentaci regionálních značek, farmářů, řemeslných výrobců a gastropodniků. Návštěvníci tak budou mít možnost poznat chuťový potenciál našeho kraje v celé jeho pestrosti.

Program pro malé i velké

Kromě gastronomických zážitků bude připraven i bohatý doprovodný program: tvořivé dílny, hudební a kulturní vystoupení, dětská zóna, vzdělávací část o zdravém životním stylu a lázeňství. Celým festivalovým cyklem bude provázet herečka a moderátorka Markéta Hrubešová, která je dlouhodobou propagátorkou kvalitní gastronomie a lokálních surovin.

Z dalších hostů se návštěvníci mohou těšit například na foodbloggera Lukáše Hejlíka, zpěvačku Ilonu Csá-

kovou, nejvyššího kouzelníka v zemi nebo nejlepší kuchaře z regionu.

Festivalové zastávky

Každá z festivalových zastávek bude mít vlastní jedinečnou atmosféru. Přijďte si užít regionální chutě i program vždy od 10:00 do 18:00 h s výjimkou Náměště na Hané, kde festival bude probíhat v čase od 10.00 do 19.00 h.

Festival vznikl s jasnou vizí: posílit regionální identitu, podpořit lokální výrobce a oživit cestovní ruch. Zaměřuje se na propojení podnikatelů, kulturních a zájmových spolků, lázeňských institucí i jednotlivců, kteří mají chuť představit své produkty a nápady široké veřejnosti.

Kromě propagace lokálních specialit má akce za cíl také zvýšit zájem o zdravý životní styl, udržitelné stravování a místní produkty jako alternativu k anonymním řetězcům.

Více na chutekraje.cz

(pvr)

Ilustrační foto: Výstaviště Kroměříž

17. srpna	Prostějov, Kolářovy sady
24. srpna	Jeseník, Smetanovy sady
6. září	Náměšť na Hané, areál zámku
14. září	Šumperk, Sady 1. máje
21. září	Přerov, Park Michalov

CHUTĚ KRAJE

Festivaly regionálních potravin a gastro zážitků

17. 8. 2025

Prostějov

Kolářovy sady

10–18 hod

Vstup zdarma

www.chutekraje.cz

Výtvarnice Zora Chadřabová:

Před deseti lety se jí otevřelo věčné nebe

Zemřela 29. července 2015 v Teplicích v Čechách. Narodila se v Plzni roku 1921 do rodiny gymnazijního pedagoga a malíře Františka Pořického. Cesty člověka jsou nevyzpytatelné, jak tak nějak prozradila tehdy devadesátiletá bodrá žena někdejšímu studentovi dějin umění: „*na vejletě ve Stříbře tatka koupil noviny, že teda budeme hledat flek v lese, tak jsme jej hledali a skutečně v těch novinách bylo místo asistentky v Olomouci,*“ kde žila v letech 1949 až 2013.

Zora Pořická se narodila roku 1921 v Plzni, vystudovala Vysokou školu uměleckoprůmyslovou v Praze v ateliéru Františka Muziky. Její povolání jí přinášelo zakázky na návrhy kniž-

ních obálek, ilustrací a také vědeckých kreseb, např. pro knihu svého manžela a historika umění Rudolfa Chadřaby *Staroměstská mostecká věž*. Dále připravovala plakáty, pozvánky, např. na celostátní výstavu květin Flora Olomouc, řešila označení firem a v neposlední řadě připravila desítky návrhů na výzdobu zvonů, které odlívala zvonařská dílna rodiny Dytrychů v Brodku u Přerova. Zmíníme například zvony pro zvonkohru (1985) olomoucké katedrály sv. Václava.

Její tvorbu výstižně charakterizoval historik umění Josef Maliva, když napsal, že pro její tvorbu je příznačné



užití elementárních, tvarově jasných a jednotně utvářených forem, podřízených zpravidla zákonům symetrie, kontrastu a rytmu.

Umělkyně řešila několik úkolů v architektuře, např. interiéry smutečních síní v Jeseníku nebo Kojetíně, sádkovou stěnu *Peněžnictví* v interiéru přístavby Československé státní banky v Olomouci, kovový reliéf *Víření* na průčelí hotelu Sigma, dřevěné motivy pro odpočinkový prostor dětské kliniky Fakultní nemocnice Olomouc nebo interiéry mateřské školy v Mozartově ul. Bohužel většina realizací autorky vzaly za své v důsledku opotřebení a modernizace interiéru. V Olomouci hned dvě její realizace stále dotváří interiéry základní školy v Demlově ulici.

Zora Pořická byla příkladem ženy, která svědčila o veselé mysli, uměla odpouštět a tolik milovat, jak stálo na jejím smutečním oznámení.

David Mikša

Sloupek Krajské rady seniorů

Senioři v Nízkých Tatrách

O tom, že věk je pouze číslo, se přesvědčilo 55 seniorů, kteří vycestovali začátkem července s Krajskou radou seniorů a CK Pivoňka na týdenní rekondiční a zážitkový pobyt do slovenského Krpáčova. Čekaly nás procházky podtatranskou krajinou, koupání v jezeře a výborná hotelová strava s odpolední kávičkou a s dezertem. Navštívili jsme Lupčanský hrad, Bystrianskou jeskyni. Svezli jsme se parním historickým vláčkem Čiernohorskou železnicou. Vyvezli jsme se lanovkou na Chopok a vystoupali až na samý vrchol, kde jsme byli odměněni překrásným, sluncem zalitým výhledem na Ďumbier, Jasnou ale i Vysoké Tatry. Asi největším adrenalinovým zážitkem a překročením svého limitu bylo raftování na Hronu. Sjížděli jsme řeku

v sedmimístních raftech 15 km. Hotelový wellness, finská sauna, vířivé kádě pod širým nebem, jóga, masáže a aktivní odpočinek. V mezičase jsme stihli také uspořádat tatranský turnaj v Mölkky o ceny a vyrobit si pod vedením lektorky krásný keltský šperk na památku. Týden uplynul jako voda v Hronu. Poslední večer s pohárem vína a místní kapelou tancovat čardáš, nastal čas loučení. Byla z nás skvělá parta. Domů jsme si přivezli spoustu zážitků. Milí senioři, kdo chcete zažít tento skvělý týden, pak pro vás máme ještě jeden termín od 10. 10. do 15. 10. 2025, cena je 8900 Kč – plná penze, zájemci pište na info@krsol.cz nebo volejte 774 345 670.

Spolu to prokouknem

Připravujeme pro vás další skvělou konferenci ve spolupráci s krajskou

policií Olomouckého kraje. Přihlásit se můžete do 29. 8. na e-mail milnahesova@seznam.cz. Akce se koná 12. září v budově Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje na Třídě Kosmonautů, začínáme v 9.00 a předpokládaný konec bude ve 12 hodin. Nutná registrace, účast zdarma. Přijďte se naučit rozpoznat nástrahy on-line světa a chránit sebe i své blízké.

Milí senioři, přeji vám krásné léto a nezapomeňte, pro více informací z činnosti KRS Olomouckého kraje navštivte www.krsol.cz

Milena Hesová,
Předsedkyně KRS
Olomouckého kraje
Místopředsedkyně
Rady seniorů ČR



Senzion Velké Losiny slaví 10 let

Malá oslava desátého výročí provozu areálu nájemního bydlení pro seniory Senzion se uskuteční v úte-

ry 19. srpna od 14.00 do 18.00 na adrese Rudé armády 709, Velké Losiny.



Oslava proběhne formou Dne otevřených dveří s doprovodným kulturním programem, který zahrnuje pohodový jazz Velkolosinského V. Bandu, vystoupení flétnistky Moniky Štreitové se synem Danielem a autorské čtení z chystaného románu spisovatele Ivana Fíly. Otec Milan Palkovič požehná nově opravená Boží muka svatého Jana Evangelisty.

V prostorách areálu nájemního bydlení Senzion budou vystaveny fotografie a panely z historie Senzionu, ojedinělého konceptu bydlení pro seniory, kteří se nechtějí nudit. Občerstvení pro návštěvníky bude zajištěno zdarma.

Zve zakladatel a majitel Senzionu
Pavel Holubář

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá

X. JUBILEJNÍ ROČNÍK

Babička roku 2025

OLOMOUCKÉHO KRAJE



Mediální partneři:



**Ve středu 3. září 2025 od 13:00 hod.
Výstaviště Flóra, pavilon A, Olomouc**

**Do soutěže se mohou přihlásit seniorky 60+
přihlášku a propozice najdete na www.krsol.cz,
uzávěrka nominací je 25. srpna 2025**

**Všechny přihlášené soutěžící získají krásné ceny od sponzorů a vítězka bude
reprezentovat Olomoucký kraj v celorepublikovém finále 27. října 2025**



Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ladislava Oklešťka

www.krsol.cz

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE



Festival vojenských hudeb

29. srpna 2025

HORNÍ NÁMĚSTÍ

17:00 | vystoupení skupiny AC BC Vojenské hudby Olomouc

19:30 | koncert Vojenské hudby Olomouc s vokálními sólisty
Natálií Tichánkovou, Lukášem Vlčkem a Michaelou Hasalovou

KOSTEL SV. MOŘICE

18:00 | chrámový koncert Hudby Hradní stráže



Zve statutární město Olomouc.
Změna programu vyhrazena.



Jak dobře spíte?

Nedílnou součástí zdravého životního stylu v každém věku je spánek, ale u seniorů nabývá zvláštního významu. S přibývajícími lety dochází ke změnám ve spánkových vzorcích a kvalitě spánku, což může výrazně ovlivnit celkové zdraví, kognitivní funkce, náladu a kvalitu života.

Pokročilý věk s sebou přináší celou řadu fyziologických změn, které se promítají do spánkového režimu. Starší lidé často uvádějí, že usínají hůře, spí lehčeji, často se budí a probouzejí se velmi brzy. Zatímco mladý dospělý tráví ve fázi hlubokého spánku zhruba 20–25 % spánku, u seniorů tento podíl často klesá, někdy i pod 10 %. Snižuje se také tvorba melatoninu, hormonu, který reguluje cirkadiánní rytmus. Také se častěji vyskytují různé spánkové poruchy, jako je syndrom neklidných nohou, spánková apnoe, nespavost nebo časté noční močení. Tyto faktory způsobují, že spánek seniorů bývá fragmentovaný. Důsledkem bývá denní ospalost, podrážděnost, zhoršená paměť a snížená schopnost soustředění.

Kvalitu spánku sice ovlivňuje biologické stárnutí, ale také životní styl, denní režim a prostředí, ve kterém žijeme. Pravidelná fyzická aktivita, omezení kofeinu a alkoholu, zdravá strava a dostatečný pobyt na denním světle výrazně podporují kvalitní spánek. Důležitá je i psychická pohoda – úzkosti, osamělost a deprese, časté u starších lidí, mají přímý negativní vliv na usínání a udržení spánku. Pokoj, kde spíme, by měl být tichý, dobře větraný a přiměřeně zatemněný. Doporučuje se také omezení sledování televize a používání digitálních zařízení alespoň hodinu před spaním, protože modré světlo narušuje tvorbu melatoninu.

Specifické výzvy pak přinášejí letní měsíce, a to nejen pro seniory. Vysoké teploty, delší denní světlo a změny denního režimu mohou spánek narušit. Pro starší lidi je obzvláště obtížné usnout v horku, protože s věkem se snižuje schopnost těla efektivně regulovat teplotu. Přehřátí organismu během noci může vést k častému buzení a neklidnému spánku. Doporučuje se lehké ložní prádlo, udržování nižší teploty (18–20 °C), větrání večer nebo brzy ráno a používání ventilátorů či klimatizace s opatrností, aby nedocházelo k prochlazení. Pomoci může i teplá sprcha před spaním, která paradoxně napomáhá ochlazení těla díky ná-

slednému odpařování vody z pokožky. Ranní sluneční paprsky mohou způsobit předčasné probouzení, proto je vhodné používat zatemňovací závěsy nebo masku na oči.

Kvalitní spánek je pro seniory zásadní pro udržení dobré fyzické i psychické kondice. Přestože se s věkem přirozeně mění jeho charakter, lze pomocí úprav životního stylu, prostředí a režimu výrazně zlepšit jeho kvalitu. S vhodnými opatřeními lze i v horkých dnech dosáhnout klidného a osvěžujícího odpočinku. Péče o spánek by měla být nedílnou součástí prevence a podpory zdraví ve vyšším věku. **(kab)**



Užijte si vaše léto bez zbytečných nepříjemností



Ťuky ťuk! Slyšíte? To nám na dveře klepe léto, pro většinu z nás to nejkrásnější a nejočekávanější období v roce. Čas dovolené, koupání, slunění, výletů a mnohdy nezapomenutelných zážitků. Důležité ovšem je znovu si připomenout ta nejdůležitější pravidla, na která bychom měli zaměřit svou pozornost, aby naše prázdninová dobrodružství nepředstavovala trable s nezvanými hosty či snad dokonce boj o přežití.

Právě v létě mohou být naše domovy nejvíce zranitelné a je potřeba myslet na jejich zabezpečení již před odjezdem na dovolenou. Podle dlouhodobých statistických výstupů se pachatelé dostávají do obydlí nejčastěji překonáním vstupních dveří, přes balkon nebo okny, která nechávají lidé v době své nepřítomnosti často nezabezpečená. K nezvané návštěvě mnohdy napomáhá právě ponechání otevřené okenní ventilace či mikroventilace. Zabezpečení přitom nemusí být drahé. V mnohých případech postačí jednoduše zamknout.

A co udělat, abychom se vyhnuli nepříjemnostem?

- Snažte se navázat a udržovat dobré vztahy se sousedy. Získáte tak zcela zdarma nepřetržité služby „bezpečnostní agentury“. Výměnou oplatíte stejnou mincí a třeba i získáte nové přátele.
- Při odchodu z domu vždy zamykejte dveře a zavírejte okna. Okno v poloze ventilace a mikroventilace není zavřené!
- Náhodného zloděje může odradit i tabulka informující o přítomnosti psa či kamerového systému.
- Nechlubte se svým majetkem či cennostmi.
- Větší finanční částky patří do banky.

- Do domu nepouštějte neznámé lidi.
- Blíží se doba dovolených. Neinformujte o té vaší. Ani na sociálních sítích!
- V případě delší nepřítomnosti někoho požádejte o vybírání poštovní schránky.
- Když zjistíte podezřelou aktivitu v okolí vašeho domu, ihned informujte policisty nebo strážníky.

Pokud i přesto zjistíte, že vaše obydlí navštívil nezvaný host, je nejlepším řešením ihned zavolat linku 158. Před příjezdem policistů z taktických důvodů do objektu nevstupujte a neuklízejte. Mohli byste tak zničit pro kriminalisty to nejcennější – stopy, které pachatel na místě zanechal.

Mnozí z nás jsou milovníky výletů, a jakmile nastane ten správný čas vzít si do lesa s sebou také košík, je tu chvíle i pro ty z nás, kteří propadli kouzlu houbaření. Bohužel právě toto období má nejeden policista spojeno s množstvím případů pátrání zpravidla po starších lidech. Pátrací akce tohoto typu jsou složité a náročné, ať už se jedná o prohledávání rozlehlých ploch v nepřehledném terénu či použití techniky. I když se vydáme třeba jen na výlet do přírody a nebudeme se řídit obecnými pravidly a nevezmeme s sebou vše potřebné, vystavujeme se nejruznějším rizikům.

Na co je tedy dobré myslet, než se vydáme na výlet nebo do lesa na houby?

- Důležité je především zvážit své síly, schopnosti a zkušenosti, nutností je mít sílu dojít z výletu či z lesa zpět domů.



- Dejte vždy vědět blízkým osobám, kam jdete a kdy se vrátíte.
- Mějte vždy s sebou mobilní telefon, který je funkční a nabitý.
- Pokud plánujete delší pobyt v přírodě, přibalte si malou svačinu (jídlo i pití), pokud je to nezbytné, mějte při sobě i léky.
- Nezapomeňte na vhodné oblečení (do sucha, mokra i zimy), součástí dobrého oblečení jsou také kvalitní boty.
- Nevydávejte se do neznámého či neschůdného terénu.
- Všimněte si větších objektů a cest, kudy jdete (usnadní to orientaci, pokud zabloudíte).
- Pokud je to jen trochu možné, nevádávejte se na výlet nebo na houby sami.
- Stáhněte si do svého mobilního telefonu aplikaci ZÁCHRANKA.

A co dělat, když se dostaví pocit, že jste zabloudili??

- Zachovejte chladnou hlavu, nezmatkujte.
- Vraťte se na místo, které je vám povědomé, nebo lze dobře popsat.
- Raději se držte turistických cest se značením.
- Pokud vás jde na výlet nebo na houby více, buďte vždy na dohled.
- Snažte se zachovat jeden směr trasy.
- Přivolejte si pomoc prostřednictvím mobilního telefonu (můžete volat rodině, ale i využít tísňových linek či aplikaci Záchranka).
- Popište, kde jste (z místa pak už neodcházejte a vyčkejte pomoc).

Lenka Vanková
preventistka Policie ČR

KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



MYSLIVECKÁ A RYBÁŘSKÁ MLUVA

1 Co jde lovit myslivec, který jde na červenou zvěř?

- ☐ A) Divoké prase
- ☐ B) Cokoliv, co má parohy
- ☐ C) Lišku
- ☐ D) Strakapouda

2 Co znamená, když je zvěř padlá?

- ☐ A) Má divné chování
- ☐ B) Je zastřelená
- ☐ C) Pošla na nemoc
- ☐ D) Má chromé končetiny

3 Co jsou to kelce?

- ☐ A) Horní špičáky (zuby) jelena
- ☐ B) Kterékoliv zuby kance
- ☐ C) Jezevčí chlupy
- ☐ D) Sojčí pírká

4 O čem se mluví, když myslivec řekne „barva“?

- ☐ A) O plynatosti zvěře
- ☐ B) O srsti zvěře
- ☐ C) O krvi zvěře
- ☐ D) O čerstvosti stopě

5 Na co používají rybáři čeřínek?

- ☐ A) K lovu malých rybek
- ☐ B) K uchovávání úlovků
- ☐ C) K čeření vody, což láká ryby
- ☐ D) K odhazování nástrahy

6 Kolik vážil nejtěžší doložený úlovek sumce velkého chycený ve vodách ČR ve 21. století?

- ☐ A) Asi 50 kilogramů
- ☐ B) Asi 75 kilogramů
- ☐ C) Asi 105 kilogramů
- ☐ D) Asi 130 kilogramů

7 O které rybě rybáři mluví, když zmiňují „lysce“?

- ☐ A) O kaprovi
- ☐ B) O línovi
- ☐ C) O bolenovi
- ☐ D) O úhořovi

8 Štika obecná ponejvíce loví drobné plevelné rybky. Je v ČR hájená?

- ☐ A) Ano, celoročně
- ☐ B) Ne, nemá hájení
- ☐ C) Ano, ale jen od 1. 1. do 15. 6.
- ☐ D) Ano, ale jen od 15. 6. do 31. 12.

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.
Řešení posílejte do 18. 8. 2025 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.

Správné odpovědi z minulého čísla:

Moravské zajímavosti – 1B, 2C, 3A, 4D, 5A, 6B, 7B, 8C

Výherci: 1. Lenka Tunklová, Přerov; 2. Ivana Němcová, Kroměříž; 3. Otakar Sláma, Dolany

Vychutnejme si houby

Houbová polévka se zeleninou

Hrst čerstvých hub

1 cibule

1 mrkev

½ petržele

2 brambory

1 l zeleninového vývaru

3 lžíce másla

100 ml smetany

1 lžíce hladké mouky

Sůl

4 kuličky pepře, 1 kulička nového koření

Kmín

Čerstvá petrželka

Na másle orestujte nadrobno nakrájenou cibuli. Přidejte na plátky nakrájené houby, krátce orestujte, zaprašte moukou a zasmažte na světlou jíšku. Zalijte vývarem, přidejte nakrájenou kořenovou zeleninu, sůl, koření a přiveďte k varu. Když houby změknou, přidejte na kostičky nakrájené brambory a ještě krátce povařte. Polévku zjemněte smetanou, dosolte a podávejte s čerstvě usekanou petrželkou..

Panenko s liškovou omáčkou

750 g vepřové panenky

250 g čerstvých lišek

150 ml vývaru

150 ml smetany ke šlehání

1 lžíce hladké mouky

50 g šalotky

3 lžíce olivového oleje

1 lžíce másla

Sůl, pepř

Panenko nakrájejte na medailonky, osolte a opepřete. Olej s máslem rozehřejte na pánvi, maso dobře opečte z obou stran a uložte v zavřeném hrnci do teplé trouby, ať nevychladne. Do oleje přidejte nadrobno nakrájenou šalotku, orestujte a zasypte nadrobno nakrájenými liškami. Orestujte, podlijte vývarem a duste aspoň 10 minut. Mouku důkladně rozmíchejte ve smetaně, zahustěte jí omáčku a nechte ještě krátce provařit. Dosolte a podávejte s knedlíky nebo noky.

Houbová směs na topinky

200 g mletého masa (ideálně směs vepřového a hovězího)

150 g čerstvých hub

1 větší cibule

3 stroužky česneku

1 cuketa

2 papriky

Olivový olej

2 lžíce rajského protlaku

Sůl, pepř

Mletá paprika

Čerstvé bylinky

Ve velké pánvi na oleji orestujte nakrájenou cibuli, česnek a houby. Přidejte mleté maso, osolte, opepřete a dobře opečte. Přidejte mletou papriku (podle chuti pálivou nebo sladkou), protlak a cuketu s paprikami nakrájené na kousky. Směs dobře promíchejte a za občasného promíchání duste pod pokličkou do změknutí. Ke konci přidejte oblíbené nasekané bylinky.



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



František Prokš, 97 let
Přáslavice

Největší radost mám z pravnuka.

Nejvíce se těším na náš rodinný „slet“, kdy se sjedou všichni rodinní příslušníci z celé ČR a jsme pohromadě.



Zdeněk Mikula, 92 let
Šumperk

Největší radost jsem měl z narození dcery a syna.

Těším se, až můj pravnuček bude hrát 1. ligu v malé kopané a pravnučka úspěšně ukončí gymnázium.



Vlastimil Skřípský, 83 let
Olomouc

Největší radost jsem měl, když mi bylo 6 let a sousedova zlatovlasá dcerka mi řekla, že mě miluje a že spolu budeme sedět v lavici v první třídě. A tak se i stalo...

Těším se, že budu v sobotu sledovat v televizi oslavu Cyrila a Metoděje na Velehradě.



Vladimír Trčka, 75 let
Olomouc

Největší radost mám z toho, že jsem se narodil v dědině Kostelany u Kroměříže. Byla to taková malá vesnička, kde lišky dávaly dobrou noc, ale moc rád jsem tam jezdil, stále na ni vzpomínám.

Nejvíce se těším, až zase začne hokejová sezóna. Jsem velkým fanouškem HC Olomouc.

Co děláš, dělej rád



Již devátým rokem se vypraví parta seniorů na letní pobyt, tentokrát do Rychlebských hor a společně pro-

žijí pár dní v táborovém režimu, tak jak jej prožívají jejich vnuci na letních táborech. Na každém táboře nesmí chybět protahování v ranní rose, služby v kuchyni, výšlapy do přírody, rukodělná dílna, večerní posezení u ohně se zpíváním, ale také soutěže a kvízy nebo večer s tancem. Letos navštívíme Račí údolí s překrásnou secesní Tančírnou, polské městečko Otmuchow a prohlédneme si Javorník s historičkou Evou Pulkertovou z NPÚ Olomouc.

Je čas i na společné povídání a sdílení radostí i starostí, které nás posilují či trápí. Jezdí nás kolem 15 a je

vždy příjemná a přátelská atmosféra, kdy zapomenete na všední starosti.

Možnost přihlášení telefonicky na čísle 606 758 410 Renata Čechová, přes www.vuzasu.cz/tabory nebo na e-mail: vuzasu@gmail.com. Termín tábora: 15.–18. 9. 2025. Ubytování na faře v Javorníku ve dvou a třílůžkových pokojích, společné koupelny, společenská místnost, velká zahrada s ohništěm. Společné snídaně a večere, kávový a čajový koutek. Doprava auty ze Šumperka, cena 3100 Kč.

Renata Čechová

Cesta ke kořenům

Poslední květnový víkend jsme využili pozvání manželů Ulčíkových, našich nových členů, a vypravili jsme se do jejich rodného Vlčnova. Skupina osmnácti seniorů, převážně ze Skrbeně, dorazila po ubytování v penzionu v Dolním Němčí na oběd do stylového a krásně vymalovaného (i s podrobnávkou) domečku Ulčíkových. V milé a srdečné atmosféře jsme se hned cítili jako doma. Okamžitě nás bohatě pohostili, s úsmě-

vem a dobrou náladou. Kromě této dobré nálady po celé dva dny také vždy stála připravená láhev domácí slivovice a tradiční vlčnovské vdolečky. Po oba dny, jejichž vyvrcholením byla v neděli „jízda králů“, probíhaly na mnoha místech Vlčnova akce, jejichž středem byl amfiteátr V jámě. Nadšeně jsme zde sledovali soutěž verbířů ve verbuňku, který je zapsán jako nehmotné kulturní dědictví UNESCO. Měli jsme možnost

přihlížet a účastnit se největšího kulturního svátku, obdivovat pestrost a krásu slováckých krojů, písní, tanců a řemesel. Se zájmem jsme si prohlédli muzeum lidových pálenic (nechyběla ani ochutnávka) a taky se podívali na výrobu růžiček a pentlí na výzdobu koní. Některé z nás si růžičku zkusily i vyrobit. Večer pak v místním sále proběhlo strojení nového krále Františka Dacíka a předání vlády nad Vlčnovem od loňského krále. Nedělní, sluncem zalitý den, dal vyniknout všem krojům, od malých dětí, přes legrůty, družice, vdané ženy či muže. Naši hostitelé (Zdeněk Ulčík se synem Vojtou) nás zavedli k rodině jednoho z legrůtů, kde jsme byli přítomni strojení koně. Všude přítomná hudba a zpěv dotvářely kouzelnou podobu tradice, která se ve Vlčnově udržuje od poloviny devatenáctého století. Dlouho ještě budeme žít ze vzpomínek na jízdu králů, byl to nezapomenutelný zážitek.

**Za Seniorský klub Skrbeň
Janka Protivánková
a Vladimír Bodlák**



Jeseničtí se vydali na Šerák



Když se setkají ti správní lidé, mohou se udát velké věci, třeba mezigenerační výlet. V Jeseníku se

to podařilo už podruhé. Toto mezigenerační setkání se uskutečnilo díky provozovateli chaty Jiřího

na Šeráku, třídní učitelce sportovní třídy místního gymnázia se svými žáky a dvěma pečovatelkám se seniory z Jesenicka. Společnými silami se vydali na neobvyklý výlet lanovkou na Šerák. Kdy každý senior měl svého „bodyguarda“ v jednom či více studentech, kteří jim dělali společnost, podávali své pomocné ruce či psychickou podporu na lanovce. Počasí vyšlo na jedničku, všichni si měli o čem povídat. Na chatě si každý dal podle chuti něco dobrého k jídlu i pití. Pokochali se pohledem po okolí i do údolí, kde někteří díky dalekohledu mohli najít svůj dům v Jeseníku. Poté už byl zase čas na návrat, kdy jsme si slíbili, že za rok si tento výlet opět zopakujeme. Všichni odcházeli s pozitivní energií a senioři v srdci s příjemným pocitem sounáležitosti a nezapomenutelným zážitkem.

Marcela Vaňková

Jak se starám o zahrádku

V květnovém čísle Moravského seniora byla zveřejněna moje fotografie s tím, že mám 89 let. Nepopírám a konstatuji, že ono čísílko se stalo skutečností 6. července za účasti mé rodiny. Že jsem z Uničova, to chce však trochu vysvětlení. Občanem Uničova jsem byl s manželkou rovných šedesát roků a mohu říci, že to byla léta moc hezká, naplněná nejen zábavou, ale i prací pro občany města. Bez vychvalování uvedu, že s manželkou jsme vedli dětský turistický oddíl Lvíčata osm let. Těch zážitků s dětmi je uloženo v pěti exemplářích kroniky připomínající knihy. Snad by bylo možné o práci s dětmi napsat samostatný článek. V důchodu jsem nelenil a stal jsem se předsedou seniorů na celých dvaadvacet

let. Město Uničov se pro mne osobně stalo jakousi srdeční záležitostí a stále, i s manželkou, se čtením Uničovského zpravodaje na internetu dozvídáme o dění ve městě. Dnes s manželkou žijeme v Senior parku v Hlušovicích přes čtyři roky.

A jsem u toho, abych napsal několik vět o mé zahradce. Ta sestává ze dvou velkých truhlíků, čtyř velkých hrnců a pásu zeminy před domem v šířce 60 centimetrů a délce přibližně osmi metrů. V truhlících jsou jižinky vypěstované ze semínek, ve třech hrncích mám rajčata a v tom čtvrtém rostou okurky a musím se pochlubit, že jsem již sklídl osm hezky urostlých okurek. Před domem našly svoje místo různé květiny, jako jiřinky, afrikány a jiné. Protože všechny zemní



práce na zahradce se staly mojí záležitostí, prozradím, že k sázení nebo i okopávce používám upravenou židli, kterou vsedě kousek po kousku posouvám na nové místo.

Jan Burian,
Senior park Hlušovice

Najdu staršího muže, který by měl zájem o starší paní – vdovu k občasným schůzkám? Jen z Olomouce. Telefon: 720 395 013.

Jsem vdova přes 70 roků, prý vypadám mladší. Jsem od Uničova, ostatní ústně, mám auto a řídím. Jsem menší postavy, štíhlá. Telefon 603 871 987.

Jsem čerstvě po výměně kyčle a přesto svižně a radostně vykračuji pravou nohou vstříc skvělé budoucnosti a nové upřímné lásce. Mám srdce na dlani, štíhlou postavu a veselou mysl. A snad i něco jen pro TEBE. Pokud Ti je kolem 60 let, PR, OL, přidej se. Piš 777 243 540.

Muž 76 let se rád seznámí se ženou ze Šumperka a okolí. Mám rád dechovou hudbu, kulturní akce a výlety. Tel.: 731 761 361.

Hledám pro svého 85letého tatínka, vdovce a nekuřáka obyčejnou a hodnou ženu (78–84 let) k příjemnému prožití podzimu života. Je klidné až tiché povahy, štíhlé postavy a 172 cm vysoký, soběstačný. Má rád procházky, televizní sport, Šlágr, luštění křížovek. Velice se těší na odpověď SMS na tel. 723 246 656.

Aktivní důchodkyně štíhlé postavy hledá k sobě aktivního důchodce 70+, který by se mnou trávil volný čas. Procházky, divadlo, tanec atd... Ve dvou se to lépe táhne. Pouze Olomouc a blízké okolí. Vážní zájemci, volejte mi prosím na tel. č. 777 126 243. Děkuji a budu se těšit.

Hledám paní, nebo pána k seznámení. Pro seniora, který momentálně málo chodí po uklouznutí na ledě v zimě. Jinak je zdravý

a rád by někoho, kdo by rád pomohl, než bude plně mobilní. Nejlépe z okolí Olomouce, Velké Bystřice a podobně. Pomoc bude hrazena plně jako pečovatel. Pán je řidič s autem a rád by přivítal hodného člověka, který nekouří, nepije alkohol a je dobrý společník. Po čase možno i více. Telefon: 733 424 173, 603 710 107 nebo 733 342 186.

Milí senioři, pokouším se touto cestou seznámit svého šikovného nezadaného synovce 36/185 bez závazků z Olomouce – třeba zrovna s vaší osamělou dcerou nebo neteří. Pokud byste se stali prostředníky, kontakt nejlépe v podobě srozumitelné SMS je na telefon 702 362 931 nebo na mail siceva@seznam.cz – vše bude předáno. Olomouc a nejbližší okolí.

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.



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.*

Pozor, pokus o podvod!

Vážení čtenáři, dozvěděli jsme se, že Policie ČR šetří případ, kdy se zadavateli inzerátu v seznamce časopisu Moravský senior ozval podvodník, který požadoval platbu zveřejněného inzerátu. Takové jednání razantně odsuzujeme a znovu opakujeme: naše seznamka je zdarma a tak to i nadále zůstane, nikdy nikomu nic neplatíte a případné pokusy o vydírání nahlasejte policii!



Máta: zelený poklad do zahrady i do kuchyně

Máta patří mezi nejoblíbenější bylinky. Její vůně i chuť osvěží nejen letní nápoje, ale také řadu pokrmů, dezertů a domácích přípravků. Tato nenáročná rostlina s bohatou historií si své místo najde v každé zahradě, květináčích i domácí lékárně.

Máta pochází z Evropy, Asie i severní Afriky. Už staří Řekové a Egypťané ji využívali pro léčebné účely, dnes známe desítky druhů, z nichž nejznámější jsou máta peprná a máta klasnatá. Každý druh se mírně liší chutí – zatímco peprná je ostřejší, klasnatá jemnější a sladší.

Co se týká péče, je máta velmi odolná a rychle rostoucí bylina. Nejlépe se jí daří v polostínu, ale zvládne i slunné stanoviště, pokud má dostatek vláhy. Je ideální do květináčů, protože má sklony se rychle rozrůstat a vytlačovat ostatní rostliny. Půda by měla být propustná, bohatá na živiny a stále vlhká. Má ráda pravidelnou zálivku, ale

nesnáší přemokření. V létě je vhodné ji zalévat denně, zejména v horkých dnech nebo pokud ji pěstujete v nádobách. Dbejte na to, aby kořeny nestály ve vodě – přebytečná voda by měla mít možnost odtéct.

Čerstvá máta najde široké uplatnění v kuchyni. Hodí se do limonád, čajů, koktejlů, salátů, jogurtových omáček, dezertů i masitých pokrmů. Sušená máta je skvělá na čaj nebo jako součást bylinkových směsí. Má také léčivé účinky:

- podpora trávení – pomáhá proti nadýmání, křečím a nevolnosti,
- zklidnění žaludku – často se používá při žaludečních potížích a pálení žáhy,
- osvěžení dechu – antibakteriální účinky, ničí bakterie v ústech,
- uvolnění dýchacích cest – při inhalaci pomáhá při nachlazení, rýmě a kašli,
- mírné analgetikum – mentol má chladivý a mírně tišící účinek,

- zklidňující účinek na nervy – pomáhá při stresu, napětí a nespavosti,
- antibakteriální a protizánětlivé účinky – užitečná při drobných infekcích nebo podráždění kůže,
- podpora koncentrace – vůně máty může zlepšit pozornost a bdělost,
- pomoc proti bolesti hlavy – při vnější aplikaci mentolu na spánky.

Domácí mátový sirup

- 2 hrnky čerstvé máty, 1 litr vody, 800 g cukru, šťáva z jednoho citronu. Mátu opláchněte a natrhejte na menší kousky. Zalijte vodou a nechte 24 hodin vyluhovat. Poté scedte, přidejte cukr a citronovou šťávu a přiveďte k varu. Vařte asi 10 minut, dokud sirup lehce nezhoustne. Nalijte do sterilních lahví a uchovejte v chladu. Sirup se hodí do vody, čaje i dezertů.

Máta je nenahraditelná bylina, která vás okouzlí svou chutí a vůní, ale i snadným pěstováním a širokým využitím. **(kab)**

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 18. 8. 2025 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: ADAS, ATK, GUY, OCE, OTS, RAIN	ARABSKÉ OSLOVENÍ OTCE	NĚCO MÁLO	1. DÍL TAJENKY	SÁNÍM ODSTRANIT		JMÉNO SPISOVATE- LE MAUPAS- SANTA	INICIÁLY SPISOVA- TELE ROLLANDA	VĚTROVKA	NEDOVOLÉ- NÝ ZÁKROK VE SPORTU		JMÉNO SPISOVA- TELE PAVLA	PORÁŽKA V BOXU ZKR.	3. DÍL TAJENKY	STRÁNKA ANGLICKY	ČISTIČ SKLA
SÍŤ PRODEJEN NÁBYTKU					DIAGRAM					ŽIRAFOVITÝ SAVEC					
ZNAČKA PRACÍHO PRÁŠKU					NÁDOBA NA POPEL IN. MALÍŘE LHOTÁKA					STRÍBRNÁ MINCE MOŘSKÁ RYBA					
ÚTLAKY							CITOSLOVCE PŘEKVAPENÍ ESTONSKÝ PĚVEC					OSOBNOST JMÉNO HERCE SHARIFA			
	DO DALEKA KNIŽNĚ MPZ BOLÍVIE					MLÁDĚ ORLA AUTONOMNÍ OBL. ZKR.					TAMTEN INICIÁLY ZPĚVAČKY LANGEROVÉ				
JEDNOTKA KAPACITY POČÍTAČOVÉ PAMĚTI					ČISTIČÍ PRAŠEK PŘEKÁŽET				JANÁČKOVA AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ ZKR.					PRODEJNÍ STÁNEK	JMÉNO ZPĚVAČKY LANGE- ROVÉ
SPZ OLOMOUCE				VČELÍ PRODUKT JIHNOUTI					ZAŘÍZENÍ NA STAVBĚ						
MÍČ SLOVEN.						moravský senior					DEŠŤ ANGLICKY				
	POUZDRO	VYZNAME- NÁNÍ PLESY										CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO KUCHYŇSKÝ STROJ			
OTLOUCI											DLUH HOVOR.				
VYMÝŠLET SI											MALÁ OJ				
AVŠAK				SLOVENSKÝ PREMIÉR ROBERT ???	POPLACH						CHEM. ZN. BERYLLIA			VĚZEN. ZASTAR.	ZÁSTUPY
TĚLNÍ MÍZA						INICIÁLY HERCE RAŠILOVA		AMERICKÉ MĚSTO	FORMÁT POČÍTA- ČOVÉHO SOUBORU	NÁŠLAPNÁ VÝBUŠNINA	PLEMENO PSA OTEC ZASTAR.				
	TRUBICE POTÁPĚČE	SEVERSKÉ JMÉNO RADOSTNĚ					NEŠIKA								
OBYVATEL EVROP. STÁTU							VÝCHOD ANGLICKY OZNAČENÍ ZKR.					TĚLOCVIČNÁ POLOHA KOVBOJSKÉ POTŘEBY			
NEDĚLE ZKR.			OBCHODNÍ REJSTRÍK ZKR. ANTILOPA			ANGLICKÝ HEREC CLIVE ??? NEŠIROKÁ					STROMOVÉ POROSTY BUDOVY				
OCHRANNÝ SVAZ AUTORSKÝ ZKR.				INSPIRACE MN. Č. LÉK. POSUD. KOMISE					ADAMOVSKE STROJÍRNY RADOST ANGLICKY						JIHO- ASJSKÝ STROM
ČESKÝ ZPĚVÁK VLASTA ???				POT ZASTAR. JÍL SLOVEN.						ZÚSTAT ZASTAR. INIC. KUCH. POHLREICHA					
2. DÍL TAJENKY							ROZVERNÝ								
BLYŠTIVÁ							ŽVÁSTY HOVOR.					AMERICKÁ ZNAČKA MOTOCYKLŮ			

Řešení z minulého čísla: Přátelé se radují a jsou smutní pro shodné věci. **Výherci z minulého čísla:** 1. Marta Bučková, Prostějov; 2. Bohumil Bartoš, Střeň; 3 Jana Tylichová, Dolní Újezd



OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



SLUNCE, VODA A VÍTR NÁS BĚHEM LÉTA TĚŠÍ, ALE MŮŽE SE V NICH TAKÉ SKRÝVAT I HROZBA PRO NÁŠ ZRAK

Léto je v plném proudu, školou povinné děti jsou na prázdninách, pracující odjíždějí na dovolené a všichni trávíme spoustu času venku při různých relaxačních i pracovních aktivitách. V nich se však skrývají i některá rizika pro náš zrak. Právě ta na následujících řádcích rozebírají odborníci z olomoucké oční kliniky a optiky Tana.

ABY SLUNCE BYLO JEN PROSPĚŠNÉ

Hlavní a prakticky všudypřítomnou hrozbou pro oči je v letních měsících slunce. Sluneční záření má samozřejmě také blahodárné účinky. Zejména podporuje tvorbu důležitého vitamínu D. Jenže pokud se mu vystavujeme nadměrně, může škodit zejména naší pokožce a očím. Nejvíce na pozor se musíme mít před neviditelnými, a přitom škodlivými, ultrafialovými (UV) paprsky, jimž jsme během léta vystaveni více, neboť sluneční svit je intenzivnější a zároveň trávíme více času venku.

Řešením jsou pochopitelně sluneční brýle. Je ovšem potřeba si je správně vybrat. Laikovi by se mohlo zdát, že jejich klíčovým parametrem je míra ztmavení skel, a tedy schopnost blokovat viditelné záření. Tak tomu ovšem není. Tmavá skla neříkají vůbec nic o kvalitě UV filtru! Ten u velmi levných slunečních brýlí dokonce nemusí být vůbec přítomen. Je proto lepší nakupovat jen v očních optikách, kde nám mohou kvalitu UV filtru garantovat.

Při výběru slunečních brýlí nehledme jen na estetiku. Důležité je, aby nám obroučky zakrývaly okolí očí tak, aby byly blokovány i sluneční paprsky pronikající ze stran.

LETNÍ AKTIVITY ŽÁDAJÍ OPATRNOST

Během léta se také často věnujeme sportu, práci na zahradě, venkovnímu grilování a jiným aktivitám, při nichž může dojít k úrazům očí. Nejlepší je samozřejmě neohrožovat předcházením dodržováním základních bezpečnostních zásad. Při manipulaci s motorovou pilou, křovinořezem a jinými podobnými přístroji bezpodmínečně používáme k tomu určené ochranné brýle nebo obličejový štít.

Při sportu zrak ochrání speciální sluneční brýle. Ty sportovní jsou dělané tak, aby dobře držely na obličeji, minimalizovaly riziko poranění v případě jejich rozbití, nemlžily se a chránily i před prouděním vzduchu.

Zatímco sluneční brýle vidíme v létě poměrně běžně, brýle plavecké si jen tak někdo nevezme. Přitom mají spoustu výhod. Při plavání v přírodních koupalištích chrání oči před infekcemi způsobenými bakteriemi nebo řasami. V těch umě-

lých nás zase ušetří podráždění. To se často svádí na bazénovou dezinfekci jako takovou, ale ve skutečnosti její způsobuje až její chemická reakce s organickými nečistotami, které do vody na svých tělech vnášíme plavci. To je jeden z hlavních důvodů, proč je důležité se před vstupem do bazénu pečlivě osprchovat. Plavecké brýle navíc zlepšují viditelnost pod vodou, a tím zvyšují bezpečnost i komfort při plavání.

I KLIMATIZACE MÁ SVÉ NEVÝHODY

V létě nás také oči mohou řezat a pálit kvůli vysychání jejich slzného povlaku. To může znít zvláštně, jelikož během léta je ve venkovních prostorách relativní vlhkost vzduchu vyšší než v zimních měsících. Jenže mnohdy jsme vystaveni podmínkám, které k vysychání očí vedou. Jde zejména o pobyt v klimatizovaných místnostech, neboť klimatizace vzduch zbavuje vlhkosti. To je dáno fyzikálním principem jejího fungování. Když je vzduch ochlazován, vodní páry kondenzují na vodu, která je odváděna pryč.

V našich končinách častěji než na klimatizaci narazíme na stojanové a stolní ventilátory, které sice vlhkost vzduchu nesnižují, ale vedou k rychlejšímu odpařování slzného filmu z povrchu oka. Stejný efekt má samozřejmě třeba svižnější jízda na kole nebo jízda v autě s pootevřeným okénkem. Ventilátor si proto nenechejme foukat do obličeje, na kolo si vezměme brýle a okénko v autě zbytečně neotvírejme. Ostatně to narušuje činnost klimatizace, jíž jsou auta standardně vybavena.

Potíže s vysycháním očí lze řešit speciálními zvlhčujícími kapkami, takzvanými umělými slzami, které se volně prodávají v lékárnách.

KDYŽ POMŮŽE JEN LÉKAŘ

Někdy opatrnost bohužel nestačí a postihne nás úraz nebo onemocnění. Pokud nás oči bolí či si všímáme libovolného zhoršení zraku, je na místě dlouho neotálet a navštívit lékaře. Zanedbávat by se neměly ani preventivní prohlídky, zejména ve vyšším věku. Mělo by se na ně chodit zhruba jednou za dva roky.

www.tanaocniklinika.cz

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

ANEKDOTY PRO VÁS

Přijde rybář v květnu na soukromý revír a domlouvá se se správcem: „Doufám, že to nebude přestupek, když tady v tuto dobu, kdy jsou ryby hájené, vytáhnu sumce.“ „Nebojte, nebude,“ ujišťuje ho správce. „To by nebyl přestupek, to by byl zázrak!“

Rodina se vypravuje na dovolenou. Manželka hlásí: „Auto je naloženo, ale kvůli tvému rybářskému vybavení není ve voze místo pro děti.“ Manžel jen ustaraně pokývá hlavou. „A nechala jsi jim doma dost jídla?“

To takhle Donald Trump chytá na Floridě ryby a tahá jednu za druhou... Když tu najednou vytáhne rybku zlatou. Hodí ji do kýble a tahá dál. No a z kýble se ozve: „No, Donalde, já jsem přece zlatá rybka, co takhle tři přání?“ Trump se na ni podívá, zamyslí se a odpoví: „No dobře, tak co chceš?“

Rybář sedí na břehu řeky u svých prutů. Zaslechne volání o pomoc. Skočí do vody a zachrání tonoucího. Když se muž probral z mdloby, dojatě zachránci děkuje. „Nechte toho“, přeruší jej netrpělivě rybář. „Raději mi řekněte, jestli tam dole jsou vůbec nějaké ryby!“

Děda vytáhl z vody tříkilovou štiky. Okamžitě se seběhli jeho přátelé a začali úlovky obdivovat. Stařík se pyšně nadmul a povídá: „Jo, hoši, a to už je druhá!“ „Od rána?“ obdivně to zahučí davem. Šťastný rybář na to: „Ne, od pětasedesátého.“

Vášnivý rybář tráví u vody každý víkend od časného rána až do noci, a to za každého počasí. Jedno ráno odejde k vodě jako vždy, ale počasí je tak hrozné, že to brzo zabalí a jde domů. Je ještě brzo ráno, a tak se znovu svlékne a vlezl si do postele k probouzející se ženě. „Miláčku, dnes tam je opravdu šeredné počasí.“ „No vidíš, a ten můj blbec šel na ryby.“