

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas...

2/2017

zdarma!



**Rozhovor s lékařem
a novým hejtmánem Otou Koštou**



Rozhovor:
Kateřina Tichá



Seriál:
Internetová poradna



Téma:
Jeseník slaví 750 let

Magazín **Moravský Senior**
pro vás tiskne tiskárna
FGP studio, rodinná firma již
s 25-letou tradicí.

Naší prioritou je být stále na
špici, proto nejen že používá-
me nejmodernější vybavení, ale
také se soustředíme na široké
spektrum technologií.
Díky tomu vám můžeme nabídnout
opravdu velké množství
tiskovin a jejich následné zu-
šlechťování.

FGP[®]
STUDIO
T I S K Á R N A

www.fgp.cz

FGP studio

Táboritů 1, 779 00 Olomouc
tel.: +420 585 119 109
email: objednavky@fgp.cz

OBSAH

ROZHOVOR MĚSÍCE: Oto Košta

strana 4



TÉMA: V Jeseníku oslavují významná výročí **strana 8**

ROZHOVOR: Kateřina Tichá **strana 10**

POZVÁNKY **strana 14**

PŘÍLOHA: Akce v měsíci únoru **strana 15**

INTERNETOVÁ PORADNA **strana 21**

TÉMA: Letošní masopust vyvrcholí na konci února **strana 22**



TÉMA: Zimní příkrmování ptáků **strana 23**

SÍLA PŘÍRODY: Jasan jasní čelo **strana 24**



RADY, TIPY, ZPRÁVY **strana 27**

ČTENÁŘ REPORTÉR **strana 29**

SEZNAMKA PRO SENIORY **strana 30**

KŘÍŽOVKA **strana 31**

ÚVODNÍ SLOVO

Spánek je mou oblíbenou součástí dne. Bez něj bych jen těžko zvládala vše, co musím, chci a přejí si udělat. Někdy ho žel není tolik, kolik by bylo potřeba. Tělo i mysl na to pak doplácí. Svě o tom ví i nový hejtman Olomouckého kraje Oto Košta. Jako lékař se mimo jiné věnuje tématu zdravého životního stylu. S nástupem do krajské politiky přišel o notnou část sportovních aktivit, kterým se dříve věnoval. Nejen o tom, jak to hodlá zvládat po zbytek funkčního období, se dočtete na následujících stranách.

Dále uvnitř magazínu najdete rozhovor s Kateřinou Tichou, která je ředitelkou nové služby mobilního hospice Nejste sami. Poskytovaná péče se týká nevléčitelně nemocných lidí, kteří jsou v posledním stádiu před smrtí, a také jejich blízkých. Jedná se o téma, které může být pro lektérského čtenáře náročné a těžko „stravitelné“. Pozornost si ale jistě zaslouží, protože smrt patří k životu stejně jako narození.

Únorové vydání ovšem přináší celou řadu dalších materiálů, které odlehčí náladu a zpříjemní váš čas.

Přeji vám, ať jste zdraví a optimističtí. A těším se na vás v březnu.

Veronika Kolesárová,
šéfredaktorka

Tiráž

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory
Olomouckého kraje

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

Technická redakce: BastArt.cz, spol. s r.o., Šlechtitelů 1, 772 00 Olomouc, e-mail: info@bastart.cz

Šéfredaktorka: Veronika Kolesárová, e-mail: redakce@moravskysenior.cz, tel: 775 242 270

Koordinátorka, distribuce: Vendula Boudníková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel: 725 190 555

Inzerce: Daniela Krupová, e-mail: inzerce@moravskysenior.cz, tel: 736 456 791

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: blanka.perinova@fgp.cz

Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

Distribuci zajišťuje: GEIS – zákaznické centrum tel: 951 277 777, www.baliky.cz

Náklad tohoto čísla je 25 000 ks. Redakční uzávěrka tohoto čísla: 17. 1. 2017. Redakční uzávěrka příštího čísla: 13. 2. 2017.

Magazín vychází za finanční podpory statutárního města Olomouc a Olomouckého kraje.

Titulní foto: archiv O. Košty

ZDARMA

MUDr. Oto Košta, Ph. D.
je olomouckým hejtnanem od loňského listopadu.
Foto: archiv O. Košty.

„POD HRANICI ČTYŘ HODIN SPÁNKU DENNĚ NEJDU,“ ŘÍKÁ OTO KOŠTA, NOVÝ HEJTMAN OLOMOUCKÉHO KRAJE

Optimismus je nepostradatelný pro zdravý životní styl. To tvrdí lékař, vysokoškolský pedagog a současně i nový hejtmán Olomouckého kraje Oto Košta. Ve své funkci je od listopadu loňského roku a do postu se vrhnul takřkajíc po hlavě. V rozhovoru pro Moravského seniora se podělil nejen o hodnocení prvních týdnů v krajské politice, ale také prozradil základní teze, které přispívají k lepšímu zdravotnímu stavu.

Pane hejtmane, v prosinci jste oslavil krásné kulatiny. Jak se udržujete v tak skvělé kondici?

Musím oddělit dvě období. Do nástupu do funkce a po něm. Než jsem se stal hejtnanem, tak jsem celkem pravidelně sportoval, především běhal. Bydlím v Olomouci u TJ Lokomotiva. Třikrát až pětkrát týdně jsem tedy navštěvoval atletický stadion, kde je skvělý povrch, tartan. Uběhl jsem si svých pět kilometrů a byl jsem spokojený. Občas jsem si šel zahrát tenis, občas plavání a také jízda na kole. K tomu, jak člověk vypadá a v jaké je kondici, přispívá nejenom pohyb, ale i věci další. Jednou z nich je být pozitivně naladěný. Existuje řada studií, které uvádí, jak je smích prospěšný a kolik dává let života navíc. Na optimistických lidech je to vidět. Stejně tak poznáte na člověku, který je až chronicky pesimistický, na vše nadává a tvrdí, že všechno mělo být jinak, že není v tak dobrém stavu. To, že jste ve skvělé kondici, za tím může stát zdravý životní styl, racionální výživa, pitný režim, genetika a tak dále. Také to, jestli pracujete, máte svou práci ráda a jestli jste aktivní v oblastech sportu, kultury, společenských akcích. Neméně důležité jsou koníčky a také rodina. Kdo je optimista, umí se prát s chorobou, vše se hojí lépe a rychleji. Když jsem působil u sportovců a vyhrávalo se, nikdo nebyl nemocný. A pak jsme prohráli tři zápasy po sobě. Najednou začali přicházet někteří hráči s tím, že je bolí koleno, že je tu a tam něco píchá a nebylo s kým hrát. Psychika je zkrátka nesmírně důležitá, a to platí nejen pro sport či kulturu. Kdo nemá starosti, nemá bolesti. Asi všichni to známe. Například když se objeví problém v práci, v partnerském životě či jinde. Lidé začínají být unavení, objevují se bolesti hlavy, kloubů a svalů. Přidaná nervozita má za následek žaludeční problémy a tak dále. Je to uzavřený kruh psychosomatiky.

V rozhovoru pro časopis Playboy jste v roce 2013 uvedl, že konzumace alkoholu je pro lidský organismus zdravá. Platí to pořád?

Obecně by to mělo být buď dvě deci vína, nebo jedno pivo, nebo jedna odměrka nejlépe nebarveného alkoholu – slivovice, vodka, gin... Stalo se mi v praxi, že za

mnou přišly dámy, kterým jejich manželé říkali, že doktor Košta tvrdil, aby doma pili dvojku vína, k tomu pivo a panáka. Vynechali to slůvko nebo. Člověk by se měl řídit selským rozumem, a to nejen v případě alkoholu. Pokud mě někdo pozve na zabíjačku, tak je logické, že tam nebudu jíst jogurt a popíjet podmáslí. Otázka ale zní, kolikrát člověk na zabíjačku za rok jde. Jsou lidé, kteří bůčky milují a konzumují je denně. To je ale už problém. Většinou platí, že cokoli je ultra ortodoxní, je něco špatné. Nikomu neberu ani vegetariánství nebo veganství. Pokud se však bavíme o tucích, cukrech a bílkovinách, něco v takovéto stravě musí chybět, nebo je to zastoupeno v minimální míře. A dříve či později se tyto nedostatky na zdravotním stavu mohou projevit.

Zmínil jste, že rozdělujete váš život na dobu před a po pasování do hejtmanského křesla. Jak je to tedy nyní?

Těžce nesu, že jsem výrazně omezil tělesnou aktivitu, je to o ježdění v autě, o sezení, denně vedu x porad a jednání. Do doby, než jsem se stal hejtnanem, se mi celkem dařilo praktikovat zdravý životní styl. Na druhou stranu velkým plusem je to, že mi jakožto hejtnanovi nevypadá zcela kultura kvůli společenským závazkům. Sport je v tuto chvíli bohužel pasivní záležitostí a mohu si ho užít pouze z pozice diváka. Upřímně bych si ale rád zaběhal na ovále. Den je perný, plný porad, jednání, návštěv nejruznějších akcí. Zkrátila se mi i délka spánku.

To ale určitě není dobře...

Myslel jsem si, jak nejsem v tomto směru odolný. Moji hranici, pod kterou nejdu, jsou čtyři hodiny spánku. Méně znamená problém. Cítíte vnitřní zimnici, může bolet hlava, špatně se koncentrujete a to, co jste zvládli za deset minut, děláte půl hodiny a ještě s chybami. Říká se, že by člověk měl spát mezi šesti až osmi hodinami. Mně stačí šest. Spánek je velmi důležitý. Kupodivu má vliv i tam, kde by to člověk neočekával. Například když někdo hubne. Úprava jídelníčku a zvýšení pohybu není vše. Pokud chce někdo hubnout, měl by hodně dbát na to, aby spal skutečně oněch šest až osm hodin denně.



Na návštěvě u Rostislava Zouhara, který se narodil 1. ledna 2017 pět minut po jedné hodině ranní a stal se tak prvním dítětem, které se v tomto roce v našem regionu narodilo. Foto: Krajský úřad Olomouckého kraje.



S Věrou Chaloupkovou, která pracuje v příspěvkové organizaci Sociální služby pro seniory v Olomouci. Hejtmán jí gratuluje k získání Národní ceny sociálních služeb Pečovatelka roku. Foto: Krajský úřad Olomouckého kraje

*S manželkou Mirkou a vnuky Mathiasem a Denisem.
Foto: archiv Oto Košty*



*Hejtman na konferenci Krajské rady seniorů Olomouckého kraje.
Foto: Krajský úřad Olomouckého kraje*



*Optimismu není nikdy dost.
Foto: archiv Oto Košty*



Hejtmanem jste se stal 8. listopadu loňského roku. Čekají vás tedy ještě necelé čtyři roky ve funkci. Jak je chcete zvládnout?

Je o mě obecně známo, že jsem svůj první pracovní den zahájil tím, že jsem se v noci z 8. na 9. listopadu zúčastnil nočního cvičení složek integrovaného záchranného systému. Ve 2.45 hodin pro mě přijelo služební vozidlo hasičů a odvezli mě k převrácenému autobusu ve Vrbátkách. Skončili jsme v 7.30 hodin ráno na urgentu a v 9 hodin jsem byl převlečený na tiskovce u hasičů. Někteří politici berou první tři měsíce ve funkci za jakousi dobu hájení. Vnitřně jsem si řekl, že takto to dělat nebudu. Nepotřebuju žádný čas na to, abych se vyhýbal novinářům, seděl zahrabaný v papírech. Nejlepší bude, když do toho naskočím na ostro, věci budeme řešit za pochodu a vše potřebné se budu učit. Doufám v to, že si věci sednou.

Jakožto v podstatě politický nováček se musíte seznámit s řadou dalších věcí. Jak jste na tom po třech měsících v úřadu?

Máte pravdu. Jsou oblasti, na které se musím skutečně velmi intenzivně připravit, vzít si k sobě konzultanta či poradce. Kdyby ještě žil ekonom Eduard Janota, tak bych za ním zajel a požádal bych ho, aby nám dělal globálního makroekonomu. Všichni vědí, že Janota byl zcela apolitický člověk a naprostá špička v ekonomice. Nikdy ho nikdo nevtáhl do politické debaty, a když se o to mnozí snažili, vždy téma utnul a věnoval se jen dané věci. Doba renesančních lidí a gigantů jako Da Vinci, kteří uměli všechno, je dávno pryč. Specializace jednotlivých oborů je tak obrovská a výzkum a vývoj jde velmi rychle dopředu. Například kdybych zůstal následující čtyři roky zcela bez kontaktu s medicínou, tak bych z ní úplně vypadl. Do mé kompetence coby hejtmána patří sociální oblast

a zdravotnictví, ve kterých se obstojně orientuji. Na druhou stranu se musím seznámit např. s oblastí dopravy, která je pro mě naprosto nová. Postupně se do toho dožívám.

Myslíte, že je to dobrý přístup?

Není možné se tvářit, že hejtman ví všechno. Společně s tím, že mám tým lidí, kteří rozumí své branži, chtějí pracovat a mohu se na ně spolehnout. Pochopitelně jim budu nápomocen a svou roli vidím především v zastřešující a manažerské pozici. Jsem členem Hnutí ANO, máme své ministry, například dopravy, místního rozvoje, financí a dalších resortů. Rád se na ně obrátím, budu s nimi jednat a snažit se pro náš kraj získat co nejvíce. Víím, že se o to budou snažit i ostatní hejtmani z našeho hnutí, ale bojovat za náš region je prostě moje povinnost. Když mi kolegové vyhoví, bude potřeba, aby rutinní technické a organizační okolnosti dotáhli moji náměstci. A pokud budou mít například starostové problémy s nějakou záležitostí, rád jim v tom pomohu a zkusím najít řešení. Pokusit se musím. Myslím si, že až si to takzvaně sedne, to znamená, že se všichni náměstci i já seznámíme se všemi svými resorty, tak to bude fungovat. Jak se říká: dobrý ředitel má továrnu secvičenou tak, že když tam není, tak se vůbec nic neděje a organizace funguje dál. To znamená, že bych si pak mohl najít více času zase na sportovní aktivity.

Vraťme se k tématu doprava. Senioři nad sedmdesát let mohou cestovat v olomoucké hromadné dopravě zdarma. Padají ovšem kritiky, že systém průkazek je příliš složitý. Nestačilo by, kdyby se sedmdesátníci a víceletí lidé prokázali v MHD pouze dokladem totožnosti?

S tímto problémem jsem se setkal v reálném životě tzv. v přímém přenosu. Když jsem jel tramvají do Neředína na Letecký den, revizor měl problém s pánem, který neměl tuto průkazku a chtěl se prokázat pouze občanským průkazem. Byla to scéna jak v divadle. Z občanského průkazu přitom bylo patrné, že pán má přes 70 let. Revizor to ale neakceptoval. Přijde mi to nesmyslné. Proč seniory zatěžovat vyřizováním průkazek, když to mohou doložit občankou. V této chvíli je nutné najít způsob, jak těmto občanům ulevit.



MUDr. Oto Košta, Ph.D.

* 14. prosince 1956 ve Vysokém Mýtě

Praktický lékař a vysokoškolský učitel sloužil v Olomouci na interně, založil nadaci kardio-vasculární rehabilitace, byl i lékařem dálkových plavců, tenistů, hráčů z fotbalových týmů SK Sigma Olomouc a HFK Holice. Nyní se zabývá zejména problematikou prevence onemocnění a poradenstvím v oblasti zdravého životního stylu, je autorem knih Žít zdravě...ale jak? a Management úspěšné ordinace všeobecného praktického lékaře. Od listopadu 2016 je zastupitelem a hejtmánem Olomouckého kraje. Je ženatý, se ženou Mirkou má jednoho syna a vnuky Mathiasa a Denise.

Olomoucký kraj podporuje seniorskou populaci v různých projektech, například seniorské cestování, babička roku, virtuální univerzita třetího věku. Jaká je vaše vize podpory obdobných projektů v budoucnu?

Řeknu to v obecné rovině. Medicína umí prodlužovat lidský věk, ale neumíme létům přidat jejich kvalitu. Projekty, které ji budou přinášet, budu jednoznačně podporovat. Přikláním se také k názoru, na kterém se shodly tři organizace, a to Česká geriatrická společnost, Světová zdravotnická organizace i Asociace malých nemocnic, že je prospěšné, aby senioři zůstali co nejdéle doma. Prostředí, ve kterém vyrostli, strávili většinu života, jsou zde zvyklí a v pohodě, je pro ně mnohem příznivější. K tomu, aby o ně bylo postaráno, je pochopitelně nutné zajištění a fungování jednak zdravotní, tak i sociální péče, byť by měla být mobilní.

Je podle vás stáří moudré?

Obvykle to tak bývá, ale nejde to zobecnit. Použiji citát z rozhovoru Wericha s Horníčkem. Odpovídali na dotaz, jestli je sto let dlouhý nebo krátký věk? Horníček odpověděl: „Sto let? Dlouhý věk.“ Werich: „Omyl. To je pojem relativní. Například G. B. Shaw. Dožil se téměř sta let. A kdyby tady žil dalších tři sta let, měl by nám stále co říct. Zatímco právě teď po zeměkouli běhá, nevím, kolik čtyřicetiletých, kteří tady už čtyři sta padesát let nemuseli být.“ Zažil jsem úžasné dělníky a taky hovada s vysokoškolským titulem – moudrost se tituly či vzděláním měřit prostě nedá. Když je někdo přirozeně inteligentní, schopný se učit životem a tyto zkušenosti dále předávat, pak je jeho stáří moudré. Když je někdo vůl, tak z něj Einsteina neuděláte.

připravila: Veronika Kolesárová

V JESENÍKU OSLAVUJÍ VÝZNAMNÁ VÝROČÍ



Město Jeseník letos oslavuje 750 let. První zmínka o lokalitě na místě dnešního Jeseníku totiž pochází z roku 1267, kdy se v latinském pramenu cituje jako Vriwald (později Vrowald, Vrienwalde, Freynwalde), tedy místo zbavené lesa. Mezi lety 1284 a 1295 se Jeseník stal městem. V rámci oslavy tohoto významného jubilea bude město Jeseník pořádat množství zajímavých kulturních a sportovních akcí, hlavní oslavy výročí se budou konat od 15. do 17. září.

U příležitosti nadcházejících oslav 750. výročí první zmínky o Jeseníku vyhlásilo město Jeseník fotosoutěž na téma: Jeseník a jeho okolí v proměnách ročních období. Nejzdařilejší fotografie budou prezentovány v IC Katovna a pět autorů nejlepších snímků získá hodnotnou knižní publikaci o Jeseníku, dalších pět obdrží drobné upomínkové předměty. Druhá soutěž je věnována všem, kteří rádi amatérsky kreslí, malují a modelují. Výtvarná soutěž nese název Jeseník a Jesenicko mýma očima. Nejzdařilejší práce budou prezentovány v IC Katovna a tři autoři v každé kategorii získají věcné ceny nebo dárkové poukazy. Výtvarné práce mohou lidé zasílat do 24. února na adresu ZUŠ Jeseník, ul. 28. října 873, 790 00 Jeseník. Více informací o obou soutěžích včetně podrobných pravidel a instrukcí najde veřejnost na stránkách www.jesenik.org. Kromě oslav výročí města budou slavit také zdejší Priessnitzovy léčebné lázně, ty totiž letos zahájí svou sezonu po sto sedmdesáté.

Zde je přehled akcí, které se uskuteční v průběhu letošního roku:

ÚNOR:
23. REPREZENTAČNÍ PLES MĚSTA JESENÍK A PLL a.s.
Reprezentační ples města Jeseníku a Priessnitzových léčebných lázní (PPL). Vystoupí např. Leona Machálková.
25. února, Kongresový sál PLL a.s.

BŘEZEN:
GILLOVA BĚŽKA
Běžkařský sprint volnou technikou pro malé i velké lyžaře.
4. března, Rejvíz

DEN VODY
Oslava mezinárodního dne vody a odkazu V. Priessnitze.
21. března, areál PLL a.s.

JARNÍ KONCERT DOM ZUŠ JESENÍK – TÉMA “FILMOVÁ HUDBA”
Tradiční jarní koncert DOM, tentokrát na téma filmové hudby.
25. března, Kongresový sál PLL a.s.

DUBEN:
JARNÍ KONCERT SMYČCOVÉHO ORCHESTRU JESENÍK
Tradiční koncert jesenického smyčcového orchestru.
1. dubna, Kongresový sál PLL a.s.

VELIKONOČNÍ SLAVNOST
První ze série slavností, které pořádá místní spolek Sudentikus.
2. dubna, Masarykovo náměstí

JESENÍK A JESENICKO MÝMA OČIMA
Slavnostní vernisáž regionální výtvarné soutěže k 750 letům města.
12. dubna v 17 hodin, Katovna

21. DIVADELNÍ ŽATVA
Přehlídka amatérských divadelních souborů.
7. - 8. dubna, Divadlo P. Bezruče

XX. MEZINÁRODNÍ SCHUBERTOVA SOUTĚŽ PRO KLAVÍRNÍ DUA 2017
20. klání jedinečné soutěže pro klavírní dua světového významu.
26. - 29. dubna, Kongresový sál PLL a.s.

VELIKONOCE V LÁZNÍCH
Velikonoční program v jesenických lázních.
30. dubna, PLL a.s.

KVĚTEN:
170. ZAHÁJENÍ LÁZEŇSKÉ SEZÓNY
Zahájení lázeňské sezóny v lázních a ve městě Jeseník.
12. - 14. května, Masarykovo náměstí, PLL a.s.

URŠULOVINY
Zábavný program s Uršulou Klukovou.
17. května, Divadlo P. Bezruče

RALIYE REJVÍZ 2017
Mezinárodní soutěže záchranných služeb.
24. - 28. května, Jeseníky

POHÁDKOVÝ LES
Pohádkový den věnovaný dětem. Program zajišťuje SVČ Duha a dramatický kroužek Gymnázia Jeseník.
27. května, Smetanovy sady

SOUSEDSKÁ SLAVNOST
Další ze série slavností, které pořádá místní spolek Sudentikus.
27. května, Masarykovo náměstí

ODEMYKÁNÍ MECHOVÝCH JEZÍREK
Zahájení turistické sezony na Rejvízu.
27. května, Rejvíz

ČERVEN:
GRAND PRIX PRIESSNITZ SPA
Mezinárodní cyklistický závod cyklistů do 23 let.
1. - 4. června, PLL a.s. a okolí

JESENICKÁ 60
44. ročník horského pochodu přes Jeseníky.
3. června, Jeseníky

DEN DĚTÍ
Den dětí v jesenických lázních.
4. června, areál PLL a.s.

MEZINÁRODNÍ DEN ARCHIVŮ
Den otevřených dveří s tématem 750 let města Jeseníku.
9. června, Státní okresní archiv Jeseník.

JESENÍK OPEN AIR FLOORBALL CUP ´750´ 2017
Florbalový turnaj přímo na jesenickém náměstí.
10. června, Masarykovo náměstí

RYCHLEBSKÁ 40, 30, 20, 7
Pochod Rychlebskými horami.
10. června, Rychlebské hory

XIV. MEZINÁRODNÍ FESTIVAL DECHOVÝCH HUDEB
Tradiční mezinárodní festival za účasti DOM Jeseník.
24. - 25. června, Masarykovo náměstí, areál PLL a.s.

ČERVENEC:
TŘI SESTRY RADEGAST TOUR 2017
Venkovní koncert kapely Tři sestry.
8. července, areál Astur

FOLKOVÁ KATOVNA
Folkový večer na zahrádce Katovny.
15. července, zahrada Katovna

BIOGRAF LETNÍ POHODA
Promítání letního kina na náměstí.
6., 13., 20., 27. července, Masarykovo náměstí

SRPEN:
22. JESENICKO SE BAVÍ 2017
Tradiční oslava léta, tentokrát s kapelami Fleret, Alkehol, Harlej, Staré Pušky...
5. srpna, areál Astur

CHŘÁSTALFEST
Letní festival na Orlím vrchu na Rejvízu.
12. srpna, Rejvíz

KEJKLÍŘSKÁ SLAVNOST
Další ze série slavností, které pořádá místní spolek Sudentikus. Tentokrát na kejklířské téma.
26. srpna, Masarykovo náměstí

ZÁŘÍ:
DEN BEZPEČNOSTI
Tradiční přehlídka práce složek Integrovaného záchranného systému.
8. září, areál PLL a.s.

OSLAVY 750 LET MĚSTA JESENÍK
Hlavní oslavy 750 let města Jeseníku - předávání ocenění občanům města, středověká slavnost, mše, hudební vystoupení,...
15. - 17. září, Kongresový sál PLL a.s., Masarykovo náměstí

EHD – DNY EVROPSKÉHO KULTURNÍHO DĚDICTVÍ
Oslavy dnů evropského kulturního dědictví ve Vodní tvrzi.
16. září, Vlastivědné muzeum Jesenicka

XVII. SVATOVÁCLAVSKÉ SETKÁNÍ
Tradiční svatováclavské setkání, tentokrát na téma oslav 750 let města.
27. - 28. září, Zimní zahrada PLL a.s., Bílá Voda, Jeseník

ŘÍJEN:
DNY SENIORŮ V JESENÍKU
Týden věnovaný seniorům.
1. - 8. říjen

DÝŇOVÁ SLAVNOST
Další ze série slavností, které pořádá místní spolek Sudentikus. Tentokrát na téma dýňových specialit.
14. říjen, Masarykovo náměstí

ATEX POSLEDNÍ KILOMETR SEZÓNY
Zakončení cyklistické sezony.
21. říjen, Jeseník-Rejvíz

SLOVENSKÉ DNY V JESENÍKU
Dny věnované 30. výročí partnerství měst Jeseníku a Bojnic.
16. - 22. říjen, Jeseník

LISTOPAD:
NOC DIVADEL 2017 / KONCERT STUDENTŮM
Netradiční představení divadel.
18. listopadu, divadlo P. Bezruče

PROSINEC:
ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU
Rozsvícení vánočního stromu na první adventní neděli.
3. prosince, Masarykovo náměstí

MIKULÁŠ DĚTEM
Tradiční mikulášská nadílka s doprovodným programem.
5. prosince, Masarykovo náměstí

VÁNOČNÍ JARMÁK
Vánoční trhy před Vodní tvrzí.
8. - 9. prosince, Zámecké náměstí

JESENICKÁ ZLATÁ NEDĚLE
Vánoční trhy na náměstí, doprovodný program.
17. prosince, Masarykovo náměstí

Připravila Veronika Kolesárová



Kateřina Tichá, ředitelka mobilního hospice Nejste sami.
Foto: Veronika Kolesářová

KATEŘINA TICHÁ O SLUŽBÁCH MOBILNÍHO HOSPICE

Lidé v posledním stádiu nevyléčitelné nemoci a blízcí, kteří se o ně starají, mají k dispozici službu mobilního hospice s názvem Nejste sami. Ten funguje od loňského podzimu v Olomouci a jejím okolí. V rozhovoru s ředitelkou projektu Kateřinou Tichou, která dělá sociální pracovníci a také poradkyni pro pozůstalé, se dočtete podrobnosti o službě, která pomáhá zajistit důstojný odchod dospělým i dětským pacientům.

Pro koho jsou služby vašeho mobilního hospice Nejste sami určené?

Na jedné straně jsou to pacienti. Ti, kteří trpí nevyléčitelným onemocněním v takzvaném terminálním stádiu, tedy že se jedná o konečnou fázi nemoci a není jim už pomoci. Hlavním cílem je v konečných stádiích nevyléčitelné nemoci a umírání snížit utrpení spojené s nesnesitelnou bolestí. Dále chceme pacientům zlepšit kvalitu života a umožnit jim strávit závěr života v domácím rodinném prostředí. Náš hospic je zaměřený na poskytování péče jak dospělým osobám, tak také těm nejmenším a nejzranitelnějším, tedy dětským pacientům a jejich rodinám. A právě pomoc osobám blízkým nemocným je druhou stranou naší práce.

Kolik lidí se na zajištění služeb podílí?

Lékařský tým pro dospělé čítá pět lékařů a šest všeobecných sester, stejný počet lékařů a sester má i tým pro děti. Mou náplní v terénu jsou sociální záležitosti, pomáhám například s kompenzačními pomůckami nebo s vyřizováním žádostí o příspěvky, na které může mít rodina nárok. A jakožto poradce pro pozůstalé doprovázím rodinu před i po úmrtí blízkého. K dispozici je také péče psychologa. Máme také duchovní, které rodinám nabízíme. Naše služby jsou zkrátka komplexní a kromě pacienta samotného se služba týká celé rodiny a blízkých.

Jakým způsobem funguje navázání kontaktu s klienty?

Existují dvě základní podmínky přijetí pacienta do naší péče. Tou první je, že lékař u pacienta stanovil onu terminálnost zdravotního stavu, tedy že byla ukončená léčba onemocnění, a praktický nebo odborný lékař pacienta doporučuje do hospicové péče. Tou druhou nezbytnou

Nejste sami – mobilní hospic, z.ú.

Nezisková organizace, jejímž hlavním posláním je poskytovat mobilní hospicovou péči v okolí Olomouce. Jedná se o úzce specializovanou lékařskou a zdravotnickou paliativní péči, která se především orientuje na sociální a lidskou pomoc, podporu pacientům v terminálním stádiu onemocnění, aby mohli důstojně odcházet v domácím prostředí svých nejbližších přátel a rodiny.

V Olomouckém kraji v současné době působí jeden lůžkový hospic (Sv. Kopeček u Olomouce), v celém kraji však chybí více zařízení mobilního charakteru. Proto se rozhodla skupina občanů dlouhodobě se zabývajících touto oblastí o založení zapsaného ústavu, který by poskytoval vysoce společensky prospěšné služby. Předsedou správní rady byl ustanoven Mgr. Martin Štainer, Ph.D. (jednatel společnosti EDUKOL vzdělávací a poradenské sdružení s.r.o.), místopředsedou MUDr. Petr Beneš, Ph.D. (lékař se specializací onkologie a paliativní medicína) a Mgr. Martin Bednář, Ph.D. (ředitel CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc).

Žádost o registraci samotné zdravotní a sociální služby byla úspěšně schválena a nyní jednáme se zdravotními pojišťovnami alespoň o částečných úhradách některých poskytovaných služeb. Do budoucna počítáme i s pořádáním doprovodných aktivit pro pacienty, jejich rodiny a pozůstalé tak, aby mohla být hospicová péče poskytována komplexně – aby tedy zahrnovala péči o fyzické, psychické, sociální i spirituální potřeby nemocných i jejich blízkých.

podmínkou je zabezpečení dvacetičtyřhodinové přítomnosti někoho z rodiny u nemocného. Členové se mohou střídát, ale je nutné, aby u nemocného stále někdo byl. U těchto terminálních stavů se situace vyvíjí z hodiny na hodinu a potřebujeme, aby nás v těchto situacích někdo z blízkých okamžitě kontaktoval. Jakmile si tyto dvě podmínky vyjasníme, rodina vyplňuje žádost a podepisuje se smlouva o převzetí do naší péče. Mnohdy přebíráme pacienta do péče ihned, co opustí nemocnici. Můžeme tak zajistit okamžité ošetření a návaznost zdravotnické péče.

Popište, jak funguje mobilní hospic v praxi?

Na první návštěvu vyrazí tříčlenný tým. Lékař, který má pohotovost, zdravotní sestřička a za sociálního pracovníka vesměs já. Setra s lékařem se maximálně věnují pacientovi. Já rodině ještě jednou přesně vysvětluji principy hospicové péče, mapuji sociální situaci rodiny, a zda nebude třeba pořídit nějaké kompenzační pomůcky. Rodiny bývají připravené například tím, že mají polohovací postel, protože s převozem svého blízkého domů počítali, ale můžou chybět antidekubitní matrace, toaletní židle a tak dále.

Naše péče je dvacetičtyřhodinová. Každý den za pacientem přijíždí zdravotní sestra, která měří fyziologické hodnoty, zkontroluje, jaký je stav bolesti, jestli se nezhoršuje, nebo přes den nějak nekolísá, sleduje také výdeje a příjmy tekutin, dle jednotlivých případů provádí lékař nutné zákroky, jako je například punkce. Sestra pravidelně volá lékaři, informuje ho a konzultuje s ním podrobnosti. Lékař pak přijíždí do rodiny jednou za týden. V mimořádných případech přijíždí na zavolání okamžitě. Vedle této zdravotnické péče se odehrává paralelně sociální poradenství, případně pomoc duchovních či psychologů.

Svou činnost jste zahájili v září loňského roku. Kolik pacientů do této chvíle využilo vaší služby?

Je to osmnáct dospělých pacientů a dvě děti ve věku dvanáct a deset let. Holčička trpí onkologickým onemocněním a byla u ní již ukončená léčba. Chlapeček trpí specifickým neurodegenerativním onemocněním, které postihlo dosud jen pár dětí v Česku.

Problematickou smrti se zabýváte jakožto profesionál. Nicméně se musím zeptat, zvlášť v souvislosti s odchodem dětí... Není to pro vás těžké?

Popravdě jsme původně projekt hospicové péče připravovali jen pro dospělé. V průběhu příprav se k nám přidal dětský lékař MUDr. Lumír Kantor, Ph.D., primář Novorozeneckého oddělení FN Olomouc, který je v současnosti senátorem. Sdílel nám, že vnímá velkou potřebu této služby i pro děti. A tak jsme se rozhodli jít i touto cestou. Děti jsou to nejvíc. Při první návštěvě pro mě bylo velmi těžké přijmout fakt, že mám před sebou dítě, které jednoho dne zemře. Zkrátka to s vámi zacloumá, i když můžete být profesionál každým coulem. Prostě se vás to dotkne. Ale vy se k tomu musíte postavit čelem. Postupně, když do rodiny docházíte opakovaně, vidíte, že skutečně pomáháte. Ne zdravotnímu stavu, ten je jasný a spěje ke konci, ale vnímáte, že díky celému našemu týmu můžete přispět k tomu, aby si členové rodiny navzájem užili poslední dny, které mají před sebou společné. To je to, co mě vede v mé práci dál. A mohu vám říct, že nás všechny kolegy děti kolikrát učí.

ROZHOVOR: KATEŘINA TICHÁ

Jak to myslíte?

Dávají nám velkou sílu a zamyšlení nad vlastním životem. Například se jich zeptáte, jak se mají, a oni vám odpoví, že dobře. Přitom jsou na přístrojích a znají dobře svůj osud. Když si pak uvědomíte, jak malichernými problémy se zabýváte vy sami, je to velká škola. A taky obrovský pohon, který ale nefunguje jen jednostranně. Děkujeme všem našim klientům za to, že jsou tak stateční a hlavně těm, kteří se o své blízké nemocné starají. Možná si sami uvědomují, že dělají dobrou věc, ale nikdo jim neřekne nahlas: klobouk dolů, jste neskutečně stateční. Vždy se jim rozzáří oči, nebo se rozpláčou za to, že někdo jejich velkou snahu ocení.

Zůstaňte ještě u dětských pacientů. Jaké jsou rozdíly v péči o ně a o dospělé?

Péče o děti v terminálním stádiu je velice specifická, protože v těchto případech jsou těmi nejlepšími pečovateli samotné maminky. Hlavním cílem u těchto rodin je dojíždět za nimi a pomoci jim při doprovázení jejich dětí, aby na to nebyly samy. Obě zmíněné děti jsou upoutané na lůžko. K těmto rodinám máme i dobrovolníky, kteří nám pomáhají a zůstávají u dítěte třeba proto, aby maminka mohla jít ven něco nakoupit. Případ zmíněné holčičky je o to komplikovanější, že se jedná o lidi z Moldavska. Přijeli sem před dvěma roky s vidinou, že jim tady někdo pomůže holčičku zachránit. To se ale nepodaří. Otec zůstal doma a s malou pacientkou je tu jen matka s druhou dcerou, která už má také dítě. Mají zde jen částečný pobyt, jsou bez jakékoli záchranné sociální sítě, takže u nich řešíme podporu Dobrého anděla, řešíme mimořádné příspěvky. Nějaké peníze jim posílá syn, který žije a pracuje v Praze. Je to velmi složitá sociální situace. Zde pomáháme právě v tomto směru a v úrovni psychické podpory a doprovázení.

Zmínila jste, že v těchto situacích se vám hodí pomoc dobrovolníků. Jak je sháníte?

Lidé, kteří mají zájem pomáhat a jsou nakloněni této tematice, vítáme. Hlavně u těch rodin, které se starají dlouhodobě a jsou na to sami. Velmi těžko se takovýto dobrovolníci hledají, protože toto téma je velmi náročné a bolestivé. Dobrovolníky nenecháváme na pospas a nabízíme jim pomoc a zpětnou vazbu, aby se s tím netrápili

sami. Spolupracujeme například s katedrou psychologie při Univerzitě Palackého v Olomouci a máme dobrovolníky z Vyšší odborné školy Caritas, která pomáhá právě v rodině z Moldavska. Tu jsem hledala hodně dlouho, protože jednou z komplikací v tomto případě byla jazyková bariéra. Velmi mi pomohla organizace SOZE - Sdružení občanů zabývajících se emigranty, která mi doporučila tuto studentku, která umí Bulharsky. Malé pacientce, která kvůli rostoucímu nádoru nevidí a může vnímat už jen zvuk, čte pohádky.

Vraťme se zpět k mobilnímu hospici jako takovému. Kde se vzal nápad založit ho?

Myšlenka založení mobilního hospice vznikla od zakladatelů, kteří měli svoji zkušenost s umíráním blízkého a s jeho doprovázením bez jakékoli pomoci zdravotní pomoci. Zjistili jsme, že jedinou možností, kde můžeme své blízké v posledním stádiu nevléčitelné nemoci doprovázet v našem okolí, je kamenný hospic na Svatém Kopečku. Zdálo se nám to málo. Řekli jsme si, že náš kraj službu mobilního hospice potřebuje hlavně kvůli rodinám, které chtějí se svými blízkými zůstat až do konce v jejich nejpřirozenějším prostředí, tedy doma. V posledních deseti letech v celé republice vzniklo několik podobných služeb, nutno říct, že s velkými obtížemi. Před samotným vznikem jsme se připravovali intenzivně věnovali přibližně rok a půl. Objížděli jsme již zavedené mobilní hospicové služby, jako jsou například Mosty k domovu ve Zlíně, nebo Mobilní hospic Ondrášek v Ostravě. Zjišťovali jsme, jak vlastně v praxi fungují, jaké přijímají pacienti, jak jsou na tom se zabezpečením zdravotní i sociální péče, jaké mají vztahy se zdravotními pojišťovnami.

Jak je to s financováním této služby?

Orientovali jsme se v této problematice, která je poměrně nová a v našem právním systému není nijak zakotvená. Český pojišťovnický systém v tuto chvíli prozatím nemá žádné kódy, kterými by podporoval mobilní hospicové služby. Funguje pouze pilotní projekt Všeobecné zdravotní pojišťovny, do kterého bylo zařazeno dosud osm mobilních hospiců. Pro tento rok má být rozšířen na dvacet mobilních hospicových jednotek. Čeká nás ještě řada jednání, ale budeme rádi, pokud se do projektu VZP budeme moci zapojit a nabídnout naše služby bezplatně alespoň klientům této pojišťovny.

Zakladatelé Nejste sami – mobilní hospic, z.ú.



Mgr. Martin Štainer, Ph. D.
předseda správní rady



MUDr. Petr Beneš, Ph. D.
místopředseda správní rady,
garant paliativní péče pro
dospělé



Mgr. Martin Bednář, Ph. D.
člen správní rady



MUDr. Lumír Kantor, Ph. D.
garant dětské paliativní
péče

Činnosti, na které se mobilní hospic zaměřuje:

- Léčba a kontrola bolesti, dušnosti;
- Zajištění příjmu tekutin a výživy, zajištění péče o vyprazdňování;
- Ošetřování ran (operační rány, dekubity, bércové vředy);
- Ošetřování všech druhů stomií;
- Péče o permanentní katetry (žilní, močové, žaludeční);
- Psychickou a duchovní podporu klienta a jeho rodiny;
- Plnění dalších lékařských ordinací (odběry krve, atd.);
- Řešení ostatních neuspokojených potřeb (zdravotních, psychických, sociálních, duchovních);
- Služby jsou poskytovány 24 hodin, 365 dní v roce.

Jak tedy získáváte finanční prostředky na fungování mobilního hospice?

V tuto chvíli je naše péče hrazena z 85 % z dotací, sponzorských darů a nadačních příspěvků, přičemž pacienti u nás mají spoluúčast ve výši 500 korun za dvacetičtyřhodinovou službu. Jedná se o komplexní balík – každý den pacienta navštíví zdravotní sestra minimálně na hodinu a půl. Stará se nejen o pacienta, ale také o jeho rodinu. Na telefonu je stejně jako pohotovostní lékař 24 hodin denně, takže v případě jakéhokoli zhoršení zdravotního stavu, jsme na příjmu a jsme schopni okamžitě reagovat. Lékař supervizuje sestru a je pravidelně informován o stavu pacienta. Toho lékař prakticky každých sedm dní navštíví pacienta osobně v rámci služby. Nadto lékaři vyjíždí k urgentním případům, vyžádá-li si to situace.

Kdo vaši činnost například podpořil?

Prvním donátorem byla eurokomisařka Věra Jourová. Když si jsme se s ní potkali a z myšlenky založení mobilního hospice byla nadšená. Věnovala nám sto tisíc do začátku. Přispívají nám také lékaři, kteří vidí v našich službách smysl, k dárcům patří také velké firmy, nadace a nadační fondy.



Mgr. Kateřina Tichá

* 23. dubna 1980 v Přerově, vdaná, 2 děti.

Nejprve vystudovala CARITAS – Vyšší odbornou školu sociální Olomouc a dále se problematice sociální práce a sociální politiky věnovala na Masarykově univerzitě v Brně, Fakultě sociálních studií. Absolvovala mnoho stáží v českých i zahraničních sociálních službách. Je akreditovaným lektorem služeb zaměstnanosti od roku 2005, má bohaté zkušenosti s řízením a koordinací národních i mezinárodních projektů týkajících se sociální problematiky. Má profesní kvalifikaci „Poradce pro pozůstalé“. Účast na projektu mobilní hospicové péče „Nejste sami“ je pro ni povinností, osobní ctí i srdeční záležitostí.

Další činnosti:

- Pohotovostní služba 24 hodin/365 dní v roce, tj. výjezd k pacientovi mimo plánované návštěvy, z vážných důvodů;
- Poskytnutí informací o možnostech další vhodné péče pro daného klienta;
- Poradenství sociálního pracovníka, psychologa, zprostředkování návštěvy kněze;
- Zapůjčení kompenzačních pomůcek za úhradu dle platného ceníku (polohovací postel, antidekubitní matrace, invalidní vozík, WC křeslo, apod.);
- Pomoc rodině při péči o zemřelého, návštěvu pozůstalých.

Mobilní hospicová služba je hrazena z části z veřejného zdravotního pojištění, z finančních prostředků získaných prostřednictvím dotačních řízení, od individuálních dárců i vlastní spoluúčasti klienta.

Velmi nás těší i to, že z ničeho nic na náš účet přijde třeba sto korun a přispěvatel nám napíše, že bude posílat tento obnos každý měsíc. Každá stovka je dobrá a jsme za ně vděční. Za tyto peníze můžeme pořídit například přístroje. Ozývají se nám i lidé, kteří pro nás chtějí jen tak něco udělat. Například Církevní gymnázium řádu Německých rytířů v Olomouci nám uspořádalo benefiční koncert. Vybrali při něm a poslali nám skoro pět tisíc korun. Jsme také členem olomoucké nadace Dobré místo pro život. Letos jsme se poprvé mohli zapojit do prodeje charitativního punče na vánočních trzích a jako nováčkům se nám podařilo vybrat krásných 28 tisíc korun.

Připravila: Veronika Kolesárová



Nejste sami – mobilní hospic, z.ú.

Wellnerova 20, 779 00 Olomouc
E-mail: mobilnihospic@nejstesami.eu
Telefon +420 775 693 055

Kontaktní pracoviště pro klienty

V Křovinách 4, 779 00 Olomouc

Výše spoluúčasti klienta je stanovena na 500 Kč/ den*. Tato cena obsahuje:

- první návštěva lékaře společně se zdravotní sestrou/sociálním pracovníkem;
- 1x za 24 hodin osobní návštěvu zdravotní sestry;
- 1x za 7 dní osobní návštěvu lékaře;
- 24 hodinovou pohotovost na telefonu zdravotní sestry i lékaře sloužící ke konzultaci stavu klienta;
- zapůjčení potřebných lékařských přístrojů (kyslíkové koncentrátory, lineární dávkovače, atd.);
- zaučení blízkých osob v ošetřování nemocného a v používání pomůcek;
- potřebné sociální poradenství, psychologickou i duchovní pomoc pro klienty a jejich pečující.

* V závažných případech může správní rada rozhodnout o individuální výši spoluúčasti klienta.

Časopis Komenský dříve a dnes

Časopis Komenský je nejstarším pedagogickým periodikem v České republice. Založil ho v roce 1873 v Olomouci moravský středoškolský profesor, etnograf a spisovatel Jan Havelka. Od roku 1992 je vydáván Pedagogickou fakultou Masarykovy univerzity v Brně, kde členové redakční rady vytvořili výstavu, jež nyní putuje po republice. Prohlédnout si ji můžete od 14. ledna do 19. března 2017 v Muzeu Komenského v Přerově.

**Obrazová grafika bratří Králíků**

od 1. 2., Městský klub Litovel

Ve výstavní síni Městského klubu Litovel bude od 1. do 25. února k vidění výstava fotografií a olejomaleb bratří Králíků. Tato výstava potrvá do 25. února. Vstupné je dobrovolné.

Spisovatelé, jak je neznáte

od 1. 2., Galerie Na Půdě, Městská knihovna Prostějov

Ernest Hemingway a Victor Hugo psali nazí. Hugo navíc ve dnech autorského bloku kázal svým podřízeným odnést všechny jeho šaty, aby tak nemohl ven a byl připoután ke své práci. Další dvě stovky zajímavostí ze soukromí třicátky autorů, klasických, současných, našich i zahraničních se mohou dozvědět návštěvníci literární výstavy v Galerii Na Půdě prostějovské knihovny.

Hvězdárna bude promítat pohádku O počasí

1.2., 8.2., 15.2., 22.2., Hvězdárna Prostějov

Každou únorovou středu v 15.30 hodin nabídne prostějovská hvězdárna promítání pohádky O počasí pro děti i jejich doprovod. Filmy nabídnou vyprávění Ondřeje Sekory o vzniku mraků, blesků a o ročních obdobích. Vstupné děti, studenti do 26 let, senioři, invalidé 10 korun a dospělí 20 korun.

Krása kovu, ohně a damascénské oceli

7. 2. - 12. 2., Vodní tvrz v Jeseníku

Vlastivědné muzeum Jesenicka zahájí výstavní sezónu roku 2017 výstavou zapůjčenou z Technického muzea v Brně, která se věnuje především nožům, avšak podívána to bude nejen pro pány. Vysoce kvalitní čepele nožů nesou charakteristickou kresbu tzv. mramorování, které připomíná vlnky na hladině moře a jejíž vzor je vždy na prosto unikátní. Název materiálu je převzat ze syrského

města Damašku, historického centra výroby a obchodu s tímto velice vzácným a drahým zbožím. Výroba tradiční damascénské oceli začala být napodobována jinými technikami, ovšem i taková ocel je velmi ostrá s typickou kresbou a užívá se na výrobu nejen kvalitních zbraní, ale i luxusních šperků. Výstava bude doplněna nejen originálními kovovými předměty z archeologických výzkumů, které jsou uloženy v depozitářích VMJ, ale výstavu doplní svými díly umělecký kovář Mg.A Jaroslav Křížek. Základní vstupné stojí 40 korun, snížené 20 korun.

Až se jaro zeptá

9. 2., budova Ornis v Přerově

Výrobu ptačích budek a zábavně naučný program o hnízdění ptáků v budkách pořádají 9. února přerovští ornitologové pro širokou veřejnost. Za vstupné, které stojí 100 korun, si účastníci odnesou budku. Akce se koná v prostorách budovy Ornic v Bezručově ulici 10

Jak se rodí večerníčky

9. 2., prostory Turistického informačního centra Litovel

Víte, co vše obnáší výroba oblíbených kreslených a loutkových filmů? A zajímají vás také mnohé zajímavosti z historie dětských večerníčků? Pak byste měli navštívit TIC při Městském klubu Litovel. Exponáty zde budou k vidění od 9. února do 22. dubna.



2x ilustrační foto

Perníková výstava končí v půli února

do 12. 2., Vlastivědné muzeum v Šumperku

Šumperské Muzejíčko na Hlavní třídě nabízí ke shlédnutí do 12. února výstavu, která představuje bohatou a vzácnou sbírku historických perníkářských forem ze sbírek Vlastivědného muzea v Šumperku, které patří mezi vrcholné řezbářské výrobky. Ty vyřezávali profesionální řezbáři i perníkáři samotní a najdeme na nich motivy husarů na koních, ženy a muže v dobových krojích, sv. Mikuláše, srdíčka, nemluvně a další. Plné vstupné stojí 30 korun, snížené 15 korun, děti do 3 let ho mají zdarma.



AKCE V ÚNORU

PŘÍLOHA MAGAZÍNU ^{moravský} senior

Za samé jedničky do zoo zdarma

31. 1. - 5. 2., Darwinova 29, Olomouc

Máte doma milovníka zvířat se samými jedničkami? Tak ho odměňte návštěvou zoo! Celých šest dní budete mít letos na využití vstupného zdarma pro premianty. Vysvědčení přibalte samozřejmě s sebou, ať je to černé na bílém.

AKCE V MĚSÍCI ÚNORU

Šumění andělských křídel

do 5. 3., Muzeum moderního umění | Trojlodí a Arcidiecézní muzeum Olomouc | Galerie

V Muzeu moderního umění a Arcidiecézním muzeu Olomouc se od konce října do 5. března návštěvníci setkají s více jak dvě stě andělů. Tolik exponátů čítá výstava Šumění andělských křídel, která diváky provází historií výtvarného ztvárnění nebeských posílů od gotiky po současnost, od deskových obrazů po videoart. Andělé provázejí člověka téměř odnepaměti, proto jsou také zakomponováni v mnoha náboženských systémech. Výstava představuje především křesťanské pojetí a zobrazení andělské bytosti, které úzce navazuje na judaismus, na biblickou představu anděla – posla Božího. Andělé však nejsou jen božími posly, zprostředkovateli jeho vůle a ochránci lidí, mají též jiné zásadní úkoly spjaté s fungováním a harmonií celého světa, přesuny hvězd, bdění nad všemi elementy universa, národy, města. Expozice seznamuje návštěvníky s dlouhou vizuální tradicí zobrazování andělských bytostí, od středověku až po současnost, od témat, kde hraje anděl úlohu hlavní, přes vedlejší či doprovodné role až k volným „osvobozeným“ andělským motivům v umění 20. století. Část exponátů pochází ze sbírek Muzea umění Olomouc a Arcidiecézního muzea Olomouc i z arcibiskupských sbírek soustředěných v Kroměříži, většinou jsou exponáty zapůjčeny ze státních i církevních institucí, ze soukromých sbírek i ateliérů umělců.



Doprovodný program k výstavě Šumění andělských křídel

Anna Jansová: (Andělská) křídla

15. 2., 17.00 hodin, Divadlo hudby

Přednáška, spojená s komentovanou prohlídkou výstavy, se zaměří na andělská křídla a jejich anatomii. Zdá se totiž, že právě ve stavbě křídel se andělé zásadně liší – zatímco někteří disponují labutími perutěmi, jiným k bezpečnému letu stačí drobná křídla holubí či dokonce k dlouhému letu nepřilíhající uzpůsobená křídla kura domácího. Mohli by andělé s takovouto opeřenou výbavou skutečně létat?

Veronika Doutlíková: Žehlička + Papír = ANDĚL

18. 2, 14 – 16 hodin, Arcidiecézní muzeum Olomouc

Přijde vám, že ze spojení žehličky a papíru nemůže vzejít nic dobrého natož umění? Umělkyně Veronika Doutlíková již několik let experimentuje s výtvarnou technikou, která spojuje tyto nespojitelné substance a nazývá ji teplocitlivou koláží. S úspěchem ji využívá ve své volné a animované tvorbě. Pod jejím vedením si ověříme, že teplo může být prostředkem, jak objevit anděla na bílém papíře. Kapacita omezená! Rezervace, informace: Marek Šobán | soban@olmuart.cz | tel: 585 514 174.

Zooinventura

31. 1. - 5. 3., Darwinova 29, Olomouc

Návštěvníci zoo mohou zahájit naši každoroční inventuru zvířat, která se v průběhu roku v zoo rodí, umírají, přicházejí i odcházejí. Zkoušeli jste někdy spočítat třeba kolik členů má tlupa kotulů veverovitých? To jsou teprve živé počty a škola hrou. Na pokladně zoo si vyzvednete hlasovací lístek k soutěži Zooinventura, vyplňte ho a odevzdejte opět na pokladně nebo vhodte do připraveného boxu u východu. Veškeré potřebné údaje a soutěžní otázky naleznete na hlasovacím lístku. Pro nejlepší z vás jsou připraveny hodnotné ceny.

Dopolední večírek pro seniory

14. 2., 9.00 ArtUm centrum, Sokolská 7

Setkání pro aktivní seniory s programem, zajímavými hosty, přednáškou, hudbou a malým občerstvením připravilo na úterý 14. února ArtUm centrum v Olomouci. Slavnostní zahájení se uskuteční v 9 hodin. Následovat bude povídání prvního hosta Miroslava Kryštofa o cestě do Nepálu a pomoci místnímu obyvatelstvu po ničivém zemětřesení. O přestávce se přítomní mohou občerstvit a následně se těšit na vyprávění druhého hosta. Petr Vokál se podělí o své poznatky z cesty do Vietnamu. Vstupné je zdarma.

Divadlo Na Cucky

Wurmova 7

1. 2., 8. 2., 15. 2. a 22. 2., 16.30 hodin, Žonglování s Cirkusem LeVitare, pravidelné otevřené tréninky

3. 2., 19 hodin, I Am Pentagon + Anti-social Skills, Hardcore / punk, koncert

5. 2., 14 hodin, Malí nahlas, z cyklu dětských dílen Malí a na cucky

6. 2., 19.30 hodin, Peter Handke: Proč kuchyň?

8. 2., 19.30 hodin, T.I.T.S. - Forced Beauty, audiovizuální performance o mocenských strukturách, estetice násilí a zvláštěnostech empatie,

14. 2., 19 hodin, Open Mic #18, pravidelné setkávání písničkářů

15. 2., 19.30 hodin, Silvia Vollmannová a kol.: MATE, dva pařmeni chystají kolejný pártý

19. 2., 14 hodin, Malí dobrodruzi v pohybu, z cyklu Malí a na cucky

19. 2., 17 hodin, Slovanský tyátr – Naši furianti

20. 2., 19 hodin, Tamara Conde, Jan Svatoš, Martina Valchářová – Tři ve dvou - vernisáž výstavy, Galerie W7

25. 2, 19.30 hodin, Ole je frajer, dramatizace románu Erlenda Loea Naivní. Premiéra

27. 2., 19.30 hodin, Nádvoří, Sofoklés: Antigona, antické drama v moderním pojetí

Moravské divadlo Olomouc

Horní náměstí

1. 2., 19 hodin, Ludwig Minkus: Don Quijote / balet

3. 2., 19 hodin, W. A. Mozart: Kouzelná flétna / opera / senioři -30% sleva

4. 2., 19 hodin, Matthieu Delaporte, Alexandre de la Patellière: Jméno / činohra

5. 2., 19 hodin, Peter Shaffer: Amadeus / činohra / derniéra / senioři -30% sleva

6. 2., 19 hodin, Giacomo Puccini: Bohéma / opera

7. 2., 19 hodin, Jakub Nvota, Michaela Doleželová: Robin Hood / činohra

9. 2., 19 hodin, J. Stelibský, A. Procházka: Hledám děvče na boogie woogie / opereta

11. 2., 10 hodin, V. maškarní karneval pro děti / ples

11. 2., 19.30 hodin, VII. velký divadelní bál / ples

12. 2., 19 hodin, Penelope Skinnerová: Léto na kole / činohra

14. 2., 19 hodin, Matthieu Delaporte, Alexandre de la Patellière: Jméno / činohra

16. 2., 19 hodin, Michail Bulgakov: Mistr a Markétka / činohra

18. 2., 16 hodin, Antonín Dvořák: Rusalka / balet / rodinné divadlo

19. 2., 10 a 14 hodin, Kryšáci a ztracený Ludvík / pohádka / Divadlo D5 Praha

20. 2., 19 hodin, Michail Bulgakov: Mistr a Markétka / činohra

22. 2., 19 hodin, Michail Bulgakov: Mistr a Markétka / činohra

23. 2., 19 hodin, Carlo Goldoni: Sluha dvou pánů / činohra

24. 2., 19 hodin, Bohuslav Martinů: Řecké pašije / opera / premiéra

25. 2., 19 hodin, Bohuslav Martinů: Řecké pašije / opera

26. 2., 16 hodin, William Shakespeare: Bouře / činohra

27. 2., 19 hodin, Michail Bulgakov: Mistr a Markétka / činohra

28. 2., 19 hodin, Woody Allen: Central Park West / činohra / Divadlo hudby Olomouc, vstupenky možno zakoupit a rezervovat v pokladně MDO, DHO a on-line.

28. 2., 19 hodin, Giacomo Puccini: Bohéma / opera



Tourism Expo 2017

10. – 11. 2., Pavilon A a E Výstaviště Flora Olomoucy

22. ročník výstavy služeb, cestovního ruchu a využití volného času. Z vystavovatelů se Vám představí mimo jiné i Olomoucký kraj, Resort Hrubá Voda, cestovní kanceláře specializující se na pobyty v České republice i v zahraničí či na poznávací zájezdy do celého světa. Představeno zde bude také unikátní cestování hotel-busy. Z doprovodného programu se návštěvníci mohou těšit na Cestovatelský festival Kolem světa v pavilonu E, který nabídne zážitky z cest, cenné rady a zkušenosti od cestovatelů, přednášky, besedy a komentované projekce. Připraveno je i promítání filmu Století Miroslava Zikmunda – snímek byl nominován na Českého lva za nejlepší dokument. Uskuteční se zde také Gastronomický Extrem Food festival, tedy přehlídka netradičních jídel spojená s workshopy např. hmyzí a šnečí kuchyně, ochutnávkami a jedlickou soutěží. Připraveny jsou také čokoládové dobroty nebo další cestovatelské přednášky. Například s Patrikem Kotrbou. Zájemci si zde pak mohou zakoupit jeho knihu Ze srdce Evropy do Santiaga de Compostela, aneb pěšky z České republiky na západ Španělska. Výstava se koná po oba dny od 8 do 18 hodin. Vstupné je 70 korun.



Divadlo Tramtarie

Hynaisova 11

2. 2., v 19.30 hodin, H. Mikolášková: Psycho / drama

3. 2., 19.30 hodin, D. Drábek: Velká mořská víla / komedie

4. 2., 19.30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare / komedie

5. 2., 19.30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare / komedie

6. 2., 19.30 hodin, B. Vian: Pěna dní / poetický příběh

7. 2., 19.30 hodin, D. Drábek: Jedlíci čokolády / komedie

8. 2., 19.30 hodin, E. Hemingway: Stařec a moře / drama

13. 2., 19.30 hodin, V. Kracík: Děkujeme, že zde kouříte! / komedie

14. 2., 19.30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare / komedie

15. 2., 19.30 hodin, B. Vian: Pěna dní / poetický příběh

16. 2., 19.30 hodin, Daniel Keyes: Růže pro Algernon / legendární povídka

18. 2., 15 hodin, V. Kracík - M. Mužík: Terezka a kouzelné autíčko / pohádka / výtvarná dílnička

19. 2., 15 hodin, V. Kracík: O pračlovíčkovi / pohádka / výtvarná dílnička zdarma

19. 2., 19.30 hodin, V. Kracík: Děkujeme, že zde kouříte! / komedie

25. 2., 19.30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare / komedie

26. 2., 19.30 hodin, V. Kracík - M. Mužík: Druhý život Veroniky / komedie

28. 2., 19.30 hodin, V. Kracík - M. Mužík: Druhý život Veroniky / komedie

divadlo / kino

hudba / koncert / tanec

turistika / sport / jiné

výstavy / přednášky

divadlo / kino

hudba / koncert / tanec

turistika / sport / jiné

výstavy / přednášky

AKCE V MĚSÍCI ÚNORU

Moravská filharmonie Olomouc
Horní náměstí

B3/Mezinárodní mladé pódium
2. 2., 19 hodin, Reduta
C. M. von Weber: Euryanthe přehra k opeře, F. Mendelssohn-Bartholdy: Koncert pro housle a orchestr e moll, R. Schumann: Symfonie č. 3 Es dur „Rýnská“, sólistka Olga Šroubková (housle), dirigent Andrea Barizza (Itálie)

Spolek pro komorní hudbu
6. 2., 19 hodin, Reduta
Kalliopé Trio Prague, Markéta Vo-
káčová (housle), Jan Zemen (vio-
loncello), Alena Grešlová (klavír), A.
Vivaldi, F. Chopin. C. Debussy

C3/Neznámý známý Édouard Lalo
9. 2., 19 hodin, Reduta
P. I. Čajkovskij: Italské capriccio, É.
Lalo: Koncert d moll pro violoncello
a orchestr, F. Schubert: Symfonie č.
3 D dur, sólista Eduard Šístek (vio-
loncello), dirigent Leoš Svárovský
POZN: v 9:30 veřejná generální
zkouška (vstupenky v podloubí rad-
nice nebo na místě od 9 hodin)

**A3/Znamé jméno, ale jiný hudeb-
ní nástroj**
16. 2., 19 hodin, Reduta
M. P. Musorgskij: Noc na Lysé hoře
fantazie pro orchestr, S. Kusevic-
kij: Koncert fis moll pro kontrabas
a orchestr, S. Prokofjev: Romeo a Julie
suite z baletu č. 1 a 2, sólista Indi Stivín
(kontrabas), dirigent Jaromír M. Krygel

**Nedělní matiné pro děti a rodiče -
Samá voda**
19. 2., 10.30 hodin, Reduta
„Vodní díla“ slavných skladatelů,
dirigent Petr Šumník

D3/Proměny české hudby
23. 2. 19 hodin, Reduta
Z. Zouhar: Variace na téma Bohusla-
va Martinů, B. Martinů: Koncert pro
dvoje housle a orchestr, A. Dvořák:
Symfonie č. 6 D dur, sólista Bohu-
slav Matoušek (housle), Jakub Ju-
nek (housle), dirigent Petr Vronský
POZN: v 9.30 hodin veřejná generál-
ní zkouška (vstupenky v podloubí
radnice nebo na místě od 9 hodin)

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



Divadlo Na Šantovce
Galerie Šantovka

2. 2., 19 hodin, Bůh masakru, Činoherní klub
4. 2., 19 hodin, Božská Sarah, Divadlo Kalich
5. 2., 16 hodin, Moudrý rádce, Divadlo Studna
6. 2., 20 hodin, Smrt zajdy Munroa, LiStOVání Lukáše Hejlíka
12. 2., 16 hodin, Pohádky o mašinkách, Divadlo Tramtarie
15. 2., 19 hodin, Iluze, Divadelní spolek Kašpar
18. 2., 19 hodin, Cry baby cry, Švandovo divadlo
19. 2., 16 hodin, Našel se medvěd, Divadlo Krapet
19. 2., 17.30 hodin, Kuchařská dílnička, Divadlo na Šantovce a Restaurace Lobster
26. 2., 16 hodin, Kiwi vynálezcem, Divadélko S RADOSTÍ
28. 2., 19 hodin, Testosteron, Divadlo Point Prostějov



FKS

**NOVÝ
FILMOVÝ
KLUB
SENIORŮ**

6.2. ^{PO}	Anděl Páně 2	Č
9.2. ^{ČT}	Egon Schiele	T
13.2. ^{PO}	Manžel na hodinu	Č
23.2. ^{ČT}	La La Land	T
27.2. ^{PO}	Všechno nebo nic	Č

Č

ČESKY

TITULKY

T

VSTUPNÉ 70,-
VŽDY 14:00

ZMĚNA PROGRAMU
VYHAZENÁ.

KINO METROPOL

Inzerce: Daniela Krupová, e-mail: inzerce@
moravskysenior.cz, tel: 736 456 791
Koordinátorka, distribuce: Vendula Boud-
níková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel:
725 190 555

Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Tábori-
tů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc
Distribuci zajišťuje: GEIS, www.baliky.cz
ZDARMA

POZVÁNKY

Výstava o Igráčích jde do finále
do 15. 2., Muzeum silnic ve Vikýřovicích u Šumperka
Poslední možnost shlédnout výstavu věnovanou popu-
lární postavice mají zájemci, kteří se vydají do Viký-
řovicckého muzea silnic. Expozice s názvem Fenomén
Igráček, která nabízí sondu do historie, současnosti,
vývoje i výroby figurky. Dozvíte se nejen to, že prvním
vyrobeným Igráčkem byla profese zedníka, který byl vy-
roben v roce 1976. Výstava končí 15. února.

Zelené město – přítomnost... a budoucnost?
16. 2., Korvinský dům, Přerov, Horní náměstí 31
Přednášku paní ing. Martiny Haluzíkové, zahradní ar-
chitektky a pracovnice Technických služeb města Přero-
va, o zelené části jmenovaného města bude hostit Kor-
vinský dům.

Velký krojový bál i maškarní karneval
18. 2., sokolovna a hotel Zámek ve Velké Bystřici
TJ Sokol Velká Bystřice zve všechny děti, rodiče i prarodi-
če na odpoledne plné her, soutěží a tance. V sokolovně
bude v rámci dětského maškarního šibřinkového karne-
valu připravená tombola, chybět nebude ani domácí ob-
čerstvení. Dospělí zaplatí za vstup 30 korun, děti a masky
ho mají zdarma. Večer pak vypukne v hotelu Zámek ples
příznivců folkloru, tance, lidové hudby a krojů z celé Mo-
ravy. Parket se otevře ve 20 hodin společným předtanče-
ním krojovaných nejen Hanáků. K tanci a dobré zábavě
bude hrát hanácká dechová hudba Hulíňané a cimbálová
muzika Primáš. Lidově-hudební seskupení na místě právě
vzniklá jistě potěší návštěvníky dlouho do noci nejen na
parketu... Folklorní soubory se představí, jak je neznáte,
připravena je ochutnávka vín a losování bohaté tomboly.
Akci pořádá Hanácký folklorní spolek za významné pod-
pory Města Velká Bystřice. Vstupné včetně místenky stojí
250,- Kč, krojované páry obdrží u vstupu láhev vína, ky-
tičku a lístky do tomboly. Předprodej vstupenek zajišťuje
Kulturní a informační centrum Velká Bystřice, Informační
centrum v Olomouci (podloubí radnice) nebo si je lze za-
jistit na adrese info@hanfos.cz.

Kavárna ve tmě
23. - 26. 2., Hotel Centrum, Hranice
Jednoduše nezapomenutelný. Takovýto zážitek slibuje
Kavárna po tmě, kterou mohou zájemci navštívit během
posledního únorového víkendu v Hranicích. Akci, kte-
rá nabízí možnost ocitnout se v kavárně tak, jako bys-
te byli nevidomí, pořádá spolek TOM HELP. „Není nic



Kavárna po tmě. Foto: archiv TOM HELP

jednoduchého najít v absolutní tmě své ruce, o šálku
nebo sklenici nemluvě,“ vzkazují pořadatelé. Kavárnou
hosty provedou samotní nevidomí, kteří budou také ob-
sluhovat. Vstupné stojí 150 korun. V rámci této částky
je zahrnutý vstup do kavárny a nápoj a také program,
který účastníkům přiblíží svět lidí se zrakovým hendi-
kepem. Výtěžek půjde na činnost jmenované organiza-
ce, která má za hlavní cíl dlouhodobou podporu osob
s tělesným postižením a osob v jejich okolí. Rezervace
je možné provést na telefonním čísle 735 053 795. Více
informací na www.tom-help.cz.

Bystřický masopust se zabijačkou
25. 2., Velká Bystřice
Bystřický masopust se zabijačkou v sobotu 25. února od
10 hodin na Zámeckém náměstí. Připravená bude hor-
ká zabijačková polévka, jitrnice, jelita, tlačěnka, klobá-
sy i další voňavé speciality. Po dobrém jídle dopoledne
zpestří vystoupení bystrických folklorních souborů
a malé děti pobaví vystoupení kejkliřů. Průvod maškar
vyrazí z náměstí hned po skončení programu, v ulicích
města se masopustní průvod bude procházet zhruba od
12 do 15 hodin.



Láska a tělo - Listování
27. 2., Kavárna Slovan Jeseník
Knihou Láska a tělo budou listovat všichni, kdo zavítají
do jesenického hotelu Slovan 27. února. Akce, která se
přesunula na uvedený termín kvůli nemoci, začíná ve
20.15 hodin a je součástí projektu AL90, který připom-
íná nedožitě 90. narozeniny Arnošta Lustiga. V jedné
z posledních knih se Arnošt Lustig pokusil o konečné
zúčtování s tématy, která poznamenávají celou jeho
tvorbu - nepochopitelnost nacistické myšlenky na vy-
hlazení Židů na straně jedné a láska k životu a ke všemu
tělesnému na straně druhé. Hlavní představitelé, mladí
lidé plní tělesných tužeb Gabriela Lágušová a Josef Re-
inisch, prožívají v terezínském ghetu svou zakázanou
lásku. Transport může přijít každým dnem, a tak útě-
chu nacházejí hrdinové knihy pouze jeden v druhém.
Žijí naplno a vyslovují věci, které by nebýt tlaku okol-
ností možná ze sebe možná nikdy nevypustili. Přežíva-
jí, dokud mají tělo toho druhého. Výsledkem je příběh
plný milostných vyznání i esejistických podobenství
o smyslu života.

PRVNÍ DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V NEZISKOVÉ ORGANIZACI „NEKONEČNÁ VÝZVA“.

Dne 20. února představí nezisková organizace Nekonečná výzva v rámci svého prvního Dne otevřených dveří „Ateliér soběstačného žití“. V tuzemsku jde o unikátní zařízení, jehož cílem je představit veřejnosti expozici umožňující samostatný a důstojný život těm, kteří by jinak byli závislí na pomoci svého okolí. Součástí programu bude prezentace nejnovějších pomůcek pro handicapované. Návštěvníci se mohou také zúčastnit tvůrčích dílen.



Proč 20. únor? Právě tento den v roce 2007 Organizace spojených národů vyhlásila Světovým dnem sociální spravedlnosti. Smyslem je připomenout potřebu podporovat a rozvíjet solidaritu a vzájemný respekt mezi lidmi. K té by rád přispíval i olomoucký Ateliér soběstačného žití. V rámci dne otevřených dveří seznámí návštěvníky s možnostmi péče o lidi s handicapem v domácím prostředí a představí pomůcky, které usnadňují život nejen znevýhodněným, ale i těm, kteří se o ně starají. Lidé si tak mohou udělat snazší představu, jak lze vytvořit bezpečný domov pro ty, kteří by jinak byli odkázáni na trvalou pomoc asistentů nebo například na ústavní péči.

„Myšlenka vytvořit Ateliér mě napadla při návštěvě podobné expozice v izraelském Tel Avivu, kde jsem se účastnila zdravotnické mise. Na základě zkušeností s problematikou, s níž se setkávají jak nemocní, tak i jejich blízcí, jsem pociťovala potřebu zajistit komplexnější služby. Vybudovat specializované ambulance pro seniory a pacienty s různými omezeními (AGE Centrum), ale i poradenskou organizaci, která bude jakýmsi rozcestníkem a podpoří je v jejich těžké situaci (Nekonečná výzva). Dobře vím, jak složité je, když jste náhle postaveni před vážný zdravotní problém, který musíte ze dne na den řešit.“ říká Dagmar Malotová, ředitelka organizace.

Součástí programu Dne otevřených dveří budou různé terapeutické dílny, například výuka kruhových tanců, ale i prezentace pomůcek usnadňujících život s handicapem. Setkání se mimo jiné zúčastní i zástupkyně dobrovolného sdružení stomických pacientů České ILCO Tereza Nagyová, která seznámí veřejnost se speciálním, nedlouho vyráběným prádlem pro stomiky.

Dveře Ateliéru soběstačného žití budou pro návštěvníky otevřené 20. února v Křížkovského ulici 5 v Olomouci v době od 10 do 17 hodin.

(red)

„Myšlenka vytvořit „Ateliér“ mě napadla při návštěvě podobné expozice v izraelském Tel Avivu, kde jsem se účastnila zdravotnické mise. Na základě zkušeností s problematikou, s níž se setkávají jak nemocní, tak i jejich blízcí jsem pociťovala potřebu zajistit komplexnější služby. Vybudovat specializované ambulance pro seniory a pacienty s různými omezeními (AGE Centrum), ale i poradenskou organizaci, která bude jakýmsi rozcestníkem a podpoří je v jejich těžké situaci (Nekonečná výzva). Dobře vím, jak složité je, když jste náhle postaveni před vážný zdravotní problém, který musíte ze dne na den řešit.“ říká MUDr. Dagmar Malotová, ředitelka organizace.

JAK SE VYZNAT V E-MAILECH A NAČ SI DÁT POZOR

Milí čtenáři a milé čtenářky, v minulém díle Internetové poradny jsme se seznámili se základními informacemi o elektronické poště. Založili jsme e-mailovou schránku, přihlásili jsme se do ní pomocí hesla, poslali první e-mail. Víme, že je nutné vepsat ve správném tvaru adresu, na kterou korespondenci odesíláme. E-mail umíme označit předmětem. To proto, aby adresát věděl, čeho se dopis týká. Ukázali jsme si také základní pravidla samotného psaní obsahu zprávy. V tomto pokračování si představíme strukturu e-mailové schránky podrobněji a přiblížíme nebezpečí, která jsou s elektronickou korespondencí spojená.

Doručené, odeslané, rozepsané a koš

V úvodu si popíšeme jednotlivé složky, které e-mailová schránka obsahuje. Na většině serverů, které poskytují e-mailové schránky, tyto složky najdete ve sloupci vlevo na monitoru.

První, kterou již známe, je odkaz na psaní nové zprávy. Další je pak složka, která označuje došlé zprávy od ostatních odesílatelů. Bývá označena většinou jednoduše slovem Doručené. Nové, tedy dosud ještě nepřečtené zprávy, jsou pak ve schránce zvýrazněny tučně na rozdíl od již přečtených. Složka Doručené také může číslicí označovat celkový počet doručených zpráv. Ve chvíli, kdy odešlete někomu e-mail, tak tento dopis automaticky přechází do složky Odeslané. V ní najdete veškerou korespondenci, kterou jste poslali. Tedy pokud ji nesmažete. Mazání e-mailů se provádí buď tak, že vámi vybranou zprávu odstraníte pomocí zmáčknutí tlačítka na klávesnici tlačítka „delete“ a potvrdíte její odstranění, nebo využijete příkazu „smazat“ přímo v e-mailu). Odstraněné e-maily pak přechází do složky Koš. V něm pak snadno najdete nechtě smazanou korespondenci. Pokud se chcete obsahu Koše zcela zbavit, a tím si udělat místo ve vaší schránce (mnohé e-mailové schránky mají omezenou kapacitu!), Koš prostě takzvané vysypete, tedy že všechny v něm obsažené zprávy odstraníte jedním ze způsobů popsaných výše. Leckteré schránky k tomuto nabízejí jednoduchý příkaz „vysypat koš“. Pomocníkem je také složka Rozepsané, do které se ukládají zprávy, které jste prozatím neodeslali. Některé e-mailové schránky to dělají automaticky po uplynutí jisté časové prodlevy, u některých musíte rozepsanou korespondenci uložit do této složky samy, a to kliknutím na nabídku „uložit do rozepsaných“.

Nikdo nechce spam

A pak tu máme složku Spam, neboli Nevyžádanou poštu. Spam jsou e-maily, které nechceme dostávat, které nás obtěžují a zaplavují poštovní schránku tak, že se v ní ztrácí normální dopisy. Mezi typický spam patří reklamní nabídky, řetězové dopisy atd. Společným znakem těchto e-mailů je to, že je spameři posílají v obrovských kvantech na všechny e-mailové adresy, které seženou. Nejde vůbec o cílenou reklamu na určitý okruh vytipovaných lidí, které by daný výrobek mohl zajímat. Prostě pošlou reklamu na viagru všem, mužům, ženám, dětem, na kontaktní adresy úřadů, na adresy dávno zrušené. „Dalším společným znakem spamu je, že adresa odesílatele je podvržená. Bývá nahrazena neexistujícím odesílatelem nebo nahrazena e-mailem příjemce. Rozesílání spamu je chápáno jako obtěžování, tedy kdyby spammeři odesílali spamy ze své e-mailové adresy, bylo by snadné je dohledat a odpojit od internetu. Hlavním

důvodem rozesílání spamu je zisk,“ uvádí na svých internetových stránkách projekt Bezpečnýinternet.cz, který se věnuje poradenství v oblasti počítačové gramotnosti. Tyto e-maily obtěžují, zabírají velké množství místa a mohou být i potenciálně nebezpečné pro váš počítač. Radíme, abyste byli opatrní a neotevírali jakoukoli příchozí poštu. Druhou radou je pak doporučení nezveřejňovat zbytečně svou e-mailovou adresu na internetu.

(red)

Phishing Co to je?

Výraz phishing pochází ze slova fishing, tj. rybaření. Přeneseně můžeme říct, že útočník hodí návnadu a čeká, než se uživatel (oběť) „chytí“. Jedná se o speciální techniku (sociálního inženýrství) používanou na internetu se snahou získat citlivé údaje (přihlašovací údaje, hesla, čísla kreditních karet). Principem těchto zpráv je věrohodné napodobení oficiální žádosti banky nebo podobné instituce a vynutit si od adresáta jeho přihlašovací údaje na odkazované stránce. Po zadání údajů oběti útočník získává přihlašovací údaje. Velkým problémem phishingu je to, že podvržené stránky jsou velmi věrohodné a těžko rozeznatelné. Proto musíte vědět, jak phishing rozeznat a jak se mu bránit. Když phishing pochází ze zahraničí, většinou ho rozeznáte díky špatné češtině, jako je skloňování slov atd. Aktualizovaný internetový prohlížeč a e-mailový klient informují uživatele, že se jedná o phishing.

Jak se proti phishingu bránit?

Doručené e-maily ignorujte, „neklíkejte“ na žádné odkazy v e-mailu, pro přihlášení používejte oficiální stránky. Buďte opatrní. Mějte na paměti, že phishing nemusí být spojen jen s tématem elektronického bankovníctví, ale je to např. i snaha o získání hesla do e-mailu nebo jiných služeb.

Buďte opatrní, než se někde přihlásíte či zaregistrujete.

Myslete na to, že žádná instituce, a už vůbec ne bankovní instituce, po vás nikdy nebude žádat přihlašovací údaje e-mailem. Toto se řeší oficiální formou, nikoli e-mailem.

Používejte zabezpečené spojení.

V neposlední řadě mějte za každých okolností aktualizovaný operační systém, firewall a aktualizovaný antivirus.

Zajímavosti

- Phishingových zpráv je 0,25 % z celkového počtu e-mailů.
- Většina phishingových útoků je na bankovní sektor nebo na služby s ním spojené. Často se také pojí se službami spojenými s penězi, např. Paypal, Paysec aj.
- Několikrát do měsíce objevíme nový typ phishingu.

Zdroj: www.bezpecnyinternet.cz

LETOŠNÍ MASOPUST VYVRCHOLÍ NA KONCI ÚNORA

Pojem masopust označuje jednak třídení svátek velkého hodování, ale i slavnostní období mezi Vánocemi a postní dobou. Masopust začíná po svátku Tří králů a končí na Popeleční středu, která ovšem nemá své pevně stanovené datum. Letos závěrečný den masopustu – takzvané masopustní úterý – připadá na 28. února.

Masopust - lidově ostatky – fašank či obecně karneval

V původním smyslu výraz značí opuštění masa, přičemž slovo karneval pochází nejspíš z italského carne levare, tedy dát pryč maso. Masopust tedy představuje období hodování a veselí mezi dvěma postními dobami. Během něj se konají taneční zábavy, zabíjačky a také svatby. Tučný čtvrtek, tedy poslední čtvrtek před nadcházející Popeleční středou, býval spojený se zabíjačkami a hostinami. Poslední tři dny, tedy masopustní neděle, pondělí a úterý jsou zvány ostatky, končiny, fašank či přímo masopust. V těchto dnech se konají různé rituální úkony, průvod masek, scénické výstupy a končí taneční zábavou. Tyto tradiční akce se konají například ve Velké Bystřici na Olomoucku, v obci Hlásnice u Šternberka, ale i na dalších místech. Tradici masopustního průvodu oživilo také obyvatelé olomoucké čtvrti Neředín.

V historii masopust končil v noci před Popeleční středou, kdy ponocný zatroubil na roh a rychtář všechny vyzval k rozchodu. Druhý den se naposledy konzumovaly masné rohlíky s kávou nebo mlékem, dopoledne ještě

byla povolena kořalka. Oběd však už byl přísně postní, což většinou bývala čočka s vajíčkem, sýr, chléb, vařená krupice, pečené brambory.

Masopustní průvod a masky

Písemné zprávy o masopustních radovánkách u nás se objevují ve 13. století. Masopustní průvod je přehlídkou komických masek a nejrůznějších převleků. Nedílnou postavou reje je medvěd. Nesmí chybět v žádném průvodu. Jsou mu totiž přisuzovány magické vlastnosti, zejména plodnost, kterou medvěd přenáší na ženy i celé hospodářství. Aby se tak stalo, musely si s ním hospodyňky zatancovat. Medvěda vodí na provaze nebo řetězu medvědář. Jedná se taktéž o nepostradatelnou masku v průvodu, který vede postava biřice. V rámci masopustního karnevalu se ženy převlékají za muže, muži za ženy, zejména pak za matky s dětmi a nevěsty. Velmi oblíbené jsou masky zvířecí. Mezi dalšími postavami průvodu a veselí nechybí zástupci různých profesí, pohádkové postavy, andělé a čerti. Mnohé postavy znázorňují kritiku lidských vlastností a jsou prostředkem výsměchu.

Připravila Veronika Kolesárová



Masopust v Neředíně. Foto: archiv Viléma Švece



Masopust ve Velké Bystřici. Foto: archiv souboru Pantla

Termíny závěrů oslav masopustu v příštích letech

2018 – 13. února
2019 – 5. března
2020 – 25. února
2021 – 16. února
2022 – 1. března
2023 – 21. února

ZIMNÍ PŘÍKRMOVÁNÍ PTÁKŮ

Mnoho ptačích druhů, které se u nás vyskytují, během podzimu odlétá do oblastí s příznivějším podnebím a s dostatkem potravy. Avšak ptáci, kteří zůstávají přes zimu v našich krajích, rádi přijmou, především za tuhých zim se silnými mrazy a vysokou sněhovou pokrývkou, pomoc ze strany člověka ve formě příkrmování. Nejrozšířenější a nejnámější je příkrmování na krmítku i když způsobů, jak ptáky přikrmovat, je podstatně více.

Co patří na krmítko?

Z potravin konzumovaných lidmi můžeme ptákům nabídnout ovesné vločky, neslanou strouhanou housku, maso nakrájené na kousky, strouhanou mrkev, tvaroh, vnitřní sádlo nebo lůj. Použít můžeme i jakákoliv semena (slunečnice, proso, konopí, mák, lněné semínko, řepka). Velice vhodná jsou drcená jádra vlašských a lískových ořechů. V obchodech lze zakoupit přímo speciální míchané směsi pro krmení ptáků. V přírodě pak můžeme ještě před zimou sbírat různé plody a bobule. Například jeřabiny, plody bezu černého, hlohu, rakytníku, břečťanu či svídy, semínka bodláků apod. Ideálním krmivem do zasypu je tzv. zadina - odpad od mlátiček a čističek obilí, obsahující především semena plevelů.

Kdy začít s krmením?

S krmením můžeme začít již začátkem listopadu. Krmivo podáváme pravidelně, zpočátku menší dávky. Za mrazů a při vyšší sněhové pokrývce je žádoucí dávky zvyšovat. Přikrmovat můžeme až do konce března.

Čím zásadně krmit?

Potrava předkládaná ptákům na krmítko by měla být kvalitní a nezkažená. V žádném případě nesmíme dopustit, abychom se prostřednictvím krmítka zbavovali kuchyňského odpadu a zbytků. Takováto potrava totiž ptákům způsobuje značné zažívací potíže a může vést až k jejich úhynu.

Ptáky nikdy nekrmíme těstovinami, slanými, kořeněnými a uzenými výrobky ani přepáleným lojem!

Zdroj: J. Cepák & P. Voříšek, česká společnost ornitologická

Jakou potravu mají nejraději?

Vodní ptáci (kachny, labuť, lysky, rackové) - nejvhodnějším krmivem pro tyto ptačí druhy je měkké pečivo, lze je však výjimečně krmit i těstovinami. Pečivo nesmí být tvrdé - mohlo by ptákům způsobit zranění jícnu - a mělo by být rozdrobeno na menší kousky.

Dravci - dravé ptáky lze na vhodných místech, kde se vyskytují, krmit čerstvými zbytky masa, vnitřnostmi apod. V těchto případech je však nutno dbát na dodržení hygienických a veterinárních předpisů.

Koroptve - na místech, kde se v zimě vyskytují, je možné postavit zásyp a přikrmovat je zadinou.

Strakapoudi - nejraději konzumují lůj nebo tukovou směs.

Pěnkavy, zvonci, strnadi, dlaskové, vrabci a kosi - semena plevelů (zadina) a obilovin. Tyto druhy často navštěvují zásyp.

Sýkory (koňadra, modřinka, babka, uhelníček, parukářka), **brhlík, šoupálek** - olejnatá semena, lůj, tuková směs.

Kosi a kvíčaly - plody nejrůznějších bobulovin, jablka.

Jak krmítko vyrobit a kam ho umístit?

Nejvhodnějším a nejdostupnějším materiálem pro výrobu krmítka je dřevo, ale pro vytvoření jeho jednotlivých částí, zejména stříšky, můžeme použít i kovu nebo umělých hmot. Vhodná jsou především tzv. automatická (samosypná) krmítka.

Na velikosti a tvaru krmítka nezáleží - mělo by být spíše větší a prostornější, aby umožnilo konzumovat potravu i větším ptačím druhům (např. kosům).

Důležitá je především dostatečně velká stříška, která chrání předkládanou potravu před vlhkem a sněhem. Základnu, na niž předkládáme potravu, je nutno opatřit nízkým zábradlím (asi 2 cm), aby vítr nesmetl potravu na zem.

Vyrobené krmítko umístíme na volném prostranství na klidném a přehledném místě, minimálně 1,5 metru nad zemí a alespoň 2 metry od nejbližšího stromu. Na stromě je dobré krmítko zavěsit pomocí drátu nebo provázku za větev. Tímto opatřením předejdeme napadení ptáků toulavou kočkou nebo kunou.

Tzv. **tukové krmítko** zhotovíme z převráceného květináče, poloviny skořápky kokosového ořechu nebo borové či smrkové šišky. Květináč zalijeme tukovou směsí (rozeřtý tuk se semínky či drcenými ořechy) a necháme vychladnout a ztuhnout, šišku do této směsi namočíme. Vyvěšujeme na místa, na která nesvítí slunce, aby se tuk nerozpustil.

Pro zrnožravé ptáky sbírající potravu na zemi (strnadi, pěnkavy) je možné vytvořit tzv. stříškový zásyp. Jde o dřevěnou stříšku rozměrů přibližně 1x1 m, kterou umístíme na čtyři kůly, přední kůly asi 60-80 cm vysoké, zadní jen 20 cm, případně stříška může sahát až na zem. Budujeme opět na místě chráněném proti nepříznivým klimatickým vlivům a dostatečně přehledném.



Ilustrační foto

JASAN JASNÍ ČELO

*Jasany zápasí s javorý
Zkřížily větve, mlčky měří síly,
sveřepě míří k slunci, nahoru.
Kde oko vidí idylickou chvíli,
zuří boj o kus prostoru.
Jiří Žáček*

*Strom nikdy neodepře
stín... Ani tomu, kdo ho
přišel porazit.*



FRAXINUS EXCELSIOR L. – jasan ztepilý / jaseň šťihlý

Botanický název jasan ztepilý nedostal tento strom náhodou. Je to mohutný, statný, opadavý strom, jehož koruna dosahuje až 45 metrů výšky. Jasan patří mezi naše největší stromy, s průměrem kmene až 2 metry. Jasan ztepilý je v dospělosti světlomilná dřevina, v mládí zástin vyžaduje. Jasany jsou dvoudomé nebo mnohomanželné stromy. Borka je v mládí hladká, ve stáří podélně brázditá, zprvu šedá, později až šedočerná. Květy na jednom stromu jsou jednopohlavné nebo oboupohlavné (mnohomanželný strom) v postranních nebo koncových latách, někdy v hroznech. Vyrůstají z postranních pupenů a všechny jsou bezobalné. Kalich je zvonkovitý a stejně jako koruna většinou chybí. Tyčinky jsou obvykle dvě. Všechny květy rozkvétají ještě před rašením listů. Včelám poskytují hojnost pylu. Plodem jsou křídlaté nažky, visící v hustých svazcích. Listy jsou 20–25 centimetrů dlouhé, vstřícné, lichospeřené, 4 – 5 jařmé, s 9 – 13 lístky. Jednotlivé lístky jsou vejčité a kopinaté, dlouze zašpičatělé, drobně ostře zubaté, u řapíku přisedlé. Na jaře se jasan olisťuje jako jeden z posledních stromů, teprve v dubnu až květnu. Proto mu hrozí, po náhlém osvětlení kmenů sluncem nebezpečí korní spály. Větve má šedo zelené, pupeny černohnědé, vejčité, i po rozemnutí bez výraznější vůně. Tím se snadno odliší od ořešáku královského, který má pupeny podobné, ale charakteristicky voňavé. Alergologicky je středně významný.

Jasan patří také k takzvanému základnímu souboru evropských smíšených nebo listnatých stromů. Najdeme ho v lužních lesích, stejně jako ve společenstvech nižších horských porostů. Daří se mu ve vlhkých a podmačených

lesích nebo na sutích. Roste převážně v nížinách a pahorkatinách, výjimečně až po nižší horské polohy (do 1000 m.n.m.). Původní areál rodu zahrnuje mírný a subtropický pás severní polokoule. Je rozšířen téměř po celé Evropě, kromě nejzápadnějšího severu a severovýchodu. Na sever zasahuje do teplé části Skandinávie a jižního Finska. Odtud pokračuje přes evropskou část Ruska k jižnímu Uralu. K Černému moři postupuje přes stepní oblasti a vyskytuje se také v kavkazské a maloasijské oblasti. V prostoru Středozemního moře probíhá nejjižnější hranice rozšíření středem Pyrenejského a Apeninského poloostrova a jižní polovinou Balkánského poloostrova. V západní Evropě je rozšířen v celé Francii a Velké Británii. Byl zavlečen i do Severní Ameriky a Argentiny. Jasan ztepilý zahrnuje tři ekotypy, a to lužní, horský a vápencový. V ČR se vyskytují všechny tři.

V České republice jsou původní 2 druhy. Po celé České republice, kromě hor a nejjižnější Moravy, roste přirozeně jasan ztepilý (*Fraxinus excelsior* L.). Druh jasan úzkolistý (*Fraxinus angustifolia* Vahl) je původní pouze v úvalech jižní Moravy, na sever ojediněle sahá až ke Grygovu u Olomouce, popř. k obci Jesenec na Konicku. Jinde může být tento druh jen výjimečně vysazen. Druh jasan zimnář (*Fraxinus ornus* L.) je původní nejbliže na jižním Slovensku, na území Česka byl místy vysazen. I v lesích byl v minulosti poměrně často vysazován druh jasan pensylvánský (*Fraxinus pennsylvanica* Marshall). Další cizokrajné druhy můžeme v České republice potkat jen vzácně v parcích a arboretech. Není moc vhodný do průmyslového prostředí, musíme za ním do čisté přírody.

Vědecké jméno „fraxinus“ se odvozuje z řeckého slova „fraxis=oplocení“, protože se z něho vyráběly tyče do plotů. Podle další verze je odvozeno od „fraxis = štípatelný“, protože jeho dřevo se dá velmi dobře a lehce štípat. Strom jasan znali v antice již staří Římané. Naproti tomu Řekové ho nazývali melia. Česká jména: jesen (Černý 1517, Hájek 1562, Zalužanský 1592, Veleslavín 1598), jasan ztepilý (Kubát 2002) Populární výklad jména Jeseníky ve významu jesenné hory, tedy hory, porostlé jasany, je považován za problematický

v tom, že dnes již nelze ani s určitou mírou pravděpodobnosti zjistit, zda ono Gesenke je jen poněmčená podoba domácího jména Jeseníky. Podobně jak tomu zcela jistě bylo v případě Jablonce nad Nisou Gablonz, anebo zda německé jméno s významem sníženina (ať už pro městečko v údolí či později sedlo napříč hřebeny hor) je původní, z nějž se to české vyvinulo jen fonetickou podobností.

Mytologický jasan

Pro celou vesnickou pospolitost byly velmi důležité tzv. ochranné stromy, lokalizované většinou v centru osady. Ochranný strom byl životním symbolem celého kmene, později celé lidské pospolitosti. Symbolizoval pak život celého lidského rodu a byl proto nazýván stromem světovým. U Germánů i Slovanů v této době byl za takový světový strom shodně považován dub, u skandinávských národů jasan, v předstávách starých Indů to byl fíkovník.

Jasan patří mezi naše největší stromy. Ze stromu přímo vyzařuje klid, majestátnost a opora. Není proto divu, že se tento strom stal důležitým prvkem mnoha mytologií. Staroislandská „Edda“ vypravuje, že první lidi vytvořili bohové z jasanů. V řeckých pověstech a básních se zase tvrdí, že z jasanového dřeva Zeus stvořil jedno lidské pokolení a Achillův jasanový oštěp mohl jedním koncem vyléčit ránu, kterou zasadil druhým koncem. V původní germánské a severské mytologii byl dokonce stromem nejdůležitějším – známý Yggdrasil byl vesmírným stromem. Obrazem světa, je představa obřího jasanu Yggdrasilu,

jenž stojí uprostřed vesmíru a jehož větve se rozprostírají nad nebesy a zemí. Podle těchto představ má Yggdrasil tři kořeny, jeden zasahuje do světa lidí (Midgard), druhý do světa obrů (Jötunheim) a třetí do říše zemřelých (Hel). U jeho paty sídlí tři nejvyšší norny, Urd, bohyně minulosti, Verdandi, bohyně přítomnosti a Skuld, bohyně budoucnosti. Pramení zde i dvě studny, z nichž jedna náleží vodnímu démonovi jménem Mímir, druhá pak bohyni osudu Urd. Kořeny stromu hlodá had Nidhogg se svými dětmi a jeleni okusují jeho korunu. Kmen proto trouchniví, avšak aby neuschlnl, zavlažují jej norny. Germáni také věřili, že z jasanu se zrodil první muž, zatímco první žena vznikla z olše. V keltské mytologii byl jasan považován za mocného ochránce a léčitele. Je posvátným stromem Keltů a je součástí jejich stroboskopu. Existovalo také pět posvátných Stromů, které byly podle všeho obrazem pěti posvátných směrů. Byly to jasan z Tortu, tis z Ross, dub z Mugny, jasan z Daithi a jasan z Uisneachu. Každý z těchto stromů byl posvátným stromem dané oblasti. Byl symbolem místní hrdosti a nejhorší věc, kterou mohl nepřítel království spáchat, bylo setnout posvátný strom kmenového území. Tři z pěti posvátných stromů byly jasany, z čehož je patrné, jak velkou duchovní moc a energii tento strom má. Světle hnědé jasanové dřevo je tvrdé, pružné a dobře odolává vodě. Proto Keltové z jasanu stavěli čluny, které byly považovány za obzvláště bezpečné. Z jasanového dřeva se vyráběly také luky, šípy a později samostříly. Druidové si dělali z jasanového dřeva své kouzelné hole. Hůlka nebo hůl z jasanu byla mocným ochranným a léčivým prostředkem, zejména když v ní byly vyryty další magické symboly. V lidové magii odjakživa platilo, že jasan dovede člověka zbavit mnoha neduhů již jen svou přítomností. Bývalo proto zvykem např. nemocné děti protahovat rozštěpem mladého jasanu. O tom, že se některé keltské zvyky dochovaly přes propast dvou tisíc let i u nás, se lze přesvědčit na nejednom příkladě. Na Šumavě se od nepaměti traduje: když je někdo nemocný, dává se mu pod lůžko čerstvě nasekané jasanové dřevo. Málokdo si dnes uvědomuje, že když chce, aby něco dobře vyšlo, aby se to nepokazilo, a zaklepe přitom



takříkajíc na dřevo, používá vlastně prastarý keltský zvyk. Keltové totiž měli ke všem stromům ohromnou úctu a věřili, že v nich sídlí mocní duchové – klepání na dřevo mělo zprostředkovat ono přání těmto duchům. Klepalo se vždy třikrát, což je zase vzpomínka na trojí povahu většiny keltských božstev a trojku vůbec jaké na posvátné keltské číslo. Ve středověké Evropě se lidé domnívali, že jasan je strom, který nesnese ve svém stínu nic jedovatého, a proto jej využívali jako protijed. Nicholas Culpeper, známý lékař 17. století tvrdil, že jasanové listy neutralizují hadí jed. Germáni jako protijed užívali mízu z jasanu. V Čechách lidé věřili, že užívání jasanové mízy, je bude po celý rok chránit před nehodami a otravami.

A co vy, pane dr. Petře Ondřeji Mathioli si myslíte o jasanu?

V roce 1562 ve svém slavném Herbáři aneb Bylináři napsal: „Strom jasanovitý jest vysoký a ztepilý a dělají se z něho pěkné dlouhé oštěpy, kopí, bidla a také obruče na velké kádě, neboť má dřevo bílé, tlusté, žilovité, hladké, bez zubů, lehké a hebké. List má jako strom bobkový, mírně zubatý, při vršku špičatější. Větvička zdánlivě jest jedním listem, tak má husté listí a má jednu stopku, na níž visí listy v párech jako u jeřabin. Jasan jest přirozenosti dohromady stahující a vysušující. Štáva z mladistvého listí jasanového pitá s vínem, nebo listů utlučené v obkladu, hojí hadi ušknutí, neboť tento strom jest tak odporný všem jedovatým živočichům, že žádný had ani

jiný zeměplaz nesmí nejenom přijít do stínu tohoto stromu, ale ani dotknouti se ho nesmí. Rovněž pokládá se za skutečnost, že had obklíčen jasanovými ratolestmi a ohněm, volí raději cestu ohněm, než aby se proplazil jasanovitými ratolestmi. Tak psali o tom staří, jako Plinius, u našich českých hadů a německých hadů, tak není jak jsem se sám o tom přesvědčil. Voda pálená z kůry jasanové jest výbornou věcí proti kamenu a žloutence. Odvar kůry jasanové, ve vodě požíván, posiluje a napravuje slezinu. Někteří dělají z jasanového dřeva korbele a používají jich k pití při vytčených neduzích. Semeno jasanové, jež nazývají lékárníci Lingea avis, sbírá se na podzim, když žloutnou luštěniny. Toto semeno utlučené a požívané ve víně pomáhá při klání v bocích, že na moč a pomáhá při třesení srdce. Toto semeno vzbuzuje pohlavní žádost a rozmnožuje semeno, když se často používá v množství, odpovídajícím ve váze dvou zlatých spolu s pistáciemi, jádry borovými a cukrem. Popel vypálený z kůry jasanové, smíšený s vodou, zahání strupy a prášivost, když se jím potírají postižená místa. Rovněž houba namočená v teplém odvaru v octě a přiložená na žaludek zastavuje dávení a rozhání otok a nadýmání břicha.“

Všeobecně se jasan odedávna uplatňoval v léčitelství, zejména pak na jihu Evropy. Plody byly proslaveným močopudným prostředkem. V minulosti kůra jasanu poskytovala tříslo a jiné produkty používané v lidovém lékařství (náhražka chininu). Také z listů a semen se extrahovaly cenné suroviny.



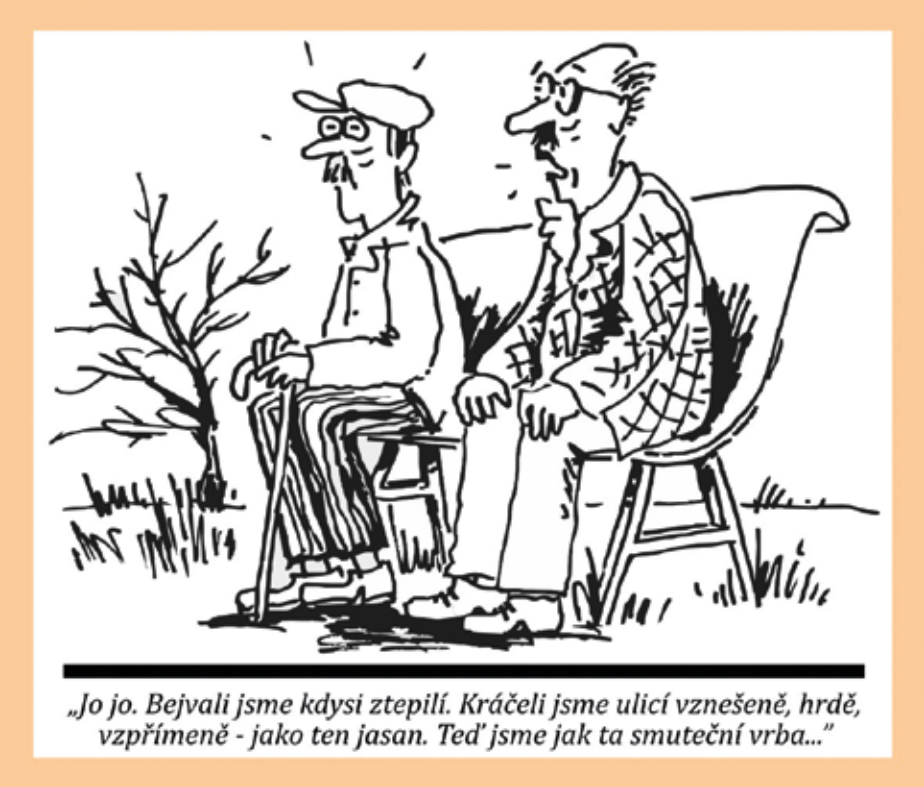
Autorem textů je Jiří Trefný (vpravo), autorem fotografií, loga a kresleného vtipu je Vít Stanovský (vlevo)

Jasan a 21. století

V léčitelství je drogou list (folium fraxis) sbíraný v prázdninových měsících. Lístky se suší ve stínu nebo za umělého sušení při teplotách do 40 °C. Méně už kůra, která se sloupává z mladých, šťavnatých větví. Listy obsahují cukry, pryskyřice, flavonové glykosidy, kumarinové látky, organické kyseliny, silici, třísloviny, glykosid fraxin, tamin, inositol, kaučuk, manit a další účinné látky. Droga působí močopudně a zvyšuje vylučování kyseliny močové. Proto je její podávání namísto při revmatismu a dně. Listy působí mírně močopudně a projímavě a podporují vylučování solí. Užívají se proto zejména při revmatismu, dně, ledvinových chorobách nebo při zadržení tekutin v těle. Podávají se nejčastěji ve formě nálevu (3 čajové lžičky drogy na 2 sklenky vody, což je denní dávka). Zevně lze drogu použít na omývání špatně se hojících ran nebo bércových vředů. V pediatrii se osvědčila jako mírně projímavý prostředek. Kůra údajně snižuje horečku (náhražka chininu). Většina produktů má i dnes v medicíně své využití.

Pozor! Použití bylinných a jiných přírodních produktů bychom měli konzultovat se svým lékařem. Jen ten může posoudit náš aktuální zdravotní stav.

Dřevo tohoto opadavého listnáče je velmi kvalitní, tvrdé, tuhé a hodně trvanlivé. Nejlepší je lužní ekotyp. Cení si ho muzikanti (např. elektrické kytary mívají jasanová těla) a nábytkáři. Vhodný pro výrobu dyh a parket. Jeho světlé dřevo je zároveň pružné, elastické a vodě odolné. Je výborným materiálem – proto se z něj stavěly čluny. Ale také se užívalo na výrobu luků, kuší, šípů, dnes třeba lyží a sportovního náčiní. Velmi známé a populární byly lyže jasanů. A také měl využití i v letectví. Velmi ceněno je dřevo s vlnitými letokruhy a očkové dřevo. Mezi nejmohutnější jasanů v ČR patří jasan Popovický (35 m vysoký) a Litenčický jasan se svým obvodem u země 1 030 cm. V Olomouckém kraji je pět památných jasanů, z nichž nejvýznamnější jsou jasan v Přerově, v Adolfovicích, v Dolní Lipové a v Jeseníku.



Úžasná novinka pro české milovníky Keltů, Hobitů a Pána prstenů.

V Česku se připravují k výsadbě aleje elfů. Nová stromořadí vzniknou na řadě míst České republiky, neboť v rámci projektu Alej elfů, budou děti podél cest sázet duby, jasanů a hlohy. Jedním ze zdrojů inspirace projektu je totiž keltská pověst, podle které se na místech, kde rostl pohromadě dub, jasan a hloh, objevovali skřítci. Druhým inspiračním zdrojem projektu je Hobit a Pán prstenů, kde patří ničení stromů k symbolům zla. Třetím zdrojem je pak kniha Muž, který sázel stromy od francouzského spisovatele Jeana Giona. I malý přínos jediného člověka dokázal změnit bezútěšnou krajinu v krásný kout přírody. Většinu vysazovaných stromů budou tvořit duby, které jsou z těchto tří druhů nejhodnotnější. Podle délky aleje budou po třech, šesti nebo devíti dubech prosazeny jasan a hloh. Tyto tři druhy stromů bude na některých místech možné doplnit i dalšími druhy místních dřevin, jako je lípa nebo javor. Ale dub, jasan a hloh nemohou chybět v žádné z alejí.

Bez jasanu by nebylo magie

Jasan je stejně, jako většina stromů, považován za rostlinu ochrannou. Hůl zavěšená nade dveřmi odráží škodlivé vlivy. Listy rozptýlené do čtyř světových stran ochraňovaly dům. Též se používaly v ochranných amuletech. Z jasanového dřeva se dělaly hole pro uzdravovací

obřady. Několik jasanových listů umístěných přes noc do nádoby s vodou těsně u postele zabraňuje onemocnění. Voda se ráno vylije a postup se každou noc opakuje. Je-li člověk nebo zvíře uštknuto jedovatým hadem, lze uštknutí neutralizovat přiložením věnečku z jasanových proutků na krk. Samozřejmě neškodí stáhnout končetinu nad místem uštknutí a rychle zajistit lékařskou pomoc. Toto kouzlo působí i proto, že jedovatí hadi mají vrozený strach z jasanu. Chcete-li, aby byl z novorozeněte dobrý zpěvák či zpěvačka, zahrabte pod jasan jeho první ostříhané nehty. Chcete-li získat lásku druhého pohlaví, noste u sebe jasanové listy. Pozor, jasan přitahuje blesky, proto je dobré se mu za bouřky vyhýbat.

A co o jasanu soudí za velkou louží?

Velice oblíbený strom, a to už z dob původních amerických obyvatel, je jasan americký (fraxinus americana), který se od našeho jasanu ztepilého příliš neliší. Někdy se mu také říká strom Američanů. A to nejen proto, že z něj vyrábějí profesionální baseballové pálky, ale především pro jeho všestrannou užitečnost. Ze dřeva jasanu amerického se vyrábí skoro vše, od kostelních lavic, přes atletické nářadí, až po léčebné prostředky. První osadníky poučili Indiáni nejen o jeho možném technickém využití, ale i o medicínských užitečnostech všech jeho částí.

NOVINKA V ZOO PRO LETOŠNÍ ROK? NOVÝ AFRICKÝ PAVILON

Na konci loňského roku, ve kterém olomoucká zoologická zahrada oslavila 60. výročí od vzniku, začala stavba nového afrického pavilonu. Zázemí pod názvem Kalahari se návštěvníkům otevře před začátkem hlavní turistické sezony. Nová atrakce se stane domovem pro surikaty, damany, medojedy a hrabáče. Pavilon Kalahari se staví v centrální části zoo mezi rybníčkem a nástupištem oblíbeného safari vláčku.

Zoologická zahrada chová v současné době surikaty pouze v malé, ne zcela vhodné expozici a damany skalní má zatím ukryté v zázemí zahrady bez kontaktu s návštěvníky. Hrabáč kapský a medojed kapský jsou pak druhy, které v Olomouci dosud vůbec nebyly. V Evropě je chová jen pár zahrad. „Zároveň tím tak získáváme nové ne příliš běžné druhy, což je zajímavé i pro nás jako chovatele. Vnitřní prostor pavilonu bude navíc ztraktivněn i několika malými terarijními expozicemi a insektárií s živočichy vyskytujícími se v příslušné části Afriky,“ objasnil ředitel Zoo Olomouc Radomír Habáň.

Zoo na Svatém Kopečku je nejvyhledávanějším turistickým cílem v Olomouckém kraji. „Nový pavilon s návštěvnícky velmi vděčnými druhy zvířat se tak jistě stane hlavním lákadlem sezóny 2017,“ je přesvědčen primátor Antonín Staněk. Krajské město je hlavním investorem stavební akce. Předpokládaná cena afrického tropického pavilonu, který doplní vnitřní prohlídková trasa i prohlídkový chodník pro návštěvníky, je zhruba 9 milionů korun.

Zoologická zahrada každoročně pořádá celou řadu akcí. Ani letos tomu nebude jinak. „Jejich základní seznam jsme se vám rozhodli poskytnout už nyní, i když je třeba myslet na to, že může dojít k lehkým změnám. Sledujte tedy naše webové stránky nebo facebook, kde najdete vždy aktuální informace,“ dodala mluvčí zoo Karla Břečková.

Výběr významných akcí v roce 2017	
Za samé jedničky zdarma do zoo	31. 1. - 5. 2.
Zooinventura	31. 1. - 5. 3.
Jarní fotosoutěž o nejhezčí mládě	1. 3. - 31. 5.
Den ptactva	1. - 2. 4.
Velikonoce v zoo	13. - 17. 4.
Komentovaná krmení: Velikonoce; květen - červen, září: o víkendech a svátcích; červenec - srpen: každý den	
Předsetlová konference čarodějnic	29. 4.
Víkend dětí	3. - 4. 6.
Za jedničky zdarma do zoo	30. 6. - 6. 7.
Víkend rekordů	19. - 20. 8.
Víkend rozhleden	30. 9. - 1. 10.
Večer duchů	28. 10.
Vánoční strom pro zvířata	16. 12.
Když příroda zdobí - vánoční dílny	16. - 17. 12.
Vánoční dárek pro návštěvníky	24.12.

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ

Vážení čtenáři, milí senioři, v lednu zasedalo předsednictvo KRS OK nad schváleným plánem činnosti na letošní rok.

Stejně jako v loňském roce bude i letos KRS OK žádat kraj o finanční podporu na svou činnost. Pokud budeme úspěšní, budeme pokračovat ve vzdělávacím programu na ochranu seniorů formou odborných přednášek na různá témata, která vás seniory nejvíce zajímají, a díky kterým pak můžete najít řešení a lépe tak zvládat různé situace a problémy, které podzim života přináší. V minulém čísle jsem se zmínila, že KRS připravuje Krajskou letní táborovou školu v přírodě, která se uskuteční v termínu od 12. do 16. června v rekreačním středisku Sigmy Lutín v Domašově nad Bystřicí. Cena na osobu 2150 korun, zahrnuje ubytování, plnou penzi, svačinky, pitný režim, dopravu bussem a program, který bude velmi pestrý. Připravena je táborová olympiáda, sportovní hry, zdravotní cvičení, střelba, soutěže o ceny, odborná přednáška, taneční a pěvecký večer, táborák, celodenní výlet, karneval a navíc i překvapení. Zájemci se mohou informovat již teď na telefonním čísle 774 345 670. Pojďte si užít pobyt a legraci na zdravém vzduchu ve středisku obklopeném lesy Nízkého Jeseníku, pojďte navázat nová přátelství.

Připravujeme také II. ročník Krajských sportovních her, o kterých vás budu blíže informovat v příštím čísle. V letošním roce pokračujeme v projektu Senior Pas. Jedná se o systém slev poskytovaných držitelům karet Senior Pas. Zájemci se mohou obrátit písemně do schránky KRS na Krajském úřadě, Jeremenkova 40/a, 779 11 nebo výše uvedeném telefonním kontaktu. Na těchto kontaktech přijímáme také žádosti o členství v KRS Olomouckého kraje, ať už individuální, nebo spolkové.

Závěrem bych se chtěla zmínit, stejně tak jako v předchozích letech bojovali čelní představitelé Rady seniorů České republiky za valorizaci penzí na letošní rok. Rada seniorů ČR splnila svoje poslání beze zbytku, prosadila maximální možné navýšení. Nové valorizační schéma je nastaveno na konkrétní spotřební koš důchodců a podíl na prosperitě společnosti se zvyšuje z 1/3 na 1/2 růstu reálné mzdy. Průměrný starobní důchod byl navýšen o 308 korun.

Připravovaný Zákon o sociálním bydlení, který Rada seniorů ČR připomínkovala, konečně vyřeší existenční problémy 30 až 50 tisíc osamocených senierek a seniorů z nájemních bytů.

Vážení senioři, přeji Vám krásné pohodové dny, bez nemoci a starostí, s dobrou kávičkou u vašeho oblíbeného magazínu plného poutavého čtení s krásným názvem Moravský senior.

Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje



PEVNOST POZNÁNÍ LÁKÁ NA SENIORSKÝ KURZ, KTERÝ PORADÍ, JAK NEZESTÁRNOUT.

Jste ve zralém věku nebo máte osamělé rodiče, kteří by chtěli vyrazit mezi své vrstevníky, jen neví, jak na to? Zkuste jedinečný programový cyklus nazvaný Blízká setkání třetího věku, který se koná v interaktivním muzeu vědy Pevnost poznání v Olomouci. Tento kurz již loni absolvovalo více než sto seniorů. Zbývá pár posledních míst na jarní část cyklu roku 2017.

Kurz začíná 20. února a skončí 5. června 2017. Senioři se budou scházet jednou týdně, a to vždy v pondělí. V programu se budou střídát tři tematické oblasti, které jim zkrátka nedovolí zestárnout. „Přišli jsme s projektem, který se zaměřil na fyziologii lidského těla, mozek a jeho poznávací funkce, tj. především na paměť a tělo, tj. na hybnost, stabilitu, zpevnění, relaxaci a fyzioterapii. Šlo nám o to ukázat, že tyto tři oblasti se, a to zvláště ve starším věku, velmi silně navzájem ovlivňují. Od počátku jsme předpokládaly, že sáhodlouhá teorie nikoho bavit nebude. Zvolily jsme proto praxi pro život,“ řekla hlavní koordinátorka Naďa Žondrová ze spolku Pro poznání, který kurz vymyslel. První cyklus finančně podpořil Olomoucký kraj.

„Líbilo se nám, že lektorky mluvily srozumitelně a názorně nám všechno ukazovaly. Dříve jsme hlídali vnoučata a neměli jsme na podobné aktivity tolik času. Program v Pevnosti poznání jsme si vybrali hlavně proto, že nás vážně zaujala tematická návaznost jednotlivých lekcí,“ svěřili se manželé Stanislav a Jana Černí z Olomouce. Účastníci se například dozvěděli, že lidský mozek obsahuje až 100 miliard neuronů. Jako učební pomůcka sloužil obří model mozku v jedné z expozic vědeckého centra. „Lidský mozek má jednu úžasnou vlastnost, tzv. neuroplasticitu. Je to schopnost vytvářet nové spoje a dráhy mezi stávajícími neurony. Cílevědomým tréninkem tak můžeme posilovat či obnovovat jeho schopnosti. Výzkumy prokázaly, že pro rozvoj mozku je důležitá jak psychická, tak fyzická aktivita,“ vysvětlila lektorka Ivana Fellnerová z přírodovědecké fakulty. Lidem v sále poradila, aby svoje neurony hýčkali a dopřávali jim jak dostatek odpočinku, živin a kyslíku, tak neustále nové podněty. V lekci věnované výživě a metabolismu si každý změřil řadu parametrů popisujících složení těla (podíl svalů, tuku, vody, kostních minerálů atd.). O jednotlivých naměřených hodnotách se senioři dozvěděli mnohé zajímavosti a vzájemné souvislosti.

K radám, jak pozitivně ovlivnit průběh stáří, se přidala i lektorka Lenka Fasnerová, která se v programovém cyklu věnuje fyzioterapii. A seniorům během hodiny ukázala, jak provádět jednoduchá cvičení na židli a jak správně dýchat. Navíc – senioři dostali ke každé lekci metodické listy, takže se mohou k probíranému tématu kdykoliv vrátit.

Zájemci o další kurz se mohou hlásit do 15. února 2017 prostřednictvím e-mailu: propoznani@gmail.com. Kurz se koná v interaktivním muzeu vědy Pevnost poznání v areálu Korunní pevnůstky v Olomouci. (red)

VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU STARTUJE

Tématu lidského zdraví se budou od února 2017 věnovat posluchači z řad seniorů v rámci Virtuální Univerzity třetího věku. Její Konzultační středisko vzniklo přímo v budově Krajského úřadu Olomouckého kraje.

„Olomoucký kraj spolupracuje s krajskou radou seniorů už několik let. Společně seniorům pomáháme prodloužit jejich aktivní život. Virtuální Univerzita třetího věku je jednou z možností, jak se tito lidé mohou dál rozvíjet a obohatit svoje bytí o nové vědomosti i přátele,“ řekl Oto Košta, hejtmán Olomouckého kraje.

Studenti z řad seniorů 50+ budou studovat v šesti semestrech (tři roky), které zakončí slavnostní promoci na partnerské České zemědělské univerzitě v Praze. Letní semestr začíná 2. února v 15.15 hodin v Kongresovém sále v sídle kraje.

Přednášky, kterých je celkem šest v jednom semestru, se konají v dvoutýdenních intervalech. Školné ve výši 400 korun za jeden semestr budou studenti hradit přímo partnerské univerzitě a je určeno na nutné výdaje spojené s výukovým programem. Studium se věnuje v celkem 190 střediscích po celé České republice téměř 2000 seniorů. Jedním z center je i Konzultační středisko při základní škole Doloplazy. (red)

Inzerce



**Informace, potřeby
a pomůcky pro aktivní
život seniorů,
výlety pro seniory**



V nabídce máme extra dlouhé kovové obouvací žíce v délkách 87 cm a 64 cm nebo originální obouvák a vyzouvák. Český výrobek je chráněný průmyslovým vzorem. Šikovná pomůcka je určená všem, kteří mají problémy s pohybem.

Zájemci o zaslání poštou objednávejte prosím, přes e-shop: www.filemon-baucis.cz, tel. 728 337 983

PRODEJNA:
Prostějov, nám. T.G.Masaryka 24 - tel. 722 464 228
(v chodbě domu)

LITOVELŠTÍ SENIOŘI NEZAHÁLEJÍ

O prázdninách jste četli o činnosti seniorů v Litovli. Nabízíme pokračování o zajímavých akcích. Naše pětičlenné družstvo se připravovalo na Seniorské hry Olomouckého kraje. 10. června získali borci druhou příčku a pohár.

16. - 18. září přijela osmičlenná delegace seniorů z města Revúca. Zaujala je historie Litovle, v muzeu expozice o G. Frištenském a vývoji gramofonů. Poseděli u našich kronik s panem starostou a zazpívali s harmonikou. Obdivovali hrad Bouzov a položili kytičky u památníku v Javoříčku. Dostali dárky od města a sponzorů. Pozvali nás na reciproční návštěvu do Revúce v roce 2017, kdy naše města oslaví 50. výročí partnerských vztahů.



13. října jsme byli na exkurzi u pana Vitoula ve Vápence v Mladči. Ing. Vitoul je naším čestným členem. Prezentace podniku, clonový odstřel, bohaté občerstvení, netradiční soutěže o ceny a závěrem hudba s tancem. To byly zážitky. K Mezinárodnímu dni seniorů jsme 22. října dostali od města darem koncert krojované kapely Vlčnovjanka. Senioři z města i z okolí prožili svátek slavnostně.

Vedení města si váží práce samosprávy seniorklubu. 27. října převzal ocenění OSOBNOST ROKU místopředseda pan Lubomír Faltus za práci pro seniory na místní i krajské úrovni. Před třemi roky získal toto ocenění i náš předseda PhDr. Josef Hubáček.

1. prosince se setkali senioři s vedením města, zhodnotili činnost a poděkovali za spolupráci. Popřáli jsme nejstarší a stále aktivní seniorence paní Jarmile Pekařové. Dárkový balíček a kytičky k 95. narozeninám předal starosta ing. Zdeněk Potužák a vedení samosprávy.

Bohatá činnost k nám přivádí stále víc seniorů.

Akce jednou týdně jim dávají pocit, že nejsou sami. Možná inspirujeme čtenáře časopisu Moravský senior. Oblíbený časopis máme každý měsíc k dispozici. Všem přejeme nové nápady a jak stará moudrost praví, všem pohodu, štěstí, zdraví.

Text a fotografie zaslala kronikářka M. Faltusová

ONKO KLUB SLUNEČNICE OLOMOUC V ZÁVĚRU ROKU 2016

Uplýnul patnáctý, jubilejní rok činnosti našeho Onko klubu Slunečnice a první rok, kdy se stal i klubem seniorů, jejichž zřizovatelem je olomoucký magistrát. I v posledních dvou měsících roku 2016 pokračovala bohatá nabídka činností našeho klubu, magistrátu či krajské rady seniorů. Každá z nás, členka klubu, si mohla vybrat dle svého zájmu, ať již šlo o aktivity kulturní, tělovýchovné a další. Dotknou se jen některých z nich.

Ze společně navštívených kulturních akcí musím především zmínit úžasný kulturní zážitek ze dne 11. prosince. Byl jím koncert Pavla Šporcla pod názvem Vánoce 2016 aneb Bacha na Šporcla v sále Moravské filharmonie. Špičkového houslistu doprovodil komorní smyčkový orchestr a cembalo. Odměnou mu byl dlouhotrvající potlesk publika ve stoje. A tak nechyběl ani přídavek. Koncert v nás navodil pohodu, která by měla předvánoční i vánoční období provázet.



Na závěr poslední hodiny harmonické gymnastiky v roce 2016 připravila pro nás Jana, stejně jako v minulých letech, působivé cvičení s „lucerničkami“.

V rámci ozdravných akcí byly zorganizovány pobyty v solné jeskyni Solana.

V tomto období nás navštívila děvčata z Onko klubu Duha Vsetín. Dne 7. prosince nám oplatila naši červnovou návštěvu Valašska. Setkaly jsme se v sídle klubu na Polské ulici. V úvodu jsme nabídly občerstvení. Aby bylo stylové resp. regionální, využily jsme na jeho přípravu převážně olomoucké tvarůžky. Povídaly jsme si o našich činnostech, vyměnily upomínkové předměty,... Na závěr jsme se přes Smetanovy sady vydaly na vánoční trhy na Horním a Dolním náměstí. Tam jsme si samozřejmě daly i punč. V závěru odpoledne, jsme se jen nerady loučily.

Listopadová členská schůze byla spojena „babincem“, tj. posezením s občerstvením, na které každá z nás přispěla svými sladkými i slanými specialitami, a také s „blešákem“. Prosincová schůze se uskutečnila tradičně v restauraci Senimo. Po úvodním vystoupení k organizačním a dalším záležitostem, jsme si pochutnaly na výtečném řízku s bramborovým salátem. Popřály jsme si příjemné Vánoce a do nového roku především hodně zdraví, štěstí a pohody. Rozloučily jsme se, abychom svátky trávily se svými nejbližšími a v lednu 2017 se opět setkaly. Stejně novoroční přání jako pro sebe máme pro naše rodiny, všechny členy spřátelených sdružení a klubů, sponzory a ostatní přátele a podporovatele.

Text a fotografie zaslala Věra Kratochvílová, Onko klub Slunečnice Olomouc

KLUB DŮCHODCŮ PŘI DOPRAVNÍM PODNIKU MĚSTA OLOMOUCE

Klub důchodců při Dopravním podniku města Olomouce má dlouholetou tradici. Vznikl někdy kolem roku 1956 - v r. 57 se již o něm zmiňuje podniková kronika. Členy se mohou stát zaměstnanci dopravního podniku, kteří odcházejí do starobního důchodu. Proto také stále držíme název "Klub důchodců".

V současné době má náš klub 96 členů ve věkovém rozmezí od 62 do 90 let. Jenom těch starších 80 let máme 26! A mně, jako předsedkyni, moc těší, že na pravidelné členské schůze docházejí i ti, kterým chůze již činí potíže, ale členskou schůzi by si ujit nenechali! Na schůze mezi nás vždy zavítá pan ředitel nebo některý z pánů náměstků, a paní předsedkyně odborové organizace. Vždy nám povědí, co je v podniku nového, a tak mají naši členové stále pocit, že jsou jeho součástí. Víme, že jsme v Olomouci téměř jediní, kterým se mateřský podnik stále věnuje a nezapomíná na ně. Dostáváme od vedení DPMO a odborů finanční dotace na hospodaření Klubu, za něž si můžeme dovolit zájezdy a náklady na členské schůze - pohoštění a dárkové balíčky pro všechny členy. Na zájezdy se důchodci vždy moc těší a bývají plně obsazeny. O tom svědčí i děkovný

dopis, který jménem účastníků zájezdu napsala paní Košarová. Výbor KD se pravidelně schází první středu v měsíci a připravuje plán činnosti pro členy Klubu. Navštěvujeme také naše nemocné členy, kterým vždy doneseme dáreček, ženám kytičku. Každý, kdo slaví životní kulaté nebo půlkulaté jubileum, dostává od nás přání spolu s dárkovými poukázkami do Globusu, za něž si koupí něco pro radost... A naši členové, kteří mají víc jak 80 let, tyto dárečky dostávají každoročně. Je krásné vidět, jakou mají vždy radost. Členové výboru své funkce vykonávají bezplatně - odměnou je nám všem radost našich kolegů. A na závěr dovolte pár zajímavostí : našimi členy jsou 4 manželské páry, matka s dcerou, nejstaršímu členovi je 88 let, nejstarší členky jsou dvě a letos slaví 90 let věku. Nejmladší členka je ročník 1954. Jsou to všechno bývalí zaměstnanci DPMO - řidiči autobusů a tramvají, dílenští pracovníci, pracovníci z údržby vozidel a administrativy podniku - prostě téměř každý, kdo po skončení pracovního poměru odchází do důchodu, má zájem o členství v Klubu. A my, členové výboru, máme z tolika členů velkou radost.

Text zaslala: Naděžda Rychlá, předsedkyně KD DPMO

SEZNAMKA PRO SENIORY

Hledám hodného kamaráda. Je mi 64 let, měřím 168 centimetrů. Mám ráda přírodu, lesy, houbaření a vše krásné. Jsem ráda u syna, s pejskem na chatě, kde je moc krásné. Kávička ve dvou ale chutná víc. Motorista z Olomouce, nekuřák bez přetvářky do 65 let vítán. Tel: 608 169 342.

65-letý rozvedený muž hledá přítelkyni, kamarádku štíhlé postavy. Zatím jen k výletům a vzájemnému navštěvování a podobně. Tel: 704 117 415.

Jsem vdova 175/68 a hledám upřímného muže pro radost i starost. Aby uměl lásku nejen přijímat ale i vracet. Ráda jezdím na kole, mám ráda zvířata, zahrádku i pěknou dovolenou. ZN: ve dvou se to lépe táhne. Tel: 608 850 518.

Muž 64 let hledá ženu na vážný vztah. Rád jezdím na kole, mám rád přírodu, koupání, moderní hudbu i country. Samota bolí. Tel: 732 882 653.

Aktivní seniorka SŠ, 160 cm, nekuřačka, se zájmy o kulturu, přírodu, cestování a rekreační sport ráda pozná kamaráda či kamarádku ke sdílení společných zážitků a všech krás i trampot, které život přináší. Z Olomouce a nejbližšího okolí. Těším se na zavolání, tel: 737 081 800.

Je mi 63 let, měřím 172 cm, moje záliby jsou jízda na kole a zahrádka. Jsem společenská a podzim života bych chtěla strávit tancem a hudbou, není to ovšem podmínkou, jen po vzájemné dohodě. Tel: 605 439 012.

Vdova, bývalá učitelka, nekuřačka, hledá spolehlivého, čestného muže pro volné chvíle nejraději se znalostí angličtiny ve věku 68-72 roků. Severní Morava. Telefon: 776643167, Zn.: Samota je zlá

Vdovec 178/90 se rád seznámí s milou a upřímnou ženou z Prostějova do 60 let stejného stavu. Pro koupání, taneční večery a projížďky na kole přírodou. Hledám srdce, co umí hrát, ústa co umí líbat se i smát a neumí lhát. Život po šedesátce přece nekončí, je třeba ho plně užívat i brát a neodmítat. Tel: 728 288 683.

Rozvedený důchodce hledá hodnou a milou ženu z Prostějova a blízkého okolí pro tanec, vodu, kolo a pro krásné chvíle v přírodě do 57 let. Osobní setkání v Prostějově více napoví. Láska v srdci a radost v očích vše zpříjemní. Tel: 728 305 605.

Štíhlá vdova (67 let)ráda pozná přítelkyni nebo přítele z Olomouce se zájmem o knihy, film, přírodu, případně esoteriku. Prostě ještě žít a ne přežívat a mít se na co těšit a sdílet společné zážitky. Podaří se? Víím, že ano. E-mail: oli-oli@post.cz, tel. 608451936

Důchodce filatelista hledá kolegu nebo kolegyni stejného zájmu z okolí Olomouce. Ozvěte se na tel. 608 832 819.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Inzerát zašlete poštou na adresu: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

nebo e-mailem: redakce@moravskysenior.cz



KŘÍŽOVKA

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 13. 2. 2017 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.

AUTOR: -KAWI-	KONČETINA	2. ČÁST TAJENKY	VÝKVĚT SPOLEČNOSTI	DOMÁCKY LENKA		HADÍ CITOSLOVCE	PO KAPKÁCH STĚCI	NAPOMINAT		KLÍČKA (V ANATOMII)	DRÍVĚJŠÍ LOTYŠSKÉ PLATIDLO	ZNAČKA STŘÍBRA	EVROPAN (V INDII)	1. ČÁST TAJENKY	ŠVÝCARSKÁ ŘEKA
SMYSL					SOUPER TUMÁŠ				AMERICKÝ NEROSTNŮ DŮL V COLORADU						
TÝKAJÍCÍ SE DILNY									NEMOC DOMÁCÍCH ZVÍŘAT PATŘÍCI EVĚ						
	VÝBUŠNÁ NALOŽ ZÁMEZÍ					VĚZENÍ ZASE						ÍRANSKÉ SIDLO SPZ PREROVA			
CITOSLOVCE PODIVU					SLEZSKÉ MĚSTO SPZ OSTRAVY						SKVRNA NA TVÁŘI DR. NÁZEV ASTATU				
ZÁMOŘSKÁ VELMOC				PŘEDSTAVENÍ KLAŠTERŮ HRDLA						ŠLECHTICKÉ ZNAKY ŘÍMSKÁ 4					ZNAČKA MOUKY
TOHLE			ČÁST ROSTLINY HLUBOKÝ HLAS					VÝKLENEK VE ZDI					SOUHLAS PŘÍCHUŤ		
	ZMENŠITI MNOŽSTVÍ STÁT SE PROSTÝM							DRUH PEPŘE				BÝV. JEDN. OBCHOD BEDUÍNSKÝ PLÁŠŤ			
PROTIKLAD					moravský senior®						ROČNÍ DOBA				VÝLEVNÁ HORNINA
ČÁSTI ŽENSKÝCH TĚL											OPATŘIT OBUVÍ				
SPZ ROKYCAN			FRANCOUZ. „JMĚNÍ“	PŘEDCHŮDCE REGGAE							STAVEBNÍ VYKLÁPĚČÍ VOZIDLO				
OPASEK (ZASTARALE)												KYSELÝ PLOD OKOVAT			
KULEČNÍKOVÝ ŮDER										JAKÁ VĚC NALÍT TEKUTINU POD NĚCO			CITOSLOVCE POVZDECHU ZRAK		
OTEC					ČI	BONZÁCI	KLEKÁNÍ	SPZ MOSTU	HUDEBNÍ NÁSTROJE						
INICIÁLY HEREČKY KAČÍRKOVÉ			ZNAČKA RADIA	BIBLICKÝ PRAOTEC FRANCOUZ. „PŘÍTEL“					PROVĚST OTOČENÍ						
KATANOVO									KELTSKÝ DUCHOVNÍ VYPOUŠTĚT SLINY						HESLO
NÁŠ HEREC								PLOŠKA NA KRÍDLÉ LETADLA SPZ KLATOV					ŘÍMSKÝCH 999 SAMICE KANCE		
NÁZEV HLÁSKY Ř			SLOVENSKY „JENOM“ MADRIDSKÝ KLUB			LŮNO ŽENY PSÍ JMÉNO						STOVKA JEDNOTKA STANDART, PENICILINU			
	SLOVENSKY „JR“ ZNAČKA TUKU			OBLÉCI ZN. AMPÉR-VOLTU						UMOTAT JAPONSKÁ POTÁPĚČKA					
MYŠLENKA					CIZÍ ZN. LYŽÍ ZNAČKA INDIA					ZÁLUSK (ZASTARALE) CITOSLOVCE RACHOTU					
PATŘÍCI SLAVÍKŮM							PATŘÍCI IRMÉ							POMŮCKY : AARA, ANSA, ART, DRUID, EKAJOD, ELAN, LAT, NAGANA, UNIT	
NĚMECKY „UHOŘ“				SLOVENSKY „NIKDO“			CESTY								

Znění tajenek z minulého čísla: 1. Ať tě láska provází na každém kroku a nic ti neschází po čas celého nového roku. 2. Budu slavit Vánoce ve svém srdci a snažit se je tam udržet celý rok. (citát Charlese Dickense) Výhru obdrží: Jan Malík z Krnova, Václav Dostál z Jeseníku a Květuše Trpková z Olomouce. Výhercům gratulujeme.

Hruška

maloobchodní síť



- největší tuzemský řetězec s potravinami
 - téměř 800 prodejen po celé ČR
 - slevy a akční zboží každý týden
- pravidelné spotřebitelské soutěže o hodnotné ceny
 - zboží s vlastní obchodní značkou



MO síť Hruška, jsme tu pro Vás.