

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 02/2019



**Jiří Vít: Nikdy
se nevzdávat**



Téma:
Seniorské jaro



Zdravotní rádce:
Rakovina kůže



Příběh babičky:
Krása hanáckých krojů



MÁME
BARVY
PRO VAŠE SNY!

FGP[®]
STUDIO
T I S K Á R N A

FGP studio, Táboritů 1 | tel.: +420 585 119 109 | objednavky@fgp.cz | www.fgp.cz

Magazín **Moravský Senior** pro vás tiskne tiskárna **FGP studio**, rodinná firma již s 28letou tradicí.

Naší prioritou je být stále na špičce, proto nejen že používáme nejmodernější vybavení, ale také se soustředíme na široké spektrum technologií. Díky tomu vám můžeme nabídnout opravdu velké množství tiskovin a jejich následné zušlechťování.

OBSAH

ROZHOVOR: JIŘÍ VÍT

strany 4–5

TÉMA: SENIORSKÉ JARO

strany 6–7

SERIÁL: BABIČKA VĚRA JAHODOVÁ

strany 8–11



POZVÁNKY NA ÚNOR

strany 12–16

STRAŠÁK SPOLEČNOSTI: RAKOVINA KŮŽE

strana 18



KŘÍŽOVKA

strana 35

ÚVODNÍ SLOVO



Milí čtenáři, věřím, že jste nový rok odstartovali s optimismem a zimu zvládáte, ač to není období seniorům příliš nakloněné. Pozitivní náhled na život je také krédo našeho magazínu, který pro vás už nějaký ten rok připravujeme. I letos chceme přispět ke zlepšení nálady v naší zemi, protože těch negativních vlivů je až příliš. Z vašich reakcí, za které jsme nesmírně vděční, cítíme, že se nám to daří a to nás povzbuzuje do další práce.

Tak žijme s chutí a vy, milí čtenáři si užíjte nové vydání

Miloslav Kyjevský,
vydavatel a šéfredaktor

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Statutární město Olomouc



Olomoucký kraj

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

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

desetkrát ročně / **Tisk:** Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc / **Šéfredaktor:** Miloslav Kyjevský, e-mail:

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

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: blanka.perinova@fgp.cz / **Distribuci zajišťuje:** GEIS – zákaznické centrum, tel.: 951 277 777, www.baliky.cz

Náklad tohoto čísla je 25 000 ks. Datum vydání: 1. 2. 2019. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 2. 2019. Foto: VLM (pokud není uvedeno jinak).

ZDARMA

JIŘÍ VÍT: NIKDY SE NEVZDÁVAT

Jeho jméno je pro příznivce fotbalu dobře známé, až vyhlášené. Pro ty, kteří kopané neholdují, už asi méně. Bývalý masér českého reprezentačního týmu i několika generací fotbalistů Sigmy Olomouc Jiří Vít se pomalu, neochotně a bez možnosti ubránit dostal do seniorského věku. Letos mu bude sedmdesát let a přesto, že se stále snaží pracovat, začal muž, který strávil celý svůj život jediným koníčkem a zaměstnáním zároveň, přemýšlet nad stářím.

Jaké to je, když se člověk s atletickou postavou, bystrou myslí a v plné svěžesti začleňuje mezi seniory?

Popravdě to není úplně lehké. Vyrovnávám se s tím, protože doposud jsem se neustále pohyboval mezi mladými lidmi a s nimi člověk tak nějak nestárne. Ale vloni, po odchodu ze Sigmy, jsem díky Miloslavu Kyjevskému, Josefu Ondrouškovi a Karlovi Trnečkovi dostal nabídku, abych se staral o fotbalisty na Nových Sadech. A já jsem rád, že mě tam chtějí.

Ale jinak se se situací jen pomalu se smírui. Třeba když jdu nakupovat do Kauflandu, je mi trapné, že vlastně mezi všechny ty důchodce, co si přišli pro zlevněné zboží, taky patřím. Ale neubráním se tomu...

Máte teď nějaké koníčky?

No právě že nemám. Já jsem strávil celý aktivní život tím, že jsem jej věnoval fotbalu. Spolkl každou volnou chvíli. Takže nyní přemýšlím, co vlastně budu dělat, ale ono se to zase točí k tomu sportu. Buď k aktivnímu, jdu si zasportovat, nebo k pasivnímu – když chci vidět dobrý fotbal, stačí zajet do Slavonína.

Co takhle nějaký koncert, divadlo, kino?

Musím se přiznat, že mám jeden velký rest, který bych rád v co nejbližší době napravil. Ještě nikdy jsem nebyl v olomouckém divadle. Dá se říct, že fotbal mě tam nikdy nepustil...

Takže zatím trávíte zimu doma?

No to v žádném případě. Nedovedu si představit, že bych strávil čas hleděním z okna. Ale je pravda, že zima je nejhorší roční období pro seniory. V létě jsem na zahradě a práce mám habaděj, to je fajn, ale je zima strašná. Ženská si v domácnosti vždycky nějakou práci najde, ale pro chlapa to není. Proto jsem si našel práci, bez ní bych to asi ani nezvládal.

Takže utíkáte ven, být za prací. Jak dlouho to takto hodláte praktikovat?

Celý život jsem byl s chlapama na hřišti, každý den. A na jednu jsem doma se ženou, ale člověk si musí zvyknout. Moje krédo je: Nevzdávat se v žádném věku, jak říká jeden můj kamarád, věk je jenom číslo. Důležité je, kolik je člověku pocitově. Myslím, že je v pořádku stále zkoušet s mladými lidmi aspoň trochu soutěžit a v důsledku být nějak prospěšný této zemi. A k tomu něco zažít. Užít si toho blahodárného důchodu. Přece jako důchodce si neřeknu, že nebudu chodit na pivo nebo na kávu.

Bilancujete? Máte své životní cíle splněné?

Člověk má mít cíle, ale až k jejich naplnění to nemusí pokaždé dojít. Já jsem měl v životě štěstí, že jsem byl ve správný čas na správných místech. Ale každý člověk musí pro naplnění svých cílů něco udělat, patří to k tomu. A nikdy se nevzdávat, když se nedaří.

Co je pro vás nejcennější?

Bylo toho víc. Bylo skvělé, že jsem se dostal k fotbalu a vybojoval pro Olomouc první ligu. Absolvoval jsem mistrovství světa, třikrát mistrovství Evropy a ve Švýcarsku jsme s týmem do 21 let dokonce Evropu vyhráli, takže mám titul. A dalším vrcholem byla olympiáda v roce 2000 v Sydney.



Změnil byste něco?

Neměnil bych nic. Možná to, že jsem nejvyšší ligu okusil až ve třiatřiceti letech a to už byl konec brankářské kariéry.

Jaký okamžik, jaké rozhodnutí, byly vaše životní?

Byl jsem brankář týmu, který v roce 1982 vybojoval pro Olomouc účast v první fotbalové lize, tehdy československé. Ale odchytil jsem v ní pak jen šestnáct zápasů a tehdejší trenér Karel Brückner přivedl nového brankáře Tulise. A mně poradil, abych brankáře trénoval a ještě k tomu si udělal masérský kurz. Když se jelo za normalizace na Západ, tak mohl jet vždy jenom trenér a asistent. Trenér brankářů měl smůlu. Těžce jsem to nesl. Ale Brückner mi tou radou vlastně otevřel svět.

On Vám jej vlastně otevřel ještě jednou, když si Vás vytáhl k reprezentačnímu týmu, který dlouhé roky trénoval a stal se obrovskou legendou.

Ano, vzal mě s sebou k národnímu týmu a já jsem mohl zblízka poznat takové velikány, jako byli Nedvěd, Poborský, Rosický, Čech, Koller a další. Abych byl dobrý masér, musel jsem zároveň být i dobrým psychologem. Hráči se chtějí vypovídat. Vyslechnu je, ale nechávám si to pro sebe. Fungoval jsem vždycky jako taková vrba. A možná proto si mě pak u reprezentace nechal i trenér Vrba.

Vloni jste skončil na Sigmě, kde jste od roku 1970 nepřetržitě pracoval. Tedy skoro padesát let. To nemohlo být lehké loučení.

Nebylo. Ale na Sigmě se sešlo více okolností – já už jsem dosáhl svého věku, zároveň se rušilo béčko a práce by bylo méně, navíc nastupovala mladší generace. Tak jsem se rozhodl skončit.

Máte vnoučata? Jste jim nablízku?

Dcera Alena má v Olomouci dvě děti, Barboru a Lukáše (Kalvacha, pozn. red.) – ten už dlouho hraje ligu za Sigma. Jsme v častém kontaktu, na rozdíl od vnučky Viktorie, kterou má můj syn Jiří v Liberci. Kvůli vzdálenosti to máme těžší.

Jiří Vít

Narodil se 21. prosince 1949 v Ivanovicích na Hané na Vyškovsku. Od roku 1970 působil jako brankář ve fotbalovém klubu Sigma Olomouc, kde po skončení hráčské kariéry trénoval brankáře a zároveň fungoval jako masér a asistent trenéra. Jako masér působil i u české reprezentace. Zúčastnil se olympijských her, mistrovství světa, mistrovství Evropy dospělých (3. místo) i jedenadvacetiletých (1. místo).

**Čtete Moravského seniora?**

Jasně, Seniora mám moc rád, pěkně se to čte, dokonce i odběratelů mám ve svém okolí dost. Beru si vždycky pět kousků a rozvážím je po rodině.

Je něco, co na seniorech obecně nemáte rád?

Teprve poznávám, jací jsou, ale umím brát vše pozitivně. K vyššímu věku přece patří, že je člověk pomalejší, méně obratný, jen se musím naučit žít ve společnosti takových lidí. Je to normální. V zahraničí důchodci více cestují po světě, tady ne, protože naše ekonomika nám to zatím nedovoluje. Nejsme na tom tak dobře.

Staráte se v Olomouci o dům, nepatří tedy mezi vaše koníčky aspoň zahrádkaření?

No vidíte, jasně! Jsem milovník sekání trávy, jednu plochu sekám u našeho domu, druhou u babičky v Těšeticích. Údržba mě moc baví, hlavně zalévání v létě. Otevřu si u toho pivo a když to mám hotové, mám blažený pocit.

SENIORŮ NA JAŘE ZAHRADNÍČÍ

Zima je nejchladnějším obdobím roku, den je kratší a velmi brzy se stmívá. Stromy jsou bez listů, většinou je pokrývá sníh a chodníky zase led. S příchodem jara jsou dny zase o něco delší a postupně se oteplují. Na stromech začínají růst pupeny, klíčí rostliny. Z teplých krajín přilétají ptáci, kteří si stavějí hnízda a přivádějí na svět mláďata. I když se Země otepluje, rozdíly mezi teplotami v jednotlivých etapách roku se snižují a podle vědců začíná jaro stále o něco dřív. Přesto na nás tento přechod působí – se střídáním ročních období se pojí změny, které ovlivňují naši náladu, momentální rozpoložení, chuť cokoli podniknout a u některých jedinců i jejich zdravotní stav.

Největší změnou, kterou v únoru a později hlavně během března můžeme pozorovat, je zvyšování denních i nočních teplot. Mrazy už jsou ty tam, meteorologové zato očekávají větší množství srážek. Parky se začínají zaplňovat a lidé všech věkových kategorií znovu vyrážejí ven. „Pro nás, pro důchodce, je nejlepší jaro a léto, kdy můžeme vyrazit ven, třeba do parku. Rychleji to ubíhá, takže tam se dá leccos dělat. V zimě například pletu, pečů linecké cukroví nebo vanilkové rohlíčky a dětem většinou slíbím ještě perník. Na jaro si ale беру pletení s sebou ven na lavičku, nebo někdy i knížku. Já jsem bydlela v domě se zahradou, to jsem měla odjakživa na starost, k tomu jsem se ještě starala o dědu,“ popisuje šestaosmdesátiletá Jaroslava Štěpánková z Majetína a dodává, že i když má v lepším počasí člověk pochopitelně lepší náladu, počasí je vždy takové, jaké je, a s tím se nedá hnout. Když se však jaro probudí v plné kráse, příroda se zahalí do zelené. „To je velice optimistická barva. Většina lidí ji má spojenou s něčím uklidňujícím. Působí na nás pozitivním způsobem například v případě, když jsme rozčilení. Zelená vyvolává rozhodně pozitivnější dojem než všudypřítomná šed, na kterou se díváme během zimy,“ potvrzuje Michaela Peterková, která se tímto oborem zabývá.

Jedním z témat, které začíná být s příchodem jara opět aktuální, jsou nepochybně zahradní práce a sázení květin, dřevin a zeleniny. Bývá totiž velmi důležité si správně načasovat výsadbu a nic nepromeškat. „V únoru sázím například salát, celer nebo papriky. Taký je možné začít už s rajčaty, cibulí a petrželkami, případně ranými ředkvičkami. Pro radost si můžete předpěstovat třeba petúnie,“ radí dlouholetá, zkušená zahradnice Ivana Procházková z Chomoutova, která se do této činnosti pouští každý rok bez výjimky a o tom, co lze který měsíc zasadit, má opravdu přehled. Při troše snahy pak můžete v létě opravdu sklízet to, na co jste se těšili. I když hlavními měsíci, kdy bychom měli začít s jarními pracemi na zahradě, jsou březen a duben, přípravné fáze se rozhodně nevyplácí podcenit.

Další možností, jak mohou lidé v penzi vyplnit volný čas s příchodem jarních a teplejších dnů, je aktivní pohyb

na čerstvém vzduchu. Zde je důležitá především motivace. Pokud totiž nesportujete s radostí, u aktivity s největší pravděpodobností nevydržíte. A pozitivní efekt se poté nedostaví. Klíčové je tedy vybrat si aktivitu, do které se člověk nemusí nutit. Je mnoho způsobů, jak udržet své tělo v kondici, všechno ovšem závisí především na tom, co si ještě senior může ve svém věku a díky své fyzické zdatnosti dovolit. Ač to leckomu může připadat zvláštní, je jen potřeba ubrat na intenzitě, snížit zátěž nebo třeba zkrátit vzdálenost. Pokud člověk nebyl aktivním sportovcem ani zmlada a rozhodne se teď začít, je vhodné poradit se s odborníkem. „U starších osob je potřeba brát v úvahu degenerativní změny na pohybovém aparátu, takže pokud doporučujeme pohyb, je to spíš chůze, nordic walking nebo něco s odlehčením – jízda na kole nebo plavání. Všechno v nižších aerobních intenzitách, pořád ale samozřejmě záleží na tom, jak je ten daný důchodce trénovaný a do jaké míry je zvyklý na zátěž. V rámci sociální interakce se v současnosti hodně provozují různé kroužky, kam senioři docházejí hromadně, například cvičení na míči, lehký aerobik a tak podobně. Čím dál častější jsou v dnešní době i pohybové lekce pod širým nebem, na čerstvém vzduchu. Ideálním pohybem je potom také turistika,“ radí fyzioterapeut z Olomouce Jakub Kastelík. Ideální doba fyzické aktivity je třicet minut až hodina. A pokud je ta možnost, optimální je sportovat po ránu, kdy se tímto způsobem okysličuje mozek a my se pak cítíme čerstvější a odpočinutější.

Ne všichni důchodci jsou ale ještě schopni vyrazit ven sami. Ti si pak hledají jiné alternativy trávení volného času. Ne vždy je to však snadné. Například paní Olga z Olomouce, která letos oslaví devadesáté narozeniny, bydlí už dvacet let sama, navíc ve čtvrtém patře panelového

Vhodné formy pohybové aktivity

- chůze, turistika – nejpřirozenější forma pohybu,
- plavání – rovnoměrně zatěžuje a protahuje celé tělo,
- jízda na kole, rotopedu – šetří klouby,
- tanec – pohyb celého těla, zlepšuje kondici, koordinaci, hybnost a rovnováhu,
- běžkování – je šetrnější než klasický běh,
- jóga – pomáhá udržet tělesnou pružnost a dodává energii,
- tai-či – soubor pomalých, ladných pohybů, které jsou kontrolovatelné celým tělem,
- cvičení rovnováhy – speciální cviky, které výrazně snižují riziko vzniku pádu, zlepšují kondici a soběstačnost. **Zdroj: www.dlouhovekostbezleku.cz**

I VÍCE VYRÁŽEJÍ VEN

domu. A pokud za ní nepřijede rodina, ven se prostě nedostane. „Já už se ve svém věku pokaždé hrozně ráda podívám ven. V domě máme sice výtah, ale z přízemí vede ještě osm schodů dolů na ulici, které posledních pár let sama bez pomoci nedokážu překonat, mám velké potíže s koleny a taky jednou kyčlí. Proto mám už několik let vozíček. Tak mě může syn se snachou snadněji dostat po schodech, když za mnou přijedou. Díky tomu jsem se i dnes mohla podívat na trhy. Chodí ke mně sice donášková služba s nákupem, ti mě ale ven nevyvezou, nemají to v popisu práce,“ popsala s úsměvem důchodkyně. Ta má ve svém dvoupokojovém bytě alespoň balkon, kde

tráví ve dnech, kdy je příznivé počasí, většinu volného času. „Spousta lidí by mi určitě řeklo, ať vyměním byt za menší, já se ale balkonu nechci vzdát. Je to už jediný způsob, jak se trochu dostat na vzduch, když jsem sama,“ dodala.

S dalším oteplováním se lidé těší také na Velikonoce, které jsou u nás nejvýznamnějším křesťanským svátkem. Náboženský rozměr ale postupně ustupuje a mnozí je vnímají právě jako příchod jara. Díky prodlouženému víkendu jsou tyto svátky využívány hlavně k odpočinku, lidé vyrázejí i k příbuzným – a třeba právě k těm starším.

Kateřina Šťastná



BABIČKA VĚRA JAHODOVÁ: KRÁSA HANÁCKÝCH KROJŮ

Další seniorka, kterou představujeme v našem nekonečném seriálu, má pozoruhodnou zálibu. A pobaví se při ní nejen ona sama, ale výsledek nadělá spoustu radosti, hlavně dětem. Věra Jahodová byla už před lety oceněna medailí J.A.Komenského za propagaci folkloru v okrese Přerov a v minulém roce obsadila 2. místo v soutěži Babička Olomouckého kraje za prezentaci dobrovolné činnosti pro dětský hanácký soubor Trávníček Přerov. Tady je její příběh napsaný vlastní rukou.

V posledních 15 letech šiji a ručně vyšívám kroje pro Dětský hanácký folklorní soubor Trávníček při ZŠ Trávník v Přerově. Tato práce mi přináší radost a hezký pocit z oblíbené činnosti a z vytváření trvalých hodnot. Ušila jsem už téměř 70 kompletních slavnostních krojů pro všechny členy souboru a jejich doprovodnou hanáckou muziku. Jsou to slavnostní kroje nejružnějších velikostí podle potřeby členů souboru. Všechnu práci dělám s potěšením a bez nároků na odměnu. Doposud to byly už tisíce hodin, kdy jsem pracovala i do pozdní noční doby, ale dělala jsem a dělám to ráda. Od roku 2006 jsem v důchodu, což mi na mou zálibu dává daleko víc volného času, ale na druhou stranu mně práci zpomaluje narůstající věk.

A jak to všechno začalo?

Narodila jsem se v Kojetíně, místě s tradicí hanáckého folkloru, v roce 1946. Maminka byla z Hané, švadlena se smyslem pro veškeré ruční práce. Jako rodina jsme chodili na většinu krojovaných událostí. V osmi letech jsme se s tatínkem a starší sestrou odstěhovali do Hrušovan nad Jevišovkou, kde tatínek pracoval jako strojmistr v cukrovaru, maminka šila pracovní rukavice a obleky. Všichni v naší rodině stále pracovali a budovali. Mým koníčkem byl Sokol a ruční a výtvarné práce podporované maminkou. Folkorní tradice tato část Moravy ale postrádala. Bez problémů jsem procházela ZŠ, SVVŠ a pedagogickou fakultou v Jihlavě s ukončením studia







Přebírání medaile J. A. Komenského.

v Brně se specializací pro I. stupeň a výtvarnou výchovu pro druhý stupeň. Učitelské povolání mě bavilo. Pro svou třídu a školu v Oseku nad Bečvou jsme s kolegyní vymýšlely stále něco navíc a byly jsme aktivní i v akcích pro získávání financí na zlepšení vybavení školy. Vedla jsem také Dívčí klub, který obsadil ve finále v celostátní soutěži v Mariánských Lázních 2. místo. Na základě

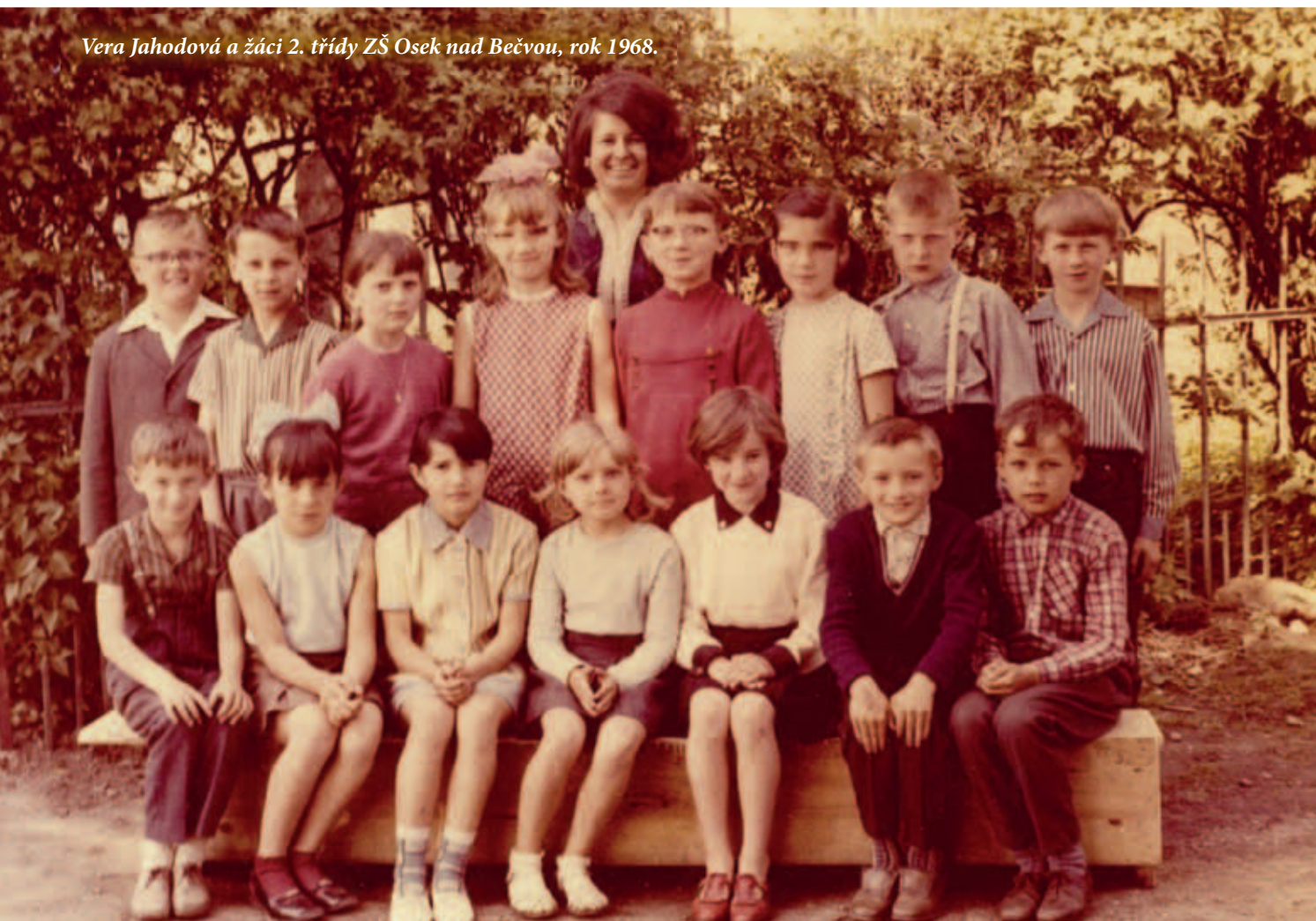
úspěchů v celostátních výtvarných soutěžích jsem byla (tehdy proti mé vůli) převedena na místo vedoucí oddělení estetiky ODPM Přerov.

Tam jsem v rámci svého oddělení mimo jiné založila za pomoci vynikající přerovské folkloristky (hudebnice a znalkyně lidového tance) paní učitelky Zehnalové dětský hanácký soubor Bečvánek. A podle jejích přírodních pokynů jsme společně s maminkami členů souboru šily a vyšívaly hanácké kroje. To byla profesionální výuka! Během jednoho roku se soubor zařadil mezi špičku v krajských soutěžích. A mým podílem byly kroje! Zhruba po 10 letech s přibývajícím zdravotními problémy vedoucí souboru Bečvánek svou činnost ukončil. Škoda, že většina krojů pak byla úplně zničena při velké povodni v roce 1997.

Konečně otevřené dveře

Od roku 1990 jsem začala znovu učit a rozšířila jsem si dálkovým 3letým studiem na PF Palackého aprobaci o Jazyk anglický pro druhý stupeň. Na novém místě jsem byla pověřena funkcí zástupkyně ředitele ZŠ Trávník v Přerově, mimo jiné se zodpovědností za mimoškolní činnost a výuku cizích jazyků. Velká škola s rozšířenou výukou cizích jazyků měla v nabídce zájmové činnosti více než 40 kroužků s převahou sportovní zájmové činnosti a informačních technologií. V oblasti kulturní se tak otevírala velká možnost pro folklorní soubor. Shodou okolností bývalá sólistka souboru Bečvánek Dáša

Vera Jahodová a žáci 2. třídy ZŠ Osek nad Bečvou, rok 1968.





Šestiletá Věrka s panenkou.



Bouchalová sice učila na jiné škole, ale nabídku nastoupit na naši školu a založit národopisný hanácký soubor s nadšením přijala. Psal se rok 2003. Byla to velká zodpovědnost – při ZŠ založit finančně tak nákladný kroužek. Porovnávala jsem důležité argumenty pro a závažné proti. Jednoznačně pro byla prezentace školy na veřejnosti (při školních, místních i okresních slavnostech), dále organizování a uchovávání lidových tradic a úcta k nim jako součást i reálné plnění Školních vzdělávacích programů, prezentace krojů a tradic v rámci mezinárodních projektů EU Socrates a Erasmus, dále možnosti vystupování pro neziskové organizace atd. Plusem bylo i to, že v rámci všech kroužků ZŠ žáci platili jen jeden základní poplatek a mohli chodit do všech kroužků, které si vybrali, bez ohledu na sociální situaci rodiny. Kroužek byl vhodný i pro mírně handicapované žáky, protože program stál na práci kolektivu. Kroužek nabízel také kompenzaci sedavých činností a podobně.

Proti stály velmi drahé materiály respektující dobu vzniku stejně jako zdobné prvky. Nejdražší záležitostí však bylo jednoznačně zhotovení krojů a nekonečné množství ruční práce. Další důležitou a zodpovědnou položkou bylo vyřešení pravidelné údržby krojů. A výsledek rozhodnutí je známý – ušití krojů má na starosti Věra

Jahodová, vedení a činnost souboru a údržbu krojů Dagmar Bouchalová. Materiály na zhotovení a údržbu krojů poskytne škola, která je také jejich vlastníkem. Věřte, že ani jedna z nás konečného rozhodnutí nelituje. A na výsledek se můžete přijít podívat na mnohá vystoupení souboru Trávníček.

Dokumentární fotografie jsou z archivu Věry Jahodové

Soubor Trávníček

V současné době má soubor 2 oddělení a celkem asi 50 členů, převážně žáků 1.–5. ročníků ZŠ Trávník. Soubor často vystupuje nejen na akcích školy, ale také pravidelně pro domovy důchodců, při veřejných slavnostech v Přerově a okolí v Olomouckém kraji. Soubor spolupracuje s dechovkou LŠU, se kterou vystupoval i v zahraničí. Úspěchy zaznamenává i v postupových soutěžích a na celostátních přehlídkách.

AKCE NA ÚNOR



Čokoládový festival

**15.–17. 2., od 14 hodin,
Olomouc – Galerie Šantovka**

O víkendu od 15. února se v obchodní galerii Šantovka koná jedinečná událost pro všechny milovníky čokolády a cukrovinek, kteří mají chuť se pobavit, skvěle si pochutnat a případně se i přiučit vaření s čokoládou. Těšit se můžete na výstavu o historii čokolády, stánkový prodej, degustaci, workshop nebo vystoupení. Vstup je zdarma.

Vandráci

8. 2., od 19 hodin, Prostějov – Kulturní a společenské centrum

Herci Pavel Liška, Honza Révai a kameraman Hynek Bernard tři měsíce vandrovali po střední Americe. Nejdřív byli v Panamě, pak mířili do džunglí Kostariky, vandrovali po velké Nikaragui, přes varování projeli Honduras, pak i zemi plnou vulkánů El Salvador, nádhernou Guatemalu, maličké Belize a obrovské Mexiko. Chtěli poznat místní kulturu, indiánské legendy a zažít i nečekané. Vybavili se kamerami, foťáky a dronem. Na cestopisném večeru v Kulturním a společenském centru v Prostějově budou pánové Liška a Révai odpovídat na dotazy publika a proběhne také autogramiáda. Předprodej vstupenek na webu www.ticketstream.cz.



Les objektivem lesníků

do 10. 2., od 9 hodin, Šumperk – Vlastivědné muzeum v Šumperku

Výstava fotografií vybraných ze soutěže Lesů ČR, s. p., Krajského ředitelství Šumperk probíhá denně mimo pondělí v Šumperku. Snímky jsou tematicky rozděleny do čtyř kategorií: Les a čas, Člověk lesu, Les člověku a Kouzelný les. Na fotografiích je zachycen les, jak ho vidí ti, jejichž nejen profesní život je s tímto prostředím spojen často už několikátou generací. Na dvanácti samonosných panelech je vystaveno 50 vybraných fotografií, které poslali do soutěže zaměstnanci lesních správ Lesů České republiky organizačně začleněných pod Krajské ředitelství Šumperk. Výstava se koná v Hollarově galerii Muzea Šumperk, plné vstupné je 30 korun, snížené pak 15 korun.

Umění soustředění

14. 2., od 19 hodin, Olomouc – Nová Akropolis

Přeskakujete neustále z jedné věci na druhou? Uskutečňujete své nápady jen napůl? Myslíme si, že

multitasking hravě zvládáte? Jak dlouho vám trvá, než se po vyrušení opět soustředíte? Hledáte vždy skutečný smysl práce, kterou právě děláte? Dnes je naše soustředění často pod velkým tlakem potřeb a impulzů z vnějšího světa, což často snižuje jeho účinnost, ale my přesto jeho roztěkanost považujeme za ctnost a schopnost zvládat více věcí najednou. Na našem semináři se teoreticky i prakticky seznámíme se schopností se soustředit, i s tím, co ji narušuje. Vyzkoušíme si některé techniky a cvičení, která nám mohou relativně snadno pomoci tuto schopnost upevnit a rozvíjet. Umění soustředění je důležité pro kvalitu života, něco umět ale předpokládá se něco naučit, a umět lépe znamená naučit se více. Vyzkoušejme to spolu. Rezervace místa na přednášce na webu www.akropolis.cz. Vstupné činí 90 korun, pro důchodce 70 korun.

Igor Piačka – Touha a bolest

do 14. 2., od 8 hodin, Šumperk – Eagle Gallery

Igor Piačka se narodil v roce 1962 v Třebíči. Vystudoval Vysokou školu výtvarných umění v Bratislavě a absolvoval také stáž na Académii Royale des Beaux v Bruselu. Ve své grafice uplatňuje techniku kombinovaného hlubotisku, suché jehly a mezzotintu. Jeho hlavním motivem je člověk, zejména žena zobrazující symboliku lidskosti ve všech jejích formách. Samozřejmě, že nezapomíná ani na muže, jehož symbolický výraz uzavírá kompaktní kruh vyjadřovacího jazyka samotného umělce. Pojetí člověka jako takového ponechává Igor Piačka ve volném prostoru myšlenek každého z nás. Jakoby nabádal uvědomit si, že člověk je silný organismus celého vesmíru kolem nás.



Koncerty mladých olomouckých talentů

14. 2., od 19 hodin, Olomouc – Reduta

V Redutě na olomouckém Horním náměstí se 14. února můžete těšit na koncert nejen žáků základních uměleckých škol. Poslechnete si zde například trubku, harfu, housle nebo violu.

Omega Olomoucký ples

15. 2., od 19 hodin, Olomouc – NH Collection Olomouc Congress

Plesovou událostí roku 2019 v NH Collection Olomouc Congress bude Omega Olomoucký ples, tentokrát v karibském stylu. Vystoupí zahraniční hosté Lou Bega a No Name, dále Ilona Csáková nebo plesový band Eremy. Moderují hvězdy TV Prima Eva Perkausová a Roman Šebrle. Bohatý doprovodný a zážitkový program včetně prvotřídního cateringu. Vstupenky jsou dostupné formou partnerství. V případě zájmu kontaktujte Radio Haná na čísle 585 224 035.



Loutky a maňasci

do 17. 2., od 9 hodin, Loštice – Památník Adolfa Kašpara

Česká rodinná loutková divadla z 20. – 30. let 20. století ze sbírek Vlastivědného muzea v Šumperku a jeho poboček se představují v Památníku Adolfa Kašpara v Lošticích. Rodinná divadla byla fenoménem první poloviny 20. století. Výstava prezentuje kulisy, dekorace a loutky české provenience, které byly vyráběny průmyslově. Na navrhování loutek,

loutkových divadel i dekorací se podíleli přední čeští výtvarní umělci. Loutkové divadlo s původními kulisami a dekoracemi malíře a scénografa Karla Štapfera z roku 1928 nebo divadlo patřící ilustrátorovi Adolfu Kašparovi s jeho originálními malovanými kulisami zaujme nejen děti. Návštěvníci uvidí i takzvané Alšovy loutky, které byly velmi oblíbené a jež vyráběla firma Antonína Münzberga v Praze. Jak se vodí loutky a hraje divadlo si budou moci děti i dospělí vyzkoušet také sami. Vstupné stojí 30 korun, snížené 15 korun. Výstava je přístupná od středy do neděle od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hodin.



Padesátka

21. 2., od 19 hodin, Olomouc – Divadlo na Šantovce

Režijní debut Vojty Kotka jak ve filmu tak i v divadle. Přijďte se podívat na inscenaci podle oblíbeného filmu a nasát zimní a horskou atmosféru. Pavka je nejstarším žijícím členem tradiční běžkařské rodiny. Bojí se, že syn Jura nedokáže naplnit jeho odkaz, protože místo Jizerské padesátky ho zajímají manželky rolbařů a členů horské služby. Pavka kvůli tomu nemůže jet rolbou, kvůli studu před rolbaři každý druhý den nosí zásoby do své horské chaty v krosně, která je čím dál těžší. Ne kvůli obsahu, ale proto, že na Pavku stále více a více doléhá tíha těžkého rodinného osudu. Osudu, který je stejně mrazivý jako zmrzlé sliny vyčerpaných běžkařů. Inscenace je součástí předplatitelské skupiny A / jaro 2019. Vstupenky jsou v prodeji za 600 korun.

Orfeus v podsvětí

22. 2., od 19 hodin, Olomouc – Moravské divadlo Olomouc

Opereta měla premiéru 28. října 1858 v Paříži a žel nebyla přijata, jak autor očekával. Zázrak se stal

po uveřejnění kritiky v tisku, která u lidí probudila zvědavost, a dílo pak zažilo neskonalejší úspěch. Základní podstatu Offenbachovy parodie tvoří zkarikování antické legendy, přičemž hlavní účinek nespočívá na slovních vtipech, ale opírá se o komické situace, které vznikají střetem rozličných charakterů. Autor si dělá legraci z uznávaných pravidel kterékoli doby. Proto se dají v Orfeovi v podsvětí najít aktuální aspekty veřejného dění. Navíc se zde objevuje mnoho hudebních citací: francouzská národní hymna, árie Když jsem Euridyku ztratil nebo téma fugy od Johanna Sebastiana Bacha. Na premiéru tohoto představení světově proslulé operety se můžete těšit v Moravském divadle Olomouc v pátek 22. února. Reprízy se můžete zúčastnit o den později. Vstupenky jsou k dispozici od 210 korun.

Reprezentační ples Univerzity Palackého

**23. 2., od 19.30 hodin, Olomouc – NH Collection
Olomouc Congress**

Sobotu 23. února si můžete do svých diářů poznačit pod značkou plesu Univerzity Palackého. Už teď se tak můžete těšit na skvělý program s vrcholem v podobě vystoupení zcela mimořádných hudebních hostů.

Masarykovy mosty

**do 23. 2. (mimo pondělí a neděle), od 10 hodin,
Vikýřovice u Šumperka – Muzeum silnic**

Muzeum silnic ve Vikýřovicích u Šumperka je zařízením Správy silnic Olomouckého kraje a u příležitosti stého výročí vzniku Československé republiky zve na výstavu Z historie osmi českých a moravských mostů pojmenovaných po prezidentu Tomáši Garrigueovi Masarykovi. Otevírací doba je od úterý do soboty od 10 do 16 hodin. V rámci výstavy budou také pořizovány obrazové a zvukové záznamy za účelem prezentace Muzea silnic ve Vikýřovicích a ochrany vystavených exponátů.

Fotografické střípky Františka Unzeitiga

**do 28. 2., Olomouc – Knihovna města Olomouce,
pobočka Brněnská**

Už více než dva roky uplynuly od poslední výstavy amatérského fotografa Františka Unzeitiga, která byla zaměřena výhradně na sport. Nyní se ale zaměřil na různorodost svých objektů. Od záběrů vstupních dveří se zajímavě řešenými klikami, přes fotografie parních lokomotiv až po pohledy na zdánlivě nevzhledná zákoutí. A chybět nebudou ani sportovní momentky.

Barevné vztahy

**do 3. 3., od 9.30 hodin, Prostějov
– Muzeum a galerie v Prostějově**

Závěr výstavní sezóny roku 2018 v Muzeu a galerii v Prostějově patřil komorní kolekci obrazů malíře, grafika a autora kritických a teoretických statí o výtvarném umění Bohumila Kubišty. Návštěvníci si tak mohou prohlédnout patnáct děl, která vznikla v rozmezí let 1907–1909 a jsou zapůjčena z Galerie moderního umění v Hradci Králové. Tématy jsou náměty z Itálie, kde Kubišta studoval ve Florencii, obraz Rozbouřená moře v Pulji inspirovaný zážitky z jednoho vojenské služby v této oblasti, portréty a zátiší a nechybí ani velmi známý obraz Slunečnice.

Portréty Milana Knížíka

**do 3. 3., od 9.30 hodin, Prostějov
– Muzeum a galerie v Prostějově**

Za přítomnosti autora byl ve výstavním sále Muzea a galerie v Prostějově slavnostně otevřen unikátní výtvarný projekt profesora Milana Knížíka, který zachycuje chronicky známé, ale i méně známé osobnosti, které ovlivnily napříč obory dějin. Často se tyto pozoruhodné a někdy i rozporuplné osobnosti staly synonymy celých epoch a historických událostí. Jednotlivé portréty se představí v unifikovaném formátu 72 x 54 cm, ačkoli Milan Knížík obecně tíhne k velkým plátnům. Profesor Knížík v tomto koherentním projektu zachycuje osobnosti, které již zemřely. Záměrem nebylo jen obkreslení obličeje, ale hlavní motivací byl dojem, který tito lidé v umělci zanechali. Každý portrét má svou historii a svůj důvod. Skutečnost, že mezi kolekcí portrétů není žádný, na němž by byla zachycena žena, je dílem pouhé náhody. Každý portrét doplňuje autorský komentář.

Panenky, kam se podíváš

**do 17. 3. (kromě pondělí), od 9 hodin,
Hranice – Velký sál Staré radnice**

Kouzelný svět panenek nabízí výstava s názvem Panenky, kam se podíváš. Rodiče, prarodiče i děti se mohou denně kromě pondělí pokochat pohledem na panenky v krásných oblečcích a šatíčkách. Návštěvníkům každého věku a vstup na ni je zcela zdarma.

Příběhy z pravěku

do 31. 3., od 9 hodin, Přerov – zámek Přerov

Výstava Příběhy z pravěku s podtitulem S trochou fantazie a vědeckých poznatků formou jakési

encyklopedie nejčastějších omylů vizuálně i odborně přibližuje nejoblíbenější témata, kterým se spisovatelé v příbězích pro děti i dospělé rádi věnují. Kontakt neandrtálců s anatomicky moderními lidmi, kult medvěda, jeskynní malby, záhadné pohřby, kontakt s prvními velkými středomořskými civilizacemi, Kelty, Germány i legie Marka Aurelia. Akcentovány jsou motivy se vztahem k regionu. Ústředním tématem je 5000 let starý pohřeb ženy z pravěké osady poblíž Hlinska na Přerovsku, jejíž kosterní pozůstatky byly představeny v rámci archeologické výstavy přerovského muzea na přelomu roku 2016 a 2017. Nejnovější výsledky vědeckých laboratorních analýz této tajemné ženy budou poprvé veřejnosti prezentovány právě na této výstavě – a vy se tak můžete přesvědčit, jak detektivní mohou být současné forenzní postupy v antropologii, a co vše lze vyčíst z analýzy jediného zubu. Nechte se zlákat a vstupte do světa fantazie a vědeckých poznatků. Kniha Lovci mamutů letos slaví 100 let od svého prvního vydání. Jak se během této doby proměnil pohled na pravěk? Souhlasíme ještě se vším, co autor knihy Eduard Štorch napsal, nebo už jsou jeho příběhy nyní ve světle nejnovějších poznatků více než úsměvné? Návštěvní doba výstavy je v úterý až pátek od 8 do 17 hodin a o víkendu od 9 do 17 hodin.



FKS

FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

4.2.	PO	Mary Poppins se vrací	D
14.2.	ČT	3 dny v Quiberonu	T
18.2.	PO	Čertí brko	Č
25.2.	PO	Bohemian Rhapsody	T
28.2.	ČT	Bohemian Rhapsody	T

Č **ČESKY**

VSTUPNÉ 70,-
VŽDY 14.00

T **TITULKY**

D - DABING
O - ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ
ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENÁ.





Moravské divadlo

Olomouc

ÚNOR
2019

1.	pá	19:00	-	Zvonokosy	Muzikál	NÁŠ TIP
2.	so	19:00	X	Starci na chmelu	Muzikál	
3.	ne	14:30	NO	Královny	Činohra •	
4.	po	19:00	A	Její pastorkyňa	Opera	
5.	út	19:00	B	Don Pasquale	Opera	
		19:00	-	Královny	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
6.	st	19:00	-	Země úsměvů	Opereta	SENIORI -30%
7.	čt	19:00	-	Když se zhasne	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
8.	pá	19:00	-	Hledám děvče na boogie woogie	Opereta	
		19:00	-	Kočíci hra	Činohra •	Hrajeme v Divadle hudby
9.	so	16:00	ZO	Don Quijote	Balet	
10.	ne	10:00	RPP	Čert a Káča	Pohádka	Divadelní agentura Praha
		14:00	OPP	Čert a Káča	Pohádka	Divadelní agentura Praha
12.	út	19:00	-	Když se zhasne	Činohra •	NÁŠ TIP
13.	st	19:00	C	Splašené nůžky	Činohra	
14.	čt	19:00	-	Vzpoura nevěst	Činohra	
15.	pá	19:00	-	Na tý louce zelený	Opereta	RODINNÉ DIVADLO
16.	so	19:00	-	Dáma s kaméliemi	Balet	SENIORI -30% DERNIÉRA
17.	ne	19:00	-	Boží mlýny	Činohra	
18.	po	19:00	K	Starci na chmelu	Muzikál	
19.	út	19:00	L	Splašené nůžky	Činohra	
21.	čt	19:00	-	Sluha dvou pánů	Činohra	
22.	pá	19:00	P	Orfeus v podsvětí	Opereta	PREMIÉRA
23.	so	19:00	X	Orfeus v podsvětí	Opereta	
24.	ne	16:00	YO	Nebezpečné známosti	Činohra	
25.	po	19:00	-	Jméno	Činohra •	
26.	út	19:00	B	Starci na chmelu	Muzikál	
27.	st	19:00	ST	Zkrocení zlé ženy	Balet	
28.	čt	19:00	D	Starci na chmelu	Muzikál	

• představení bez přestávky

Zájezdy divadla: 11.2. Central Park West Bohumín, 25.2. Zvonokosy Prostějov, 28.2. Zvonokosy Hradec Králové
 Školní představení: 7.2. Broučci 10:00, 20.2. Sluha dvou pánů 10:00, 22.2. Sluha dvou pánů 10:00,
 25.2. Tarzan - král džungle 10:00, 26.2. Jméno 10:00
 Změny vyhrazeny. Aktuální program naleznete na www.moravskedivadlo.cz.
 Předprodej na únor zahájen 22. 11. 2018 v 9:00 hodin.


Zřizovatelem Moravského divadla Olomouc je statutární město Olomouc
www.moravskedivadlo.cz | tel.: 585 500 500

Poznámka: Upozorňujeme čtenáře, že vstupenky na některá divadelní představení mohou být vyprodaná. Doporučujeme sledovat program na stránkách www.moravskedivadlo.cz a zakoupit vstupenky na vámi vybrané divadelní tituly v předstihu.

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



František Novák, Prosenice, 75

- Určitě to, že jsem se dostal na ČVUT, strojní fakultu do Prahy, po maturitě v roce 1962. To byla tenkrát první pořádná škola s počítači.
- Nerozváděl bych se, ale tenkrát to bohužel jinak nešlo. Mám ale moc pěknou dceru.



Marie Zdařilová, Vracov u Kyjova, 91

- Když se mi narodil první syn a byl zdravý. Já jsem si ho byla tenkrát vyprosit na Hostýně a potom zase poděkovat panně Marii.
- Kdyby to šlo, zlepšila bych svůj zdravotní stav, ale to teď už nejde. Jinak bych nic neměnila.



Věra Vozáková, Předmostí, 83

- Když jsem zvládla porodit dva syny, kteří mi potom dělali radost.
- Myslím, že ani ne. Manžela jsem si ani nezasloužila takového, on je tak všestranný, manuálně zdatný, inteligentní, dokonce máme skoro stejné názory třeba i na politiku.



Alena Štěpaníková, Přerov, 69

- Největší radost jsem měla z narození mých dvou dětí, Ondřeje a Pavlínky.
- Asi bych byla opatrnější při volbě životního partnera, manželství mi nevyšlo. To se ale vždy ukáže až časem, děti mě ale vždy držely nad vodou.

STRAŠÁK NAŠÍ SPOLEČNOSTI: RAKOVINA KŮŽE

Kůže je největší orgán na lidském těle, chrání naše tělo před veškerými škodlivými vlivy. Vysoký počet žen navštěvuje solária nebo se opaluje na přírodním sluníčku, aby barvy jejich oblečení byly zářivější a aby se jejich těla líbila partnerům. Týká se to ale i mužů.

Co však může způsobit nevhodná péče o kůži a nadměrné opalování?

Bazocelulární karcinom – bazaliom

Je nejčastějším typem rakoviny kůže. Jen zřídka metastázuje nebo usmrcuje, zhoubný je v tom, že může způsobit znetvoření a destrukci tím, že se infiltruje do okolních tkání. Zhruba dvě třetiny bazaliomů se vyskytují na částech těla vystavených slunci (krk, obličej, záda). Pacient přijde s malým defektem na kůži, že mu delší dobu vadí jen kosmeticky a „nechce zmizet“. Někdy trochu krvácí, tvoří se stroupek. V počátečním stádiu vypadá jako lesklá ploška s tvrdým podkožím (uzlík). Kožní lékař rozpozná bazaliom pohledem, pomocí dermatoskopu a při nejistotě histologickým vyšetřením (odebráním vzorku kůže). Klíčové je vyšetření pomocí biopsie, která stanoví typ bazaliomu a podle toho probíhá léčba.

Typy bazaliomů

- nodulární bazaliom – vyříznutí
- infiltrativní bazaliom – vyříznutí
- superficiální bazaliom – lze léčit povrchovou chemoterapií, dříve i kryoterapií (mražením)

Bazaliom roste lokálně invazivně a ničí okolní tkáň. Správným postupem je radikální vyříznutí (excize) se širokým okajem až do zdravé tkáně. Kdyby zůstaly zbytky buněk, došlo by k recidivě (dalšímu růstu). Nemocný s tímto nálezem je následně dispenzarizován na onkologii. Je škoda, že někteří lidé nedbají doporučení lékaře, vystavují se sluníčku a opakovaně se vrací do ambulance k vyříznutí dalších defektů. Velké defekty zejména v obličeji musí řešit plastický chirurg. Všechny typy rakoviny kůže se projevují v pozdějším stadiu. Čím dříve se rakovina kůže začne léčit, tím větší je pravděpodobnost jejího vyléčení. Důležitá je návštěva kožního lékaře, který může bazaliom odhalit a proto i včas zahájit léčbu. Samozřejmostí je „rozumné“ vystavování přímému slunečnímu záření. Vznik bazaliomu je spojen se stárnutím kůže, především u seniorů.

Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra



OLOMOUCKÁ PORODNICE SLAVÍ 120 LET

Plných 120 let své existence oslaví v prosinci letošního roku porodnice Fakultní nemocnice Olomouc. Ta funguje ve stejné budově nepřetržitě od roku 1899 a Porodnicko-gynekologická klinika si její výročí bude připomínat v průběhu celého letošního roku sérií populárně-naučných přednášek, ale také soutěžemi a dalšími akcemi pro odborníky a veřejnost. Oslavy vyvrcholí v prosinci velkou konferencí za účasti špičkových odborníků z oblasti perinatologie a neonatologie.

„Otevření porodnice v prosinci roku 1899 představovalo zhmotnění celé roky trvajících snah o institucionalizaci a sjednocení dosud roztržité péče o matky a děti v Olomouci,“ říká přednosta Porodnicko-gynekologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc Radovan Pilka. „V té době se odehrávalo 90 procent porodů v domácnostech, regionální nemocnice nesměly podle dobových předpisů rodičky přijímat a v souvislosti s porodem umíralo v českých zemích ročně až pět set žen. Na Moravě tak na přelomu století existovaly porodnice, jež byly zaměřené i na gynekologii, pouze v Olomouci a Brně. Do té naší byla přesunuta také výuka porodních babiček a současně došlo k vybudování neonatologického oddělení z původního nalezince,“ dodává profesor Pilka.

V 50. letech minulého století došlo v rámci neonatologického oddělení olomoucké porodnice ke zřízení jednotky intenzivní péče pro novorozence. Bylo to jedno z prvních oddělení svého druhu v tehdejším Československu. Budova, v níž klinika sídlí, byla také němým svědkem řady historických přelomových okamžiků včetně znovuo-otevření Univerzity Palackého. V čele Porodnicko-gynekologického oddělení a od roku 1946 Porodnicko-gynekologické kliniky stála celá řada významných osobností,

které se zapsaly do historie české gynekologie a porodnictví. Přibližně v měsíčních intervalech budou probíhat přednášky a celé oslavy vyvrcholí velkou prosincovou konferencí, na níž se do Olomouce sjedou přední čeští i zahraniční gynekologové a porodníci. To však zdaleka není všechno. Mezi další doprovodné akce v rámci výročí bude patřit třeba oblíbená mandarinková soutěž, dosud určená výhradně pracovníkům Porodnicko-gynekologické kliniky a nyní zpřístupněná i zájemcům z řad veřejnosti. „Soutěžící při ní tipují, kolik přijde v určeném období v naší porodnici na svět dětí. Vítěz získává sladkou odměnu v podobě pěti kilogramů mandarinek,“ prozrazuje vrchní sestra kliniky Vladislava Marciánová. Dalšími připomínkami výročí porodnice budou třeba setkání zde narozených dětí či bývalých zaměstnanců kliniky. Oslavy připomene také chystaný almanach, speciální videospoty a historickému milníku v dějinách zdravotnictví na Moravě bude věnováno rovněž druhé vydání celostátní učebnice Gynekologie. (red)



NOVÉ PLAZMACENTRUM V ŠUMPERKU

Nemocnice Šumperk na začátku února otvírá plazmaferetické centrum, které bude součástí Hematologicko-transfuzního oddělení Nemocnice Šumperk. Doposud provozovala centrum v areálu šumperské nemocnice společnost AGEL, které vyprší nájemní smlouva. Pro dárce se tím však nic nemění. Dál mohou chodit darovat plazmu, jak byli zvyklí. Noví zájemci se už nyní mohou k odběrům hlásit na zelené lince 800 500 005.

Nemocnice převezme chod plazmaferetického centra na začátku února. Samotný provoz pak zahájí 8. února. Dárci mohou chodit darovat plazmu tak, jak byli doposud zvyklí. „Ale samozřejmě přivítáme i nové dárce, kteří se k nám mohou objednávat k odběrům už teď na zelené lince 800 500 005,“ říká primářka hematologicko-transfuzního oddělení Marie Urbánková s tím, že odběr trvá asi padesát minut. Roční limit pro jednoho dárce je stanoven na dvacet pět litrů a interval mezi darováním musí být alespoň 14 dní.

„Krevní plazma má dnes stále nezastupitelnou roli při záchraně lidských životů při masivních krváceních, těžkých popáleninách, poruchách srážení krve. Podává se lidem s poškozenou imunitou a při mnoha dalších závažných onemocněních a zraněních. Plazma se zpracovává buď pro takzvané klinické účely, kdy je pacientům aplikována během transfuzí, nebo se z ní vyrábějí speciální léčivé přípravky, tzv. krevní deriváty,“ vysvětluje Marie Urbánková

Plazmaferetické odběry jsou přístrojové odběry, kdy se dárci odebere pouze určitá část krve - tedy plazma. Ostatní složky se vrací dárci zpět do oběhu. „Plazmu nelze uměle vyrobit a existuje mnoho nemocí, které se dají léčit pouze díky lékům z krevní plazmy“, upozorňuje primářka.

Další podrobnější informace k darování plazmy najdou zájemci na webových stránkách Nemocnice Šumperk www.nemocnicesumperk.cz (red)

NA HORY DOVEZE LYŽAŘE NOVÝ SKIBUS, SPOJ JEZDÍ KAŽDOU SOBOTU A NEDĚLÍ

Do Jeseníků začal vyjíždět nový skibus. S podporou Olomouckého kraje vozí lyžaře z Koutů nad Desnou přes Červenohorské sedlo do Jeseníku a zpět. Linka



navazuje na vlakové přípoje z Brna a Olomouce. „Sever regionu je na turistickém ruchu závislý. Hejtmanství se proto snaží jeho rozvoj všemi silami podporovat,“ uvedl hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.

Nový skibus provozuje Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu. Hejtmanství se bude podílet na pokrytí nákladů, které jízdou autobusu vzniknou. Spoj vyjíždí každou sobotu a neděli, a to až do poloviny března. Běžkaři i vyznavači sjezdového lyžování se díky jeho provázání s vlaky dostanou do hor, aniž by museli komplikovaně dojíždět autem.

Jízdní řády skibusu a ceny jízdenek najdou lidé na webových stránkách Jeseniky.cz. Další spoje do Jeseníků vypravuje společnost Arriva Morava. Jedna z jejích linek vede z Olomouce na Ovčárnu. **(red)**

LETOŠNÍ PLES MEZI KVĚTY ROZTANČÍ BIG BAND FELIXE SLOVÁČKA

Výstaviště Flora Olomouc spolu s Technickými službami Olomouc a Zoo Olomouc srdečně zve na 6. ročník Plesu mezi květy 2019, tentokrát na téma „... kolem světa“. K tanci a poslechu zahraje Big Band Felixe Slováčka a o zábavu se postará šoumen Dan Nekonečný či ukázka Slackshow v podání světového rekordmana Dannyho Menšíka. Pestré a bohaté občerstvení je zajištěno, stejně jako soutěž o hodnotné ceny. Ples mezi květy otevře své brány v sobotu 9. února 2019 od 19.30 hodin v pavilonu A Výstaviště Flora Olomouc. Předprodej vstupenek probíhá v Informačním centru na Horním náměstí v Olomouci. **(red)**



HEJTMANSTVÍ PODPOŘÍ DALŠÍ ROZVOJ CYKLODOPRAVY

Také letos bude Olomoucký kraj pokračovat v podpoře stavby cyklostezek v regionu. Vyplývá to z akčního plánu cyklo dopravy na rok 2019. Jeho hlavní body projednala na svém posledním zasedání krajská rada. „Nepůjde jen o dotace na stavbu nových stezek, pro které je v rozpočtu určeno zhruba deset miliónů korun. Snažíme se také jednat s Povodím Moravy nebo Lesy ČR, aby bylo možné pro vedení cyklistických tras využít třeba polní cesty,“ uvedl náměstek hejtmana pro regionální rozvoj Pavel Šoltys.

Pokračovat bude i práce cyklokoordinátora, kterou pro hejtmanství zajišťuje odborná firma. „Cyklokoordinátor ladí vše, co se týká cyklistické dopravy na území kraje. Jeho úkolem je zejména zajistit, aby na sebe cyklostezky dobře navazovaly,“ dodal Šoltys.

Zmiňovaný plán dále počítá například s podporou sdílení bicyklů, což může značně ulehčit dopravu hlavně ve velkých městech.

Dokument myslí také na rozvoj dobíjecích stanic pro elektrokola. **(red)**

KRAJ POMŮŽE SILNICÍM, PŘETÍŽENÁ AUTA ODHALÍ VYSOKORYCHLOSTNÍ VÁHY

Vysokorychlostní váhy, jež odhalí přetížená nákladní auta, zabuduje olomoucké hejtmanství do vybraných krajských silnic. Reaguje tak na záměr Ředitelství silnic a dálnic, které stejná zařízení umístí na komunikaci I. třídy.

„Obáváme se, že po zavedení tohoto systému na silnicích vyšších tříd se řidiči budou snažit kontrolní místa objíždět. Tím zatíží a poškodí krajské silnice ještě ve větší míře než dosud,“ řekl náměstek hejtmana pro oblast dopravy Jan Zahradníček.

Kraj teď připraví podklady s vlastním návrhem umístění vah na krajských komunikacích v návaznosti na místa vážení na dálnicích a silnicích I. třídy. Zohlední přitom i současnou a předpokládanou dopravu těžkých nákladních vozidel v regionu. Výsledkem bude mapa kraje, kde budou zakresleny úseky vhodné pro umístění vysokorychlostních vah.

Olomoucký kraj už v roce 2004 pořídil nízkorychlostní váhy, které využívá správa silnic. Vážení provádí na území kraje také Centrum sužeb pro silniční dopravu a policie. Vloni zkontrolovaly 468 nákladňáků, téměř třetina byla přetížených.

„Z pokut vybraných od majitelů přeložených aut měl Olomoucký kraj za rok 2018 příjem 860 tisíc korun. Nám ale nejde o sankce, chceme především chránit naše silnice, které s obrovskými náklady opravujeme a přetížená auta je prokazatelně ničí,“ doplnil Zahradníček.

Zatímco u původních nízkorychlostních vah musí auta sjet na odstavnou plochu, kde je správa silnic nebo policie zvaží přenosným zařízením, vysokorychlostní systém může být zabudován přímo do vozovky a hmotnost změří okamžitě.

(red)



SENIORŮ SE MOHOU HLÁSIT DO NOVÝCH KURZŮ V PEVNOSTI POZNÁNÍ

Senioři, kteří chtějí zažít něco nového nebo se zbavit samoty a scházet se s partou vrstevníků v inspirativním prostředí Pevnosti poznání, se mohou hlásit do prvního ročníku stále oblíbenějšího kurzu Blízká setkání třetího věku. Vzdělávací program startuje 18. února 2019 a zahrnuje trénování paměti, hodiny zdravého životního stylu a cvičení.

Kurz je ideální příležitostí pro všechny lidi zralého věku, kteří se ani ve stáří nechtějí vzdát činnosti a aktivní účasti ve společenském životě. Pod vedením zkušených lektorů se budou scházet každé pondělí až do 13. května. V lekcích se senioři například dozvědí, jak funguje lidské tělo a jak hýčkat svoje mozkové

neurony. Lektorka jim vysvětlí, jak si buňky předávají informace, a názorně vše předvede na velkém exponátu mozku, který je v jedné z expozic Pevnosti poznání. V programu jsou také optické klamy a hlavolamy, které dokáží pořádně zamotat hlavu. „Mým cílem je představit lidské tělo jako jeden funkční celek, kde si mezi sebou buňky neustále povídají. Chci lidem ukázat, co se stane, když taková komunikace selže, ale hlavně také to, jak něčemu takovému předejít,“ vysvětlila lektorka Ivana Fellnerová z přírodovědecké fakulty. Ta je zároveň předsedkyní spolku Pro poznání, který vzdělávací cyklus v popularizačním centru Univerzity Palackého organizuje.

(red)

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Vážení čtenáři, milí senioři, tak jste se konečně dočkali a v rukou máte tolik očekávané první letošní číslo vašeho oblíbeného magazínu Moravský senior. Přiznávám, že i já jsem prosincové krásné dvojčíslo poutavého čtení přečetla jedním dechem a s chloubou jsem odvezla jedno číslo na zasedání Kolegia RS ČR.

Nový rok je vždy spjatý s přehodnocováním starého roku a s novými výzvami, které přicházejí s výměnou starého kalendáře. Opět jsme na začátku a máme novou možnost z následujícího roku vymáčknout co nejvíce. S každým dnem, týdnem, měsícem po celý rok 2019 nás čeká jedna „Výzva“ – jejímž cílem je zdravý, plnohodnotný, spokojený, kreativní a pohodový seniorský život. S tímto předsevzetím usedlo předsednictvo Krajské rady seniorů Olomouckého kraje 18. ledna 2019 na svém prvním zasedání, kde hlavním bodem programu jednání bylo schválení návrhového Plánu činnosti a aktivit KRS Olomouckého kraje. S ohledem nejen na loňský rok, kdy jsme pomyslnou laťku aktivit KRS zvedli hodně vysoko, je na čem stavět.

Virtuální Univerzitu třetího věku již třetím rokem zajišťuje KRS Olomouckého kraje. Za podpory krajského vedení vzniklo konzultační středisko ve spolupráci s PEF ČZU v Praze, díky tomu cca 60 posluchačů seniorů má možnost letos absolvovat další dva semestry VU3V – studijní téma „České dějiny a jejich souvislosti“. Začínáme 31. ledna od 15:00 v Kongresovém sále při KÚ v Olomouci.

IV. ročník Krajských sportovních her seniorů proběhne v květnu, již tradičně na stadionu TJ Lokomotiva Olomouc pod záštitou hejtmana. Loňská účast 250 sportovců (40 soutěžních družstev s mezinárodní účastí z Polska a Slovenska) je důkazem kvality a zájmu o sportovní aktivity pro seniory.

Oslava Dne seniorů – letošní již IV. ročník jedinečného projektu „Babička roku“, který se stal motivačním i pro jiné kraje, proběhne již tradičně 19. září na Flóře za účasti cca 1000 návštěvníků a množství hostů. Novinkou letošního ročníku bude pozvání zahraničních hostů z Polska a Slovenska s cílem uspořádat v listopadu celorepublikové finále v Olomouci.

Jako každý rok i ten letošní uspořádáme sérii přednášek a chytrých seminářů s tematikou seniorské populace (zdravotní aspekty, celostní medicína, léková interakce, duševní zdraví, bytová a nájemní politika, FIT senior, kyberšikana, sebeobrana a další. Nově máme v plánu kurzy angličtiny pro seniory.

V červnu připravujeme již III. ročník Krajské táborové školy v přírodě pro seniory, unikátní socializační retro tábor s mezinárodní účastí. Týdenní jedinečný pobyt s aktivním a naprosto exkluzivním celodenním programem, doplněný plnou penzí, v kouzelném prostředí,

které se nachází na rozhraní Nízkého Jeseníku a Oderských vrchů. Podstatou táborové školy pro seniory je umožnit seniorům v bezpečném a řízeném prostředí se účastnit skupinových aktivit. Programem bude opět fantastický týden na čerstvém vzduchu v přírodě, soutěže, kvízy, sportovní Olympiáda, turnaje, taneční a pěvecké večery, cvičení se Světlou, meditace, celotáborová hra s hledáním pokladu, karneval, táborák, kreativní dílny, celodenní výlet busem a spoustu dalších aktivit, které mají na tělo i duši blahodárný vliv. Realizací této táborové školy v přírodě pro seniory je snaha o zvýšení kvality všedního ale i duševního života seniorů s důrazem na zamezování sociálního vyloučení právě z důvodu vysokého věku. Loňská účast 106 táborníků a velmi vysoké hodnocení účastníků nás inspirovalo uspořádat již třetí ročník. Zájemci se mohou informovat a přihlásit u před-



sedkyně KRS – milenahesova@seznam.cz V loňském roce se nám podařilo položit základní kameny akcím zaměřené na mezigenerační aktivity. Vznikly tak ve spolupráci s krajem dva úspěšné projekty. Jdeme celá rodina – tematická procházka krásným přírodním areálem Poděbrady s programem a mezigenerační talentová pěvecká soutěž dvojic „Zazpívej slavičku“. Nová soutěžní přehlídka pěveckých talentů dětí spolu s příbuznými nejméně o jednu generaci starší. V doprovodném programu pak vystoupila seniorská taneční skupina

ze Slatinic a dětské mažoretky z Lošova a z Olomouce. Nejen zpěváci byli úžasní ale i doprovodný program byl krásný, porota to neměla opravdu lehké, ale v podstatě vyhráli všichni zúčastnění, bylo to skvělé odpoledne. A tak II. ročníky zařadila KRS do svého plánu také. Je zde možnost vzniku další nové mezigenerační tradice. Velkým úkolem pro KRS je rozšíření příhraniční spolupráce s Opolským vojvodstvím a s JDS Slovensko. V červenci připravujeme společné setkání zástupců z Polska, Slovenska a ČR v Jeseníku.

To je jen krátký výčet některých aktivit KRS pro letošní rok, plné znění Plánu činnosti a aktivit KRS Olomouckého kraje najdete na stránkách www.RSCR.cz v sekci Olomoucký kraj. Postupně vás budeme také informovat o připravovaných akcích KRS v pravidelném sloupku Krajské rady seniorů ve vašem oblíbeném magazínu Moravský senior, za který tímto velmi děkujeme jménem seniorské populace vydavateli a redakci. Závěrem ještě pozvánka pro ty, kteří by chtěli rozšířit naše řady a stát se spolutvůrci volnočasových, kulturních, vzdělávacích a sportovních aktivit pro nás seniory, neváhejte a přidejte se k nám. Napište si o přihlášku klubového nebo individuálního členství v KRS Olomouckého kraje, těšíme se na vás.

Milena Hesová
předsedkyně KRS Olomouckého kraje
členka předsednictva Rady seniorů ČR

V OLOMOUCI POPRVÉ ZAZPÍVAL SLAVÍČEK. TALENTOVÁ SOUTĚŽ SPOJILA GENERACE

První ročník soutěže s názvem Zazpívej slavičku hostilo na konci minulého roku kino Metropol v Olomouci. Akci, kterou pořádal Olomoucký kraj společně s krajskou radou seniorů, finančně podpořilo Ministerstvo práce a sociálních věcí.

„Každou soutěžní dvojici tvořil vždy jeden senior a dítě – většinou vnouče. Výběr skladby jsme ponechali zcela v režii zúčastněných. Zazněly například lidovky, vánoční koleda a dva páry dokonce překvapily interpretací vlastní písně,“ řekla předsedkyně krajské rady seniorů a moderátorka akce Milena Hesová.

Soutěžící neponechali nic náhodě, někteří se oblékli do sokolského kroje, aby svému výkonu dodali na věrohodnosti. Jiní vsadili na květiny.

„Všichni soutěžící podali obdivuhodný výkon. Vybrat vítěze bylo nesmírně těžké. Skvělá byla také atmosféra v sále. Myslím, že se podařilo položit základní kámen další akci, která spojuje všechny generace,“ uvedl náměstek hejtmána Milan Klimeš. První místo v soutěži získal Jan Mazur s vnučkou Gabrielou, druhou příčku obsadil Ladislav Dobeš s dcerou Adélkou a třetí skončil Miloslav Schwarz s vnukem Šimonem.

(red)

3x foto: KRS Olomouckého kraje



**KRAJSKÁ
TÁBOROVÁ
ŠKOLA V PŘÍRODĚ
PRO SENIORY 2019 III. ROČNÍK**

10.-15. 6. 2019

**Rekreační středisko Sigmy Lutín
v Domašově nad Bystřicí**

CENA 3 000 Kč

- Strava: plná penze, svačinky, pitný režim
- Ubytování: pokoje, chatky, sruby
- Doprava klientů autobusy z Olomouce, Litovle, Zábřehu tam a zpět
- Celodenní výlet autobusem
- Bohatý zážitkový program plný překvapení
- soutěže, hledání pokladu, stezka odvahy, taneční a zábavní večery s živou hudbou, karnevalový rej u táborového ohně
- Zájemci hláse se na e-mail: MilenaHesova@seznam.cz

Táborovou školu v přírodě Vám přináší:

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje

Senior2as

NOVÁ MULTIFUNKČNÍ HALA MÁ BÝT MÍSTO PRO HOKEJ, TENIS I KONCERTY

Ustavit pracovní skupinu a předložit návrh investičního záměru včetně harmonogramu dalších kroků pro vznik nové víceúčelové haly. To je úkol, který Rada města Olomouce uložila primátorovi Mirku Žbánkovi na svém jednání 14. ledna.

„Hala by měla vzniknout v Hynaisově ulici místo stávajícího zimního stadionu a zcela využít scelené území pozemků. Budoucí návrh počítá i se vznikem nové malé haly a parkovacím domem,“ informoval primátor. „Stav zimního stadionu dospěl do kritické fáze a my musíme zamezit dalšímu chátrání a zachránit ledovou plochu v Olomouci,“ vyzdvihl Mirek Žbánek. Projekt nové haly z pera architekta Roberta Štefky z roku 2012 sloužil i jako podklad pro prezentaci při jednání primátora na Úřadě vlády ČR a při konzultaci s vládním zmocněncem pro sport Milanem Hniličkou. To se v Praze uskutečnilo 8. ledna. Nová hala už figuruje v seznamu projektů zařazených do Národního investičního plánu. „Podmínkou uskutečnění projektu je vícezdrojové financování. Aktuálně proto diskutujeme nad podobou finanční účasti státu, města a kraje. Projekt musíme pečlivě připravit, abychom obstáli a splnili všechna kritéria, která budou nastavena v dotačním titulu,“ oznámil radním primátor Žbánek.

„Aktuální jednání nad původním projektem generují řadu otázek. Jednou z nich je etapizace stavby a jeho rozvojová budoucnost, jinou, jak to bude se správou a provozem,“ nastínil primátor. „Projekt bude znamenat i vyvolané investice, jako je zajištění parkování a úprava veřejného prostoru, které si bude muset město zajistit samo,“ upozornil primátor. Jednou z aktuálních priorit je oprava střechy. Ta může být využita i pro novou halu. „Pokud by se zvedla do roviny na úrovni třetího patra nové haly,“ poznamenal na jednání rady architekt Robert Štefka. Jeho projekt počítá se stávajícím rozsahem ledové plochy a současných



tribun. Celkový provoz multifunkční haly je rozdělen na technickou a diváckou část. Hlavní vstup dvoranou by byl na úrovni prvního patra.

Multifunkční hala nabízí využití pro všechny možné druhy sportů, i když hokej je v ní prioritou. „Do přípravy v rovině debat týkajících se budoucího využití nové haly chceme zapojit i Univerzitu Palackého,“ avizoval primátor. Zrovna tak může nová hala fungovat jako koncertní sál. „O podobných projektech uvažuje například Brno nebo Jihlava. V Olomouci jsme však s přípravou nejdále, ujistil mě premiér,“ doplnil primátor Žbánek s tím, že by se nová hala mohla zařadit k prestižním projektům na úrovni celé ČR. Pokud vše dobře půjde, lze odhadovat, že stavební povolení by nová hala na místě dnešního zimního stadionu mohla získat v řádu měsíců. (red)

NOMINUJTE UČITELE NEBO OSOBNOST VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT ROKU 2019

Anketu o titul „Učitel roku 2019“ a titul „Osobnost volnočasových aktivit pro děti a mládež roku 2019“ vyhlašuje statutární město Olomouc. Nominace je možné podávat elektronicky nebo písemně do 25. února. Návrhy musí obsahovat základní údaje o nominovaném, zdůvodnění jeho nominace – třídní učitel, učitel předmětů, vedení kroužků apod., přínos v oblasti výchovy a vzdělávání, nejvýznamnější úspěchy, zásluhy apod. Návrhy mohou podávat žáci, rodiče, ředitelé i zaměstnanci škol.

U nominace na „Osobnost volnočasových aktivit pro děti a mládež roku 2019“ je ke zdůvodnění nominace třeba uvést oblast činnosti nominovaného, přínos pro děti

a mládež, nejvýznamnější úspěchy, zásluhy apod. Tituly budou předány během slavnostního vyhlášení, které se odehraje ve středu 27. března 2019 v Moravském divadle.

K nominacím využijte patřičné formuláře:

- Nominace na udělení titulu Učitel roku 2019
- Nominace na udělení titulu Osobnost volnočasových aktivit pro děti a mládež roku 2019

Písemné nominace zasílejte na adresu:

Magistrát města Olomouce, odbor školství,
Palackého 14, 779 11 Olomouc.

Elektronicky lze nominaci zaslat na e-mail
dana.halova@olomouc.eu

(red)

ANIČKA A EVIČKA, DVĚ SPECIÁLNĚ VYBAVENÁ AUTA, POMOHOU DOBROVOLNÝM HASIČŮM

Velmi vítaný novoroční dárek dostali dobrovolní hasiči z Černovíra a Radíkova. Dva nové, speciálně upravené automobily v celkové hodnotě 2,7 milionů korun jim předali olomoucký primátor Mirek Žbánek a jeho první náměstek Martin Major. Vozy dostaly při následném křtu jména Anička a Evička.

„Průměrné stáří vozového parku olomouckých dobrovolných hasičů je čtrnáct let, nároky na technické parametry vozidel přitom stále rostou. Chceme se proto intenzivně věnovat podpoře modernizace vozového parku, kterou si pro svou důležitou práci naši dobrovolní hasiči zaslouží,“ řekl primátor Žbánek. Hasičům i Olomoučanům popřál, ať s novými vozy musí vyjízďet co nejméně často. „Město potřebuje ochranu hasičů a hasiči zase potřebují naši podporu,“ dodal náměstek Martin Major. „Nejde jen o vozidla, ale i o další vybavení a samozřejmě i o objekty zbrojnic, které se snažíme buď modernizovat, nebo stavět nové.“

Náklady na pořízení dvou vozů Ford Tranzit se speciální vestavbou byly 2,7 milionu korun. Městu se podařilo získat dotaci z Ministerstva vnitra – Generálního ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR ve výši 900 tisíc korun, Olomoucký kraj přispěl částkou 200 tisíc korun. Město ze svého rozpočtu zaplatilo částku 1,6 milionu korun. Nové vozy budou sloužit k přepravě členů jednotky a základního hasičského vybavení na místo zásahu. V případě potřeby mohou sloužit i k evakuaci obyvatel. Vestavba umožňuje převoz motorové stříkačky s příslušenstvím, plovoucí čerpadlo, dva dýchací přístroje, dva hasicí přístroje a úložné prostory pro předepsané

vybavení. „Za poslední čtyři roky město ve prospěch dobrovolných hasičů realizovalo investiční akce za zhruba 27 milionů korun, na které dokázali díky dobré práci našich kolegů a spolupracovníků získat dotace ve výši 20 milionů korun,“ řekl náměstek Major. „V tomto trendu bychom rádi pokračovali i ve stávajícím volebním období, již nyní mohu prozradit, že zvažujeme další dotační programy, kterými bychom chtěli získat nové možnosti podpory pro olomoucké dobrovolné hasiče,“ doplnil primátor Žbánek. (red)



DOBRÁ ZPRÁVA PRO SENIORY: OLOMOUCKÁ MHD BUDE OD 65 LET ZDARMA

Cestování tramvaji a autobusy v Olomouci bude pro seniory od 65 let zdarma. Bezplatně se senioři svezou už letos v létě. Novinka začne platit od 1. července 2019.

„Úpravou tarifní politiky MHD naplňujeme naši vizi dostupné veřejné dopravy ve městě. Bezplatnou MHD pro seniory od 65 let zavádíme jako úplnou novinku. Chceme tím podpořit využívání hromadné dopravy a zároveň finančně vypomoci seniorům ke zlepšení kvality života. Jsem přesvědčen, že se to u bezpečné, komfortní a udržitelné formy veřejné dopravy vyplatí,“ odůvodňuje rozhodnutí primátor Mirek Žbánek.

Jedinou podmínkou pro bezplatné cestování v olomoucké MHD bude dosažení 65 let. K prokázání věku bude seniorům stačit předložený osobní doklad, kterým svůj věk doloží. Bezplatné cestování seniorů v MHD bude radnice dopravnímu podniku finančně kompenzovat v rámci

plateb za zajištění provozu autobusů a tramvají. Samotnému zavedení bezplatné přepravy pro cestující 65+ musí nyní předcházet nové nařízení o stanovení maximálních cen jízdného v MHD na území statutárního města Olomouce s účinností od 1. července 2019 a zpracování nově zavedené přepravy s koordinátorem IDSOK do Tarifu IDSOK s platností od stejného data.

Zvýhodněnou MHD mají už nyní v Olomouci senioři nad 70 let. K celoročnímu cestování v zóně 71 jim stačí dvacetikorunový kupon. Zcela zdarma jezdí olomouckou MHD děti do 6 let věku. Zvýhodněnou přepravu mají v zóně 71 i čestní dárci krve, cestují za 300 Kč ročně na tzv. Kapka Pas. Senioři nad 65 let mohli dosud využívat 50% slevu z běžného časového jízdného. Základní jízdenka na MHD v Olomouci stojí 14 korun. Měsíční jízdenka přijde na 350 korun a čtvrtletní stojí 900 korun. (red)

DIVADLO UVÁDÍ NESTÁRNOUCÍ STARCE NA CHMELU V REŽII PETRA NOVOTNÉHO

Chodili spolu z čisté lásky a sedmnáct jim bylo let... Na konci ledna se v Moravském divadle vrátíme do dob, kdy školní mládež jezdila na chmelové brigády. Psal se rok 1964 a na jedné takové brigádě v sobě našli zalíbení půvabná Hanka a čestný a zásadový Filip. Starci na chmelu jsou označováni za první český filmový muzikál a jejich divadelní adaptace se ujme režisér a producent Petr Novotný. „Starci na chmelu pro nás byli

jasnou volbou a hledali jsme k nim ideálního režiséra. Petr Novotný stál jako režisér a producent za slavnými muzikálovými inscenacemi *Jesus Christ Superstar* a *Evita* a dle mého názoru je skutečným muzikálovým esem. S naším souborem bude spolupracovat vůbec poprvé,“ upozornil šéf olomoucké činohry Roman Vencel. Režisér Novotný nad nabídkou režírovat divadelní adaptaci populárního filmu neváhal ani vteřinu.



„Já jsem se coby režisér s tímto titulem dosud nikdy nepotkal. Ne že bych nechtěl, ale život mi to nedopřál. Takže když mi Roman Vencel zavolal, vlastně ještě ani nedomluvil a já mu hned povídám: Ano, jdu do toho, chci si tenhle milovaný muzikál jednou zkusit na jevišti. Chci zavzpomínat na své mládí a pokusit se evokovat, co jsem tenkrát cítil,“ uvedl Novotný, jemuž je příběh muzikálu velmi blízký. „Měl jsem možná to štěstí, že jsem situaci, která je ukázána ve filmu, sám ve škole zažil. I v našem případě, tedy v mém a mé tehdejší partnerky, to skončilo odchodem ze školy. Ocitli jsme se na trati stejně jako Filip s Hankou. Myslím si, že se scenáristovi Vratislavu Blažkovi povedlo neuvěřitelně přesně popsat dospívání v těžké době, která příliš nepřála svobodě a víře ve šťastnou, smysluplnou budoucnost,“ upozornil režisér.

Tvůrčí tým je přesvědčený, že navzdory zasazení děje na chmelovou brigádu v socialistickém Československu dokáže tento muzikál oslovit současné mladé publikum. „Ve Starcích na chmelu pracujeme s realitami, které jsou už zaplaťpánbůh za námi, ale jednak máme všichni rádi retro a především – příběh Starců na chmelu, ač to může znít banálně, je věčný. Dospívání je záležitost, která se týká nás všech. Hledání smyslu života, hledání identity, to bylo stejné v roce 1964 i dnes,“ shrnul režisér Novotný.

Autorem hudebního nastudování je Filip Tailor, který se podílel na zatím posledním muzikálovém titulu olomoucké činohry, Šakalích letech. „Písničky ze Starců na chmelu prověřil zub času a ony v té zkoušce obstály a zlidověly. Pochopitelně se snažíme co nejvěrněji přiblížit originálu. Do naší inscenace se mi podařilo sehnat živou pětičlennou kapelu v obsazení bicí, baskytara, kytara, klávesy a saxofon střídající se s klarinetem a všechny pozice obsadit opravdu skvělými muzikanty, takže si myslím, že se diváci a posluchači mají na co těšit,“ shrnul Tailor.

Pohybovou průpravu účinkujících má na starosti choreografka Petra Parvoničová. „Starci na chmelu jsou krásná česká klasika, popravdě se takový muzikál staví jedna radost. Snažím se dodržovat retro styl a nepřinášet prvky, které by se vymykaly době. Od první zkoušky jsem byla příjemně překvapena energií a snahou celého souboru a věřím, že výsledek určitě bude stát za to,“ zdůraznila Parvoničová.

V roli Hanky se představí absolventka oboru muzikálové herectví Daniela Klevetová. „Starci na chmelu, to je můj osudový muzikál, provázel mě celým studiem. Na Ježkově konzervatoři byl velmi oblíbený. Je sice více než padesát let starý, ale jeho příběh zůstává nadčasový. Je o lásce, zklamání, vztazích mezi lidmi, jejich povahách. Určitě dokáže oslovit současnou mladou generaci,“ uvedla Klevetová. Filipa ztvární Tomáš Krejčí, po Edovi v Šakalích letech je to jeho další hlavní role v muzikálu. „Jako výhodu to malinko беру. Jsem rád, že jsem se už s tímto žánrem jednou setkal a tím pádem trochu věděl, co od toho očekávat. Pěveckou průpravu

už mám, s tou taneční je to u mě trošku na štíru,“ řekl s úsměvem Krejčí. Premianta Honzu si zahraje Petr Vaněk, v rolích spolužáků se představí Vendula Nováková, Lukáš Červenka či Marek Pešl, paní profesorku ztvární Vladimíra Včelná.

Autorem scény je Ivo Žídek, na jevišti vznikne mj. vstupní brána do JZD Mír. Kostýmy navrhl jeden z nejvyhledávanějších českých výtvarníků současnosti Roman Šolc.

Muzikál Starci na chmelu se v Olomouci dočká druhé inscenace. Tu předchodí uvedl se souborem činohry v lednu 1991 režisér a choreograf Daniel Wiesner. „Pevně věřím, že se inscenačnímu týmu povedlo připravit inscenaci, která je po všech stánkách poutavá, ať už se jedná o choreografii, hudbu, pěvecké či taneční výkony. Díky tématu a prostředí si na své přijdou opravdu všechny generace. Mladí se mohou ztotožnit s nelehkým údělem dospívání a dříve narození si připomenou dobu svých prvních lásek,“ shrnul ředitel divadla David Gerneš.

Nejbližší reprízy: 2. a 18. února.

**Vratislav Blažek, Vlastimil Hála,
Jiří Bažant, Jiří Malásek**

STARCI NA CHMELU

Režie: Petr Novotný

Choreografie: Petra Parvoničová

Hudební nastudování: Filip Tailor

Dramaturgie: Michaela Doleželová

Scéna: Ivo Žídek

Kostýmy: Roman Šolc

OBSAZENÍ:

Filip: Tomáš Krejčí

Hanka: Daniela Klevetová

Honza: Petr Vaněk

Karel, zvaný Bimbo: Lukáš Červenka

Jirka, zvaný Giorgio: Marek Pešl

Božka: Natálie Tichánková

Dominika Hrazdilková, j. h.

Profesorka: Vladimíra Včelná

Předseda JZD: Václav Bahník

Kateřina, kuchařka, jeho žena: Ivana Plíhalová

Vaněk, zvaný Váňa / Chór: Petr Kubes

Bareš, zvaný Bagr / Chór: Jan Ťoupalík

ONKO KLUB SLUNEČNICE OLOMOUC MĚL KRÁSNÝ PODZIM

Slunečné prázdninové měsíce utekly rychle a nahradil je podzim. Příjemné babí léto trvalo až na výjimky téměř do konce října. S příchodem podzimu náš klub nastartoval všechny tradiční ale i další aktivity. Bylo jen na nás, členkách klubu, které si vybereme.

Nejoblíbenější jsou tělovýchovné a relaxační činnosti, ať již jde o pravidelná týdenní cvičení s Hankou a Janou, jóga s Kájou, čtrnáctidenní aqua aerobic v bazénu ZŠ, v září a říjnu i v akvaparku. Z kulturních akcí nelze opomenout říjnovou návštěvu operety Země úsměvů v Moravském divadle, kterou pro členy klubů seniorů nabídl Magistrát města Olomouce. Velmi se nám líbil i prosincový vánoční koncert Spirituál kvintetu v sále olomoucké Reduty. Konaly se pravidelné členské schůze. Součástí zářijové byl bazárek, říjnové přednáška finančního poradce, listopadové volba výboru a revizní komise, prosincové společná večere.

Z ostatních akcí nelze opomenout návštěvu děvčat z Onko klubu Duha Vsetín dne 18. září. Byla pro ně připravena vycházka s prohlídkou olomouckých památek. Vedl ji Ing. Tomáš Kryl, profesionální a erudovaný průvodce. Byla zahájena u makety historické části města před orlojem, pokračovala po pamětihodnostech Horního náměstí, jeho nejbližšího okolí a zakončena byla na Dómském návrší. Vsetínská děvčata byla nadšena. Jen nerada se loučila. Jistě nešlo o poslední návštěvu a příště může procházka historickými částmi města pokračovat.

A jak to bylo s účastí našich členek v nejrůznějších soutěžích? Za krásného počasí se 13. září ve Smetanových sadech konaly Sportovní dny pro seniory. Organizovala je Městská policie a sociální odbor magistrátu. Jejich součástí byl jak závod, tak zábavné a jiné akce, mj. i možnost svést se na Ološlapu. V závodech se naše družstvo ve složení Zdena, Orel (Milada) a Darja umístilo na pěkném 11. – 12. místě ze 46 účastníků.

Dne 25. září se v Best centru uskutečnil již 18. přátelský bowlingový turnaj pro seniory. Náš klub postavil dvě družstva. Čtyřčlenné ve složení Zdena, Darja, Orel a Boženka obsadilo šesté, tříčlenné, tvořené Jarmilou, Emilkou a Maruškou S., jedenácté, Zdena v jednotlivcích krásný bronzový stupínek.

Jen o dva dny později 27. září se v prostorách ZOO na Svatém Kopečku uskutečnil Branný závod pro seniory. Připravila ho Městská policie. I tento den bylo krásné babí léto. Reprezentovalo nás tříčlenné družstvo ve složení Darja, Orel a Boženka. Naše členky měly druhý nejlepší čas, ale nejvíce bodů za test znalostí a dovedností. Nešlo o nic jednoduchého, jak dokumentovaly otázky zveřejněné na internetu. Vyhlašování výsledků začalo od posledního, 23. místa. Když na druhém místě skončili lošovští Žabáci, bylo vše jasné. Naše děvčata zvítězila. Nádherný výsledek a velké blahopřání.

Od čtrnácté hodiny se pak otevřela zoologická zahrada

pro ostatní členy klubů seniorů našeho města. Vstup, včetně odborného výkladu mluvčí a dalších pracovníků ZOO i použití vláčku, byl pro všechny zájemce z klubů seniorů zdarma.

Na podzimní relaxační pobyt ve dnech 3. – 10. listopadu se sice ochladilo, ale déšť nás nepřepadl. Náš klub využil nabídku občanského sdružení Arcus – onko centrum, z. s. strávit tyto dny v Kutné Hoře. Ubytování bylo v hotelu Mědínek. Denně jsme protahovaly své tělo s Kájou. Navštívily Katedrálu Nanebevzetí Panny Marie a sv. Jana Křtitele v Sedlci a Chrám sv. Barbory (památky UNESCO) a další pamětihodnosti města s průvodcem i individuálně. Součástí byly akce pořádané Arcusem, mj. přednášky o zdraví, bylinkách, tejpě, dále předvádění nových zdravotních výrobků, seznámení s novým lékařským andulačním masážním systémem, koncert filipínského hudebníka Briana Gandola atd. Účastnice měly možnost využít nabídku masáže. Snad nám chyběl jen bazén. Domů jsme se po týdnu vracely odpočaté a spokojené.

Na závěr musím jménem našeho Onko klubu Slunečnice poděkovat za podporu a vytváření podmínek pro naši činnost i organizaci akcí pro seniory odboru sociálních služeb Magistrátu města Olomouce, Krajskému úřadu Olomouckého kraje, Krajské radě seniorů a dalším subjektům. Věříme, že podpora bude pokračovat i v roce 2019.

Věra Kratochvílová

Onko klub Slunečnice Olomouc



SITUACE: ZTRACENÉ KLÍČE. CO UDĚLAT JAKO PRVNÍ?

Každému se někdy stane, že hledá klíče. Ale co dělat, pokud jste je opravdu ztratili? „Rozhodně není radno takovou situaci podceňovat. Pokud nevíte, kde jste klíče ztratili, není výroba náhradního klíče ke stávajícímu zámku bezpečným řešením. Ztrátu klíčů je třeba řešit okamžitě, a to vždy výměnou nebo překódováním zámkové vložky,“ upozorňuje Ivan Pavlíček, odborník na zabezpečení společnosti Next. Jak tedy postupovat v případě ztráty klíčů?

1. Zkuste si vzpomenout, kde jste klíče ztratili

Určení místa, kde jste své klíče ztratili a zda existuje potenciální ohrožení vaší bezpečnosti, je prvním krokem ve chvíli, kdy zjistíte, že klíče postrádáte. Pokud si nemůžete vzpomenout nebo si nejste jistí, kde mohly klíče zůstat, hrozí, že by se mohly dostat do nesprávných rukou. Může tak hrozit nejčernější varianta, kterou je vloupání zlodějem za pomoci vlastního klíče. Takovou situaci pak budete v pojišťovně špatně vysvětlovat a pravděpodobně tak přijdete i o pojistné plnění.

2. Zavolejte zámečníka

Určitě neponechávejte situaci náhodě. Obzvláště, pokud nevíte, kde jste klíče ztratili a kdo je mohl najít. Vždy raději zavolejte zámečníka, nejen aby vám případně otevřel dveře, ale aby rovnou vyměnil zámkovou vložku.

Samotnou výměnu nepodceňujte a volte bezpečnostní zámky. „Pokud už voláte zámečníka, vyplatí se volat prověřené firmy a nechat si rovnou zkontrolovat kvalitu zabezpečení vstupních dveří. Obecně platí, že zloději odolají pouze dveře, které jsou minimálně ve třetí bezpečnostní kategorii, se zámek a kování minimálně ve stejné bezpečnostní kategorii,“ doporučuje Ivan Pavlíček ze společnosti Next.

3. Nechte vyrobit náhradní klíče

Až vám zámečník otevře byt a vymění zámek, nechte si udělat náhradní klíče. Pokud máte dobré vztahy se sousedy, dejte si náhradní k nim nebo si je nechte v kanceláři či u přátel nebo rodiny, hlavně ne pod rohožkou, ty časy jsou již dávno pryč. **(red)**



PŘÍKAZSKÝ KLUB SENIORŮ JE ČINNÝ JIŽ 33 LET

V Příkazích, obci v polovině cesty mezi Olomoucí a Litovlí, vznikl Klub seniorů již v roce 1985. Založil jej a dlouhá léta vedl hanácký patriot pan Boleslav Vaca, který pomáhal v dalších letech i se založením seniorských klubů v okolních obcích. Pan Vaca již bohužel není mezi námi, ale našel ochotné a zdatné nástupce a tak náš klub, nyní pod vedením paní Mirky Davidové, úspěšně pokračuje ve své činnosti. Počet jeho členů převyšuje každý rok 50 seniorů, kteří se pravidelně týdně scházejí.

A co je náplní naší činnosti v posledních letech? Každou středu, mimo období letních prázdnin, se setkáváme v klubovně místního hotelu Záložna. Dlouhodobě dopředu se zajišťuje program našich schůzek a přednášejících lektorů. Mezi nejoblíbenější patří vyprávění cestovatelů spojené s video nebo foto produkcí. V posledních letech jsme se takto seznámili například s Venezuelou, Kubou, Aljaškou, Saudskou Arábií, Izraelem, Jordánskem, Iránem, Pákistánem, Bangladéši, Vietnamem, Thajskem, Indonézií, Japonskem, Novým Zélandem, Etiopií, Keňou i mnoha evropskými zeměmi. Předmětem našich setkání je také zdravotnictví, právní oblast, bezpečnost občanů, kultura i sport. Nelze vše vyjmenovat, protože naše aktivity jsou opravdu různorodé a pestré. Každý rok také pořádáme dva zájezdy. V červnu velký zájezd autobusem pro 50 osob za zajímavostmi Moravy. A v srpnu malý zájezd autobusem pro 28 osob. V roce 2017 jsme se podívali na zámek Jánský Vrch v Javorníku a zámek v Bruntále

a do soukromé sklárny ve Vrbně pod Pradědem, do pivovaru v Litovli, čokoládovny v Troubelicích a na levandulovou farmu v Bezděkově. V roce 2018 jsme byli v medovém království Marlenka ve Frýdku-Místku a na zámku v Hradci nad Moravicí. S malým zájezdem jsme navštívili likérku v Prostějově, zámek Plumlov a malé lázně Skalka.

Účastníme se i na akcích seniorských klubů v okolí. Jen například uvedu taneční přehlídku seniorských skupin ve Velkém Týnci, oslavu MDŽ ve Skrbeni a Josefovský bál v Křelově.

Zlatým hřebem naší činnosti je ale pořádání Seniorského plesu v Příkazích. V roce 2019 to bude již po osmnácté. V sobotu 16. února 2019 se odpoledne sejdem ve velkém sále hotelu Záložna a při živé hudbě si zatancujeme. Chybět samozřejmě nebude nějaké taneční překvapení, bohaté občerstvení a tombola. Tak jako každý rok srdečně zveme i seniory z ostatních klubů ze širokého okolí. Místenky u stolu lze opět dopředu zajistit u naší předsedkyně paní Davidové. Tak neváhejte a přijďte se k nám pobavit. Kdo se chce blíže seznámit s celou naší činností, může navštívit naše webové stránky, kde ve fotogalerii je mnoho akcí zaznamenáno. Tolik tedy ve zkratce o bohatém programu jednoho z nejstarších klubů seniorů na střední Moravě. Za celý náš klub Vám všem přeji v roce 2019 hlavně to zdraví, rodinnou pohodu a samozřejmě elán a úspěchy ve vašich klubech.

Jaromír Tomanec, Klub seniorů Příkazy

MIKULÁŠSKÁ SVD OLMOUC

Tradiční oblíbenou akcí, vždy hojně navštívenou seniory ze širokého okolí je Mikulášská veselice. Ta byla v pátek 7. prosince v Domě armády a uspořádala ji Rada Spolku vojenských důchodců Olomouc. Velmi dobrou náladu zajistil hudební produkci p. Baláž, který přilákal na parket mnoho tanečních párů. Pestrá nabídka občerstvení byla plně využita. O vzornou obsluhu se postarali manželé Melichárkovi a Balekovi.

S příchodem Mikuláše, anděla i čerta došlo na předávání dárků, kterých bylo více než dost. Pak už se jen veselilo, tanec a zpěv trvaly až do 22 hod. Pěvecké soutěže dvojic Zazpívej, slavičku, kterou uspořádala dne 13. 12. v kině Metropol KRS Olomouckého kraje se za SVD zúčastnil p. Ján Mazúr se svou vnučkou, jedenáctiletou Gabrielou Mazúrovou.

Úspěšně zazpívali lidové písně Veselá je dědina a Zavřít sa mě cérečko. Líbili se přítomným divákům i porotě, která jim udělila 1.místo. Z jejich úspěchu máme radost a srdečně jim blahopřejeme.

**Za SVD Olomouc manželé Jursíkovi,
foto J. Procházka**



VÝLET ZA SNĚHEM ORGANIZOVANĚ BEZ ORGANIZOVÁNÍ

I když v Bruntále je dostatek sněhu, bylo nutné zkontrolovat, zda je sníh i pod Pradědem.

Ve středu 16. ledna 2019 jsme se vydali autobusem (pan řidič se nestačil divit, kolik bláznů nastupuje) až na Ovčárnu. Bylo nás celkem 25 členů a přibrali jsme další 3 seniory. Opravdu tam bylo hoooodně sněhu, nebylo vidět ani na krok. Rozdělili jsme se do skupin, byl stanoven počet těch, kteří se mohou ztratit...

Nejvýkonnější skupina se vydala na běžkách na Švýcárnu. Další (to riziko) se sám vydal na Praděd, došel na rozcestí ke Švýcárně a vrátil se na Ovčárnu, kde se usadila ta větší skupinka do restaurace. Malá skupinka se vydala směrem na Kurzovku, ovšem došli jen po kotvu na sjezdovku a skončili také v restauraci.

Po řádném občerstvení a spočítání účastníků bylo další členění. Někteří šli pěšky z Ovčárny do Karlovy Studánky, ostatní využili autobusového spojení a všichni pak dorazili na oběd do restaurace Džbán. Do bazénu v lázních se vydali jen 3 členové, další skupinka se prošla lázněmi Karlova Studánka, jiní zavítali do cukrárny

na vídeňskou kávu. Do Bruntálu všichni dojeli, tedy bez povolené ztráty. Někteří ještě zamířili do kina na komedii pro seniory v rámci Biosenior. Prostě prima den.

Marta Rozprýmová, senioři Bruntál



SENIORKLUB LITOVEL V LOŇSKÉM ROCE

V roce 2018 oslavil Seniorský klub Litovel desáté výročí své existence s konstatováním, že ze začínajících 67 členů to dotáhl na 378! Má za sebou řadu úspěchů, a za ta léta se stal výrazným reprezentantem subjektů města i uznávaným partnerem pro spolupráci na úseku rozvoje aktivního života seniorů.

Také rok 2018 lze považovat pro Seniorský klub Litovel za velmi úspěšný, když bylo připraveno a uskutečněno 46 samostatných akcí a 8 ve spolupráci s dalšími subjekty (Městem Litovel, Městským klubem, Městskou knihovnou, ZŠ Vítězná, ZŠ Jungmannova, Muzejní společností Litovelska z. s., Krajskou radou seniorů či Olomouckým krajem) s účastí 1 657 účastníků či diváků.

Základní gro činnosti tvořily besedy a přednášky, kterých se uskutečnilo 11 – O staré Litovli (56 účastníků), ZŠ Jungmannova (48), Peru a Bolívii (ve spolupráci s knihovnou, 56 posluchačů), pravidlech silničního provozu (45), Itálii (45), Švýcarsku (30), horolezeckém oddíle TJ Tatran (38), Norsku (47), Jak se žije zrakově postiženým? (29), Městské policii (34) a o problematice právních vztahů (25) – vše uváděno dle kalendářní posloupnosti. Celková účast seniorů na nich byla 453.

Nejatraktivnější částí činnosti byly zájezdy – ve vlastní režii jich bylo 10 a ve spolupráci 4. Do Moravského divadla v Olomouci se jelo na Perly panny Serafinky, Netopýra, Zvonokosy a Hledám děvče na boogie woogie, do Brna na BfTLS. Velkým hitem se staly zájezdy do termálů ve Velkých Losinách, které byly 4x v naší režii

a jednou s Krajskou radou seniorů. Tradiční autobusový zájezd směřoval do Vrbna pod Pradědem a Raduni, využito bylo i Seniorské cestování s Olomouckým krajem do Brodku u Přerova a Tovačova. Přes 40 našich seniorů si náramně odpočalo na wellness pobytech v Sezimově Ústí organizovaných KRS. Účastníků zájezdů a pobytů bylo celkem 527.

Z dalších akcí – exkurze byly 2 (Muzeum Litovel, Hasičský záchranný sbor Litovel); cyklovýlety 4 (většinou Litovelským Pomoravím); výšlap do Loštic a 3 sportovní aktivity (3. ročník Krajských her seniorů v Olomouci, 2. sportovní hry Seniorského klubu Litovel a superúspěšná reprezentace na Zábřežském sedmiboji, kde naši reprezentanti již podruhé vyhráli a přivezli za vítězství krásný pohár).

Na schůzkách v klubovně se senioři sešli při posezení u kávy i společenských her a na předvánoční schůzce se soutěžili o nejchutnější vánoční cukroví. Úspěšné byly společenské akce – taneční odpoledne spojené s oslavou 10 let klubu (122 účastníků), oslavy Mezinárodního dne seniorů s kapelou Kozlaňáci (dárek vedení města, 105 účastníků) a setkání s vedením města spojené s kulturním vystoupením a tanečním odpolednem (99). Za zmínku stojí i pořady připravené především pro seniory Městským klubem – vystoupení Duo Jamaha a Jarní operetní koncert. Řada seniorů využívala pravidelně ranní plavání v bazénu ZŠ Vítězná ke zvýšení své kondice a relaxaci.

Josef Hubáček, Seniorský klub Litovel

SILVESTR – PLNÝ DŮM

V pátek 28. prosince jsme na Dvoraně slavili klubového Silvestra. Vyplatili jsme si tradičně valorizovaný třináctý důchod a po přivítání všech přítomných, včetně starostky a místostarostky, jsme tradičně zahájili blahopřáním oslavencům. Předali jsme jim kytičky, připili si s nimi na zdraví hned na to Pohoda Uničov klubovou hymnou – Babylon, rozjela naplno bujaré veselí. V programu vystoupila Cholinská třígenerační (babička, dcera, vnučka) country skupina „Kovbojky“. Vystoupení se velmi líbilo a bylo odměněno velkým potleskem. Měli jsme i bohatou tombolu, bohaté občerstvení – víno, pivo, káva, minerálky,

chlebičky, zákusky, něco málo silnějších, zdraví podporujících nápojů. Hodinu před půlnocí se podávala večeře. Těsně před půlnocí jsme odpočítávali poslední vteřiny roku a když se sál opět rozsvítil, následovaly přípitky, vzájemná přání a objímání. Nový rok jsme zahájili samozřejmě hymnou (klubovou). Končili jsme hodinu po půlnoci (klubové). Silvestr se nám tedy vydařil a nás těší zájem našich hostů o dění v klubu. Hned pět z nich přestoupilo k 1. 1. 2019 z kategorie host do kategorie člen. Vítáme Vás. PF 2019.

Za Senior klub Cholína

text: Naďa Plachá, foto: František Přikryl



KO-tour

Zájezdy pro skupiny seniorů...

POBYTY - Itálie (Kalábrie, Kampánie), Chorvatsko, Černá Hora, Řecko, Španělsko

POZNÁVAČKY - klasika i velké okruhy, 3 až 14dni
např. Řecko, Skandinávie, Černá Hora + Albánie, Bosna a Hercegovina, Rumunsko, Španělsko + Portugalsko, Petrohrad + Pobaltí, Holandsko + Benelux, Francie, Itálie, Ukrajina, Německo atd...

Zájezdy také pro jednotlivce. Sledujte naše LAST nabídky ↻

www.kotour.cz

Polička, Riegrova 52 ● 603 524 224 ● kotour@kotour.cz

JAK JSME LÉTALI NAD HANOU

Dnes je pěkný, slunečný den, „babí léto.“ Několikrát jsme odložili vyhlídkový let a nyní konečně na letišti, s trochou nedůvěry, pozoruji Cessnu. Je to malé motorové letadlo pro čtyři osoby, včetně pilota. Uklidňuje mě, že instruktor je sympafák... Ještě nezbytné foto a můžeme startovat!

Cessna se rychle rozjíždí po travnaté ploše neředínského letiště. Po několika desítkách metrů se odlepí od země a stoupá vzhůru. Přelétáme dálniční okruh, letadlo nabírá severozápadní kurz. Stranou, v dálce, vidím vrch Kosíř s novou rozhlednou. Začíná už podzim. Pole pod námi jsou zoraná, louky a lesy mají ještě zelenou barvu. Pozoruji vesnice, nepravidelně rozprostřené po krajině, navzájem spojené cestami. Pod námi je Haná.

Bouzovský hrad, cíl mnoha turistů a výletníků. Také filmáři zde natočili několik pohádek. Pilot krouží v širokých kruzích a my fotografujeme... Vracíme se přes Litovel – „Hanácké Benátky.“ Takto z výšky je dobře vidět řeka Morava a několik jejích ramen, na kterých se město rozprostírá. Nečíz, jeden vodní tok, protéká přímo pod náměstím a na povrch vystupuje až ve Smetanových sadech. Morava se svými rameny dále protéká Litovelským Pomoravím, chráněnou krajinnou oblastí.

Na obzoru, po naší levé straně, jsou vidět poslední vrchy Nízkého Jeseníku. Pod nimi, sluncem ozářené, město Šternberk. Horizont ještě ohraničuje vrch Jedová (633 m.n.m) a potom už je jen hanácká rovina.

Svatý Kopeček, barokní poutní areál, je dobře viditelný již z dálky. Symbol kříže zde může spatřit každý pozorný turista. Věže baziliky s rezidencí tvoří vrchní část a strmá cesta dolů lemovaná alejí, je spodní částí kříže. Nedaleko poutního areálu se nachází zoologická zahrada s vyhlídkovou věží. Potom přelétáme pozůstatky tereziánského opevnění Olomouce, pevnůstku Fort č. II.

Historický střed města Olomouce, takto z výšky, má přibližně tvar písmene „S“. Tuším, kudy mohly vést středověké hradby a hradební příkopy. Předpolí, dřívějšího městského opevnění, nyní tvoří olomoucké parky. Vidím věže kostelů a klášterů. Horní náměstí s renezanční



radnicí a sloup Nejsvětější trojice, zapsaný na listině UNESCO. Pilot krouží nad městem a my fotíme. Potom přelétáme řeku Moravu a přes předměstí se blížíme k Neředínu. Jdeme na přistání...

V letištním Air baru, při kávě a čaji, můžeme říci: „Vyhlídkový let se nám opravdu vydařil.“

Letiště v Olomouci – Neředíně, má dlouholetou tradici, bylo založeno již v roce 1918. Je po letišti Praha – Kbely druhé nejstarší v České republice.

Text: Jiří Kvapil, Foto: Petr Kvapil

deník

Jak jsme žili za dob ČESKOSLOVENSKA

**SONDA DO NAŠÍ
MINULOSTI**

prostřednictvím fotografií
a vzpomínek obyčejných lidí.

**UNIKÁTNÍ SERIÁL
DENÍKU**

se bude věnovat i životu u vás.

**Nový seriál
na každý
pátek**



**JAK JSME ŽILI
v Československu**





SŠ 69/182/95 abstinents nekuřák, optimistické povahy se zájmem o přírodu, vycházky do přírody, foto přírody, houbaření, v létě koupání, by se rád seznámil se ženou do 64 let, pohybově zdatnou, obdobných zájmů! Protože mám zájem o poklidnější život, Vy nevybouřené nepište! Bydlím ve městě v RD, na chatu jezdím na venkov. Auto nemám! Partnerka nejraději z OL nebo PV! Zájemkyně o seznámení pište na e-mail: jirikovka@post.cz.

Hledám přítele do 65 let, aktivního sportovce (lyže, běhy, tenis, kolo), který má hlubokou duši a smysl pro vše krásné. Vegetarián vítán. E-mail: haveler.ve@gmail.com.

Chtěla bych se seznámit s nezadaným mužem kolem 75 let, který žije na Přerovsku a který by rád vyměnil samotu za příjemně strávené volné chvíle se solidní novou přítelkyní. Jsem vdova 73 let/160 cm se zájmem o kulturu, přírodu a všechno pěkné, co seniorský věk může nabídnout. Máte-li odvahu a chuť začít ještě něco nového, mé telefonní číslo je 723 869 847.

Osamělá aktivní nekuřačka SŠ 64 let hledá kamarádku nebo kamaráda z Olomouce k vycházkám, turistice, jízdě na kole, plavání, návštěvě kulturních akcí atd. Tel.: 605 177 043 nebo mail hana.sedova9@seznam.cz.

Vdovec 66/176 hledá kamarádku pro volné chvíle, na společné procházky, samota mě už nebaví. Jsem obyčejný muž. Jan SMS 702 997 441. Jen upřímně a vážně, z Přerova.

Rozvedený 67/183 rád pozná nekuřačku štíhlé až mírně plnoštíhlé postavy z OL a blízkého okolí. Odpověď jen SMS na 704 188 876.

Aktivní, zachovalý muž 61 let by rád poznal štíhlou a příjemnou paní z okolí Olomouce nebo Prostějova, do 60 let. Tel.: 704 487 263.

Rozvedený starobní důchodce 66/175/85 rád pozná ženu katoličku do 70 let. I kuřačka nevadí, jen vážně. Moravskoslezský kraj. Začít znovu a hezky. Prosím volat na tel.: 731 270 085.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

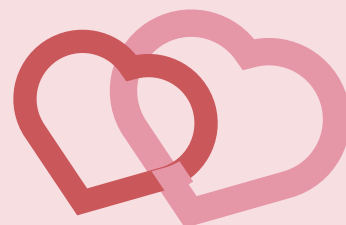
Inzerát zašlete poštou na adresu:
Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1,
Bělidla, 779 00 Olomouc nebo e-mailem:
redakce@moravskysenior.cz /
do předmětu uvést „Seznamka“

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

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 13. 2. 2019 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.

POMŮCKA: NR, NT	ARMÁDNÍ TĚLOVÝCH. KLUB ZKR.	1. DÍL TAJENKY	MAJÍCÍ VELKOU DĚLKU		BRÝLE HOVOR.	SPZ KARVINÉ	PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.	4. DÍL TAJENKY	ČESKÝ ZPĚVÁK DAVID ???		BALKÁNSKÁ OBLAST	HOLUBÍ CITO- SLOVCE	MPZ EGYPTA	2. DÍL TAJENKY	BÝVALÝ PREMIÉR VELKÉ BRITÁNIE
AUTOMATIZ. ŽELEZNICNÍ DOPRAVY ZKR.				PÁCHNOUČÍ LASICOVITÁ ŠELMA						KRÁM ZASTAR.					
LITINOVÝ PLÁT				MLÉČNÝ NÁPOJ						ROZSUDEK					
				ULRIKA DOMÁCKY						INICIÁLY HEREČKY MANDLOVÉ					
PLOD KDOULONĚ							PĚNKAVO- VITÝ PTÁK						INICIÁLY MODERÁTO- RA ANDELA		
	NICKA					ČÁST OKA						CIZOPASNÍČI			
	YPOUŠTĚT SLZY					CHEM. ZN. LITHIA						INST. KLIN. A EXPER. MEDICÍNY			
VRYP					HOVĚZÍ TUKY						HLEDÍ U BRNĚNÍ				
					RAŠELI- NISTÉ										
ZVOLÁNÍ TOREADORA				JEZDEC NA HORSKÉM KOLE							DOBYTČÍ NÁPOJ				MUČEDNÍK KNIŽNĚ
				ASI											
ZESÍLENÝ ZÁPOR				SNĚMOVNA LIDU ZKR.							OTOK				
				PRODEJNA ELEKTROSP.											
PRAVO- SLAVNÝ OBRAZ															
PŘÍKY- VOVAT												KRYSTA- LICKÁ BŘIDLICE	ČÍSLO NĚM. ZKR.		
													ROZMAR		
	ZÁSTUP														
	JUNÁK										SVATEBČAN ZASTAR.				
NOČNÍ VIDINY				POCHUTNÁ- VAT SI	ZPŮSOB DŽEZOVÉHO ZPĚVU						ZEMNÍ SONDY				
INICIÁLY HERCE EFFY				MISTROV. SVĚTA ZKR.		KLADNÉ ELEKTRODY		ZNAČKA KILO- COULOMBU	ASUSKÝ SOKOLÍK	POLOHA TĚLA	OTŘENÍ				
				INICIÁLY EINSTEINA							PODMOŘSKÁ STŘELA				
POKOJOVÁ KVĚTINA							DRUH NÁDOBÍ								VÍTĚZ PRVNÍ ŘADY VY- VOLENÝCH
NÁŠLÍM ODVEDEN							ZNAČKA MYDLA					DRŽENÍ ZVÍŘAT			
							BAHENNÍ PLYN					AUTORSKÝ ARCH ZKR.			
ZVUK TROUBENÍ TRUBKY				ČÁSTICE HMOTY				HUMANI- TÁRNÍ OR- GANIZACE					INIC. SPIS. LUSTIGA		
				OSTRÉ NÁSTROJE				PRUŽINA					IN. LYŽÁŘKY SUDOVÉ		
	PRVNÍ NOVINOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.	BÝV. JEDN. JASU			AMERICKÝ HEREC JOHNNY ???					DRUH MEDVÍDKA					
		NÁZEV HLÁSKY Z			TNUTÍ					DĚTSKÝ POZDRAV					
PODNIK ZAHRAŇIČ. OBCHODU ZKR.				NAJEDENÉ					NÁZEV HLÁSKY P			NÁDOBA NA PIVO			
				INICIÁLY HERCE ABRHÁMA					INIC. HERCE VAŠUTA			ZN. AMPÉR- HODINY			
3. DÍL TAJENKY						VOJSKO							INICIÁLY MODERÁ- TORY KUBELKOVÉ		
SMAŽENÝ PLÁTEK MASA						FÁZE MĚSÍCE				INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMY			INICIÁLY SPISO- VATELE OLBRACHTA		

Řešení z minulého čísla: Kdyby stáří dodávalo moudrosti, i dubový pařez by byl mudrcem. Každý, kdo se po celý život stále učí, zůstává mladý. **Výherci:** Ivana Zdráhalová, Zábřeh na Moravě; Milada Polášková, Olomouc; Marta Dosoudilová, Přerov

Hruška

maloobchodní síť



- největší tuzemský řetězec s potravinami
 - téměř 700 prodejen po celé ČR
 - slevy a akční zboží každý týden
- pravidelné spotřebitelské soutěže o hodnotné ceny
 - zboží s vlastní obchodní značkou

Aktuální akční leták a informace na:

www.mohruska.cz

