

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 03/2019



Olomoucký primátor Žbánek: Město si zaslouží lepší kondici



Téma:
Vnoučata a prarodiče



Příběh seniora:
Václav Dvořák



Zdravotní rádce:
Jak na inkontinenci



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: PRIMÁTOR OLOMOUCE

MIROSLAV ŽBÁNEK

strany 4–7

TÉMA: VNOUČATA A PRARODIČE

strany 8–9

PŘÍBĚHY SENIORŮ: VÁCLAV DVOŘÁK

strany 10–12



LIBOR KVAPIL: PRÁCI LÉKAŘE

JSEM PŘIJAL JAKO VÝZVU

strany 30–31



KŘÍŽOVKA

strana 35

ÚVODNÍ SLOVO



Milí čtenáři,
mám radost z toho, že končí zima a už brzy se, věřím, dočkáme přijatelných teplot, sluníčka a svěžího vzduchu. To vše nás opět rozhýbá a vrátí k aktivitě. Vždyť jak se říká: I brambory ze sklepa cítí, že se blíží jaro. A v březnovém čísle vám k tomu, mimo jiné, nabízíme příběh seniora, na kterého sedí charakteristika „frajer“. Mám ji za synonymum pro správného chlapa. Mám takové lidi rád, protože už jich mnoho není, nějak se to všude začíná hemžit spíše bábovkami. Takže je skvělé, že jednoho z posledních „Redfordů“ můžeme představit ve svérázném rozhovoru. Krásné jarní čtení.

**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. 3. 2019. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 3. 2019. Foto: VLM (pokud není uvedeno jinak).

ZDARMA

PRIMÁTOR OLOMOUCE MIROSLAV TOLIK AKTIVNÍCH SENIORŮ NENÍ V



ŽBÁNEK: ŽÁDNÉM JINÉM MĚSTĚ

V listopadu se stal sedmým primátorem města Olomouce Miroslav Žbánek. Předchozí čtyři roky sledoval řízení města z opozičních lavic, nyní mu sám udává směr. Jak se mu po čtvrt roce jeví role primátora? Jak nyní vnímá Olomouc, její obyvatele i své vlastní působení v čele radnice?

Pane primátore, obvyklých sto dní hájení uběhlo. Jak je hodnotíte vy?

Řekl bych, a moji spolupracovníci by to nejspíš potvrdili, že jsme nezačínali nijak pozvolna, ale rovnou od začátku jsme se docela natvrdo pustili do náročné práce. Většina lidí si asi dokáže představit, že řízení stotisícového města, přirozeného centra velké aglomerace, je náročným úkolem. Navíc v případě, kdy je to město zadlužené, jeho infrastruktura podfinancovaná a ledacos v něm nefunguje tak, jak by mělo, je to řízení ještě o dost náročnější. Od počátku jsem byl pevně rozhodnutý něco se situací Olomouce udělat, protože takové krásné a starobylé město si rozhodně zaslouží, aby bylo v lepší kondici. To ovšem obnáší dost velké množství práce.

Máte na mysli okamžitá konkrétní opatření nebo nějaké dlouhodobější systémové kroky?

Při řízení města nemůžete střílet od boku a jen tak ad hoc přijímat zásadní rozhodnutí. Musí jít o kroky systémové a promyšlené, o kroky s dlouhodobým výhledem. S ohledem na to, v jak nedobré ekonomické situaci se v posledních letech Olomouc nacházela, jsem byl už v minulém volebním období jako zástupce největší opoziční strany přesvědčen, že hospodaření města se musí začít řídit jasně danou strategií s jasnými prioritami. Jako jeden z prvních úkolů jsem tedy se svými kolegy ve vedení města začal řešit strategické plánování. Také proto jsme hned na začátku provedli určité organizační změny na magistrátu, aby mohlo být fungování města efektivnější a aby vedení v čele s primátorem dostalo možnost okamžitě přenášet důležité vize dále na místa, kde jim odborníci vtisknou konkrétní podobu strategického koncepčního materiálu. Myslím, že velkým nedostatkem předchozích vedení města byla absence jasně daných strategií.

Jak tomu rozumět například v rovině ekonomické situace města?

Znáмым problémem Olomouce je značná míra zadlužení. Ještě závažnější problém, o němž se tolik obecně neví, je podfinancování jeho infrastruktury, což se vleče už od dob socialismu. Projevuje se to například na stavu vodohospodářské infrastruktury, nekvalitních komunikací, zanedbaných starých tramvajových tratí a mnoha dalších významných součástí města. Když jsme se pokusili tyto staré resty kvantifikovat, dostali se k tomu, že

by město potřebovalo dejme tomu deset miliard korun na investice. Tolik peněz samozřejmě město nemá. Proto je teď nejdůležitější vytvořit srozumitelnou a správnou strategii investic i nakládání s městským majetkem. Musíme vědět nikoliv v řádu měsíců, ale v řádu mnoha let předem, které investiční akce jsou pro město prioritní. Musíme také vědět, jak se vlastně chce město chovat ke svému majetku, nejen klasickým nemovitostem a pozemkům, ale třeba i k rozsáhlým lesům, které městu Olomouci patří. Musíme také vědět, jaké dotační tituly, ať z evropských nebo národních zdrojů, budou v dalších letech k dispozici a dělat všechno proto, ať na ně dosáhneme. Setkal jsem se s panem premiérem Babišem i řadou ministrů a plánuji další schůzky týkající se spolupráce města a státu. Moje strategie je v tomto jednoduchá. Tak dlouho je budu otravovat, až si řeknou, že tomu Žbánkovi a Olomouci s těmi projekty pomůžou. Klasickým příkladem je multifunkční hala, která má nahradit chátrající a nedůstojný zimní stadion. Hala, která poskytne prostor pro různé sporty i kulturní události, bude sloužit nejen Olomoučanům, ale obyvatelům podstatně širšího



regionu. Proto tento projekt řešíme i s panem hejtnem Oklešťkem a Milanem Hniličkou, legendou českého hokeje a dnes vládním zmocněncem pro sport.

Vraťme se na začátek, k oněm sto dnům ve funkci primátora. Liší se nějak vaše první dny po příchodu na radnici a současnost?

Mou výhodou bylo, že jsem se na možnost převzetí řízení města připravoval po čtyři roky v opozičních lavicích. O stavu města a jeho hlavních problémech i možnostech jsem proto měl docela dobrou představu. Ve skutečnosti je ale okamžik, kdy přijdete do pracovny primátora, přeci jen velmi silným momentem. Málokde v našich zemích i jinde na světě pracuje primátor v tak úžasném historickém prostředí, jakým je pracovna olomouckého primátora a vlastně celá radnice, jejíž historie začala před šesti staletími. Přiznávám, že jsem byl z té situace v dobrém smyslu slova ohromen a i dnes, kdy na radnici docházím už skoro čtyři měsíce, si pořád uvědomuji, jak výjimečné místo to je. Nejsilněji to člověk pocituje při oficiálních návštěvách, které na radnici přicházejí. Ať už jsou to politici, velvyslanci, významní podnikatelé, na ty všechny vždy prostředí olomoucké radnice viditelně silně působí. Šíře a důležitost těch problémů, o nichž jsem mluvil před chvílí, mě ale vede k tomu, že se v porovnání s prvními dny na radnici podstatně více soustředím na praktickou práci.

A jak dnes vypadá takový klasický pracovní den primátora?

Vstávám vždy okolo šesté hodiny a ještě doma pročítám e-maily, přičemž se na ně snažím i odpovídat. Před osmou hodinou přicházím do kanceláře. První schůzka je zpravidla v osm hodin. Dnes jsem začínal jednáním s architektkou města. Řešíme společně nastavení pravidel pro vzhled veřejných prostranství v Olomouci, chceme, aby se do ulic a na náměstí znovu dostávala umělecká díla, tak jak tomu bývalo dříve. Chceme společně dát impuls k tomu, aby byla Olomouc co nejkrásnější. Následovala schůzka s velvyslankyní Kanady paní Barbarou Richardson. Paní velvyslankyně přijela na svou první oficiální návštěvu města, zajímala se proto o spoustu věcí jak z dějin Olomouce, tak i o současnost našeho města, spolupráci v úrovni firem či výměnu studentů. Překvapilo ji, kolik kanadských studentů navštěvuje Lékařskou fakultu Univerzity Palackého. Projednali jsme společně i možnost uspořádání hokejových her za účasti našich, ruských a kanadských hokejistů tady v Olomouci a v dalších moravských městech.

Jak se taková myšlenka zrodila?

Napadlo mne to při nedávném přijetí jiného diplomata, tentokrát ruského generálního konzula. Jak Rusové, tak Češi milují hokej, a proto jsem navrhl uspořádání hokejových her, k čemuž by se daly využít zimní stadiony



v Olomouci, Ostravě či třeba ve Zlíně. Její excelenci Barbaru Richardson myšlenka zaujala, dokonce nám prozradila, že s ruským velvyslancem uzavírá sázky na výsledky vzájemných hokejových střetnutí.

Poté jste zamířil nejspíš na oběd...

To bohužel nikoliv, krátce po setkání s velvyslankyní na mě čekaly děti v Mateřské škole Ovečka v ulici Na Hradě, kterým jsem slíbil, že přijdu číst pohádky před spaním. Musím říct, že to bavilo děti i mě, příjemná chvílka, která ale nijak nevystihuje obvyklou podobu práce primátora. Čtením ve školce se snažím podpořit celostátní kampaň čtení dětem, do které je i škola Na Hradě zapojena. Snažíme se podpořit i další zajímavé aktivity, jako jsou babičky a dědečci na čtení. To je projekt, který už v Olomouci úspěšně funguje. Jde o to, že dobrovolníci z řad seniorů chodí do školek předčítat dětem, a tato aktivita je nakonec prospěšná pro obě strany, pro děti i pro ty babičky a dědečky. Chtěl bych to propojit s velkým potenciálem a s již existujícími aktivitami Knihovny města Olomouce.

A po čtení pohádek zpět do reality?

Ano, po rychlém obědě následovalo jednání o novinkách v projektu udržitelné mobility. V něm jde o to, abychom v Olomouci řešili co nejlépe problémy dopravy, tedy podporovali městskou hromadnou dopravu a cyklodopravu, ale řešili i otázku parkování a další výzvy, které doprava ve městě přináší. Pod tím podivným spojením udržitelná mobilita se skrývá jednoduše snaha mít město, v němž se dobře žije a pohybuje chodcům, cyklistům i řidičům, kde nás nedusí exhalace a neničí dopravní kalamity. Hned poté jsme tu měli další skok do světa těch nejmenších. Odpoledne jsem totiž v obřadní síni vítal prvního Olomoučana roku 2019, což byla velice milá povinnost.

A pak už konečně domů?

Ne domů, ale do budovy magistrátu v Hynaisově ulici, kde jsme měli setkání se zastupiteli a členy komisí městských částí na téma plánů nakládání se srážkovou vodou. Olomouc totiž chce preventivně reagovat na měnící se klima. Pokud nechceme být v příštích letech zaskočení trvajících vedry a suchem, musíme vědět, jak nakládat s vodou.

Bojím se zeptat, co ve vašem programu následovalo dál...

Už jen společenská povinnost. Po dvouhodinové diskuzi na téma voda jsem se přesunul do auly Filosofické fakulty, kde se odehrával křest audioknihy prvního polistopadového rektora Univerzity Palackého Josefa Jařaba. Milé setkání s člověkem, kterého si nesmírně vážím. Navíc v aule, kde jsem před více než dvěma desetiletími promoval.

V souvislosti se čtením ve školce jste zmínil projekt, při kterém babičky a dědečkové čtou dětem. Řekl jste, že i čtení seniorů ve školkách už v Olomouci dobře funguje. Jak vůbec vnímáte seniory v Olomouci?

Myslím si, že v Olomouci žije velké množství aktivních seniorů, kteří mají dobré nápady, jsou ochotní dělat něco i pro druhé a rádi něco společně podnikají. Olomouc je velmi specifická v tom, že zde funguje jedna dvacet klubů seniorů, a v každém z nich je kolem padesáti až sto aktivních seniorů. Takový stav není v žádném jiném městě v České republice a pro Olomouc to je velké plus. Bylo mi potěšením se setkat s předsedy všech těchto klubů a vyslechnout si, co je v Olomouci a jejich čtvrtích těší a co je naopak štev nebo jim chybí. Chci se postupně do jednotlivých klubů podívat. Jsem bytostně přesvědčen o tom, že senioři mají městu hodně co dát, a to, že se mohou zapojovat do projektu jako je čtení dětem, je jen malou špičkou ledovce. Současně je mi jasné, že i město má hodně co dát seniorům. Právě proto jsme hned na začátku prosadili bezplatnou hromadnou dopravu pro osoby od 65 let. Nejde primárně jenom o úsporu, i když vím, že peněženky seniorů nejsou moc nadité. Máme ambici ponouknout takto starší lidi, aby se více vydávali do města, cestovali, účastnili se společenského dění, aby co nejvíce žili s městem a nesešli doma.

Jednal jste s předsedy klubů seniorů, určitě jste si vyslechl i hodně kritiky. To k úřadu primátora jistě tak nějak patří, i když to není snadné. Komunikujete s lidmi rád?

Setkávám se nejen se seniory, ale například i s členy komisí městských částí, nedávno jsme vyrazili i na jednání jedné z těchto komisí přímo do Černovíra. Co by to bylo za primátora, kdyby se vyhýbal lidem a bál se, že uslyší kritické hlasy? K vaší otázce tedy odpovídám ano, komunikuji s lidmi rád a prakticky pořád. Děvčata z mého sekretariátu jsou ze mě už nešťastná. Pořád jim někdo volá, že se se mnou setkal a dohodl na společné schůzce nebo návštěvě. Prý jim to nemám dělat, protože jim nabourávám pracovní program, který mi sestavují už na několik měsíců dopředu. Pro mě to je ale nejlepší cesta k tomu poznat, co lidé chtějí, co potřebují a kde jim město neposkytuje tu službu, jakou by mělo.

Poslední dotaz se týká vaše vztahu k Olomouci. Nejste zdejším rodákem, pocházíte z hájenky na Valašsku, což je ve srovnání s Olomoucí velice odlišné prostředí. Jak jste si tady zvykl a jak se dnes cítíte?

Do Olomouce jsem přišel v roce 1992, tedy před skoro třiceti lety, a velmi rychle jsem si toto město zamiloval. Učarovala mi jeho krása, nesmírně působivé historické památky i specifická atmosféra. Za ta léta jsem měl několikrát možnost odejít za prací jinam, Olomouc jsem ale opustit nechtěl a neudělal jsem to. Na své rodiště samozřejmě nezapomínám a neztratil jsem ani lásku k horám a lesům, současně se ale dobře cítím tady. Plně jsem se domestikoval, a i když jsem si ponechal klady i zápory valašské národy, je mi mezi Hanáky dobře. Navíc jsem slíbil kamarádům z místního folklórního souboru, že si konečně pořídím pořádný hanácký kroj, abych mohl důstojně vítat ty zahraniční delegace.

Kateřina Veselá

VNOUČATA A PRARODIČE. RAD

Pobíhali jste každé prázdniny u babičky na zahradě a k zábavě většinou nepotřebovali víc než necky se studenou vodou, případně motýčku k okopávání záhonků? Já ano. Některým současným dětem to už ale dnes ke štěstí nestačí. Kvůli tomu se mnohé babičky snaží přizpůsobit nejen dětem svých dětí, ale i nejnovějším moderním trendům. Tyto babičky jsou už na hony vzdálené vesnickým ženám s šátkem na hlavě a Babička z knihy Boženy Němcové zůstává už jen na stránkách stejnojmenné knihy. Být moderní babičkou a dědou dnes znamená trávit s vnoučaty čas a držet s nimi krok i na poli technického pokroku.

Babičky dřívějších dob byly nepostradatelné a permanentně v provozu. Šlo o přirozené pokračování náplně jejich života. Nejprve starost o vlastní děti, později o vnuky. Dnes už je takových případů čím dál méně.

„Nám hlídá naše dva kluky babička s dědou téměř od narození. Chodíme s manželem oba z práce až kolem sedmé hodiny, babička je proto vyzvedává ze školy i ze školky a my se pro ně večer zastavíme při cestě z práce. Jinak už by to u nás asi fungovat nemohlo,“ popisuje Lenka Horáková z Bohuňovic.

Ženy se stávají babičkami kolem padesáti let, kdy jsou ještě velmi aktivní. Do důchodu mají ještě daleko a volného času proto nemají mnoho. Hlídaní vnoučat tak není samozřejmostí a velká část prarodičů navíc myslí více na sebe a své zájmy a volný čas tráví jinak. „Matka by se pro mě rozdala. Když jsem jí ale poslední chtěla dát syna na víkend, řekla, že nemůže, protože má kurz vaření. Nestačila jsem se divit,“ přiznala Monika Janderková z Olomouce. To však neznamená, že by prarodiče neměli svá vnoučata rádi, jen je jim příjemnější hlídat je dobrovolně a v čase, který vyhovuje jim. Ani taková moderní babička ale nenechá mladé rodiče na holičkách, když potřebují pomoc. Obzvláště matky dcer jsou připravené na zavolání. I dnes se ještě najdou lidé, kteří mají představu babičky zakořeněnou jako vetchou osobu o berlíčce a s šedivými vlasy v drdůlku. Tomu už tak ale dávno není. „Je mi čtyřicet sedm a když jsem zjistila, že budu babičkou, všichni mí známí se tomu smáli a ptali se mě, jestli jsem na to připravená. Chodím pravidelně cvičit jógu, učím se anglicky a když mi i tak zbyde čas, čtu knihy o ezoterice. Ale když jsem si představila, jak vezu prcka poprvé v kočárku, začala jsem se hrozně těšit,“ řekla Alena Rozsypalová z Dolan a dodala, že pokud budou její děti potřebovat pomoc s hlídáním, určitě tomu přizpůsobí svůj časový harmonogram.

Výhodou dnešních babiček je především jejich všeobecný přehled. Dobu, kterou tráví s vnoučaty, dokážou smysluplně využít, ať už s nimi podnikají cokoli, a jejich láska je bezpodmínečná, od dětí totiž neočekávají takové zázraky, jako jejich rodiče. Ti vychovávají děti k obrazu svému, mnohdy s přáním, že do budoucna naplní jejich sny a naděje, proto na ně kladou vysoké nároky. Babičky a dědové však ratolesti milují takové, jaké jsou. Moderní babičky pak neváhají ani přiučít se něčemu i od svých vnoučat. Čím více totiž dokážou jít s dobou, tím více mají s vnoučaty společných témat. Nezáleží na tom, zda se s nimi vidí každý den, jednou týdně, nebo jen několik dní během prázdnin. Babičky jsou dalším dospělým vzorem v jejich životech, často zkušenějším. Zároveň jsou také nositelkami rodinné tradice.

Jak vypadá moderní babička

- Zajímá se o dění ve světě a má všeobecný přehled.
- Má zájem se učit moderním technologiím a rozumět jim.
- Chce se seberealizovat.
- Dokáže vymyslet program, který bude vnoučata bavit.
- Pečuje o své zdraví a zároveň chce vypadat dobře.

Otázka peněz

Praktické je domluvit se s prarodiči předem, ideálně ještě před narozením dítěte, s čím mohou pomoci. Dnešní senioři jsou totiž schopni ušetřit dost na to, aby nastávající maminku s tatínkem všemožně podporovali. Bohužel si občas nemusejí všimnout, že děti o jejich pomoc, ať už v podobě hraček, či čehokoli jiného dvakrát nestojí. Dobrá rada je přijata tehdy, pokud je vyžádána. „Moje tchyně by se na první pohled rozdala. Pořád nám něco dává nebo kupuje. Ze začátku to bylo super,

postupně jsem si ale začala všimnout toho, že má dojem, že nám jakoby na oplátku může mluvit snad do všeho. Radí mi, které léky bych synovi měla dát, když je nemocný, ještě horší ale je, že nám mluví do výchovy. A pak to ještě korunuje větou, že to s námi myslí dobře,“ vyjádřila se nastávající maminka z Olomouce, která ze zřejmých důvodů nechtěla uvést své jméno.

Podle psycholožky Ladislavy Lažové je ideální před narozením vnoučat uzavřít dohodu, která zní: vychovávají rodiče a za výchovu jsou zodpovědní máma s tátou. „Jestliže například snacha trvá na tom, že dítě chodí spát v sedm, mělo by se to i u babičky respektovat,“ říká.

K babičce pro radu

Správná babička se nedá ošálit. Vyzná se v dětech tak dobře a má tolik zkušeností, že jí neuniknou například příznaky nemoci. „Připomíná mi pediatra nebo minimálně dětskou sestru, která zhodnotí pacienta a je si téměř stoprocentně jistá, v čem je problém. Doufám, že si tenhle babičkovský instinkt taky jednou vypěstuju,“

NESMÍ BÝT ZBYTEČNĚ MNOHO



smála se Monika Janderková. Na rozdíl od novopečených rodičů, kteří se péči o dítě teprve musejí naučit, prarodičům zkušenosti s výchovou nelze upřít. Mnohdy také mají více času a řeší věci s nadhledem. Jejich výchova je prostě jiná než výchova rodičů. Jsou něco jako alternativní rodičovský model. Navíc nemají zapotřebí dávat příkazy, nevnučují žádná pravidla.

Také dokáží dětem odpovídat na často nekonečné řetězce otázek. A nepoužívají větu: Teď nemám čas. Pokud s vnoučaty tráví čas od narození, přispívají tím velmi k jejich socializaci a uvědomování si životních hodnot. A čím blíží jsou místopisně, tím víc mohou svým dětem s výchovou pomáhat a zároveň mít s vnoučaty bližší vztah.

„Mami, čekám miminko.“ Spousta žen se už při této větě těší, jak bude vnoučka nebo vnučku rozmazlovat. Některé to ale může i vyděsit a z babičkovství mají v první řadě obavy: „Jako že budu babička? Já se na to ale ještě necítím.“ Nová role pro ně není tak lákavá, jak by se dalo očekávat. Při otázkách typu Jak to budeš mít s prací? nebo Uživí tě muž? by si ale babičky měly uvědomit, že to nejsou jejich

starosti. Oproti rodičovství je totiž role prarodičů nezávazná. Dokonce ani nemusejí sáhnout na úspory z důchodu, protože budoucí rodiče většinou potřebují především podporu a porozumění. Zakotvení v životě poskytují tři generace: děti, rodiče a prarodiče. Není důvod, proč se neradovat i z té třetí.

Kateřina Šťastná

Jak se zachovat, když zjistíte, že budete babička

- Klidně přiznejte, že jste zaskočená, nenechávejte ale převládnout negativní emoce.
- Nesnažte se vnučovat s pomocí, radou či názorem.
- Pokud nejste pozváni, nechte nastávající maminku s rodinou dýchat.
- Zeptejte se dětí, co od vás očekávají a jaké mají představy do následujících měsíců či let.

NESTÁRNOUCÍ FRAJER DVOŘÁK: H

Je rozdíl mezi frajerstvím a machrováním. Dnešní příběh seniora je velmi netypický, protože představuje člověka, který se odmítá odevzdat seniorskému způsobu života. Přesto může být pro spoustu lidí v důchodovém věku inspirací. Proč? Právě kvůli tomu, že chce zůstat frajerem. I s vědomím, že mnohým seniorům nabourá jejich představy o „normálním“ životě ve stáří. Dvoumetrový olomoucký učitel ve svých sedmašedesáti letech udivuje aktivitou, entuziasmem, svižným pohybem, optimistickým náhledem na život.

Pane učiteli, upřímně, jak zvládáte zařazení mezi seniory, kam vzhledem ke svému věku dávno patříte?

Já s tím vůbec nemám problém. Nevnímám to. Došel jsem do svého věku v optimální fyzické kondici, aniž bych měl pocit, že se něco v průběhu let měnilo. Cítím se jako ve čtyřiceti. Během posledních sedmadvaceti let jsem necítil žádnou změnu, kromě většího množství šedých vlasů, čímž se netrápím. Možná je v tom genetika, svůj význam hraje určitě i to, že jsem stoprocentní abstinents. Řadu věcí neovlivníte, ale pokud v životě fungujete tak nějak normálně, je i štěstí připravené. Ale taky mu musíte jít naproti. A ještě je to dobou. Dřív nebyly takové možnosti.

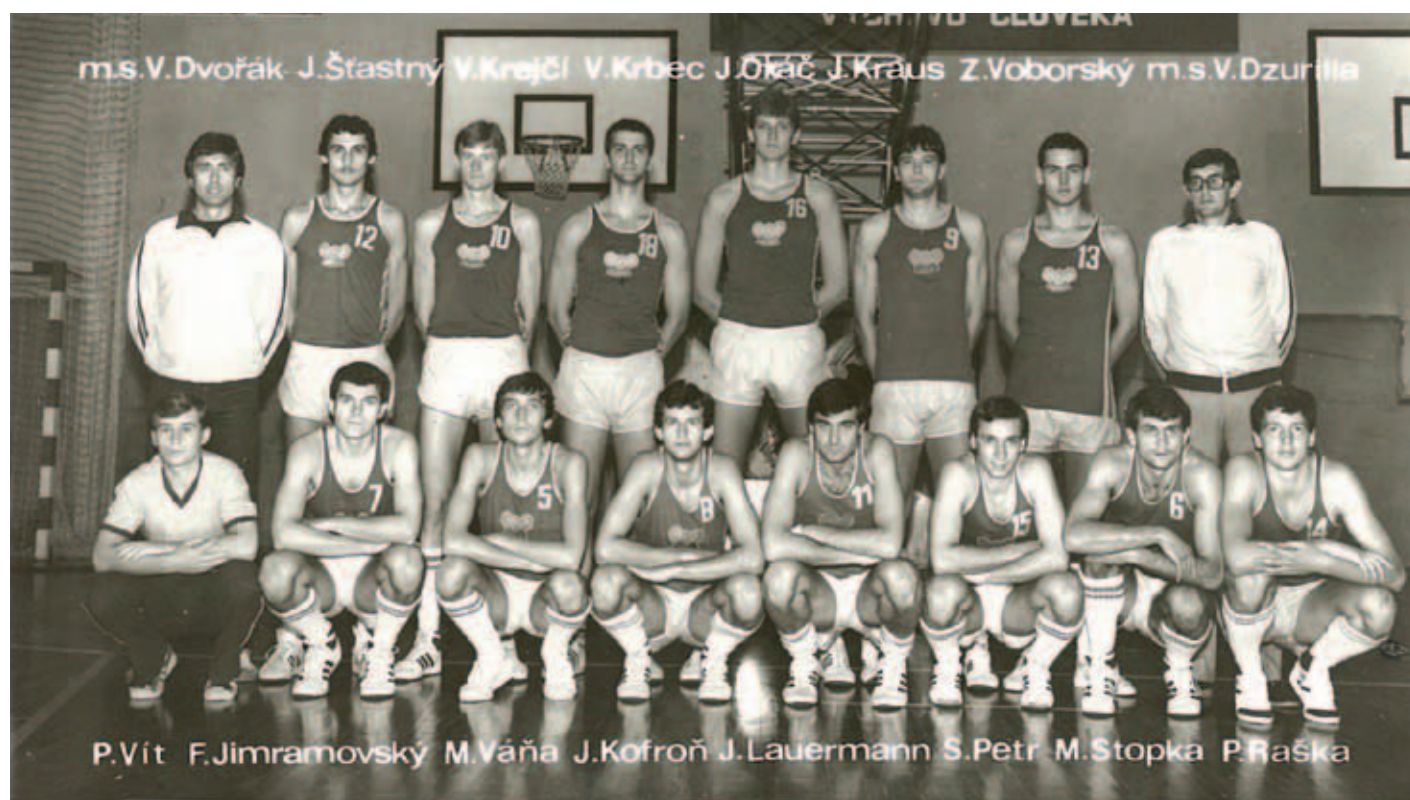
O které době to mluvíte?

Ještě před třiceti, čtyřiceti lety, za socialismu, to bylo jiné. Doba se silně posunula. Je to vidět na lidech. Víc o sebe

dbají, protože jim na sobě samých i na druhých záleží. A tím získávají obrovskou šanci stáří oddálit. Dřív se lidi snažili stylizovat do role mladších, ale byli pro srandu, protože za normalizace každý, kdo vybočoval a choval se jinak, byl dehonestován. Hlavně to platilo u žen. Když se starší paní oblékala jako mladá, byla trnem v oku a musela poslouchat urážky.

Mohlo to být tím, že v té době se lidé prakticky nerozváděli, společnost byla úplně jinak stavěná?

Zůstaňme spolu, i kdybychom na sobě štípali dříví. To bylo klišé tehdejších rodin. Dnes je to překonané. Ovšem pozor, rodina je pro mě stále nejlepší instituce. Zajišťuje děti, z tohoto pohledu lepší instituci neznám. Ale zpět k těm ženám. Na nich je dnes vidět, že se stírají rozdíly. Vždyť leckdy nejde poznat, jestli má čtyřicet nebo šedesát.



1984 * ASVS DUKLA OLOMOUC oddíl košíkové ČSSR * 1985

LÍDÁM SI POZITIVNÍ POJETÍ ŽIVOTA

Dokážete si sám sebe představit jako seniora v době normalizace, kterou zmiňujete?

Dovedu to, ale nestál bych o to. Byl bych pracovně omezený, institucionálně vlastně taky, byl bych asi takový neškodný člověk. Se seniory už se v té době příliš nepočítalo.

Jak tedy žijete v dnešní době, svobodné a inspirativní?

Stal jsem se opravdu seniorem, to je fakt. Zní to možná trochu blbě, ale já jsem o tom nepřemýšlel ani teď, ani před pěti lety. Já to vážně nevnímám. Ani zdravotně, ani nijak jinak. Lidsky se s tím vyrovnávám asi i díky tomu, jak se cítím. Pojetí mého života je pozitivní – mám neustále dobrou náladu, kterou si nenechám zkazit, problémy si nepřipouštím. Jediný problém totiž může být zdravotní, a ten nemám. Umím selektovat problémy.

Co Vás zlobí na vrstevnících, kteří už nejsou...

No, že nejsou! Mnozí lidé mého ročníku narození už odešli. Ze sportovců Honza Gogol, Zdeněk Škára...

Promiňte, já tu otázku dokončím ...kteří už nejsou tak aktivní?

Radím jim, že by se do věku neměli stylizovat. Stylizace totiž není nikdy dobrá. Izolují se tím od mladých. Respektive, od jejich problémů. Musí opustit svoje babičkovské a dědečkovské role. Někdo je do nich nominoval a oni se rolí drží. To je chyba. A nejhorší je, když si v tom ještě libují.

A jakou mají alternativu?

Mám pár kamarádů v podobném stavu. Možná i díky mně drží krok, dali se na stejnou cestu jako já. Sportují, hýbou se, jedí s rozumem, pijí s rozumem, vyznávají optimistické pojetí života. Představte si dva lidi v důchodu, kteří spolu žijí v jedné domácnosti a kteří inklinují k negativismu – utopí se v tom. Když se to pseudoseniorství nakumuluje, je to příšerné. Tím myslím takové to myšlení ve stylu, že když mám šedesát, musím chodit pomalu. V pětadesáti lidi neskáčou v parku přes lavičku, tak to ani já nebudu dělat.

V anketě se ptáme seniorů, co jim v životě udělalo největší radost a co by udělali jinak. Jak byste odpověděl?

Dosáhl jsem, čeho jsem dosáhnout chtěl. Neměnil bych. Co bych udělal jinak, čeho lituji? Že jsem nebyl na olympiádě. Není to sice v lidském životě důležitá záležitost, ale pro mě by to mělo obrovský význam. Ve sportu dnes totiž chybí vlastenectví. Postrádám jej. Za našich dob bychom jako reprezentanti byli ochotni položit život, a to se nebavím o generacích sportovců z padesátých, šedesátých let – tehdy byli zavření hokejisté, hrály se vyhecované zápasy proti okupantskému Sovětskému svazu, bylo hrdinství je porazit, protože to mělo vlastenecký význam. My jsme přitom sport dělali rádi i bez peněz, zadarmo. Stejně jako pro Železného, Špotákovou by i by pro mě byla česká hymna nejlepší písničkou. A vážím si každého, kdo i dnes tu naši hymnu zazpívá.



OLOMOUCKÝ TRENER VÁCLAV DVORÁČEK mezi svými basketbalisty — druhý zleva rozehrávač Petr, s č. 5 Suk a s č. 14 Mustl
Foto: Milan Hoříne



Trénoval jste populární tým basketbalistů olomoucké Dukly, na lavičce jste byl téměř osm let. Jak na tu dobu vzpomínáte?

S úctou a pak i se smutkem. Mě totiž z Dukly vyobcovali jako trenéra v roce 1994 v době, kdy jsme byli sedmí v nejvyšší soutěži, která měla 16 týmů. A ještě v té samé sezóně, prakticky za dva měsíce, tým sestoupil do nižší soutěže a už nikdy se nevrátil zpět. Byla tam tehdy parta takových divných lidí kolem podnikatele Sofky. A kvůli těmto hloupým, ješitným hlavám nakonec přestal v Olomouci fungovat basketbal, který tady léta plnil halu.

Měl jste v mužstvu takové legendy, jako byli Kos, Pekárek a další. Jak se s nimi pracovalo?

V roce 1986 Dukla spadla z ligy, já jsem tým převzal. Do funkce mě instaloval dědeček Ester Ledecké Jan Klápáč, který byl šéfem Dukly. Hned jsme se vrátili do ligy, ale pro mě to bylo nejtěžší období. Když jsem začínal, tak jsem si nevěřil a nevěděl jsem, jestli to dokážu. Když prohrajete, tak má na tribuně pravdu každý. Ale naštěstí jsme měli stálý kádr hráčů a já jsem s nimi nakonec uměl pracovat. Byla to těžká práce, ale ověřil jsem si, že to jde. A že výraznou roli hraje klubismus. Dnes už ne. Vezměte si fotbalovou Spartu, tam už snad nedýchá pro klub nikdo a je to poznat na dálku.

Máte své vzory?

Ne. Každý má být vzorem sám sobě. Ale takový cestovatel Miroslav Zikmund, to je třeba úžasný pán, vzor štramáctví, podobně jako třeba Karel Brückner tady od nás. Pan Zikmund si to mládí v sobě hlídá hlavou. Čtením, hledáním nových informací, kontaktem s mladými lidmi. A je skvělé, že takové vzory jsou. Jako byl v Obecné škole Igor Hnízdo. A já věřím, že pro řadu lidí ve svém okolí takovým vzorem jsem. I ve svém frajerství nebo fanfaronství.

Lucie Lepařová



Kdo je Václav Dvořák

Václav Dvořák se narodil v Pečkách u Kolína, letos oslaví 67 let. Má dospělou dceru Gabrielu, vnoučata Babetu a Matyáše. Byl jednou ženatý, rozvedl se v roce 1996. Od té doby, jak sám říká, žije svobodným životem. Pracuje na stálý úvazek jako učitel na ZŠ Komenského – učí kombinaci tělocvik a zeměpis. V Olomouci žije od roku 1970. Působil jako basketbalový trenér Dukly Olomouc, byl trenérem československé a pak i české reprezentace do 20 let (největším úspěchem bylo 5. místo na mistrovství Evropy).



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



Anežka Fojtíková, Veselíčko, 88

- Mám hodné děti, které za mnou jezdí každý víkend i o svátcích. Berou mě i domů, starají se o mě, jsem prostě spokojená.
- To už v mém věku nejde, je to fajn tak, jak to je.



Jaroslava Štěpánková, Majetín, 86

- Skvělé bylo, když se mi narodila vnučata, chlapec a holčička. Můj manžel měl pro ně kdejaké vology, ten měl taky radost. Děti musíte vychovávat a vnuky už jen kazíte. My už jsme si jako babička a dědeček mohli dovolit leccos přejít.
- Neměnila bych, já jsem byla spokojená, až teď mě trápí, že nemůžu být doma, ale už mám v domově druhý domov, zvykla jsem si. Ve stáří se už musím spokojit se vším.



Josef Horák, Horní Moštěnice, 88

- Jsem z pěti dětí druhý nejstarší, byli jsme chudší rodina. I tak mi ale bylo umožněno vystudovat medicínu na Univerzitě Palackého. Do 70 let jsem pracoval jako doktor, nějakou dobu dokonce u pana Vejvodského.
- V šestnácti letech jsem dostal zánět mozkových blan, takže jsem byl rád, že to vlastně dobře dopadlo.



Dagmar Cermáková, Přerov, 88

- Když se mi narodily dvě děti, chlapec a dcera. To si žena přeje, jsou oba hodní a já jsem ráda, že je mám.
- Myslím, že ne, mělo to tak být.

A close-up portrait of a woman with short, spiky blonde hair, smiling gently. She is wearing a dark blue top and a gold spiral earring. The background is a warm, out-of-focus brown.

AKCE NA BŘEZEN



Koncerty Evy Urbanové

5. 3., od 19.30 hodin, Přerov – Městský dům

Jedna z nejvýznamnějších českých operních pěvkyní a sopranistek, která hostovala na světových operních scénách včetně milánské La Scaly, londýnské Covent Garden nebo Metropolitní opery v New Yorku vystoupí s recitálem v doprovodu Moravského klavírního tria ve složení Jana Ryšánková – klavír, Jiří Jahoda – housle a Miroslav Zicha – violoncello. Vstupné 350 až 550 korun.

Soví noc v Domu přírody

1. 3., od 18 hodin, Horka nad Moravou – Sluňákov

Chcete si pohladit sovu nebo se s ní vyfotografovat? Přijďte na večer se sovami ze stanice pro handicapované živočichy. V 18.30 a 19.30 bude připravena také beseda v sále a poté vycházka za houkáním sov. Vhodné i pro děti, které vydrží vzhůru po sovím způsobu – ukončení po 20 hodině.

Bystřický masopust se zabíjačkou

2. 3., od 10 hodin, Velká Bystřice – Zámecké náměstí

Zámecké náměstí ve Velké Bystřici provoní v sobotu 2. března zabíjačkové dobroty i masopustní koblihy. Přijde vás pobavit domácí soubor Haná nebo klauniáda Cirkus Levitare a soubor Žerotín ze Strážnice. Odpolodne pak vyrazí maškary i s medvědem do ulic. Trasa průvodu je 8. května – Na Svobodě – Kollárova – Příční – Ohrada. „Zhosta chaso, zhosta, konec masopusta, ostatke se krátijó, jož se nenavrátiójó!“ bude znít Bystřicí.

Masopust v Hanáckém skanzenu Příkazy

2. 3., od 10 hodin, Příkazy – Hanácké skanzen

V sobotu 2. března si můžete užít tradiční masopustní veselí také v Příkazech, zazpívat si a ochutnat různé dobroty. Na programu bude mimo jiné i soutěž o nejlepší jitnici, jakou svět neviděl. Každý, kdo donese tři vlastnoručně vyrobené jitnice, se může zúčastnit soutěže. K hudbě i tanci bude hrát cimbálová muzika a zajištěno je i občerstvení. Akce končí v 16 hodin.



The Ples

2. 3., od 19 hodin, Olomouc – Regionální centrum Olomouc

The Ples navazuje na karnevalové slavnosti inspirované Benátkami. Při těchto akcích je kladen důraz

na pestrou výzdobu a masky, zábavu i dostatek jídla a pití. Pořadatelé prosí každého návštěvníka, aby si svoji vlastní masku, takzvanou škrabošku obstaral. Vstupenky jsou k dispozici od 400 do 1000 korun také v olomouckém infocentru.

Narozeninový ples „10“

2. 3., od 19.30, Olomouc – NH Collection Olomouc Congress

Organizace Dobré místo pro život oslaví své desáté narozeniny. Spolu s ním oslaví své pětadvacáté narozeniny také olomoucká televize ZZIP. Ples se koná v olomouckém NH hotelu a vstupenky si lze zarezervovat uhrazením na účet 191928345/0600 částkou 250 korun s variabilním symbolem 02032019. Do poznámky stačí napsat kontakt, vstupenky vám budou předány osobně nebo přímo na ples. Během večera plného překvapení se můžete těšit na světovou premiéru nevšední moderátorské dvojice, poutavý a unikátní doprovodný program i půlnoční překvapení. Na každého návštěvníka čeká mimo jiné mnoho dárků, které si odnese domů. V průběhu večera také proběhne speciální losování o hodnotné ceny. K tanci a poslechu zahraje velký jazzový a swingový Big Band Gustava Broma, smíšený komorní sbor Univerzity Palackého Ateneo a mladá úspěšná pop-rocková kapela Iconito ze Slovenska. Během večera budou připraveny masopustní i karnevalové speciality, na své si přijdou i milovníci českého tekutého chlebu a vynikajícího vína, bez kterých se olomoucký ples neobejde.

Sportovní ples

2. 3., od 19 hodin, Přerov – hotel Jana

Tým dračích lodí Dragon Force Přerov zve všechny příznivce na druhý ročník Sportovního plesu s podtitulem Sto let československého sportu. K tanci bude hrát přerovská kapela Jen Tak 2 a od půlnoci vystoupí DJ Rudkomajk. Těšit se navíc můžete na loňskou vítězku pěvecké soutěže Superstar Terezu Maškovou. Zábavu doplní různá další vystoupení a domů si budete moci odnést hodnotné ceny z tomboly – tou hlavní je letos elektrokolo. Vstupenka na místě a s místenkou stojí 280 korun.

Bohumil Kubišta – Barevné vztahy

do 3. 3., Prostějov – Muzeum Prostějovska

Výstava v Muzeu Prostějovska prezentuje komorní kolekci obrazů malíře, grafika a autora kritických a teoretických statí o výtvarném umění Bohumila Kubišty. Návštěvníci si mohou prohlédnout patnáct děl, která vznikla v rozmezí let 1907–1909 a jsou zapůjčena

z Galerie moderního umění v Hradci Králové. Téma-ty jsou náměty z Itálie, kde Kubišta studoval ve Florencii, obraz Rozbouřené moře v Pulji, inspirovaný zážitky z jednoleté vojenské služby v této oblasti, portréty a zátiší a nebude chybět ani velmi známý obraz Slunečnice.

For Model 2019

8.–10. 3., od 9 hodin, Olomouc – výstaviště Flora

Letos šestnáctý ročník výstavy For Model na Výstavišti Flora Olomouc opět představí letadla, lodě, vrtulníky, ponorky, vláčky či závodní auta. Všechny malé i velké návštěvníky zavede do kouzelného světa plného her a fantazie. Každý si během třídní prodejní akce najde to svoje, zastoupena bude široká škála modelů, hraček i sběratelských předmětů z nejrůznějších oblastí lidské činnosti. Modelářská část výstavy zahrnuje expozice historických bitevních lodí, letadel, ponorek, automobilů, železniční i bojové techniky. Přímo v akci se návštěvníkům předvedou dálkově ovládané nákladní automobily, ale také funkční letadla či vrtulníky a lodní modely včetně ponorek v instalovaném bazénku. Součástí expozice budou i pohyblivé vláčky. Mnohé modely mohou zájemci sami pilotovat, ať už se to týká věrných leteckých trenažerů či pekelně rychlých RC autíček. Sběratelé představí v pavilonu A své vzácné a bohaté kolekce turistických známek, pohlednic, časopisů či knih, dále vojenskou i hasičskou výzbroj a výstroj nebo sbírky modelů hraček, zámků či roubených chalup. Plné vstupné stojí 80 korun, senioři a děti do 15 let zaplatí 40 korun.



Katapult Tour

9. 3., od 19 hodin, Mohelnice – Mohelnické kulturní centrum

Skupina Katapult vyjíždí na turné s názvem Šťastné narozeniny 2018. To bylo pro velký zájem fanoušků prodlouženo až do konce března letošního roku. Koncert, který trvá více než tři hodiny, obsahuje ohromnou smršť všech legendárních hitů včetně těch

nejnovějších, ale co je hlavní, Katapult nekompromisně zahraje stříbrné album z roku 1978 ve stejném pořadí písní jako v době jeho vzniku a se stejným aranžmá všech písniček. Dokonale vyladěný analogový zvuk ocení dnes už tři generace fanoušků, které Katapult má. A také díky emocionálnímu náboji, který koncert má, prožije každý návštěvník během jediného večera s Katapultem a Oldou Říhou celý jeho život.



10. ročník Reprezenačního plesu Olomouckého kraje

15. 3., od 19.30 hodin, Olomouc – NH Collection Olomouc Congress

Nenechte si ujít jubilejní desátý ročník Reprezenačního plesu Olomouckého kraje v olomouckém NH hotelu v pátek 15. března. A jsou lidé, kteří na plesy chodí, aniž by tančit uměli – prostě jenom proto, že se chtějí dobře bavit. Vstupenky za 800 korun je možné zakoupit v Informačním centru v Olomouci na Horním náměstí v podloubí radnice. Večerem vás provede herečka a moderátorka Iva Kubelková, dále vystoupí Miro Žbirka, Marta Jandová, Anna Polívková a Michal Kurtiš, BOOM!BAND! a další. Součástí plesu je i raut.

Al Di Meola v Olomouci

20. 3., od 20 hodin, Olomouc – Reduta

Držitel ceny Grammy a čtyřnásobný vítěz ankety časopisu Guitar Player Magazine v kategorii Nejlepší jazzový kytarista, Al Di Meola, míří do Olomouce. Hudebník hrál s Paulem Simonem, Carlosem Santanou, Chickem Coreou a s kytaristy Johnem McLaughlinem a Paco de Luciou natočil jedno z nejprodávanějších živých alb v historii. Koncert v Redutě, kde představí své nové album Opus, slibuje silný zážitek. Vstupné od 699 korun.

Vodní pólo Přerov – 85 let klubu

do 22. 3., Přerov – výstavní síň Pasáž

Výstava mapuje historii tohoto sportu v Přerově od prvního utkání až do roku 2018. Toto utkání se

uskutečnilo na letní plovárně u řeky Bečvy v srpnu 1933. Nyní se tento sport v Přerově provozuje v krytém plaveckém areálu na Kopaninách. Na výstavu se lidé mohou přijít podívat od pondělí do pátku od 9 do 17 hodin.

Film Music Tour 2019

24. 3., od 19 hodin, Olomouc – výstaviště Flora

Jedinečná hudební show, původní aranžmá filmové hudby a mohutný zvuk orchestru umocněný vizualizací na obří obrazovce s projekcí filmových ukázek a záběry sólistů.

To je Film Music Tour. Vystoupí Anna Julie Slováčková a Milan Peroutka s unikátním žesťovým orchestrem Moravia Brass Band pod taktovkou japonského dirigenta Chuheie Iwasakiho. Těšte se na filmy Superman, Úžasňákovi, Gladiátor, Pán Prstenů, Armagedon a další. Nebude chybět ani Bohemian Rhapsody, největší filmový hit současnosti. Program je postaven tak, aby potěšil posluchače všech věkových kategorií. Vstupenky jsou k dispozici od 350 do 1490 korun.



No Name v Olomouci

26. 3., od 19.30 hodin, Olomouc – NH Collection Olomouc Congress

Skupina No Name má na kontě další unikát – jeden zpěvák zpívá v nové skladbě Ži... a nech žít dvěma jazyky. Píseň kapela nahrála ke 100. výročí založení Československa a zpěvák Igor Timko ji otextoval a nazpíval slovensky i česky. Tento song kapela představí na svém Acoustic tour 2019, které se bude konat po celém Česku a Slovensku. Hity jako Čím to je, Žily či Ty a Tvoja sestra mohou lidé slyšet od Košic až po Karlovy Vary, v Olomouci pak v úterý 26. března v olomouckém NH hotelu. Vstupenky stojí 490 nebo 590 korun a jsou k dostání na webu www.ticketmaster.cz.

Příběhy z pravěku

do 31. 3., od 9 hodin, Přerov – Muzeum Komenského

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.

Vzpomínky na velehory v černobílé fotografii

do 31. 3., Šumperk – Muzeum v Šumperku

Na velkoformátových černobílých fotografiích Jana Červinky, předního představitele československého horolezectví dvacátého století, mohou návštěvníci šumperského muzea obdivovat krásu velehor, atmosféru expedičního horolezectví i mimořádné sportovní výkony. Jan Červinka je legendou československého horolezectví, bývalým členem elitního československého horolezeckého družstva v letech 1950–1976 a účastníkem nejdůležitějších poválečných národních expedic. Jeho horolezecká kariéra začala na Rabštejně v Jeseníkách. V 62 letech zdolal nejvyšší horu Severní Ameriky Denali na Aljašce, o dva roky později nejvyšší horu Jižní Ameriky Aconcagua a ve věku 76 let v roce 2006 vystoupil na Mont Blanc. Během expedic Jan Červinka spolupracoval jako druhý kameraman s režisérem Bedřichem Rogerem a především s českým fotografem Vilémem Heckelem, který zahynul při zemětřesení na Huaskaránu v roce 1970. Vstupné na výstavu stojí 30 korun.

Lidový oděv na Moravě – Hanáci

do 28. 4., Olomouc – Vlastivědné muzeum v Olomouci



Olomoucká výstava s názvem Lidový oděv na Moravě – Hanáci je jednou ze tří částí velkolepé expozice Lidový oděv na Moravě, která vznikla v rámci projektu Tradiční lidový oděv na Moravě, identifikace, analýza, konzervace a trvale udržitelný stav sbírkového materiálu z let 1850–1950, a kte-

rá byla otevřena v Národním ústavu lidové kultury ve Strážnici v roce 2015. Figuríny a některé oděvní součástky byly zapůjčeny, aby mohla být v metropoli Hané veřejnosti představena pestrost hanáckých krojů.

At' žije fotbal

do 5. 5., Hranice – Gotický sál Staré radnice

Výstava s podtitulem 100 let organizovaného fotbalu v Hranicích představí historii hranického fotbalu. Na své si přijdou nejen příznivci tohoto sportu, ale také zájemci o hranickou historii. Přijít podívat se můžete do Gotického sálu Staré radnice každý den mimo pondělí od 9 do 16 hodin až do 5. května.

Retrogaming

do 12. 5., Šumperk – Vlastivědné muzeum v Šumperku

Nová výstava Retrogaming potěší nejen malé návštěvníky, ale určitě i ty, kteří pamatují začátek éry osobních počítačů. Jejich vývoj pokračuje tak rychle, že dvacet let staré přístroje už patří do muzea. Ve Vlastivědném muzeu v Šumperku se mohou návštěvníci vrátit do 80. a 90. let minulého století, kdy psaní na klávesnici nebo hraní her představovalo úplně jiný zážitek. Součástí totiž byly i charakteristické zvuky pravěku počítačových her, na které nejen dnešní pětáctiletí možná s nostalgií zavzpomínají. Nezbytné technické informace jednotlivých exponátů doplní různé zajímavosti. Součástí výstavy jsou ale také hry, které tu byly ještě před počítači. Plné vstupné stojí 40 korun, snížené pak 20 korun.



Moravské divadlo
Olomouc

BŘEZEN
2019

1. pá 19:00	V	Orfeus v podsvětí	Opereta	
19:00	-	Kočíci hra	Činohra	Hrajeme v Divadle hudby
2. so 19:00	-	Hledám děvče na boogie woogie	Opereta	RODINNÉ DIVADLO
3. ne 14:30	NO	Nebezpečné známosti	Činohra	
4. po 19:00	K	Orfeus v podsvětí	Opereta	
5. út 19:00	-	Petr a Lucie	Činohra	SENIORI -30%
6. st 19:00	C	Její pastorkyňa	Opera	
10. ne 16:00	YO	Královny	Činohra	
11. po 19:00	A	Starci na chmelu	Muzikál	
12. út 19:00	L	Její pastorkyňa	Opera	
19:00	-	Central Park West	Činohra	Hrajeme v Divadle hudby
13. st 19:00	-	Noc na Karlštejně	Muzikál	
14. čt 19:00	-	Vzpouza nevěst	Činohra	
15. pá 19:00	-	Don Pasquale	Opera	SENIORI -30%
19:00	-	Kočíci hra	Činohra	Hrajeme v Divadle hudby
16. so 16:00	-	Zvonokosy	Muzikál	
17. ne 19:00	-	Sluha dvou pánů	Činohra	
18. po 19:00	-	Boží mlýny	Činohra	
20. st 19:00	ST	Splašené nůžky	Činohra	
21. čt 19:00	-	Rodinná slavnost	Činohra	DERNIÉRA
22. pá 19:00	P	Bajadéra	Balet	PREMIÉRA
23. so 19:00	X	Bajadéra	Balet	
24. ne 10:00	RPP	Pyšná princezna	Pohádka	Divadelní společnost J. Jurištově
14:00	OPP	Pyšná princezna	Pohádka	Divadelní společnost J. Jurištově
25. po 19:00	-	Petr a Lucie	Činohra	
26. út 19:00	B	Bajadéra	Balet	
28. čt 19:00	D	Orfeus v podsvětí	Opereta	
30. so 19:00	-	Perly panny Serafínky	Opereta	DERNIÉRA
31. ne 19:00	-	Jméno	Činohra	

• představení bez přestávek

Zájezd divadla: 3.3. O líných strašidlech Nový Jičín, 6.3. a 7.3. Královna Koloběžka První Zlín, 23.3. Královna Koloběžka První Prostějov, 31.3. Kouzelná flétna Skuteč

Školní představení: 7.3. O líných strašidlech 9:00 a 11:00, 19.3. Rodinná slavnost 10:00, 25.3. Petr a Lucie 10:00

Změny vyhrazeny. Aktuální program naleznete na www.moravskedivadlo.cz.
Předprodej na březen zahájen 31. 1. 2019 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.



V sobotu 9. března 2019
pořádá senior klub Skrbeň

oslavu Mezinárodního dne žen

Začátek ve 14 hodin v obecním sále.
Hraje skupina Beta Trio z Olomouce.

Dobré občerstvení
a bohatou tombolu
obstarají členky našeho senior klubu

Vstupné 60 Kč
Srdečně zve senior klub Skrbeň



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2019
BŘEZEN**
14.00 hod. / 70,-

ČT	7. 3.	UTOP SE, NEBO PLAV	T
PO	11. 3.	BOHEMIAN RHAPSODY	T
ČT	14. 3.	CENA ZA ŠTĚSTÍ	Č
ST	20. 3.	PSÍ DOMOV	D
ČT	28. 3.	KURSK	T

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL



**DIVADLO JÁRY
CIMRMANA - BLANÍK**

7.3.2019, 19.00
DK MOHELNICE

PRODEJ VSTUPENEK V INFOCENTRU
DK MOHELNICE, 583 430 915,
www.mks-mohelnice.cz/vstupenky

VOLNÁ VSTUPENKA



STAVOTECH

stavební a technický veletrh

VŠE PRO STAVBU

OLOMOUC

Výstaviště Flora

28.–30. března

ČT, PA 9–18 hod.
SO 9–17 hod.

Stavotech www.stavotech.cz

omnis
pořadatel veletrhu tel.: 588 881 422, 608 711 422, www.omnis.cz



CO JE BEZPEČNÁ BLÍZKOST A JAK JÍ DOSÁHNOUT? ODPOVĚĎ HLEDÁ LETOŠNÍ JEDEN SVĚT

Jak cítíme z diskuzí, které se v poslední době vedou ve veřejném prostoru, mezi lidmi vznikají bariéry. Zámkou pro jejich vznik může být jakákoliv odlišnost, ať už etnická, náboženská nebo sociální. Co dělat pro to, abychom i přes naše rozdíly dokázali společně žít na jedné planetě? Řešením je bezpečná blízkost. Jde o stav, kdy si lidé ve společnosti, přestože je každý jiný, dokážou porozumět a naslouchat. Bezpečná blízkost je zároveň mottem letošního festivalu dokumentárních filmů o lidských právech Jeden svět Olomouc, který proběhne od 18. do 23. března. Kromě Olomouce i v dalších pětácti městech po České republice.

Pro ty, kteří se už festivalu nemohou dočkat, je připravena doprovodná akce Promítej i ty!, v rámci níž se v kavárně Druhý domov 12. března v 18 hodin bude promítat film Lepším člověkem (A Better Man, Kanada, 2017). Snímek se soustředí na život ženy Attiye. Ta si jako mladistvá prošla domácím násilím ze strany své první lásky Stevea, se kterým se po 20 letech setkává a konfrontuje s tím, jak se musela vyrovnávat se svými traumaty způsobenými jejich společnou minulostí.

Bezpečná blízkost se týká celé planety Země, a tedy i životního prostředí. Letošní ročník Jednoho světa proto poprvé zahájí environmentální dokument Anoteho archa (Anote's Ark). Snímek divákům přiblíží situaci na ostrově Kiribati, který zaniká kvůli změnám klimatu.

To způsobuje stěhování obyvatel do jiných částí světa, což pomalu přináší zánik tamní kultury.

Dohromady nabídne festival 26 filmů rozdělených do několika sekcí. V kategorii Česká soutěž bude například uveden dokument Bratři Okamurové (The Okamura Brothers, 2019). Jak název napovídá, film je o třech bratřích Okamurových, kteří se vydali nesourodými cestami plnými odlišných politických, ale i etických názorů. Jak dokážou společně fungovat v jedné rodině? A nakolik se změnil jejich vztahy po dosažení vrcholu kariéry?

Jeden svět usiluje o to, aby byl otevřen opravdu každému. Proto je přizpůsoben i lidem s handicapem nebo mentálním postižením. „Nevnímáme aktivity pro diváky s postižením jako něco navíc. Naopak chceme, aby myšlenka přístupnosti organicky prostupovala celým festivalem,“ říká ředitel Jednoho světa Ondřej Kamenický. Na festivalu tak bude možné zhlédnout dokumenty s titulky pro neslyšící a nedoslýchavé, které barevně rozlišují mluvčí a signalizují relevantní zvuky. Vedle filmů s audiokomentářem pro nevidomé či slabozraké se na festivalu stejně jako v minulém roce objeví i relaxované projekce s uvolněnějším aranžmá pro lidi s mentálním postižením, epilepsií nebo autismem. Zároveň se pořadatelé snaží o co největší bezbariérovost festivalových míst pro diváky na vozíku, či s jiným omezením pohybu.

Petra Kupcová

SNAŽÍME SE NABUDIT POHODOVOU ATMOSFÉRU, ABY BYL SOBOTNÍ VÝLET NA JEDEN SVĚT PŘÍJEMNÝM ZPESTŘENÍM, ŘÍKÁ ANEŽKA CHALUPOVÁ

I letos je do programu Jednoho světa zařazena seniorská projekce, která je určena právě seniorům. Jak se chystá taková projekce a co je na ní speciálního? Tyto a další otázky jsme položili Anežce Chalupové, která je koordinátorkou seniorských projekcí letošního ročníku Jednoho světa Olomouc.

Letos jste již potřetí koordinátorkou seniorských projekcí Jednoho světa. Jakým způsobem jste se dostala k této dobrovolnické činnosti a co na práci máte ráda?

Ještě jako studentka na Univerzitě Palackého jsem se chtěla zapojit do organizace nějakého filmového festivalu. Vybrala jsem si právě Jeden svět, který je pořádán společností Člověk v tísni, která je mi velmi sympatická. Vždy se mi moc líbil program festivalu, věnující se dokumentárními filmům s lidskoprávní tematikou. Fungování Jednoho světa v regionech je odkázáno na dobrovolnickou činnost.

A protože věřím, že jeho program po tu řadu let, co existuje, oslovil už mnoho lidí, je potřeba se postarat, aby festival v Olomouci fungoval i nadále. Je skvělé, že jsou v rámci festivalu pořádány projekce pro lidi se všemi potřebami. Ať už to je ta seniorská nebo projekce s titulky pro neslyšící, audiokomentářem pro nevidomé nebo relaxovaná projekce. Tímto způsobem je festival otevřen opravdu všem a já jsem ráda, že tomu mohu dopomoci.



I v tomto roce tedy festival Jeden svět chystá projekci pro seniory. V čem je tato projekce jiná od těch ostatních?

Samotná projekce příliš odlišná není. Film je speciálně vybírán pro naše babičky a dědečky tak, aby je námět zaujal. Na tuto seniorskou projekci zveme primárně seniory a seniorské kluby z Olomouce a okolních obcí. Takže i když je projekce otevřena široké veřejnosti, přednost mají právě přihlášení senioři. Seniorská projekce se vždy koná v sobotu v dopoledních hodinách a my se snažíme nabudit pohodovou atmosféru, aby byl sobotní výlet na Jeden svět příjemným zpestřením.

Jakým způsobem probíhá příprava takové projekce?

Nejdůležitější je výběr vhodného snímku. Ten vybírá několik lidí z týmu, tak aby co nejvíce oslovil cílovou skupinu – seniory. Poté je samozřejmě důležité najít správného hosta, který bude po promítání s diváky diskutovat na téma shlédnutého dokumentárního filmu. Pak na řadu přichází oslovování seniorských klubů, rozesílání pozvánek a dalších informací o festivalu s předstihem, aby si mohli výlet do kina pečlivě naplánovat. Velmi nám v tom pomáhá paní Trčková z olomouckého magistrátu, která také rozesílá pozvánky. Také chystáme občerstvení, které je pro diváky připravené po projekci.

Jaký program představí seniorská projekce letos?

Tento rok se naši návštěvníci můžou těšit na dokumentární film s názvem *Ještě nekončíme*. Zhlédnou tak příběhy ze života českých seniorů a seniorek, kteří navzdory svému věku a zdravotnímu postižení neúnavně naplňují své životy nejrůznějšími aktivitami. Celý film je o síle a chuti do života v nejrůznějších podmínkách.

Chystají se letos v rámci seniorské projekce nějaké změny?

Letos nikoli. Už loni jsme projekci přesunuli do Divadla na cucky na Dolní náměstí. Myslím si, že tento prostor je velmi příjemný nejen pro všechny návštěvníky festivalu. Součástí prostoru je také kavárna, takže může návštěvník spojit hned několik příjemných aktivit najednou – posezení u dobré kávy a něčeho sladkého, a zároveň zhlédnutí zajímavého dokumentu.

Jak je to s ostatními projekcemi a seniory? Existují pro ně v průběhu festivalu nějaké výhody? Případně jaké body programu by si neměli nechat ujít?

Samozřejmě jsou jim otevřené i další projekce během festivalu, ty ostatní už bohužel bez speciálního občerstvení, ale to nám snad prominou. Vstupné je pro seniory snížené na 50 Kč. V průběhu festivalového týdne promítáme celou řadu velmi zajímavých filmů, takže je dobré si program předem nastudovat. Dokumenty promítáme v kině Metropol, Divadle na cucky a Divadle hudby. Ráda bych zde vyzdvihla dokument „Láska a prázdná slova“ o Alzheimerově chorobě, který promítáme ve čtvrtek 21. 3. v Divadle hudby ve 20:00 hodin nebo film „Volání divočiny“ o chlapcích školního věku s problémovým chováním, který diváci mohou zhlédnout v úterý 19. 3. v Divadle hudby ve 20:00 hodin. Tento film

bude promítán i jako relaxovaná projekce ve středu 20. 3. v Divadle na cucky v 15:00.

S jakými ohlasy se setkáváte? Je nějaká, na kterou opravdu ráda vzpomínáte?

Vždy s velmi pozitivními. A já doufám, že to tak bude i letos. Snažíme se vyjít seniorům na projekci co nejvíce vstříc, tak aby si promítání užili a odnesli si plno informací, které pak budou moct sdílet se svými přáteli. A myslím si, že také drobné občerstvení přijde po filmu vždy vhod (smích).

Barbora Kurdzielová



Okénko: seniorská projekce:

Ještě nekončíme / Never Stop
Jiří Zykmond
Česká republika | 2019 | 75 min.

Seniorské vstupné 50 Kč

Čtyři osobnosti staršího věku, které žijí svůj život odhodlaně, sebevědomě a naplno. Vyučovat italštinu, organizovat výlety, úspěšně pracovat, studovat či podnikat, cestovat do zahraničí, používat nové komunikační technologie nebo třeba vyběhnout denně stovky schodů pro ně není nic neobvyklého. O tom nás přesvědčí svérázný pan Míčan nebo paní Vojtíšková, organizátorka zájezdů pro ostatní seniorky, která nad účastnicemi svých akcí vládne pevnou rukou. Díky své povaze a nadhledu zvládají statečně a obdivuhodně svá zdravotní omezení či samotu, kterou s sebou stárání někdy přináší.

Promítání filmu proběhne v sobotu 23. 3. 2019 v 10:00 v Divadle na cucky v Olomouci.

OPERA A OPERETA MORAVSKÉHO DIVADLA UVÁDÍ PARODII ANTICKÉ LEGENDY ORFEUS V PODSVĚTÍ

Plné vulgárních a neslušných scén, psala pobouřená dobová kritika o Orfeovi v podsvětí a z operety Jacquese Offenbacha tak učinila obrovský divácký hit. Všichni byli zvědaví, čím je toto dílo tak kontroverzní. Od světové premiéry uplynulo 160 let a parodie antické legendy o Orfeovi a Eurydice se nyní vrací na jeviště Moravského divadla. Inscenaci připravuje Oldřich Kříž, který se souborem opery a operety před sedmi lety uvedl úspěšný Nápoj lásky. Premiéra se uskuteční v pátek 22. února v 19 hodin, II. premiéra o den později ve stejný čas.

Podstatu Offenbachovy orfeovské parodie tvoří promyšlené zkarikování antické legendy. Manželé Orfeus a Eurydika jsou si navzájem nevěrní a touží po rozvodu. Když je Eurydika odvedena Plutem do podsvětí, má z toho její manžel upřímnou radost a teprve na příkaz Veřejného mínění se ji neochotně vydá hledat. „Řecká mytologie poskytla Offenbachovi prostor pro humorné vykreslení postav. Jednoduchost a melodičnost daly této operetě nesmrtelnost. Považuji Orfea z podsvětí za nadčasové

a jedinečné dílo,“ řekl umělecký šéf souboru opery a operety Miloslav Oswald. „Orfeus v podsvětí je pro mě osobně jedna z nejznámějších a nejzajímavějších operet, proto její zařazení do repertoáru Moravského divadla vítám a těším se na premiéru. Jsem zároveň velice nadšen, s jakým entuziasmem a elánem se kolegové z opery, operety a baletu vrhli do zkoušení a jak zvládají náročné choreografie,“ dodal ředitel Moravského divadla David Gerneš.

Režisér Oldřich Kříž se s členy souboru opery a operety setkal po sedmi letech od premiéry inscenace Donizettiho komické opery Nápoj lásky. „Návrat do Olomouce byl velmi příjemný. Těšil jsem se na spoustu známých tváří, se kterými jsem se potkal při Nápoji lásky, ale i na mnoho kolegů, se kterými jsem jako zpěvák spolupracoval na různých projektech. Jen doufám, že i oni se tak těšili na mě. Je to jako návrat domů. Olomouc je nádherné město a vždycky se sem budu rád vracet,“ uvedl režisér, který zná Orfea v podsvětí již od svého dětství a takřka



na tomto díle vyrostl. „Hráli jej tehdy v Liberci, moje maminka ztvárnila roli Juno a já viděl snad všechny reprízy a dodnes znám celé dílo skoro zpaměti,“ upozornil Kříž a neváhal označit Offenbacha za geniálního skladatele. „Jeho invence a doslova gejzíry hudebních motivů jsou neuvěřitelné a dalo by se říct, skoro nevyčerpatelné,“ popsal.

S chválou se přidal i autor hudebního nastudování Tomáš Hanák. „Offenbach je mistrem ironie a satiry. Jeho hudba je hravá, jiskřivá a vtipná. Velmi prostými a skromnými prostředky dovede opravdu rozesmát. Melodie oplývající úžasnou nápaditostí se dají snadno zapamatovat a doslova se vrývají posluchači pod kůži,“ doplnil.

Postavu Orfea si zahrají Jakub Rousek a hostující Peter Svetlík. Pro Jakuba Rouska je to po Krásné Heleně a Rytíři Modrovousevi třetí setkání s Offenbachovou operetou. „Ve srovnání s Modrovousem je part Orfea spíše menší, ale tato role je efektní a celkem vtipná až komická. Offenbachovy operety jsou na první poslech možná lehké a jednoduché, avšak zdání klame, mají totiž v sobě pěkné záludnosti pro všechny pěvce,“ upozornil Rousek. Eurydiku ztvární Barbara Sabella v alternaci s Lucií Kordovou a hostující Olgou Bezačinskou. „V Offenbachově parodii není Eurydika příliš kladná postava. Je to trochu znučená, rozmazlená manželka Orfea, se kterým si po pár letech manželství takzvaně lezou na nervy,“ popsala Sabella. Vděčnou úlohu nejvyššího z bohů Jupitera, který se v průběhu představení dokonce promění v mouchu, ztvární Martin Štolba v alternaci s Jakubem Tolašem. „V Offenbachově pojetí je Jupiter jemně senilní, pošetilý stařík s neutuchajícím libidem. Božstvo obecně v tomto díle má více lidských nectností nežli božských ctností. Pro mne to znamenalo pocitově zestárnout přibližně o čtyři sta šedesát let a přizpůsobit tomu i pohybový a vyjadřovací rejstřík. Tedy kromě třetího dějství, v němž se metamorfuji v mouchu, abych mohl svést Eurydiku. Takže tato postava má i hmyzí polohu. Bylo zapotřebí vidět mnoho přírodopisných filmů, aby se vykrytalizoval muší pohyb,“ popsal s úsměvem Štolba.

Pohybovou průpravu zpěváků měla na starosti Petra Parvoničová, která v Moravském divadle souběžně připravovala choreografie pro muzikál Starci na chmelu. „Je to pro mě velmi příjemné období v olomouckém divadle, jsem ráda, že jsem měla možnost poznat všechny umělecké soubory tohoto divadla. U členů operních souborů je vždy těžké hodnotit fyzickou a taneční nadání. Pro mě je mnohem více důležité nalézt při zkouškách jejich pozitivní přístup k tanci, odbourat obavy, že se něco neuzpívá nebo neudýchá. Štěstí a radost pro mě a snad i pro celý olomoucký soubor bylo, že a bude, že nebylo třeba nalézat. Hned od první zkoušky do sebe vše zapadlo – nadšení, úsměv a chuť si zatančit,“ chválila choreografka. V historii českého divadla v Olomouci půjde už o šesté nastudování Orfea v podsvětí. Poprvé to bylo v roce 1921 v režii Bohuše Vilíma, zatím naposledy pak v roce 2002 v nastudování Václava Mála a pod taktovkou Zvonimíra Skřivana.

(red)

Jacques Offenbach

ORFEUS V PODSVĚTÍ

Libreto: Ludovic Halévy, Hector-Jonathan Crémieux

Překlad: Ivo Fischer

Režie: Oldřich Kříž

Hudební nastudování: Tomáš Hanák

Dirigenti: Tomáš Hanák, Miloslav Oswald

Sbormistr: Lubomíra Hellová

Choreografie: Petra Parvoničová

Scéna: Daniel Dvořák

Kostýmy: Roman Šolc

OBSAZENÍ:

Pluto: Petr Martínek / Milan Vlček, j. h.

Jupiter: Martin Štolba / Jakub Tolaš, j. h.

Orfeus: Jakub Rousek / Peter Svetlík, j. h.

Styx: Ondřej Doležal, j. h. / Oldřich Kříž, j. h.

Mercure: Radek Leszczynski / Vojtěch Pačák

Mars: Jiří Kučera / Jan Vaculík

Eurydika: Barbara Sabella / Lucie Kordová / Olga Bezačinská, j. h.

Diana: Elena Gazdíková / Lea Vítková

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**

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Vážení čtenáři, milí senioři, ani jsme se nenadáli, máme za sebou nejkratší měsíc v roce a v rukou další číslo našeho skvělého magazínu. Před námi je přelomový měsíc mezi zimou a jarem, od kterého očekáváme pozitivní změny, kdy budeme moci konečně snad zamávat studeným dnům. Jaro totiž, ať chceme či nechceme, skvěle působí na naši náladu, ubývá mrzutosti, typické pro pošmourné dny. S příchodem slunečních paprsků se zlepšuje naše pozitivní nálada, přibývají úsměvy na našich tvářích a také chuť něco dělat.

V minulém čísle jsme odstartovali projekt Táborová škola v přírodě 2019, váš neskutečný zájem nás překvapil a zároveň potěšil, že děláme opravdu skvělou věc. Během 14 dnů jsme naplnili plánovanou kapacitu 150 táborníků, tímto se omlouváme všem, na které se, k naší lítosti, v letošním roce nedostane. Všichni přihlášení, kteří mají potvrzení o přijaté platbě od hospodářky KRS Olomouckého kraje paní V. Ondruškové, dostanou 14 dní před akcí informace týkající se pobytu a svozů do tábora. Těšit se mohou na fantastický zážitkový týden. Další akcí KRS, o které bych vás chtěla dnes informovat, jsou tolik oblíbené Krajské sportovní hry seniorů. Významem je pravidelná tělesná aktivita, která ovlivňuje významnou mírou psychické a duševní zdraví vás seniorů, ale také přispívá fyzické zdatnosti a napomáhá žít plnohodnotný život až do vysokého věku. Letošní IV. ročník Krajských sportovních her seniorů se bude konat 23. května 2019 již tradičně na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci, pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje.

Podmínky účasti:

- Soutěže se mohou účastnit seniorky/senioři 60+, v pětičlenném družstvu musí být minimálně dvě ženy, označení družstva nebo dresů dle vlastního uvážení soutěžících.
- Jmenný seznam soutěžního družstva (vyplnit tiskopis přihlášky) zaslat do 5. května 2019 na emailovou adresu: z. marcinkova@seznam.cz. Zde také směrujte vaše případné dotazy.
- Přihlášky zaslané po termínu nebudou akceptované.
- Startovné ve výši 400 Kč za družstvo uhradit na účet KRS u FIO banky č. ú. 2900931192/2010. Startovné může být uhrazeno také v hotovosti proti příjmovému dokladu, který vydá hospodářka KRS paní Ondrušková. Termín a místo platby v hotovosti je nutno si dohodnout předem: tel. 736 604 567.
- **Důležité:** do zprávy pro příjemce i poznámky uveďte název klubu / obce a variabilní symbol: 23052019.

Disciplíny:

Kroužky, Tenisová zručnost, Bollo Ball, Běh, Hokej, Šipky, Golf – snag, Košíková, Petanque, Granát

Nejlepší sportovci budou reprezentovat Krajskou radu seniorů a Olomoucký kraj na IV. mezinárodních sportovních hrách seniorů RS ČR 2019, které se budou konat v červenci v Českých Budějovicích, dále pak na Slovensku a v Polsku.

Milí senioři, možnost oslavit důstojně náš Den seniorů se pro KRS Olomouckého kraje stala velkou výzvou. Když jsme v roce 2016 uspořádali I. ročník projektu „**Babička roku**“, netušili jsme, že se nám podaří položit základ nové hezké tradice, která oslavuje vnitřní krásu seniorského věku. Letošní Propozice čtvrtého ročníku jsou již hotové a vy máte možnost opět nominovat své tipy do této krásné soutěže, která proběhne 19. září tradičně na Flóře v pavilonu A. Soutěžní úkoly – 1. *Řízený rozhovor*: představ sama sebe a svůj kraj, svůj domov, 2. *Ukaž, co umíš* a 3. *Módní přehlídka* ve společenském oblečení dle vlastního výběru.



Novinkou letošního ročníku je spolupráce se TV Šlágr, takže se máte na co těšit. V loňském roce se nám podařilo tento výjimečný koncept Krajské rady seniorů Olomouckého kraje nabídnout do ostatních krajů České republiky a také zařadit do plánu činnosti Rady seniorů České republiky s cílem, uspořádat v letošním roce celorepublikové finále. Záštitu nad tímto Projektem převzal hejtmán Olomouckého kraje pan Ladislav Okleštěk a tak se stalo, že historicky 1. celorepublikové finále „Babička roku“ se uskuteční u nás v Olomouci. Vítězky krajských

kol z celé České republiky se potkají v listopadu 2019. Milé seniorky z Olomouckého kraje, vyplněné přihlášky je nutno zaslat do 25. srpna 2019 do schránky Krajské rady seniorů, obálku označte heslem „Babička roku 2019“. Připomínám také, že můžete nominovat babičky ze svého okolí i do kategorie „Nejstarší babička“, zde babičky nesoutěží, oceněny je životní příběh a nejstarší věk z přihlášených nominací. Na všechny nominace se již teď těšíme.

Více informací i přihlášky získáte na stránkách Krajské rady seniorů na Facebooku, dále pak na www.rscr.cz ale také si o ně můžete napsat předsedkyni KRS – milenahe-sova@seznam.cz.

Připravujeme pro vás cyklus chytrých vzdělávacích seminářů, o kterých vás budeme včas informovat. V jednání je ve spolupráci se sociálním odborem magistrátu města Olomouc kontaktní místo pro vás seniory, naší snahou je otevřít historicky první místo SeniorPointu – informačního místa pro seniory.

Závěrem ještě informace pro ty, kteří ještě váhají přidat se k nám. Za poslední dva měsíce se naše základna rozrostla o čtyři seniorské kluby. Napište si o přihlášku klubového nebo individuálního členství, každý je vítán.

Přeji vám všem krásné březnové dny.

Milena Hesová
předsedkyně KRS Olomouckého kraje
členka předsednictva Rady seniorů ČR



Zde odstříhněte

Babička roku

**ZÚČASTNĚTE SE
TALENTOVÉ SOUTĚŽE BABIČEK
VE VĚKU OD 55 LET**

Výstaviště Flora 19. 9. 2019
Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje

Vyplňte čitelně hůlkovým písmem.

👑 PŘIHLÁŠKA 👑
Babička Olomouckého kraje 2019



Jméno: _____

Příjmení: _____

Datum narození: _____

Počet dětí: _____ Počet vnoučat: _____

Bydliště: _____

Původní profese: _____

Osobní zájmy: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Potvrzuji podpisem, že zde uvedené údaje jsou pravdivé:

V _____

dne _____ Podpis: _____

Poskytnuté údaje budou použity výhradně pro potřeby realizace projektu BABIČKA ROKU 2019 v souladu se zákonem č. 101/2000Sb. o ochraně osobních údajů.

DOPLŇUJÍCÍ ÚDAJE K PŘIHLÁŠCE:

Charakteristika babičky:

Váš životní příběh - stručně prosím popište Váš přínos pro rodinu, pro místo kde žijete, Vaše pracovní úspěchy:

Proč si myslíte, že byste měla postoupit do finále soutěže:

Jakou jste do soutěže zvolila volnou disciplínu:

V jakém oděvu budete vystupovat na módní přehlídce: ☐ společenský oděv ☐ lidový kroj

Podmínky Vaší nominace:

- Soutěže se můžete zúčastnit od věku od 55 let, pokud máte hlášen trvalý pobyt v Olomouckém kraji
- Vyplněnou přihlášku odešlete na adresu: Krajská rada seniorů, KRS Jeremenkova 1191/40a, 779 00 Olomouc nebo elektronicky na e-mail milenahešova@seznam.cz
- Obálku označte heslem „BABIČKA OLOMOUCKÉHO KRAJE“

Uzavírka nominací: 25. 8. 2019



Přihláška k registraci na IV. Krajské sportovní hry seniorů 2019

23. května 2019 (9:00 – 15:00), Stadion TJ Lokomotiva Olomouc

Název klubu / obce:

Poř. č.	Funkce	Jméno, příjmení	Rok nar.	Poznámka
1	kapitán			
2	člen			
3	člen			
4	člen			
5	člen			

kapitán družstva – podpis

Řídící organizačního štábu byla zvolena Bc. Zdenka Marcinková – místopředsedkyně KRS Olomouckého kraje, na ni se můžete obracet s dotazy, tel.: 731 087 190.

Vyplněnou přihlášku odeslat nejpozději do 5. května 2019 na email: z.marcinkova@seznam.cz nebo předat v zalepené obálce adresované KRS Olomouckého kraje, Jeremenkova 40/a, 77911 Olomouc do schránky na podatelně KÚ.

Potvrzení registrace a přidělení startovního čísla bude realizováno, jakmile organizační štáb obdrží vyplněnou přihlášku

a startovné (400 Kč / družstvo) bude složeno na účet KRS u FIO banky č. ú.: 2900931192/2010.

Do zprávy pro příjemce platby uveďte název klubu / obce a variabilní symbol: 23052019. Startovné může být uhrazeno také v hotovosti proti příjmovému dokladu, který vydá hospodářka KRS Olomouckého kraje. Termín a místo platby je nutno dohodnout předem na tel.: 736 604 567.

Prezence soutěžních družstev dne 23. května 2019 bude probíhat od 8:00 hodin v prostoru u vchodu na stadion.

PŘEDSEDOVÉ SENIORSKÝCH SPOLKŮ OLOMOUCKA ZVOLILI NOVOU PŘEDSEDKYNÍ

Zasedání Zástupců seniorských klubů Olomoucka proběhlo poprvé na půdě Krajského úřadu olomouckého kraje. Jednání se na začátku února zúčastnili hosté z Centra Semaforu a CK Paprsek, kteří vystoupili se svojí nabídkou aktivit pro seniory. Na pořadu jednání byla mimo jiné i volba nového předsedy této seniorské organizace, která sdružuje na 35 seniorských klubů a spolků. Předsedové těchto spolků se již několik let pravidelně z vlastní iniciativy organizovaně setkávají za účelem výměny velmi bohaté programové nabídky volnočasových, sportovních, kulturních i vzdělávacích aktivit pro seniory mimo statutární město Olomouc. Jejich programové nabídky pro seniorský aktivní život jsou velmi pestré, nápadité bohaté a často se stávají tradicí. Příkladem může být třeba Zahradní slavnost ve Velkém Týnci, na kterou se sjíždí senioři ze širokého okolí a shlédnou přehlídku seniorských amatérských tanečních skupin, ve Štěpánově se pořádá tradiční Kloboukový bál, v Příkazích 18. ples seniorů, v Jívové tradiční Květinový bál, ve Skrbeňi tradiční oslava MDŽ, ostatní spolky pořádají taneční

veselice, výstavy svých ručních prací, soutěže ve vaření, sportovní dny, silvestrovská setkání, přednášky odborné i zájmové, sami si organizují zájezdy a výlety nejen po našem kraji ale i do zahraničí. Vzájemná setkávání těchto zástupců je velmi obohacující. Vzájemná spolupráce, získávání nových přátelství, informací, zkušeností, sociálních kontaktů vede ke spokojenému aktivnímu životu seniorů s cílem zamezit osamocení, co možná nejdéle. A to se nám úspěšně daří.

Předsedkyně KRS Olomouckého kraje Milena Hesová vystřídala ve vedení ZSSO skvělého pana Květoslava Pytlíčka, který odstoupil ze zdravotních důvodů. Nová předsedkyně získala 100 % podporu, tedy zvolená jednohlasně. Poděkovala za projevenou důvěru a popřála jménem všech přítomných panu Květoslavu Pytlíčkovi, který je zároveň váženým členem předsednictva Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, k jeho krásným 82. narozeninám pevné zdraví, štěstí a radost ze života a také mu poděkovala za jeho obětavou práci pro seniory. (krs)



HEJTMAN SE SETKAL S AUTORKAMI (NE)ZAPOMENUTÝCH PŘÍBĚHŮ

Se studentkami olomoucké Univerzity Palackého, které zachytily vzpomínky seniorů z Olomouckého kraje, se setkal hejtman Ladislav Okleštěk. Příběhy pravidelně vychází v krajském měsíčníku Krajánek.

„Když jsem v pozici hejtmána začal objíždět poskytovatele sociálních služeb v regionu, šlo mi o jediné – zjistit, co jejich klientům chybí a jak bych jim mohl pomoci. Při každém dalším rozhovoru se seniory jsem ale zjišťoval, jak úžasné osudy ukrývají. Jejich životní příběhy jsou často plné bolesti, ale také radosti, optimismu a víry v lásku a život. Přišla mi velká škoda nechat jejich vzpomínky zapadnout,“ vysvětlil vznik iniciativy hejtman Ladislav Okleštěk. Olomoucký kraj proto navázal spolupráci se studenty Katedry křesťanské sociální práce na Cyrilometodějské teologické fakultě, kteří se vydali za klienty do domovů pro seniory, strávili s nimi čas a sepsali jejich vyprávění.



„Vážím si zkušenosti, kterou jsem díky tomuto projektu získala. Můj rozhovor se seniorkou probíhal ve velmi příjemné atmosféře a jen doufám, že se mi podařilo zachytit to nejpodstatnější a nejzajímavější z našeho povídání. Určitě se spolu budeme scházet i dál,“ uvedla autorka jednoho z příběhů Zdenka Šebelová.

Do projektu se zapojilo celkem dvaadvacet studentů katedry, kteří rozmlouvali se seniory v šesti sociálních zařízeních.

„Aktivita měla za cíl propojení starší generace uživatelů pobytových sociálních služeb s generací studentů vysoké školy. Ti zamířili do domovů v Prostějově, Července, Olomouci, Náměšti na Hané a Jesence,“ uvedla Lucie Brlková z krajského odboru sociálních věcí.

Všechny příběhy chce kraj v budoucnu vydat v jedné publikaci. Už teď navíc plánuje nový projekt. Ten se tentokrát zaměří na podporu dobrovolníků, kteří by se seniory v domovech trávili volný čas. (red)

NÁVŠTĚVNOST KRAJE LONI ZNOVU VZROSTLA

Opět o něco vyšší byl loni počet turistů, kteří navštívili Olomoucký kraj. Celkem jich do regionu zavítalo téměř sedm set tisíc, což v porovnání s rokem 2017 představuje nárůst o více než šest procent.

„Podpoře cestovního ruchu věnujeme velkou pozornost. Investujeme do rozvoje turistických stezek, podporujeme činnost informačních center a přispíváme na významné nadregionální akce. A je vidět, že se naše péče vyplácí,“ řekl hejtman Ladislav Okleštěk.

Největší zájem měli turisté o ZOO a Aquapark v Olomouci, z klasických památek pak o hrady Bouzov a Helfštýn nebo zámek a ruční papírnu ve Velkých Losínách. Z nově rekonstruovaných objektů lidé nejčastěji mířili do Korunní pevnůstky a muzea barokní prachárny v Olomouci. Lákaly také Jeseníky.

„Jeseníky s nádhernou přírodou a pestrou škálou sportovního vyžití v létě i v zimě, ale také bohatou a pohnutou historií a celou řadou technických unikátů – to je pro tisíce turistů volba číslo jedna. Také proto jsme letos vsadili na ještě masivnější propagaci této části regionu,“ uvedl vedoucí krajského oddělení cestovního ruchu Radek Stojan.

Hejtmanství navíc společně s Olomoucí podporuje slevovou kartu Olomouc region card. Turisté se díky její dvou či pětidenní variantě dostanou levněji nebo zcela zdarma na téměř dvě stě míst v kraji. (red)



www.agecentrum.cz

Užíváte mnoho léků, zažíváte mnoho zdravotních obtíží?

**Komplexní vyšetření a naše celostní
péče je to pravé, co Vás vrátí do života.**

774 501 796

Ve spolupráci s krajskou radou seniorů





**Rada seniorů
České republiky**
zapraný vnitřní spolek

AGE Centrum, Na Šibeníku 1, Olomouc

PALIATIVNÍ PÉČE DOSTANE VÍC PENĚZ, ROZHODL KRAJ

První hmatatelné výsledky vloni představené koncepce paliativní péče zveřejnil Olomoucký kraj. Hejtmanství vyhlásí hned čtyři dotační tituly, které mají dosud opomíjenou oblast sociálních služeb zmodernizovat.

„První dotační program bude zaměřen na podporu poskytovatelů paliativních služeb, druhým podpoříme péči o lidi, kteří se poslední dny života rozhodli strávit doma a do třetice uvolníme peníze na vzdělávání odborných pracovníků,“ uvedl hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.

Na první dva zmiňované projekty poskytne hejtmanství pět a půl miliónu korun. Finance budou moci poskytovatelé hospicové péče využít například na mzdy pracovníků nebo nákup zdravotnické techniky. Těžce nemocným lidem v terminálním stádiu nemoci, kteří se rozhodli dožít doma, pomůže hejtmanství například tím, že zaplatí nákup hygienických potřeb a finančně podpoří ošetřovatelky, jež jim budou terénní péči poskytovat.

„Do vzdělání v oblasti paliativní péče půjde další milión dvě stě tisíc korun. Program přitom poslouží nejen

ke zvýšení kvalifikace lékařů, ale i sester a ošetřovatelů,“ dodal hejtmán. Žádosti o dotace začne Olomoucký kraj přijímat na začátku dubna. Všechny další informace najdou zájemci na webu OLKRAJ.CZ v sekci Dotace. **(red)**

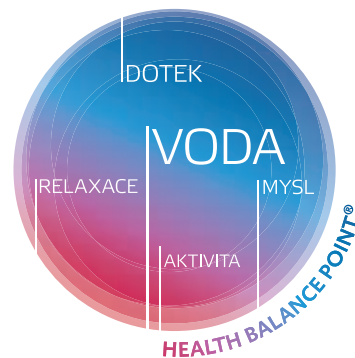


inzerce

TERMÁLY | LOSINY

HŘEJIVÉ SRDCE JESENÍKŮ

UNIKÁTNÍ TERMÁLNÍ PARK V JESENÍKÁCH



- termální park, jediný svého druhu v České republice
- bazény napouštěné přírodní termální vodou a vodní atrakce
- sauny – finská, solná, parní, aromatická a ledová komora
- široká nabídka masáží
- cvičení v bazénu, animační programy
- zázemí pro rodiče s dětmi
- restaurace s vynikající kuchyní
- celoroční provoz
- sledujte náš kalendář akcí

www.termaly-losiny.cz

**KOUPÁNÍ
POD ŠIRÝM
NEBEM**

Využijte slevy a bonusy
při ubytování
ve Wellness hotelu DIANA
www.diana-losiny.cz

sleva 10 %

platí do 17. 4. 2019 ve dnech ÚTERÝ až PÁTEK

**tímto kuponem získáváte
slevu na vstupné 10 %**

slevy se nesčítají

TERMÁLY | LOSINY

ČTVRTÝ ROČNÍK MEZINÁRODNÍHO FESTIVALU ROZHLASOVÉ TVORBY PRIX BOHEMIA RADIO 2019

Prestižní mezinárodní festival rozhlasové tvorby PRIX BOHEMIA RADIO 2019 se již počtvrté uskuteční v Olomouci, a to od pondělí 1. do čtvrtku 4. dubna 2019. Cílem této mezinárodní soutěžní přehlídky je zvyšování kvality rozhlasové tvorby a oslovení široké veřejnosti se zájmem o kulturu a mluvené slovo. Návštěvníci se mohou těšit na poslechy, diskuse a semináře s rozhlasovou tematikou, koncerty i divadelní představení. Festival se koná ve spolupráci se statutárním městem Olomouc a Univerzitou Palackého v Olomouci. Čestnou prezidentkou festivalu je herečka Hana Maciuchová, která na festivalu bude po celou dobu jeho konání, a můžete se s ní setkat na mnoha akcích během festivalu.

V rámci rozhlasové soutěže jsou vyhlášeny tři kategorie Drama, Dokument a mezinárodní kategorie Reportáž. Letos premiérově proběhne i nultý ročník kategorie Multimédia. Veřejný poslech soutěžních pořadů proběhne v Divadelním sále nebo ve Filmovém sále v Uměleckém centru UP. V pondělí se budou poslouchat dokumenty, v úterý reportáže a ve středu dramata. Ve čtvrtek bude prezentace Multimédií.

Slavnostní zahájení festivalu se uskuteční v pondělí 1. dubna v Moravském divadle v Olomouci, kde opět zahraje Rozhlasový Big Band Gustava Broma a doprovodí muzikálové hvězdy Michaelu Noskovou, Martina Chodúra, Michaelu Gemrotovou, Jana Smigmatora, Dashu a další. O den později program zpestří veřejná debata na téma vulgarismus v médiích. Debata se uskuteční v Divadelním sále Uměleckého centra UP a vstup je zdarma. Od 20:00 v Moravském divadle můžete vidět divadelní hru Dejvického divadla Dabing Street. Jde o třetí hru Petra Zelenky, kterou napsal pro Dejvické divadlo. Sám ji také režíruje. Dabing Street je hra o lidech, kterým se nepodařilo udržet slibně prosperující dabingové studio. Vlastně je to téměř komedie, kdyby ovšem nepřišel muž, který všem změní život... Na prknech Moravského divadla se vám představí Martin Myšička, Hynek Čermák, Václav Neužil, Klára Melišková, Jana Holcová a Lada Jelínková.

Nenechte si ujít divadlo, koncert Vesny a šamanské bubnování

Ve středu se návštěvníci mohou těšit od 19 hodin na další divadelní představení, tentokrát v Divadle na cucky, kde se představí Dismantův rozhlasový dětský soubor se svojí hrou Pepito, (ne)plivej! Jedná se o příběh velbloudice Pepity na motivy skutečných událostí po květnu 1945, který pro DRDS napsal básník a spisovatel Miloš Doležal.

Večer můžete navštívit ve Velkém studiu Českého rozhlasu Olomouc koncert skupiny Vesna. Jedná se o novou českou dívčí kapelu nominovanou Cenami Anděl na objev roku 2019. Skupina v listopadu 2018 vydala svou debutovou desku Pátá bohyně, která obsahuje symfonické

písňě šmrncnuté folklórem s příchutí elektroniky. Tematicky se hudba vyznačuje inspirací slovanskými kořeny, intimními ženskými texty a mystickou snovostí. Na Prix Bohemia Radio Vesna zahraje a zazpívá ve svém základním čtyřčlenném obsazení, které slavilo úspěch při letošním pražském vystoupení zpěvačky Aurory. Středeční večer zakončí zajímaví hudební hosté populární akce Radio Wave Party v olomouckém Jazz Tibet Klubu.

Ve čtvrtek si přijďte vyzkoušet šamanské bubnování v rozhlase. Pravidelné bubnování na šamanské bubny má prokazatelné léčivé a uzdravující účinky na lidský organizmus. Právě ve čtvrtek můžete i osobně prožít kouzlo společného bubnování s předním českým muzikoterapeutem PaedDr. Lubomírem Holzerem. Bubnování je vhodné úplně pro všechny. Dovíte se rovněž málo známé informace o celostní muzikoterapii, šamanství a možnostech jejich použití pro člověka dnešní uspěchané doby. První bubnování ve Velkém studiu Českého rozhlasu Olomouc začíná ve 14 hodin a druhé v 16 hodin.

Festival bude ve čtvrtek zakončen Slavnostním večerem, který bude v moderaci známé tváře Českého rozhlasu Jitky Novotné živě přenášén z Arcibiskupského paláce na vlny Českého rozhlasu Dvojka a Českého rozhlasu Olomouc.

Český rozhlas jako pořadatel festivalu věří, že nabídka rozhlasové tvorby přiláká nejen rozhlasáky, ale osloví i obyvatele Olomouce a okolí a přispěje tak k renomé celého kraje.



Čestná prezidentka festivalu Hana Maciuchová a generální ředitel ČRo René Zavoral.
Foto: Khalil Baalbaki

LIBOR KVAPIL: PRÁCI LÉKAŘE V ORDINACI JSEM PŘIJAL JAKO VÝZVU

Ordinace pro lidi v nouzi Charity Olomouc, svého času jedna z prvních ordinací tohoto typu v České republice, poskytuje služby lidem bez domova již více než desetiletí. Na jejím počátku stál zkušený praktický lékař MUDr. Libor Kvapil, který se za dvanáct let služby v ordinaci významně zasloužil o rozvoj komplexní lékařské péče o lidi bez domova na Olomoucku. Jako správný skaut, který je „duší i tělem hotov pomáhati bližnímu“, dříve ve skromných podmínkách, dnes v moderně vybavené ordinaci s čekárnou a vlastním sociálním zařízením, vypomáhá ve svém důchodovém věku jako zkušený lékař.

Pane doktore, jak jste se dostal k profesi lékaře v ordinaci pro lidi v nouzi?

Jako praktický lékař jsem během své praxe pracoval jak v městském, tak venkovském obvodu, dokonce i v závodní ordinaci kombinované s územním obvodem. Měl jsem zkušenost i ze služeb lékařské služby první pomoci a rychlé zdravotnické pomoci.

Až v důchodovém věku jsem byl osloven olomouckou Charitou, zda bych nenastoupil jako praktický lékař v nově zřizované ordinaci pro lidi v nouzi. Přijal jsem to především jako osobní výzvu k práci, kterou dosud nikdo z lékařů nedělal, a s kterou doposud nebyly žádné zkušenosti.

Jednalo se tehdy o první ordinaci tohoto typu v České republice?

Dá se říct, že svým způsobem ano. V Praze sice již jedna ordinace pro lidi bez domova fungovala, ale ta sloužila většinou jen jako pohotovostní služba pro akutní případy, zatímco záměrem Charity Olomouc bylo poskytovat služby praktického lékaře lidem v nouzi v plném rozsahu.

Jaké byly začátky?

Podmínky ordinace byly zpočátku velmi skromné – začínalo se pouze v jedné místnosti bez sociálního zařízení, namísto čekárny se po dobu ordinčních hodin vynášely z ordinace dvě židle na chodbu, ve které byla teplota blízka té venkovní. I za této situace se však klienti brzy naučili služeb ordinace využívat.

U nás se jim dostávalo chápavého přijetí a respektu k lidské důstojnosti, zatímco jinde se v čekárnách i v ordinacích setkávali s nevolí, pohrdáním až odporem. Opláceli nám to tím, že ačkoliv byli zvyklí na drsnou mluvu i chování, v ordinaci se chovali většinou slušně.

Čím se liší ordinace pro lidi v nouzi od běžné ordinace praktického lékaře?

Odlíšná je především skladba pacientů, jejich majetkové poměry i možnosti a vůle podrobit se léčbě. Mezi lidmi bez domova jsou lidé, kteří za sebou mají různé životní krachy – rodinné, finanční či pracovní – až po opakovaně trestané jedince, špatně adaptibilní ve společnosti. Společné je jim to, že nemají domov ani prostředky k obživě a často už ani vůli svou situaci nějak řešit. Nemají možnost například ulehnout na několik dnů do teplé postele a vypotit se, protože mnozí z nich žádné „doma“ nemají. Naučili jsme se s tím však počítat a přizpůsobit tomu nejen náš přístup, ale i požadavky.

S čím vším se musí lékař ordinace pro lidi bez domova vypořádat?

Problémem je často těžká dostupnost věrohodných údajů. Mnozí přicházejí bez dokladů i bez zdravotní dokumentace. Není také výjimkou, že se klienti domáhají různých, často i návykových léků, a bývá těžké rozhodnout, zda je potřebují pro udávané potíže nebo jen jako drogu. Nelze ani ověřit jejich časté tvrzení, že léky nebo recept ztratili, když žádají duplikát. Ale i mezi bezdomovci jsou velké rozdíly co do přístupu, inteligence i vzdělání, a to od těch na hranici gramotnosti až po vysokoškoláky, od nezodpovědných až po ty, kteří ještě mají snahu hledat s pomocí sociálních pracovníků cestu zpět.

S jakými chorobami se v ordinaci nejčastěji setkáváte?

Potýkáme se s poněkud jinou skladbou chorob, než bývá v ordinacích praktických lékařů běžné. Překvapilo mne, jak poměrně málo přicházejí bezdomovci s chorobami z nachlazení, zato je zde daleko více ošetření špatně se hojících ran, popálenin a kožních afekcí, a to často zanedbaných.

Za celou svou praxi až zde jsem viděl šatní vši. Bezdomovcům se nevyhýbají ani vážné nemoci, nebo takové, jaké se k jejich způsobu života vůbec nehodí – například cukrovka, vyžadující zvláštní režim, sterilní aplikaci přesné dávky insulínu a pravidelnou dietu, kterou nedokážou a ani nemohou dodržet.

Na práci v ordinaci však nejste úplně sám...

Ano, velmi záleží na sestře. Současná sestra Helenka má nejen vynikající přístup k pacientům, ale i pochopení pro jejich povahové vlastnosti a svízelnou situaci. Věnuje se velmi pečlivě ošetřování kožních defektů, což je zde potřebné, protože například ošetření bércových vředů vyžaduje dlouhodobě denní převazy, na které pacienti sami nestačí. Je zde také vynikající zázemí pracovníků Charity, kteří pomáhají při shánění čistého ošacení,



PRO LIDI BEZ DOMOVA

doprovázejí pacienty k vyšetření, pomáhají při podávání žádosti o důchod těm, kteří toho sami nejsou schopni.

Zažil jste jako lékař okamžiky, které byly pro vás těžké?

Pro nás byli velmi stresující pacienti, u kterých jsme zjistili vážnou, avšak léčitelnou chorobu, ale kteří přes všechna vysvětlení a varování o vážnosti stavu odmítali léčbu, odeslání k vyšetření nebo k hospitalizaci. Přemáhal nás pocit bezmoci, když jsme sledovali postup choroby až do nevyhnutelného konce. Ve snaze najít způsob pomoci, jsme konzultovali případy i s psychiatrem, avšak museli jsme respektovat skutečnost, že pacient má právo o sobě rozhodovat a že nelze postupovat proti jeho vůli, ani když je svým způsobem sám sobě nebezpečný. Nebezpečný sám sobě je vlastně i každý kuřák.

Byly tyto časté frustrující situace alespoň někdy vyváženy radostmi z úspěchů?

Určitě, těch případů, kdy se za ta léta podařilo včas zasáhnout, byla pěkná řádka. Pamatuji na jeden případ, kdy se k nám za chladného počasí dostavila pacientka s poměrně lehkým nachlazením. Teprve při vyšetření,

když jsem u ní objevil jizvu nad sternem, mi přiznala, že je po operaci srdce – operována byla v Brně, u kardiologa byla naposled v Opavě. Dalo to hodně telefonování, než jsem zjistil potřebné informace. Bylo mi jasné, že tato pacientka rozhodně nepatří „pod širák“. Díky pochopení urgentu ve fakultní nemocnici se podařilo umístit ji do léčebny pro dlouhodobě nemocné.

V čem spatřujete největší přínos ordinace?

Velkým přínosem je skutečnost, že ordinace tohoto typu vůbec existuje. Uvítalo ji hlavně Oddělení urgentního příjmu Fakultní nemocnice Olomouc, na který se pacienti obraceli nejčastěji. Ordinace pacientům přinesla možnost registrace a především úplnou, byť často okolnostmi omezenou péči. Obrovskou úlevou je pro nás její nekomerční charakter, kdy se nepočítá s tím, že na sebe „vydělá“. A když jsem si jednou postěžoval, že někdy pro pacienta nemohu udělat víc, utěšil mě vedoucí střediska Samaritán, Petr Prinz, dnes ředitel Charity Olomouc: „Neboj, neměli nic, teď mají alespoň to, co můžeš.“

Za rozhovor poděkovala Eva Štefková



ZDRAVÍ JE PŘI INKONTINENCI DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ STUD A STRACH

Inkontinence – samovolný únik moči představuje ne až tak zdravotní, ale vážný hygienický a společenský problém. Důsledkem určité choulostivosti takových potíží, je proto i časté otálení s návštěvou lékaře. Přitom vyšetření i léčba může být poměrně krátká a nenáročná. Nejvýznamnější skupinou postiženou inkontinencí jsou starší ženy i muži. Věková hranice u žen je poměrně nižší díky porodům. Samovolný odtok moči v dospělosti je pro mnohé z nás nepříjemným překvapením. Mnohdy nám tento problém může připadat ponižující a stává se tak velmi intimním. Mýtem je, že se jedná pouze o problém žen, avšak i muži mohou trpět inkontinencí. Jeli-kož má únik moči řešení, není třeba se bát. Umí pěkně potrápít a způsobuje újmu na psychice. Únik moči nesmí být tabu, jinak se stav nezlepší. Inkontinence může mít několik příčin.

TYPY INKONTINENCE

1. urgentní inkontinence
2. stresová inkontinence
3. smíšená inkontinence
4. z přeplnění měchýře

Muži trpí méně často inkontinencí stresovou, která je charakteristická pro ženy. Zejména muži se za tento nepříjemný problém stydí a nesvěří se. Mužská inkontinence je ve společnosti stále tabu, i když problémy trápí velké procento mužů. Zkuste si své potíže přiznat, zaveďte diskuzi a zjistíte, že v tom zaručeně nejste sami. U většiny těchto problémů dochází časem ke zhoršení. Důležitá je proto včasná odborná pomoc. Přestože je to pro mnohé z nás choulostivé, neostýchejte se a návštěvu zbytečně neoddalujte – změni se kvalita života.

Léčba

Tento problém není výjimečný, existuje spousta způsobů, jak od obtíží účinně pomoci. Léčba úniku moči je dostupná od tablet, přes cvičení až po laser. Z praxe vím, že většina žen, které trpí inkontinencí, řeší své problémy zcela nevhodnou pomůckou – uchylují se k používání menstruačních vložek. Ty jsou pro řešení úniku moči zcela nevhodné. Moč je řidší než krev, opouští tělo ve větším objemu a jednorázově. Velkou roli trpících žen hrají kvalitní absorpční pomůcky. Oproti menstruačním vložkám jsou tyto pomůcky schopny pohltit nepříjemný zápach, absorbují moč, která pak není v přímém kontaktu s kůží (což může mít za následek kožní problémy, neboť kůže je v přímém kontaktu s agresivní močí). V dnešní době existují tyto pomůcky nejen pro ženy, ale i pro muže. Obava, že tyto pomůcky jsou viditelné pod oblečením, není na místě. Díky novým technologiím, jsou k dostání pomůcky, které splní maximální ochranu, jsou tenké, jsou anatomicky přizpůsobené tělu a proto je možné zachovat maximální diskrétnost a věnovat se všem aktivitám.

Co můžeme udělat sami

Zvolit správné inkontinenční pomůcky, je potřeba omezit pití kávy, bublinkových nápojů s kofeinem, omezit kořeněná a dráždivá jídla. Důležité je zjistit svůj typ úniku moči a po té řešení, odpovídající konkrétním potřebám. Problém s inkontinencí ovlivňuje značně psychiku člověka a ten bývá velice zranitelný i psychicky labilní.

Stanislava Zavadilová,
všeobecná zdravotní sestra



SENIORŮ AEROKLUBU HRANICE SE PŘIPRAVUJÍ NA DALŠÍ SEZONU

První vlašťovka, že se pro sportovní piloty blíží nová sezona, se objevila na přelomu roku. Byla jí pozvánka na výroční schůzi, letenko sokolský ples, jarní školení a na materiálovou přípravu. Všechny těchto akcí se zúčastní i několik seniorů, členů hranického aeroklubu. Kolik jich vlastně je, se dá s ohledem na striktně uplatňované zásady GDPR, jenom odhadnout. Ze sta členů aeroklubu jich seniorského věku dosáhlo asi 10.

Na výroční schůzi to nejdříve byla rekapitulace minulé sezony. Výsledky loňské sezony paří mezi ty lepší a hodnocení proběhlo po odborech, které jsou čtyři.

Piloti bezmotorových letadel tvoří nejpočetnější odbor. Na bezmotorových letadlech nalétali při přeletech přes 125 000 km, třikrát okolo zeměkoule. V celostátní plachtařské soutěži se to hodnotí body a bylo z toho 5. místo mezi asi 70 aerokluby Čech a Moravy. Dva plachtaři se zúčastnili mistrovství světa v Českých Budějovicích, tři mistrovství republiky v Táboře, jeden vyhrál mistrovství Slovenska a řada dalších pilotů létala na pohárových závodech. K seniorskému věku se zde hlásí 5 pilotů.

Pilotů motorových letadel je méně a většina se věnuje i bezmotorovému létání. Zajišťují starty bezmotorových letadel, poznávací lety, věnují se navigačním soutěžím a ti nejlepší akrobacii. Jeden z členů hranického aeroklubu vyhrál Mostecký pohár v akrobacii. Jedno z letadel vyhrálo i v soutěži o nejkrásnější vzhled. K seniorskému věku se zde hlásí jeden pilot. Velmi zajímavý je odbor pilotů ultralehkých letadel. Zde se většinou začíná stavbou vlastního letadla, se kterým je možno se věnovat letecké turistice, návštěvám různých sletů a vyvrcholením jsou navigační soutěže. Většina těchto pilotů se věnuje opět i plachtění. Překrásné jsou nově postavené repliky starých, dnes již většinou neexistujících letadel. Létá zde opět několik seniorů. Modelářský odbor je lákadlem pro nejmladší adepty létání. Provoz na modelářské ploše však nasvědčuje tomu,



že pro některé je to láska na celý život až do seniorského věku. Na letišti proběhla řada soutěží počínaje Mistrovstvím republiky, několik soutěží Českého poháru a řadou dalších akcí, např. Hranická mez, pohár Moravské brány a Hranická termika. Hraničtí modeláři se zúčastnili i mistrovství Evropy ve slovenském Martině.

Skupina seniorů z hranického letiště zve všechny přátele a příznivce létání k prohlídce a exkurzi na letiště v Drahotuších. Určitě se vám některý ze seniorů bude rád věnovat. Nejvhodnější termín návštěvy je po zahájení sezony v dubnu za pěkného počasí kteroukoliv sobotu nebo neděli. Ti co mají kladný vztah k počítačům, mohou dění v aeroklubu sledovat na www.aeroklubhranice.cz, kde je i řada odkazů na další stránky. Přijďte na letiště Aeroklubu Hranice v Drahotuších, je zde stále něco vidět.

Zdraví vás Vladimír Spilka, Hranice

PRIESSNITZŮV DORTÍK PRO KS ZÁBŘEH

Ve středu 30. 1. 2019 jsme přijali pozvání od Rady seniorů města Jeseník na akci Priessnitzův dortík. Byla to soutěž učňů cukrářů celé České republiky.

Z našeho Klubu seniorů se zúčastnilo 21 členů. Ze Zábřehu jsme vyjeli vlakem do Jeseníku, kde nás očekávala členka Rady seniorů Jeseník paní Marie Hundáková. Srdečně nás přivítala a městskou dopravou jsme odjeli do Lázní Jeseník, kde se v kongresovém centru soutěž konala. Soutěž se skládala z vystavených dortíků, které soutěžící předem upekli a zdobené perníčků na čas.

Všichni jsme byli nadšení umem mladých cukrářů. Jejich výtvary byly jako umělecké dílo. Celou soutěž provázal doprovodný program – vystoupení dětí základní

školy. Paní Hundáková se nám věnovala nejen tím, že s námi strávila celý den, ale zajistila i účast na Priessnitzově vyhlídce s průvodcem. Nádherný zážitek provázelo i překrásné počasí. Jeseníky i Rychlebské hory jsme měli jako na dlaní. Návštěva lázní byla zakončena vycházkou po lázeňském okruhu a tím byl umocněn velmi pěkný zážitek celého dne. Cestu vlakem rámovala krásně zasněžená krajina a celý den slunečné počasí. Paní Hundáková nás doprovodila až na nádraží a my jí moc a moc děkujeme za její starost o nás a krásně prožítý den.

**Za členy Klubu seniorů Zábřeh
Zdena Marcinková, předsedkyně**



Olomoučanka 63/172 by ráda potkala nezadaného příjemného společníka do 68 let – nekuřáka, motoristu – se smyslem pro humor – jen z Olomouce. Zájem o kulturu, přírodu, autovýlety. Setkání napoví. Tel. 702 914 563 – nejlépe sms – odpovím.

SŠ 69/182/90, abstinents, nekuřák, se zájmem o přírodu, vycházky do přírody, fotografování přírody, sbírání hub apod. by se rád seznámil se ženou obdobných zájmů nejlépe z OL nebo PV! Věk partnerky do 64 let. Přednost mají ženy, kterým jde o to, aby nebyly samy a měl je někdo rád! Ty ženy, které se seznamují proto, aby z partnera těžily peníze, vozily se autem, ty neuspějí! Bydlím v RD ve městě, na chatu zajíždím na venkov, ale vlakem! Auto nemám! Zájemkyně pište na email hribyabedly@seznam.cz

Rozvedená 63/158, ráda bych poznala nezadaného pána. Nejlépe nekuřáka s autem, který je schopný jezdit na kole, chodit na houby, podnikat výlety do přírody a kulturní akce. Olomoucko, Přerovsko. Tel.: 721 036 987.

Šel by jeden šikovný, vyšší muž na rande? S nezadanou, prý pohlednou SŠ 59 let, 170 cm, plnoštíhlá. Hledám, a ráda poznám, podnikavého, příjemného sympatáka, přítele se smyslem pro humor, který má rád život, vše

s ním, hlavně se rád často zasměje. Jsem z Ol, mám ráda přírodu, jízdu na kole, plavání i cestování. Případné setkání více napoví. Tel. 776 718 415.

Najde se hodný senior nebo seniorka z Olomouce, kteří mi pomůžou najít byt 1+1 v Olomouci? Jsem rozvedená seniorka 67 let a nemám jinou možnost. Chtěla bych bydlet v Olomouci. Moc děkuji za pomoc. Tel.: 728 200 267.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

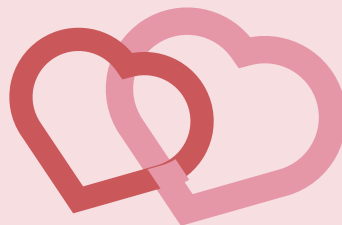
Inzerát zašlete poštou na adresu:
Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1,
Bělidla, 779 00 Olomouc nebo e-mailem:
redakce@moravskysenior.cz /
do předmětu uvést „Seznamka“

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 pošlete do 13. 3. 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: ANCONA, DE, KOI, NDAO, OAK, PY, SYA	ATOL INDONÉSIE	1. DÍL TAJENKY		NEČAS HOVOR.	DOVEDNÝ	SPZ SVITAV	MOŽNÁ KNIŽNĚ		OTEVŘENO ANGLICKY	JMÉNO HERCE SCHWARZE- NEGGERA	JAPONSKÝ KAPR		JESTLI SLOVENSKY	2. DÍL TAJENKY	KOUČ
INICIÁLY ZPĚVAČKY JONES			POLIBEK HOVOR.					DUB ANGLICKY NEPRAVDIVÝ				ÚŘAD ZASTAR.			
FRANCOUZ- SKÁ PŘEDLOŽKA			4. DÍL TAJENKY KOBKY									ČÁST CHRÁMU REVOL. ??? GUEVARA			
ITALSKÉ MĚSTO							SVATEBČAN INICIÁLY REVOLUC. TROCKÉHO						SPOJKA HLÍDKA		
OPOTŘEBE- NÝ JÍZDOU						PODLAHOVÁ KRYTINA OSOBNÍ ZÁJMENO					RÁJ ZNAČKA ARGONU				
	ELIŠKA DOMÁCKY SLEPIČÍ CITOSLOVCE				ŘÍMSKÝCH 1505 TENKÝ				SOLMIZAČNÍ SLABIKA			ZVOLÁNÍ EVROPSKÁ HOSPOD. KOMISE			
KDYPAK				NAJEDENÝ ŠROUB DO DŘEVA					KROTITEL DRAVÉ ZVĚŘE						
VEVNITŘ			INIC. HERCE LOHNSKÉHO DOSTA- TEČNĚ									POVEL VOZKY			ZDOBIT TĚLO TETOVÁNÍM
ONDŘEJ DOMÁCKY												OCHRANA			
SPOJ KOSTÍ												BOJOVÝ POKRÍK	ZYRATNÉ ZÁJMENO SLOV. PŘED- LOŽKA VE		
	JISTÝ SLOVEN. INIC. REŽIS. KLEINA											UPLĚST VĚNEC			
PŘÁŠEK PROTI HMYZU				PŮSOBNÍ	SLUNCE ANGLICKY							ROLETA MINISTER. OBRANY ZKR.			
INICIÁLY ZPĚVAČKY STŘÍHAVKY			SPZ VSETINA KORÁLOVÝ ÚTES			KOPYTO SUDO- KOPYTNÍKŮ		POBÍDKA	ENERGE- TICKÁ FIRMA	MOJE ŽEN. ROD KREVNÍ FAKTOR			INIC. HERCE VYSKOČILA LAPAČ LES. SKUDCŮ		
	SPĚCH HOVOR. MĚSTSKÝ ÚŘAD ZKR.						STARÁ ZNAČKA ČESKÝCH AUT					STOVKY ČESKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL			
PASEKA							LET. OLYMP. HRY ZKR. UMĚLÝ SEMIŠ					NĚMECKÁ KARET. HRA TĚŽIT Z NĚČEHO			
MĚSTO OKRESU ŠUMPERK					NÁSTROJ ZVONÍKA ODPOLEDNE ANGL. ZKR.					TECHNICKÁ UNIVERZITA LIBEREC KEPR				3. DÍL TAJENKY	ŽENSKÉ ZPĚVNÍ HLASY
	ZNAČKA MILILITRU PŘÍTEL ČLOVĚKA			OBUTÍ AUT PSOHLAVEC					ZPĚVNÝ PTÁK ZOOLOGICKÁ ZAHRADA						
CELNÍ KÓD PARAGUAYE			SUOVINA K VÝROBĚ PIVA PŘEDLOŽKA				NÁZEV PÍSMENE Z CHEM. ZN. MANGANU					POLOVINA ZVUK TROUBENÍ			
VELIKOST OBLEČENÍ HOVOR.					5. DÍL TAJENKY							PÍSEMNÁ ZKOUŠKA			
SOUVISLÉ POŘADÍ					ČÁST STOLU							AUTORITY			

Řešení z minulého čísla: Žádný lékař nezná lepší lék na tělo a duši než je naděje. **Výherci:** Radmila Velecká, Skrbeň, Zdenek Schnabl, Zábřeh; Eliška Skoupilová, Náměšť na Hané

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

