

moravský senior[®]



Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 07–08/2019

Alexander Bögi: Svůj život jsem zasvětil boxu



Téma:
Senioři a spánek



Akce
v létě



Zdravotní rádce:
Příznaky ztráty sluchu



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

BOXERSKÝ NESTOR ALEXANDER BÖGI

strany 4–7



TÉMA: SENIOŘI A SPÁNEK

strany 8–9

POZVÁNKY

strany 10–18



ANKETA

strany 30–31

KŘÍŽOVKY

strany 46–47

ÚVODNÍ SLOVO



Tak už místo sucha zase nadáváme na vodu. Tedy přesněji řečeno na silné bouřky, na kroupy, na zatopené sklepy, na spláchnutou ornici. Brzy nám bude lézt na nervy to strašné horko, a když tři dny nezaprší, opět se vrátíme k láteření nad suchou půdou a nedostatkem vláhy k zalévání. Jsme takoví jen my, Češi? Ne, to je podle mě jen předsudek. Takhle vtipně všímaví k výkyvům počasí jsou lidé všude na světě a kritizovat za každou minimální záminku, to přece umějí i Britové, Thajci nebo Kanaďané. Tak proč bychom měli být výjimkou? Berme to s humorem a užijme si další léto, na které budeme celou zimu vzpomínat.

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. 7. 2019. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 8. 2019. Foto: VLM (pokud není uvedeno jinak).
ZDARMA

BOXERSKÝ NESTOR ALEXANDER SPORTUJTE A ZŮSTANETE SVĚŽÍ

Držte se sportu a zůstanete svěží po celý život. Takové je poselství 78letého Alexandra Bögiho, který se dění v ringu a hlavně kolem něj věnuje od mládí a dosáhl v něm fantastických úspěchů jako závodník i jako trenér. Vychoval hodně přes stovku boxerů a hrdý je hlavně na to, že z nich většinou udělal nejen dobré sportovce, ale i slušné a poctivé chlapy. Klub Dukla Olomouc v jeho kariéře sehrál zásadní roli a platí to i naopak: Alexander Bögi se stal v klubu zásadní postavou a v historických záznamech jej najdete úplně u všeho. A stále je aktivním členem klubu.

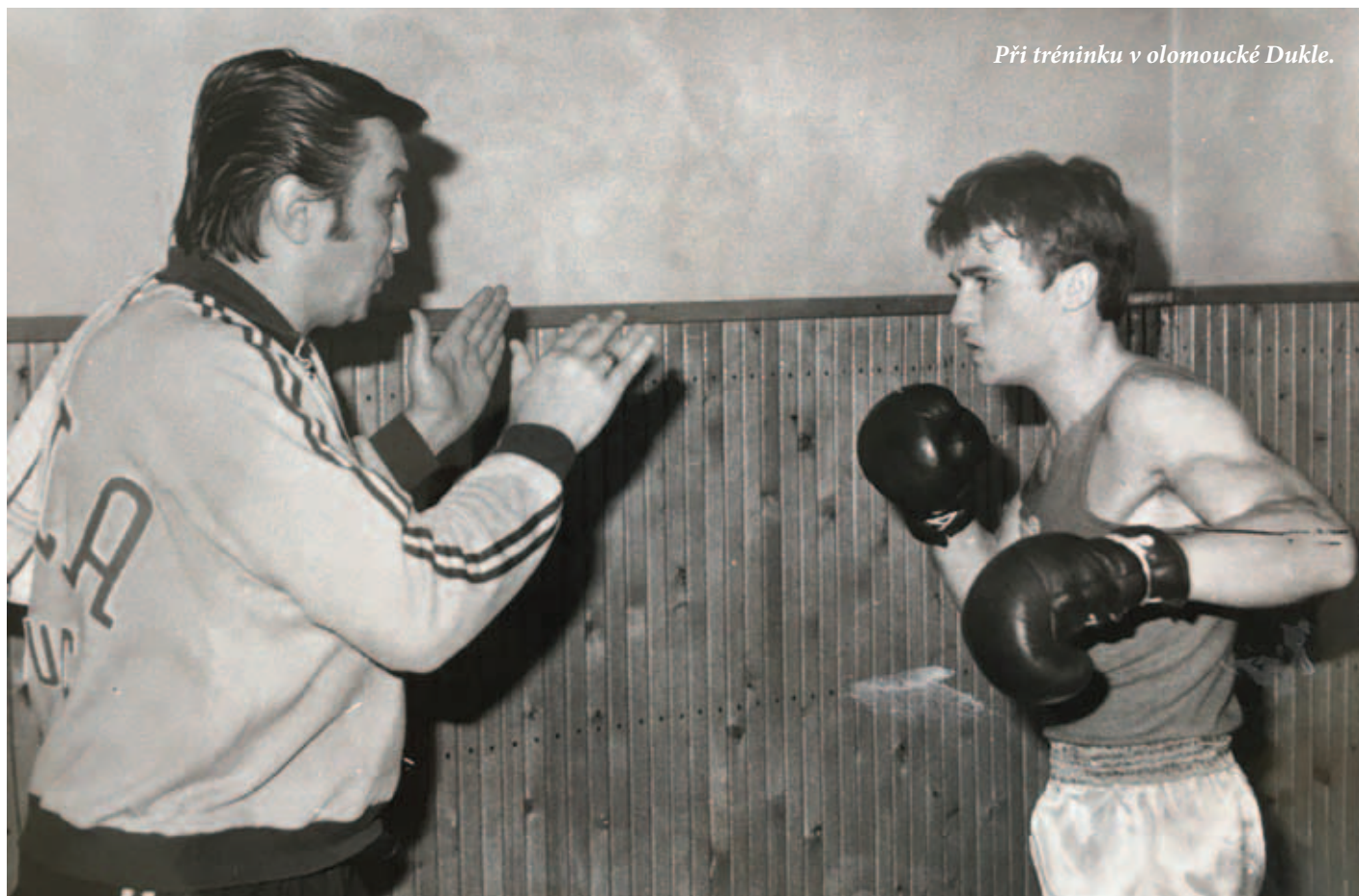
První zápas byl načerno

Narodil se v roce 1940 na Slovensku, ale cesty jeho rodiče odvály do Čech. Učil se v Děčíně dřevomodelářem, kde v roce 1955 také začal boxovat. „Přišli tam dělat nábor z Lokomotivy Děčín, byli to vynikající trenéři František Capl a Antonín Nekola. Měli mezinárodní úroveň. Učil jsem se od nich a až později jsem pochopil, jak velké štěstí na trenéry jsem měl. Tehdy měl box ve světě sportu, ale i ve společnosti velké jméno. Ale než jsem začal boxovat,

naučil jsem se hrát fotbal a fyzicky jsem byl velmi dobře připravený. Když pak přišli na nábor, přihlásili jsme se a chodili na tréninky. Po dvou měsících se ukázalo, hlavně díky tomu, že jsem byl pohyblivý, že by mi to mohlo jít. Boxovali jsme pak druhou ligu a ve váze do 54 kg nepřijel na náš zápas kluk z Liberce. Trenér mě postavil načerno jako náhradníka, hrál jsem na cizí registračku, musel jsem si zapamatovat cizí jméno a datum narození. Vlítl na mě nějaký borec, já jsem se před ním spíš kryl a utíkal, ale pak jsem začal i rozdávat rány. Nakonec jsem vyhrál. Dostal jsem 50 korun a musel jsem zmizet, aby mě neodhalili. No to víte, najednou se všechno změnilo, péče byla ještě lepší, zájem trenérů vzrostl a mně to začalo strašně moc bavit. Nebyl jsem dřevo a to mi pomohlo,“ vzpomíná na své začátky bilancující boxer.

Box je sport slušných lidí

Mimochodem, podle pana Bögiho je box sportem gentlemanů: „Má totiž velmi přísná pravidla oproti ostatním surovým sportům jako je třeba fotbal nebo házená. Slušný je snad jen volejbal, jinak je podle mě všechno



Při tréninku v olomoucké Dukle.

BÖGI DOPORUČUJE:

úplná hrůza. Kickbox, zápasy MMA, to je strašně surové. V boxu se nestane, že by někdo bil soupeře ležícího na zemi. Když se někdo otočí, neútočí se – zezadu by to byla zbabělost, surovost,“ vyznává své myšlenky pan Alexander.

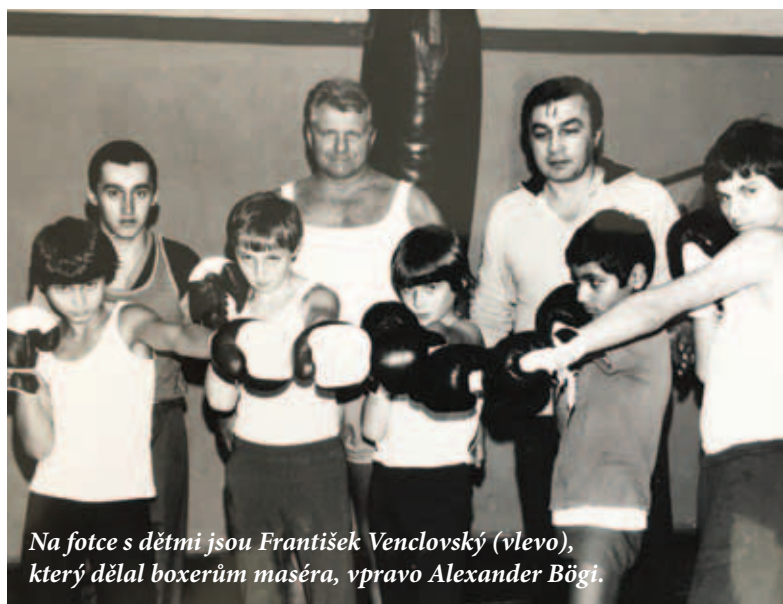
Už v učení byl mladý Lexa přidělen do strojíren a sléváren jako záloha obří továrny Žďas ve Žďáru nad Sázavou a věděl, že po škole tam skončí. „Byl tam trenér Zdeněk Juračka, profesí ekonom, vzdělaný člověk, a box ho strašně bavil. Žďár patřil ke špici v mládeži a pod jeho vedením se nebylo čemu divit. Po mistrovství republiky, které jsem v roce 1959 v Košicích vyhrál, vyšel článek, že jsem vycházející hvězda boxu. Vypadalo to, že bych opravdu mohl uspět. A přišel další přesun, čekala mě vojna v Dukle Kroměříž. To byl zásadní okamžik, protože od té doby jsem nepřetržitě až dodnes členem Dukly a čtyřicet let jsem dělal ve vrcholovém sportu, další roky ve výkonnostním,“ vypočítává pan Bögi.

Rusové všechno zabrali

V Dukle se stal pětkrát mistrem republiky v družstvech jako závodník, pětkrát jako trenér. „Byl jsem voják z povolání v Dukle a působil jsem až do roku 1965 v Kroměříži. Pak útvar v rámci reorganizace přešel do Přáslavic a my jsme se dostali sem do Olomouce. Předsedou oddílu byl tehdy generálmajor Masný, na dnešním Žižkově náměstí bylo sídlo praporu. V 1968 to zabrali Sověti a my museli do kasáren. To byla tragédie – vše, co jsme vlastními silami vybudovali, to ze dne na den zabrali Rusáci. Sportoviště, tělocvičny, ring, oni prostě přišli a my jsme museli pryč. Oblékli nás do vojenských mundurů a měsíc jsme byli jako vojáci v pohotovosti, ani boty jsme nesměli zout,“ vzpomíná nestor boxu na začátek jedenadvacetileté okupace sovětskými vojsky. Podle něj tehdy nebylo daleko od ještě větší tragédie. „Kdyby tenkrát Ludvík Svoboda a Alexander Dubček nepodrželi lidi a hlavně vojáky, aby nešli proti Rusům, tak byla válka, protože vojáci byli ochotni bojovat za to, aby naše vlast zůstala svobodná. Generál Svoboda ale znal tu hroznou ruskou sílu a vyzval nás, abychom byli zdrženliví. A měl pravdu, proti nim se nedá bojovat, dopadli bychom jako lidé v Maďarsku, nebo nejspíš ještě hůř. Malý stát si nemůže vyskakovat, Svoboda měl bohužel pravdu... Okupovali nás přece nejen Rusové, ale i východní Němci, Poláci, Bulhaři, spojily se proti nám státy Varšavské smlouvy. Jen Rumuni ne, ti zůstali mimo. A kdo v té době jen náznakem nějak vystoupil proti Rusákům, toho politici zlikvidovali, vyhodili. Sportovci pak měli za úkol hájit dobré jméno Československa. To byl náš úkol a to se nám dařilo. Politiku jsme navenek řešit nemohli,“



Alexander s Bárrou Špotákovou.



Na fotce s dětmi jsou František Venclovský (vlevo), který dělal boxerům maséra, vpravo Alexander Bögi.



Jako trenér (uprostřed) při reprezentačním utkání.

Boxeři při návštěvě vítkovických železáren.



vzpomíná boxer. Jeho rodičům pak v roce 1953 konfiskovali majetek, protože jako kulaci nechtěli do družstva. Otec musel do Jáchymova, ale po půl roce naštěstí mohl ven po amnestii, když zemřeli komunističtí vůdci Stalin a po něm i Gottwald.

Jen chytrý boxer něco dokáže

V roce 1970 navíc začal trénovat. „Zjistil jsem pak velice brzy, že boxovat a trénovat dohromady nejde. Ustoupila

forma. Došlo mi, že už se těžko vyhrává, vynechával jsem tréninky a začal jsem radši naplno trénovat jiné. Kdo chce zapálit pro box, musí pro to hořet. Já jsem to vnímal jako poslání pedagoga, učitele, vychovatele. To se povedlo, protože rukama mi potom prošly desítky úspěšných boxerů. Moji bývalí trenéři mě naučili starat se o sportovce tak, aby měli zabezpečení k dobrému výkonu. Dobré podmínky k tréninku, sociální jistotu – bydlení a přiměřený příjem, aby nežili v chudobě. Zabezpečit mu perspektivu, studium, aby po skončení závodní činnosti měl práci. Všichni museli studovat střední školu, průmyslovku, gymnázium nebo i univerzitu, aby pak z nich mohl být dobrý trenér. Hloupý boxer nemůže nic dokázat, nic nevymyslí. Mým úkolem bylo je dovedlat. V boxu byli vždy úspěšní Romové. A ti, kteří prošli mýma rukama, byli chytrí, ale nevzdělaní. Udělali jsme z nich nejen dobré sportovce, ale i slušné lidi. Tréninky měli rádi, učili se, zajímalo je to. Měli cíl – dělat trenéry, rozhodčí, to je táhlo. Když pak šli z vojny, měli hotovou 3. trenérskou třídu a mohli dělat i rozhodčí,“ vyznává se pan Bögi. A jak to dělal, že dokázal svým svěřencům zajistit dobré sociální podmínky? „Když chtěli vojáci byt, museli by za normálních okolností podepsat, že budou deset let sloužit u armády, u bojového útvaru. Ale protože jsem měl výsledky, tak jsem dokázal prosadit, aby všichni ženatí boxeři – vojáci z povolání dostávali byty podle toho, kolik měli dětí. Tehdy to dostali, po revoluci doplatiti pár desítek tisíc a dnes má jejich bydlení milionové nebo i několikamilionové hodnoty. Udělal jsem z nich milionáře,“ směje se trenér, který sledoval trenérské ikony a snažil se od nich naučit to dobré. „Horymír Netuka byl v Dukle Olomouc mým vzorem, naučil mě, jak pracovat se svěřenci. A vlastně i s obyčejnými lidmi. Naučil mě trestat a odměňovat. Naučil mě, že někdy je lepší trénovat méně, než přetrénovat. I díky tomu se mi dařilo dostat z našich boxerů formu, prostě připravit závodníky tak, aby se cítili dobře.“

Úspěšný trenér na vyhození?

Od roku 1976 se Alexander Bögi stal hlavním trenérem TJ Dukla Olomouc. „Politrucci mě ale záhy chtěli odvolat, protože už jsem prý v klubu dlouho. Byly tam totiž takové ty režimní pijavice – metodici, kteří vykládali, jak to máte dělat, ale já jsem měl svůj pohled na věc a nedal jsem na ně, takže je to šťvalo. Na poradě jsem jim řekl – dokud budu starší trenér, bude se trénovat podle mých zkušeností, protože jsem přesvědčený, že je to tak správně. Až tady bude někdo jiný, ať se trénuje podle něj. Musel jsem splnit pro ministerstvo cíle – počet reprezentantů, počet účastníků na Evropě, světě, olympiádě a MS armád. A museli tam bodovat, nesměli vypadnout hned v prvním kole. To by se pak počítalo jen jako výlet. Takže jsem si to prosadil a příprava se udělala podle mě. Výsledek se dostavil: 5 titulů na Mistrovství ČSSR v 1976 Malackách, třináct medailí celkem, nejúspěšnější oddíl. Vedení Dukly v Praze pak těm škarohlídům vzkázalo: Koho jste to chtěli odvolat? Vždyť jiného tak

JSI BOJOVNÍK /BOJOVNICE?

CHCEŠ SE VĚNOVAT TRADIČNÍMU BOXU?

Přidej se ke sportovnímu oddílu DUKLA OLOMOUC!

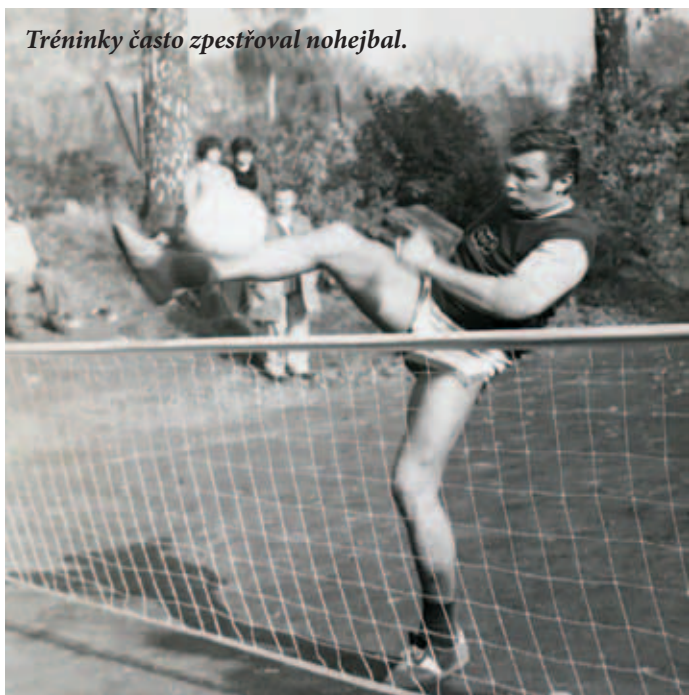
- JSME ODDÍL S DLOUHOLETOU TRADICÍ
- VYCHOVALI JSME MNOHO MISTRŮ REPUBLIKY
- PRAVIDELNĚ SE UMÍSTUJEME NA PŘEDNÍCH MÍSTECH V LIZE BOXU ŽÁKŮ, KADETŮ A JUNIORŮ
- PŘIJÍMÁME NOVÉ CHLAPCE A DÍVKY 9-16 LET

NA ČINNOST ODDÍLU PŘÍSPÍVÁJÍ:

KONTAKT: DUKLA OLOMOUC - oddíl boxu
Tř. míru 4, Olomouc
info@dukla-box.cz

TRÉNINKY: PO 18:00 - 19:00
ČT 18:30 - 19:30

Tréninky často zpestřoval nohejbal.



úspěšného trenéra v republice nemáme! Politruci se styděli a omlouvali se. Ale vedení Dukly se na základě těchto výsledků rozhodlo pro investici a postavilo nám krásnou boxerskou halu na Šibeníku," vzpomíná pan Bögi. Dotkl se jej i bojkot olympijských her v Los Angeles v roce 1984, protože socialistické země se těchto her odmítly zúčastnit. Byla to odvetná akce za to, že předtím do Moskvy, kde se konala olympiáda v roce 1980, po výzvě USA nepřijelo 65 zemí na protest proti invazi Sovětského svazu do Afghánistánu. Politika tak možná připravila jeho svěřence o medaile. „Formu udržíte chvíli, načasujete ji, ale málokdo to umí opakovat několikrát za sebou. Já bych na hry určitě jel, se mnou boxeři Stantien, Bláha, Němček, Heczey, ti všichni o olympiádu přišli. Franek přitom získal bronz v Moskvě.“

A kteří nejlepší boxeři prošli uznávanému trenérovi rukama? „Nej byli Osička, Kemel, Král, Polakovič, Konečný, dva lidi jsem měl na olympiádě. Jsem hrdý na to, že jsem je mohl trénovat.“

Cvičte tak, abyste byli příjemně unavení

„Moje životní krédo je pravidelný pohyb. Pokud nesportujete vrcholově, kde už se bavíme úplně o jiných dávkách, tak je podle mě ideální zvolit si přiměřenou zátěž a pravidelně ji opakovat. Nepřemáhat se. Cvičit tak, aby sportovec odcházel z výkonu příjemně unavený. Třeba kondiční box je nádherný, člověk to může dělat až do vysokého důchodového věku. Stačí k tomu jen pytel, trenky, rukavice, švihadlo. Nepotřebujete soupeře, nedostanete na hubu. A co bych ve svém životě udělal jinak? Nevím, takové to co by, kdyby, to je pryč. Učil bych se asi jazyky, věnoval bych se více koníčkům, to je přece lidská radost. Poznávat svět, cestovat. Ale já jsem si v životě užil všeho tak, jak mi stačilo. Neměnil bych.“ **Kateřina Šťastná**

foto archiv Alexandra Bögiho

9. Přílohy Č. 1 – hlavní úspěchy armádního boxu v Dukle Olomouc Č. 2 – fotografie trenérů a nejúspěšnějších závodníků

Olympijské hry

Pavol Polakovič	9.-12. místo na XXVII. OH v Atlantě, 1996, 71 kg
Jaroslav Konečný	9.-12. místo na XXVII. OH v Atlantě, 1996, 60 kg

Mistrovství světa

Ladislav Konečný	10. místo, II. MS v Bělehradě, 1978, 60 kg
Miroslav Šandor	7. místo, III. MS v Mnichově, 1982, 57 kg
Ivan Gonda	10. místo, III. MS v Mnichově, 1982, 75 kg
Tibor Puha	12. místo, III. MS v Mnichově, 1982, 63,5 kg

Mistrovství Evropy

Zdenek Kortiš	XXI. ME v Katovicích, 1975, 7. místo, 81 kg
Miroslav Pavlov	XXII. ME v Halle, 1977, 7. místo, 67 kg
Rostislav Osička	XXII. ME v Halle, 1977, 9. místo, 67 kg
Ladislav Konečný	XXII. ME v Halle, 1979, 10. místo, 60 kg
Rostislav Osička	XXIII. ME v Kolíně nad Rýnem, 1979, 3. místo, 71 kg
Josef Maron	XXIII. ME v Kolíně nad Rýnem, 1979, 5. místo, 51 kg
Ladislav Konečný	XXIII. ME v Kolíně nad Rýnem, 1979, 7. místo, 60 kg
Tibor Puha	XXIV. ME v Tampere, 1981, 10. místo, 63,5 kg
Ivan Gonda	XXIV. ME v Tampere, 1981, 10. místo, 75 kg
Tibor Puha	XXV. ME ve Varně, 1983, 3. místo, 60 kg
Miroslav Šandor	XXV. ME ve Varně, 1983, 5. + 8. místo, 57 kg
Ivan Miško	XXV. ME ve Varně, 1983, 5. + 8. místo, 48 kg
Michal Franek	XXVIII. ME v Athénách, 1989, 75 kg <i>L. m. slo</i>
Michal Franek	XXIX. ME v Göteborgu, 1991, 75 kg <i>L. m. slo</i>
Pavol Polakovič	XXXI. ME ve Vejle, 1996, 3. místo, 71 kg

VELKÝ NEPŘÍTEL SENIORŮ – SPÁ

Nespavost. Problém, který má každá generace – ať už její větší či menší část. Nejčastěji ale trápí především ty starší. Senioři mají problémy s usínáním, potýkají se s nekvalitním spánkem, neklidem končetin, převalováním se v posteli uprostřed noci, a tak dále a tak dále... Jak ale rozpoznat, co z těchto věcí je ještě v normě a s čím už by starší člověk měl navštívit třeba i odborníka?

S postupujícím věkem dochází v těle každého z nás k přirozeným fyziologickým změnám, které ovlivňují mimo jiné i kvalitu spánku. Lidé se proto často mohou cítit ospalejší, a to hlavně večer nebo se začít probouzet naopak již brzy ráno. „Je to záležitost několika posledních let. Vždycky jsem byl spíš ranní ptáče, teď se ale vzbudím i v pět ráno a už nemůžu usnout. Večer je to jak kdy, někdy se vydržím dívat třeba na televizi klidně do půlnoci, jindy mě to přepadne dřív a jdu spát kolem deváté,“ popisuje Pavel Arnošt, který letos oslaví osmdesátku. Podobně jako on je na tom velká část naší nejstarší generace.

Požadavky na spánek se samozřejmě u každého člověka liší, většina dospělých má ale potřebu spát v noci 7,5 až 9 hodin. Zdravým starším lidem pak stačí asi o hodinu a půl spánku méně. Senioři spí celkově méně, obecně vzato je ale důležitější se zaměřit na kvalitu spánku než na počet doopravdy prospaných hodin. Osmasedmdesátiletá Naďa Malá z Olomouce vypráví o své nespavosti. „Nerada to přiznávám, ale nespí se mi dobře. Chodím spát kolem desáté, to by asi bylo v pořádku. Ale vstávám i sedmkrát za noc. Navíc chodím s berlemi, takže v noci

to není opravdu nic pohodlného, když si chci jít třeba pro sklenku vody. Pak se mi přes den často stane, že si zdřímnu v křesle u televize. Když nemůžu večer usnout, mám nějaké prášky, ale že by měly nějakou extra účinnost, to se mi nezdá,“ popisuje. Oproti tomu se Josef Daněk vyspí vcelku dobře: „Že by mě trápily nějaké problémy se spáním, to ne, ale přes den si rád lehnu, to už k tomu věku asi patří,“ směje sedmasedmdesátiletý senior.

Co se mění s přibývajícím věkem

S postupujícím věkem se snižuje podíl hlubokých stadií spánku – u osob starších 80 let tento spánek dokonce většinou úplně mizí. Zároveň také dochází ke snížení produkce melatoninu a k narušení biorytmů. Právě nedostatek melatoninu je u seniorů významnou příčinou nespavosti. Nižší hladina této látky neumožňuje tělu v noci nastartovat veškeré regenerační procesy a člověk se tedy nachází částečně ve stadiu spánku a částečně ve stadiu bdění. „Nekvalitní spánek souvisí s celou řadou faktorů – špatný životní styl, choroby ve stáří, užívání nevhodných léků, psychický stav pacientů,“ popisuje neuroložka Tereza Filipi. „Převážná většina poruch



NEK. JAK SI HO ZLEPŠIT?

spánku ve stáří je takzvaně sekundární, což znamená, že příčina je původem jinde než ve spánku samotném. Stáří je provázeno častějším výskytem chorob a zdravotních problémů, z nichž některé větší či menší mírou narušují spánek. Příkladem mohou být choroby kardiovaskulárního systému spojené se srdečním selháváním, kdy v poloze těla vleže se k srdci dostává větší množství krve, kterou musí čerpat, a to nemocné srdce „nestíhá“. Následkem je pak městnání tekutiny v plicním oběhu. Pacient se v noci budí s dušností, část noci pak prosedí na posteli. Dalším příkladem jsou různé bolesti, často zad, kloubů, nádorové bolesti a další. Starší muži pak mívají spánek narušený častým nutkáním na močení způsobeným problémy se zvětšenou prostatou. Problémem mohou být poruchy spánku i u demencí – Alzheimerova, demence u Parkinsonovy choroby, demence rozvinuté po proběhlých mozkových příhodách a další. Pacienti mají často převrácený režim, spí přes den a v noci jsou pak neklidní, zmatení a dezorientovaní. V neposlední řadě bych uvedla deprese a jiné psychické poruchy, které jsou velmi často provázeny nespavostí. Pacient se pak ale dostává do bludného kruhu, jelikož samotná nespavost deprese ještě více zhoršuje,“ pokračuje lékařka.

Jste celý den unavení a v noci koukáte do prázdna? V tom případě už nejde o normální projev stárnutí. Spánek je i ve vyšším věku důležitý pro fyzické i duševní zdraví a špatné návyky, nedostatek pohybu nebo nezdravá strava mohou přispět k nespavosti. Pro zlepšení kvality spánku je důležité pochopit příčiny, které k problémům se spánkem vedou a provést třeba jen drobné změny životního stylu. Na nespavost má sice vliv nadměrný stres, úzkost a deprese, podepsat se ale může i nevhodné prostředí ložnice. Dalšími špatnými spánkovými návyky jsou nepravidelný čas, kdy chodíme spát, usínání u televize nebo pití alkoholu před spaním. Senioři mají navíc tendence používat více léků. Jejich nevhodné kombinace pak často narušují spánek, mnoho z nich má totiž dokonce stimulující účinek. Jakmile člověk zjistí příčinu, měl by začít pracovat na jejím odstranění. K tomu je dobré také naslouchat svému tělu, které nám díky vnitřním hodinám dává najevo, kdy bychom měli jít spát.

Jak problémům předejít, případně je řešit

Pro zdravý a spokojený spánek je ideální nespát přes den, chodit spát ve stejnou dobu a nechodit spát příliš brzy – potom se může stát, že člověk usne například kolem 19 hodin, vzbudí se ve 3 ráno a už neusne. Někdy je vhodné také upravit jídelníček – nejíst těžká, špatně stravitelná nebo kořeněná jídla na noc, nepít příliš tekutin. Naopak je vhodné si pomoci bylinkami, vyzkoušet meduňkové nebo levandulové čaje či Kozlíkovy kapky. Přes den nejlépe vyvinout dostatečnou fyzickou aktivitu, pokud

to zdravotní stav dovolí, a samozřejmě velmi důležitá je sanace zdravotních problémů, které narušují spánek, pod vedením lékaře. „Pokud ani režimová opatření nepomohou zlepšit kvalitu spánku, přistupuje se k farmakologické terapii. Zde bych upozornila na nevhodnost užívání léků ze skupin benzodiazepinů a hypnotik. Ty by měly být využívány jen v mladším a středním věku, a to pouze krátkodobě (v horizontu 2–3 týdnů), jelikož se jedná o snadno návyková léčiva. Často se v praxi setkáváme se seniory, kteří pravidelně každý den, několik let užívají benzodiazepiny a hypnotika, přičemž pravidlem bývá, že léky již neúčinkují, kvalitu spánku nezlepší a délku neprodlouží. Paradoxně u seniorů nebývá výjimkou neklid, zmatenost a dokonce agrese po jejich užití. Vhodně v tomto věku volíme například antidepresiva s hypnotickým účinkem, čímž zároveň zaléčíme i případnou současně se vyskytující depresi nebo volíme takzvaná atypická neuroleptika u pacientů s poruchami spánku i při demencích. Dále můžeme využít vedlejší sedativní účinek antihistaminik, léků primárně užívaných pro zmírnění alergických projevů u alergiků. V poslední době se také nasazují léčiva s obsahem melatoninu, hormonu spánku, který obnovuje spánkový rytmus a působí antidepresivně,“ uzavírá Tereza Filipi.

Desatero ke spokojenému spánku

- Večer před usnutím nepijte kávu, černý ani zelený čaj nebo kolu a omezte jejich požívání i během dne.
- Vynechejte večer těžká jídla, poslední jídlo dne si dejte 3 až 4 hodiny před spaním.
- Lehká procházka po večeri kvalitu spánku zlepšuje, cvičení před ulehnutím ji naopak narušuje.
- Po večeri se už snažte zbavit stresu a myslet jen na příjemné věci.
- Nepijte večer alkohol – zhoršuje kvalitu spánku.
- Před usnutím nekuřte – nikotin organismus povzbuzuje.
- Postel i ložnici používejte pouze ke spánku a pohlavnímu životu.
- V místnosti minimalizujte hluk a světlo a zajistěte ideálně teplotu 18–20 °C.
- Vstávejte každý den přibližně ve stejnou dobu.
- V posteli se zbytečně nepřevalujte – neslouží k přemýšlení.

AKCE NA ČERVENEC A SRPEN

Promenádní koncert 25. 8., od 16 hodin, Olomouc – Smetanovy sady

Přijďte si do oblíbeného olomouckého parku poslechnout promenádní koncert, který pořádá Moravské divadlo Olomouc. Průvodní slovo bude mít herec Ondřej Doležal, dirigentem je pak Petr Šumník. Uslyšíte celkem 16 skladeb z inscenací Perly panny Serafínky a Na tý louce zelený.

Středověké odpoledne

5. 7., od 13.30 hodin, Brníčko – hrad

Jedenáctý ročník tradičního odpoledne na hradě Brníčko bude zahájen v pátek 5. července o půl druhé. O pár minut později vystoupí Šermířský spolek Šumperk, poté zahraje kapela Holátka nebo Kelt Grass Band. Od půl desáté večer se můžete těšit na ohňovou show a později také na ohňostroj.

Vyzkoušet si můžete lukostřelbu i jiné atrakce. V předhradí pak bude dobový jarmark a bohaté občerstvení – grilované speciality, makrely, zvěřinový guláš nebo točené pivo. Vstupné na akci je 100 korun.

Bezděkovský levandulový festival

5. – 6. 7., od 13 hodin, Bezděkov u Úsova – Levandulový statek

Na dva dny plné levandule, zábavy, dobrého jídla a pití se můžete těšit díky jedinečnému levandulovému festivalu, který začíná v pátek 5. července od 13 hodin na bezděkovském statku. Vystoupí kapely Mňága a Ždorp, O5 a Radeček, Argema, Lenka Filipová nebo Věra Špinarová revival. Dále vás čeká například soutěž o nejlepší bábovku, bohatý farmářský trh či televizní kuchař Honza Rimpler a jeho vaření s levandulí. Vstupenky za 100 korun je možné koupit na webu levandulovakavarna.cz, osobně v Levandulové kavárně v Zábřehu i přímo na místě po oba dny konání festivalu.

Náměšť Fest

6. 7., od 13 hodin, Náměšť na Hané – amfiteátr

Náměšť Fest je jednodenní hudební festival, který se koná v sobotu 6. července v přírodním amfiteátru v Náměšti na Hané. Hudebně je zaměřen především na pop a rock – pozvání přijaly například kapely Žlutý pes, Slza, Mirai nebo pop-folkový zpěvák Voxel. Přijďte si užít odpoledne plné hudby, zábavy a občerstvení. Vstupenky za 250 až 450 korun jsou k dostání na webu ticketstream.cz.

Olomoucké barokní slavnosti

7. – 28. 7., Olomouc – Jezuitský konvikt

Už se těšíte na sedmý ročník letních večerů hudebního divadla? Umělecké centrum Univerzity Palackého v Olomouci vám po tři týdny nabídne tematická představení. Začátek je vždy v 19 hodin, k tomu si můžete dát výběrová vína a o přestávce občerstvení v atriu Vlastivědného muzea Olomouc. A jako vždy si můžete dopřát ještě něco navíc: welcome drink, výstavu s tematikou barokních ohňostrojů, prohlídku kaple

Božího Těla, komentované prohlídky kaple svatého Jana Sarkandera, kostela svatého Michala a kostela Panny Marie Sněžné. Vstupenky na jednotlivá představení za 390 až 590 korun zakoupíte na webu baroko.olomouc.eu.



Umění Richieho Kotzena

11. 7., od 20 hodin, Olomouc – Korunní pevnůstka

Na svoji sólovou premiéru do Olomouce se těší současná světová kytarová hvězda, skladatel a excelentní zpěvák Richie Kotzen. V hanácké metropoli se zastavil před třemi lety s kapelou Winery Dogs. Tentokrát však zavítá do unikátního prostředí Korunní pevnůstky se svým sólovým projektem. Richie není svázán žádnými hudebními styly ani smlouvami s nahrávacími společnostmi, protože si svoji muziku vydává sám. Mimořádně talentovaný hudebník, který za dva roky oslaví čtyřicetku, miluje koncertní atmosféru. Energii, kterou čerpá z fanoušků pod pódiem, ihned a mnohonásobně vrací zpět. Od roku 2002, kdy založil nahrávací studio a produkční společnost, produkuje své desky sám. Jeho sólová dráha čítá neuvěřitelných jednadvaacet alb. Na nich mohou fanoušci slyšet rock, hard rock či metal, ale také pop, blues nebo R'n'B. Jako sólový interpret spolupracoval s hudebními velikány jako je například Gene Simmons z Kiss či předskakoval The Rolling Stones na jejich turné po Japonsku. Dnes má Kotzen mohutný zástup fanoušků po celém světě. Dozrál jako víno a zařadil se tak k největším skladatelským a kytarovým virtuózům světa. Vstupné za 650 korun je možné koupit na webu Ticketportal.

Kosíř Festival

13. 7., Lhota pod Kosířem – minipivovar

Letošní Kosířfest navazuje na úspěšné pivovarské slavnosti ve Lhotě pod Kosířem. Na čepu budou tradiční ležáky i vybrané speciály piva Kosíř. Dále živá hudba, pivovarská tombola, atrakce pro celou rodinu. Vstup je zdarma.

Folková katovna

13. 7., od 16 hodin, Jeseník – Katovna

Městská kulturní zařízení Jeseník zvou všechny příznivce folku, country, bluegrassu a další letní muziky na třetí ročník akce, na které nelze chybět. Těšit se můžete mimo jiné na taneční skupinu Crock z Prahy, jesenické folkové trio Brejle nebo kapelu Šansonika z Orlové. Vstupenky lze koupit za 150 korun v MKZ Jeseník nebo na místě za 200 korun.

Tomáš Bím: Voněla po třešních

do 13. 7., Olomouc – Galerie Mona Lisa

Na expozici významného českého malíře, grafika a ilustrátora Tomáše Bíma se můžete přijít podívat do olomoucké Galerie Mona Lisa na Horním náměstí číslo 20 od pondělí do pátku mezi 9.30 a 18.00 nebo v sobotu mezi 9.30 a 12.00.

Farmářské trhy v Zábřehu

18. 7., 15. 8., Zábřeh – náměstí Osvobození

V Zábřehu se v roce 2019 konají pravidelné farmářské trhy. Ty připadají na každý třetí čtvrtek v měsíci před Elektrem Kalous na náměstí Osvobození vždy od 8 do 16 hodin. Vybírat můžete suroviny a výrobky od mnoha prodejců z širokého okolí.

Koncert Lenky Dusilové

19. 7., od 19 hodin, Šternberk – Augustiniánský klášter

Přijďte se podívat na sólový koncert Lenky Dusilové, která se v letech osobního zrání rozhodla odejít k osobnějšímu, vrstevnatějšímu stylu a stal se z ní mimořádný úkaz české hudební scény, kdy z pozice rockové a popové hvězdy putuje k osobnímu vyjádření, jež svobodně přijímá impulzy z nejrůznějších stylů a mimohudebních zážitků. Vstupenky můžete zakoupit za 320 korun v Informačním centru ve Šternberku, Uničově, Litovli nebo na www.arks-vstupenky.cz.



Rockové léto

20. 7., od 12 hodin, Červenka u Litovle

V Července u Litovle se i v letošním roce koná festival Rockové léto. Vystoupí například Ortel, Alžběta, Perseus, Rimortis, Menhir, Absolut Deafers, Motorband, Penzistor či Adversarios – ohňová show. Výtěžek z akce poputuje na patientský edukační onkologický program. Všichni účinkující i dobrovolníci, kteří pomáhají, se zřekli honorářů. Vstupenky je možné koupit za 200 korun v olomouckém informačním centru nebo na místě za 300 korun.

Šternberský kopec

27. 7., od 15 hodin, Šternberk – hrad

Už šestnáctý ročník oblíbeného hudebního festivalu se chystá v areálu Státního hradu Šternberk poslední červencovou sobotu, jak je již zvykem. Vystoupí například kapely Buty, Eddie Stoilow, Iné Kafe, Reflexy, Limetal nebo duo Slza. Vstupenky za 450 korun je možné zakoupit na adrese sternbersky-kopec.cz.

Vintage market

27. 7., od 10 hodin, Olomouc – Letní kino Olomouc

V prostoru olomouckého letního kina vás v sobotu 27. července opět čeká nepřeberné množství vintage a retro kousků, spousta dobrot, skvělá káva a nápoje, muzika, swap koutek a nevšední doprovodný program. Tak neváhejte a přijďte si něco vybrat.



Hvězda španělského flamenca v Olomouci

27. 7., od 20.30 hodin, Olomouc – výstaviště Flora

Hlavní hvězdou letošního 11. ročníku festivalu Colores Olomouc bude virtuózní sevillský tanečník David

Pérez se svým souborem, který představí na festivalu svůj nejnovější projekt s názvem De Arte, jež bude zároveň českou premiérou. V tomto strhujícím flamenkovém představení naplněném pozitivní jižanskou energií se odráží životní příběhy každého z jeho devíti protagonistů, transformované do tance a hudby. Vstupenky za 250 až 600 korun je možné koupit prostřednictvím sítě Ticketportal.



Přec mé srdce láskou hoří

do 31. 7., Přerov – Muzeum Komenského

V prostorách přerovského zámku se denně mimo pondělí můžete až do konce července pokochat výstavou předmětů na téma láska. Najdete zde například zamilované pohlednice z první třetiny dvacátého století, soubor různých vydání Máchova Máje, fotografický cyklus Romka Hanzlíka a další předměty z muzejních i soukromých sbírek. Vstupné je 40 korun.

Létofest

2. – 3. 8., Olomouc – u Šantovky

Užijte si letní atmosféru na třídenním hudebním festivalu u Šantovky. Létofest je akce vhodná pro celou rodinu a nudit se určitě nebudete. Vstupenky na oba dny za 950 korun v síti Ticketportal. V pátek si přijďte poslechnout Xindla X, Mig 21, Ewu Farnou nebo Monkey Business, v sobotu pak Tomáše Kluse, Divokýho Billa či Vypsanou fixu a další hvězdné kapely.



Výlet do Vídně

3. 8., od 7 hodin, Olomouc, Prostějov – nástupní místa

Chcete si udělat příjemný výlet do Vídně? Vyjeďte si s Fajn víkendy – tentokrát absolvujete nenáročnou procházku po těch nejkrásnějších památkách ve Vídni s příjemnou průvodkyní. Ve zbytku času se můžete v nejstarším zábavním parku Evropy, Prátru, projet vláčkem Liliputbahn, který projíždí celým parkem, nebo největším symbolem parku – obřím kolem. Na větší dobrodruhy pak čekají i další oblíbené atrakce, například autodrom nebo strašidelný zámek. Jednotná cena výletu je 549 korun a zahrnuje dopravu autobusem s klimatizací i služby průvodce. Nástupní místa jsou Olomouc, Prostějov, Vyškov a Brno. Rezervaci výletu lze vytvořit na Facebooku pod stránkou Fajn víkendy.

Hanácké Woodstock a Bystřické pивní salon

3. 8., od 13 hodin, Velká Bystřice – zámecký park

Už devátý ročník letního bystřického rockového festivalu se chystá na začátek srpna v amfiteátru ve Velké Bystřici u Olomouce. Vystoupí například kapely Stomboli, Iron Maiden revival, Michal Ambrož a Hudba Praha, Katoda nebo Budoár staré dámy. Vstupenky v předprodeji můžete získat za 300 korun v olomouckém informačním centru nebo v Kulturním a informačním centru Velká Bystřice. Od začátku srpna se budou prodávat vstupenky za 400 korun, tedy i na místě. Bystřické pивní salón nabídne více než 24 druhů piv, jídla a pochutin, najdete ho na Zámeckém náměstí v zóně bez vstupenky.

Dobrofest

3. – 4. 8., od 14 hodin, Drahanovice – Galerie u Kalicha

Festival, na kterém vystoupí lokální kapely Suppy času či Pryor a ostravská kapela My Project, se koná v sobotu 3. a v neděli 4. srpna v areálu Galerie u Kalicha v Drahanovicích nedaleko Olomouce.

XV. Litovelský Otvírák

9. 8. od 13 hodin, Litovel – pivovar

Festival hudby i pivních specialit Litovelský Otvírák je každý rok jednou z největších kulturních akcí na Hané. Současně jde také o den otevřených dveří Pivovaru Litovel, který návštěvníkům umožňuje nahlédnout pod pokličku litovelského sládka díky komentovaným prohlídkám. Tradičně se koná druhý srpnový pátek a sobotu od dopoledních hodin až do večera. Návštěvníci tohoto festivalu si mohou vychutnat kromě skvělého litovelského piva a hanáckých pochoutek také koncerty desítek oblíbených českých i zahraničních hudebních skupin. Muzikanti vystupují na třech scénách přímo v areálu pivovaru. Novinkou několika posledních let je prostor pro elektronickou hudbu a moderní žánry. V pátek 9. srpna začínají prohlídky pivovaru a muzea pivovarnictví. Exkurze se konají od 14 do 17 hodin. V sobotu pak pokračují od dopoledních až do pozdních večerních hodin. Vstup na festival je volný.

Unikátní koncert Michaela Boltona

9. 8., od 20 hodin, Olomouc – Korunní pevnůstka

Chcete si užít nezapomenutelný hudební zážitek? Už 9. srpna se v Olomouci představí americký zpěvák a skladatel Michael Bolton na jediném koncertě v České republice. Zpěvák na koncertu odehraje své ověřené hity a představí i nové skladby. Michael Bolton prodal více než 75 milionů alb a napsal hity pro osobnosti jako jsou Laura Branigan nebo Cher. Cenové pásmo se pohybuje od 690 do 1990 korun, hudební zážitek ale určitě bude stát za to. Vstupenky lze zakoupit na webu maxiticket.cz

Festival na Bouzově

23. – 24. 8., Bouzov – hrad

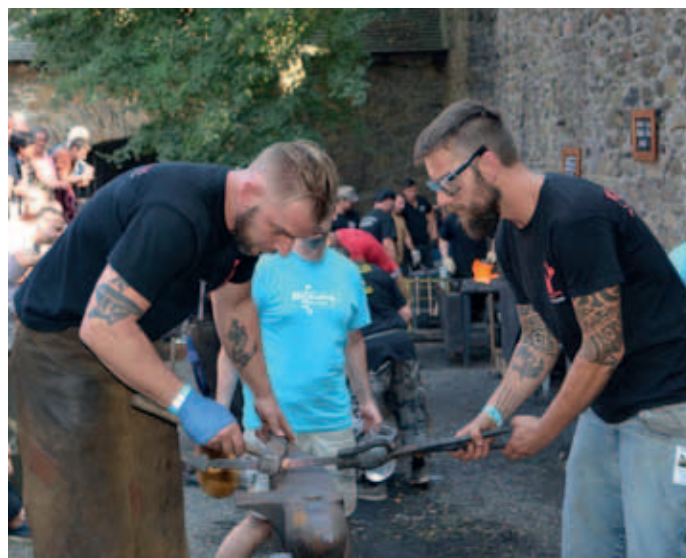
Hrad Bouzov je letos jednou z posledních zastávek letního kulturního festivalu Hrady CZ. I letošní patnáctý ročník se dělí na dvě části, Moravské hrady a České hrady. Jeho program je založen na vystoupení špiček české a slovenské hudební scény. Je také

zaměřen na rozvoj turistického ruchu a zviditelnění krásných historických památek v daných regionech. Nabízí netradiční atmosféru, která se liší od ostatních letních festivalů nejen ojedinělým prostředím, ale i bohatým sortimentem doplňkových služeb a občerstvení. V ceně sobotní vstupenky jsou navíc zahrnuté i prohlídky hradu. V pátek odpoledne se na Bouzově můžete těšit například na Sto zvířat, Michala Hrubého, Arakain a Lucii Bílou, Annu K. nebo Rybičky 48. V sobotu zazpívají No Name, Kamil Střihavka, Jelen, Mirai či oblíbená kapela Kryštof. Vstupenku za 940 korun na oba dny můžete zakoupit na webu moravskéhhrady.cz. Jednotlivé dny pak stojí 490 (pátek) a 540 korun (sobota).

Hefaiston

23. – 25. 8., Týn nad Bečvou – hrad Helfštýn

Každoroční mezinárodní setkání uměleckých kovářů na hradě Helfštýn s sebou přináší výstavu exponátů pod širým nebem, kovářské soutěže, přednášky v galerii na druhém nádvoří, demonstrace kovářské tvorby na dvanácti pracovištích a mnoho dalšího. Během víkendu bude zajištěna kyvadlová autobusová doprava z Lipníka nad Bečvou a zpět. Plné vstupné činí 200 korun, snížené pak 100 korun. O slavnostní zahájení tradičního prologu Hefaistonu, který potrvá od 18. do 23. srpna, se postará 17. srpna v 15 hodin mistr uměleckého kovářství Jiří Jurda. Ten zde představí projekt, na kterém bude po tuto dobu pracovat v hradní kovárně. Součástí zahájení bude koncert kapely Ponk.



Když dřevo promluví

do 25. 8., Prostějov – Muzeum a galerie v Prostějově

Letní prázdninová výstava představuje tradiční řemeslo v pojetí mladých studentů Střední školy

řezbářské z Tovačova. K vidění jsou práce vznikající během studia nejen maturitního oboru, který zde má již dlouholetou tradici. Střední škola v Tovačově začínala jako stavební učiliště s truhlářskými obory, postupem času však zůstalo pouze u dřevozpracujících oborů a jako jedna z mála škol v republice začala už v roce 1995 s výukou uměleckořemeslného zpracování dřeva. Za tu dobu se odtud do světa rozeběhlo více než 350 mladých řezbářů. Návštěvníci výstavy si mohou prohlédnout, co všechno zvládnou mladí umělci vytvořit z tak krásného živého materiálu, jakým dřevo je. K vidění jsou řezby a výrobky z průřezu studia od těch jednodušších až po závěrečné a maturitní práce. Výstava je navíc doplněna několika předměty ze sbírek muzea.

Fotbal to je hra

do 28. 8., Prostějov – Muzeum a galerie v Prostějově

Máte rádi fotbal? Na výstavu pod záštitou primátora Prostějova Františka Jury, která se koná ke 115. výročí založení fotbalového klubu SK Prostějov, se můžete přijít podívat až do 28. srpna do hlavní budovy prostějovského muzea na náměstí T. G. Masaryka.

Posvátná geometrie

29. 8., od 19 hodin, Olomouc – Nová Akropolis

Přednáška s videoprojekcí. Co má společného molekula DNA s oběhem planet kolem Slunce? Co spojuje krásu umění a pokroky ve vědeckém bádání? Do Nové Akropolis si můžete přijít poslechnout přednášku nejen na toto téma. Velké civilizace starověku znaly zákon kreace hmotného světa prostřednictvím matematicko-geometrické geneze forem a číselných proporcí. Snížené vstupné pro seniory je 70 korun.

Prostějovské léto

do 29. 8., Prostějov – náměstí T. G. Masaryka a další

Organizátoři letošního Prostějovského léta opět vytvořili pestrý program na celé prázdniny. Jeho návštěvníky tak čeká například discgolf, setkání se zachrannou stanicí, deskohraní, cyklovýlet nebo čtení pohádek a příběhů. Z hudebních hvězd zaplní prostějovské náměstí Pavel Callta, Xindl X a kapely Mirai, Sto zvířat a Desmod. Chcete se raději přijít podívat na večerní promítání? Budete mít možnost si vybrat z filmů Bohemian Rhapsody, Asterix a tajemství kouzelného lektvaru a Ženy v běhu. Koncem srpna se navíc můžete přijít pokochat na módní přehlídku na náměstí.

Mohelnický dostavník

29. 8. – 1. 9., Bouzov – hrad, Mohelnice – městské sady

Nenechte si ujít festival trampské, country a folkové hudby. Program 44. ročníku Mohelnického dostavníku začíná recitálem ve čtvrtek 29. srpna na hradě Bouzově, ale ten pravý a oficiální začátek je vždy v Mohelnici, v areálu městských sadů, v pátek v 16 hodin, kdy všichni se skupinou Smolaři, stoupajícími vlajkami trampských osad za společného zpěvu trampské hymny přivítají Dostavník. Ten pak po třech krásných dnech, v neděli přesně v poledne písní No to se ví skončí. Festival ozvláštňují například soutěž kapel, filmová soutěž nebo velkoplošná projekce. A v sobotu od 10 hodin vystoupí Banjo Band Ivana Mládky. Permanentka na celý Dostavník, která zahrnuje celý program – čtvrteční recitál na Bouzově a všechny dny v Mohelnici – stojí 600 korun.

Plumlovský drak

31. 8., Plumlov – přehrada

Léto a dračí lodě? To jde přece pěkně dohromady. Na plumlovské přehradě se navíc na těchto lodích závodí už více než deset let. Dvanáctimetrové lodě každý rok přilákají na břehy přehrady až tisíce diváků. Ani letos tomu nebude jinak. Už od deváté hodiny ranní se rozezní bubny a bude se závodit na 200 metrů nebo jeden kilometr. Připraven bude také doprovodný program pro celou rodinu.



Runex Race Olomouce

31. 8., Olomouc – Poděbrady

V Olomouci u jezera Poděbrady se během posledního prázdninového dne uskuteční další ročník extrémního překážkového závodu na vodě i na souši. Celková délka je 7 kilometrů a součástí trasy je více než

dvacet překážek. Závod je možné absolvovat jako jednotlivec, ve smíšené dvojici či jako tým o třech až pěti lidech. Každý závodník obdrží originální medaili, občerstvení na trati a v zázemí závodu, startovní tašku a elektronický čip.

Pro ty nejlepší jsou připraveny hodnotné ceny. Součástí dne bude bohatý doprovodný program včetně workshopů, exhibic a různých vystoupení. Svou účastí v závodě podpoříte organizaci Dobré místo pro život. Více informací o registraci najdete na stránkách www.runextrace.cz.

Výstup na radniční věž

během celých prázdnin, Prostějov – radnice

Chcete se zdarma porozhlédnout po okolí z věže prostějovské radnice? Provozní doba během letních prázdnin je od pondělí do čtvrtka v 9, 10, 13 a 14 hodin, v pátek v 9, 10 a 13 hodin a v sobotu a o státních svátcích ve 13, 14 a 15 hodin.

Kapacita návštěvníků věže je však omezena na maximálně třináct osob, proto je dobré se objednat u pracovníků informační služby na bezplatné telefonní lince 800 900 001 nebo na e-mailu informace@prostějov.eu.

Stáří a jiné situace

do 4. 9., Šumperk – Galerie pod Sluncem

Během celých prázdnin můžete navštívit šumperskou Galerii pod Sluncem, kde naleznete rozsáhlou výstavu fotografií básníka, písničkáře a prozaika Jana Buriana na téma Stáří a jiné situace. Vstupné je dobrovolné.

Je to jednoduché jako dětský mlýnek

do 4. 9., Šumperk – městská knihovna

Výstava hracích plánů a stolových her v podobě obrazů, od nejstarších časů až po současnost ozvláštňuje prostor šumperské městské knihovny až do 4. září. Součástí expozice jsou také hrací stolky, na kterých si návštěvníci mohou zahrát některé málo známé hry. Celkem se na výstavě prezentuje přibližně 80 různých stolových her.

Starý Šumperk

do 5. 9., Šumperk – Muzeum v Šumperku

Do šumperského muzea můžete až do 5. září přijít zhlédnout výstavu historického vzhledu Šumperka. Celkem 224 reprodukováných fotografií je prezentováno chronologicky po osmi v jednotlivých lokalitách. Expozice je doplněna modely a domovními znameními. Vstupné stojí 30 korun.

Lesy hrou

do 8. 9., od 9 hodin, Jeseník – Vlastivědné muzeum Jesenicka

Význam lesů pro život na planetě je naprosto zásadní. Produkují kyslík, zadržují vodu, zabraňují zvětrávání půdy, dávají nám dřevo, poskytují útočiště živočichům a v neposlední řadě nás nabíjí energií a dobrou náladou.

O to, aby lesy prosperovaly, se každým dnem pečlivě starají lesníci. Právě ti pomohli připravit výstavu, která zábavnou formou představuje lesní společenství v celé jeho šíři. Malí i velcí návštěvníci se například dozví, v čem jsou stromy podobné lidem, co obnáší práce lesníka a vůbec jaký je smysl trvale udržitelného lesního hospodaření, kteří škůdci nejvíce ničí naše lesy nebo jak je důležité tento složitý a nenahraditelný ekosystém chránit. Pro děti je připravené množství her a činností rozvíjejících nejen jejich kreativitu, ale zejména vztah k přírodě. Výstava vychází z lesní pedagogiky a zásad environmentální výchovy a vznikla ve spolupráci s Lesy České republiky. Autorem výstavy je Matěj Matela, výtvarníci pak Ivana Kužílková. Vstupné stojí 60 korun.

Nakrájíme, zamícháme, rozšleháme... aneb Pomocníci v kuchyni

do 11. 9., Šumperk – Vlastivědné muzeum v Šumperku

Jak vypadaly první hrnce? A změnila se nějak vařečka? Máte tušení, kdy vznikl otvírák na konzervy? Odpovědi na tyto otázky a mnoho dalších zajímavostí z historie kuchyňských pomocníků naleznete na výstavě ze sbírek Vlastivědného muzea v Šumperku. K vidění jsou interiéry historických kuchyní, ale především je zde vyobrazen vývoj kuchyňského nádobí, náčiní, mechanických i elektrických přístrojů, které hospodyňka potřebovala k přípravě pokrmů. Nechybí ani kolekce zástěrek a užitkového textilu, který k vaření neodmyslitelně patří. Plné vstupné činí 40 korun, snížené 20 korun.

150 let tradice výroby čerpadel

do 15. 9., Olomouc – Vlastivědné muzeum v Olomouci

Nejvýznamnější výrobce čerpací techniky v České republice Sigma Group, a.s., slaví výročí. Uplynulo totiž 150 let od jejího založení. Díky tomu se můžete do olomouckého vlastivědného muzea přijít podívat na výstavu, která toto období mapuje. Součástí výstavy je také prezentace SK Sigma Olomouc, jenž si letos připomíná 100 let od svého vzniku. Vstupné činí 60 korun.

Dálnice Praha–Brno–Zlín v obrazech času

do 21. 9., Víkýřovice – Muzeum silnic

Muzeum silnic ve Víkýřovicích zve na výstavu s názvem Dálnice Praha–Brno–Zlín v obrazech času (1938–1950) k 80. výročí zahájení stavby dálnice. Přijít se můžete podívat do zdejšího velkého výstavního sálu každý den mimo pondělí a neděli od 10 do 16 hodin. Vstupné je 50 korun pro dospělé, 30 korun pro seniory a děti.

Průřez tvorbou Ludmily Vysloužilové

do 29. 9., Luděřov – barokní sýpka

Na výstavu tvorby umělkyně Ludmily Vysloužilové, ať už olejomalbu, keramiku či malbu na hedvábí se můžete přijít podívat každou neděli od 13 do 17 hodin až do konce září.

Přerov včera a dnes

do 6. 10., Přerov – Muzeum Komenského

Chcete si zavzpomínat na oblíbená zákoutí města Přerova v minulém století? Pak navštivte výstavu fotografií ve zdejší galerii přerovského zámku. Otevírací doba je od úterý do pátku od 8 do 17 hodin a o víkendu od 9 do 17 hodin. Vstupné činí 40 korun, snížené pak 20 korun.

Héfaistovy vavříny

do 27. 10., Týn nad Bečvou – hrad Helfštýn

Na nádvoří hradu Helfštýn se představují díla uplynulých ročníků mezinárodního setkání uměleckých kovářů Hefaiston. Výstava nabízí desítky komorních umělecko-řemeslných artefaktů od předních českých i zahraničních kovářů a sochařů pracujících s kovem. Převážně jde o drobné kované plastiky. Během mezinárodních setkání uměleckých kovářů Hefaiston mají mistři kováři vymezený časový limit, v němž musí exponát dokončit. Tato kategorie bývá samostatně hodnocena mezinárodní porotou. Protože takto oceněná díla ještě nebyla v úplnosti prezentována veřejnosti, vznikl ucelený výběr těch nejvýše hodnocených prací, který nese název Héfaistovy vavříny. Časově lze

Obecní úřad Horní Moštěnice pořádá v rámci hodových slavností

koncert Heleny Vondráčkové

**neděle 18. 08. 2019
od 17.00 hodin
v zámecké zahradě**

Vstupné :
dospělí 400,- Kč, děti 200,- Kč
(v předprodeji: dospělí 300,- Kč, děti 100,- Kč)
Předprodej vstupenek: OÚ Horní Moštěnice - tel.: 581 224 122
V případě nepříznivého počasí bude koncert v kulturním domě.



hovořit o dílech přibližně posledních deseti let. Pro doplnění našlo na výstavě své místo i pár starších exponátů, jde ale spíše o výjimky.

Šejdiři a šizunkové

do 27. 10., Přerov – Muzeum Komenského

Každý den mimo pondělí se do přerovského muzea kromě jiného můžete přijít podívat na výstavu o historii falšování potravin. Zajímá vás, na co si naši předkové museli dávat pozor u řezníka, hokynáře, ale i v hospodě? Jak máchali nepoctivé pekaře? Jak se v devatenáctém století rozmohlo falšování potravin nebo jak pomocí slepic odhalit falšované pivo? To i konkrétní příklady tehdejšího falšování, ukázky potravin a jejich dobových náhražek najdete ve velkém výstavním sále přerovského zámku za 40 korun.

Dravci, sokoli a sovy

do 31. 10., Přerov – budova Ornis

Máte rádi ptactvo? Ornitologická stanice Muzea Komenského v Přerově vás zve na výstavu s názvem Dravci, sokoli a sovy do velkého výstavního sálu budovy Ornis na Bezručově ulici. Vstupné stojí 30 korun a otevřeno je každý všední den od 8 do 16 hodin a o víkendu od 9 do 17 hodin.

deník

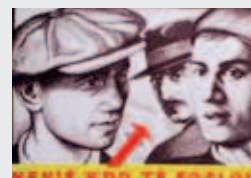
Jak jsme žili za dob ČESKOSLOVENSKA

SONDA DO NAŠÍ
MINULOSTI

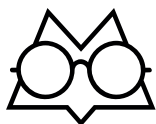
prostřednictvím fotografií
a vzpomínek obyčejných lidí.

UNIKÁTNÍ SERIÁL
DENÍKU

se bude věnovat i životu u vás.



Nový seriál
na každý
pátek



filmový
klub
seniorů

PROGRAM 2019
ČERVENEC

14.00 hod. / 70,-

ČT	4. 7.	OSTRÝM NOŽOM	O
PO	8. 7.	LÁSKA NA DRUHÝ POHLED	T
ČT	18. 7.	CESTA DO PRAVĚKU	Č
PO	22. 7.	BOLEST A SLÁVA	T

Č – ČESKY

D – DABING

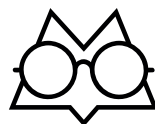
ZMĚNA PROGRAMU

T – TITULKY

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

VYHRAZENA

KINO **METROPOL**



filmový
klub
seniorů

PROGRAM 2019
SRPEN

14.00 hod. / 70,-

ČT	1. 8.	LÁSKY JEDNÉ PLAVOVLÁSKY	Č
PO	5. 8.	ROCKETMAN	T
ČT	15. 8.	PSÍ POSLÁNÍ 2	D
PO	19. 8.	YESTERDAY	T
ČT	29. 8.	SPALOVAČ MRTVOL	Č

Č – ČESKY

D – DABING

ZMĚNA PROGRAMU

T – TITULKY

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

VYHRAZENA

KINO **METROPOL**

FILHARMONIE PŘEDSTAVILA 74. KONCERTNÍ SEZONU A NOVÉHO ŠÉFDIRIGENTA

Moravská filharmonie Olomouc vstoupí do své 74. sezony pod uměleckým vedením mladého českého dirigenta Jakuba Kleckera. Celou sezonou se bude prolínat téma umělecké inspirace. Abonmá na jednotlivé koncertní řady je právě v prodeji.

Zahájení sezony 2019/2020 se uskuteční 26. září a půjde zároveň o inaugurační koncert nového šéfdirigenta. „Moje spolupráce s Moravskou filharmonií byla v minulosti vždy velmi tvůrčí a přátelská. Rád bych nyní umělecky navázal na dlouholetou šéfdirigentskou éru pana dirigenta Petra Vronského, který orchestru vtiskl osobitý zvuk a kvalitu,“ nastiňuje Klecker.

Nejvýraznějším leitmotivem nadcházející sezony bude umělecká inspirace. Vynikající domácí i zahraniční interpreti odvyprávějí prostřednictvím hudby příběhy zrozené ze silných lidských emocí – touhy, lásky či smutku. Zahrají také skvostná díla napsaná za dob válečných, představí kompozice, jejichž vznik podnítila působivost přírodních živlů a dojde i na českou pohádku.

„Při sestavování programu koncertů jsme zohlednili i významná výročí skladatelů, jakými jsou Beethoven, Martinů či Mahler, zařadili jsme však i aktuální témata,“ přibližuje dramaturgyně MFO Ivana Kalina Tabak. Vedle renomovaných autorů a interpretů zvučných jmen se posluchači mohou těšit například na čerstvého vítěze letošního ročníku soutěže Pražského jara, hoboistu Martina Daňka.



Kompletní program najdete na webu MFO www.mfo.cz, programové brožury jsou k dostání také v Informačním centru v podloubí radnice na Horním náměstí.

foto: Marek Olbrzymek a archiv MFO

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, v minulém čísle jsem vám slíbila zhodnocení Krajských sportovních her seniorů. Tak tedy, malé zastavení za velkou akcí.

I když dešťové kapky od rána čeřily vzduch, přesto se šlo 23. května na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci 200 seniorů, sportovců, kteří si přišli zasoutěžit na IV. Krajských sportovních hrách seniorů, které se konaly již tradičně pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje a za vydatné podpory kraje.

Peloton sportovních družstev přivedly na stadion olomoucké mažoretky, které také zatančily. Předsedkyně Krajské rady seniorů Olomouckého kraje přivítala hosty, sportovce a všechny přítomné. Slavnostního zahájení se ujal hejtmán olomouckého kraje pan Ladislav Okleštěk a společně s arcibiskupem Janem Graubnerem popřáli seniorům radost z pohybu, zdravou soutěž a spoustu sportovních zážitků.

Zárukou fair play sportovních her se stal slib rozhodčích a sportovců. Poté pak za zvuku písně „Když nemůžeš, tak přidej víc...“ sportovci zahájili rozcvičku a roztančili všechny přítomné. Letošního ročníku se zúčastnili opět senioři ze zahraničí. Dvě družstva přijela ze sousedního Opolského vojvodství, jedno reprezentovalo seniorské Fórum a druhé Svaz opolských učitelů. Jednota důchodců Slovenska vyslala své družstvo z Prešovského kraje pod vedením krajské předsedkyně paní Anny Petričové z Bardejova. S oběma státy Krajská rada seniorů Olomouckého kraje spolupracuje na vysoké úrovni v souladu s principy rovnosti a vzájemné výhodnosti při organizování a koordinování vzájemných aktivit podporující kulturní, sportovní, vzdělávací a další činnosti seniorů.

Obě delegace dorazily již v předvečer sportovních her. Krajská rada připravila doprovodný program. Hosté si prohlédli naše krásné město a navštívili Pevnost poznání. Po společné večeři se zúčastnili mezinárodního bowlingového turnaje. Vítězové získali hezké ceny od sponzorů, ale hlavně jsme si to všichni moc užili. Byla to úžasná příležitost navázání nových přátelství a získání nových informací.

Ale zpět ke hrám. Sportovci soutěžili v desetiboji, kde nejtěžší disciplínou se stala košíková – hod míčem na koš. O něco lehčí pak Golf Snag, kde soutěžící trefovali golfovou holí míček do živé golfové jamky.

Odborný lékařský dozor na letošních sportovních hrách seniorů zajistilo AGE CENTRUM pod vedením MUDr. Dagmar Malotové, se kterým Krajská rada seniorů aktivně spolupracuje již několik let.

Slavnostního vyhlášení a předávání pohárů vítězů se ujala předsedkyně Krajské rady seniorů Milena Hesová a náměstek hejtmana pan Milan Klimeš. Všichni

sportovci získali účastnické medaile a tašky s propagačnickými dárky.

Zlato zůstalo doma, vyhrálo družstvo Klub 60+ Hanušovice, stříbro odvezli Slováci do Bardějova a bronzovou příčku obsadila dvě družstva Klub seniorů Zábřeh a Seniorský klub Jívová. Nejlepší sportovci z vítězných družstev byli vybráni do reprezentačního družstva za Olomoucký kraj, které bude hájit naše barvy a reprezentovat náš kraj na IV. Mezinárodních sportovních hrách seniorů RS ČR

v Českých Budějovicích. Připomínám, že loňský pohár za 3. místo z těchto mezinárodních her získal Olomoucký kraj a zdobí kancelář Krajské rady seniorů. Budeme jim držet pěsti a o tom, jak to dopadlo, vás budeme informovat v září. IV. Krajské sportovní hry seniorů Olomouckého kraje a mají své vítěze a my už se všichni těšíme na V. ročník. Krajská rada seniorů děkuje touto cestou krajskému vedení, dále všem hostům, sponzorům, partnerům a rozhodčím za podporu a organizační pomoc.

Závěrem si dovoluji jedno velké díky realizačnímu týmu, kterým je předsednictvo Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, parta seniorského věku, která s nadšením, láskou a odhodláním plní všechny aktivity pro nás seniory a organizují takové projekty, které se pomaličku stávají vzorem a tradicí.

Za to jim patří velký obdiv a uznání nás všech.

Milí senioři, přeji vám všem krásné prázdniny, pohodu, radostné chvíle s vašimi vnoučaty a sluníčko na obloze, ve tváři i v duši.

Milena Hesová
předsedkyně KRS Olomouckého kraje
členka předsednictva Rady seniorů ČR





Foto: 4x KRS

TÁBOROVÁ ŠKOLA V PŘÍRODĚ PRO SENIORY: TŘETÍ ROČNÍK

Když jsme v lednu zpustili nábor, netušili jsme, jak velký zájem bude. Skutečnost vysoce předčila naše očekávání. Během tří týdnů byla naplněna plánovaná kapacita 120 seniorů a celkem se přihlásilo více jak 200 seniorů. Museli jsme rozhodnout, zda posílíme dopravu, upravíme připravený program a zda vůbec zvládneme organizaci. Nakonec se třetího ročníku táborové školy v Domašově nad Bystřicí zúčastnilo 165 seniorů z celého Olomouckého kraje, které přivezli do tábora tři autobusy.

Táborová škola se konala od 10. do 15. června pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje. Unikátní retro tábor pro seniory, týdenní ojedinelý pobyt s aktivním a naprosto exkluzivním celodenním programem, doplněný plnou penzí, v kouzelném ozdravném prostředí rekreačního střediska Sigmy Lutín, které se nachází na rozhraní Nízkého Jeseníku a Oderských vrchů. Cílem táborové školy pro seniory a naší velkou snahou bylo vytvořit aktivní, ozdravnou a hravou rekreaci seniorů v netradičním prostředí, ve kterém se budou cítit jako doma.

Program letošní táborové školy byl opravdu exkluzivní. Hned v pondělí zahájil přednáškou o Jeseníkách cestovatel Miroslav Kobza, redaktor Olomouckého rozhlasu. Kromě krásných diapozitivů z cest přivezl také své knihy s autorským podpisem.

Zahajovací seznamovací večírek v tančírně s kapelou šéfky Krajské rady seniorů – Allegro odstartoval týdenní zábavný maratón.

Největším utajeným překvapením letošního ročníku byla přítomnost TV Šlágr. Šlágr parta v čele s panem Peterkou roztančila a rozezpívala celý tábor. Zvedla ze židle na parket i bezmála devadesátileté táborníky. Zapívala Veselá trojka, Duo Arammis, Pavel Novák, Andrejka s Motýlem a další. Celý koncert byl fantastickým zážitkem letošního ročníku.

O další adrenalinové překvapení pro účastníky táborové škol se postaral pan Kuča poutavým vyprávěním o balonovém létání. Bonusem byla losovačka o 4 přelety nad

Bouzovem. Senioři si pak mohli udělat fotografie z balónového koše a vyzkoušet si pocit hořáků nad hlavou. Zástupci ředitelství Krajské policie Olomouckého kraje již tradičně připravili pro seniory na táborové škole v Domašově nad Bystřicí v rámci prevence jedno celé dopoledne. Táborníci si mohli vyzkoušet opilecké brýle, prohlédnout drogový stůl – druhy, skrýše. Za správně vyplněný cyklistický a dopravní test získali od krajské policie hezké ceny.

Nechyběli zástupci Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR. Senioři si mohli nechat změřit tlak, tuk, ale také oči a vyčistit dioptrické brýle ultrazvukem.

Hasiči profesionálové ze Šternberka předvedli praktickou ukázkou, jak se chovat a uhasit hořící pánvičku. Také zachránili zraněného figuranta a na závěr postříkali vodou z hasičského auta přítomné táborníky, což bylo v letním parnu velmi příjemné. V rámci prevence upozornili na všechny možné případy, které v domácnosti mohou způsobit požár.

Za krásný hudební dárek a setkání s legendou lidové muziky panem Jiřím Helánem děkujeme SeniorPasu. Jiří Helán závěrem svého koncertu vylosoval sedm šťastlivců, kteří získali kvalitní archivní víno z jeho sklípku.

Celodenní výlet do Brzegu v Opolském vojvodství byl součástí programu táborové školy v přírodě. Zástupci maršákovského úřadu Opolského vojvodství a Fóra seniorů Samosprávy vojvodství přivítali 150 seniorů z ČR. V sále Pinottiegi hradu zazněl klavírní koncert. Prohlídka hradu slezských Piastů, překrásných přilehlých zahrad a kostela Svatého Kříže byla velmi silným kulturním zážitkem. Děkujeme přátelé a na viděnou u nás v Olomouci.

Novinkou v programu letošní táborové školy byla ukáзка profesionálních technik různých masáží. Masérky Staňka a Lidka pak strávily v táboře dva dny a věnovaly se intenzivně seniorům. Zájem o masáže v přírodě, kdy relaxační hudbou byl zpěv ptáků a šumění lesa, zvláště





o Bowenovu techniku, byl opravdu velký. Děvčata si získala obdiv a sympatie táborníků.

Ani letos nechyběly na táborové škole ranní rozcvičky a profesionální cvičení jógy se Světlanou. Pět tibetanů v ranní rose cvičilo více jak polovina táborníků, radost pohledět.

Senioři se na cvičitelku velmi těšili, sport a pohyb mají rádi. Důkazem byla stoprocentní účast na táborové sportovní olympiádě, soutěžili všichni a za své aktivity byli odměněni hezkými cenami.

Na táboře nechyběl ani profesionální lékařský dozor, o který se postarala MUDr. Dagmar Malotová a zdravotní sestra M. Břízová.

Tábor seniorů navštívili ninjové, kteří jezdí pravidelně do Japonska studovat toto historické ale stále aktuální umění. Po dechberoucí ukázce si každý senior mohl vyzkoušet některé druhy tohoto bojového umění – házení hvězdicemi, jehlami, sekání rohože a další... Ninjové pod vedením pana Jiřího Hübnera připravili fantastický ninja den, netradiční zážitek. Na památku si táborníci odvezli vlastní namalovaný bambus.

Na táborový karneval se těšili všichni. Karnevalový rej masek doprovázela kapela Country ALL. Poslední večer v táboře – venku táborák, vuřty a zpěv s kytarou

Kajmana, v tančírně opět skvělá kapela Duo Mino a fantastická nálada. Všichni se shodli, že se nám nebude chtít odjíždět. Závěrem si dovolím touto cestou poděkovat krajskému vedení za podporu a záštitu. Jedno velké poděkování partnerům, sponzorům a všem, kteří se podíleli na organizaci programu táborové školy pro seniory 2019. Děkujeme a těšíme se na další spolupráci.

Obrovské poděkování od seniorů patří Krajské radě seniorů Olomouckého kraje, která byla realizátorem a organizátorem táborové školy v přírodě, kdy snahou bylo zvýšení kvality všedního dne ale i duševního života seniorů s důrazem na zamezování sociálního vyloučení právě z důvodu vysokého věku. Důkazem toho, že to skutečně děláme dobře, je obrovský zájem z řad seniorů již teď o další ročník.

Na shledanou příští léto, táborníci.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje

TÁBOROVÁ HYMNA

*Po roce znovu tábor ožije,
je nám o rok víc,
nám to nevadí, všichni se na setkání těší víc.*

*Chatky, sruby, slunce, pohoda,
značka ideál, týden plný her
a pytel vzpomínek pak na doma.*

*Ráno vyskočím, pak si zacvičím,
snídaně už čeká nás,
dopolední hrátky baví všechny nás.
Po obědě klid, kávičku a jít,
pak do tančírny bingo hrát,
večer zapět písně znovu s kamarády.*

*Táborák plápolá, stezka odvahy už láká nás,
bobříka odvahy získávám.
Karneval, masek rej,
táborové přátelství to je nej,
v každém z nás zůstává napořád.*

Autor: Milena Hesová



ZASEDÁNÍ ZÁSTUPCŮ SENIORSKÝCH SPOLKŮ

Stává se již tradicí, že zástupci seniorských spolků na Olomoucku jednou za rok vyjedou na své zasedání mimo Olomouc. Tentokrát se předsedové sešli na svém pravidelném zasedání v malebné vsi Majetín. Hostitelem byl místní seniorský spolek pod vedením předsedkyně Magdaleny Motáňové, která se ujala přivítání všech přítomných. Poté představila historii a současnost obce Majetína samotná paní starostka.

Seniorský spolek v této obci má dlouholetou tradici a je známý po celém Olomouckém kraji, zvláště svým tanečním souborem „Báječné ženské z Majetína“, který se také

postaral o kulturní vložku, společně s dětmi z mateřské školy. Předsedkyně KRS a zároveň ZSSO informovala o aktivitách KRS Olomouckého kraje, ostatní předsedové spolků pak o své činnosti. Vzájemně si vyměnili pozvánky na své akce. Díky tomuto pravidelnému setkávání se a předáváním informací nabývají akce pořádané seniory seniorům opravdu na velké oblíbenosti a některé se pomaličku stávají na Olomoucku tradicí. Cílem je propojení seniorské kultury malých obcí s kulturou městskou a naopak. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje Majetínským za pozvání. (krs)



NOVÉ KOMUNITNÍ CENTRUM V PROSTĚJOVĚ

Na začátku června se podařilo Krajské radě seniorů ve spolupráci se SeniorPasy otevřít nové komunitní centrum pro seniory – Seniorkavárnu v Prostějově. Předsedkyně KRS Olomouckého kraje přivítala seniory a hosty v netradičním prostředí, kde si návštěvníci pochutnali na výborné kávě a malém občerstvení. Domů si pak odnesli malé dárky a spoustu nových informací o aktivitách, které připravuje Krajská rada seniorů a SeniorPasy. Ředitelka Seniorpasů Marika Kreuzerová představila nový projekt „Zlatá nitka“, který se těší velkému zájmu. Tomáš Weber informoval seniory o krajském projektu „Seniorské cestování“, který je mezi seniory velmi oblíbený, jedná se o jednodenní dotované výlety po krásách našeho kraje.

Informace z MPSV k problematice politiky stárnutí v kraji přinesl pan Václav Zatloukal. Vzácným hostem byl koordinátor magazínu Moravský senior, který představil měsíčník přítomným seniorům a zároveň přinesl nové číslo, které si senioři s radostí odnesli domů.

Předsedkyně Krajské rady seniorů Milena Hesová představila plán činnosti a aktivit KRS pro rok 2019, oslavy Dne seniorů, Projekt Babička roku 2019, IV. Krajské sportovní hry seniorů 2019, studium Virtuální univerzity

třetího věku, III. ročník Krajské táborové školy pro seniory ale také třeba „Seniorskou obálku“ – chytrý papír, který může zachránit lidský život.

Organizátoři i přítomní senioři se shodli, že jsme strávili příjemné odpoledne, které určitě budeme chtít zopakovat s cílem, vytvořit tradiční vyhledávané místo pro seniorské aktivity.“ (krs)



KRAJ INVESTOVAL 27 MILIÓNŮ DO NOVÉHO ODDĚLENÍ PALIATIVNÍ PÉČE

Koncepce paliativní péče, kterou Olomoucký kraj zavedl jako první v Česku, má první velký hmatatelný výsledek. Tím je otevření nového oddělení v prostějovské nemocnici, k němuž došlo ve čtvrtek 20. června. Zdravotníci se v něm budou starat o nevléčitelně nemocné a umírající.

„Rekonstrukcí stávající budovy vzniklo devatenáct lůžek následné a pět paliativní péče. Součástí přestavby bylo vybudování pietní místnosti, aby se rodina s umírajícím pacientem měla kde důstojně rozloučit,“ uvedl hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk. S přestavbou nemocničního pavilonu začali dělníci vloni v listopadu. Nová je elektroinstalace, zdravotnická, zázemí pro lékaře i sestry. Celkové náklady se vyšplhaly na 30 miliónů korun, z toho 27 miliónů hradil Olomoucký kraj. „Prostějovská nemocnice bude mít na starosti zajištění personálního obsazení nového oddělení,“ uvedl Dalibor Horák, náměstek hejtmána pro zdravotnictví. Koncepce paliativní péče v Olomouckém kraji má za cíl rozvoj sociálních a zdravotnických služeb pro lidi v posledním stádiu života. Otevření

nového oddělení v Prostějově není jejím jediným přínosem. „Letos jsme vyhlásili několik zcela nových dotačních titulů, které zvýší kvalitu paliativních služeb. Peníze šly například na vzdělávání lékařů a sester, ale také poskytovatelům domácí paliativní péče,“ dodal Okleštěk. (red)



KRAJSKOU VESNICÍ ROKU JE BĚLOTÍN

S místními částmi Kunčice, Lučice a Nejdek je třetí největší obcí v přerovském okrese. Mezi dominanty vesnice s 1800 obyvateli patří kostel svatého Jiří s bohatým barokním interiérem. Místo na Jelením kopci, kde v době ledové skončil svou pouť skandinávský ledovec, připomíná památník Evropského rozvodí. Obec Běloutín se ode dneška navíc může pyšnit titulem Vesnice Olomouckého kraje roku 2019.

„Vítězství v soutěži přijímám s velkou pokorou. Je to ocenění všech obyvatel obce. Věřím, že budou mít stejnou radost jako já,“ sdělil starosta Běloutína Eduard Kavala.

Kromě Zlaté stuhu za vítězství v krajském kole soutěže se Běloutínští mohou těšit také na odměnu od hejtmanství v podobě tří set tisíc korun. Druhé Svěsdlice získají dvě stě tisíc a Partutovice, které obsadily třetí příčku, pak sto tisíc korun.

„Za osmnáct let svého trvání si tato soutěž vydobyla místo mezi významnými akcemi Olomouckého kraje. Letos se do ní přihlásilo třináct obcí. Všechny se měly čím pochlubit a vybrat tu nejlepší bylo velmi obtížné,“ řekl náměstek hejtmána pro regionální rozvoj Pavel Šoltys.

Oranžovou stuhou za spolupráci obce a zemědělského subjektu byla oceněna obec Tištin, Modrou stuhu za společenský život získaly Vrchoslavice, Zelenou za péči o zeleň a životní prostředí Dobrochov.

„Uznání si nicméně zaslouží všechny obce, které se do letošního ročníku přihlásily. Věřím, že budou inspirací pro ostatní a příští rok se do soutěže zapojí ještě více vesnic,“ uvedl náměstek Šoltys.

Výsledky krajského kola soutěže Vesnice roku 2019:

Ocenění komise

Babice – za dynamický rozvoj provázanosti obce s krajinou

Zlatá cihla z Programu obnovy venkova

Partutovice – kategorie A – obnova či rekonstrukce památkově chráněných objektů a památek místního významu

Grymov – kategorie B – obnova či rekonstrukce staveb venkovské zástavby

Býškovice – kategorie C – nové venkovské stavby

Ceny se speciálním finančním oceněním OK

(50 000 korun/obec)

Radvanice – diplom za moderní knihovnické a informační služby

Štíty – cena naděje pro živý venkov

Troubky – ocenění za výchovu mládeže k ekologii

a její uplatnění v běžném životě obyvatel

Veselíčko – ocenění za příkladnou péči o zámecký park, sociální péči o občany a oživení místní historie

Stuhy (finanční ocenění MMR)

Dobrochov – Zelená stuha za péči o zeleň a životní prostředí

Tištin – Oranžová stuha za spolupráci obce

a zemědělského subjektu

Vrchoslavice – Modrá stuha za společenský život

I. – III. místo (finanční ocenění OK ve výši 600 tisíc korun)

Partutovice – III. místo (100 tisíc korun)

Svěsdlice – II. místo (200 tisíc korun)

Běloutín – I. místo a Zlatá stuha za vítězství v krajském kole soutěže (300 tisíc korun)

NIJAK JSEM SE O TO NEZASLOUŽILA, TVRDILA STOLETÁ OSLAVENKYNĚ

Rovného jednoho sta let se dožila letos v dubnu Marie Staníčková. Usměvavá dáma s pestrým životem, která se pozastavovala nad tím, že jí přišel popřát i primátor Olomouce Mirek Žbánek hodně zdraví a krásné jaro.

„To není moje zásluha,“ ukázala prstem nahoru, když se jí primátor zeptal, jak se dožít vysokého věku. „Je za tím pevná víra a svatá pomoc, protože bez víry se žít nedá,“ dodala oslavenkyně a začala s ním čile konverzovat. Třeba o Vídni, odkud se primátor nedávno vrátil a ona tam často jezdila za svou neteří.

Marie Staníčková se narodila v Šardicích na Hodonínsku, její kořeny ale sahají přes dědečka do Německa a přes babičku do Ruska. Pracovala jako zdravotní sestra v brněnské nemocnici u svaté Anny. Její manžel přednášel na Univerzitě Palackého a její dcera Klára se stala uznávanou revmatoložkou. Syn Jaroslav v roce 1968 emigroval a ona později dva roky bydlela u něj v Austrálii.

„Sto let, to by člověk nevěřil,“ kroutila paní Staníčková hlavou při vzpomínkách. A přisuzovala to i své ochránkyni Panně Marii Lurdské, kterou si při návštěvě Francie zamilovala. Dnes žije v domově pro seniory SeneCura, kde ve společenské místnosti, v níž slavila, visí kříž a obrazy svatých zapůjčené ze slavonské fary.

„Rozhodli jsme se z této místnosti udělat modlitebnu. Máme více věřících klientů a je zde i výhled na Svatý Kopeček,“ vysvětlil ředitel domova Vítězslav Rychlý. V domově nyní bydlí 112 klientů s průměrným věkem 85 let. Sta let se letos v Olomouci dožije sedm lidí, další tři letos oslaví dokonce 101 let.



KAŽDÝ, KDO POTŘEBUJE PORADIT, JE V OLSENU VÍTÁN

Nové poradenské místo pro seniory pod názvem OLsen otevřel 13. června odbor sociálních věcí Magistrátu města Olomouce v prostorách městského klubu volnočasových aktivit Javoříčská 2 v centru města.

„Jedná se o novinku, kterou jsme připravili jako jednu ze vstřícných a užitečných věcí pro starší Olomoučany v rámci konceptu Obec přátelská seniorům. Rada města Olomouce tím plní další bod svého programového prohlášení,“ vysvětluje náměstkyně primátora Eva Kolářová a prozrazuje: „Název poradenského místa – OLsen – znamená Olomouc seniorům.“ Každý pátek v době od 9 do 12 hodin bude v klubu na Javoříčské ulici přítomen zaměstnanec odboru sociálních věcí magistrátu, popřípadě poradenská služba Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska, z.s.. Senioři se tak na jednom místě, a přímo v centru města, mohou dostat k informacím, které se jich týkají. Součástí vybavení pro službu seniorům je také počítač s připojením na internet, k dispozici jsou toalety a návštěvníci si zde mohou dát i kávu nebo čaj.

Do budoucna mohou zájemci přijít na přednášky či vzdělávací a jiné akce orientované na seniory. Mohlo by zde být výdejní místo pro karty SeniorPas (www.

seniorpasy.cz). „Po určité době provedeme vyhodnocení toho, jaké nabídky, které infocentrum OLsen chce poskytovat, senioři nejvíce využívají, a podle toho upravíme zaměření jeho činnosti tak, aby s touto službou byli senioři co nejvíce spokojeni,“ uzavírá vedoucí odboru sociálních věcí Michal Majer.



HORNÍ NÁMĚSTÍ ZDOBÍ KVĚTINOVÉ PYRAMIDY

Květinovou alej vytvořili na konci května na severní straně Horního náměstí zahradníci z Výstaviště Flora Olomouc. Devatenáct vysokých květinových pyramid je rozmístěno v rozestupech cca tři metry po celé délce chodníku, v místech, kde od druhé poloviny 19. století až do války rostly stromy, především lípy a akáty. Muškátové pyramidy tak dnes do jisté míry historickou alej suplují. Květiny na Horním náměstí byly už v minulém roce, bylo jich však méně. Na rozdíl od loňska, kdy zde kvetly muškáty výhradně v barvě červené a bílé s ohledem na oslavy 100 let od vzniku samostatného státu, je navíc letos výběr barevnosti květin pestřejší. „Estetizace veřejných prostranství, tedy například i více květin a zeleně v ulicích, patří k prioritám našeho programového prohlášení. K Olomouci navíc květiny tradičně patří,“ komentoval novou výzdobu náměstí olomoucký primátor Mirek Žbánek. Náměstí bude díky květinám krásnější zhruba do poloviny října. Kromě květin na náměstí se

daleko větší počet okrasné zeleně letos objevuje na některých důležitých komunikacích, třeba na Brněnské ulici, třídě Kosmonautů nebo v Pražské ulici.



SENIORŘI Z OLOMOUCKÝCH KLUBŮ NATÁČELI S ČT

Ostravská redakce České televize natáčela na začátku dubna celý den v Olomouci materiál do týdeníku Regiony ČT 24, zaměřený na život seniorů na Hané. V reportáži se objevili členové klubů seniorů na Svatém Kopečku a na Fischerově ulici.

S prvními z nich se diváci České televize podívali na výlet za medvědíím česnekem do jarně rozkvetlého Litovelského Pomoraví, do klubu na Fischerově ulici kamera nahlédla v průběhu výroby velikonočních ozdob a cvičení vsedě na židlích.

Reportáž byla vysílána na programu ČT 24 v neděli 6. dubna dopoledne, a pokud jste ji neviděli v aktuálním čase, je možno ji stále najít v archivu na www.ivysilani.cz.



VÝSTAVA PRO VŠECHNY OLOMOUCKÉ PATRIOTY

Olomoucké patrioty, milovníky historie i nevšedních lidských příběhů potěší výstava, kterou od začátku června hostí Výstaviště Flora Olomouc v prostorách historické oranžerie ve Smetanových sadech. Věnována je osobě třetího olomouckého arcibiskupa Rudolfa Jana (1788–1831), od jehož zvolení do čela olomoucké arcidiecéze uplynulo koncem letošního března 200 let.

Expozice se snaží přiblížit jeho osobnost a působení nejen připomenutím oficiálních aktivit a zásluh, jimiž se výrazně vepsal do dějin města, ale také bližším pohledem na jeho soukromí, dynastické a sourozenecké vazby, vztah k přátelům a spolupracovníkům či názory na domácí a světové dění dané doby. Výstava ukazuje známé i doposud nezveřejněné informace ze života arcibiskupa, který významně

ovlivnil život v Olomouci. Výstava je rozdělena do několika částí, které na sebe navzájem navazují a v rámci časové osy se i doplňují. V tomto ohledu je preciznost a vysoká úroveň zpracování předkládaných informací zásluhou erudovaných příspěvovatelů. Autorskými pojednáními k danému tématu se do výstavního projektu zapojili zastupci Magistrátu města Olomouce, Univerzity Palackého, Arcibiskupského kněžského semináře Olomouc, Výstaviště Flory Olomouc, historici města Kroměříže, věnující se působení Knížecí arcibiskupské gardy a vedoucí archivu Vítkovic a.s. Výstava trvá do 31. srpna, je přístupná zdarma a otevřená je denně kromě pondělí, Út – Pá, od 15:00 do 18:00 hodin, So – Ne, od 14:00 do 18:00 hodin. Více informací na www.rudolfjan.cz.

JUBILANTI ZE SLAVONÍNA SLAVILI NA RADNICI

Kulatí a půlkulatí jubilanti ze Slavonína se v obřadní síni olomoucké radnice dočkali v závěru června krásných chvil. Nejen, že byli obdarováni hodnotnými dárky, ale ještě jim k životním milníkům poblahopřaly výrazné osobnosti olomouckého veřejného života – a navíc si užili krásného kulturního programu.

„Dnešní slavnost je jednou z možností, jak poděkovat lidem ze Slavonína a jak jim dát najevo, že senioři rozhodně nejsou na okraji našeho zájmu. Komise městské části se snaží dát právě této věkové skupině prostor k podnětům, jak zlepšit životní úroveň ve Slavoníně. Přeji jubilantům stále zdraví, pohodu v rodině

a krásné léto,“ vyjádřil se na oslavě předseda Komise městské části Slavonín Ivo Háger. Jubilanti ve věku 70, 75, 80 a 85 let dostali dárky mimo jiné i od primátora Miroslava Žbánka, který je rovněž ubezpečil o zájmu města o životní úroveň seniorů a popřál jim hodně zdraví a štěstí do dalších let.

Členka komise pro občanské záležitosti Marcela Plachá pak krásnými slovy vyjádřila, co je pro jubilanty nejvyšší hodnotou: „Nejúcinnějším lékem na stáří je láska a proto všem přeji, aby jí měli dostatek a aby mohli prožít mnoho krásných chvil se svými blízkými.“

(red)



Předseda KMČ Slavonín Ivo Háger (vlevo) a olomoucký primátor Miroslav Žbánek (vpravo) obdarovávají slavonínské jubilanty.

ZASTUPITELÉ ODSOUHLASILI DOTACE PRO MOBILNÍ HOSPIC A FAKULTNÍ NEMOCNICI

Na paliativní péči mobilního hospicu a na přístroje pro nemocné děti ve fakultní nemocnici jsou určeny dotace města schválené 17. června olomouckými zastupiteli. Peníze jsou alokovány na odboru kanceláře primátora jako grant pro podporu společensko-prospěšných projektů.

Zatím nejvyšší částka míří do mobilního hospicu Nejste sami na podporu projektu Spolu doma, do posledních chvil. Poskytnutých 250 tisíc korun pokryje 80 procent nákladů na pořízení automobilu pro sociální službu, kterou hospic poskytuje lidem, jejichž přáním je trávit poslední dny života v kruhu blízkých.

„Máme z toho obrovskou radost. Umožní to rozšířit naše služby. Rádus dojezdu za pacienty máme čtyřicet kilometrů a často musíme používat vlastní vozidla. Teď jich obsloužíme minimálně o dalších pět více,“ uvedla Kateřina Tichá, ředitelka mobilního hospicu Nejste sami.

O paliativní službu je stále větší zájem a proti loňsku je od letošního ledna dvojnásobně velká. „Za letošní rok jsme měli již 52 pacientů,“ potvrdila Tichá. Služba je jen minimálně financovaná z veřejného zdravotního pojištění a hospicu se tak nedostává prostředků na nákupy investičního charakteru.

Mobilní hospic působí na Olomoucku třetím rokem a zaměstnává ve dvou týmech tři desítky lidí. Jsou mezi nimi lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovníce, farmaceut i kaplan. Služba je nepřetržitě dostupná pro nemocné i lidi o ně pečující.

„Prostředky z tohoto grantu jsou určené pro zdravotně postižené a jinak hendikepované spoluobčany, nebo pro instituce, kde nelze financovat nákup ze státních zdrojů nebo prostřednictvím zdravotních pojišťoven,“ vysvětlil primátor Mirek Žbánek.

Zdůvodnil tak dotaci 200 tisíc korun pro nákup přístrojů v olomoucké fakultní nemocnici. Město i v minulosti přispělo na pořízení přístroje odhalujícího cystickou fibrózu. „Nemocnice si celou řadu přístrojů nakupuje sama, ale některé si přesto nemůže z ekonomických důvodů dovolit, protože jsou unikátní a nejsou rentabilní,“ ozřejmil primátor Žbánek.

Rada města už dříve rozhodla o mnohem menších dotacích do 50 tisíc korun. Zastupitelstvo s nimi bylo dnes jen seznámeno. Příspěvek obdržel Spolek Trend vozíčkářů, TyfloCentrum, Tomáš Helísek nebo Kristýna Navrátilová.

BarokOlomouC

Horní náměstí | Olomouc | Program

Pátek 12. 7. | 18:00 – 22:30

18:00 – 19:00 Loutkové divadlo

Jak Kašpárek zachránil princeznu

19:15 – 20:00 Kvartet No Timers

hudební vystoupení

20:15 – 21:00 Exulis | Duelanti

šermířské představení

21:15 – 22:00 Iva Kevešová s kapelou

22:15 Ilumia | ohnivo-světelná show

Pátek 26. 7. | 18:00 – 24:00

18:00 – 18:30 Cirkus trochu jinak

Expedice | groteskní klauniáda na chůdách

18:45 – 19:15 Adorea | Baroko & Rokoko

šermířské vystoupení

19:30 – 20:30 Alla Danza Brno Baroque

La Belle Danse | tance na dvoře Ludvíka XIV.

taneční výuka

20:30 – 21:00 Trio Con Amore

hudební vystoupení

21:00 – 21:30 Cirkus trochu jinak

Žonglér Pablo

21:30 Favoritka | filmové promítání

Sobota 27. 7. | 17:30 – 22:30

17:30 – 18:30 Divadlo Facka

Pierotova dobrodružství | pantomima pro děti

18:45 – 19:45 Hanácké kvartet | Hudba s láskou

20:00 – 21:00 Alla Danza Brno Baroque

barokní tance na evropských dvorech

taneční výuka

21:15 – 21:45 Tereza Mašková

vítězka soutěže SuperStar 2018

22:00 – 22:30 Audio-vizuální show

Sloup Nejsvětější Trojice

občerstvení | dílničky pro děti

květinové dekorace | nasvícení památek

Doprovodný program

Barokní prohlídky

12. 7. | 26. 7. | 17:00 – 18:00

rezervace v Informačním centru Olomouc

tel.: 585 513 385, 585 513 392

zve statutární město Olomouc
vstup zdarma | změna programu vyhrazena



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



Marie Horváthová, 89
Olomouc

- Největší radost mi udělaly moje dvě děti a vnoučata.
- Se svým životem jsem spokojená, nic bych neměnila. Až na moje zdraví, přála bych si, abych mohla chodit.



Emilie Oulehlová, 80
Olomouc

- Největší radost mně udělaly moje dvě dcery a narození pravnoučka.
- To se už nedá říct. Třeba bych něco jinak udělala, ale nedá se to změnit a je zbytečné o tom přemýšlet.



Františka Zouharová, 81
Olomouc

- Radost mi dělají moje čtyři pravnoučata.
- Kdybych mohla vrátit čas, asi bych pracovala na svém vzdělání a udělala bych si ekonomickou školu.



Petr Veselý, 76
Olomouc

- Narození syna.
- Zatím se mi všechno, co jsem si přál, podařilo. Jen mě mrzí, že mi zemřeli někteří členové rodiny.



Drahomíra Kvapilová, 85
Olomouc

- Abych řekla pravdu, tak jsem prožila život v radosti a spokojenosti. Pětašedesát let jsem byla vdaná, syna jsem vychovala dobře, z toho všeho mám radost.
- Ve svém životě bych nic neměnila, měla jsem krásný život.



Ing. Ema Trnkavová, 87
Olomouc

- Když se mně narodila dcera.
- Neudělala, já jsem šla jednoznačně za tím, co jsem chtěla studovat, a to byla chemie, kterou jsem vystudovala v Bratislavě, protože studenti z Moravy museli jít studovat právě tam.



František Moudrý, 80
Olomouc

- Té radosti je víc, ale asi narození mého dítěte.
- Určitě bych se lépe učil.



Doc. MUDr. Jarmila Malínská, DrSc., 83
Olomouc

- Vždy jsem byla ctižádostivá, chtěla jsem, aby mě měli lidi rádi, a aby se o mně vědělo. Rozhodla jsem se, že budu studovat medicínu, jenomže v Praze bylo plno, a tak jsem se přihlásila do Olomouce. Medicína a studenti jsou pro mě to nejkrásnější. Vychovala jsem řadu lékařů a studenti mě dodnes volají na promoce, z čehož mám velkou radost.
- Na svém povolání bych nic neměnila. Pokud bych však mohla něco změnit, asi bych ve svém životě nebyla tak přísná.

LITERÁTI NA TRATI JSOU I Z OLMOUCE

Už po šesté vychází letos antologie Literáti na trati. Děje se tak z iniciativy české pobočky Mezinárodní organizace pro sociální a umělecká díla Cheminots a Mezinárodního sdružení pro kulturu a volný čas pracovníků železnic FISAIC.

Na téma vlaky do knihy letos přispívají tak tři olomoučtí autoři: literární vědec František Všeticka, zdravotně postižený Rostislav Kuchař a spisovatel a moderátor Jiří Wilson Němec. Z díla Františka Všetického je možné kromě odborných prací jmenovat například jeho romány Před branami Omegy, Daleký dům či Kuděj aneb Krása kuráže. Je nositelem Ceny města Olomouce (2016). Rostislav Kuchař napsal tři knihy o životě zdravotně postižených: Papíry na hlavu, Uklízeč a ředitel a Ještě žiju. Díky nim obdržel Cenu modrého slona v kategorii Tvoříme duši, kterou uděluje Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje. Jiří Wilson Němec je autorem básnických sbírek Erotikon či Čekání, věnuje se také beletrii – napsal knihy Vilémky čili takhle nějak to bylo, Nakonec Olomouc nebo Rychlebské povídky. Několikrát se umístil na předních příčkách v literární soutěži Řehečská slepice.

Aby si čtenáři udělali obrázek o tom, jaké jsou Kuchařovy knihy o zdravotně postižených, přinášíme několik ukázek z jeho poslední.

Já a vlaky

Vlak je můj oblíbený dopravní prostředek od nejútlejšího dětství. Tehdy do Loučan, mé rodné vesnice, mnoho autobusů nejezdilo, takže jsme chodili do nedaleké Náměště na Hané na vlak. Ve vagónech se ještě topilo v kamnech uhlím. Jednou jsme jeli na výlet do Olomouce. Větší kluci strkali do nás menších, až jsem se našel a dal jednomu z nich hlavou bodyček. Kluk upadl na kamna, která spadla taky. Vagón byl hned plný čmoudu. Dostal jsem co proto – chudák kluk pak ležel čtrnáct dní v nemocnici s popáleninami.

Později jsem jezdil vlakem pravidelně do Přerova do učení. Jízdní řád vypadal, jako by ho napsal pacient z psychiatrické léčebny. (A mám za to, že ho vymýšlí dodnes.) Každý pátek jsme museli mít začátek vyučování posunutý o hodinu dopředu, abychom odpoledne stihli vlak ve tři hodiny. Další jel až pozdě večer, to bychom se domů ani nedostali.

Jednou jsme s kamarády zůstali po škole, takže jsme taktak stihli naskočit do rozjíždějícího se vlaku. Bez jízdenek, samozřejmě. Našel jsem v kapse zapomenutou starou jízdenku, takovou tu kartonovou s vyraženým datem. Když se objevila průvodčí, popadl jsem jízdenku do zubů a dělal jsem, jako že hledám jízdenku. Průvodčí mě s úsměvem pozorovala, ostatní kolem se taky smáli. Rozhlédl jsem se po nich a ťukl se do čela, jako že jsem si teprve teď uvědomil, kde jízdenku mám. Podával jsem ji

průvodčí, ale ta jen mávla rukou a odešla. Když jsme vystoupili, kluci se mě jeden přes druhého ptali, co to mělo znamenat, proč jsem jízdenku nedal průvodčí hned. Jednoduše jsem jim to vysvětlil: „Víte, co mi dalo práce, než jsem na té staré jízdence rozkousal datum?“

Jako uční jsme museli absolvovat taky praxi. Ta probíhala v Praze. Peněz jsme moc neměli, tak jsme občas jeli načerno. Jednou jsme bez jízdenek drze nastoupili do první třídy a začali mastit karty. Za chvíli si k nám přisedl starší pán, a jestli prý může hrát s námi. Vzali jsme ho do party. Jenže milý pán zahrál vždycky několik kol a odešel. Za chvíli se vrátil a všechno se opakovalo. Jednomu kamarádovi už to šlo na nervy a chtěl ho z kupé vyhodit. Vymluvil jsem mu to, a dobře jsem udělal. Za chvíli totiž přišla průvodčí a chtěla po nás jízdenky. A onen pán vytáhl legitimaci a řekl: „Já už jsem hochy zkontroloval.“ Byl to totiž revizor.

Po úraze na učilišti jsem během osmdesátých let často navštěvoval své příbuzné na Slovensku. Samozřejmě jsem k nim jezdil vlakem. Měl jsem už invalidní průkaz, takže jsem měl nárok na poloviční jízdné a doprovod zdarma. Občas se mnou jela maminka nebo jiný příbuzný. Stalo se ale, že nikdo nemohl. Nechtělo se mi platit poloviční jízdné, tak jsem postával na nádraží u pokladny a ptal se lidí, jestli nejedou tam, co já. Vždycky se mi podařilo někoho najít. V pokladně prodávala kamarádka, která to dotyčným vysvětlila, ten pak zaplatil poloviční a já jsem jel zadarmo. Z těchto náhodných cestovních známostí vznikla tři přátelství. Jeden člověk nám dokonce sponzoroval festival Vivat vita.

Později, už po Sametové revoluci, jsme se vypravili do Strakonic na mezinárodní festival zdravotně postižených hudebníků Salve Caritas – Salve Vita. Jel jsem s několika postiženými kamarády. Tři z nich byli malé postavy a chodili o berlích. Ve vlaku byli i baníkovci, kteří mířili do Prahy na fotbalové utkání. A celou cestu se pěkně posilňovali z placatek. Jeden z nich, dvoumetrové chlapisko, dovrávorál k nám a rozvážně pravil: „Můžu si k vám sednout, trpaslíci? Kam vlastně jedete?“ Odpověděl jsem mu: „Za Sněhurkou.“ „A kdo jsi?“ ptal se dál. „Já jsem princ a jedu ji políbit. A vidím, že vy jedete bojovat s drakem,“ dodal jsem. V té chvíli si k němu sedl další podnapilý fanoušek. Baníkovci zatím běhali po vagóně, hulákali a každému nadávali. Připadal jsem si jako ve filmu Proč?. Vpadli i do našeho kupé, ale když viděli, že tam sedí jejich podřimující kumpáni, nechali nás na pokoji. Měli jsme štěstí. Další na nás pak čekalo v Praze na nádraží v podobě eskorty se psy, která už se o baníkovce postarala, takže jsme mohli v klidu pokračovat v cestě.

Ve vlaku mě potkaly i dvě nehody se zablokovánými dveřmi. Poprvé, když jsme s Evou jeli do Litovle na pohřeb. Dveře našeho kupé se pořád otvíraly, takže je průvodčí po zkontrolování jízdenek prudce zabouchla. Něco v nich cvaklo, a nešly otevřít. Blížila se Červenka,

kde jsme měli přestupovat, a dveře se ani nehnuly. Eva po dlouhém lomcování nakonec vykopla umakartovou výplň a podařilo se jí vylézt i vystoupit z vlaku. Já už jsem to nestihl. Vlak se rozjížděl a jeden cestující mě popadl při pokusu vyskočit a vtáhl zpátky do chodbičky, jestli se prý chci zabít. Musel jsem proto jet až do Moravičan a odtud si vzít taxík, abych na pohřeb přijel včas. Stihl jsem to, ale nikdo mi tuto příhodu nevěřil, naopak mě za zády pomlouvali, že jsem nezaměstnaný, a přitom si klidně jezdím taxíkem. Podruhé nás dveře zradily při cestě do Lipníka nad Bečvou. Chtěli jsme tam strávit klidný víkend, který ale klidně nezačal. Eva totiž nevěděla, že se knoflík, který automaticky otevírá dveře, nesmí zmáčknout dřív, než se rozsvítí. Dveře se zablokovaly. A než jsme doběhli na druhý konec vagonu, vlak vesele mířil k Hranicím, následující zastávce. Naštěstí odtud jel za chvíli vlak zpátky do Lipníka. Tyto dvě nehody nejsou nic proti té, kterou jsem zažil v roce 2012. Byl jsem v Brně na výstavišti a po skončení akce



jsem spěchal na nádraží, abych stihl Eviny narozeniny a návštěvu. Měl jsem papír s vytisknutými údaji o vlaku, kterým jsem měl jet. Na informacích mi ale řekli, že do Olomouce jede ještě jeden dřívější spoj. Aspoň budu dřív doma, řekl jsem si a nastoupil. Netušil jsem, že jsem se právě vydal na okružní jízdu po Moravě. Vlak jel sice do Olomouce, ale přes Břeclav. O tom mě na nádraží jaksi zapomněli informovat. Měl jsem v peněžence asi tři stovky v kovových mincích. Na toaletě jsem hledal kapesník, vytáhl z kapsy peněženku, vlak cukl, a všechny drobné se mi vysypaly do záchodu. Blížili jsme se k Břeclavi, a najednou se pokazila lokomotiva. Takže jsme čekali, než dorazí náhradní z Přerova. Co čert nechtěl, ta se u Břeclavi taky porouchala. Po tříhodinovém čekání nás

konečně odtáhli do Břeclavi, kde jsme mohli přestoupit na rychlík do Olomouce. Byl jsem utahaný a našťvaný. Jako pytel jsem dopadl v kupé na sedadlo. Škoda, že jsem se na ně předtím nepodíval – leželo na něm lízátko. Pokoušel jsem se tu sladkou patlaninu na toaletě nějak odstranit. Vlak sebou zase škuhl. Abych nespádl, chytil jsem se toho, co bylo po ruce. A utrhл trubku od splachovadla. Domů jsem dorazil až pozdě večer, rozzlobený, unavený, špinavý a mokrý. Eva si mě prohlédla, vyslechla, a ani neměla sílu mi před návštěvou, která spokojeně seděla v obýváku, pořádně vynadat.

Jak už jsem se zmínil, dostali jsme za Papíry na hlavu a Uklízeče a ředitele cenu Modrý slon. Jeli jsme s Evou na slavnostní předávání do Liberce. Abychom přijeli včas, museli jsme vyjít z Olomouce už ve 3.30 ráno. Vlak měl dvě hodiny zpoždění, protože kdosi ukradl na trati zabezpečovací zařízení. Jak jsme tak čekali, naše naděje, že do Liberce přijedeme včas, se pořád zmenšovala. Nakonec vlak přece přijel a my jsme konečně nastoupili a doufali, že to stihneme. Průvodčí byla tak hodná a zavolala do naší přestupní stanice, aby na nás vlak počkal. Sice počkal, ale po krátkém čase spadl na koleje strom. Další hodinové čekání. Do Liberce jsme se dostali po sedmi hodinách cesty. S jazykem na vestě jsme dorazili na místo předávání, popadli cenu, poděkovali, a už nás přítomný ředitel zoo vezl zpátky na nádraží. Strávili jsme v Liberci asi hodinu, domů jsme se dostali v devět večer. Za celou tu dobu bychom už dojeli do Chorvatska. A k tomu jsme ještě museli jít z nádraží pěšky přes celé město, protože se v ulicích právě běžel půlmaraton a nejezdila žádná hromadná doprava.

Při jedné cestě jsem si povídal s pánem, který vedle mě seděl v kupé. Líčil jsem mu příběhy ze svých knížek. Pán se smál a povídá: „Mě ve vlaku potkalo tohle. Přistoupila paní, která vezla v proutěném košíku kachnu. Košík položila na horní polici pro zavazadla, přímo nad plešatého pána, který jel na jakýsi pracovní pohovor. V jedné chvíli kachna vykonala potřebu a trefila se pánovi rovnou na pleš, takže byl celý špinavý. A po pokusech se umýt měl navíc i mokré sako.“ Smál jsem se, i když mi dotýcného uchazeče o zaměstnání bylo dost líto. Chápal jsem, že tuto příhodu mému spolucestujícímu nikdo nevěří.

Ve vlacích člověk potkává dobré lidi. Třeba tu paní, která mě pustila sednout, když jsem přistoupil s velkým batohem, přes který jsem měl přetaženou pláštěnku. Když jsem si odložil, všichni se začali hrozně smát – paní si totiž myslela, že mám hrb.

No, jezdím vlaky moc rád, i když mě v nich potkávají situace, které by nikdo nevymyslel.

Povodně

Potkal jsem Jarka Nohavicu a řekl jsem mu: „Tys to pěkně vymňoukl! V 96. roce jsi zpíval: Za komunistů se špatně nežilo, v zimě sněžilo, v létě tály ledy, byly povodně, to jste, milý děti, přišly o hodně. A o rok později skutečně přišly povodně!“

Toho roku poprvé na Medarda nepršelo. Vždycky to sleduji, protože Medard je můj patron. Déšť přišel až na Mistra Jana Husa, tedy o měsíc později. A přinesl tolik vody, že na to lidé z postižených oblastí do smrti nezapomnou. Mnoho mých kamarádů tak bylo postiženo hned nadvakrát – jednou svým handicapem, podruhé záplavami. Není divu, že lidé někdy reagovali nepřiměřeně, jak se to stalo jednomu pánovi, kterému voda zbořila dům. Uviděl ve výloze knihkupectví výpravnou knihu s názvem Proč bychom se netopili. Přestože neměla s povodněmi nic společného, pojednávala o vodáctví, hrozně ho to rozcílilo. Popadl svou berlu, praštil s ní do výlohy a zařval: „Zase si z nás darebáci Pražáci dělají srandu!“

Klíče

V listopadu 2011 jsme byli s manželkou a kamarádem Jardou z turistiky na Posledním puchýři ve Vizovicích. Pochodovali jsme a pochodovali, protože jsme si vybrali delší trasu. Už jsme prostě nemohli. Najednou na cestě vidíme prázdné auto. Jarda hned, jestli neumím řídit. „Kdepak, zapíchl bych to do nejbližšího stromu,“ odpovídal jsem. K autu se blížil jeho majitel, byl to jeden z hlavních pořadatelů pochodu, a prohlížel na trase značení. Když viděl, jak jsme utahaní, nabídl, že nás doveze do cíle. Rádi jsme přijali. Eva pak odjela, já jsem ještě zůstal a prodával jsem knížky. Pak knížky došly a já jsem se vypravil na nádraží.

V té době nad námi bydlela hlučná pětičlenná rodina. Rodiče si občas dávali do trumpet a jejich třináctiletá dcera pak hlídala pětiletého, tříletého a ročního bratříčka. Už jsme se chystali do postele. Eva šla spát. Já jsem ještě přemýšlel nad dnešním úspěšným prodáváním

knih a nad tím, kolik peněz mám na účtu v bance. A protože banka sídlila v sousedním domě, jen tak v pyžamu jsem vyběhl k bankomatu. Samozřejmě jsem si zapomněl doma klíče a samozřejmě se mi zabouchly dveře. Eva si dala špunty do uší, protože nahoře bylo zase tóčo, a telefon nechala v koupelně. Takže neslyšela, když jsem jí volal. Zvonky tenkrát v domě nebyly, dělala se právě nová elektroinstalace. Chodil jsem před domem a klepal jsem se zimou. Tu vidím, že z jednoho domu chodí lidi sem a tam. Řekl jsem si, že zjistím, co se tam děje, a aspoň se trochu ohřeju. Byla tam vinárna. A od jednoho stolu se hned ozvalo: „To je ten spisovatel, co píše knížky.“ Přisedl jsem si a vypravoval, co se mi stalo. Hoši popíjeli a pokuřovali marihuanu. Když viděli, jak jsem zmrzlý, objednali mi kávu a jeden z nich se ke mně začal nějak moc tulit. Až teď jsem si všiml, že ve vinárně jsou sami muži, a došlo mi, že jsem v gay baru. Zima nezi- ma, to jsem zapotřebí neměl. Půjčil jsem si od personálu lopatu a koště a vyrazil jsem přes půl města ke kostelu, před nímž jsme v té době s manželkou vždy před mší uklízeli. Ve dvě ráno jsem tam zametal schody. U dveří schoulení bezdomovci na mě pokřikovali, ať toho nechám, že je budím. Najednou, kde se vzali, tu se vzali, přijeli policisté. Jeden se mě šel zeptat, co to tam provádím. Viděl chlapa v pyžamu se smetákem, který byl navíc cítit marihuanou. Nezaváhal a nasadil mi náramky. Přivedl mě k autu a druhý policista povídá, že mě zná a co prý tam dělám. Pustil jsem se do vysvětlování, celá situace je náramně pobavila. Zavezli mě domů. A když se to do šesti nevyřeší, mám zajít na služebnu, zavolají mi zámečníka. Naštěstí jsem zjistil, že jsou vrata na chodbu otevřená. Sedl jsem si u našich dveří na stoličku a čekal jsem. Soused se opilý vracel z hospody a bujaře mi povídá: „Taky tě nechtějí pustit domů?“ Jemu se to na rozdíl ode mě stávalo pravidelně. Najednou slyším, že jde Eva do koupelny. Honem ťukám na dveře, ale ona si myslela, že je to nějaká sousedova provokace. Zaklepal jsem znovu a ona rozzlobeně povídá: „Kdo je tam a co chcete?!“ „To jsem já,“ vypravil jsem ze sebe slabým hlasem, protože po noci strávené povětšinou venku jsem byl pořádně zkrehlý a vyčerpaný. Eva se zděsila, co dělám tak brzo venku. A zděsila se ještě víc, když jsem jí vysvětlil, že jsem venku už od včerejšího večera. Dopadlo to, jak to dopadnout muselo: týden jsem pak marodil.

Člověk je ale nepoučitelný. Klíče jsem ztratil ještě mnohokrát. Někdy se našly. A někdy taky ne.

Vyprávěl jsem tuto příhodu kamarádce Jarce z Jindřichova, jejíž zážitky z povodní už jsem popsal. I ji potkala s klíči pěkná nepříjemnost. Dostala z dílny, v níž pracují postižení, malou klíčenku, která vypadala jako myš. Jednou chystala syna vozičkáře do auta a klíčenku s klíči nechala ležet na lavičce. Přiběhla kočka a myš se jí tak líbila, že ji popadla a pelášila pryč. Jarka si toho naštěstí všimla. Hned vyrazila na půdu a začala prohledávat kupku sena, kam si kočka schovávala zásoby. Asi po půl hodině klíče našla. Bylo to štěstí, protože klíček od auta by se musel nechat vyrobit až v automobilce v Mladé Boleslavi.



POPULÁRNÍ KOMORNÍ INSCENACE MORAVSKÉHO DIVADLA SE ODSTĚHUJÍ DO DIVADLA NA ŠANTOVCE

Program Moravského divadla Olomouc zažije od nové sezony změnu. Populární komorní inscenace Central Park West, Když se zhasne, Kočičí hra a Královny dosud hostilo Divadlo hudby v Denisově ulici. V příštím divadelním roce však bude Moravské divadlo uvádět zmíněné tituly v Divadle na Šantovce. Důvodem je plánovaná rekonstrukce kina Central a s ní související ukončení činnosti Divadla hudby ve stávající podobě.

Divadlo hudby i Central spadají pod Muzeum umění Olomouc, které plánuje proměnit více než deset let uzavřené kino v multifunkční prostor. Rekonstrukce kinosálu situovaného přímo pod Divadlem hudby by měla odstartovat v říjnu, produkce Divadla hudby se tak přesunou do sálu Mozarteum v budově Arcidiecézního muzea Olomouc. Vedení Moravského divadla hledalo od počátku letošního roku vhodné náhradní prostory, v nichž by bylo v příští sezoně možné uvádět populární zmíněné tituly.

„O využití sálu Mozarteum jsme neuvažovali, neboť jsme hledali prostor, který je vhodnější pro potřeby divadelních produkcí. Po zralé úvaze jsme se rozhodli pro Divadlo na Šantovce. Doufám, že navážeme dobrou spolupráci a věřím, že zájem o naše inscenace bude stejně velký jako dosud,“ uvedl ředitel Moravského divadla David Gerneš. „Na spolupráci se moc těšíme a věříme, že naše divadlo nabídne divákům příjemnou atmosféru a intenzivní umělecký prožitek při sledování těchto

mimořádných představení,“ doplnil vedoucí Divadla na Šantovce Petr Hlávka.

Diváckou i hereckou zkušenost s Divadlem na Šantovce má umělecký šéf činohry Moravského divadla Roman Venc. „Od září loňského roku zde každé dva měsíce uvádíme, společně s Divadlem Tramtarie, stand-up večery s názvem Herci na ležáka, a také jsem tu mockrát hrál s divadlem Do Houslí. Mohu říct, že přesun našich komorních titulů právě do tohoto prostoru je to nejlepší, co se nám mohlo při absenci Divadla hudby stát. Herci tu budou mít komfortní zázemí a také světelná a zvuková technika je tu na vysoké úrovni. A co je důležité, určitě si polepší i naši diváci, a to nejen co se týká pohodlí a služeb, ale také třeba parkování, která je v Galerii Šantovka bez problémů, nebo kapacity sálu, která je dvojnásobná. Znamená to, že sehnat vstupenky na dosud velmi žádané tituly by mělo být o něco jednodušší,“ upozornil Venc, který je režisérem inscenace Kočičí hra a společně s Michaelou Doleželovou režíroval inscenace Central Park West, Když se zhasne a Královny.

Divadlo na Šantovce se nachází ve druhém podlaží Galerie Šantovka v Polské ulici. Má plně klimatizovaný sál s pohyblivou elevací, která umožňuje všem divákům dobře vidět na jeviště. Hlediště má kapacitu 220 míst. V novém prostoru se činohra Moravského divadla poprvé představí 14. září s komedií Central Park West. (red)



CO NABÍZÍ MORAVSKÉ DIVADELNÍ LÉTO?

Stalo se již příjemnou tradicí, že konec srpna patří v Olomouci festivalu Moravské divadelní léto. Také letos nabídne Moravské divadlo populární inscenace v atraktivních lokalitách pod hvězdnou oblohou, program však slibuje také jednu novinku. Vedle souborů činohry a opery a operety se na open-air akci premiérově představí balet. Třetí ročník divadelní přehlídky začne ve čtvrtek 22. srpna a nabídne šest představení. Vstupenky budou v prodeji od 3. června.

„Při tvorbě programu festivalu pro nás byla zásadní dvě kritéria. Jednak chceme divákům zprostředkovat exkluzivní a nezapomenutelné zážitky a nabídnout jim to nejlepší z našeho repertoáru, ale na druhou stranu musíme brát v potaz i technickou proveditelnost. Některé inscenace jsou natolik technicky náročné, že je není možné hrát jinde než v kamenném divadle s patřičným zázemím. Pro letošek jsme na základě těchto dvou kritérií vybrali tituly Balet gala, Kupec benátský, Noc na Karlštejně, Robin Hood, Sluha dvou pánů a Starci na chmelu,“ uvedl ředitel Moravského divadla David Gerneš.

Hit letošní sezony Starci na chmelu zažije na festivalu olomouckou open-air premiéru stejně jako inscenace Shakespearovy komedie Kupec benátský, která se uvedení pod širým nebem dočká pouhé dva měsíce po své premiéře v Moravském divadle. Festivalovou atmosféru naopak již dobře znají inscenace Sluha dvou pánů, Robin Hood a Noc na Karlštejně, které se v předchozích ročnících Moravského divadelního léta dočkaly velké divácké odezvy. „Všechny tři tituly jsou u diváků velice oblíbené. Proto nám přišlo líto, aby se neobjevily v programu letošního ročníku. Dvě inscenace uvedeme navíc na místech, na kterých se ještě nehrály. Noc na Karlštejně tak bude poprvé na Korunní pevnůstce a na Sluhu dvou pánů se mohou premiérově těšit diváci z Velké Bystřice, kam Moravské divadelní léto zavítá poprvé v historii,“ upozornil Gerneš.

Vůbec poprvé se přehlídky zúčastní baletní soubor. Příznivcům tanečního umění nabídne exkluzivní projekt Balet Gala, v němž vystoupí držitelé Ceny Thálie Yui Kyotani, Nikola Márová a Michal Štípa. „Vždy jsem měl akce takového typu rád a byla to pro mě vždy příjemná změna oproti představením v kamenném divadle. Nezbývá nám než popřát jak divákům, tak všem účinkujícím, abychom měli hezké počasí a vše proběhlo tak, jak má,“ sdělil Štípa.

Přehlídka odstartuje ve čtvrtek 22. srpna v amfiteátru ve Velké Bystřici, kam zavítá Sluha dvou pánů. Na loňském festivalu se populární inscenace dočkala jubilejního stého uvedení. V titulní roli se představí umělecký šéf činohry Moravského divadla Roman Vencel. „Pro herce je to venku přece jen o něco náročnější, než když hrají v teple divadla, na dobře známém jevišti a se špičkovým technickým zázemím. Vyšší nároky jsou kladeny i na jejich hlasivky a techniku, protože hraní pro

tak velký a otevřený prostor vyžaduje větší gesta a výraznější mimiku, která by v divadle působila přehnaně. Ovšem na druhou stranu – hrát pod světlem měsíce a hvězd, to je pro herce i pro diváky zážitek, jakému se v divadle nemůžete nikdy ani přiblížit. Divadlo jako takové se zrodilo v amfiteátrech pod hvězdnou oblohou antického Řecka, takže vidět v jednadvacátém století představení v amfiteátru, to je až mystický zážitek,“ uvedl Vencel.

V následujících dnech uvedeme ve Fortu Křelov inscenace Kupec benátský a Robin Hood, poté se festival přesune do olomoucké Korunní pevnůstky, kde se můžete těšit na dvojitou muzikálovou dávku. Po loňském úspěchu se do programu vrací muzikál Noc na Karlštejně. „Historický námět Noci na Karlštejně se stává o to zajímavější, když se může odehrávat v historických prostorách nebo místech se zajímavou scénérií, která se tak stává kulisou. Pro diváka je pak zážitek mnohem intenzivnější,“ shrnul umělecký šéf souboru opery a operety Miloslav Oswald. Následující den se z dob panování krále Karla IV. přesuneme do socialistického Československa a vyrazíme na chmelovou brigádu. Muzikálová inscenace Starci na chmelu zažije olomouckou open-air premiéru, přičemž pomyslnou generálku si odbude 15. června v areálu lednického zámku v rámci projektu Muzikály v Lednici.

Tečkou za letošním Moravským divadelním létem bude v úterý 27. srpna již zmíněný baletní galavečer, v němž dojde na ukázky ze světoznámých titulů Labutí jezero, Don Quijote či Bajadéra.

Vstupenky na festival jsou od 3. června v prodeji v pokladně divadla a na webu divadla www.mdol.cz. Během letních prázdnin, kdy bude pokladna uzavřená, je lze zakoupit v informačním centru v podloubí olomoucké radnice a v Kulturním a informačním centru Velká Bystřice. Amfiteátr v areálu Korunní pevnůstky pojme až 600 návštěvníků, stejně tak amfiteátr ve Velké Bystřici. V Křelově je více než 400 míst k sezení.

PROGRAM:

Amfiteátr ve Velké Bystřici

22. 8., 20:00 Sluha dvou pánů

Fort Křelov

23. 8., 20:00 Kupec benátský

24. 8., 20:00 Robin Hood

Korunní pevnůstka

25. 8., 20:00 Noc na Karlštejně

26. 8., 20:00 Starci na chmelu

27. 8., 20:00 Balet Gala



Moravské divadelní léto

22.8. – 27.8.2019

open air festival Moravského divadla Olomouc

AMFITEÁTR VELKÁ BYSTRICE

22. 8. ve 20.00 **Sluha dvou pánů**

FORT KŘELOV

23. 8. ve 20.00 **Kupec benátský**

24. 8. ve 20.00 **Robin Hood**

KORUNNÍ PEVNŮSTKA OLMOUC

25. 8. ve 20.00 **Noc na Karlštejně**

26. 8. ve 20.00 **Starci na chmelu**

27. 8. ve 20.00 **Balet gala**

Záštitu nad akcí převzal hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk a primátor statutárního města Olomouce Mgr. Miroslav Žbánek, MPA.

Hrajeme pod širým nebem.

Předprodej vstupenek: od 3. 6. 2019 pokladna Moravského divadla Olomouc, Kulturní a informační centrum Velká Bystrice a on-line na www.moravskedivadlo.cz, od 1. 7. 2019 Informační centrum Olomouc (v podloubí radnice). Doprodej vstupenek na místě hodinu před začátkem představení.

www.moravskedivadelnileto.cz



POZOR NA PRVNÍ PŘÍZNAKY ZTRÁTY SLUCHU

Sluch patří k nejdůležitějším lidským smyslům. Postupem věku náš sluch slábne a je proto důležité umět poznat první příznaky zhoršování sluchu a svůj sluch pečovat. Podle světových výzkumů je jeden člověk ze tří nad 65 let postižen ztrátou sluchu. Neléčená ztráta sluchu může přispět k sociální izolaci, depresím a kognitivním poruchám. Problémy se sluchem začínají tak, že se začíná snižovat sluchová ostrost. Problémy se sluchem pak většinou přicházejí okolo šedesátého roku. Nejčastěji se projevují tak, že člověk slyší konverzaci, ale již nerozumí každému slovu. Problém je v hlučném prostředí nebo v místnosti, kde hovoří více lidí najednou. Pokud pomineme genetiku a hlukovou zátěž, příčinou nedoslýchavosti je postupující zhoršení prokrvení centrální nervové soustavy a prohlubující se změny v cévním řečišti. Vlivem aterosklerózy dochází ke snížení průtoku krve a tím ke snížení výživy buněk.

Nedoslýchavost řešte včas

Relativně častou příčinou nedoslýchavosti je ušní maz, který uzavře zvukovod a ucho tím zalehne. Bohužel si tento problém mnoho pacientů způsobí samo čistěním ucha a zatlačením ušního mazu před bubínek. Při čistění si pacienti navíc častokrát zvukovod poraní a způsobí bolestivý zánět.

Nadměrný hluk poškozuje sluch

Zkuste se někdy rozhlédnout kolem sebe na ulici, tramvaji či autobuse kolik vašich spolucestujících bude mít v uších sluchátka neboli "pecky", ze kterých se linou zvuky hudby. Zdrojů hluku, kterému jsme často vystaveni je samozřejmě víc. Práce v hlučném prostředí, automobilová doprava, o víkendu si naše uši také neodpočinou, neboť od rána do večera posloucháme cirkulárky, sekačky, pily a různé traktůrky. Na klidu to rozhodně nepřidá. Navíc dlouhodobá expozice hluku zvyšuje „šanci“, že se přidá ušní šelest.

Izolace při nedoslýchavosti

Méně závažná nedoslýchavost u dospělého dělá potíže v místech s okolním hlukem, při konverzaci s více lidmi – často přeslechně při samotném dialogu, nerozumí přesně mluvenému slovu z televize či rádia. Pokud dotyčný trpí závažnější poruchou sluchu je pro něj těžké porozumění i v běžném prostředí. Postižený sám se stydí, neodvažuje se požádat o pomoc, hlasitější hovor, opakování slov. Velmi těžká nedoslýchavost znamená i těžký problém. Je potřeba velmi hlasitě mluvit přímo do ucha nedoslýchavého, ale i ten téměř nerozumí.

Stupně nedoslýchavosti

- Lehká nedoslýchavost – porozumění řeči ze vzdálenosti 4–6 m
- Středně těžká nedoslýchavost – sluch je zachován pro šepot mezi 2–4 m



- Těžká nedoslýchavost – pokles sluchu pro šepot 1–2 m
- Velmi těžká nedoslýchavost – pokles sluchu pro šepot pod 1 m
- Praktická hluchota – vyšetřovaný slyší hluk, ale nerozumí slovům
- Úplná hluchota – vyšetřovaný neslyší vůbec nic

Určité formy hluchoty lze léčit chirurgicky. Stařeckou nedoslýchavost lze řešit jen použitím sluchadla. K dispozici jsou různé typy. Zvukovodové, které se téměř schovávají ve zvukovodu, závěsné za ucho, dnes existují i sluchadla na speciální titanový šroub zavrtaný do kosti za uchem. Zdravotní pojišťovny na sluchadla přispívají, některé základní typy lze získat s kompletní úhradou. Na vyšší kvalitu sluchadel s pokročilými funkcemi např. potlačení nežádoucích zvuků z okolí, zesílení mluveného slova si pacient různou částkou přispívá. Typické líčení obtíží u pacientů se stařeckou nedoslýchavostí je: „Víte pane doktore, já slyším dobře, ale nerozumím.“

Sluchadlo může pomoci tyto nesnáze vyřešit. Důležité je se rozhodnout navštívit lékaře, přiznat si potíže a důsledně sluchadlo nosit. Sluchadlo sice nemůže svému nositeli zajistit zcela „normální“ sluch zdravého jedince, ale mělo by poskytovat co největší přínos pro kompenzaci vady. Jedná se o pomůcku, ne náhradu sluchového orgánu. Ačkoliv vám sluchadla nemohou vrátit váš původní sluch, mohou co nejlépe využít váš zbývajcí sluch. Mohou vás vrátit zpět do aktivního života, kdy se nemusíte soustředit na slyšení.

Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra

ONKO KLUB SLUNEČNICE OLOMOUC A ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2019

Do sbírky Kytíčkového dne, jak byla sbírka lyricky nazvána Ligou proti rakovině v době vzniku v roce 1997, resp. Českého dne proti rakovině, se náš Onko klub Slunečnice zapojuje pravidelně od roku 2002. Založen byl totiž v létě předchozího roku.

Účast na sbírce je nejvýznamnější naší akcí v zimních a jarních měsících každého roku. Nejinak tomu bylo i letos.

Pro nás, členky Onko klubu Olomouc, je ctí se každoročně podílet na získávání prostředků na projekty Ligy proti rakovině prodejem žlutého kvítku měsíčku lékařského. Vždyť všechny jsme se osobně setkaly s nádorovým onemocněním. Výtěžek z letošní sbírky půjde dle rozhodnutí Ligy proti rakovině mj. na odstraňování nejrozšířenější příčiny nádorového plicního onemocnění, tj. závislosti na nikotinu, ale jako každoročně i na podporu onkologického výzkumu, prevenční nádorové programy, vybavení onkologických pracovišť atd. Vždyť např. realizace výsledků výzkumu jsou předpokladem nejen úspěšné léčby nádorových onemocnění ale i prevence jejich vzniku.

Odpovědnost za organizaci sbírky v našem klubu převzala nová místopředsedkyně Boženka Filipová. Ochotně jí pomáhala Miluška Strejčková, která za tuto činnost zodpovídala pět předchozích let.

Příprava byla zahájena již na únorové členské schůzi. Byly jsme informovány o termínu i zaměření letošní sbírky. Každá z nás si v únoru resp. ještě v březnu stanovila počet kytíček, který předpokládala, že prodá resp. zajistí jejich prodej. Poté jsme domlouvaly součinnost s bývalými pracovišti, školami, školkami atd., kontaktovaly příbuzné, přátele, známé.

Na základě výzvy výboru řada z nás zaslala dárcovskou SMS a obdržela poděkování s e-kytičkou.

Český den proti rakovině se uskutečnil 15. května. Přestože počasí letos nepřálo, naše členky i jejich pomocnice bylo možné potkat nejen v Olomouci ale i dalších místech jako ve Šternberku, Litovli, Věrovanech, Tovačově, Bystrovanech, Hlubočkách či Grygově. A chybějící svit slunce nahradily žluté kvítky měsíčku na oblečení, kabelkách, batůžcích apod. žen, mužů i dětí. Zasloužil se o to nejen náš Onko klub, ale např. i další olomoucké pacientské organizace, které jsou kolektivními členy Ligy proti rakovině.

Prodaly jsme všech 3875 kytíček a na účet Ligy proti rakovině odeslaly 85304 Kč. Největší zásluhu na výsledku mají tradičně Miluška Šebestová s 500, Darja Lešanovská se 350, Liduška Kleislová s 301, Jaruška Hegerová s 250 a Anička Glauderová s 200 prodanými kytíčkami. Úspěšně si vedly i Boženka Filipová, Naděnka Krönerová, Olinka Císařová, Miluška Strejčková, Jarmilka Čepičková, Maruška Nezhybová, Milada Künstlerová, Maruška Smolková a Lenka Neoralová, které prodaly od 100 do 125 kytíček. Rovněž tradičně se podařila součinnost s vedením ZŠ v Hněvotíně, s olomouckými mateřskými školami Wolkerova a Čapka Choda, s Domovem pro seniory v Tovačově i s Domovem pro seniory Kokory, studentkami Gymnázia Olomouc – Hejčín. Naše členky navštívily s kytíčkami i pracoviště Fakultní nemocnice Olomouc, zdravotní střediska, obchodní centra, olomoucké hlavní nádraží, kurzy Univerzity třetího věku, ... Jmenovaným i nejmenovaným členkám našeho klubu, spolupracovníkům i partnerům patří dík za prodej kytíček, Božence Filipové a Milušce Strejčkové i za vzornou organizaci. Odměnou všem je určitě dobrý pocit z podílu na naplňování cílů 23. ročníku celonárodní veřejné sbírky Českého dne proti rakovině.

Věra Kratochvílová
Onko klub Slunečnice Olomouc



*Maruška Smolková nabízela kytíčky
ve Věrovanech např. i u mlýna.*

2019/05

SPORTOVNÍ DOPOLEDNE SENIOR KLUBU CHOLINA

V pátek 7. června jsme na Sokolce uspořádali pro děti zdejší Základní školy sportovní dopoledne. Tentokrát se děti rozdělily do tří družstev a soutěžily v pěti disciplínách. Zvítězily všechny a za své výkony si odnesly čokoládové medaile. Také jsme jim připravili miniobčerstvení. Dětem se akce líbila, pořadatelům – A. Kuchaříková, J. Novotná, M. Polcarová, M. Zabloudilová a J. Zajíčková – rovněž, takže nakonec byli spokojeni všichni.

**Za Seniorský klub Cholína text Naďa Plachá,
foto František Příkryl**



VÝLET S MĚSTEM BRUNTÁL

Dne 21. května 2019 se uskutečnil Výlet pro seniory s městem Bruntál do Rodného domu Sigmunda Freuda Příbor a Technického muzea Tatra Kopřivnice. Chtěl bych moc poděkovat jménem všech spokojených „účastníků zájezdu“ za zorganizování tohoto překrásného zájezdu Městu Bruntál a paní Mgr. Pavle Sohrové. Poděkování si zaslouží i paní Rozprýmová za zajímavé a poutavé informace o městech, kterými jsme projížděli. Příjemnou náladu nám také umocnilo krásné slunečné počasí. **Za všechny zúčastněné Ing. Miroslav Sýkora**



PRŮ JE VE VÍNĚ PRAVDA, UŽ TO
ZKOUŠÍM 60 ROKŮ A PORÁD NEVÍM
VE KTERÉM...



SŠ 69/182/100 abstinents, nekuřák, optimista, milovník přírody a všeho krásného, hledá přítelkyni do 67 let, na vycházky do přírody, již vybouřenou, se zájmem o poklidný život! Moc aktivní divošky, neodepisujte, nejsem Váš typ! Přítelkyně nejlépe z OL nebo PV! Zájemkyně pište na e-mail: jirikovka@post.cz

Je to mnoho let, co jsme se viděli na přírodním koupališti Poděbrady. V listopadu 2017 jsme se zhlédli na zastávce tramvaje HL nádraží. Poznali jsme se hned, já jsem si bohužel nebyla hned jistá. Jsem štíhlá, černoooká tmavovláška v červených brýlích, tehdy v černé čelence. Ty jsi vysoký, štíhlý muž s brýlemi s méně vlasy. Měl jsi na sobě černý kabát s kapucí. Nastoupil jsi do tramvaje č. 7 a pomáhal jsi důchodci s berlemi. Prosím zavolej. Tel.: 775 538 710.

Existuje muž mezi 70 až 75 roky, který by vrátil chuť do života starší vdově, nekuřáček? Nehledám ani bohatství ani krásu, ale upřímného a věrného člověka. Tel. 735 909 865

71 letá Dáša, vdova z Prostějova, hledá kamarádky. Ozvěte se, prosím. Tel. 774 399 550.

Pokouším štěstí a zkouším najít si nezadaného férového muže přiměřeného věku z oblasti mezi PV-OL-PR. Jsem vdova 73 let, 160 cm a ráda bych trávila aspoň část volného času ve společnosti sympatického pohodového

přítele. Třeba by se nám podařilo zpříjemnit si navzájem podzim života. Číslo mého telefonu: 723 869 847

Hledám srdečného a Veselého muže z Vrbna, Bruntálu a okolních vesnic, věk 65–70 let. Jsem obyčejná ženská, můj věk je 64 let. Píšte nebo volejte na tel. 732 426 052.

Žena po šedesátce z Olomouce hledá kamarádku na občasnou turistiku a cestování. Uvítám SMS na tel. 603 906 682.

71 letá Dáša, vdova z Prostějova, hledá přítele, ve kterém by měla oporu. Tel. 774 399 550.

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.



NEOBYČEJNÝ SENIOR JIŘÍ ŠOLAR V DŮCHODOVÉM VĚKU PROCITL

Je jedním z důchodců v Olomouckém kraji, žije v Jeseníku, ale ve veteránské atletice se během čtyř let stal celebritou nejen v České republice, ale i v Evropě a nakonec i ve světě. Je příkladem seniora, který až odchodem do důchodu přišel na to, co mu příroda nadělila a začal podle toho úplně jinak žít.

Jak to začalo?

Koncem 90. let kluci z mého mateřského oddílu postoupili do 2. atletické ligy. Sem tam jsem si s nimi jel zazávodit, liga je přeci liga, začal zas trénovat. Dohodl jsem si s Jardou Vudmaskou, tehdejším ředitelem ZŠ v České Vsi, se kterým jsme dávali dohromady hřiště ZŠ po povodni 1997. U školy jsem trénoval dvojku disk, ale na koulařském kruhu (je menší než na disk), pořád jsem z něj vypadával, disk občas uletěl do řeky, bylo to opravdu za polních podmínek. V soutěži za „mladé“, bylo mi už přes 50 let, jsem pořád sem tam bodoval. To mě bavilo. Ale postupně jsem přestával „stíhat“, kladivo, koule, disk byly stále „těžší“. Věděl jsem, že existují nějakí veteráni, našel si to na internetu. Když mi mělo být 60, půjčil jsem si jedničku disk, házou jím muži po 60, a přihlásil

jsem se do svazu atletických veteránů, to je podmínka startu v jím pořádaných závodech, zaplatil 300 Kč příspěvek a hned se přihlásil na Mistrovství republiky veteránů v Děčíně. No a byl jsem zde 4. v disku (47,56 m) celkově a vyhrál kategorii M60. Všichni zírali, co jsem zač. I já zíral, jak ten disk létá. Tím to začalo.

Takže jsi vlastně celoživotním atletem?

To ne. Atletika nebyl můj hlavní sport. Ani jsem nikdy nebyl žádným „vrcholáčem“. Naopak jsem dělal všechno možné a nic pořádně. Ano, celý život jsem dělal nějaké sporty, ke sportu mě vedl otec od mala, hlavně lyže, plavání, kolo, turistika, kanoistika, on sám byl gymnasta, ale to mě nebavilo. Na gymplu pak jsem se dostal k volejbalu, basketu, na VŠ k orientáku, vodním lyžím, horolezení a dalším sportům. Hlavně jsem začal hrát softbal a to brzy (asi do 3 let) nejvyšší soutěž, ligu a hned, no ne hned, asi po roce, se stal vicemistrem ČR. Mám ještě schovanou stříbrnou medaili. Ale k tomu jsem také závodně lyžoval, také KP družstev, jezdil slalomy, obřáky i sjezdy, běhal na lyžích a branné závody, něco jako biatlon, skoro závodně hrál volejbal, profesionálně učil



Jiří Šolar po vítězství v disku v Nice.



Ceremoniál v disku v Málaze 2018, 2. Karel Hošek, 1. Giovanni Rastelli (ITA), 3. Jiří Šolar, i s rodinami.

lyžovat, vedl vodácké kurzy, rekreačně hrál hokej, chodil po horách. Asi by se spíš spočítalo, co jsem nedělal.

Tak jak jsi se tedy dostal k atletice?

V mládí jsem nic nedělal závodně, až v cca 14 letech přišel na atletiku v Sázavě, kde jsem vyrůstal. Byl zde oddíl a do něj chodily všechny nejhezčí holky, to byla tenkrát asi hlavní motivace. Základy mi v oddíle dávali 2 místní trenéři. Pamatuji si jejich hlavních tezí: „Chceš-li v něčem být dobrý, musíš být především všestranný“. Atletiku jsem závodně dělal dál, ale jako „bokovku“. V krajském přeboru, mimochodem tehdy měl vyšší úroveň, než dnes 2. liga, hlavně překy (110 i 400), výšku, dálku, štafetu, a vlastně všechno, protože i desetiboj. Z desetiboje mám náhodou i jeden titul krajského přeborníka. Pak také přišla rodina a atletika, která tenkrát v Jeseníku prakticky ani neexistovala, šla úplně stranou. Mimochodem atletika v Jeseníku neexistuje dodnes, dokonce zde byl zlikvidován atletický stadion, navíc byl jediný na celém okrese. Takže jsem zřejmě jediný atlet v Jeseníku, za zahradou mám jediný kruh na kladivo a disk v okrese, soukromý.

A jak jsi se vypracoval ve vícenásobného evropského šampiona a světového medailistu?

Začalo to již zmíněným Děčínem. To byl první velký úspěch, to mě motivovalo. A od té doby pravidelně trénuji, posiluji, rehabilituji a začal jsem jezdit na závody všeho druhu. Pro veterány se pořádají krajské veteraniády, pražská v Edenu, ta je největší a nejprestižnější, jihočeská v Písku, východočeská v Nové Pace, západočeská v Plzni a moravská v Opavě, ta naopak mívá nejmenší účast. Severočeská je mezinárodní i pro Sasko v Lovosicích, bývá dobře obsazovaná i z celé střední Evropy, ale i Británie a Ruska. A pak jsou mistrovství ČR na dráze, v hale, ve vícebojích a silničních bězích. Mezinárodní fóra evropská a světová, otevřená mistrovství sousedních států, Slovenska, Polska, Rakouska, Německa. Poprvé jsem vyrazil roku 2015 na MS v Lyonu, skončil 17. v disku, hodil jen 40 m. To bylo zklamání, když jsem kolem 42 uměl „z místa“, to bych s otočkou měl dávat kolem 50 m, hrůza. 13. místo v kouli za 12,15 bylo spíš úspěchem, ale slabou náplastí. Téhož roku byly v Nice ještě evropské veteránské hry (veteránská obdoba olympiády). Jel jsem



*Medailisté v Jablonci nad Nisou,
na halovém Mistrovství ČR, 1. místo
Miloš Gryc, několikanásobný mistr světa
i Evropy v disku a 2. místo Jiří Šolar*

tam a povedlo se mi dost „po haluzi“ vybojovat v kladivu stříbrnou medaili, vynulovali se 2 dobří soupeři a kromě jednoho jsem ostatní porazil. Den nato jsem ale vybojoval zlatou v disku výkonem 47,90, porazil ostatní s ambicemi na medaile včetně Gejzy Valenta, atletické celebrity. Nevěděl jsem, že má nějaké zdravotní obtíže, ale hrozně mě to vnitřně povzbudilo. V Nice jsem ještě přidal 4. místo v kouli, to byla bomba. V tu chvíli se o mně dověděli všichni zahraniční soupeři, protože výsledky sledují, i když nikde fyzicky nejsou. Pak už to šlo. Úspěch za úspěchem, jen semtam polojasno.

Tady mám sepsaný další atletický životopis v osobním profilu až to letošního roku:

- 2016 – zlato a 2 stříbra z mezinárodního mistrovství Rakouska,
– zlato ze silně obsazeného disku za 51,10 a 2 stříbra z Masters Evropa v Lovosicích,
- 2017 – zlato z disku na ME v dánském Aarhusu za 50,08, k tomu 7. ve vrhačském pětiboji,
- 2018 – zlato z disku na halovém ME v Madridu, k tomu 6. v kladivu a 8. v kouli
– stříbro ze silně obsazeného disku za 49,13 a k tomu zlato z kladiva a další 2 stříbra z oštěpu a břemena na Masters Evropa v Lovosicích,
– bronz z disku na MS v Málaze za 49,72, k tomu 8. v kouli a 8. ve vrhačském pětiboji.

Jsi senior. Jak to, že jsi se propracoval do světové špičky nejen v disku, ale jak vidím i v dalších disciplínách?

Přemýšlel jsem o tom, proč. Zjistil jsem, že moji soupeři jsou většinou větší, zejména na disku, ale že mě příroda nadělila dlouhé ruce. Asi proto se mi daří nejvíc v disku. Je ale také pravda, že tvrdě trénuji a jsem na sebe tvrdý v životosprávě. To však neznamená, že nějak trpím. Naopak si vše užívám a to, že musím pro to něco udělat, mi připadá jako samozřejmost. Moje tělo je staré, vše nevydrží, občas něco bolí, někdy i všechno. Jsi také „senior-ka“, tak to přece znáš. Když něco bolí, zvolním, požádám o pomoc „svého“ ortopeda, Libora Psoťku ze Zábřeha, „svou“ fyzioterapeutku Martinu Juříkovou z Jeseníku a další poradce a pomocníky a vím, že musím jít dál. Bojuji, pořád. Děti mám velké, už mě nepořebují, a já dělám, co mě baví. Říkám, že když mám intelektuální práci, mohu si dovolit redukovat intelektuální činnosti ve svém volnu, a kompenzovat to pohybem. Vždyť já si i toho intelektuálního užil až až, žil jsem, i se studii, 17 let v Praze.

Co máš v plánu v letošním roce?

Letos budu poprvé přecházet do vyšší kategorie. To znamená, že zatímco nyní závodím většinou se soupeři až o 4 roky mladšími, od června budu mít soupeře o až 4

roky starší. Jak víš, s každým rokem sil ubývá, čím si starší, tím rychleji, to je normální. Nesmíš tomu podlehnout. V tomto roce už mám za sebou „republiku“ v Jablonci nad Nisou a halové MS v polské Toruni. Z Jablonce jsem, ještě jako starý mezi mladými, přivezl stříbro z břemene, potěšil mě osobák 14,20, bronz z disku a 4. místo v kouli. V Toruni byl trochu ústup z pozic, disk se nepovedl. Jako jeden z kandidátů na medaile jen 9. místo bylo neúspěchem, výkon jen 41,82. Naopak nad plán byla finálová účast v oštěpu a 8. místo. Hlavně se povedla koule, nejen finálová účast, ale 7. místo velmi vyrovnanou sérií mezi 12,47 a 12,66. Projevila se určitě spolupráce s trenérem Františkem Svačinou z České Vsi. Tento bývalý tělocvikář a nestor atletiky na Jesenicku mě učil posilovat na kouli a pomáhal s vylepšováním techniky.

A to byl vrchol sezóny?

Ne, ne. To byla halová část, tu беру spíš jako přípravu na léto. Čeká mě ještě celá hlavní sezóna, všechny naše veteraniády, dvakrát MČR, na stadionu a pak je zvlášť ve vrhačském pětiboji, a vrcholy by měly být letos dva, Evropské veteránské hry v Turíně a ME v Benátkách. Těším se.

Tak přeji mnoho úspěchů a doufám, že ještě nějakou medaili přidáš.

Připravila: Marie Hundáková

Foto: Archiv Jiřího Šolara



*Ceremoniál v silně obsazeném disku
v Lovosicích 2016, Edward Zwolski (POL),
Jiří Šolar, Pavel Taibr*



*Ceremoniál v disku v Nice,
2. Anatolij Vlasov (UKR),
1. Jiří Šolar a 3. Gejza Valent*

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 13. 8. 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: DOM, NET, NT, ODD	UTRPNÍ	1. DÍL TAJENKY	LUDOLFOVO ČÍSLO	ASOCIACE TENISOVÝCH PROFESIO- NÁLŮ ZKR.		ATLETICKÝ KLUB ANGLICKÁ ZKR.	VĚDECKÝ POSTUP	NUŽE	ROKLE		CIHLÁŘSKÁ HLINA	MPZ UKRAJINY	ZNAČKA MEGA- PARSEKU	2. DÍL TAJENKY	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA
ČÁST ATLASU					AMILŮV PŘÍTEL					JÍMKA					
UBRAT KAPALINU					JEDNOTKA HMOTNOSTI KULTURNÍ DŮM ZKR.					CHYTAT EGON ERWIN ???					
INICIÁLY HERCE EFFY			INIC. HERCE KOSTKY POHYB SEM TAM			FINSKÝ PŘÍSTAV FAZE MĚSÍCE						ZNAČKA CENTIMETRU KŮN KNIŽNĚ			PŘÍJEMNÍ
ASOCIACE CESTOVNÍCH KANCELÁŘÍ ZKR.				SPODEK NÁDOBY SPOJENÍ PROVAŽU			OBILNATÁ ROSTLINA ZNAČKA DECITUNY						INICIÁLY HEREČKY MANDLOVÉ ČÁSTI TRAS		
	PTÁK BĚŽEC JINÝM ZPŮSOBEM ZASTAR.				LIČHÝ ANGLICKY NÁSTRAHY PYTLÁKŮ				ZAKRSLÍCI						
LÍZAT									INICIÁLY ZPĚVÁKA AZNAVOURA			TECH. UNIV. LIBEREC DĚTSKÉ CITOS, JÍDLA			
MALÁ KOVOVÁ SPOJOVACÍ SOUCÁSTKA						První láska je los, který nevyhrává, ... (pokračování v tajence)					DĚTSKÉ CITO- SLOVCE KOLĚBÁNÍ				
SPOJKA			SOLMIZAČNÍ SLABIKA SÍŤ ANGLICKY								LIDOOOP ANGLICKY				OKAMŽITÉ
ZNAČKA KANCELÁŘ- SKÝCH POTŘEB				PRVNÍ ŽENA	OHLEDU- PLNOST						HLODAVCI				
	DEPILAČNÍ KRÉM ODCHYLKA STŘELY											RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	INICIÁLY HERCE HRU- ŠINSKÉHO ZN. TANTALU		
JEN TAK TAK											I TENTO KOŽEŠINOVÝ ŠÁL				
BÝVALÁ JEDNOTKA JASU			INIC. FOTB. KVAŠNÁKA ZPĚVNÍ HLAS			ČASOVÁ ÚDOBÍ	MINISTER- STVO OBRANY	DRUH PŘIPOJENÍ K INTER- NETU		TYCHO ???					
OCHRANNÝ SVAZ AUTORSKÝ ZKR.				NÁMĚT ROZSUDKY					SPZ ÚSTÍ NAD ORLICÍ				PŘEDLOŽKA ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA ZKR.		
SKLAD NA OBILÍ					POKOLENÍ PŘEDNÁŠET V KOSTELE				STATEK VYSOKÝ LISTNATÝ STROM					3. DÍL TAJENKY	ZNAČKA OHRÍVAČŮ VODY
	POVEL PRO PSA	ÚDERY ROHY KDESI BÁSN.					STOVKY INICIÁLY PROZAÍKA TOUFARA				ANNA DOMÁCKY BEZKEMENNÁ DŘEVINA				
INICIÁLY REŽISÉRA ONDŘÍČKA			ZVUK TROUBENÍ ŠVÝCARSKÁ HORA			STAV BEZ PENĚŽ HOV. CHEMICKÁ PŘÍPONA						TLOUCI VLASTNIT			
SOPEČNÁ HORNINA								BÁSEŇ ANGLICKY INIC. HERCE ZEDNÍČKA					CHEM. ZN. SAMARIA SEVEROVÝ- CHOD ZKR.		
PŘEMOCI							SLÁMA K VÁZÁNÍ SNOPŮ								
ŠPINAVÝ							KRUTÁ				ŽIVOČICH				

POMŮCKA: AMI, AXA, OTS, PUTT	POROST NA HLAVĚ	1. DÍL TAJENKY	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	SHLUK LIDÍ	ČÁSTICE HMOTY	CHEM. ZN. NIKLU		PŘEDLOHA	NĚMEC	KYTOVAT		INICIÁLY HERCE LOHNIS- KÉHO	CITO- SLOVCE PRASKNUTÍ	ZDOLANÁ (AUTEM)	PRACOVNÍK SE DŘEVEM
MUŽSKÉ JMÉNO 9. 1.							VOJENSKÉ STAVBY TRENČÍN				AKROBATIC- KÝ PRVEK				
ZAŠÍVATI							3. DÍL TAJENKY								
AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.			SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA			MYSLIVECKÉ STANO- VIŠTĚ					PŘÍTEL ČLOVĚKA				
JAMAJSKÝ HUDEBNÍ STYL			KRASOBRS- LAŘ. SKOK	UHELNÝ PRACH		SYMETRÁLA			HERNÍ POUKAZ				TAHLE		
	PRAŽSKÝ BAZÉN			PRVNÍ MUŽ	INIC. HERCE TOFIHO			UVADEČ V KINĚ					BOJOVÉ CVIČENÍ ???-CHI		
	POT ZASTAR.				NÁR. DIVAD- LO BRNO										
VYJEDNAT								BÝVALÁ JEDNOTKA JASU			CHEM. ZN. RADIA			2. DÍL TAJENKY	ÚDOBÍ
CHAOS						moravský senior Magazín pro poutavé čtení a volný čas...					SEMITÉ				
ČÁST VOZU			INI. FOTBAL. BAROŠE									ČESKÁ POLITICKÁ STRANA ZKR.	SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA		
			GONIOMETR. FUNKCE										ESTONSKÝ OPER. PĚV.		
SVIT				OTÁZKA 1. PÁDU	SET						ROZDĚ- LOVACÍ ZNAMÉNKO				
	CHYBA HOVOR.										STOVKY				HEBREJSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO
BALON S MĚRICÍMI PŘÍSTROJI	KOŽNÍ NEMOC										BÝV. ZKR. NAŠÍ REPUB.				
											CITOSLOVCE ČÁKNUTÍ				
VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			INIC. REŽIS. DANKA			ČÁST ÚST	AKADE- MICKÉ GYMNÁZIUM ZKR.	TANEČNÍ ORCHESTR ČS. ROZ- HLASU		ZNAČKA CENTIMETRU			EVROPSKÁ UNIE SLOV. ZKR.		
			VTAHOVATI ÚSTY							NIČIVÁ MOŘ- SKÁ VLNA			DAREBA		
POHODNÝ				MONGOLSKÝ PASTEVEC					ZVUK TROUBENÍ TRUBKY			LIBER. VÝ- STAV. TRHY			
				ZN. MOBIL- NÍCH WC								INIC. SPIS. MERLEHO			
POLODRA- HOKAM					OSOBNOST ČERVENO- HNĚDÁ BARVA				VYZTUŽENÍ STUDNY						HOMÉROVA BÁSEŇ
TVOR							ČESKÁ ZE- MĚDĚLSKÁ UNIVERZITA				ŘÍMSKÝCH 2501				
							ZÁJMENO				PLOŠNÁ MÍRA				
	STĚNY	ŘÍMSKÉ 3				ČERNÝ PTÁK						KVĚTNÍ PRAŠEK			
		NOUZOVÉ VOLÁNÍ				VELKÝ STRACH						SÍŤ BENZIN. STANIC			
INICIÁLY HERCE SVĚRAKA			TUDÍŽ					ROČNÍ OBDOBÍ						ŘÍMSKÝCH 101	
			INICIÁLY HEREČKY CHADIMOVÉ					INIC. HER. ADAMOVSKE						ULICE ZKR.	
4. DÍL TAJENKY							HLÍNA				UTRPENÍ				
ZÁNĚT SEDACÍHO NERVU							PŘÍTEL FRANC.				VODO- ROVNÝ PRUH NA STĚNĚ				

Řešení z minulého čísla: ...kdy nemůžeme snést ani svých neřestí, ani léků proti nim. **Výherci:** Renáta Benešová, Kralice na Hané; Petra Hapalová, Hranice; Richard Tichý, Štěpánov

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

