

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 05/2020



**Květoslav Pytlíček: Nikdy
nevzdávejte boj s nemocí**



Téma:
Nálada v karanténě



**Plošné testování
začal hejtman**



Policie radí:
Nenaletěte podvodníkům



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 30letou tradicí.

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

OBSAH

ROZHOVOR: KVĚTOSLAV PYTLÍČEK

strany 4–9



TÉMA: NÁLADA V KARANTÉNĚ

strany 10–11

ZDRAVOTNÍ RÁDCE: PÉČE O CHODIDLA

strana 15



ANKETA

strana 22

KŘÍŽOVKA

strana 35

ÚVODNÍ SLOVO



Milí senioři, vládní opatření se postupně uvolňují a my se budeme vracet k životu takovému, jaký jej chceme mít. Chceme si vidět do tváří, chceme se sdružovat, vyprávět si příběhy, zážitky, chceme se uvolnit, smát se, pracovat i odpočívat bez obavy, že nás napadne jakýkoliv virus. Věřím, že s lepší náladou u nás nebude mít šanci, i kdyby byl sebebezpečnější. Vyhráno ještě nemáme, ale jsme na dobré cestě.

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:** Jitka Mertová, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel.: 725 190 555

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: blanka.perinova@fgp.cz / **Distribuci zajišťuje:** DPD – zákaznické centrum, tel.: 951 277 777, www.baliky.cz
Náklad tohoto čísla je 26 000 ks. Datum vydání: 4. 5. 2020. Redakční uzávěrka příštího čísla: 15. 5. 2020. **ZDARMA**

KVĚTOSLAV PYTLÍČEK: NEVZDÁVE NEMOCÍ A ZŮSTÁVEJTE OPTIMISTI

Třiaosmdesátiletý Květoslav Pytlíček ze Senice na Hané se rozhodně nejeví na svůj věk. Možná proto, že celý život sportuje, možná proto, že si i přes nástrahy, které mu osud klade, uchoval vysoce pozitivní náhled na svět a zůstal optimistou. Přečtěte si životní příběh pozoruhodného člověka a nechte se inspirovat.

Pane Pytlíčku, je Vaše životní pouť pohodová, nebo spíše strastiplná?

Jako předválečný ročník 1937 budu asi dobrý materiál, když jsem se dopracoval kmetského věku. A to na cestě bylo plno různých nástrah. Hned při bombardování Senice v květnu 1945 padla bomba i do sousedovy zahrady a našťěstí zbořila jen naši zídku a nás, ukryté ve sklepě, minula. Nedaleké sousedovo humno hořelo a později jsem viděl i dým z hořících domů, ale ven jsem nesměl, stejně jako mé dvě mladší sestry. Později jsem teprve uviděl tu hrůzu, kdy téměř celá řada domů, našťěstí na vzdálené ulici, byla spálena.

Vzpomenul jsem dvě sestry, ale já bych měl čtyři, kdyby ty dvě přede mnou nezemřely jako dítě. A snad proto, abych se já zachoval, jela maminka se mnou k porodu do Olomouce, takže jsem vlastně rodilý Olomoučák, ale hluboce zakořeněný Seničák.

Asi jste v Senici opravdu zanechal stopu, píše se o Vás i v historické publikaci...

Svůj první literární výplod jsem učinil jako příspěvek do školního časopisu už v roce 1946 a hned jsem si užil od kamarádů poznámek, jak jsem mohl vzít nohy na ramena a přitom utíkat podívat se na ruské vojáky, kteří projížděli naší obcí. To prý přece nejde. Jenže tak se to říkávalo. Snad jsem se později polepšil a ve dvou brožurkách, které jsem dal dohromady u příležitosti

sjezdu rodáků o 20 let později a u příležitosti velkého výročí hasičského sboru v roce 1983, jsem mimo jiné popsal historii obce. Potěšilo mne, když byla vydána oficiální publikace o Senici, že si na mne autoři vzpomenu.

Ale popořádku. Začneme asi nějakými těmi klukovními, co říkáte?

Život kluka na vesnici byl asi stejný všude. Škola, potom domácí povinnosti, např. posbírat vajíčka, nařezat kopřivy, nasekat brambory atd. a honem ven kopat do pucky. Pokud nevíte, co je to pucka, pak vězte, že je to stará punčocha napěchovaná starými hadrami a vytvářovaná do podoby míče. Kdepak tou dobou kopačák!

Takže jste začal budovat kariéru fotbalisty?

Kdepak, jiná vašeň mne popadla. Stačilo, aby zahoukal vlak, už jsem mazal na vzdálené nádraží okukovat parní lokomotivy, které mi tak krásně voněly směsí kouře, páry a oleje. A ten zvuk klapajícího kompresoru, to bylo něco. Postupně mě znali všichni strojvedoucí i topiči a já znal je. To ve mně vzbudilo touhu stát se jedním z nich a tak později, když jsem se rozhodoval, kam jít po měšťance, vytrucoval jsem si železniční průmyslovku. A tak to i dopadlo. Ještě před nástupem do školy jsem se přihlásil na brigádu do olomouckého depa a jelikož to všichni strojvůdci věděli, tak hned první cesta tam se pro mne odehrála jako malá slavnost. Mohl jsem na mašinu a dokonce mi bylo svěřeno ji rozjet a dál řídit.

To pro Vás musel být velký okamžik, že?

Nádhera a splněný klukovský sen. Jen v Horce jsem se musel schovat před přednostou, ale to se dalo přežít. Nastavit rozvod, zapískat, přidat páru a vykloněn sledovat trať přede mnou. A zpátky domů, to bylo totéž. Po pár dnech však jeden „fíra“ povídá: „Tak, a teď jdi na druhou stranu a ochutnej si práci topiče.“ Dobrá, proč ne. A dal jsem se do toho. Úzká dvířka topeniště se otevřela a já jen o trochu užší lopatou nabral první dávku. Jenže zrovna na výhybce a tak uhlí skončilo na podlaze. Druhý pokus už byl lepší a další téměř také. „Hotovo“, hlásím. Topič otevřel dvířka a povídá: „A ty rohy, to bude topit kdo?!“ A věřte mi, není to jednoduché na kodrcající lokotce zauhlovat celou plochu roštu. Ale cvičení dělá mistra a šlo mi to čím dál líp. Tak jsem na celou měsíční prázdninovou brigádu jezdil v tom



Malý Květoš a krásné putovní dřevěné šlapací autíčko pro celou ulici

JTE NIKDY BOJ S JAKOUKOLIV ČTÍ



Rodinné foto z roku 1953

mladém věku lokomotivou. A já za to těm fířům děkuji. To by dnes nešlo.

Studoval jste v České Třebové, jaká tam byla tehdy atmosféra?

Život studentský – život veselý. Už jen ta představa, že v jedné aule českotřebovského gymnázia bydlí 70 kluků, něco vypovídá. Ale naštěstí jsme se po pár měsících přestěhovali do nového internátu a tam už jsme bydleli po čtyřech v pokoji, ale různé lotrovinky jsme si nemohli odpustit. Vzpomenu na jednu, když jsme v neděli navečer vzbudili spolužáka, který si zdřímnul, a sehráli jsme mu dokonalé pondělní ráno se vším všudy a vůbec nám nebylo zatěžko doprovodit ho až před školu. Ta ovšem byla zavřená, takže to po chvíli dumání prasklo. To víte, že zpět na internát jsme nestačili utíkat.

Věnoval jste se i dalším zálibám?

Při škole jsem ještě s jedním spolužákem každý týden jezdil na atletické tréninky do sportovní školy dorostu do nedalekého Oustu nad Orlicí, jak tamější říkají Ústí nad Orlicí. Tam jsem poznal skvělé lidi, vzpomenu olympionika mílaře Václava Čevonu a další atlety. Ale také jsem poznal, co to znamená při skoku o tyči, když ta, tehdy ještě dřevěná tyč praskne. A také jsem poznal bolestivost přetrženého svalu. Ale to všechno dávno přebolo, až na ten sval, který se i po těch letech někdy ozve, a zůstávají jen hezké vzpomínky na ten čas mladosti. Když se na konci studií rozhodovalo, kam se vrátíme, nechal jsem spolužáky, aby si vybrali umístění do svých krajů a já se rozhodl – jako ten Honza – že půjdu do světa.

A kam Vás kroky zavedly?

Světlem se pro mne stala Bratislava, kam jsem nastoupil do praxe. Pracoval jsem v lokomotivním depu na úseku materiálového zabezpečení a cvičil se ve slovenštině a v maďarštině, která tam byla obvyklá. Náhoda tomu chtěla, že jsem se dostal na vojnu do Vsetína. Založili jsme tam pěvecký kroužek – vždy se hodí k tomu, aby se jeden dostal z kasáren! Nacvičili jsme program a pak padla otázka, kdo to bude uvádět. A má „huba“, ne já, to ona řekla to slovo – já. S radostí to všichni přijali a už mi to zůstalo až do konce. Z pěveckého souboru se stal plnohodnotný estrádní soubor, se kterým jsme sjezdili nejen armádní soutěže, ale také celé Valašsko a projeli i kus Slovenska. Z pódia mě znala všechna děvčata, ale já to měl horší, já je musel poznávat postupně. Málem jsem tam zakotvil. Dnes je v zámku, kde byla tehdy kasárna, muzeum a proto jsem si při nedávné návštěvě vsetínského zámku musel prohlédnout i věžní hodiny, které jsem jako voják natahoval a mazal. Tak trochu je mi líto dnešních chlapců, že si neužijí tu dobu vojny, na kterou většina z nás vzpomíná v dobrém.

Proč jste tehdy na Valašsku nebo na Slovensku nezůstal?

Ještě když jsem byl na vojně, zemřel mi táta a já si uvědomil, že bych neměl nechat doma ty tři ženy bez mužské pomoci a proto jsem Bratislavu opustil a našel si zaměstnání blízko domova. Zavádění stachanovských a jiných metod do železniční dopravy se mi dělat nechtělo a proto jsem nechal dráhy plavat a štěstí mi přálo, když KNV Olomouc potřeboval technika na odbor dopravy. Vzal jsem to a poznal celý tehdejší kraj, protože jsem měl úřední dny na tehdejších okresních úřadech. Ale v roce 1960 přišla reorganizace krajů a mě se do tehdy špinavé Ostravy opravdu nechtělo, proto jsem přešel na MěNV Olomouc a opět jako technik na odboru dopravy. Přiznám se, že mě tamější náplň práce nenadchla a tak netrvalo dlouho a byl jsem konstruktérem v senickém strojírenském závodě, což je dnešní PANA V a.s. Měl jsem sice méně peněz, ale více času a zajímavou práci. Vzpomínám na šéfkonstruktéra ze staré gardy pana Kváču, který, když jsem mu řekl, že mě lanaří na odbor strojů a že ho nechci opustit, řekl mi doslova: „Štve mě, že půjdeš jinam, ale mohu-li ti poradit z vlastní zkušenosti, jdi, protože všechno nové co poznáš, ti bude k užtku“. Použil jiné úvodní slovo, ale Moravský senior je slušný časopis. Mnohokrát jsem mu dal zapravdu a děkuji mu dodnes. Postupně jsem pak za všechna ta léta až do odchodu do důchodu prošel celou řadou funkcí a postavení. S nadsázkou, ale i bez ní mohu říct, že jsem dělal všechno od vrátného až po ředitele.



Na čezetu si mladý Květoslav půjčil od rodičů

A také jste staral o zábavu, cestování a kulturu. Pomohly zkušenosti z vojny?

Organizoval jsem a provázel snad stovku zájezdů pro spolupracovníky, jednu dobu jsme měli i kapelu a estrádní soubor, různé soutěže a mnoho dalších aktivit. V době po Pražském jaru jsem byl zvolen za místopředsedu závodního výboru ROH, potom však přišla doba prověrek. Předseda byl dělník a já zůstal věrným odkazu toho Jara a byl proti okupaci, proto jsem byl jako jediný označen

za kontrarevolucionáře a za trest převeden do dělnické třídy. Oni si ani neuvědomili ten ideologický paradox, myslím tím to zařazení do vládnoucí třídy. Z té doby mám poznatek, že skuteční přátelé vám zůstanou, plevy se oddělí a toho není co litovat. Po čase jsem obrátil své kolo a objevil ještě stopy od barvy, kterou jsme popisovali silnice v okolí ruskými nápisy proti okupantům.

Čas plynul a já se přece jen dočkal satisfakce. Opět jsem mohl pracovat v řídicích funkcích a dokonce se stalo to, že když se po revoluci hledal nový název pro firmu, vyhrál jsem anonymní soutěž s názvem Panav, což je složenina slov přívěs a návěs, což můžete dodnes vidět na kamionové dopravě. Až takový návěs na silnici potkáte, můžete si na mne vzpomenout. Štěstí mi přálo a v následné soutěži můj návrh na firemní logo opět vyhrál, i když zlí jazykové říkali, že jsou to obrácené sáně. V poslední době bylo nepatrně upraveno, ale slouží dál a z toho mám radost. Stejně tak mám radost z toho, že když se podívám přes pole k firmě Panav a vidím čnít komín, vedle něj další haly a budovy, vím a uvědomuji si to, že jsem stál u jejich zrodu v době, kdy jsem pracoval jako investor a zápolil s financemi, úřady a hlavně s úředním šimlem. Radost mám i z toho, že firma nepadla a že produkuje návěsy i nadále.

To jsou tedy věci! A jak to bylo dál s Vašimi zálibami?

Cestování a hory, to bylo moje. I svatební cesta vedla do Vysokých Tater. Tam jsem se také naposled chtěl oholit, ale voda ve Studenovodském potoku odpovídala teplotou svému jménu a tak jsem zarůstal vousem a vydrželo mi to s malými změnami až dodnes. Se ženou jsme slezli v Tatrách k deco, včetně Gerlachu. Když potom už



V rozhovoru při motokrosu s Josefem Krňávkem ze slavné motoristické rodiny



Ještě před svatbou s budoucí ženou Martou

do hor spíše nemohla než nechtěla, málem nebyl vrchol, který bych neslezl. Tam jsem si také uvědomil, že příliš riskuji a proto jsem pořídil horolezecké lano. Ale ouha, neuměl jsem s ním zápasit a tak hrozila smrt nechtěným oběšením. Pojďme se vyškolit, ale kluky z dědiny olomoucký horoklub nechtěl a zachránili nás prostějovští jeskyňáři. A tak na stará kolena jsme se učili vázat dračí smyčku, slaňovat, jistit i padat do lana. To už jsem vzal s sebou i své kluky a učili jsme se společně.

Jak vysoko jste vyšplhal?

Pokukoval jsem po Alpách, ale nebylo mi přáno. Až do slova na stará kolena jsem si jich užil dosyta. Štěstí a čas mi sice nepřály na obou rakouských top vrcholech, chybělo mi jen pár metrů, ale všechno jsem si vynahradil při výstupu na nejvyšší vrchol Evropy, na Mount Blanc. Ten pohled ve tři v noci do údolí na světla Chamonix a potom na vrcholu východ slunka, ten mi zůstává stále v srdci. Bylo 1. září roku 1993 a fičelo a mrzlo docela fest. Proto také z naší skupiny vystoupalo na vrchol jen naše lanové družstvo. Vydrápal jsem se i na skotský Ben Nevis a s kamarádem Ladou zvaným Čára z Příkaz jsme stanovili hanácký rekord času výstupu. Škoda, že to nikde v Guinnessově knize rekordů není uvedeno. Asi o tom nevědí. S kamarádem Ivanem máme také vlastní vrchol v Malé Fatře. Je to krtinec mezi Chlebem a Stohem. My jsme si vůbec zpestřovali naše cesty přejmenováním různých vrcholů. Např. Kolový štít na Byciklový štít, Ganek na Štít gangů a podobně.

Evidentně jste si pobytu v horách užívali.

Mám jednu historku z pobytu v Tatrách. Lezli jsme přechod mezi Chatou pod Rysmi a Vysokou. Měl jsem tehdy digihodinky ruské výroby a vážily snad půl kila. Aby mi nepřekážely v práci s lanem, dal jsem si je do náprsní kapsy bundy. Po dolezu na Vysokou byl oraz, bunda šla do kletru a jde se domů. Uvědomil jsem si, že nemám hodinky na ruce, jsou v bundě báglu. Dobře, ale bágl není těžký. Také nebyl! Hodinky jsem vysypal při svlékání bundy na vrcholu. Docela rád jsem je oželel a severovýchodní vrchol Vysoké přejmenoval na Digitální. Druhý den přšelo a tak jsme šli na tatarák na Štrbské pleso. Sedíme a kolem jde Jožo Cuker, že už jde domů. Pozvali jsme ho ještě ke stolu a on povídá: „Boha, ty Rusi sú všadé!“ Ptáme se proč. No, byli i na Vysoké, protože jsem tam včera navečer našel ruské hodinky. My jsme spadli málem pod stůl. Stálo to nějakou tu láhev vína, ale hodinky byly na světě.

Co všechno jste poznal při svých cestách, asi nejen hory?

Nebyly to jen hory, také třeba metropole. Ta kdysi zapovězená Vídeň je najednou natolik známá, že tam mohu provádět, stejně tak Paříž, případně Londýn. Tam jsem byl – jak jsem později zjistil – načerno. Při vstupu jsem kvůli řízkům v batohu prošel bez vstupní procedury. Naštěstí nás pustili i zpět, ale pastu na zuby jsem musel vyhodit do odpadu. Ať si ji nechají, řízků z domova byly lepší. Dostal jsem se i k průvodcování po severských



Sám někde pod Přemyslovským sedlem a také s účastníky akce Senické véjezd

zemích. Na Norsko nedám dopustit, snad není krásnější země. Ve Stockholmu se u pokladny muzea Kontiky, kde je Heyerdallův člun Ra, dohaduji s klienty, jak nejlépe na vstupné a vtom se vykloní plavovlasá dívčí hlava z okénka pokladny a krásnou češtinou říká: „Neřešte to, já vám dám všem studentskou.“ Šikovná holka, studovala v Praze a proto ta čeština. Víte, na tom průvodcování je nejkrásnější, když vám po návratu domů celý autobus zatleská. To je nade vše a proto jsem to až do propuknutí nemoci dělal rád.

No vida, další profese! Ale to asi ještě nebude všechno, co máte pro čtenáře ještě připraveno?

Docela jsem užil i motosportu. Pravda, jen teoreticky, bez volantu či řídítek. Už v pionýrských dobách jsme

pořádali motokrosové závody v místním Hliníku. Žádné kopce ani velbloudí hrby jako dnes, ale i tak někteří museli svého pionýra v hliníku vytlačit. Silnější stroje to zvládaly bez problémů. Potom jsme přešli na pořádání motokárových okruhů přímo v centru obce. Po několika ročnících jsme to dotáhli až na mezinárodní úroveň. Já měl na starosti péči o jezdce a tak snad proto bylo depo v naší ulici a jezdci z bývalé Jugoslávie měli depo přímo u nás ve dvoře a zázemí v kuchyni. Tehdy jsme dokázali svépomocí vytrhat nevhodnou dlažbu v celé ulici, položit obrubníky a takzvaný dvouřádek, aby mohl být položen asfaltový koberec a dokonce zpevnit i povrch dnešní ulice Školní, aby mohla být vytyčena objížďka. Jaksi si v dnešní době neumím představit takové dobrovolné nasazení jako tehdy. Nejen závody, ale také jízdy zručnosti, řidičské kurzy, ale také dvacet ročníků cyklistické akce pod názvem Senické véjezd. A ještě jsem si stačil splnit zkoušku na hlasatele motoristických akcí a na mnoha místech jsem motokáry doprovázel svým slovem.

Jak jste se angažoval v životě obce?

Jsem prakticky celý život Seničák a také už patřím mezi ty nejstarší občany. Naštěstí to nebolí. Pokud jsem jakkoliv

mohl, pomáhal jsem různými způsoby k rozvoji obce, ať už to bylo třeba v oblasti kultury tím, že jsem hrával v ochotnickém divadle. Nejvíce jsem si užil role Vocílky ve Švandově dudákovi. Zkoušel jsem později i režisovat, ale moderna se příliš neujala. Pomáhal jsem i jinak, například při přípravě stavby mateřské školky, nebo nákupního střediska, ale zejména při budování čistírny odpadních vod a kanalizačních sítí, což se budovalo v akci Z. Dnes už tato ČOV dosloužila a je nahrazena novou, modernější. Malou, ale trvalou stopu mám i na věžních hodinách, když při opravě věžní kopule jsme s mými kluky natřeli ciferník. A možná památka na mne bude i ta ořechová alej k již vzpomínanému nádraží. Asi jsem předběhnul akci Milion stromů, protože ořešáky už léta rodí. Jsem také rád tomu, že pokračuje už 42. ročníkem akce Senický tóláni, což je projekce cestopisných obrázků místních i cizích cestovatelů.

A co Vaše rodina?

Ano, také rodinu mám. Dokonce už 58 roků a divím se, že to se mnou žena po celou tu dobu vydržela, vždyť jsem svým aktivitám věnoval velkou spoustu času. Prý si celý život dělám, co chci a nejspíš to bude pravda. Hodně času jsem věnoval i kolu a to už dávno, když jsem zjistil, že při večerním běhání po polních káčkách mi hrozí vyvrtnutí kotníku při šlápnutí tu na řepu, tu na cihlu, kterou tam někdo tajně vyvezl. Proto jsem přesedlal na kolo a posléze večerní návraty korunoval vykoupaním na jezeře v Nákle. V říjnu už jsem si konečně vzal ručník a v provincii rukavice. Tak jsem začal s otužováním a věřím, že mi pomohlo se dostat ze zlé nemoci. Můj syn Bruno se s kolem asi potatil, protože hned se ozve z Hostýna, hned z Hranic nebo z Kroměříže, nebo také z Dolomit. Ještě mu chybí, aby vodil 11 ročníků cyklozájezdy do Rakouska a Itálie, jako jsem to dělal já. I já byl blázen, který jel původně do nedalekých Příkaz a konečnou jsem měl v Holešově u spolužáka na buchtách. Domů přes Troubky a Tovačov a na computeru bylo hned 146 km. Prostě blázen.

Zmiňujete nemoc, kterou jste porazil. Šlo to lehce?

Život není jen o legraci, zvláště když jde o život. I to jsem zažil, když jsem se narychlo ocitnul na operačním stole a život mi doslova zachránila paní doktorka Travěncová z rentgenu, která přesvědčila chirurga, že musím ihned na sál. Tak se i stalo. Polovina mého tlustého střeva zmizela a já musel na onkologii. To mi mělo být zakrátko šedesát. Změnilo mi to život, ale když jsem na onkologii uviděl řadu mladých lidí, uvědomil jsem si zásadní věc – a sice to, že já už jsem prakticky celý život prožil a co mají říkat ti mladí. Tu ránu muselo být slyšet hodně daleko, když mi spadnul kámen ze srdce a já se vnitřně osvobodil. Potom jsem se začal řídit heslem, že té sviňské nemoci buď ujedu, nebo se za mnou pořádně naběhá. A když jsem později jel tzv. Glocknerskou cestu na kole, otočil jsem se na ni dozadu a zeptal se jí, jestli v tom kopci také trpí tak jako já. Neodpověděla, asi jí chyběl dech! Od té doby se o mě pokoušela ještě dvakrát, jednou jsme ji ozářili, v předloňském roce podruhé odoperovali a tak



*Jeden z vrcholů, tentokrát Gerlach
ve Vysokých Tatrách*



Parta senických svazarmovských nadšenců po jízdě zručnosti

s tím zbytkem střeva jedu dál už víc jak dvacetpět roků. Proto, nevzdávejte nikdy boj s jakoukoliv nemocí a buďte optimističtí.

Díky za krásný apel a povzbuzení všem čtenářům. Není to poprvé, co takto pozitivně oslovujete seniory, že?

Máte pravdu. Jak by to vypadalo, kdybych se v seniorském – a výborném – časopise nezmínil o seniorklubu. Právě letos je to 25 roků, kdy jsem byl pozván do Střene na besedu a tam jsem objevil fungující seniorklub. Hned jsem informoval sousedku, se kterou jsme už dříve hledali možnost pro scházení se seniorů, když do hospody to nešlo a jiný nápad nebyl. Střeň to rozhodla a ihned byl založen seniorský klub, tělovýchovná jednotka poskytla prostor, občerstvení se zařídilo a program jsem dodal. Bylo to náročné, protože dlouhá léta se seniorklub scházel každou středu a to bylo něco programů. Ale všechno se zvládlo. Posléze i já dospěl seniorského věku a po několika dalších letech jsem převzal vedení klubu. Bavilo mě to a dělal jsem to rád až do letošního roku, kdy jsem



Tak synku, kde jsi, čekáme jen na tebe!

tento post předal mladším. Když jsem slavil 70, dostal jsem od kamarádů let ultralehkým letadlem a klub mi k 80. rokům věnoval let balónem. Slíbeno mám o deset let později seskok padákem a ke stovece let tryskáčem. Tak to abych raději neumíral!

Vaše aktivity ale neskončily v klubu seniorů, jste činný i v krajské radě.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje, tak to byl zážitek. Když jsem před lety zjistil, že něco takového v Olomouci existuje, hledal jsem kontakt a posléze navštívil jejich zasedání. K velkému údivu se tehdy dozvěděli, že na Olomoucku už dávno koordinovaně působí více než třicet venkovských seni-

roklubů. Jelikož jsem v té době předsedal koordinacním schůzkám vedoucích těchto klubů, mohl jsem se nadále zúčastňovat zasedání KRS. Tehdejší aktivita předsednictva byla nevelká, až teprve po nových volbách do předsednictva, kdy do čela byla zvolena paní Milena Hesová, se aktivita pozvedla na současnou úroveň. Nyní máme Babičku roku, Slavička, Sportovní hry seniorů, táborovou školu v přírodě a také mezinárodní spolupráci se seniory Polska a Slovenska, a to jsem nevyjmenoval všechno. Rád k tomu svou troškou do mlýna pomáhám a snad ještě chvíli budu moci a při příštích volbách rád předám žezlo mladším.

Jste velice pozitivní člověk. Na čem je postavena Vaše filozofie?

Řídím se heslem mé babičky, která říkala, že člověk nemusí mít moc, čili mnoho, ale musí mít vědomí, že má dost. Pak je spokojen třeba i s málem. Také je potřeba prožívat silně každý den, každý zážitek. Pouštět si svůj vnitřní film o svých dobrých zážitcích a cestách. Prožiješ je opakovaně. Mít přátele, mít je rád, věřit jim a uvědomovat si sílu přátelství. Nezávidět a dopřát všem. S vědomím, že nikdo si nic neodnese na věčnost.

Jak zvládáte dobu rouškovou?

K tomu, co všichni prožíváme nyní, bych dodal jen to, že pokud jsme rozumní, tak se chráníme všemi dostupnými možnostmi. Určitě vítám opatření vlády, byť má plno kritiků, ale vážíme-li si lidských životů, byť na úkor pohodlí, ekonomiky a někdy i na úkor rozestranosti těch nejmenovaných bezohledných všežnálek, pak musíme za všechna ta opatření vládě poděkovat. Vždyť právě ty počty ztrát životů nám mnohé země mohou jen tiše závidět. Abych to celé odlehčil, tak si říkám, že když si tady čtvrt století pěstují tu svou rakovinu, tak se přece nenechám zabít nějakým koronavirem, tím spíš, že je z dovozu.

Petr Vitásek

Foto: Rodinný archiv Květoslava Pytlíčka

STÝSKÁ SE NÁM PO RODINÁCH,

Koronavirová nákaza zasáhla do životů všech lidí bez výjimky. Hrozba visí ve vzduchu, k tomu všude samá omezení. Jaká asi musí být nálada v domovech pro seniory, které jsou už několik týdnů uzavřeny návštěvám a všeobecně jsou označovány za nejohroženější místa? Oslovili jsme některé seniory právě z těchto zařízení a udělalo nám velikou radost, že ze všech telefonátů byla znát dobrá nálada a pozitivní mysl. Ne, že by se seniorům nestýskalo, že by snad neměli obavy. Ale snaží se být nad věcí.

„Jistě, že se nám stýská. Jsme zvyklí, že za námi jezdí dcera, vnučka a hlavně pravnoučata. Po těch nejmenších se nám stýská nejvíc. To je vždycky veselo,“ říká pan Alois Ježek z Domova pro seniory v Hrubé Vodě. „Ale zvládáme to v pohodě. Máme výhodu, že jsme tu s manželkou spolu, tak nám není tak smutno. Trávíme čas na balkoně a nijak zásadně nám to nevadí. Stejně jsme nechodili někam daleko, zdraví už mi to neumožňuje. A já jsem vášnivý křížovkář, čtu každý den noviny, tak se zabavím.“

Náročné období samozřejmě zažívá také personál, což svými slovy potvrzuje Marcela Kučerová, která v Domově pro seniory v Hrubé vodě pracuje jako ergoterapeutka, specialista na aktivizaci. „Tak trochu se nám tady zastavil život. Měli jsme už své zaběhnuté rituály a to jde teď vše stranou. Nemůžeme provozovat žádné aktivity ve skupinách, nechodí nám žádné návštěvy. A to nemyslím jen ty soukromé, ale ani třeba canisterapii, nemohou přijít děti z mateřské školky a podobně,“ vysvětluje paní Marcela. Problém podle

ní je, že většina klientů je imobilních, nebo částečně imobilních. Nemohou tedy sami na zahradu, nebo na terasu, potřebují k tomu pomoc. „Právě pro ně byl program uvnitř budovy zásadní. Dodržujeme samozřejmě všechna nařízení, ale máme tu některá opravdová přátelství, která je potřeba podporovat. Takže klientům dopřejeme třeba popovídání u kávičky, ale jen ve dvou. Myslím, že to zvládají dobře. Těm, kteří jsou zvyklí na častý kontakt s rodinou, se snažíme pomáhat s telefonováním. Ne všichni to v pohodě zvládnou sami.“

Paradoxně je to právě krizová situace, která seniory přiučí něčemu novému. „Docela se nám tu teď rozmáhají videohovory. Napadlo mě, že pro seniory bude super se s rodinou i vidět. A stejně tak rodina vidí svou babičku nebo dědečka, že jsou v pohodě. Myslím, že to pomáhá všem. Nemáme tu na to žádnou techniku, používám svůj mobilní telefon. Mám čísla na rodinné příslušníky, kteří mají zájem, a vždycky se domluvíme na nějaký čas. Řekla bych, že naši senioři mají větší



ALE ZVLÁDÁME TO

strach o své příbuzné tam venku, než o sebe. Často slyším – sestři, no a co, když to chytну? Stejně jsem starý, bolí mě to a ono. Myslím, že samota je pro ně větší strašák než nákaza,“ přibližuje situaci v domově ergoterapeutka.

„Jaká je kdo povaha, tak to i snáší,“ doplňuje svou kolegyni sociální pracovnice ze stejného domova Jana Jahnová. „Snažíme se více si s klienty povídat. Vysvětlovat, když se ptají. Každý je jiný a potřebuje i jiný přístup. Kromě toho, že běháme častěji s telefonem, tak chodí i mnohem více pohledů a dopisů, což jim udělá vždycky velikou radost. Celkově myslím, že je tu dobrá nálada. Všichni to bereme, jak to je,“ je smířená sociální pracovnice.

Přehnané obavy nemá ani paní Marie Kočířová z centra Dominika v Kokorách. „Moc o tom nepřemýšlím, nemám nějaký extra strach. Máme tady výborný personál, je tu veselo, můžeme na zahradu. Jistě, že se nám stýská po rodině, ale nedá se nic dělat. Přitom mám dceru tady ve vesnici, ale nemůžeme se vidět. Zahlédla jsem ji jen přes sklo, když mi donesla nějaké věci a předávala je venku sestřičce. Všichni doufáme, že to brzo skončí a budeme moct vyrazit třeba na zmrzlinu, jak jsme zvyklí.“

Senioři, vydržte s dobrou náladou i nadále. Přejeme vám, ať se situace brzy zlepší a opatření co nejdříve pominou.

(lep)



OKOLO MOŘICKÉHO KOSTELA A GALERIE MORITZ HUČÍ STAVEBNÍ STROJE. REKONSTRUKCE ZAČALA

Velká rekonstrukce ulice 8. května v centru Olomouce, kterou dočasně pozastavila situace způsobená vyhlášením nouzového stavu z důvodu zabránění šíření pandemie koronaviru, se znovu rozběhla po Velikonocích.

Z důvodu zahájení stavebních prací je ulice od 14. dubna pro automobilový provoz i MHD zcela neprůjezdná. Průchod pro chodce je po celou dobu stavby zajištěn, jen se podle aktuální situace a právě probíhajících prací může dočasně měnit průchod tím nebo oním chodníkem.

Firma, která si už v počátku března převzala prostor ulice jako staveniště, chtěla práce naplno rozjet 16. března.

Z důvodu nařízených opatření vlády ČR však zhotovitel rekonstrukci tramvajové trati po dohodě s městem dočasně pozastavil. „Nyní nás zhotovitel oslovil a přislíbil, že pokud bude situace stejná nebo lepší

než je ta současná, předpokládá opětovné zahájení prací na stavbě 14. dubna,“ uvedl začátkem dubna investiční náměstek primátora Martin Major. To se potvrdilo, práce po Velikonocích skutečně začaly. V úseku mezi ulicemi Slovenská a Pekařská jsou už odstraněny tramvajové koleje a stavba pokračuje dál.

V rámci velké rekonstrukce ulice 8. května v centru Olomouce projde rekonstrukcí tramvajová trať včetně trolejového vedení a všechny povrchy vozovek, vjezdů, chodníků i veřejné osvětlení. Rekonstrukce se týká celého uličního prostoru včetně inženýrských sítí od křižovatky ulic Pekařská, Zámečnická a Opletalova, až po zaústění ulice do náměstí Národních hrdinů. Náklady přijdou na téměř 75 milionů korun. Dle schváleného harmonogramu měla v ulici stavba probíhat osm měsíců. „Původně odsouhlasené termíny jsou nyní zcela závislé na vývoji situace, všichni však doufáme, že odklad nezpůsobí zásadní problémy,“ uvedl náměstek primátora Major.

Dlouho připravované rekonstrukci nahrála skutečnost, že Povodí Moravy začalo v rámci stavby protipovodňových opatření v Olomouci s rekonstrukcí mostu přes Moravu na Masarykově třídě. Z tohoto důvodu je od 2. března zastavena jedna větev tramvajové dopravy ve městě, která vede právě ulicí 8. května. „Ačkoliv nouzový stav a související opatření proti šíření koronaviru ovlivnila negativně řadu stavebních firem a stavebních akcí, zhotovitelům protipovodňových opatření se daří pokračovat dál



a dodržovat všechny v harmonogramu stanovené termíny,“ objasnil primátor Mirek Žbánek.

Hlavní objem prací na stavbě bude začínat na straně křižovatky s ulicemi Zámečnická a Pekařská. Pak by se měla stavba posunout dál za nákupní galerii, aby křižovatkou u Koruny už mohl projíždět výlukový autobus MHD. K organizaci stavby město uskutečnilo koncem února veřejné jednání. „Snažíme se usnadnit lidem situaci a zmírnit dopady stavby, právě proto se s majiteli nemovitostí scházíme a informujeme je,“ vysvětlil primátor Mirek Žbánek. Ke stavební části rekonstrukce magistrát zřídil i informační službu na čísle 605 875 579.



• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Dobrý den, zajímalo by mne, proč musí lidé, bydlící a pracující mimo republiku platit za svoz odpadků, když tuto povinnost mají tam, kde bydlí. Několik let byli od této platby osvobozeni a až bývalý primátor Staněk platbu opět zavedl. Jedná se mi konkrétně o syna, který bydlí a pracuje v Rakousku a domů přijede max. 2x až 3x do roka. Teď byl naposledy doma asi v listopadu a hned tak nepřijede, protože pracuje v nemocnici. Bylo mi řečeno, že by musel vrátit OP, ale to se mu z nějaké sentimentality nechce.



Děkuji, Jiřina Tomášková

Odpověď má dvě roviny. Jednou je znění zákona a naší obecně závazné vyhlášky, druhou pak prostá logika a praktické ohledy. Místní poplatek za komunální odpad platí dle ustanovení § 10b odst. 1 písm. a) zákona o místních poplatcích a v souladu s čl. 2 Obecně

závazné vyhlášky fyzická osoba, přihlášená k pobytu v obci, a nezáleží vůbec na tom, zda se ve skutečnosti na území města zdržuje či nikoliv. Nezáleží ani na tom, kolik a zda vůbec nějaký odpad vyprodukuje. Poplatníkem je člověk v okamžiku, kdy je evidován jeho pobyt v daném období v příslušné obci. Ze zákona totiž plyne, že u tohoto místního poplatku nejde o službu, ale o povinné peněžité plnění vůči obci s charakterem daně dle § 2 odst. 3 daňového řádu.

Máte pravdu, že obec může v obecně závazné vyhlášce stanovit případná osvobození či úlevy od poplatku. Zastupitelstvo města Olomouce ale už v roce 2015 schválilo zrušení osvobození pro osoby, zdržující se nepřetržitě v zahraničí delší dobu než 1/2 roku v daném kalendářním roce, a upřímně řečeno nevidím důvod toto rozhodnutí rušit. Praktická rovina v tomto ohledu říká, že prokazování a dokazování skutečného pobytu mimo Olomouc u všech potenciálních žadatelů by značně zatížilo agendu příslušného odboru. Další praktickou námitkou je fakt, že i osoby, které mají trvalý pobyt jinde, ale v Olomouci například celoročně studují, nadále platí tento poplatek i ve svých domovských obcích, byť tam rovněž fakticky nežijí.

Dotazy určené olomouckému primátorovi do naší pravidelné rubriky Otevřená radnice můžete posílat mailem na adresu redakce@moravskysenior.cz nebo poštou na adresu Moravský senior, Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc

NECHÁVAT JÍDLO U POPELNIC JE CHYBA, VE MĚSTĚ SE PAK MNOŽÍ POTKANI

V Olomouci se v dubnu začalo projevovat to, že si někteří lidé v březnu nakoupili až příliš velké zásoby potravin. Odbor životního prostředí musel řešit řadu stížností na výskyt potkanů i holubů na sídlištích, který přímo souvisí s odkládáním přebytečných a prošlých potravin v blízkosti kontejnerových stání a kolem odpadových nádob.

„Je třeba mít na paměti, že potkani i holubi se s oblibou vyskytují a zabydlují tam, kde jim to člověk umožní a vytváří jim k tomu, byť i nechtěně, příznivé životní podmínky. Zcela nepřijatelné je ponechávání prošlých potravin na veřejně přístupných místech a aktivní krmení holubů,“ vysvětlil vedoucí Odboru životního prostředí Petr Loyka. „Potkani i holubi mohou přenést na člověka závažná onemocnění. Na to bychom měli v současné době myslet dvojnásobně,“ dodal Loyka.

Deratizaci potkanů město provádí ve spolupráci s odbornou firmou. Odchyt holubů zabezpečuje specialista s odbornou způsobilostí, jejich lov pak v rámci možností daných zákonem o myslivosti provádějí členové mysliveckých sdružení popřípadě jednotliví myslivci.

Svoz odpadu v Olomouci pokračuje po celou dobu zcela standardně, a po krátkodobé pauze byly na začátku dubna otevřeny i sběrové dvory v Neředíně a v Pavlovičkách.



OLOMOUC SE SNAŽÍ ZACHRÁNIT RESTAURACE, KAVÁRNY A BARY

Nájemné za zábor veřejného prostranství Olomouc letos odpustí provozovatelům restauračních zahrádek. Vybraný poplatek, o němž se město dobrovolně připraví, by činil asi jeden a půl milionu korun. Se změnou veřejné vyhlášky



souhlasili zastupitelé. Je to už druhý krok, který by mohl restauracím v těžké situaci pomoci.

„Je to skvělá zpráva,“ reagoval Jiří Šmoldas, který provozuje restaurace Pod Limpou, U Nadporučíka Lukáše a U Červeného volka. „Jsme pod vodou, na pokraji krachu,“ přiznal Šmoldas s tím, že se nyní snaží udržet restaurace alespoň rozvozem jídel. „Cokoliv je lepší, než nic, udržení restaurací je závislé na dobré vůli všech, i samotných zaměstnanců,“ doplnil Šmoldas.

Podobný názor měl Roman Lípa z ikonického olomouckého podniku Opera. Zahrádku už staví, zatím ji budou opravovat a natírat. „Určitě nám takový krok ze strany města pomůže, i když si nejsem jist, jestli její provoz vůbec bude ekonomický,“ řekl Lípa, který zatím čeká na pravidla, jak je stanoví vláda.

Podle ekonomického náměstka primátora Otakara Bačáka město také odpouští nájem v provozovnách, které jsou v nájmu. V některých případech tak hospodští nebudou platit ani za vnitřní prostory. „Je to svým způsobem i příspěvek k chystanému rozvolňování opatření v souvislosti s koronavirem,“ konstatoval náměstek Bačák.

Odpuštění poplatku se týká asi čtyřiceti restaurací a barů. „Chceme tím podpořit restaurační byznys, protože nemáme zájem na tom, aby město bylo po karanténě osiřelé a vylištěné,“ uvedl primátor Mirek Žbánek.

Podle dosavadních informací by venkovní restaurační zařízení mohla začít fungovat 25. května.

Olomouc si pomáhá!

Mnoho olomouckých obchodníků, živnostníků a organizací se nyní ocitlo ve velmi těžké situaci. Podpořme je tím, že zůstaneme jejich zákazníky.

#olomoucsipomaha



Vyberete si



Podpoříte



Pomůžete!

DĚKUJEME ZA PODPORU



MÍT PATY JAKO STRUHADLO? PŘI SPRÁVNÉ PÉČI TO NENÍ NUTNÉ

Opatření proti koronavirové nákaze nám nyní brání v běžném životě, na jaký jsme byli zvyklí. Protože většinu času trávíme doma, chybí nám tolik potřebný čerstvý vzduch, vitamín D ze sluníčka. Kvůli obavám z neznámé situace teď čelíme nadměrnému stresu, a to vše se odráží kromě jiného i na stavu naší kůže.

Blíží se léto a s ním spojené nošení vzdušných sandálků nebo žabek. Po několika dlouhých měsících se těšíme, až odložíme uzavřené boty (kotníkové, v zimě kozačky). A mít paty jako struhadlo nechce nikdo z nás. Ztvrdlé paty totiž jednak nedělají dobrý estetický dojem, ale jde také o zdravotní problém. Nohy mohou bolet, svědit a zanítit se. Problém s popraskanými patami trápí mnoho lidí, způsobuje jim nepohodlí a silné bolesti při chůzi.

Nebezpečné jsou hluboké trhliny a praskliny, které jsou bolestivé a krvácí. Takový stav je vstupní branou infekce. To už je pak nebezpečné pro diabetiky a nemocné s poruchou imunitního systému. Zcela běžně se popraskané paty objevují u seniorů. Seniori popraskanými patami trpí i proto, že spolu s věkem se snižuje zcela přirozená tvorba mazu. Právě tyto problémy po zimě plní čekárny u kožního lékaře. Existuje spousta zaručených babských rad, ale dříve, než je vyzkoušíte, bylo by rozumné navštívit kožního lékaře, který vám řekne, v čem spočívá popraskání nebo zda není zapotřebí léčit např. plísňové onemocnění. Krémy a masti, které vám předepíše lékař, se používají denně. Jemně se vmasírují na dobře umytou a usušenou ztvrdlou kůži a nejlépe přes noc se nechají působit. Zrohovatělou a rozpraskanou kůži odstraní do jednoho až třech týdnů podle závažnosti.

Příčina prasklé kůže na patě

Často za tento problém může nesprávná péče o nohy, nedostatečná vlhkost kůže, špatné obutí, přechlorovaná voda, dlouhé stání na tvrdé podlaze, stárnutí a podobně. Další příčinou může být onemocnění jako cukrovka, ekzémy, lupenka. Lidé, kteří pravidelně nenavštěvují pedikérské salóny, obvykle řeší základní péči o chodidla a nehty v domácím prostředí. Dopouštějí se chyb, které se nevědomostí či nedbalostí mohou překlénout až do vážnějších zdravotních problémů.

Odumřelá kůže musí pryč

Když si nohy předem naložíte do teplé vody (se změkčujícími solí), bude procedura mnohem snadnější a efektivnější. Vhodné jsou kovové nebo skleněné pilníky. Pemza je sice nejrozšířenější v boji proti tvrdé kůži, ale může způsobovat malé trhlinky. Pemzu těžko vydezinfikujeme a může být domovem mnoha bakterií a plísni. Po odstranění odumřelé kůže chodidla promažeme nejlépe krémem s promašťujícím a změkčujícím účinkem – tyto

krémy jsou volně dostupné v lékárnách. Pokud péči o své nohy doma nezvládáte, je mnohem lepší si zajít na pedikúru, kde se o ně odborně postarají.

Babské rady

- V lékárně si koupíme čistou neparfémovanou vazelinu, po umytí promastíme nohy a navlečeme mikrotenový sáček a přes něj si navlečeme ponožky
- Obyčejné sádlo použijte místo krému – pomůže promastit nohy a opět nohy zabalíme do mikrotenového sáčku a přes něj ponožky
- Pokožku potřete citrónem – dojde k hydrataci pokožky a jejímu zjemnění
- Na tvrdou kůži zapůsobí i jedlá soda – připravte si lázeň s teplou vodou a nasypete do ní tři polévkové lžíce jedlé soli, nechte chodidla máčet 20 minut a poté je osušte a namažte
- Na promaštění lze použít kokosový či olivový olej

Jak dlouho léčba potrvá?

Popraskané paty jsou neduhem, který asi nevyřešíte ze dne na den. Počítejte s tím, že jakmile se problém objeví, bude potřeba trpělivosti, než se pokožka důkladně hydratuje. Klíčem k úspěchu je pravidelnost.

Stanislava Zavadilová,
odborná zdravotní sestra



AKCE, KTERÉ MŮŽETE ZVLÁDNOUT V DOBĚ KARANTÉNY



Na kole z Olomouce až na hrad Bouzov

Podnikněte s rodinou cyklovýlet z Olomouce do Bouzova a užijte si prima den se spoustou zábavy. Na středně náročnou trasu dlouhou přibližně 42 kilometrů se napojíte v Olomouci-Neředíně u Fortu XV. Trasa dále pokračuje do nedalekých Topolan, po cestě se dále vydáte přes Ústín do Těšetic, ve kterých stojí za zhlédnutí kostel svatého Petra a Pavla a hned vedle něj se také nachází odpočinková zóna, ta přijde v parném dni určitě vhod.

Dále se vydáte přes Loučany do Náměště na Hané, které dominuje krásný zámek. Jedná se o klasicistní stavbu francouzského typu stojící uprostřed kruhového parku. V městu se můžete z památek navštívit také Dolní zámek stojící na místě původní tvrze nebo zříceninu hradu Náměšť na Hané. Cyklotrasa dále pokračuje přes obce Nové Dvory, Cakov, Bílsko, Loučku, Ješov až do Javoříčka, kde se nachází známé Javoříčské jeskyně. Ty vynikají mimo velikosti podzemních prostor zejména překrásnou krápníkovou výzdobou, jednou z celkově vůbec nejbohatších v České republice. Jeskyně jsou také největším zimovištěm vrápence malého na našem území. Nedaleko obce můžete navštívit i propast Zátvořice.

Poslední zastávkou na této trase je obec Bouzov s pohádkovým hradem z počátku 14. století, který vás okouzlí. Historický areál pod hradem Bouzov nabízí zábavně-naučné programy s historickou tematikou pro děti i dospělé. V areálu si nelze nevšimnout dřevěné stavby v podobě Trojského koně. Interiér stavby je přístupný a je v něm umístěna výstava historických kreseb. Pokud máte odvalu, můžete vystoupat až do hlavy koně ve výšce 14 metrů, stavba tak slouží i jako netradiční rozhledna. Vedle areálu se nachází Muzeum Bouzov, které ve svých sbírkách uchovává doklady o historii obce a starých řemeslech. Kdo by chtěl kromě dřevěného koně spatřit či se svést na tom živém, může zavítat do jezdeckví k Janu Pokornému, který nabízí vyjížďky na koních i v kočáře.



Vzhledem k uzávěrce květnového čísla Moravského seniora neručíme za to, že všechny akce budou opravdu konány. I proto se tentokrát zaměřujeme spíše na výlety, které si můžete napláňovat podle situace. Děkujeme čtenářům za pochopení.

Moje kino LIVE

Olomouc a okolí – z pohodlí domova

Kino Metropol spustil pro všechny kinofily on-line projekce. Jak to funguje? Vyberte si, kolik za vstupenku na daný film můžete utratit. Základní cena vstupenky je 100 korun. Vy si však můžete vybrat, zda chcete své kino podpořit jinou částkou. Kupte si ji, jako byste si kupovali lístek do kina a vstupenka vám s dalšími pokyny přijde do e-mailu, jak jste zvyklí. Všem, co si zakoupí vstupenku na Moje kino LIVE, přijde e-mail s odkazem na stream nejpozději 30 minut před začátkem vysílání. Předprodej končí vždy hodinu před projekcí. V on-line kině platí tato pravidla: Nasát atmosféru našeho kina můžete už 30 minut před začátkem představení. Film začíná přesně. Během projekce si můžete povídat prostřednictvím chatu. Po filmu můžete ještě probrat dojmy a filmové zážitky. Kdo nechce, chat používat nemusí, lze ho i vypnout. Projekcemi se kino snaží navodit atmosféru kinosálu se vším, co k němu patří. Čekají vás úvody, reakce diváků, společnost přátel, a zároveň můžete podpořit své oblíbené kino v nelehké době. Hezky se oblečte! Více informací na webu www.kinometropol.cz.

Z Přerova na Helfštýn

Jezdíte rádi na kole? Od mostu Míru v Přerově vyražte podél břehu Bečvy po cyklostezce, která vede směrem pod nemocnici, po levém břehu, kolem okraje Kozlovic až k mostu mezi Prosenicemi a Grygovem, odkud stále jedete po levém břehu. Po pravé straně je v poli památná Sušická lípa. Stezka se napojuje na silnici u Oldřichova, kde opět pokračujete, tentokrát přes most po pravém břehu řeky. U bývalé pískovny Jadran je možnost koupání a občerstvení.

Cesta pokračuje k okraji Lipníka nad Bečvou, kde však změňte směr a opět směřujete přes řeku do Týna nad Bečvou. Zde překonáte výstup na Helfštýn, necelé dva kilometry. Po návštěvě hradu pokračujete zpět do Týna, odkud opět strměji vystoupáte na Lhotu. Zde překonáte po hradu druhý nejvyšší bod putování. Na rozcestí ve Lhotě pokračujete rovně po cyklotrase 6035 kolem bývalého větrného mlýna u Kladník do Pavlovic u Přerova. Mírné klesání vás zavede do Tučina a přes

okraj Želatovic k hlavní silnici na Přerov, tu však přejedete, abyste se vyhnuli provozu a přes Újezdec dorazíte na jižní okraj Přerova.

K rozhledně Velký Kosíř

Rozhledna stojí na vrcholu Velkého Kosíře (442 m nad mořem) a vedou na ni stezky ze všech okolních vesnic. Jedná se o dřevěnou stavbu ve tvaru komolého kužele s betonovým soklem. Vedle rozhledny je dřevěný přístřešek s ohništěm, kde si můžete za každého počasí odpočinout a opět špekáčky. K rozhledně vede od železniční stanice Slatinice žlutá turistická značka kolem lázeňského areálu, pomníku čtyř letců, kteří zde zahynuli při havárii vrtulníku v roce 1998, a přírodní památky Studený kout. Od rozhledny stezka pokračuje přes Čechy pod Kosířem, kolem přírodní rezervace Andělova zmola do Smržice, s odbočkou na Stařechovice, dále kolem národní přírodní památky Kosířské lomy až k nádraží v Prostějově.



Z rozhledny Kopaninka uvidíte celé Jeseníky

Zánovní rozhledna Kopaninka nad Repechami láká ke krásným výhledům do krajiny. Záleží samozřejmě na počasí. Když je příznivé, tak na severní straně je krásně vidět Kralický Sněžník, Praděd v rozsáhlých partiích Jeseníků či zaoblené Hostýnské vrchy. Na jižní straně můžeme spatřit chladicí věže Dukovan. Východní strana je poměrně limitována tím, že je tam vyšší horizont, Brno ani Vyškov nejsou vidět. Prostějov i Olomouc jsou vidět velmi dobře. V okolí lze zároveň pozorovat vrtule blízkých větrných

elektráren. Na západní straně nás ale limitují vrcholky, které jsou cca 700 metrů nad mořem, zatímco na rozhledně jsme zhruba ve výšce 620 metrů nad mořem.

Výlet na Kolštejn do srdce Jeseníků

Zřícenina hradu a zámek Kolštejn je ve vzdušné vzdálenosti 19 km od obce Šumperk. Zřícenina hradu Kolštejna částečně přestavěného na zámek stojí v jihovýchodní části vesnice Branná (dříve Kolštejn) na skalnatém útesu v nadmořské výšce okolo 630 m nad řekou Brannou.

Po zámcích a parcích

Pro cyklisty, kteří mají rádi hrady a zámky, je ideální trasa po zámcích a přírodních parcích. Vydat se můžete od zámku v Náměšti na Hané. Trasa je dlouhá 34 kilometrů a vede po málo frekventovaných silnicích a lesních a polních cestách. Do Loučan jedete po cyklostezce a dále po silnici až do Těšetic, kde se napojíte na cyklostezku na Rataje, Luběnice a Slatinice. Potom vás čeká stoupání na Velký Kosíř, z jehož vrcholu sjedete až do Čech pod Kosířem. Cesta pokračuje přes Pěnčín do Laškova. Po výjezdu z Laškova se projedete nádherným údolím říčky Šumice a přírodním parkem Terezké údolí až do Náměště na Hané. Údolí je opředené řadou pověstí, se kterými se můžete seznámit na naučných tabulích.

Přerovskou Žebračkou

Národní přírodní rezervace Žebračka vznikla v roce 1949 a patří mezi nejstarší rezervace v regionu. Nachází se na pravém břehu řeky Bečvy a rozkládá se na ploše 235 hektarů. Žebračka prezentuje unikátní zbytek původně rozsáhlých lužních lesů údolní nivy Bečvy. V rezervaci jsou zachovány vzácné dřeviny a významnou roli hraje i z pohledu ornitologického. Při jarních procházkách po přírodních pěšinách můžete cítit opojnou vůni divoce rostoucího česneku medvědího.

Na rozhlednu Předina u Dobrochova

V roce 2001 postavili nadšení turisté z Kelčic dřevěnou rozhlednu na kopci Předina u Dobrochova, zhruba 15 kilometrů jižně od Prostějova. Rozhledna je vysoká 10 metrů a z vyhlídkové plošiny ve výši 7,8 metrů, na kterou vede žebřík s 37 schody, lze spatřit Hostýnské vrchy, Dražanskou vrchovinu, město Prostějov, Nízký Jeseník, Hrubý Jeseník, Oderské vrchy či Chřiby. V roce 2006 byla z iniciativy mikroregionu Předina v blízkosti rozhledny vytyčena naučná stezka pro cykloturisty s informačními tabulemi

(délka trasy je 45 kilometrů se začátkem i koncem v Nezamyslicích). Rozhledna byla nazvána Štátula podle své předchůdkyně, která zde stávala v meziválečném období.



Pěšky i na kole přes Kopeček

Jedním z tipů na výlet je i trasa Olomouc – Svatý Kopeček – Radíkov – Posluchov. Jedná se o nenáročnou trasu s lesními stezkami jak pro pěší, tak pro cyklisty. Na trasu se můžete napojit už na hlavním nádraží v Olomouci. Zde vás autobus zaveze až na Svatý Kopeček, nádherné poutní místo. Pokud se přes nedaleký Radíkov budete držet stále směrem k radíkovské věži, dojdete či dojedete k pevnosti Fort Radíkov. Ta už dávno neslouží svým účelům a je zachována jako památka na stavební dovednosti našich předků. Pokračujeme-li dále po asfaltové cestě lesem podél cvičiště jezdeckého oddílu a nakonec až téměř k Posluchovu, narazíme na americký strom Liliovník tulipánokvětý, který okouzlí snad každého milovníka přírody. Je vysoký, jeho šišky voní nezaměnitelným aroma, má specifické typy listů, které si jen tak nespletete, a když kvete, jeho květy okamžitě objasní název tohoto stromu. Jedna z posledních zastávek po cestě je náves obce Posluchov. V této obci se nachází také ranč, kde si můžete pohladit některá zvířátka. Pak už se jen zbývá rozhodnout pro pokračování dál do Hluboček, Mariánského Údolí či Lošova, nebo návrat stejnou cestou zpět na Svatý Kopeček. Celá trasa trvá tři až čtyři hodiny. Děti můžete vzít klidně s sebou.



Navštivte městský park Michalov v Přerově

Za návštěvu zcela určitě stojí městský park Michalov v Přerově. Byl založený z iniciativy okrašlovacího spolku v roce 1904 přeměnou bývalého lesa, podle plánů významného zahradního architekta Františka Thomayera. Jako jedinečný doklad vyváženého přístupu zahradní architektury k přírodnímu prostředí se dnes v bezprostřední blízkosti sídlištní zástavby rozkládá městský park Michalov – nejstarší a nejrozhlednější okrasný sad města Přerova. Žádný jiný park ve městě se nemůže pochlubit tak velkorysými sadyvými úpravami a komfortním vybavením, jaké svým návštěvníkům již od počátku minulého století nabízí právě Michalov. Pestré květinové záhony, bezvadně zastřižené trávníky, průzračně čistá voda fontány i pečlivě umetené chodníky nenechávají nikoho na pochybách, že si Přerované svého parku náležitě považují.



Muzeum Fort Křelov

Křelov-Břuchotín – pevnost Fort Křelov

Udělejte si s rodinou výlet do barokní pevnosti Fort XVII v Křelově-Břuchotíně nedaleko Olomouce. Muzeum olomouckého komplexu opevnění na Fortu

Křelov nabízí komentované prohlídky pro veřejnost i předem objednané skupiny návštěvníků. Exkurze zájemcům neodhalí jen drobné výstavní exponáty, ale odkryje i tajemství masivních zemních valů a před stovkami let budovaných kasemat. Prohlídky začínají každou celou hodinu, délka komentované prohlídky je zhruba 40 minut. Seznámíte se se vznikem a historií fortového opevnění a zajímavostmi Fortu XVII. Projdete si vnitřní prostory reduitu, ubytoven mužstva, buzzer platz se studnou, prostory šíjové kaponiery – místa poslední obrany a další zajímavé prostory pevnosti. Komentovanou část prohlídky zakončíte v expozici militárií, dobových fotografií, plánů fortů a map fortového opevnění města Olomouce. Dále budete pokračovat prohlídkou zemního valu – eskarpy. Tyto masivní a tajemné kasematní prostory si projdete s hořícími loučemi. Po prohlídce kasemat vás průvodce vyprovodí před bránu. Poté můžete samostatně pokračovat prohlídkou vnější části pevnosti, projít se mezi eskarpou a kontraeskarpou, případně si prohlédnout německý bunkr z 2. světové války. Základní vstupné je 80 korun.

Rozárium Olomouc

Obklopte se nejrůznějšími druhy růží a zrelaxujte v olomouckém rozáriu. Vstup je zdarma, otevřeno je denně od 9.30 do 18 hodin. Netradiční růžová zahrada vznikla v olomouckých Bezručových sadech už v roce 1970. Od té doby prošla rekonstrukcí, která nyní dává možnost návštěvníkům spatřit více než tři tisíce keřů růží domácích i světových odrůd. Velkokvěté, sadové nebo pnoucí růže se rozléhají na ploše 3,5 hektaru. Druhý největší růžový park v Česku tak nabízí příjemné posezení v obležení vonavých květů a bazénků, které si návštěvníci mohou zpestřit například grilováním.



Sportovní rybaření na olomoucké Americe

Olomouc – areál Amerika

Krásné prostředí a klidné zázemí na okraji Olomouce zajišťuje rybářům maximální komfort při lovu kaprů, štik, amurů a sumců. Areál Amerika je přístupný celoročně. Travnaté pláže lze využít k procházkám či sportovním aktivitám. Hlad a žízeň návštěvníků vyřeší hospůdka, kde zájemcům připraví i firemní večírek nebo oslavu narozenin.



Tajemná jeskyně Průchodnice

Ludmírov – jeskyně Průchodnice

Trošku tajemná, ale nádherná je jeskyně Průchodnice, která se nachází zhruba šest kilometrů od Konic nedaleko silnice mezi Hvozdem a Ludmírovem. Jelikož je volně přístupná, je jako stvořená pro výlet s dětmi. Ty totiž mohou objevovat její zajímavá zákoutí. Vede k ní červená turistická značka a je součástí stejnojmenné přírodní rezervace. Hřeben tvoří dva vápencové skalní útvary. Větším z nich, dlouhým asi šedesát metrů prochází tři chodbovitě jeskyně, které jsou však bez krápníkových ozdob. Jelikož lze dvěma z nich pohodlně projít celým skalním masivem, dostalo podle toho toto místo i útvar přílehlavý název Průchodnice.

Okrasné dřeviny v Prostějově

Arboretum Vrahovice je malý okrasný park, který se nachází ve Vrahovicích, východní části města Prostějov, v těsné blízkosti říčky Romže. Tento okrasný park byl vybudován v letech 2010–2015 členy Spolku za staré Vrahovice podle projektu Tomáš Peky. Funkce Arboreta je vzdělávací, estetická a rekreační. Rostou v něm převážně cizokrajinné stromy a keře pocházející z Evropy, Asie a severní Ameriky. Arboretum Vrahovice je celoročně volně přístupné veřejnosti.

Na Ochozskou kyselku

Ochoz – údolí Pilavky

Při zmínce o vesničce Ochoz se vám zřejmě jako první vybaví Ochozská kyselka. Ta pramení v blízkém údolí řeky Pilavky a její okolí je oblíbeným výletním místem pro řadu turistů. Máte rádi výlety s nějakou pohodovou tečkou? Zkuste Ochozskou kyselku. Z pramene si můžete načepovat výbornou minerálku a u altánku opéct špekáčky.



Kolem jeskyní po červené

Výchozím bodem výletu je vlaková zastávka Teplice nad Bečvou. Trasa měří celkem 10 kilometrů. Směrovky najdeme za silnicí asi 50 metrů od vlaku. Vydáte se doprava po červené značce, která vás provede lázeňským centrem ke vchodu do Zbrašovských jeskyní. Pokračovat budete dále po červeně značené trase do místní části Zbrašov, projdete obcí, u směrovníku odbočíte vlevo a krátce půjdete po žluté trase k rozcestí Mariánské údolí. Od něj se vydáte zpět do lázeňského centra po zelené. Projdete znovu podchodem u vlakové stanice a červená trasa vás dovede stoupáním k Hranické propasti. Pokračujete po stejné cestě ke zřícenině hradu Svrčov a k hranicému autokempu. Od něj vede červené místní značení zpět k vlakové zastávce Teplice.



LEHKÉ JARNÍ DOBROTY



Těstoviny s lososem a špenátem

500 g těstovin (nejlépe tagliatelle)
400 g filetu z lososa
300 g čerstvého špenátu
50 g másla
150 ml smetany
100 g parmezánu
3 stroužky česneku
sůl, čerstvě mletý pepř
citronová šťáva

Těstoviny uvařte dle návodu, tzv. na skus. Lososa nakrájejte na větší kousky a prudce orestujte na másle, přidejte plátky česneku a ještě krátce restujte. Přidejte listy špenátu bez stonků a nechte krátce zavadnout. Osolte, zalijte smetanou, krátce provařte, opepřete a zlehka vmíchejte k těstovinám. Podávejte posypané parmezánem a pokapané citronovou šťávou.



Jarní kedlubnová polévka

4 kedlubny
4 lžíce másla
2 lžíce hladké mouky
1,5 l zeleninového vývaru
4 vejce
150 ml zakysané smetany
čerstvý kopr
sůl

Oloupané mladé kedlubny nastrouhejte na hrubém struhadle a poduste je na polovině másla. Zalijte zeleninovým vývarem, osolte a nechte vařit. Z druhé poloviny másla a mouky připravte světlou jíšku a polévku zahustěte. Do hotové polévky vmíchejte zakysanou smetanu a nasekaný kopr a podávejte ozdobené nakrájeným vařeným vejcem.



Cuketová buchta

350 g strouhané cukety
350 g polohrubé mouky
250 g moučkového cukru
10 lžic oleje
2 vejce
3 lžíce kakaa
250 ml vlažného mléka
1 prášek do pečiva

Poleva:

100 g másla
100 g moučkového cukru
2 lžíce mléka, 4 lžíce kakaa

Nad párou rozpustíte máslo, přidejte ostatní ingredience a za stálého míchání zahříváte, až se vše spojí.

Oloupanou cuketu nastrouhejte na jemno, přidejte všechny ostatní ingredience a dobře promíchejte. Těsto vlijte do vymazané a vysypané formy a pečte ve středně vyhřáté troubě. Téměř vychladlou buchtu přelijte vlažnou polevou a nechte ztuhnout.

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



**Ilona Šmerdová, 65 let,
Olomouc**

- Největší radost mám z dětí a z vnoučat. Pak taky ze zahrádky, na jaře když začnou kvést stromy a vonět květinčky, to je nádhera. Ale nejdůležitější je opravdu zdraví a pohoda celé rodiny.
- Můj život proběhl v pořádku, neměnila bych nic. Jsme relativně zdraví, viděli jsme kus světa. Jsem spokojená, tak jak to je.



**Helena Oklešťková, 76 let,
Olomouc**

- Radost mám, když se ráno probudím a za oknem mám sluníčko. Samozřejmě z rodiny, dětí, vnoučat a pravnuček.
- Místo bydlení v paneláku bych si pořídila domeček se zahrádkou plnou kyticíček. A nejlépe s dobrými lidmi v okolí.



**Lenka Bukvová, 62 let,
Olomouc**

- Největší radost mi udělalo, že jsem našla odvahu odejít po třiceti letech společného života od svého muže. A začala jsem žít svůj vlastní život.
- Přestala bych být na sebe našťavaná a přísná. Odpuštěla bych si, že jsem se necítila sama sebou, když jsem byla dítě.



**Zdena Hanusová, 65 let,
Doloplazy**

- Největší radost jsem měla z narození dětí a později vnoučat. Jako asi většina žen.
- Nic bych neměnila. Nebylo to vždy lehké, ale asi to tak mělo být.

JAK UŠETŘIT. KTERÉ DOMÁCÍ SPOTŘEBIČE ODEBÍRAJÍ NEJVÍCE ELEKTŘINY?

Náklady na provoz spotřebičů tvoří u mnoha domácností nemalou položku rodinného rozpočtu. Vyplatí se proto omezit používání těch spotřebičů a přístrojů, které jsou energeticky nejnáročnější. Značné množství elektřiny však odebírají i spotřebiče, které jsou v provozu nonstop, ledničky a mrazničky. U nich lze těžko snížit náklady tím, že omezíme jejich provoz. Ušetřit ale můžeme, pokud vyměníme starý spotřebič za nový, který je energeticky úspornější. Jaké jsou další triky, které vám ušetří rodinný rozpočet?

Kuchyňské spotřebiče

Lednice a mrazák v běžné domácnosti vypnout nelze. Ale pokud máte doma starší model, můžete snížit náklady nákupem novější a úspornější lednice a mrazáku spadajících do třídy A++ nebo A+++. Ušetřit tak můžete i desítky procent z celkových nákladů na elektřinu.

„Před nákupem se však vyplatí popřemýšlet i o velikosti chladničky a mrazáku. Krásná velká lednice s mnoha funkcemi sice vaši kuchyni rozzáří, ale pokud nejste šestičlenná rodina a nebudete její kapacitu využívat dostatečně, část peněz za elektřinu vyhodíte oknem,“ říká Jiří Bonk ze společnosti Wirtuuu.

Častou chybou, která může zvýšit spotřebu energie i o desítky procent, je také zanedbávání pravidelného odmrazování. Vliv na výši spotřeby má také správné nastavení teploty u ledničky, ideální je v rozmezí od 5 do 7 stupňů C.

Další příkladem zbytečného plýtvání energií jsou myčky. Není třeba zapínat program pro důkladné mytí, pokud je nádobí zašpiněné jenom trochu a bohatě stačí program méně náročný na spotřebu. Příkladem plýtvání je i situace, pokud máte myčku zaplněnou jenom z poloviny a stejně nevydržíte a chcete mít umyto ještě dnes.

Pračky a sušičky

Častým příkladem plýtvání jsou i situace u praní a sušení. Stejně jako myčky neběží tyto spotřebiče zdaleka

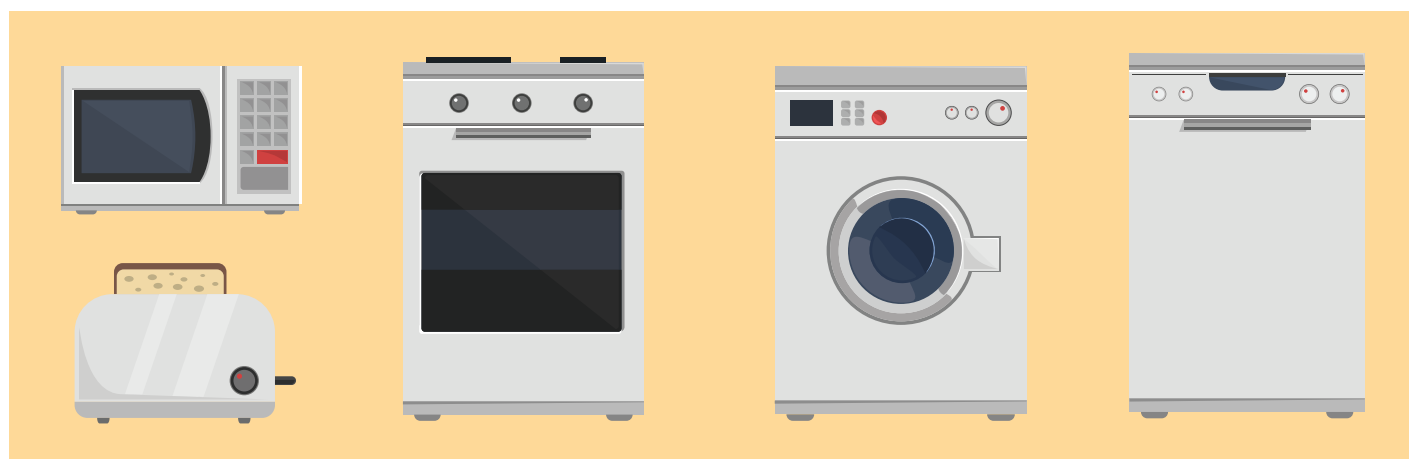
nonstop, ale nárazově spotřebují velkou porci elektřiny. I zde platí rada podobná jako u myčky, zapínejte je až ve chvíli, kdy jsou dostatečně naplněné. Vaší peněženice také pomůže používání šetrnějších ekologických programů. Ne vždy je nutné prát na 90° nebo 60° C. Stejně tak se u méně špinavého prádla vyplatí používat kratší programy. Při chytrém používání těchto spotřebičů můžete ušetřit 15 až 20 % nákladů.

Černá technika

Nemalým žroutem energie jsou také stolní počítače. Podobně jako televize v mnoha domácnostech běží, i když je nepoužíváte. A spotřeba elektřiny není v tom případě malá. Pokud doma máte potomky, kteří na několik hodin zasednou k nadupanému počítači, kde se věnují hraní her, na spotřebě energie to také poznáte. Velkým žroutem energií je obecně dnešní digitální doba a pokrok, i když cloudové servery nejsou typickou výbavou domácnosti. Stejně jako například těžby bitcoinů na domácích počítačích, které známe i v České republice.

Řešením může být fotovoltaika

„Pokud bydlíte v rodinném domě, vyplatí se zauvažovat o pořízení vlastní malé fotovoltaiky. Panely lze celkem jednoduše a rychle umístit na střechu vašeho domu. Tímto řešením snížíte energetickou náročnost vašeho rodinného domu, vyrobíte si elektřinu sami a hned ji také spotřebujete,“ říká Jan Kovalský z Energie ČS. Ušetřit můžete nejenom dlouhodobě na pravidelných výdajích za energie, ale také z počátku za pořízení fotovoltaiky, v současné době můžete totiž využít státní podpory z dotačního programu Nová zelená úsporám. Podporována je instalace fotovoltaických systémů do dokončených rodinných domů i do novostaveb, přičemž výše podpory může dosáhnout až 155 000 Kč na dům. Konkrétní doporučení najdete na www.fotovoltaikanaklic.cz.



EKONOMIKU PODPOŘÍME. CÍTÍME POTENCIÁL V REGIONÁLNÍ TURISTICE



Vedení Olomouckého kraje oznámilo záměr pokračovat v naplánovaných investičních akcích. Chce tak pomoci ekonomice, která je kvůli epidemii Covid-19 v útlumu. Velkou příležitostí pro region vidí hejtmanství v tuzemském cestovním ruchu. „Nebudeme podnikatelům házet klacky pod nohy tím, že omezíme pro ně tolik potřebné krajské výdaje. Je mi přitom jasné, že kritizováni budeme určitě. Buď za to, že nešetříme, nebo naopak za to, že nepodporujeme projekty víc,“ uvedl Ladislav Okleštěk, hejtmán Olomouckého kraje.

Ještě větší devizou než v minulých letech mohou být pro kraj turisticky atraktivní regiony Jeseníků a Hané. Kvůli omezení cestování do zahraničí totiž letos výletníci budou patrně více preferovat právě tuzemské destinace.

Úspory v krajském rozpočtu, do kterého letos v souvislosti s epidemií koronaviru přiteče méně peněz, plánuje hejtmanství hledat tam, kde škrtý neomezí investiční aktivity a kvalitu života.

„Zástupci jednotlivých odborů krajského úřadu už hledají místa, kde se dá ušetřit, aniž by to znamenalo zbrzdění ekonomiky či omezení podpory v rámci dotačních titulů,“ dodal Okleštěk.

Beze změn má například pokračovat program obnovy venkova, do kterého hejtmanství investuje desítky miliónů korun. Pokud už k nějakému omezení v oblasti investic přeci jen dojde, tak pouze jejich přesunutím na pozdější termín, nikoli zrušením. (olk)

DO SOUTĚŽE O NEJHEZČÍ ROUŠKU DORAZILO TÉMĚŘ STO KOUSKŮ

Velký ohlas vyvolala soutěž Olomouckého kraje o nejhezčí podomácku ušitou roušku. Během několika dnů dorazilo devěťadesát fotografií ochrany úst, které zářily například jarními barvami nebo se inspirovaly pestrými hanáckými krajkami.

„Děkuji všem lidem, kteří se do soutěže zapojili i těm, jež tak neučinili, ale roušky přesto šijí a rozdávají. Domácí výroba roušek se stala symbolem naší vzájemné solidarity a soudržnosti,“ řekl Ladislav Okleštěk, hejtmán Olomouckého kraje.

Humor obyvatele regionu neopouští ani v době epidemie Covid-19. Některé autorky ozdobily roušky zvířátky, květinami nebo legračními nápisy.

Tvůrce deseti nejhezčích roušek bude hejtmanství kontaktovat a odmění je pozorností ve formě dárkové tašky s regionálními produkty. (olk)



V KRAJI BĚŽÍ UNIKÁTNÍ TESTOVÁNÍ, ZÁJEM JE OBROVSKÝ. HEJTMAN ŠEL MEZI PRVNÍMI

Na třech místech regionu – v Uničově, Litovli a přímo v Olomouci se lidé zapojili do dobrovolného testování na onemocnění Covid-19. Epidemiologové tak získají cenná data o kolektivní imunitě a lékaři například materiál, který může sloužit vývoji vakcíny proti koronaviru. Mezi prvními se nechal otestovat hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.

„Stejně jako v případě roušek i zde se naplno projevila solidarita lidí. Zájem o testování je mimořádný, což je dobře, protože čím více dat získáme, tím lepší informace o koronaviru budeme mít,“ uvedl hejtman Okleštěk.

Do historicky unikátního plošného testování kolektivní imunity se hlásí lidé, kteří netrpí klinickými příznaky onemocnění – nemají například zvýšenou teplotu nebo kašel. Samotný odběr vzorků probíhá od pátku 24. dubna. Předpoklad byl, že se do screeningu zapojí zhruba sedm tisíc lidí, mezi nimi i zástupci místních samospráv nebo zdravotnických zařízení, ale také samotní epidemiologové či hygienici. (red)



• HEJTMANOVA PORADNA • HEJTMANOVA PORADNA • HEJTMANOVA PORADNA •

Dobrý den, pane hejtmane,
předem bych Vám ráda popřála hodně zdraví a poděkovala za to, co pro nás seniory v souvislosti s koronavirem děláte. Jsem už starší člověk a velmi špatně na mě působí všechny ty zprávy v novinách a televizi, které nevěstí nic dobrého. Když už nestraší mrtvými, tak alespoň ekonomickou krizí, která prý dorazí. Jak vidíte budoucnost našeho kraje Vy, máme se bát? Děkuji za odpověď.

Milena P., Přerov

Dobrý den, paní Mileno, velmi děkuji za přání i poděkování – vyřídím ho všem ostatním, kteří se na řešení situace s Covid-19 podílí. To, že se nákazu daří držet na uzdě, totiž není jen zásluha hygieniků, lékařů, hasičů nebo vojáků, ale všech lidí, kteří třeba jen pečlivě dodržují nařízená opatření, nosí roušky nebo je dokonce přímo vyrábí.

Co se týče budoucnosti Olomouckého kraje, nemějte o něj prosím žádné obavy. Současná situace ukázala, že umíme držet pohromadě, že u nás v regionu žije a pracuje spousta chytrých, pečlivých, svědomitých a pilných lidí, s jejichž pomocí zvládneme nejen koronavirus, ale také očekávaný ekonomický útlum. Hejtmanství



už hledá místa, kde může ušetřit, aniž by to mělo negativní dopad na veřejný život. Investiční akce nebudeme omezovat, v nejhorším případě je pouze přesuneme na pozdější termín. Například peníze na rozvoj venkova půjdou ve stejné výši, jaká byla naplánovaná začátkem roku. Velkou příležitost vidím v dalším rozvoji turistického ruchu – omezení při cestě do zahraničí budou

patrně platit ještě o letních prázdninách, takže všem rádím strávit dovolenou právě u nás v Olomouckém kraji – je to totiž nejkrásnější kout Česka. Vám si dovoluji doporučit to samé – vyrazte na výlet s vašimi přáteli nebo příbuznými třeba do Jeseníků nebo na Hanou – o co méně je tam hor a vrcholů, o to více krásných památek.

S přáním všeho dobrého

Ladislav Okleštěk

SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, měsíc duben uplynul rychleji nežli voda v Bystřici, máme za sebou svátky jara jaké nepamatujeme a před sebou jediný cíl, chránit si své zdraví a vize v lepší budoucnost. Přiznávám, že poslední dny, kdy sluníčko vyhrálo jarní vzduch, příroda je v plném rozpuku, ráno nás budí a vítá zpěv ptáků, se to mnohem lépe snáší.

Krajská Rada seniorů se také aktivně zapojila do boje proti koronaviru. Více jak 500 kvalitních bavlněných roušek a 300 metrů netkané textilie Perlanu na filtry jsme rozeslali zdarma potřebným. Šijeme roušky, které se staly symbolem těchto dnů, pro ty, co to potřebují a sami nemohou. Roušky z domácí dílny paní Jany Absolonové, členky předsednictva KRS, putovaly do seniorského domu v Července. Přes TV Šlágr se nám podařilo zajistit od dárců šest šicích strojů z ČR pro švadlenky. A také pravidelně informovat vás seniory zábavnou formou o všem důležitém v těchto nelehkých časech.

Zapojili jsme se do projektu Českého rozhlasu „Deníky ve stavu nouze“ – rozhlasový seriál na téma, jak fungují různé profese, různí lidé. Paní Vlasta Ondrušková, hospodářka krajské Rady seniorů Olomouckého kraje se tohoto úkolu zhostila velmi profesionálně a namluvila svůj audio deník. Hovořila poutavě nejen o práci v krajské Radě seniorů, ale i o svém osobním životě. Za tuto aktivitu obdržela krajská Rada seniorů Olomouckého kraje i paní Ondrušková děkovaný dopis z redakce Českého rozhlasu.

Provozujeme on-line akreditovanou právní poradnu pro seniory, za měsíc duben naši poradnu využilo více jak jedna desítka klientů. Pokud máte pocit, že potřebujete řešit jakýkoliv problém, pak nám můžete napsat emailem na adresu poradna.olomouc@rscr.cz právní poradce vám odpoví a bude se vám věnovat. Nebojte si říci o pomoc.

Vytvořili jsme kontaktní místo pro poskytování telefonických informací pro osamocené seniory a tel. číslo 774 345 670 se stalo součástí seznamu krizových linek pro seniory v Olomouckém kraji. Je fajn, když má někdo pocit, že je mu jen smutno, že to může někomu sdělit. Ne každý má kolem sebe celou rodinu, která ho podrží. Nedobrovolná izolace a stesk mohou u seniora vyvolat závažnou nemoc duše.

Další informace se týká zrušení květnového termínu konání V. krajských sportovních her seniorů. Krajské sportovní hry uspořádáme v náhradním termínu září – říjen. Jakmile budeme znát přesný termín konání, zveřejníme jej. Družstva, která jsou přihlášená a mají zaplacené startovné, evidujeme.

Totéž se týká táborové školy v přírodě pro seniory. I. turnus v Domašově nad Bystřicí, který byl původně naplánovaný na 22.–27. 6. 2020, se přesouvá v náhradním termínu, a to 7.–12. září. Táborníkům, kteří mají zaplacený pobyt a kterým nebude náhradní termín vyhovovat, budou vráceny peníze v plné výši. Termín II.



turnusu v Čekyni 31. 8.–5. 9. zatím zůstává. Uvidíme, jak se bude situace a opatření z důvodu pandemie dále vyvíjet. V případě, že by se tábor nemohl v tomto náhradním termínu uskutečnit, pak další termín již není možný z důvodu počasí a budeme nuceni táborovou školu zrušit.

Co ale určitě platí, to jsou nominace do soutěže seniorské krásy „Babička roku“. Své vyplněné přihlášky posílejte do 25. 8. 2020 na adresu Krajská rada seniorů, Jeremenkova 1191/40a, 779 00 Olomouc nebo elektronicky na e-mail mlenahesova@seznam.cz. Obálku označte heslem „Babička Olomouckého kraje“. O přihláškový formulář si můžete napsat předsedkyni nebo si jej stáhnout na webu www.rscr.cz v záložce Olomoucký kraj. Zúčastnit se této talentové soutěže mohou seniorky od 60 let. Krajské kolo je naplánované na 15. září na výstavišti Flora v Olomouci ve spolupráci s TV Šlágr. Zároveň budeme slavit Den seniorů. Budeme si držet pěsti, že se budeme moci opět sejít a užít si to.

Slibuji, že máme připravený i záložní plán a nějaké to překvapení navíc.

Připravujeme novou krásnou soutěž „Zlatá kronika“ pro seniorské spolky. Kronikáři budou mít jedinečnou příležitost prezentovat svoji práci a spolky svou bohatou činnost pod značkou „Senioři seniorům“. Pravidla soutěže budou zveřejněna v příštím čísle vašeho oblíbeného magazínu Moravského seniora, kterému děkujeme za „pohlazení na duši“, které přináší každé nové číslo a v této těžké době zvláště. Přihlášené kroniky se stanou součástí doprovodného programu „Babička roku 2020“.

Milí senioři, každý z nás jsme něčím výjimeční, každý z nás má své důležité místo a poslání na Zemi. Pomáhejme si, vzájemně podporujme jeden druhého, stůjme při sobě, jen tak budeme silní. A pamatujte: „S úsměvem jde všechno líp!“

Milena Hesová,
předsedkyně KRS Olomouckého kraje,
poradkyně hejtmana,
členka předsednictva Rady seniorů ČR

ROUŠKY Z OLOMOUCE POMOHLY I V PRAZE

Na základě jednoho z vystoupení předsedy Rady seniorů ČR v televizi se na Radu seniorů obrátila pražská seniorka s tím, že neví, kde si obstarat roušku. Vedení Rady seniorů se spojilo s předsedkyní krajské Rady seniorů Olomouckého kraje Milenou Hesovou, která se svými dobrovolníky roušky šije. Ta nelenila a ihned vše zajistila. Roušky pražské seniorky vyrobila a věnovala Jana Absolonová – členka předsednictva KRS Olomouckého kraje (na snímku). Za několik dní přišel Radě seniorů děkovný mail:

„Vážení přátelé, děkuji Vám všem moc za posláním roušek pro mne do Prahy! Roušky mi pomohly nejen na procházku venku, ale i na duši. A přeji Vám v této době hodně zdraví a pokud možno dobré pohody!“
Taky děkujeme nejen seniorky za milou zpětnou vazbu, ale i předsedkyni Hesové a jejímu týmu za nezištnou a rychlou pomoc!
(krs)



České ENCYKLOPEDIE *v regále i pod lampou*

*Výstava ze soukromé sbírky
a knižních fondů VMO
Vlastivědné muzeum v Olomouci
10. června – 23. srpna 2020
Mánesova galerie*



FOTOGRAFIE JINDŘICHA ŠTREITA UVÁDÍ KAMPAŇ K MEZINÁRODNÍMU DNI URGENTNÍ MEDICÍNY

Výraznou stopu v letošní kampani k Mezinárodnímu dni urgentní medicíny, který každoročně 27. května upozorňuje na význam urgentní medicíny a pohotovostní lékařské péče, zanechala Fakultní nemocnice Olomouc. Jednu z fotografií Jindřicha Štreita z cyklu Na URGENT!, který vznikl vloni na Oddělení urgentního příjmu FN Olomouc, využila Evropská společnost pro urgentní medicínu (EUSEM) jako titulní snímek na webových stránkách a sociálních sítích. Téma letošního Mezinárodního dne urgentní medicíny, které zní „Chceme víc! – Lékaři i sester“, se zvláště v souvislosti s pandemií COVID-19 ukazuje jako aktuální. Běžný provoz Oddělení urgentního příjmu FN Olomouc dokumentoval Jindřich Šreit několik týdnů na jaře loňského roku. Pro finální soubor třiceti fotografií, které reprezentativním způsobem ukazují, co všechno se na oddělení odehrává, vybírali zdravotníci ve spolupráci s renomovaným fotografem ze zhruba dvou tisíc snímků. Premiéru měla putovní výstava Na URGENT! při příležitosti loňského Mezinárodního dne urgentní medicíny v olomoucké obchodní galerii Šantovka, poté se přestěhovala do pražského sídla Ministerstva zdravotnictví ČR a veřejnost ji mohla vidět i v olomouckém OC City.

Další naplánované reprízy zrušila pandemie COVID-19. Fotografie, kterou si EUSEM vybrala pro kampaň k letošnímu Mezinárodnímu dni urgentní medicíny na webové stránky a facebookové stránky, zachycuje ošetřovatelku Irenu Vláščilovou při převozu pacienta na rentgen. Jak významnou roli ve zdravotní péči urgentní medicína má, se obzvláště intenzivně ukazuje v těchto dnech v souvislosti s pandemií COVID-19. Právě Oddělení urgentního příjmu je totiž ve FN Olomouc onou „první linií“, neboť část pracoviště se proměnila v izolovanou infekční zónu, kam míří pacienti s podezřením na onemocnění COVID-19

a pacienti s potvrzeným COVID-19. O to naléhavěji zdravotníci žádají všechny, aby důkladně zvážili, zdali je jejich stav skutečně akutní a lékařská pomoc nezbytná. „Máte-li jakýkoliv zdravotní problém, zvažte nejprve jeho závažnost a neodkladnost a v prvé řadě se zkuste zkontaktovat se svým praktickým lékařem. Zdravotníci URGENTu vaši prosbu o pomoc samozřejmě nikdy neodmítnou, svým zodpovědným přístupem jim však pomůžete překonat současnou nelehkou situaci, kdy jde o zdraví nás všech,“ zdůrazňuje vrchní sestra Mgr. Michaela Gehrová. (fnol)

Foto: Jindřich Šreit



RADY SENIORŮM, JAK SE VYHNOUT NÁKAZE NOVÝM KORONAVIREM

Senioři patří k nejvíce ohroženým skupinám lidí a potřebují ochránit nejen před virem, ale i před strachem a stresem. Je důležité, aby se každý z nás choval co nejzodpovědněji a nejohleduplněji. Počítejte s tím, že tento stav může trvat týdny, možná měsíce. Také uvažujte nad tím, co dělat, abychom nemoci odolali. Epidemie moderní doby se šíří i mezi mladými lidmi.

CO MÁM DĚLAT JAKO SENIOR?

- **Vyhnut se kontaktu**
Kontakt s dalšími lidmi velmi zvyšuje riziko nákazy. Můžete chodit na procházky i do obchodu, ale dodržujte preventivní bariérová opatření. V souvislosti s koronavirem se nedoporučuje ani hlídání vnoučat.
- **Nepodávejte si ruce**
Klíčové je vyhnout se fyzickému kontaktu s dalšími lidmi. Může se to zdát nezdvořilé, ale pozdravit se lze i jiným způsobem. Totéž platí pro objímání se atp.
- **Omezte zbytečné návštěvy**
Nezvěte si domů návštěvy, pokud to není nezbytně nutné. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domově seniorů, ve zdravotnických zařízeních, v domech s pečovatelskou službou.
- **Nákupy**
Abyste se nemuseli vystavovat kontaktu s desítkami dalších lidí v obchodech, nechte si pomoci s nákupy od rodiny, sousedů, atp. Pokud jste senior a i přes doporučení si chcete jít sami nakoupit, volte dobu, kdy jsou obchody otevřeny pouze pro seniory 65+.

- **Léky**
Aby senior nemusel zbytečně chodit do ordinace, mohou lékaři posílat e-Recepty emailem nebo na telefon. Pokud nemáte chytrý telefon, může vám poskytnout své telefonní číslo někdo z rodiny, soused, atp.
- **Nechte si posílat jídlo**
Firmy jako Rohlík.cz, Košík.cz a i různé restaurace nabízejí roznáškové služby zdarma pro seniory a držitele ZTP.
- **Důsledné dodržování osobní hygieny** (Korona-vir se může vylučovat močí i stolicí). Při nákupu používat ochranné rukavice, chránit ústa i nos rouškou, časté mytí rukou (voda kůži na ruce vysušuje, proto je dobré si ruce promazat).

Všichni víme, co s lidmi dokáže stres, proto je důležité, aby se k nám dostávaly zprávy ověřené, pravdivé a zároveň pozitivní, které snad někomu dodají naději. Izolace, která nás postihla, je stresující a může mít vliv na náš zdravotní stav. Seniorům izolace neprospívá. Chybí sociální kontakt i pohyb. Prostřednictvím moderních technologií (skype) mohou zůstat v kontaktu s příbuznými a přáteli, což je v současné situaci nejdůležitější. Důležité je být v kontaktu, bavit se o situaci a eliminovat stres a strach, který je velkým ohrožujícím faktorem. Tato opatření, která teď máme, sice šíření infekce nezastaví, ale aspoň zpomalí, zdravotníci jsou dobře připraveni a budou vše lépe zvládat. Dnešní situace je vhodnou příležitostí zamyslet se nad přístupem k našemu zdraví.

**Stanislava Zavadilová,
odborná zdravotní sestra**



Děkujeme všem, kteří dodržují pravidla, pomáhají a pracují pro naše město.

Zvládneme to!



800 606 800

covid19.olomouc.eu

VLASTIVĚDNÉ MUZEUM: PŘIJĎTE, JSME TU STÁLE!

Přestože v polovině března bylo nutné na základě rozhodnutí vlády ČR ohledně celosvětové pandemie koronaviru COVID-19 všechna muzea uzavřít, Vlastivědné muzeum v Olomouci nezůstalo nečinné. Právě naopak.

„Když lidé nemohli k nám, tak my jsme šli za nimi! Naše aktuální výstavy Největší záhady a tajemství světa a kartářskou výstavu jsme začali lidem přibližovat, ve spolupráci s portálem olomouc.cz, přes sociální sítě – Facebook a Instagram, webové stránky našeho muzea, tak i také ve spolupráci s Olomouckým týdeníkem, jako seriál na pokračování,“ uvedl Břetislav Holásek, ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci.

Lidé tak mohli a stále mohou zhlédnout fotografie a přecházet si zajímavé informace například ke Kopí osudu, Voynichovu rukopisu, Turínskému plátnu, či zjistit, jaký vztah měla slavná česká operní diva Ema Destinová ke kartárství a mnohé další.

Muzeum ovšem neprezentovalo jen aktuální výstavy, ale také svoje stálé výstavy, a to vybranými příspěvky, perličkami z historické i přírodovědné expozice. Probíhá i on-line muzejní soutěž o rodinné vstupenky do muzea, Arboreta v Bílé Lhotě i na zámek v Čechách pod Kosířem. Termín, kdy bude možné, i když za specifických podmínek, znovu otevřít jak Vlastivědné muzeum v Olomouci, tak i zámek v Čechách pod Kosířem a Arboretum v Bílé Lhotě, které muzeum také spravuje, se již blíží.

Přestože pandemie silně narušila harmonogram výstav a akcí muzea, tak se muzejníci snaží o to, aby alespoň ty nejzajímavější aktuální výstavy mohly být prodlouženy a lidé je tak měli možnost shlédnout osobně. Návštěvníci se tak mohou těšit například na kartářskou výstavu „Čertovy obrázky aneb neodolatelný svět karet“, prodlouženou až do poloviny srpna 2020, i na tajuplnou výstavu „Největší záhady a tajemství světa“, která bude

otevřena do konce prázdnin. „Na přístupu Vlastivědného muzea je vidět, že se s nepřízní osudu dá bojovat, že koronavirus kulturu omezil, ale neporazil. A Olomoucký kraj udělá vše pro to, aby návrat do normálního stavu ulehčil nejen jemu, ale i všem ostatním provozovatelům kultury v regionu,“ dodal Petr Vrána, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast kultury a sportu.

S koncem nouzového stavu bude otevřen zámecký park v Čechách pod Kosířem. Vlastivědné muzeum v Olomouci, jedna z turisticky nejnavštěvovanějších kulturních institucí v Olomouckém kraji a Národní přírodní památka Arboretum v Bílé Lhotě otevrou svoje brány 26. května, úderem deváté hodiny.

8. června bude zpřístupněna i Památka roku a nositel ceny Opera Historica 2019, zámek v Čechách pod Kosířem, včetně všech jeho expozic a zámeckých prostor.

Abychom alespoň částečně odškodnili naše návštěvníky, tak jsme se rozhodli, že počínaje 8. červnem 2020 budou zámek v Čechách pod Kosířem i Arboretum v Bílé Lhotě otevřeny i v pondělí, což byl původně zavírací den a rovněž se prodlouží otvírací doba o jednu hodinu, tedy do 18 hodin.

Samozřejmě budou muset naši návštěvníci ve všech uvedených prostorách VMO dodržovat přísná hygienická pravidla a aktuální nařízení vlády. Z tohoto důvodu jsou také pořadatelé nuceni zrušit plánované koncerty a velké akce na letošní letní sezonu.

„Naše muzeum znovuotevřeme veřejnosti novou výstavou „České encyklopedie v regále i pod lampou“ ve středu 10. června 2020,“ upřesnil ředitel Vlastivědného muzea v Olomouci, „Zůstali jste s námi on-line po celou dobu uzavření našeho muzea, budeme tak velice rádi, když s námi zůstanete nadále i v budoucnu. Těšíme se na vaši návštěvu.“

(vmo)



ZRUŠENÝCH JARNÍCH PREMIÉR MORAVSKÉHO DIVADLA OLOMOUC SE DOČKÁME NA PODZIM

Kvůli pandemii koronaviru a s ní souvisejícím zrušením kulturních akcí musí Moravské divadlo Olomouc změnit plány na stávající sezonu. Aby nepřipravilo diváky o naplánované premiéry, rozhodlo se vedení divadla přesunout je z jara na podzim. Muzikálu Donaha!, adaptace filmového hitu Nedotknutelní nebo baletu Krvavá svatba se tak dočkáme v druhé polovině letošního roku. Do konce roku je také abonentům prodlouženo stávající předplatné.

„Za normálních okolností by naši abonenti byli v těchto dnech již obeznámeni s premiérovými tituly příští sezony a v pokladně divadla by probíhal prodej předplatného. Situace je ovšem jiná. Pomalu se smiřujeme s tím, že aktuální sezona míří do ztracena a pravděpodobnost, že budeme schopni odehrát do konce června naplánované premiérové tituly, je velmi nízká. Protože nechceme našim abonentům vzít něco, co jsme jim slíbili, rozhodli jsme se všechny premiéry, které se měly uskutečnit teď na jaře, přesunout na podzim. Chtěl bych našim abonentům poděkovat za podporu a trpělivost a věřím, že nám zachovají přízeň i nadále,“ uvedl ředitel divadla David Gerneš.

Na podzim se tak diváci dočkají odložených premiér muzikálu Donaha!, taneční verze Lorcovy Krvavé svatby,

adaptace francouzského filmu Nedotknutelní, kterou Moravské divadlo uvede jako první na světě, a také inscenace jediné Beethovenovy opery Fidelio. Kromě toho se diváci mohou těšit na premiéru baletu Sóló pro tři s písněmi Jacquese Brela, Vladimíra Vysockého a Karla Kryla.

„V plánu je také premiéra jednoho operetního titulu, momentálně ladíme poslední detaily. Celkem nás tedy na podzim čeká šest premiér. Reagujeme na stále se měnící situaci, informace o konkrétních termínech tedy budeme zveřejňovat postupně,“ upozornil ředitel Gerneš.

Držitelům předplatného na stávající sezonu 2019/2020 se jejich abonmá automaticky prodlužuje do konce letošního roku. Předplatné si mohou po otevření pokladny koupit rovněž noví zájemci, abonmá za poměrnou cenu bude platit ode dne zakoupení do 31. 12. 2020.

„Na konci června představíme předplatné na rok 2021 s tím, že obnovování stávajícího předplatného bude probíhat v září a nové předplatitele rádi přivítáme od října. Všechny termíny ještě upřesníme,“ upozornil vedoucí obchodního oddělení Petr Zadorožný. Nové abonmá bude platné od 1. ledna 2021 do konce kalendářního roku. (div)



Členové opery a operety Moravského divadla v Olomouci vystoupili během karantény v SeneCura SeniorCentru v Olomouci – Slavoníně. Na snímku ze zkoušky jsou Milada Jedličková a Jakub Rousek. Foto: MDO – Vojtěch Pačák

POLICIE RADÍ SENIORŮM – V OBAVĚ O SVŮJ ZDRAVOTNÍ STAV NENALEŽTE PODVODNÍKŮM!

Obava z celosvětově rozšířené nákazy COVID – 19, která zasáhla také Českou republiku, dopadá v této době i na jednu z nejohroženějších skupin obyvatel – seniory. Podvodníci bohužel využívají krizové situace a obhacují se na osaměle žijících seniorech pod záminkou nabídky zdravotní péče, přípravků na posílení imunity i s nabídkou pomoci při každodenních činnostech jako je nákup.

Je proto potřeba mít na paměti několik zásadních pravidel bezpečného chování a nereagovat v současné době na nabídky neznámých volajících či cizích lidí, kteří obcházejí seniory a klepou jim na dveře bez předchozí domluvy. Žádné kontrolní měření teploty u seniorů v České republice v jejich domácím prostředí neprobíhá!

Pokud senior potřebuje pomoc a je to jen trochu možné, v první řadě doporučujeme obrátit se na známé osoby. Těmi mohou být blízcí příbuzní, rodina, dobří známí, ale i sousedé, kterým senior důvěřuje. V případě, že musí využít službu z řad dobrovolníků a pomáhajících organizací, měl by být každý velmi obezřetný a vybrat si spolehlivou či ověřenou službu, která má například doporučení, nebo s ní má někdo z okolí již vlastní zkušenosti.

Praktické rady pro seniory:

- Pokud potřebujete pomoc, neobracejte se na neznámé lidi. Snažte se vyhledat oficiálně zřízené krizové linky pro seniory či sousedskou pomoc v místě vašeho bydliště.
- Pokud se jedná o organizace zřízené příslušnou městskou částí, obcí nebo neziskovou organizací, požadujte předložení průkazu o tom, že se skutečně jedná o zaměstnance takové organizace. Nebojte se tuto nabídku nejdříve telefonicky ověřit.
- Vždy mějte předem připravený seznam věcí, které potřebujete nakoupit, zařídit, obstarat. Nenechte si vnutit jinou vámi nepožadovanou službu.
- Nikdy nepůjčujte svou platební kartu a pokud možno mějte připravenou přesnou finanční hotovost za požadovaný nákup či službu.
- Při převzetí nákupu nepouštějte cizí osoby do bytu, k tomu využijte společné prostory domů, u rodinných domů využijte možnosti předání nákupu přes plot.
- Pokud jste na ulici osloveni cizí osobou s nabídkou pomoci, slušně odmítněte. V případě, že potřebujete pomoc, sami oslovte prověřenou organizaci. Telefonické nabídky od cizích osob s nabízenou službou odmítejte.

- Zároveň upozorňujeme, že v současné době neprobíhá žádná veřejná sbírka, která by se zaměřovala na výběr peněz v souvislosti s opatřeními proti COVID – 19. Neposkytujte k těmto účelům žádné finanční dary.
- Využijte e-Recepty na dálku, jejich použití proberte s lékařem. Pokud to váš zdravotní stav dovolí, komunikujte s lékařem jen telefonicky.
- Nevěřte nikomu, kdo Vám nabízí stoprocentní lék proti COVID-19.
- V případě podezření, že jste se setkali s podvodníkem, neprodleně kontaktujte Policii České republiky na tísňové lince 158.

Marta Vlachová,
koordinátorka prevence Policie ČR
z Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje



Ostatní linky tísňového volání:

Záchranka
155

Hasiči
150

Mezinárodní linka
112

Senior telefon
800 157 157

Městská policie
156

JAK JSEM SE NESTALA BALETKOU

Dnes se děti těší a očekávají zcela jiné dárky, než to bylo za našeho dětství. Obchody jsou plné lákadel, co se týče hraček, moderní techniky i oblečení. I ty menší děti vlastní mobily, tablety, notebooky, zvládají používat PC atd. Nelze srovnat s našimi nároky a přáními. Přestože moji rodiče byli pracovití, bylo u nás vše skromně zařízené. Na nějaké drahé dárky nebylo ani pomyslení. Já však toužila a měla přání veliké. Přála jsem si mít baletní piškotky. Zajímal mě tanec a hlavně balet. Maminka o mé touze věděla a balet jako takový mi rozmlouvala slovy: „Práce baletky je řehole se stálým odříkáním a tréninkem. Musí mít pevnou vůli, aby takový nápor zvládla.“ Avšak moje touha tím byla ještě větší. Blížily se moje narozeniny a také překvapení. Po rozbalení balíčku k narozeninám byla má radost neskutečná – baletní piškotky byly tam. Nebyl to drahý dárek, ale splnilo se mé veliké přání – BALETNÍ PIŠKOTKY. Baletkou jsem

se nikdy nestala, však na tu chvíli překvapení se nedá zapomenout. Záliba v pohybu a nadšení k tanci mi ale zůstala i v seniorském věku.

Anna Veselská, 73 let, Olomouc



SENIORI VE STŘENI ANI V ZIMĚ NEZAHÁLELI

Jak jistě víte, náš klub funguje už 30 let. Oslavu těchto jubilejních kulatin jsme si chtěli náležitě užít, a proto jsme si pozvali několik zajímavých hostů, díky nimž jsme poznali mnoho nových věcí. Umíme flambovat palačinky, víme, jak probíhá výcvik psů, známe nové plány vedení naší obce a víme, jak se dá prožít dovolená v Polsku.

Nejsladší a nejdelikátnější – a to doslova – bylo setkání s Jakubem Adámkem. Ve Střeni žije teprve krátkou dobou, ale obě jeho babičky patří mezi skalní příznivkyně a návštěvnice našeho klubu. Jakub ochotně přišel, a protože je to šikovný kuchař, efektně nám připravil chutnou dobrotku. Pro každého z nás oflamboval dvě výtečné palačinky, které předtím namočil v lahodné sladké omáčce. A že se mu flambování dařilo je vidět i na následujících obrázcích. Pochutnali jsme si dokonale a doma to vyzkoušíme. Snad se to obejde bez zásahu našich střeňských dobrovolných hasičů.

Na další ze schůzek přišel pan Kvapil, důstojník z Vazební věznice Olomouc, který je psovodem. Má na starost dva psy, kteří jsou cvičeni pro vyhledávání šesti různých druhů omamných a psychotropních látek. Nejdříve nám o své práci pan Kvapil zajímavě povídal, pak promítl krátké

video a překvapením bylo, když do klubu dovedl i své dva psy. Labradora a border kolii. Vycvičení byli perfektně, poslouchali na povel. Pan Kvapil předvedl, jak s nimi nacvičuje vyhledávání drog. Vysvětlil, na co všechno musí dbát při nácvičce. Není to vůbec jednoduché. Samozřejmě své pejsky za splněný úkol vždy odměnil pamlskem. Byla to moc zajímavá beseda a ukázka.

A jako každým rokem jsme i letos na besedu rádi pozvali pana starostu Mgr. Jiřího Nevimu Ph.D. Představil nám věci a plány, které by se mohly a měly v nejbližším období v obci Střeň uskutečnit. Beseda byla nesmírně přátelská a plná nových informací. Jsme rádi, že Obecní úřad ve Střeni v čele s panem starostou na nás starší občany tak pamatuje.

A aby toho nebylo málo, opět přišli manželé Souralovi se svými cestovatelskými zážitky. Tentokrát to bylo cestování v Polsku v CHKO kolem Mazurských jezer. Lodě na kolejích nepotřebují plavební komory právě proto, že problematické úseky zdolávají na kolejích – i to jsme se dozvěděli. No řekněte, nežijeme si špatně. Pokud to máte stejně a nechcete být sami, přijďte mezi nás. Moc se na vás těšíme!

Za Klub seniorů Střeň Jiřina Sedláčková





Jsem mladá, krásná vdova. Ráda bych se vdala znova. Hledám muže, který ještě může. Ať je malý nebo velký, ať je tlustý nebo tenký, ať je bohatý nebo chudý, ať má třeba jen dva zuby nebo ať mu páchne z huby, může mít i dluhy. Ať má bradavici na nose nebo kuří oko na noze. Ať mě bije nebo pije. Ať je jaký je, hlavně, že je. Seniorka z Olomouce 731 945 305.

Rozvedený 62/180/92 v inv. důchodu, hledá přítelkyni z Olomouce a okolí na vážný vztah. Rád chodím do přírody, na kulturu a cestuji. Tel.: 735 001 728.

Hledám přítele, na věku nezáleží (ale slušného). Jsem starší vdova 164/75 mladšího vzhledu. Bydlím v Olomouci. Jen čestně a poctivě. V této době se asi nesetkáme, ale nechávám mobil 720 395 013. Rodina se rozprchla a sama ještě být nechci.

Vdova, 67 let, hledá kamarádku k občasným procházkám a návštěvám. Volejte na tel. č. 728 978 558.

Rozvedený 65letý muž 174cm, 65kg, nekuřák s vyřešenou minulostí a vlastním RD hledá ženu 60–65 let, štíhlou, nekuřačku k vážnému seznámení z OL, PR, PV a okolí. Najdeme se do jara? Prosím napište nebo volejte na 702 319 524. Děkuji.

Vdova hledá paní (nebo i manžele), která má ráda přírodu a ráda by jezdila se mnou na chalupu. Věk 65 plus. Děkuji za SMS tel.: 608 548 547.

Osamělá žena, 58 let, mladšího vzhledu, hledá skromného slušného muže – vysokého, štíhlého romantika, nekuřáka do 60 let s delšími vlasy, možno i Slováka ke společnému bydlení. Hlavně porozumění a zdraví. Záliby – příroda, kultura, cestování. Volejte na 732 653 925.

Karel 180/75, ÚSO, normální chlap, sirotek s vyřešenou minulostí, již 30 roků pohodový klidáš z Olomouce, mající rád hudbu a vše, co život přináší, nekuřák,

nealkoholik, bez závazků s vlastním zázemím. Do a pro život mám vše, ale schází mně pohodová, příjemná a volná paní, která má ráda vodu, přírodu, životní pohodu, ráda cestuje za vodou a nejde po majetku. Vzájemná výpomoc. Prosím sms na tel. 608 617 719, nebo i volat. Děkuje Karel.

Rozvedený 68 letý nekuřák, hledá nenáročnou štíhlou ženu ve věku kolem 65 let se vztahem k přírodě, projížděkám na kole a vzájemné opoře. Nejraději z Olomouce a blízkého okolí. Sms na tel.: 792 347 183.

Ráda bych tu našla hodného přítele z OL a okolí, se kterým by začalo být na světě zase hezky – nejraději nekuřáka s autem – pro společné výlety, houbaření i zahradničení, posezení u kávy nebo dvojky vína. Jsem plnoštíhlá SŠ 61/170, tel. 776 390 637.

Žena z Prostějova 67/165, štíhlá, mladšího vzhledu, hledá touto cestou vitálního muže. Moje záliby: mám ráda přírodu, ráda cestuji a chodím do kina. Pokud jsem Vás zaujala – pište, nebo volejte na tel.: 606 333 190.

Muž 66 let, 180 cm a 78 kg z Přerova, rozvedený, bez závazků, zajištěn, vl. byt, hledá přítelkyni na vážný vztah, vyšší postavy. Tel.: 606 125 527.

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.

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 15. 5. 2020 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: BIOL. SKOL.	TURISTICKÉ CESTOVNÍ ZAVAZADLO	OKRASNÉ ROSTLINY	1. DÍL TAJENKY	STROMO- RADÍ MN. Č.		JIHO- MORAVSKÁ ENERGE- TIKA ZKR.	INICIÁLY TENISTY AGASSIHO	MÍČ HOVOR.	ZÁMĚRNÉ OKLAMÁNÍ		INICIÁLY HERCE ŠEVČÍKA	POPULÁRNÍ FILMOVÁ HVĚZDA	VČELAŘSKÉ ZAŘÍZENÍ ZASTAR.	DŘÍVĚJŠÍ POMOCNÍK STROJ- VEDOUČÍHO	NÁPADNÍCI ZASTAR.
ÚDER SLOVEN.					BÁSNICKÁ STOPA					ČLOVĚK					
MÍSTO SPOJENÍ LAN					POŠTA ANGL. IN. LIT. POS. EYROVÉ					ZTEČ ZASTAR. ZKRESLENÝ VJEM					
OZDOBY ŠPERKŮ							LITERÁRNÍ POSTAVA BRATR GEKA TNUTÍ				ZN. PRODEJ- CE PC ŘECKÉ PÍSMENO				
DŮLNÍ CHODBY						NÁPOVĚDA NECHŤ							DIVADELNÍ NOVINY 2. DÍL TAJENKY		
JEDNÁNÍ					SPZ PRAHY ZÁMEZÍ MN. Č.				ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			POPRAVČÍ LYŽAŘSKÝ POZDRAV			
SOCHOR				JMÉNO HER. JANOŠ- KOVÉ MILION ZKR.					MUŽI PRO- VÁDEJÍCÍ MASÁŽE						
	ARMÁDA	PTÁK BĚŽEC BÁJNÝ LETEC				moravský senior					KATEDRA ŽURNALIS- TIKY ZKR.			ÚVAHOVÉ PRÓZY	MALÝ PLAZ
OBŽALO- VÁVAT											CIRKULACE SLOVEN.				
DOBYTČÍ NÁPOJE											HOLÁ				
JAKÝM ZPŮSOBEM				SÍDLO VE FRANCII	INICIÁLY HEREČKY CHÝLKOVÉ							POSTEL ANGL. PŘÍSLUŠNÍK DVORA			
ZBABĚLCI HOVOR.											PŘÍTOK MORAVY				
ZIMNÍ KABÁT						SEBRAT	TÝKAJÍCÍ SE CEDRU		SEVERO- VÝCHOD ZKR.	OSVĚDČENÍ	LYŽAŘSKÝ VÝTAH HOD				
HLAVNÍ MĚSTO NORSKA					VELKÁ CENA ZKR. ULICE ZKR.			POLYNÉSKE OSTROVY						PŘÍSLUŠNÍK STAROGER- MÁNSKÉHO KMENE	POLICEJNÍ AUTA HOVOR.
	VYZVĚDAČ	KLAMNÁ PŘEDSTAVA JMÉNO PRESLEYHO						ČASOVÁ JEDNOTKA OKRSEK							
ŠITÝ SPOJ				VEDOUČÍ HOVOR. CESTOVNÍ KANCELÁŘ					ZÁKLADNÍ MÉRIDLO JMÉNO HER. BOUDOVOÉ						
CITO- SLOVCE PLÁCNUTÍ					ZMĚNĚNÉ VĚDOMÍ ČES. STR. SOCIALIS.						ČÁST NOHY IDENTIFIK. ČÍSLO ORGANIZACE				
INICIÁLY HERCE VYSKOČILA			ČESKÁ MĚNA ZKR. BYV. OZN. LETOPOČTU			OPOTŘEBO- VATÍ AUTO INIC. HERCE CRUISE						SVAZ MĚST A OBCÍ ČR AKADEMIE VĚD ZKR.			
OLEJ ANGL.				BEZLISTÝ STONEK						KOVANÁ HŮL					
NEMOCNICE S POLIKLI- NIKOU ZKR.				DIVADELNÍ JEVIŠTĚ						OFUKY					

Řešení z minulého čísla: Nemocnému i med je hořký. **Výherci z minulého čísla:** Vlasta Šimšová, Bohuňovice; Kamil Beneš, Kralice n/H; Milada Snášelová, Uničov

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

