

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 05/2021

zdarma!



Dagmar Malotová: Vakcinace je nejlepší prevence



Pavel Fryšák: Bez rodiny
by život neměl smysl



Téma:
Seniorská móda



Jindřich Štreit
oslavil zlatou svatbu



FGP[®] *STUDIO*

S NÁMI MÁ TISK BUDOUCNOST

FGP studio

Táboritů 237/1, Olomouc 779 00

✉ objednavky@fgp.cz ☎ +420 585 119 110

www.fgp.cz



OBSAH

ROZHOVOR: DAGMAR MALOTOVÁ

strany 4–6



TÉMA: SENIORSKÁ MÓDA

strany 8–9



ZDRAVOTNÍ RÁDCE

strana 17

ANKETA

strana 33

KŘÍŽOVKA

strana 35

ÚVODNÍ SLOVO



Milí čtenáři,
snad už se zvedají teploty a jaro si nás najde, i když mu to tentokrát docela trvalo. Je to taková předzvěst lepších časů. Covid by měl ustupovat, protože jste zodpovědní a nechali jste se očkovat. Kdo ne, prosím, neváhejte. Je to nejlepší cesta, jak ven z pandemie. A víte, co může nejvíce potěšit lidi kolem, a přitom vás to nebude nic stát? Váš upřímný úsměv. Nestyďte se za něj a dělejte radost sobě i druhým. Díky za to!

Miloslav Kyjevský
Vydavatel a šéfredaktor
Moravského seniora

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 každý měsíc / **Tisk:** Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc / **Šéfredaktor:** Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz / **Koordinátorka, distribuce, inzerce:** Eva Nádvoříková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel.: 725 190 555

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: blanka.perinova@fgp.cz / **Distribuci zajišťuje:** Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410.

Náklad tohoto čísla je 26 000 ks. Datum vydání: 3. 5. 2021. Redakční uzávěrka příštího čísla: 17. 5. 2021. **ZDARMA**

DAGMAR MALOTOVÁ: VAKCINACE JE OPRAVDU NEJLEPŠÍ PREVENCE

Slyšeli jste už o olomoucké lékařce, která se místo důchodového odpočinku, který by si už tři roky mohla užívat, stará o očkování seniorů? Nejspíš ano. Dagmar Malotová z AGE Centra na olomouckém Šibeníku není neznámou osobou. Spolu se synem Jakubem se ve svém zdravotnickém zařízení postarali mimo jiné o to, aby šlo očkování rychleji, a bojují tak proti současné pandemii.

Paní doktorko, co Vás přimělo k tomu, aby se AGE Centrum stalo významným očkovacím místem?

Celou dobu, co dělám medicínu, tedy přes třicet let, jsem měla vizionářské nápady a nikdy jsem nebyla člověk, který by jenom pracoval v nemocnici, a tím pro mě všechno končilo. Naopak. Zajímalo mě vše kolem – organizace, nové diagnostické postupy, nové možnosti přístupu k pacientům. Jako lékaři se učíme celý život a teprve když se něco naučíme, tak můžeme dospět k pocitu, že chceme být za něco sami zodpovědní. Tak vzniklo moje podnikání, když jsem v roce 1995 založila laboratoř klinické mikrobiologie ve Šternberku. Poprvé jsem tak vybudovala pracoviště, které bylo daleko vpředu před ostatními. Ale stejně jsem si slíbila, že se jednou vrátím k interně a oklikou se to stalo, když jsme se synem vymysleli AGE Centrum. Já jsem v něm zúročila všechny profesní zkušenosti a vytvořili jsme koncept celkového přístupu k péči o pacienta. Tedy to, co chybí českému zdravotnictví. To je sice jinak na velmi vysoké úrovni, ale lékařům často chybí tři atributy: čas, umění mluvit s pacientem a vnímat ho jako svého partnera. Tohle se snažíme v našem zařízení naplňovat. Pokud nezískám důvěru a pacienta nepřesvědčím o tom, že navržená cesta je správná, pak jej nemůžu přesvědčit, aby dodržel, co po něm chci.

Když lékaři spěchají s vyšetřením, protože se musejí denně postarat o plnou čekárnu lidí, souvisí to se špatně nastaveným modelem, kdy kvantita přináší více peněz?

Je to tak, ale pro mě byla a je napřed medicína, až pak je byznys. Takto to mám celoživotně postavené a nikdy jsem v celku neprodělávala. Člověk to musí umět postavit tak, aby čas měl, aby splnil svou medicínskou povinnost a zároveň aby v souhrnu uměl peníze vydělat. Tím, že strávíme delší čas s pacientem, nás sice připraví o možnost vydělat více, ale kvalitní přístup se vyplatí, vrátí se nám to jinou cestou (např. doporučením dalším pacientům ...). A teď se dostávám k odpovědi na úvodní otázku. Je to totiž přesně ta filozofie, proč vzniklo očkovací centrum. Pro naše pacienty jsme chtěli vytvořit prostředí, v němž ten očkovací proces bude probíhat správně. Máme hodně starších pacientů a vnímali jsme, jak jsou nejistí. Nevědí, proč by se měli nechat očkovat, že se ztrácejí ve spoustě zmatečných informací. Pro ně je velice komplikované vybrat si, co je pro ně vlastně správně. Těší mě, když se mě zeptají, jestli jsem očkována, já jim řeknu, že ano a oni reagují: tak to my do toho taky půjdeme, když jste to podstoupila i vy

a věříte tomu. Navíc jsem měla čerstvou zkušenost s mou devadesátiletou maminkou, která se objednala na očkování do Vojenské nemocnice a já jsem s ní podstoupila tu „horskou túru“.

Horskou túru? Jak to myslíte?

Na Hradisko je to do kopce a pak se jde buď po schodech, nebo výtahem a pak pěšky dokola přes celé patro. A vadi- lo mi i to, že v místnostech, kde se sedí po očkování, byl dvojnásobek lidí, než by správně měl být, protože senioři potřebovali aspoň jeden doprovod. Tak vznikla myšlenka bezbariérového přístupu, ten u nás máme, a kolektivně jsme došli k závěru, že máme ten správný prostor a také chuť, takže do očkování půjdeme. Tím, že jsem klinický mikrobiolog, tak mám i k vakcinaci a imunologii blízko.

A teď obecně. Chytila podle Vás vláda očkování v ČR za správný konec?

Tak to určitě ne. Když nedáte dopředu správné informace, vznikají fámy. Dnes se jim říká fake news. A těch je, bohužel, plný internet. Zrovna skupina, která se měla očkovat jako první, je skupina těch nejstarších, kteří jsou nejvíce ovlivnitelní a předávají si navzájem tak nesmyslné informace, že je to až k nevěře. Je to strašná škoda. Do této doby, kdy by se už mělo očkovat v plném proudu, jsem si nevšimla, že by někde běžela opravdu seriózní vysvětlující kampaň.

Co by měla říkat?

Že vakcinace je nejlepší prevence. Nikdo doposud nevy- myslel žádnou lepší prevenci. Na podzim už jsem psala otevřený dopis vládě, protože jsem se podívala na stránky Ministerstva zdravotnictví ČR a zjistila, že pandemický plán byl aktualizován naposledy v roce 2013. Doposud není hotová aktuální verze, hlavní hygienik jej stále ne- vytvořil. Přitom je to zásadní věc, vždyť plán pro medi- cínu katastrof, evakuaci z nemocnic a podobně existuje, tak proč ne pro epidemie, respektive pandemie? Přesně musí být řečeno, jaké složky a za jakých okolností se za- pojí. A hlavně, kdo velí. Musí být jeden velitel. I tohle bohužel zpolitizovala garnitura, která je u moci, zpoliti- zovala celou zdravotnickou problematiku. Já jsem neby- la zastáncem ministra Blatného, jeho vstup určitě nebyl šťastný. Ale za jedno si jej vážím – celou dobu říkal, že pandemie není politická, ale zdravotnická záležitost. Mít důvěru lidí není ve zdravotnictví vůbec jednoduché, je to velice křehká oblast. A když se vám do toho pletou lidé,

kteří o problematice z odborného pohledu nevědí vůbec nic, a zajímá je jen to, jak jim vyjde znaménko plus, tak je to strašně špatně. Doslova a do písmene jde o život.

Proč podle Vás tolik lidí, a to nejen seniorů, tápe?

Protože senioři vnímají tolik protichůdných názorů, že nevědí, čemu mají věřit. A je pro ně snazší věřit těm fámám. Všimněte si, že vždycky se kolektiv chytí spíš toho hloupějšího, než toho, co je pravdivé. Bohužel, pravda se obecně prosazuje daleko hůř. V momentě, kdy si člověk utvoří názor a vy pak přijdete s pravdivým vysvětlením, už je to těžké. Jste ten druhý v pořadí a vypadáte pak jen jako někdo, kdo se snaží něčemu bránit. To je opravdu obrovský problém. Lidem třeba nikdo nedokázal vysvětlit,

že např. díky pokrokům v molekulární genetice a translační medicíně existuje možnost velmi rychle rozklíčovat jakoukoliv buňku a vytipovat, která část nám může pomoci při vakcinaci. Princip výroby vakcíny proti koronaviru je přitom stejný, jako byl např. u Eboly nebo SARS. Je třeba vymyslet, jakou část buňky je třeba dostat do těla, aby vznikl dostatek ochranných protilátek. Proto mohla vakcína vzniknout tak raketově rychle. Samozřejmě, co nešlo urychlit, je klinické odzkoušení vakcíny. Klinická hodnocení potřebují svůj čas. Ten proces je daný pregnantně a je velmi dobře hlídán odbornými a etickými komisemi, např. Státním ústavem pro kontrolu léčiv u nás nebo EMA v Evropě. Zkoušení nových léků, tedy i vakcín, má fáze, které nelze příliš urychlit. Vakcíny proto dostaly



podmínečné schválení pro použití a stále se sbírají data. Negativní účinky vakcinace se jistě objevují, ale na množství podaných vakcín je to tak nepatrné číslo, že převažuje pozitivní účinek, proto byly vakcíny schváleny k použití.

Je mezi jednotlivými vakcínami, kterými se v ČR očkuje, velký rozdíl?

Jsou si navzájem hodně podobné. Pfizer a Moderna mají stejný nosič – nukleovou kyselinu a de facto stejnou „účinnou látku“. Astra Zeneca je vektorová vakcína, nosičem je jeden typ adenoviru, ovšem nikoliv lidský, ale opičí. Johnson má nosič také adenovirus, ale lidský. A Sputnik má dva typy lidského adenoviru coby nosič, k tomu se nemůžu vyjádřit, jestli je to tak lepší, nevím, nemám informace. Všechno jsou to ale neživé vakcíny s obdobnou „účinnou látkou“. Všechny mohou být podány i lidem, které mají třeba nějaké autoimunitní onemocnění. Nosič je tam proto, aby to do těla donesl právě účinnou látku. Jsou i další typy očkovacích látek, např. čínská vakcína, ta je tzv. živá. Tam je mnohem více kontraindikací.

Takže Sputniku by se podle Vás lidé obávat nemuseli?

Sputnik jako takový nemusí být špatný, pokud jde o princip vakcíny. To potvrdili i odborníci. Ale u něj je velká neznámá ve výrobě. Nemají dobře nastavené standardy výroby. V prestižním odborném časopisu Lancet ukázali výsledky účinnosti Sputniku a ukázalo se, že různé země dostávají různé noty na jeho výrobu. A to je zásadní problém, jak se ukázalo i na Slovensku, kde se zřejmě právě tohle odehrálo. Takže není to jen o patentu, ale samozřejmě o farmaceutické výrobě. Ale také je tu jedna etická otázka: není divné, že v Rusku je Sputnikem naočkován minimální počet lidí? Chtějí vyvážit, všem to nabízejí, ale doma očkují málo. To mi příliš nevoní.

V jaké fázi tedy bude společnost očkováním ochráněna?

Epidemie a pandemie znamená, že virová nálož ve společnosti je obrovská a stále rezonuje a virus se pomnožuje. Princip vakcinace není, že ochráním jen sebe, ale že chráním i ty kolem sebe. I když se s infekcí potkám, tak se virus nepomnoží. Je to typ kolektivní imunizace. Nejsou s tím zkušenosti, ale slyšela jsem odborný názor, že až bude naočkováno zhruba 65 procent lidí, tak pomine narůstání pandemie. Kéž by to tak bylo, vždyť u spalniček je to až 95 procent proočkováne populace. Doufejme, že tolik nebudeme potřebovat. Ale druhá věc, že všechny světové pandemie, včetně morových ran, časem pominuly. Zmizely. Možné je, že se po půlroce budeme muset očkovat znovu a bude to podobné, jako když se necháváme očkovat proti chřipce. Naděje je ale v tom, že naši pacienti nemají nežádoucí účinky po vakcinaci a jsem přesvědčena, že už tomu budou věřit. Musí to ale podpořit i naše společnost. Zatím platí všude stejná pravidla pro očkování i pro ty neočkování. Nikde v materiálech ministerstva zdravotnictví to nerezonuje.

Kolik očkujete lidí u vás v AGE Centru?

Týdně asi pět stovek lidí. A teď je naděje, že by mohli dostat vakcíny i praktičtí lékaři. Tam ale nepůjde o kvantitu, spíš o rizikové pacienty, které si sami vytipují.

Kdybyste mohla, co byste v řešení pandemické krize udělala jinak?

Kdybychom nakoupili vše, co jsme mohli mít, zvolila bych izraelskou cestu – kdo se chce naočkovat, ať přijde. Dobrovolnost. Přesvědčuji všechny, že očkování je dobrá cesta.

Odhadnete, kdy by mohla padnout ta hranice 65 procent očkovaných?

V první řadě musí být čím očkovat. I my v AGE Centru jsme ochotni navýšit personál, pomoci tomu. Ale bohužel, stále je neodhadnutelné, kdy kolik vakcín bude k dispozici.

Kdo Vás vedl k tomu, že jste se stala lékařkou?

Měla jsem to v rodině. Tatínek byl lékař, maminka pedagožka. O otci byl v minulém vydání Moravského seniora článek, měl sto let od narození. V Olomouci pracoval ve Fakultní nemocnici, založil imunologii a alergologii. Práci se věnoval naplno, pamatuji si například, jak jsme mu nesli večeri na Štědrý den do nemocnice, protože se tam staral o pacienta na kapačkách. Tatínek byl hlava rodiny, ale pro vedení domácnosti byla maminka. Věděla jsem, do čeho půjdu, navíc tatínek mi říkal, že to není zaměstnání pro ženskou.

Nemám ráda rutinu, a kdybych do ní náhodou spadla, tak si zase něco nového vymyslím. Práce je pro mě životabudič. Největší potěšení mi přináší, když se mi podaří stanovit správnou diagnózu a pacienta stabilizujeme či vyléčíme. To je jednoznačně nejvíc, mám obrovskou radost, když někomu pomůžeme. Baví mě studovat, baví mě kolektivní práce, je skvělé vidět, že tým vzal za svou filozofii, kterou jsme v AGE Centru vytvořili spolu se synem. Tvoříme jeden tým a táhneme za jeden provaz tak, aby se z toho měli dobře naši pacienti. A moje práce je mnohdy malá velká detektivka.

Vnímáte, v jakém stavu jsou dnešní senioři?

S prodlužující se pandemií, respektive s tím, jak jsou nastavena pravidla, přišel nárůst počtu úzkostí, psychóz, je prokázán nárůst počtu sebevražd. Lidé, kteří prodělali infekci způsobenou kovidem, mají poruchy spánku, sklon k depresím. Pro seniory to bylo nejhorší v první vlně. Tehdy byli stresovaní, izolovaní na maximum, prožívali to velice silně. Ale zhoršení psychického stavu vnímám nejen u seniorů, dotýká se to celé populace. Jsme kolektivní typy, chybí nám společnost, pravdivý je ten vtip, že naše vláda jako první zařídila, aby se děti těšily do školy, dospělí do práce a všichni k volbám. Potřebujeme komunikovat, ventilovat emoce, už je to strašně dlouho. Problémy se prohlubují, nabaluje se ekonomická nejistota. A děti bez školy, bez režimu, bez sportu a zálib. To vše má dopad na celkové zdraví.

Měla byste přes to všechno nějaký optimistický závěr?

Jistě. Zase bude dobře. Slunce je velmi dobrý lékař. Fyzická zdatnost a pozitivní mysl nás učiní odolnější. Podpořeno vakcinací nás vrátí do běžného života.

Budte aktivní, veselí a věřte si, že vše zvládnete. Rádi vás v tom u nás podpoříme.

Petr Vitásek

Máme na to rozkvést

I díky vám letos Olomouc
opět rozkvetě!



Statutární město Olomouc pořádá

Soutěž o nejkrásnější květinovou výzdobu

Termín soutěže: **květen až září 2021**

Soutěžní kategorie:

**výzdoba oken a průčelí, výzdoba balkonů a teras,
výzdoba předzahrádek, výzdoba vnitrobloků**

Přihlaste se na **mestokvetin.olomouc.eu** ✿



Vyhlášení vítězů proběhne na podzimní výstavě FLORA OLOMOUC.

Ceny do soutěže věnuje statutární město Olomouc a jeho městské organizace.

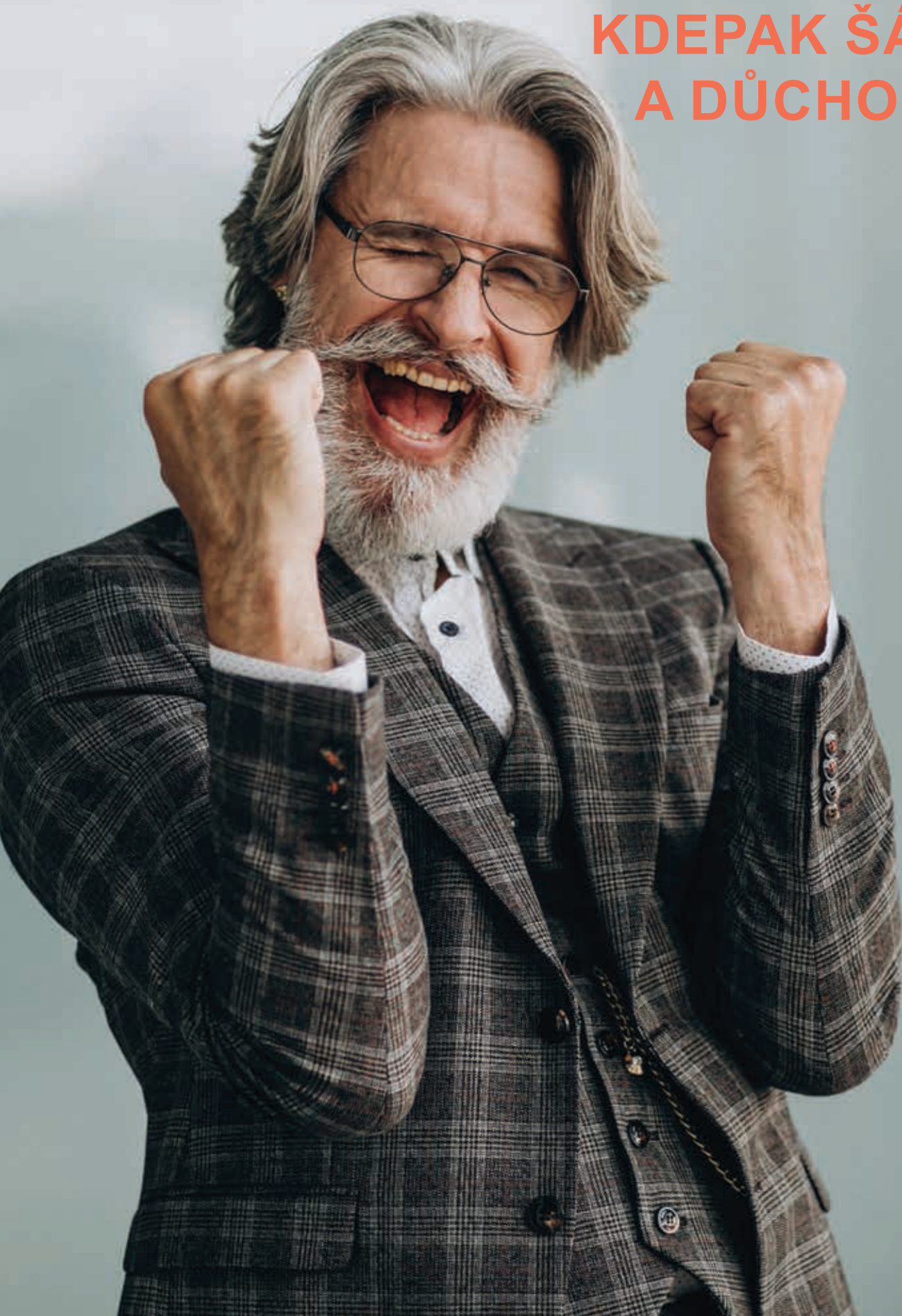
Záštitu nad soutěží převzali primátor Mirek Žbánek a náměstkyně primátora Markéta Záleská.



#menimeolomouc



SENIORSKÁ MÓDA: KDEPAK ŠÁTEK A DŮCHODKY!



Jak jsou na tom dnešní senioři s módou a oblékáním? Sledují módní trendy? Chtějí se líbit? Nebo už je jim jedno, co mají na sobě, hlavně aby to bylo pohodlné? Oslovili jsme několik z nich a byli jsme opravdu překvapeni, jak o módě a oblékání uvažují. Dnešní seniorky totiž rozhodně nejsou babičky v šátku a v důchodkách.

Většině dnešních seniorů, hlavně tedy seniorek, vůbec není jedno, co si obléknou. A pro své rozhodování mají různé důvody. S přechodem do důchodu ze svých nároků neslevují, někdy právě naopak. Na výběr toho, co si koupí, nebo obléknou na různé příležitosti, mají spoustu času. Není to styl „ráno letím na autobus, rychle něco na sebe“. Třeba Jarmila Divišová z Velké Bystřice má své outfity doladěné do nejmenších detailů. „Myslím, že s věkem se nic moc nemění. Pro koho byly oblékání a vizáž důležité, tak se tomu věnuje, i když odejde do důchodu. Já jsem vždycky ráda nosila výstřední a zajímavé kousky i doplňky. Bavilo mě, že někdy šokuji. Teď se mi pomalu blíží sedmdesátka, ale nezměnilo se nic. Mám ráda barvy, miluji výstřední boty, jsem ráda, když se za mnou lidé otočí, co to mám na sobě. Změnilo se hlavně to, že dříve jsem si extra modely šila, dnes je objednávám přes internet a nešiju už vůbec.“

Funkční prádlo – běžná součást šatníku

Nejen vzhled, ale i kvalitu, a hlavně funkčnost řeší dnešní senioři. Kdo se rád hýbe, sportuje, pro toho je funkční oblečení samozřejmostí. První setkání s funkčním prádlem bylo často formou dárku od dětí, senioři ale rychle objevili výhody těchto materiálů a neváhají si za kvalitu i zaplatit. Mezi hodně aktivní patří i Hana Štěpánová z Velkého Újezdu. „Není mi jedno, co mám na sobě, ale samozřejmě, že v důchodovém věku víc řeším pohodlí a kvalitu. Ráda chodím na túry, jezdím na kole, jsem aktivní, takže mám hodně sportovního a funkčního oblečení. Mám ale jiné priority než utrácet zbytečně moc za obyčejné oblečení. Raději cestuji, když to jde, poznávám nová místa, jezdím na výlety. Víím, že se dá nakoupit i levně, mám kamarádky, které například milují nakupování v hrabáčích a second-handech. Já tam s nimi také občas vyrazím, ale nakupuji málo.“

Ekologie a móda

Móda a oblékání už dávno není jen o tom, jak to vypadá. Zvláště v posledních letech se klade častěji důraz na to, aby se přestaly chrlit tuny oblečení, které nikdo nepotřebuje, z materiálů, které se nedají nijak dál zpracovat. Tato otázka zajímá i některé seniory a jejich pohled na věc je inspirující. O své názory se s námi podělila Miroslava Přecechtělová z Olomouce. „Snažím se mít hlavně kvalitní věci. A postupně se vracím k bavlně a přírodním materiálům. Vnímám, že je to mému tělu příjemnější a také je to šetrnější k přírodě než všechno umělé. Mám málo věcí, už víím, že nepotřebuji mít narvané skříně. Vybírám si kousky, které se dobře udržují, s čím není zbytečná práce. Ne, že by mi bylo jedno, jak to vypadá, samozřejmě že mám jiné oblečení

na zahradu, jiné do města, jiné na výšlap do přírody, ale kvalita je pro mě na prvním místě. Je pro mě také důležité, v čem prádlo peru. Používám jen ekologické přípravky, které nezatěžují přírodu, a mohu to doporučit. Myslím, že naše společnost má v tomto ohledu ještě velké rezervy.“

Chlapi to většinou neřeší

Zatímco dámy seniorky na sebe v dnešní době opravdu dbají, mužům na tom až tolik nesejde. Ne, že by jim bylo úplně jedno, co si obléknou, ale pohodlí jasně vede. Najdou se jistě i výjimky, senioři, kteří se rádi strojí a nakupují oblečení, mezi ty ale rozhodně nepatří Jan Navrátil z Olomouce. K tématu móda a oblékání nám řekl: „Já jsem to nikdy moc neřešil, o můj šatník se starala žena. A teď když jsem sám, tak prostě nosím, co mám. Jsem naštěstí ten případ, kterému pořád všechno je, nepřibírám ani nehubnu. Co ale nemohu pochopit je, jak dnešní mladí nosí všude všechno. Když přijedou vnoučata, tak vůbec neřeší, jestli jdou na oslavu, nebo pracovat na zahradu. Klidně se valí po zemi v kalhotách do školy. Když si vzpomenu, jak jsem si já jako kluk vážil každého lepšího oblečení, tak se mi to zdá hrozné, ale neříkám nic. Je jiná doba a mají rodiče, když těm to nevadí...“

Ani nákupy v zahraničí nejsou tabu

S tím, jak senioři čím dál více cestují, se pro ně stávají běžnou záležitostí nákupy v zahraničí. Hana Štěpánová například často nakupuje v Americe. „Mám výhodu, že hodně oblečení dědím po svých dcerách. A taky v tom, že jedna žije v Americe, a když to jde, tak tam za ní jezdím. Pravidelně si domů vozím oblečení, nakupuje se tam opravdu dobře.“ Nákupy v zahraničí má oblíbené i Jarmila Divišová: „Jsem sice už v důchodu, ale stále pracuji, takže mám příjmy navíc a ty ráda utracím za cestování a za módu. Vlastně to mám spojené. Mám doma třeba boty z Dubaje, boty z Kypru, oblečení z Ameriky, vždycky si něco dovezu. A částečně to řeší můj problém, že tady u nás na mě nemají to, co si představuji. Mám větší velikost oblečení i číslo bot, a to tady koupíte jen věci jako na šedou myš. To není nic pro mě.“ Ať už nakupujeme u nás nebo v zahraničí, sportovní nebo elegantní kousky, všichni se v této době jistě shodneme na tom, že se na tuto dříve běžnou a obyčejnou činnost už těšíme. Věřme, že už bude lépe a rozšíříme si nejen šatníky, ale třeba i sbírku zážitků z dovolených, nejen v zahraničí.

**Krásné jarní dny bez zimníku
vám přeje Lucie Lepařová**

MAGISTRÁT SE SPOJIL S MOBILNÍM TÝMEM A VAKCÍNY PŘIVEZL SENIORŮM SKORO DOMŮ

Prostory klubu seniorů v Přichystalově ulici 70 se na jedno dubnové dopoledne proměnily v malé očkovací centrum. Mobilní očkovací tým sem zamířil, aby pomohl s vakcinací seniorů z blízkých městských bytů. Akci zorganizoval magistrát s krajským úřadem a Fakultní nemocnicí Olomouc.

Podávání vakcín proti nemoci Covid-19 lidem nad 65 let, kteří žijí v městských nájemních bytech pro seniory, umožnila přítomnost lékaře a personálu z mobilního týmu Českého červeného kříže. Seniorům v případě potřeby asistovali i pracovníci odboru sociálních věcí magistrátu.

„Cílem je, aby očkování seniorů bylo co nejefektivnější. Proto jsme se dohodli na výjezdu mobilního zdravotnického týmu a pro podávání vakcín připravili prostory našeho klubu seniorů. Stihne se tak jednak naočkovat větší množství zájemců najednou, ale hlavně jim ušetříme cestu do velkého očkovacího centra,“ vysvětlila náměstkyně primátora pro oblast sociálních věcí Eva Kolářová.

O vstřícném kroku a možnosti zřízení mobilního očkovacího centra informovali obyvatele městských bytů pro seniory pracovníci odboru sociálních věcí magistrátu. Nahlášené zájemce sami zaregistrovali, připravili jim harmonogram a seniorům tak zůstala pouze jediná povinnost, přijít v řádném termínu. „Je to výborná věc. Musel jsem se jenom přihlásit, vyplnit dotazník a to

bylo prakticky všechno. Pak už jsem mohl přijít. Vůbec jsem neváhal, chtěl jsem využít možnost se očkovat v co možná nejkratším termínu,“ zhodnotil šestašedesátiletý Marek Perutka. „Je to perfektně zorganizované. Sotva jsem přišla, byla jsem na řadě. Jsem ráda, že jsem nemusela nikam dojíždět, protože bydlím za rohem,“ pochvalovala si seniorka Marie Skopalíková.

Na očkování první dávkou vakcíny přišlo do provizorního očkovacího centra celkem šedesát lidí. „Jde to skvěle. Pro seniory je výhodné, že nemusejí vážit cestu daleko a proces registrace absolvovat sami a my jim takto rádi posloužíme,“ konstatovala lékařka mobilního týmu Českého červeného kříže Petra Vladyková.

Za jedno dopoledne se tak stihli naočkovat všichni zájemci. „V jedné místnosti se očkuje, ve druhé pak čekají ještě půl hodinu, aby byli pod stálým dohledem lékaře. Seniori mohli využít i doprovod připraveného pracovníka sociálních služeb při cestě zpět do bytu a měli jsme pro ně připravený i tým kolegů z městské policie s jejich převozovou sanitkou, kdyby bylo potřeba,“ popsal organizaci očkování Hynek Pečinka za odbor sociálních věcí olomouckého magistrátu. Za stejných podmínek absolvují seniori i druhou dávku očkovacích vakcín, kterou jim mobilní zdravotnický tým podá za 42 dní. „Pokud se vejde do harmonogramu mobilního očkovacího týmu, rádi možnost očkování zprostředkujeme i dalším zájemcům,“ konstatoval Pečinka.



• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Pane primátore, jak to bude s jezem na Mlýnském potoce u Šantovky? Starý rozpadlý, zanesený a zarůstající jez hyzdí své okolí. O jeho opravách se mluví už téměř deset let. Nastaly nějaké problémy s plánováním?

Během těch zmíněných let se situace změnila. Měli jsme už sice zpracovánu dokumentaci pro územní rozhodnutí, nicméně při projednávání s vlastníky přilehlých pozemků, kteří nesouhlasili s vybudováním velkého sportovního vodáckého areálu, se projektová dokumentace neposunula do další fáze a celý projekt na tom ztroskotál. Mezitím se objevily různé alternativní návrhy řešení, které by mohly být vstřícnější i pro sousední vlastníky. Bohužel ani tato verze nedopadla dobře. Podle mých informací teď odbor životního prostředí opět ve spolupráci s obchodním centrem Šantovka a s vodáky prověřuje možnosti nové studie, která by byla jinak technicky řešena. Jádrem řešení by byl vzdouvací objekt, který by rozdělával vodu z Mlýnského potoka mezi hlavní tok a potok Domovina, což je lokální biokoridor, který by v konečném důsledku umožnil trvalý přístup k vodě. Dokonce by umožnil i jednoduché vodácké zázemí, tedy umožnil by jim sjíždět vodu. Nevznikl by tady ale



ten zamýšlený velký sportovní areál a mnohem více by se zachoval přírodní charakter samotného potoka. Takové řešení by se mně osobně líbilo více. Uvidíme tedy, zda prověřovací studie dopadnou pozitivně a zda se nakonec nějaký záměr podaří uskutečnit. Město jako vlastník tohoto jezu musí stav tohoto zchátralého objektu vyřešit a samozřejmě je žádoucí vyřešit v rámci smysluplného projektu.

Dětské hřiště v Holici v ulici U Cukrovaru je ve špatném stavu. Chtěli bychom vědět, zda plánujete nějakou obnovu poškozených herních prvků.

Herní prvky na tomto hřišti si určitě opravu zaslouží, a i když to na místě není vidět, na věci se už nějakou dobu pracuje. Výstavišti Flora, která má hřiště na starost, jsme opravu už zadali, ukázalo se ale, že ten pružinový twister, který je uprostřed poškozeného herního prvku, výrobce už nevyrábí. Museli jsme tedy hledat náhradního výrobce, který by dodal chybějící náhradní díl. To se podle mých informací už podařilo a herní prvek by měl být brzy opraven. Zároveň komunikujeme s komisí městské části, která přednesla požadavek na doplnění dalších herních prvků, aby upřesnila, jaké nové prvky by tady chtěla a pro kterou věkovou kategorii jsou. Hřiště se každopádně v brzké budoucnosti změní k lepšímu, a zařadí se tak mezi desítky dalších hřišť, které město v minulosti obnovovalo a modernizovalo.

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

JEDEN Z NEJLEPŠÍCH V TUZEMSKU JE INSTAGRAM OLOMOUCKÉ RADNICE!

„Olomoucký Instagram patří k nejlepším v zemi a je jedním z těch, které udávají trendy.“ Takového hodnocení se instagramový profil www.instagram.com/olomouc_tourism dočkal v soutěži Zlatý lajk 2021: TOP 10 Instagramů velkých měst. Olomouc získala krásné třetí místo a spoustu pochval.

„Ačkoli tehdy ještě pod jiným jménem, aktivní Instagram jsme měli už před deseti lety, jako jedno z mála měst. Po celou dobu si držíme jednotný styl, což porota také velmi ocenila a dává náš profil dokonce za příklad. Zakládáme si na kvalitních fotkách, a já věřím, že se nám takto daří nejen turistům, ale i místním, kteří nás sledují, odkrývat někdy třeba netušená zákoutí krásné Olomouce,“ říká náměstkyně primátora Markéta Záleská, která má ve své gesci oddělení cestovního ruchu, které se o úspěšný instagramový profil stará. Velkou pochvalu

si profil vysloužil za práci se stories, ve kterých najdete zajímavosti o olomouckých památkách, tipy na výlety i malé kvízy. „Doposud žádné jiné české město nemá tak obsáhlý archiv stories. Obvykle lamentujeme, když není archiv opatřen graficky zpracovanými ikonkami, zde je ale situace jiná v tom, že jsou jednotlivé výběry zaměřené na jednotlivé tipy na výlet či návštěvu. Opravdu spektakulární je i samotné zpracování stories - opět velmi na úrovni. Vždy rádi vidíme, když správci upustí od vestavěného editoru a zpracují stories na míru s nějakým nápadem a vlastním typickým grafickým prvkem - zde „rukou“ kreslený rámeček. Jednoduchý nápad, ale funguje skvěle,“ hodnotí porotci a dávají za stories, stejně jako za kvalitu fotografií, plných deset bodů. Na prvním místě v letošním ročníku soutěže Zlatý lajk se umístila Kadaň, druhé je hlavní město Praha.

OLOMOUCKÁ TURISTICKÁ KAMPAŇ BYLA TŘETÍ NEJLEPŠÍ V ZEMI

I v nelehkých dobách a s malým rozpočtem lze připravit dobrou kampaň na podporu turismu. Slogan „...to musíte“ si vysloužil celorepublikový bronz. Odborná porota Velké ceny cestovního ruchu přisoudila olomoucké kampani třetí místo. Vyhlášení výsledků se konalo v polovině dubna v rámci odborné celostátní konference o cestovním ruchu pořádané za podpory agentury CzechTourism.

„Oproti prvním Karlovým Varům, které investovaly do kampaně padesát milionů korun, jsme ve dvou měsících po první vlně covidu vymysleli kampaň pro české turisty a mohli do ní investovat řádově jen stovky tisíc. K tomu jsme nakoupili turistické karty Olomouc Region Card jako pobídku pro pobyt na více než dva dny v olomouckých ubytovacích zařízeních, kdy nás na podzim podpořil i Olomoucký kraj,“ uvedla náměstkyně primátora Markéta Záleská, do jejíž gesce cestovní ruch spadá. Oceněná kampaň mířila na pocity budoucích turistů slogany „Olomouc – to musíte...“ a podle vizuálu se v nich obměňovalo, vidět, zažít, ochutnat.

S kampaní, pobytovými balíčky, kartou plnou výhod i novými prohlídkovými okruhy vyrazili pracovníci oddělení cestovního ruchu také na roadshow, aby Olomouc osobně představili lidem v jiných českých městech. Důraz kladli na individuální cestování a plány na rodinnou dovolenou. Lákadlem se ale staly i nové sluneční hodiny, které se na budovu radnice vrátily po rekonstrukci fasády.

Náměstkyně Záleská po vyhlášení výsledků odborné poroty ujistila, že letos lze lépe předvídat, co bude, a město se na to již připravuje. „Samozřejmě se zas budeme snažit zaujmout,“ zdůraznila.

Olomoucké výpadovky obsadí zanedlouho nové vítací tabule a v plánu je i spuštění nového turistického webu.



ULICE KVETOU OD PRVNÍCH JARNÍCH DNŮ

V historických parcích, na důležitých městských bulvárech i v místech, kde by je v Olomouci dosud nikdo nehledal. Všude tam letos postupně vykvétají pestrobarevné jarní cibuloviny, které zdobí veřejná prostranství. Jaro na Hodolanské ulici už překvapilo kolemjdoucí rozkvetlou výsadbou bílých krokusů a červených tulipánů. Na přelomu března a dubna se k nim přidala i veselá fialovo-žluto-bílo-červená kombinace krokusů a tulipánů, která zdobí louku v ASO parku poblíž centra. A záplava kvetoucích cibulovin ozdobí v závislosti na počasí i další místa ve městě. „O tom, jak bude vypadat jaro v Olomouci, musí zahradníci přemýšlet už na podzim, kdy cibuloviny potřebují do země. O výběr lokalit a letošní barvy jara se postaral odbor městské zeleně magistrátu společně se zahradníky z Výstaviště Flora. Pestrobarevné jarní kytky tak budou díky jejich práci lidé nacházet nejen v tradičních, ale i nových lokalitách města,“ objasnil náměstek primátora pro oblast městské zeleně Otakar Bačák. Příval jarních barev díky tomu čeká na Olomoučany v parcích a hned

několika ulicích. Kromě Hodolanské vykvetla i třída Svobody. Zdobí ji bílo-žluté narcisy a oranžové tulipány, a to i v záhonech navazujících na náměstí Národních hrdinů. Kvete záhon u vyústění ulice Legionářské i ten poblíž cyklostezky na třídě Foerstrova, kde jsou vysazené tulipány a narcisy v pastelových odstínech. Další jarní květiny se objeví u kostela Panny Marie Pomocné v ulici I. P. Pavlova.

Cibulovinami tradičně rozkvetl záhon v Rudolfově aleji. Jeho část u Polské ulice zahradníci nově obnovili ve stejném druhovém složení jako zbývající úsek centrálního záhonu. Ve Smetanových sadech kvete Holandská zahrada, kde přibyl záhon tulipánů v pastelových odstínech. V Bezručových sadech u zvoníčky je nová výsadba, která bude prostor krásnit až do června.

„Věřím, že tradiční i nové lokality s cibulovinami potěší všechny, ať už kolem pestrobarevných záhonů prochází při svých cestách do práce nebo při klidnějších procházkách o víkendech. Tak si je společně všichni užijeme,“ uzavírá náměstek primátora Otakar Bačák.

MIMOŘÁDNÁ SITUACE: MAGISTRÁT ŘEŠIL VELKÝ KYBERNETICKÝ ÚTOK

Masivní kybernetický útok zažil 6. dubna olomoucký magistrát. Cílený útok ochromil datovou síť a znemožnil výkon většiny agendy. Případ sleduje Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost, město komunikovalo také s ministerstvem vnitra. Do řešení mimořádné situace se spolu s magistrátními IT pracovníky zapojilo množství dalších specialistů z veřejné i komerční sféry.

„Po dvou týdnech od začátku útoku už můžeme konstatovat, že neunikla žádná agendová data a že vyřizování žádostí občanů už probíhá v maximální možné míře, i když ho zatím v některých případech brzdí dočasné odstavení vybraných aplikací pro jejich vyšší výkon nebo kontrolu,“ uvedl primátor Mirek Žbánek. Okolnosti napadení řešilo město s policií a dalšími bezpečnostními složkami. Pachatelé, kteří zneužili zranitelnosti jednoho prvku magistrátní datové sítě, po městu marně požadovali výkupné.

„Během dvou týdnů po útoku zprovoznili specialisté serverovou a infrastrukturní část sítě a naprostou většinu aplikací. Intenzivně pracovali také na připojování

jednotlivých koncových stanic. Právě zprovoznění co největšího množství počítačů bylo důležité pro urychlení práce magistrátu,“ vysvětlil náměstek Martin Major. Upozornil, že práce s datovou sítí je v případě úřadu, který má současně fungovat pro veřejnost, velmi náročná. Při zprovozňování součástí systému bylo nutné postupovat velmi obezřetně, i proto, že síť či její jednotlivé prvky jsou v době postupného zapojování zranitelnější. Systém při postupném spouštění vykazoval občasné zpomalení nebo výpadky.

Na řešení situace se podílel velký tým, složený z IT odborníků magistrátu i z komerční sféry, pomoc poskytli odborníci z Krajského úřadu Olomouckého kraje, Hasičského záchranného sboru Olomouckého kraje a z dopravního podniku. „Pomáhali i další, například městské policii hned na začátku zapůjčilo město Přerov svůj server. Všem za pomoc děkujeme,“ zdůraznil primátor Žbánek.

Odstraňování škod a přijetí opatření bude magistrát řešit ještě několik dalších měsíců. Na služby pro veřejnost by to už ale nemělo mít vliv.

DUBEN PŘINESL ROZVOLNĚNÍ: OTEVŘENÁ ZOO, BOTANICKÁ ZAHRADA I KNIHOVNA

V dubnu se začaly otevírat brány dosud zavřených veřejných institucí. Provoz pro veřejnost obnovila 18. dubna zoologická zahrada, botanická zahrada a rozárium jsou otevřeny od 13. dubna a hned v pondělí 12. dubna přijala první čtenáře po vynucené pauze Knihovna města Olomouce. Jak to teď v knihovně funguje?

V obvyklých hodinách již mohou zájemci navštívit knihovnu osobně, samozřejmě zatím v omezeném počtu a za dodržení nastavených hygienických pravidel. Podmínkou jsou tedy respirátory, dezinfekce rukou a rozešupy. Dětské oddělení má otevřeno i v dopoledních hodinách, internet a čítárna zatím zůstávají uzavřené.

Půjčovní doba dospělého oddělení na náměstí Republiky je nyní následující:

Pondělí, úterý, čtvrtek, pátek: 8:00–18:00

Středa: 9:00–15:00, Sobota: 8:00–12:00

Neděle: zavřeno

Do dětského oddělení můžete přijít v těchto výpůjčních hodinách:

Pondělí, úterý, čtvrtek, pátek: 9:00–11:00, 12:00–18:00

Středa: 9:00–15:00; Sobota: 8:00–12:00

Neděle: zavřeno

Stále je možno využívat službu odložení z poličky, kdy čtenáři vybrané knihy, CD, audioknihy a deskové hry

pracovníci knihovny připraví. Také je možné si zdarma stahovat až 10 e-knih měsíčně. Výpůjčky již nebudou automaticky prodloužovány a postupně budou nabíhat upomínky. Prodloužit lze přes katalog, mailem či telefonicky.

Pravidla po rozvolnění jsou stále ještě specifická, proto je dobré se na ně připravit. Musí se dodržovat počet osob v půjčovně (1 osoba na 15 m²), rozešupy, respirátory a desinfekce. Objednávání přes e-mail či telefonicky zůstává zachováno. Služba internetu teď není poskytována. Zatím nelze využívat ani studijní místa.



KNIHA O ZLOČINECH V OLOMOUCKÉM KRAJI: MYŠLENKY SKRYTÉ OPONOU

Milí čtenáři, v letošním roce jsme se rozhodli pro jiné pojetí našich příspěvků. Loni jsme vám radili, jak se zachovat v určitých situacích a jak se nestát obětí trestného činu.

V následujících číslech vám chceme představit knihu pod názvem „Myšlenky skryté oponou“, která byla vydána v roce 2018.

Publikace, na níž se podílel kolektiv policistů Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje, umožňuje čtenáři ohlédnout se za nejtěžšími zločiny spáchanými v Olomouckém kraji. Připomíná dvanáct skutečných případů z let 1996–2015, přepracovaných z policejních spisů do literární podoby. Přibližuje náročnou práci kriminalistů odhalujících a objasňujících zvláště závažné trestné činy, jakými jsou vraždy. Poodhaluje kriminalistické postupy, taktiku a metody vyšetřování a současně odkrývá duševní pohnutky, motivy i psychologické profily pachatelů jednotlivých případů.

Knihu nenajdete v prodeji, několik výtisků jsme však věnovali do obecních nebo městských knihoven, kde jsou k zapůjčení.



SMRT HODNÉ PANÍ

„Tu paní znám od malička. Někdy byla hodná a někdy zase zlá. Já jsem s ní žádné konflikty neměl“. Vypověděl později kriminalistům Severomoravské policejní správy pachatel nejzávažnějšího zločinu ze všech. Vraždy. Případ z října roku 1999 se začal odvíjet oznámením strážníků Městské policie Šternberk.

To sobotní ráno bylo trochu sychravé. Ulicí spěchala prodavačka místního konzumu. Její oko jen letmo zabloudilo ke dveřím rodinného domku nedaleko obchodu, kde pracovala. Byly pootevřené. Věděla, že v domě bydlí starší paní. „Zvláštní“, pomyslela si, „že by zapomněla zamknout?“ Nedalo jí to a nakoukla dovnitř. „Haló, jste tady?“ Nikdo se neozýval, tak opatrně vešla do chodby. To co spatřila, jí vyrazilo dech. Stará paní ležela zcela nehybně v kaluži krve. Vyhaslý pohled jejích očí nenechal příchozí na pochybách, že je stařenka po smrti. „Panebože!“ Žena vycouvala ze dveří a přes chvilkovou slabost, která ji postihla, okamžitě zalarmovala strážníky městské policie. Krátce poté se rozezněly policejní majáky a zvědaví občané mohli ono ráno spatřit policejní vozy, spěchající na místo.

Zběžné ohledání místa činu potvrdilo, že všímavá prodavačka rozhodně netrpí fata morgana. V přízemí domku u vstupu do kuchyně skutečně ležela mrtvola starší ženy v tratolišti krve. Na první pohled bylo zřejmé, že nezemřela přirozenou smrtí. Hlava nebohé důchodkyně byla značně zřízena. Pozornost policistů upoutalo

také rozbité okno v kuchyni. Střepy se nacházely uvnitř v pokoji. Že by násilné vniknutí a pak vražda? Přivolaný lékař záhy definitivně potvrdil, že je žena mrtvá. „Pánové, ta paní je tak šest až sedm hodin po smrti, už jsem tu tak nějak navíc. Je mi líto“, prohodil směrem ke dvěma mladým uniformovaným policistům. Jeho slova se stala konečným impulsem pro přivolání okresní i krajské kriminálky. Od operačního důstojníka se policisté dozvěděli jména dvou krajských vyšetřovatelů, mířících na místo. Oba vyšetřovatelé byli obecně známi jako milovníci sarkastického humoru a taky tím, že si nebrali servítky při hodnocení práce svých mladších kolegů. A tak se policisté místního obvodního oddělení urychleně rozběhli shánět nějaké svědky a předejít tak kritice zkušených kriminalistů. S hrdostí pak kolegům z kriminálky hlásili, že pachatele sice nemají, ale zato mají svědky, kteří v noci, tedy přesněji kolem půl dvanácté, slyšeli zuřivě štěkat psy v okolí. „Dále jsme zjistili, že před měsícem a půl stařenku navštívily „osoby tmavší pleti..., domníváme se, že cigáni“, oznámili ještě. Vyšetřovatelé ironicky pochválili „snaživé chlapce“ za rychlé dodávání potenciálních pachatelů a dali se do práce.

Začali podrobným a detailním ohledáním místa činu a těla zavražděné ženy. Na první pohled bylo jasné, že ji někdo opakovaně udeřil do hlavy nějakým předmětem. Kriminalistům neuniklo ani to, že se pachatel zřejmě pokoušel zasunout nějaký předmět do pochvy více než devadesátileté paní. Zavražděná měla potřísněné krví

i ruce. „Kdo mohl být vůči takové stařence tak brutální“, kladli si otázku vyšetřovatelé.

Krev se nacházela i na střepech rozbitého okna. Technici zajišťovali veškeré stopy v celém domě. Pod rozbitým oknem našli poškozenou francouzskou hůl, pomocí které se stařenka pohybovala. „Že by vražedná zbraň?“ nahlas přemýšlel jeden z vyšetřovatelů. Na místě činu našli také vázu, na jejímž povrchu byly zřetelně patrné stopy krve. „Loupežný motiv můžeme alespoň pro tuto chvíli vyloučit, pánové“, hlásil policista po zběžném prohledání kredence v kuchyni. Nemalý finanční obnos, který zde ležel v bankovkách, nenasvědčoval tomu, že pachatel vraždil pro peníze. „Takže sexuální motiv anebo duševní naháč“, okomentoval případného slaboduchého vraha mladší z vyšetřovatelů.

Kriminalisté zajistili stopy jak biologického charakteru, tak stopy pachové. Nezaháleli. Prověřovali všechny možné i nemožné pachatele. Byly prověřeny veškeré známé osoby, které se v minulosti dopustily sexuálního násilí na starších ženách. Prověřovali se také recidivisté v okolí, i osoby páchající mravnostní kriminalitu méně závažného charakteru. Pátralo se také po všech osobách, které stařenku v dávné i nedávné minulosti navštívily. V obci zavražděné seniorky začaly kolovat zvěsti, že měla peníze a bohatství po předcích z války nebo dokonce zlatý poklad. „To se tady všeobecně vědělo“, vypověděla sousedka. „Báchorky pro děti“, utrousil jeden z detektivů. Nic ale s kolegy nemohli podcenit.

Výsledky pitvy potvrdily poranění hlavy a pohlavních orgánů. Stařenka obdržela sedmnáct silných úderů přímo do hlavy, další četné ataky směřovaly na tělo. Pitva také ukázala, že zavražděná měla v ústech a nosu nasypán písek. Částice písku měla v plicích, takže musela jeho část vdechnout zaživa. „Před smrtí musela strašně trpět“, zněl verdikt soudních lékařů. Poranění pohlavních orgánů vzniklo razantním vniknutím nástroje, odpovídajícího francouzské holi a vzniklo dle pitevní zprávy až po smrti poškozené. „Zrůdné“, okomentovali pitevní zprávu po jejím přečtení vyšetřovatelé.

V té době se o metodě analýzy DNA mnoho nevědělo, proto byla prováděna tzv. sérologie. Tedy zjištění krevní skupiny nalezených krevních stop. Zemřelá měla krevní skupinu A. Na jedné z dlaní zemřelé byla ale nalezena také krevní skupina AB. „No, alespoň něco“, komentoval to vyšetřovatel.

A tak kriminalisté mezitím usilovně prověřovali všechny poznatky, které v tu chvíli měli k dispozici. Postupně vylučovali podezření na rodinné příslušníky i náhodné návštěvníky zemřelé stařenky. Stále chyběl motiv činu. Postupně „odpadávaly“ i prověřené osoby z řad policii známých gerontofilů, nekrofilů a mravnostních recidivistů.

„Jsme ve slepé uličce, pánové“, zaznělo z úst šéfa vyšetřovacího týmu. „Je třeba znovu obejít sousedy. Musíme zjistit něco, čeho se dá aspoň trošku chytit.“ Vzápětí tak kriminalisté obdrželi zajímavý typ. Na dvojici



mužů, otce se synem. Nebyli rodinní příslušníci zemřelé, ale občas ji navštěvovali. Zjistili, že mladší z dvojice, Marek, nějak „není k nalezení“. Jeho zmizení se nápadně shodovalo s obdobím vraždy. Mohl být Marek onou osobou, která brutálně vraždila? „Oni byli hodní, chodili tam staré paní pomáhat“, mírnili prvotní nadšení kriminalistů místní občané. „Mladý byl trochu darebák, ve škole měl problémy a byl tak trochu pablť“, sděloval důvěrně místní starousedlík kriminalistům. Ti zbystrili a na Marka se o to víc zaměřili. Vyšlo najevo, že „hodný Marek“ už má za sebou nějaký ten škraloup. Byl trestán za krádež vozidla a údajně „je na drogách, prý bere pervitin“. Dokonce byl hospitalizován v psychiatrické léčebně. Prověrka v léčebně tuto skutečnost potvrdila. A co víc. Duševní choroba, kvůli níž byl muž hospitalizován, bývá za určitých okolností spojena s nebývalou agresivitou. „Toho mladého musíme co nejdřív najít“, jasně zaznělo na ranní poradě vyšetřovacího týmu.

A pak přišel okamžik, na který při své práci čeká snad každý kriminalista. A sice „trocha toho kriminalistického štěstíčka“. Na stole zadrnčel telefon. „Zadrželi jsme podezřelého z krádeže. Je tam od vás“, oznamoval pražský kolega. „Mohl by vás zajímat. Zajistili jsme u něj při prohlídce docela zajímavé věci“, dodal. „Sem s ním“, zavelel starší z vyšetřovatelů. Na zajištěném oděvu podezřelého byla nalezena krev, skupinou odpovídající zavražděné. Na skleněné váze z místa činu byla zase zjištěna jeho pachová stopa. A tak Marek nedlouho poté již seděl proti vyšetřovateli. „Tak co, jak to bylo?“ zahřímal zkušený kriminalista. Marek se

kroutil, jak se dalo. Jakmile mu však kriminalisté začali předestírat důkazy, sesypal se. S výrazem plaché laně začal vypovídat. „Tu paní jsem znal. Někdy byla hodná, někdy ale trochu zlá“, vysvětloval. A jak to bylo onoho osudného dne, tedy spíše noci?

Ten den popíjel pivo. „Snesu ho hodně, jako velký chlap. I patnáct piv“, kasal se. A tak popíjel až do půlnoci. Pak se rozhodl jít domů. Tam si chtěl dát cigárko. Šel zvolna a přišel až k domu staré paní. Šel tam ani vlastně neví proč. Znělo to sice nelogicky, ale zkušení vyšetřovatelé nechali Marka dál vypovídat. Marek i přes prokazatelně nízké IQ detailně popsal, co bylo dál. „Šel jsem tam jen tak“, zopakoval. „Došel jsem až k brance a tam jsem si vzpomněl, co se říká na vesnici. Že má stará paní doma zlato ulité z války. Vysadil jsem branku a šel dál. Před domem byla hromada písku, tak jsem si několik hrstí nabral“. Vyšetřovatel zvědavě zvedl obočí. „Potřeboval jsem něco „šudlat v ruce“, dodal Marek na vysvětlenou. „Dveře domku byly zamčené, a tak jsem rozbil okno. Pěstí. Rambo by to udělal přece taky“, konstatoval hrdě. A pak už jen klidně popisoval, jak mu z ruky tekla krev a vlezl dovnitř. Tam narazil na stařenku. Zřejmě ji vzbudil hluk v domě a šla se podívat, co se děje. V tu chvíli netušila, že kráčí vstříc své smrti. Když mladíka spatřila, oslovila jej a pak na něj napráhla francouzskou hůl. Hůl, pomocí níž se pohybovala. „Vytrhl jsem jí hůlku z ruky a začal ji mlátit do hlavy“, vyprávěl Marek zcela bez špetky lítosti. „Bil jsem ji tak dlouho, dokud se nesvalila na zem. Nehýbala se“, dodal klidně. „Co bylo pak?“, vybídl jej k pokračování vyšetřovatel. „Pak jsem prohledal celý dům. Ale nenašel jsem nic, co by se mi hodilo“, popisoval muž bez emocí. Pak se vrátil zpátky ke stařence a nasypal jí na hlavu písek. „Protože mě písek tížil“, vysvětlil a divně se při tom usmíval. Přiznal se i k tomu, že ji začal mlátit vázou, kterou potmě našmátral. Svůj hrůzný čin dokonale tím, že po nebohé ženě dupal i nohama. Pak ho napadlo, strčit jí konec francouzské hole mezi stehna. Co ho k tomuto jednání vedlo, to už vyšetřovatelům odmítl sdělit. Vše pak ještě názorně ukázal při rekonstrukci na místě činu. Jeho popis brutálního násilí vůči staré paní potvrdili i soudní lékaři.

Nikdy se nedoznal k tomu, že šel do domu krást. Kriminalisté se tedy mohli jen domnívat, že motivem hrůzného činu mohla být krádež. Měli totiž poznatky, že již v minulosti měl něco stařence ukrást a ona sama ho z krádeže podezírala. Tato skutečnost se mu však nepodařila prokázat.

Obviněný byl podroben psychiatrickému, psychologickému i sexuologickému zkoumání soudními znalci. Ti se shodli, že se jedná o skutečně slaboduchého jedince, nikoliv devianta, který je plně za své činy odpovědný.

A tak Marek putoval před soud s obžalobou pro vraždu. Soud mu nakonec vyměřil čtrnáct let trestu odnětí svobody nepodmíněně ve věznici se zvýšenou ostrahou, tedy v nejpřísnějším žaláři. Vrchní soud v Olomouci pak rozsudek nižší instance potvrdil.



IMUNITA JE NÁŠ OBRANNÝ ŠTÍT

Každé roční období má přechod, který svým chladným, vlhkým počasím dokáže přinášet různá onemocnění z nachlazení, ale i oslabovat chronicky nemocné. Jak dobře se dokážeme ubránit, to záleží na obranyschopnosti našeho organismu. Ochranu našeho organismu zajišťuje imunitní systém, který je neustále v pohotovosti. Když dojde ke kontaktu s viry, bakteriemi a jinými vetřelci, pak se aktivizují chemičtí poslové, kteří informují imunitní systém, jenž ho napadl a vytváří ochranu pro jeho příští útok. Naš imunitní systém je nezbytný pro naše přežití. Bez imunitního systému by mohlo být naše tělo snadno napadeno a zlikvidováno. Imunita je schopnost organismu rozpoznávat vlastní tkáně a buňky od cizorodých částic z vnějšího prostředí a zároveň od škodlivých částic pocházejících z prostředí vnitřního (nádorové buňky). Imunitní systém není samostatným orgánem, je orgánem rozptýleným. Jeho jednotlivé složky jsou rozptýleny v krvi a lymfě. Z vnějšího prostředí mohou být těmito „cizími“ částicemi (antigeny) patogenní mikroorganismy (plísňe, bakterie, viry), tak nežádoucí částice z vnitřního prostředí organismu (poškozené buňky, nádorově změněné buňky).

IMUNITA VROZENÁ A ZÍSKANÁ

Vrozená imunita – je přirozenou ochranou organismu od narození.

Získaná imunita – bývá mnohem silnější a máme možnost ji ovlivnit a trénovat. Vyvíjí se v podstatě v průběhu celého našeho života. Můžeme ji získat očkováním.

OCHRÁNÍ NÁS ZÍSKANÁ IMUNITA NAPOŘÁD?

Když proděláme nějaké infekční onemocnění, mohou nastat tři situace.

- Získáme celoživotní imunitu (spalničky, zarděnky)
- Nejrozšířenější je imunita získaná, ale jen po určité období. To znamená, že je nutné se u některých nemocí nechat přeočkovat (tetanus 10–15 let, encefalitida 3–5 let, chřipka 1 rok)
- Imunitu nezískáme, popřípadě jen velmi nízkou, anebo trvá jen velmi krátce

PORUCHY IMUNITY

Na imunitní systém špatně působí civilizační vlivy. Jde o změny životního stylu – druhové a chemické složení stravy, stres, znečištění životního prostředí, a tak podobně. Dlouhodobě vystavovaný organismus nepříznivým vlivům je organismus přetížený, vzniká nerovnováha, která vede k nesprávné funkci a přehnaným reakcím organismu na běžné látky.

JAK POSÍLIT IMUNITU?

Ze dne na den imunitu nezvýšíme, to neumí ani bylinky, ani různé doplňky stravy. Důležitý je dostatek spánku,

fyzická aktivita, otužování, ovoce, zelenina, vyvarovat se stresu, omezit cukr a smažená jídla, tuky.

Naš imunitní systém je stále aktivní, nikdy neodpočívá a právě v průběhu infekce je mnohem aktivnější a náročnější na zdroje, které musí získat ze stravy. Dostatečné množství stopových prvků a vitamínů hraje klíčovou roli pro správné fungování imunitního systému, jak při léčbě nemoci, tak i z pohledu prevence. V boji proti infekci je důležitý vitamín C, D, A – ty přímo napomáhají vyzrávání imunitních buněk a jejich reakcí. Ve stravě by neměly chybět antioxidanty. Důležité je udržení a podpora zdravé střevní mikroflóry. Pomoc mohou i doplňky stravy (Wobenzym – zvládá záněty v těle, Preventan, Lakto-bacily – živé mléčné bakterie neboli probiotika).

Jde to i přírodní cestou. Oblíbenou bylinkou je rakytník (sibiřský zázrak, který obsahuje 10x více vitamínu C než pomeranč), kustovnice čínská, ženšen. Léčivé čaje či sirupy můžete připravit také z mnoha dostupných bylin. Patří sem šípkový květ či bobule, jitrocel, podběl, černý bez, zázvor, kopřiva, divizna, lipový květ.

V současné době je zdraví v mysli všech a přemýšlíme, jak se mohu vyhnout nákaze koronaviru. Stojíme dva metry od sebe, neustále si myjeme ruce a běžíme pryč, když někdo kašle. Mnoho lidí se ptá, zda existuje způsob, jak posílit jejich imunitní systém, který je může ochránit před nákazou. Odpověď zní ne. Žádné množství ovoce ani zeleniny vám nezabrání chytit tuto nakažlivou a závažnou virovou infekci. Sociální distancování a izolace zůstávají jedinými způsoby, jak tomu můžeme aktivně zabránit. Nezbyvá nám nic jiného, než pracovat na vlastním zdraví. Upravit stravovací návyky, být aktivní, pravidelně se pohybovat, pečovat o svou duševní stránku. Využívat i co nejpřirozenější alternativní způsoby k posílení imunitního systému.

Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra



PROCHÁZKY V KVĚTNU



Venušiny misky

U obce Velká Kraš v Rychlebských horách se můžete vydat na zajímavou přírodní památku Venušiny misky. Jde o zajímavé skalní útvary, které podle pověsti sloužily jako obětní místa. Ve skutečnosti se ale jedná o pozůstatky ledovcové činnosti. Misky mají elipsovitý tvar a průměr až 1 metr. K místu vede z Velké Kraše značená turistická trasa.

Zřícenina Kaltenštejn

Nedaleko obce Černá voda, asi 2 km, se můžete vydat k osadě Nové Podhradí, nad kterou najdete zříceninu Kaltenštejn. Bývalý hrad stojí na kopci v lesích, nedaleko silnice ze Žulové na Vidnavu. Je to jeden z nejlépe dochovaných středověkých hradů v Jeseníkách. Prohlédnout si zde můžete zbytky mohutného hradebního opevnění, torzo hlásné věže, i sklepení. Ke zřícenině vede asi 5 km dlouhá značená turistická trasa od železniční stanice v Žulové. Je to pěkná trasa okolo bývalých lomů.

Tovačovské rybníky

Město Tovačov je obklopeno vodou ze všech stran a na krásné nenáročné vycházky je ideální během celého roku. Na okružní vycházku můžete vyrazit kolem rybníků, nebo kolem jezer. Kolem rybníků, směrem na Dub nad Moravou, kde začnete u známého Hradeckého rybníku. Ten je vnitřními hrázemi, po kterých se můžete procházet, rozdělen na čtyři části a sousedí s rybníkem Křenovským. Od Hradeckého rybníka můžete dojít starou dubovou alejí s výhledy na Spanilou věž Tovačovského zámku k rybníku Kolečko. Rybníky jsou významnou ornitologickou lokalitou. Řada vodních ptáků zde buď hnízdí, nebo je využívají jako občerstvovací zastávku. Na ptáky nejbohatší jsou rybníky Hradecký a Křenovský. Další možností je vyrazit na okruh kolem jezer. Ideální začátek je na výjezdu z Tovačova směrem na Přerov.

Petrovské studánky

Pro milovníky studánek a pramenů je jako stvořená naučná stezka Petrovské studánky v Petrově nad Desnou, která spojuje čtyři historické studánky v kopcích nad obcí. Stezka je dlouhá jen asi 9 km, ale je určena především náročnějším turistům. Za sportovní výkon vás studánky Petrovská, Srnčí, U Kaliště a Anenská odmění výbornou osvěžující vodou. Cestou se pokocháte nádhernými výhledy a informační tabule vás seznámí se zajímavostmi místní přírody. Stezka začíná u základní školy v Petrově a je okružní.

Týnecká mohyla

Na lehkou procházku s jasným cílem můžete vyrazit i z Velkého Týnce. Cílem bude Týnecká mohyla, památník vzniku republiky a obětí 1. světové války, který byl odhalen v roce 1921 za přítomnosti T. G. Masaryka. Mohyla stojí v místech, kde se kdysi nacházelo opevněné hradisko, na kopci směrem na obec Čechovice. Z Týnce se k ní můžete vypravit

kolem místní zahrádkářské kolonie. Mohyla je zdaleka vidět, nemůžete zabloudit. Od památníku je krásný výhled na Velký Týnec a okolí.

K Radíkovské věži

Na oblíbený výšlap Olomoučanů, k Radíkovské věži, se můžete vydat naučnou stezkou Svatý Kopeček, jejíž začátek najdete u Zoo na Svatém Kopečku. Naučná stezka je dlouhá asi 7 km a vede pěknou přírodou, listnatými lesy mezi obcemi Svatý Kopeček, Radíkov a Dolany. Po cestě se nachází devět informačních tabulí, které jsou zaměřené na historii a přírodu, hlavně na zdejší lesy. Dovede vás ale i k pozůstatkům bývalého kláštera. Trasa není dlouhá, ale na některých úsecích je náročnější na stoupání. Do Radíkova se ale můžete dostat i kratšími nenáročnými trasami. Odměnou vám bude možnost občerstvení nedaleko věže.

Dům přírody Litovelské Pomoraví

Chcete se dozvědět něco víc o lužních lesích kolem řeky Moravy? Zajedťte do Horky nad Moravou, do galerie pod širým nebem v okolí Sluňákova. Dům přírody je přirozená vstupní brána do chráněné krajinné oblasti Litovelské Pomoraví. Galerie v přírodě Domu přírody Litovelského Pomoraví přibližuje unikátní krajinu lužních lesů a propojuje ji s uměním. Umělecká díla na vycházkovém okruhu slouží jako tradiční místa rozhledu a jsou umístěna v otevřené krajině. Na rozlehlém pozemku můžete objevit malebná zákoutí, netradiční herní prvky i odpočinková posezení. Galerie v přírodě je volně přístupná.



Karel

Karel je jedním z pěti minerálních pramenů, které vyvěrají na území obce Velké Losiny. Pramen Karel vyvěrá na konci losinského lázeňského parku, který je oblíbeným místem procházek. Najdete ho snadno, je zastřešen dřevěným altánkem. Jde o studený přírodní vývěr sirné vody o teplotě 11°C.



Bukovka Rapotín

Na pěknou okružní naučnou stezku můžete vyrazit i z Rapotína. Je dlouhá asi 7,5 km a začíná u místního obecního úřadu. Projdete se kolem vrcholů Bukový kopec a Přední bukový kopec a na deseti zastaveních se dozvíte spoustu informací o Rapotíně a přírodě v okolí.

Průchodnice

Přírodní rezervaci Průchodnice najdete východně od obce Ludmírov, v oblasti přírodního parku Kladcko. Zajímavá je nejen vzácnými druhy rostlin a živočichů, ale především několika jeskyněmi a skalními útvary devonských vápenců. Oblast je i významným

archeologickým nalezištěm. K Průchodnici se dostanete po červené turistické značce od silnice mezi Ludmírovem a Hvozdem, kde je i malé parkoviště, ale značená trasa vede až z Konice. Zdatnější turisté mohou pokračovat dále k Javoříčským jeskyním.



Potštátské skalní město

Oblast skalního města najdete mezi městy Potštát a Hranice na Moravě. Jde o úzké údolí kolem říčky Veličky, kolem kterého se vypínají strmé srázy s výraznými skalisky. Prohlédnout si můžete Čertovu skálu, Čertovo kopyto, Jelení skok, ale i Kámen vďavekchtivých dívek. Touto krásnou oblastí prochází značená turistická trasa.

Kalvárie v Jaroměřicích

Krásné poutní místo v podobě barokního kostela s komplexem dalších duchovních staveb můžete navštívit v Jaroměřicích nedaleko Jevíčka. Projekt slavného architekta Santiniho, inspirovaný Jeruzalémskou Golgotou, si vaši pozornost rozhodně zaslouží. U kostela Všech Svatých v Jaroměřicích, můžete nastoupit na křížovou cestu, která vás s jedenácti zastaveními dovede až na kalvářský kopec.





RYCHLÉ ZDRAVÉ VEČEŘE

Brokolicová omeleta se sýrem

½ brokolice
3 žampiony
6 vajec
50 g Eidamu
Sůl

Čerstvě mletý pepř
Olej na smažení

Brokolici rozeberte na růžičky, zalijte ji v hrnci vřelou vodou a nechte asi 5 minut pod pokličkou. Prochladlou ji trochu nasekejte. Polovinu nakrájených žampionů a polovinu brokolice krátce orestujte na rozpáleném oleji a ztlumte teplotu. Zalijte třemi rozšlehanými vejci, osolte, opepřete, posypte nastrohaným sýrem a pod pokličkou nechte pomalinku dodělat. Podávejte se zeleninovým salátem.

Lososový tatarák

200 g čerstvého kvalitního lososa
1 červená cibule
Trochu čerstvého kopru
Půl lžičky dijonské hořčice
Sůl
Pepř
Citronová šťáva
Celozrnné toasty

Lososa zbavte kůže, omyjte a osušte. Vezměte ostrý nůž a maso důkladně naškrábejte, nebo na co nejjemněji nasekejte (dá se požit i masový mlýnek). Přidejte najemno nakrájenou cibuli, sůl, pepř, hořčici a trochu nasekaného kopru a dobře promíchejte. Ihned podávejte na opečeném celozrnném toastu.

Krůtí prsa se zeleninou

400 g krůtích prs
2 lžíce oleje
2 lžíce solamylu
300 g mražené čínské zeleninové směsi
Lžíce sójové omáčky
Sůl

Zeleninu propláchněte teplou vodou a nechte odkapat. Maso nakrájejte na nudličky, osolte, obalte v solamylu a zprudka orestujte na oleji. Přidejte zeleninu, sójovou omáčku, podle potřeby trochu vody a pod pokličkou poduste do měkka. Podávejte s rýží.

BEZ RODINY BY MŮJ ŽIVOT NEMĚL SMYSL, ŘÍKÁ PAVEL FRYŠÁK Z HNUTÍ SPOLEČNĚ

Advokát, ve volných chvílích potápěč, bojovník, motorkář, a především otec dvou dětí Pavel Fryšák se před pár lety zapojil do olomouckého politického dění. Se svými kolegy z hnutí spOLEčně chtějí zlepšit fungování města. „Někdy to jde, někdy je to těžší,“ upřesňuje.

Jste rodilý Olomoučan?

Ano, jsem Olomoučák každým coulem, a to již v několikaleté generaci. Své dětství jsem prožil převážně v městské části Klášterní Hradisko, kde naše rodina měla již od dob C&K monarchie dům, ve kterém jsem vyrůstal od narození. V současné době žiji v městské části Hejčín, na kterou máme rovněž významnou historickou rodinnou vazbu. Dům na Tomkové ulici, ve kterém se teď nacházíme, postavil můj pradědeček J. A. Mišauer, otec mé babičky z tátovy strany, tuším někdy kolem roku 1896. Už za dob monarchie tu měl krámek se smíšeným

zbožím, tenkrát se tomu říkalo koloniál. Byl to velmi pracovitý člověk a šikovný obchodník, který se tvrdou prací vypracoval i přesto, že měl pouze maminku. Kdo byl jeho otec, to už se bohužel nikdy nedozvíme, v rodině se traduje, že ho zplodil nějaký voják, který v dobách prusko-rakouských válek táhnul okolím Olomouce s vojskem, takže z této strany rodinnou historii moc zmapovanou nemám. Svůj koloniál zde pradědeček provozoval až do doby, než ho za druhé světové války zatkl gestapo – někdo ho udal, že přispěl do sbírky na pomoc rodinám obětí Heydrichiády, a tak pradědeček skončil v koncentračním táboře. No a po roce 1948 nám prakticky veškeré rodinné majetky znárodnili. Až po roce 1990 jsme se dočkali vrácení alespoň části majetku, včetně tohoto domu, byť v naprosto zdevastovaném stavu. Díky tomu jsme mohli na naši rodinnou historii navázat. Nyní v tomto našem domě již řadu let žijeme, a zároveň zde i pracujeme. Každopádně, vazba k Olomouci je u mé rodiny velmi silná. Rod Fryšákových patřil k takovému prvorepublikovému střednímu stavu a většina z mých předků se koncentrovala právě do Olomouce a okolí.

Vystudoval jste v Olomouci střední i vysokou školu?

Ano, po základce jsem chodil na Slovanské gymnázium, a poté, co se znovu otevřela Právnická fakulta Univerzity Palackého, nastoupil jsem zde na práva, která jsem v roce 2000 úspěšně absolvoval. Po škole jsem začal pracovat v advokacii a v tomto oboru pracuji dodnes.

A daří se?

Musím to zaklepat do všeho, co jen jde, ale ano. S mou manželkou už víc jak deset let vedeme svou vlastní advokátní kancelář, a i když je to mnohdy opravdu náročná a vyčerpávající práce, i po těch více než dvaceti letech, které jsem v oboru do této chvíle prožil, mě práce v advokacii baví a naplňuje.

Jak jste se vůbec dostal do olomouckého politického dění?

V minulosti jsem vícekrát přemýšlel, že bych se nějakým způsobem do místního veřejného života mohl zapojit. Ovšem nikdy jsem nenašel vhodné politické uskupení, se kterým bych se dokázal ztotožnit, a to z různých důvodů. Až jednoho dne mi zavolał můj dlouholetý kamarád Robert Runták s tím, že by chtěl iniciovat vznik nového, čistě lokálního politického hnutí, které by se mohlo pokusit přispět ke změně olomoucké politiky. A tak jsem se rozhodl, že bych u toho chtěl být, že bych se na tom chtěl aktivně podílet.



Jeho představa vás natolik oslovila?

Ano. Jednak mi byla blízká samotná ta myšlenka, svou roli sehrálo i to, že Robertovi důvěřuji. To vyplývá z naší společné historie, která je opravdu dlouhá – to by stálo za samostatný rozhovor. S Robertem jsme spolužáci už z gymnázia, chodili jsme do stejné třídy a už tam jsme byli v úzkém kontaktu. Následně jsme spolu absolvovali i studia práv. Po celou dobu našich vysokoškolských studií jsme společně pracovali na brigádě v Moravském divadle, dělali jsme tam osvětlovače. Teď si vlastně uvědomuji, že k té práci jsem se dostal právě přes Roberta, jeho maminka v divadle pracovala dlouhé roky jako vlásenkářka. Musím říct, že za tu práci jsem Robertovi dodnes vděčný – při studiu na vysoké škole byla práce v divadle výborným odreagováním, získal jsem zde spoustu cenných zkušeností a kontaktů, no a samozřejmě jsem si díky tomu mohl vydělat i nějaké ty peníze. Protože už v té době jsme s mou nynější manželkou žili a hospodařili takříkajíc „za své“, každá vydělaná koruna se hodila. Práce v divadle pro mě byla zkušeností na celý život. No a podobně, i když o mnoho let později, jsem se díky Robertovi dostal i k hnutí spOLEčně. Jednoho dne mi Robert zatelefonoval s tím, že už ho přestává bavit pouze pasivně sledovat dění v olomoucké komunální politice a že by se do toho rád aktivně zapojil, že by se chtěl pokusit přispět ke změně, kterou Olomouc podle něj nutně potřebuje. Řekl mi, že by chtěl založit nové lokální politické hnutí, v němž by se mohli dát dohromady lidé, kteří by, stejně jako on, měli chuť olomoucké veřejnosti nabídnout něco nového – prostě „novou krev“. A že kdybych věděl o někom, kdo by měl zájem se na něčem takovém podílet, ať mu dám vědět. Já jsem nad tím chvíli přemýšlel a posléze jsem mu řekl, že do toho půjdu s ním. Vzhledem k tomu, že jsem Roberta velmi dobře znal, věděl jsem, že když do toho půjdu s ním, že se bude jednat o něco, čemu budu moct plně důvěřovat.

A tak jste se do toho pustili.

Přesně tak. Stal jsem se jedním ze zakládajících členů hnutí spOLEčně. Postupně jsme oslovovali různé olomoucké osobnosti z různých sfér a časem se hnutí

zformovalo do té podoby, jak ho známe dnes. S odstupem času mohu říci, že mi to nesmírně obohatilo život. Poznal jsem díky tomu celou řadu vynikajících lidí, se kterými bych se asi za jiných okolností nesetkal a se kterými je pro mě skutečnou ctí spolupracovat.

Co si může Olomoučan představit pod hnutím spOLEčně?

Já osobně hnutí spOLEčně vnímám jako skupinu lidí, kteří nejsou čistě politicky profilovaní v tom pravém slova smyslu. Svým způsobem to pro mě bylo zásadní. Hnutí mi v tomto směru dalo určitou naději, že do politiky se mohou zapojit i „normální občané“. Zkrátka jde o politické hnutí, které vykonává politickou agendu, má politické ambice, nicméně nikdo z členů netouží po tom být profesionálním politikem, že by se politikou živil, a tak primárně nehledí na své vlastní osobní cíle. Členové našeho hnutí dělají politiku proto, aby jí něco opravdu přinášeli, aby jí přispívali, a ne proto, aby z ní sami profitovali. Z mého pohledu je právě toto to zásadní, co jsem v hnutí spOLEčně našel. Jsme parta srdcařů, kteří mají na některé záležitosti podobné, ba dokonce stejné názory, a i když jsou samozřejmě témata, na nichž se shodneme snáz, a oproti tomu témata, kde se naše pohledy různí, o věcech mezi sebou debatujeme a prakticky vždy najdeme jakýsi rozumný konsenzus, za kterým si pak můžeme stát. Co je pro mě zásadní, tak je to, že hnutí pracuje na vysoce demokratické bázi. Hlas každého z nás má stejnou váhu, stejnou míru důležitosti. Témata vždy společně probíráme, buď osobně, nebo pomocí komunikačních platforem, které dennodenně používáme, takže každý z nás se může vyjádřit prakticky ke všemu a jeho názor je brán v úvahu. To je pro mě osobně obrovské plus, obrovská deviza našeho hnutí. A pak taky určitá otevřenost vůči veřejnosti. Za námi může přijít opravdu každý slušný člověk, který by měl zájem aktivně se zapojit do olomouckého dění, každého rádi uvítáme.

Jak hodnotíte fungování hnutí společně?

Tuto otázku bych rozdělil na dvě části. Tou první je fungování uvnitř hnutí. V tomto jsem spokojený maximálně,



v rámci hnutí je aktivních řada vynikajících lidí a díky nim hnutí funguje způsobem, který mě osobně opravdu naplňuje. Zkrátka, když mám možnost pravidelně se setkávat s lidmi, se kterými to takřkajíc „dává smysl“, mám si s nimi co říct a diskuse s nimi mě obohacuje, tak to je prostě super. Toto je něco, co v hnutí spOLEčně funguje skutečně na jedničku. S tím pak souvisí i to, že řada našich členů se svou aktivní prací podílí na různých úrovních praktického fungování olomouckého veřejného života a komunální politiky. Myslím to tak, že nejsou pouhou pasivní součástí, ale že se aktivně podílejí na různých městských procesech a v těch mají obohacující nápady a názory. Byť jejich prosazování v praxi není mnohdy snadné.

Jaká je ta druhá část?

Tou druhou částí je vnější sféra fungování politických mechanismů v rámci olomoucké politiky. V tomto směru zdaleka ne vše je tak, jak bychom si to já sám, nebo případně naše hnutí, představovali. Svou roli zde samozřejmě hraje to, jaký politický mandát jsme získali v posledních volbách. I když výsledek, kterého jsme v minulých volbách dosáhli, považuji za uspokojivý, protože jsme vznikli opravdu krátce před volbami a měli jsme tudíž jen krátkou dobu na to, abychom se olomoucké veřejnosti mohli představit. Vzhledem k tomu považuji tři zastupitele, kteří byli za hnutí spOLEčně do zastupitelstva města Olomouce zvoleni, z nichž jeden, ekonomický náměstek primátora pan Otakar Bačák, je dokonce radním, za opravdový úspěch. Nicméně z poměru tohoto našeho mandátu vůči ostatním politickým subjektům v rámci volených orgánů města se odvíjí to, že ne vždy má náš hlas při projednávání různých témat takovou váhu, jakou bychom potřebovali. Ne vždy jsme schopni některé procesy či některá rozhodnutí efektivně ovlivnit. Někdy je také poněkud frustrující sledovat efektivitu fungování městských institucí v praxi. Pokud jde o politiku, mým snem je v budoucích komunálních volbách dosáhnout takového výsledku, který by nám zaručil výrazně silnější politický mandát, abychom byli schopni reálně prosazovat transformaci olomoucké politiky v moderní, vůči občanům otevřenou politiku 21. století, která je podle mého názoru naprosto nezbytná. Komunální politika musí být vnímána jako služba městu a jeho občanům,

nikoliv jako výtah k moci či k vyšším funkcím. Městské instituce musí fungovat efektivně, musí být řízeny profesionálně a zodpovědně. Zde osobně vidím velkou míru rezerv. Ovšem dívám se na to i z druhé stránky. Už za toto volební období se podle mého názoru nastartovala spousta pozitivních změn a procesů. Některé jsou sice na dlouho, ale vidím v nich pozitivní budoucnost.

Vy sám se podílíte na fungování nějaké městské agentury?

Jsem aktivním členem Majetkoprávní komise, která je jedním z poradních orgánů Rady města Olomouce. Naším úkolem je dávat doporučující stanoviska, pokud jde o rozhodování v majetkoprávních věcech, o kterých musí Rada rozhodovat. Majetkoprávní komise je jedním z nejvíce vytížených poradních orgánů města – scházíme se minimálně dvakrát do měsíce, na každé zasedání dostáváme vždy mnoho desítek až stovek stránek různých podkladů, které je třeba pečlivě prostudovat a následně projednat. Z mého pohledu je velmi pozitivní to, že Majetkoprávní komise funguje velmi demokraticky. Na zasedání komise není problém otevřít jakékoliv téma a prodiskutovat ho z nejrůznějších úhlů. Někdy se pak stane, že se ve finále po diskusi dospěje k jinému rozhodnutí, než jaké se na počátku jevílo. Zásadní roli zde mnohdy sehraje stanovisko příslušné Komise místní části Olomouce, což je pro mě osobně velmi důležité, neboť stanoviska těchto Komisí místních částí vycházejí z přímé znalosti místních poměrů a jsou nejbližší občanům. Podle mého názoru Majetkoprávní komise dělá svou práci zodpovědně a funguje tak, jak by měla.

Velkým olomouckým tématem je městská zeleň a péče o naše jedinečné parky. Jaký je na to Váš názor?

V tomto ohledu jsem sice mírný, ale přesto optimista. Velice kvituji to, že téma olomoucké zeleně a péče i ni je tématem, které zajímá nejen nás, tedy hnutí spOLEčně, ale také další strany a hnutí napříč spektrem olomoucké politiky. Myslím, že je zde všeobecná shoda na tom, že naše městská zeleň je, vedle historických památek, olomouckým klenotem. Změny, které se zde odehrávají, přispívají k důležitosti celého tématu. Vidím extrémní zápal lidí, kteří stojí například za Florou Olomouc, kteří usilují o to, aby olomoučané mohli být na naše parky stále hrdí. I když téma městské zeleně samozřejmě zdaleka není jen o parcích, ale i o zeleni v ulicích, ve kterých je bohužel péče o zeleň a stromy ještě složitější, neboť kromě jiného se zde často naráží například na problémy s inženýrskými sítěmi, které se zejména v minulosti rozmísťovaly bez ohledu na stromy a další městskou zeleň. S tím se, bohužel, utkáme dnes a denně, a ne vždy lze nalézt takové řešení, které by z hlediska péče o zeleň bylo ideální. Bohužel, je zde i další stinná stránka. Žijeme ve složité době z hlediska ekonomiky. Zdědili jsme Olomouc v ne úplně uspokojivé ekonomické kondici a vážnost situace se ještě více prohlubuje v souvislosti s dopady koronavirové krize. Dopady na veřejné rozpočty i městský rozpočet jsou už teď velmi negativní a do budoucna budou nejspíš ještě dosti dramatické. Na všechno se velmi těžko



hledají peníze, s čímž souvisí i čím dál obtížnější hledání peněz na péči o zeleň. Výstavišti Flora úplně vypadly příjmy z květinových výstav a zahradnických trhů, které v minulosti Olomouc pořádala. To jsou výpadky příjmů, které jsou zcela nenahraditelné. Nicméně, taková je doba a je třeba se s tím popasovat. Hlavní je, aby to nevedlo ke stagnaci nebo dokonce k úpadku péče o zeleň jako celek. Velmi pozitivní je, že se podařilo do konce dotáhnout Strategii péče o městskou zeleň, což je jakýsi katalog návodů, jak by se mělo k zeleni ve veřejném prostoru přistupovat. Tento manuál dává určitou míru naděje v tom směru, že zeleň v Olomouci do budoucna nebude nějakou Popelkou, ale zůstane jedním z důležitých aspektů života našeho města.

Všechny tyto aktivity musí být velmi vysilující. Máte vůbec čas i sám pro sebe a vaši rodinu?

Tím nejdůležitějším v mém životě je právě rodina. Práce je pro mě extrémně důležitá a naplňuje mě, ale pokud bych neměl rodinu, můj život by neměl smysl. Je bezkonkurenčně na prvním místě a snažím se jí věnovat maximum svého času a energie. Jsem velmi aktivní člověk, stejně jako celá naše rodina, a tak když zbyde čas, hned míříme třeba na túru do hor, nebo děláme nějaký společný sport. Já i moje manželka jsme hodně sportovně aktivní, dnes sice už jen na rekreační úrovni, ale i tak je pro nás sport a pohyb obecně zásadní. Oba jsme v minulosti sportovali i na závodní úrovni. Snad i proto máme

sportovně založené i obě děti. Dcera se už dlouhé roky pohybuje na vrcholové úrovni ve sportovním aerobiku, jak na evropské, tak i na mezinárodní scéně je velmi dobře zapsaná. Šestiletý syn to má všechno ještě před sebou, ale zatím to vypadá, že půjde v mých šlépějích, je nadšený do bojových sportů.

Takže vaším osobním koníčkem jsou bojové sporty?

Ano, kromě potápění nejvíce relaxuji při tréninku kontaktních sportů, pokud to mohu takto nazvat. Začínal jsem jako karatista někdy v roce 1990, vidíte, je to už je více jak 30 let, věnuji se tomu skoro celý život. Dodnes jsem aktivním členem olomouckého karate klubu, jsme taková ta „stará garda“, parta starých olomouckých karatistů, někteří z nás trénují 40 i více let. Postupem času jsme se dali dohromady s kamarády z dalších kontaktních sportů, s kickboxery a thaiboxery, se kterými dnes máme společný klub. Samozřejmě nám to teď koronavirová opatření moc neumožňují, ale za normálních okolností trénujeme pravidelně dvakrát týdně.

Máte i nějaké další koníčky? Zmínil jste potápění...

Potápění se stalo jedním ze zásadních pilířů mého soukromého života. Začal jsem se potápět asi před 17 lety. Za tu dlouhou dobu jsem se propracoval k pokročilemu technickému potápění, což je potápění do větších hloubek za pomoci více směsí a s náročnější technikou. Časem jsem se dostal do komunity jeskyňářů, tedy speleopotápěčů, a v posledních letech jsem aktivním členem České speleologické společnosti, konkrétně Základní organizace České speleologické společnosti 7-02 Hranický kras, která provádí průzkumy nejhlubší zatopené jeskyně světa, Hranické propasti. Obecně se potápím kdykoliv a kdekoliv, když mi to čas a okolnosti umožní. Nejvíce mě lákají velké hloubky a taková ta místa, kde přede mnou moc lidí ještě nebylo.

Které místo na potápění vás okouzlo nejvíce?

To je opravdu těžké říct. Za ty roky mám napotápěno opravdu hodně. V obecné rovině mě nejvíce naplňuje potápění právě v jeskyních. Je to asi dáno tou náročností, která je s tím spojena. Na této úrovni ale potápění nejde dělat kvůli adrenalinu, i když by se to na první pohled mohlo zdát. Při takovém potápění musí být člověk naprosto soustředěný a koncentrovaný a ten adrenalin by ho mohl spíše zabít. Z hlediska atraktivity je pro mě nejvyšší potápění právě v Hranické propasti. To tajemno nekonečných hloubek je zkrátka fascinující. To, že se pohybuji ve společnosti speleopotápěčů, kteří navazují na práci několika předchozích generací, to je pro mě jedinečné. Jde o obrovskou čest, navazovat na práci takových lidí a vzbuzuje to ve mně velkou míru pokory a úcty. Pro horolezce je top Mount Everest, my potápěči máme Hranickou propast. Jinak mám také velmi rád jeskyně v jihozápadní Francii, nebo třeba v severní Itálii, kam se pravidelně vracíme, když to situace umožňuje. No, a pokud to umožní okolnosti, rád se svými kamarády projíždím Českou republiku a Evropu na motorce.

Alena Topolová



SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, máme před sebou krásný měsíc, který koresponduje se zaběhnutým slovním spojením „máj – lásky čas“. Květnové dny jsou slavné a právem zdobené květy šeráků, jabloní a třešní.

Radost nám udělá rozkvetlá kytka na parapetě, probuzená včelka, vzduch provoněný deštěm ale taky třeba oživlé čapí hnízdo na vysloužilém komíně nebo rozkvetlý keř.

4. sjezd RS ČR

7. května 2021 se uskuteční plánovaný 4. sjezd Rady seniorů ČR. Z důvodu covidové pandemie a restriktivních opatření vlády proběhne elektronickou formou. Dle §7 odstavce 5 a § 10 odstavce 5 stanov členové Kolegia a Ústřední kontrolní a revizní komise sjezdem zvolí tajnou a přímou volbou ze svého středu předsedu Rady seniorů ČR, místopředsedu Rady seniorů ČR, ostatní členy předsednictva Rady seniorů, předsedu a místopředsedu Ústřední kontrolní a revizní komise. Předsedkyně KRS Olomouckého kraje přijala nominaci na post místopředsedy RS ČR.

Všem členům Kolegia, kteří jsou oprávněni volit, byly zaslány volební lístky, které vyplněné odeslali obyčejnou poštou volební komisi, která obálky zapečetí a předloží sjezdu. Zapečetěné obálky volební komise rozlepi až před kamerami sjezdového studia a následně sečte odevzdané hlasy. Poté delegátům sjezdu oznámí výsledky. Součástí sjezdu je rovněž schválení úprav stanov a schválení programu RS ČR na nové čtyřleté období. O výsledcích se dočtete v dalším čísle vašeho oblíbeného magazínu Moravský senior.

Akreditovaná bezplatná právní poradna KRS

Máme pro vás dobrou zprávu, od 1. května můžete naši akreditovanou poradnu navštívit v případě potřeby opět i osobně v kanceláři KRS č. 329 ve Štursově ulici (budova magistrátu města Olomouce vedle Kauflandu) ve druhém patře. Zatím osobně pouze v pondělí od 8:00 do 12:00 a od 12:30 do 16:30. Můžete se objednat tel.: 774 345 670 nebo emailem poradna.olomouc@rscr.cz.

Váš problém se pokusí vyřešit paní Mgr. Veronika Stejskalová. V březnu jsme „oslavili“ rok od otevření. I přes stav nouze a přísným nařízením vlády z důvodu Covid-19, se nám podařilo poradnu pro vás udržet. Statisticky evidujeme více jak 800 telefonátů, 71 osobních návštěv klientů a cca 160 emailů. Mohu tedy konstatovat, že i přes velkou nepřízeň osudu, kdy poradna musela být fyzicky zavřena třetí den po slavnostním otevření, účel, pro který byla zřízena, byl splněn nad očekávání. Nový způsob provozu elektronickou cestou online, která je pro mnohé seniory něčím zcela novým,



se stal pro nás velkou výzvou, ukázal potřebnost a naléhavost provozu bez-

platné akreditované porad-

ny, jejíž hlavním cílem je pomoc seniorům

s orientací v sociálním, zdravotním i právním systému, pomoc při komunikaci s úřady včetně doporučení na koho se obrátit, poskytování informací. V neposlední řadě je nutné zmínit i velký význam socializační, kdy poradna nabízí svým citlivým, individuálním, vstřícným přístupem seniorům kontaktní místo, kde získají pocit důvěry, jistoty a důležitosti. Díky tomu se stala naše poradna poměrně v krátkém čase vyhledávaná. Podpora aktivního života seniorů v obcích v ČR a Polsku, tak byl nazván odborný seminář pro představitele českých a polských samospráv. Organizátorem online semináře, realizovaného v rámci projektu česko – polské spolupráce „Spolky a obce bez hranic“ byl svaz obcí Mikroregionu Šternbersko. Akce se zúčastnili zástupci Olomouckého kraje, krajské Rady seniorů, starostové jednotlivých obcí v regionu i obcí z partnerského Opolského vojvodství, zástupci polského Powiatu Prudnik. Seminář byl věnován problematice seniorů. Cílem bylo vzájemně prezentovat podporu aktivního a spolkového života seniorů v České republice a Polsku. Oba regiony představily způsoby a možnosti řešení, včetně příkladů dobré praxe, problematiky stárnutí svých občanů

a problematiky péče o přestálé osoby, způsoby začleňování seniorů do aktivního života a to co nejdéle a bez ohledu na věk. Velký důraz byl kladen také na spolkový život a sociální kontakty. Oba regiony prezentovaly také možnosti financování aktivit podporující seniory (infrastrukturních i „měkkých“) a vzájemné spolupráce, jíž cílem je získávání vzájemných zkušeností, nových informací, koordinování a organizování společných aktivit (sportovní, kulturní, vzdělávací) zaměřených na aktivizaci a edukaci seniorské populace na úrovni obcí, měst a kraje. Předsedkyně KRS Olomouckého kraje hovořila o aktivitách krajské Rady seniorů Olomouckého kraje a o pětileté, velmi bohaté a aktivní přeshraniční spolupráci KRS s Opolským vojvodstvím.

Mezinárodní spolupráce seniorů v době pandemie

Ve spolupráci s MPSV v zastoupení koordinátorem Ing. Václavem Zatloukalem, v rámci Projektu implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, se podařilo KRS Olomouckého kraje uspořádat kulatý stůl s partnerskou organizací Jednotou důchodců Slovensko a Prešovským krajem, se kterým aktivně udržujeme přátelskou dohodu o spolupráci již sedmý rok. Hlavní téma bylo plánování společných aktivit v letošním roce, sportovní hry seniorů a oslava Dne seniorů na úrovni kraje.

Každý může mít vlastní SeniorPas

Tvrdý „lockdown“ nás sice doslova uzamkl doma, ale donutil nás také více přemýšlet, odpočívat, přehodnotit priority a vypnout od každodenních starostí. Postupným rozvolňováním, kdy se začne život vracet do normálu i my budeme mít chuť zpříjemnit si čas třeba hezkým výletem, kávičkou s přáteli nebo jen setkáváním se s ostatními a popovídáním si. Takovou malou radost může být i karta SeniorPas. O co jde? Tento unikátní projekt vznikl na podporu osob 55+ v roce 2010 v Jiho-moravském kraji a dnes je rozšířen a podporován ve všech krajích ČR. Do projektu se již zapojilo bezmála 400 tisíc držitelů SeniorPasu. Zapojení je bezplatné, karta má neomezenou platnost a přináší celoroční slevy 5–50% v oblastech kultury, zdravotnictví, lázeňství, cestování, wellness, vzdělávání, stravování, spotřebních nákupů ale i různých služeb. Náš kraj tento Projekt, stejně jako Rodinné Pasy, silně podporuje. Úplný seznam slev a poskytovatelů najdete na www.seniorpasy.cz, kde si také můžete online požádat o vystavení SeniorPasu, stejně tak můžete o SeniorPas požádat u krajské Rady seniorů a zároveň si vyzvednout i katalog slev. Kdo ještě nemáte, tak neváhejte a připojte se k této velké rodině, která umí dělat malé radosti. Výhody SeniorPasu zcela jistě oceníte. Každý kraj má různé poskytovatele a některé slevy, díky pobočkám, můžete čerpat po celém území ČR. Stačí, když budete mít slevovou kartu u sebe. Napište mi, když vás někde SeniorPas mile překvapí. Email: milenahesova@seznam.cz

Schůzka na kraji

Pracovní schůzky předsedkyně KRS s I. náměstkem hejtmána panem Ivo Slavotínkem se stávají pravidlem. Naposledy jsme hodnotili zvládání stavu nouze a vládní nařízení Covid 19 ve vztahu k seniorům, informovanost seniorů s probíhající registrací očkování a pomoc při registrování, možnosti podpory počítačové gramotnosti seniorů v kraji ale také o posílení aktivit kraje v rámci prevence ochrany seniorů před domácím násilím, šmejdům a jiných nekalých praktik.

VU3V

I přes stav nouze se nám podařilo úspěšně ukončit jarní semestr VU3V. **Studijní téma:** Rituály evropských královských rodů. Díky obětavosti tutora pana J. Navrátila, který vedl přednášky distančně a písemné studijní materiály předával seniorům osobně a jednotlivě. Krajská Rada seniorů mu vyslovuje touto cestou velké poděkování. VU3V se stala jednou z mála aktivit, kterou můžeme seniorům v této nepříznivé době nabídnout. V dubnu krajskou Radu seniorů oslovila ČT a natočila s našimi studenty krátkou reportáž, která byla vysílána na ČT 24. Záznam můžete shlédnout v archivu ČT. Věříme, že podzimní semestr již proběhne opět v kongresovém sále KÚ. Těšíme se na osobní setkání všech studentů.

Aktuálně

TÝDENNÍ ZÁJEZD RAKOUSKO S VÝLETY

v hotelu Alpský Dvůr, polopenze, cena 8 990 Kč. (Původně plánovaný termín 1.–6. 6. 2021).

Změna termínu 8.–13. 8. 2021

Pro velký zájem z vašich řad jsme se s CKM Senior Travel rozhodli, že pojedou dva autobusy. Všichni, kdo mají zamlouvenou rezervaci, dostanou písemně informace, ostatní zájemci se můžete nahlásit e-mailem milenahesova@seznam.cz nebo tel.: 774 345 670.

SEVERNÍ ČECHY, HOTEL FAUST, DĚČÍN

(Původně plánovaný termín 25.–30. 4.).

Změna termínu 18.–23. 7. 2021

ZÁPADNÍ ČECHY – PARKHOTEL SOKOLOV

Beze změny, jedeme 26.–31. 7. 2021

Aktuální letáky můžete shlédnout na našich stránkách www.KRSOL.cz a Facebooku, kde také najdete všechny informace.

Těšit se můžete i na Krajské sportovní hry seniorů. Které by měly proběhnout 18. srpna 2021 na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci.

Milí senioři, vážení čtenáři, více se nám už dnes do sloupku KRS nevejde, děkuji za váš čas, který věnujete našim řádkům, přejeme vám krásné, pohodové májové dny a pevné zdraví.

Milena Hesová

**Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Poradkyně I. náměstkyně hejtmána**

HOSPIC NA SVATÉM KOPEČKU SE PŘEDSTAVUJE

Není asi cennějšího úvodu, než toho, který pochází přímo od těch, kterým je náš hospic určen. Právě výše zmíněná slova jsou z pera jedné naší klientky, která u nás strávila posledních několik měsíců svého života. V těchto pár řádcích se naší klientce podařilo vystihnout vlastně celou podstatu hospice. Mám zkušenost s tím, že když se řekne slovo „HOSPIC“, většině lidí se vybaví spíše nehezke představy. Často se setkávám s tvrzením, že hospic je „vlastně tím místem, kam se chodí umírat“. Podstata hospice je ale jiná. Hospic je místem, kam člověk přichází, aby mohl prožít svůj zbývajících čas podle svých představ, bez bolesti a co nejkvalitněji. Aby mohl strávit své poslední dny, týdny nebo měsíce svého života obklopen svými nejbližšími a také pracovníky, kteří se snaží přispět ke kvalitě života našeho klienta po všech stránkách.

Nelze popírat, že většinou, když k nám přichází nový klient, víme, že jeho čas je nějakým způsobem ohraničen. Tento fakt ani klient, ani my nedokážeme ovlivnit. Právě proto spousta lidí může nabývat dojmu, že my pracovníci hospice jsme neustále svědky špatných konců. Dají se zde však zažít i velmi radostné chvíle. Skutečně je pravdou, že osud našich klientů již zvrátit nedokážeme. Můžeme se však zaměřit na to, s čím si poradit dokážeme a co můžeme změnit. A když dokážeme přispět k tomu, aby náš klient prožil závěr svého života pokojně, bezbolestně a podle svých představ, je to pro nás obrovská radost.

Hospic není jen místem smutku, ale je také místem velké

radosti. Je místem, kde se s našimi klienty umíme radovat z těch krásných všedních maličkostí, nad kterými se my zdraví jedinci moc často nepozastavíme: z toho, že venku svítí sluníčko a můžeme jít společně na terasu a koupit si na recepci kávu, z toho, že klientům můžeme plnit taková malá poslední přání, které pro ně mají na konci jejich života nemalý význam, z toho, že si náš klient může po dlouhé době zahrát na piano, že může ještě naposled ochutnat své oblíbené jídlo, že se ještě před svým odchodem smíří se svou rodinou, z toho, že někdo pokojně z tohoto světa odejde za přítomnosti svých nejbližších nebo nás, pracovníků hospice. Zkrátka, je toho spousta. Jsme místem, kde můžeme sledovat velké i malé osobní proměny našich klientů, ale kde se proměňujeme také my, samotní pracovníci hospice.

V našem hospici se na péči o naše klienty podílí celý tým profesionálů: lékaři, zdravotní sestry, ošetrovatelky, pracovníce v sociálních službách, sociální pracovníci, psycholog, pastorační pracovníci, fyzioterapeut a mnoho dalších zaměstnanců. Ani bez jednoho z nich bychom nemohli tak komplexní péči zajistit. Dbáme zde totiž na to, aby v hospici byly pokryty opravdu všechny potřeby člověka v závěru života, tedy nejen potřeby týkající se fyzického stavu (tišení bolesti a dalších symptomů nevyléčitelného onemocnění), ale i potřeby psychologické, sociální a duchovní. Klient si však může vždy zvolit, zda chce s danou oblastí pracovat či nikoli.

Snažíme se také o to, aby naši klienti mohli naplnit svůj volný čas podle svých představ, a i nadále se věnovat svým koníčkům, pokud je to s ohledem na jejich zdravotní stav možné. Vybavuje se mi v této souvislosti příběh jedné naší klientky: paní Evy, autorky citátu uvedeného na začátku článku. Paní Eva se velkou část svého života věnovala psaní fejetonů. V této zálibě pak pokračovala i během pobytu u nás v hospici, který její tvorbu také ovlivnil. O její krásné fejetony měla velká část personálu velký zájem brzy poté, co se nám paní Eva svěřila, že fejetony píše, a my přemýšleli, jak z tohoto zájmu co nejvíce vytknout. Rozhodli jsme se tedy, že uspořádáme autorské čtení pro zájemce z řad personálu. Na celé přípravě se paní Eva významně podílela. Autorské čtení pak dopadlo nad naše očekávání a i klientka byla velmi spokojená. Ještě druhý den, když jsem ji navštívila, celá zářila. Tato akce měla ale mnohem větší význam, než se může na první pohled zdát. Paní Eva díky této příležitosti nedostala pouze možnost představit nám svou tvorbu, ale předala nám také určité poselství a životní moudro, ke kterému během svého života došla. Její pobyt u nás byl pro nás samotné velkým obohacením. Komu je tedy hospic určen?

Hospic je určen osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického onemocnění. Jsou to osoby v jakémkoliv věku zejména v terminálním (konečném) nebo preterminálním stádiu nevyléčitelného onemocnění, kdy není v silách rodiny či jiných osob zajistit těmto nemocným po přechodnou dobu odpovídající péči.



Kdy je vhodné hospic kontaktovat?

Vždy, když je ukončená léčba a nadále se již žádná nezvažuje. Nemocný nemusí nastupovat do hospice ihned. Je ovšem více než vhodné, aby pečující rodina podala žádost s předstihem. V případě potřeby přijetí již není nutné zatěžovat se administrativou, která může být vyřízena dopředu. Žadatele z domácího prostředí přijímáme přednostně.

Kam se mohu v případě potřeby obrátit?

Máte ve svém okolí někoho, o kom si myslíte, že by potřeboval naše služby? Zvažujete je sami? Neváhejte se na nás obrátit! Podrobné informace najdete na našich webových stránkách www.hospickopecek.charita.cz, zde jsou dostupné i podrobnější informace a také formuláře potřebné k přijetí do služby. S dotazy se můžete obracet také na sociální pracovníci Martinu Ležákovou, tel. 585 100 036, 739 352 131. **Lucie Pacáková, sociální pracovníce**

Hospic na Svatém Kopečku ke svému provozu potřebuje financování z několika zdrojů, protože platby zdravotních pojišťoven a klientů pokryjí asi jen polovinu nákladů. Provoz hospice pomáhá financovat Olomoucký kraj a některé obce pomocí dotací. Velmi důležití jsou pro nás také dárci, ať už z řad firem v našem kraji, nebo soukromých osob.

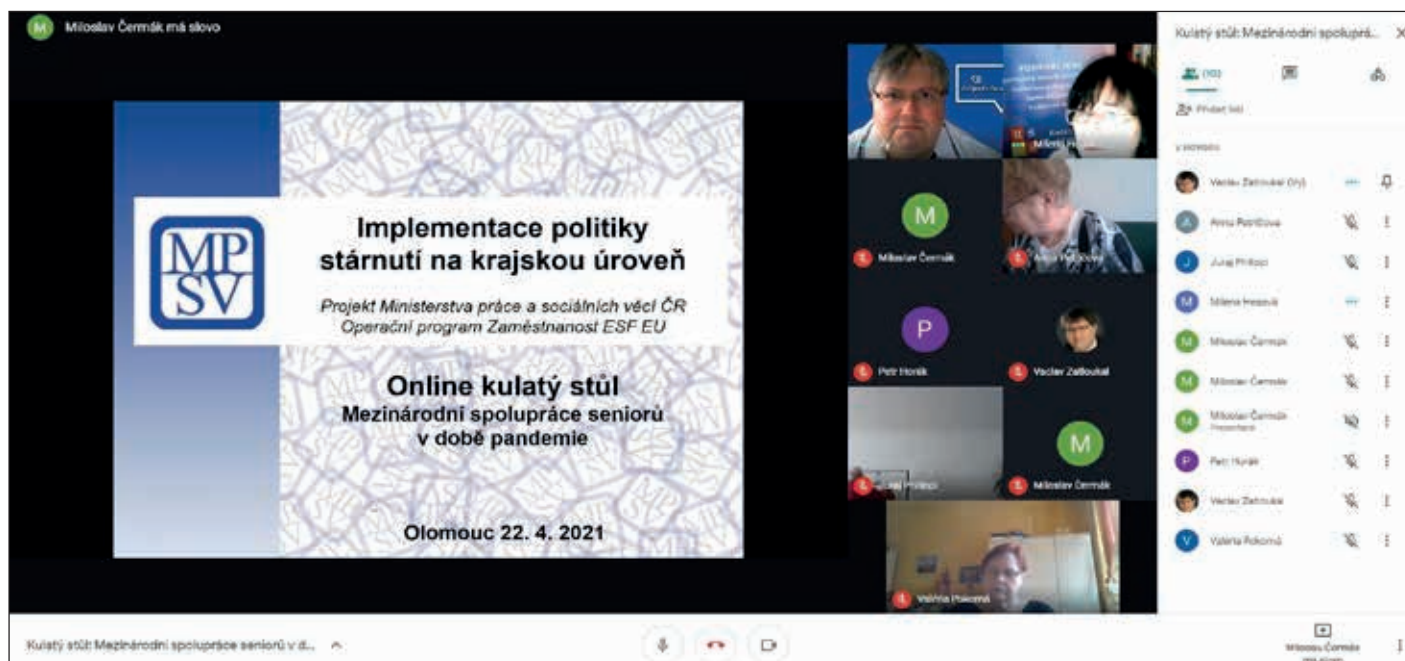
Pokud chcete Hospici na Svatém Kopečku přispět, budeme moc vděční za Váš dar na náš sbírkový účet: 43-6322140257/0100.

KULATÝ STŮL SE SENIORY ZE SLOVENSKA

Ve čtvrtek 22. dubna se konalo historicky první mezinárodní setkání seniorů z Olomouce a Slovenska – a to virtuálně, tedy přes Internet. I přes všechny těžkosti, které přináší elektronická komunikace seniorské populaci, se podařilo a neuvěřitelné se stalo skutečností. Akci jsme pořádali ve spolupráci s MPSV, projektem Senioři v krajích a cílem bylo zhodnotit naši aktivní činnost pro seniory v Olomouckém kraji v době pandemie a zároveň načerpat zkušenosti ze Slovenska, Bratislavy, Bardějova a Prešovského kraje.

Krajský koordinátor MPSV Václav Zatloukal celou akci technicky zabezpečoval a zároveň moderoval, jako prvního vystupujícího přivítal pana náměstka hejtmana Ivo Slavotínka, který má seniorskou problematiku ve své gesci. Následovalo vystoupení Mileny Hesové za Krajskou radu

seniorů a blok v z Olomouce završil Tomáš Weber, který prezentoval krajský Projekt Seniorské cestování. V druhé části vystoupili přátelé – senioři ze Slovenska, z Bratislavy paní Valeria Pokorná, která zastupovalo předsednictvo Jednoty důchodců Slovenska, z druhého konce republiky vystoupila paní Anna Petričová, předsedkyně JDS Prešovského kraje a Juraj Philippi, předseda okresní organizace JDS z lázeňského města Bardějova. KRS Olomouckého kraje již více jak 6 let aktivně spolupracuje na společných projektech s Prešovským krajem. Virtuální setkání bylo velmi srdečné, všichni jsme se shodli, že aktivní sociální kontakt a společné akce seniorů nám všem moc chybí. Těšíme se, až budeme naočkovaní a uvidíme se na vlastní oči na některé naší společné akci, jakou jsou například Sportovní hry seniorů nebo Babička roku 2021. **(krs)**



DOMOV SENIORŮ V KOMÁROVĚ: ZLATÁ SVATBA JINDŘICHA ŠTREITA A JEHO AGNES

Světově uznávaný fotograf Jindřich Štreit se postaral o rozruch v Domově seniorů v Komárově, kde už čtvrtým rokem pobývá jeho nemocná žena Agnes. V sobotu 20. března ji totiž překvapil a uspořádal komorní zlatou svatbu, které byl kromě dvojice oslavenců přítomný i personál domova. Nakoupil zákusky a ovoce, aby to byla oslava se vším všudy, i když pandemická opatření mnoho nedovolila. Jindřich a Agnes uzavřeli svůj sňatek před padesáti lety, 20. března 1971 na olomoucké radnici.

Jindřich Štreit žije v Sovinci a do Domova seniorů v Komárově to má autem pár minut. „Jezdím sem tak dvakrát

týdně, Agnes tady má úžasné prostředí. Chválí si personál a komárovský domov by neměnila za jiný. Proto jsem si vymyslel, že udělám takovou menší oslavu. Vždyť padesát let společného života je dost dlouhá doba na to, abychom si udělali radost,“ popsal zlatou svatbu Jindřich Štreit, který si v sobotu oblékl stejný oblek, jaký měl na sobě při obřadu v roce 1971. „Ten smoking i dnes dopnu, je to taková hezká životní reminiscence. I Agnes byla nastrojená, sestřičky se o ni postaraly a udělaly jí přeliv, aby měla krásné vlasy,“ doplnil fotograf.

Petr Vitásek

Foto: Jindřich Buxbaum a archiv Jindřicha Štreita



KULTURA V OLOMOUCKÉM KRAJI

Výstava připomíná historii prostějovské židovské obce

Výstava věnující se historii prostějovských synagog a modliteben aktuálně zdobí hlavní sál Husova sboru Církve československé husitské v Demelově ulici v Prostějově. Do kostela, který od roku 1904 do roku 1945 sloužil prostějovské židovské obci jako hlavní templ, se tak vrátila připomínka jeho dávné historie spolu s historií prostějovské židovské obce.

Výstava je veřejnosti přístupná v době konání bohoslužeb.

Gotické, renesanční a raně barokní kachle Přerovska



Muzeum Komenského v Přerově Vás zve na výstavu, kde bude představen výběr těch nejkrásnějších reliéfně zdobených kamnových kachlů, jež stvořily ruce hrnčířských mistrů v 15. až 17. století. Výstava představí odborné i laické veřejnosti bohatství, půvab i symboliku motivů středověkých až raně novověkých kachlů, které dotvářely obytné interiéry šlechtických sídel i měšťanských domů. Prezentované exponáty pochází ze sbírek Muzea Komenského v Přerově a Muzea a galerie v Hranicích.

Exteriéry památek jsou už zpřístupněny

Arboretum Bílá Lhota

Díky částečnému rozvolnění vládních opatření může své návštěvníky přivítat jedna z nejkrásnějších zahrad Olomouckého kraje. Nachází se zde na 300 různých druhů a kultivarů dřevin, v arboretu je pěstována i řada vzácných a sbírkových dřevin – například japonské javory, vilíny a magnólie.

Stromy jsou seskupeny podle nároků na živiny, půdu, klima atd. V parku jsou zastoupeny dřeviny z jižní Evropy a z Asie (Číny, Koreje, Mandžuska, Japonska a Sibiře), mnoho dřevin pochází i z různých oblastí Severní Ameriky a Mexika.

Zámecký park v Čechách pod Kosířem

Klasicistní zámek obklopený přírodně krajinářským parkem o rozloze 21,5 hektaru, který patří k nejcennějším objektům historické zeleně na Moravě, je spjat se šlechtickým rodem Silva Tarouca.

Přítelem uměnímilovné hraběcí rodiny byl slavný český malíř Josef Mánes, který Čechy pod Kosířem pravidelně navštěvoval a tvořil zde v letech 1849–1871. Zámecký park je stále otevřený i se svým "občerstvovacím okénkem „zámecké kavárny".

▪ KVÍZ – KALENDÁŘE PRO VÁS ▪ KVÍZ – KALENDÁŘE PRO VÁS ▪

V minulém čísle jsme zveřejnili jednoduchý kvíz.

ŘEŠENÍ: NA SNÍMKU BYL ZÁMEK PLUMLOV. Velký nástěnný kalendář kalendář s nádhernými fotografiemi studia Panda foto získávají tito čtenáři:

PhDr. PaedDr. Jan Novotný, Olomouc; Jarmila Gmeinerová, Prostějov; Ivana Dosoudilová, Olomouc; Miroslav Šimek, Prostějov; Jaroslav Horký, Olomouc; Eva Šimonová, Velký Týnec; Iva Velimová, Olomouc; Zdeněk Odstrčil, Prostějov; František Krikl, Olomouc; Jarmila Němcová, Prostějov; Jarmila Koblihová, Olomouc; Vladka Krumniklová, Litovel; Dagmar Chytilová, Olomouc; Bohuslava Podgrabinská, Šternberk; Milan Látal, Olomouc; Lenka Hrabalová, Olomouc; Jan Kopečný, Olomouc; Bohumil Reml, Olomouc; Anna Procházková, Olomouc; Ladislav Pospíšil, Olomouc

Kalendář si můžete osobně vyzvednout na vrátnici FGP studia, Táboritů 1, Olomouc.

Kontakt: + 420 725 190 555



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

Oční optika TANA je firma s tradicí, která sahá až do roku 2002. V roce 2002 jsme otevřeli provozovnu v „ušatém domě“ na Wellnerově ulici, ve spolupráci s předním oftalmologem, primářem MUDr. Iljou Šínem. V roce 2008 jsme se začlenili do TANA rodiny s oční klinikou TANA a v roce 2009 jsme se rozrostli o další pobočku optiky, tentokrát přímo v prostorách TANA oční kliniky na ulici Uhelná.

Náš tým očních optiků a optometristů se skládá z profesionálů, kteří pravidelně absolvují odborná školení a neustále se vzdělávají tak, abychom vám, našim pacientům a zákazníkům, nabídli tu nejlepší odbornou péči. Samozřejmostí jsou cesty do zahraničí na optické veletrhy, výstavy, přednášky.



MUDr. Kateřina Špačková působí na klinice na pozici hlavní lékařky. Její specializací jsou refrakční zákroky excimerovým laserem, provádí plastickou chirurgii očních víček i jiné drobné chirurgické zákroky v okolí očí. Jako ambulantní specialista se věnuje oftalmologii v plné šíři, včetně dětské oftalmologie, vyšetření přístrojovou technikou OCT a zákroky YAG laserem.

oční choroby dříve, než se naplno projeví. Navíc po čtyřicítce dochází k prvním změnám: zhoršuje se akomodace oka, člověku se hůře čte, potřebuje brýle. Proto se vyplatí preventivní kontroly nepodceňovat. Minimálně si nechte změřit nitrooční tlak. Také řidiči by měli pravidelně docházet na oční kontroly.

Často se setkáváme s názorem, že začínající šedý zákal není třeba řešit, že musí dožrát. Je to tak?

Ano, dříve to tak bylo. S tím, jak doba pokročila a lékaři mají k dispozici modernější technologie a nové operační postupy, čekat se opravdu nevyplatí. Operace se dnes provádí mnohem šetrněji a díky různým nitroočním implantátům dokáží oční lékaři odstranit i několik očních vad zároveň.

(red)

OČNÍ LÉKAŘKA KATEŘINA ŠPAČKOVÁ: S NÁVŠTĚVOU OČNÍHO NEČEKEJTE

Blíží se jaro, tak všichni bychom rádi viděli vše jasně a ostře. O tom, jak důležitá je prevence a pravidelné návštěvy očního lékaře, jsme si povídali s MUDr. Kateřinou Špačkovou, specialistkou z oční kliniky Tana.

Paní doktorko, funguje v současné době oční ambulance? Provádějí se i oční operace?

Ano, fungujeme, dodržujeme ty nejprísnejší bezpečnostní předpisy, a to jak při vyšetřeních v oční ambulanci, tak i při operacích. Operace jsou prováděny jen při lokálním znecitlivění, ambulantně. Tedy naprosto bezpečně.

Bojím se jít k lékaři, co když se tam nakazím?

Chápeme, že lidé jsou zprávami kolem nás vystrašení, není jednoduché si udržet zdravou a veselou mysl. Ani my nebereme situaci na lehkou váhu, přistupujeme k ní s respektem a profesionalitou. Nicméně, není dobré péči o zrak odkládat, a to jak plánovaná vyšetření, ať už preventivní, nebo pravidelná, tak ani pokud máte termín na operaci šedého zákalu.

Jak mám poznat, že mi začíná šedý zákal?

Na jaře je více světla, vše je jasnější, může se vám zdát, že vidíte rozmazaně, mlhavěji, a nemáte právě tak jasné barvy, dalším příznakem je změna dioptrií.

Jeden z mýtů říká, že o oči není třeba se nijak zvlášť starat. Co si o tom myslíte?

Celé naše tělo potřebuje péči. To platí v každém věku a čím jsme starší, tím bychom měli být důslednější. Základem je samozřejmě prevence. Pravidelné vyšetření zraku může záčas odhalit případné vznikající problémy a oční vady.

Také se často říká, že návštěva očního lékaře není třeba, pokud s očima nemám žádné problémy. To platí?

Chcete čekat s návštěvou oftalmologa až do důchodu? To by byla velká chyba. Pravidelné prohlídky mohou odhalit závažné



www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

PROVOZOVNA UHELNÁ, OLOMOUČ
PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUČ
OČNÍ AMBULANCE TANA, PŘEROV
OČNÍ OPTIKY TANA

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



Anna Stoklásková, 66 let
Lazníky

- Největší radost mám, že jsou zdravé moje děti a vnoučata.
- Nic bych neměnila, jsem spokojená tak jak to je, hlavně zdravíčko.



Alena Janková, 74 let
Lazníky

- Největší radost mi v životě udělaly děti, vnoučata a pravnoučata.
- Já myslím, že bych nic neměnila, já jsem spokojená celý život.



Libuše Slámová, 85 let
Olomouc

- Největší radost v životě mi udělal přelom roku 89/90, když jsme se konečně zbavili těch šílených komunistů. A s obrovským vděkem jsem přijala prezidenta Václava Havla. Od té doby už nikdo takový nebyl, ani nebude.
- Ne, nic bych nezměnila. To jsou jen takové drobnosti, že to ani nestojí za řeč. Každý by udělal něco jinak, kdyby měl ve třiceti zkušenosti, co má v osmdesáti.



Bohuslava Hložková, 85 let
Olomouc

- Největší radost mi udělalo narození mé jediné dcery. Už mi bylo na tehdejší dobu hodně let a moje vrstevnice už měly školáky. Vždycky jsem měla ráda děti.
- Těžko bych mohla něco měnit. Byla to špatná doba po roce 1948 a okolnosti byly takové, jaké byly.



Já, muž 72/182 mladšího vzhledu hledám pro vše krásné, co nás ještě čeká, ženu, pouze z Olomouce ve věku 55–70 let. Jsem soběstačný a plně funkční, bydlím v rod. domku. Mám rád historii, přírodu, turistiku jak pěší, tak autem, práce na zahradě, návštěvy hradů, zámků, kulturních akcí atd. Covid se mi vyhnul a tak pokud máte stejné zájmy, rád budu s Vámi trávit volné chvíle a časem se uvidí, co dál. Pište prosím na mail ks.o@seznam.cz nebo volejte na tel.: 777 644 599.

Prosím vás, existuje někde chlap, který nechce být jen „koulí u nohy“, ale rovnocenným partnerem? Dejte mi vědět! Tel.: 739 179 215. Děkuji.

Vdova 74 let 160/67 by ráda poznala muže – kamaráda, k občasným schůzkám. Je těžké být sám, zvláště v této době. Bydlím v Přerově. Tel.: 604 466 415

SŠ 71/182/98! Abstinents nekuřák, milovník přírody, podnikající vycházky do přírody, foto přírody, houbaření, by se rád seznámil se ženou obdobného zájmu, která je sama a nebaví ji samu jít do přírody nebo jet na výlet a chce to změnit! Kdy, když ne teď hned? Partnerka z PV nebo OL. Věk do 68 let! Bydlím v Prostějově v RD, na chatu zajíždím na venkov. E-mail: Jirikovka@post.cz

Osamocená žena 66/160 SŠ, hledá k vážnému seznámení hodného muže na úrovni do 80 let. Tel.: 725 575 105.

Jsem vdova s vlastním bydlením, nekuřačka. Je mi 67 let, štíhlé postavy 170/68. Mám ráda přírodu, zahrádku, jízdu na kole. Chtěla bych najít přítele podobných zájmů. Jsem z Kojetínska. Tel.: 704 207 701.

Vdova by ráda poznala muže pohodáře, 75 let, okolí Zábřeh a Šumperk, k občasným schůzkám a vycházkám do přírody. Tel.: 604 654 177.

Vdova 65/170, hledá kamaráda stejného osudu, samota tíží. Bydlím blízko Olomouce. Zájmy: procházky do přírody pěšky nebo na kole, zahrada, květiny, posezení u kávy. Jen Olomouc a okolí. Tel.: 737 157 301.

Jsem vdovec 176/68, hledám kamarádku stejného osudu, nekuřačku ani alkoholičku, k občasným schůzkám, jestli jsi sama tak se ozvi, jsem z Přerova, SMS 702 997 441.

Všestranně založená žena 172/váha 75 kg z Olomouce hledá nezadaného sportovně založeného muže kamaráda, event. přítele ve věku 65–70 ke společným aktivitám. Mými zálibami jsou: procházky do přírody, jízda na kole, plavání, výlety, posezení u kafe, po pandemii kultura, cestování. Hezký vztah nás může vzájemně obohatit. Auto vítáno. Nehledám vztah na dálku. Prosím volejte, ne SMS: 735 827 539.

Muž po šedesátce, pracující důchodce bez závazků žijící v RD na vesnici, hledá přítelkyni do 65 let. Jsem vyšší štíhlé postavy 176/70. Moje zájmy kolo, příroda, tanec, kultura, jsem myslivec, po příp. sympatie přistěhování možné, mám ŘP, v minulosti jako řidič z povolání. Tel.: 736 259 556, večer po 18–19 hod. Za případné odpovědi děkuji. Ne flirt.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 17. 5. 2021 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. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: ABERDEEN, AKAI, ALE, NOEL, OAT	VZTEK	1. DÍL TAJENKY		ZABZUČENÍ	ODDĚLENÍ ZKR.	CITOSLOVCE ODPORU	NEURVALEC		TRYSKA	HRUDKA V OMAČCE	MPZ EGYPTA	CHEMICKÝ PRVEK, KOV ZN. CU		BRODIVÝ PTÁK	MIHNUTÍ MN. Č.
INICIÁLY HERCE ŽÁKA			VODNÍ HLODAVEC					MARMELÁDA CITOSLOVCE VRČENÍ					INIC. HER. KONVALINK. LESKLÝ NATĚR		
ZESILENÝ POPĚVEK			3. DÍL TAJENKY RUBAT												
OD TOHOTO MÍSTA						ZA CHVILKU HOVOR. PODLE					ČERTI VYSOKÁ KARTA				
ZASEDÁNÍ					ŘÍMSKÝCH 501 DRUH TANCE			DRUH PIVA OSOBNÍ ZÁJMENO				TMEL SLADIDLO			
TAKÉ				SLOVAN INIC. BÁSN. ČELAKOV- SKEHO				KLÁVESY NA POČÍTAČI					TYHLE NA ONOM MÍSTĚ		
	HOVĚZÍ ŘÍZKY OTÁZKA 3. PÁDU							ROH MÍSTNOSTI						2. DÍL TAJENKY	KLADNÉ ELEKTRODY
VELKÉ NÁDOBY											DOSNA				
OLYMPIJ- SKÉ HRY ZKR.			ČÍSLO POPISNÉ ZKR. ROZVÍŘIT								ROSTLINA PODOBÁ HEŘMANKU				
PRODUKT MAZOVÝCH ŽLÁZ				ZNAČKA ZVUKO- TECHNIKY	TÍM ZPŮSOBEM							HODIT DOVNITŘ	INICIÁLY REŽISÉRA ONDRÁČKA RAŠIT		
VYROBIT LÁTKU NA STAVU											NÁSILNÉ VNÍKNUTÍ				
	ČÁSTI OBLEKŮ ODCESTO- VAT VOZEM										DOMÁČÍ PTÁČI				
OTLAČENINA						OVES ANGLICKY	CITOSLOVCE TLUKOTU	LEŽÍCÍ NA ROHU	OBCHODNÍ CENTRUM ZKR.		OŠETŘOV. ČLENA RO- DINY ZKR. OPADÁNÍ				NAKRMIT
ŘÍMSKÝCH 507					PRŮZOR VE ZDI NAROZENÍ					KONCERTNÍ BUDOVA					
KRÁČET				REPREZEN- TATIVNÍ BUDOVA MOKŘINY						ZKOUMÁNÍ MRTVOLY PŘÍRODNÍ PRYSKYŘICE					
SNÍŽENÝ TÓN E			HNACÍ ČÁST STROJE VÁNOCE FR.						ODĚV ZVRATNÉ ZÁJMENO				NÁRODNÍ STRANA OBYVATEL BASKICKA		
VYSOKÝ MUŽSKÝ HLAS						MYSLIVECKÉ STANOVISTÉ ODDĚLENÍ NOŽEM						ZÁLIV ANGLICKY JMÉNO BÝV. ČIN. VŮDCE			
	INICIÁLY HEREČKY MANDLOVÉ	STŘEDO- ČESKÝ HRAD PŘITAKÁNÍ					SLŮVKO POLITOVÁNÍ NÁZEV HLÁSKY L				JMÉNO HERCE DAMONA MPZ ŘECKA				
MĚSTO VE VÝCH. SKOTSKU									AMERICKÝ TENISTA ANDRE ???						
TVÁŘ ANATOM.					NEHODNÍ				ANGLICKÁ SPORT. HRA						

Řešení z minulého čísla: Stáří je břemeno, které se každý snažíme nést co nejdéle. **Výherci z minulého čísla:** Vladislav Haraf, Šumperk; Božena Koplasová, Olomouc; Marie Miková, Spálov



Online leták

Každý týden pro Vás chystáme nový leták, ve kterém najdete akční zboží za nízké ceny. Abychom Vám jeho prohlížení ještě více ulehčili, připravili jsme si pro Vás i jeho **online verzi**, se kterou můžete mít o našich produktech **přehled opravdu kdykoli a kdekoli**.



Videorecepty

Vymyslet, co pro sebe nebo rodinu v týdnu či o víkendu navařit, bývá někdy těžší než sportování. Ale nemějte obavy! Jednou týdně pro Vás natáčíme videorecepty, se kterými získáte nejen **novou inspiraci**, ale i jednoduché řešení pro celou Vaši rodinu.



@ Newsletter

Někdy člověk nestíhá – ani v životě, ani v práci. To nejzajímavější od nás ale vždy dostanete i do svého e-mailu, na který Vám posíláme nejen **aktuální katalog**, ale i samotné **PŘÍBĚHY** našich potravin.



Soutěže

Velmi často také pořádáme různé soutěže, ve kterých můžete získat hodnotné ceny, **třeba poukazy na nákup**. Radost z nakupování tak může být rázem větší!

Sociální sítě

Pro všechny fanoušky sociálních sítí máme nejen Facebook, ale i Instagram a YouTube, na kterých naleznete všechny aktuální informace.

Sledujte, co je u nás nového, aby Vám nic neuniklo!

