

moravský **senior**[®]

zdarma

KVĚTEN 2022



Josef Pešák: Měl by to po mně někdo převzít

●
Téma: Chodíte si ještě
ráno pro noviny?

●
Chystá se festival
Dvořákova Olomouc

●
Stoletý optimista
Richard Pecháček



Chcete se prezentovat
kvalitními tiskovinami,
ale nejste si jisti tím, kde
a jak je vyrobit?

**JSME SPECIALISTÉ NA TISK,
KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.**

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

Táboritů 237/1
Olomouc 779 00
www.fgp.cz

OBJEDNÁVKY

✉ objednavky@fgp.cz
☎ +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

prePRESS

PRESS

postPRESS



Úvodník

Měl jsem za to, že když budu psát květnový úvodník, už nebudu muset zmiňovat nesmyslnou válku na Ukrajině. Jenže zbraně neutichly, zatím nikdo nedokázal zastavit ruské běsnění, smíření dvou blízkých národů je stále v nedohlednu. Je to jako v obyčejném životě – když se dva nedokážou dohodnout a jejich spor přeroste v hádky a násilí, otráví tím život všem v okolí. Smířlivost je vlastnost, kterou doceníte až tehdy, když vidíte, kam vede její absence...

Váš Miloslav Kyjevský,
vydavatel a šéfredaktor



OBSAH



16



23

VYPRÁVĚNÍ: JOSEF PEŠÁK 4–7

ZDRAVOTNÍ RÁDCE 23

TÉMA 8–9

ANKETA 30

POZVÁNKY 16–19

KŘÍŽOVKA 35

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 Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p.,

tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 26 500 ks. Datum vydání: 2. 5. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 16. 5. 2022. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 30. 5. 2022

Josef Pešák: Měl by to po mně někdo převzít

Profesor Josef Pešák vyvrací názor, že porucha plynulosti řeči patří k duševním poruchám.

Podle něj je koktavost způsobena problémem na plicích a k jejímu odstranění pomáhá inhalace. V knize Jdu Slovákem krásným se v kapitole Zpívající biofyzik píše: „Tehdy jsem si zvolil, aniž bych to tušil, práci na celý život. A nelituji toho. Nedovedeš si ani představit, jakou radost způsobíš, pomůžeš-li chlapci nebo mladé dívce, kteří se zakoktavali a ostatní se

jim posmívali. Později by kvůli tomu postižení mohli mít strach, že se třeba nikdy ani neožení nebo nevdatí. A najednou po určité době mluví plynule, že si nezasvěcený ničeho nevšimne. V tu chvíli prožívají velké štěstí. A já s nimi, že jsem jim mohl pomoci.“

Josef Pešák oblékal čas od času slovácký kroj, přestože se narodil a většinu dosavadního života prožil v Olomouci.

Většina návštěvníků folklorních pořadů souboru Lúčka z Kudlovic patrně ani nevěděla, že někdejší robustní zpěvák kudlovického sboru vinařů má své jméno ověřeno tituly docenta, doktora přírodovědy, kandidáta věd. Pro ně byl našincem, lidovým člověkem, který ctí tradice, má rád písničku, dobré víno a rád obléká kroj. Od roku 1994 byl navíc přijat do Newyorské akademie věd, získal například Maltézský kříž za přínos lidstvu a v roce 2006 byl také jmenován univerzitním profesorem. Pan Pešák od dětství trpěl na astma, později mu byla diagnostikována roztroušená skleróza, dnes už je to 54 let. I díky tomu, že pořád pracoval, učil, a taky se neustále a velmi rád věnoval folkloru, tak ho to podle jeho slov tím životem tak pěkně provedlo, že to šlo. Stará se o něj a hodně mu pomáhá především jeho žena Eva.

VZPOMÍNKY Z MLÁDÍ

Narodil jsem se v Olomouci v Holici, později jsme bydleli v Riegrově ulici, potom na Fibichově. Dětství jsem tudíž prožil v Olomouci. Tatínek pracoval v pivovaru, potom postupoval a dostal se do Ostravy. No a my jsme se přestěhovali za ním, s maminkou a s mladší sestrou, do takové vily pro zaměstnance. A na střední školu jsem už chodil v Ostravě. Táta skoupil všechny pivovary kolem, aby mohl založit Nošovický pivovar. A já jsem to všechno tak nějak zažíval s ním. Naše třídní, která mi trochu udala směr, byla paní učitelka Adamcová, a ta mě automaticky zapsala na elektrofakultu do Prahy. Jedním z mých spolužáků byl například Luděk Nekuda. Ten s Pavlem Veselým dělal Divadélko Pod okapem. V Ostravě jsem také objevil a později i vedl rozhlasové studio. Tam jsem se to naučil



Josef Pešák s manželkou



Josefovi rodiče



Patentová listina

všechno pouštět, aby to šlo pěkně jedno po druhém. Seděl jsem uvnitř a přes okýnko jsem viděl hlasatele. Na to rád vzpomínám.

Další zastávkou byla již zmiňovaná elektrofakulta na ČVUT v Praze. Tam bylo zase jiné studio, které vedl Zdeněk Ulman a navrhl mi, abych to vedl po něm. Já jsem byl ucho, ale dělal jsem i do časopisu Zkrat, například rozhovor s Jiřím Suchým, ten jsem měl poté taky vést. Podmínkou ale bylo být ve straně, takže jsem do toho kandidátsství vlezl. Ale ve druhém ročníku na mě přišla řada, že mě odváděli na vojnu. Nabízeli mi jít na vojenskou akademii do Brna a tatínek znal nějakého oficíra, tak s tím souhlasil. Byli jsme vychovávaní jako protiletadlová jednotka a když jsme měli schůzi, tak mi třeba vytýkali, že jsem vodil kamarády do divadla na Řecké paši-je od Bohuslava Martinů, protože to bylo lehce náboženské. Tak jsem hodil průkazku na stůl a šel jsem pryč. No zavřeli mě a jedny Vánoce jsem proseděl ve vězení. Zbytek služby jsem pak musel dosloužit v Kroměříži.

V Brně jsem se potkal s celou řadou výtvarníků a v Kroměříži jsem v tom pokračoval. Celoživotně jsme se velice spřátelili s malířem, sochařem a grafikem Františkem Bičem. Když jsem se s těmi výtvarníky a restaurátory setkával, tak jsem k tomu přičichl, samozřejmě, a začal jsem taky tvořit a malovat.

PROFESNÍ ZAČÁTKY

V roce 1966 jsem ukončil studium na Přírodovědecké fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, od vedoucího katedry jsem pak dostal umístěnkou do Meopty, konkrétně k hlavnímu optikovi. Můj spolužák ale dostal umístěnkou do konstrukce a nechtěl tam, tak jsem si to s ním prostě vyměnil. Já jak jsem byl hodně výtvarně zatížený, tak mi tyhle věci šly, tak jsem vzal tu konstrukci. To byla ale zároveň i doba, kdy se začalo propouštět. Tehdy jsem se přihlásil sám a oni mě velice rádi pustili. A tatínek, protože byl ředitelem severomoravského pivovaru, měl pod sebou i litovelský pivovar, tak jsem potom na základě jednoho doporučení

přešel do Tesly. Ale časem jsem se zase dostal zpátky na fakultu, na katedru jemné mechaniky a optiky. Tam jsem pracoval tak dlouho, až za mnou přišel šéf neurologické kliniky a přetáhl mě tam. Byl jsem ve výzkumáku na vyšší nervové činnosti a taky jsem učil.

Po mém tatínkovi jsem sbíral korbely. Měl jsem jich strašnou spoustu, s reliéfem, s víčky, jezdil jsem to prodávat do Prahy, a za to jsem pak mohl koupit chalupu na jižní Moravě, na Kudlovské dolině. Tam byl soubor Lúčka, kam mě přivedl vinař Jan Maňásek. Ten mě naučil taky dělat víno, jezdili jsme i jako degustátoři. To byla hezká doba. Psal jsem pro soubor spoustu rozhlasových pořadů a taky jsem tam zpíval. Dokonce jsme vystupovali i ve Finsku, kam nás pozvali.

RODINA A PŘEHOZENÁ VÝHYBKÁ

S manželkou Evou máme tři děti. Syna Daniela a dcery Dagmar a Ditušku. Dagmar se provdala do Ameriky a má tři děti. Amálku, Jeničku a Josefinku. To mě potěšilo, že ta třetí je

pojmenovaná po mně. S manželkou jsem se poznal přes moji sestru, pracovaly spolu v knihovně Pedagogické fakulty v Olomouci a ve 24 letech jsme se vzali.

Naše Dituška se narodila v roce 1975. Bohužel měla perforovanou dutinu ústní a nosní a do čtyř let vydávala jen takové zvuky, než se to zoperovalo. Ona mi právě přehodila výhybku, protože já jsem nejprve inklinoval k technice, nejprve jsem dělal mechanický záznam zvuku, ale pak právě pro Ditušku jsem vytvořil takovou gramofonovou desku s názvem Kdo mi děti poví. To se natáčelo v Olomouci a taky v Brně. Namluvila to jedna herečka z Olomouce a redaktor Mladého světa Josef Velek k tomu pak napsal scénář k filmu, ten měl název Než se řekne á. Takže o mně natočil film, pak jsem to koupil od Ostravské televize. A i díky tomu jsem se dostal do školy pro

vadně mluvící na Svatém Kopečku. Asi dva roky potom jsem tam založil laboratoř logopedické diagnostiky. Vozil jsem pak ty děti do Olomouce na plicní kliniku a měřil jsem jim plicní parametry. Tehdy jsem díky tomu testování přišel na to, že koktavé děti mají sníženou specifickou vodivost v plicích. Spočívalo to v tom, že tam byla udělaná taková kabinka, tam ty děti dýchaly a potom se to měřilo. A přišlo se na posun jejich dechové polohy do takzvaného inspira. Měl jsem ještě jednu kontrolní skupinu dalších 40 dětí od jednoho profesora, ale u těch to bylo normální, jen ty koktavé děti měly ten problém na plicích. To byl zhruba rok 1998, kdy to vyšlo v časopisu Československá pediatrie.

Dnes se koktavost stále klasifikuje jako duševní onemocnění, ale mělo by to být vedeno pod jinými poruchami chování a emocí, kdy začátek

je obvykle v dětství a dospívání, pod tím se klasifikuje právě koktavost a zadržávání v řeči, to jsem napsal a bylo to vydáno v roce 2002. Běžně se člověk nadechne a vydechne a může normálně mluvit. Ale funguje tam hladké svalstvo, které se nedá ovlivnit, takže těm koktavým se to dostane do křeče, ten vzduch nemůže ven a člověk se pak brání iterací, tedy opakováním. Léčba by pak měla probíhat inhalací, funguje to v podstatě na stejném principu jako lék pro astmatika. Dýchá se do inhalátoru jednou ráno, pevný, co nejsilnější nádech a potom deset vteřin zadržet dech. A to vystačí na celý den. Vevnitř je kapsle s lékem formoterolem, který musí předepsat lékař.

V roce 1980 jsem se zaháčkoval v Ostravské televizi, oni o mně věděli a chtěli, abych napsal vzdělávací cyklus Povídaní s hvězdičkou o výchově dětské řeči. Herečka Libuše Havelková to



Tvorba pana Pešáka



CD pro výchovu řeči



Ocenění Maltézský kříž

uváděla. Potom byl ještě cyklus S rozumem v hrsti s Milošem Kopeckým, to bylo také hezké, pětidílné, o centrální nervové soustavě. Taky ten pořad Kdo mi děti poví byl později zdigitalizován a vyšlo to na CD discích. Odkoupili to Pražáci a vydali to, byla tam cvičení pro děti, jak a co mají dělat, dechová cvičení, samohlásky, slabiky, má to jedenáct kapitol.

VÝZKUMY A OCENĚNÍ

Já když jsem tuto problematiku tehdy přednášel na různých sympoziích, tak na mě tolik lidí útočilo, já jsem to vyložene probíjaval. Nejprve jsem to dostal od Klause a paní ministryně školství Petry Buzkové, ti mi na to dali dekret. A když to povolila etická komise, vyšel článek o etiologii, za dva roky pak o léčení a za dalších pět let

jsem dostal patent na vynález pro univerzitu na to. Pokračovalo to například i tak, že jsem poprosil lékařky od Ostavy až po Břeclav, aby sesbíraly svoje pacienty a z toho vznikla klinická studie. Monitorovala to vídeňská firma, která si za to ale řekla jeden a půl milionu korun. Žádal jsem o to různě po sponzorech, půl milionu mi půjčila lékařská fakulta, a když chybělo něco přes sto tisíc, zavola jsem paní Buzkové domů a ona mi s tím pomohla. Asi rok běžela studie a v roce 2009 to vyšlo v Časopise lékařů českých. Potom ještě v roce 2014 a 2016 vyšly další články v odborném časopise VOX pediatrie. Když jsem skončil úvazek, musel jsem s tím přestat, ale bude to muset asi někdo dělat po mně, protože nejen na těch plících jde vidět nepravdivost, ale také na srdíčku. To ale ještě

není úplně objasněné, chtělo by to čas a další výzkumy.

PORADNA DOMA

Naposledy tady byl za mnou u nás v domě člověk číslo 342, to bylo teď před pár dny. Já jsem totiž jednou v televizi řekl, ať se na mě kdokoliv obrací, oni normálně zavolali do televize a chtěli adresu. A pak sem pořád někdo jezdil. Asi od roku 2009 si to eviduju do takového poznámkového bloku, někdo pořád s něčím chodí, lidé s tím chtějí pomoci. A nemají problém sem přijet klidně až z Prahy. Tak jim vždycky vysvětlím tu problematiku, oni s tím zajdou za svým doktorem a ten jim ideálně předepíše, co je potřeba.

Josef Pešák, Kateřina Benešová

Foto: archiv Josefa Pešáka,
Moravský Senior

Tak co, chodíte si ještě ráno pro noviny?



Ludmila
Pokorná



Josef
Hradil



Dokážete si představit snídani bez čerstvých ranních novin? Čtete ještě tištěné noviny? Kupujete si je pravidelně, nebo je dokonce máte předplacené a chodí vám do schránky? Nebo vás zajímají spíš časopisy? Někteří z nás si vybírají noviny a časopisy podle zajímavé obálky, dobrého titulku, některé prostě zaujme nějaké konkrétní téma. Nebo už také patříte do té skupiny lidí, kteří raději zapnou počítač, tablet nebo vezmou do ruky telefon a nahlédnou do on-line sféry, co se děje ve světě kolem nás?

Je to tak. Pět a půl století poté, co Johannes Gutenberg vymyslel knihtisk a vrátil tak mnichy od opisovačských pultů nazpět k modlitbám, můžeme pozorovat začátek konce tištěných médií. A obzvláště v posledních několika letech dostávají tištěná média na frak. Zrychluje se životní styl, články se zkracují a zjednodušují, jen málokdo je schopen přečíst článek třeba přes dvě strany. A největší zabiják tištěných médií – internet nám každou sekundu přináší stejné krátké a jednoduché zprávy rychleji, a hlavně pohodlněji, na obrazovky a většinou také zdarma. A jednu z posledních ran zasadila papírovým novinám mimořádná opatření spojená s pandemií, stejně jako ekonomický propad covidem zapříčiněný.

Dnešní doba je zkrátka internetová, všechno se děje on-line a mladší generace hledají novinky na sociálních sítích i jinde na internetu. Novinové stánky a trafiky jsou však stále plné novin, ale i časopisů. Kupujete si je? Pětaosmdesátiletá paní Ludmila Pokorná například odebírá Pestrý svět. „Nejraději čtu bulvár, kde se dočtu něco o hercích, zpěvácích a různých osobnostech. Jsem velká čtenářka časopisů Rytmus života, Můj čas na káfičku, Chvilka pro tebe nebo Přerovsko. Mám ráda i příběhy ze života, kdo se narodil, kdo zemřel a taky co je nového v regionu. Moc ráda si čtu o Přerovu, protože jsem tam dlouho pracovala. V časopisech mi nechybí nic, dokonce ani neluštím křížovky. Dřív jsem měla počítač a občas jsem si četla zprávy, ale hlavně jsem si četla e-maily od rodiny a dívala se na fotky, které mi posílali. Když jsem bydlela v Lipníku nad Bečvou, chodila za mnou kamarádka a nosila mi

časopis Moravský senior. Ráda jsem ho četla, byly tam zajímavé články,“ říká.

Manželé Anna a Josef Hradilovi mají rádi periodika o přírodě a regionální noviny. „Když jsme ještě byli doma, odebírali jsme například Zahrádkář nebo Receptář. Opravdu celé roky a měli jsme je moc rádi, byla tam spousta rad a nápadů. Není nic, co by nám v novinách chybělo. Vybíráme si podle tématu. Internet nepoužíváme. Já jsem velmi ráda četla časopisy o vaření a pečení. Po obědě jsem si uvařila kávu, hodila nohu přes nohu a k tomu jsem si četla časopisy o vaření,“ usmívá se a vzpomíná pětaosmdesátiletá paní Hradilová, která žije s manželem v Domově Alfreda Skeneho v Pavlovicích u Přerova. I v Domově seniorů Pohoda ve Chválkovicích si mohou senioři denně vybrat z různých druhů tištěných novin a časopisů. „Denně donášíme časopisy, které jsou zdarma a denně přicházejí pro klienty noviny a časopisy, které si sami objednali. Pro někoho Sport, pro jiného například Blesk. To už je ale individuální objednávka,“ popisuje Lubomír Vraj, vedoucí sociálního úseku domova ve Chválkovicích.

Jako čtenáři od médií očekáváme, že nám poskytnou jakýsi všeobecný přehled, a samozřejmě každý takový čtenář si přeje, aby byl zdroj informací spolehlivý. Čím dál více lidí, kteří si tisk ať už denně či občas kupují nebo předplácejí, dnes ale spoléhají právě na to, že kvalitní informace mohou dostat i zdarma, na internetu. Ať děláte, co děláte, voňavý papír vám ale obrazovka nenahradí. Pokud byste se chtěli nechat přesvědčit, je několik pro někoho možná pádných důvodů, proč si tištěné periodikum kupovat.

VÝJIMEČNOST

Před takovými deseti lety byl středem pozornosti člověk s tabletem nebo čtečkou, dnes je to obráceně. Znakem výjimečnosti či jakési prestiže je naopak ten, kdo v kavárně pomalu a s klidem listuje novinami.

RITUÁL

Ať už pravidelný, nebo nepravidelný. Ranní procházka do trafiky je pro někoho obzvláště o víkendu zvyk, kterého se nehodlá vzdát.

IZOLACE

Oproti situaci, kdy Źukáte něco do telefonu, když si před obličejem rozevřete dvojlist novin, stanete se částečně nedostupným a zmizíte za jakousi bariérou, kdy vás nebude nikdo rušit.

DALŠÍ VYUŽITÍ

Už přečtené noviny a časopisy se dají využít dalšími způsoby, například na vycpání mokrých bot, zatopení v kamnech nebo na přikrytí podlahy při malování.

NOSTALGIE

Tištěné noviny a časopisy jsou pro nás citové pojítko s minulostí, takže setrvačnost... A dělali jsme to tak celé roky.

PŘÍLOHY

Kdekdo se nechá zlákat přílohou o zahradě, pletení, vaření nebo dokonce příběhem třeba ve formě sprchového gelu, sušenky nebo slevové karty. Dnes už neplatíme jen za informace, spousta lidí očekává ještě nějakou přidanou hodnotu.

Ať už tištěné noviny a časopisy čtete, nebo si raději najdete zprávy na webu, určitě se vždycky, a v dnešní rychlé době obzvláště, hodí být v obraze.

Kateřina Benešová

Olomouc znovu soutěží o titul Obec přátelská seniorům

V soutěži Obec přátelská rodině a seniorům, kterou vyhlašuje Ministerstvo práce a sociálních věcí, byla Olomouc opakovaně úspěšná. V letech 2015, 2017 a 2019 získala prvenství v kategorii Obec přátelská rodině, a v letech 2017 a 2019 navíc i v kategorii Obec přátelská seniorům. A letos chce město titul obhájit znovu. O podání přihlášky v seniorské kategorii rozhodla Rada města Olomouce.

Olomouc soutěží v kategorii měst nad 25 tisíc obyvatel, kde je ocenění spojeno s poskytnutím účelově vázané dotace až 2 miliony korun. „Již dvakrát jsme tuto dotaci za prvenství v soutěži získali a stala se významným zdrojem financování proseniorských aktivit ve městě. Moc bych si přála, aby odborná porota ocenila Olomouc i tentokrát. Je to pro nás nejen potvrzení dobře odváděné práce, ale také důležitá finanční pomoc právě pro to, abychom mohli služby pro seniory ve městě stále rozšiřovat a zdokonalovat,“ říká náměstkyně olomouckého primátora Eva Kolářová.

Případná peněžní výhra by měla v Olomouci posloužit k rozvoji aktivně tráveného času seniorů, podpoře jejich IT gramotnosti, zatraktivnění klubů pro seniory nebo k prevenci civilizačních onemocnění a podpoře aktivního

životního stylu. Olomoučtí senioři by tak mohli ještě více využívat nejrůznější vzdělávací a zájmové aktivity, turistická setkání či poznávací zájezdy i například nabídku univerzity. „Kromě toho se také dlouhodobě snažíme podporovat a organizovat mezigenerační aktivity, což je třeba čtení ve školkách, i kulturní programy přímo pro seniory. Důležité je také prostředí, ve kterém se lidé potkávají, proto bychom rádi

dovybavili některé kluby pro seniory tak, aby tam návštěvníkům bylo vždy příjemně. Zároveň dbáme i na podporu zdraví, proto spolupracujeme s fakultní nemocnicí i univerzitním centrem BALUO,“ vyjmenovává další možnosti náměstkyně Kolářová.

Přihlášky soutěžících bude ve dvou kolech posuzovat odborná porota. Výsledky by měly být známy v průběhu května nebo června.



Mějte místní poplatky pod kontrolou na Portále Olomoučana

Neřešte úřední hodiny magistrátu a neztrácejte čas u přepážky. Mějte místní poplatky pod kontrolou a zaplatte z pohodlí domova. Město zavedlo službu, která nabízí novou formu hrazení závazků vůči úřadu. Od 1. dubna 2022 spustilo Portál Olomoučana. Lidé díky němu získají aktuální přehled o svých závazcích z místních poplatků i termínech jejich splatnosti, to vše s možností platby kartou.

„Chceme usnadnit komunikaci občanů s úřadem. Proto spouštíme internetový portál, který umožní třeba z domu platbu poplatků za odpad nebo za psa, a to přímým propojením plateb do úřední agendy, což znamená i úsporu práce pro magistrát. Po registraci do Portálu lidé získají aktuální přehled o svých závazcích a to, že nemusí chodit na úřad, je pro ně příjemná výhoda. Taková zlepšení chceme přinášet Olomoučanům pravidelně,“

objasnil náměstek primátora pro oblast Smart City Matouš Pelikán.

Portál najdete na <https://portal.olomouc.eu/>. „Registrace je jednoduchá a umožní nastavit i upozornění na termín nutný pro uhrazení závazku. Samozřejmě, pokud by někomu z nějakého důvodu tento systém nevyhovoval, může dál své závazky spravovat stejným způsobem, jak byl dosud zvyklý,“ vysvětlil ekonomický náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Pane primátore, v době ruské války proti Ukrajině pokreslili neznámí vandalové Památník osvobození v Havlíčkově ulici hákovými kříži, později se u něj objevil betonový monolit s několika historickými daty. Plánuje město památník očistit a obnovit, nebo uvažujete o nějakém jeho doplnění?

Ten vandalský čin s nasprejovanými hákovými kříži byl opravdu velmi nešťastnou událostí. Památník osvobození Rudou armádou musíme očistit a uvést do původního stavu, což bude městskou pokladnu stát nemalé peníze. Hned první den se o to pokusili pracovníci technických služeb, ale úplné odstranění symbolů nebude vzhledem ke struktuře materiálu, z něhož je památník zbudován, technicky vůbec snadné. Prozatím jsou poškozené části zakryté. Za sebe musím zdůraznit, že i když šlo asi o protest, je taková forma protestu opravdu hloupá; názor na současné

dění lze vyjádřit i mnohem kultivovaněji. Později to jinou kultivovanou formou zkusili architekti z jednoho olomouckého studia tak, že na trávník před památníkem umístili model betonového monolitu s textem, připomínajícím dvojznačnou roli ruských vojáků v naší zemi. To považuji za výrazně přijatelnější formu protestu, byť i v tomto případě se jednalo o guerillovou akci, kterou s námi jako majitelem památníku nikdo nekonzultoval. Sám autor tohoto počínu jej označil pouze za podnět a impuls k dalšímu řešení. Požádal jsem komisi pro architekturu, aby se tímto tématem zabývala. Ta po delší diskuzi došla k závěru, že stávající památník osvobození by se už nijak doplňovat neměl. Místo toho by měl vzniknout nový památník obětí sovětské okupace jako určitý protipól Památníku osvobození Rudou armádou. Velmi důležitý je ideový obsah památníku včetně textu, který



by měli stanovit historici, a podoba památníku by měla být řešena výtvarnou soutěží. Mimochodem, jakýkoliv zásah do současné podoby památníku by navíc museli schválit památkáři a ministerstvo obrany, neboť se jedná o pietní místo a válečný hrob.

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

Do velikonoční zoo přišlo přes 15 tisíc lidí, dobře se měla i zvířata

Celkem 15 045 platících návštěvníků přišlo během velikonočních svátků do zoologické zahrady na Svatém Kopečku. Nejvíce lidí prošlo branami Zoo Olomouc v pátek, konkrétně 3622 osob. Svátky přinesly radost i některým zvířatům. Svátečně vyzdobená Zoo Olomouc letos opravdu lákala. Návštěvníci využili volné dny, a přestože tentokrát počasí nebylo právě vlídně jarní, vydalo se mezi zvířata každý den několik tisíc lidí. Velikonoce si ale užívali nejen lidé, nýbrž i některá zvířata.

Řeč je v tomto případě o lemurech kata, kterým do venkovního výběhu připravili jejich ošetřovatelé nadívaná vejčka v rámci tzv. enrichmentu. „Jednalo se o pletená vejce ze smuteční vrby, v nichž byly uschovány jahody. Lemuři z nich měli velkou radost,” dodává zooložka Jitka Vokurková.

Olomoucká zoo chovala lemury kata v letech 1990-1993. Na svou slávu si však museli počkat až do roku 2012, kdy došlo k otevření chovného centra. Od té doby se zde tito lemuři pravidelně rozmnožují a k dnešnímu dni se zde narodilo celkem 38 mláďat.



Oživení lesíku u Slavonína a nová stezka od Hamrysu. Zelený pátek přinesl nápady

Rozvoj území v podobě rozšíření bike parku, vybudování odpočinkové zóny blízke přírodě nebo naučné stezky. To jsou některé ze záměrů, které řeší primátor Mirek Žbánek se zástupci KMČ Slavonín, Lesů města Olomouce a odboru životního prostředí v rámci posledního primátorského „zeleného pátku“. Výsledkem má být oživení lesíku na pomezí Slavonína a Nemilan a zatraktivnění celé této lokality, která by měla i nadále sloužit lidem z okolí.

„Prošli jsme si okolí Bike Parku Olomouc, kde místní s oblibou tráví volný čas. Přestože existuje spousta nápadů, jak tuto lokalitu využít, oceňujeme, že se vše odehrává ve spolupráci s městem,“ uvedl primátor Mirek Žbánek po návštěvě Slavonína. „A stejně jako u jiných projektů, i v tomto případě chceme do diskuze zapojit také příslušné komise městských částí, které znají danou oblast a potřeby zdejších obyvatel nejlépe.“ Nejde ale jenom o bike park, i když toto sportoviště je pro Olomoučany asi nejznámějším a nejvyhledávanějším cílem celé lokality. Důležitý je i celkový stav a komunikační propustnost oblasti. Tu pomůže zlepšit plánovaná stezka. „Dohodli jsme se na lepším zpřístupnění této oblasti. Lesy města Olomouce zde vytvoří novou stezku, která povede pásem zeleně směrem od rybníčku Hamrysa a bývalé cihelny. Výsledkem bude bezpečnější cesta k bike parku, kdy lidé nebudou muset chodit po frekventované silnici,“ dodal primátor.

Zelené pátky jsou nepravidelnou sérií výjezdů obvykle do okrajových částí Olomouce, kdy primátor Žbánek spolu s místními lidmi, odborem životního

prostředí a dalšími zainteresovanými řeší stav životního prostředí, veřejných prostranství a hledá obvykle nejrůznější přírodě blízká opatření.



Nabízíme práci
VRÁTNÝ

- zázemí férového zaměstnavatele
- fyzicky nenáročná práce
- nástup červen
- práce na HPP
- týden dovolené navíc

Kontakt: katka@fgp.cz

FGP[®]
STUDIO

Primátor ocenil rekordního dárce krve i společensky odpovědnou firmu

Na půdě právnické fakulty UP Olomouce se odehrála VI. Mezinárodní konference obecních policií. Tuto významnou společenskou událost využil primátor Olomouce Mirek Žbánek k předání ocenění za významnou a nezištnou pomoc v kritickém období soukromé společnosti a za stejně tak nezištnou a bezplatnou obětavost rekordmanovi v počtu darování krve.

Jako první ocenil primátor Žbánek společnost EGT Express, která vycházela městu vstříc v prvních chvílích obou nedávných krizí, jak pandemie covidu, tak i ukrajinské krize. „Na začátku pandemie koronaviru, kdy se celý svět potýkal s logistickými problémy, nám byla tato společnost schopná ve velmi krátké době dopravit respirátory z Číny, které jsme následně mohli rozdat mezi ty nejpotřebnější,“ komentoval důvod k oficiálnímu poděkování primátor Olomouce. „A nedávno nám zase poskytla své kamiony i s ukrajinskými řidiči, abychom mohli na válkou sužovanou Ukrajinu vyslat humanitární konvoj.“ Druhé ocenění už bylo určeno pro fyzickou osobu, konkrétně

Ondřeji Chotěnovskému, zaměstnanci magistrátu, který je těžko dostižitelným rekordmanem v darování krve. „Jeho příběh dokládá to, že životy mohou zachraňovat i zcela obyčejní lidé, které na první pohled nerozeznáte od ostatních. Tedy pokud právě na klopě svého saka nenosí malou červenou kapku

s křížkem,“ vysvětlil Mirek Žbánek. „Mluvíme o dárcích krve, bez kterých bychom se jen těžko obešli. U nás na magistrátu máme mezi zaměstnanci celou řadu dárců, ale Ondřej Chotěnovský se zcela vymyká. Doposud totiž daroval krev už více než v 522 případech a to si ocenění rozhodně zaslouží!“



Tramvajová trať na Nové Sady má už první hotové části

Výstavba nové tramvajové trati a souvisejících komunikací na Nových Sadech pokračuje. Na začátku ulice Zikova, před supermarketem Penny, proběhlo armování a betonáž prvního úseku pevné jízdní dráhy v délce přibližně padesáti metrů. Brzy bude provedeno totéž i u druhé křižovatky vedle Billy. Na konci ulice Zikova bylo postaveno dalších devět stožárů trolejového vedení. S tímto úsekem přímo souvisí výstavba samotné křižovatky ulic Zikova – Schweitzerova, kde již byly položeny koleje a probíhá armování jízdní dráhy přes křižovatku.

„Současně s budováním trati se už uskutečnily výkopové práce na všech



rozšířeních křižovatky, zřízení konstrukčních vrstev a montáž betonových obrub středových ostrůvků a komunikace,“ doplnil investiční náměstek primátora Martin Major. „Na staveništi je už dnes do značné míry vidět, jak se obě křižovatky změní oproti jejich původní podobě,“ dodal Martin Major. Stavba druhé etapy tramvajové trati na Nové Sady má skončit letos v říjnu. Vznikne dvoukolejná trať o délce zhruba 1200 metrů se třemi zastávkami v každém směru.

Kromě toho se změní dvě křižovatky, vozovky, chodníky, přechody pro chodce a přibude nová světelná signalizace.

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, po aprílovém dubnu, kdy se počasí nemohlo rozhodnout, zda dá přednost dešti, mrazu či slunečním paprskům, přichází pátý měsíc v roce – květen, měsíc lásky, síly a energie. Příroda je v plném rozpuku a prodlužující dny nás lákají trávit stále více dnů venku v přírodě, která nás neskutečně nabíjí pozitivní energií. „Byl pozdní večer – první máj, večerní máj – byl lásky čas“ ... díky slovům průkopníka novodobé poezie K. H. Máchy, který ve svém díle oslavuje krásu přírody, je hned 1. květen vnímán jako svátek zamilovaných a s ním spojený tradiční polibek pod rozkvetlou třešní. Druhou květnovou neděli oslavíme Den matek, kdy děti ale i dospělí prokazují kytičkou úctu matkám a mateřství. Osmého května ale také oslavujeme konec druhé světové války, jíž padlo za oběť milióny nevinných. Díky státnímu svátku máme volno a čas přemýšlet a těšit se z toho, co máme a vážit si toho, že žijeme v míru a v pohodě. Je důležité vnímat a užívat si život všemi smysly.

KRS BODUJE A PŘIPISUJE SI PRVENSTVÍ

Na 4. sjezdu RS ČR 7. května 2021 byly schváleny úpravy Stanov. Předsedkyně olomoucké Krajské rady seniorů přišla s návrhem doplnit §17, který se týká zřizování městských a obecních Rad seniorů, konkrétně v čl.1., o Rady sdružení obcí. O co přesně jde? Městské a obecní Rady sdružují seniorské spolky, případně individuální registrovaná členství, kdežto nový navržený model Rada sdružení obcí – mikroregionů nabízí nové možnosti zastupovat jednotlivé obce ve sdružení a stát se členem KRS, aniž by museli senioři být organizováni ve spolcích. Krajské radě seniorů Olomouckého kraje se podařilo teorii převést do praxe. Rada mikroregionu Moštěnka schválila 14. 10. 2021 vznik Rady seniorů mikroregionu a 22. března 2022 na ustavující schůzi v Bochoři bylo zvoleno devítileté předsednictvo nové a historicky první v ČR Rady seniorů

mikroregionu Moštěnka. Tento mikroregion sdružuje 22 obcí a cca 2000 seniorů. Předsedkyní se stala paní Květuše Bouchalová z obce Čechy a místopředsedkyní paní Libuše Kroutilová z Dřevohostic. Velké poděkování patří paní Markétě Kropáčkové, manažerce mikroregionu Moštěnka a Tomášovi Weberovi, kteří stáli u zrodu myšlenky a pomohli s realizací. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje tak rozšířila svoji základnu o 2000 seniorů a otevřeli jsme další možnosti nové spolupráce cílené na aktivizaci seniorské populace v našem kraji. Gratulujeme. Velmi se těšíme na naši spolupráci. Stali jste se prvními a příkladnými, už nyní jednáme s dalšími mikroregiony.

POCHOD PRO MOZEK A RADOST

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje v rámci podpory týdne celosvětové akce Trénování paměti vyhlásila soutěž „Chodíme pro mozek a radost“, do které se mohly aktivně zapojit a přihlásit skupiny, ale i spolky a jednotlivci, kteří v týdnu od 14. 3. do 18. 3. 2022 uspořádali a zúčastnili se jakékoliv pohybové aktivity. Cílem této výzvy bylo aktivizovat a pobavit širokou seniorskou veřejnost, což se opravdu podařilo. Díky iniciativě místopředsedkyně RS ČR Mileně Hesové se zapojilo pět krajských Rad. K naší radosti se nám sešlo 23 originálních příspěvků, za které moc děkujeme. Všechny aktivity byly spojené s pohybem a mozkem, protože právě pohyb je pro správné fungování mozku nezbytný a doprovázely je krásné, vtipné fotografie. Široká veřejnost mohla hlasovat na webu od 20. 3.–30. 3. 2022 a přidělit tak svůj hlas příspěvku aktivity a nejlepší fotografii. Přesně o půl noci systém hlasování ukončil a rozhodli jste takto:

1. místo Seniorský klub Zábřeh na Moravě
2. místo Klub aktivních seniorů z Domašova u Šternberka
3. místo seniorky z Moravského Berouna



Vítězům srdečně gratulujeme, všichni získali drobné ceny od KRS Olomouckého kraje, které byly předány autorům přihlášek. Výsledky hlasování najdete na www.krsol.cz a Facebooku. Zvláštní cenu KRS a poděkování získal klub seniorů z Hranic, kteří poslali do soutěže krásný zpravodaj, který, k naší lítosti, doručila pošta do schránky KRS po termínu. Všem aktivním seniorům, kteří se zúčastnili, moc děkujeme za vaši aktivitu. Jste úžasní a skvělí! Pohyb je radost a radost je život.

ZAZPÍVEJ, SLAVÍČKU!

Vyhlašujeme III. ročník pěvecké soutěže, do které se mohou přihlásit pěvecké dvojice babičky a dědečci 55+ s vnoučaty, ke kterým se mohou také připojit rodiče dětí. Pěvecká dvojice či skupina vystoupí s jednou písní dle vlastního výběru. Předvedené výkony bude hodnotit odborná porota a diváci. Všechny přihlášené dvojice získají drobné dárky, vítězné páry pak cenu „Slaviček 2022“. Zájemci se mohou do soutěže registrovat na tel. 774 345 670 nebo vyplněním přihlášky na webu Krajské rady seniorů www.krsol.cz do 26. 5. 2022, kde také najdete všechny informace k této připravované mezigenerační akci. Nezapomeňte, že se zde můžete také přihlásit do soutěže „Babička roku 2022“ a na Krajské sportovní hry seniorů.

REKONDIČNÍ PODZIMNÍ POBYTY

Děkujeme za všechny vaše pozitivní reakce a pochvaly za jarní rekondiční pobyty v Hotelu MAS*** v Sezimově Ústí. Zde máte podzimní nabídku, tři termíny s odjezdem z Olomouce:

24. 10.–29. 10. 2022 cena 7 150 Kč,

29. 10.–3. 11. 2022 cena 6 950 Kč,

3. 11.–8. 11. 2022 cena 6 650 Kč,

více informací najdete na www.krsol.cz.

Zájemci, volejte si o rezervaci na tel.:

732 208 050 nebo 725 074 921 nebo si

ji vyžádejte e-mailem kohlerovajarka@seznam.cz.

Čeká vás opět skvělý pobyt a zábava, super jídlo, parádní výlety a také nová přátelství a spoustu zážitků.

SENIORPASY

Nastal čas výletů a oblíbené turistiky. Kdo ještě nemá svůj slevový Seniorpas, může si o něj napsat on-line formulářem, který najdete na www.krsol.cz, karta je zdarma a nabízí nejružnější slevy 5–50% zaměřené na zdravotnictví, wellness, cestování, stravování, ubytování, vzdělávání, muzea, galerie a další služby. Olomoucký kraj je do projektu Seniorpasy zapojen již od roku 2012 a záměrem je poskytnout podporu občanům prožít seniorský věk aktivně. Seniorpasy krom slev



Klub aktivních seniorů, Domašov u Šternberka.

přinášejí také spoustu nápadů a tipů na výlety, zájezdy a návštěvy historických památek v našem Olomouckém kraji, ale i v dalších regionech.

GRATULACE OSLAVENCŮM

V měsíci květnu oslaví své kulaté životní jubileum členka předsednictva Krajské rady seniorů a zároveň předsdkyně seniorského klubu

v Šumperku paní Věrka Rollerová a společně s ní oslaví své 79. narozeniny další člen předsednictva KRS Olomouckého kraje Ing. Jiří Hambálek. Jménem Krajské rady seniorů, ale i osobně přeji oběma oslavencům všechno nejlepší, pevné zdraví, štěstí, pohodu a spoustu pozitivní energie. Zároveň přijměte obrovské poděkování za Vaši aktivitu, obětavost i práci pro Krajskou radu a seniorskou populaci v našem kraji. Je mi ctí být s Vámi v týmu.

CO ŘÍCI ZÁVĚREM?

Jestli mám opravdu něco ráda, pak je to přímý kontakt se seniory. Pozvání na výroční zasedání seniorských klubů v Litovli, v Jívové, ale také v Němčicích na Hané bylo pro obě strany velmi obohacující. Je obdivuhodné, kolik super aktivit a činností senioři v jednotlivých spolcích zvládají a je fajn, když víte, že vaše práce dává smysl. Milí senioři, čtenáři, děkuji za váš čas, který jste věnovali řádkům sloupku KRS a přeji vám krásný měsíc plný lásky, vůní a tradic.

Milena Hesová
Předsdkyně KRS
Olomouckého kraje
Místopředsdkyně
Rady seniorů ČR
Poradkyně hejtmána



Vítězem soutěže Chodíme pro radost je seniorský klub ze Zábřeha.

A portrait of Uri Caine, a middle-aged man with grey, wavy hair and glasses, wearing a black shirt. He is leaning forward with his arms crossed, resting on a metal railing. The background is a blurred outdoor setting with rocks and foliage.

Tipy na kulturu a výlety

● Jazz a klasika

Světově uznávaný americký klavírista a skladatel Uri Caine své umění představí ve čtvrtek 12. května v olomoucké Redutě. Těšit se můžete na skladby Ludwiga van Beethovena, ale i vlastní tvorbu uznávaného umělce. Koncertem bude zahájen letošní ročník festivalu Dvořákova Olomouc. Začátek je v 19.00 hodin.

Tipy na kulturu

● Divadelní Flora

Ve dnech 9. až 21. května bude v Olomouci opět probíhat jeden z největších tuzemských divadelních festivalů Divadelní Flora. Těšit se můžete na divadelní představení domácích i zahraničních protagonistů, taneční i divadelní workshopy, besedy... Akce budou probíhat na několika místech ve městě. Podrobný program naleznete na stránkách divadelniflora.cz.

● Jan Saudek

Od 13. května si budou moci návštěvníci Vlastivědného muzea v Olomouci prohlédnout výstavu fotografií bezesporu nejznámějšího českého fotografa Jana Saudka. Kolekce obsahující asi 100 fotografií je průřezem autorova díla a opravdu stojí za zhlédnutí. Výstavu bude možné navštívit do 21. srpna.



● Na kus řeči

Myslíte si, že už znáte všechny historky Miroslava Donutíla? Tak to se pletete a přesvědčit se o tom budete moci 19. května od 19.00 hodin v Městském domě v Přerově. Populární herec a bavič dorazí se svým novým programem a novou várkou historek. Vstupenky můžete zakoupit v předprodeji.



● Olomouc zpívá

Ve dnech 19. až 22. května rozezní Olomouc dětské pěvecké sbory z celé republiky. Koncerty budou probíhat v Redutě, v Chrámu sv. Mořice, ale i v kině Metropol nebo na náměstí. Program najdete na stránkách www.olomouczpiva.cz. Během celého května můžete také navštívit výstavu 50 let dětského sborového zpěvu v Olomouci, která probíhá v kavárně Moravského divadla Olomouc.

● Velké lásky v malém hotelu

Bláznivá komedie o tom, jak se může život nevěrníků zkomplikovat, když si pro své tajnosti vyberou stejný malý hotýlek. Na představení Divadelní společnosti Háta se můžete těšit v kulturním domě ve Šternberku, v úterý 17. května od 19.00 hodin. V hlavních rolích účinkují například Lukáš Vaculík, Mahulena Bočanová nebo Adéla Gondíková.



● Bezstarostně s Josefem Fouskem

Pokud se chcete od srdce zasmát, zapomenout na bolesti a strasti všedních dnů, pak je tento pořad určen právě vám. Josef Fousek je známý skladatel, zpěvák, ale také spisovatel a humorista, se kterým se u jeho historek, nejen tuláckých, opravdu pobavíte. Své bezstarostné představení uvede v neděli 29. května od 18.00 hodin, v olomouckém Domě u parku.



● Známí neznámí

Ještě i v květnu můžete vyrazit do kina na novou českou komedii *Známí neznámí*, plnou oblíbených českých herců. Jak mohou mobilní telefony a zprávy v nich zamotat život několika lidem vás určitě pobaví. Na příklad do olomouckého Metropolu můžete na tuto komedii zajít v pondělí 23. května ve 14.00 hodin za zvýhodněné vstupné.

Tipy na výlety

● Doubravský Dvůr

Úžasný cíl výletu nejen pro gastro turisty, ale i milovníky tradičního zemědělství leží v lesích nedaleko Litovle, v Novém Dvoře. Na místním statku s názvem Doubravský Dvůr si můžete užít tu pravou venkovskou atmosféru a ochutnat to nejlepší, co nabízí místní rodinná mlékárna. Na farmě se vyrábějí sýry, tvaroh, jogurty, ale i vyhlášená zmrzlina. Produkty si zde můžete i nakoupit. Pokud vezmete děti, budou nadšené spoustou zvířat a techniky. Pro skupinky se dá domluvit i komentovaná prohlídka celé farmy. Dojedete sem autem, na kole a pokud vám nevádí asi půlhodinová procházka, tak můžete vyrazit z vlakového nádraží v Července.



● Úsov a Levandulový statek

Pokud plánujete celodenní výlet, pak může být vaším cílem jeden z nejstarších hradů v našem regionu, Úsov, který najdete ve stejnojmenné vesnici nedaleko Šumperka. Původně gotický hrad, který je částečně přestavěn na zámek, se pyšní lovecko-lesnickým muzeem, které je ojedinělým muzeem tohoto typu ve střední Evropě. Zajímavá je ale celá prohlídka hradu, kde si kromě jiného můžete prohlédnout zrekonstruovanou černou kuchyni. Z Úsova můžete pokračovat do nedalekého Bezděkova na místní levandulový statek. Neuvěříte, co všechno se dá z levandule vyrobit. Přímou u levandulového pole si můžete dát levandulové víno nebo zmrzlinu. Kolem Bezděkova se můžete projít po levandulové stezce. Návštěva Levandulového statku a okolí je krásným zážitkem.



● Větrný mlýn Partutovice

Významnou technickou památku můžete navštívit v Partutovicích na Hranicku. Zdejší větrný mlýn je nejzachovalejší památkou tohoto typu v naší zemi. Má tvar dřevěného čtyřstěnného hranolu a celá stavba se proti větru otáčí i s perutemi. Má zcela zachované vnitřní zařízení a je plně schopen provozu. Nachází se zde soukromé muzeum. Od středy do neděle je navíc přímo u mlýna otevřeno bezbariérové občerstvení Kiosek u větrného mlýna, kde si můžete dát dobré pivo, domácí dobroty, zákusky a mnoho dalšího přímo od mlynářovi rodiny. Do Partutovic se můžete dopravit autobusem z Hranic nebo autem, parkoviště je k dispozici přímo u areálu. Místní zvlněnou krajinu ocení i cyklisté. Na prohlídky mlýna přímo s mlynářem je ideální se objednat.



● Křížový a Kočičí vrch

Pokud jste milovníky přírody a lehké turistiky, vyrazte do Moravského Berouna. Přímou u autobusového nádraží můžete nastoupit na okružní naučnou stezku, která vás

provede po okolí a představí vám faunu a floru nízkého Jeseníku. Těšit se můžete na krásné výhledy na Jeseníky, ale i drobné architektonické památky. Na trase je několik krytých posezení a v lomu dokonce ohniště a přístřešek k opékání. Celá trasa má jen asi 6 km a není náročná, přivede vás zpět do Moravského Berouna, kde se můžete občerstvit.

● Naučná stezka Špraněk

Pokud zvládnete schody, prudší svah a náročnější terén, určitě si projdete naučnou stezkou Špraněk. Je to jedna z nejkrásnějších stezek v našem okolí. Její začátek i konec najdete v Javoříčku a první zastávkou jsou Javoříčské jeskyně, které samotné rozhodně stojí za návštěvu. Na trase stezky pak vystoupáte na Zkamenělý zámek, dojdete ke skalní bráně, projdete se nádhernými bukovými lesy... Trasa je dlouhá jen asi 4 km, ale je náročnější na výstupy a sestupy. Je značená červenou turistickou značkou.



● Výlet do Šternberka

Šternberk, to není jen státní hrad. Hrad rozhodně stojí za pozornost, ale toto sympatické městečko nabízí i jiné možnosti výletů. Za návštěvu stojí například Expozice času, ale vyrazit se tu dá i za krásnými výhledy. Například na naučnou stezku Prabába, která vás zavede i k legendární Zelené budce, která nabízí krásný výhled na celou hanou. Trasa je dlouhá asi 5 km a začíná přímo ve Šternberku na rozcestí u bývalé restaurace Na kiosku. Půjdete po lesních cestách, převážně po vrstevnicích okolních kopců. Po cestě se na několika informačních cedulích seznámíte s místními lesy, ale i pověstmi z okolí.

● Svěbohov

Pokud máte rádi přírodu, turistiku a neznámá místa, vyjeďte si na výšlap do Svěbohova. Je to vesnička na Zábřežsku, která je obklopená malebnou krajinou a své návštěvníky láká na vycházku po svém okolí naučnou stezkou. Okružní trasa měří asi 8 km a na osmi zastaveních navštívíte například kapličku – Česko-bratrskou modlitebnu nebo památník

obětím druhé světové války. Vyšlápnete na vrchol Háječek, kde stojí třicet metrů vysoká kovová rozhledna nebo na vrch Homole, kde můžete k odpočinku a svačině využít přístřešek. Celou vycházku si budete užívat krásné výhledy. Do Svěbohova můžete vyrazit autem nebo autobusem, ze Zábřehu je to jen 6 km. Vesnicí vede i značená cyklotrasa.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2022
KVĚTEN**

14.00 hod. / 70,-

PO	2. 5. NEJHORŠÍ ČLOVĚK NA SVĚTĚ	T
PO	9. 5. POSLEDNÍ ZÁVOD	Č
ČT	19. 5. OLGA	T
PO	23. 5. ZNÁMÍ NEZNÁMÍ	Č

Č – ČESKY

D – DABING

T – TITULKY

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL

Dvořákova Olomouc: klasika i crossoverové projekty či vokální ansámbl z Kyjeva

Ve dnech 12.–28. května 2022 proběhne jubilejní 20. ročník Mezinárodního hudebního festivalu Dvořákova Olomouc. Pořadatelem je Moravská filharmonie, která letos připravila celkem šest koncertů na různých místech metropole včetně proslulého poutního místa – Svatého Kopečku. Návštěvníci festivalu se mohou těšit na interpretu zvukných jmen, stěžejní díla světového repertoáru i několik velmi inovativních novinek. Mezi hostujícími umělci bude například americký jazzový pianista Uri Caine či Revuckého vokální ansámbl z Kyjeva. Nad událostí převzal záštitu ministr kultury ČR Martin Baxa, olomoucký arcibiskup Jan Graubner, hejtman Olomouckého kraje Josef Suchánek a primátor města Olomouce Miroslav Žbánek.

Festival 12. května slavnostně zahájí koncert jazzového klavíristy Uriho Caine, který v Redutě za doprovodu Moravské filharmonie pod vedením anglického dirigenta Davida Roberta Colemana představí svou variaci na Devátou symfonii Ludwiga van Beethovena. Možnost dozvědět se více o jeho skladbě Nein! pro klavír a orchestr budou mít posluchači na besedě před koncertem, která začíná v 18.00 hodin. Moderátorem bude Jiří Vejvoda. Dílo mělo světovou premiéru v únoru minulého roku v Praze.

16. května vystoupí v sále Klášterního Hradiska – Vojenské nemocnice Olomouc italský soubor Soquadro Italiano. Ansámbl přiveze do Olomouce projekt „Bojíte se baroka?“, který spojuje barokní hudbu italských paláců

i ulice s prvky jazzu a swingu. Barokní variace a jazzová improvizace dává vzniknout fúzi, díky které si posluchači mohou vychutnat neotřelou hudbu plnou invence.

19. května budou mít návštěvníci festivalu možnost zhlédnout světovou premiéru komorní opery DURST, jež má podtitul Performativní opera o šesti frekvencích. Dílo je sondou do problémů současné společnosti a spolupracoval na něm mezinárodní tým umělců včetně českého hudebního skladatele Roberta Jíši. Autorkou libreta je rakouská spisovatelka Elke Laznia. Světová premiéra se původně měla konat ve Vídni koncem roku 2021, avšak kvůli lockdownu nakonec proběhla až začátkem roku 2022, a to pouze online. V Telegraph Loftu



Závěrečný koncert Moravské filharmonie bude řídit norský dirigent českého původu Stefan Veselka.



Italský soubor Soqqadro Italiano přiveze do Olomouce projekt „Bojíte se baroka?“

v Olomouci tak bude opera poprvé uvedena před živým publikem. Soubor účinkujících sestává ze šesti zpěváků a dvou performerek.

„Moravská filharmonie se jako pořadatel festivalu dlouhodobě snaží nabízet posluchačům nejen oblíbená, časem prověřená díla, ale současně je seznamovat s hudebními novinkami. Jednou z nich je letos také opera DURST. Pro její uvedení jsme vybrali místo, které bude podle našeho přesvědčení charakteru díla vyhovovat mnohem lépe než běžný koncertní sál. Věřím, že genius loci Telegraph Loftu bude scénografické řešení opery DURST vhodně doplňovat,“ vysvětluje ředitel Moravské filharmonie Jonáš Harman.

S podobným záměrem, totiž aby sál pokud možno ještě umocnil hudbu v něm znějící, byl vybrán také pravoslavný chrám sv. Gorazda, kde se 22. května rozezní „zlaté hlasy Ukrajiny“. Právě tak se totiž přezdívá Revuckého vokálnímu ansámblu z Kyjeva, který vystoupí pod vedením sbormistra Volodymyra Kurače. Na programu budou chrámové pravoslavné zpěvy včetně kyjevských a byzantských nápěvů.

24. května nabídne festival koncert Radka Baboráka a jeho Orquestriny. Koncert „Vzkříšení anděla“ se uskuteční ve spolupráci s Klíčem – centrem sociálních služeb, p. o. v rámci oslav 50. výročí jeho činnosti. Radkem Baborákem řízený soubor Orquestrina sestává z vynikajících sólistů a hráčů předních komorních těles. Jeho členy spojuje radost ze vzájemného sdílení hudby mistrů čtyř stylových období, entuziasmus při objevování neznámých skladeb a hledání osobitého, netradičního vyznění kompozic, které jsou Ensemblu dedikovány nebo autorsky upraveny.

Závěrečný koncert proběhne 28. května v Redutě a sestává z kompozic Antonína Dvořáka, které se řadí k nejznámějším dílům klasické hudby vůbec. Po Violoncellovém koncertu h moll v podání vycházející hvězdy mezinárodní scény, francouzského violoncellisty Victora Julien-Laferrière, bude závěrečnou tečkou celé hudební přehlídky slavná Symfonie č. 9 e moll „Z Nového světa“. Moravskou filharmonii bude řídit norský dirigent českého původu Stefan Veselka. Podobně

jako zahajovacímu koncertu bude i závěrečnému koncertu festivalu předcházet beseda s umělci v moderaci Jiřího Vejvody.

„Jubilejní ročník Dvořákovy Olomouce přináší na ploše pouhých šesti koncertů velmi rozmanitou paletu žánrů. Vedle proslulých děl Antonína Dvořáka nabízí možnost zaposlouchat se do hudby spojující v sobě různé hudební světy a kompoziční techniky, jako je tomu například u skladby Nein! pro klavír a orchestr Uriho Caina, kterého inspirovala Devátá symfonie Ludwiga van Beethovena, nebo projektu „Bojíte se baroka?“ v podání souboru Soqqadro Italiano. Velmi mne také těší, že se do Olomouce opět podařilo pozvat celou řadu zahraničních umělců, z nichž někteří – například Revuckého vokální ansámbl z Kyjeva – zde vystoupí vůbec poprvé,“ říká dramaturgyně festivalu Ivana Kalina Tabak.

S výjimkou koncertu Revuckého vokálního ansámblu z Kyjeva, který začíná již v 17.00 hodin, je začátek koncertů stanoven na 19.00 hodin. Podrobnější informace k programu a vstupenky jsou k dispozici na www.dvorakovaolomouc.cz nebo v Informačním centru Olomouc. Držitelé abonmá mají na vybrané koncerty festivalu slevu 20 %.

(mfo)



Stefan Veselka

Kvíz Moravského seniora



Jak dobře znáte české pohádky?

1 Co se ukrývá za mlhou hustou tak, že by se dala krájet, a dost možná ještě dál?

- ☐ Perníková chaloupka
- ☐ Pařezová chaloupka
- ☐ rybník Brčálník

2 Ze které pohádky jsou písničky: Hlupáku, najdu tě, Statistika a Jestli to nebude láska?

- ☐ Princové jsou na draka
- ☐ Za humny je drak
- ☐ Tři veteráni

3 Jak se jmenuje sestra princezny Arabely?

- ☐ Xenie
- ☐ Dorota
- ☐ Holena

4 Jak se jmenuje sova v pohádce Tři oříšky pro Popelku?

- ☐ Alžbětka
- ☐ Rozárka
- ☐ Boženka

5 Kde bydlela princezna Jasněnka?

- ☐ na hradě Bouzov
- ☐ na zámku Žleby
- ☐ na hradě Český Šternberk

6 Kdo hrál čerta v pohádce Anděl Páně?

- ☐ Ivan Trojan
- ☐ Jiří Dvořák
- ☐ Ondřej Vetchý

7 Co musela vypít čarodějnice Saxana, aby se stala normální dívkou?

- ☐ odvar z babského ucha
- ☐ živou vodu
- ☐ čaj s rumem

8 Kdo hraje v pohádce Tři bratři bábu z mokřin?

- ☐ Ljuba Skořepová
- ☐ Jiří Lábus
- ☐ Jiřina Bohdalová

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 16. 5. 2022 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.

Řešení můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

Řešení kvízu "Jak znáte Olomoucký kraj?" z dubnového vydání: 1c, 2c, 3a, 4b, 5b, 6c, 7b, 8b

Výherci: Jaroslav Pospíšil, Jesenec; Jiří Němčík, Leština; Antonín Bezdiček, Přerov

Hemoroidy: Banální onemocnění, které patří mezi velké tabu

Ne každý se cítí u lékaře dobře. Jsou tací, kteří z důvodu studu nejdou k doktorovi vůbec. Jistě znáte nepříjemné pocity, když se musíte svléct u lékaře a mluvit s ním o intimních věcech. Stud se objevuje u různých chorob. Choulostivou chorobou, která nás dokáže pěkně potrápít, jsou hemoroidy. Ty mají mnoho společného s křečovými žilami a zkušenost s nimi má každý druhý. Hemoroidy nebo také lidově „zlatá žíla“ jsou buď oteklé žíly uvnitř konečníku (vnitřní hemoroidy) nebo žíly pod kůží okolo konečníku (vnější hemoroidy). Dokážou výrazně snížit kvalitu běžného života. Přestože neohrožují naše zdraví, jsou bolestivé a nepříjemné.

PŘÍZNAKY

Zcela závisí na typu hemoroidů. Často je doprovází krvácení, které je ale možné zaměnit s krvácením způsobeným vážným střevním onemocněním jako je rakovina tlustého střeva. Problém je v tom, že se lidé často stydí a problémy neřeší včas.

PROJEVY

Vnitřní hemoroidy

- jasně červená krev ve stolici
- hlen ve stolici
- bolest při stolici
- nelze je nahmatat
- nejsou viditelné zvenčí
- vyhręznutí konečníku

Vnější hemoroidy

- otok v okolí vnitřního otvoru
- svědění okolo konečníku
- bolest a podráždění
- malé uzlíky v anální oblasti
- mohou mít až fialovou barvu
- může se v nich vytvořit trombóza

KRVÁCÍTE?

Pokud má krev, kterou jste našli na toaletním papíře jasně červenou barvu, zřejmě pochází z oblasti konečníku. Je-li krev temná až černá, původ krvácení je zřejmě výše v trávicím traktu (může se jednat o žaludeční vřed,



jícnové varixy, poškození sliznice žaludku). Určitě se svěťte lékaři, lidská stydlivost tady není na místě.

LÉČBA

Léčebných metod je celá řada. Můžete vyzkoušet vysokozbytkovou stravu, která je zaměřená na pravidelné vyprazdňování. Prokrvenost zlepšit teplé sedací koupele (známá dubová kůra). Jsou tu různé podpůrné prostředky v podobě mastí, čípků, které mají hojivé účinky. Pokud domácí léčba a prostředky nefungují, lékař vám může hemoroid podvázat gumovým kroužkem, tím se zaškrtí a odpadne. Této metodě se říká elastická ligatura. Další metody, které jsou ambulantní, zahrnují unipolární koagulaci (uzel se scvrkne průchodem elektrického proudu), bipolární koagulaci (zničení teplem), kryoterapii (mrazem), sklerotizaci (do žíly se vpraví mikrojehlíčkou chemická nebo pěnová látka). Všechny tyto zákroky jsou prováděny ambulantně v místním znecitlivění. U velmi velkých hemoroidů nebo u těch, které samy nezmizí, může být potřeba chirurgického zákroku. Lidé se nejčastěji setkávají s komplikací – tzv. trombózou (krevní sraženinou). Obvykle vznikne po delším cestování, dlouhé

jízdy autem či několikahodinovém letu, trpí na ně motorkáři. V oblasti konečníku ucítíte určitý tlak a bolest a při hygieně pak zjistíte, že tam máte něco navíc. U větších trombóz provede lékař v lokálním umrtvení malinký řez a sraženinu vyndá. Pacientům se okamžitě uleví a během několika dnů se vše vstřebá.

Předcházet těmto potížím můžete zvýšenou konzumací tekutin a potravin s vysokým obsahem vlákniny a odbouráváním kořeněných jídel. Tím dbáme na měkkou stolic. Používání projímadel není vhodným řešením, jak uspat vyprazdňování. Raději vypijte sklenici teplé vody. Používejte vhodný toaletní papír. Nejlepší je neparfemovaný, bílý a měkký. Před použitím ho můžete jemně navlhčit vodou. Důležitá je hygiena po stolici. Sliznici konečníku si můžete natírat mastným krémem, například vazelinou, která usnadní vyprazdňování při tvrdší stolici. Vazelinu je potřeba vetřít do hloubky přibližně 1,5 cm.

Léčba ani postupy, jak se zbavit problémů, nejsou drastické. Zato bývají vysoce úspěšné a zákrok nezanechává žádné následky. Neléčené hemoroidy nám ale komplikují život zbytečně.

Stanislava Zavadilová,
odborná zdravotní sestra



Recepty s rebarborou

KYNUTÝ KOLÁČ S TVAROHEM

250 g polohrubé mouky
120 ml vlažného mléka
70 g cukru moučka
2 lžíce cukru krupice
1 vanilkový cukr
50 g másla
500 g tvarohu
10 g droždí
1 vejce
Špetka soli
Čerstvá rebarbora
Na drobenku:
120 g másla, 150 g hrubé mouky,
100 g moučkového cukru

Do vlažného mléka rozdrobte droždí, přidejte lžíci cukru, dvě lžíce polohrubé mouky a nechte vzejít kvásek. Přidejte zbytek polohrubé mouky a cukru moučka, vejce, změkklé máslo, špetku soli a vypracujte těsto. Nechte jej pod utěrkou vykynout. Stonky rebarbory oloupejte, nakrájejte nadrobno a spolu s krupicovým cukrem krátce povařte v trošce vody. Poté ji scedte a nechte vychladnout. Tvaroh rozmíchejte s vanilkovým cukrem, popřípadě

přidejte lžíci mléka. Z másla, hrubé mouky a cukru připravte drobenku. Těsto rozválejte na vymazaný plech, potřete vrstvou tvarohu, vrstvou rebarbory a nakonec posypte drobenkou. Pečte na 180 °C dozlatova.

ZDRAVÝ KOLÁČ S REBARBOROU

250 g špaldové mouky
180 g rozmixovaných ovesných vloček
100 g rozpuštěného másla
3 lžíce medu
2 vejce
250 ml kefíru
1 kypřicí prášek
Čerstvá rebarbora
Hrst čerstvých jahod
Na drobenku:
100 g rozmixovaných ovesných vloček, 50 g špaldové mouky,
150 g másla, 150 g třtinového cukru, 3 lžíce mletých ořechů

V míse promíchejte ingredience na drobenku a dobře ji proporcujte. Vyšlehejte žloutky s medem a do směsi postupně přidávejte mouku, kypřicí prášek, vločky, rozpuštěné máslo a kefír. Nakonec

zlehka vmíchejte tuhý sníh z bílků. Těsto vlijte do vymazané a vysypané koláčové formy. Rebarboru oloupejte a nakrájejte na plátky, jahody na čtvrtky a ovoce střídavě naskládejte na koláč. Celý koláč pokryjte připravenou drobenkou. Pečte ve vyhřáté troubě na 180 °C.

REBARBOROVÝ DŽEM

1 kg očištěných stonků rebarbory
800 g želírovacího cukru
2 pomeranče
2 lžíce medu
Šťáva z jednoho citronu

Stonky rebarbory nakrájejte nadrobno a spolu s želírovacím cukrem pomalu a za stálého míchání zahřívejte v hrnci. Až se cukr rozpustí, přidejte med, citronovou šťávu a na kostičky nakrájené pomeranče bez pecek. Směs pomalu přiveďte k varu a postupně odebírejte z hladiny pěnu a šum, který se tvoří. Džem nechte probublávat tak dlouho, až budete spokojeni s jeho hustotou. Ještě teplý ho plňte do čistých sklenic a nechte vychladnout otočené dnem vzhůru.

Šalvěj lékařská a její účinky

Léčivá šalvěj má svůj původ v jižní Evropě, v našich končinách se pěstuje především v zahradách. Léčivé účinky šalvěje lékařské jsou spojeny s mnohaletou tradicí a známé již například ze starověké Persie, Číny, Egypta či babšských rad.

Problémy, které šalvěj pomáhá řešit, jsou v mnoha případech známé již z léčitelství a babšských rad. Své využití má mimo jiné také v kuchyni při přípravě mnoha různých pokrmů.

Šalvěj lékařská dorůstá do výšky zhruba 60 centimetrů a má oválné listy pokryté jemnými chloupky. Bývá šedozelená až bělavá, narazit ale můžete i na vícebarevné odrůdy. Květ má fialovou, růžovou či bílou barvu a vidět jej můžete od května do července. Ideální je pro tuto bylinku slunné místo, kde se příliš nedrží voda. Do truhlíku zvolte ideálně zahradní zeminu vylehčenou pískem nebo drobným štěrkem, nebo ji vysadte na svažující se místo, odkud rychleji odtéče voda. Mladé rostliny zalévejte pravidelně, ale jakmile povyrostou, zálivku omezte. Hnojení šalvěje chemií se nedoporučuje. Je to bylinka vytrvalá, na zimu je ale dobré ji překrýt například slámou nebo chvojím, aby nevymrzla. Tu v květináčích nebo truhlíku přesuňte na zimu do vnitř, do chladnější místnosti.

VYUŽITÍ ŠALVĚJE

Čerstvá nebo sušená šalvěj se používá jako dochucovadlo v kuchyni. Báječně se hodí do nádivek, při přípravě drůbeže, masa i sýrů. Pokud chcete zamezit zažívacím problémům, doporučuje se rozdrtit listy šalvěje a vzniklý prášek užívat třikrát denně v množství, které se vejde zhruba na špičku nože. V neposlední řadě je z ní skvělý čaj. Pro přípravu nálevu použijte dvě až tři lžičky usušené bylinky, které zalijete 250 mililitry vroucí vody a nechte patnáct minut louhovat. Čaj pít po lžičkách během celého dne dokáže pomoci s nadměrným pocením. S tím vám může pomoci také tinktura, na kterou potřebujete 50 gramů řezané šalvěje a půl litru destilátu. Vše se uzavře do lahve a nechá odpočinout

10 dní ve tmě při pokojové teplotě. Na zevní použití se šalvěj lékařská hodí také do koupele. Dávkujte zhruba 200 gramů šalvěje na litr vody. Nať zalijte horkou vodou, nechte vylouhovat a pak přidejte do vodní lázně. To vám může pomoci například se stresem nebo nespavostí. Co se týká farmaceutického průmyslu, nejznámější je použití šalvěje jako vnitřní dezinfekce, kdy je vhodná při zánětech a bolestech krku, ústní dutiny, drobných poraněních v ústech nebo při problémech se zuby. Díky antibakteriálním a antiseptickým účinkům ji můžete v kombinaci s vhodnými léky užívat již při prvních příznacích onemocnění. Pro vnitřní užívání je vhodná i při potížích s trávením. Zklidňuje žaludek i střeva a zamezí nadýmání. Stejně tak vám pomůže během klimakteria.

Pro zevní užití přijde šalvěj vhod v podobě mastí na oděrky a špatně se hojící rány na kůži, také na ekzémy. Šalvěj lékařská se však nedoporučuje

k dlouhodobému užívání. Jestliže se šalvějí předávkujete, může se dostavit stav opojení, který provází zimnice a návaly horka, nevolnosti, zvracení až ztráta vědomí. Doporučené množství šalvěje jsou maximálně tři šálky odvaru denně. Budoucím a kojícím maminkám se šalvěj nedoporučuje vůbec, pouze zevně.

Přehled pozitivních účinků:

- pomáhá při bolestech v krku, bolestech zubů a ústní dutiny,
- působí protizánětlivě proti bakteriím, virům i plísním,
- je vhodná při trávicích potížích,
- její užívání zamezuje nadměrnému pocení,
- pomáhá při problémech s menstruací a také v klimakteriu,
- uklidňuje, pomáhá se stresem a nespavostí,
- je účinná na oděrky, opruzeniny či špatně se hojící rány,
- řeší lupy ve vlasech a mykózy.

(kab)



Kraj podpořil stavbu nadhledny Háječek na Zábřežsku

Olomoucký kraj a Ministerstvo pro místní rozvoj finančně podpořili stavbu nadhledny na vrchu Háječek mezi obcemi Svěbohov a Zborov nedaleko Zábřehu. Od poloviny dubna je nadhledna dominantou vrchu. Měří třicet metrů, a když vystoupáte rovných 144 schodů, nabídne vám dechberoucí výhled do okolí.

„Jsem velmi ráda, že Zábřežsko získalo tento atraktivní turistický cíl. Návštěvníkům regionu bezpochyby přinese nejen krásné výhledy na celý Olomoucký kraj, ale také potřebný nadhled. Sluší se poděkovat spolku JAMAPA v čele s Pavlem Odstrčilím, bez jehož iniciativy by tato úžasná stavba nevznikla,“ uvedla Milada

Sokolová, uvolněná členka Zastupitelstva Olomouckého kraje pro oblast vnějších vztahů a cestovního ruchu.

Nadhledna je součástí naučné stezky Svěbohov – Nebe, peklo, země, ráj a turistické trasy Klubu českých turistů Zábřeh-Václavov-Svěbohov-Zborov-Horní Studénky. V provozu bude celoročně, není ale volně přístupná.

V šedesátých letech minulého století stával na Háječku triangulační bod pro potřeby armády. Vrch, který leží 603 metrů nad mořem, poskytuje sám o sobě nádherný výhled na oblast Hrubého a Nízkého Jeseníku, Českomoravského pomezí, Zábřežské vrchoviny i údolí řeky Moravy.

(okr)



Uživatelé Vincentina našli nový domov ve Vikýřovicích

Celkem dvanáct uživatelů Vincentina - poskytovatele sociálních služeb Šternberk, našlo nový domov ve Vikýřovicích na Šumpersku. Tamní pobočka šternberského zařízení prošla, v rámci transformace sociálních služeb Olomouckého kraje, kompletní rekonstrukcí. Nabídla dva byty, do kterých se lidé se zdravotním

postížením přestěhovali začátkem dubna. „Objekt ve Vikýřovicích jsme zrekonstruovali a upravili pro bydlení, které se zásadně neliší od běžných domácností a umožňuje větší míru soběstačnosti. Cílem je, aby uživatelé vedli způsob života, který se mnohem významněji blíží tomu nezávislému, mimo zdi sociálního zařízení,“ sdělil

náměstek hejtmana pro sociální oblast Ivo Slavotínek.

Rozsáhlá rekonstrukce objektu ve Vikýřovicích trvala dva roky. Projekt Olomouckého kraje byl zaměřený na vybudování bydlení rodinného typu pro 12 uživatelů s mentálním a kombinovaným postižením ve dvou šestičlenných domácnostech. Celkové náklady na rekonstrukci budovy se pohybují okolo 33 milionů korun.

Olomoucký kraj realizuje proces transformace sociálních služeb, které poskytují jeho příspěvkové organizace, dlouhodobě. Jednou z nich je právě Vincentinum – poskytovatel sociálních služeb Šternberk. Do menších objektů ve městech a obcích po celém regionu se doposud přestěhovalo 68 uživatelů služby domov pro osoby se zdravotním postižením.

Nový život začali ve Šternberku, Šumperku, Uničově nebo v obci Lužice. V současné době se připravuje projekt na rekonstrukci objektu v Šumperku, kde bude poskytována služba chráněného bydlení pro 8 uživatelů. (okr)



Záchranáři dostali moderní sanitky

Celkem devět nových sanitek převzala do svého užívání Záchranáři Olomouckého kraje (ZZS OK). Vozidla, která byla vyrobena a vybavena tak, aby odpovídala současným normám, zamíří na základny do Olomouce, Šternberku, Litovle, Prostějova, Hranic, Šumperku a jedna sanitka poputuje na výjezdovou základnu v Jeseníku. Stáří vozového parku záchranářů je v průměru 4,58 roku, což je hraniční limit. V opotřebenosti ambulantních prostor sanitek i zkrácení životnosti některých komponentů navíc sehrálo roli uplynulé covidové období, během kterého se na nich podepsala mnohem vyšší spotřeba dezinfekce.

„Průměrné stáří transportních plicních ventilátorů ZZS OK je více než deset let. Právě tyto přístroje patřily v době pandemie SARS-CoV-2 k nejdůležitějším při péči o transportované pacienty. Nákupem prvních devíti nových ventilátorů v pořizovaných sanitních vozidlech tak odstartovala jejich obměna za moderní zařízení s mnoha režimy ventilace, včetně ventilace novorozenců,“ upozornil Dalibor Horák, náměstek hejtmana Olomouckého kraje pro oblast zdravotnictví.



Kromě plicních ventilátorů nejvyšší třídy jsou nová sanitní vozidla vybavena například i transportními křesly se zvýšenou nosností. „Pravidelná modernizace významně přispívá k lepšímu a bezpečnějšímu poskytování přednemocniční neodkladné péče pacientům, tedy obyvatelům i návštěvníkům Olomouckého kraje,“ řekl neuvolněný krajský radní Ivo Mareš. Nově pořízené sanitky přišly na zhruba 49 milionů korun,

44,5 miliónu pokryla dotace z Evropské unie. V letošním roce ale nejde o poslední vozovou obměnu. V září ZZS OK získá dalších pět nových, stejně vybavených sanitních vozidel. „Aktuálně disponujeme celkem padesátkou záchranářských vozidel, přičemž třiačtyřicet kusů jsou velká sanitní vozidla s nosítky a sedm „osobních“ vozidel je využíváno v systému rendez-vous,“ doplnila Andrea Rakvičová, ředitelka ZZS OK. (okr)

Hejtmanství podpoří hasiče

Jednotky sboru dobrovolných hasičů se i letos mohou spolehnout na pomoc Olomouckého kraje. Z jeho rozpočtu totiž dostanou 9,4 miliónu korun. Peníze poslouží na obnovu a modernizaci požární techniky.

„Přes 7 miliónů korun mohou hasiči využít na pořízení a opravu požární techniky včetně nákupu věcného vybavení a zajištění akceschopnosti. Krajská rada navrhla rozdělit tyto dotace mezi téměř 230 žadatelů,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

Hejtmanství podpoří i obce, které pořizují nové požární stříkačky a dopravní automobily.

Žádostí se sešlo celkem deset za 1,8 miliónu korun. Vyhověno bylo všem. Nejde o jedinou podporu, kterou

Olomoucký kraj hasičům poskytuje. Další peníze jdou například na zajištění činnosti sboru dobrovolných

hasičů, jejich práci s mládeží nebo na pořádání soutěží v požárním sportu. (okr)



Hubník: Jsem rád, že třístovku mám za sebou



Na konci března v domácím utkání proti Liberci zkompletoval Roman Hubník tři stovky zápasů v nejvyšší domácí soutěži. Definitivně a oficiálně se tak zařadil mezi legendy. Vstoupil do Klubu legend Ligové fotbalové asociace, kam se vstupuje právě za 300 odehraných duelů v české lize. Většinu startů rozdělil mezi olomouckou Sigmu a Plzeň. S pražskou Spartou zase získal svůj první titul, s Viktorkou pak přidal další tři. I proto jí přeje v dostizích o mistra i letos.

Co pro vás znamená mít 300 startů v lize? A myslel jste na to v poslední době?

Je pravda, že už když jsem se z Plzně vracel do Olomouce, tak jsem to v hlavě měl. Že by bylo hezké na těch 300 zápasů dosáhnout. Je to Klub legend a něco už to doopravdy znamená.

Jak se cítíte jako legenda?

Upřímně řečeno jsem rád, že to mám za sebou. Není daleko od pravdy, že ten poslední krok bývá nejtěžší. Jsem rád, že jsem proti Liberci tu třístovku zkompletoval.

Na své úplně první ligové utkání si předpokládám pamatujete dobře, že?

Samozřejmě. To se nezapomíná. Trénoval jsem tehdy v béčce a když přišel do Olomouce trenér Kotrba, tak jsem se přesunul do přípravy s áčkem. Absolutně mě nenapadlo, že bych mohl hned nastoupit do ostrého zápasu a ještě proti Spartě! Už v týdnu před tím utkáním mi ale kouč řekl, že je připravený mě postavit a nakonec se to také stalo.

Vzpomenete si, co se ve vás v tu chvíli odehrávalo?

Hrozně jsem se těšil. Zároveň jsem ale byl taky nervózní, to je jasné. Sparta byla tehdy nejlepší tým ligy. Kamkoliv přijela, doprovázelo ji hodně

fanoušků. Dost často bylo vyprodáno. Byl to ostrý debut se vším všudy, i když jsme prohráli 2:0.

Když se člověk mrkne na sestavu, tak to tenkrát bylo jedno velké jméno vedle druhého. V bráně Vaniak a potom Špiláček, Hubník, Rozehnal, Kučera...

Byla to silná jména. Kluci mi samozřejmě hrozně pomohli, bez toho by to nešlo. Když se na to tak dívám, tak si vzpomínám ještě na jednu raritu, kdy jsme zhruba v téhle době nastoupili v obranné čtyřce čtyři stoperi. Já jsem hrál zprava, uprostřed Michal Kovář s Rozim a Radim Kučera, který taky byl stoper, nastoupil vlevo.

I z dalších jmen, která tehdy byla na hřišti, na člověka dýchne nostalgie. Zbožínek, Patrik Siegl, Kováč, Urbánek, Vlček, Reiter. Jak na tu dobu vzpomínáte?

V týmu jsem byl nejmladší, další kluci byli třeba čtyři až pět let ode mě. Byla to obrovská škola a dobrá. Tenkrát v týmu rozhodně byla jiná hierarchie než dnes. To, co si dovolí dneska mladí hráči na tréninku ke starším, to tehdy neexistovalo. Dopadl bych rozhodně špatně (směje se). Ale doba je dnes jiná, to je jasné.



Vzpomenete si, za koho a proti komu jste odehrál 100. zápas v české lize?

Myslím si, že v Sigmě jsem měl před odchodem do Ruska 104 zápasů, takže by to ještě mělo být za Sigmu, ale proti komu, to už nevím.

Je to tak, bylo to v říjnu 2006 v Příbrami za trenéra Petržely.

Tehdy jsme v tabulce byli hodně dole. Vzpomínám si, že jsem už rok předtím byl na kempu s CSKA Moskva, ale z nějakého důvodu to tehdy nevyšlo. Nakonec to dopadlo tak, že jsem šel za nějakých 100 milionů do FK Moskva. Byl jsem rád, že to dali. Pan Kučíček chtěl za mě tehdy velké peníze.

Do české ligy jste se pak vrátil v dresu Sparty.

Přišel jsem v zimě a strávil tam celý kalendářní rok 2009. Za tu dobu jsme prohráli v lize snad jen jeden zápas ve Zlíně. Byl to pro mě skvělý rok, kterým jsem se v kariéře restartoval.

Další štací byla Hertha Berlín a pak Plzeň, se kterou jste si zahrál Ligu mistrů a sbíral tituly. Které z těch dvou angažmá radíte výš? Domácí trofeje, nebo třeba bundesligu jako špičkovou soutěž?

Asi výš řadím Plzeň. Díky Lize mistrů a taky jsem se odtamtud dostal do reprezentace. V Hertě jsme třeba dvakrát postoupili do bundesligy, což beru taky jako takový malý titul. Když pak na olympijský stadion přišlo 75 tisíc fanoušků, potom se slavilo na náměstí, kde bylo dalších 25 až 30 tisíc navíc, tak to mělo své kouzlo. Všechno to bylo o hodně větší. Ale tituly v Plzni jsem si také užíval. Byly to neskutečné časy.

Smlouva vám končí v červnu. O vaší budoucnosti už máte jasno?

Záleží to na vedení klubu. Uvidíme, co bude v nejbližších týdnech.

Tomáš Lašák

Cvičíte správně? Nebo alespoň někdy?

Pravidelný pohyb prospívá tělu i mysli v mnoha ohledech, to všichni víme. A to je i hlavním důvodem, proč bychom mu měli věnovat pravidelně aspoň nějaký čas. Pokud je ale řeč o seniorech, stává se toto téma ještě o něco specifictějším. Čím je totiž člověk starší, tím víc pro něj může mít nedostatky fyzické aktivity neblahé následky, poněvadž urychluje stárnutí a spolu s ním také další degenerativní změny stárnutí doprovázející. Víte ale, čemu byste se měli věnovat? Co a jak často máte v ideálním případě cvičit, jakou aktivitu si vybrat a čemu byste se naopak měli vyhnout obloukem?

Všem lidem po šedesátce začíná přirozeně ubývat svalstvo. Pravidelný pohyb s tím dokáže pomoci, zlepšuje celkovou sílu, stejně tak ale funguje jako prevence srdečních chorob a cévních komplikací, dále zefektivňuje léčbu cukrovky. Není to ovšem jen tak. Důležité je přizpůsobit intenzitu a způsob pohybu jak fyzické, tak psychické kondici. Nejlepší je, když senioři vnímají pohyb jako každodenní součást života a snaží se ho zařazovat do svého režimu co nejvíce. Nemusí to být pokaždé cvičení jako takové, počítá se i krátká procházka nebo práce na zahradě, dokonce chůze do obchodu či domácí práce, jako je například vysávání.

SPRÁVNÝM ZPŮSOBEM

Světová zdravotnická organizace doporučuje seniorům, kteří chtějí, aby pohyb fungoval, věnovat se mu týdně průměrně 150 minut. Dobu si starší lidé mohou rozdělit do menších časových úseků, klidně po deseti minutách, přičemž základ pohybového plánu lidí nad 60 let by měla tvořit chůze. Ta přináší mnoho výhod, posiluje svalstvo, zlepšuje rovnováhu a koordinaci. Po šedesátém pátém roce života jsou totiž případné pády často doprovázeny závažnějšími komplikacemi. Ideální je začít pomalu a tempo i vzdálenost postupně zvětšovat. Dále je doporučeno dvakrát nebo třikrát týdně zapojit také cvičení na posílení svalů.

Nejen proto, že se průměrná délka života prodlužuje, je důležité, abychom

s přibývajícím věkem dbali na to, aby náš fyzický i psychický pocit pohody byl v rovnováze, a my si tak udržovali kvalitu života. Od třiceti let ztrácíme každoročně zhruba jedno procento své svalové hmoty, po sedmdesátce toto číslo stoupá až na tři a půl procenta. Je tedy důležité, abychom byli schopni tento úbytek sil nějak kompenzovat. K tomu, abychom mohli třeba jen stát a mluvit, potřebujeme přes padesát svalů. Pokud se delší dobu nevěnujeme žádnému pohybu, začneme ztrácet svalovou hmotu. Věděl to už Hippokratés ve čtvrtém století před naším letopočtem: „Co používáme, to se rozvíjí, co nepoužíváme, to se ztrácí.“ Všeobecně by lidé staršího věku neměli dělat nic náročného, a to nejen kvůli kloubům a svalům. Jsou ale samozřejmě aktivity, které se dají pohodlně provádět i v důchodovém věku. Je to právě třeba nordic walking, plavání, jízda na kole, různé druhy skupinového cvičení s pomůckami, všechno ale ideálně v nižší intenzitě. Jde hlavně o posílení kardiovaskulárního systému, zamezení úbytku svalstva a posílení kostí,“ popsal také fyzioterapeut zdravotnického zařízení ReFit Clinic Jakub Kastelík.

Cvičení pomáhá snížit riziko těchto onemocnění:

- cukrovka,
- kardiovaskulární onemocnění,
- deprese,
- zlomeniny kostí,
- poruchy hybnosti.

DALŠÍ VÝHODY

I když se doma zapojíte do online sportovní aktivity prostřednictvím počítače nebo televize, nebudete v kontaktu s jinými lidmi. Chození ven, na bazén nebo do posilovny má tu výhodu, že se můžete vidět s přáteli a aktivitu podíkat spolu. Navíc se díky pohybu také cítíme šťastnější, což je vědecky prokázáno. V těle se nám totiž uvolňuje hormon serotonin, který způsobuje, že zažíváme takzvané pocity štěstí. U lidí vyššího věku má vyšší hladina tohoto hormonu také antidepresivní účinky.



Vedle toho se ještě uvolňují další hormony, díky kterým jsme pozornější. Pohyb je tudíž jednoznačná výhra po všech stránkách.

NA CO SI DÁT POZOR

Existují určitá doporučení, kterých byste se měli držet, abyste předešli například zraněním. Naslouchejte svému tělu a nezkoušejte dělat víc, než sami snesete. Pokud vás po cvičení bolí delší dobu svaly, stačí příště zvolit méně intenzivní pohyb. Potřeba je také zvolit sport, který je adekvátní vašemu věku i kondici. S případným vybavením na sport se nejprve seznáme a vyberte takové, které vám dobře padne. Před samotnou aktivitou se alespoň lehce rozcvičte a po ní zase protáhněte. Zajistí to svalům potřebný kyslík. Pijte vodu před, během i po cvičení. A pokud si nejste něčím jistí, poraďte se raději se svým praktickým lékařem.

Nejvhodnější pohybové aktivity pro seniory:

- chůze a nordic walking,
- fitness a gymnastika,
- plavání a vodní aerobik,
- jóga,
- tanec,
- golf,
- cyklistika,
- tenis,
- chodící fotbal.

Kateřina Benešová

Co vám v životě udělalo největší radost? Na co se v nejbližší době nejvíc těšíte?



**Miluška Andrěsová • 73 let
Olomouc**

Velikou radost jsem měla, když jsme si s manželem postavili dům a potom samozřejmě když se nám narodily děti. Celý život mi také radost dělalo cestování, hlavně po horách.

Nejvíc se teď těším na synovu svatbu, která brzy bude.



**Dobroslava Dočkalová • 92 let
Bělkovice**

Největší radost mi udělaly děti, tak jako všem.

Ani nevím, na co se těším. Žije se mi dobře, jsem spokojená, hlavně si přeji, aby mi ještě vydrželo zdraví.



**Mirka Kolářková • 78 let
Blansko**

Největší radost jsem měla z mých dětí. Ale mou velikou celoživotní radostí byl také sport a pohyb. Byla jsem učitelkou tělocviku, a to mě moc bavilo.

Těším se, že třeba zabere léčba, kterou jsem právě podstoupila a budu lépe chodit. Teď bydlím v Senior Parku v Hlušovicích a tady je každou středu a pátek nějaký program, a to se vždycky těším.



**Judita Burešová • 93 let
Šumperk**

Já mám pořád samé radosti, snažím se být pozitivní. Byla jsem 65 let vdaná s jedním mužem, měla jsem krásný život. Teď žiji v Senior Parku a je mi tu opravdu dobře.

Těším se, až umřu. Berte to s nadsázkou, jen bych se nechtěla dožít toho, že budu ležák. Z toho mám největší strach.



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 a přednášky.



OČNÍ OPTIKA TANA SLAVÍ DVACETILETÉ VÝROČÍ

Ušatý dům na Wellnerově ulici v Olomouci zná téměř každý. Díky svému specifickému tvaru a neopakovatelnému výhledu z „uší“ patří mezi architektonické dominanty města. Právě zde sídlí Oční optika TANA, která slaví dvacet let své existence. A že je co slavit. Kromě nadstandardních služeb svým klientům nabízí TANA Group komplexní péči o oči, jejíž základní kámen byl položen právě v této éře.

Hlavním cílem bylo poskytnout klientům co nejlepší péči o zrak. „Na počátku byla oční optika, oční klinika TANA vznikla v roce 2008 a své jméno přijala právě od oční optiky, se kterou se spojila. Díky tomu jsme mohli začít nabízet svým klientům komplexní ambulantní péči o zrak včetně laserových operací, operací šedého zákalu a zadního segmentu oka,“ dodala ředitelka oční kliniky TANA Martina Novotná. V roce 2016 se TANA Group rozrostla o další moderní operační sály v Horním Lánu a ambulantní péči v Přerově. Tam má být v nejbližší době otevřena také další, v pořadí již třetí, oční optika.

Oční klinika TANA v současné době provozuje dvě oční optiky. Tu nyní dvacetiletou ve Wellnerově ulici a další v ulici Uhelná, která byla otevřena v roce 2010. Obě nabízejí možnost nechat si zhotovit brýle ve vysoké kvalitě s rozšířenou zárukou.

Korekce zraku patří mezi velmi individuální a odborně náročné záležitosti. Kvalifikovaný personál s vysokou specializací spolu s přístrojovým vybavením na vyspělé technologické úrovni může výběr správných brýlí výrazně usnadnit. Pokud se k tomu přidá nabídka špičkových brýlových čoček a spolupráce s pečlivě vybranými dodavateli, výsledkem je

oční optika, která díky svému přístupu a péči nabízí komplexní služby dlouhodobě přesahující první návštěvu. TANA je přesně taková.

„Rádi bychom, aby si naši klienti vzpomněli na svou první návštěvu u nás a napsali nám svůj příběh na e-mail novotna@tanaocniklinika.cz,“ uzavřela Novotná.



www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

Provozovna Uhelná, olomouc
Provozovna Horní Lán, olomouc
Oční ambulance TANA, Přerov
Oční optiky TANA

Spolek vojenských důchodců opět v akci



Po covidovém omezení Rada SVD v Olomouci znovu zahájila 16. 2. svoji činnost vycházkou do přírody. Zvolila hojně navštěvovaný Sv. Kopeček. Účastníci výstupu využili slunečného počasí a prodloužili si pobyt v přírodě až k telekomunikační věži zvané Radikovská rozhledna. Celodenní výlet vlakem do lázní Luhačovic dne 30. 4. neměl chybu. Počasí se umoudřilo, tak jsme si procházku lázněmi s koštovkou minerálních pramenů prodloužili až k přehradě. Podle velitelského krokoměru činila vycházka 17 430 kroků. Samozřejmě nechyběl nákup lázeňských oplatků, posezení při kávě i dobrý oběd. Vrátili jsme se spokojeni s pocitem užitečně stráveného dne a také, že jsme něco udělali pro své zdraví. Moudrá sovička byla akce určená zájemcům o rozšíření využití svého mobilního kamaráda. Školení vedla paní Tomková, která trpělivě krok za krokem naučila přítomné novým dovednostem. Nejvíce se však členové spolku a přátelé těšili na tradiční společenské setkání Vítání jara v Domě armády, které se uskutečnilo v pátek 8. 4. 2022.

Návštěvníci zhlédli taneční vystoupení skupiny AYSUN Olomouc, těšili se z pěkných výher kola štěstí. Při pohárku dobrého vína a nabídce výborného pohoštění včetně domácího cukroví se dobře povídalo, vždyť se tak dlouho nesetkali.

K tanci i k poslechu hrál p. Baláž se zpěvačkou Lenkou, který zvedl ze židlí mnoho párů a ostatní si rádi zazpívali. Poděkování za skutečně dobře zorganizovanou akci patří všem, co ji připravovali, členům Rady SVD a jejich rodinným příslušníkům. Zvláště je třeba ocenit práci

manželů Melichárkových a Balekových, obsluhujících v baru, za přípravu pohoštění i jeho prodej. Věříme, že všichni odcházeli s přesvědčením, že jsme se nezapomněli bavit, smát se, zpívat a tancovat.

Manželé Jursikovi,
foto: R. Gartner

Pomoc dětem z Ukrajiny

S klub (Senior klub), jenž vznikl při kulturní a školské komisi rady městse Velký Újezd, uspořádal ve dnech 2.–3. dubna 2022 výstavu svých rukodělných výrobků (obrazů, obrázků, velikonočních vazeb a vazbiček)

v klubovně městse. Finanční prostředky jak ze vstupného, které bylo dobrovolné, tak z prodeje byly poskytnuty na pomoc dětem z Ukrajiny formou převodu na účet Českého červeného kříže. **Věra Bednaříková**

POMOC DĚTEM Z UKRAJINY



SKLUB POŘÁDÁ
VÝSTAVU OBRAZŮ A PRODEJ
VELIKONOČNÍCH VÝROBKŮ
DNE 2.-3. DUBNA 2022
OD 14⁰⁰ - 19⁰⁰ HODIN
V KLUBOVNĚ MĚSTSE
VEL. ÚJEZD, VCHOD K NÁMĚŠTI.

SRDEČNĚ ZVOU
SENIORKY

VSTUPNÉ DOBROVOLNĚ.
FINANČNÍ PROSTŘEDKY BUDOU KASÁNY NA ÚČET ČČK.

Stoletý optimista Richard Pecháček

Návštěva starších seniorů, to je vždy zážitek. Jejich životní moudra, nadhled... V případě pana Richarda Pecháčka, který v dubnu oslavil své 100 narozeniny, to platí mnohonásobně. Říká, jak ho v hlušovickém Senior Parku oslovují, je jasným důkazem toho, že věk je jenom číslo. V životě rozhodně neměl jen na růžích ustláno a přesto, nebo možná právě proto, je neuvěřitelně pozitivní a veselý. Ovládá několik jazyků, používá mobil, ale i e-mail, sleduje aktuální dění.

Pane Richarde, jaký je recept na tak dobrou psychickou i fyzickou kondici v takovém krásném věku?

Nemám recept, asi jsem měl prostě klíku. Ale myslím, že jsem to asi i podědil. Moji rodiče se oba dožili přes 90 let, což bylo v té době opravdu výjimečné. Určitě je důležitý i pohled na svět. Vše špatné, co jsem v životě prožil, jsem se snažil nechat za sebou. Jsem životní optimista, i ve válce jsem každého litoval. Bral jsem každého hlavně jako člověka, ne jako protivníka.

Takový pohled na svět jste měl vždycky?

Asi ano. Vždycky jsem viděl svět jinak než ostatní. Nikdy jsem moc nešel s davem. Nechápal jsem, jak se mohou lidé nechat tak snadno oblbout. Přece když někdo řekne, že je nějaká rasa nadřazená, tak to neznamena, že tomu musím věřit. Nebo pohled na ženy. Vždycky a všude byly diskriminované. Já jsem to nikdy nechápal, o čem to ti chlapi mluví, jak mohou brát ženy jako podřadné? Nejednou jsem říkal: „A co tvoje maminka? Ty jsi na ni zapomněl? Vždyť ti dala život!“ Ženy jsou přece stejně schopné a chytré jako muži. Dnešní doba už je alespoň v tomto lepší.

Kudy vedla Vaše životní cesta?

Narodil jsem se v Německu, ale českým rodičům, kteří tam byli za prací. Když jsem byl mladý, byla mi němčina vlastně bližší než čeština. Prostě jsem tam vyrůstal a toužil jsem po tom, stát se námořníkem, ale doba mi nepřála. Za války jsem procestoval kus světa, byl jsem i v Anglii

v Československé legii. Do Česka jsem přišel po válce. Tady jsem byl potom nepřítel číslo jedna. Nerozuměl jsem tomu, vždyť jsem bojoval za mír... Ale je pravda, že česky jsem se musel skoro znovu učit. Na cestách jsem ale poznal i jiné jazyky. V každé zemi, kde jsem byl, jsem se snažil rychle naučit alespoň základy jejich řeči. Takže třeba angličtina a francouzština mi nedělaly problém. Usadil jsem se ale tady, našel si českou ženu a pracoval jako technik.

Jak trávíte svůj čas?

V mém věku mi už bohužel čas nestačí. Myslím tím to, že co mladí dělají pět minut, mně zabere třeba půl hodiny. Tak se často stane, že celý den něco dělám a stejně ani nestihnou to, co jsem si naplánoval. Pořád mi chybí čas, ale беру to, jak to je. Jsem spokojený, vlastně jsem měl v životě obrovskou klíku.

Za celou redakci Moravského seniora přejeme ještě jednou všechno nejlepší!

Lucie Lepařová





Muž 65/180 mladšího vzhledu s knírem, sportovní postavy, rozvedený, zajištěný s autem se zájmy cyklistika, fotografování, plavání, hudba, procházky přírodou, nekuřák, abstinents, by rád poznal ženu podobných zájmů do 60 let z okolí Olomouce, nejlépe tmavovlásku za účelem seznámení. Tel. 704 487 263.

Seniorka 71 r. 168/80 by ráda poznala pohodového muže z OL a okolí. Zájmy – zahrada, procházky v přírodě, kultura. Chatař, chalupář, zahrádkář a kutil vítán. Jen muž s vlastním zázemím. Pouze SMS. Tel. 731 340 282.

Zabezpečený, bez závazků, rozvedený hledá ženu, matku pro syna. Jsem 60/97/187, hudba, romantika, příroda. Foto vítáno. Piš! Mobil: 720 339 761.

Ráda bych poznala ještě aktivního dědečka, který má rád turistiku. Batůžek si budu nosit sama. Já – 167/73/69 let, kraj Jesenický. Telefon: 607 138 944.

71letá žena 165/72 hledá muže se zájmy zahrádka, kolo a příroda. Auto vítáno. Prostějov a okolí. Telefon 605 045 168.

Karel 180/77 ÚSO, normální chlap s vyřešenou minulostí, již 30 roků pohodový klidš z Olomouce, mající rád hudbu a vše, co život přináší, nekuřák, nealkoholik, bez závazků s vlastním zázemím. Do a pro život mám vše, ale schází mně pohodová, příjemná a volná paní, která má ráda vodu, přírodu, životní pohodu, ráda cestuje za vodou a nejde po majetku. Vzájemná výpomoc. Prosím SMS na tel.: 608 617 719, nebo i volat. Děkuje Karel.

Hledám muže od 70–75 let, plnoštíhlé postavy. Mám 70 let, vážím 85 kg a mám 165 cm. Jsem z Rýmařova. Mobil: 605 924 306.

Jsem 68/170/70. Ráda bych poznala hodného muže od 65 do 73 let, abstinents, nekuřáka. Bez lží a podvodů. Milého, upřímného, veselého! Nad 175 cm, auto vítáno! Okolí: Olomouc, Prostějov, Litovel, Konice. Moc mne baví výlety, procházky, houbaření, památky, hrady, zámky. Ráda chovám domácí zvířátka. A mám ráda i jiné krásné věci! Jsem abstinentska, nekuřačka. Ženská veselá, milá, fér ženská do každého počasí. Mobil: 724 378 934.

Chtěla bych si dopisovat s někým, kdo rád píše dopisy do schránky. SMS o adresu zaslat na telefon 732 740 122.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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 16. 5. 2022 na adresu Moravský senior, z. s., Tábortů 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: ASANACE, UVE, YU	DOLNÍ KONČETINA	PRVNÍ MUŽ	PRACOVAT	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HEREČKY KAČÍRKOVÉ	SYKNUTÍ		NA OSMÉ POZICI STR. ROD	POKUSNÉ	ANGLICKÝ NESOUHLAS		OPSANÁ KOPIE TEXTU	2. DÍL TAJENKY	OBYVATEL SVĚTADÍLU	VEGETAČNÍ PÁSMO
NÁZEV (ČLÁNKU)							OZNAČENÍ ZKR.				OPASEK ZASTAR. DOVEDNOST				
ODŘENINY							LAKOTA OVÁZÁNÍ								
ZÁLOŽNÍK HOVOR.					OTÁZKA 3. PÁDU TROJHLAVÝ SVAL					ŠÍŘENÍ VÍRY TADEÁŠ DOMÁCKY					
MILENEC ZASTAR.						ŘÍDIT CHEM. ZN. SODÍKU					PEŘEJ ZÁVODNÍ VÝBOR ZKR.				
	MÍSTO PO PÍCHNUTÍ	MÍSTO NA TŘENÍ LNU JMÉNO ANGLICKY						MAZADLO				TITO RUSKY UNAVENĚ			
INICIÁLY ZPĚVÁKA NECKÁŘE			ZN. ČES. NÁKL. AUT CHEM. ZN. LITHIA					ODVEDENÍ						A TAK DÁLE ZKR.	OZNAČENÍ POKRMŮ PRO DIABETIKY
ZÁMEK						ZAČÁTEK TAJENKY: Muž chce být...					ASI				
ZNEČIŠŤU- JÍCÍ PRÍMĚSI VE VZDUCHU											LOKATI				
REVOLU- CIONÁŘ ??? GUEVARA			ZNAČKA KILOPONDU DARY BOHŮM								AMERICKÝ HEREC ALAN ???				
	ZÁRMUTEK	OSTR. OPRAV- NÝ A STROJ. NĚM. ŽEN- SKÉ JMÉNO									ZESÍLENÝ POPĚVEK			SLOVENSKÁ TELEVIZE ZKR.	CHEMICKÁ KONCOVKA
CITO- SLOVCE STRAŠENÍ					ZKRATKA VLAKŮ EUROCITY						SÍŤ ČERPACÍCH STANIC				
SOUČÁSTI POSTROJE						INICIÁLY HERCE TÓPFERA	FOUKAT	OŽEHNUTÍ		VÉZNICE ZASTAR.	NÁZEV HLÁSKY L	KATEDRA TĚL. VÝCH. OBJEVITEL TBC			
LETECKÉ JEDNOTKY									TÝKAJÍCÍ SE ŠEKU						
	ODNÁŠENÍ	NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V DOMÁCÍ ZVÍŘE			STEJNÁ ULTRA- KRÁTKÉ VLNÝ ZKR.				POBÍDKA NETEČNÝ PLYN (XE)					VLASTNÍ PRVNÍ ŽENÉ	AGITAČNÍ TISKOVINA
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL			MPZ BÝV. JUGOSLÁVIE OLDŘICH DOMÁCKY			PSANÝ ZÁZNAM JM. HEREČ. POLÍVKOVÉ					UŽITKOVÁ PLODINA BÝV. LYŽAŘ SKOKAN				
FIAKR							POMOC ANGLICKY ANO ANGLICKY					SEVERSKÉ JMÉNO ZVOLÁNÍ TOREADORA			
VÝČEPY								NANDAT ANO RUSKY							
OVINUTÍ					ZAKÁZANÁ										
BÝVALÝ POKRMOVÝ TUK					OČISTA PROSTORU								INICIÁLY FOTBALISTY KVAŠNÁKA		

Řešení z minulého čísla: ...budou jednou nazývat starými zlatými časy. **Výherci z minulého čísla:** Jiřina Vidličková, Lipník nad Bečvou; Adéla Možíšová, Holešov; Marta Losmanová, Olomouc


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!

