

moravský **senior**[®]

zdarma

červen 2022

**Tomáš Kryl
provádí seniory
Olomoucí**

Tipy na akce
a výlety v červnu

Primátor Žbánek:
Myslíme
i na potřeby seniorů

Zdravotní rádce:
Když vás trápí fobie



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

Naši milí čtenáři, vážení senioři, současný svět se pro nás nezdá být tím ideálním. Kvůli ruskému nájezdu na Ukrajinu padla jistota bezpečnosti v Evropě, hrozí energetická krize a podle některých odborníků dokonce i krize potravinová. Zdražování se projevuje téměř ve všech oblastech a je lhostejné, jestli je to drahota Babišova, Fialova nebo globální. Ale věřte, že bude jen tak zle, jak sami připustíme. A my se přece jen tak nedáme. V první řadě si chtějme užít léto, které právě začíná.

Váš Miloslav Kyjevský,
vydavatel a šéfredaktor



OBSAH



8



23

ROZHOVOR: TOMÁŠ KRYL 4–7

ZDRAVOTNÍ RÁDCE 23

TÉMA: JAKÁ JE NAŠE STRAVA? 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
Koordinařka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, 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: 30. 5. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 13. 6. 2022. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 27. 6. 2022

Tomáš Kryl provádí seniory krásnou Olomoucí

Chcete poznat nejen historii a tajemná zákoutí Olomouce nebo dalších měst u nás i v zahraničí? Pokud si vyberete charismatického průvodce Tomáše Kryla, nemůžete šlápnout vedle. Hluboký zájem o Olomouc, kde bydlí a na kterou se také specializuje, ho provází už od útlého dětství, a zaujme vás nejen svým výkladem, ale také neuvěřitelnou schopností vtáhnout vás do děje. Jeho portfolio čítá přes 300 měst po celé Evropě a počet destinací se neustále rozšiřuje. Pětačtyřicetiletý Tomáš Kryl je zanícený patriot a studiu dějin Olomouce se věnuje už přes 35 let. Více informací najdete na webu nejlepsipruvodce.cz.

Pane Kryle, vy jste olomoucký rodák?

Ano, jsem olomoucký rodák, jsem patriot, zdůrazňuji patriot s velkým P, podtrhuji. A tomuto městu se snažím mými chabými silami nějak vrátit jeho zaslou slávu. Já jsem k historii a vnímání architektury a umění inklinoval už od malička. Když se narodíte v Olomouci a jste tím od malička obklopaný, tak to nemůže dopadnout jinak. V takových pěti letech, kdy jsem se naučil číst, už jsem doma vytahoval z knihovny staré brožury a průvodce o Olomouci, to byly černobílé knihy z padesátých nebo šedesátých let. A mě fascinovalo, že to na těch obrázcích vypadalo trochu jinak, než je to v realu. Mými prvními posluchači a klienty pak byli moji rodiče. Byli tedy dost překvapení, kde se to ve mně bere, protože jsem si k tomu tu cestu našel sám.

Kam jste chodil do školy?

Já jsem studoval Obchodní akademii v Olomouci a velice mě to bavilo, takže se pak i nabízelo v tom pokračovat, takže vysoká škola byla v Ostravě – Báňská, ekonomická fakulta. Někdy kolem druhého ročníku se to zlomilo, tam mi došlo, že mě asi nebude bavit chodit do práce od pondělí do pátku od osmi do čtyř. A strašně mě bavila média, rádio a hrál jsem v sobě myšlenku, že bych to jednou taky mohl dělat. A pak mi jeden kamarád řekl,

že rádio Ruby hledá moderátory. A ono to vyšlo. To mě poprvé odvedlo od studií a začal jsem si dávat dvě a dvě dohromady, takže v druhé půli studia jsem už byl víc v rádiu, ale školu jsem dodělal. V rádiu jsem byl dvanáct let, nejprve v Uničově, potom poslední dva roky v Olomouci, ale mezitím se zase vrátila do hry ta historie.

Co to tehdy způsobilo?

Stalo se to, že se otevřely hranice, takže první takovou výjezdni destinací byla Vídeň. Někdy kolem poloviny devadesátek jsem se tam taky podíval, strašně

jsem se do tohoto města zamiloval a žil jsem v něm takový virtuální život tady. Navíc přišla doba internetu, takže se člověk po výuce dostal k počítači, kde se mohl napojit na zpravodajské a mapové servery. Hltal jsem historii i architekturu a také jsem tam znovu několikrát jel, a napadla mě tedy taková trochu drzá myšlenka, kdy jsem si řekl, že tam chci jezdit, něco o tom vím, tak proč bych za to ježdění tam měl platit, když můžou platit oni mně. Oslovil jsem několik cestovek s tím, že můžu tu Vídeň dělat, a byť bez praxe profesionála, jedna z nich mi dala důvěru.



Publikace

A dnes už je to 18 let, kdy jsem poprvé sedl do autobusu vedle řidiče a vedl jsem zájezd. A tím se spustila lavina dalších událostí. Přes týden jsem dělal v rádiu a o víkendu jsem jezdil na zájezdy. Přidal jsem si později i Krakov a pak se to nabalovalo jako sněhová koule v podstatě dodnes.

Je k této profesi potřeba nějaké osvědčení?

Ano, ten právní rámec se v Česku docela nedávno změnil. Pro provázení u nás potřebujete Český národní průkaz průvodce cestovního ruchu s odbornou způsobilostí, tudíž je to státem regulované, což do té doby nebylo. Dnes bez takového průkazu u nás nemůžete provázet. Po velkém tlaku Asociace průvodců České republiky, které jsem členem, a teď shodou okolností místopředsedou, se podařilo zavést tuto regulaci, aby každý z ulice nemohl provázet, protože to není práce pro každého, na to musíte mít znalosti.

Jaká je vaše pracovní náplň?

Od začátku dubna se rozjela sezóna, otevřely se památky. Ale záleží, na co se specializujete. Tím, že já jezdím hlavně s turisty do zahraničí, je ta sezóna delší. Na přelomu února a března se vyjíždělo vždycky na první zájezd, býval to Izrael, pětidenní zájezd do Jeruzaléma a okolí. A sezóna pak pomalu končí v říjnu, potom zase přibývají školní exkurze, o něco později je advent, takže do 1. ledna bylo zase co dělat. Teď to teda trochu narušil koronavirus. Takže drtivá většina mého času jsou několikadenní pobyty v zahraničí, to mě živí.

Jak velkou část vašich klientů tvoří senioři?

Velkou. Na klasických poznávacích zájezdech, které si koupíte v cestovní kanceláři, těch katalogových, jak my tomu říkáme v branži, je převážná část klientely seniorská. Dneska se už používá obecně kategorie 55+, což jsou lidé, kteří už na to mají i nějaké slevy. Takže ti se hlásí na zájezdy a potkávají se tam, je to vždycky minimálně padesát procent. Takže to je jedna stránka mého kontaktu se seniory a druhá



Při prohlídce města

jsou ty seniorské organizace, které si mě vyloženě najímají. Je spousta klubů pro seniory, které využívají mých služeb, můžu třeba vzpomenout seniory z Brodku u Přerova, se kterými už pojedou poněkolkáté nebo senioři z Bělkovic, tam jsou senioři zahrádkáři, s nimi se taky pravidelně setkávám.

Jak se vám se seniory pracuje?

Skvěle, protože to jsou lidé, kteří mají už rozhled, nadhled a hlavně zájem, jsou vděční. Jsou prostě věci, do kterých musíte dozrát. Vykládat pubertákově tuhle historii můžete, ale ne vždy to dopadne na úrodnou půdu. Já je zvládnou, jsem schopen v nich vybudit zájem nebo respekt, ale víte, že tam

jsou třeba dva nebo tři, kteří si z toho opravdu něco důležitého odnesou. U těch seniorů je to přesně naopak, tam jsou zase ti dva nebo tři typu: „No, tak manželka mě vzala na zájezd...“, ale naopak je tam ten přístup mnohem lepší, že je to zajímavé.

Navštívil jste nespočet destinací, ve kterých také provázíte. Stává se vám ještě i dnes, že byste měl jet někam, kde jste ještě nebyl?

Začalo to Vídní, potom přibyl Krakov, potom možná první moje vícedenní destinace byl Řím. Člověk si s každou novou destinací musí sehnat spoustu informací, spoustu knih, brouzdá na internetu a dívá se na dokumentární



Olomoucká historická akademie – po imatrikulaci

pořady, dává to desítky nebo stovky hodin dohromady, pracuje s mapami, udělá si přípravu krok po kroku, ulici za ulicí, památku za památkou, a to se musí naučit. Začíná to vždy u té mapy, potom je třeba důležité zjistit, kam a kudy se tam dá přijet autobusem, kde se dá zastavit, protože ne všude mohou autobusy vjet, že to nebude úzká ulička, navíc dnes v centrech měst přibývá míst, kam autobusy vůbec nemůžou. Podívám se, jak to napojit, mám ty objekty zájmu jako radnice, katedrála, kostel, palác, kašna a tak dále, to je ta nejdůležitější kostra, a pak multizdrojově sháním informace. Pak z toho vykřešu ten výsledný diamant a vznikne mi takový průvodce s obrázky, protože člověk musí v každém okamžiku vědět, co na něj čeká za rohem, za který zahne.

I dnes vám přibývají další destinace? Dá se to všechno pořád pamatovat?

Ano, přibývá to neustále. V hlavě to samozřejmě je, ale není to tam ve stoprocentní kvalitě, to se prostě nedá. Mám takovou složku s přípravou, kde je trasa a další materiály. A také mám pravidlo, že když se někde vracím znovu, tak si musím přivést alespoň jednu novou informaci o tom místě.

Dokážete říct, kolik těch míst je?

Dělám přes 300 destinací napříč Evropou, nejvzdálenější je asi Portugalsko, takže těch materiálů je opravdu spousta a spousta. Je to ale strukturováno do dalších dílčích okruhů. A před cestou říkám, že musím nahodit tu fajnovou fasádu, oživit ty informace. Miluju Pobaltí, tam jezdím velmi rád.

Provádíte i v cizím jazyce?

Ano, ven vozím Čechy, ale zas mám cizince tady po České republice. Třeba den a půl jsou v Olomouci, pak vyjždíme hvězdnicovitě po okolí, do Kroměříže a dalších měst. A provázím anglicky a německy.

Vaší specialitou je také Olomouc. Co všechno tu s vámi mohou lidé vidět?

Ano, pro lidi, kteří město neznají a chtějí dostat průřezovou informaci o té bohaté historii města a jeho významu, mám jeden univerzální okruh Olomouc – Královské město Moravy. Ta trasa je jasná, ale pochopitelně se vždycky vychází z té klientely. Pokud to jsou cizinci, tak víte, o čem mluvit vůbec nemusíte, že nebudou některé věci vědět, naopak vypíchnete něco

jiného, co se zase týká jejich domova a vztahu k Olomouci. Moje heslo je „Příběhy v souvislostech“, na tom já si zakládám. Vykládat lidem příběhy, ale tak, aby to bylo v kontextu. Třeba: „Tehle člověk od vás tady v téhle době působil...“ Pokud bych měl ve zkratce popsat tu cestu Olomoucí, začíná se na Horním náměstí u modelu města, kde vidíte město z ptáčích perspektivy a vysvětlíte si tam základní souvislosti. Olomouc má dvě takové hemisféry, které si tam popisujeme. Uděláme okruh kolem náměstí, zajdeme do Mořického chrámu, Krajinská lékárna, lodžie radnice, heraldická galerie Rudolfa II., Caesarova kašna, Dolní náměstí, kašny, domovní znamení, morový sloup, nahoru Panskou ulicí, Michalský chrám, potom buď kolem Sarkandrovky kaple, nebo kolem Vily Primavesi, záleží, jaká je klientela, do Univerzitní ulice, do židovského města středověkého, do Konviktu, pokud není o víkend uzavřený, na náměstí Republiky, Křížkovského ulicí, panovnické rezidence,

rektorát Palackého univerzity vedle, Elizabethinum, do parkánových zahrad, přes Zbrojnici, Arcibiskupský palác a končí to v areálu národní kulturní památky Olomoucký hrad. A tam zdůrazňuju že to je po Pražském hradě historicky druhé nejvýznamnější místo v českých zemích. Sem před tisíci lety přišli Přemyslovci, sem si unesl Břetislav svou manželku Jitku, jak píše Kosmas, takže tam to končí.

Máte také dárkové poukazy?

Ano, babičky a rodiče třeba dostávají pod stromeček dárkové poukazy na moje akce a potom třeba berou celou rodinu. A tam je zajímavé sledovat, protože ten průřez věkem je třeba až po ta vnoučata, tak je zajímavé, jak to vnímá ten senior a jak ti mladí. To jsou dárkové poukazy, kde si ten obdarovaný může vzít až 14 dalších hostů. Můžete si vybírat z několika destinací, v Olomouci většinou doporučuju ten univerzální okruh, navíc se dá objednat ještě třeba prohlídka Vily Primavesi.

Mimo všechno ostatní jste ještě vydal nějaké knihy.

Ano, před čtyřmi lety mě oslovili z Albatrosu, že dělají takovou sérii průvodců po významných českých městech, a že by chtěli Olomouc, jestli bych do toho nešel. Nejprve jsem se zdráhal, protože mě to třeba tolik nebaví to psaní, ale nakonec jsem na to kývl. V této knize s názvem „Procházký Olomoucí: Krok za krokem ulicemi města“ se můžete vydat na tematické okruhy po hanácké metropoli tak, jak je znáte z mých vycházek. A potom jsem se ještě spolupodílel na unikátní publikaci „Historický atlas Olomoucka: Olomoucko na starých mapách“, kterou vydalo Statutární město Olomouc. Město je v ní představeno skrz historickou kartografii, v souvislostech a s nadhledem. Najdete v ní to, co není v obecném povědomí nebo bylo zapomenuto, plány olomouckých památek včetně nerealizovaných návrhů jejich rekonstrukcí. Tu si můžete koupit i v informačním centru v podloubí radnice.

Kateřina

Benešová

Foto: archiv Tomáše Kryla,
Moravský senior



Odborný výklad na Biskupském náměstí

Čeští senioři se v jídle hodně odbývají



Ing. Alena
Štěpaníková

Kousek sýra, polévka ze sáčku, suchý rohlík. I tak někdy vypadá hlavní jídlo seniorů. A výmluvy: na změny už je teď ve stáří pozdě, na zdravé jídlo není dost peněz, to nejím, manžel chce to, na co jsme zvyklí a tak dále. Přesně tyto věty zní velmi často z úst lidí vyššího věku, když přijde na řadu téma jídlo a stravování, případně zdravá výživa.

Toto téma je důležité nejen proto, že populace stárne. Jistě, ať si každý jí, co chce. Na druhou stranu musí každý také počítat s tím, že ve vyšším věku se začnou zajeté stravovací návyky čím dál tím více projevovat. Jestliže je naším cílem prožít život v dobré zdravotní kondici, nemůžeme se tvářit, že s tím jídlo a strava nesouvisí. Ideální jídelníček mívají například Řekové a Italové nebo Španělé. Četnost onemocnění rakovinou v těchto zemích je také zhruba poloviční než v jiných evropských státech. A není to v genetické dispozici, ale podle výzkumů právě ve složení místní stravy.

S přibýváním let jde ruku v ruce úbytek svalové hmoty, a proto je potřeba dbát na to, aby člověk přijímal dostatek bílkovin. Někteří si pod tím pojmem ale vlastně nedokážou nic představit. Naproti tomu jsou ale samozřejmě také senioři, kteří mají zmapovány výživové hodnoty potravin a rádi ochutnávají také to, co doposud neznali. Populace je hodně rozmanitá a vyznává různé životní styly, lidé starší 65 let ale mají obecně tendence kupovat si spíše levné a nekvalitní potraviny, proto následně mnohým z nich chybějí zásadní živiny. Většina z nich si je vědoma toho, že by jejich jídlo mělo obsahovat jiné výživové hodnoty, uvádějí ale různé důvody, proč tomu tak není.

NEDOSTATEK FINANČÍ

Častým argumentem, který lidé zmiňují v souvislosti s odmítáním zdravějšího způsobu stravování, je nedostatek financí. „No ano, měli bychom jíst dostatek bílkovin. A kupovat si kila hovězího není úplně nejlevnější záležitost, jde si ovšem pomoci i jinak. Bílkoviny jsou v luštěninách nebo ve vejcích. Sama si ráda dávám čočku a cizrnu. Do salátu z cizrny, jarní cibulky a rajčat přidávám dýňová semínka a je skvělý, zdravý a levný,“ ví o tom své

sedmašedesátiletá Jarmila Lutovská z Olomouce. Důvodů odbývání se v jídle je mnoho – pohodlnost, potíže s chrupem, slabší trávení, s postupujícím věkem zhoršená chuť či čich nebo prostě jen nedostatek vůle ke změně. Jiní lidé nevidí důvod vařit si jen pro sebe. „Já chodím tady kousek od domu do jídelny. Je mi celkem jedno, co bude, většinou je to dobré a nestojí to moc peněz. To by se mi už nevyplatilo, dělat si obědy,“ potvrdil třiasedmšedesátiletý Rudolf Hýža z Olomouce.

V některých případech jde spíše o výmluvu, za kterou je pouhá nechut změnit zaběhlé zvyklosti. Zároveň existují případy, kdy lidé mají k jídlu přístup naprosto odlišný. Jíte to, co jste jedli dřív, nebo máte něco naopak? Chtěli byste něco změnit? Myslíte si, že jíte zdravě? A víte především, jaká jsou základní pravidla vyváženého jídelníčku? Alena Štěpaníková, která má 72 let a žije v Domově Alfreda Skeneho v Pavlovicích u Přerova, říká: „Maminčina kuchyně byla klasická, moravská, nějaké minutky nedělala z obavy, že by maso nebylo měkké. Mně naše kuchyně vyhovuje, jak klasická jídla, tak i novější. Můžu říct, že novinky ve stravování mi chutnají. Mám velmi ráda tatarskou omáčku, a tak bych přivítala více pokrmů s tatarskou, jako je květáček nebo žampionky. Tady v domově dělají domácí tatarskou a moc dobrou, ale mohla by být častěji. S jídlom jsem spokojená, sem tam se něco nepovede, ale to v každé kuchyni. Vzhledem k tomu, že se paní vedoucí kuchyně radí s nutriční sestrou, tak jsou jídla zdravá a nutričně vyvážená, ale kromě toho si kupuju i nějaké mlsky.“ Její kolegyně z domova, čtyřiasedmšedesátiletá Marie Bílá, to vidí takto: „Víte, že už si ani nevzpomínám, co jsme jedli dřív? Já jím všechno, něco mám ráda víc a něco míň, ale to je přece normální. Mám ráda tvarohové a makové buchty, ale teď už je tak

často nejím. Možná bych uvítala víc čerstvé zeleniny a ovoce. Doma by si člověk uvařil něco jinak a taky i jinak ochutil, ale jsem spokojená. A myslím si, že zdravě jíme. Já osobně moc nevyhledávám sladké a taky nejím salámy. Kromě zařazení většího počtu zeleninových salátů bych neměnila nic.“

Jídelníček člověk obvykle nejvíce řeší v produktivním věku, starší generace se obecně nejen v jídle častěji odbývá. Právě senioři jsou však těmi, kteří by si na skladbu své stravy měli dávat větší pozor, mnohdy jim totiž chybějí důležité živiny, a to se následně může projevit na jejich zdraví.

NA CO SI DÁT POZOR

Lidé staršího věku by se měli zaměřit hlavně na dostatek bílkovin. Ty podporují tvorbu a regeneraci svalů, jsou ale také důležité pro kosti a klouby. Primárním zdrojem těchto živin je maso, je ale také spousta jiných možností – luštěniny, vejce, sýry, jogurty, tvaroh. Další důležitou složkou je ovoce a zelenina, ideálně tepelně neupravené, které dodají vitaminy a antioxidanty, posilují imunitu a správné fungování orgánů. Vlákna v nich obsažená dále snižuje cholesterol a funguje jako prevence proti zácpě. Pozor si pak dejte na přemíru sacharidů v podobě pečiva, těstovin, knedlíků a různých oplatků. Sacharidy patří k hlavním živinám, jejich nadbytek se ale v těle ukládá jako tuk. Přednost dejte celozrnnému pečivu. Extrémně důležitou věcí je také hlídat si pitný režim, alespoň něco okolo dvou litrů vody denně. Počítají se také ovocné i bylinkové čaje a neslazené minerální vody. Starší lidé by si během dne měli dát tři hlavní jídla, ale nezapomenout také na dopolední i odpolední svačinku. Pokud ve vašem jídelníčku není dostatek důležitých živin, klesá vaše kvalita života, odolnost a soběstačnost. **Kateřina Benešová**

Další část Okružní prochází opravou. Ulice je do června uzavřená

Více než šest set metrů vozovky v Okružní ulici bude mít už v červnu zbrusu nový povrch. Rekonstrukce navazuje na vloni provedené opravy v dalších částech této dlouhé komunikace, spojující Novou Ulici, Tabulový vrch a Neředín. Řidiče kvůli stavebnímu ruchu čekají během rekonstrukce náhradní objízdné trasy.

„V rámci rekonstrukce ulice bude obnoven asfaltový kryt vozovky v délce přibližně 625 metrů. Součástí opravy bude také výměna betonových obrub, doplnění dvojřádku žulových kostek

a výměna uličních vpustí,“ uvedl před začátkem oprav Martin Major, investiční náměstek primátora. Stavební práce zajišťuje firma SWIETELSKÝ stavební s.r.o. Předpokládané náklady na opravu činí 11 milionů korun včetně daně.

Na opravu části ulice Okružní bude pak od července prostorově navazovat akce Koordinovaný tah SSZ Hraniční. S touto investiční akcí se počítá zhruba od července, přesné termíny zatím nejsou známy. Smyslem bude sladění světelného signalizačního zařízení

na této frekventované komunikaci.

Do 20. června je kvůli opravám uzavřena část Okružní od křižovatky s Hněvotínskou ulicí (u Kauflandu) po křižovatku s I. P. Pavlova. Výjimku z uzavírky mají jen autobusy MHD. I pro ně se ale staveniště zcela uzavře v krátkém období od 11. do 14. června. Příjezd do ulic Bacherovy a Za Vodojemem bude veden z ulice Mošnerovy, příjezd do ulice Kšírovy je veden z ulice I. P. Pavlova. Objízdná trasa bude vedena ulicemi Brněnská, Albertova a Hněvotínská v obou směrech.

Nový fond mobility i změna pravidel v zóně placeného parkování

Zřízení fondu mobility, rozdělení současné zóny placeného parkování na dvě, úprava cen krátkodobého parkování nebo prodloužení doby placeného stání. To jsou první změny provázející zavádění nové parkovací politiky do praxe, které schválila Rada města Olomouce.

Od 2. května platí nová pravidla ve stávající zóně placeného parkování v centru Olomouce. Ta se nově rozdělila na dvě samostatné zóny, z nichž v každé platí jiné ceny.

Nejvýrazněji se změny projeví v nově vytvořené zóně A, která pokrývá pěší zónu v centru města. Zde se cena za krátkodobé parkování zvedla z 30 korun za hodinu na rovných 100 korun. V zóně B, kam patří zbytek historického centra města, se cena krátkodobého parkování zvedla o 10 korun na 40 korun za hodinu.

„Ceny se mění pouze pro návštěvníky využívající možnost krátkodobého parkování v historickém centru Olomouce. Dlouhodobé parkování není touto změnou nijak zasaženo. Ceny parkovacích karet pro rezidenty a abonenty zůstávají i nadále na současné úrovni,“ upřesňuje

Martin Luňáček z útvaru hlavního architekta. V platnosti zůstávají také všechny tři možnosti úhrady poplatků za krátkodobé parkování.

I nadále je možné platit u parkovacích automatů, pomocí SMS, nebo prostřednictvím jednoduché webové aplikace na webu parkovani.olomouc.eu. V parkovacích automatech a prostřednictvím webové aplikace je

navíc i nadále možné platit po první zaplacené hodině kratší časové úseky. A to nově už po 15 minutách. Poslední výraznou změnou je prodloužení doby placeného stání. Zatímco do konce dubna se za parkování platilo ve všední dny od 9.00 do 18.00 hodin, nově se tento interval o hodinu prodloužil a platí se už od osmé hodiny ránní.



• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Jak proběhlo vyhodnocení zóny 30 se zákazem parkování vozidel nad 2,5 tuny na Tabulovém vrchu? Mohla by se současná zóna 30 na sídlišti Povel doplnit také o zákaz parkování vozidel nad 2,5 tuny?

Honza

Čekali jsme na vyhodnocení zákazu stání vozidel nad dvě a půl tuny přes noc, během víkendů a svátků, který jsme jako pilotní projekt vyzkoušeli na Tabulovém vrchu. Ukázalo se, že to funguje, z ulic této lokality zmizela více než stovka dodávek. Tlak rezidentů na uvolnění parkovacích

kapacit je obrovský a já ho chápu. Na Tabulovém vrchu byli s výsledkem spokojeni a na nás se proto znovu obrátily komise městských částí Povel a Nové Sady, abychom takový systém zavedli i v této části města. V horizontu měsíců tedy naplánujeme a uskutečníme změnu dopravního značení. Současně si uvědomujeme, že ty dodávky se ve skutečnosti nikam neztratí, jen se prostě přesunují na jiná místa, kde jim to pravidla dovolují. Musíme proto s kolegy bádát nad územním plánem, kde bychom vybudovali pro větší vozidla odstavné plochy, třeba i dočasné.



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 projektu Sportuje celá Olomouc se zapojili školáci

Další téměř stovka dětí základní školy Rožňavská se zapojila do projektu Sportuje celá Olomouc 2022 v rámci aktivního odpoledne na školním hřišti. Děti z prvního stupně si vyzkoušely atletiku, basketbal, fotbal a házenou pod dohledem reprezentantů a ligových hráčů olomouckých klubů.

„V posledních letech musí sport u dětí konkurovat lákadlům dnešní doby, přesto jsem přesvědčena, že právě aktivní pohyb je jednou z nejvhodnějších forem využití volného času. Naším projektem chceme dětem ukázat, že sport je zábava a radost a stojí za námahu. Chceme jim nabídnout možnost, aby se zapojily do pravidelného tréninku. Mám velkou radost, že podobně to vidí také olomoucké sportovní kluby, které se do jednotlivých akcí aktivně zapojily,“ prohlásila náměstkyně primátora města Olomouce Markéta Záleská.

Přímo v areálu školního hřiště si s dětmi zatrénovali úspěšní atleti AK Olomouc Jakub Héža a Jonáš Pospíšil, basketbalisté BK Redstone Olomoucko

Lukáš Feštr a Adam a Erik Klepačové, fotbalista ligové Sigmy Ondřej Zmrzlý a házenkářky interligového klubu DHK Zora Olomouc Magda Kašpárková, Natálie Kuxová a Klára Sovová. „Myslím, že nám všem jde o společnou věc. Aby se děti hýbaly a věnovaly se aktivnímu využití volného času.

A je úplně jedno, jestli si vyberou náš sport nebo úplně jiný,“ vyjádřila svůj pohled házenkářka DHK Zora Olomouc Klára Sovová.

Cílem projektu Sportuje celá Olomouc 2022 je snaha rozpohtybovat co nejvíc Olomoučanů všech věkových kategorií.



Schweitzerova ulice dostala nový přechod

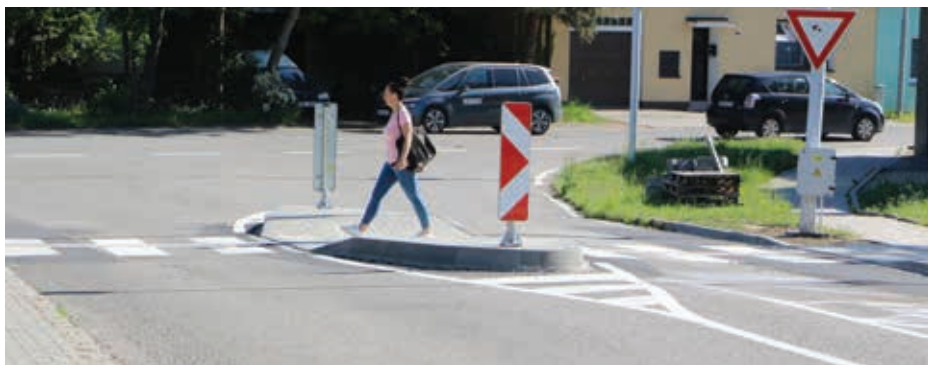
Lepší bezpečnost chodců zajistí v Olomouci další nový přechod. Vznikl v jižní části města na rozhraní městských částí Povel a Slavonín poblíž křižovatky ulic Schweitzerova a Jižní.

„Smyslem této investice bylo samozřejmě zajistit větší bezpečnost chodcům a zpřehlednit dopravní situaci v lokalitě. Nový přechod totiž nahradil původní místo pro přecházení, které bylo před křižovatkou ulic Schweitzerovy a Jižní. Maximální bezpečnost zajišťuje chodcům nově také dělicí ostrůvek,“ popsal ukončené stavební práce náměstek primátora pro dopravu Martin Major.

Kromě ochranného ostrůvku o délce 10 metrů a šířce 2,5 metru přispěje k lepšímu komfortu a přehlednosti dopravní situace i nasvětlení přechodu. Stavební práce v místě současně

znamenal také nezbytné úpravy navazující komunikace a chodníků. Celkové náklady investice byly 650 tisíc korun. „Pro realizaci jsme navíc vhodně využili dobu, kdy je v ulici Schweitzerova menší intenzita dopravy, která souvisí s výstavbou druhé etapy tramvajové trati na Nové Sady,“ připomněl náměstek Major.

V Olomouci se v posledních letech každým rokem modernizuje nebo zcela nově vybuduje několik přechodů pro chodce. Aktuálně město staví zcela nový přechod v městské části Nedvězí. Stavební práce začaly na silnici II/570 a komunikací pro chodce na pěší trase ulic Jilemnického – Neklanova – Prašná. Chodci budou mít možnost nový přechod využít už letos v červenci. Stavební náklady přijdou na 2,5 milionu korun.



Veletrh sociálních služeb bude letos na Šantovce

Po dvouleté odmlce se znovu vrací na scénu veletrh sociálních služeb. Ve čtvrtek 9. června se představí v době od 9 do 18 hodin v Galerii Šantovka.

Prezentovat se zde budou čtyři desítky organizací, které poskytují služby jak seniorům, tak také osobám se zdravotním postižením nebo rodinám s dětmi. Hojně zastoupené zde budou i poradny, které pomáhají s řešením současné nepříznivé ekonomické situace.

Po celý den si návštěvníci mohou prohlédnout a vyzkoušet kompenzační

a zdravotní pomůcky, chůzi se slepečkou holí, připraveny budou i drobné aktivity pro děti včetně snoezelen stanů. Lenka Fasnerová z Centra pohybu Olomouc připravuje odpolední hodinový vstup, v němž představí zdravotní cvičení, různé cvičební náčiní i s možností osobního vyzkoušení a taneční vystoupení seniorů. Šantovku rozproudí i tradiční romská hudba a tance kapely SRNM. Na závěr zahraje návštěvníkům popová kapela Dětského domova Olomouc.

Kamenný kříž z roku 1820 se zařadil mezi opravené památky

Na počátku 19. století byl vztyčen kamenný kříž s Kristem v tehdy samostatné obci Nový Svět u Olomouce. Letos v dubnu a květnu tuto empírovou památku uvedl do původního perfektního stavu restaurátor René Seifried.

Kříž v dnešní ulici Josefa Sudy vytvořil neznámý umělec roku 1820 v empírovém stylu. Jedná se o památku místního významu. Kříž prošel komplexním restaurátorským zásahem včetně přesazení na nový, izolovaný základ z betonové směsi. Samotný kříž byl rozebrán a restaurátor jej opravoval ve svém ateliéru. Tam ošetřil kámen, méně soudržné části zpevnil injektáží a provedl také plastické retuše. Pro výměnu čepů a armatur použil restaurátor René Seifried prvky z nekorodující oceli. Náklady na restaurování této kamenné památky činí zhruba 104 tisíce korun a uhradilo je ze svého rozpočtu město Olomouc. Navazuje tak na dlouhodobou systematickou péči o drobné sakrální památky, kterých každým rokem opraví několik.



Lepší čistotu a údržbu zajistí v tramvajích plastové sedačky

První tramvaj v Olomouci dostala nové plastové sedačky, důvodem je usnadnění údržby. Na rozdíl od stávajících polstrovaných sedaček jsou ty nové jednoduše omyvatelné. Ke změně došlo i na základě častých podnětů ze strany cestujících. Pokud se plastové sedačky osvědčí, instaluje je dopravní podnik i do dalších vozů.

„V uplynulých měsících jsme přistoupili k postupnému hloubkovému čištění všech sedaček v tramvajích i autobusích. V některých případech ale na potazích i přes důkladné vyčištění zůstávají skvrny, které jsou poté předmětem stížností cestujících. Proto jsme hledali i jiné možnosti, jak situaci dlouhodobě řešit,“ vysvětlil předseda představenstva Dopravního podniku města Olomouce Jaroslav Michalík.

O zkušební instalaci plastových sedaček tak dopravní podnik rozhodl na konci minulého roku. Pokud se osvědčí, přibudou i do dalších vozů. „K obměně by v tom případě

došlo postupně, buď s nákupem nových vozů, při větších opravách nebo v případě pravidelné výměny sedaček na základě stáří či opotřebení,“ doplnil dopravně provozní náměstek DPMO Pavel Zatloukal. Významným faktorem

pro testování jiného typu sedaček jsou i náklady na údržbu látkových potahů, u plastových sedátek se předpokládá v této oblasti finanční úspora.

Vůz s plastovými sedačkami obsluhuje nejčastěji linku X4 nebo linku 1.



Olomoučané loni vytrídili skoro 140 tisíc kilogramů elektra

Téměř 140 tisíc kilogramů elektrozařízení se v loňském roce podařilo sesbírat a zpracovat v Olomouci. Díky zpětnému odběru vysloužilých elektrospotřebičů se daří šetřit životní prostředí. Jak konkrétně, to znázorňuje environmentální vyúčtování, které město Olomouc obdrželo od společnosti ASEKOL, s níž na zajištění sběru a recyklace starého elektra spolupracuje.

„Život bez elektrospotřebičů si už v dnešní době pravděpodobně neumíme představit. Elektrozařízení ale obsahují velké množství materiálů pocházejících z neobnovitelných zdrojů. Jejich třídění a recyklace má proto obrovský smysl pro ochranu životního prostředí. My teď díky environmentálnímu vyúčtování přesně uvidíme,

kolik jsme uspořili elektrické energie, energetických surovin, primárních surovin i pitné vody,“ vysvětluje náměstek primátora města Olomouce Otakar Štěpán Bačák. Environmentální vyúčtování navíc vyčísluje i podíl Olomouce na snížení acidifikačního potenciálu a emisí skleníkových plynů. V Olomouci bylo v roce 2021 vytríděno a zpracováno celkem 139 271 kilogramů elektrozařízení. Tím Olomoučané pomohli ušetřit 1 770,85 MWh elektrické energie, 87,85 tun primárních surovin nebo třeba 163 543,66 litrů ropy a 8 807,18 m³ vody. Stejně množství ropy, jako bylo uspořeno, bychom přitom spotřebovali k ujetí 2 404 092 km v běžném osobním automobilu. Uspořené množství vody je pak stejné, jako bychom spotřebovali

při 118 218 sprchování. Navíc jsme snížili emise skleníkových plynů CO₂ ekv. o 143,09 tun, a produkci SO₂ ekv. (který zapříčiňuje okyselování prostředí) o 6 374,87 kilogramů.

„Každý kus vytríděného elektra se počítá. Díky zodpovědné recyklaci totiž vznikají znatelné úspory,“ míní primátor Mirek Žbánek. Dokazuje to příklad stovka vytríděných notebooků, které uspoří 10 MWh elektřiny. Takové množství odpovídá tříleté spotřebě elektřiny rodiny žijící ve standardním bytě. Za 100 kilogramů vytríděných elektrospotřebičů se ušetří takové množství ropy, které by stačilo na výrobu benzínu pro cestu z Prahy do Paříže. „Děkujeme všem, kteří pečlivě třídí odpad a přispívají tak k ochraně životního prostředí,“ dodává.

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, první polovina letošního roku se ocitá před branami finále a naši mysl čím dál více oblažuje adrenalin štěstí a radosti z teplých slunečních dnů, ale také z ustupující covidové pandemie. Život se pomalu vrací do normálu. Po dvouleté absenci máme opět chuť vyletovat, tančovat, smát se, radovat se...

V rukou máte nové číslo vašeho oblíbeného magazínu Moravský senior a s ním spoustu nových informací.

KONFERENCE RADY SENIORŮ ČR

Rada seniorů ČR uspořádá konečně plánovanou konferenci „Jak zvýšit věk dožití ve zdraví“, která se měla původně pořádat v roce 2019 u příležitosti oslav 15 let existence Rady seniorů ČR a ze známých důvodů se nekonala, 1. června 2022 v Praze. Svou účast přislíbili ministři zdravotnictví a MPSV, přednášet budou MUDr. Dagmar Malotová, MBA, MUDr. Kateřina Cajthamlová, MUDr. Jan Kynčl a Pharm.Dr. Josef Suchopar. Proběhne i slavnostní předání ocenění všem členům Rady seniorů ČR, která byla udělena právě již v roce 2019.

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ OPĚT BODUJE

KRS Olomouckého kraje spolupracuje dlouhodobě velmi aktivně se seniorskými organizacemi v Opolském vojvodství. Výsledkem jsou již tradiční vzájemná setkávání se na kulturních a sportovních akcích v obou regionech. Letité přátelství nás inspirovalo k vytvoření společného projektu „Za krásami česko-polského pohraničí“, který uspěl a byl podpořen Fondem mikroprojektů Euroregionu Praděd. Cílem je připravit několik krásných společných výletů s jedinečnou příležitostí vydat se po stopách našich předků krásnou přírodou, památkami, zajímavostmi, ale i za poznáváním novodobé kultury a zvyků spřátelených regionů. Účastníky čekají nevšední zážitky a nová přátelství provoněná a okouřená vůní svých domovů vzájemným poznáváním tradičních i novodobých zvyků, kulturních hodnot a přírodních

památek našich regionů. Stačí navštívit stránky www.krsol.cz. Věříme, že turistické cíle, které jsme vybrali s láskou ke společnému cestování, se vám budou nejen líbit, ale zanechají ve vás hluboký zážitek a třeba i chuť se na ta místa ještě jednou vrátit.

KRAJSKÉ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ – VII. ROČNÍK

Milí sportovci a příznivci sportovních her, krajské radě se podařilo téměř nemožné – uspět ještě jednou a získat podporu z Fondu mikroprojektů Euroregionu Praděd i pro sportovní hry seniorů se zahraniční účastí z Opolského vojvodství a ze Slovenska. Z organizačních a technických důvodů jsme však nuceni přeložit původně plánovaný termín konání krajských sportovních her 23. 6. Hry se budou konat 17.–19. 8. na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci. Přihlášená družstva vedeme v evidenci, o programu připravovaných her vás budeme včas informovat. Už teď vám mohu prozradit, že kromě desetiboje proběhne i velký turnaj v bowlingu a připravujeme bohatý doprovodný program. Máte se na co těšit. Sledujte naše stránky www.krsol.cz a najdete nás i na Facebooku.

KRAJSKÁ TÁBOROVÁ ŠKOLA V ČEKYNI

Měsíc květen byl měsícem intenzivní a velmi náročné přípravy organizace obou turnusů. Z důvodu nečekaného zdražení nejen pohonných hmot, ale v podstatě všeho, je až s podivem, že se nám vše podařilo zajistit. Bez podpory kraje a partnerů by ovšem realizace táborové školy pro seniory na tak vysoké úrovni, jakou garantujeme, byla velmi omezená a takřka nerealizovatelná. Táborníky čeká fantastický týden plný her, soutěžení, tvoření, vzdělávání se, zábavy, hudební večery, táborák, hledání pokladu, táborová olympiáda, karneval a chybět nebude ani celodenní výlet s překvapením. Z důvodu nemoci některých táborníků se uvolnila místa, která se postupně opět zaplnila. Ale v době, kdy píší tento sloupek,

zbývá ještě 20 dní do začátku prvního turnusu a může se stát, že se nějaké místo uvolní. Zájemci, kteří se rozhodnete na poslední chvíli, informujte se u paní hospodářky na tel. 736 604 567, třeba budete mít štěstí.

PRÁVNÍ PORADNA SE STĚHUJE

Bezplatná právní poradna pro seniory se stěhuje od 1. 7. 2022 ze Štursovy ulice do nové kanceláře KRS na Jeremenkově ulici v prostorách bývalé celnice ČD, od vlakového nádraží pěšky přibližně 10 minut, nebo jedna zastávka od vlakového nádraží autobusem č. 11, naproti Hotelu Senimo zastávka Na Špici. Nová kancelář se nachází v klidné zóně, v přízemí, je bezbariérová a seniorům volně přístupná v provozní hodiny. U této příležitosti se obracíme na vás, milí senioři: uvítali bychom kontakt na levný kancelářský nábytek, případně dárce, který by nám pomohl kancelář vybavit. V současné době se nám podařilo zajistit financování nájmu a provoz dvou bezplatných právních poraden pro seniory v Olomouci a v Konici, které jsou vámi seniory velmi využívané, ale už nám nezbývá z rozpočtu na vybavení. Předem děkujeme za vstřícnost i pomoc.

SETKÁNÍ ČLENŮ SVD OLOMOUC

11. května se sešli členové Svazu vojenských důchodců na řádném zasedání v prostorách Domu armády v Olomouci. Na programu jednání bylo mimo jiné i hodnocení činnosti spolku a aktivní spolupráce s Krajskou radou seniorů za roky 2020 a 2021. Hosty byli Ing. Vladimír Petr z Ministerstva obrany, velitel posádky Olomouc brigádní generál Ing. Pavel Kolář a místopředsedkyně Rady seniorů ČR Milena Hesová. Děkujeme za pozvání. A nezapomeňte se radovat z každého dne, jen tak můžete lépe zvládnout těžkosti všedních dnů.

Milena Hesová

**Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Místopředsedkyně Rady seniorů ČR
Poradkyně hejtmana**

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **VII. ROČNÍK**

Krajské SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ^o2022

s mezinárodní účastí

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje zve seniorské sportovce a širokou veřejnost na **SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE**



čtvrtek 18.8. 2022



Stadion TJ Lokomotiva Olomouc
Slavnostní zahájení her v 9:00



Přihlášky smíšených pětičlenných družstev
(senioři 60+ a v družstvu musí být nejméně dvě ženy)

zasílejte do **30.6. 2022** na email
z.marcinkova@seznam.cz nebo **info@krsol.cz**

Propozice i přihlášku naleznete na www.krsol.cz



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou Mgr. Ivo Slavotínka, l. náměstka hejtmána Olomouckého kraje.

Tipy na kulturu a výlety



● **Nedělní promenádní koncerty**

Promenádní koncerty se konají každou neděli vždy v 16 hodin v altánku ve Smetanových sadech v Olomouci. Program naleznete na webu letni.olomouc.eu.

Tipy na kulturu

● Neperte se, prosím vás!

Českou premiéru brilantní izraelské komedie plné překvapivých zvratů a především britkého humoru v hlavní roli s Miroslavem Etzlerem přiveze Divadlo Palace. Tři sourozenci se sešli v advokátní kanceláři, aby si vyslechli otcovu poslední vůli. Hvězda dětských show o bezpečnosti silničního provozu, utahaná pracující matka samoživitelka a poněkud přestárlý, věčně zadlužený, leč stále vysmátý hipík. Jejich setkání ale není výrazem sourozenské harmonie. Proto asi nepřekvapí, že důrazným přáním zesnulého v poslední vůli je, aby se jeho děti měly rády a nepraly se mezi sebou. Co ale překvapivé je, že největší díl dědictví má získat jakási tajemná Nina Yablonsky. Kdo to je? A proč k ní byl otec tak štědrý na úkor svých dětí? Podaří se ji vypátrat a přesvědčit, aby se své části dědictví vzdala? A není to celé jen velký podvod otcova advokáta? Délka představení je 120 minut plus přestávka. Cena vstupenky od 470 do 550 korun.



● Domov a svět

Krajinomalba dvacátého století napříč střední Evropou – to je ve zkratce výstava Muzea umění Olomouc nazvaná Domov a svět. Nabízí tři typy krajin, tři typy příběhů: pomezí, nížiny a vrcholy přímo vybízejí k vymyšlení fantaskních vypravování, jakými jsou pohádka, mytologie a metafikce. V nich vstupujeme z domova do světa a ve světě hledáme domov. Tuto určitou rozpolcenost by měl vnímat i návštěvník výstavy. Měl by se zde cítit jako doma, ale zároveň se pohybovat ve velkém světě umění. Otevřeno denně mimo pondělí od 10 do 18 hodin.

● Vyznání růžím

Výstava a festival pod širým nebem v olomouckém rozáriu Růží – symbolu půvabu a krásy a královně mezi květinami je věnována akce Vyznání růžím, která se uskuteční 24.–26. června 2022 v olomouckém rozáriu. Čeká vás podívání v unikátní růžové zahradě s tisíci keři růží a bohatým doprovodným programem v podobě floristických show,

okouzlujících květinových objektů od předních českých floristů, workshopů, přednášek či komentovaných prohlídek rozária. Součástí festivalu růží budou i doprovodné trhy, které nabídnou například přírodní kosmetiku a chybět nebude ani jídlo a pití. V pátek od 14 do 19 hodin, v sobotu od 9 do 19 hodin, v neděli od 9 do 17 hodin. Vstup do rozária je z ulice 17. listopadu naproti Přírodovědecké fakultě nebo z Bezručových sadů.

● 40 let Hefaistonu

Od začátku května můžete navštívit výstavu nejzdařilejších exponátů, plakátů, publikací, pamětních triček a mnoho dalšího. Jde o ohlédnutí za čtyřmi dekadami pořádání mezinárodních setkání uměleckých kovářů na hradě Helfštýn, které nabízí galerie na druhém hradním nádvoří. Hefaiston je největší mezinárodní setkání uměleckých kovářů a pod tímto názvem se na hradě Helfštýn koná od roku 1982 vždy poslední srpnový víkend. Veřejnosti bude přístupná do 9. října letošního roku.



● Noc na Karlštejně

Slavný český filmový muzikál natočil režisér Zdeněk Podskalský v roce 1973 podle stejnojmenné divadelní hry Jaroslava Vrchlického. Ve filmu zazní známé písně skladatele Karla Svobody a textaře Jiřího Štáidla. Soubor Moravského divadla Olomouc nastudoval divadelní verzi tohoto klenotu v režii Dagmar Hlubkové, která zde již režírovala velice úspěšný muzikál Sugar nebo operetu Ples v opeře. Noc na Karlštejně můžete vidět v neděli 19. června od 17 hodin v amfiteátru v Náměšti na Hané. Spolu s orchestrem, sborem a baletem Moravského divadla Olomouc účinkují šermíři olomoucké skupiny Adorea pod vedením Martina Turečka. Délka 1 hodina a 45 minut.

● Prostranství paměti

Knihovna města Olomouce ve spolupráci s umělcem Ladislavem Grossmannem připravila výstavu grafických cyklů s názvem Prostranství paměti. Ladislav Grossmann se narodil 7. června 1961 v Olomouci a studoval na SPŠ grafické v Praze obor grafická úprava tisku. Se svou rodinou žije v Náměšti na Hané. Jeho tvorba vzniká v cyklech za pomoci rozmanitých výtvarných technik a materiálů. Kromě

volné malířské a grafické tvorby se věnuje i knižní ilustraci, dřevěné plastice a sochařské keramice. Obrazy budou vystaveny v oddělení pro dospělé čtenáře a v internetovém centru.

● Květinové misky

Přijďte navštívit tvořivou dílnu s paní Svobodovou ve čtvrtku 23. června od 17 hodin v multikulturním centru Mozaika v Prostějově. Vytvoříte si dekoraci na stůl z živých květů naaranžovaných do misky. Prosíme zájemce, aby se přihlásili do úterý 21. 6. přes rezervační systém na webových stránkách www.mozaikaprostejov.cz, kvůli množství materiálu. Misku si donese každý svou (ideálně keramickou, stačí obyčejná na kompot). V ceně vstupného je výroba dvou aranžů. Kromě misek bude veškerý materiál zajištěn. Vstupné 100 korun, hlídání dětí 50 korun.

● Pernštejnské ženy a Evropa

Na výstavu můžete přijít až do 26. června do Muzea a galerie v Prostějově. Význam známé fráze „Za vším hledej ženu“ můžeme vztáhnout i na výstavu, která je zapůjčená z Východočeského muzea v Pardubicích a vznikla ve spolupráci s pardubickou univerzitou k výročí připomínající 500 let renesance v Čechách. Autoři se snaží ukázat roli novověkých šlechticů v procesu formování evropské kulturní identity na příkladu příslušnic významného rodu Pernštejnů. Pro Prostějov je rod Pernštejnů velmi důležitý, protože jako jeho majitelé v 15. a 16. století dali městu nebývalý lesk a Prostějov vynesli do popředí moravských poddanských měst té doby. Je tedy nadmíru pravděpodobné, že právě pernštejnské ženy měly na tvář Prostějova své doby velký vliv. Navštivte výstavu, na které si můžete prohlédnout věrné repliky dobových oděvů žen Pernštejnského rodu a dozvědět se o jejich životě a působení v tehdejší společnosti.



● Jan Saudka

Fotografie Jana Saudky zná celý svět. Názvy fotografií jako Life, Hey, Joe nebo Marie č. 1 možná běžnému návštěvníkovi nic neřeknou, ale při pohledu na motiv má každý jasno. Kolekce je průřezem Saudkovým dílem obsahujícím asi 100 fotografií, některé adjustované přímo autorem. Přijít se na ně podívat můžete do Vlastivědného muzea Olomouc až do 21. srpna.

● Zamilovaný sukničkář

Ve středu 8. června od 19 hodin uvádí Divadlo na Šantovce frašku s množstvím komediálních situací a překvapivým koncem. Harry Douglas, záletný americký velvyslanec ve Velké Británii, řekne své ženě Lois, že odjíždí na víkend hrát golf. Lois naopak Harrymu oznámí, že bude na víkend v lázních a že jejich dcera Debbie odjíždí navštívit kamarádku. Harry se ovšem tajně vrací do prázdného domu, jelikož si naplánoval milostné dostaveníčko s přitažlivou sousedkou. Debbie se vrací se svým přítelem v domněnku, že budou mít celý dům pro sebe. Ambasáda mezitím čelí hrozbě bombového útoku, a tak Harryho sekretářka a kapitán z americké námořní pěchoty přijíždějí do rezidence velvyslance vybudovat krizový štáb... Hraje Lukáš Vaculík, Zbyšek Pantůček/Martin Zounar, Mahulena Bočanová/Adéla Gondíková/Alžběta Stanková, Filip Tomsa a další. Délka je 120 minut, vstupné je 700–750 korun.



Tipy na výlety

● Doubravský Dvůr

Jak vypadá běžný den na farmě? To můžete vidět a taky zjistit, co všechno ukrývá kelímeček jogurtu. A pak ho i ochutnat. Farma Doubravský Dvůr v Července je přístupná celoročně od 9 do 18 hodin. Můžete si ji volně procházet a na informačních cedulích se dočtete zajímavosti ze života a chodu farmy. Probíhá zde běžný pracovní provoz: nahánění krav na dojení, krmení traktory, nahrnování krmiv do žlabů a podobně. Vstup, parkování i toalety jsou zdarma. Pro skupinky minimálně deseti osob lze také objednat komentovanou prohlídku farmy, nebo pro jednotlivce zážitkový

program Na chvilku farmářem. Člověk si tak na vlastní kůži vyzkouší nahánění a dojení krav, výrobu sýrů v mlékárně a ochutná občerstvení připravené z místních produktů. V případě zájmu volejte na číslo 608 984 736 nebo pište na e-mail sarka@doubravskydvur.cz.



● Cesta po pevnůstkách

Olomouc má unikátní systém opevnění, který zde vznikl od konce 18. století. Tvořilo ho na dvacet pevnůstek a dalších vojenských objektů, které nyní propojuje třicetkilometrová naučná stezka přístupná pěším turistům i cyklistům. Třicetkilometrový prstenec tvořilo přes dvacet pevnůstek, dnes už jsou však dochované jen některé. Nejatraktivnější jsou čtyři přístupné pevnůstky – Korunní, XIII, XVII a 2. Radíkov, ale také prachárny, vojenské studny, sídlo velitelů pevností, reduty, špitály a další stavby. Když výlet za jednotlivými objekty podniknete na kole, můžete je navštívit všechny za jeden den. Tištěný leták s popisem označených objektů je možné získat v informačním centru města Olomouce a na zpřístupněných fortech.

● Rozhledna Háj

Na severozápad od Šumperka se nachází kopec Háj a stejnojmenná, 29 metrů vysoká rozhledna. Z ní jsou krásné výhledy na Šumperk i Hrubý Jeseník. Těšit se můžete na Praděd, Králický Sněžník, baziliku na Svatém Kopečku u Olomouce i hrad Bouzov. Máte-li k dispozici auto, dojedete na okraj Šumperka do Temenice, kde u autobusové zastávky začíná žlutá turistická trasa. Po 200 metrech se z ní odpojíte na červenou, po které pokračujete až na vrchol.

● ZOO Faunapark

Mezi Horní Lipovou a Lipovou-lázní se rozkládá kontaktní zoologická zahrada Faunapark, kde najdete domácí i exotická zvířata. Například ovce, kozy, lamy, klokany, opičky, pštrosy, mývaly, želvy, surikaty, papoušky, tygra usurijského, pumu americkou a další druhy zvířat. Některá z nich si mohou zájemci pohladit i nakrmit. Nechybí ani občerstvení s venkovním posezením a hřištěm pro děti. K zoo se dá dojet autem, parkování je k dispozici. Z vlakové stanice Lipová Lázně je to pak pěšky asi jeden a půl kilometru.

● Radnice s orlojem a věží v Olomouci

Olomoucká radnice vévodí Hornímu náměstí a už šest staletí představuje symbol někdejšího královského hlavního města. Orloj je zasazen do severní fasády radnice. Během prohlídky se můžete podívat také do kaple a věže. V interiéru se dochovala řada původních klenutých místností včetně slavnostního sálu. Interiér gotické kaple svatého Jeronýma zdobí unikátní kroužená klenba. Výstup na vyhlídkový ochoz je možný od 15. června do konce září šestkrát denně v rámci prohlídky Olomouc v kostce a od 1. října do 14. června dvakrát denně v 11 a 15 hodin prostřednictvím organizovaných výstupů, které zajišťuje informační centrum. V rámci prohlídky věže můžete nahlédnout také do komůrky věžného.

● Zámek Velké Losiny

Tento zámek se nachází v podhůří Hrubého Jeseníku neda-leko od Šumperka. Už ve 14. století se zde nacházela vodní tvrz, přestavěná v renesanční, později pak v barokní a nakonec v empírový zámek. Na konci 17. století se tady odehrávaly čarodějnické procesy. Dnes zámek návštěvníkům nabízí prohlídkový okruh, který je zavede do místností z období pozdní renesance a raného baroka, konkrétně třeba do velké jídelny s koženými tapetami, pokojů s gobelíny, zámecké knihovny, galerie předků a barokní kaple. Druhý okruh se věnuje interiérum z pozdější doby a zájemci mohou nahlédnout do tří pokojů, koupelen, kuchyně z počátku 20. století a pokojů ve stylu biedermeieru.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2022
ČERVEN**

14.00 hod. / 70,-

ČT	2. 6. CYRANO	T
PÁ	10. 6. STÍNOHRA	Č
ČT	16. 6. PO ČEM MUŽI TOUŽÍ 2	Č
PO	20. 6. PANSTVÍ DOWNTON: NOVÁ ÉRA	T
PO	27. 6. RENÉ - VĚZEŇ SVOBODY	Č

Č – ČESKY

D – DABING

**ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA**

T – TITULKY

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

KINO METROPOL

Při plánování budoucnosti města myslíme i na potřeby seniorů, říká olomoucký primátor Mirek Žbánek

Dokončování stamilionových investic, příprava nových akcí a projektů či současná prosociální politika města Olomouce. To vše je součástí rozhovoru s primátorem města Olomouce Mirkem Žbánkem. „Spolu s pěkným počasím se po zimě plní i centrum města a lidé si opět naplno užívají tu pravou olomouckou atmosféru. Tak jako před covidem. Navíc se projevila také naše dlouhodobá snaha vrátit do veřejného prostoru kvetoucí zeleň. Takže parky, ale i některé ulice znovu ožily a jsou plné rozkvetlých květinových záhonů, stromů či alejí.“

Na co se Olomoučané mohou letos těšit?

Zejména na dokončení stamilionové výstavby tramvajové trati na Nové Sady nebo protipovodňové ochrany centra města. To znamená, že po Masarykově třídě začnou opět jezdit tramvaje, otevřeme novou náplavku a zpřístupníme dlouhodobě uzavřené komunikace i veřejná prostranství. Všichni si trochu oddechneme.

Ale ne na dlouho...

Je to tak. Letos jsme dali do oprav a investic rekordní počet prostředků, zhruba 680 milionů korun, což je o necelých 200 milionů více, než před čtyřmi lety. To však znamená, že se ani letošní rok neobejde bez nezbytných dopravních uzavírek. Ale snažíme se, aby jejich dopady byly co nejmenší a jednotlivé akce na sebe navazovaly.

Na co ty zmíněné peníze půjdou?

Jednou z největších letošních investic bude výstavba sušárny kalů za 185 milionů korun. Dále plánujeme rekonstrukci tří škol a školek, dvou dětských hřišť nebo třeba dalšího úseku městské kanalizace. A čeká nás také čtrnáct různě velkých oprav komunikací za celkem 77 milionů korun, mezi kterými nechybí ani modernizace dvou křižovatek na třídě Svobody či oprava ulic Rokycanova a Okružní.

A co jste naopak nestihli?

Daleko více prostředků jsme chtěli investovat třeba do rozvoje olomouckých sportovišť. V posledních letech jsme sice za více než 35 milionů korun opravili střechu, osvětlení či šatny na zimním stadionu, ale jeho celkovou rekonstrukci teprve plánujeme. Stejně tak připravujeme i projekt nové tělocvičny v Holečkově ulici nebo třeba opravu plaveckého stadionu. To všechno jsou však věci, které covid, nejisté financování a v poslední době i zdražování stavebních materiálů úplně zastavily. Městský rozpočet to sám neutáhne, kraj nám taktéž nevyšel příliš vstříc a nenašly se ani vhodné dotační tituly. Modernizace podfinancované městské infrastruktury je pro nás důležitější.

Myslíte, že lze v dohledné době dohnat resty v její údržbě?

Úplně to dohnat nejde. Přesně víme, v jaké stavu jsou místní komunikace, školy, veřejná prostranství i celá řada objektů ve vlastnictví města, ale na investice bychom reálně potřebovali několikanásobně víc prostředků, než si nyní můžeme dovolit. Pořád jsme v situaci, že převážně hasíme havarijní stavy a ty nejkritičtější situace. V podstatě doháníme desítky let zanedbávání.

Zároveň se chceme věnovat také drobným lokálním projektům typu

Estetizace veřejných prostranství, které považuji za jeden z největších úspěchů této koalice. Úžasným způsobem nastartovaly komunikaci a zapojení městských částí, čímž se vyřešila spousta problémů ve veřejném prostoru, z nichž některé trápily Olomoučany i desítky let.

V posledních letech vzniká spousta koncepcí a plánů. Jak by měla Olomouc v budoucnu vypadat?

Každá koncepce, kterou tady dneska máme, navazuje na to, co město udělalo v minulosti a kam by se mělo ubírat v budoucnu. Olomouc si navíc vždycy zakládala na své polyfunkčnosti a pestré skladbě obyvatelstva a toho bychom se chtěli držet. Nejsme pouze univerzitním městem. Neustále se snažíme zlepšovat zázemí pro všechny věkové kategorie. Ale je pravdou, že struktura olomouckého obyvatelstva se za poslední roky mění. Obecně lze říct, že populace stárne. S tím souvisí také zvyšující se počet seniorů žijících v Olomouci. A my k tomuto trendu chceme přistupovat co možná nejdopovědněji.

Můžete to upřesnit?

Při Univerzitě Palackého funguje nestarší univerzita třetího věku v České republice, kde se senioři mohou nejen vzdělávat, ale zároveň u nich podporuje i aktivní životní styl a společenský

život. Olomouc je navíc městem krátkých vzdáleností, není moc členitá a kromě spousty krásných parků a zeleně má i poměrně hustou síť MHD, což je pro starší lidi ideální. A pořádá se zde i spousta zajímavých volnočasových aktivit. Máme tady zoologickou zahradu, bohatý kulturní program včetně nejrůznějších festivalů, výstav a exkurzí. Každý si najde to svoje.

Zároveň je pro nás důležité i to, aby se senioři necítili izolovaně a udržovali si sociální vazby se svým okolím. Proto v Olomouci provozujeme také dvaadvacet klubů pro seniory, které mají přes třináct set členů. Je to taková naše vlajková loď péče o seniory i celé proseniorské politiky, kterou se teď město řídí.

V čem tato politika spočívá?

Zejména ve vytváření kvalitního záze-
mí pro seniory a organizování nejrůz-
nějších volnočasových aktivit podpo-

rujících zdravý životní styl. A to jak po fyzické, tak i mentální stránce. Také jsme zavedli bezplatné jízdné pro seniory nad pětadesát let, což je věc, kterou bychom chtěli do budoucna udržet, protože pomáhá starším lidem s pohybem po městě. S tím pak souvisí i projekt Bezbariérová Olomouc. Tak jak nám senioři stárnou, mnozí začínají mít problémy s pohybem, takže musíme zajistit, aby mizely zbytečné překážky ve veřejném prostoru a oni se tak mohli bezpečně pohybovat po městě a navštěvovat zajímavá místa. Ale v některých ohledech máme ještě rezervy.

Kde například?

Velkým tématem jsou například lavičky. Senioři si často oprávněně stěžují, že když jdou třeba z nádraží nebo po některých větších městských bulvárech, tak jim po cestě chybí lavičky, na kterých by si mohli odpočinout a nabrat síly. Což je věc, které se chceme

v budoucnu věnovat. Ale nic není černobílé. Když někde lavičky nainstalujeme, místní obyvatelé si začnou stěžovat, že jsou zneužívány bezdomovci nebo mládeží, která na nich popíjí a dělá hluk. Takže i když jsme si tohoto problému vědomi, stále jsme nenašli řešení, které by uspokojilo obě strany.

Co se nám však daří, je prevence. Společně s hasiči a městskou policií pořádáme pro seniory nejrůznější preventivní programy zaměřené na jejich bezpečnost, posilujeme hlídky městské policie, modernizujeme veřejné osvětlení, snažíme se udržovat pořádek v ulicích nebo třeba prořezáváme keře na sídlištích, aby se tam nezdržovala různá pochybná individua. Je pro nás totiž důležité, aby se Olomoučané cítili bezpečně.

Můžete uvést nějaký příklad?

Samozřejmě. Třeba ASO park, který byl ještě nedávno takovým temným zákoutím, kde se lidé báli chodit. Dříve ho dříve v pocitových mapách označovali jako jedno z nejméně bezpečných míst. A přestože se jeho celková obnova teprve chystá, už před rokem jsme zareagovali na podněty občanů, pokáceli poškozené stromy a odstranili náletové dřeviny či zchátřené oplocení. A taky jsme tam vysadili květinové záhony! Šlo sice o relativně drobné změny, ale i tak měly velký vliv a lidé se díky nim v ASO parku cítí příjemněji už nyní. A kdyby přece jen někdy pojali podezření, že něco není v pořádku, mohou vždy přivolat hlídku městské policie. V čemž jsou aktivní zejména senioři, kterým bych za to chtěl poděkovat.

Za co konkrétně?

Také díky jejich aktivitě je Olomouc bezpečnější, čistější, udržovanější a taky nám poskytují úžasnou zpětnou vazbu. Senioři často patří mezi občany, kteří se dívají kolem sebe a všímají si, jak město vypadá, co funguje a co naopak ne. Taky mi hodně píšou, co by se ve městě dalo zlepšit. Já si jejich podněty poctivě čtu, a když jde o něco, s čím jim město může pomoci, předám to svým kolegům, kteří se tím nadále zabývají.

(kes)



Kvíz Moravského seniora



Znáte české pověsti?

1 Ve které hoře spí a čeká, až vyjede na pomoc české zemi svatováclavské vojsko?

- ☐ v Blaníku
- ☐ v Řípu
- ☐ v Milešově

2 Kdo vdechl život Golemovi?

- ☐ Rabi Löw
- ☐ Tycho Brahe
- ☐ Rudolf II.

3 Kdo podle věštby přijde, až země moravská na tom bude nejhůře?

- ☐ Radegast
- ☐ Praděd
- ☐ král Ječmínek

4 Ve které kronice je prvně zmíněna pověst o praotci Čechovi?

- ☐ v Dalimilově kronice
- ☐ v Kosmově kronice
- ☐ v Hájkově kronice

5 Jak se jmenovala vůdkyně vzbuřených žen v pověsti Dívčí válka?

- ☐ Šárka
- ☐ Vlasta
- ☐ Libuše

6 Které zvíře je ve skutečnosti brněnský drak?

- ☐ krokodýl
- ☐ chameleon
- ☐ žralok

7 Jaké zvíře uniklo svým pronásledovatelům skokem přes horský pramen, na kterém posléze nechal Karel IV. založit město Karlovy Vary?

- ☐ lev
- ☐ kamzík
- ☐ jelen

8 Které historické dílo je považováno za nejstarší pramen českých dějin?

- ☐ Kodex Vyšehradský
- ☐ Kristiánova legenda
- ☐ Kosmova kronika

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 13. 6. 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 z květnového vydání:

1c, 2a, 3a, 4b, 5a, 6b, 7a, 8b

Výherci: Blanka Zaccpáková, Rohle; Květa Skácelová, Hynkov; Dagmar Chytilová, Olomouc

Život ve strachu. Když vás trápí fobie

Fobie (z řeckého slova fobos) je úzkostná porucha charakterizovaná chorobným strachem z lidí, situací či objektů. Tento strach může být ohromující. Může zasahovat do běžného života a výrazně narušuje každodenní fungování. Postižený si nesmyslný strach plně uvědomuje, ale není schopen ho vlastní vůlí potlačit.

Pouhé pomýšlení na faktickou situaci může vyvolat úzkost. Často říkáme, že máme fobii z toho či onoho, ale ve skutečnosti tím nemyslíme, co říkáme. To, že nás něco děsí nebo máme z něčeho strach, ještě neznamená, že máme fobii.

Fobie obvykle vedou k rychlému nástupu strachu – úzkosti a jsou přítomny déle než šest měsíců.

Doprovodným jevem fobie je propuknutí stavu paniky.



PROČ VZNIKAJÍ FOBIE?

Vznik jednotlivých fobií může být důsledkem různorodých faktorů, ale i jejich kombinací. Mnoho takových stavů vzniká pravděpodobně v dětství. Mohou souviset s traumatickou situací nebo například s psychickým či fyzickým zneužíváním, šikanou a dalšími silnými traumatickými zážitky (smrt blízké osoby, úraz, nehoda a další). Často je fobie spojena s nízkým sebevědomím. Někteří odborníci jsou dokonce přesvědčení, že fobie mohou být dědičné, ale naštěstí tomu tak není. Existují důkazy o tom, že stejný chorobný strach má více členů jedné rodiny. V tomto případě jde o naučené chování, které se formou výchovy předává z generace na generaci. Často pak vede ke stejnému modelu myšlení, chování a návyku, což může způsobit stejné strachy a fobie.

Důležitým prvkem fobií je úzkostné očekávání, tedy déletrvající obava ze setkání s obávaným spouštěčem. Už při pouhém pomýšlení vám běhá mráz po zádech a prožíváte úzkostnou reakci, která se při setkání s objektem fobie mění až v paniku. To, že se nejedná o přehánění nebo žádné výmysly, dokazuje řada tělesných reakcí, které

člověk na vědomé úrovni nedokáže ovlivnit:

- zrychlený puls a bušení srdce
- chvění a třes
- nadměrné pocení
- sucho v ústech
- dušnost – mělké a rychlé dýchání
- bolest na hrudníku
- závrať
- bolest hlavy
- nevolnost
- návaly horka a chladu
- zčervenání
- pocity mravenčení
- úzkost
- pocit ohrožení
- napětí, neklid
- strach ze ztráty vědomí
- strach ze smrti

Pokud se stanete svědkem panického záchvatu, je vhodné dotyčného klidným hlasem přimět, aby si sedl a zhluboka a pomalu dýchal takzvané do břicha. Bagatelizováním ani posměchem nikomu nepomůžete. A už vůbec se nepokoušejte takovému člověku pomáhat tím, že ho budete úmyslně vystavovat spouštěči, tedy zavírat ho do sklepa, házet po něm pavouky nebo vystrkávat

na balkón v desátém patře. Fobie se naštěstí dají léčit, a to hned několika způsoby – psychoterapií, léky nebo kombinací obou. Specifické fobie se léčí téměř výhradně expoziční terapií, tedy postupným vystavením se obávaným podnětům.

Stanislava Zavadilová,
odborná zdravotní sestra

Existují stovky fobií, některé ještě nejsou pojmenované

Mysofobie – strach ze špíny a nečistoty

Akrofobie – strach z výšek, hloubek

Agorafobie – strach z otevřených prostor a většího počtu lidí

Bromidrosifobie – chronický strach ze svého potu

Dendrofobie – strach ze stromů

Ergofobie – strach z práce

Gamofobie – strach z manželství

Chrometofobie – strach z peněz

Nomofobie – strach ze ztráty signálu na mobilním telefonu

Zytofobie – strach z piva.

Tuto fobii ale v ČR nenajdete.



Recepty ze zahrady

KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA S NOKY

½ kvěťáku
1 petržel
1 brambor
2 lžíce másla
1 l zeleninového vývaru
150 ml smetany
Čerstvá pažitka
Sůl
Pepř
Mletý muškátový oříšek
Na noky:
1 vejce
2 lžíce nastrouhaného sýra
Stroužek utřeného česneku se solí
2 lžíce krupice

Nakrájený kvěťák a petržel osmahněte na rozpáleném máse. Po chvíli přidejte nakrájený brambor, ještě krátce osmahněte a zalijte vývarem. Osolte, opepřete a vařte do měkka. Polévku rozmixujte, přidejte smetanu, špetku muškátového oříšku a znovu přiveďte k varu. V misce dobře rozmíchejte suroviny na noky. Vzniklé těsto ukrajujte lžičkou na malé noky a zavářejte v polévce asi 4 minuty.

LETNÍ TĚSTOVINY

1 balení oblíbených těstovin
2 malé cukety
Kousek anglické slaniny
Hrst čerstvého hrášku
2 stroužky česneku
Čerstvé bylinky (rozmarýn, bazalka, petrželka...)
Kelímek bílého jogurtu
2 lžíce zakysané smetany
Hrst nastrouhaného parmazánu
Olivový olej
Sůl
Čerstvě mletý pepř

Jogurt rozmíchejte se smetanou, nastrouhaným sýrem a nasekanými bylinkami a nechte chvíli odležet. Cukety nakrájejte na delší plátky, anglickou slaninu na nudličky, česnek nasekejte a vše spolu zprudka opečte na lžíci olivového oleje. Přidejte hrášek, osolte, opepřete, promíchejte a odstavte. Těstoviny uvařte podle návodu, scedte je a promíchejte s bylinkami v jogurtu. Na talíři je přikryjte orestovanou zeleninou a přidat můžete hoblíčky parmazánu.

ZAPEČENÉ BRAMBORY

4 brambory
1 větší kedlubna
300 g mletého masa
1 cibule
4 lžíce zakysané smetany
2 vejce
Drcený kmín
Sůl
Pepř
Čerstvá pažitka
2 lžíce oleje

Cibuli nakrájejte nadrobno a promíchejte s osoleným a opepřeným masem. Směs zprudka orestujte na lžíci oleje a nechte trochu vychladnout. Do vymazané zapékové misky naskládejte na kolečka nakrájené brambory, mírně osolte, okmínujte a překryjte vrstvou masa. Smetanu rozmíchejte s vejci a nasekanou pažitkou, mírně osolte a opepřete a rozetřete na maso. Jako poslední vrstvu naskládejte na kolečka nakrájenou kedlubnu. Zapékejte na 180 °C dozlatova.

Mateřídouška, sestra tymiánu

Vytrvalá, plazivá, aromatická bylinka, která dorůstá do výšky zhruba dvaceti centimetrů a od května do srpna na ní uvidíte fialové až růžové kvítky. To je mateřídouška (*thymus serpyllum*), nezřídka zaměňována s tymiánem (*thymus vulgaris*), pochází totiž ze stejné rodiny a také v kuchyni má podobné využití. Vypěstovat si ji můžete i bez velké zahrady, což se vám rozhodně vyplatí, dokáže totiž pomoci od spousty různých problémů.

Pěstovat ji lze na balkóně, doma i na zahradě či skalce. Nejdůležitější je vybrat správné místo, zvolte sušší půdu a slunné, ideálně nevětrné stanoviště. Semínka můžete buď předpěstovat, nebo je na jaře zasadit přímo. Pokud budete mateřídoušku pravidelně seřezávat, začne krásně košatět a nabyde na síle, hnojení nepotřebuje. Doma ji můžete pěstovat po celý rok, tu venkovní před zimou seřízněte a zakryjte chvojím.

Bylinku můžete sušit v malých svazcích nebo rozloženou do 35 °C, k uchování jsou nejlepší papírové sáčky nebo uzavíratelné nádoby, sbíráme od června do září. Odstříhneme vrchní nedřevnatou část s květem, sušené části by se neměly během sušení otáčet, můžeme je ale sušit také zavěšené. V kuchyni jí můžete nahradit tymián, hodí se do slaných pokrmů, k pečenému či dušenému masu. Čerstvá je výborná do omelet nebo salátů a pomazánek. Sušená rozdrcená mateřídouška se přidává do krémových polévek nebo s ní skvěle okořeníte ryby.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Mateřídouška působí antisepticky a dezinfekčně, lze ji tedy využít vnitřně i zevně proti různým zánětům. Bývá součástí kloktadel, může se použít i na obklady či dezinfekci dýchacích cest a nemocech doprovázených kašlem. Také je účinná při nadýmání a kolikách.

Nejčastěji se používá v podobě čaje například při zápalu plic, suchém kašli či zánětu průdušek. Dále tiší bolesti hlavy, potlačuje závratě. Při nespavosti je

ideální tři lžičky sušené mateřídoušky zalít čtvrt litrem vroucí vody, nechat patnáct minut vyluhovat a přecedit, nálev klidně slazený medem pak vypít vlažný hodinu před spaním. Takto můžete užívat denně po tři týdny. Na bolesti svalů, kloubů či revmatismus a také po bodnutí hmyzem můžete přikládat obklady máčené také v mateřídouškovém nálevu. Při žaludečních křečích funguje vypít dva šálky tohoto nálevu denně. Silný nálev se pak užívá při zánětech ústní dutiny jako kloktadlo.

Účinný je i sirup z mateřídoušky, který se používá při prochladnutí před jídlem. Vyrobit si ho můžete tak, že na slunci nasbíranou nať a květy z mateřídoušky uložíte navlhčené do sklenice, zasypete přírodním cukrem a stlačíte. Poté to necháte stát tři týdny na slunečném místě. Bylinka je po scezení prosycená cukrem, propláchně se tedy vodou a ta se přilije také do sirupu. Na slabém ohni pak tekutinu odpařujeme, aniž by se však vařila, až do požadované hustoty sirupu. Při kašli užíváme jednu lžičku

tříkrát denně. Podobně vytvoříte také tinkturu, kdy nasbírané bylinky dáte opět do lahve až po hrdlo a zalijete minimálně 40% reznou či jinou pálenkou a necháte stát dva týdny na slunci. Pár kapek mateřídouškové tinktury v čaji posiluje obranyschopnost. A nakonec si můžete připravit mateřídouškový olej, kdy dáte bylinky do lahve a zalijete za studena lisovaným olivovým olejem tak, aby byl dva prsty nad bylinkami. Necháte stát taktéž dva týdny na slunci nebo v blízkosti kamen. Pokud si chcete přidat mateřídoušku do koupele, postačí vám 200 gramů. Nervově podráždění lidé se po takové koupeli cítí opět ve své kůži.

Thymus serpyllum má silné antiseptické účinky a využívá se při kožních zánětech, plísňovém onemocnění kůže, na rány, které se špatně hojí, na vředy i spáleniny od slunce. Při vnějším i vnitřním současném využití (koupele a čaj) působí také antirevmaticky a sníží vám svalové napětí. K obkladu na otoky a pohmožděnin nebo pod hlavu při nespavosti si pořídte mateřídouškový polštářek. **(kab)**



Ředitel Moravské filharmonie Jonáš Harman: Páteční koncerty jsme připravili seniorům na tělo

V roce 2018 se ujal vedení Moravské filharmonie Olomouc Jonáš Harman. Po čtyřech letech popisuje šestatřicetiletý rodák z Ostravy změny, které za jeho působení v organizaci nastaly, vysvětluje, čím může být filharmonie lákavá pro seniory a také se vyznává ze svého vztahu k Olomouci. To vše v následujícím rozhovoru pro časopis Moravský senior.

Pane řediteli, před čtyřmi roky jste se ujal vedení filharmonie. Čeho se vám za tu dobu podařilo dosáhnout? Bylo zapotřebí výrazných změn?

Změny přináší život. Ale své působení jsem určitě nezačal tím, že bych chtěl vše za prvního půl roku změnit. Za čtyři roky se toho samozřejmě událo mnoho, změny nastávaly, ale vycházely průběžně z potřeb filharmonie. První meta třeba byla daná tím, že po 13 sezonách končil šéfdirigent Petr Vronský a od sezóny 2019-2020 nastoupil Jakub Klecker. A kam jsme se za ty čtyři roky posunuli? Je to zřejmé například na abonentních řadách, které odrážejí nabídku filharmonie. Ty se více vyprofilovaly ke konkrétním skupinám, k zájmovým okruhům. Máme hlavní, reprezentativní řadu A, pak řadu P, která směřuje ke klasice, pak také řadu pro nastávající rodiče anebo takzvanou crossoverovou řadu – ta posluchače provází napříč žánry. Modifikovali jsme komorní řadu tak, že v ní hrají lidé z naší filharmonie, naše komorní soubory. A to na místech, která jsou pro poslech komorní hudby lepší než velká Reduta. Poslední dramaturgickou novinkou je koncertní řada JAMU, která se sem přesunula z Brna a jsou to koncerty zaměřené na seniory. Děláme je v pátek v 17 hodin, konec bývá ve stále příjemných 19 hodin, cena 100 korun je dostupná a motivační. A přitom jde o vysokou

kvalitu klasické hudby a návštěvník k tomu dostává plný servis.

Co děláte pro popularizaci filharmonie směrem navenek?

V tom přišla další důležitá změna. Pomalu se profesionalizuje naše marketingová prezentace. Před dvěma lety jsme začali novým vizuálem, připravili jsme tiskové materiály v novém grafickém designu, vytvořili jsme konzistentní brožuru a plakáty. Chystáme také novou podobu webu, která bude korespondovat s novým vizuálem.

A pokud jde o umělecký směr?

Umělecká úroveň filharmonie roste. Pomalými systematickými kroky, a to i přes nelehké období pandemie, se nám podařilo udržet a možná dokonce i posouvat úroveň orchestru. To samozřejmě není jen mé subjektivní hodnocení, odkazují se na vysoké množství pozitivních recenzí.

Divadlo a filharmonii chápou senioři jako základní stavební prvky olomoucké kultury. Jak na seniory cílíte? Máte od nich zpětnou vazbu, zda jsou s nabídkou spokojeni? Abonentům jste vloni nabídli možnost účasti na besedách s protagonisty koncertů, jaký to mělo ohlas?

Zohledňujeme, že majoritu posluchačů tvoří senioři, vnímáme je jako dlouhodobě stabilní skupinu, jsou to

zpravidla věrní abonenti bez fluktuace. Je to naše nejvýznamnější skupina posluchačů. Zmiňovaná řada koncertů JAMU byla připravena právě pro ně. Monitoring spokojenosti máme, ale od seniorů se zpětná vazba nezískává snadno, protože většinou nejsou úplně zvyklí na on-line komunikaci. Besedy s protagonisty, to je právě taková platforma pro komunikaci, prvek zatraktivnění nabídky. Abonenti je mají zdarma.

Jak zahýbala s abonentskými čísly pandemie covidu?

U seniorů je přirozený každoroční úbytek, ale covid samozřejmě přinesl další problémy. Lidé si nebyli jisti tím, že když si zaplatí předplatné, tak že do toho zase nezasáhne vyšší moc a jim někde nezůstanou ležet peníze, kterých nemají nazbyt. U seniorů navíc funguje souhra. Když k nám chodí manželský pár a jeden jeho člen zemře nebo onemocní, nechodí pak zpravidla ani ten druhý a my tak přicházíme o dva diváky.

Na jaké události byste seniory ve zbytku letošního roku pozval?

Tak nejprve, co nás čeká do prázdnin: Hned 2. června hrajeme na Svátcích města Olomouce, na Floře na letní scéně, přijdeme s tím nejlepším z Mozarta. Potom po dlouhé době filharmonie vystoupí na Smetanově Litomyšli, to se stane 10. června. A na začátku prázdnin, 4. července, bychom měli dělat koncert ve spolupráci s Olomouckým krajem na nádvoří kasáren. Jako poděkování lidem z KACPU, které se stará o ukrajinské uprchlíky a jako vzdání pocty českému předsednictví v Evropské unii. Novou sezonu pak otevřeme 2. září varhanním koncertem a samotný program zahájíme 22. září. A v rámci státního svátku chystáme 27.10. inaugurační koncert

šéfdirigenta s českou a slovenskou hudbou. Zazní Cikker, Suk, Dvořák, na housle bude hrát Ivan Ženatý.

Jak daleko jste s vizí vybudovat z filharmonie „první moravský orchestr“?

Osobně tuto vizi беру tak, že MFO bude známá i mimo hranice Olomouckého kraje, čehož se snažíme dosáhnout tím, že se o ní mluví, píše, že se poslouchá na nahrávkách a on-line přenosch v celé republice. Myslím, že se to postupně daří. Zvyšujeme počty mediálních výstupů, v odborných médiích zaznívají pozitivní kritiky, systematicky spolupracujeme s rozhlasem, například

zahajovací koncert bude vysílat Český Rozhlas. Zaměřujeme se i na zahraniční prezentace – čeká nás představení v Chorvatsku, turné ve Švýcarsku. Ale pozor, termín první moravský orchestr není synonymum pro velikost souboru, v tom se nemůžeme měřit třeba s Brnem, a ani o počtu návštěvníků. Jde nám hlavně o vynikající renomé.

Pro festival Dvořákova Olomouc jste letos kromě tradičních míst jako Reduta, Klášterní Hradisko nebo Svatý Kopeček objevili například i loft v olomoucké galerii Telegraph. Je to cesta, jak přiblížit hudbu mladým lidem?

Ano, cesta to je. U festivalu chceme spíše umocnit hudební zážitek. Proto se dramaturgicky vybírají věci, které by se třeba do programu sezony nehodily. Festival musí být jiný, aby to nevznívalo jen jako umělé prodloužení abonentní sezony. Jsme rádi, když se pak věci setkají a na místě se pak koncentrují mladší lidi.

Jste rodák z Ostravy. Co pro Vás osobně znamená Olomouc? Jak vnímáte město a lidi v něm žijící?

Olomouc vnímám jako město s obrovskou tradicí a významem, který si lidé určitě uvědomují. Stále jsou ale rezervy a další možnosti, jak to lépe prodat směrem ven. Lidé, kteří sem přijíždějí, jsou z Olomouce nadšení, protože ji stále neznají, objevují ji. To mluvím třeba o našich sólistech. A to je škoda, vždyť ta krása tady nevznikla v posledních deseti letech, je tu dlouhodobě. Místní lidi vnímám jako konzervativní, to platí o našem publiku obecně, výhoda je, že při plánování můžeme sázet na jistotu a budeme mít vyprodáno. Na druhou stranu, naše instituce má tradici, ale když chceme přinášet nové trendy a ukazovat lidem co je ve světě nového, je to těžké. Protože lidi musíme nejprve přesvědčit, aby tomu dali šanci, jsou náročnější.

Jak si vybavujete své babičky a dědečky, k čemu vás vedli? Měli podíl na vašem zaujetí pro hudbu?

Měli. Hudbě jsem se věnoval odmala, chodil jsem do ZUŠ, pak na konzervatoř, následovala vysoká škola, kde jsem studoval management, ale i nástroj. No a kdo vede dítě do Zušky? Často jsou to babička nebo dědeček. Když jsme mívali odpolední předehrávky, tak se naši nemohli uvolnit z práce, chodili domů až později odpoledne. A když nezvládají rodiče, nastupují prarodiče, kteří bydleli kousek od nás. Měl jsem od nich i podporu motivační, psychologickou, byť nikdo z nich nikdy na nic nehrál. Samotným hraním na tubu se dnes sice neživím, ale občas si i tak jdu zahrát. Ale jinnam, ve filharmonii nehraji (smích).

Petr Vitásek



Ředitel Moravské filharmonie Jonáš Harman

Naše Sigma: Deset let od hanácké pohárové jízdy



Sigma Olomouc je tradičním moravským fotbalovým klubem. Velké jméno a známost po celé Evropě si vybudovala v 90. letech, kdy se v pohárech utkala se slavnými zahraničními kluby v čele s Realem Madrid, Juventusem Turín, či Olympiquem Marseille. Dlouhá léta však čekala na úspěch v podobě trofeje. Ligové i pohárové prvenství jí několikrát proplulo mezi prsty. Až v roce 2012 se klub z Hané dočkal.

Během zimy převzal tým Petr Uličný. Ten v Sigmě působil jako hráč, kdy pomohl k historickému postupu do nejvyšší soutěže, i jako trenér, kde pro změnu bral ligový bronz a v evropském poháru Intertoto vyřadil mj. slavný německý celek Borussia Dortmund. Tehdy jedenašedesátiletý trenér tak přijal výzvu, aby klub, pro který toho tolik vykonal, a kde si již pořádné jméno udělal, vytáhl z hrozícího průšvihy.

Pod vedením populárního „Johna“ se Sigma rozjížděla pozvolna. Domácí remíza s Českými Budějovicemi hned na úvod ligového jara fanoušky rozhodně neuklidnila. V dalším utkání však Sigma těsně porazila Slovácko brankou v nastaveném čase. Zřejmě šlo o zlomový moment sezony, protože Hanáci rázem začali kráčet od vítězství k vítězství. Sehráli přitom řadu bláznivých zápasů, z nichž fanouškům nejvíce utkvěla v paměti výhra na hřišti mistrovské Plzně 4:0, či přestřelka 4:4 s Příbramí.

Fanouškům i hráčům začalo být jasné, že záchrana se stává velmi reálnou. A jen tak mimochodem Sigma proplouvala i českým pohárem, do něhož se z podzimních kol kvalifikovala až do čtvrtfinále. V něm vyřadila ostravský Baník. Semifinálovým soupeřem byly Teplice a i ty se musely sklonit před rozjetými Hanáky. V tu dobu ještě ne se stoprocentní jistotou zachráněná Sigma postoupila po roce opět do finále.

To se hrálo v Plzni a soupeřem týmu, semknutého kolem Petra Uličného a Radima Kučery, byl nejslavnější český klub – pražská Sparta. Shodou okolností se oba soupeři potkali jen pár dnů

před finále. Tehdy zápas skončil těsnou výhrou letenského celku. Pražané byli navíc rovněž hladoví po trofeji, neboť v lize mírně zaostávali za Libercem a Plzní.

Sigmě se však odveta za ligovou prohru povedla se vším všudy. Do Plzně se 2. května 2012 za hráči vydalo více než 800 fanoušků. Vypraven byl pro ně speciální Modrobílý expres, který je z Olomouce se zastávkami v Zábřehu na Moravě a Pardubicích dovezl až do západočeské metropole. Mnoho příznivců jelo do plzeňské Doosan Areny po vlastní ose.

Nakonec byli svědky legendární výhry nad Spartou Praha, kterou srazil neméně legendární gól Michala Vepřeka ve 47. minutě. Těsné vedení Sigma udržela až do konce. Několik svých příležitostí přitom neproměnila, v závěru pak přechkala velkou šanci Sparty.

Symbolické bylo, že posledním, kdo se v utkání dotkl míče, byl kapitán Radim Kučera, který tak měl po závěrečném hvizdu splněno. Na závěr své hráčské kariéry získal se Sigmou trofej. Stejně úspěchu se, pro změnu v závěru trenérské kariéry, dočkal i Petr Uličný. Velkým paradoxem tehdy bylo, že Sigma, slavící triumf v českém poháru,

ještě nebyla s konečnou jistotou zachráněna v lize a Petr

Uličný ještě neměl splněn hlavní úkol, s nímž se chopil kormidla. Definitivu získala Sigma až o pár dnů později v Hradci Králové.

A tak se sezona 2011/12, kdy se klub z vrcholu propadl na dno a poté vyšplhal zpět na vrchol, stala nakonec jednou z nejúspěšnějších v jeho historii. Od triumfu uběhlo letos na začátku května již deset let. Sigma si pohárové vítězství připomněla ve středu 20. dubna. Ligový los jí totiž do cesty ve 30. kole ligy postavil pražskou Spartu.

Před utkáním se u Androva stadionu sešla část hráčů tehdejšího výběru i trenér Petr Uličný, kteří společně s fanoušky zavzpomínali na legendární tažení týmu. Vystaven byl i pohár. Slavnostní den pak vyvrcholil samotným zápasem proti Spartě Praha, který Sigma vyhrála 2:0. A aby toho nebylo málo, před utkáním se s hanáckým klubem rozloučil Martin Hála, jeden z členů vítězného týmu z roku 2012. Přímou na hřišti pak u výhry byli ještě další dva – Jan Navrátil a Michal Vepřek, autor zmíněného gólu. Oslava desetiletého jubilea vyšla tak, jak si klub plánoval.

Tomáš Lašák



Máme na to portál

#menimeolomouc

OLOMOUC



Neřešte úřední hodiny magistrátu a neztrácejte čas u přepážky. Začněte používat **Portál Olomoučana** a mějte své místní poplatky pod kontrolou. 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Novou službu včetně on-line platby kartou si můžete vyzkoušet třeba u **poplatku za komunální odpad, psa, užívání veřejného prostranství nebo z pobytu.**



portal.olomouc.eu

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



Antonín Cedidlo • 73 let
Lhotka u Přerova

Velkou radost mi dělalo, když jsem bydlel doma v domečku u maminky. Pracoval jsem na zahradě a na poli. Vyučil jsem se zahradníkem a to mě bavilo.

Těším se, až bude pěkné počasí a budeme jezdit na výlety. Stavíme se na pivo a na zmrzlinu.



Věra Vozáková • 86 let
Přerov

Největší radost mi udělalo narození dvou synů. Byli úplně zdraví, jeden byl drobeček a druhý byl větší. Jinak jsou to fajn hoši a dělají mi velkou radost.

Nejvíc se těším, až pojedou domů a přijedou za mnou pravnoučátka Janička a Adámek. Bydlí v Kolíně, ale jezdí za mnou tak jednou za měsíc.



Josef Pluháček • 76 let
Přerov

Za první mi udělalo velkou radost, když se narodila dceruška Lenička, za druhé můj maximální úlovek kapra, který měl asi 25 kilo a měřil přes metr. Jsem sakramentský rybář.

Těším se, až za mnou přijedou děti a odjedeme na ryby.



Stanislav Skácel • 92 let
Lazníky

Životní radost mi udělalo, že jsem postavil dům a také že jsem pomohl postavit dům i svým synům.

Těším se na všechno. Já jsem v životě spokojený.



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička



OD LÉTA BEZ BRÝLÍ? O OPERACI ŠEDÉHO ZÁKALU S LÉKAŘSKÝM TÝMEM OČNÍ KLINIKY TANA

Chtěli byste si užívat letních dnů, ale jasné světlo je vám tak nepříjemné, že na prosluněnou krajinu spíše mžouráte? Při večerních cestách autem vás okolní světla oslňují? Musíte si kupovat stále silnější brýle? Zdá se vám, jako byste před očima měli ušmudlané sklo? Všechny tyto problémy spojené s šedým zákalem lze řešit jednou bezbolestnou operací. O ní mohou více prozradit lékaři, kteří ji sami vykonávají. Proto jsme si povídali se zkušeným týmem z oční kliniky TANA v Olomouci.

Jak se šedý zákal projevuje a jde mu předcházet?

Nejcharakterističtějším projevem je rozostřené, zamlžené vidění a zhoršené vnímání sytosti barev. Nemoc se však projevuje i světloplachostí, kdy je pacientovi nepříjemné světlo v intenzitě, která ostatním lidem nečiní žádné potíže. Proto mu také vadí přecházet z tmavých prostor do osvětlených a naopak. Na šedý zákal může ukazovat i potřeba často měnit brýle, zejména ty do dálky. V současné době nelze šedému zákalu nijak předcházet, ani jeho projevy významným způsobem zmírňovat. Zakalení čočky se zpravidla objevuje s vyšším věkem. Pacientův zrak se postupem času jen zhoršuje a jediným možným řešením je operace.

Co se při takové operaci s postiženým okem vlastně provádí?

Lékař původní zakalenou čočku odejme pomocí ultrazvuku a nahradí ji čočkou umělou. Celý zákrok i s přípravou netrvá ani hodinu a pacient je během něj při vědomí. Využívá se pouze lokální anestezie, která zabrání vnímání bolesti. Operační ranka se hojí velmi rychle a pacientům se zrak vyjasňuje do několika dní od operace, většinou hned na druhý den.

Pokud dochází k výměně čočky, znamená to, že pacient zároveň po zákroku již nemusí nosit brýle?

To je odvislé od celkového stavu pacientova zraku, jeho preferencí daných povoláním či životním stylem a typu umělé čočky, která se při operaci použije. U nás na oční klinice TANA nabízíme jak monofokální čočky korigující vidění na jednu vzdálenost, tak čočky trifokální zajišťující ostré vi-

dění na krátkou, střední i velkou vzdálenost. Specialitou jsou pak tzv. EDOF čočky. Ty zlepšují hloubku ostroty na dálku a jsou tak vhodné zejména pro řidiče. Všechny zmíněné čočky lze samozřejmě použít i ke korekci zraku pacienta, jenž netrpí šedým zákalem. Operační postup je stejný.

Jak člověk trpící šedým zákalem pozná, že už je čas podstoupit operaci? Kdy je naopak možné se jí vyhnout?

Jak již bylo řečeno, šedý zákal se postupem času pouze zhoršuje, tudíž není medicínský důvod operaci zbytečně odkládat. Naopak je pro oko lepší, pokud se zákrok provede v časném stadiu onemocnění. Pacient se poté i rychleji zotavuje. Asi nejčastějším důvodem k odkládání operace ze strany pacientů jsou obavy z bolesti či případných komplikací. To je pochopitelné vzhledem k tomu, jak důležitý a citlivý smysl pro člověka zrak představuje. Můžeme nicméně všechny ubezpečit, že zákrok je bezbolestný a bezpečný. Je tomu tak díky modernímu mini invazivnímu přístupu.

Je ještě něco, co byste našim čtenářům vzkázali na závěr rozhovoru?

Aby jakékoli potíže se svým zrakem řešili zodpovědně a ve spolupráci s kvalifikovanými specialisty. Tedy ne například kupováním brýlí zkusmo v supermarketu či prostým čekáním, jestli jejich problémy časem samy neodezní. Mohou se objednat třeba v olomoucké nebo přerovské ambulanci naší kliniky TANA, kde budou mít jistotu, že se jim dostane profesionální péče.

www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

• PROVOZOVNA UHELNÁ, OLOMOUC • PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUC •
• OČNÍ AMBULANCE TANA, PŘEROV • OČNÍ OPTIKY TANA •

Vzpomínkový šachový turnaj olomouckých seniorů

V příjemném prostředí Klubu pro seniory v Olomouci, ul. I.P.Pavlova (Jalta), se konal ve čtvrtek 28. dubna 2022 vzpomínkový turnaj v rapid šachu „Memoriál Ing. Aloise Skopala a Jiřího Hrabala“. Memoriály jsou většinou spjaty se jmény těch, kteří zanechali v šachových soutěžích nějakou stopu, hráčskou či kamarádskou, a kteří dlouhá léta hrávali s našimi současnými šachisty nezištně a obětavě různé soutěže a turnaje za ŠK Sigmia Olomouc.

A nebývalo to vždy jednoduché, vyžadovalo to mnohdy velké sebezapření zcela bez nároků na nějakou odměnu. A právě těmto našim dvěma kamarádům byl tento vzpomínkový šachový turnaj věnován. Zaslouží si náš dík a uznání.

Turnaj byl zahájen ve 14 hodin. Předseda samosprávy klubu a ředitel turnaje, pan Vladimír Pinďura, vyzval minutou ticha ke vzpomínce na naše bývalé šachové kolegy.

Účast hráčů byla početná. Většina účastníků tohoto turnaje byli zkušení turnajoví šachisté a ti s nižším ohodnocením si rádi poměřili síly s těmi, kteří přece jenom o této hře

vědí více. Turnajovým rozhodčím byl bývalý středoškolský profesor, pan Jan Mikulka, zkušený a dlouholetý člen šachového oddílu ŠK Sigmia Olomouc. Turnaj ale probíhal v přátelském a kamarádském prostředí a o sporných případech nebylo třeba rozhodovat.

Boje na každé šachovnici byly velice urputné, což bylo dáno i tou skutečností, že nad rámec favoritů byl zbytek startovního pole velice vyrovnaný. Favorité turnaje však nezaváhali a od počátku dali razantně najevo svou převahu, i když se mnohdy proti relativně slabším soupeřům pořádně zapotili. V drtivé většině partií však zkušenost a hráčská síla přece jen slavila úspěch, i když nechybělo i dost překvapení.

Po vyhlášení výsledků si první tři šachisté s nejvyšším počtem bodů odnesli jednu z připravených cen.

Závěrem nezbyvá než poděkovat pořadatelům i městu za příjemně strávený čas i za podporu královské hry a doufat, že i další šachové turnaje budou rovněž tak příjemné, zajímavé a stejně poutavé jako byl tento.

(inor)



Účastníci vzpomínkového šachového turnaje před zahájením turnaje



Pan Josef Oral, zkušený šachista, otec Tomáše Orala (ELO 2540), který jako jediný z českých reprezentantů dokázal jako 23 letý porazit v Praze r. 2001 tehdejšího mistra světa v šachu Garri Kasparova.

Členové SVD Olomouc nejen sportovali, ale i bilancovali

Členové SVD Olomouc přijali pozvání na Přátelský bowlingový turnaj Seniorského klubu Skrbeň 2022 dne 30. dubna. Turnaje se na Šantovce zúčastnilo 12 pětičlenných družstev. Za SVD startovala 2 družstva, jedno obsadilo 6. místo a družstvo ve složení paní Búbelová a Rožková a pánové Jursík, Kratochvíl a Rožek zvítězilo a získalo pohár. Nejlepším hráčem byl vyhlášen Jaroslav Rožek. Druhá část setkání se konala ve Skrbeni, kde proběhlo vyhodnocení. Při muzice s písničkami i tancem a vynikajícím pohoštěním proběhlo

sobotní odpoledne rychle. Za úspěšnou akci děkujeme paní Martě Studené a všem jejím spolupracovníkům, kteří se postarali o hodnotný sportovní a kulturní zážitek.

Po téměř 3 leté pauze, zaviněné pandemií Covid-19, se v Domě armády dne 11. 5. konala Výroční členská schůze SVD. Jednání přišli pozdravit i hosté, velitel posádky brigádní generál Pavel Kolář, Ing. Vladimír Petr, vedoucí oddělení pro válečné veterány MO a paní Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouc. Všichni svými příspěvky

přispěli ke zvýšení informovanosti přítomných.

Text: Manželé Jursíkovi
Foto: R. Gartner



Vydavatel a šéfredaktor Moravského seniora
Miloslav Kyjevský Vás zve na

ODPOČINKOVÝ POBYT v Karlově pod Pradědem

chata Smrková / hotel Kamzík

TERMÍNY
11. – 16. 9. 2022

DISPOZICE

- Pokoje pro 2, 3, 4 a 5 osob
- Bazén, vnitřní i venkovní wellness
- Bowling, tělocvična

PROGRAM

- **Bohatý program** plný zážitků a překvapení, večer s živou hudbou, posezení u ohně, lehká turistika.



CENA: 6.200 Kč

Cena zahrnuje ubytování na 5 nocí, plnou penzi, dopravu tam i zpět, wellness.

V případě zájmu se hlase na e-mailu: office@moravskysenior.cz

Pobyt je vhodný pro aktivní seniory.

Chata disponuje zvýšeným přízemím a pokoji v 1. a 2. patře.



SŠ 72/182/95 abstinents, nekuřák se zájmem o přírodu – fotografování přírody, by se rád seznámil se ženou, která má ráda přírodu! Věk partnerky do 67 let! Partnerka z PV nebo OL! Kontakt: hribyabedly@seznam.cz.

Je někde v Olomouci příjemný senior do 70 let s autem – nekuřák – s vyřešenou minulostí, s vlastním zázemím a smyslem pro humor? Pohodová žena 66/172 z OL. Příroda, autovýlety, cestování, kultura. Ne dojíždění, ne sestěhování

– proto Olomouc – SMS na telefon 702 362 931.

Ráda bych poznala pohodového muže kolem 70 let, nekuřáka, abstinents, který žije na venkově u Olomouce a je sám. Chybí mu láska, péče a dobrá kuchařka. Setkání napoví. Pouze SMS tel. 733 193 309.

Samota je moc zlá, moc mne trápí. Najde se hodný muž abstinents, nekuřák od 68–73 let? Nad 175 cm? Okolí: Olomouc, Prostějov, Litovel, Konice. Na procházky přírodou,

houbaření atd. Jsem ženská veselá, milá, fér! Abstinentska, nekuřačka! Najde se ještě hodný muž a ne podvodník? Mobil: 724 378 934.

Namluví si holku důchodce 61/96/188? Spolu mimo kontinent, změnit životy, foto vítáno. Mobil: 720 339 761.

Posílám srdečný pozdrav z Moravy a ráda bych si vyměnila pár řádků o životě. Je mi 60 let a jsem v důchodu. Kontakt: heza@post.cz.

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.



Nabízíme práci **UKLÍZEČKA**

- vhodné pro důchodkyni
- zázemí férového zaměstnavatele
- fyzicky nenáročná práce
- práce na dohodu
- záskok za dovolenou/nemoc

Kontakt: 732 879 070

Nabízíme práci **VRÁTNÝ**

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

Kontakt: katka@fgp.cz

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 13. 6. 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: ALW, ICI, IDAHO, KOVA, OTITIS	OBKROU- ZENÍ VZDUCHEM	OMYLY ZASTAR.	ŽIDOVSKÝ UČITEL		INICIÁLY ZPĚVÁKA KOLÁŘE	VÍŘENÍ	ZÁNĚT UCHA LATINSKY		SMÍŘIT SE SE ZTRÁTOU	TYP VOZU ZNAČKY FORD	INIC. BRIT. SKLADA- TELE WEBBERA	MÍT MOŽNOST HOVOR.	ŽIVNOSTEN- SKÁ BANKA ZKR.	ZDE FRANCOUZ.	SLONÍ ZUB
KOLOS				PŘEDLOŽKA 1. DÍL TAJENKY				CHVILKA							
FORMULÁŘ								PROKU- RÁTOR							
JMÉNO HEREČKY SKOREPOVÉ					LATINSKO- AMERICKÝ TANEC					OZNAČENÍ TOALET ČS. STRA- NA LIDOVÁ			INIC. BÝV. TEN. LENDLA		
ÚŘEDNÍ VYHLÁŠKA						MORAVSKÝ ZÁMEK					TOHO ČASU ZKR.			VAŘENÉ MASO	NÁDOBA NA KVĚTINY
TVOJE OSOBA			PROUDITI PLEMENO			CHEM. ZN. MĚDI		KLÁVESY NA POČÍTAČI				HON RUSKÁ ŘEKA			
	PŘÍPRAVEK NA MYTÍ MOTORŮ	SPOLUZAKL. ŘÍMA TENISOVÝ DVOREC						TÝKAJÍCÍ SE TLAKU							
AKVARIJNÍ RYBKA											OVÁZÁNÍ				
RUDOVLASÝ					STÁT USA						JMÉNO HEREČKY FERBASOVÉ				
ZABŮJÁCI											INICIÁLY FOTBALISTY KVAŠNÁKA			TEN IONEN	VĚK SLOVENSKY
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			INICIÁLY SKLADATELE DVORÁKA MRAVNOST								FÁZE MĚSÍCE NOVINKA				
	POPSÁNÍ	JM. ZPĚV. DESTINNOVÉ SLEZSKÉ MĚSTO									OBLOHA				
OBUVNICKÝ ŘEMEN						VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.	DRUH PEPŘE	PES Z KNIHY BABIČKA		ALMANACH	OHMATÁNÍ ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU				
POŘIZOVAT PSANOU KOPII									SCHOPNÁ SÁNÍ					SMYSLNÝ ČLOVĚK	ZUBY ŠELEM
MEZI- NÁRODNÍ SMLOUVA					SPOJE ŠTÍM NEBO SLOVEN.				VYDÁVAT ZVUK HMYZU OSOBITÉ VY- JADŘOVÁNÍ						
JMÉNO HEREČKY CHYLKOVÉ						VÝROBE ELEKTRO- SPOTŘEBIČŮ PŘESTO					MĚSÍČNÍ MŮRE INIC. HEREČ. ANTALOVÉ				
ZVRATNÉ ZÁJMENO SLOVEN.			BOXER MU- HAMMAD ??? CITOSLOVCE POCHOPENÍ				BÝV. ITAL- SKÁ MĚNA CITOSLOVCE POCHOPENÍ					NOUZOVÉ VOLÁNÍ CHUCH- VALEC			
	INICIÁLY ZPĚVÁKA DYKA	JM. ZPĚV. LANGEROVÉ MPZ BÝV. JUGOSLÁVIE					UZENINA ZASTAR. JIL SLOVEN.						SLOV. UKAZ. ZÁJMENO AUTONOMNÍ OBLAST		
ZÁMĚRNĚ SE STRANÍCÍ											NEODBOR- NIK				
UMĚLECKÉ PÁRY				ČÁST KOLA KOLEJOVÉ- HO VOZIDLA							KULOVITÉ BAKTERIE				

ZAČÁTEK TAJENKY:
Stárnutí je zlozvyk, ...

Řešení z minulého čísla: ...první láskou ženy. Žena poslední láskou muže. **Výherci z minulého čísla:** Věra Šišmová, Zábřeh; Jaroslava Sázelová, Přerov; Hedvika Bartošková, Vrbno pod Pradědem



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!

