

moravský **senior**[®]

zdarma

červenec 2022



**Povodně
před 25 lety
očíma
Standy Horáka**

●
Téma: Když nám
nohy nestačí

●
Tipy na kulturu
i na výlety

●
Recepty pro vás:
Dezerty s ovocem



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

pre**PRESS**

PRESS

post**PRESS**



Úvodník

Milí čtenáři,
mám toho tentokrát na srdci víc, než by se vešlo do krátkého úvodníku, takže pokud vás nebude obtěžovat pár řádek napsaných mou maličností, otočte prosím na stranu 15. A pro ty, kterým se třeba zrovna nechce číst žádné poselství, mám také porozumění. Všem přeji krásné léto, pokud možno bez starostí.

Miloslav Kyjevský, šéfredaktor
a vydavatel časopisu
Moravský senior



OBSAH



16



24

VZPOMÍNKY NA VELKOU VODU 4–7

DEZERTY S OVOCEM 24

KDYŽ UŽ NÁM NOHY NESTAČÍ 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
Kordinátorka, 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: 27. 6. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 14. 7. 2022. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 1. 8. 2022

Vzpomínky na velkou vodu: 25 let od povodní na Moravě

Začalo to zhruba 5. července, končilo až v závěru července. Jedno velké staveniště, vojáci, těžká technika, slzy, pláč, vzpomínky starých lidí. Málokdo z tehdy žijících lidí si nepamatuje povodně v devadesátém sedmém roce minulého století. Šestašedesátiletý Stanislav Horák, rodák ze Žalkovic u Kroměříže, toho ale pamatuje opravdu hodně, protože u toho tehdy denně osobně byl.

Stanislav Horák má tři syny, celý život se věnuje vodnímu hospodářství, pracoval na okresním úřadě v Přerově, na krajském úřadě v Olomouci, jako redaktor v novinách, také hodně cestoval, byl dlouho ve Španělsku. Na Malé Bečvě dělá hospodáře rybářských vod, zajímá se o vodní práva a aby toho nebylo málo, momentálně ho ještě můžete potkat jako průvodce po holešovském zámku. V roce 1997 pracoval na okresním úřadě v Přerově,

na odboru životního prostředí a vodního hospodářství, a měl na starosti mimo jiné třeba otravu řeky Bečvy, další miniotravy, šetření s policií a další případy. O tom, že přijde velká voda, tušení nikdo neměl. Málokdo už to pamatuje, že byly balíčky omezení v rámci hospodářství, někde se tedy muselo ukrajovat, což dopadlo i na vodní hospodářství jako takové. Například se nedělala některá opatření, koryto Bečvy se do určité výšky neprořezalo,

tudíž zvýšená voda vše vytrhávala, tím pádem se ucpaly mosty a vytvořily se něco jako bobří hráze a voda se vyli-la ven. V té době totiž nefungoval tak propracovaný systém jako dnes. A Stanislav Horák spoustu lidí kolem vody znal, takže začal zjišťovat, co a jak.

Své síly v červenci 1997 spojily dvě řeky, Morava s Bečvou. Pršelo na Beskydsku a přidal se déšť ještě na Jesenicku, takže se to potkalo, a to byl kámen úrazu. Pokud by pršelo jen v jednom



Troubky letecký pohled

regionu, k ničemu takovému údajně dojít nemuselo. Voda zasáhla oblast od Radhoště, Beskyd, až po Troubky, celé povodí Moravy až po Uherské Hradiště a Staré Město. Na jihu už ale byli informováni, takže se tam snažili předejít alespoň znečištění povrchových vod. Například v Uherském Hradišti byla taky voda, tam ale díky časovému odstupu a lepší připravenosti stihli vyklidit třeba alespoň domov důchodců.

Průměrný průtok byl v tu dobu asi 1000 kubíků za vteřinu, přičemž běžně je v Bečvě kolem 40 až 50 kubíků. Příčin může být mnoho, souvisí to s hospodařením, klimatickými změnami, územními plány, zastavěním domů...

TŘI TÝDNY BEZ PŘESTÁVKY

Spousta lidí z vodního sektoru už byla v červenci na dovolené v Chorvatsku. Stanislav Horák byl zástupcem tajemníka okresní odborné komise a tajemník, jeho nadřízený, měl mrtvičku. Přednosta přijel za panem Horákem a řekl mu: „Horáku, teď je to na tobě.“ „Já jsem byl terénní pracovník. Tam se nedalo nic odložit, člověk se musel rychle rozhodovat,“ vzpomíná pan Standa. Vojáci ho první víkend odvezli do Troubek, kde to bylo ze všeho nejhorší a domů se vrátil až 29. července, za tři týdny, s ranečkem. Když chtěl spát, podle svých slov viděl tři dny jen mlhu. To byla dle jednoho jeho známého známka toho, že už byl prostě vyčerpaný. Přespával na různých místech, většinou na zemi na vodárně v Přerově. Jezdil od Valašského Meziříčí až po Kroměříž a tuto akci prožil opravdu od A až do Ž. Pamatuje katastrofu, blázinec, že lidé brečeli a nebo se naháněli, koukali na sebe, komu spadl větší kus domu a komu ho víc zůstalo. Zůstalo devět mrtvých.

Nejprve se musela zabezpečit pitná voda a čistírny odpadních vod kvůli infekci. Záchrané služby řešily odvoz lidí, obvolávaly se domovy důchodců, sokolovny nebo třeba hospic, aby lidé ze zatopené oblasti měli kde složit hlavu. Vše bylo hodně o kontaktech, jak říká pan Horák: „Na podání ruky a na jeden telefonát.“ Poté



Troubky náves



Troubky u hospody

v Troubkách hrozilo zvednutí hladiny znovu, i když bylo koryto zprůchodněné. Zajímavé bylo, že spadly domy, ale nespádly chlévy. Zemědělci dříve totiž stavěli napevno napřed to, co je živilo a až potom začali přistavovat. Taková byla jejich filozofie.

RODNÝ DŮM PADL

Stanislav Horák letěl celkem osmáctkrát vrtulníkem nad zasaženým územím kvůli jeho kontrole. Přistávací plocha byla vytyčena v Přerově. Sám paradoxně také přišel o rodný dům

v nedalekých Žalkovicích, kde bydleli jeho rodiče. V září se totiž rozhodovalo o demolici vzhledem k technickému stavu některých domů, který povodně u mnoha z nich zhoršily. Voda z Moštěnky byla v celé spodní části obce, a ačkoliv dosahovala jen necelého půl metru, kvůli podmáčení se musely některé domy zbořit. „Byli jsme potom i s rodiči v mém domě o něco výš, kde jsme dodnes. Asi to tak mělo být, protože jsme pak měli s rodiči úžasný vztah,“ doplňuje pan Horák. Domy se



Spoušť



Troubky

shazovaly také v Dřevohosticích a několika dalších obcích. Podle pana Horáka se na takovou situaci nedá úplně připravit. Dá se připravit jen na to, že bude potřeba zachraňovat lidské životy a také zdroje pitné vody. V současnosti se také více dbá na některé typy zabezpečení, například co se týče znečištění vod. A podle jeho slov je také lepší situace díky tomu, že spodní hrana mostu musí dnes být minimálně 60 centimetrů nad stoletou vodou.

Ty nejživější vzpomínky Stanislav Horák popsal svými slovy:

„Psal se rok 1997. Byla první sobota měsíce července, teplé odpoledne a obloha neprodyšně zatažená těžkými mraky... a pak to pomalu přišlo. Začalo pršet jako z konve a účastníci sportovní střelby před vodní náhlkou utíkají a schovávají se do útrob budovy kojetínské střelnice, která je postavena v aktivní záplavové zóně řeky Moravy. Do pozdních nočních hodin déšť

neustává, ba naopak. A tak za doprovodu vydatného deště se přítomní raději rozjíždějí do svých domovů.

Druhý den se vyrážím s kamarádem brzy ráno podívat na říčku Moštěnku. Oba spatřujeme, jak voda v ní již vystoupila nad spodní břehy a jak se na její hladině převalují splaveniny všelijakého odpadu: dřevo, seno a plastové lahve. Odcházíme domů s pocitem, že to snad bude dobré. Ale přesto mi má profesní deformace nedá a zjišťuji pomocí telefonu, co a jak se děje ve výše položených oblastech Moštěnky. Někam se dovlám, někam ne. A za chvíli mi zvoní telefon, v jehož sluchátku se ozývá hlas mého nadřízeného. Oznamuje mi, že bude potřeba navštívit oblast Hranicka, kde o sobě dává vědět Opatovický potok. Odjíždíme s kolegy do oblasti, kde to tak nějak vše začíná. Při cestě si vnitřně promítám oblast, kam míříme a na dotaz kolegy, co je a kdy nastává povodeň, mu cituji její zákonnou podobu: „Povodní se rozumí přechodně výrazné zvýšení hladiny vodních toků nebo jiných povrchových vod, při kterém voda již zaplavuje území mimo koryto vodního toku a může způsobit škody. Povodní je i stav, kdy voda může způsobit škody tím, že z určitého území nemůže dočasně přirozeným způsobem odtékat nebo její odtok je nedostatečný, případně dochází k zaplavlávání území při soustředěném odtoku srážkových vod. Povodeň může být způsobena přírodními jevy, zejména táním, dešťovými srážkami nebo chodem ledů, nebo jinými vlivy, zejména poruchou vodního díla, která může vést až k jeho havárii nebo nouzovým řešením kritické situace na vodním díle.“ Kolega jen s úsměvem dodává, že nás v tom letním čase, vyjma tání a chodu ledů, může vlastně potkat jen to ostatní. Na místě samém zjišťujeme, že se jedná o lokální povodeň a po přijetí nezbytných opatření je dále doporučeno místní povodňové komisi bedlivě sledovat situaci.

Přichází ale chmurné prognózy od odborných institucí a také zprávy o enormním množství spadnuvších srážek vody v oblasti Beskyd

a Jeseníků. A v noci z neděle na pondělí se začínají prognózy beze zbytku naplňovat. V pondělí hned po ránu dochází k nekontrolovatelnému vyběžení vody z řeky Bečvy v oblasti vzdutí hranického jezu, kde mimo jiné dochází k protrhávání a výmolům na nedávno nově zbudovaných březích. Mohutná povodňová vlna jdoucí přes osadu Rybáře, Lipník nad Bečvou a Osek na Bečvou míří k městu Přerov, aby se o několik kilometrů pod ním spojila s vodou řeky Moravy, která o sobě dává také více a více vědět.

Voda v řece Bečvě má před tímto spojením jen pár překážek, které ji však k pozdějšímu zděšení nás všech navedou na nic netušící obec Troubky. V pondělí, kdy kolem páté hodiny odpolední vyběžená voda v Přerově na Komenského třídě dosahuje výše sto šedesáti centimetrů, si každý z přítomných klade jen jednu otázku: „Jak to všechno dopadne?“ V nočních hodinách si to povodňová vlna míří přes čistírnu odpadních vod v Henčlově přímo na malebnou obec Troubky a pro zdejší obyvatele nastává noc nepopsatelné hrůzy.

Když v úterý ráno přelétáme nad obcí, kterou osobně dobře znám, nechce se mi věřit vlastním očím. V horku běhá mráz po zádech – vidím novodobou apokalypsu. Většina domů je zbořena nebo vážně narušena a na zbylých, ještě stojících nemovitostech, respektive na jejich střechách, stojí lidé a mávají o pomoc. A pak pohledy a výrazy ve tvářích postižených hovoří za vše: „Co se to vlastně stalo? Co bude dál? Proč?“ Pomoc přichází ze všech stran, z domova i z ciziny. Jen těm devíti, kteří v té noční hrůze zůstali, již nepomůže nikdo.

Přichází plán pomoci a obnovy postižených oblastí a k nezbytnému zajištění majetku i pomoc armády. V Přerově se objevuje rabování. Řeka Bečva dává ještě na svatou Annu, ale ne již takovou silou, o sobě vědět, jako by upozorňovala, že tu je a že tu ještě bude. Během těch dvaceti dnů si člověk uvědomil svou nemohoucnost proti vyšší moci a také si uvědomil, že to, co se zde stalo, se vlastně děje každý den v této či v jiné podobě kdekoli na světě.

A tak si jen po letech vše vybavuji a připomínám, že když místo deště přišlo dubnové tání roku 2006, přes nejprve nepatrnou průrvu bylo zaplaveno Troubecké jezero. Přírozeně se tak k záchraně níže položených aglomerací vytvořil poldr. I když začátek této povodně je ve vyšší moci, tak na jejím konci se velmi negativně podílí lidský faktor. Ale to už je z jiného soudku.

A tak po tom všem a po přečtení mých chronologicky vedených poznámek o povodni století, která mi vzala i můj rodný dům, se mi k tomu všemu na závěr vybavují slova známého

lezce, cestovatele, spisovatele a horského sedláka z Tyrol Reinholda Andrease Messnera: „Hospodářství volného trhu musí nutně skončit katastrofou, pokud do výpočtů hrubého národního důchodu nezaneseme také přírodu. Dokud je skupina malá, tak platí, že její celková energie bývá větší než souhrn energií všech jednotlivců. Přeneseno na celé lidstvo to však platí nejvýše ke vztahu k jeho ničivému potenciálu.“ A právě zde je třeba hory přenášet.“

Kateřina Benešová,

Stanislav Horák

Foto: archiv Stanislava Horáka



Troubky u Vojtků



Zničený dům

Když už nám nohy nestačí...

Jak už všichni víme, alespoň půlhodinová procházka každý den má pro náš organismus řadu výhod. Zlepšuje krevní oběh, posiluje srdce i plíce, dokáže navíc navodit psychickou pohodu, dodává mozku kyslík a k tomu všemu třeba ještě snižuje vysoký krevní tlak a zmírňuje cukrovku.

Přitom nemusíte ujít tak často doporučený limit deseti tisíc kroků, který údajně kdysi vyřkl jistý japonský obchodník, aby pomohl s propagací krokoměru. Denně byste měli ideálně zvládnout něco mezi pěti a osmi tisíci kroky. Co když se ale potřebujete dostat někam, kam pěšky nedojdete? Nebo někam, kam by vám cesta zabrala zbytečně moc času? Který dopravní prostředek si vyberete?

Byť si na to mnozí senioři nevěří nebo už si netroufají, jedním z častých a oblíbených způsobů, jak se přemístit na ne příliš velkou vzdálenost, jsou hlavně v případě teplejšího počasí sdílené koloběžky nebo kola. Těch jsou v Olomouci na mnoha stanicích stovky. Po městě se díky nim můžete přesouvat nezávisle na jízdních řádech nebo omezených možnostech parkování. Stačí se zdarma zaregistrovat v aplikaci chytrého mobilního telefonu, ověřit jejich dostupnost, odemknout si koloběžku nebo kolo a vyrazit. Poté je jen potřeba vrátit přepravní prostředek do oficiální stanice, zamknout a máte vráceno. Některým seniorům se tento způsob sdílení líbí, valná většina z nich ho ale nevyužívá. „Neteř si ty koloběžky nemůže vynachválit. Jezdí s tím přes park a potom ještě kousek dál po cyklostezce do práce každý den, pokud jí to počasí jenom trochu dovolí. Podle mě by si mohla vybrat raději to kolo, na té koloběžce člověk jenom stojí a nepohne se, ale chápu, že člověk asi nechce přijet do práce určený. Jinak se mi to celkem líbí, až na to, že občas vidím v parku někoho řídit se docela velkou rychlostí. Já už bych to nevyužila. Doma mám kolo a občas ho ještě i vytáhnu, ale spíš tak příležitostně, když mám pocit, že jsem pro sebe dlouho nic neudělala,“ popisuje sedmdesátiletá Libuše Sobková z Olomouce.

HROMADNOU DOPRAVOU ZDARMA

Od července roku 2019 mají cestující od 65 let věku v Olomouci bezplatnou přepravu bez ohledu na místo bydliště. Tento nárok prokazuje cestující při kontrole předložením občanského průkazu, cestovního pasu nebo jiného

osobního dokladu, který obsahuje fotografii a údaj o datu narození. To, zda senior pobírá důchod, nebo nikoliv, není důležité. Bezplatná přeprava pro seniory nad 65 let platí v zóně 71. Při cestě z nebo do okolních zón je pro tyto cestující zóna 71 zdarma ve všech dopravních prostředcích Integrovaného



dopravního systému Olomouckého kraje. Důchodci do 65 let mají nárok na zlevněné jednodenní až roční jízdné, a to ve výši poloviny ceny oproti jízdnému pro dospělého. K vyřízení průkazu potřebují občanský průkaz, fotografii a výměr důchodu. „Já si většinou v létě a v zimě kupuju tu zvýhodněnou jízdenku na tři měsíce za 450 korun. Když je zima, nebo naopak velké vedro. V těch ostatních měsících v roce se snažím chodit co nejvíc pěšky, ale taky se někdy přiblížím tramvaji, i když ne tak často. Olomouc zase není tak velká, aby se nedalo na ty kratší vzdálenosti dojít pěšky, dokud člověk může. Potřebuju do obchodu, na úřad, na hřbitov, někdy i do divadla jdeme, vnoučata tu máme ve městě, nebo tak jednou za čas třeba i na bazén jedeme,“ vyjmenovává Libuše Skopalová a těší se, že za dva roky už bude také moci jezdit městskou hromadnou dopravou v Olomouci zdarma.

KONEC VELKÝCH SLEV

Velkým tématem letošního jara bylo také to, že pro seniory už neplatí sleva 75 procent na jízdné ve většině autobusových a vlakových spojů v Olomouckém kraji. Změna se týkala právě seniorů starších 65 let, dále dětí a studentů. Těmto cestujícím je nově poskytována sleva na jízdném ve výši 50 procent z plné ceny.

Změny ve veřejné dopravě se dotkly také cestování vlakem, i tak si ale v důchodu můžete vybrat jízdenku z nabídky pro důchodce. Ode dne 65. narozenin si můžete vybrat takzvané zvláštní jízdné pro cestující ve věku 65 a starší. Postačí vám k tomu občanský průkaz, využít ho můžete ve 2. třídě ve všech vlacích Českých drah. A pokud vám ještě nebylo 65 let? Webové stránky Českých drah uvádějí, že do zvláštního jízdného nejsou zahrnuti důchodci do 65 let a invalidní důchodci, je pro ně ale možnost pořízení In Karty se slevovou aplikací IN 50 Důchodce. Ta je určena pro osoby mladší 65 let, které pobírají důchod starobní nebo invalidní pro invaliditu 3. stupně nebo osoby po dovršení 60 let pobírající vdovský či vdovecký důchod. S aplikací IN 50 Důchodce si kupujete jízdenky se



slevou 50 % z obvyčejného a zpátečního jízdného ve 2. i 1. třídě. Další možnosti pro osoby nad 65 let je právě karta In 50, platná jeden nebo tři roky. Slevu získáte na Flexi jízdenky a Traťové jízdenky pro dospělé. Traťové jízdenky (týdenní, měsíční, tříměsíční) jsou vhodné zejména pro denní dojíždění. Sleva je nahraná na kartě, kterou můžete zároveň použít jako elektronickou peněženku a při platbě u pokladny nebo u průvodčího s sebou nemusíte mít hotovost. V současné době přijde karta In 50 na 550 korun na rok a na 1490 korun na tři roky. Mimo tyto výhody nabízejí České dráhy také cestování osob se zdravotním postižením, a to zrakovým nebo sluchovým, dále pro cestující na vozíku. Cestu je ale ideální objednat si předem, nejlépe 24 hodin. Na objednání je také případná asistence.

AUTEM I TAXÍKEM

Dopravním prostředkem, od kterého mnozí z vás v poslední době možná trochu upustili vzhledem k zvyšujícím se cenám pohonných hmot, je automobil. Také si opečováváte své auto v garáži? „My máme auto skoro pořád na zahradě v garáži, děda se o něj stará. Při současných cenách pohonných hmot se vždycky raději snažíme najít jinou alternativu, jak se někam dostat, ale každopádně je pohodlné, že když to jinak nejde, tak to auto můžeme

využít a nevázat se na další spoje, počasí nebo jiná omezení. Ale je pravda, že dříve jsme vyráželi na výlety častěji. Teď se taky snažíme plánovat, ale je to hlavně tím zdražením, že jsme od toho dost upustili. Uvidíme, co bude,“ popisuje tříasedmdesátiletá Marie Zobáčová z Olomouce.

Další možností přepravy je taxi, případně na mnoha místech v Olomouckém kraji Seniortaxi. Pokud se nemáte jak dostat třeba na vyšetření u lékaře a vaše rodina nemá čas se postarat o odvoz, je to ideální volba. Například po Olomouci se svezete od 89 korun, do okrajových částí za 119 korun. V Prostějově stojí služba pro osoby nad 65 let jen 20 korun za jízdu, musíte si ale vybrat ze stanovených cílových míst jako jsou ordinace lékařů, nemocnice, náměstí, pobočky pošty, úřady, hřbitov, nebo sociální služby ve městě. Stačí si na Odboru sociálních věcí magistrátu vyřídit průkazku a předložit občanský průkaz. Registrace je zdarma a vyřízena obratem na místě. V Jeseníku můžete využívat Seniortaxi za 20 korun za jízdu od 73 let, přičemž maximálně to může být šest jízd za měsíc, doprovod je zdarma. Provozní doba je od 6 do 18 hodin v pracovní dny. V Přerově funguje stejný systém s tím rozdílem, že provozní doba je od 7 do 15 hodin a svězt se může každý od 65 let.

Kateřina Benešová

Izraelská velvyslankyně hovořila se studenty i s představiteli města

Velvyslankyně Státu Izrael, J.E. Anna Azari, přijela do Olomouce. Setkala se zde se studenty gymnázia Hejčín, navštívila židovskou obec Olomouc a také katedru judaistiky na Filozofické fakultě Univerzity Palackého. Na radnici ji přijal i primátor Mirek Žbánek a jeho náměstci Karel Konečný a Otakar Štěpán Bačák.

Velvyslankyni zaujala Olomouc jako významné historické město s důležitým prvkem židovské přítomnosti v dějinách, ale i jako univerzitní město, kam každoročně vyráží desítky mladých lidí z Izraele studovat. V této chvíli je jen na medicíně asi šedesát izraelských studentů, s dalšími čtyřiceti se počítá v příštím akademickém roce. Jak velvyslankyně zdůraznila, malá část studentů po absolvování univerzity nakonec v Olomouci i zůstává a vykonává zde pak lékařskou praxi.

Při setkání na radnici se hovořilo o mezinárodní spolupráci i vzájemné inspiraci. Primátor Mirek Žbánek připomněl, že významnější než oficiální partnerské kontakty mezi městy jsou praktické spolupráce například na úrovni různých škol. „Mladí lidé o Izraeli vědí méně než starší generace, znají ji z médií jako zemi s určitými bezpečnostními problémy a ze školy mají spojitost s hroznou historií holokaustu. Myslím si, že je velmi potřebné ukazovat mládeži moderní



Izrael, zemi pokročilých technologií a mnoha smart řešení,” řekl primátor Žbánek. „Konkrétní spolupráce má největší smysl! Mohu slíbit, že pro Olomouc budu nějaké kontakty pro konkrétní spolupráci hledat,” přitakala velvyslankyně Izraele. Její následující návštěva gymnázia Hejčín se ostatně nesla právě v duchu spolupráce na konkrétním projektu. Před příchodem do České republiky pracovala velvyslankyně ve funkci

zástupkyně generálního ředitele pro Evropu Ministerstva zahraničních věcí Státu Izrael. „Jedním z důvodů, proč jsem se rozhodla přijmout roli velvyslankyně v České republice, byly vynikající reference mého předchůdce Daniela Merona. Věděla jsem, že obyvatelé České republiky mají k Izraeli v převážné většině velmi pozitivní vztah,” vysvětlila Anna Azari. Olomouc podle ní tato slova plně potvrzuje.

Křižovatka u Billy prošla a je už v provozu. Výjimkou byla cyklostezka

Rekonstrukce křižovatky ulic Schweitzerova, Jeremiášova a Zikova došla v květnu do finále. Jedna z významných částí stavby tramvajové trati na Nové Sady absolvovala závěrečnou kontrolní prohlídku a kolaudaci. Výjimkou byla cyklostezka, kde dosud chybí finální vrstva speciálního červeného asfaltu.

Pokud jde o cyklostezku, kolaudační orgán odmítl tuto část stavby převzít. Stavební firma sice na dočasném povrchu cyklostezky vytvořila vodorovné dopravní značení, zástupci města ale tuto část stavby zatím i tak odmítli převzít.

Zatímco chodníky, světelná signalizace a vozovka tedy byly k poslednímu

květnu předány do užívání, cyklostezky na křižovatce zůstanou zatím zahrazeny jako nedokončené.

Celá stavba nové části tramvajové trati na Nové Sady bude podle dohodnutého harmonogramu končit v říjnu napojením nové a stávající části trati u zastávky Trnkova.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Plánuje město opravu letitých chodníků na sídlišti Povel? Přijde mi, že do tohoto sídliště se moc neinvestuje.

V minulosti jsme připravovali poslední etapu revitalizace sídliště Povel, která byla financovaná z regionálního operačního programu, a počítali jsme s tím, že tuto poslední fázi budeme realizovat v novém programovém období dotačních titulů. Nicméně nastavení nových podmínek pro poskytnutí dotace nám projekt v tuto chvíli prakticky

neumožňuje realizovat a financovat z evropských peněz. Projekt byl tedy odložen a projektová dokumentace se bude muset aktualizovat tak, abychom na dotaci dosáhli. Mezitím jsme se ale s kolegy dohodli, že v příštím roce by měly být provedeny opravy chodníků v tom nejhorším stavu. Na sídlišti Povel teď probíhá poměrně velká modernizace inženýrských sítí a chodníky a ulice jsou opravdu rozkopené, proto je chceme postupně dávat do pořádku. Tak aby se celkově stav zdejších chodníků během jednoho až dvou let zlepšil.



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

V Olomouci rozkvete v létě nová květinová stezka!

Nejen další a další nové záhony s kvetoucími jarníčkami a letničkami, ale i jeden úplně nový nápad přiblíží Olomouc čestnému titulu Město květin. Už v několika minulých letech zkusila radnice vyzdobit nejfrekventovanější místa v centru. Úplnou novinkou této sezóny bude květinová stezka!

Kostel svatého Mořice, sochu svatého Floriána na Žerotínově náměstí, vilu Primavesi v Univerzitní ulici, Mariánský sloup na Dolním náměstí, barokní Terezkou bránu, historickou oranžérii u Rudolfovy aleje a další místa propojí květinová stezka. Zájemce povede po důležitých místech širšího centra. S průvodcem či mapkou v ruce se vydá do ulic a bude sledovat speciální květinové piktogramy. „Ty jej zavedou na zmíněná místa, kde bude čekat originální květinová výzdoba. Nepůjde o řezané květiny, ale o trvalky, které podtrhnou architektonickou a uměleckou krásu místa, s nímž budou spojeny,“ vysvětluje náměstkyně primátora Markéta Záleská, která se ve městě stará mimo jiné o oblast cestovního

ruchu. „Máme vážně velkou snahu dát Olomouci během sezóny od jara až do podzimu rozkvetlou tvář. Záhony jsou krásné, ale samy o sobě ještě nestačí, proto jsme začali před lety vymýšlet různá květinová aranžmá na Horním náměstí a obecně v centru města,“ dodává Markéta Záleská. Velké rozkvetlé obrazce na Horním náměstí, letní výzdoba Sloupu Nejsvětější Trojice a další sezónní prvky

vzbudily obvykle velký ohlas. Asi největší radost měli lidé z výzdoby Arionovy kašny a také z green pointu na nároží radnice pod obnovenými slunečními hodinami, kde se fotilo i mnoho novomanželů po svatebním obřadu.

Letos se k těmto dobře přijímaným novinkám připojuje i květinová stezka. Držíme palce, aby byla stejně úspěšná jako novinky předchozích sezón.



Nový most přes Moravu dostal jméno po tvůrci Sloupu Nejsvětější Trojice

Od prvního červencového dne bude pro dopravu otevřen nový most přes řeku Moravu na Masarykově třídě. Originální stavba bude mít ještě jednu premiéru – je to totiž první most v Olomouci, který dostane oficiální pojmenování. Tuto čest prokáže město jednomu z nejvýraznějších umělců a řemeslníků barokní Olomouce, kamenickému mistru a sochaři Václavu Renderovi.

Pojmenování mostu se odehraje v poslední červnový den. Důvodem je snaha napravit situaci, kdy jsou mosty na území města doposud identifikovány pouze prostřednictvím místních opisů, jako je například most u Bristolu, u plynárny, u „kojeňáku“ a podobně. Přitom v jiných městech, například v Praze, je oficiální pojmenování mostů běžnou praxí. Už v roce 2020 se proto objevila myšlenka využít aktuální situaci, kdy se v souvislosti se stavbou protipovodňových opatření budují i nové mosty, a najít pro ně oficiální jména. Současně by přitom bylo možné smazat pomyslný dluh vůči osobnostem, které se na rozvoji Olomouce podílely a dosud přitom

jejich jméno nenese žádná ulice či náměstí.

„Povzdech o dluhu Olomouce vůči řadě osobností zaznívá vlastně pokaždé, když orgány města rozhodují o pojmenování nových ulic. Charakter nové výstavby přitom jen zřídka umožňuje, aby se o nových názvech rozhodovalo jinde než na periferii,“ vysvětluje radní Jan Holpuch, který oficiální pojmenování mostu na Masarykově třídě inicioval. Zatímco nové ulice vznikají výhradně v nových čtvrtích, mosty teď vyrostly i v centru města.

Městská rada a po ní i Zastupitelstvo města Olomouce proto projednaly návrh, aby nový most dostal jméno po jedné z těchto výrazných a dosud opomíjených osobností. Vybrán byl Václav Render, jeden z nejzásadnějších tvůrců slavné olomoucké barokní epochy a především autor Sloupu Nejsvětější Trojice, památky zapsané na seznamu UNESCO. „Jsem moc rád, že se při hlasování ukázala všeobecná shoda na pojmenování mostu po této osobnosti, napříč politickými stranami a kluby,“ dodává Jan Holpuch.

Oficiální pojmenování Mostu Václava Rendera se odehraje ve čtvrtek 30. června, kdy se na místě setkají zástupci města, Povodí Moravy, s.p., stavebních firem i autor architektonického návrhu mostu. O den později bude Most Václava Rendera zprovozněn a poprvé na něj vyjedou auta i tramvaje.

V budoucnu se mohou oficiálního pojmenování dočkat i další nové mosty. „Zakládáme tím vlastně novou tradici. Na rozdíl třeba od Prahy a jejich Mánesova, Palackého, Hlávkova a mnoha dalších mostů se ty olomoucké totiž nijak nejmenují. A jsou přitom, alespoň ty přes hlavní tok Moravy, všechny vlastně nové. Vidím to jako příležitost. Těch historických dluhů vůči našim osobnostem máme pořád hodně,“ dodává radní Holpuch.

Názor čtenářky

V časopise Moravský senior červen 2022 se pan primátor vyjádřil k nedostatku laviček v okolí hlavního nádraží. Vzhledem k tomu, že v této lokalitě bydlím, setkávám se s problémy seniorů, kteří nemají možnost obstarat nákupy autem. Chodí nakupovat do pro ně velmi vzdálených supermarketů, opravdu nemají možnost si cestou odpočinout.

Co kdyby byly instalovány lavičky, které by byly opatřeny například opěrkami, které by dělily lavičku na 3 části? Bezdomovci by je nemohli používat k ležení.

V této lokalitě se nesetkávám s partičkami mladých lidí, kteří by narušovali pořádek, tak snad by lavičky nebyly zneužívány ani jimi.

Věřím, že najdete nějaké řešení, aby se seniorům v blízkosti hlavního nádraží žilo lépe. Děkuji.

Dana Ryšková, Olomouc



Veletrh sociálních služeb nabídnul i taneční lekce

Jaké služby sociálního charakteru nabízí Olomoučanům nejrůznější organizace? Město Olomouc ve čtvrtek 9. června v Galerii Šantovka celý den pořádalo Veletrh sociálních služeb. Zahrnoval představení sociálních služeb, ale i různé zábavné a společenské aktivity.

Na jednom místě se prezentovaly čtyři desítky organizací, které poskytují své služby seniorům, osobám se zdravotním postižením i rodinám s dětmi. Hojné zastoupení měly i poradny, které pomáhají s řešením

současné nepříznivé situace rodin i jednotlivců.

Po celý den si návštěvníci mohli prohlédnout a vyzkoušet kompenzační a zdravotní pomůcky nebo třeba chůzi se slepeckou holí.

Lenka Fasnerová z Centra pohybu Olomouc představila zdravotní cvičení a cvičební náčiní, které si zájemci mohli vyzkoušet. „Uvítala jsem, že součástí programu bylo i taneční vystoupení seniorů, při kterém mohli zájemci pod dohledem lektorů zdokonalit své taneční umění,“

komentovala program veletrhu náměstkyně primátora Eva Kolářová.

Hlavním cílem těchto akcí je zvýšit informovanost veřejnosti o aktuální nabídce sociálních služeb v Olomouci. „Veletrh pořádáme právě proto, aby lidé věděli, jak široká škála služeb je v Olomouci dostupná. Kromě toho je to také prostor pro navázání nových partnerství a spolupráce účastníků veletrhu, protože vzájemná provázanost organizací dovolí nabídku služeb stále rozšiřovat a hlavně zkvalitňovat,“ dodala Eva Kolářová.

Nová cesta i mosty k Lovecké chatě

Oblíbená cesta k Lovecké chatě v Litovelském Pomoraví už zase slouží k projížděkám cyklistů i vycházkám pěších turistů. V pohodlnou asfaltovou cestu ji proměnila náročná oprava. Rekonstrukce téměř 800 metrů dlouhého úseku od Lovecké chaty až k mostu ve směru do Horky nad Moravou přišla na 9 milionů korun.

„Komunikace má kompletně nový povrch, odvodňovací příkopy a sjezdy pro těžkou techniku, které vedou na ostatní lesní komunikace. Po rekonstrukci jsou teď nové i dva mosty. A co je důležité, cesta má nové konstrukční vrstvy a stabilní podloží,“ popsal ředitel Lesů města Olomouce David Janásek.

Stavební práce ovlivnily provoz na oblíbené trase už loni v létě. „K rekonstrukci jsme ale museli přistoupit, protože cesta byla v havarijním stavu a dál ji nešlo neodkládat. Opravovaný úsek trasy tak navázal na už opravenou část lesní cesty k Lovecké chatě a dál do Litovelského Pomoraví, kterou se podařilo dokončit loni,“ vysvětlil primátor Mirek Žbánek.

A s investicemi v městských lesích se pokračuje i dál. V červnu začala oprava další části lesní cesty Huzovská. Stavební práce v této lokalitě znamenají rozšíření současné vozovky na jednotnou šířku 4 metry včetně krajnice, její



nezbytné rozšíření v obloucích, podélné odvodnění komunikace, včetně propustků i sjezdy na lesní cesty. Hotovo má být v říjnu letošního roku. Náklady investice jsou 13 milionů a s financováním budou pomáhat dotace.

„Prostřednictvím investic a také novými výsadbami vracíme městským lesům, které silně zasáhla kůrovcová kalamita, alespoň z části to, co nám dává. V posledních třech letech jsme v nich uskutečnili investice za téměř třicet milionů korun. Zhruba osm z toho jsme získali na dotacích z Programu rozvoje venkova,“ ocenil primátor Miroslav Žbánek.

V roce 2019 se v Litovelském Pomoraví podařilo začít rekonstruovat cestu od Tří mostů až po Loveckou chatu za více než 7 milionů korun, která byla dokončena v roce 2020. Opravou za více než 6 milionů prošel tehdy i dvoukilometrový úsek cesty Huzovská. Dalšími velkými investicemi byla kompletní rekonstrukce dvou mostů u obce Březové a Huzová za celkových 6 milionů korun.

Veškeré investice do majetku v městských lesích probíhají průběžně na základě pasportu lesních cest a mostních objektů. Podle něj se pak stanovují priority na další období. (red)

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, nové číslo vašeho oblíbeného časopisu Moravský senior odstartovalo pomyslně prázdninový měsíc a s ním čas dovolených, relaxu a také třeba společných chvil s vnoučaty.

TÁBOROVÁ ŠKOLA

Krajská rada seniorů má za sebou dva krásné turnusy oblíbené táborové školy v přírodě. Více jak dvě stovky seniorů zažilo skvělý týden v táboře v Čekyni u Přerova. Táborový program byl poskládán tak, aby si všichni našli to své. Cílem bylo aktivizovat seniory za účelem zdravého stárnutí bez ohledu na věk a to co možná nejdéle. Pro větší pochopení stačí kliknout na www.kr-sol.cz a navštívit také naši galerii. Nejstarším účastníkům bylo více než 90 let. Připravit akci takového kalibru na základě dobrovolnosti trvá celý rok a je k tomu potřeba notná dávka odhodlání, odvahy a taky kus srdce. Celý týden se skládá z aktivit a programů, které připravuje tým Krajské rady seniorů, partneři, dobrovolníci, hasiči, Nadace Vodafone, Moudrá sovička ale také třeba krajská policie, kdy senioři získávají v rámci prevence nové zkušenosti, dovednosti, navazují nové kontakty a odjíždí s díky, slzami v očích a s přáním příští léto se opět ve zdraví setkat. Krajská rada seniorů touto cestou děkuje všem partnerům, zvláštní poděkování patří panu starostovi z Čekyně

a místnímu hasičskému sboru a panu Hrabíci, kteří nám zajistili technické zázemí tábora pro oba turnusy a také Veronice Skácelové, správcové tábořiště. Poděkování patří také paní doktorce Malotové a sestřičce Miluše Břízové. Bez obětavosti všech zúčastněných by akce takového formátu nemohla být zrealizována. Tak na shledanou příští léto, milí senioři!

JE TU SPORT!

V červenci budeme hodně sportovat. Krajská rada seniorů vysílá sportovní družstvo na celorepublikové Sportovní hry seniorů do Mostu a také borce na Krajské sportovní hry do Prešovského kraje. Další dvě družstva budou reprezentovat Olomoucký kraj na sportovních hrách seniorů v Moravskoslezském kraji, tak nám držte pěsti. O výsledcích vás budeme informovat v dalším čísle.

Milí senioři, 6. září 2022 budeme opět slavit Den seniorů a pořádat tradiční soutěž seniorské krásy „Babička roku 2022“. Přihlášeny finalistky se utkají o titul Babička roku 2022 opět na Výstavišti Flora v pavilonu A. Přihláškové formuláře i propozice soutěže, stejně jako archív minulých ročníků, najdete na našich webových stránkách. Pojďte do toho, případně se rozhlédněte ve svém okolí a nominujte. Pozvání do soutěže přijali také partneři ze Slovenska a Polska. Zlaté vítězky



jednotlivých regionů představí své zvyky, tradice a nově budeme udělovat titul Visegrádská Babička.

POČÍTAČOVÁ GRAMOTNOST

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje společně s partnerem „Moudrá sovička“ reaguje na silnou potřebu vzdělávání v počítačové gramotnosti u seniorské populace. Hodláme seniory naučit, jak pracovat s počítačem, tabletem, chytrým telefonem v místě, které si senioři vyberou. Kurz trvá čtyři až osm hodin, dle potřeby, a je určen pro skupiny o dvanácti seniorech. Pro menší skupiny je připravena mobilní učebna (speciálně vybavené auto), které po domluvě přijede, do něj se vejdou maximálně 4 osoby. Pro více informací navštivte opět naše stránky. Díky Nadaci Vodafone, která za projektem stojí, jsou semináře a kurzy pro vás, senioři, zcela zdarma.

Milí senioři, vážení čtenáři, jsme na konci našeho pravidelného sloupku, jménem týmu Krajské rady seniorů Olomouckého kraje vám děkuji za přízeň a přeji vám krásné, pohodové prázdninové dny. Užívejte život plnými doušky.

A nezapomeňte, Krajská rada seniorů je tu pro vás.

Milena Hesová
Předsdkyně Krajské rady seniorů
Olomouckého kraje
Místopředsdkyně Rady seniorů ČR
Poradkyně hejtmana



V Čekyni vládla skvělá nálada.

Miloslav Kyjevský: Chceme, aby Moravský senior byl i nadále zdarma

Vydavatel a šéfredaktor časopisu Moravský senior, majitel společnosti FGP studio Miloslav Kyjevský má otevřené srdce. Dlouhodobě bezplatně vydává tento seniory oblíbený časopis a nyní se zamýšlí nad tím, co bude dál.

Pane šéfredaktore, jak zvládáte rostoucí tiskové náklady, neovlivní tato neutěšená situace vydávání Moravského seniora?

Situace je opravdu kritická. Náklady na vydávání časopisu přitom v poslední době významně vzrostly, zdražil se papír, vyšší jsou náklady na tisk i distribuci. Stěžovat si ale nechci, protože to nikam nevede. Jen bych rád čtenáře upozornil, že již nebude možné dodávat časopis v neustále rostoucím nákladu. Vždyť jsme se přehoupli přes číslo 25.000 výtisků, a to je na jeden kraj obrovské číslo. V zemi nenajdete jiný soukromě vydávaný titul, který by se tiskl v tak vysokém nákladu

a přitom byl zdarma. A to je druhá věc, o které chci mluvit. Je to naše priorita, za žádnou cenu nechceme, aby si čtenáři museli za informace a čtení pro volný čas platit.

Jak tedy zajistíte, aby vydávání nebylo ztrátové?

To v dnešní situaci zajistit nejde, protože nemáme tak silné inzerenty ani podporovatele. Navíc Olomoucký kraj nás druhým rokem po sobě, z poměrně pochopitelných důvodů, podporuje spíše jen symbolicky, město Olomouc je na tom se schopností podporovat podobné projekty stejně. Musíme tedy počítat s tím, že čtenářům budeme i nadále

vydávání významně dotovat a věřit, že to ještě nějaký čas půjde. Dlouhodobě je však situace neúnosná, proto budeme hledat rezervy, možnosti úspor.

Máte za sebou červnový turnus odpočinkového pobytu seniorů v Karlově, který připravoval Moravský senior. Jak se vyvedl?

Máme skvělé ohlasy od účastníků, kteří si, až na jeden mírně rušivý element, našeho „tábora“ opravdu užili. V Karlově je skvělé místo, protože účastníci mají k dispozici perfektní zázemí, i když bydlí prakticky v lese. Navštěvují bazén, vířivku, mají vynikající stravu, to můžu potvrdit, byl jsem ji vyzkoušet. Celý pobyt byl v naší režii, od nikoho jsme nedostali žádnou dotaci ani příspěvek, účastníci si vše hradili. Velký dík patří vedoucí Evě Nádvorníkové, zvládla to na jedničku, stejně jako její pomocník pan Fajt, miláček všech účastníků. Nevyšlo jen plánované opékání špekáčků, protože zrovna přišlo a muselo se ke sporáku, ale to je život. Jsem rád, že jsme se do toho pustili a pobyt uspořádali.

Chcete něco vzkázat čtenářům před prázdninami?

Ať se nebojí války. Ať nepodléhají depresi. Mám dnes takový názor, že tuhle válku nikdo nemůže vyhrát a nejlepší by bylo, kdyby se podařilo dostat Zelenského a Putina k jednomu stolu a domů by je pustili, až když se domluví. Denně umírají spousty lidí, bombardují se města, to není dobré pro nikoho. A dávejte na sebe pozor, budou zase velká vedra, tak v těch dnech raději nevycházejte do rozpáleného města a zůstaňte schovaní.

Myslíte, že už máme klid od covidu?

Kdepak, ten nás podle mě ještě pozlobí. Na podzim má přijít další vlna, kdyby se to nestalo, byli bychom všichni rádi. Ale pokud ano, kupte si zavčas roušky, nesmějte se lidem, kteří je vytáhnou jako první a noste je taky. (red)



Tipy na kulturu a výlety



● Šerák

Šerák je významný horský vrchol v Hrubém Jeseníku. Vede sem lanová dráha z Ramzovského sedla a na vrcholu se nachází chata Jiřího. Nejjednodušší přístup je lanovkou, jejíž dolní stanice se nachází zhruba 500 metrů od vlakové zastávky Ramzová, kde staví i rychlíky z Jeseníka a Olomouce. Pěší turisté si mohou vybrat z více značených turistických tras s krásnými výhledy. Jedná se o celodenní výlet s velkým převýšením a je proto dobré počítat s možností náhlé změny počasí.

Tipy na kulturu

● Šantovské trhy

Na moderní farmářské a řemeslné trhy se můžete těšit v sobotu 9. července od 8 do 18 hodin před Galeríí Šantovka v Olomouci. Naleznete zde zejména zboží od lokálních producentů – pivo, víno a nápoje, maso a uzeniny, ovoce a zeleninu, pekařské výrobky, květiny a bylinky. Prodejci jsou pečlivě vybíráni.

● Promítání filmu Prezidentka

Ve šternberském kulturním domě můžete ve čtvrtek 21. července zhlédnout film Prezidentka v hlavní roli v Aňou Geislerovou. Kateřina Čechová (Anna Geislerová), historicky první česká prezidentka, má za sebou rok v úřadu. Je zahlcená prací: její program je každý den nabitý k prasknutí. Občas by si chtěla v klidu odpočinout bez pozornosti celé republiky. Jednoho dne se odhodlá k riskantnímu kousku. Vezme si paruku a v dokonalém převleku se v noci potají vytratí z Hradu. Plán jí vyjde dokonale. Kateřině se noční dobrodružství inkognito v podhradí mezi lidmi zalíbí. Seznamuje se se sochařem Petrem (Ondřej Vetchý), kvůli kterému se do města vydává každou noc. Petr nemá ani ponětí, kdo okouzluje ženu, do které se zamiloval, ve skutečnosti je. Situace se však brzo vymkne kontrole a prezidentčiny noční výlety se provalí. Kateřina se musí snažit, aby si vybojovala právo na lásku, která jí náleží stejně, jako kterémukoliv jinému člověku na světě. Hrají: Aňa Geislerová, Ondřej Vetchý, Veronika Khek Kubařová, Juraj Loj, Denisa Biskupová, Oskar Hes, Vasil Fridrich, Vanda Chaloupková, Jiří Štrébl nebo Daniel Krejbič. Vstupenky za 130 korun zakoupíte v Kulturním domě Šternberk.

● Slavnosti Olomouc

Pořádně našlapaný první ročník multižánrového festivalu Slavnosti Olomouc se chystá 15. a 16. července na olomoucké Korunní pevnůstce. Zahrají Rybičky 48, Škvor, No Name, Pokáč, Harlej nebo vypsána fíXa. Páteční program začne v 16 hodin, sobotní ve 13 hodin. Slavnosti nabídnou také street food, poctivou kávu a luxusní zákusky, prémiové víno a prosecco nebo pivo z oblíbeného regionálního pivovaru. Dvoudenní vstupenky stojí 790 korun, jednodenní lístky po 490 korunách. Děti do 6 let mají vstup zdarma, od 7 do 14 let za zvýhodněnou cenu 350 korun na jeden den nebo 590 korun na dva dny.

● Selské trhy na tržnici

Od 7 do 12 hodin si přijďte v sobotu 23. července vybrat ze sezónního ovoce a zeleniny, mléčných výrobků, uzeniny a masa, džemů a sirupů, kuchyňských bylinek a koření. Vzhledem ke stále většímu zájmu o kvalitní regionální potraviny pořádá i letos Výstaviště Flora Olomouc trhy, které mají za cíl podpořit místní pěstitele a výrobce. Selské trhy se konají 23. 7. a 27. 8. vždy od 7 do 12 hodin na olomoucké tržnici.

● Promenádní koncerty

I v červenci pokračují promenádní koncerty ve Smetanových sadech v altánku u fontány, a to každou neděli od 16 hodin. Vstup je zdarma. V neděli 3. července zahraje Brass ToOLs, 10. července Vaše kapela, 17. července Aliance Olomouc, 24. července Sambal a 31. července Stanley's Dixie Street Band.

● Pavel Tůma alias Fousáč na Olodvorku

V pátek 22. července zahraje od 19 hodin na Olodvorku vesnický šansonier Fousáč. Vstupné je dobrovolné.



● Domov a svět

Krajinomalba dvacátého století napříč střední Evropou – to je ve zkratce výstava Muzea umění Olomouc nazvaná Domov a svět, která trvá až do 11. září. 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 na ní cítit jako doma, ale zároveň se pohybovat ve velkém světě umění.



Tipy na výlety

● Rozhledna Vitčice

Jižně od obce Vitčice stojí na okraji Vitčického lesa nevelká rozhledna. Z osmimetrové dřevěné rozhledny se dvěma vyhlídkovými plošinami jsou za pěkného počasí hezké výhledy na Drahanskou vrchovinu, Chřiby a také na Vyškov a jeho okolí, Nezamyslice a Hořice. K rozhledně je možné dojít po lesní cestě z Vitčic nebo po polní cestě ze Srbce. Příznivci jízdy na kole ocení cyklostezku, která tudy prochází. Rozhledna je celoročně volně přístupná.



● Naučná stezka Předmostím až do pravěku

V Přerově najdete významnou archeologickou lokalitu Předmostí, kterou vede zajímavá vlastivědná stezka. Naučná stezka Předmostím až do pravěku je dlouhá něco málo přes osm kilometrů a na trase má celkem devět zastavení. Návštěvníci se seznámí s novodobou historií Předmostí, podívají se k Památníku lovců mamutů, vystoupají na Hradisko nebo si odpočinou u mamuta Toma, sochy zasazené v jednom z nejhezčích přírodních zákoutí Přerova. Před návratem zpátky do Předmostí se ještě mohou pokochat hezkými výhledy z nejvyššího bodu trasy, Čekyňského kopce. Stezka začíná na sídlišti v Předmostí asi 50 metrů od hřbitova, kde jsou k dispozici jak parkoviště, tak zastávka autobusu pro ty, kteří nemají vlastní dopravu. Trasa je značená modře a je nenáročná, a tak ji zvládnou i rodiny s dětmi.

● Rašeliniště na Rejvízu

Západně od slezského Jeseníku se rozkládá Rejvív, jedna z nejkrásnějších a nejnavštěvovanějších lokalit v Jeseníkách. Hned za hranicí horské osady se rozprostírá rozsáhlé rašeliniště, největší na Moravě, chráněné Národní přírodní rezervací Rejvív. Součástí rašeliniště jsou dvě jezírka, k tomu známějšímu, Velkému mechovému jezírku, vede po povalových chodnících pěkná naučná stezka. Stezka je dlouhá asi tři kilometry a začíná u penzionu Rejvív, odkud

vede po žlutě značené turistické trase směrem na Bublavý potok a k dřevěné chatce, kde se platí symbolické vstupné. Na pěti zastaveních se návštěvníci seznámí se vznikem i specifiky rašeliniště i jeho rostlinnými a živočišnými obyvateli. Poslední zastavení se nachází u Velkého mechového jezírka, odkud se dá ale pokračovat po modré značce až do Jeseníku. Od parkoviště v Rejvízu je to k začátku stezky asi 800 metrů pěšky, kdo nemá auto, může přijet autobusem. Samotný Rejvív se může pochlubit hezkou dochovanou lidovou architekturou, v lese ve Starém Rejvízu pak stojí poutní místo Panny Marie Lurdské z roku 1908. Rejvív je východiskem celé řady turistických i cyklistických tras na nádherná místa Jeseníků. Kdo by se tady rozhodl zůstat déle, najde zde také dostatek míst k občerstvení a ubytování.



● Lesní bar

Lesní bar je samoobslužný bar nacházející se v obci Lipová-lázně v části Horní Lipová. Vydejte se po turistické cestě z Horní Lipové směrem k vrcholu Smrk a po asi dvou kilometrech na něj narazíte. Slouží pro zpříjemnění cesty cyklistům a turistům. Vybaven je množstvím posezení, ohništěm a speciálními žlaby, kde je možné osvěžit se pramenitou vodou či nápoji, které jsou zde k dispozici. Připravit si můžete kávu i čaj a k občerstvení jsou zde k dispozici drobné pochutiny. Zajděte si na výlet i k Hornímu baru vzdálenému 800 metrů pro pěší a 4,5 kilometru pro cyklisty od Lesního baru a užijte si krásný výhled.



● Zřícenina hradu Drahotuše

Hrad Drahotuše je zřícenina středověkého hradu nad vesnicí Podhoří, místní částí města Lipník nad Bečvou. Založil ho moravský maršálek Bohuš z Drahotuše na výsluze, kterou mu ve 13. století daroval král. Hrad několikrát změnil majitele, ale již v 15. století ztratil svoji sídelní funkci a zanikl.



● Plumlovská přehrada

Přehrada byla vybudována na řece Hloučele kvůli zamezení povodňových průtoků na dolním toku. Nachází se asi tři kilometry od Prostějova, patří mezi nejstarší u nás a stojí na místě dvou rybníků – Stichovického (těž Valchovského) a Zlechovského. V blízkosti je možné navštívit Nízký plumlovský zámek, který stojí hned vedle Vysokého. Od sud je výhled na Podhradský rybník i na přehradu. V areálu u zámku se nachází také zbytky středověkého hradu Plumlov. Na každé straně přehrady je pláž. Na severu písčité, najdete tu občerstvení, parkování, motorest, upravený přístup do vody a kemp. Na jižní straně je písčité až travnatá pláž s prostorem pro neplavce s dřevěnými lehátky, občerstvením, půjčovnou loděk a šlapadel, prolézačkami a nedalekou restaurací. Asi 300 metrů od pláže nad výpusť se nachází kemp.

● Muzeum hasičů

Hasičské muzeum v Čechách pod Kosířem patří svým druhem k největším na Moravě. Stojí v místech, kde se nacházela jedna z výrobních hal tehdejší slavné továrny na hasičské stříkačky. Exponáty a vzájemné souvislosti dalece překračují rámec běžné sbírky hasičského vybavení. Dokumentují období expanze i krachu, invenci autorů některých technických řešení i patentů a také kvalitu práce v dílnách. Vystavené exponáty poukazují na vývoj hasičské techniky od výroby těch nejjednodušších, ručně poháněných strojů, dále stříkaček tážených koňským spřežením až po moderní výkonné stroje s odstředivými čerpadly s pohonem benzinovými motory. V muzeu také můžete nahlédnout pod pokličku dnes již zašlých řemesel, jakými byly mosazník, mědikovec, kolář, řemenář, helmař, kotlář, provázník, slámenkář nebo košíkář. Ti stáli u počátku vzniku těchto unikátních strojů. Pro veřejnost se hasičské muzeum otevřelo

v roce 2000 a pro obrovský zájem hasičů i veřejnosti bylo v polovině roku 2005 rozšířeno o novou výstavní halu. Otevřeno je každý den mimo pondělí od 10 do 12 a od 13 do 17 hodin. Vstupné stojí 30 korun.



● Rozhledna Božka

Teprve před několika lety byla v Přáslavicích u Olomouce otevřena 21 metrů vysoká, zděná rozhledna Božka. Její umístění vás možná překvapí – najdete ji ve sportovním areálu u fotbalového hřiště, kde si můžete zahrát fotbal, tenis a další sporty a kde je k dispozici také hřiště pro děti. Z Božky je výhled na Olomouc a Hornomoravský úval, Dražanskou vrchovinu, Jeseníky, Oderské a Hostýnské vrchy. Přímou u rozhledny si můžete koupit také malý suvenýr.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2022
ČERVENEC**

14.00 hod. / 70,-

ČT	7. 7.	CO JSME KOMU VŠICHNI UDĚLALI?	T
PO	11. 7.	PROMLČENO	Č
ČT	21. 7.	TOP GUN: MAVERICK	T
PO	25. 7.	PÁNSKÝ KLUB	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL

Jak zůstat fit i ve stáří

Určitě neplatí, že by nemoc nebo bolest byly běžnými projevy stárnutí. Ve stáří můžeme být pomalejší, někdy se musíme smířit s oslabením zraku a sluchu, ale to, co lze léčit v mládí a středním věku, lze léčit i ve stáří. Doporučení zní: Nepodceňujte příznaky a konzultujte své zdravotní problémy s lékařem. Jak ale ještě můžete tomu, abyste se ve svém těle cítili dobře, jít naproti?

OD HLAVY AŽ K PATĚ

Například byste si měli nechat pravidelně zkontrolovat zrak a starat se také o své nohy. Jednou ročně by měl očního lékaře navštívit každý člověk po šedesátce. Čtvrtina seniorů to ale nedělá a desetina jej nenavštěvuje dokonce vůbec. Přitom je k tomu celá řada důvodů, navíc v létě zde bývá kratší čekací doba. Některé vážnější choroby (zelený zákal, glaukom), které se ze začátku nijak neprojevují, například odhalí jen speciální přístroj. A 80 procentům vad zraku lze předejít, nebo je vyléčit. Mezi nejčastější oční onemocnění, která seniorům po šedesátce komplikují život, patří šedý zákal. Po sedmdesátém pátém roce jím dokonce může trpět každý druhý senior. Při rychlé operaci lze ale zakalenou čočku vyměnit za umělou, a tak problém vyřešit. „Operace šedého zákalu je jednou z nejčastějších operací, díky moderní technologii je ale zákrok bezpečný a nebolestivý,“ potvrdil před časem také primář a spoluzakladatel Oční kliniky Tana Ilja Šín. Preventivní prohlídky očí by neměli podceňovat hlavně řidiči, ať už jezdíte autem, nebo na kole, ale i chodec je účastníkem silničního provozu. Lepší zrak navíc posiluje psychickou stránku člověka a je prevencí proti úrazům.

A jak už bylo řečeno výše, důležitá je také starost o chodidla, která nás celý život nosí. Je několik zásad, které je dobré dodržovat, abychom měli nohy v dobrém stavu. Zaprvé je to správná obuv. Vždy se ujistěte, že vaše nohy pro sebe mají tu nejlepší možnou obuv. Zadruhé čistota – všimněte si suchých



a popraskaných míst, která odstraníte správnou škrabkou, a ideálně používejte krém s vitamínem E. Své nehty udržujte krátké, před stříháním je ponořte do teplé vody, budou měkčí, a stříhejte je rovně. Prerostlé nehty mohou tlačit proti vnitřku boty, což vede k bolesti a dalším komplikacím. Dále je dobré mít chodidla v teple a suchu. Čistá a suchá chodidla, obzvláště mezi prsty, snižují pravděpodobnost výskytu mykózy. Udržování nohou v teple vám také zajistí správnou cirkulaci krve. S tím vám mimo jiné pomůže odvyknout si dávat nohu přes nohu a místo toho raději protáhnout a promnout prsty. A v neposlední řadě si všimněte křečů – může jít o nedostatek draslíku, sodíku nebo hořčíku.

ZRUŠENÍ NEZDRAVÝCH NÁVYKŮ

Jednou z nejhorších věcí, kterou si můžeme ničit zdraví, je kouření, a to i pasivní. Přispívá totiž k rozvoji různých onemocnění a zvyšuje riziko vzniku mnoha typů rakoviny. Na každém z nás tedy je, abychom pečlivě zvážili, zda to za to opravdu stojí. Statisticky častěji kouří muži. A jsou to oni, kteří jsou na tom také o něco hůře, co se týká ochrany pokožky před sluncem. Jen málo z nich se totiž dobrovolně chrání před slunečními paprsky, ačkoli se jich rakovina kůže, jeden z nejsmrtelejších druhů, může týkat stejně jako žen, a nad 50 let se toto riziko ještě zvyšuje. Chránit pokožku před

škodlivým ultrafialovým zářením ze slunce bychom měli zkrácením pobytu na slunci, zakrýváním těla oděvem, ale hlavně používáním opalovacího krému. „Pokud jde o pobyt na sluníčku, je potřeba se po celý čas mazat opalovacím krémem, v případě seniorů s SPF faktorem 50+. Tím je člověk chráněn zhruba po tři hodiny, potom je potřeba se znovu namazat, při pobytu ve vodě nebo zapocení se ještě navíc znovu, protože voděodolnost přípravků je jen částečná. U seniorů je riziko spálení větší, mění se prostředí, ozonová díra se zvětšuje. Navíc dříve se lidé opalovacími přípravky nemazali, jejich buňky si tudíž pamatují každé spálení, ke kterému kdy došlo. A to, že někdo říká, že se při použití faktoru 50 neopálí, je fáma. Jde pouze o zdravé opalování, pozvolné a bez začervenání, které navíc déle vydrží. Jakékoli začervenání už je rizikové. Když například někdo říká, že je vždycky trochu červený, tak to není dobře, značí to pouze to, že už se to s pobytem na slunci přehnal,“ popisuje problematiku lékárnice dermatocentra Adéla Švikruhá. Dále je dobré nechat si jednou za čas vyšetřit znaménka, u kterých se například mění jejich barva či velikost, nebo vás začnou svědit či v horším případě krváčet.

ZDRAVÁ MYSL

V dobré psychické kondici, která také ovlivňuje délku našich životů, nás udržuje také čilost a zvědavost. Nebraňte se proto novým věcem a naučte se říkat častěji slovo ano. I když máte rádi stereotyp, snažte se tomu trochu bránit. Zkuste se jít například projít jinou cestou, než kterou obvykle chodíte. Nebo poznávejte nové lidi, kteří vás mohou inspirovat a dát vám nové podněty k přemýšlení, případně pozvete staré známé na večeri. Důležité pro správnou činnost mozku je také trénovat paměť, luštit křížovky nebo hrát s vnoučaty vědomostní hru nebo klidně pexeso. Ke zdravému stárnutí je nejdůležitější pohoda. Tak zkrátka víc myslte na sebe, na své zdraví, a jednoduše na život nerezignujte. (kab)

Pořid'te si vstupenky na novou sezonu

Permanentní vstupenky na novou sezonu 2022/23 jsou v prodeji od 22. června. Do 15. července budeme držet místo stávajícím permanentkářům. S novou permanentkou Sigmy získáte vstup na zápasy áčka i B týmu, který se představí nově ve druhé lize, dále také řadu výhod u klubových partnerů. A můžete vyhrát i věcné ceny v soutěži.

Vstupenky můžete koupit v klubovém fanshopu na Andrově stadionu nebo prostřednictvím online prodeje v síti Ticketportal.

Ceny permanentek se pohybují od 2 000 do 3 000 korun. Zvýhodnění jsou stávající permanentkáři, kteří

mají do pátku 15. července rezervovaná svá místa. Za 500 korun se dá pořídit dětská permice pro fanoušky do 15 let.

BONUSOVÝ PROGRAM VÝHOD

Držitelé permanentek mohou čerpat celou škálu výhod. V první řadě kromě utkání základní části FORTUNA:LIGY bude permanentka platit také na nadstavbovou část, na všechna domácí utkání MOL Cupu, domácí přípravné zápasy a nově také na utkání B týmu ve FORTUNA:NÁRODNÍ LIZE (F:NL), které se budou hrát v této sezoně na Andrově stadionu.

Součástí balíčku výhod pro permanentkáře je sleva ve výši 10 % na produkty v klubovém Fanshopu a další bonusy od klubových partnerů.

Sigmáci s permanentkou mohou získat zdarma lístky do kina nebo na bowling, levněji se najíst v partnerských restauracích, případně se za zvýhodněné ceny postarat o svůj automobil. Kompletní přehled výhod najdete níže. Z těch, kdo si koupí permanentní vstupenku do konce července navíc vylosujeme pět šťastných, kteří mohou vyhrát kávovar od firmy DeLonghi, tiskárnu Kyocera nebo permanentku na další ligový ročník 2023/24.

CENY PERMANENTEK NA SEZONU 2022/23

Permanentky 2022/2023	výměna	noví
I. kategorie – kryté sezení	2500	3000
II. kategorie – nekryté sezení	2000	2500
dětská do 15 let	500	500

JEDNORÁZOVÉ VSTUPENKY NA F:L 2022/23

Vstupné	I. kategorie	II. kategorie
kryté sezení	350 (300)	250 (200)
nekryté sezení	300 (250)	200 (150)
dítě, senior, student (nekryté sezení)	150	100
ceny v závorce – předprodej		

JEDNORÁZOVÉ VSTUPENKY NA B TÝM VE F:NL 2022/23

Vstupné	F:NL	
Plné vstupné	100	
Zlevněné vstupné	50	



BONUS PROGRAM PRO PERMANENTKÁŘE:

- **Premiere Cinemas**
Každou středu 1+1 vstupenka do kina zdarma
- **Bowland Bowling Center**
Bowling každé pondělí 1+1 zdarma
- **Lanové centrum PROUD**
1+1 vstupenka zdarma
- **ExpresPneu.cz**
Sleva 10 % na služby pneuservisu
- **R8 PERFORMANCE Car Tuning & Detailing**
Sleva na čištění automobilů 10–15 %
- **ENERVIT**
Výživa pro vytrvalce
Sleva na e-shopu 20 %
- **VITAR**
Sleva na e-shopu 20 %
- **ALGRAF reklamní agentura**
20 % sleva na letáky, roll-upy, vizitky, reklamní plachty
- **GUGLIELMO**
10 % sleva na produkty
- **PIZZERIE BYSTŘIČKA**
2+1 pizza zdarma
- **BISTRO No.**
K burgru hranolky za 1 Kč
- **FANSHOP SK SIGMA**
Sleva 10 %

Kvíz Moravského seniora



Pro zahrádkáře

1 Jak se lidově nazývá rýmovník?

- ☐ a) kubánské oregano
- ☐ b) mateřídouška
- ☐ c) máta

2 Do jaké čeledi patří hrách setý?

- ☐ a) luštěniny
- ☐ b) bobovité
- ☐ c) luskovité

3 Čím lze nejlépe dezinfikovat prázdný skleník?

- ☐ a) pomocí UV lampy
- ☐ b) pomocí chlorového vápna
- ☐ c) pomocí sirných knotů

4 Kdy je ideální čas na výsadbu jarních cibulovin?

- ☐ a) po Velikonocích
- ☐ b) v polovině září
- ☐ c) na podzim

5 Jaké existují varné typy brambor?

- ☐ a) rané, polorané a pozdní
- ☐ b) A – salátové, B – přílohové, C – na kaši a těsto
- ☐ c) A – přílohové, B – na kaši a těsto, C – salátové, D – na sadbu

6 Do jaké hloubky je ideální sázet česnek?

- ☐ a) 6–8 cm
- ☐ b) 12–15 cm
- ☐ c) 16–25 cm

7 Kolik procent čmeláčích samečků přežije zimu?

- ☐ a) nula
- ☐ b) 1 až 5 procent
- ☐ c) 40 až 60 procent

8 Kdy můžeme na záhony vysazovat sazenice papriky?

- ☐ a) v dubnu
- ☐ b) na začátku května
- ☐ c) na konci května

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 14. 7. 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 červnového vydání:

1A, 2A, 3C, 4B, 5B, 6A, 7C, 8B

Výherci: Marie Šlosarová, Lipník nad Bečvou;
Josef Hudeček, Přerov; Helena Jandová, Olomouc

Hanácká kasárna ožijí hudbou. Veřejnosti se otevřou poprvé

Navštívit unikátní místo, poslechnout si kvalitní hudbu a ještě k tomu přispět na dobrou věc? Přesně to umožní koncert, který Olomoucký kraj chystá v areálu Hanáckých kasáren v Olomouci, kde sídlí Krajské asistenční centrum pomoci Ukrajině (KACPU). Výtěžek ze vstupného bude určen na pomoc uprchlíkům před válečným konfliktem pobývajícím v našem kraji. „U příležitosti letošního předsednictví České republiky v Radě EU jsme se rozhodli uspořádat koncert, na kterém Moravská filharmonie

Olomouc zahraje skladby významných českých skladatelů. Protože se nás ale dotýká současná situace na Ukrajině, celý výtěžek věnujeme jako pomoc právě uprchlíkům,“ řekl hejtmán Olomouckého kraje Josef Suchánek.

Na koncertě, který Moravská filharmonie Olomouc odehraje 4. července ve 20.00 hodin, zazní skladby Antonína Dvořáka, Bedřicha Smetany, Vítězslava Nováka nebo například Josefa Suka. Podle radního pro kulturu Jana Žúrka bude pro veřejnost velkým

lákadlem především místo konání koncertu. „Uskuteční se na nádvoří Hanáckých kasáren, což je prostor, kam se veřejnost běžně nedostane, a myslím, že se tam ani v minulosti nic podobného nekonalo. Jsem zvědavý, jak toto místo funguje po akustické stránce,“ uvedl radní.

K dispozici bude 500 míst. Předprodej vstupenek přes Ticketportal začne v druhé polovině června. „Vstupné je volitelné. Jeho minimální cena bude 100 korun,“ doplnil Jan Žůrek.

(olk)

Olomoucký kraj získal ministerskou cenu za společenskou odpovědnost

Cenu Ministerstva vnitra za kvalitu ve veřejné správě převzali zástupci Olomouckého kraje. Stalo se tak v rámci konference Moderní veřejná správa, která se konala v Olomouci. Krajský úřad Olomouckého kraje

získal ocenění za zavedení systému řízení společenské odpovědnosti.

„Z ocenění máme samozřejmě velkou radost. Je to známka toho, že se nám podařilo systém společenské odpovědnosti dobře nastavit a zároveň je to

jistá forma poděkování všem kolegyním a kolegům, kteří se na zavedení konceptu společenské odpovědnosti do podmínek krajského úřadu podíleli. Získané ocenění rozhodně není cílovou metou, ale jedná se o závazek do budoucna, abychom si nastavené standardy udrželi a ještě dále je rozvíjeli,“ uvedl Lubomír Baláš, ředitel Krajského úřadu Olomouckého kraje. Koncept společenské odpovědnosti se zaměřuje na 3 stěžejní oblasti, a to ekonomickou, sociální a environmentální. Téma společenské odpovědnosti se tak dotýká například efektivního hospodaření s energiemi, optimalizací procesů úřadu, vzdělávání zaměstnanců, dobrovolnických aktivit nebo ochrany životního prostředí.

„Systém managementu společenské odpovědnosti, který úřad zavedl, prošel složitým procesem certifikace. Certifikační audit a získané ocenění MV ČR prokázalo, že krajský úřad dělá pro občany a své partnery více, než mu ukládá zákon, a celkově tak zvyšuje kvalitu veřejné správy,“ dodala Renáta Vrbová, manažerka kvality Krajského úřadu Olomouckého kraje.

(olk)





Dezerty s ovocem

CITRONOVÉ TARTALETKY S OVOCEM

Těsto:

250 g hladké mouky

120 g másla

120 g moučkového cukru

2 žloutky

Špetka soli

Náplň:

200 g mascarpone

150 ml smetany ke šlehání

2 lžíce moučkového cukru

Lžíce citronové šťávy

Čerstvé ovoce na ozdobu

(maliny, jahody, borůvky...)

Vychlazené máslo rozkrájejte na kostičky a spolu s moukou a cukrem zpracujte na drobenku. Přidejte žloutky a špetku soli, rychle zpracujte těsto a zabalené do folie jej nechte vychladit. Vytvářejte plát asi 4 mm silný, vykrájejte kolečka, natlačte je do formiček a pečte na 180 °C asi 12 minut, až zezlátanou. Na krém smíchejte všechny ingredience a krátce vyšlehejte. Zdobíčkou jím naplňte vychladnuté tartaletky a bohatě ozdobte ovocem.

CHEESECAKE VE SKLE

40 g másla

20 g sušenek lotus

30 g máslových sušenek

1 plnotučný tvaroh

4 lžíce moučkového cukru

Najemno nastrohaná

citronová kůra

2 lžíce mléka

250 g malin

Sušenky rozdrťte a smícháním s rozměklým máslem vypracujte drobenku. Tu nasypete na plech a pečte při 180 °C, až se rozvoní a dostane zlatavý nádech. (asi 7 minut) Do tvarohu přidejte 2 lžíce moučkového cukru, mléko a citronovou kůru a dobře vyšlehejte. Maliny rozmixujte se zbytkem cukru a směs rozdělte do skleniček. Zakryjte vysokou vrstvou tvarohu a zasypte vychladlou drobenkou. Ozdobte kouskem máty a celou malinou.

TŘEŠŇOVÉ TAŠTIČKY

1 balení listového těsta (400 g)

400 g zralých třešní

60 g cukru krupice

1 vanilkový cukr

Lžíce citronové šťávy

1 lžíce škrobu

1 vejce

2 lžíce třtinového cukru

Třešně omyjte a vypeckujte. V rendlíku rozehejte krupicový cukr a za stálého míchání ho nechte zkaramelizovat. Přidejte třešně, citronovou šťávu, vanilkový cukr a dobře promíchejte. Nechte krátce povařit. Směs zahustěte podle potřeby škrobem rozmíchaným ve studené vodě. Odstavte a nechte vychladnout. Těsto vytvářejte na tenký plát, rozkrájejte na obdélníky, naplňte třešňovou směsí a dobře spojte okraje. Hotové taštičky potřete rozšlehaným vejcem, posypte třtinovým cukrem a opatrně nahoře dvakrát nařízněte. Nechte vychladit a následně vložte do vyhřáté trouby na 190 °C a pečte asi 35 minut.

Opomíjená a odolná saturejka

Nenáročnou bylinkou, která má ráda teplo a světlo, je odolná, nevdá jí sucho a zároveň není v našich kuchyních tak používaná, je saturejka. Známa byla už v antickém Řecku a dodnes je pro balkánskou kuchyni typická. Podle pověsti byla konzumována satyry (antickými polobohy), odsud zřejmě pochází i její název. Saturejka je velmi aromatická a dokáže dokonale ochutit různé druhy pokrmů, navíc má léčivé účinky.

Rod satureja patří mezi hluchavkovité a známe jich přes 30 druhů, na domácí půdě je v jižní Evropě, Asii a Severní Americe, v našich končinách nazývána také jako satorka, čibr nebo šubra. U nás se pěstují dva základní druhy saturejky – zahradní a horská. Saturejka zahradní je jednoletá, v dalším roce tedy můžeme jen doufat, že vysemenila a na jaře tedy poroste znovu. V opačném případě si musíme na další sezónu koupit novou. Oblíbenější je ale saturejka horská, stálezelená trvalka. Vytváří hustě větvené keříky dorůstající až 40 centimetrů a v létě kvete světlounce bělorůžovými květy, které nejsou nepodobné květům mateřídoušky.

PĚSTOVÁNÍ DOMA

Saturejka, kterou byste chtěli pěstovat doma na zahrádce, vyžaduje slunné místo a nejlépe hlinitopísčnou zemi. Můžete ji pěstovat jak v nádobách, tak na skalkách i v záhonech, zemi by ale měla být sušší. Pokud byste u bylinky chtěli podpořit větvení, zejména po odkvětu velmi dobře reaguje na řezání. To je mnohdy navíc dokonce vyžadováno, rostlina se totiž výborně množí a kam dosáhne její oddenek, tam okamžitě zakoření. Můžete ji pěstovat i jako okrasnou rostlinu, navíc je velice medonosná. Jako u dalších bylinek platí, že ji na zimu můžete přikrýt chvojím a můžete ji mít čerstvou i pod pokrývkou sněhu.

Velká škoda je, že se na tuto dobrou a také zdraví prospěšnou bylinku u nás často zapomíná. Skvěle jí můžeme nahradit například tymián. V kuchyni dokonale funguje ať už sušená nebo

čerstvá. Nařezané větvičky můžeme usušit a poté odrhnuté lístky použít jako koření klidně i celou zimu, avšak při uchovávání v dobře uzavřené nádobě. Suší se po menších svazcích ve stínu, v průvanu a bez převrácení.

Saturejka obsahuje silice a třísloviny, které jsou důležité hlavně při konzumaci tučnějších jídel, například mas, díky svému protiprůjmovému a protinadýmácímu účinku. Pro svou příjemnou vůni a ostrost ji můžete použít také tam, kde se běžně užívá pepř. Podporuje chuť k jídlu a usnadňuje trávení. V bulharské kuchyni je součástí směsi čubrica, kde se spojuje s chilli papričkami, solí nebo pískavicí. Doporučuje se použít jednu lodyhu čerstvé saturejky nebo jednu čajovou lžičku sušených lístků na zhruba čtyři porce jídla.

DO KTERÝCH POKRMŮ SE HODÍ?

- do všech luštěninových jídel,
- do kapusty,
- do přípravy klobás,
- při uzení masa,
- při přípravě zvěřiny,
- do smetanových omáček,
- do bramborové polévky, dýňové polévky, hrachové polévky,

- při přípravě salátů a bylinkového másla,
- do rajske omáčky,
- k přípravě hub,
- při přípravě drůbežího masa,
- při přípravě pstruhů.

Zkuste přidat saturejku do své kuchyně a uvidíte, že se chuť oběda či večeře opravdu promění.

ÚČINKY NA ZDRAVÍ

Saturejka jako koření v jídle působí preventivně proti plynatosti a celkově proti zažívacím potížím. Také má antiseptické účinky, působí ve střevech proti parazitům a podporuje chuť k jídlu. Pokud budete jednu lžičku této kouzelné bylinky louhovat asi 15 minut a připravíte si tak čaj, může vám pomoci při zánětu žaludku či tenkého střeva nebo akutním průjmům. Také lehce zvyšuje krevní tlak a u diabetiků tlumí pocit žízně. Celkově posiluje organismus a co se možná neví, vyvolává pohlavní svěžest, čímž může snížit frigiditu u žen a impotenci u mužů. Díky svým dezinfekčním účinkům se používá jako kloktadlo. Vysejte si saturejku ještě v červnu nebo červenci, ať máte dostatečnou zásobu na zimu.



Fotograf Jiří Vojzola: O víkendu fotil Lendla i Nadala, v pondělí zase učil studenty

Jirka Vojzola, laureát ceny hejtmana Olomouckého kraje za celoživotní přínos v oblasti kultury, byl můj dlouholetý známý. Poznali jsme se, jak jinak, než při focení.

V jednom roce u nás na FTK fotil tenisový turnaj amatérů. Ve skupině byli hodnostáři UP: prorektor, děkani, profesori, vědci, ale i obyčejní, tenisumilovní zaměstnanci a hosté – podnikatelé a sponzoři. Všichni se účastnili pravidelného sportovního dne UP v Olomouci na tenisových kurtech MILO Olomouc. Na FTK jsme od té doby měli nezapomenutelnou připomínku, kterou děkanovi, panu profesorovi Vavrkovi, věnoval sám autor. Jednalo se o fotografie věnované při otevření nové zasedací místnosti v budově rekonstruované FTK v Neředíně. Měly podobu originálních, zvětšených sportovních snímků z akčního prostředí pařížského Roland Garros.

A při této akci, jako i při jiných společně prožitých chvílích, jsme si povídali a hodnotili sport, život a jiné aktuální situace a vzpomínali na zážitky z cest do světa. Zcela jistě jsme jich neměli tolik jako Jirka, proto jsme většinou poslouchali. Od té doby jsme se sešli a potkali mnohokrát, na Zlatých kanárech, na turnajích v Prostějově či Olomouci. Proto jsem nyní, na radu mé dcery Kristýny, přistoupil k tomu, že dle mých vzpomínek a materiálů manželky – paní Vojzlové, které jsem před časem získal, sestavím fiktivní, ale vlastně pravdivý rozhovor s Jirkou. Novinářem se sice necítím, ale bude to jistě poutavější. Bohužel už jen In memoriam. Jiří zemřel v říjnu roku 2018.

Jirko, jak ses k fotografování vůbec dostal?

Je to moje celoživotní láska. Už od narození. Moje maminka měla s sebou v porodnici kartáček na zuby a fotoaparát LEICA 1, který dostala od svého otce v mládí. A hned, když jsem se narodil, mne jednak zvěčnila a ihned mi jej dala do kolébky – do nemocniční dětské postýlky, kam mne uložili po porodu. Tím přispěla k tomu, že na mne přirozenou cestou přešla ta neviditelná, ale kouzelná energie. A s ní i šance, která se v životě neopouští.

A jak a kdy jsi doopravdy začínal?

Vystudoval jsem dějiny kultury a umění. Napřed na Karlovce a poté vše do dělal na UP v Olomouci, kde jsem studium dokončil na filozofické fakultě. Vzhledem k mému kádrovému profilu jsem se nemohl zaměřit na novinářinu, i když mne už dlouho lákala. Jako dítě jsem hltal noviny a časopisy a léta



Jiří Vojzola v Melbourne

jsem amatérsky fotografoval. Na gymnáziu jsem se na fotografování čím dál tím více zaměřoval.

A další Tvé osudy?

Po ukončení studia jsem dostal místo na základní škole v Drahotuších u Hranic na Moravě. Zprvu jsem učil jen pozemky, zde ve škole i Dalibora Jandu. Moc jsem z toho nebyl nadšený, a proto když jsem přešel na sportovní školu v Přerově, dostal jsem se k ruštině a dějepisu, měl jsem ke sportu i vystudované odbornosti rozhodně blíž. Následně jsem nastoupil na Obchodní akademii a abych přispěl k učitelskému platu, fotil jsem svatby a další, většinou sportovní akce.

Jaké jsi měl v té době podmínky k cestě, na kterou ses později dostal?

V Přerově se na tu dobu hrál docela obstojný tenis. Bratři Huřkové byli mí kamarádi, a proto jsem se dostal v roce 1978 k premiérové příležitosti, kdy se zde konalo ME mladých amatérských tenistů. Tam jsme se poprvé viděli, i když jsme se v tu dobu ještě neznali. Mezi vítězi byl tehdy i Ivan Lendl v kategorii nejstarších – osmnáctiletých. Kategorii šestnáctiletých vyhrál začínající Mats Wilander, pozdější světový hráč č. 1 na žebříčku ATP. O deset let později jsem odjel modrou škodovkou 120L na svůj první turnaj ATP do rakouského Kitzbühelu. V polovině 90. let začalo přibývat zakázek a focení se těžko dalo skloubit se školou. V noci jsem třeba přiletěl z Paříže a dopoledne seděl u maturit. Jindy jsem byl s ostatními novináři pozván na nedělní oběd na Švédském královském dvoře a druhý den jsem obědval šunkofleky ve školní jídelně.

A jak to bylo dál? Kdy se z Tebe stal profesionál? Jaké to mělo výhody a co k tomu bylo potřeba?

Pokud chceš být profesionál, má to své nutné náležitosti. Například stálé zakázky a potřebnou specializaci. Záhy jsem zjistil, že je nezbytně nutné se profilovat a získávat zkušenosti a kontakty. Začal jsem tenisem, cvakal a cvakal a čím dál víc jsem si vážil toho, co jsem dokázal. Když třeba

žádáte o akreditaci na prestižní turnaj, což grandslamy zajisté jsou, hned se ptají, co už máte za sebou, kolik turnajů včetně těch nejprestižnějších jste fotil. Například pořadatelům Australian Open přišlo 3000 žádostí o akreditaci, přitom bylo jasné, že vyberou maximálně 120. Musíte si patřičně vážit toho, že mezi ně patříte. Fotil jsem NBA, NHL, Final Four basketu v Evropě, atletickou Golden League. Lyžování, golf, důležité zápasy volejbalu, akce Jágr týmu a podobně.

Jak si ve své profesi uplatnil jazykové znalosti? Třeba ruština. Dá se to nějak využít?

Ruští fotografové po velkých turnajích nejezdí. Dostal jsem se blízko k Safinovi, Južnému, Tursunovovi, či Andrejevovi. Jednou jsem dokonce po Praze prováděl Sergeje Bubku. A od té doby jsme osobní přátelé. Když na hráče promluví rodnou řečí, většinou si získám jeho přízeň a nedívají se na mne jako na zjevení. Jednou jsem v Miami chtěl vyfotit Dementěvovou. Odbyla mne, že nemá čas. Tak jsem jí v ruštině vysvětlil, že jsem za ní a ostatními přiletěl až z Česka a že bych ten snímek opravdu potřeboval. Věnovala mi celou čtvrt hodinu. Jednou jsem při Golden League v Monte Carlu kontaktoval Jellenu Isinbajevovou. Rozcvičovala se a najednou se se mnou dala do řeči. Opatrně jsem se rozhlížel kolem sebe. Báł jsem se, že přijdu o akreditaci. Fotografové nesmí sportovce vyrušovat. A když zvítězila, rusky jsem na ni zavolal, ať se podívá. Usmála se a já jsem získal hezký snímek.

V čem je profese úspěšného fotografa nejobtížnější?

Pokud chci udržet krok s konkuncí, musím používat špičkovou techniku, která je pro fotografa na volné noze finančně velmi náročná. Do akce je potřeba vložit nemalé prostředky a doufat, že pro mne skončí ziskem. O akreditaci žádáte minimálně půl roku dopředu, potvrzení přijde až měsíc před turnajem. Přitom musíte mít už dávno rezervované ubytování. Někdy je to opravdu napínavé. Většinou není čas na aklimatizaci.

V prosinci fotíte v minus 15 stupních lyžařské závody, za týden už letíte na tenis do Austrálie, kde jsou tropická vedra. A po návratu hned Fed Cup v mrazivém Brně. Ty změny jsou pro organismus velká pecka.

Jaké změny nastaly při přechodu z klasického kinofilmu na digitální fotografii?

V době kinofilmů bylo ihned snadné rozeznat dobrého fotografa od špatného. Dnes díky digitalizaci je to vše úplně jinak. Je tu celý zástup těch, kterým říkáme „samopalníci“. Drží neustále spoušť, nasekají hromadu záběrů a z nich pak něco vyberou. Pokud se chce odlišit, musím udělat něco navíc, zkrátka něco jiného. Digitalizace je však výborná z hlediska archivace a předání snímků. Můžu posílat vybrané fotky z foťáku přímo ze hřiště či tribuny.

Z jakého místa nejraději fotíš?

Každý turnaj je odlišný. Místa pro fotografa jsou odstupňována dle kvality a prestiže. Akreditační vrchol je přístup k šatnám. Ale nejraději fotím na ploše nebo na speciálních místech zapuštěných do země na kratší straně kurtu. Na French Open je připraveno 6 speciálních míst tohoto druhu. Součástí této akreditace je zázemí pro fotografa blízko centrálního dvorce. S kolegy tam odkládáme přístroje a techniku v milionových hodnotách. Na grandslamech například střeží šatny fotografů vojáci se škorpióny. S hodnotou zařízení souvisí i přitažlivost v okolí. Většinou po mých brašnách sáhne někdo, kdo je fandou focení a chce si prohlédnout novinky.

A co vztahy mezi fotografy? Nevytrácí se při honbě za originalitou kolegiálníta?

Ano, bojujeme o nejlepší snímek, přesto s kolegy udržujeme výborné vztahy. Navzájem si hlídáme věci, když jde někdo pro pití, automaticky přinese všem. A když se chystá předávání trofeje, někdo řekne, že se bude fotit tak a tak a nikoho nenapadne úmluvu porušit. Výsledkem pak je, že máte na snímcích skutečně dojatou Serenu s pohárem a ne něčí záda.

A jak je to s celebritami? Fotil jsi jistě známé a bohaté sportovce.

Třeba takový Nadal vůbec není namyšlený frajer. Je velmi vstřícným člověkem, dokonalým profesionálem. Fotím jej od počátku kariéry, prvně jako čtrnáctiletého rozcuchaného kluka se zmrzlinou, který vyrostl ve velkou osobnost. Obecně platí, že ti co něco dokázali, respektují práci fotografů. S našimi tenisty i některými zahraničními borci jsem se dopracoval k osobnímu přátelství. Některé jsem fotil i na jejich svatbách.

Tvoje práce je založena i na jiných aspektech.

Krom klasických momentek ze sportu musím někdy realizovat záběry tenistů, kteří oblékají nějakou značku. Občas je to náročné, zaměřit se na boty, tričko, dres či sukýnku či na detaily s logem. Někdy je to třeba i fyzicky náročné! Bagáž váží i přes 25 kg a když se s ní vláčím, unaven po celém dni, docela se zapotím.

Dostal ses někdy i do maléru?

Stěžoval si někdo na Tvoji práci?

Stalo se mi to dvakrát, pokud si dobře pamatuji. Na konci 80. let jsem při špatném osvětlení fotil exhibici Nováček vs. Muster v Přerově. Dostali jsme povolení fotit s bleskem během hry. Ale Muster to nevěděl. Bleskl jsem jako první a okamžitě jsem to odnesl. Přestal hrát, přiřít se ke mně a hlučně nadával. A já jsem ho nepřestával fotit. V té době jsem se ještě učil a v hledišti byla celá moje třída. Zkrátka ostuda. Později jsem Musterovi předal snímky a on se mi omlouval. Dodnes jsme přátelé a Thomas se vždy ptá, zdali mám s sebou připravený blesk. Díky Musterovi jsem pak například mohl osobně fotit André Agassiho v šatně ve Vídni. A druhá situace. Mám jizvu na koleni od bodyguarda, který hlídal na turnaji na chorvatském ostrově Brač Annu Kurnikovovou. Byl jsem akreditován a tak jsem se vydal na oficiální trénink, což je všude docela běžné a možné. Znenadání mne někdo zezadu skolil a povalil na zem. Přihlížející matka Anny při pohledu na mne zarytě



Rafael Nadal, Davis Cup 2009

mlčela. Chorvatský svalovec se mi pak omlouval, že plnil své poslání a že už se to nebude opakovat.

Podle Tvých kontaktů lze usuzovat, že si za život fotil řadu osobností. Na které nejraději vzpomínáš? A co bylo Tvým největším zážitkem?

Miluji pobyty v Austrálii. Je tam úžasná atmosféra a vždy pozitivní nálada. A blízko je také Nový Zéland. Jako ročníkovou práci ještě na fakultě jsem zpracovával historii Maorů. Tak při jedné z prvních cest do Austrálie jsem si to jel osobně ověřit ve skutečnosti.

Viděl jsem na vlastní oči ragbyový zápas domácích a reprezentace Tonga. Jeden z nezapomenutelných zážitků i s prapůvodním bojovým tancem zvaným „Haka“.

Zvláštní vzpomínky mám na focení a pobyt v blízkosti Usaina Bolta. A to jak v Ostravě na Zlaté tretře, tak i později na golfovém hřišti.

Vrcholným zážitkem byl vždy pobyt na letním soustředění Jágr teamu v České republice. Zde vždy vyčníval další Kladeňák Tomáš Plekanec. Ten mi navíc zprostředkoval měsíční pobyt v Mecce NHL u týmu Montreal

Canadiens. Popularita a význam tohoto mužstva přesahují rámec normálního sportovního života v Kanadě i USA. Podařilo se mi zachytit pohyb a podmínky v zákulisí NHL, měl jsem možnost zažít vše při zápasech, v šatně, na regenerační lince, zkrátka poznat a dokonale vstřebat život profesionála se vším všudy. Posedlost hokejem je pro nás Evropany nepochopitelná, pravá bouřlivost při zápase se dá zažít jen zde. Poznal jsem podmínky a způsob života „Plekyho“ a měl jsem možnost jej dokonce fotit na jeho utajované svatbě s Luckou Vondráčkovou.

Můžeš ještě zavzpomínat na osobnosti tenisu?

Nezapomenutelné chvíle jsem zažil v blízkosti Caroline Wozniacké, Dánky s polskými kořeny.

Poprvé jsem ji fotil v Prostějově, když zde hostovala v ligovém týmu. A když jsem jejímu otci předával velkou kolekci fotografií, řekl jsem, že nechci honorář a že bych byl rád, kdyby mi mohla sehnat podepsaný golfový míček od jejího přítele Roryho McIlroye. A dle domluvy, když jsme se potkali na rok v Austrálii, mávala na mne, sáhla do tašky a vytáhla dva míčky s podpisem. Měl jsem radost a prosil ji, aby ho pozdravovala. A Caroline na to: „Vždyť Rory stojí tady vedle mne“. A skutečně stál vedle ní. Měl černé brýle, delší vlasy a kšiltovku. Prostě jsem jej v tu chvíli nepoznal. Musím říct, že tvoří krásný a veleúspěšný pár. Při otázce, zda taky hraje golf, když má vedle sebe takového odborníka, mi odvětila, že ano. Ale jedním dechem dodala, že s tím trenérem tenisu je trochu potíž.

Mohu se hrdě považovat za jejího rodného fotografa.

A co golf? Jak se ti ten vepsal do života?

S golfem jsem se poprvé setkal, kdy jsem sám ještě nehrál. Při cestě do Indian Wells u Los Angeles za tenisem jsem měl možnost po ránu zhlédnout hru řady hráčů, z nichž nejmladšímu bylo přes osmdesát. A tehdy jsem si řekl, že golf může být asi fajn. Každé hřiště je krásné, ale mnohem

důležitější jsou lidé. V dobách, kdy jsem začínal s golfem, bylo u nás rozdělení lidí do kast někdy až šokující. To jsem v Rakousku nikde nezažil. Myslí si ale, že situace se lepší. Z našich hřišť mám nejraději Olomouc a Kořenec, kde se cítím jako doma. Já osobně hraju golf od roku 2006. Následující rok začala i moje žena, kterou to chytilo mnohem více než mne. Sedí doma i v noci při přenosech z PGA turnajů, rozumí tomu a také fandí, jako na tenise či hokeji. Před lety jsem se setkal na Roland Garros s německým fotoreportérem, u něhož jsem poznal podle cvaknutí, že není tím pravým, že tenis není jeho doména. Po cestě zpátky z Paříže mi volali z agentury, že onemocněl kolega, jenž má na starosti golf a jestli bych vyfotil nějaký z turnajů na PGA. Nadšeně jsem souhlasil a přijel na turnaje do Dubaje a Singapuru (autorem a projektantem hřiště v Dubaji je bývalá světová jednička – Tiger Woods). Tam jsem potkal onoho fotografa a zjistil jsem, že v golfové fotografii patří ke špičce. Měl přístup všude, i kam jiní nemohli, a zase pomohl on mně ve svém prostředí.

Čemu se věnuješ nejvíce v poslední době?

Po dlouhou řadu let jsem se také angažoval spolu s přáteli na organizaci a průběhu Česko-slovenského jazzového festivalu v mém rodném Přerově. Přispěl jsem zajímavým focením, ale také jsem poznal řadu přátel a zajímavých partnerů. Zkrátka doposud jsem prožil život bohatý s mnoha zajímavými setkáními s osobami slavnými. Někdy i méně slavnými, docela normálními, ale vždy zajímavými. Jsem zvědavý na to, co mne ještě více v životě čeká.

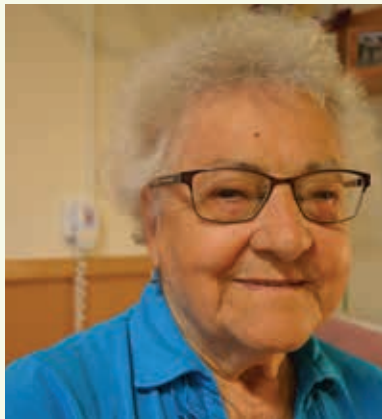
Jirka nás zcela nečekaně a náhle opustil v závěru roku 2018, nedopatřením, ve věku 68 let. Snad unaven a vyčerpan, ale naplněn tou zajímavou životní štrapáci. Jeho práci vzdáváme hold, čehož dokladem jsou příležitostně organizované výstavy v Přerově, Olomouci i na jiných místech v Čechách a na Slovensku.

Martin Skutka

Foto: archiv Jiřího Vojzoly



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



Ludmila Krestýnová • 88 let
Uničov

Když jsem se vdala a měli jsme děti. S manželem jsme se měli moc rádi a svoje děti jsme dobře vychovali.

Vždycky se moc těším na setkání s rodinou, všichni se o mě starají a máme se moc rádi. Často si užívám šťastné chvíle se svými 7 vnoučaty a 11 pravnoučaty. Děkuji celé velké rodině za lásku a příkladnou péči o mě.



Růžena Maitnerová • 87 let
Troubelice

Největší radost mi udělalo narození pravnoučka Marečka a také to, že moji synové Petr a Pavel jsou tak hodní a přivedli mi dobré snachy, mám je moc ráda.

Vždycky se moc těším na návštěvu rodiny, zvláště se těším na návštěvu své vnučky Michalky z Prahy, protože kvůli vzdálenosti ji nevidím tak často, jak bych si přála.



František Polášek • 91 let
Uničov

Radost mi udělala svatba vnučky Jaroslavy, ale bylo toho více.

Každý den se těším na to, až se sejdeme pod slunečným s přáteli z našeho domova, společně si zazpíváme při hudbě a na chvíli zapomeneme na to, že jsme důchodci. Jsem rád, že nás hudba spojuje.



Milan Vavrečka • 91 let
Uničov

Radost jsem měl z postavení naší chalupy v Jeseníkách, kam jsme pak často jezdili s manželkou za odpočinkem.

Těším se, že se zase někdy na tu naši chalupu podívám.



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

JAKÁ RIZIKA OHROŽUJÍ NAŠE OČI V LÉTĚ? A JAK JIM ČELIT? ODPOVÍDÁ TÝM OČNÍ KLINIKY TANA

Léto je ročním obdobím, na které se mnoho lidí vyloženě těší. Jedná se o čas dovolených, pobytů v přírodě, sportování i setkávání s přáteli. S létem však zároveň přicházejí zvýšená rizika pro náš zrak. Soupis těch nejvýznamnějších spolu s radami, jak se jim vyvarovat, přináší tým zkušených lékařů a optiků z oční kliniky Tana, jejíž pobočky najdete v Olomouci a Přerově.

Ostré slunce

Intenzivní svit letního slunce nevadí pouze řidičům, které v řadě případů oslňuje. Sluneční paprsky odrážející se od vody, písku a jiných reflexivních povrchů našim očím škodí zejména proto, že je jejich součástí také ultrafialové (UV) záření. Pokud jsme mu vystaveni v nadměrné míře, může dojít až k bolestivému poškození rohovky a dalších částí oka, které se nazývá fotokeratitida.

Prevencí před tímto nepříjemným stavem je pochopitelně nošení slunečních brýlí. Ty však musí být kvalitní a obsahovat alespoň filtr UV400. Levné sluneční brýle, které jsou k dostání mimo specializované prodejny, jsou mnohdy vybaveny pouze zatmavenými skly, které sice tlumí intenzitu světla v jeho viditelném spektru, ale před nebezpečnými UV paprsky nechrání! Při výběru vhodných slunečních brýlí je dobré poradit se s optikem.

Voda z bazénu i přírodních vodních ploch

Zarudlé a pálicí oči trápí nejednoho plavce po návštěvě bazénu. Lidé z těchto nepříjemných potíží obvykle obviňují domnělý nadbytek chlóru ve vodě, nicméně skutečné příčiny jsou o něco komplikovanější. Bazénová dezinfekce je sama o sobě k lidskému zdraví poměrně šetrná. Problémy nastávají až ve chvíli, kdy se sloučí s organickými nečistotami, které plavci přinesou na vlastních tělech, čímž vzniknou již agresivnější chemické látky. Pokud vyměníme umělá koupaliště za přírodní stojaté vody, vystavujeme se zase riziku působení sinic, které mohou vyvolat záněty spojivek či rohovky.

Před vstupem do bazénu bychom tedy měli dbát na pečlivou hygienu. V přírodě je zase vhodné zvolit ke koupání jen ta místa, kde je pravidelně hlídána kvalita vody. Mnoha problémům zabrání nošení plaveckých brýlí. Oči je také možné po koupání opláchnout čistou vodou nebo použít umělé slzy.

Klimatizace, ventilátory a vítr

Klimatizace nám sice pomáhá lépe snášet letní vedra, ale zároveň také vede k vysušování vzduchu, a tedy ke slábnutí přirozeného slzného filmu na povrchu oka. Zejména v situacích, kdy se pobyt v klimatizované místnosti spojí ještě se

soustředěnou prací na počítači, se objevují obtíže. Oči nás začínají pálit či se nám zdá, jako by se nám do nich dostal písek. Stejný problém nastává i ve chvíli, kdy kolem oblasti očí dochází k intenzivnějšímu proudění vzduchu. Třeba když se necháváme ofoukávat stolním ventilátorem nebo jedeme na kole.

Je tedy vhodné dělat pravidelné přestávky při práci na počítači, nenechat vzduch z ventilátorů foukat přímo do obličeje a případně ke zvlhčení očí užívat umělé slzy. Pro sport lze doporučit sluneční brýle, ideálně vybrané podle rady optika pro konkrétní potřeby.

Úrazy při práci i zábavě

K letním měsícům přirozeně patří mnohé aktivity. A to jak ty oddechové, jako je sport či grilování, tak ty spíše pracovní, mezi něž řadíme třeba sekání trávy. U mnoha z nich přitom v případě neopatrnosti hrozí nepříjemné nehody. Můžeme si třeba oči poranit o větve stromů či jiné ostré objekty, nebo si je popálit například horkými uhlíky z grilu. Takové úrazy jsou velmi nebezpečné a vyžadují okamžitou lékařskou pomoc. Proto je nejvýše vhodné jim předcházet opatrností, dodržováním základních bezpečnostních zásad a případně nošením brýlí. V běžných situacích poslouží i dioptrické či sluneční. Pro práci se sekačkou, křovinořezem a podobnými stroji je nutné sáhnout po specializovaných pracovních brýlích, případně obličejových štítech.

Zanedbaná prevence

V oblasti zdraví obecně platí, že je mnohem lepší, snadnější a příjemnější problémům předcházet, než je posléze řešit. Ne všechny potíže se zrakem se přitom od počátku projevují zjevnými symptomy. Případně se může stát, že zhoršující se vidění ujde naší pozornosti, neboť nastupuje velmi pozvolna. Zejména senioři by proto měli absolvovat jednou ročně preventivní prohlídky.

Samozřejmostí by mělo být řešit jakékoli potíže se zrakem, včetně těch zcela běžných, bez zbytečných odkladů a na základě rady odborníků. Se zhoršeným viděním bychom měli neprodleně navštívit očního lékaře a dioptrické i sluneční brýle vybírat za asistence zkušeného optika.

www.tanaocniklinika.cz • tana-optika.cz

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

Kytičkový den v Onko klubu Slunečnice

Konečně po dvou letech skončila pandemická opatření, a tak se celonárodní sbírka organizovaná Ligou proti rakovině mohla uskutečnit v tradičním květnovém termínu. Pro Český den proti rakovině (dříve zvaný a i nyní běžně užívaný Kytičkový den) byla určena středa 11. května.

Příprava sbírky v našem klubu probíhala od začátku roku s cílem přispět Lize proti rakovině plnit její poslání. Tj. šířit nádorovou prevenci, zlepšovat kvalitu života onkologických pacientů, podporovat onkologický výzkum a přispívat k vybavenosti onkologických pracovišť.

Na lednové schůzi byla podána základní informace k letošnímu ročníku. Organizací sbírky byla i letos pověřena místopředsedkyně klubu Boženka Filipová. Na únorové i březnové členské schůzi resp. telefonicky, mailem apod. se členky našeho Onko klubu zavazovaly k odběru kvítků měsíčku lékařského. Požadavky na kytičky byly velmi odlišné od deseti (minimální počet stanovený členskou schůzí) až po 400 ks.

Kytičky si členky vyzvedly na dubnové nebo květnové členské schůzi resp. individuálně u místopředsedkyně. Čas, který zbýval do 11. května, využily k zajištění pomocníků, k dojednání podmínek na nejrůznějších zařízeních i k prodeji kytiček v rámci rodiny.

A již tady byl 11. květen a s ním i krásné počasí, sluníčko a nebe bez mráčku. A naše děvčata, jejich příbuzní, přátelé a dvě dvojice studentů Gymnázia Olomouc-Hejčín vyšli s kytičkami nejen do ulic Olomouce. Přispěli i občané dalších míst, odkud naše členky pocházejí: Šternberk, Litovle, Tovačova, Hluboček, Věrovan, Bystrovan, Velkého Týnce, Skrbeně, Bělkovic-Lašťan, Slatinic a Grygova. Prodávající s kytičkami (a nejen naše) bylo možné potkat mj. především v centru Olomouce, ale i na hlavním nádraží, v Globusu, v Centru Haná, v podnicích a institucích jako na krajském úřadě, magistrátu, Gemo a.s., Celní správě, ve Fakultní nemocnici, MŠ Wolkerova, ...

Sluníčko přispívalo k dobré náladě občanů, nehrozil Covid-19 a tím se vytvořily příznivější podmínky pro prodej kytiček, než tomu bylo v posledních dvou letech.

Nyní uvedu několik postřehů z prodeje, jak je zaznamenala především Miluška Šebestová, (potvrdily i další členky). O kytičky se hlásily především ženy středního a staršího věku a maminky s dětmi, dobře se prodávalo v menších obchodech a v případech, kdy se dařilo navázat bližší kontakt. Slabší byl zájem mužů (dle statistiky M. Šebestové na koupi 380 kytiček se jich podílelo jen 30) a minimální u mladých lidí. A jedna milá příhoda, která se stala dceři Olinky Císařové: „Maminka s dětmi chtěla zakoupit kytičky dětem, sobě a manželovi. Ale děti si vyžádaly kytičky nejen i pro babičku a dědu, ale také pro pejska, želvu a dvě rybičky.“

A teď ještě několik čísel. Do letošní sbírky Českého dne proti rakovině se zapojilo 57 našich členek, které prodaly, resp. zajistily prodej 3350 kytiček. Největší podíl na tomto výsledku mají již osmdesátiletá Miluška Šebestová (400 kytiček), Darja Lešanovská (310 kytiček), Liduška Kleislová (300 kytiček) a Jaruška Hegerová (200 kytiček). A výtěžek, který letos putoval na konto sbírky, činil 82 005 Kč, tj. o 12 337 Kč více než loni. Velký dík patří nejen našim členkám, ale také jedné chlapecké

a jedné smíšené dvojici z Gymnázia Olomouc-Hejčín (jedna z dvojic dosáhla dokonce třetího nejvyššího průměru na kytičku a to 38,77 Kč) i vedení školy, které je uvolnilo, dále Městskému úřadu a Domovu pro seniory v Tovačově a všem již výše jmenovaným a dalším podnikům a institucím. Nemohu letos jmenovitě opomenout pracovníky Celního úřadu pro Olomoucký kraj, Blanická 19 a Detašovaného pracoviště CÚ, Sladkovského 1213/39. Jmenovaní výši částek trvale přispívají k tomu, že naše členka a jejich bývalá kolegyně Jarmila Fenclová dosahuje nejvyššího průměru na kytičku v rámci našeho klubu. Letos to bylo 52,10 Kč. Oceňujeme i letos součinnost s pracovníci pobočky Pošty Olomouc 8 na Horním náměstí, které profesionálně zajišťovaly přebírání výtěžků z prodeje kytiček a jejich odeslání na účet sbírky.

Božence Filipové se podařily vyřešit problémy vzniklé převážně pasivitou některých našich členek a patří jí dík, že přesto zajistila vzornou organizaci sbírky.

Průběh a výsledky Kytičkového dne v rámci našeho Onko klubu přispěly k naplnění cíle sbírky a tím k podílu na vytváření podmínek, aby Liga mohla plnit své poslání.

**Věra Kratochvílová,
Onko klub Slunečnice Olomouc**



Poslední kytičky prodávají u Sloupu Nejsvětější Trojice Jarmila Fenclová a Věra Kratochvílová.

VEČERNÍ



POHODA U TROJICE

MULTIŽÁNROVÝ HUDEBNÍ FESTIVAL

8. ČERVENCE – 20. SRPNA 2022

VŽDY V PÁTEK A SOBOTU | 19:00-22:00

OLMOUC

PROGRAM ČERVENEC 2022

8. 7. 19:00 **DUO HABET**

pátek 20:30 **IVAN MLÁDEK & BANJO BAND**

9. 7. 19:00 **JULIÁN ZÁHOROVSKÝ**

sobota 20:30 **ANNA JULIE SLOVÁČKOVÁ**

15. 7. 19:00 **TONY JOCH & PŘÁTELE**

pátek 20:30 **VOJTĚCH NEDVĚD & TIE BREAK**

16. 7. 19:00 **JAROMÍR ADAMEC / POCTA WALDEMARU MATUŠKOVI**

sobota 20:30 **HONZA MLČOCH / POCTA KARLU GOTTOVI**

22. 7. 19:00 **JB & BLANK**

pátek 20:30 **LA BOUJEAU**

23. 7. 19:00 **TEMPUS**

sobota 20:30 **IRISH ROSE / SK**

29. 7. 20:30 **GALAVEČER FLAMENCA / BALLET FLAMENCO ESPAÑOL**

pátek

30. 7. 19:00 **FLAMENCOVÁ FIESTA / MORENITO DE TRIANA PROJECT**

sobota 20:30 **LOS DEL BARRIO**



OLMOUC | HORNÍ NÁMĚSTÍ
LETNI.OLMOUC.EU



Žena (65 let) z Přerova by ráda poznala spolehlivého, hodného muže k vážnému vztahu z Přerova a okolí. Tel.: 732 831 479.

Rozvedený 66 letý muž 174 cm, 65 kg, nekuřák s vyř. minulostí a vlastním RD, hledá ženu 60–66 let, štíhlou, nekuřačku k vážnému seznámení z PR, PV a OL či okolí. Najdeme se do léta? Prosím volejte na 702 319 524.

Obyčejná ženská z vesnice 68/162, taky ještě pracující, hledá kamaráda, který je občas taky sám (ne ženáč). Má rád přírodu, občas kino, nějaký výlet či jen tak podvečerní brouzdání. Ol, Štr, Jes. Zatím SMS 605 530 565, omlouvám se, na neznámá čísla nereaguji. Dáša

Hledám muže nad 75 let pro radost, vzájemnou pomoc a oporu. Pěkné zájmy a záliby uvítám. Zároveň

hledám i osamělé přátele. Jsem z Brna. Mobil 605 896 101. Kontakt SMS.

Rozvedená z Prostějova, štíhlá, 165 cm hledá vyššího sympatického muže od 65 do 70 let. Jen okolí Přerov, Olomouc, Prostějov. Případné SMS na číslo 606 333 190. Žádný flirt!

Rozvedený, 182/75, ve věku 63 let, se rád vážně seznámí s ženou do 55 roků, štíhlé postavy. Jsem dobře situovaný, auto, byt mám. Letošní dovolená u moře spolu? Tel. 776 323 476

Zadaný muž, ale osamělý, hledá ženu 50–60 let, která je na tom stejně. K dlouhodobému nezávaznému vztahu. Jako kamarádka, přítelkyně, milenka. Jsem obyčejný muž po 60 letech, střední postavy, trochu gymnastická postava. Diskrétnost

na prvním místě. Pište nebo volejte na telefon 720 690 178.

Vdovec po šedesátce hledá vhodný protějšek, přítelkyni. Jsem zabezpečen ale zklamán. Bezstarostná cesta životem. Mobil: 720 339 761.

Ráda bych poznala pohodového muže kolem 70 let nekuřáka se smyslem pro humor. Jsem žena mladistvého typu 160 cm, 59 kg. Záliby: kultura, cestování, autovýlety, příroda. Okres Přerov, Olomoucký kraj. Tel. 605 376 902.

Hledám někoho, kdo také pečuje o osobu blízkou ve 4. stupni závislosti – pro výměnu zkušeností. pavelhsw@post.cz, 776 571 906.

Hledám muže, co ještě může, věk do 65 let nad 170 výšky, Šumperk a okolí. Tel: 608 181 033.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 14. 7. 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: ABORT, ACO, ANÉMIE, MOB, TOOL	NÁZEV PISMENE L	BODNÁ ZBRÁN	OČISTĚNÁ VODOU	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA	ČARODĚJ		KOUPACÍ NÁDOBY	POTŘEBA HOUSLISTY	TAHLE	UNIVERZITA TOMÁŠE BATI ZLÍN ZKR.	FRANCOUZ- SKÁ ZPĚ- VAČKA EDITH ???		KARIBSKÝ STÁT	RUBAT
NÁRODO- HOSPODÁŘ							VCHOD						INICIÁLY BYVALÉHO POLITIKA KOHLA		
DĚLENÁ							KRASLICKÝ PODNIK						CHEM ZN. ZLATA		
							UHLOVODÍK						2. DÍL TAJENKY		
ČERNO- MOŘSKÝ POLO- OSTROV					NOSITELÉ DĚDIČNÝCH INFORMACÍ PREZENTY					TOUŽIT					
										OZVĚNY					
OD TOHOTO MÍSTA						LATĚ					ŘECKÝ SYR				
						POPĚVEK					TELEVIZNÍ NOVINY ZKR.				
	NE RYCHLE	POLOHA V JÓZE						PRAVÝ ZASTAR.				JEDNOTKA INFORMACE			
		KUCHYŇSKÝ PŘÍSTROJ										SPODEK NÁDOBY			
CHEM. ZN. POLONIA			STÁT ZÁ- PADNÍ ASIE					ZNAČKA PRAČEK						LESKLÝ NÁTĚR	DRUH PAPOUŠKA
			CHUDO- KREVNOST												
OPADÁNÍ MN. Č.						ZAČÁTEK TAJENKY: Stáří má výhodu. Člověk si...					NICKA				
MENŠÍ MNOŽSTVÍ					AČKOLIV						JMÉNO HERCE SHARIFA				
VLK Z KNIHY DŽUNGLE												POVĚDĚV			
												DŘEVINA S KMENEM			
ČESKÝ REŽISÉR KAREL ???											ZVRATNÉ ZÁJMENO			INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA	INIC. BÝV. LYŽÁRKY NEUMAN- NOVÉ
PŘEDÁVAT ZNALOSTI					CHEM. ZN. VÁPNIKU						PRES				
	KINO ZASTAR.	KLÁVESY NA POČÍTAČI				REALITNÍ KANCELÁŘ ZKR.	ASOCIACE CESTOVNÍCH KANCELÁŘÍ ZKR.	ASI		AMERICKÝ JEHLIČNAN	DRUH ROSTLINY				
		VÝRŮSTEK NA ZÁDECH									VEN ANGLICKY				
INICIÁLY SPISOVA- TELE HRABALA			OPĚRNÁ ZEĐ						NÁŘADÍ ANGLICKY					INICIÁLY HERCE EAST- WOODA	CITOSLOVCE POVZDECHU
			POKŘIKUJÍCÍ DAV												
ŽENSKÉ JMÉNO 10. 9.					KYANID DRASELNÝ				SCÍTÁNÍ						
					POTRAT MEDIC.				DRÁB						
OHRAZENÝ LES						ZNIČENÝ HOVOR.						DÝCHÁNÍ			
						OBYVATEL RUSKA						ZDE			
	SYSTÉM BRZD	VODNÍ HLODAVEC					PES ANGLICKY				ZVUK TROUBENÍ			JMÉNO MAKEDON. BÁSNÍKA ŠOPOVA	CHEMICKÝ PRVEK ZN. SN
		KUSY LEDU					DĚLN. TĚL. JEDNOTA				ŽACÍ NÁSTROJ				
JESTLI SLOVENSKY			ROZHODČÍ ORGÁN					VENKOVSKÁ MLÁDEŽ					ATLET. KLUB ANGL. ZKR.		
			ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA					ŘÍMSKÝCH 6					JÍL SLOVEN.		
SPOLEČEN- STVÍ										ČERVE- NAJÍCÍ SE					
KRMIT						JEDNOTKA INTENZIVNÍ PÉČE ZKR.					SLOUPOVÝ PODSTAVEC				

Řešení z minulého čísla: ...na který zaměstnaný člověk nemá čas. **Výherci z minulého čísla:** Lenina Čizmařová, Šternberk; Zdenka Michalcová, Uničov; Maria Gavendová, Bruntál



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!

