

moravský **senior**[®]

zdarma

srpen 2022

Trávníkář Jan Chladil předává řemeslo



Tipy na kulturu
a výlety v srpnu

Objevili nejstarší
fotografii Olomouce

Táborníci odpočívali
v Karlově pod Pradědem



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

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

Grafické & DTP studio

✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

prePRESS

PRESS

postPRESS



Úvodník

V době, kdy jsem psal tyto řádky, panovala u nás úmorná vedra srovnatelná s těmi jihoevropskými. V zemích jako Itálie, Francie, Portugalsko či Španělsko je ovšem považují za běžná a díky svěžímu vánku od moře jsou pro tamější obyvatele schůdnější. I tak se ale v těch nejvyšších teplotách nehrnou ven a zůstávají v chladnějších, stinných lokalitách. A ne nadarmo tam mají zavedenou siestu, tedy čas, kdy se odpočívá a úřady i obchody jsou zavřené. S tím, jak u nás rostou teploty, by to stálo za úvahu také, co říkáte?

Hezký zbytek prázdnin přeje

Miloslav Kyjevský, šéfredaktor
a vydavatel časopisu
Moravský senior



OBSAH



24



32

ROZHOVOR 4–7

ANKETA 30

POZVÁNKY 16–19

ODPOČINKOVÝ POBYT 32–33

RECEPTY 24

KŘÍŽOVKA 35

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, www.moravskysenior.cz

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; IČO: 03339769. Registrováno pod číslem MK ČR E 21702 vychází každý měsíc

Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva 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: 1. 8. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 11. 8. 2022. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 29. 8. 2022

Jan Chladil: Trávník předávám schopným klukům

Letos třiasedmdesátiletý srdcař z olomoucké Sigmy Jan Chladil převzal v červnu ocenění Cena města Olomouce. Bývalý hráč, trenér a zároveň provozní manažer a šéf technického úseku působil na Andrově stadionu už od roku 1975 a pod jeho vedením se zde postupně formoval technický úsek, který se mimo jiné stará o kvalitu zdejších hřišť. Pan Chladil je ve svém oboru špičkou, například v roce 2020 získal Cenu za přínos českému fotbalu v modernizaci fotbalových hřišť a stadionů.

Pane Chladile, odkud pocházíte?

Já jsem Prajzák, z Ludgěřovic. Ale je to složitější, protože můj otec byl Olomoučák a maminka pochází z Holice. Otcovi rodiče postavili barák na Novém Světě, kde teď bydlím. Táta měl zemědělskou školu, tak byl po válce nasazený tady do pohraničí, právě do Ludgěřovic na statek jako správce, tak tam dostali domek. A tam jsem se narodil já. Ještě mám o dva roky mladšího bratra. Tam jsme ale nebyli dlouho, přestěhovali jsme se k babičce a dědovi do Olomouce. Ale považuju se za Olomoučáka. V roce 1969 jsem maturoval na průmyslovce jako elektrotechnik a s jedním velkým kamarádem jsme se upsali, že půjdeme na dráhu, abychom nemuseli hned na vojnu. Tam jsme nejdřív tři měsíce v podstatě jenom měnili oleje okolo kol, to si nedovedete představit, jak jsme byli špinaví. Později jsme se posunuli dál. A potom jsme šli na vojnu na pět měsíců, to už jsem ale hrál fotbal, to si mě vyhlídli z Novosad.

Kdy jste začal s fotbalem?

Já jsem hrál fotbal už na Novém Světě. Tam jsem sázel topoly, které se před několika lety teprve kácely. Tehdy tam ani hřiště ještě nebylo, nejbližší v Holici a na Nových Sadech škvárové. Tehdy se tam odkoupilo pole a udělalo se hřiště. Tam jsme byli s bráchou denně, to byl vždycky průser, když táta večer přišel a hvízdal. Nebo jsme taky ještě hodně v létě jezdili k rybníku na kole. Dostali jsme za uši, protože jsme

nedonesli něco pro králíky nebo jsme neměli očištěné boty. To mi bylo takových deset let.

Jaké to bylo na vojně?

Když jsem z Nového Světa přestoupil na Nové Sady, tak se mi dařilo, dával jsem góly. Na vojně jsem byl v Bohumíně a to neexistovalo, abyste první měsíc, když jsem byl v přijímači, někam odjeli mimo kasárna. Naštěstí se velitel útvaru a tehdejší tajemník nějak domluvili, a oni mě pustili. V sobotu ve 12 pro mě přijeli kamarádi, spoluhráči z Novosad a do půlnoci jsem musel být zpátky. To bylo tehdy snad

130 kilometrů a oni pro mě jezdili autem. Hrál se třeba v pět a do půlnoci jsem byl zase zpátky. Nějakému desátníkovi se to tehdy nelíbilo a nemohl to snést, tak jsem to pak odnášel já, když jsme měli výcvik. Třeba jsem za ním běhal, když jezdil na kole. No měl jsem krušnou vojnu.

Potom jste chtěl pokračovat na dráze?

Ano, s tím jsem počítal. Ale pořád se mi dařilo v tom fotbale. Někdy v roce 1972 zazvonil doktor Hubáček, že je z Klubu přátel Slavie pověřený vedením, a že by měli zájem, abych



Loučení na stadionu



Stávající tým technického úseku



S Tomášem Rosickým a Petrem Čechem

přestoupil. To jsem byl úplně v sedmém nebi, jenomže jsem měl na dráze podepsanou smlouvu na deset let a neměl jsem hotové všechny kurzy, to mi tehdy zamítli. To mě hrozně mrzelo, měl jsem tam jít od ledna 1973, tehdy tam polovina kluků byla v národáku, navíc bylo ještě naplánované třítydenní soustředění ve Splitu. Nicméně jsem do Prahy jezdil na zkoušku

a na turnaje, i když jsem chodil do práce. Jezdil jsem tam v sobotu vždycky hrát za Běčko. To byly takové začátky, pak jsem tam i bydlel a dělal tam na té železnici v Praze.

Kam jste potom pokračoval?

Do Vítkovic, tam jsem byl rok a půl. A to už jsem byl ženatý a čekali jsme s manželkou první dceru. Tehdy mi

na soustředění přišel telegram a trenér to tam přede všemi četl. Potom jsme čekali druhou dceru a ve Vítkovicích byl trochu problém s bytem, tak jsme byli i rádi a šel jsem do Olomouce. Tady mi sice slíbili byt, ale měl být jednopokojový, no nakonec to dopadlo, že jsme dostali třípokojový. V železárnách pro mě nebyla v tu dobu práce, tak jsem dělal tady na hřišti chvíli. Pak tu byli ještě dva důchodci. Takovou starou sekačkou se sekalo třeba čtyři hodiny, no pak jsme ještě měli jednu půjčenou. To by mě v životě nenapadlo, že tu strávím potom skoro padesát let. A potom jsem dostal zaměstnání v železárnách, na konstrukci. Měl jsem na starost elektrozapojení nových strojů, které přišly. Chodili jsme na šest nebo na sedm a kolem jedné hodiny se už chodilo na trénink. Dalším mým stanovištěm byl ústřední prodej, tam jsem dělal vedoucího oddělení, i když jsem o tom tehdy moc nevěděl. Chodil jsem ještě jako jeden jediný hráč do práce, když už jsme postoupili do ligy, aspoň na dvě na tři hodiny, a z práce na trénink.

Kdy jste se vrátil na stadion?

Pak se na stadionu postavila jedna tribuna, přibýlo práce, museli se přijmout lidi, a bylo potřeba tady nějakého správce, tak mě oslovili. Myslím, že to byl rok 1984. Zároveň jsem začal trénovat přípravky, to byly takové první pokusy, posbíralo se pár dětí. Potom jsem byl u sportovních tříd, po vzoru Baníku. To byla pátá třída, a tam už padala ta jména, Míša Kovář a další, co hráli potom ligu, už se to tam třídilo. Potom Petr Uličný dostal nabídku trénovat Uničov a přišli za mnou, jestli bych po něm nevzal Běčko, tak to jsem dělal devět let, s Jirkou Vítem a potom to vzal Vlasta Palička, a do toho jsem pořád řešil ty provozní věci, pomalu jsem získával nějaké vědomosti. Když byl nějaký problém na stavbě nebo v nějaké budově, tak nám z železáren pomáhali, zvedl jsem telefon, že je potřeba něco opravit, měl jsem tam kamarády, tak nám naštěstí byli schopní vždycky někoho poslat. Někdy jsem i z tréninku musel odběhnout, abych něco vyřešil.

Od té doby jste už z technického úseku neodešel.

Ne, už mi to zůstalo. To se ale dnes vůbec nedá srovnávat s tou dobou, která byla. Všechno jde dopředu. Já jsem navštěvoval semináře, které pořádala technická odnož Fotbalového svazu, tam přednášely kapacity, které jezdily i do zahraničí. První pokusy o vyhřívaný trávník, první byl v Jablonci, to nám ukazovali ve Vítkovicích třeba. Něco jsme si dělali sami, třeba mašinu na zapískování, která stála tehdy 350

tisíc, tak já jsem sehnal pneumatiky, kluci to svařili, a v principu to taky posloužilo a stálo to pár korun. A tak jsme postupně řešili všechno, než se tedy klub dostal do ligy. Nejvíc mi daly návštěvy po světových hřištích, v Anglii, v Holandsku, v Německu, v Belgii, v Dánsku, to bylo něco neskutečného. Když jsem viděl ten vztah hráčů k tomu trávníku, tam jsou děcka od malička vychovávané, jak se mají k té trávě chovat. Tady s tím trochu bojujeme pořád.



Petr Uličný a Jan Chladil



Ve světlých dresech zleva

Postupně jste ty vědomosti někomu předával?

Tady je skvělý trávníkář Dušan Romanovský. Toho jsem si tady vychoval a to je moje chloubka, protože se za osm let dvakrát stal nejlepším grassmanem v Česku. Víím, že se o to postará. A další takový schopný člověk tady je Karel Halouzka, taky moje pravá ruka. Tomu se volá, když něco nefunguje, na toho je taky spoleh.

Jak vypadal váš pracovní den?

No, to je dost proměnlivé. Samozřejmě se stalo, že i ve tři hodiny v noci vám zavolali, že něco prasklo. A dnes když už jsou telefony, je to jednodušší. Za jeden rok nás několikrát vykradli třeba. Nebo potom když se postavila tribuna, pořád se něco řešilo. Od sedmi jsem tu byl, když jsem trénoval, tak o půl čtvrté na trénink, o víkendech jsem ještě jezdil s Běčkem hrát.

Co děláte ve volném čase?

Vždycky mě hrozně bavil tenis a lyže, ale to jsem kvůli fotbalu začal pozdě, poprvé na Kaprunu. Tak v zimě jezdíme na lyže s maminou, na běžky jsem hodně jezdil. A v létě kolo a ještě chodím i na brusle, ale to když někomu řeknu, tak se mě lidi ptají, jestli jsem normální, v mém věku.

Jak často jste na stadionu dnes, i když už nemusíte?

Dvakrát třikrát za týden, aspoň na chvíli. I když nepotřebuju, ale většinou jdu. Nebo mi volají kluci a domluvíme se, co je potřeba. Agendu jsem musel rozdělit, aby v tom nebyl nepořádek. Dušan si komplet převzal problematiku trávníkářství. Na to je takový složitý program hnojení, který se trochu mění každý rok podle půdního rozboru, takže to se musí hlídat. Nebo to chytá různé choroby, tak se musí zase něčeho přidat. Řeší se trávníky tady i na Řepčíně – postřiky, hnojivo, lajnovací barvy. Teď se řešily problémy se studnou. V mobilu mám za ty roky přes sedm stovek kontaktů. Takže se

**Pamětní medaile**

rozhodila tematika trávnickářská, potom provozně-technická, kluci jsou šikovní na práci, tak to mají ode mě rozdělené. Ale stane se, že potřebují poradit nebo nasměrovat, postupně si to přebírají. Já jsem za to ale rád, vypadnu z domu a hlavně člověk udržuje hlavu, to je potřeba.

Pamatujete si nějaký velký průšvih, který jste tu za ty roky musel řešit?

No, přemýšlím. Tak stanou se havárie. Třeba dva roky po sobě nám tady mezi svátky na Vánoce před hotelem praskla voda, to byl gejzír. Nebo dokonce před nějakým mezinárodním utkáním praskla voda před tribunou, ráno. Tak jsem zase musel obvolat ty známé, kteří to tady udělali, že to lidi ani nepoznali. Velký průšvih byl někdy před třemi lety.

To hřiště, když je sucho, tak to chytá různé choroby. Třeba se udělají takové světlé flíčky, a když se to neřeší, tak za den je to už na třiceti procentech hřiště. A to když se nezastaví, tak je to, jako byste to polili savem, jinak je to fakt průšvih. Takže se to muselo okamžitě objednat expresem, hned se to odpoledne stříkalo, prostě takové věci se musí řešit hned. Jednou tady vyplo osvětlení, ale to se může stát všude. Spíš takové ty nečekané havárie se stávají, ale od toho jsme tady, abychom to řešili a hlavně vyřešili.

Kateřina Benešová

**Foto: archiv Jana Chladila,
Moravský senior**

**Během zápasu****S trenérem Karlem Brücknerem, 1979**

Senioři, s kým se doma mazlíte vy?

Existuje hned několik důvodů, proč si v důchodu pořídit domácího mazlíčka, pokud už doma nějakého nemáte. Zlepšují nám například náladu, ale právě v pokročilém věku mají pozitivní vliv také na naše zdraví. Navíc domácí zvířata nám během běžného dne pomáhají udržet režim, na který už ve stáří mnoho lidí částečně nebo úplně rezignuje. Na druhou stranu jsou také faktory, které je potřeba nejprve zvážit předtím, než navštívíte zverimex nebo třeba chovnou stanici či útulek.

Nejde ani tak moc o to, jestli máte psa, kočku nebo třeba andulku. Zvířátka nám dávají pocit, že jsme milovaní a potřební. Senioři jsou díky nim pak aktivnější a nacházejí jednodušeji více sociálních kontaktů, dále to pak může mít příznivý vliv na problémy se spánkem či vysoký tlak. Péče o někoho dalšího nás dělá šťastnějšími a právě ve starším věku chybí mnoha lidem pocit, že je někdo potřebuje. Navíc například taková kočka se nechá moc ráda hladit, přičemž se v lidském mozku uvolňuje hormon zvaný oxytocin, díky němuž se cítíme lépe.

„My jsme dřív měli pár koček, dnes už ne, ale chodí k nám pořád souse-dovic kočka, vlastně je víc asi u nás, než u nich,“ směje se osmašedesátiletý Ivo Stoklas. „Nedovedu si to bez ní už představit, má u nás k dispozici i krmení. Podle mě to k domu patří, je to

takové veselejší, když vím, že za mnou vždycky přijde a nechá se podrbat,“ dodává.

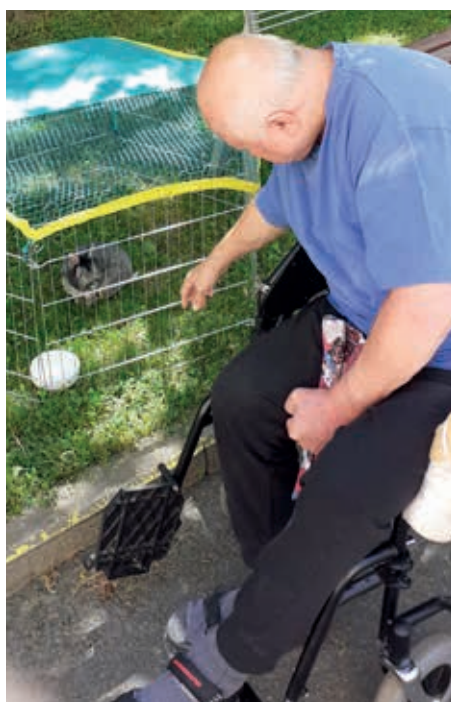
Soudě podle počtu chovaných domácích zvířat na počet obyvatel se v Evropě pohybujeme na vrcholku pomyslné tabulky. Jednoho nebo více domácích mazlíčků totiž podle statistik má i polovina českých domácností. Není zřejmě překvapením, že nejčastěji jde o psa či kočku, neobvyklá ale není ani kombinace obou zmiňovaných. Jaká zvířátka ale Češi volí?

VYBÍREJTE PEČLIVĚ

Pro aktivnější osoby v důchodovém věku je určitě vhodný menší, ideálně krátkosrstý pejsek. Lidé někdy vybírají podle cenové dostupnosti, avšak je dobré myslet také na to, že nejlepšího parťáka si můžeme vybrat i v útulku, přičemž ještě uděláme dobrý skutek,

navíc tito psi jedinci bývají velmi vděční. Pejsek může být klidně starší. Pokud se na psa necítíte, vhodná pro vás bude krátkosrstá kočka, kterou stačí krmit a jednou za čas jí vyměnit podestýlku podle zvoleného typu toalety. Kočky se dožívají poměrně dlouhého věku, můžete tedy opět vybrat nějakou starší z útulku.

Výbornými, nenáročnými společníky do domácnosti a zároveň i zvířátky na pomazlení mohou být drobní savci, například králík, morče nebo křeček. Bude jim stačit pouze krmení a jednou za čas vyčištění klece. Perfektní volbou jsou pro seniory, kteří už si péči o psa ani kočku nedovedou představit. Pokud jste milovníky terarijních zvířat, nenáročná zvířata jsou strašilky, pakobylky, případně kudlanky. U některých seniorů byste možná překvapivě našli také sklípkanu nebo nějaký druh



Klienti s králíčkem Bobíkem

ještěrky. Příznivě na nás působí i akvarijní rybky, které nejsou náročné na čas. Přisypáváte krmivo a jednou za čas stačí vyměnit vodu. Navíc se říká, že pozorování rybiček má uklidňující vliv.

DOPŘÁVÁME JIM

Množství finančních prostředků, které investujeme do svých čtyř či více nohých kamarádů, se každým rokem zvyšuje. Nejvíce za mazlíčky utrácí domácnosti bez dětí, kam patří právě i senioři. Největší částku pojme krmení, kromě toho ale majitelé zvířat investují i do dalších služeb, které dříve třeba vůbec nebyly dostupné. Takovým příkladem mohou být psí hotely nebo salony pro psy, které dokáží pomoci v různých situacích – během dovolené, při stěhování, nemoci či pracovních povinnostech. Cena za jeden hlídací den se pohybuje kolem tří set korun za psa, u koček to bývá méně. Častějšími výdaji jsou také částky za doplňky stravy či jiné. Vybrat si můžete z nepřeberného množství, od přípravku pro hebkou srst nebo voňavý dech přes vitaminy či parazitika až po interaktivní, dentální či výcvikové a jiné hračky. Samostatnou kategorií jsou pak samozřejmě oblečky pro psy i kočky. Hitem posledních let jsou hárací kalhotky, které ale dokáží dobře zabránit ušpinění našeho obydlí.

MÁTE HO KAM DÁT?

V životě každého, seniora nevyjímaje, mohou přijít okamžiky, kdy se na přechodnou nebo delší dobu nebude moci o mazlíčka starat. V takovém případě je dobré mít někoho, komu zvířátko předá, nejlépe někoho blízkého. „U nás tohle funguje tak nějak obousměrně. Když jede syn s rodinou někam pryč, dovezou psa k nám. A když jsme výjimečně na delší dobu pryč my, dáme naše dva malé zase k nim. Naštěstí se bez problémů snesou, takže to jde, jinak nevím, co bychom dělali, asi bychom nikam nejezdili. Člověk na to musí myslet, když si pořizuje psa,“ zhodnotila Alena Havlíková z Olomouce. Pro spoustu lidí v důchodovém věku je právě tento faktor důvodem, proč otálejí s pořízením mazlíčka, i když by nějakého chtěli. Mají strach, co s ním bude, až se o něj jednoho dne



Oblovy královské

nebudou moci postarat. Někteří chovatelé psů si dnes ale vyhrazují právo psa odkoupit zpět a neriskovat, že by se mohl ocitnout ve špatných rukou.

DOMOVY

Složitější to může být v domovech pro seniory, ne všude totiž logicky může mazlíček bydlet s vámi. Jisté ale je, že i tady mají zvířata velký přínos pro obyvatele, proto se často konají takzvané canisterapie, kdy se speciálně vedený a cvičený pes nebo fena setkávají s potřebnými osobami. Jde o metodu pozitivního psychosociálního a fyziorehabilitačního působení. Zajímavé je, že jeden americký domov pro seniory naplnil své prostory sto zvířaty, včetně ptáků, psů, koček nebo králíků a úmrtnost v průběhu několika let klesla o patnáct procent v porovnání s ostatními. Se zvířátky mají zkušenost i obyvatelé Domova Alfreda Skeneho v Pavlovicích u Přerova, který je umístěn v bývalém panství barona Skeneho. Areál je obklopen loukami, ovocným sadem a zámeckým parkem. Tam před lety našly útočiště srnky, ke kterým rok co rok přibývají další, a místní senioři je tak mohou z oken či terasy pozorovat. „Naši klienti si rádi pohladí kočku Bělunku nebo králíka Bobíka. Bělunka žije v domově již sedm let. Jako malé koťátko ji někdo nechal za branou domova. Tady našla útočiště a lásku. Jako terapeut u nás také už osm let působí králík Bobík. V přízemí budovy má

svůj domeček a v létě venku ohrádku postavenou na zelené trávě. Někteří senioři se s ním rádi mazlí, ale také ho o víkendech sami krmí. V průběhu týdne se o něj starají aktivizační pracovníce. V malém teráriu v přízemí chováme ještě dva africké šneky – oblovy královské, které jsme dostali v roce 2014. Před covidovou situací jsme také uživatelům nabízeli canisterapii. Dvě border kolie měli uživatelé moc rádi. Při procházkách se seniory po obci taky pozorujeme pasoucí se fríské koně, krávy, kozy, pávy a jiné drobné domácí zvířectvo. Zvířata přináší k nám do domova radost, pohodu a pocit spokojenosti,“ popisuje sociální pracovníce Domova Alfreda Skeneho v Pavlovicích u Přerova Jana Hrbáčková. **Kateřina Benešová**

Domácí mazlíček se nehodí pro každého. Jaké faktory je třeba při výběru zvířete zvážit

- Může senior zvířeti věnovat tolik péče a času, kolik dané zvíře potřebuje?
- Může případně chodit senior každý den na procházky?
- Bude se mít kdo o zvíře postarat, pokud už senior nebude moci, i když třeba jen krátkodobě?
- Bude člověk schopen zvířeti finančně zajistit péči například i v případě onemocnění?

Protipovodňová opatření: jedna etapa se dokončuje, další připravuje

Město začíná připravovat další díl protipovodňových opatření. Etapa označena římskou trojkou by se mohla začít stavět v horizontu pěti let. Teprve po jejím dokončení bude ochrana Olomouce před velkou vodou skutečně účinná.

Stavba budoucí III. etapy prochází územím s památkovou ochranou, dotýká se Klášterního Hradiska a navazujících obytných území. Je podmíněna přeložkami velkých inženýrských sítí i přeložkou komunikace v Sokolovské. „Bude klást vysoké nároky na práci vodohospodářských a technických profesí i městských a krajinných architektů. Třetí etapa bude zahrnovat revitalizaci městského prostoru spojeného s protipovodňovými opatřeními a návrhem pro aktivní i pasivní využívání řeky Moravy,“ popsal primátor Miroslav Žbánek.

Konkrétně půjde o snížení levobřežní bermy, zvýšení stávajících hrází u Hradiska asi o jeden metr, doplnění zídek mezi černovířským mostem a mostem v Komenského ulici. Dále o uzavírací hráz vedenou podél místní

komunikace z Černovíra do Hejčína, která bude ukončena u Mlýnského potoka, a také o navýšení levobřežní hráže u Černovíra vybudované po povodni z roku 2006. „Je to nepříjemné, drahé a mnoha lidem to komplikuje



život. Lidská paměť už navíc vytěsnila, co to je povodeň, protože již dlouho nebyla. Ale nikdo z nás nemůže říci, kdy bude, nebo že nebude. Ani kdy přijde její čas a bude potřeba ochránit životy i majetek,“ uvedl vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka.

V současné době se v centru města dokončuje stavba II.B etapy zahrnující vybudování dvou nových mostů v Komenského a Masarykově ulici. První etapa v centru města nahradila v roce 2007 nevyhovující most u plynárny dvěma novými mosty a vybudovala obtokové rameno. Na ni po proudu řeky Moravy navázala II.A etapa, která rozšířila a zkapacitnila prostory kolem řeky. Jejím přímým pokračováním je IV. etapa, která byla rozdělaná na část IV.A – ta v současnosti prochází povolená fází – a IV.B, která je ve fázi intenzivní projektové přípravy. Důvodem předržení čtvrté etapy před třetí etapou byla její jednodušší příprava.

Kompletní informace k protipovodňovým opatřením na <https://protipovodnovaopatreni.olomouc.eu>

Nové nařízení míří proti energošmejdům

Zákaz některých forem prodeje zboží nebo poskytování služeb prováděných mimo obchodní prostory v energetických odvětvích. Od 1. července 2022 nabylo účinnosti nové nařízení města Olomouce. Míří proti nepoctivým praktikám tzv. energetických šmejdů. Účelem nového nařízení je eliminovat aktivity nepoctivých prodejců nebo zprostředkovatelů dodávek energií, kteří se snaží pod různými záminkami vnutit zákazníkovi podpis smlouvy či plné moci k vyhledání nového dodavatele. V době, kdy ceny energií rostou a někteří dodavatelé kvůli situaci na trhu ukončují činnost, se navíc problémové případy množí. „Vydání takového nařízení, které dokáže lépe ochránit spotřebitele, nám umožnila novela zákona, která stanovuje nové

podmínky pro působení dodavatelů energií a především zprostředkovatelů, s nimiž se pojí většina stížností,“ objasnil smysl nařízení tajemník olomouckého magistrátu Jan Večeř.

Novým městským nařízením (č. 8/2022) se zakazují některé formy prodeje zboží nebo poskytování služeb prováděných mimo obchodní prostory při výkonu licencované činnosti držitelem licence nebo při výkonu zprostředkovatelské činnosti v energetických odvětvích, a to jak podomní, tak i pochůzkovou formou na celém území města Olomouce.

Pokud by se někdo dopustil porušení nového městského nařízení, je na jeho počínání pohlíženo jako na přestupek podle zákona č. 251/2016 Sb., o některých přestupcích, ve znění pozdějších

předpisů, za který je možno uložit pokutu do 100 tisíc korun. „Dohled nad dodržováním nařízení budou provádět pracovníci magistrátu a strážníci Městské policie Olomouc, které je možno kontaktovat na lince 156,“ doplnil vedoucí živnostenského odboru magistrátu Zdeněk Machalíček.

Podle aktuální novely energetického zákona se od 1. července 2022 zprostředkovatelská činnost v energetice stává novým druhem podnikání. Zprostředkovatelé budou moci působit na energetickém trhu pouze s oprávněním od Energetického regulačního úřadu a budou zapsáni v registru. Pro získání oprávnění bude muset zprostředkovatel splnit několik podmínek, například mít vzdělání a praxi v energetice.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Příbydou v olomouckých ulicích kontejnery na kovy a elektroodpad? Lidé často házejí třeba konzervy a plechovky do směsného odpadu nebo použité elektro dávají k popelnicím a čekají, že ho popeláři odvezou.

Popelnice na kovový odpad by mělo ještě letos přibýt v Olomouci zhruba padesát a těch velkých červených společností Asekol, která dělá centrální třídění elektroodpadu, by mělo přibýt asi tři až pět kusů do konce roku. Elektrospotřebiče ukládané vedle popelnice nebo kontejnerových stání jsou samozřejmě velký

problém. Musí se totiž svážet samostatně jako černá skládka a dost to prodražuje celý systém odpadového hospodářství. Výraznou pomoc pro nás do budoucna představuje vybudování nového odpadového centra, na kterém se teď domlouvají města a obce Olomouckého kraje. Mělo by disponovat moderními technologiemi třídění, které dokážou k recyklaci vytržít plasty a kovy i ze směsného komunálního odpadu. Je to ale projekt, který bude stát asi 450 milionů korun a my nyní ve spolupráci s Olomouckým krajem řešíme jeho finální podobu, financování a provozování.



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

Zchátralé veřejné toalety v Čechových sadech čeká kompletní rekonstrukce

Stoletá budova bývalých veřejných toalet v Čechových sadech bude opět sloužit svému původnímu účelu. Zdevastovaný objekt z roku 1922 olomouckého stavitele Jana Hublíka čeká kompletní rekonstrukce. Stavební část a přípojky na vodu a kanalizaci budou hotové ještě letos, s přípojkou k elektřině je třeba vyčkat na přeložku trafostanice, kterou bude realizovat ČEZ. Výstaviště Flora nyní prověřuje možnost dočasného napojení z veřejného osvětlení.

Podle dřívějšího záměru vedení města měla být budova veřejných toalet zbourána a její funkci měly zastoupit mobilní smart toalety. Národní památkový ústav však s demolicí nesouhlasil, což odůvodnil tím, že se jedná o architektonicky hodnotný objekt. Radní původní záměr přehodnotili a zvolili sice dražší, ale trvalejší variantu a nechali vypracovat projektovou dokumentaci na kompletní rekonstrukci staré budovy.

Budova bývalých veřejných toalet se dočká kompletní rekonstrukce. Budou osazena nová okna i dveře, výměna

čeká i střechu a podlahy. K objektu také povede nový mlatový chodník. Návštěvníci parku pak uvnitř budovy najdou bezbariérové WC, pisoár, pro maminky s malými dětmi bude k dispozici přebalovací pult a obsluha WC, kterou bude zajišťovat Výstaviště Flora, bude sloužit také sklad potřebného vybavení. V projektu se počítá také s pítkem umístěným na straně budovy

směrem k dětskému hřišti. Součástí rekonstrukce bude samozřejmě napojení na kanalizaci a vodovodní přípojku z ulice Palackého, dešťová voda bude zasakována.

Rekonstrukce architektonicky cenné budovy veřejných toalet včetně všech přípojek bude stát zhruba 3 miliony korun. Začít by se mělo ještě během letních prázdnin.



Nový most Václava Rendra je otevřen!

Pro Olomouc to znamená hned dvě premiéry

Je úplně nový a přitom lehce připomíná cosi z olomouckého fotoarchivu. Nejen tím je most na Masarykově třídě zajímavý. V první červencový den byl otevřen pro dopravu. Ještě předtím se na něm ale odehrál malý slavnostní ceremoniál, který stavbu mostu zakončil jeho oficiálním pojmenováním.

„Cením si toho, že se podařilo vybudovat tak zajímavou a kvalitní stavbu, že si zhotovitel poradil s náročnou prací uprostřed hustě obydlené části města a zvládl i dodržet slíbený harmonogram. Jsem moc rád, že se už most otevírá do běžného provozu a věřím, že s ním budou dnešní Olomoučané i další generace spokojeny,“ uvedl primátor Mirek Žbánek při křtu nové stavby.

Most s dopravním označením SO 03.2, kterému se během stavby říkalo lidově Rejnok a teď dostal jméno podle barokního sochaře Václava Rendra, je v lecčem originální a v olomouckých

poměrech jedinečný. I proto si zasloužil nynější slavnostní pojmenování, byť celá protipovodňová opatření, jejichž je součástí, ještě budou několik měsíců pokračovat.

Jeho stavba trvala 22 měsíců. Začala v září 2020 a skončila v červnu 2022. Zahrnovala výrobu mostní konstrukce, dopravu z Itálie do Olomouce, kompletaci jednotlivých komponentů, technicky složité vysunutí 290tunových kolosů nad řeku, neméně náročné propojení všech inženýrských sítí, položení kolejí a všech konstrukčních vrstev vozovky.

Poprvé v novodobé historii se tak radnice obrátila přímo na renomovaného architekta Antonína Nováka z atelieru DRNH, v té době čerstvého držitele titulu Architekt roku, s výzvou k vypracování originální konstrukce mostu. Náklady na přemostění řeky v ortogonální architektonické podobě dosáhly zhruba 100 milionů korun. Nový

návrh mostu se i díky pomoci tehdejšího ministra zemědělství Mariana Jurečky podařilo zařadit jako vyvolanou investici do rámce státní dotace na protipovodňová opatření.

Dnes je most hotov. Jeho druhou premiérou je vlastní jméno. Zatímco jiné takové stavby bývají lidově nazývány obvykle podle lokality, tento originální most dostal jméno po významném olomouckém barokním tvůrci Václavu Renderovi. V jiných městech jde o letitou praxi, v Olomouci o novinku. „Václav Render si takovou poctu zaslouží, byl to umělec a patriot, který ve městě zanechal řadu významných děl, kromě jiného mramorový oltář v našem kostele svatého Mořice, a inicioval a sám z velké části i zaplatil stavbu monumentálního sloupu Nejsvětější Trojice,“ připomněl mořický probošt otec František Hanáček, který následně nové stavbě požehnal, aby sloužila k prospěchu veřejnosti.



Aktivní seniory podpoří město dvěma miliony korun

Jak přispět k aktivnějšímu trávení volného času seniorů? Město Olomouc na projekt podpory volnočasových aktivit starších Olomoučanů vyčlenilo dva miliony korun. Občané starší šedesáti let s trvalým bydlištěm v Olomouci mohou žádat o příspěvek 500 korun na kulturní, sportovní a volnočasové aktivity. Ten obdrží ve formě voucheru, který mohou dle svého uvážení uplatnit u některého ze zapojených poskytovatelů.

Příjem žádostí i distribuce voucherů probíhá on-line prostřednictvím aplikace Aktivní město. Po vytvoření uživatelského účtu obdrží žadatelé elektronickou poukázku v hodnotě 500 Kč, kterou lze hradit vstup, nákup permanentky nebo zapůjčení pomůcek či vybavení v zapojených zařízeních.

Počet zapojených subjektů ale postupně narůstá, na konci prázdnin by

do seznamu měly přibýt třeba také Moravské divadlo nebo Moravská filharmonie Olomouc.

„Po loňském pilotním projektu jsme se rozhodli letos podpořit olomoucké seniory a pozvat je k návštěvě kulturních institucí nebo sportovních a volnočasových zařízení,“ říká o záměru Aktivního města v Olomouci náměstkyně primátora Markéta Záleská.

Poukázku s QR kódem lze přinést vytištěnou nebo v mobilu a uplatnit ji přímo na pokladně. Její hodnota bude odečtena od ceny běžného vstupného. Minimální částka, kterou takto lze uhradit, je 50 korun. Myšleno je i na uživatele, kteří si s počítačem úplně nerozumí a sami by registraci přes internet nezvládli. „Stačí, když se zastavíte s občanským průkazem v Informačním centru na olomoucké radnici nebo v Knihovně města

Olomouce, případně v jedné z jejích poboček. Registraci provedeme za vás a odnesete si voucher v papírové formě,“ upřesňuje náměstkyně Záleská.

Kde uplatníte poukázku

Aquapark Olomouc
Centrum Semafor
Plavecký stadion Olomouc
Zoologická zahrada Olomouc
Kino Metropol
Muzeum umění Olomouc
Vlastivědné muzeum Olomouc
Knihovna města Olomouce
Centrum pohybu

OLMOUC

AKTIVNÍ MĚSTO

Jste z Olomouce a je Vám 60 a více let?

Získejte 500 Kč
na Vaše kulturní, sportovní
a volnočasové aktivity

STAČÍ SE OD 15. 7. 2022 ZAREGISTROVAT V SYSTÉMU AKTIVNÍ MĚSTO
A POŽÁDAT O PŘÍSPĚVEK V PROGRAMU OLMOUC PRO KULTURU A VOLNÝ ČAS.
VŠE JEDNODUŠE NA ADRESE

WWW.AKTIVNIMESTO.CZ

Příspěvek ve formě elektronického voucheru lze uplatnit v olomouckém Aquaparku, Plaveckém stadionu, Centru Semafor, Zoologické zahradě, Knihovně města Olomouce, Muzeu umění, Vlastivědném muzeu, Centru pohybu, Kinu Metropol a na řadě dalších míst do 31. 12. 2022. Blíží informace a podrobné podmínky programu naleznete na www.aktivnimesto.cz.

PROJEKT JE REALIZOVÁN STATUTÁRNĚM HŘEDEM OLMOUC POD ZÁŠTITOU NÁMĚSTKYNĚ PRIMÁTORA MARKÉTY ZÁLESKÉ

AKTIVNÍ MĚSTO

Jak to funguje

- 1 REGISTRACE**
Registraci provedete na stránce www.aktivnimesto.cz. Při zadávání údajů prosím dbějte na jejich správné vyplnění. I malá nepřesnost ve jméně, bydlišti nebo datu narození může způsobit problémy při následném ověření.
- 2 OVĚŘENÍ**
Bezprostředně po registraci nebude váš účet ještě zcela funkční. Abyste mohli žádat o příspěvek, je potřeba údaje zadané při registraci ještě ověřit. Toto ověření provádí Magistrát města Olomouce vůči registru obyvatel a zabere zpravidla 3-5 pracovních dnů. O výsledku vás vyrozumíme emailem.
- 3 ŽÁDOST O PŘÍSPĚVEK**
Po ověření by už nic nemělo bránit tomu, abyste si zažádali o příspěvek. Na stránce **Nabídka příspěvků** jednoduše vyberete Olomouc pro kulturu a volný čas a jedním kliknutím odesíláte žádost. Podaná žádost se ještě jednou ověřuje, to už ale zabere jen pár hodin. Po schválení vám na e-mail přijde PDF s voucherem. Voucher je vytisknete nebo uložíte do svého mobilního telefonu nebo tabletu.
- 4 NEROZUMÍTE SI POČÍTAČEM?**
Pokud si úplně nerozumíte s počítačem a sami byste registraci přes internet nezvládli, nebojte, pomůžeme vám. Zastavte se s občanským průkazem v Informačním centru na olomoucké radnici nebo v Knihovně města Olomouce, případně v jedné z jejích poboček. Registraci provedeme za vás a odnesete si voucher v papírové formě.
- 5 UPLATNĚNÍ VOUCHERU**
Vyberte si jeden z olomouckých subjektů, který vouchery přijímá. Při spuštění programu jsou to Aquapark, Plavecký stadion, Centrum Semafor, Zoologická zahrada, Knihovna města Olomouce, Muzeum umění, Vlastivědné muzeum, Centrum pohybu a kino Metropol. Počet zapojených subjektů ale postupně narůstá, jejich aktuální seznam najdete na stránce www.aktivnimesto.cz. Na pokladně vybraného subjektu nahlaste, že chcete k platbě použít příspěvek z Aktivního města a připravte si voucher. Pokladní vám z něj při placení načte QR kód a podle výše vašeho zůstatku poníží cenu vstupného. A to je všechno :-)

PRO JISTOTU JEŠTĚ SHRNUTÍ PODMÍNEK PROGRAMU
Příspěvek mohou získat občané ve věku 60 a více let, kteří mají trvalé bydliště v Olomouci. Nominální hodnota voucheru je 500 korun. Minimální částka, kterou můžete uhradit, je 50 korun a příspěvek lze z voucheru uplatňovat postupně až do jeho úplného vyčerpaní. Voucher je neplacený, ale třeba vnočka může klidně vzít s sebou. Blíží informace a podrobné podmínky programu naleznete na www.aktivnimesto.cz.

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, psát cokoliv v prázdninových, dovolenkových měsících, kdy sluneční paprsky intenzivně olizují váš psací stůl a letní vánek ševlí a láká otevřeným oknem „Pojď ven...“, je velmi těžké. Odolat svodům letní pohody je náročné a vyžaduje notnou dávku odhodlání.

Ale protože vím, že se těšíte na svůj oblíbený magazín Moravský senior, který zcela jistě, společně s dobrým šálkem vašeho oblíbeného moku, k domácí pohodě patří, usedám a začnu poděkováním za nás všechny vydavateli a šéfredaktorovi panu Miloslavu Kyjevskému, člověku s velkým srdcem, bez kterého by tento úžasný magazín nikdy nebyl. Je ovšem na místě podpořit myšlenku, jak získat větší podporu pro udržení tohoto jediného bezplatného super magazínu. Jistě mi dáte za pravdu, že by byla velká škoda o něj přijít.

SENIORI A SPORT

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje vyslala dvě sedmičlenná smíšená sportovní družstva, která hájila barvy našeho kraje ve sportu. Obě reprezentační družstva vycestovala takřka ve stejný den. Cílem družstva A v mentolových dresech byly celorepublikové sportovní hry seniorů s mezinárodní



účastí v Mostě. Pořadatelem a organizátorem byla Rada seniorů ČR, hostitelem Krajská rada seniorů Ústeckého kraje. Her se zúčastnilo 18 registrovaných družstev. Vedoucí družstva a zároveň soutěžící paní Věrka Rollerová ze Šumperku získala pohár a ocenění „Nejstarší sportovkyně“. Gratulujeme. Družstvo B, oblečené do tmavě modrých dressů, odjíždělo z Olomouce na opačnou stranu, tedy přesně do Prešovského kraje na Slovensko, kde se zúčastnilo krajských sportovních her, které byly pořádány pod

záštitou Jednoty důchodců Slovensko – Prešovský kraj, se kterým má KRS Olomouckého kraje podepsanou Dohodu o spolupráci již devátým rokem. Oba sportovní týmy se umístily na krásném čtvrtém místě. Pohár sice nezískaly, ale domů si přivezly spoustu zážitků, dojmů, zkušeností - a také nová přátelství, o což tady především šlo. Všichni zúčastnění vyhráli. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje borcům za skvělou a vzornou reprezentaci Olomouckého kraje doma i v zahraničí.



Družstva našich sportovců. Foto: KRS Olomouc





Motto: "Výuka přichází za seniorem"

Zájmovému sebevzdělávání seniorů formou virtuálního studia se věnuje při ČZU v Praze–Suchbátě skoro 4700 studentů-seniorů ve 270 střediscích po celé republice. Je to ideální příležitost pro většinu seniorů z měst i venkova k aktivnímu využití volného času. Studenti VU3V studují celkem v 6 semestrech, tj. 3 roky, které zakončují slavnostní promoci na partnerské univerzitě.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje
 ☒ 779 00 Olomouc, Jeremenkova 40A ✉ milena.hesova@seznam.cz, ☎ 774 345 670



Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta



zvou na Virtuální Univerzitu třetího věku

Konzultační středisko VU3V KRS při KÚ Olomouc – 12. zimní semestr 2022/23 bude zahájen 29.9.2022 v 10,00 hod. v kongresovém sále KÚ Olomouc, Jeremenkova 1191/40a, 779 00 (u hl. nádraží). Přihlašování, platba a 1. přednáška bude v ten samý den na místě.

Studijní téma: Arménie blízka i vzdálená

Přednášky (celkem 6) jsou v dvoutýdenních intervalech. Noví zájemci se mohou informovat na výše uvedených kontaktech u p. Mileny Hesové, předsedkyně Krajské rady seniorů KÚ Olomouc.
Více na www.e-senior.cz (viz seznam konzultačních středisek)

KRAJSKÉ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ U SOUSEDŮ

Zde jsme slavili velký úspěch. Her se zúčastnila dvě družstva. Družstvo ve složení Vladimír Krušina, Lucia Búbelová, Rožek Jaroslav a Jana Kellnerová si i přes silně nepřející počasí sportovní hry užili a skvostně reprezentovali Olomoucký kraj. Z 80 přihlášených družstev obsadili třetí místo na bedně a paní Jana Kellnerová z Litovle přivezla zlato ve své kategorii – ženy do 70 let. Velká gratulace a poděkování za skvělou reprezentaci.

KRAJSKÉ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE 2022

Příprava našich krajských sportovních her pod záštitou I. náměstka hejtmana vrcholí. Sedmý ročník proběhne 18. srpna od 9 hodin již tradičně na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci. Krajská rada seniorů srdečně zve všechny seniory a příznivce, přijďte fandit svým favoritům a nebo si jen užít krásný seniorský den plný sportu,

doprovodného programu a navázat nová přátelství. Přihlášeno je 45 pětičlenných družstev, čekáme hosty z Opolského vojvodství a ze Slovenska.

BABIČKA ROKU 2022 A SVÁTEK SENIORŮ

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje hledá babičky - finalistky ve věku 60+ do soutěže pravé seniorské krásy. Více informací, propozice a přihlášku najdete na našem webu www.krsol.cz. Přihlášené finalistky budou soutěžit o titul „Babička roku“ 6. září od 13 hodin na Výstavišti Flora v Olomouci a zároveň oslavíme Svátek seniorů. Již teď vás srdečně zveme, akce je bez vstupného. Vítězka krajského kola bude reprezentovat náš kraj na celorepublikovém finále, které se bude konat 18. října opět na Floře v Olomouci. Dále hledáme babičky 90+ do kategorie „Nejstarší babička“, zde nesoutěžíme, ceny získají všechny přihlášené nominace a korunku nejstarší přihlášená. Přihlášené babičky do soutěže mohou nominovat také svá vnoučata, která mohou získat

titul „Zlaté vnouče“. Uzávěrka všech přihlášek je 20. 8. 2022. Akce se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje a je podpořena z rozpočtu kraje.

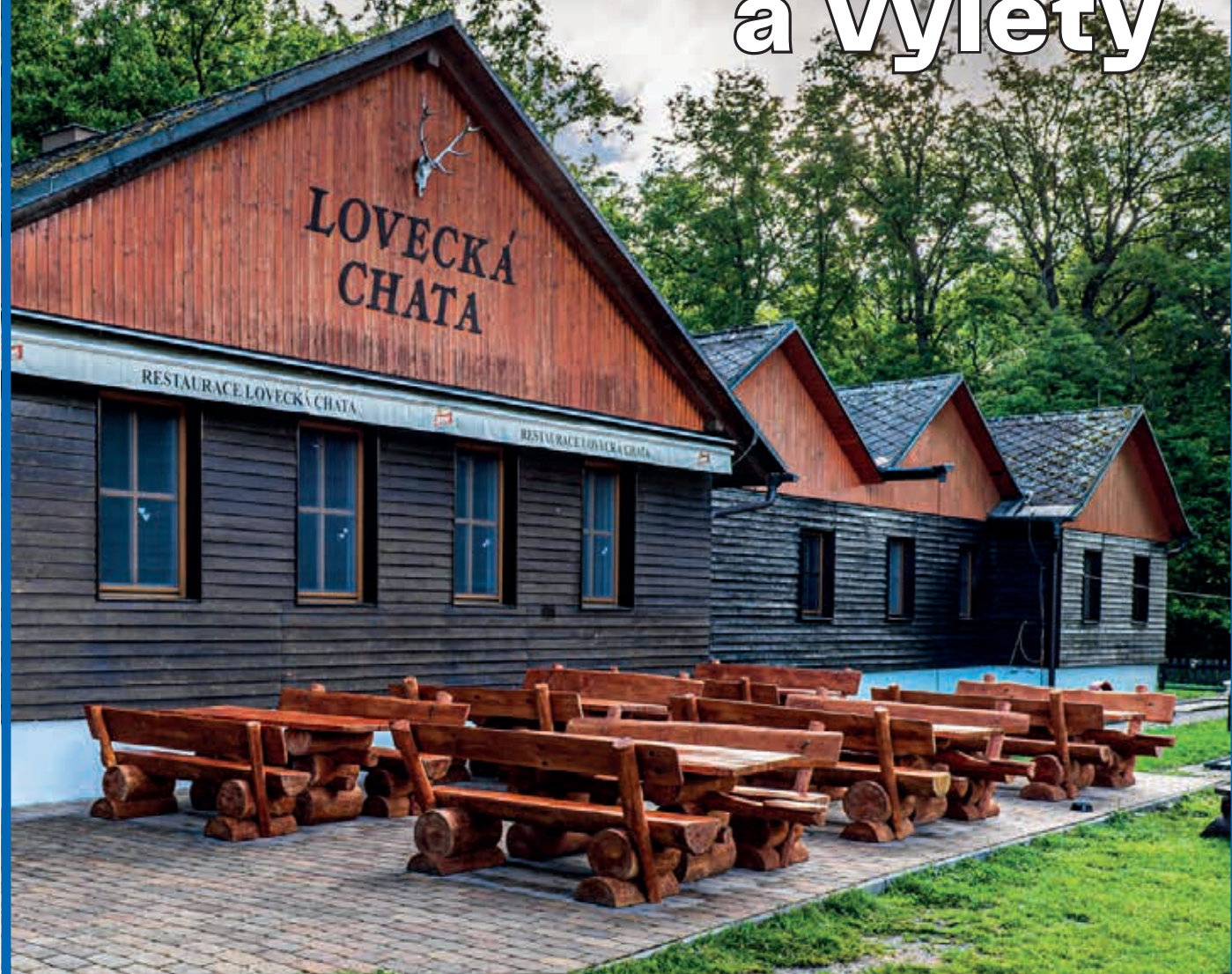
VZDĚLÁNÍ JE NEZCIZITELNÁ HODNOTA

Díky vstřícnosti vedení kraje už 29. září budeme opět společně studovat virtuální univerzitu třetího věku v kongresovém sále na krajském úřadě v Olomouci. Zájemci se mohou přihlásit přes webové stránky KRS nebo e-mailem u tutora pana Jaromíra Navrátila: navrja@zsdoloplazy.cz. Také ale můžete přijít osobně. Zahájení podzimního semestru je od 10 hodin.

Milí senioři, vážení čtenáři, děkuji za váš čas, který jste věnovali sloupku Krajské rady seniorů, přejeme vám krásné léto plné slunce a šťastných dnů. Nezapomeňte myslet na svoje zdraví!

**Milena Hesová Předsedkyně KRS
Olomouckého kraje
Místopředsedkyně Rady seniorů ČR
Poradkyně hejtmána**

Tipy na kulturu a výlety



● Lovecká chata

Loveckou chatu najdete v prostředí nivy řeky Moravy zhruba tři kilometry od obce Horka nad Moravou a asi 10 kilometrů od Olomouce. Jde o oblíbené výletní místo s restaurací, možností ubytování a zázemím pro nejrůznější setkání a společenské akce. Můžete se zde projet na koni, zkusit své schopnosti a odvahu v lanovém centru, zahrát si minigolf, petanque, paintball, kopanou či beach volleyball, zastřílet si z luku či z brokovnice, projet se na kole či motorové čtyřkolce nebo si jen tak vyjít do přírody.

Tipy na kulturu

● Čtvrtky na zámku v Hranicích

Hranické náměstí v létě znovu ožije kulturním programem. Do rytmů latino a popu vás přenesou duo SoundMates ve čtvrtek 4. srpna od 16 hodin. Pantomima Divadla Fortissimo se uskuteční ve stejný čas o týden později. Během představení Kufr, kdy sledují diváci neverbální klauniádu na jevišti, a bez toho, aniž by si to příliš uvědomovali, se zapojují do děje, vznikají spontánní improvizace a překvapivé komické situace. Ve čtvrtek 18. srpna od 15 hodin přijďte s dětmi navštívit Tajuplný svět her pana Šebesty. Tvořeny jsou ze dřeva, kovu, kamení nebo bavlny. Na bleší trh můžete přijít 25. srpna od 15 do 18 hodin. Prodávat či nakupovat lze oblečení, doplňky, drobný nábytek, doplňky do bytu a další poklady. Pro více informací a registraci místa napište na e-mail dramaturg@mkz-hranice.cz.

● Lidé Přerova

Sérii, která dokumentuje život ve městě objektivem světoznámého uměleckého fotografa Jindřicha Štreita, nabízí letos hodová výstava v Galerii města Přerova na Horním náměstí. Soubor čtyř desítek velkoformátových fotografií, které autor pořídil při realizaci kolekce snímků s názvem Ze života Přerovanů, určených pro kalendář města Přerov na rok 2023, je v galerii k vidění až do 2. října.

● Letní kino na zámku

Na promítání filmu Prezidentka se můžete těšit 6. srpna od 21 hodin na nádvoří zámku Jánský vrch v Javorníku. K posezení budou k dispozici lavičky a venkovní židle s podsedáky. V případě deště se nepromítá a bude zvolen náhradní termín. Vstup je volný.

● Promenádní koncerty

Promenádní koncerty se konají každou neděli vždy od 16 hodin v altánku ve Smetanových sadech v Olomouci. V srpnu se můžete těšit na tyto koncerty: 7. srpna Hanácký mužský sbor Rovina s muzikou, 14. srpna Hudba hasičského záchranného sboru, 21. srpna Šansony Hany Hegerové a 28. srpna koncert Moravského divadla Olomouc.

● Komentované procházky Šumperkem

Tematicky zaměřené procházky městem, které neslo pro svou výstavnost přízvisko Malá Vídeň, se konají ve vybrané prázdninové pondělky. V termínech 8. a 22. srpna pořádá IC Šumperk procházky s tématem Procházka Šumperkem ze 13. do 21. století a Zrození Malé Vědny. Na akci je lepší se předem objednat na telefonu 583 214 000 nebo e-mailem ic@sumperk.cz.

● Archeologické léto

Na Přerovsku můžete během srpna absolvovat prohlídky vedené archeologem Muzea Komenského v Přerově Zdeňkem Schenkem. Ten vás seznámí se zajímavostmi, které se vztahují ke dvěma významným archeologickým lokalitám

v regionu. V Přerově je to paleolitická lokalita Předmostí s Památníkem lovců mamutů, v jehož interiéru je k vidění unikátní skládka kostí zvířat poslední doby ledové. Další prohlídkou je pak návštěva hradu Helfštýna a seznámení s výsledky archeologických výzkumů a nejzajímavějšími nálezy v atraktivním prostředí paláce, který byl po náročné obnově na konci srpna 2020 slavnostně otevřen veřejnosti.

● Mezinárodní folklorní festival v Šumperku

V polovině srpna se Šumperk stane místem setkání mnoha členů folklorních souborů. Je velkým jevištěm, na kterém se střídají muzikanti, zpěváci a tanečníci ze všech koutů světa. Lidovými tanci, muzikou a obyčejí českých i jiných zemí ožije celý Šumperk. Můžete se těšit na exotické taneční a hudební soubory, ale i na tradiční zástupce domácího folklóru. Folklorní festival se v Šumperku koná každoročně v krásném prostředí městských sadů a trvá od 12. do 14. srpna.

● Pohádkové promítání na hradě Šternberk

Každý rok nabízí prostředí hradu Šternberka filmové promítání pod širým nebem jako připomínku letního kina, které bylo dříve v hradním parku. Letos se můžete těšit na oblíbenou českou pohádku S čerty nejsou žerty. Promítání se koná v pátek 19. srpna od 20 hodin na hradním nádvoří, v případě nepříznivé počasí v Hodovním sále. Vstupné je 60 korun.

● Den rekordů v Zoo Olomouc

Rekordy a superschopnosti z říše zvířat můžete zkoumat, zkoušet i ověřovat v sobotu 20. srpna v Zoo Olomouc. S dětmi i bez nich můžete absolvovat řadu her a dozvědět se tak spoustu zajímavých informací. Nejmenší si odnesou domů vlastnoručně vyrobenou zvířecí hračku. Akce se koná na vyhlídce u plameňáků a v jejím nejbližším okolí od 10 do 15 hodin.



● Koniny

Srpen a Koniny. To je už na Kameníčkově gruntu Hanáckého muzea v přírodě v Příkazech skoro synonymum. V neděli 21. srpna si do muzea naleznou cestu především děti s rodiči či prarodiči. Ti nejmladší se během dne mohou těšit třeba na jízdu na koni, lukostřelbu, výtvarnou dílnu, šermířské vystoupení, malování na obličej, pohybové aktivity nebo divadelní představení Studia Bez Kliky. Dospělí se jistě rádi zaposlouchají do hitů šedesátých let v podání hudební skupiny Isbina nebo ochutnají výbornou kávu.



● Komentované prohlídky v Lipníku nad Bečvou

Od května do září si mohou zájemci prohlédnout Lipník nad Bečvou s průvodcem. Provází se denně mimo pondělí. Odchod je vždy v 10 nebo 14 hodin z Turistického informačního centra na náměstí T. G. Masaryka. Prohlídka je zdarma a podle zájmu trvá 1–2 hodiny. Můžete tak navštívit památky, do kterých jinak vstup není možný (zvonice a hodinový stroj, synagoga, židovské hřbitovy či střešní zahrada), a dozvědět se spoustu zajímavostí o městě. V nabídce jsou tyto prohlídky a jsou zdarma: klasická, židovská, kovářská, církevní, prohlídka lipenských parků a prohlídka po stopách válečných hrdinů.

Tipy na výlety

● Muzeum tvarůžků

Muzeum Olomouckých tvarůžků nabízí řadu exponátů a pohled do dlouhé historie výroby. Najdete ho v domě Palackého 2 v Lošticích. Moderní expozice nyní představuje devět místností, muzeum je bezbariérové. Prohlídka trvá asi hodinu. Expozice vám představí hlavní postupy ve zpracování tvarůžků od mletí a lisování tvarohu, vlastní výroby, ale nahlédnete také do života samotných výrobců a jejich osudu. Součástí prohlídky je film Příběh neobvyklé vůně

z vyprávění strážníka Křópala. Prohlídka muzea končí vchodem do podnikové prodejny A.W. spol. s r. o. s možností nákupu celého sortimentu tvarůžků a dalších specialit.



● Dům přírody Litovelského Pomoraví

V obci Horka nad Moravou se nachází galerie krajiny lužních lesů, labyrintu koryt a ramen řeky Moravy, domov různých druhů rostlin i živočichů. Zájemci si zde mohou rezervovat dokonce komentovanou prohlídku nebo se zúčastnit pátrací hry či některé z akcí pro děti i dospělé, které se tady pořádají během celého roku. Také zde začíná několik turistických tras. Dům přírody Litovelského Pomoraví je volně přístupný a prohlídkový okruh zvládnou jak rodiče s dětmi, tak senioři. Až ke galerii se dá dojet autem, do Horky jezdí ale také vlak – je to sem jen kilometr pěšky.

● Hanácké skanzen

V Příkazích u Olomouce najdete soubor staveb lidové architektury známý jako „Hanácké skanzen“. Na návštěvníky zde čeká památkově chráněná usedlost se stodolou a několik přilehlých zahrad se třemi dalšími stodolami. S průvodcem je možné prohlédnout si obytnou a hospodářskou část Kameníčkovy gruntu. Uvidíte kuchyně, světnice, dílničku i školní třídu, ve stodolách pak zemědělské stroje a techniku.



● Zelená budka

Míříte za hezkými výhledy? Zkuste severně od Šternberku najít takzvanou Zelenou budku. Vyhlídku v podobě altánu tam nechal v roce 1913 postavit kníže Johann II. z Lichtenštejna. Za příznivých podmínek odsud dohlédnete až k Uničovu, na Dražanskou vrchovinu, Bouzov nebo Mírov. Ze Šternberka sem vede zeleně značená turistická trasa, která dál pokračuje až do Lipiny. Kdo se chce dozvědět něco nového, může se k Zelené budce vydat po naučné stezce Prabába.

● Městské muzeum Litovel

Na místě bývalé střelnice z 18. století najdete v Litvli Městské muzeum, kam si můžete přijít prohlédnout stálou výstavu Litovelská řemesla 1. poloviny 20. století. Expozice Gustav Frištenský pak představuje významného litovelského zápasníka, který procestoval svět a vybojoval tisíce zápasů. Další výstava má název „Od mechanického hracího stroju k modernímu gramofonu“ a nechybí zde ani možnost poslechnout si řadu oblíbených skladeb našich prarodičů.



● Lázně Skalka

Pouhých osm kilometrů od Prostějova se nachází lázně Skalka s léčivými minerálními vodami, které u nás nemají obdoby. Voda se zde využívá k pitným kúram i ke koupelím – klasickým, perličkovým i bylinným. V nabídce najdete i řadu dalších procedur, například masáže. Odpočinout si můžete v sauně či soláriu, při kosmetice, pedikúře nebo třeba procházce po zdejším parku. Pro aktivnější klienty je k dispozici tenisový kurt, hřiště na minigolf nebo petanque.

● Přírodní biotop Paseka

Pasecké koupaliště je považováno za jedno z nej příjemnějších a nejkrásnějších míst v regionu vhodných k rekreaci. Díky tomu, že je koupaliště situováno v prostředí okolních

lesů, nabízí příjemné a klidné místo pro relaxaci a odpočinek. Koupací biotop nabízí plavecký bazén, dětský bazén, skluzavku, tobogán i relaxační řeku. Původní zchátralé koupaliště ze 70. let bylo zrekonstruováno a nově je vybudována soustava vodních nádrží, jejichž obsah čistí rostliny a mikroorganismy. Návštěvníci si tak užijí koupání bez chemie v krásné přírodě a s moderním zázemím včetně občerstvení.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2022
SRPEN**

14.00 hod. / 70,-

PO	1. 8. FILM ROKU	T
ČT	11. 8. KDYBY RADŠI HOŘELO	Č
PO	15. 8. ELVIS	T
ČT	25. 8. PREZIDENTKA	Č
PO	29. 8. ŘEKNI TO PSEM	Č

**Č – ČESKY
T – TITULKY**

**D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ**

**ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA**

KINO METROPOL

Dva roky pústu končí. Vrací se seniorské cestování

Aragonitové jeskyně, hornické muzeum, arcibiskupský palác a desítky dalších míst v Olomouckém kraji se znovu zapojí do projektu Seniorské cestování. Ten byl dva roky u ledu kvůli proticovidovým opatřením. Teď se v plné síle vrací.

„Seniorské cestování je program zájezdů na zajímavá místa v Olomouckém kraji. Každý výlet vyjde účastníka díky dotaci kraje na dvě stě korun. To je stejná částka jako v době před covidem, což vzhledem ke všeobecnému zdražování považuji za malý zázrak,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

Cestovní kancelář, kterou kraj pro zajištění Seniorského cestování vybral, zpřístupní webové stránky, kde si senioři budou moci zájezd v e-shopu jednoduše zakoupit. Konkrétní internetová adresa bude zveřejněna

na stránkách kraje. Zájezdy bude možné objednat i telefonicky nebo osobně v sídle cestovky.

„Součástí ceny je také oběd a kraj si rovněž vyjednal, aby doprava probíhala klimatizovaným autobusem s průvodcem,“ dodala Milada Sokolová, uvolněná členka Zastupitelstva Olomouckého kraje pro oblast vnějších vztahů a cestovního ruchu.

Kraj podpořil Seniorské cestování částkou 1,3 miliónu korun. Do projektu se může zapojit až 1 700 účastníků.

ŠANCE I PRO OSTATNÍ

Výhodně mohou cestovat po Olomouckém kraji i mladší lidé nebo rodiny s dětmi. Pro ně jsou k dispozici karty Olomouc region Card. Po jejich zakoupení smějí výletníci navštívit desítky míst v kraji s výraznou slevou

nebo úplně zdarma. S kartou mají zdarma také městskou hromadnou dopravu v Olomouci. Na realizaci projektu regionálních karet se výrazně podílí olomoucké hejtmanství. Kompletní přehled všech slev a informací ke kartě je na www.olomoucregion-card.cz. (okr)



Foto: Olomoucký kraj

MILOSTIVÉ LÉTO II

1. září až 30. listopadu 2022

i Šance zbavit se exekucí na dlužích vůči státu - zdravotní pojišťovny, ČEZ, nemocnice, dopravní podnik... (nevztahuje se na daně).

Zjistěte si své exekuce v Centrální evidenci exekucí. Pokud nevíte jak, na helpline 770 600 800 vám poradí či pomohou.

Napište exekutorovi dopis nebo e-mail s žádostí o vyčíslení dlužné jistiny a informujte ho, že využijete Milostivého léta.

Zaplaťte jistinu dluhu + 1815 Kč pro exekutora a zbavte se dluhu jednou pro vždy!

Nebud'me lhotejní! Milostivé léto stojí i na principu solidarity rodiny a společenství.

WWW.MILOSTIVELETO.CZ

Marie Dostálíková oslavila 100. narozeniny



*Už PO STÉ své narozeniny slavíš
to víš, čas zkrátka nezastavíš.*

*Co Ti k jubileu přát,
a přitom se nudně neopakovat?
Knihu života psát začni!*

Ať všichni ví, jak je senzační.

*Bude to bestseller, to se ví,
Tvé zkušenosti Ti napoví,
nadhled Tvou ruku povede,
neboj, nikdo lépe to nesvede!*

*Ke knize přejeme lásku, štěstí, zdraví,
toho nikdy není dost, jak se praví.
Aby tě pořád hodně lidí mělo rádo,
rozhodně neměj své životní krédo,*

*Užij si svůj věk výjimečný
a další stovku tak načni.*

Všechno nejlepší přejí Zlámalovi

Objevili nejstarší fotografii Olomouce

Významný objev se podařil badateli a popularizátorovi historie olomoucké bastionové pevnosti Petru Hofmanovi. V jednom ze zahraničních archivů objevil fotografii, u níž se posléze podařilo potvrdit, že jde pravděpodobně o nejstarší známý snímek Olomouce. Fotografie pochází někdy z období let 1853 až 1855, tedy jen pár let poté, kdy se v Olomouci stal císařem osmnáctiletý František Josef.

Autorem fotografie je významný fotograf druhé poloviny 19. století Jakob Höflinger. Pro svůj snímek nemusel chodit nijak daleko. Zachycuje totiž velmi pravděpodobně pohled z okna jeho atelieru na rohu dnešních ulic 28. října a 8. května, tedy v místě, kde dnes stojí galerie Moritz. Zachycuje ulici, kterou známe i dnes, ale i Olomoučanovi dá práci poznat, že to je ona. Za téměř 170 let od jejího pořízení se toho hodně změnilo. Ulice končí opevněním v místě dnešní křižovatky s náměstím Hrdinů a Palackého ulicí. Není zde ani velký secesní dům po levé straně, v němž po desítky let promítalo kino Edison (posléze Mír), ani budova polikliniky na pravé straně. Merkurova kašna pod okny je, ovšem částečně zakrytá dřevěnými deskami.

Historik Jiří Hanzal, který mapoval práci fotografa Jakoba Höflingera, před lety napsal, že by bylo „velmi zajímavé pokusit se Höflingerovo rané období dokumentovat fotografiemi z Rumburku a Olomouce.“ Domníval se ovšem, že se snímky snad najdou v některé olomoucké sbírce. Díky badateli Petru Hofmanovi teď víme, že se přinejmenším jeden originál skutečně dochoval, ovšem nikoliv v Olomouci, ale až za oceánem ve sbírce amerického muzea.

„Velmi často pátrám v digitálních archivech a sbírkách světových knihoven. Nejčastější archiválie, která se opakovala napříč celým světem, byla rytina Lafayettea ve vězení v Olomouci. Problém s vyhledáváním je ten, že jednak soupeříte s Googlem, který má své limity a vy potřebujete z něj dostat

ještě více a také že při vyhledávání klíčových slov, či ve fulltextu, musíte brát v potaz několik variant názvů města – Olomouc, Olmütz, Olmutz, Olmuetz, Olomouensis, Olm a to vše s kombinacemi ještě s malými a velkými písmeny,“ říká objevitel vzácné archivní fotografie Petr Hofman, který popsal, jak fotku našel: „Čistě náhodou jsem zavítal též do archivu Institutu Getty ve Spojených státech. Neočekával jsem, že by zde byla důležitá archiválie pro město. Díky předchozím skutečnostem jsem začal s vyhledáváním slova Olmütz. Nebyla nalezena žádná shoda, tak jen pro pořádek jsem zadal ještě slovo Olomouc. Najednou na mě vyskočilo přes dvě stě portrétových fotografií. Podle vzhledu vyfotografovaných osob se jednalo určitě o 19. století. A v nepřehledném počtu fotografií na mě vyskočila fotografie kašny. A v tu chvíli, dovolím si říci neskromně, jsem věděl, že jsem objevil fotografii, která není téměř 170 let

v Olomouci známa. Uvedený datový rozptyl jasně ukazoval též na nejstarší fotografii města – 1853 – 1855. Autorem fotografie je Jakob Höflinger,“ vysvětlil objevitel.

„V tu chvíli jsem začal vyhledávat další informace a zainteresoval jsem do toho mnoho důležitých osob, kapacit ve svých oborech – prof. Jiří Fiala z UPOL, prof. Dušan Štulík z Getty, Dr. Jiří Hanzal ze Švýcarského archivu, Mgr. Hana Jakubková z VMO, Dr. Schutzová z Basilejské Univerzity, či Ing. Schreitter z muzea v Rumburku. Velmi bych rád poděkoval za jejich ochotu a pomoc. S některými dále řeším další dílčí podrobnosti. Největší dík ale patří panu prof. Fialovi, který se ujal mého objevu a byl zdatným garantem celého procesu. A paní Mgr. Jakubková byla ta, která upozornila na inzerát v novinách, kde atelier Höflinger a Dilger prodává v únoru roku 1856 svůj aparát,“ shrnul zásluhu Petr Hofman. (zpr)



Kvíz Moravského seniora



Znáte česká přísloví?

1 Co přináší růže?

- ☐ a) trpělivost
- ☐ b) slunce
- ☐ c) čas

2 Co se v mládí naučíš...

- ☐ a) to ti nikdo nevezme
- ☐ b) nestihneš ve stáří použít
- ☐ c) ve stáří jako když najdeš

3 Ve dvou rada...

- ☐ a) ve třech zrada
- ☐ b) každý každému vlkem
- ☐ c) je záhada

4 Darovanému koni...

- ☐ a) na uši nehled'
- ☐ b) na kopyta nehled'
- ☐ c) na zuby nehled'

5 Každý pták...

- ☐ a) ke svému sedá
- ☐ b) své peří chválí
- ☐ c) lepší na střeše

6 Kdo chce s vlky žít...

- ☐ a) musí s nimi jít
- ☐ b) nesmí se bát
- ☐ c) musí s nimi výt

7 Co nejvíce duní?

- ☐ a) malá děla
- ☐ b) malé vozy
- ☐ c) prázdný sud

8 Když dva dělají totéž...

- ☐ a) jsou si rovnější
- ☐ b) není to totéž
- ☐ c) musí jít ruku v ruce

Odpovězte na kvízové otázky a soutězte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 11. 8. 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 červencového vydání:

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

Výherci: Tomáš Přecechtěl, Bedihošť; Olga Zavadilová, Přerov – Předmostí; Marie Kyjevská, Olomouc

chirurg, prof.

**Čestmír
Neoral**

CestmirdoSenatu.cz

***kandidát
do Senátu***



Saláty jako hlavní jídlo

BULGUR S VEJCEM

200 g bulguru
4 vejce
1 střední lilek
1 střední cuketa
Hrst drobných rajčátek
½ okurky hadovky
1 červená cibule
Kelímek bílého jogurtu
Čerstvý koriandr
Lžice chia semínek
Citronová šťáva
Olivový olej
Sůl
Pepeř

Bulgur uvařte podle návodu a nechte vychladnout. Lilek a cuketu zbavte semínek a nakrájejte na dlouhé nudličky. Ty zprudka orestujte na olivovém oleji, osolte a opepřete. Vejce uvařte natvrdo. Bulgur promíchejte s nadrobno nasekanou cibulí, na kostičky nakrájenou okurkou a rozpuštěnými rajčaty. Na talíři zasypte orestovanými nudličkami

a na čtvrtky nakrájeným vejcem. Jogurt smíchejte s citronovou šťávou, nasekaným koriandrem, semínky, solí a pepřem a podávejte k salátu.

KUSKUS S LOSOSEM

200 g kuskusu
200 g uzeného lososa
1 cibule
1 mrkev
1 menší cuketa
300 ml zeleninového vývaru
Lžice olivového oleje
Čerstvý kopr
Sůl

Kuskus vložte do hrnce, mírně osolte a zalijte horkým vývarem. Nechte pod pokličkou nabobtnat. Cibuli nakrájejte nadrobno, mrkev a cuketu na nudličky a vše zprudka krátce orestujte na lžici oleje. Čerstvý kopr nasekejte a spolu s orestovanou zeleninou promíchejte s kuskusem. Hotový kuskus ozdobte lososem nakrájeným na plátky.

TĚSTOVINOVÝ S KUŘECÍM MASEM

½ balíčku oblíbených těstovin (trubky, mašličky...)
2 kuřecí prsa
3 lžice olivového oleje
1 salátová okurka
1 kapie
3 rajčata
¼ ledového salátu
Sůl
Koření na gyros

Těstoviny uvařte podle návodu „na skus“ a nechte vychladnout. Prsa nakrájejte na nudličky, mírně osolte a bohatě okořeňte kořením na gyros. Nudličky dobře orestujte na olivovém oleji a nechte vychladnout. Těstoviny i hotové maso smíchejte spolu se zeleninou nakrájenou na větší kousky a před podáváním dobře vychladte.

SPOLEČNĚ

A portrait of a middle-aged man with grey hair and a goatee, wearing a white button-down shirt. He is smiling slightly and looking towards the camera.

Pamatuji, jak vypadaly výstavy na Floře kdysi. Celý park nádherně barevně kvetl, rodiny s dětmi měly o zábavu postaráno a k dostání byly nejrůznější produkty pro zahrádkáře a kutily. Byla to prestižní akce, na kterou se jezdila podívat celá republika.

Vracíme Floře dávnou slávu, kterou si zaslouží.

Ing. Otakar Štěpán Bačák

kandidát na primátora

JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ FLORA OLOMOUČ

Bazalka

Oblíbená bazalka má původ v Indii, odkud se začala šířit do světa už ve starověku. Od té doby lidé pro různé účely používají minimálně sedm druhů bazalky. U nás se pěstuje jako jednolětá bylina, většinou s přímou větvenou lodyhou a měkkými listy s lehce zubatým okrajem. Nahoře na lodyze vyrůstají hluchavkovité, bílé či růžové květy. Dnes můžeme bazalku často vidět na mnoha oknech v truhlíku či květináči a také na mnoha zahrádkách. Jejím pěstování bychom se neměli bránit. Sušenou bazalku si můžeme koupit v každých potravinách, její skutečnou chuť ale nejvíce oceníme, jen pokud je čerstvě natrhaná.

K pěstování na okně potřebujeme nádobu s odtokovým otvorem, aby neuhnivaly kořeny. Na povrch stačí nasypat několik semínek, lehce zatlačit a zasypat hlínou či pískem. Pokud si ji předpěstujeme doma mezi únorem a březnem, budeme mít náskok a úrodu začneme sklízet už v červnu. Nejlepší je zalévat ji do spodní misky, může být i samozavlažovací truhlík. Bazalka nemá ráda přesazování, tomu se raději vyhneme. Při pěstování na zahrádce ji vyséváme v mírném stínu přímo do řádků, s výsevem však musíme počkat ideálně do poloviny května. Proti slimákům, kteří jsou schopni ji sežrat klidně i přes noc, ji můžete ochránit drobným pletivem nebo skořápkami okolo záhonku, můžete ale použít i vyvýšený truhlík. Pokud bazalka vykvete, není z ní už potom tolik užítu. Potlačit kvetení lze jednoduše zaštipováním posledních pater.

U této bylinky se sklízí listy, ideálně za slunného a suchého počasí, kdy má v sobě nejvíc aromatických látek. Při sklizni dbáme na to, aby byla rostlina dokonale suchá a sušíme ji pomalu ve stínu, nikdy ne při umělé teplotě. Skladovat bazalku je nejlepší v nádobách chráněných před sluncem a vlhkem, aby aroma nevyprchalo. O něco lepší metodou uchování je ale zamražení lístků. Čerstvou nať natrháme, můžeme pokrátet, suchou ji v sáčkích zamrazíme. Mražená rychle zhnědne až zčerná, chuťově je ale lepší než ta

sušená. Pokud byste si chtěli vyrobit bazalkový olej, což je výborné ochucovadlo, do litru olivového oleje dejte hrst čerstvých lístků či kvetoucí natě bazalky a nechejte v chladu a temnu alespoň čtrnáct dní uležet.

Tento olej je výtečným doplňkem salátů, zvláště se hodí na rajčata s mozzarellou.

CO S NÍ V KUCHYNI

Jelikož čerstvé listy bazalky rychle ztrácejí své aroma a zelenou barvu, doporučuje se je do jídla přidávat až těsně před servírováním. Bazalková esence je totiž velmi těkává a rostlina se nesmí dostat přes 35 stupňů Celsia, jinak většina esence vyprchá. Nejlépe si ji můžete vychutnat v salátech. Tím nejoblíbenějším, který můžete znát, je zřejmě italské caprese – na plátky nakrájená rajčata a proložená plátky mozzarellou, vše zalité olivovým olejem a balzamikovým octem a posypané právě čerstvou natrhanou bazalkou. Tento typický salát se podává jako předkrm s pečivem nebo jako příloha k masu. Ostatně Italové dobře vědí, že dvojice bazalka a rajčata patří k sobě, proto ji dávají všude tam, kde jsou rajčata a z nich vyráběné produkty. Bazalkou můžete posypat i další pokrmy,

například s tykvemi, fazolemi, houkami a další. Skvěle pak na talíři ladí s česnekem.

LÉČIVÉ ÚČINKY

I když je bazalka považována především za chutné koření, přesto je stále na seznamu léčivých bylin. Víte například, že působí proti depresím? Uklidňuje nervy a navozuje dobrou náladu. Látky v ní obsažené také působí proti plynatosti a podporují vylučování žaludečních šťáv. Bazalka podporuje chuť k jídlu a usnadňuje trávení. V neposlední řadě působí na dýchací cesty a usnadňuje vykašlávání. **(kab)**

ÚČINKY BAZALKY

- proti nadýmání,
- podporuje činnost žaludku a trávení,
- podporuje chuť k jídlu,
- omezuje bolestivé stahy hladkého svalstva – tlumí křečové bolesti,
- má antioxidační účinky,
- působí proti stresu,
- má protizánětlivé účinky – k výplachu úst, olej z bazalky léčí akné.



ZA ŽBÁNKA JE, LÍP!

**STARÁME SE
HLAVNĚ O MĚSTO
A JEHO OBČANY.
NA ROZDÍL OD VLÁDY.**

Mirek Žbánek
primátor

Zadavatel: ANO 2011;
zpracovatel: ANO 2011

www.anoolomouc.cz

 [ANOOlomouc](#)

 [MirekZbanek](#)

ANO **BUDE
LÍP**

Co děláme v Seniorklubu Litovel

Máme za sebou řadu zdařilých akcí, o kterých chceme informovat. Cyklovýlety připravoval M. Fendrych a výšlapy Věra Spurná. Pobyt v maďarském Bükfürdő pro 49 seniorů organizovala J. Köhlerová a také dva zájezdy do termálních lázní Velké Losiny. Spolu se Z. Čamkovou připravily třídní zájezd do jižních Čech. Památky byly krásné a nejvíce se líbilo divadelní představení Divotvorný hrnec na otáčivém hledišti v Českém Krumlově. Navštívili jsme hrad Pernštejn a zámky Český Krumlov a Červená Lhota.

KRS Olomouckého kraje připravila 2. července zájezd do polského Otmuchova na výstavu květin, který vedla předsedkyně Milena Hesová. Zajistila původkyni, která informovala o výstavě a historii města. Letos už proběhl 50. ročník výstavy. Všem se líbila a oběd nám chutnal. Za zájezd děkujeme organizátorce. Naše sportovní družstvo se pod vedením M. Fendrycha připravuje na sportovní hry v Olomouci, Litovli a Zábřehu. Všem přejeme dobré umístění.

Seniorské cestování nabízí možnost i pro členy našeho Seniorklubu. Těšíme se na setkávání na dalších akcích.

Milada Faltusová,
kronikářka Seniorklubu

Senioři SVD v Jeseníku

Ještě před prázdninami nabídla Rada SVD Olomouc svým členům jednodenní výlet do Lázní Jeseník. 22. června skupina účastníků využila výhodného jízdného k cestě vlakem – zlevněná jízdenka pro všechny zóny IDSOK a vyrazila do Jeseníku. Nejprve jsme se prošli upraveným městem a pak vyjeli autobusem nahoru do lázní. První cesta vedla do Balneo – parku vykoupat horní i dolní končety. Část

účastníků došla až ke třem pramenům. Tři odvážlivci z naší skupiny si také vyzkoušeli studenou sprchu. Pak už nás čekal dobrý oběd v restauraci Silesia. Pěkné počasí nás vytáhlo i k procházce Ripperovou kolonádou. Cesta domů proběhla v dobré náladě a pobyt na zdravém horském vzduchu s odpovídajícím pohybem prospěl všem.

**Za SVD Olomouc
manželé Jursíkovi**



Chcete nám dát vědět, jak se máte?

Pište na e-mail
redakce@moravskysenior.cz

**Vaše příspěvky rádi
zveřejníme!**

O prvním „domácím“ utkání Sigmy v české lize

Nejvyšší fotbalová soutěž (FORTUNA:LIGA) letos dosáhne kulatého jubilea. Nadcházející ročník bude totiž třicátým od rozdělení federace. Po zániku Československa 1. ledna 1993 se ještě půl roku dohrávala společná liga Čechů a Slováků. Od srpna téhož roku však měly oba národy již samostatné soutěže.

Rok 1993 přinášel mnoho novot. Po desítkách let, kdy Olomoučané byli zvyklí chodit podporovat svoji Sigmu na Stadion Míru, začali za účelem návštěvy fotbalových zápasů navštěvovat Andruv stadion, který byl pojmenován na počest svého zakladatele. V aréně Sigmy docházelo k různým stavebním úpravám a jednou z nich byla i výměna trávníku.

A ta následně způsobila, že svoji domácí ligovou premiéru v samostatné lize si museli Hanáci odbýt mimo svůj stadion. Tráva totiž nestihla dorůst tak, aby na ní bylo možné odehrát zápas. Pro blížící se zápas, navíc pikantní moravsko-slezské derby proti Baníku Ostrava, se museli představitelé klubu poohlížet po nějakém azylu.

Ten našli v nedalekém, dvacet kilometrů vzdáleném Prostějově. Pro fanoušky místního oddílu to byl, vzhledem k pochopitelné regionální rivalitě s příznivci Sigmy, zvláštní zápas. SK Prostějov patřil ve 30. a 40. letech k tuzemské špičce. Devět sezon strávil v nejvyšší soutěži. Daleko před tím, než se do ní prokousala i Sigma. Prostějov navíc byl u slavnostního otevření Androva stadionu, to když si to s SK Olomouc ASO rozdal ve finále českého poháru 14. srpna 1940. Ale zpět do raných devadesátek. 22. srpna 1993 se první liga do Prostějova vrátila po dlouhých 47 letech, aby si to na místním stadionu o ligové body rozdala Sigma s ostravským Baníkem. Toho nedělního dne vyrazila z Olomouce modrá kolona směr Prostějov. Fanoušci jeli všemi možnými

prostředky, aby své hráče mohli podpořit. Nakonec se jich v prostějovském stánku sešlo společně s příznivci Baníku a dalšími 5612.

Výsledek zápasu však patrně ani jednu stranu neuspokojil. Sigma byla skutečně našlapaná. Vždyť

v její základní sestavě nastoupili Vaniak, Machala, Kovář, Vaďura, Maroši a Látal, tedy šest členů klubové jedenáctky století. Z lavičky hráče vedl Karel Brückner. Zápas skončil dělbou bodů. V Prostějově se jako první prosadili hráči Baníku. V 74. minutě otevřel skóre zápasu Radek Onderka, pro něhož to byl první ligový gól v kariéře. Bez zajímavosti určitě není, že tento hráč, autor celkem 35 gólů v nejvyšší soutěži, se v zimě stěhoval právě do Olomouce, v jejímž dresu ještě v téže sezoně, přesněji v 16. kole, otevřel skóre při utkání v Ostravě. Tento zápas skončil 1:1, tedy stejně, jak dopadl i ten v Prostějově. Remízu a bod pro Sigmu zachránil v 83. minutě Milan Kerbr.

Takto se tedy do Prostějova po 47 letech vrátila elitní tuzemská fotbalová soutěž. A takto si Sigma odbyla svoji „domácí“ premiéru v samostatné lize bez slovenských celků. Na první, opravdu domácí zápas si fans Sigmy museli počkat až do 19. září,

kdy na Hanou přijelo v 6. kole Brno. A proč tato, víc než měsíc dlouhá, prodleva? Ještě před ním totiž měl Brücknerův mančaft sehrát utkání proti Petře Drnovice. Hanácké derby však muselo být odloženo, neboť trávník

na Andrově stadionu, tentokrát již v přijatelné délce, zkropila před utkáním dešťová průtrž. Vodou nasáklý pažit tak nebyl způsobilý pro odehrání zápasu.

Opravdu domácí ligová premiéra v éře bez Slováků Sigmě nevyšla. S Brnem prohrála 0:3. A právě Zbrojovka bude prvním domácím soupeřem Sigmy v letošním ročníku. Zápas 2. kola FORTUNA:LIGY se odehraje v sobotu 6. srpna od 16:00 na Andrově stadionu.

Tomáš Lašák



Momentka z prvního zápasu Sigmy v samostatné české lize.

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



Georgios Kirkos • 90 let
Uničov

Největší radost jsem měl, když jsem běhával nebo dělal turistiku a založil turistický klub v Šumperku. Také mi udělalo radost, když jsem mohl zasadit strom na památku pro mou přítelkyni.

Nejvíce se vždycky těším na dobré jídlo a přátele.



Evženie Kubová • 88 let
Litovel

Největší radost mi udělalo to, když jsem dostala byt v Litovli, kde jsem žila s dětmi.

Nejvíce se těším na krásné počasí, kdy mohu jít na procházku.



Anežka Langerová • 89 let
Zvole

Největší radost mi dělá rodina, vnoučata a pravnoučata.

Těším se na oslavu svých 90. narozenin.



Marta Spurná • 83 let
Uničov

Největší radost mi udělalo narození dvou dětí a šesti vnoučat. Velkou radost jsem také měla z naší lásky s manželem, i když byl pracovně vytížený.

V nejbližší době se těším na dopisy od přátel.



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

SPECIALISTÉ Z OPTIKY TANA RADÍ: NA CO SI DÁT POZOR PŘI VÝBĚRU SLUNEČNÍCH BRÝLÍ?

Sluneční brýle představují v letních měsících nejen stylový módní prvek, ale především prostředek, který chrání náš zrak před nepříjemným slunečním svitem a škodlivým ultrafialovým zářením. Tým specialistů z optiky Tana, jejíž pobočky najdete v Olomouci a Přerově, proto přichází s přehledem nejdůležitějších parametrů, podle nichž je dobré sluneční brýle vybírat.

To nejdůležitější: UV filtr a stupeň zatmavení

Spolehlivý UV filtr je nezbytným základem jakýchkoli slunečních brýlí bez ohledu na jejich další vlastnosti. Právě on totiž zachycuje neviditelné, leč pro zrak škodlivé, ultrafialové záření. Minimální hodnota UV filtru pro spolehlivou ochranu se označuje jako UV400. Kvalitní sluneční brýle by zároveň měly být opatřeny certifikací EEC, která potvrzuje jejich schopnost ultrafialové záření v dostatečné míře pohlcovat.

Ochrana proti viditelné části slunečního záření je pak daná mírou zatmavení čoček. V létě se běžně užívají brýle se slunečními filtry spadajícími do kategorií 2 a 3, což znamená střední až silné zatmavení. Nejvyšší kategorie 4 je vhodná hlavně do extrémních podmínek na horách či pouštích.

Je třeba mít na paměti, že míra zatmavení čoček nemá žádnou souvislost s kvalitou UV filtru! Jelikož nošení tmavých brýlí s nekvalitním nebo dokonce žádným UV filtrem škodí zraku více, než kdybychom sluneční brýle nenosili vůbec, je dobré vyhnout se nákupu neznámkových brýlí na tržnicích a v nespecializovaných prodejnách, jakkoli nás může lákat jejich zpravidla nízká cena.

Různé aktivity vyžadují různé druhy brýlí

Kromě estetických požadavků bychom při nákupu slunečních brýlí měli myslet především na to, při jakých příležitostech je budeme využívat. Pro běžné nošení na ulici můžeme vybrat slušivé modely se skleněnými čočkami, které mají nejlepší optické vlastnosti a jsou odolné proti poškrábání.

Po zcela odlišných typech slunečních brýlí bychom se však měli ohlížet v případě, že je chceme využít při sportu. Sluneční brýle bývají důležitou pomůckou například pro jízdu na kole, kde využijeme aerodynamické plastové modely chránící oči také před větrem. Plastové brýle, které nejsou náchylné k rozbití a roztržení čoček, jsou vhodné i pro řidiče motorových vozidel. Je třeba počítat s tím, že i v případě lehčí nehody dojde k vystřelení airbagu proti obličeji a křehké brýle tudíž mohou vést k nepříjemnému zranění.

Jak se chránit před sluncem, pokud potřebujeme dioptrické brýle

O našich denních aktivitách a potřebách bychom měli přemýšlet zejména v situaci, kdy nosíme dioptrické brýle ke korekci zraku a nechceme ani v letních měsících sahat po kontaktních čočkách.

Praktickým a relativně levným doplňkem jsou přídavné klipy se slunečními čočkami, které se jednoduše připevňují na obroučky dioptrických brýlí. Klipy je však nutné vyzkoušet, aby na stávající brýle dobře seděly. Jejich užití navíc nelze doporučit při sportovních aktivitách. Některé sluneční brýle určené pro sport však umožňují použití speciálních dioptrických vložek.

Samozabarvovací (fotochromatické) brýle jsou vhodným řešením v případě, že často přecházíme mezi místy s různými světelnými podmínkami. Zatmavují se obvykle v řádu sekund v reakci na ultrafialové záření, což znamená, že ve vnitřních prostorách zůstávají téměř čiré. Ne všem však fotochromatické čočky ve standardních brýlových obrubách připadají slušivé.

Pro běžné každodenní nošení můžeme samozřejmě zvolit i sluneční brýle, které jsou dioptrickými čočkami pro korekci zraku rovnou osazené.

Užitečné drobnosti: Barevné čočky a polarizační filtry

Můžeme si snadno všimnout, že chceme-li dnes koupit sluneční brýle, nemusíme nutně sahat po těch klasických s hnědými či tmavě šedými skly. Na výběr je množství jiných barev. Jejich volba však není čistě záležitostí vkusu, neboť zabarvení čočky má i praktický význam a ovlivňuje naše vidění. Často se lze setkat například se žlutými čočkami, které se hodí na hory a pro chvíle, kdy oceníme zvýšení kontrastu ve špatných světelných podmínkách. Řidiči by si však měli dávat pozor, aby nenosili brýle zkreslující podání barev.

Naopak jsou pro řízení vhodné sluneční brýle s polarizačním filtrem, jehož úkolem je pohlcovat odlesky od kapoty vozu, mokré silnice a jiných vodorovných reflexních ploch. Z tohoto důvodu jsou brýle s polarizačním filtrem neocenitelnou pomůckou také pro rybáře.

Nechat si poradit od optika se vyplatí

Jak je z přechozích řádků zřejmé, sluneční brýle mají mnoho různých podob a parametrů a jejich výběr bychom tak neměli uspěchat a podřítit ho pouhé spokojenosti s jejich vzhledem. U nás v oční optice TANA na všech našich pobočkách v Olomouci i v Přerově vám s výběrem rádi poradíme.

www.tana-optika.cz • www.tanaocniklinika.cz

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

Nudle do vířivky! Senioři opět odpočívali v Karlově

Moravský senior má za sebou první turnus letošního Odpočinkového pobytu v Karlově pod Pradědem, též nazývaného mezi účastníky zkráceně „tábor“. I letos jsme našli zázemí na chatě Smrková, jenž spadá pod hotel Kamzík v Karlově pod Pradědem.

Ač název pobytu sliboval odpočinek, na seniory čekal program od samého rána až do večera. Již v pondělí, první den po příjezdu, jsme se rozhodli dobýt nejvyšší vrchol Jeseníků a také pátou nejvyšší horu ČR, a to Praděd. Původně byl výlet plánován až na úterý, ale to předpověď počasí hlásila celý den déšť. Naopak v pondělí předpověď slibovala polojasno až zataženo. Realitou byla mlha hustá tak, že by se dala krájet a s tím spojené naprosto nulové výhledy. I tak to senioři zvládli. Někteří si zvolili za cíl chatu Barborka, převážná většina však vyšla až na samotný vrchol Praděd, kde jim byly odměnou fantastické borůvkové knedlíky.

V úterý jsme vyhlíželi zmiňovaný déšť, ale ten kupodivu nepřišel. To víte, počasí na horách je nevyzpytatelné. A tak senioři dostali za úkol vyplnit soutěžní „Kvíz po okolí Karlova“ jenž měl za cíl poznání této rozlehlé obce po vlastní ose. Se všemi kvízovými otázkami se senioři popasovali bravurně, jen dotaz

na počet schodů vedoucích ke Kapli Nejsvětější Trojice je potrápil. Nikdo se tam totiž nevypravil. Po vydatném obědě (na Kamzíku totiž skvěle vaří!) jsme se vydali relaxovat do wellness. Napřed jsme si zaplavali v bazénu a následně spoustu radosti zapříčinila přítomnost dvou nafukovacích míčů. Nevím, jestli jsme hráli vybíjenou, volejbal nebo ragby, ale nasmáli jsme se do sytosti. Následně jsme se rozhodli prozkoumávat vířivky, napřed ty vnitřní a pak i ty venkovní s dechberoucím výhledem do lesa. Ani zde nás smích neopouštěl a tak hláška „Slepičí vývar, doneste nudle!“ bavila po zbytek pobytu i jedince, kteří wellness neokusili.

Úterní večer jsme zasvětili nám již známé hře BINGO a také dobrému vínu. Hráli jsme na tři kola a každé kolo bylo napínavé až do samotného konce, neboť o výhry (zvláště nafukovací cestovní polštářky) byl nebývalý zájem.

Ve středu seniory čekal „Mezinárodní turnaj v pexesu“, který prověřil nejen jejich paměť, ale i kreativitu, když jednotlivým kartičkám dávali vlastní označení. Přes náročného vyřazovacího pavouka se do finále dostal lichý počet hráčů a tak závěrečné klání hrály dámy společně.

Kdo se turnaje nezúčastnil, nebo vypadl již v prvních kolech, plnil úkoly ze zábavné knihy pro seniory. Jednalo se například o vylustění osmisměrky, hlavolamu nebo kreslení domečku jednou rukou. Zvláště v případě domečků se jednalo a velmi kreativní díla.

Opoledne pak trávili účastníci pobytu různě. Někteří věnovali slunné odpoledne procházce v lese, jiní si chystali kostýmy na večerní maskarní a milovníci vody se opět přesunuli do vodní zóny, která je k dispozici na hotelu Kamzík. Večer jsme pak zasvětili maskarnímu rej. Masky byly opravdu pestré. Dorazila jeptiška, kočička, návštěvník z vesmíru, ale i kuchařka, pionýr, maková panenka nebo tanečnice.

Předposlední den jsme se vypravili na výlet do nedalekého Bruntálu. V budově bývalé textilky zde od roku 2015 sídlí malý rodinný pivovar Hasič, kde jsme měli domluvenou exkurzi spojenou s ochutnávkou. Pokud pivovar někdy navštívíte, určitě si dejte Zubatou žabu, jedná se o 15 stupňové pivo, které má nejen správnou chuť, ale i říz. Po exkurzi a krátké procházce centrem jsme se vydali zpět na autobus, abychom stihli večeri a následný závěrečný táborák. Znáte však zákon



schválnosti. A tak, jak nám celý týden vycházelo krásné počasí bez deště, tak přesně ve chvíli, kdy jsme v Karlově vystupovali z autobusu, se strhl liják a pršet nepřestávalo ani v pozdních nočních hodinách. Místo u ohně jsme se tak setkali ve společenské místnosti u stolu a klobásky jsme si místo nad plamínky ohně opékali na pánvi v kuchyni. Poslední večer jsme po celém týdnu aktivit zakončili těsně před půlnocí a s přáním dobré noci se rozešli do svých pokojů.

Poslední den se od rána nesl ve znamení balení a úklidu. Poté následovalo oceňování účastníků. Oceňovaly se jak vyplněné kvízy a tajenky, tak i cedulky na dveřích od pokojů, největší pomocníci v kuchyni, nejzdatnější účastník nebo také nejstarší účastník, v tomto případě účastnice – paní Jiřinka Filípková, která se zúčastnila všech aktivit a to ve svém obdivuhodném věku 88 let! Kéž bychom se všichni dožili takto vysokého věku v takové nejen fyzické, ale i psychické kondici, jakou má paní Jiřinka.

A ve chvíli, kdy již byly všechny ceny rozdány, všichni odměněni a kontakty mezi účastníky vyměněny, nezbývalo nic jiného než odjezd. Byl to krásný týden v přírodě plný zážitků a my se těšíme na další ročníky. Teď však vyhlížíme letošní druhý turnus, který se uskuteční v září letošního roku.

**Za pořadatele
Eva Nádvoříková**





Mladistvá žena po sedmdesátce, štíhlá 160 cm, hledá seriózního muže nekuřáka kolem 70 let, se kterým se dá život ještě hezky prožít. Kultura, cestování, autovýlety. Telefon 704 451 102

Jarda 53 let, štíhlé postavy, svobodný, jsem v invalidním důchodu s oční vadou. Rád bych našel ženu, která má stejnou nebo podobnou vadu očí, na věku až tak nezáleží. Mám přátelskou povahu, rád chodím do přírody, jezdím na kole, hraji na kytaru. Život je natolik krátký a neměl by být nikdo sám, proto se mi ozvi, budu rád. Mobil 605 091 807

Žena 66 roků by se ráda seznámila s mužem věkově blízkým k občasným schůzkám a procházkám. Nejraději z Prostějova a blízkého okolí. Prosím volejte nebo piště na telefon 728 862 782

Rád bych se seznámil se ženou, která je upřímná a má ještě chuť

do života s partnerem prožít hezké dny. Je mi 75/165/56, pokud budete mít zájem, tak mi napište. Ruda, telefon: 607 600 615

Vdova 67/169 hledá muže abstinenta, který žije na vesnici a je sám. Mám ráda přírodu, památky, procházky, výlety. Pouze Olomouc a okolí. SMS na číslo 737 157 301

Najde se atraktivní krásná partnerka? Volej, piš, foto vítáno. Jsem po padesátce, zajištěn. Spolu na cestách po exotických zemích, všude chleba o dvou kůrkách. Mob. 720 339 761

Hledám milou, hodnou a skromnou ženu pro trávení volných chvil. Být sám na stáří je těžké. Mám vlastní byt i vůz na výlety, však ženu vypočítavou nehledám. Máš-li dobré srdce a též tě trápí samota, prosím, ozvi se na telefon: 732 439 800.

Středoškolačka 70+, 160, hledá přátele, i na facebooku, které zajímá

historie, duchovno, mají rádi zvířata a také smysl pro humor. Správně vidíme jen srdcem. SMS na tel. 731 936 259.

Hledám tady kamaráda, hodného chlapa z Olomouce a okolí, domáciho kutila s kladným vztahem ke zvířatům a přírodě vůbec, se kterým bude na světě zase hezky. Vzájemná pomoc a opora, prostě pevný bod ve vesmíru. Jsem plnoštíhlá SŠ 64/170. Prosím jen SMS 778 583 867.

Ráda bych poznala pohodového muže, kamaráda pro život, abstinenta, nekuřáka, veselé povahy, který se neuráží a dá se s ním mluvit o všem, který ví, že život není procházka růžovou zahradou. Pokud možno s domkem a zahrádkou, nebojte, nastěhovat se nechci. Já 63r. 170/74, veselé povahy, ukecaná, mladšího vzhledu, mám ráda procházky, práci na zahrádce. Z Olomouce a blízkého okolí. Tel. 732 405 933.

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.

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 11. 8. 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: EEA, LISZT, RSDR, TROCHEJ	POMOC ANGLICKY	JMÉNO ATLETA ZÁTOPKA	VYHRNOVAT		POSLEDNÍ MÍČ V SETU	KOST LATINSKY	PLATEBNÍ KARTA NA BENZIN		ASI	NAVÁTĚ VRSTVY	NEBO ANGLICKY	STRANA ZKR.		KDESI BÁSNICKY	LINKA
HEKNUTÍ				SOCIÁLNÍ ZKR.				ODCHYLKA STŘELY					O CO		
ŽENSKÉ JMÉNO 8. 4.				KLÁVESA NA POČÍTACÍ 1. DÍL TAJENKY				ČÁST NOHY JEHLICNAN (ZERAV)					POPÉVEK 2. DÍL TAJENKY		
MAĎARSKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL						TKALCŮV NÁSTROJ BOLEST ANGLICKY					DOKTOR SOCIÁLNĚ POLIT. VĚD VYSAVAČ				
FINANČNÍ ÚHRADA							OSUD ZAVÝSKNUTÍ					INIC. KOSM. ALDRINA DODATEČNÝ TISK			
	KANDIDÁT VĚD ZKR.	BÁSNICKÁ STOPA SPZ TRUTNOVA							JAPONSKÝ SPORT					ULRIKA DOMÁCKY	VIDINA VE SPÁNKU
POČÍTAČOVÝ TOMOGRF ANGL. ZKR.			STROMOŘA- DÍ MN. Č. DRUH DROGY ZKR.						HROMADNÝ ODCHOD						
ASPIK					SOUSTAVA						MLÁDĚ KRAVY				
DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN C											PATŘÍČÍ IVÉ				
	FRAN- COVKA	ČÁSTI TYDNE ROZHODČÍ ORGÁN									SEVERO- ZÁPAD ZKR.			SLOVENSKÝ SOUHLAS	PLÁŠTĚNKA ZASTAR.
MOŽNÁ KNIŽNĚ			INICIÁLY HERCE SCHMITZERA KUS ZKR.								CITOSLOVCE KDÁKÁNÍ				
KLOUB NA PAŽI												ZESÍLENÝ ZÁPOR VELKÝ KUS HOVOR.			
PRÁZDNÉ						INICIÁLY FOTBALISTY KVAŠNÁKA	BÝVALÁ VELKÁ STAVEBNÍ FIRMA	HLAVEN ZASTAR.		PŘÍTOK SVRATKY	STYL SKOKU DO VÝŠKY SPZ Kladna				
INICIÁLY SKLADA- TELE DVOŘÁKA			SKLOVITÁ POLEVA PLESKAT						VÝPLŇ OKNA					NÁRODO- HOSPODÁŘ	ŘÍHATI
	ZAČÁTEK EXISTENCE	INIC. HERCE NÁROŽNÉHO ČISTIČE SKEL			ZN. KILO- PASCALU ATLET. KLUB ANGL. ZKR.				TENKÝ PO- ROST HLAVY SLOVENSKÁ HUD. SKUP.						
MALÁ VILA						PTÁČI MRCHO- ŽROUTI PRAŽSKÁ KLINIKA					DIVADELNÍ KUKÁTKO ZN. ELEKTR. SPOTŘEBIČŮ				
PŮVODCI ZRADY							ŘECKÝ SÝR LIDDOOP ANGLICKY					OPRAVNA LODÍ CESTOVNÍ DOKLAD			
CITOSLOVCE PROJEVENÍ NEZÁJMU					ZNAČKA KILO- AMPÉRU PŘEDLOŽKA			ZBRAŇ NA RYBY ZNAČKA RADONU							
JÍŘINA DOMÁCKY				LEŽ									OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.		
TMEL				KONEC MODLITBY					AUTOMOBIL. ORIENTAČNÍ SOUTĚŽ ZKR.				ŘÍMSKÝCH 1001		

Řešení z minulého čísla: ...nemusí dělat starosti, že by umřel mladý. Výherci z minulého čísla: Vlasta Sichlerová, Olomouc; Marie Humeníková, Rýmařov; Václav Blaha, Olomouc



Online leták

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



Videorecepty

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



@ Newsletter

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



Soutěže

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

Sociální sítě

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

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

