

moravský **senior**[®]

zdarma

září 2022



Broňa Millá: O budoucnost folkloru strach nemám

●
Téma: Máme se zase
bát koronaviru?

●
Začíná festival
duchovní hudby

●
Volby: Kdo se uchází
o vaše hlasy



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

Milí čtenáři,

pokud tápete a nevíte, jestli se očkovat čtvrtou dávkou nebo se nějak jinak připravit na možnou podzimní vlnu koronaviru, jste na tom stejně jako tisíce další nebo jako já. Oslovili jsme odborníky a ti nám na stranách 8 a 9 naznačují, co přijde a jak se k tomu máme rozumně postavit. Myslím, že nám neradí od boku. Já jim budu věřit.

Jiné už je to s politiky. Ty čekají ve dnech 23. a 24. září volby do komunálu i do senátu a předvolebním slibům není radno přehnaně důvěřovat. Víte, jak to s těmi novými zimními stadiony končí... Ale pro váš přehled jsme připravili komerční přílohu, v níž třeba najdete své favority. To jen na vysvětlenou, proč má aktuální vydání o šestnáct stránek víc než to obvyklé.

Hezký začátek podzimu!

Miloslav Kyjevský,

šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



18



44

ROZHOVOR 4–7

ANKETA 43

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 18–21

RECEPTY 44

UŽITEČNÉ BYLINKY 42

KŘÍŽOVKA 51

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: 29. 8. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 8. 9. 2022. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 26. 9. 2022

Broňa Millá: O budoucnost folkloru strach nemám

S nadsázkou by se dalo říct, že Broňu Millou z Velké Bystřice zná každý pořádný Hanák! Minimálně ten krojovaný určitě. S manželem byli u samotného zrodu bystřického folklorního spolku Haná a zpěv, tanec, a hlavně kroje je provázejí celým životem. Paní Broňa založila Slavnost kroje, která vždy na Den matek seznamuje zájemce o kroj s jeho jednotlivými částmi, často se podílí na pečení hanáckého svatebního koláče, jehož výroba trvá asi 70 hodin, je spoluautorkou knihy Hanácký lidový oděv, vyšívá, paličkuje, a to zdaleka není všechno. A kdo ji zná, dobře ví, že to všechno dělá s nadšením a s úsměvem.

Paní Millá, měla jste k folkloru vztah od dětství?

Možná to bude zdouhavý příběh, ale nemohu z něj vynechat svoji babičku. Myslím, že to, že jsem s ní vyrůstala do svých šesti let, mě hodně ovlivnilo. Narodila jsem se v roce 1951 ve Velké Bystřici do domu kousek pod římskokatolickým kostelem. Moji rodiče bydleli s babičkou a s tetou. Tatínek byl ale učitel, a to v této době znamenalo, že byl umístěn každou chvíli někam jinam. Nechtěli s maminkou, abych se pořád stěhovala po Krnovsku a Bruntálsku, tak jsem zůstala u babičky. Maminka s tatínkem za mnou jezdili jen na neděli. A já jsem měla přirozeně s babičkou mnohem intenzivnější vztah než s maminkou. Ještě dnes si pamatuji, že měla babička takový

„svůj“ šuplík, kde měla různé vzácnosti a mezi nimi i některé části kroje. To bylo moje první setkání s krojem. Babičce jsem vděčná za mnohé, už tehdy mě například naučila háčkovat a především trpělivosti. Byla úžasná a často na ni vzpomínám.

Od šesti let už jste žila s rodiči?

Než jsem šla do školy, situace se změnila. Tatínek dostal místo v Uničově, a dokonce i s bytem. Uničov tehdy vzkvátal, všude se stavělo, budovalo. Uničovské strojírny, to byl pojem. Celou základní školu jsem tedy prožila v Uničově. Vzpomínám, jak pro mě byly začátky těžké. Tesknila jsem po babičce, po Bystřici. Maminka mě o víkendů často posadila na vlak a poslala za babičkou. Uničov jsem měla

ráda, dodnes na tu dobu vzpomínám, ale do Bystřice mě to táhlo. Do Bystřice jsme se vrátili v mých patnácti letech, a to už natrvalo.

Co jste vystudovala, jakému oboru jste se věnovala?

Já jsem vystudovala ekonomickou školu, ale s oblibou říkám, že vlastně omylem. Já jsem vždycky chtěla učit. Snad od sedmé třídy jsem měla jasno, že kantořina je jediná volba. Svou roli asi sehrál i minulý režim. Ne vše v něm bylo úplně špatné. Já jsem už jako dítě vedla jiskry, tedy děti první a druhé třídy, vymýšlela jim program, vyráběla s nimi různé rukodělné předměty. Ta učitelka ve mně prostě byla. Když jsem si ale později napsala přihlášku na pedagogickou školu, tak mi ji tatínek roztrhal, že tak mizerně placenou práci mi nedovolí. Zajímavé ale bylo, že on se té kantořiny držel zuby nehty! Měl vystudovaný technický obor, dostal ve strojárnách nabídku na vedoucí pozici, kde by bral mnohem vyšší plat, ale stejně zůstal u učení. Kamarádka šla na ekonomku, tak jsem šla s ní, ale od začátku jsem věděla, že to pro mě není. Věděla jsem, že si musím najít místo, kde budu aspoň trochu s lidmi. Zavřít se na učtárnu, to by byla moje smrt. Zadostiučiněním pro mě bylo, když tatínek po letech potkal u nás na Lidovém roku spolužáka, ten se ho ptal „Co je to za děcka ty Slaměňky, kdo je vede? Ti jsou dobří a krásně zpívají.“ A tatínek mu odpověděl:





Malá Broňa
s milovanou babičkou

„Ty vede moje dcera a má poloviční hluch.“ Doma mi pak tatínek řekl: „Víš, měl jsem tě na tu kantorku pustit, myslím, že bys byla dobrá.“ Ale já jsem si říkala, že to tak prostě mělo být. Kdo ví, třeba když bych každý den učila, tak bych už na děti a kolektiv

v souboru neměla tolik elánu. Profesně bylo moje nejšťastnější období od roku 1983, kdy jsem nastoupila jako matrikářka ve Velké Bystřici. Práce s lidmi, i když to někdy není jednoduché... Měli jsme tam výborný kolektiv, scházíme se dodnes. A ve svatbách jsem se

úplně vyžívala, chtěla jsem, aby obřady měly opravdu úroveň, a ne že to jen jede jak na běžícím páse. Matriku jsem milovala.

Kdy jste se opravdu začala věnovat folkloru?

Když mi bylo asi 14 let, tak mě tady v Bystřici oslovila paní učitelka Anna Schwarzová, jestli bych nechtěla s děvčaty na dožínkách tancovat královničky? Tak jsem se dostala do party, vyzkoušela si tancování v kroji a hned mě to chytlo. V roce 1975, když Velká Bystřice slavila 700 let od založení obce, mě paní učitelka přemluvila na nevěstu na hanácké svatbě. Do té doby naše parta omladiny působila hlavně v ochotnickém divadle. Většina z nás se podílela na nácviku svatby, který trval skoro rok, a když potom bylo po všem, nejen mně to chybělo. Chtěla jsem tancovat v dnešním Dunajci, protože odtud byl můj tehdejší „ženich“ na hanácké svatbě, ale nepřemluvila jsem žádného z chlapců, aby do toho šel se mnou. To byla podmínka přijetí. Tak se nás dalo dohromady několik



Broňa a její „stínové“ vnučky
Nela a Sophie

Focení krojů do knihy Hanácký lidový oděv.

Zleva: Markéta Hnilicová, Broňa Millá, manželé Šolcovi (model a modelka), Václava Navrátilová



párů tady z Bystřice a začali jsme sami. Ze začátku jsme se chodili dívat do nedalekých Doloplaz, kde začali už v roce 1968 a měli náskok. Za panem Tomečkem a Švambergem. Později za námi začal jezdit pan doktor Alois Běhal a posunul nás zase dál. Takové byly začátky a teď už jsem v tom pětáctýřicet let.

Jak se vám podařilo z pěti párů vybudovat takový soubor?

Vývoj to byl postupný. Byli jsme parta nadšenců, tak se to nějak nabalovalo. Zlomový byl podle mě rok 1984, to se u nás konala skutečná hanácká svatba. Vdávala se naše kamarádka ze souboru z Přerova. A na tu svatbu přijel fotit známý fotograf Laďa Galgonek a přijela s ním také paní Helena Lisická, známá olomoucká spisovatelka. Od té doby s námi začala spolupracovat a život našeho spolku nabral neuvěřitelné obrátky. Já osobně to беру jako velký životní dar, že jsem tuto výjimečnou ženu mohla poznat a tolik se toho od ní naučit. Do doby, než přišla Helena Lisická, jsme byli jen

parta nadšených amatérů, ale potom se to najednou rozjelo. Paní Lisická psala scénáře, zpěv učil pan profesor Jaromír Borovička, z olomouckého divadla k nám přišel choreograf pan Jiří Čada. A naše vystoupení získala úplně jinou úroveň. Heleně Lisické vděčíme opravdu za hodně. To ona přišla s myšlenkou Lidového roku, folklorního festivalu a dokázala ji zrealizovat. V té době už jsme měli i dětský soubor. Prostě jsme začali cítit, že je potřeba vychovávat si nějaké následovníky. V roce 1982 jsme se rozhodli, že uděláme v místním kině vystoupení jen pro školu. Snažili jsme se, aby to děti zaujalo a ony se pak chtěly přidat a povedlo se to. Od té doby jsem vedla děti – Slaměny. O dva roky později už se dětský soubor rozrostl i o mladší děti – Krušpánek. Časem jsem přestala být aktivní v dospělém souboru a věnovala se dětem a hlavně krojům. Kroj mě fascinoval vždycky, snažila jsem se kroje studovat, hledat materiály. Ale časově už se vše nedalo zvládat. Stál přede mnou moment rozhodnutí jak dál. Jakým směrem se vydat.

Kde jste získali první kroje?

První kroje, když jsme začínali, jsme měli různé popůjčované od lidí z obce, nebo odkoupené. Někteří měli to štěstí, že měli své vlastní. Nebylo to snadné, naučit se o to starat, upravovat... V začátcích se ještě nešilo, spíš shánělo, co se kde dalo. Osudová pro mě byla opět spolupráce s Helenou Lisickou, to ona mě přivedla ke studiu krojů, nosila mi literaturu... V té době jsem nejvíce kroje studovala a začala se orientovat v jednotlivých hanáckých krojích, oblastech...

V současnosti se věnujete jen krojům a dětem?

V dětském souboru jsem skončila v roce 2003. Cítila jsem, že už na tom nejsem fyzicky tak dobře, abych tu vysokou úroveň dokázala udržet. Ale ráda na to vzpomínám a práce s dětmi mě vždycky naplňovala. Ale soubor samozřejmě podporuji, spolupracuji s ním a jsem nadšená z toho, jak to ti mladí vedou. Já jsem se začala naplno věnovat jen krojům a vyvrcholením mého snažení je kniha, kterou se nám

podarilo vydat ve spolupráci s úžasnou Markétkou Hnilicovou, etnografkou Muzea Kroměřížska a s Hanáckým folklorním spolkem. Kniha se jmenuje Hanácký lidový oděv, vyšla k mým loňským 70. narozeninám a máme z ní velikou radost. Vlastně to začalo tím, že jsem si začala na různých setkáních Hanáků všimnout, že vznikají hrozné krojové paskvily. Ne každý je ochotný strávit hodiny, dny a měsíce studiem toho, jak má podle historických pramenů ten který kroj doopravdy vypadat. Hlavně opravdu nebylo snadné vůbec nějaké ucelené informace získat. Dokonce jsme s paní Jarmilou Vítoslavskou, známou odbornicí na kroje, začaly na každém festivalu Setkání Hanáků dělat takovou poradnu přes kroje. Knihu jsem měla v hlavě dlouho, ale sama bych si na to netroufla. Když mi Markétka nabídla spolupráci, neváhala jsem. Touto cestou bych jí chtěla ještě jednou poděkovat, byly to úžasné dva roky práce na naší společné knize.

Na knize jste podepsaná i rodným příjmením Bečáková, používáte ho?

Mám ho ráda a jsem mu za mnohé vděčná. Největší knihu o Hané, ze které se doted' čerpá, napsal Jan Rudolf Bečák z Velkého Týnce. K cizím lidem v době normalizace byl dost nepřístupný člověk, nepřijímal lidi a moje rodné příjmení mi k němu vlastně otevřelo dveře, a to doslova. Když jsem za ním do Velkého Týnce přijela prvně, otevřel mi dveře jen na řetízek. Když jsem řekla, že jsem taky Bečáková, pozval mě dál. Mnohé jsem se od něho naučila, poslední tři roky jeho života jsem měla to štěstí s ním spolupracovat.

Jak vidíte dnešní děti a mladé lidi?

Samozeřejmě, že jsou různé problémy s mladou generací, ale já ji nikdy nebudu zatracovat. Jak se říká „jsou takoví a makoví“ a tak to vždycky bylo a bude. Mezi mladými je spousta skvělých lidí. Podle mě je důležité, jestli něco dělají, mají nějaké zájmy a s tím spojené povinnosti. A nemusí to být zrovna folklor. Někdo tancuje, někdo hraje házenou, nebo divadlo, to je jedno, ale něco je baví, mají správnou partu. Je jasné, že v dnešní době spousta

mladých sedí doma s mobilem v ruce, ale to není na věky. Každý se podle mě dostane do fáze, že ho to táhne za kolektivem, že zjistí, že s dobrou partou je mu lépe než jen s mobilem. Já s mladými opravdu problém nemám. Se všemi si tykám, oslovují mě jménem a mně to vyhovuje.

Jak jste na tom s moderními technologiemi vy?

No není to žádná sláva. Používám mobil, ale jen na volání a zprávy. Používám počítač, najdu si na internetu, co potřebuji, používám email, něco si napsat, vytisknout, to není problém. Ale sociální sítě a podobně, to ne. A ani mě to neláká. To můj manžel je v tomhle dál. Má chytrý telefon a ovládá ho. Přes facebook je třeba v kontaktu s rodinou na Slovensku a s mnoha kamarády. Já mám ale raději osobní kontakt a starou „ošahanou“ knihu po babičce, to je pro mě poklad.

Jak zvládáte přednášky, rozhovory a podobně?

Je pravda, že díky krojům už jsem se podívala třeba i do televize, rozdala pár rozhovorů... Ale tím se rozhodně nechlubím a ani se o to nějak nervu. To se vždycky tak nějak semele. Asi neplkám úplné blbosti a dám dohromady kloudnou větu, tak na mě občas padne volba. Poslední dobou je to i v Hanáckém muzeu v Příkazích, kde přednáším o krojích. Ale dělala jsem přednášky i na školách, a to ukočírovat, to je něco! Ale když dokážete zaujmout, není to problém.

Je mezi folklorními spolky rivalita?

Rivalita je myslím jen taková zdravá. Možná se to ani rivalitou nedá nazvat. Tady na Hané máme spoustu spolků a souborů a na setkáních Hanáků a festivalech se vidíme rádi, alespoň já to tak cítím. Každý soubor má ale tu laťku nastavenou jinde. Některý spolek chce žít jen pro to své nejbližší okolí, jiný má naopak ambice reprezentovat náš region i na mezinárodní úrovni. A ani jedno přece není špatně. Soubory sdružuje Hanácký folklorní spolek a dává tomu takovou formu. Na spolek chodí poptávka na vystoupení atd.

a záleží na každém kolektivu, jak moc chce být aktivní a jak chce který kolektiv na sobě pracovat. Já mám přátele napříč spolky a jsem za to ráda.

Má podle vás folklor budoucnost?

Tuto otázku jsem už kdysi hodně dávno dostala v ostravské televizi. „Přežije folklor rok 2000?“ Tehdy jsem si hned vybavila ty nadšené mladé lidi na festivalu ve Strážnici. Popsala jsem to v rozhovoru, jaké nadšení tam mezi těmi mladými je a řekla jsem, že o folklor vůbec nemám strach. A vidíte, je rok 2022 a folklor žije dál. Že o budoucnost folkloru vůbec nemám strach, za tím si stojím i po těch letech.

Co váš manžel a rodina, jak zvládali a zvládají vaše vytížení?

Manžela jsem si našla v souboru, byl jedním z těch prvních členů z naší party, která vznikla nácvikem hanácké svatby. I když má kořeny na východním Slovensku, prožil život tady u nás na Moravě a k folkloru má vztah stejně jako já. Je výborný zpěvák. A i když už teď vlivem nemoci nemůže být tak aktivní jako já, podporuje mě. Ale někdy to má se mnou těžké. Naplánuje třeba výlet nebo dovolenou, ale mně se to skoro nikdy nehodí. Někam se jede se souborem nebo někoho oblékám, vážu šátky... Jako správná důchodkyně nemám nikdy čas a mám pořád plný kalendář! Nemáme děti, takže folklorem a prací s dětmi jsem si vlastně vyplnila život. Byla jsem vždycky aktivní, v sokole, ve skautu, na divadle, dokonce jsem jednu dobu vedla cvičení s hudbou. Časem zůstal folklor, ale intenzivně. Vždycky se to tak nějak semlelo, že jsem byla nějaká vedoucí. Jestli jsem moc ukecaná nebo je to na mně nějak vidět, že se toho nebojím? Já vlastně nevím. Ale kam jsem přišla, tam ze mě udělali lokomotivu, nikdy ne vagónek. Teď, když už jsem starší, si ale říkám, že jsem svůj život prožila tak intenzivně a krásně, že kdybych zítra umřela, jsem spokojená a nemám čeho litovat.

Lucie Lepařová

Foto: Pavel Kolman,

Dalibor Peřina, Lucie Lepařová

Přichází podzim a s ním covidový strašák. Máme se bát?

Dva a půl roku. Tak dlouho je tu s námi celosvětová pandemie onemocnění covid – 19. Na začátku roku 2020 se v České republice objevily první pozitivní případy a od té doby se stal koronavirus noční můrou všech, kteří si přejí zůstat zdraví, cestovat, sportovat a chodit za kulturou, do společnosti. Co bude dál? Čekají nás opět komplikace v podobě zákazů, nařízení a omezení?

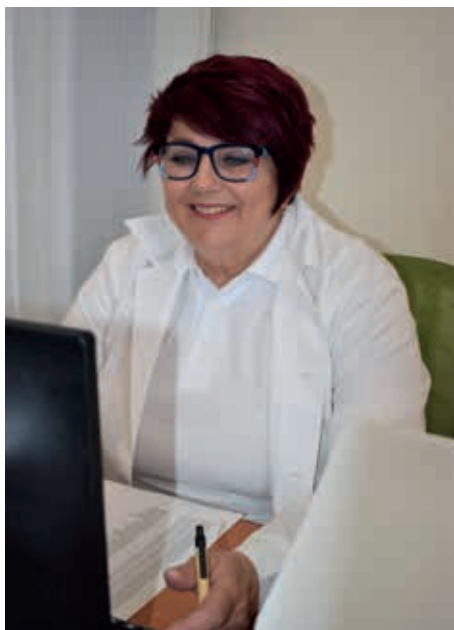
OČKOVÁNÍ ZACHRAŇUJE ŽIVOTY

„Dá se obecně říct, že akutní virová respirační onemocnění se na podzim a v zimě pravidelně navyšují. Má to několik důvodů. Většina respiračních virů má ráda chladno, přenáší se kapénkami – kašel, kýchání, nejlépe v uzavřených prostorách, kde se vzhledem k počasí zdržujeme více a více. I když si covid-19 bude žít

svým životem, bude se nejvíce přenášet v dopravních prostředcích, v zaměstnání a v domácnosti, pokud se někdo ze zúčastněných nakazí. Dá se tedy předpokládat nárůst infekce způsobené různými variantami viru SARS-CoV-2, ale také chřipky A a B a jiných infekcí dýchacích cest,“ vyjádřila se k dotazu Moravského seniora medicínská ředitelka olomouckého AGE Centra Dagmar Malotová. Jak se

mohou podle ní senioři chránit? Doporučila by jim očkování, izolaci nebo například otužování a vitamíny? „Zachovávání základních hygienických pravidel by mělo být součástí běžného života, zažité nastalo – mytí rukou, zakrývání si úst při kašli či kýchání, pokud jsem nemocen, izoluji se. Co zcela nesnáším, je plivání na zem. Z dalších jednoduchých opatření je větrání místností, přiměřené otužování, které má





Dagmar Malotová



Dana Moravčíková

pozitivní vliv na celkové zdraví. Pestrá strava pro zimní období, kdy se doporučuje zpracovaná zelenina, kysané zelí, kimči či tepelně upravená zelenina, polévky a nezapomínejme na cibuli a česnek, které mají i antibiotický efekt kromě mnoha jiných vlastností. Pokud nelze jinak, doplnit vitamíny v doplňcích není na škodu, ale existují i nežádoucí účinky při předávkování vitamíny,“ radí Dagmar Malotová. A jak je to se čtvrtou dávkou očkování? Má smysl si pro ni zajít? „My jsme zvyklí jako národ vše zpochybňovat

a eventuálně obcházet. S pandemií se stali odborníky na očkování a mnoho jiných odborných otázek téměř všichni. Pokud jsme za totality mohli být na něco pyšní, byl to očkovací kalendář dětí, který nám dodnes mnohé vyspělé země závidí. Prakticky nikdo se nad očkováním – vakcinací nepozastavoval. Jednoznačně považují vakcinaci za jeden z největších objevů medicíny, který za dobu existence různých očkovacích látek zachránil a zachraňuje na světě miliony a miliony životů. Jsem zastávce očkování dle doporučení Světové zdravotnické organizace, potažmo naší vakcinologické odborné společnosti a MZ ČR, nezpochybňuji autority a v rámci našeho očkovacího centra v AGE Centru v Olomouci se jimi řídíme,“ poslala ředitelka olomouckého centra vzkaz všem nerozhodnutým.

NACHLAZENÍ NEPOUŽÍVAJÍ ROUŠKY

Známa olomoucká praktická lékařka Dana Moravčíková si je jistá, že podzimní vlna covidu-19 přijde. „Nikdo ale nedokáže říct, jak bude silná. Už nyní, v polovině srpna, k nám chodí zvýšený počet pacientů, denně máme zhruba tři až pět pozitivních případů. Co je varující, lidé k nám často chodí s příznaky infekce horních cest dýchacích, ale bez roušek. Jakoby covid vůbec nebyl. Přitom je to onemocnění, které je tu s námi pořád. A víte, co je podle mě pozoruhodné? Že koronaviru vůbec nevádí horké léto. Na podzim to bude horší, bude spousta pacientů, ke koronaviru se totiž přidá i běžná viróza, nachlazení, chřipkové onemocnění,“ předpovídá Dana Moravčíková, která by doporučovala čtvrtou dávku očkování. „Hlavně radím očkování lidem ve věku 60 let a více a samozřejmě také rizikovým pacientům se závažným onemocněním. Co jsme v praxi zaznamenali, tak průběh nemoci byl u očkovaných lidí daleko mírnější. Nenačkovaní na tom byli podstatně hůře. A za celou dobu jsme nezaznamenali jediné úmrtí očkovaného člověka,“ všimla si olomoucká lékařka.

EPIDEMIE NÁS TOHO SPOUSTU NAUČILA

Máme se tedy obávat, že se znovu naplní nemocnice a život se téměř zastaví, jako se stalo v předchozích letech? „Výhodou je, že už jsou nastavená určitá pravidla, jak by se lidé měli chovat, aby k dalšímu růstu nakažených nedocházelo. Očkování dokáže epidemii výrazně přibrzdit, a hlavně díky němu klesne počet vážných případů covidu-19, které pro zdravotnictví představovaly největší zátěž. Určitě je na místě klást větší důraz na hygienu nebo nošení roušek v místech, kde dochází k velké koncentraci lidí – to platí zejména pro uzavřené prostory. Je jasné, že chodit v létě s rouškou v přírodě asi moc velký užitek nemá. Ale třeba v MHD to svůj smysl má,“ je přesvědčen další odborník, bývalý šéf olomoucké záchranky Ivo Mareš, podle kterého nás pandemie naučila zvládat krizové situace. „Ze začátku nikdo na podobnou epidemii připraven nebyl. Dnes už víme, jak se v případě hromadně se šířící nákazy přizpůsobit, zdravotníci jsou připraveni přestavět běžné pokoje na speciální proticovidová oddělení. Bezvadně funguje krizové řízení, které se profesionalizovalo. Z tohoto pohledu byl pro nás covid velkou školou,“ přiznává Ivo Mareš.

Petr Vitásek



Ivo Mareš

Premiérové tituly Moravského divadla sází na emoce, humor a momenty překvapení

Moravské divadlo Olomouc uvede v nové sezoně dvanáct premiér. Diváci uvidí nové herce, představí se hostující režisér David Dránek a řada dalších osobností. Na programu jsou představení Manon Lescaut, Hello, Dolly!, Rusalka, Bolero a Carmen/Carmen, Fantastické divadlo nebo Přelet nad kukaččím hnízdem.

„Připravili jsme pestrou nabídku premiérových inscenací, aby si vybrali všichni. Kontrast vnímáme jako příležitost oslovit a zaujmout nové publikum. Zároveň se ale soustředíme na naše věrné diváky, které chceme potěšit klasikou, jež jsme dlouhá léta nehráli, v režii těch nejlepších,“ uvedl ředitel Moravského divadla David Gerneš.

Nejvíce premiér bude mít na kontě již tradičně soubor činohry. Ten nejen, že se rozrůstá na poli umělecké spolupráce, přivítá mezi sebou i nové kolegy. Od nové sezony tak divadelní řady rozšíří herecký pár Romana Julinová a Zdeněk Julina, kteří byli doposud oporami Městského divadla ve Zlíně. „První rolí Romany Julinové v Olomouci bude sestra Flinnová v Přeletu nad kukaččím hnízdem, kde si mimochodem zahraje i Zdeněk Julina, a to hlavní roli McMurphyho,“ uvedl šéf souboru činohry Roman Vencel. První premiérou sezony pak bude klenot českého poetického dramatu Manon Lescaut v režii Hany Míkoláškové. Významnou součástí inscenace bude hudba Karla Plíhala.

Ze současné světové tvorby se diváci mohou těšit na Fantastické divadlo izraelského autora Gura Korena, kde se veronští milenci Romeo a Julie setkají s drogovou mafii. Interaktivní drama ze soudní síně s názvem Teror diváci doslova „prožijí“ v komorním prostředí Divadla na Šantovce. Hra z pera trestního obhájce Ferdinanda von Schiracha v režii Petra Štindla pokládá otázku, zda má člověk právo rozhodovat o životě a smrti druhých, a to i v případě, že smrt jednotlivce zachrání desítky jiných životů. „O vině či nevině obžalovaného rozhodují svými hlasy sami diváci. Každé

představení je tak zároveň mimořádně zajímavým sociologickým průzkumem,“ upozornil Vencel.

Příští sezona bude také ve znamení významných jubileí. Čtyřicátou sezonu v angažmá Moravského divadla oslaví herci Ivana Plíhalová, Naděžda Chroboková-Tomicová a Václav Bohník, třicetiny v souboru pak slaví Vlasta Hartlová. Pro tento kvartet vybral Roman Vencel černou komedii Ryba ve čtyřech a ujme se také režie inscenace. Poslední činoherní premiéra sezony pak bude spojena s velkým návratem. Inscenaci Sherlock Holmes: Vraždy voutsatých žen nastuduje zakladatel Studia Hořící žirafy a někdejší dramaturg olomoucké činohry David Drábek.

Soubor baletu chystá pod vedením uměleckého šéfa Jana Fouska dvě premiéry, které se ponесou v duchu velkých jmen a protikladů. První premiérou bude dramatický balet Ivan Hrozný na hudbu Sergeje Prokofjeva v choreografii a režii Libora Vaculíka, který tak naváže na své dřívější tituly, které pro Moravské divadlo v minulosti připravil. Další taneční novinkou sezony bude komponované představení na hudbu slavných klasických skladatelů. „Na jaře uvedeme složený večer, ve kterém se objeví Ravelovo Bolero, v choreografii Itala Riccarda de Nigrise, a Carmen/

Carmen v choreografii Katalánce, dnes již světového choreografa, Cayetana Sota, na hudbu George Bizeta, ale i jiných španělských skladatelů,“ sdělil Jan Fousek.

Na postu umělecké šéfky souboru opery a operety nastupuje od nové sezony zakladatelka a umělecká šéfka kolektivu RUN OPERUN Veronika Loulová. „Dramaturgický plán na příští sezonu jsem z respektu k předchozímu vedení nechtěla výrazně ovlivňovat, u některých titulů došlo ke změně, ale převážně u inscenačních týmů,“ sdělila Loulová s tím, že na diváky čeká pestrá nabídka titulů. „Každá premiéra nabídne kompletně jinou podívanou. Od divoké a velkolepé Rusalky bratří Cabanů, přes intimní Modrovousův hrad v režii Daniely Špinar, až po Mozartovu lehce politickou satiru La Clemenza di Tito od režiséra filmu Vlastníci a Mimořádná událost Jiřího Havelky, se má divák i celý soubor rozhodně na co těšit,“ zdůraznila Loulová.

První hudební premiérou nové sezony bude slavný broadwayský muzikál Hello, Dolly! Velkou událostí bude bezpochyby inscenace českého operního klenotu Rusalka. Slavnou Dvořákovu operu diváci uvidí v nastudování oceňovaných tvůrců Michala a Šimona Cabanů.



• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Jak bude Olomouc zvládat zvýšené náklady na energie? Chystáte úsporná opatření, máte nějaké zásoby, nebo co děláte pro to, aby město situaci zvládlo?

Kamila N., Olomouc

Odpovídá Miroslav Žbánek, primátor Olomouce: „Takových kroků je hodně, je to soubor opatření. Velkou výhodou Olomouce je, že jsme toto téma začali řešit s předstihem. Zavedli jsme energetický management, provedli jsme energetický audit a prověřili jsme, kde se dá v budovách magistrátu a městských organizacích ušetřit na spotřebě energie. Zjištění z auditu pak uplatňujeme v praktických krocích. Současně vyjednáváme společně za město i městské organizace na burze co nejvýhodnější smlouvy s dodavateli energií.

Systematicky snižujeme energetickou náročnost našich i školních budov zateplováním, zkoušíme i smart řešení, jako třeba u letos rekonstruované mateřské školy v Dělnické ulici, která má teď díky fotovoltaice vlastní zdroj energie. Jde o pilotní projekt, který můžeme aplikovat posléze i na dalších budovách. V učebnách se začínají používat taková osvětlení, jejichž intenzitu a tedy i spotřebu si dle potřeby upraví sám učitel.

Velkým odběratelem elektrické energie jsou Technické služby Olomouc, které provozují například veřejné osvětlení. Tady postupně nahrazujeme energeticky náročná svítidla mnohem úspornějšími, takže dokážeme na veřejném osvětlení v Olomouci ušetřit přes šedesát procent spotřeby energie! A také vyjednávám s ministerstvem o prodloužení



výjimky pro Špičkovou výtopnu Olomouc ke spalování mazutu. Výtopna doplňuje ve špičkách teplo, produkované Teplárnou Olomouc, a slouží jako rezervní zdroj tepla.“

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

Olomoucké hasiče čeká další vylepšení výbavy a zásahové techniky

Olomoučtí dobrovolní hasiči získají už brzy nové vybavení a zásahovou techniku. Bude to především dýchací technika, osvětlovací systémy, ochranné prostředky a speciální hasičský vysavač. Radnici se podařilo opět získat krajské i státní dotace a samo město z rozpočtu přidá hasičům ještě větší částku.

„Město Olomouc tuto techniku hasičům pořídí za přispění dotačních prostředků z Olomouckého kraje a Generálního ředitelství hasičského záchranného sboru ČR,“ upřesnil náměstek primátora Martin Major.

Samo město Olomouc přispěje ze svého rozpočtu částkou 594 tisíc korun, Olomoucký kraj přidá v rámci dotačního programu na podporu JSDH částku přes 236 tisíc korun. „Hasiči teď díky tomu obdrží nové zásahové



obleky, přilby, rukavice, obuv, motorový člun a nafukovací raft, ochranné helmy a přilby na vodu, svítilny, elektrocentrály,“ vyjmenoval náměstek Major. Věcné prostředky a techniku si mezi sebe rozdělí jednotky

sborů dobrovolných hasičů Droždín, Holice, Chomoutov, Lošov, Olomouc (Černovír, Chválkovice), Radíkov a Topolany. To ale není vše.

V letošním roce totiž dobrovolní hasiči z Lošova dostanou také nový automobil s hasičskou vestavbou. Olomoucký kraj podpoří nákup automobilu dotací ve výši 100 tisíc korun a Ministerstvo vnitra – Generální ředitelství HZS ČR se přidá s dotací ve výši 450 tisíc korun.

„Díky získávání finančních prostředků z dotačních programů se nám daří pořizování nového či obměna stávajícího vybavení a techniky pro jednotky dobrovolných hasičů, čímž dochází ke zvyšování úrovně požární ochrany na území města Olomouc a profesionalizaci našich hasičů,“ dodal Martin Major.

Jak je to vlastně s olomouckou náplavkou? Stavba se odehrává přesně podle plánu

Náročná stavba protipovodňových opatření budí mezi Olomoučany pozornost. Pokračuje stavba tak, jak má? Jak bude vypadat náplavka? Proč není na náplavce cyklostezka nebo drobná a hladká dlažba? A co budou úpravy koryta znamenat pro život v řece?

Okolo dokončování stavby náplavky na pravém nábřeží řeky Moravy se vynořila spousta otázek a s nimi i řada fám a polopравd. Na nejčastější otázky odpovídá vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka.

V současnosti jsou středem pozornosti stavební práce na náplavce. Probíhá vše tak, jak má?

Náplavka je nedílnou součástí protipovodňové stavby povolené odborem životního prostředí. Je přirozené, že si lidé všimají, jak práce pokračují, a zajímají se o podrobnosti, protože náplavka bude po dokončení součástí života ve městě a kolem řeky. Bohužel se ale objevují mylné domněnky o chybách, kterých se stavba dopouští i o odchylkách od projektu. A právě ty je třeba

vysvětlit. Dlažba, která je nyní kladena na pravobřežní náplavku, je prováděna v souladu s projektovou dokumentací pro stavební povolení a projektovou dokumentací pro provádění stavby. Náplavka musí odolat proudění vody, ledovým jevům i pohybu těžké techniky zajišťující její efektivní údržbu. Uvědomme si, že se tam bude při standardní údržbě pohybovat třeba desetitunové vozidlo! Vždy bude zaplavována průtokem v Moravě nad Q30d, což v překladu znamená, že zhruba 30 dní v roce bude náplavka pod vodou. Robustní dlažba tak plní požadavek na dlouhou životnost a prostor s opravdu velkým zatížením.

Povede přes náplavku i cyklostezka? Lidé poukazují na nevhodný povrch pro cyklisty.

Vůbec nevím, kde se informace o cyklostezce vlastně zrodila. Na odboru životního prostředí je k nahlédnutí kompletní projektová dokumentace, jejíž součástí cyklostezka na náplavce nikdy nebyla. Nikdo z těch, kteří

postup stavby kritizují a fabulují o doplnění zapomenuté cyklostezky, neprojevil zájem se s projektem seznámit. Skutečná cyklostezka vede na nábřeží těsně nad náplavkou.

Je tedy provedení kamenného nábřeží a náplavky vhodné tak, jak se realizuje?

Mluvíme teď o jedné z několika etap celých protipovodňových opatření v Olomouci. I v této části města je smyslem zkapacitnit koryto řeky tak, aby bylo schopné nejen provést městem povodeň s průtokem 650 m³/s, tedy 380 letou povodeň. Nerad hodnotím etapy protipovodňové ochrany v Olomouci izolovaně, ale II. B etapa ochrání 20 tisíc lidí a majetek v hodnotě 3 miliard korun.

Z pohledu protipovodňové ochrany a ochrany vodního prostředí není pro toto místo jiné řešení. I jeden z historicky nejdůležitějších podkladů „Studie urbanistického a ekologického začlenění koryta řeky Moravy do struktury města Olomouce“ z roku



2002 obsahuje architektonický návrh kamenného nábreží včetně obou mostů. Jedním z jejich stěžejních tvůrců je i architekt Antonín Novák (DRNH architektonická kancelář), autor podoby nového mostu Václava Rendra, který byl 30. června uveden do provozu.

Náplavka je aktuálně nejviditelnější součástí této etapy protipovodňových opatření. Jedna z nejsložitějších protipovodňových staveb v podmínkách města jako je Olomouc však ovlivní nejen život ve městě, ale také v řece. Budete sledovat stav života v řece?

Již v příštím roce se vrátíme k informacím o oživení toku před stavebním zásahem a začneme zjišťovat a porovnávat, jak se náročnou realizací II. B etapy oživení řeky případně změnilo.

I v takto vodohospodářsky řešeném úseku toku ve městě jsme se snažili alespoň v některých jeho částech zachovat různorodost hloubek a rychlostí proudu. Zejména pod zaústěním Bystřice můžeme očekávat vhodné podmínky pro udržení zajímavého rybího společenstva. Pozitivním zjištěním bude, když nové prostředí řeky osídlí řada druhů ryb a věřím,

že bude potvrzena i jejich přirozená reprodukce.

Oživení toku ale neznamená pozorovat pouze ryby. Významní pro život řeky jsou například i drobní živočichové dna, kterým říkáme makrozoobentos. Jsou nezastupitelnými indikátory stavu prostředí v řece a jako jedni z prvních reagují na případné ohrožení života v ní. Výsledky biologických průzkumů nám umožní tomtuto lidmi již vyhledávaného kousku řeky ve městě ještě více porozumět a pochopit, jak se zde bude odehrávat život za povodně a naopak za nízkých vodních stavů v období sucha. (red)

Polská sezóna v Olomouci vyvrcholí v září speciálním tematickým víkendem

Zajímavý materiál provázející po olomouckých pamětihodnostech a významných místech spojených s jejich zemí mají nyní v Olomouci k dispozici návštěvníci z Polska. U příležitosti Polské sezóny v Olomouci a v návaznosti na dvoudílný pořad Polské stopy vznikla brožura, která mapuje právě místa v Olomouci spojená s historií a osobnostmi Polska.

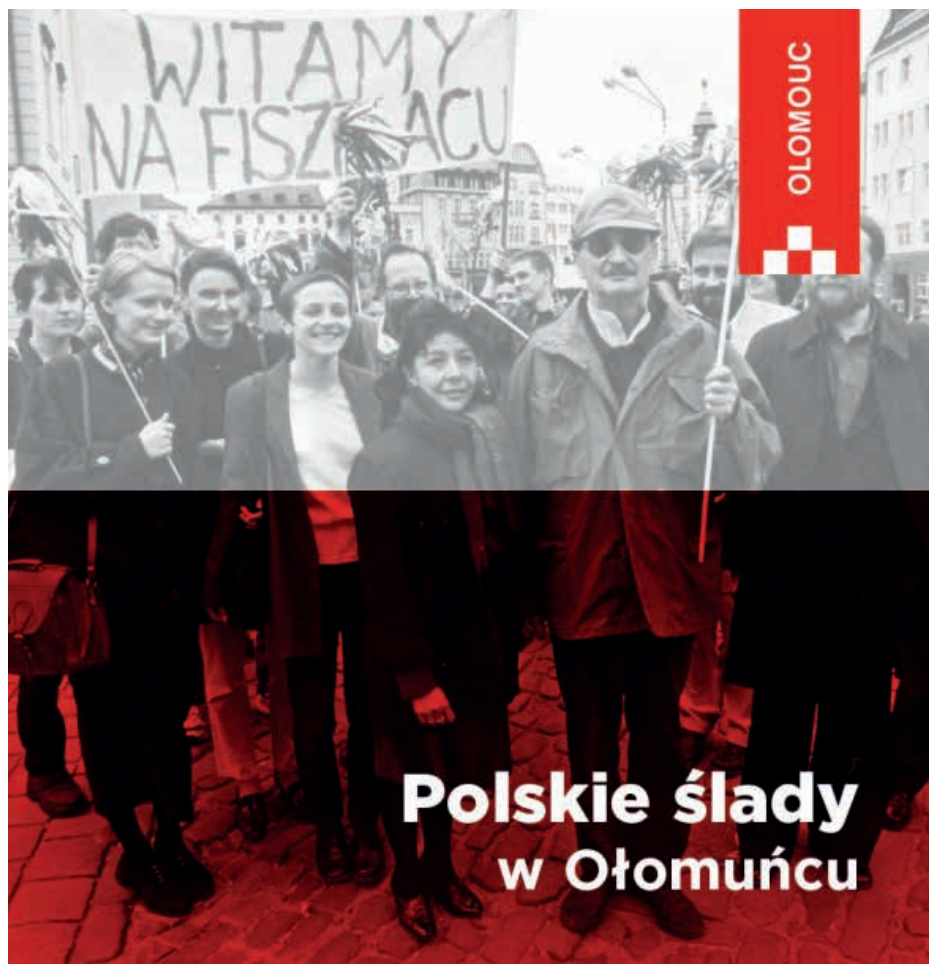
V dohledné době bude k dispozici také v českém překladu a následovat budou i brožury propojující Olomouc také s dalšími zeměmi, v nichž máme partnerská města.

Pořad Polské stopy, který ve spolupráci s olomouckou katedrou polonistiky vyrobil Polský institut v Praze, je miniprůvodce po místech, která se v Olomouci pojí s polskými dějinami. Nyní mají polští návštěvníci možnost projít si tato místa sami, s pomocí tištěného vydání.

Polsku je letos v Olomouci věnováno mnoho kulturních a společenských událostí. Všechny najdete v kompletním programu na webu <https://polskasezona.olomouc.eu>. Z těch nejbližších akcí určitě stojí za připomenutí polská účast na mezinárodním festivalu vojenských hudeb nebo zářijová přehlídka polských filmů, street art festival či prezentace polských regionů a měst, kuchyně

a hudby na Horním náměstí. V rámci tohoto vyvrcholení Polské sezóny během víkendu 16. – 17. září si budete moci s průvodcem projít právě i zmínovaná zajímavá místa z Polských

stop. Vybrat si můžete ze dvou termínů prohlídek – v sobotu 17. září v 11 nebo v 16 hodin. Sraz bude vždy na Horním náměstí před orlojem, rezervace předem není nutná.



Alergie může potrápít i ve stáří

Jeden z mýtů, se kterým se v souvislosti s alergiemi můžeme potkat, zní: alergií trpí především děti a mladí. Seniorů trpících touto nepřiměřenou reakcí imunitního systému na látky, se kterými se setkáváme ve známém prostředí, však přibývá. V seniorském věku můžeme narazit na různé projevy alergie. Astma, kožní projevy, ekzém, častěji i kopřivka a další. Nové už se většinou neprojevují, ale také se to může stát. Alergie se může i zhoršovat, přidávají se k nim totiž onemocnění, která přicházejí ruku v ruce se stářím. Dalším ovlivňujícím faktorem pak mohou být například užívané léky.

Alergie většinou vznikají už v dětském věku. Mnohdy se její příznaky postupně zmírňují, nebo se dokonce vytráčí,

ve stáří se pak ale často znovu objevují. Ve vzácnějších případech se pak alergie, respektive její příznaky v důchodovém věku objevují úplně poprvé. V této době totiž částečně ochabuje imunitní systém – starší lidé jsou k alergii náchylnější, stejně jako k infekcím. S větší frekvencí se objevují také různé nemoci z povolání, včetně alergických reakcí a onemocnění kůže. „Alergie se může objevit kdykoliv během života, i ve stáří. Alergikem je člověk po celý život, příznaky alergie se ale mohou během života zhoršovat i zlepšovat. U seniorů se léčí alergie podobně jako u dospělých či dětí, musí se však brát ohled na celkový stav organismu, zejména stav srdce, ledvin a jater. Při podezření na alergii

je nejlepší konzultovat to se svým praktickým lékařem, probrat s ním své potíže. Pokud praktický lékař potvrdí podezření na alergii, pak se objednat k alergologickému vyšetření,“ přiblížila paní doktorka Božena Kalabusová, specialista v oboru alergologie a klinická imunologie.

DIAGNÓZA A LÉČBA

Poznat ve stáří alergii není nemožné, má to však svá úskalí. Složitější může být také léčba, a to hlavně kvůli často užívaným lékům na další problémy a choroby. Správná léčba ale přinese pacientovi velkou úlevu. K léčbě alergie u osob v důchodovém věku se používají stejné léky jako u mladších pacientů. Lékaři se však v tomto případě vyhýbají takzvané alergenové desenzibilizaci, což je způsob léčby, který má zajistit snížení přecitlivělosti na konkrétní alergen. Jde o postupné podávání příslušného alergenu v malých, postupně stoupajících dávkách, které vede k vytvoření stavu, kdy další přirozené vystavení se alergenem už nezpůsobí obtíže. Účinnost této metody je nejvyšší při krátkém trvání alergie, na dlouhodobou alergii trvající desítky let je už neúčinná.

Je s podivem, že někdo celý život bez problémů seká trávu a najednou má ve stáří alergii na pyl. Reakce se může změnit i na potraviny, třeba některé druhy oříšků, které jíme celý život. K projevení alergie stačí, aby se někde klidně i nepatrně změnilo ovzduší. Pak se mohou i starší lidé najednou divit, že začali smrkat a kýchat a že jim slzí oči, i když mají pocit, že dělají všechno stejně jako předchozích šedesát let.

Problém může nastat, když nad projevy alergie člověk jen mávne rukou a řekne, že stejně nepůjde vyléčit. Neléčená alergie vám ale může způsobit velké zdravotní obtíže – například i astma. Celkově jde o horší snášenlivost nejrozličnějších infekcí a tím pádem oslabení organismu. Jakmile máte podezření, že se potýkáte s alergií, měli byste raději vyhledat specialistu, který na základě testů zjistí, o co se jedná. (kab)



Máme na to čísla

OLOMOUČ

#menimeolomouc

Zlepšujeme kvalitu života Olomoučanů a toto jsou jen některé ze zajímavých informací o fungování našeho města v posledních čtyřech letech. Kluby pro seniory, rodinná politika nebo bezbariérová Olomouc patří mezi projekty, jejichž prostřednictvím dlouhodobě podporujeme seniory, rodiny s dětmi či osoby se zdravotním postižením.

V olomouckých klubech pro seniory se setkává již **1,3 tisíce** členů

Uspořádali jsme **153** akcí pro rodiny a seniory

Na aktivity a služby v sociální oblasti jsme vynaložili **76,5 milionu Kč**

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, jistě mi dáte za pravdu, že příjemné a pohodové dny, ke kterým právě čas dovolených a letních prázdnin nepochybně patří, ubíhají mnohem rychleji než ty všední. Ani jsme se nenadáli a měsíc červenec je minulostí. Nové číslo vašeho oblíbeného magazínu Moravský senior odstartovalo druhou polovinu prázdnin.

KRAJSKÁ PRÁVNÍ A SOCIÁLNÍ BEZPLATNÁ PORADNA PRO SENIORY

Přesně před měsícem jsme přestěhovali naši právní poradnu ze Štursovy ulice do nových, bezbariérových prostor na Jeremenkovu 54/3. Máme radost, že jste změnu velmi rychle zaznamenali a poradnu našli. Nová kancelář je bezbariérová, v přízemí a pro vaše pohodlí je dobré si předem telefonicky objednat čas návštěvy. Tel. kontakty poradců jsou 602 647 230 nebo 602 618 073. Také nám můžete napsat, e-mail je: poradna.olomouc@rsczr.cz. Je až s podivem, kolik různých problémů se daří našim poradkyním úspěšně řešit k vaší spokojenosti. Senioři se na nás obracejí s problematikou sociální, právní, bytovou, s problematikou různých doplateků, ale i pocit samoty či bezmocnosti bývají důvodem návštěvy v naší bezplatné poradně. Můžete se přijít poradit například s vyúčtováním za služby či energie, pomůžeme vám s vyplněním žádostí ohledně sociálních dávek, návrhů smluv i dalších tiskopisů, můžete využít rady právníka kvůli pozůstalosti, závěti, poradíme vám ale třeba také při řešení občanskoprávních sporů. Nově je vám k dispozici také psycholog – tel. 702 098 482. Děkujeme za vaši zpětnou vazbu, za milé telefonáty a dopisy, ve kterých děkujete našim poradkyním za super citlivý, ohleduplný přístup a mnohdy vyřešené problémy.

WEBOVÉ STRÁNKY KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Více informací a pracovní dobu poradkyň najdete na našich webových stránkách www.krsol.cz.

Naše webové stránky jsou poměrně mladé, ale za velmi krátký čas se staly hojně navštěvovanými. Snažíme se zde prezentovat všechny projekty a aktivity Krajské rady seniorů, ale také kontakty a informace pro vaše široké využití. Na YouTube a ve fotogalerii můžete zhlédnout krátká videa i celé záznamy a fotografie nejen z letošních akcí KRS, ale i archív minulých ročníků. Kliknete-li na logo některého z našich partnerů, octnete se na jejich stránkách, kde objevíte spoustu zajímavostí. Najdete nás také na Facebooku. Zde všude můžete získat informace o našich aktivitách pro seniory v Olomouckém kraji.

SENIORSKÉ CESTOVÁNÍ 2022

Velkou radost nám udělal kraj, který spustil letos dlouho očekávaný, vámi oblíbený projekt Seniorské cestování, který byl po dvě léta z důvodu covidové pandemie zastaven. Vycestovat můžete s CK Pivoňka na krásná místa v našem kraji. Cena zájezdů zůstává 200 korun a čeká vás celodenní výlet dle vašeho výběru včetně obědu. Více informací najdete na stránkách Olomouckého kraje nebo na www.seniorskecestovani.cz. Tak šťastnou cestu a skvělé zážitky! Předem děkujeme za zpětnou vazbu, jak se vám výlet líbil, případně fotografii.

SPORTUJEME

V době, kdy budete číst tyto řádky, budeme mít za sebou sedmý ročník krajských sportovních her seniorů s mezinárodní účastí, na které se nám přihlásilo 51 pětičlenných družstev. O vítězích vás budeme informovat v příštím čísle Moravského seniora.

DEN SENIORŮ

Milí senioři, 1. října tradičně slavíme Den seniorů. Srdečně vás všechny zveme na společnou oslavu svátku seniorů již 6. září od 13:00 do pavilonu A na výstaviště Flora. Budeme tradičně volit Babičku roku 2022 a čeká vás velmi bohatý doprovodný program. Akce je bez vstupného a nebude



chybět ani drobné občerstvení (káva, voda, koláček). Akce se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje. Nová majitelka korunky a titulu Babička roku 2022 bude reprezentovat Olomoucký kraj ve finále celorepublikové soutěže seniorské krásy 18. října 2022 opět u nás v Olomouci na Floře. Přijďte podpořit svou favoritku a užít si super den, těšíme se na vás. Závěrem vás čeká hodinový koncert skupiny ABBA STARS – hity švédské skupiny ABBA.

BLAHOPŘÁNÍ

V měsíci září oslaví narozeniny dlouholetá členka předsednictva KRS a zároveň místopředsedkyně seniorského spolku v Litovli paní Jaroslava Köhlerová. Krajská Rada seniorů přeje všechno nejlepší, pevné zdraví, štěstí, životní optimismus a osobní pohodu. Zároveň vyslovujeme velké poděkování za aktivní činnost pro seniory.

Více se nám do dnešního sloupku nevejde, děkuji vám za čas, který jste věnovali našim řádkům. Přeji vám krásné dny. Když prší, hledejte duhu, když je tma, hledejte hvězdy a mějte na paměti, že být šťastný, to nikdy nevyjde z módy.

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

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

Babíčka roku 2022

OLOMOUCKÉHO KRAJE

a oslava Dne seniorů



Milí senioři,
přijďte s námi oslavit Svátek seniorů
úterý 6.9. 2022 od 13:00
výstaviště Flóra, pavilon A, Olomouc

Moderují: **MILENA HESOVÁ**
TOMÁŠ WEBER

Uvidíte: "Sestry v akci" - seniorky z Hradišína
Pásmo Kominíček - seniorky ze Slatonic
Soutěž "Babíčka roku 2022"
Skupinu ABBA STARS

Bohatý doprovodný program, **VSTUPNÉ ZDARMA**, drobné občerstvení

Mediální partner:



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a I. náměstka hejtmána Mgr. Ivo Slavotínka

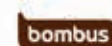




foto: Petr Tomáš

Tipy na kulturu a výlety

● Na výlet do Lipníka

Třeba i vlakem se můžete vypravit do starobylého města Lipník nad Bečvou, které leží na prastaré obchodní cestě – Jantarové stezce. Tu z jedné strany lemují Hostýnské a z druhé Oderské vrchy. Město se pro největší počet stavebních památek roku 1989 stalo městskou památkovou rezervací. Údolím Moravské Brány protéká řeka Bečva. Do Lipníku je dobrá dostupnost vlakem, ale i autobusem. Zdejší zámek je hlavní historickou památkou, stojí na Bratrské ulici, nedaleko městského centra. Jeho původní podoba byla renesanční. Pozdně klasicistní podobu získal zámek v 60. letech 19. století. Obdivovat lze i střešní zahradu, vytvořenou na střechách bývalých hospodářských budov, která získala 5. místo roku 2012 v anketě Sedm divů Olomouckého kraje. Je otevřena od 1. dubna do 31. října mimo pondělí. Po druhé světové válce se stal zámek vlastnictvím státu, a tak v něm dnes sídlí Úřad města Lipníka. Společenský sál slouží pro kulturní účely, akce a svatební obřady, v bývalých zámecských komnatách si prohlédnete galerii, v areálu zámku je také Zámecká kavárna. Budova zámku sousedí s areálem Piaristického kláštera. Kolem zámku se rozkládá krásný

zámecký park v anglickém stylu, založený v polovině 17. století, kde je možné si odpočinout nebo obdivovat vzácné dřeviny. Jeho současná podoba pochází z 80. let 19. století, v blízkosti zámku upoutá pozornost rozvětvený buk lesní – má několik samostatných kořenů, patří k dominantám zámeckého parku. V Lipníku si prohlédněte také pozůstatky městského opevnění, které je na Moravě nejzachovalejší. Hradby kolem historického jádra města měřily 1137 metrů a sloužily k obraně města. Na náměstí T. G. Masaryka, které má tvar písmene L, je dominantou radnice a morový sloup, ozdobou jsou dvě kašny a místy podloubí. Za pozornost stojí i areál budov s filiálním kostelem svatého F. Sarafínského, bývalá piaristická kolej, starý a nový židovský hřbitov se synagogou. Nad městem lze navštívit dvě vyhlídky, odkud se podíváte na lázně Teplice nad Bečvou a otevírá se odtud krásný pohled do údolí řeky Bečvy. Informační centrum v Lipníku nabízí v turistické sezóně denně mimo pondělí prohlídku městské památkové rezervace s průvodcem zdarma. Prohlídku historických památek Lipníka lze vhodně zkombinovat například s návštěvou hradu Helfštýn nebo Zbrašovských aragonitových jeskyní.

Tipy na kulturu

● SIGNÁL III: Mistrovská díla ze sbírky Roberta Runtáka

Až do neděle 11. září se můžete přijít do Telegraphu na Jungmannově ulici podívat na výstavu, která představuje díla ze sbírky Roberta Runtáka. Těšit se můžete na různé umělecké směry: secese, impresionismus, kubismus, orfismus, expresionismus, civilismus, artificialismus, symbolismus, primitivismus, surrealismus a mnoho dalších.

● Květinové motivy v liturgickém umění

Jako mocné duchovní symboly se motivy z rostlinné říše objevují již v biblických textech a posléze i v duchovní literatuře. Od středověku se však s jejich zobrazením můžeme setkat také v umění a uměleckém řemesle, kde byly často používány jako nositelé a zprostředkovatelé abstraktních myšlenek, transcendentních obsahů a významů. Krása přírody, její pestrost a variabilita byly od raného středověku vnímány jako důkaz Božího stvoření. Křehkost bytí květin byla spojována s křehkostí a zranitelností lidského života... Instalace v kryptě olomoucké katedrály představí pestře vyšívaná, drahocenná mešní roucha, zlatnický dokonale zpracované liturgické nádoby s rostlinnými a květinovými motivy, výběr barokních duchovních tisků a bohatě ilustrovaných rukopisných modlitebních knih i ukázky dobových herbárií či grafických vzorníků, které sloužily umělcům a řemeslníkům jako pestrý zdroj inspirace napříč staletími. To vše až do pátku 30. září v katedrále svatého Václava.

● Charitativní Běh pro útulky

Přijďte 10. září od 14 hodin podpořit premiérový ročník charitativního běhu a procházky v Olomouci. „Běhejme a pomáhejme útulkům“ je spolek, který pomáhá opuštěným zvířatům v útulcích po celé České republice. Připraveny budou dva okruhy – běžecký na 3 kilometry a pěší na 1,5 kilometru pro ty, kteří se chtějí projít parkem. Běh je bez měření času, neběží se o vítězství, nejsou připravené stupně vítězů. Smyslem akce je přijít se proběhnout, projít v pohodovém tempu se svými kamarády, dětmi, psy a společně pomoci útulkům Jezevčici v nouzi, Zastavme utrpení a Pomocné ruce Olomouc. Vstupné je 200 korun.



● Selské trhy na tržnici

V sobotu 10. a 24. září od 7 do 12 hodin ožije olomoucká tržnice. Vzhledem ke stále většímu zájmu o kvalitní regionální potraviny pořádá i letos Výstaviště Flora Olomouc Selské trhy, které mají za cíl podpořit místní pěstitele a výrobce. Všechny milovníky dobrého jídla a pití zvou k nákupu širokého sortimentu sezónního ovoce a zeleniny, mléčných výrobků, uzeniny a masa, džemů a sirupů, kuchyňských bylinek a koření.

● Palác žije hmatem

Pro sezónu 2022 je na hradě Helfštýn připraven cyklus speciálních prohlídek s názvem Palác žije.... Během nich budou návštěvníkům přiblíženy nově otevřené prostory renesančního paláce a nabídnut zajímavý program zaměřený na podněcování všech smyslů – v sobotu 10. září konkrétně hmat, a to během noční prohlídky s tematickým názvem Palác žije hmatem. Čekají vás exkluzivní noční prohlídky nasvíceného hradu včetně opraveného torza renesančního paláce spojené se zajímavým programem a dílnami. Těšit se můžete na ohňovou show, šermířské vystoupení i historický tanec. Vstupné stojí 300 korun, pro studenty a seniory 150 korun. Čas prohlídky je vždy v celou hodinu od 19 do 23 hodin. Místa si rezervujte nejpozději do 2. září na e-mailu helfstyn.rezervace@email.cz.



● Pěvecký workshop

Zpívat prý umí každý, jen musí vědět jak na to. Přijďte si v úterý 13. září od 15 hodin zazpívat s herečkou Natálií Tichánkovou do Moravského divadla. Vyzkoušíte si, jak správně dýchat, jak pracovat s hlasem a spoustu dalších pěveckých cvičení. Natálie má za sebou zkušenosti z řady pěveckých soutěží včetně The Voice UK. Prošla si půlroční stáží v Londýně pod vedením hlasové koučky Mary Hammond, která je koučkou mimo jiné Adele nebo Chrise Martina (Coldplay) a hlavní koučkou pro řadu muzikálových produkcí na West Endu. Těm, kteří si zakoupí vstupenku na workshop za 450 korun, budou den před jeho konáním zaslány podrobné organizační informace prostřednictvím e-mailu. Délka kurzu je 180 minut.

● Tvargle fest

Do Velké Bystřice můžete v pátek 16. a v sobotu 17. září přijet na gastrofestival zaměřený na milovníky tvarglí a piva z minipivovarů. Akce představuje gastronomickou pochutinu tvarůžky – zrající sýr a to ve všech jeho podobách, nebude chybět ani široká nabídka piv z lokálních minipivovarů. To vše doprovází kulturní program v amfiteátru.

● Rozkvetlé památky

Od čtvrtka 29. září do pátku 14. října se můžete těšit na floristickou výzdobu olomouckých pamětihodností, které si můžete přijít prohlédnout zdarma. Nádhera starobylé architektury se v Olomouci propojí s krásou a svěžestí květinových aranžmá.



● Zdravotnická škola zve seniory ke studiu

Střední zdravotnická škola Prostějov otevírá v prvním pololetí školního roku 2022/2023 kurz pro seniory, který má název Odpovědným přístupem ke stáří, zdravý životní styl a ochrana člověka za mimořádných událostí. Je pořádán za finanční podpory Statutárního města Prostějova. Je určen všem seniorům, kteří nechtějí jen sedět doma, ale chtějí se něco dozvědět například o těchto tématech: mimořádné události – poskytování první pomoci, předcházení onemocnění, relaxační techniky, očista organismu. Veškerou problematiku přednášejí zkušení lektori, kterými jsou vyučující na škole. Kurz začne v září a termín bude upřesněn všem přihlášeným. Je v rozsahu třiceti hodin, vždy v odpoledních hodinách a zájemci se mohou přihlásit buď na e-mail skola@szdravpv.cz, kde uvedou heslo KURZ SENIOR 17, nebo telefonicky na čísle 582 343 861. Počet účastníků je omezen. Předchozích šestnáct běhů kurzu se setkalo s mimořádným ohlasem a jak uvedli sami účastníci, byl pro ně podnětem k většímu zájmu o sebe sama. Účastníci na závěr obdrží i certifikát o absolvování.

● OLIMA – festival gastronomie a nápojů

Festival gastronomie a nápojů Olima se koná v rámci výstavy Flora Olomouc – Hortikomplex od čtvrtka 29. září do neděle 2. října. Součástí festivalu je i 26. ročník tradiční

kuchařské soutěže určené mladým kuchařským talentům Gastro Olomouc Olima Cup, dále 4. ročník cukrářské soutěže Moravský cukrářský šampionát. Jeho moderátory budou Josef Maršálek a Tereza Bebarová, známí z oblíbené televizní cukrářské soutěže Peče celá země. Nedílnou součástí festivalu gastronomie a nápojů Olima je i mezinárodní Grand Prix ovocných destilátů Flora košť, soutěžní klání o nejlepší marmeládu Flora džem a také soutěž Flora mošt. Nejlepší džemy budou zařazeny do výroby tradiční rodinné firmy Via Delicia. Váš džem se tak může ocitnout na pultech obchodů k prodeji. Přihlášky podávejte a vzorky posílejte na adresu Wolkerova 37/17, Olomouc 779 00 do 9. září 2022. Vyrábíte domácí mošt? Přihlaste ho do soutěže, přihlášku najdete na webu Výstaviště Flora Olomouc. Nebo se přihlaste do 19. ročníku mezinárodní soutěže Grand Prix ovocných destilátů Flora košť. Přihlásit můžete jak ovocné destiláty, tak likéry i maceráty. Jejich kvalitu vyhodnotí profesionální degustátoři z Česka a Slovenska. Soutěž pořádá Výstaviště Flora Olomouc ve spolupráci se Zahradnickou fakultou Mendelovy univerzity, Unii destilátérů a Státní zemědělskou a potravinářskou inspekci.

Tipy na výlety

● Botanická zahrada Prostějov

Botanická zahrada byla založena 9. září 1934. Na ploše necelého hektaru zde můžete vidět asi 1200 rostlin z celého světa. Na jaře zde kvetou sněženky, krokusy, modřence, ale i vzácný řebčík kostkovaný či rododendrony a azalky. Léto provoní zahradu květy růží. Ve vodním jezírku plavou lotosy indické. K vidění je i několik desítek druhů léčivých rostlin, například růže stolistá, rozchodnice růžová a kalísie vonná. Okouzlí vás i květy stromů a keřů. Podzim je čas, kdy zahrada předvádí barevné proměny listů, především v odstínech žluté a červené – javory, brsleny, vilíny a jinan dvojvládný. Vynikají zde květy okrasné trávy. Podzim přináší také sladkost plodů kiwi a fíkovníku. Především v zimním období vyniknou stálezelené rostliny, jako jsou bobkovišně, cesmíny a jehličnany. Je zde také několik druhů cedrů či toreju. Botanická zahrada nyní sídlí na Lidické ulici číslo 2. Otevřeno od úterý do pátku od 8 do 18 hodin a v sobotu od 10 do 16 hodin. Vstup je zdarma.



● Židé v Prostějově

První zmínky o Židech v Prostějově nalezneme v městské knize z roku 1392. Ve větším počtu začali Židé do Prostějova přicházet od 15. století po vyhnání z královských měst. Již od roku 1522 měli vlastní školu a od roku 1540 i synagogu. V roce 1580 bylo v Prostějově v hradbách 39 židovských domů. Během 17. století zvýšili počet Židů imigranti z Polska, Vídně a také Slezska. K výraznému rozvoji židovské obce došlo v Prostějově pak v 18. a zejména 19. století, kdy se rozvíjel i průmysl. Zánik židovské komunity v Prostějově přinesla nacistická ideologie. V rámci tzv. konečného řešení židovské otázky bylo v roce 1942 odvečeno přes 1200 (některé prameny uvádějí až 1600) Židů z Prostějova do Terezína a dále do vyhlazovacích táborů na východě. Domů se vrátila zhruba stovka osob. V roce 1945 sice byla obnovena židovská náboženská obec, nicméně od roku 1960 se komunita stala synagogálním sborem, od roku 1966 je součástí Židovské náboženské obce v Brně. Pokud se chcete v Prostějově vydat po jejich stopách, ideální jsou tyto zastávky: Školní ulice, náměstí Svatopluka Čecha, Demelova ulice, Křížkovského ulice, Špalíček, Uprkova číslo 20, Sádka a starý židovský hřbitov ve Studentské ulici.



● Co musíte vidět v Přerově

V roce 1888 se Přerov stal vůbec prvním městem na světě, kde vzniklo muzeum Jana Amose Komenského. Dnes sídlí v renesančním zámku na Horním náměstí; kromě expozic věnovaných učitelům národů, dějinám Přerovska či regionálním výtvarným umělcům si zaslouží pozornost zejména série několika školních tříd z různých období od 17. století přes časy Rakouska-Uherska až do první republiky. Při výstupu na věž si prohlédnete také zvony ze zvonařské dílny Marie Tomáškové-Dytrychové z Brodku u Přerova.

● Na zámek Tovačov

Zámek v Tovačově je rozsáhlý komplex budov ohraničující dvě nádvoří východně od centra města. Od roku 1958 je na seznamu kulturních památek, památková ochrana zahrnuje i budovy předzámčí s parkem a barokní sochařskou výzdobou. S charakteristickou Španilou věží, 96 metrů vysokou, byl dle pověsti založen ve druhé polovině 11. století

jako útočiště lovců, později sloužil jako dobře chráněná vodní tvrz. Za posledních Cimburků bylo započato s přestavbou hradu na renesanční zámek. Téměř každý majitel něco přestavoval a upravoval. Posledním soukromým majitelem tovačovského zámku byl Wilhelm Hermann Gutmann, který kvůli židovskému původu v roce 1939 emigroval do Švýcarska. Od roku 1994 je zámek v majetku města Tovačova. Můžete si zde prohlédnout především renesanční portál zámecké věže, zámeckou kapli s raně barokní štukaturou, levé křídlo zámku se schodištěm ve vídeňském stylu a obřadní síní města. Dále rytířský a sněmovní sál, expozici rodu Gutmannů, expozici prusko-rakouské bitvy u Tovačova v roce 1866 a expozici Ctibora Tovačovského z Cimburka.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2022
ZÁŘÍ**

14.00 hod. / 70,-

ČT	8. 9. HÁDKOVI	Č
PO	12. 9. HODNĚ ŠTĚSTÍ, PANE VELIKÝ	T
PO	19. 9. VELKÁ PREMIÉRA	Č
ST	28. 9. BESTIE	T

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL

S Dobromilou Hamplovou o 29. ročníku Podzimního festivalu duchovní hudby

Jak v současnosti vypadají přípravy festivalových koncertů?

Vpád covidu do života společnosti znamenal zlom v jistotách a zaběhlých pořádcích. Do života se vetřel strach a nejistota, což znamenalo návštěvnost koncertů hlavně z řad starších občanů. A to musím podotknout, že v porovnání s jinými akcemi jsme na tom ještě byli dobře. Naštěstí festival vloni proběhl celý. Situaci letos na jaře zkomplikovala válka na Ukrajině a raketový růst cen ve všech odvětvích. Nicméně, měli jsme již schválené dotace, od kterých se můžeme odrazit. Letos to ještě zvládneme!

Takže festival bude?

Ano. Naši posluchači vědí, že každým rokem zařazujeme skladby neznámé nebo díla, která jsou pro svou interpretační náročnost uváděna velmi zřídka. Doplnující složku tvoří pozvání zajímavých sólistů či souborů.

Co zajímavého uslyšíme?

Dramaturgický rámec festivalu a tzv. velké koncerty tvoří trojice českých skladatelů Dvořák-Vaňhal-Janáček. Doplnují ho koncerty komorního rázu. Na úvod festivalu 25. září jsme zvolili Dvořákovu sugestivní a působivou, ne příliš frekventovanou kantátu Svatební košile pod taktovkou T. Braunera.

Letos v květnu nás opustil dirigent Stanislav Macura.

K uctění jeho památky promítneme 29. září televizní záznam koncertu ČT – Brucknerovu 8. symfonii, která je nepochybně jedním z pilířů orchestrální tvorby 19. století.

Ke stálým hostům festivalu patří Ensemble Inégal.

Jistě, ten se od počátku činnosti soustředí na provozování zapomenutých či neznámých děl minulosti. Letos uvede 2. října Žalmy pro barona Chandose od G. F. Händela.

Neméně zajímavý je koncert 5. října...

Dílo Kvartet pro konec času Oliviera Messiaena vzniklo a mělo premiéru v lednu 1941 za ostnatým drátem zajateckého tábora Stalag v nehostinných podmínkách plných strádání, hladu a zimy. Zde se zrodil příběh jedné z nejzajímavějších a nejsložitějších komorních skladeb 20. století.

Přibližte nám, prosím, krátce poslední tři koncerty.

Celý večer 9. října je věnován dílu J. K. Vaňhala. Svěží hudba v provedení souboru Musica Florea zazní ve svatokopecké bazilice. Mezi nejlepší evropské sbory nesporně patří Poznaňští slavici. Ti 15. října uvedou duchovní díla polských a evropských skladatelů. A na závěr festivalu 22. října zazní symfonie Malíř Mathis německého skladatele P. Hindemitha, v druhé polovině kantáta Věčné evangelium Leoše Janáčka pro soprán, tenor, sbor a orchestr, dílo ve světě téměř neznámé.



Dobromila Hamplová

Velkou část festivalového publika tvořili senioři, proto nám dělá nesmírnou radost zájem mladé generace. Chceme podpořit dostupnost koncertů široké veřejnosti a zachováme nízké ceny vstupného. Přestože je kultura na straně komerce na posledním místě, na straně duchovna je na prvním!



Partneři:



Spolufinancováno ministrem kultury a národního dědictví Polské republiky



Oficiální hotel:



Mediační partneři:



Pořadatel:



Organizátor:



Podzimní Festival Duchovní Hudby 29.

Olomouc 25. 9. – 22. 10. 2022

Pod záštitou:

Mons. Josefa Nuzíka, administrátora arcidiecéze olomoucké

Mgr. Martina Baxy, ministra kultury České republiky

Ing. Josefa Suchánka, hejtmána Olomouckého kraje

Mgr. Miroslava Žbánka, MPA, primátora statutárního města Olomouce

Neděle 25. 9. 2022

dóm sv. Václava, 19.00

Slavnostní zahajovací koncert



Čtvrtek 29. 9. 2022

Arcidiecézní muzeum, 19.00

filmový záznam ČT z roku 2000



vstup zdarma

Neděle 2. 10. 2022

Husův sbor, 19.00

Středa 5. 10. 2022

Kaple Božího těla,
Konvikt, 19.00



Neděle 9. 10. 2022

bazilika Navštívení Panny Marie
Svatý Kopeček, 19.00

Sobota 15. 10. 2022

chrám P. M. Sněžné, 19.00

Koncert pořádán ve spolupráci s Polským institutem v Praze a Institutem Adama Mickiewicze v rámci projektu Polská sezóna v Olomouci



Sobota 22. 10. 2022

dóm sv. Václava, 19.00

Změna programu a účinkujících vyhrazena!

Pořadatel: MUSICA VIVA, z.s.

tel. 608 772 142, e-mail: musicaviva@seznam.cz

A. Dvořák: Svatební košile

Pavla Vykopalová / *soprán*, Tomáš Černý / *tenor*

Svatopluk Sem / *baryton*

Český filharmonický sbor Brno

Filharmonie Hradec Králové

Tomáš Brauner / *dirigent*

J. S. Bach: Kantáta „Widerstehe doch der Sünde“ BWV 54

A. Bruckner: Symfonie č.8

Marta Beňačková / *alt*

Filharmonie Brno

Stanislav Macura / *dirigent*

G. F. Händel: Chandos Anthems

Ensemble Inégal

Adam Viktora / *dirigent*

O. Messiaen: Quatuor pour la fin du Temps

Lobkowicz trio

Jan Mráček / *housle*, Lukáš Klánský / *klavír*

Ivan Vokáč / *violoncello* a Karel Dohnal / *klarinet*

J. K. Vaňhal: Requiem / Symfonie / Mše C dur

Sylva Čmugrová / *soprán*

Filip Dáamec / *kontratenor*

Hasan El Dunia / *tenor*, Martin Vacula / *bas*

Musica Florea

Marek Štryncl / *dirigent*

Duchovní díla polských a evropských skladatelů

(G. G. Górczycki, M. Zieliński, S. Stuligrosz, H. M. Górecki a další)

Chlapecký a mužský sbor

Poznańskie Słowiki / *Polsko*

Marcin Gałęski / *varhany*

Maciej Wieloch / *sbormistr*

F. Mendelssohn-Bartholdy: Hebridy

P. Hindemith: Malíř Mathis

L. Janáček: Věčné evangelium

Alžběta Poláčková / *soprán*, Jaroslav Březina / *tenor*

Český filharmonický sbor Brno

Janáčkova filharmonie Ostrava

Pierre Bleuse / *dirigent* / *Francie*

Předprodej: www.podzimni-festival.cz,

Arcibiskupský palác, Turistické centrum, Wurmova 9, Olomouc

otevírací doba: Po - Ne 10.00 – 12.00, 13.00 – 17.00, tel. 587 405 421

www.podzimni-festival.cz

Mirek Žbánek (ANO): Primátorské bilancování

Konec září přináší v letošním roce nejen konec léta, ale i konec volebního období a mandátu v pořadí 7. primátora města Olomouce. Tím se stal v listopadu roku 2018 Miroslav Žbánek. Bývalý lesník, zkušený manažer a dnes se dá říct i ostřílený komunální politik si získal respekt nejen u svých stranických kolegů a voličů, ale i politických konkurentů. Ve své funkci se stal mimo jiné i místopředsedou Svazu měst a obcí České republiky a zástupcem všech 27 statutárních měst. Stál u vyjednávání řady důležitých zákonů a vládních opatření zejména v posledních krizových letech a prosazoval zmírnění jejich dopadů na život občanů a fungování měst a obcí.

Pane primátore, lze stručně ohodnotit ty poslední čtyři roky spojené s vaší funkcí?

Stručně rozhodně ne. Nastoupil jsem do rozjetého vlaku, ve kterém každý chtěl jet někam jinam, v posledních letech ho nikdo pořádně neřídil, nevědělo se, v jakém je stavu a v každém kupé seděl nějaký kostlivec. A ode mě, který nebyl spojený s politickou historií předchozích tří desetiletí, se logicky čekalo, že přináším nejen změnu, ale zejména řešení problémů, které se v našem městě usazovaly dlouhá léta. O mnohých jsem ani jako opoziční zastupitel v předchozím volebním období neměl tušení. Odvyprávět, co všechno jsme s kolegy za ty čtyři roky museli zvládnout, by bylo na celou knihu. Ale zvládnout jsme toho museli většinu, protože ty problémy tíživě dopadaly na běžný život občanů a nešlo se vymlouvat na okolnosti, které nám to vládnutí notně ztížily.

Předpokládám, že tím myslíte zejména pandemii koronaviru, která vás provázela více než polovinu vašeho mandátu.

Covid byl pro každého z nás obrovskou zkouškou, na kterou nebyl nikdo připraven. Ani ve snu by mě nenapadlo, že budu shánět respirátory někde v Číně a letadla pro jejich dopravu, že povezu tisíce litrů dezinfekce v hasičském autě, abychom ji mohli





distribuuovat do domovů pro seniory, škol nebo sociálních zařízení. Řešili jsme zajištění fungování služeb pro občany v době, kdy nám desítky úředníků zůstávaly doma v karanténě, pomáhali jsme vládě vyřizovat kompenzace pro malé podnikatele, aby dostali peníze na přežití krize včas, a po práci jsem cestou za rodinou rozvážel do domácností ručně šité roušky, které nám občané nosili na radnici. Když se na to dívám zpětně, nevnímám přitom jen tu obrovskou humanitární katastrofu, ale jsem hrdý na své kolegy i Olomoučany, že jsme to společně zvládli.

Výrazně jste se vryl do podvědomí občanů vaší otevřeností a přístupem k běžným problémům, které nás na ulici potkávají. Není to ale zbytečné, řešit s prominutím každou ptákovinu?

Určitě máte na mysli koncept Otevřená radnice, ve kterém se opravdu

lidé na svého primátora mohli obracet s každým podnětem, a já jsem jim odpovídal. Díky těm stovkám dotazů jsem sám zjistil spoustu věcí o fungování města, o legislativních bariérách, které nám brání dělat věci podle svého nejlepšího vědomí, a taky jsme stvořili výborný nástroj na mobilizaci úředníků. Přeci jenom, když už něco jede natáčet primátor do televize, tak si nikdo nedovolí vymlouvat se, že něco nejde. A když to šlo, vyřešily se desítky letitých problémů. Projedl jsem s Otevřenou radnicí město křížem krážem a naučil se mít oči otevřené daleko víc, než dříve. Myslím si, že bylo dobře, když lidé viděli primátora nad chybějícím poklopem ve vozovce, u špatně uklizené ulice nebo léta odstavených vraků aut na silnici. Chtěl jsem obnovit důvěru lidí v místní politiky, která byla do značné míry poškozena různými kauzami a ukázat, že lidem z radnice není jedno, jak se ve městě žije.

Samotné podněty na primátora ale všechno nevyřeší. Takovou kapacitu určitě nemáte?

Samozřejmě, že ne. Nejsem naivní ani Superman. Ale po spuštění nové aplikace Hlášení závad se na Technické služby města začali obracet tisíce občanů přímo s podněty z ulice. A i tady se věci daly do pohybu a dnes žádný podnět na zlepšení či opravu nezůstává bez odezvy. Oslovili jsme komise městských částí s projektem estetizace veřejných prostranství. A dalších několik stovek projektů dnes zkrášlilo veřejná prostranství po celém městě. Zmizely nevzhledná zákoutí, divoká zeleň, černé skládky a zchátralé zbytky staveb a mobiliáře. Nahradily je nové výsadby, upravené chodníky, nové koše či lavičky. Osobně tento nápad, který jsem si přinesl ze svého předchozího pracovního působení na dráze, považuji za mimořádně zdařilý a doufám, že po volbách bude pokračovat.



Hnutí ANO mělo po volbách přinést do olomoucké politiky tolik očekávanou změnu. Myslíte, že se vám to povedlo?

To není tak jednoduché posoudit. On si totiž každý pod tou změnou představoval něco trochu jiného. Pro někoho to byla větší transparentnost při veřejných zakázkách či prodeji majetku. To jsme myslím dostatečně prokázali. Pro další to byla otázka péče o veřejný prostor a jeho kultivace. Vznikl samostatný útvar hlavního architekta, máme nové standardy veřejných prostranství včetně vzhledu provozoven a restauračních předzahrádek v historickém centru, začali jsme spolupracovat s mladými architekty, vypsalí po letech architektonické soutěže. Velká poptávka byla na ekologická témata, která léta zůstávala opomíjena. Dnes aktivně řešíme opatření na zmírnění dopadů změny klimatu, zadržování vody v krajině, protipovodňovou ochranu, rozšiřování zeleně a výsadby stromů, energetické úspory i zavádění zelené energetiky. Přes to všechno šetříme na provozních výdajích magistrátu a podařilo se nám snížit zadlužení

města. Udrželi jsme rating města, který dělá nezávislá nadnárodní ratingová agentura, na hodnotě A+ stabilní. Rozpočty posledních let končí s provozním přebytkem v řádu stovek milionů Kč a přitom jsme výrazně navýšili výdaje na investice a opravy zanedbaného městského majetku. Nečekám, že nám ve volební kampani bude opozice děkovat, ale usínám s klidným svědomím, že jsme odvedli kus dobré práce.

To je velmi pozitivní bilance. Je něco, co byste své koalici objektivně vytkl?

Jsem rád, že jsme i přes některé názorové rozdíly drželi při sobě a pracovali na úkolech, které jsme si dali do programového prohlášení. Na vládní úrovni zuří permanentní politický střet stran a hnutí, které ale v Olomouci spolupracují a na státní úrovni silně polarizují občany. Ne vždy je snadné odpoutat se od rétoriky, kterou vedou naši straniční představitelé a trpělivě pracovat na společném projektu ve městě. I to je úkolem lídra koalice, udržet ji pohromadě. Samozřejmě se nedalo stihnout vše, co jsme

si naplánovali. O důvodech jsme mluvili v úvodu. Máme stavební povolení na rekonstrukci zimního stadionu, ale bez finanční spolupráce státu a kraje je to nereálné. Připočtu-li k tomu potřebu investovat stovky milionů do plaveckého stadionu, tak bude velmi obtížné tyto klíčové sportovní zařízení dát do potřebného stavu. Současná vláda žádnou výraznější podporu sportovnímu prostředí zatím nenabídla. Řada dalších investic je také zatím v přípravě a jejich realizace přejde do rukou nového vedení radnice. Ale s tím jsme předem počítali. I my jsme realizovali projekty, které připravovali naši předchůdci.

Co tedy čeká novou koalici po volbách? A co čeká občany Olomouce?

Ve všech oblastech fungování města jsme nastavili jasný směr, kterým se město má ubírat. Strategické dokumenty, které budoucnost města předurčují, prošly veřejným projednáním a na jejich přípravě se podíleli odborníci zastupující všechny politické strany, odbornou i laickou veřejnost. Existuje poměrně podrobný popis aktuálního stavu městského majetku i plán jeho oprav a rozvoje. Vše je veřejně přístupné. Záleží na politicích, co v rámci omezených zdrojů budou z tohoto soupisu preferovat. Bohužel nedokážu předpovědět, jak rozvoj města a život občanů ovlivní politika současné vlády. Z jejích kroků, které navíc nejsou vůbec předvídatelné, mám velké obavy. Nejen já, ale i starostové nebo primátoři, kteří své funkce vykonávají několik volebních období, si stěžují, že tak špatná komunikace s vládou a jednotlivými ministerstvy tady ještě nebyla. Nevíme, na čem jsme a budeme u řady důležitých zákonů. Není jasno v příjmech i výdajích stanovených zákonem a vládou. Sledujeme personální čistky a dostáváme neurčité odpovědi na konkrétní dotazy. Řada ministrů je zcela neviditelných, a to máme historicky největší počet placených ministrů. Za minulé vlády bylo opravdu líp. Nezbývá než doufat, že zase jednou bude.

ZA
ŽBÁNKA
JE,
LÍP!

**POMÁHÁME
SENIORŮM
V OLOMOUCI**

Mirek Žbánek
primátor města Olomouce

ZADAVATEL: ANO 2011;
ZPRACOVATEL: ANO 2011

www.anoolomouc.cz

 [ANOOlomouc](#)

 [MirekZbanek](#)

ANO  **BUDE
LÍP**



Mám úctu ke každému stromečku, říká kandidát na primátora za spOLEčně Otakar Štěpán Bačák

Ekonomický náměstek města Olomouce Otakar Štěpán Bačák miluje nejen čísla, ale i zeleň, zahradničení, vaření, turistiku a čtení. Jak by sám řekl, jsem úplně normální občan našeho krásného města.

Původně jste z Moravského Betléma, neboli ze Štramberka. Jak na toto město vzpomínáte?

Na Štramberk nemusím vzpomínat, mám tam podstatnou část rodiny a naštěstí to je pouhých 80 kilometrů, takže když to jde, velice rád se do Štramberka vracím. Je to sice malinké, téměř čtyřtisícové historické městečko, které ale má nádherné panorama s torzem bývalého štramberského hradu, dnes tedy štramberské trůby.

Kde jste studoval střední a vysokou školu?

Střední školu jsem studoval v Příboře a vysokou školu na Slovensku v Žilíně, konkrétně se zaměřením na provoz a ekonomiku železniční dopravy. Z počátku tedy byl spíše provozním, ale život řekl, že budu spíše ekonom.

Byl jste na vojně? Jak na ni vzpomínáte?

Samozřejmě, na vojně jsem byl. Já jsem si své čtyřleté vysokoškolské studium, jakožto takzvaný NATAS, tedy Nadaný a talentovaný student, prodloužil o jeden rok, což mě zachránilo od socialistické vojny. Šel jsem tedy až na tu kapitalistickou, která byla povinná pro vysokoškoláky pouze po dobu 9 měsíců nikoliv na 1 rok. Má životní zkušenost je, že kdyby chlapi nebyli na vojně, tak si nemají o čem povídat. Já jsem měl jedno velké štěstí, že jsem byl na vojně přidělen ke Krajské správě železniční dopravy, tudíž jsem jako železničář dělal skutečně svou práci.

Jak vzpomínáte na své prarodiče?

Byli to úžasní lidé dělnického původu. Z maminciny strany jsme měli

dost dlouhou etapu života, kterou jsme trávili s babičkou, což byla ta laskavá dáma, která uměla perfektně vařit. Umění vařit podělila moje maminka a po mamince já, vaření mě totiž nesmírně baví. Dědeček byl velice vzdělaný, sečtělý a moudrý člověk, od kterého mám spoustu životních zkušeností. Byl to dělník po celý svůj život, který pracoval u nás v Kopřivnici v Tatrovce. On i babička se vyučili u Bati a prožili spolu celý svůj život. Dědečka ze strany tatínka jsem bohužel nepoznal, protože zemřel velice záhy. Babička ze strany tatínka byla zocelená žena, protože zůstala sama se třemi dětmi a pracovala v dosti tvrdých profesích.

Kde jste profesně začínal po studiu na vysoké škole?

Po tom, co jsem vystudoval vysokou školu, tak začínaly 90. léta, kdy nově přišel fenomén soukromého podnikání. S kamarády jsme tehdy založili firmu, která využívala možnosti i schopnosti vysokoškolských kateder a studentů. V roce 1997 jsem dostal nabídku do Olomouce, kam jsem se přestěhoval a začal s ekonomicko-personální kariérou jako ekonom a personalista v jedné malé firmě, která vyvíjela a vyvíjí dodnes software pro železniční dopravu, kde jsem mohl skloubit tu mou původní profesi.

Do Dopravního podniku města Olomouce jste přešel kdy?

Poté, co jsem si doma hodil korunou, jestli zůstat u potravinářské společnosti nebo přejít právě do Dopravního podniku. Korunou jsem si hodil





na doporučení manželky, která viděla, jak s rozhodnutím bojuji. Ta koruna visí dodnes u nás v domě, protože je pro mě velmi důležitá a mohu říci, že dopadla na tu správnou stranu.

Takže na Dopravní podnik vzpomínáte rád..

Ano, protože jsem se trochu oklikou vrátil k mým kolejm. Dopravní podnik, byť je to největší akciová společnost našeho města, tak je tam spousta vazeb rodinného charakteru, což s sebou nese obrovskou loajalitu lidí s touto firmou. Něco takového se nedá vybudovat, zaplatit ani koupit a mě osobně se v takovém prostředí pracovalo velice dobře.

Jaké to je, být ekonomickým náměstkem stotisícového města?

Od začátku to popisuji tak, že nesouhlasím s výrokem našeho bývalého premiéra, že se stát dá řídit jako firma. Já si stojím za tím, že stát nebo v našem případě i město, se má řídit jako rodina. Jak člověk umí rodinné finance spravovat dobře i špatně, stejně se dají řídit i městské finance. Každá práce, která má nějakým způsobem vypadat, musíte jí dát čas, vědomosti, znalosti a musíte ji poctivě odpracovat. Cokoliv člověk neodpracuje poctivě, vždycky se to na finálním výsledku projeví.

Kromě ekonomiky města se také staráte o Odbor městské zeleně

a odpadového hospodářství. Pokud byste si měl vybrat váš oblíbený druh stromu, který by to byl?

Já miluji stromy v obecné rovině a mám úctu ke každému stromečku. Strom je obecně fenomenální tvor, který v podstatě slouží neskutečně dlouhou dobu. Myslím tím nejenom během své vegetační doby, ale vlastně se z něj může vyrobít nějaký výrobek, který může sloužit několik desítek let a pokud i ten doslouží, tak je schopný poskytnout teplo a vrátit se zpátky do půdy pomocí popela a půdě vrátit potřebné živiny. Jak říkám, jsou to fenomenální tvorové.

Markéta Záleská: Chci pro svou rodnou Olomouc ještě něco udělat

Sympatická, usměvavá. Práce na olomoucké radnici, kde má na starosti kulturu, cestovní ruch a sport ji baví. Stojí za mnoha projekty, které obohacují společenský život v Olomouci. Svým založením je velmi aktivní, což má jako Střelec dáno horoskopem. A do vínku to dostala i po svých předcích ze Slovácka i Slovenska. Číst si v jejím životopise je k neuvěření. Jak sama říká, všechno, co dělala, ji velmi obohatilo, a těší se na všechny výzvy, co ji ještě čekají. I taková je Markéta Záleská, náměstkyně primátora města Olomouce.

Paní náměstkyně, co pro vás znamená Olomouc?

Jsem s ní svázaná pupeční šňůrou. Je to ušlechtilá dáma s mladým srdcem, která umí vybízet. A já ji poslouchám a chci pro ni ještě něco udělat. Za těch více než padesát let, co ji sleduju, se hodně proměnila. A mění se pořád. Je mnohobarevná a inspirující. To silné pouto mezi námi už nic nerozpojí.

Vy prý celý život bydlíte na jednom místě?

Ano, je to tak. Vždycky jsem říkala, že bydlím u červeného kostela. Kousek od centra hned vedle parku. Když jsem byla malá, přestěhovali jsme se jen přes chodbu. Doma nemáme záclony a já můžu v přímém přenosu sledovat scénérii Čechových sadů v proměnách ročních období. A do toho nám za hezkého počasí štěbetají dole v jeslích, kam jsem také chodila, malé děti. Moje maminka bydlí jen o dva vchody dál ve stejné ulici, takže to k ní mám blízko.

Vystudovala jste francouzštinu a češtinu na Univerzitě Palackého.

A umíte i další jazyky. Uplatníte je při práci na radnici?

Minimálně. Nemám pod sebou zahraniční vztahy a těch návštěv zas tolik nejezdí. Navíc covid větší rozvíjení partnerských vztahů značně omezil. Samozřejmě jazyky ráda využiju při cestování a občas si ještě s manželem něco přeložím z angličtiny. Myslela jsem, že si udělám pauzu, ale chybělo mi to. Tak jsem si nedávno přeložila dva díly z poslední řady seriálu Otec Brown, který vysílá Česká televize. Na překládání knih teď čas nemám.

Řídíte taky kulturu ve městě. Setkala jste se s nějakou známou osobností?

Loni jsme třeba na radnici přijali pana režiséra Juraje Jakubiska s manželkou, herečkou Deanou Horváthovou, kteří se zapsali do pamětní knihy města. Pan Jakubisko v Olomouci vystavoval své obrazy. Nebo s panem režisérem Krobotem, který má Olomouc moc rád, často tu točí, naposled loni film Velká premiéra, který teď běží v kinech. A pro naše město natočil dvě videa na podporu turistického ruchu. Nedávno na Večerní pohodě u Trojice, pohodovém hudebním festivalu, který pořádáme v létě každý pátek a sobotu, zpívala Leona Machálková, se kterou jsem studovala na vysoké škole, a obě jsme chodily na zpěv k paní profesorce Keferové. Jinak pořád potkávám zajímavé lidi, z Olomouce i odjinud, kteří se v něčem





prosadili, jsou úspěšní, nebo prožili neobvyklý životní příběh.

Žena na radnici. To by byl seriál.

No, kdyby to mělo vystihnout realitu, asi by to nikoho nebavilo. Hodně času prosedíte na různých jednáních, a že jich je. Do toho máte každý den spoustu schůzek, hodně lidí volá, píše, bzučí vám neustále telefon. Chodíte na akce. A když přijдете večer domů, doděláváte, co se nestihlo přes den. Ten záprah mi nevadí, na ten jsem zvyklá. Ale jako praktická žena bych některé věci zprehlednila, zjednodušila a snížila časovou náročnost a vleklost jednacích procesů.

V letošním roce jste pro olomoucké seniory připravili projekt na využití volného času. V čem spočívá?

Projekt „Aktivní město“ je letos určen výhradně seniorům. K zapojení se stačí dvě věci. Mít trvalé bydliště v Olomouci a mít víc jak 60 let. Ti, kdo to splní, si mohou zažádat o příspěvek na kulturní, sportovní a volnočasové aktivity ve formě poukazu v hodnotě 500 korun, který mohou dle svého uvážení uplatnit u některého ze zapojených poskytovatelů, což

jsou Aquapark Olomouc, Centrum Semafor, Plavecký stadion Olomouc, ZOO Olomouc, Kino Metropol, Muzeum umění Olomouc, Vlastivědné muzeum Olomouc, Knihovna města Olomouc, Moravské divadlo, Moravská filharmonie nebo Centrum pohybu. Seniori, kteří to umějí s internetem, se všechno dozví na webu www.aktivnimesto.cz. Ti, kteří s tím potřebují pomoc, si mohou zajít s občanským průkazem do informačního centra pod podloubím radnice nebo do některé z poboček Knihovny města Olomouce.

Jste iniciátorkou květinové výzdoby ve městě. Jsou na to velmi pozitivní ohlasy.

Květiny k Olomouci patří a sluší jí. Zpříjemňují veřejný prostor, potěší oko, lahodí duši a vyzývají také k opakovaným procházkám. A navíc povyšují krásu našich olomouckých památek. Už třetím rokem se květinová výzdoba mění a líbí se i květinové posezení pod slunečními hodinami u radnice. Letos ji ještě doplnila „Květinová stezka,“ která není náročná. Příští rok si Olomouc připomene 400 let, co byla patronkou města vyhlášena

svatá Pavlína. A jak víme, v historických dobách se mnohé slavnosti neobešly bez květinové výzdoby, a tak i my při této významné příležitosti na to ve větší míře navážeme.

Ráda cestujete. Kde jste byla naposled?

Léta jsem dělala průvodkyni hlavně v jižní Evropě a tam se s rodinou vracíme stále. Francie, Itálie. Letos na začátku července jsme to vzali na sever, do Dánska. A to mě okouzlo. Ostrovy, moře, všechno zelené, protože tam skoro každý den prší, pořádek, krásné památky a architektura a pohodoví Dánové. Byli jsme několikrát v Kodani, navštívili jsme krásnou expozici o dánských kráľích, různé výstavy. Překvapila mě socha malé mořské víly, hlavní kodaňská atrakce, která je opravdu hodně malá, a člověk by ji minul, kdyby nevěděl, kde ji hledat.

Kdybyste měla tři oříšky jako Popelka, co byste si přála?

Zdraví na prvním místě. Určitě pozitivní mysl. A spoustu hezkých zážitků, které rozjasňují život. To všechno přeju i vašim čtenářům. Zadávatel a zpracovatel: ODS

Eva Machová a Ivo Vlach vědí, jak podpořit seniory

Zeptali jsme se dvou bývalých náměstků primátora, co považují za důležité pro život seniorů v Olomouci. Na naše dotazy odpovídají Eva Machová a Ivo Vlach, kteří v letošních komunálních volbách kandidují za politické hnutí STAROSTOVÉ A NEZÁVISLÍ.



Paní Machová, potřebují senioři podporu, pomoc, péči?

„Potřebuji pomoci, prosím...“ Věta, která se nevyslovuje lehce, ale většinou naléhavě. Můžeme pro ně udělat více? Z osobních zkušeností vím, jak se žije rodinám, které pečují o své blízké. Ano, zaměřila bych se na podporu rodin, které samy pečují a potřebují vykryt čas, kdy pečovat ne-

mohou. Noci jsou dlouhé, když není k dispozici potřebná pomoc. Jsem ředitelkou domova pro seniory, proto znám požadavky lidí i rodin, kteří pomoc potřebují.

Kandidujete jako ambasádorka dobrovolných hasičů, co si pod tím máme představit?

Chci se i nadále věnovat oblasti ochrany obyvatel. Zajištění materiálně technického zázemí pro jednotky sborů dobrovolných hasičů, které město zřizuje, je pro mě jednou z dalších hlavních priorit. Dlouhodobě se podílím na zajištění ochrany obyvatel v případě mimořádných situací ve městě.



Pane Vlach, co říkáte jako ekonom na hospodaření města? Může město víc podpořit život seniorů a služby pro ně?

Město Olomouc je velmi zadlužené a musí šetřit. Bohužel za posledních 7 let vzrostly počty úředníků a výdaje na platy o 100 milionů Kč. To se bude muset změnit. Pak se jistě najdou prostředky na podporu so-

ciálních projektů, na které město nedává víc než 20 milionů Kč ročně. Zde i malé navýšení může přispět na podporu

terénní péče o seniory v domácím prostředí, na aktivity klubů seniorů i na podporu jejich kulturního vyžití.

A co nějaké větší investice, jak ty se dají podpořit?

Spolu s paní Evou Machovou jsme dokázali dohodnout výstavbu nového Domova pro seniory ve Slavoníně, celou výstavbu podle našeho zadání zaplatil soukromý investor a domov již slouží déle než 7 let. Město dalo k dispozici pouze pozemek pro zahradu a nemuselo platit vysokou investici. To je v obrovském kontrastu s tím, jak dřívější vedení postavilo ve spolupráci se soukromým investorem Aquapark, a dodnes na něj doplácí přes 40 milionů Kč za rok.

Zadavatel a zpracovatel:
Starostové a nezávislí



Eva Machová a Ivo Vlach
tvořili tandem již ve volbách
v roce 2010

SPOLĚČNĚ

JEŠTĚ LEPŠÍ OLOMOUC



Lukáš Krbeček

Otakar Štěpán Bačák
kandidát na primátora

Ivana Plíhalová

Senátor Lumír Kantor: Důstojnost člověka musí být zachována

Lumír Kantor hájí barvy KDU-ČSL v současné sestavě horní komory Parlamentu ČR. Jako primář Novorozeneckého oddělení Fakultní nemocnice v Olomouci nedávno dostal otázku ohledně kvality péče o seniory v našem zdravotnictví. To jej vedlo k hlubšímu zamyšlení: „Uvědomil jsem si, jak byla i moje cesta k medicíně lemována postojem k těm nejzranitelnějším lidem. Jsem pediatr, lékař pro novorozence, ale uvědomuji si i širší souvislosti. Proto jsem na otázku odpověděl, že jde především o zachování důstojnosti každého člověka, bez ohledu na všechny vnější znaky. Protože i seniorský věk je jen vnější znak, pouhá nálepka. A jakékoliv zobecňování seniorským věkem je zavádějící,“ je přesvědčen senátor zvolený za obvod Olomoucko.



Pane senátore, jak je seniorský věk vnímán v české společnosti?

Pro mě jsou s vyšším věkem spojeny zavádějící fráze, které můžeme slyšet z různých stran. Jejich vlivem do veřejného prostoru se staví stáří jako zdroj potíží pro stát, společnost, rodiny či jen normální lidské společenství. Jsou tady různá klišé, například o tom, jak prodlužující se věk zvyšuje spotřebu zdravotní péče, kolik nás budou stát naše nemoci ze stáří, jak nezbyde na péči o ty mladší, jak ti mladší budou muset dělat na starší. A tak dál a dál. Přitom fakta jsou jasná. Zdravotní péči spotřebovává senior stejně jako předtím, proporcionálně se zdrazňují postupy, technologie, diagnostické metody pro všechny věkové skupiny. To se u nás v České republice hovoří o nebezpečích, která pramení po odchodu do důchodu. Jakoby senior už nic nepřinášel a stál jen peníze. To je jeden z bludů společnosti i třicet let po revoluci. Na západ od nás tyto fámy téměř neplatí. Kéž se konečně zbavíme závislosti jen na rovnici důchodce – důchod.

Jak byste ilustroval ponižování lidské důstojnosti?

Jak se stát během covidu choval ke starším lidem? Doslova izolací od příbuzných, a to od počátku



epidemie. Stát zamezoval možnosti setkání s milovanými i v okamžicích před smrtí. Přitom ve světě už existovaly propracované postupy, aby byl bezpečný kontakt možný. Na základě zahraničních zkušeností jsem vypracoval systém, jak zavést návštěvy v nemocnicích a sociálních zařízeních, aby k odloučení s příbuznými nedocházelo. Konzultoval jsem ho s odborníky ve Skotsku, kde byl již bez komplikací zaveden. Prvotní impuls jsem ale získal během senátní cesty na Tchaj-wan, kde jsem měl možnost hovořit s tamním hlavním hygienikem. V té době zvládali průběh epidemie na jedničku. Jako senátor jsem ověřené hygienické postupy z Tchaj-wanu a možnosti vzájemné spolupráce nabízel tehdejšímu ministru zdravotnictví. Bohužel zůstaly bez reakce. Přitom se jednalo o postupy ověřené praxí s vynikajícími výsledky. Covidová izolace lidí ve zdravotních a sociálních zařízeních nařízená vládou je pro mě dodnes

naprosto neomluvitelná. To byla arogance moci a netečnosti k základním lidským potřebám. Lidé by neměli zapomenout na to, že se svými nejbližšími nemohli být.

Vidíte v oblasti vstřícnosti k starým lidem nějaké markantní změny?

To, co vnímám jako pozitivní, je změna, která se udála třeba v oblasti domácí péče. V roce 2016 jsem byl u zrození skupiny pro děti mobilního hospice Nejste sami v Olomouci. Mobilní znamená, že poskytuje péči klientům doma, nemusí být v nemocnici. Většina z nás si přeje být doma v těch nejtěžších chvílích. Z toho roku mám také vzpomínku na odchod mého tatínka. Měli jsme ho těch pár dní doma a to, že mohl být s maminkou, bylo správně. Tak to mělo být. Šest let v Senátu jsem se věnoval množství aktivit v oblasti paliativní péče a jsem přesvědčen, že tento obor se obrovsky posunul dopředu. A v tom je třeba

odraz mého přesvědčení o tom, že důstojnost člověka musí být zachována kdykoliv a kdekoliv.

Jak tedy úctu ke starším projevovat?

Úctu k člověku lze projevovat tisíckrát a vždy jinak. Už jen tím, že vnímám ten tzv. seniorský věk v různých detailech, vycházejí jak z věku, tak ze zdravotního stavu. Nelze házet do stejného pytle lidi nad 65+. Jaké jsou obrovské rozdíly mezi nimi, jak je každý rok věku znát! A každý ze starších si zaslouží úctu. I z hlediska životní zkušenosti. Ale také kvůli tomu, že se jim podařilo projít se ctí život i s většími či menšími karamboly. Pravdou je, že málokdo ve vyšším věku zažil jen malé karamboly... Život je opravdu složitý a zvládnout ho bez velkých ztrát je téměř nemožné. A znovu se postavit a jít. Takovému člověku musí i ti mladší vzdát čest.

Čestmír Neoral: V senátu chci řešit především nedostatek lékařů

Známý olomoucký lékař, emeritní přednosta I. chirurgické kliniky Fakultní nemocnice v Olomouci, vysokoškolský pedagog a člen řady odborných lékařských společností kandiduje za volební obvod Olomouc a okolí do Senátu Parlamentu České republiky.



Rodák a patriot pochází z rodu, který je po generace nepřehlédnutelně svázán s Olomoucí. Pradědeček vybudoval na Nových Sadech první olomouckou výrobní tvarůžku. Dědeček na tomtéž místě zpracovával zelí a konzervované ovoce. Jako vlastenec a Sokol se významně angažoval ve veřejném životě. Pomáhal otevřít českou školu, postavil sokolovnu, stal se starostou Sokola. Otec Čestmíra Neorala, známý soudní lékař, se věnoval medicínskému právu. Zájem o přírodní obory, vliv otce a rozhodná povaha nasměrovaly Čestmíra Neorala ke studiu medicíny. Promoval v roce 1977 a jeho působištěm se na osm let stala nemocnice v Šumperku. Láska k přírodě a blízkost Jeseníků ho přivedly do řad členů Horské služby, kde tři desítky let působil jako lékař – záchranář. Jako člen lektorského sboru vychoval řadu uchazečů o tuto práci.

Po druhé atestaci nastoupil jako chirurg do Fakultní nemocnice v Olomouci, kde v rámci své profesní kariéry působil jako vedoucí operačních sálů, náměstek pro léčebnou péči, dvakrát byl pověřen vedením celé nemocnice. Šestnáct let zastával post přednosta I. chirurgické kliniky. Do dneška ooperoval na 15 000 lidí. Specializuje se na chirurgii zažívacího traktu, především pak jícnu. Publikoval úctyhodnou řádku odborných článků, studií a publikací.

Svůj volný čas trávil často sportem, v zimě na lyžích, v létě na vodě. Vodáctví se věnoval více jak čtyřicet let a přivedl k němu také své děti a vnoučata. Z českých i zahraničních řek mu učarovala Vltava. Jak říká, dnes už můžeme jen vzpomínat na krásné sjíždění úseků na kánoji jako například toho z Lenory k soutoku Studené a Teplé Vltavy. V současnosti je řeka už natolik zkomercializovaná, že na každém jezu stojí fronty lodí, převážně raftů, připomíná to situaci na dálnici D1.



V současnosti Čestmír Neoral předává své zkušenosti studentům medicíny na fakultách v Olomouci a Ostravě. Také díky této zkušenosti vidí, že je potřeba prosadit do legislativy změny, které zabrání katastrofálnímu nedostatku lékařů. Problémy spatřuje především v tom, že značná část z mladých lékařů (z nichž je velká část ze Slovenska) po ukončení studia medicíny v Česku se vrací do mateřské země, nebo odchází jinam do zahraničí. Podle Čestmíra Neorala je potřeba

bezodkladně hledat a najít systémové řešení, jak zajistit dostatek praktických lékařů, stomatologů a dalších specialistů, a to zejména na venkově.

Mezi své priority práce v senátu řadí rovněž podporu paliativní péče, tedy přístupu zaměřeného na zvyšování kvality života pacientů a jejich rodin v situaci, kdy čelí život ohrožující nemoci. Nutnost vidí Čestmír Neoral v zařazení této problematiky do výuky na zdravotnických školách a lékařských fakultách, v profesním

zdokonalování zaměstnanců. V neposlední řadě samozřejmě také v systémové podpoře výstavby a zpřístupnění zařízení poskytující paliativní péči.

„Myslím si, že je nejvyšší čas věnovat se nápravám nedostatků a škod, které například ve zdravotnictví dosahují kritické meze. To od operačního stolu nebo z přednáškového sálu řešit nelze. Proto kandiduji do senátu,“ říká, jak je jeho zvykem, rozhodně a jasně prof. Čestmír Neoral.

Zpracovatel a zadavatel: ODS

VOLTE BRÁZDILA.

AŤ JE ZASE LÍP!

V KRIZI JSEM ZVYKLÝ LIDEM POMÁHAT

Milan Brázdil
lékař záchranné služby

volte č.

4

Senátní obvod Olomouc

VOLBY DO SENÁTU

ZADAVATEL: ANO 2011; ZPRACOVATEL: ANO 2011

Už více jak 30 let pomáhám lidem jako lékař Zdravotnické záchranné služby Olomouckého kraje. Za svou profesní kariéru jsem zachránil a pomohl tisícům lidí. Od prezidenta republiky jsem obdržel ocenění Zlatý záchrannářský kříž a v roce 2010 Cenu města Olomouce za počin roku v oblasti hrdinský čin – záchrana lidského života. Ve sněmovně se věnuji především integrovanému záchrannému systému a bezpečnosti České republiky.

Jsem tu pro všechny a jsem zvyklý pomáhat. Jako lektor resuscitace a první pomoci učím, jak zachraňovat a jak se chovat v krizových situacích. Bohužel, naše země se díky současné vládě v krizi nachází. Na rozdíl od ní, já ale lidem pomáhat chci.

Přijďte prosím 23.-24. září k volbám a podpořte mě svým hlasem. Ať je lidem zase líp.

www.anoolomouc.cz

f [MilanBrazdil2022](#)

f [ANOOlomouc](#)

ANO BUDE LÍP

Šance na změnu v Senátu



chirurg, prof.

Čestmír Neoral

Sigma uzavírá čtvrtou desítku: Před 40 lety odehrála první ligový zápas

Je pátek 27. srpna 1982. Letní prázdniny mají před sebou poslední víkend. Olomouc se však připravuje na jednu obnovenou premiéru. Po osmadvaceti letech mělo být město svědkem prvoligového zápasu. Od historicky prvního zápasu Sigmy v nejvyšší soutěži uběhlo čtyřicet let.

První liga nebyla pro hanáckou metropoli novinkou. Již ve 40. letech 20. století ji do města přivedl oddíl SK Olomouc ASO, který si v protektorátní Národní lize připsal tři sezony (1941/42-1943/44) a po druhé světové válce se do Státní ligy, jak se soutěž jmenovala, ještě na jeden ročník vrátil (1946/47). Po únorovém převratu však klub šel k rychlému zániku. Z fotbalové mapy SK Olomouc ASO zmizel v roce 1951.

Štafetu však po něm brzy přebíral jiný oddíl. Rok po konci ASO vznikl klub Křída vlasti Olomouc, který byl pod patronací československého letectva. V roce 1953 došlo v tuzemském fotbalu k velké reorganizaci soutěží, následkem čehož byla Křída vlasti nasazena do první ligy, respektive přeboru Československé republiky, v níž vydržel dvě sezony. Později, pod názvem Dukla Olomouc, se již nikdy do nejvyššího patra kopané neprobojoval, a v roce 1975 byl klub přesunut do Hradce Králové.

V té době ale již primát nejlepšího olomouckého celku držela Sigma, která byla hladová po úspěchu, jímž by postup do nejvyšší soutěže bezpochyby byl. V ročníku 1981/82 1. České národní ligy za sebou Hanáci nechali všechny soupeře, včetně ambiciózní Škody Plzeň a Sklo Unionu Teplice. Nic tak nebránilo tomu, aby se Haná na konci léta připravovala na návrat první ligy do Olomouce!

Postup mezi elitu byl pro klub velkým závazkem. Došlo k rozšíření kapacity tribun tehdejšího Stadionu Míru. Zrekonstruován byl interiér západní tribuny, tehdy jediné, kterou se areál

Sigmy mohl pyšnit. Navzdory všem snahám nebylo v silách funkcionářů vychytat všechny mouchy, přesto bylo město natěšené na prvního soupeře, kterým byla slovenská Plastika Nitra. Zápas tehdy přímo v ochozech stadionu sledovalo „jen“ 5 359 diváků. Pamětníci však vzpomínají na to, že zápas byl vysílán Československou televizí. V době, kdy bylo sportovních přenosů na rozdíl od dnešní doby podstatně méně, možnost sledovat živě v televizi utkání z Olomouce u leckoho byla natolik výjimečným okamžikem, že mu zkrátka dali přednost.

V jedenáctičlenné základní sestavě Sigmy nastoupila šestice hráčů, kteří v nejvyšší lize debutovali. Byli to gólman Doležilek, obránce Mrázek, záložníci Navrátil, Kučerňák a Vyskočil. První ligu si předtím vyzkoušeli pouze Jaromír a Jiří Fialovi, Palička, Čížek a Juřica. Hned v prvoligové premiéře Hanáci dokázali bodovat. Historicky prvním ligovým střelcem Sigmy se

Branky: 59. Navrátil — 87. Borko. Rozhodoval Pelíšek, žluté karty Palička — Chatrnuch, 12 000 diváků. Rohy 18:4.
OLOMOUC: Doležilek — Jar. Fiala, Palička, Mrázek, Vyskočil — Jiří Fiala (78. Kalvoda), Navrátil, Kučerňák, Čížek — Jegla (83. Uličný), Juřica. Trenér Dočkal.
NITRA: Magdolen — Halas, Chatrnuch, Liba, Kukučka — Miškolci, Molnár, Jež, Kramoliš — Borko (69. Srňanský), trenér Skýva.
JAROSLAV JELÍNEK

v 59. minutě utkání proti Nitře stal Jiří Navrátil. Sok ze Slovenska sice srovnal, i tak se ale v Olomouci těšili z prvního bodu po remíze 1:1. Do konce soutěže jich však přidali již pouze patnáct, což na udržení v lize nestačilo. Po pouhém roce Sigma sestoupila znovu o patro níž. Okamžitě se však mezi elitu vrátila a nepřetržitě v ní působila třicet dalších sezon v řadě. Dnes je Sigma považována za tradiční moravský klub. Aby také ne, vždyť čtyřicet let, to už je slušná porce odehraných zápasů, vstřelených gólů a emocí.

Tomáš Lašák

NEJVYŠŠÍ SOUTĚŽ FOTBALISTŮ ODSARTOVALA
Nováček měl na víc



Lubomír Juřica (vpravo) v prvním prvoligovém utkání v historii klubu



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

ZLENIVÍ VAŠE OČI KVŮLI BRÝLÍM? A KAZÍTE SI JE SLEDOVÁNÍM TELEVIZE?

Tým oční kliniky Tana vyvrací tři nejčastější mýty o zraku

Lidé si uvědomují důležitost a zároveň křehkost svého zraku, proto se zpravidla snaží chovat tak, aby si jej zbytečně nepoškozovali. Jak už to ale bývá, ne všechny rady a doporučení, které lze často zaslechnout, jsou skutečně založené na pravdivých základech. Tým oční kliniky Tana proto vybral trojici rozšířených mýtů týkajících se zraku a uvádí je na pravou míru.

První mýtus

Sledováním obrazovek zblízka si zkazíte oči

Varování, že od obrazovky televize či počítače je potřeba sedět v dostatečné vzdálenosti, jinak hrozí poškození zraku, se předává mezi generacemi. Je však znatelně přehnané. Sledování televizní nebo počítačové obrazovky z příliš krátké vzdálenosti je nevhodné, ale očím vážným způsobem neublíží. U současných typů obrazovek nedochází ani k vyzařování elektromagnetického pole, které budilo obavy u již nepoužívaných katodových televizorů.

Dlouhodobé sledování obrazovek ovšem může oči namáhat, což pak vede k jejich vysychání a pálení. Unavený zrak také lehce přivodí nepříjemné bolesti hlavy. Především problémům lze dodržováním přestávek při práci s počítačem, případně užitím umělých slz. Je ale třeba dbát i na vhodné umístění obrazovky. Pohled na ni by neměl být rušen sluncem prosvítajícím skrze okno. V noci zase není vhodné, aby byla obrazovka jediným zdrojem světla v místnosti. Vzdálenost počítačového monitoru od očí zvolte především podle toho, jaké nastavení je vám pohodlné.

Obrazovky, stejně jako moderní typy umělého osvětlení, mohou také škodit vyzařováním velkého množství modrého světla, které vede k únavě očí a v nočním čase může také negativně ovlivňovat spánek. Některá zařízení jsou proto vybavena speciálním nočním režimem, který modrou složku světla potlačuje. Dalším možným řešením je nošení brýlí se speciálním filtrem.

Druhý mýtus

Jak jednou začnete nosit brýle, váš zrak se bude stále zhoršovat, protože vám zleniví oči

Byť jsou takové obavy mezi lidmi velice rozšířené, seriózní vědecké studie nepotvrzují, že by nošení brýlí vedlo ke slábnutí očí. Ty jsou naopak bez patřičné korekce zbytečně namáhány. Pokud s brýlemi nevidíte ostře, nebo vás při jejich nošení trápí bolesti hlavy či jiné potíže, s velkou pravděpo-

dobností je nemáte osazené správnými čočkami a měli byste navštívit očního lékaře.

Zbývá dodat, že brýle neslouží jen ke korekci špatného vidění, ale mohou také oči chránit. Součástí brýlí často bývá filtr ultrafialového záření a je možné doplnit také filtr již zmíněného modrého světla, který je užitečný zejména pro osoby často pracující s počítačem.

Třetí mýtus

S věkem se zrak přirozeně zhoršuje a nic se s tím nedá dělat

Je pochopitelně pravda, že jak lidé stárnou, výskyt obtíží se zrakem přirozeně narůstá. Nicméně mnoho z nich jde úspěšně léčit, a není tedy na místě brát zhoršující se vidění jako něco neřešitelného. To se týká i onemocnění jako je vetchozrakost (presbyopie) či šedý zákal (katarakta).

K tomu se ostatně také váže jeden dílčí mýtus. Není totiž pravda, že by šedým zákalem trpěli jen velmi staří lidé! Oko stárne už od narození a neřídka se setkáváme s pacienty, kterým je jen lehce přes padesát let. Šedý zákal je dosud řešitelný jedinou náhradou oční čočky za umělou, nicméně zákroku se není třeba obávat. Vzhledem k pokroku v technologiích lze nyní takovou operaci nejen odstranit zákal, ale zároveň také korigovat špatné zakřivení rohovky (astigmatismus), nebo pacienta zbavit nutnosti nosit dioptrické brýle. I v nitroočních čočkách pak také může být filtr blokující modré světlo.

Obecně platí, že pokud pociťujete jakékoli zhoršení zraku, měli byste co nejdříve vyhledat očního lékaře a nečekat až na chvíli, kdy vám vaše potíže začnou významně překážet v každodenním životě.

Naše klinika je v případě potřeby vždy k dispozici. Objednat se můžete telefonicky na čísle 585 242 729 nebo elektronicky na našem webu. Rádi vám pomůžeme vaše obtíže se zrakem vyřešit.

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

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

Mátu peprnou zná každý

Typickou aromatickou léčivku mátu většinou během léta najdete ve většině zahrádek. Latinsky se označuje jako *Mentha piperita* a jde o vytrvalou bylinu z Anglie či západní Evropy, odkud se postupně rozšířila do dalších částí světa. Dnes ji najdete až ve čtyřiceti druzích. Dávno už nejde jen o mátu peprnou, která připomíná mentolovou žvýkačku, narazit můžete na mátu citronovou, pomerančovou, jahodovou, ananasovou, dokonce čokoládovou a mnohé další.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Chuť máty je velmi výrazná a mnozí pepermint vítají, jsou ale naopak i lidé, kterým je nepříjemná. Rozhodně ale stojí za vyzkoušení, už kvůli příznivým účinkům. V první řadě jde o pozitivní vliv na trávení, mátu tedy najdete v žaludečních čajích, stejně vám poslouží také mátový čaj či nálev. Podporují totiž vylučování žaludečních šťáv a tvorbu žluči a pomáhají také při

problémech s nadýmáním i nechutenstvím. Dále se užívá při příznacích dráždivého tračníku, upravuje funkci střev a uvolňuje křeče, pomáhá ale i na koliky, zastavuje zvracení a celkově zlepšuje chuť k jídlu.

Mátu lze pak vyzkoušet i při nachlazení – rýma, kašel, bolest v krku, při těchto potížích zkuste mátu inhalovat. Mimo to podporuje funkci jater, slinivky břišní či žlučníku a vnitřně ji můžete užít třeba na nespavost, stres a bolest hlavy. Mátá peprná pomůže snížit krevní tlak a posílit činnost srdce. Zevně lze tuto bylinku používat také, najdete ji v různých mastech a krémech – mentol příjemně chladí a znecitlivuje, ideální na bolavé svaly, účinky jsou ale známé třeba při ekzému a kopřivce. Pokud si připravíte odvar z máty, může posloužit jako ústní voda nebo pomoc od bolavých zubů a dásní. Mátá dezinfikuje.

PĚSTUJTE V ZÁHONKU I KVĚTINÁČI

Mátu, na kterou ve volné přírodě běžně nenarazíte, lze pěstovat jak v záhonku, tak doma v květináči. Dokáže dorůst až do půl metru výšky. Nedoporučuje se však k vysetí, protože ze semínek vyroste jen málokterému zahrádkáři. Ideálně si tedy sežente malou sazeničku, kterou z jara či na podzim zasadíte do vlhké půdy, ideálně do polostínu a chraňte ji před větrem. Při správné péči vám vydrží až pět let. První rok po výsadbě stihneme zřejmě jen jeden sběr, ten zářijový. Další roky mohou být dva až tři za rok. Od června do září pak můžeme sklízet nať s listy, nejpozději před rozkvetem, a to výhradně za suchého počasí. Skladujte ji na suchém místě nebo použijte sušičku potravin do 40 stupňů. Na podzim trsy nezapomeňte seříznout k zemi, aby měly na jaře znovu dostatek místa pro nové rašení.

ČAJ, LIKÉR I SIRUP

Doma vyrobené přípravky z máty peprné se dají používat zevně i vnitřně, a to i dlouhodobě. Na problémy se žaludkem či nachlazení vám přijde

vhod mátový čaj, likér nebo sirup. Čaj připravíte z čerstvých či sušených listů zalitých vařící vodou. Vypít můžete jeden nebo dva šálky denně. Pro výrobu likéru smíchejte mátové listy s třičtvrtě litru vybraného alkoholu, ideálně s vodkou nebo slivovicí. Tři týdny nechte stát na slunci, poté sceďte a přidejte cukerný roztok, tedy asi 200 gramů cukru rozmíchaného ve vodě. Likér pak uložte do chladu. Pro mátový sirup se nejprve vyrobí cukerný sirup, přičemž dáte půl kila cukru na litr vody, to povaříte a přidáte 60 gramů čerstvě natrhaných a nasekaných či rozmixovaných mátových listů. Po přejití varem se směs odstaví a nechá vychladnout. Když máte smícháte s rostlinným olejem a necháte stát týden na sluníčku, vznikne mátový olej, který lze použít třeba na potírání ekzému nebo bolavých částí těla.

Čerstvé listy můžete přidat do pomazánky, k masu nebo v létě jako osvěžení do vody s citronem. Skvěle fungují jako chutná ozdoba na dezertech nebo zmrzlinových pohárech. Mimo mátu peprnou je známá ještě mátá kadeřavá, která se používá podobně. **(kab)**

ÚČINKY MÁTY

- pomáhá na žaludeční a střevní problémy,
- účinná na potíže se žlučníkem a žlučovými kameny,
- při nadýmání, nechutenství a zvracení,
- posiluje játra a slinivku,
- pomáhá na nachlazení,
- působí protizánětlivě a dezinfekčně,
- na nespavost a stres,
- na bolesti hlavy, migrény i bolesti svalů,
- na vyrážky, ekzémy, kopřivku i revma,
- na výplachy úst a dezinfekci ústní dutiny,
- přírodní afrodiziakum,
- posiluje nervovou soustavu.



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



Danuše Plevová • 81 let
Přerov

S manželem jsme neměli děti, ale velkou radost mi dělali synovci, synové od mého bratra. Velmi ráda jsem pracovala na zahrádce, pěstovala jsem spoustu druhů květin, ale hlavně mečíky, ty mám velice ráda.

Těším se, až za mnou přijede moje švagrová a teď v létě se moc těším na výlety. Jezdíme s domovem na krátké výlety a poznáváme okolí. Hlavně se těším na Svatý Hostýnek.



Věra Jangotová • 92 let
Přerov

Velkou radost mi dělají děti, vychovala jsem 3, dvě děvčata a jednoho syna. Ráda vzpomínám na svou práci. Dělala jsem plánovačku v technologii ve strojárnách. Byla to zodpovědná práce, měla jsem pod sebou 130 lidí.

Těším se na děti a vnoučata, mám radost, že za mnou často jezdí. Já sama už nikam nejezdím, tak jsem ráda za návštěvy, které mám skoro pořád.



Ladislav Uvíra • 91 let
Přerov

Radost mám z rodiny. Také jsem míval velkou radost ze zahrádky, pěstoval jsem zeleninu, ovoce, květiny.

Velkou radost jsem měl z práce, pracoval jsem v elektrolaboratorii v Meoptě, moje práce byla mým celoživotním koníčkem. Velmi mám rád hudbu, od 14 let jsem hrál v kapele na křídlovku.

Teď mám největší radost z rodiny, z 2 vnuků a 2 pravnuček. Moc se těším na další přírůstek do rodiny. Koncem měsíce se nám narodí pravnučka.



Přemysl Dostalík • 87 let
Radslavice

Největší radost mi udělalo, když se mi narodil syn a také jsem velkou část života věnoval sportu. Nejdříve silniční cyklistice a potom jsem se věnoval horské cyklistice. Byl jsem velký sportovec.

Těším se na syna, dceru a vnoučátka. Přijedou za mnou, na to se moc těším.



Podzimní ovoce

JABLEČNO-HRUŠKOVÁ ROLÁDA

2 jablka
2 hrušky
4 vejce
120 g cukru krupice
120 g hladké mouky
Lžička kypřicího prášku
1 skořicový cukr
Hrst vlašských ořechů
Lžička citronové šťávy

Jablka a hrušky oloupejte, nahrubo nastrouhejte a promíchejte s citronovou šťávou. Rozložte je na plech vyložený pečícím papírem a posypte skořicovým cukrem a nasekanými ořechy. Vejce s cukrem vyšlehejte do pěny a opatrně do ní vmíchejte mouku s kypřícím práškem. Těsto nalijte na jablka, rovnoměrně rozetřete a pečte na 170 °C asi 20 minut. Upečenou roládu z plechu vyklopte tak, ať máte jablka nahoře a opatrně ji ještě teplo pomocí pečícího papíru zatočte. Po vychladnutí ji krájejte na kolečka a podávejte se šlehačkou.

ŠVESTKOVÝ ZÁVIN

300 g hladké mouky
150 g bílého jogurtu
70 g másla
Sůl
Čerstvé švestky
Hrst mletého máku
2 lžice strouhanky
2 lžice třtinového cukru
1 skořicový cukr
1 vejce na potřetí

Z mouky, změkklého másla, jogurtu a soli vypracujte hladké těsto a vyválejte z něj dva obdélníky (2 závinny). Posypte strouhankou a mákem a rovnoměrně zaskládejte půlkami švestek tak, aby okraje zůstaly volné. Švestky posypte oběma cukry a závinny dobře zatočte. Závinny potřete rozšlehaným vejcem a nahore propíchejte vidličkou. Nahoru můžete přidat plátky mandlí. Pečte ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 30 minut.

DROBENKOVÝ KOLÁČ S HRUŠKAMI

300 g polohrubé mouky
150 g studeného másla
130 g moučkového cukru
3 vejce
1 plnotučný tvaroh
1 vanilkový cukr
Lžička citronové kůry
Lžice citronové šťávy
Lžička skořice
3 tvrdé hrušky

Máslo nastrouhejte nahrubo, promíchejte s moukou a moučkovým cukrem a vypracujte drobenku. Dvě třetiny drobenky napěchujte do vymazané a vysypané koláčové formy. Bílky se špetkou soli vyšlehejte na tuhý sníh. Žloutky vyšlehejte s tvarohem, citronovou kůrou a šťávou, vanilkovým cukrem a skořicí. Opatrně obě směsi spojte a rozetřete na drobenku. Hrušky nakrájejte na plátky a hustě s nimi koláč zaskládejte. Koláč zasypte zbylou drobenkou a pečte na 180 °C asi 40 minut.

Stoletá oslavenkyně je stále dobře naladěná

Byl to rok, kdy se v rodině Zátopkových radovali z malého Emila a narodily se i budoucí hvězdy stříbrného plátna Miloš Kopecký, Josef Kemr a Stella Zázvorková. Rok 1922 má v rodném listě vepsaný také Vlasta Skácelová. Ke stým narozeninám jí 10. srpna popřál náměstek hejtmana Olomouckého kraje Ivo Slavotínek.

„Paní Skácelové přeji především zdraví a hodně radosti. Vitalitu a pozitivní pohled na svět by jí mohli mnozí mladší závidět,“ řekl Ivo Slavotínek.

Vlasta Skácelová studovala na prostějovském Reálném gymnáziu a později na Rodinné škole ve Velkém Meziříčí. V mládí byla předsedkyní organizace Červený kříž v olomoucké městské části Nové Hodolany, organizovala přednášky lékařů nejen v Olomouci, ale i v přilehlých obcích. Pořádala také brigády a sama se jich účastnila. Pracovala ve zdravotnictví, poté jako účetní v Uhelných skladech. V Domově seniorů Pohoda Chválkovice je od května 2017.

„Jsem spokojená. Vím, že v těchto letech jsou na tom někteří hůř, takže se snažím děkovat Bohu, že ještě mám rozum, to je to nejdůležitější, a že mám i trochu té síly na obsluhu kolem sebe,“ uvedla oslavenkyně, která má dvě děti, čtyři vnuky, osm pravnoučat a jedno malé praprawnouče. Jaký je její recept na dlouhověkost? „Vysoký věk máme v rodině. Navíc

jsem žila spíše střídě. Největší radost mi dělají moji blízcí. Vždy jsme spolu všichni dobře vycházeli,“ dodala Vlasta Skácelová.

Mezi její koníčky patřily ruční práce, sama si šila oblečení, pletla, měla ráda šaty dokonale sladěné s doplňky a nosila i klobouky. V mládí například hrála volejbal, lyžovala, navštěvovala

divadla nebo koncerty. V současné době čte časopisy, sleduje aktuální dění a chodí na procházky.

„Paní Skácelová je neustále pozitivně naladěná. Je to asi dva roky, co si zlomila krček, rehabilitovala a říkala, že nemůže ležet v posteli. Je to bojovnice,“ doplnila staniční sestra Olga Škárková. **(okr)**



Olomoucký kraj protkne Arcibiskupská stezka, upozorní na poselství historie

Ještě tento rok vznikne v Olomouckém kraji Arcibiskupská stezka, která povede po stávajícím turistickém značení ze Svatého Kopečku až na Velehrad. Trasa bude součástí mnohem většího projektu – Cyrilometodějské stezky, na jejíž realizaci se hejtmanství rovněž podílí, a která se letos stala certifikovanou kulturní stezkou Rady Evropy.

„Na vyznačení Arcibiskupské stezky spolupracuje Olomoucký kraj

s Centrálou cestovního ruchu, Klubem českých turistů a Evropskou kulturní stezkou svatého Cyrila a Metoděje,“ informovala Milada Sokolová, uvolněná členka Zastupitelstva Olomouckého kraje pro oblast cestovního ruchu a vnějších vztahů.

Projekt má hned několik cílů – posílit povědomí o slovanském odkazu, společných hodnotách, přiblížit historii regionu a také podpořit turistický ruch,

neboť Arcibiskupská stezka povede atraktivními místy Olomouckého kraje. „Vždycky je skvělé, když se zážitky z výletů spojí také s něčím poučným. A právě to Arcibiskupská stezka nabídne. Trasa bude procházet například přes Velkou Bystřici, město Olomouc, Velký Týnec, kolem Dubu nad Moravou a dál přes Tovačov, Kojetín a Kroměříž s mnoha zajímavými zastaveními,“ dodala Milada Sokolová. **(okr)**

Dan Berka z Panda foto: Raději fotím obyčejné domy v Olomouci

Během poměrně krátké doby se dokázal Daniel Berka se svým studiem nazvaným Panda foto prosadit mezi nejvíce sledované olomoucké fotografy. Sympaťák z Horky nad Moravou mimo jiné připravil už několik působivých kalendářů Moravského seniora, v němž se objevily krásné pohledy na pamětihodnosti či přírodní krásy z celého Olomouckého kraje. A momentálně připravuje další krásné kalendáře na rok 2023.

**Dane, kdy jste se k focení dostal?
Jaký byl impuls?**

„Fotit jsem začal před zhruba devíti roky, spolu s manželkou Magdou, před pěti roky se k nám přidal i syn, který nám zpracovává grafiku. Impuls byl ten, že jsem přestal kouřit a nevěděl jsem, co s rukama, tak jsem manželce sebral foťák a začal jsem dělat obrázky. Hned mě to silně chytilo. Nechtěl jsem ale vystupovat pod svým jménem, takže jsme vymysleli název Panda foto. A pak se ukázalo, že focení je sakramentsky dražší koníček než to kouření (smích).“

Ale asi u něj časem není třeba péči lékařů...

„To určitě ne, a taky je to mnohem zábavnější. Pro všechny tři. Snad bych jen občas využil služby psychologa, když vidím ty ceny nových fotoaparátů a příslušenství. Sto padesát tisíc za tělo, ještě víc za špičkový objektiv...“

Muži po padesátce někdy hledají nový objekt, vy šilháte po objektivěch?



Manželka Magda nečekaně vstupuje do rozhovoru poznámkou, kterou nejspíše pochopí jen fotografičtí nadšenci: „Já jsem jeho pevná padesátka!“

Od fotografické terminologie pojďme zpět k vašim profesním začátkům. Co jste fotili jako první?

„Přírodu a architekturu. Tím jsme začínali a v tom vidíme největší krásu, takže nám tohle zaměření vydrželo dodnes. Ale dnes už fotíme i lidi. Nyní třeba připravujeme speciální projekt pro zařízení Fondu ohrožených dětí, v němž se na fotografiích objeví olomoucké osobnosti a výtěžek z prodeje kalendáře půjde na podporu olomouckého Klokánku.“

Takže svatby nebo sportovní události nefotíte?

„Svatby necháváme jiným, jen občas se k tomu necháme přemluvit od našich známých. Totéž platí o sportu, i když

nás třeba moc bavilo, když jsme fotili hokej.“

Jak náročná je příprava vašeho fotografování?

„Je to často dost náročné. Někdy trvá příprava jedné fotky i několik měsíců, je to mnohdy opravdu dlouhodobé plánování. Třeba na to, než vyjde ideálně měsíc nad Svatým Kopečkem, jsem čekal téměř čtyři roky. Důležité je počkat si na ten správný okamžik. Když chcete mít dokonalou fotku, je třeba na místo vyrazit třeba i čtyřikrát, než se povede záběr, se kterým jsme úplně spokojeni. Já přitom nejsem zrovna kreativec, jsem spíš trpělivý fotograf. A je pro mě lákavější vyfotit ten nejobyčejnější dům v Olomouci a představit jej v hezkém záběru, než fotit nejhezčí dům v Paříži, který už vyfotil každý. A stejně tak je to s lidmi. Když vyfotím nepohlednou holku tak, že je z ní krasavice, mám z toho radost.“ (vit)

Nikdo nechce zůstat na stáří sám, říká koordinátorka dobrovolníků v Prostějově

Od znovuotevření pobočky Maltéžské pomoci v Prostějově v roce 2021 přišlo do obecně prospěšné společnosti několik schopných a věrných dobrovolníků. Od počátku spolupracuje s Centrem sociálních služeb Prostějov, kam někteří dobrovolníci chodí a tráví čas s jejich klienty.

Začátkem března 2022 jsme navázali spolupráci s chráněným bydlením Daliborka v Prostějově. Dvě dobrovolnice z dobrovolnického programu Pomoc seniorům a osobám se zdravotním postižením začaly docházet ke klientům zmiňované sociální služby. Obě klientky mají tělesný handicap a k pohybu využívají invalidní vozík, a proto jsou rády za aktivněji strávený čas, který jim dobrovolnice zajišťují. Spolu se projdou po městě či kolem blízké řeky Hloučely, nebo tráví čas na společenských akcích.

Z nově navázané spolupráce se těší pracovníci Maltéžské pomoci i klienti Daliborky. A již nyní víme o dalších klientech, kteří by přítomnost dobrovolníka velmi ocenili a to například i na aktivně strávený čas při cyklistice okolím Prostějova. Noví klienti žijí doma, nikoli v sociálních pobytových zařízeních. Ti by též rádi uvítali společníka pro jejich volný čas, který již nemají s kým trávit. A je jedno, jestli by naplnění času bylo aktivně naplněno pohybovou aktivitou, nebo spíše klidným posezením a vzájemným povídáním. Pro naše klienty hledáme nové společníky či kamarády ve věku od 15 let.

„Pomáhat druhým překonávat samotu je lidské. Nikdo nechce zůstat na stáří sám. Sama si nedovedu představit, co bych dělala, kdybych zůstala ve vyšším věku sama, bez přátel a rodiny. Za mladšího člověka bych byla vděčná, pomohl by mi udržet kontakt se světem a nebyť nešťastný ze samoty,“ říká Štěpánka Doležalová, koordinátorka dobrovolníků v Prostějově.

Cílem je, abychom od klientů odňali pocit osamění, a to díky dobrovolníkovi



Maltéžské pomoci, který bude za ním pravidelně jednou týdně docházet. Nikdo nechce zůstat ve stáří sám, bez kontaktu se společností, máte-li sílu, čas a chuť, věnujte pravidelně jednou týdně hodinu až dvě svého času někomu, kdo se cítí osamělý. Navážete tak i vy nové kontakty a navíc jako člověk dobré vůle prokážete dobro nejenom

druhým lidem, ale i sobě. Pokud byste se chtěli stát dobrovolníkem, pomáhat druhými lidem, získat nové a jedinečné zážitky, ozvěte se koordinátorce dobrovolníků na číslo 731 695 386, nebo ji navštivte přímo na adrese Vápenice 2970/17 v Prostějově, a to buď v pondělí od 15:00–16:30, či v úterý od 10:00–11:30.

Karel Čapka

Kvíz Moravského seniora



Znáte historii našich mincí?

1 První ražba mincí na našem území je doložena z roku 960. Jak se těmto mincím říkalo?

- ☐ a) dukáty
☐ b) zlatáky
☐ c) čas

2 Kdy se u nás začal razit tolar?

- ☐ a) 1620
☐ b) 1520
☐ c) 1420

3 Co byste si v 17. století mohli koupit za tolar?

- ☐ a) tucet slepic
☐ b) kráva
☐ c) tehdy se u nás tolar nepoužíval

4 Výroba tolaru začala v jednom českém lázeňském městě. Ve kterém?

- ☐ a) Jáchymov
☐ b) Luhačovice
☐ c) Mariánské lázně

5 Tehdejší tolar neměl v Evropě mezi ostatními měnami konkurenci, především co se týče vzhledu. Víte proč?

- ☐ a) byl první mincí s vyobrazeným panovnickým erbem a letopočtem
☐ b) byl první mincí vyráběnou ze zlata
☐ c) byl první mincí s vyobrazeným symbolem království

6 Za vlády Václava II. se u nás razil pražský groš. Z čeho byl?

- ☐ a) velká těžká mince z ryzího zlata
☐ b) mince o hmotnosti 3,5–3,7 gramů ze stříbra s vysokou ryzostí
☐ c) drobná lehká mince ze slitiny mědi a stříbra

7 Který šlechtický rod u nás jako první získal právo na ražbu mincí?

- ☐ a) rod Nosticů
☐ b) rod Schliků
☐ c) rod Lichtenštejnů

8 Česká mincovna se podílela na výrobě druhé největší mince na světě, která vznikla k příležitosti 100. výročí samostatné československé měny. Kolik mince váží?

- ☐ a) 90 kg
☐ b) 130 kg
☐ c) 145 kg

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 8. 9. 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 ze srpnového vydání:

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

Výherci: Alena Jenčková, Šumperk; Zlata Lachnitová, Štěpánov u Olomouce; Marie Malagová, Velká Bystřice

Výlet s klubem seniorů z Jungmannovy

S naším klubem seniorů, který sídlí v Olomouci na Jungmannově ulici, podnikáme jednou měsíčně výlety za zajímavostmi našeho kraje. V měsíci červenci jsme využili možnosti autobusu, který kraj za tímto účelem poskytuje. Dne 13. července jsme měli sraz v 7.00 hod na odjezdovém místě u tržnice a s plně obsazeným autobusem jsme zamířili na přehradu Slezská Harta.

Slezská Harta je údolní nádrž vybudovaná na řece Moravici poblíž Bruntálu. Nádrží prochází historická zemská hranice Moravy a Slezska.

Stavba byla zahájena v roce 1987 a dokončena za 10 let v roce 1997. Jedná se o nejmladší přehradní nádrž v Česku. Podle objemu zadržované vody je šestá největší v ČR. Níže leží přehrada Kružberk.

Slezská Harta má kamennou hráz. K přehradě patří i vodní elektrárna a provozní středisko povodí Odry. Při výstavbě přehrady bylo zatopeno šest obcí jako např. Roudno, Leskovec, Nová Pláň. Téměř zcela byla zatopena obec Karlovec na soutoku Moravice

a Černého potoka. Zůstal z ní pouze kostel sv. Jana Nepomuckého s přilehlou farou. Kostel, který ležel dříve na kopci, je nyní na břehu přehradního jezera.

Na přehradě je povoleno koupání a rybaření, ale zákaz mají plavidla se spalovacími motory. Přehrada slouží jako zásobárna pitné vody pro obyvatele Ostravy a okolí. Průměrná hloubka v přehradě je 50 metrů.

Celá skupina našich seniorů absolvovala plavbu na výletní lodi, prohlédla si okolí přehrady i přehradní hráz a po občerstvení v místní restauraci se v pořádku vrátila autobusem do Olomouce. Díky této dopravě jsme mohli v pohodě tento zájezd uskutečnit. Počasí nám přálo a všichni účastníci byli spokojeni.

**Regionální unie seniorů,
Olomouc**



Fotografii se ještě vracíme k vítězství sportovního družstva KRS Olomouc na hrách v Moravskoslezském kraji. Ve sloupku KRS jsme v srpnu psali o jejich skvělém umístění, ale na foto tehdy nezbylo místo, takže napravujeme rest. A gratulujeme!
Foto: KRS Olomouc



Muž 79 let, avšak v dobré kondici, hledá milou, hodnou a skromnou ženu pro trávení volných chvil. Být sám na stáří je těžké... a tak bych azyl poskytl klidně i mamince samoživitelce v nouzi. 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.

Může mít ještě muž osmdesátník přání poznat příjemnou a zdravou kamarádku, kterou by rád pozval do kavárny, cukrárny, nebo třeba na procházku parkem? Cesty k druhým nemusí být marné! Děkuji za pár řádků na e-mail: k.simak@post.cz.

SŠ 61/162 plnoštíhlá hledá kamaráda motoristu přiměřeného věku, abstinenta a nekuřáka na výlety,

dovolenou a společné víkendy. SMS na 737 934 675.

Muž 183/75 sportovně založený, ve věku 63 let, hledá touto cestou štíhlou ženu do 55 let k trvalému vztahu z Olomouce a blízkého okolí. Auto a byt mám, zájmy cestování a kultura, těší se Mirek, 776 323 476.

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

Ráda poznám pohodového a charakterního muže, co bere život s humorem i nadhledem, má zájem o kulturu, přírodu a cestování. Jsem SŠ 57/160 štíhlé postavy, SMS 723 090 492.

Hledám hodného muže bez lži a podvodů! Od 65 do 73 let nad 175 cm. Z vesnice, abstinenta a nekuřáka, milého, veselého, fér! Bez vousů a kníru, okolí: Olomouc, Prostějov, Litovel, Konice. Najdu upřímného muže? Jsem ženská do každého počasí! Veselá, milá, fér. Mobil 724 378 934.

Hledám muže co ještě může a pomůže, věk od 68 let. Žena plnější 67 let, Olomouc. Mobil 725 892 823.

Neváhej prožít podzim života ve dvou společně. Nabízí muž 70+, nekuřák, téměř abstinents, zdrav. Společné zájmy, tolerance, zajištěny. Raději SMS na číslo 702 800 851.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 8. 9. 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. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: CLEA, COMBO, OTS, TDK	KOKAIN HOVOR.	VIROVÉ ONEMOC- NĚNÍ	DRUH OPICE	INFORMAČNÍ TECHNO- LOGIE ZKR.	KOCOUR ZASTAR.	OSOBITOST		VELKÉ MNOŽSTVÍ	CHEM. ZN. LITHIA	DRUH PEPŘE	ČESKÝ PRALES	BÁJNÝ KRÁL	TAK ANGLICKY	ZNAČKA AUDIOKAZET	OBDEĽÁVAT ZÁHON RYČEM					
KRESLENÝ PŘÍBĚH							ÚBĚL													
ČÁST PRAHY 11							RODÍČI ŽIVÁ MLÁDATA													
							BÁJE													
JAK RUSKY				NÁMĚT					ZÁMEZÍ VE SPORTU				SPZ OKR. KLATOVY							
				1. DÍL TAJENKY					KLÁVESY NA POČÍTAČI				2. DÍL TAJENKY							
SROCENÍ					TROPICKÁ OBILNINA					OZNAČENÍ DOPR. PRO- STŘEDKU				PATŘÍČÍ NÁM	PRCHAVÁ KAPALINA					
					NEROST TĚŽIVEC					MOJI										
	ELEKTRICKÁ POŽÁRNÍ SIGNALI. ZKR.	PŘEVLEČ- NÍK						PRO- MÍCHANÉ												
		SAMOMLUVA																		
NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000			ZADNÍ ČÁSTI KRKU					BAREVNÝ KOV				ŠACHOVÁ VÝHRA								
			ČÁST POČÍTAČE									TENISOVÝ DVOREC								
VZÁJEMNÉ POROVNÁNÍ						Starostlivý přítel je ten, který, zavoláte-li mu ve tři ráno, ...					PROUTĚNÉ NÁDOBY									
ODCHYLKY STŘEL														VŘÍDEK HOVOR.						
	OBLÉK- NOUT													INICIÁLY HERCE LUKAV- SKÉHO			KUCHYŇSKÉ NÁČINÍ MN. Č.	SCHOVÁ- VAT		
	PŘÍBLIŽNÉ ZKR.																			
ZNAČKA CIGARET					VYDRŽET NÁPOR										NOVINY					
MALÁ JAZZOVÁ SKUPINA																REJ				
												SPOJENÍ								
AKADE- MICKÉ GYMNÁZIUM ZKR.			ZN. YARDU			CHEM. ZN. HELIA		ZATARA- SENÍ	HUDEBNÍ ŽÁNŘ		NAJEDENÝ									
			INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA								OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.									
	PODNIK ZAHRANIČ. OBCHODU ZKR.	UŽITEK SLOVEN.					CITOSLOVCE ODPORU			VTVOŘIT OPIS										
		PODSTATY								KVĚTNÍ PRAŠEK										
MAŠLE							PŘENOSNÝ POČÍTAČ							MOHUTNÝ CELEK	UVEDENÝ					
							BÝV. RUSKÝ VLADCE													
INICIÁLY ZPĚVAČKY NAVAROVÉ			SUMERSKÝ BŮH VOD			VLASOVÉ PLETENCE					AKADEMIE MŮZ. UMĚNÍ									
			KULÍČKOVÉ POČÍTADLO			NEPRACO- VITÁ					ČÁST SETU V TENISE									
ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC				PRES					ZNAČKA MOBILNÍCH TELEFONŮ			TADEAŠ DOMÁCKY								
				ZNAČKA PRACÍHO PRAŠKU					OPAK POD			CESTOVNÍ DOKLAD								
	IDENT. ČÍS. ORG. ZKR.				STÁT ZÁ- PADNÍ ASIE					IN. FOTBAL. PANENKY			ZVRATNÉ ZÁJMENO SLOVEN.							
	SIBIRSKÝ VELETOK				AKADEMIE VĚD ZKR.					IN. HERČKY RYBOVÉ			TOHLE							
KANAPE							PLEMENO KOČÁRO- VÉHO PSA													
TÝKAJÍCÍ SE BYTU ŽEN. ROD							TÝKAJÍCÍ SE ADRESY													

**Starostlivý
přítel je ten,
který, zavoláte-li
mu ve tři ráno, ...**

Řešení z minulého čísla: Ztracen je ten, kdo se odevzdal osudu. **Výherci z minulého čísla:** Růžena Dorníčáková, Olomouc; Božena Koplasová, Olomouc; Karel Martinovský, Přerov



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!

