

moravský **senior**®

zdarma

říjen 2022



Foto: Olomoucký kraj

Babička roku je z Chomoutova

Senioři rozhodují
volby, politici to vědí

Téma: jak na
dezinformace

Moravský senior
vzal lidi na hory



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

Vždycky, když je lidem zle, obrátí se to po čase v dobré a lidstvo se pak posune. To platilo pro války, pandemie, ekonomické krize. Je toho teď na nás dost, pravda, ale pořád žijeme v blahobytu a jsem si jistý, že nám za nějaký čas bude ještě lépe. Cesta ven z energetické krize nebude jednoduchá, ale chytré hlavy to zase vymyslí. Jen se do té doby nesmíme pomlátit navzájem...

Hezký podzim přeje
Miloslav Kyjevský



OBSAH



7



8

ŽIVOT SENIORŮ 4

ZDRAVOTNÍ RÁDCE 7

SENIORI A INFORMAČNÍ ZMATEK 8

RECEPTY 24

REPORTÁŽ 32

KŘÍŽOVKA 35

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

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

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

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 26 500 ks. Datum vydání: 26. 9. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 12. 10. 2022. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 31. 10. 2022

Senioři rozhodují o směřování země, stali se nejvýznamnější silou

Víte, kdy u nás politici začali brát vážně seniory? Tehdy, když jim došlo, jak silnou váhu má jejich hlas ve volbách. Dlouhodobě podceňovaná a přehlížená skupina obyvatel totiž během posledních let početně posílila a stala se významnou silou, která může rozhodovat o směřování země. Jen o sobě nedává vědět tak nahlas, jako se to děje například u mladších generací.



Foto: Deník.cz

SENIORŮ JSOU PŘES DVA MILIONY

„Za posledních deset let, od počátku roku 2011 do konce roku 2020, vzrostl počet seniorů ve věku 65 a více let celkem o více než půl milionu z 1,64 na 2,16 milionu a podle posledních dostupných údajů (k 31. prosinci 2020) tvořili senioři více než jednu pětinu obyvatelstva ČR (20,2 %). Na rostoucím počtu a podílu seniorů, který začal již v druhé polovině 80.

let 20. století, se ve druhém desetiletí 21. století podílel přesun osob z početně silných generací narozených po 2. světové válce do věku nad 65 let a jednak dlouhodobě prodlužující se střední délka života, tedy naděje dožití,“ píše se na stránkách Českého statistického úřadu (ČSÚ). Vzhledem k tomu, že u nás je zhruba 8,5 milionu oprávněných voličů, tvoří senioři prakticky 25 procent z nich. A možná je to až třetina voličů (ve věku nad 60

let), protože mezi mladšími generacemi nepanuje, na rozdíl od seniorů, takové přesvědčení o tom, že se voleb zúčastní. A třetina je opravdu zajímavá masa, na kterou se stále více soustředí politici. Ti se naučili používat populismus na samé hranici únosnosti, ale také konečně nechali zaznít doposud neslýchané věty, na které ovšem leckdo čekal: „Senioři se mají v penzi mít dobře a užívat všech výhod včetně dostatku financí, jen tak oceníme jejich

celoživotní přínos pro společnost.“ Nebo „Senioři, kteří vychovali děti, mají být zvýhodněni před těmi, kteří rodiny nezaložili,“ případně „Seniory musíme ochránit před inflací a zdražováním jako první.“

ROZJEL TO BABIŠ

První výraznou podporu seniorům zajistily kroky Andreje Babiše a předešlé vlády, která důchodcům kromě valorizace rozdala ještě plošnou podporu ve výši 5 tisíc korun pro každého. Populismus ovšem tehdejší předseda vlády odmítl: „Není to žádná korupce a žádný úplatek. Senioři si zaslouží tento příspěvek na lepší život,“ vysvětloval Babiš. Příspěvek pak senioři dostali v prosinci roku 2020. Dopad do rozpočtu dalšího roku byl zhruba 15 miliard korun. „Tento a příští rok se musíme dočasně zadlužit. Až se vrátíme k normálu, tak se budeme znovu

snažit dluh snižovat,“ řekl s tím, že zadlužení bylo podle něj důsledkem epidemie koronaviru. V podpoře pak pokračovala i nová vláda Petra Fialy, jen změnila způsob. Valorizaci doplnila cílenými opatřeními pro zmírnění krize: „Valorizace důchodů pomůže všem důchodcům tím, že zvýšení důchodů plně pokrývá růst inflace. Příspěvek na bydlení pomůže zvládnout náklady na bydlení, které se zvyšují nad únosnou mez. Mezi další dávky patří například příspěvek na živobytí nebo mimořádná okamžitá pomoc. Tyto dávky jsou určeny pro ty nejzranitelnější, kterým nebudou stačit zavedená opatření,“ vysvětlovala vláda na svém webu zavedení takzvaného Deštníku proti drahotě.

Zatímco kroky Andreje Babiše mnozí senioři oceňovali, počínání kabinetu Petra Fialy často sledují s rozpaky. „Nevíme, jestli přežijeme zimu v klidu,

protože není jasné, kolik budeme platit za energie, i když budou zastropované. Nevíme, jestli poteče plyn, nevíme, jestli si budeme moci dovolit tankovat drahou naftu. Život nás stojí mnohem více, než nám dorovnáva valorizace kvůli inflaci. Ale kousneme se, protože nic jiného nám ani nezbývá. Snad jen věřit vládě, že nás v tom nenechá a bude stále vymýšlet opatření, která nám pomohou a my nepadneme na hubu, jak se říká,“ komentuje současný stav Martin Chladna z Prostějova. Jeho kamarád Milan Fric z téhož města je ale radikálnější: „Celý život jsme dřeli a pokud někdo říká, že si zasloužíme být chráněni před vysokými cenami a inflací, tak nám to musí také dokázat. Vláda by nám měla pomáhat daleko více, zareagovat měla dříve a mohla se postarat o zastropování cen energií na daleko nižší úrovni. Pokud někdo říká, že za zdražení elektřiny



může Putin, tak lže. Ceny energií šly nahoru v celé Evropě už dlouho před jeho vpádem na Ukrajinu, který ovšem odsuzují, aby bylo jasno. A věřím, že Putina nakonec dopadnou a budou jej soudit jako válečného zločince. Ale energie s tím nesouvisí, to je jasné.“

PĚT TISÍC NIKOHO NEVYTRHNE

Objevují se ovšem i hlasy, které se přílišnému zájmu o seniory diví. „My důchodci už toho zase tak moc nepotřebujeme, na rozdíl od mladých, kteří se v dnešní době jen těžko dohrabou k vlastnímu bydlení. Peníze jim chybějí a dostáváme je my. A generace lidí pak budou splácet to, co nám rozdali,“ čepýří se Vladimíra Černá z Olomouce, která dodala, že jednorázovou pětitisícovku od státu věnovala právě svému vnukovi. „Já to opravdu považuji za populismus, protože pět tisíc korun neřeší nikomu vůbec nic, hlavně v zemi, kde nejvíce peněz projíme a propijeme. Kolik seniorů si myslíte, že za ty peníze třeba pořídilo něco užitečného? Třeba pračku nebo kolo, aby si ulehčili život? Já myslím, že jich mnoho nebylo,“ přemítá paní Černá.

ŠKODA KONČIT S PRACÍ

Energetická krize samozřejmě silně dopadá na seniory, ať už bydlí samostatně, v párech, v rodinách či v domovech seniorů a dalších zařízeních.



Měl by jim pomoci stát, to se od něj samosebou očekává, ale zároveň existuje spousta seniorů, kteří ještě stále pracují a na zvýšené náklady si vydělají. Což je také cesta, kterou aktuálně řeší celá Evropa. Stabilitu důchodového systému může podpořit větší zapojení seniorů na trhu práce, což je správná cesta i podle ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky. „Ztrácíme mnoho lidí, kteří by mohli alespoň částečně pracovat. Lidé v důchodovém věku v současnosti v drtivé většině končí s prací či podnikáním. Pro

společnost je to škoda, nepředávají se zkušenosti a stát také přichází o příjmy z daní,“ řekl pro server Penize.cz Marian Jurečka.

Tahanice politiků o nás, seniory, může mít příjemné důsledky. Budeme se těšit rostoucím důchodům, občas dostaneme něco na přilepšenou, potěší nás zájem, který tu dlouho nebyl. Ale všeho s mírou, protože každá mince má dvě strany. Nepropadejme přesvědčení, že ten, kdo nám rozdává ze společného rance, o nás bude jevit zájem navždy a bez důsledků.

Martin Horák



Jaká je v současnosti průměrná výše starobního důchodu?

V prvním čtvrtletí letošního roku byl průměrný důchod 16 249 Kč. Po červnové mimořádné valorizaci má tento důchod hodnotu 17 262 Kč. Na tuto částku ale více než polovina seniorů nedosáhne. Medián všech starobních důchodů vyplácených v Česku měl k červnu 2022 hodnotu 16 973 korun. Od 1. ledna příštího roku by mělo být průměrné zvýšení starobního důchodu v ČR o 850 korun. Průměrná výše důchodu po 1. lednu 2023 by měla být zhruba 19 500 korun i se započtením výchovného.

Trénujete svou paměť?

Pod pojem paměť zahrnujeme to, co souvisí s ukládáním a zpětným vyvoláváním informací. A pokud si chcete zachovat mozek v co nejlepším stavu až do vysokého věku, platí pro vás, že čím více jej budete namáhat, tím déle vám také bude sloužit. Mozek je sídlem naší inteligence čili sídlem našeho života. Úbytek nervových buněk urychluje spousta faktorů – například kouření, nadměrná konzumace alkoholu, stres, deprese, škodlivé životní prostředí, zákroky v narkóze, zranění hlavy a další. Ovšem ani při dodržování správného životního stylu nejsme stárnutí mozku schopni zabránit.

Ať už člověk pracuje nebo ne, ve stáří u něj nastávají určité změny mozkových funkcí. Může dojít k mírnému zhoršení schopnosti shromažďovat a využívat nové informace, schopnosti vzpomenout si na určité jméno, dále se mění prostorové vnímání, ubývá schopnosti koncentrace a tak dále. Je to přirozený biologický proces, který patří k vyššímu věku. Pokud si ale budeme udržovat aktivní životní styl včetně rozumné míry fyzické, psychické i společenské aktivity, poskytneme mozku podněty a pomáháme tak udržet mozkové buňky živé a zdravé. Tělesná a duševní činnost totiž podporuje vytváření sebeopravných systémů v mozku.

Následky stárnutí bohužel doléhají na paměť jako první v řadě. Dokud nám ale paměť takzvaně nevypoví službu, většina lidí o ní ani trochu nepřemýšlí, přitom jde o jednu z nejzávažnějších a nejdůležitějších činností mozku. Je to taková naše databáze informací, které jsme posbírali během celého svého života. Dohromady však jde o spoustu procesů, které probíhají každý v různé části mozku. Během kódování informací například zatěžíme levou hemisféru, ale při jejich vybavování se více zapojuje pravá polovina mozku. Když člověk občas něco zapomene, začne se obávat, že se s jeho pamětí něco děje. Zapomínání čas od času není sice nepříjemné, ale je přirozené a většinou nesouvisí

s vážnými onemocněními mozku. I když je ve stáří naše paměť čím dál tím pasivnější, i tak je možné si ji udržovat na dobré úrovni. A to především, pokud se nezhoršují vnější podněty – tedy zrak, sluch a hmat. To vše pracuje společně a usnadňuje nám kontakt s okolním světem. V praxi starší lidé často někam něco založí, a když danou věc hledají, doslova ji přehlédnou. V takovém případě za to mohou právě smyslové nedostatky než jejich vlastní paměť. Dále je důležité pečovat o svou emocionální energii – tu odčerpává například nemoc, zármutek či samota. Rovnice, která zde funguje, je tedy jednoduchá: fyzická vitalita + sociální a emocionální angažovanost + smyslové vnímání = udržovaná paměť.

Mezi seniory najdete velké rozdíly, a tak se také liší i kvalita paměti od jednoho k druhému. Některé funkce mozku se s věkem horší, jiné se během celého života udržují. Lidé důchodového věku si například výborně a často do sebemenšího detailu vzpomenou

na to, co prožili v dětství nebo mládí, ale nové informace už jsou schopni si zapamatovat mnohem hůře. „Luštění křížovek, sudoku a hlavně četba. To je nejdůležitější pro lidi. Nebo nepoužívejte papírky na nákup a zkuste si to místo toho zapamatovat. Nejhorší je, když člověk ustrne. Ten mozek je potřeba pořád trénovat a on vám za to bude vděčný. Je škoda každé chvíle, takže se opravdu snažme a pro paměť udělejme to nejlepší,“ poradila certifikovaná trenérka paměti Jitka Hladká. Pokud vás i přesto trápí vyšší věk a s ním záplava informací, kterou máte pocit, že už někdy nezvládáte, mohou se vám hodit vitaminy pro zlepšení paměti, které obsahují především extrakt z ginkgo biloby. Ta podporuje prokrvení organismu a celkově zlepšuje přísun živin k mozkovým tkáním. Najdete je v každé lékárně a navíc jsou dostupné bez předpisu. Ať už potřebujete oživit paměť k okamžitému výkonu nebo ji podpořit z dlouhodobého hlediska.

Kateřina Benešová



Jak na dezinformace: Říkal to známý známého, tak to bude pravda

Setkávají se s tím všichni, výjimek je jen málo. Zkreslené informace, často záměrně, jsou lidem podávány tak, aby působily věrohodně a ovlivnily smýšlení jejich příjemce. Říkáme jim intriky, lži, výmysly, tlachy, pletichy, kecy. Nebo taky souhrnně dezinformace, anglicky fake news. Jak rozeznat, že nás chce jejich původce ovlivnit, vsugerovat nám svou pravdu, poštvat nás proti někomu jinému? Bohužel dost těžko.

Cílené dezinformace totiž často vymýšlejí lidé, kteří jsou v oboru velkými profesionály, jsou na to školeni a vědí, jak mají pracovat. Jsou to vlastně velmi schopní odborníci, které by brala každá PR agentura. Proč? Aby v prospekch jejich klientů, například společností prodávajících levné voňavky, dokázali ovlivňovat mínění zákazníků a prosadili třeba myšlenku, že každý správný chlap má vonět po cibuli. Je to sice hloupost, ale když lidem nasadíte do hlavy, že je to výborná myšlenka a podpoříte ji sérií příběhů o tom, kdo všechno cibulovým oděrem okouznil společnost, brzy prodáte kvanta cibulových voňavek. Komu? Pitomcům, kterých je kolem nás, bohužel, skoro stejně tolik jako rozumných a racionálně uvažujících lidí. Podobně totiž dezinformátoři nasazují lidem do hlav rádoby přesvědčivé

zprávy o tom, že pandemie koronaviru neexistuje, že očkování proti němu do dvou let všechny zabije, že na Ukrajině nestřílejí Rusové, ale sami Ukrajinci si vraždí své spoluobčany. Že nás letadla posypávají tunami prášku, aby zničili naše zdraví a hospodářství prosperujících zemí. Že elektřinu, plyn a pohonné hmoty schválně zdražili Fiala s Pekarovou, aby se měli dobře z peněz, které za teplo utrží. Tohle jsou ve společnosti velká témata, kvůli kterým se lidé začínají dělit na ty, kteří věří a nenávidí a na druhé straně na ty, kteří se dezinformacím smějí a snaží se vysvětlovat pravdu.

Jenže ono je to těžké. Ve společnosti neumíme dobře rozpoznávat zdroje. Není to, jako když se v ulici dlouhá léta ví o staré Boháčkové, že celý život všechny pomlouvá a na jejich příbězích

je pravdy vždycky jen kousek. Je provařená a nikdo ji nebere vážně. Ovšem v případě, že se lidem snaží neznámý zdroj nabulíkovat něco velkého, nemáme dostatek možností ověřit si, kdo nám to říká a jaká je jeho důvěryhodnost. Jediným ukazatelem mohou být ověřené zdroje, ale my po nich nejsme naučení prahnout, často proto věříme bludům, které se zakládají na zdroji „říkal to známý známého, který to má z hodně vysokých kruhů.“

Senioři jsou skupinou lidí, kteří dezinformacím naslouchají, jsou jejich nejčastější obětí, ale také distributory. Proč kamarádům neposlat mail s úžasnými odhaleními, když to „někde píšou“? Možná budu první, kdo takovou zprávu pošle a v očích kamarádů pak vyrostu, budu vypadat jako člověk, který ostatním otevírá oči. Jenže možná taky ne. Možná je vše jinak a já budu za hlupáka. Chce to více opatrnosti.

Seriozní česká média se snaží proti dezinformacím bojovat, za všechny zmiňme iniciativu celostátního Deníku, který zřídil samostatnou rubriku Téma: Deník proti fake news (najdete na stránkách www.denik.cz). Vydatelství pravidelně popisuje a uvádí na pravou míru živé zprávy.

Pokud si nejste jisti tím, co kolem sebe slyšíte, můžete si informace ověřit v internetových vyhledávacích, zpravidla se vždy doberete odhalení a vysvětlení. Pokud ale hltáte zaručené informace bez pochybností, jste na nejlepší cestě stát se jejich nevědomým šířitelem a může se z vás pro okolí stát nevěrohodný člověk.

Petr Vitásek

Jak vypadá typická dezinformace

- Ve zprávě jsou titulky VELKÝMI PÍSMENY a jsou použity obrázky, které jsou fotomontážemi.
- Titulek často neodpovídá obsahu zprávy.
- Článek necituje žádné zdroje.
- Autor chybí nebo jej nedohledáte, mnohdy jde o vymyšlené jméno.
- Na sociálních sítích se často sdílí i několik let staré články, které navozují dojem, že souvisí s aktuálním děním.
- Hlavním cílem je vyvolat emoce.
- Pokud se zpráva jeví podezřele, zkuste ji ověřit ze seriózních zdrojů - buď pomocí vyhledávání, nebo přes specializované weby, které se vyvracením hoaxů a falešných zpráv zabývají.
- Pokud si nejste jisti, že je článek pravdivý, nesdílejte ho.

Zdroj: irozhlas.cz



Nová kilometrová cyklotrasa provede bezpečně cyklisty kolem rušné silnice

Téměř kilometr dlouhá cyklotrasa vyrostla podél frekventované Chválkovické ulice. Bezpečně nasměruje cyklisty mimo rušnou výpadevku a přispěje ke zlepšení dopravní situace ve Chválkovicích.

Nový úsek cyklostezky začíná u parkoviště při inline stezce poblíž pevnůstek v Týnečku a pokračuje ve směru do města, kde zatím končí na křižovatce s Luční ulicí. Část je smíšená o šířce dva a půl metru, další úsek je rozdělený na chodník a cyklopruh, který ještě oddělí pás vysázené zeleně. „Dokončením stavby této cyklostezky jsme uskutečnili vůbec největší investici v oblasti cyklodopravy ve městě pro letošní rok,“ upozornil investiční náměstek primátora Martin Major.

Celková délka dokončené stavby je 913 metrů, část je asfaltová a část dlážděná. „Součástí stavebních prací byly kromě vlastní cyklostezky a chodníku také přeložky sítí, úprava sjezdů k pozemkům a rodinným domům, plochy pro odstavení aut, doplnění veřejného osvětlení i úprava světelné signalizace na křižovatce s ulicí Luční,“ popsal Martin Major. Semaforey u přechodu jsou upraveny pro pohyb cyklistů a pro lepší řízení dopravy je zde i videodetektor, snímající intenzitu dopravy. „Stavbou cyklostezky jsme

aspoň částečně ulehčili rušné Chválkovické ulici, která do města přivádí dopravu od Opavy a Šternberka. Snížení dopravní zátěže na výpadevce má sice v budoucnu zajistit výstavba východní tangenty, ale ta začne nejdříve za čtyři roky. Proto jsme usilovali alespoň o částečné zlepšení dopravní situace a bezpečnosti cyklistů, což se teď podařilo naplnit,“ zdůraznil primátor Miroslav Žbánek.

Dokončená investice navíc cyklistům nyní zajistila i doplnění radiální cyklotrasy, která je v místě parkoviště u fortové pevnůstky před Týnečkem navede hned na tři směry. „Jednak přes Černovířský les, kde se napojí na cyklostezku Hvězdna do Šternberka, jednak na cyklostezku do Týnečku a ve třetím směru i na cyklostezku do Samotíšek přes Kubatovu ulici, kde už chybí jen zrealizovat přechod pro chodce a přejezd pro cyklisty přes Chválkovickou ulici,“ objasnil městský cyklokoordinátor Stanislav Losert. Na stavbu přechodu město připravuje projektovou dokumentaci a zajišťuje inženýrskou činnost.

Celkové náklady na stavbu cyklotrasy přišly na 12,7 milionu korun. Devadesát procent uznatelných nákladů se ale podaří uhradit z dotace. „Je z Integrovaného regionálního operačního

programu v rámci ITI, a to ve výši zhruba 10,3 milionu korun. Dotace navíc kryje jak dokončené stavební práce, tak i výsadbu zeleně, která začne v polovině září a bude pokračovat až do listopadu,“ uvedl náměstek primátora Matouš Pelikán.

A protože město nemohlo stavbou zasahovat do státní komunikace ve Chválkovické ulici, je hotová stezka vedena v zelených plochách. Lokalita ale kvůli tomu o zeď nepříjde. Ty se objeví jak podél nové cyklostezky, tak i v záhonech dělicích stezku na část pro pěší a část pro cyklisty. Záhon mezi chodníkem a cyklostezkou bude osazen travinami, trvalkami a cibulovinami. Celkově se zde objeví téměř jeden a půl tisíce nízkých i pokryvných skalníků a tavolníků a bezmála devět set keřů.

V dalším směru se pak hotová část cyklotrasy odkloní od Chválkovické ulice a povede směrem k centru po městských pozemcích až k Základní škole Gorkého v Pavlovičkách. Její další pokračování je pak plánováno k ulici U Podjezdu, kde bude ovšem třeba nejdříve vyřešit majetkoprávní vztahy. „Podél ulice Chválkovické totiž už dále není možno z prostorových důvodů ve vedení cyklostezky pokračovat,“ uzavřel cyklokoordinátor Stanislav Losert.



• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Vrátí se stromy na roh Žižkova náměstí a třídy 17. listopadu? Dříve zde bývaly vzrostlé stromy, které v horku poskytovaly lidem stín, i upravené záhony, dnes tu je jen trávník. Změní se tato situace opět k lepšímu?

**Odpovídá primátor
Mirek Žbánek**

Před asi šestnácti lety tady byly opravdu vzrostlé stromy, na které si ale údajně stěžovali obyvatelé ze sousedství, že stíní a způsobují vlhkost a plísň na tehdy nové fasádě domu. Naši odborníci na zeleň tyto domněnky vyvrátili a vysvětlili stěžovatelům, že stromy tento problém

nezpůsobily a kácet se nebudou. Nicméně se stalo, že tenkrát někdo stromy polil glyfosátem nebo jinou chemikálií a ony uschly a skutečně pak musely být odstraněny. Následně se tento zelený pás začlenil do kompozičního řešení celého Žižkova náměstí. Pro revitalizaci celého tohoto prostoru vznikly dvě studie, přičemž obě počítají s výsadbou nových dřevin, podobně jako byly už před lety vysazeny nové plataný na sousední třídě 17. listopadu a dnes poskytují příjemný stín. Pokud jde o realizaci těchto plánů, záleží ještě na jednání s univerzitou, která měla k oběma studiím určité výhrady s ohledem na využití

prostoru před pedagogickou fakultou. Stromy se sem tedy opravdu vrátí, ale přesný termín výsadby a dalších úprav ještě není znám.



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

Na konci října začnou jezdit tramvaje na nové trati na Nové Sady

Od poslední aktualizace vývoje při kontrolním dni během letních prázdnin se na stavbě tramvajové trati na Nové Sady hodně změnilo. Po stavební stránce je už trať téměř ve finále. Po otevření zkolaudovaného úseku komunikace v Žikově ulici před obchody Penny Market a Albert přešla stavba do poslední etapy realizace. „V jejím rámci dojde k propojení obou již hotových částí. Na rozpracovaném úseku se buduje pevná jízdní dráha přes křižovatku ulic Žikova, Rožňavská a Trnkova a propojení na již hotové části,“ říká investiční náměstek primátora Martin Major. Dále pak pokračuje výstavba komunikace okolo tramvajové trati s napojením na výše uvedené ulice, budování chodníků a podélných stání pro auta. Stavební firma postupně dokončuje také zapojování systémů světelného signalizačního zařízení a nového veřejného osvětlení. Po dokončení všech těchto etap výstavby bude posledním krokem

propojení stávající trati s novým úsekem. K němu dojde v říjnu. Následovat budou kontrolní jízdy a prohlídky celé trati zástupci drážní inspekce, a pokud

bude během kontrol všechno v pořádku, pak se na konci října tramvají až na Schweitzerovu ulici sveze i cestující veřejnost.



Olomoucká škola si sama dokáže vyrábět elektrickou energii

Unikátní osvětlení, fotovoltaická elektrárna a rekuperační jednotka. Takový je další výsledek spolupráce města a skupiny Veolia. Moderní vychytávky má tentokrát k dispozici Základní škola Stupkova v Olomouci. Po mateřské škole Barevný svět jde o další školské zařízení, které spoří energie a přináší lepší prostředí pro děti i učitele. Předání moderního řešení proběhlo symbolicky první den nového školního roku. „Energetické úspory patří mezi naše priority a v současné vypjaté době jsou ještě důležitější než dříve. Jsem rád, že se nám spolu s Veolií daří vybavovat objekty ve správě města chytrými prvky, které umí skloubit úspory a větší komfort pro uživatele. Chtěli jsme je vyzkoušet přednostně ve školách a školkách a to se nám osvědčilo,“ řekl primátor Mirek Žbánek.

„S městem spolupracujeme dlouhodobě a snažíme se vyhovět jeho potřebám jako dodavatel tepla, ale přinášíme i něco navíc. Využíváme při tom jak našich zkušeností, tak i zaměření dalších firem ze skupiny Veolia, které se zabývají smart systémy. Výsledkem jsou zajímavé projekty šité na míru jednotlivým objektům, které pomáhají uspořít energie i finance a zlepšit jejich vnitřní prostředí,“ doplnil Kamil Vrbka, ředitel regionu Morava společnosti Veolia Energie, která na projektu spolupracovala s dceřinou firmou Veolia Smart Systems.

Fotovoltaická elektrárna instalovaná v Základní škole Stupkova vyrobí přes 6 MWh elektrické energie za rok. V průběhu školního roku bude většina elektřiny spotřebována ve škole, prázdninové přetoky z elektrárny se budou ukládat do distribuční soustavy. Škola je tak částečně soběstačná a není zcela odkázaná na elektřinu zvenčí. Vizualizace aktuální a celkové výroby fotovoltaické elektrárny bude zobrazena ve vstupní hale školy na televizní obrazovce.

Součástí projektu je také instalace 12 svítidel, která zajistí tzv. pro-kognitivní

osvětlení. „Svítidla mají vyrovnané světelné spektrum s důrazem na azurovou složku, která je klíčová pro fungování našich vnitřních hodin. To je zásadní pro psychickou pohodu a myšlení. Zároveň mají svítidla dlouhodobý vliv na zdraví a vitalitu žáků a pedagogů,“ uvedl světelný technik a průkopník biologicky optimalizovaného osvětlení Hynek Medřický, spolumajitel společnosti Spectrasol.

Dalším instalovaným zařízením ve škole je rekuperační jednotka s funkcí aktivního chlazení v letních měsících.

Rekuperační jednotka zajistí optimální větrání třídy bez nutnosti otevření oken. Díky ní se koncentrace CO_2 bude držet pod doporučenou úrovní. Dětem se tak bude lépe dýchat, nebudou unavené a lépe udrží pozornost. Chlazení vyřeší problém s přehříváním třídy v období vysokých venkovních teplot. Město se stará o zhruba 90 budov ve 31 školách a školkách. Úsporný provoz je podstatným cílem, protože jen za energii pro tyto budovy je třeba počítat se zvýšením výdajů až o 40 procent.



Na radnici přibyl detailní haptický model sloupu Nejsvětější Trojice

Jedna z nejvýznamnějších památek a součást světového dědictví UNESCO, sloup Nejsvětější Trojice, se nyní dočkal zpracování v podobě detailního haptického modelu pro lidi se zrakovým postižením. Vystaven je v prvním patře radnice.

Zpřístupňování památek slabozrakým a nevidomým prostřednictvím haptických modelů se Olomouc věnuje už několik let. „Model sloupu Nejsvětější Trojice ale mezi našimi haptickými modely dosud chyběl. Proto jsme se rozhodli tento model pořídit a doplnit tak sadu nejvýznamnějších památek, s jejichž podobou se mohou seznamovat i nevidomí či slabozrací Olomoučané a turisté,“ uvedla náměstkyně primátora Eva Kolářová. „Jsem velmi rád, že do souboru haptických modelů přidáváme tuto naši prvořadou památku, která je navíc takto precizně zpracovaná,“ uvedl primátor Mirek Žbánek a s úsměvem

dodal, že to může posoudit jako velký fanda modelářství a bývalý modelář.

Zatímco všechny dosavadní modely jsou dřevěné a tvarově poměrně dost zjednodušené, sloup Nejsvětější Trojice je naopak detailní a vznikl z jiného materiálu. Z epoxidových pryskyřic a dalších odolných materiálů jej zhotovil sochař Otakar Ruček. „Práce trvala plně dva měsíce, model má kovovou kostru a měl by být opravdu odolný a vydržet desítky let,“ uvedl při odhalování modelu Otakar Ruček. Zdůraznil, že model je vytvořen primárně tak, aby vyhovoval lidem se zrakovým postižením. To během odhalení sama vyzkoušela nevidomá Veronika Dohnalová.

„Záleží na tom, jestli konkrétní člověk někdy dřív tu památku viděl a může si teď u modelu hmatový vjem spojit s obrazovou vzpomínkou, nebo je jako já nevidomý od narození. I pro nás to ale má velký smysl. U velkých objektů, jako

jsou tyto památky, si je nemůžeme hmatem ve skutečnosti prohlédnout, zatímco ten model nám to dovoluje a my tak můžeme získat dost dobré povědomí o tom, jaká ta památka je,“ uvedla Veronika Dohnalová. „Takovou možnost vítáme, pomáhá nám to představit si, jaké jsou základní tvarové prvky daného stylu, v tomto případě baroka.“

Model je možné si prohlédnout ve foyer 1. patra radnice města, vedle většího modelu sloupu Nejsvětější Trojice, který vznikl už v 18. století. Zpracování modelu navazuje na úspěšný projekt TyfloCentra Olomouc Zpřístupnění olomouckých památek zrakově postiženým. V rámci tohoto projektu bylo zhotoveno již sedm modelů, a to budova radnice, chrám sv. Michala, chrám sv. Mořice, katedrála sv. Václava, chrám sv. Gorazda, Klášterní Hradisko a Bazilika navštívení Panny Marie.



Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, také jste se těšili na nové číslo našeho oblíbeného časopisu jako já? Naše vnoučata mají za sebou měsíc školních povinností a senioři skvělý měsíc nabitý akcemi, které pro vás organizuje Krajská rada seniorů. Začnu sportem. V minulém čísle jsem vám slíbila informace o výsledcích Krajských sportovních her seniorů. Díky finanční podpoře Euroregionu Praděd máme za sebou historicky první seniorské hry s mezinárodní účastí pod záštitou I. náměstka hejtmana Olomouckého kraje, které se konaly po tři dny.

ZVÍTĚZILI DOMÁCÍ

Letošních sportovních her se zúčastnilo více než 400 seniorů, z toho 265 sportovců. Z Opolského vojvodství přijalo pozvání 50 seniorů a ze Slovenska přicestovala čtrnáctičlenná delegace. Pozvání také přijala Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje a vyslala dvě sportovní družstva. První den účastníci navštívili naše krásné Lázně Slatinice a zámek v Čechách pod Kosířem. Večer proběhl mezinárodní turnaj v bowlingu. Dvacet šest družstev soutěžilo o pohár Euroregionu Praděd. Vítězem se stalo domácí družstvo Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Druhý den sportovci trávili na stadionu TJ



Lokomotiva, kde i přes úmorné vedro panovala fantastická nálada a chuť soutěžit. Z přihlášených 53 pětičlenných družstev se v desetiboji nejlépe dařilo hostujícímu družstvu z Moravskoslezského kraje, stříbrnou příčku obsadilo zahraniční družstvo JDS ze Slovenského Bardějova a bronzový pohár získalo družstvo Seniorský klub Litovel. Podle našich pravidel byla všechna ostatní družstva čtvrtá. Všichni sportovci získali pamětní medaile a propagační dárky, vítězové poháry a ceny, které do soutěže

věnovali partneři. Vyhráli všichni, kteří se zúčastnili. Krajské sportovní hry seniorů jsou velmi kladně hodnoceny širokou veřejností jako sportovní - společenská událost, našim cílem je aktivizace seniorské populace bez ohledu na věk. Nejmladšímu sportovci bylo šedesát a nejstarší měl 91 let. Soutěžní disciplíny nejsou cílené na výkon, nýbrž na šikovnost a štěstí. KRS děkuje touto cestou Olomouckému kraji, MUDr. Dagmar Malotové, ČEROZu v zastoupení pana Sudického, všem partnerům a podporovatelům, kteří se podíleli na úspěšné organizaci VII. Ročníku krajských sportovních her s mezinárodní účastí. Bez této pomoci bychom letošní ročník nemohli uskutečnit. Návštěva Svatého Kopečku byla pak tečkou společného třídního setkání Česko-polských seniorů. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje podpořila také sportovní hry seniorů členských organizací jmenovitě v Litovli a v Zábřehu.

DEN SENIORŮ

Milí senioři, 1. října slavíme již tradičně Svátek seniorů v celé ČR. Velkolepé oslavy u nás v Olomouci proběhly v předstihu 6. září na Výstavišti Flora, kde se letos sešlo více jak 700 seniorů. Dvanáct finalistek ve věku od šedesáti let soutěžilo již tradičně o titul Babička roku 2022. Soutěžící čekal třiminutový rozhovor s moderátorem na téma představ sebe a svůj domov, dále pak volná disciplína a nechyběla ani módní přehlídka společenského oblečení dle vlastního výběru. Titul Babička Olomouckého kraje roku 2022 získala Blanka Vrbková z Olomouce-Chomoutova, která bude reprezentovat v říjnu Olomoucký kraj v celorepublikovém finále. Třiasmdesátiletá vítězka poroty oslnila svým vystoupením – zpívanou scénkou v hanáckém kroji za hudebního doprovodu manžela, dcery a vnoučat. Stříbrnou korunku získala Alena Havránková ze Zábřehu, která v rámci volné disciplíny recitovala s loutkou



Družstvo Seniorský klub z Litovle, které se na Sportovních hrách umístilo na třetím místě ve složení: Josef Čamek, Květuše Poučová, Jiří Dolák, Jana Kellnerová a Lubomír Anton.

Foto: KRS



Kašpárka. Třetí příčku pak obsadila Jana Absolonová ze Skrbeně, která prezentovala svou výrobu slaměných kraslic. Titul Babička sympatie uděluje publikum a letošní korunka a šerpa ozdobila Jitku Pískovou z Chudobína, která miluje hudbu a zazpívala píseň Ó, řebíčku zahradnický. Poslední ocenění seniorské krásy je Babička nejstarší. V této kategorii, kde se nesoutěží, ale oceňujeme životní příběh, se sešly dvě nominace ve věku jednadvaadesát let Mária Hamplová z Jívové a Eliška Macháčková z Přerova. Obě šarmantní dámy převzaly krásné dárky z rukou dárců paní MUDr. Dagmar Malotové a senátora Lumíra Kantora. Akce byla bez vstupného, nechybělo menší občerstvení a káva zdarma, součástí byl také krásný doprovodný program, ve kterém vystoupily skvělé seniorky z Hrabšína, superseniorky ze Slatinic, krásné mažoretky Eliška

a Zuzanka ze Zábřehu, ale také bezva tanečnice Line Dance z Centra pohybu z Olomouce. Galaodpoledne uzavřel hodinový koncert skupiny ABBA STARS, která doslova roztančila obecenstvo.

DĚKÝ ZA PODPORU

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje Olomouckému kraji a hejtmanství za finanční podporu a záštitu, generálnímu sponzorovi Hotelu MAS*** v Sezimově Ústí, který věnoval všem vítěžkám týdenní rekondiční pobyty, statutárnímu městu Olomouc, AGE Centru, Ondrášovce, senátorovi Lumíru Kantorovi, automobilce OPEL, Nadaci Vodafone a všem dalším partnerům, kteří podpořili tento krásný projekt. Bez této pomoci bychom tuto krásnou novodobou tradici oslav Dne seniorů nemohli udržovat.

FINÁLE BABIČKY ROKU

Srdečně vás zveme na celorepublikové superfinále Babička roku 2022, které proběhne 18. října opět na Výstavišti Flora v pavilonu A od 13 hodin za účasti finalistek ze všech krajů České republiky. Slosovatelné vstupenky na finále stojí 150 korun, a zakoupit je můžete v kanceláři KRS v Jeremenkově 54/3 (sídlí zde naše bezplatná právní poradna pro seniory), otevřeno je v pondělí, úterý, středu vždy 9:00–13:00, pro vaše pohodlí si předem si domluvíte čas návštěvy na telefonu 602 647 230 nebo 602 618 073, také můžete udělat rezervaci e-mailem milenahesová@seznam.cz, případně zakoupit vstupenku přímo v den konání akce na místě.

Milí senioři, vážení čtenáři, děkuji za váš čas, který jste věnovali řádkům pravidelných informací o činnosti Krajské rady seniorů. Pro aktuální informace navštivte naše stránky www.krsol.cz, kde najdete také krásná videa z pořádaných akcí a fotogalerii.

Přeji vám krásné babí léto a pamatujte: „Možná se nemůžeme vrátit zpět a změnit začátek, ale můžeme znovu začít tam, kde právě jsme a změnit konec.“

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

*Vážená a velice nám milá paní Milenko Hesová,
chci Vám touto cestou poděkovat za skutečně nádherný pobyt při sportovních hrách Olomouckého kraje. Děkuji nejen Vám, ale i našemu „tutorovi“, panu Dušanovi Fišaroví, za veškerou péči o naše družstvo – senioři ze SP-CCH z Přerova, kterých bylo 37. Nevěděli jsme, že jsou tam i členové z STP („tělesnáci“), ale dali jsme se do kupy. Pan Dušan byl naší krevní skupinou, výborně jsme si sedli, což bylo ukázkové a výborné! Celý program byl velice zdařilý, líbil se nám a byli jsme velice, velice spokojeni. Pavla Roháčová*

Tipy na kulturu a výlety

● Výstava DNA ve Zbrašovských jeskyních

Prohlídkový okruh Zbrašovských aragonitových jeskyní v Teplicích nad Bečvou i letos doplňuje výtvarná instalace. Tentokrát oživili krasové podzemí vymodelované kyselkou tři zástupci nejmladší generace sklářských výtvarníků: Filip Dobias, David Gábera a Jakub Petr. Jejich instalace s názvem DNA využívá ultrafialové osvětlení, které umocňuje barevně-světelné efekty skla v temných zákoutích jeskyní. Instalace je v jeskyních k vidění do konce října.

Tipy na kulturu

● Obývací Karla Nováka

Výstava v Muzeu a galerii v Prostějově se koná v rámci festivalu Současného umění a je věnována k uctění památky prostějovského fotografa Karla Nováka. Její součástí je rekonstrukce umělcova obývacího pokoje, který se bude v průběhu výstavy vyvíjet. Ve výstavním prostoru budou postupně přibývat předměty z umělcovy tvorby, který se věnoval především fotografii aktů. Výstavu můžete navštívit několikrát až do 23. října a uvidíte vždy její rozšířenou podobu. Ve čtvrtek 6. října se můžete těšit na odvážné vystoupení umělkyně Kateřiny Olivové a Dariny Alster se studentským ateliérem Nová média 2 při AVU, kteří v rámci Festivalu současného umění a vernisáže předvedou svou performance navazující na Novákovy akty. Zároveň se uskuteční i dražba umělcovy pohovky, jejíž výtěžek bude použit na zajištění jeho pozůstalosti.

● Jesenické trhy

Na oblíbené trhy s regionálními potravinami, řemesly a se zajímavými produkty z Jesenicka i širšího okolí přijďte 21. října od 9 do 16 hodin. Nakoupit zde můžete produkty od místních výrobců, farmářů a zpracovatelů, čerstvé sezónní ovoce, zeleninu a bylinky z místních zahrad a mnoho dalšího. Poslechnete si místní muzikanty a děti se zabaví v dětské herničce.



● Barevný svět Markéty Bajgarové

Amatérská výtvarnice Markéta Bajgarová z Českého Těšína, která žije v Šumperku, letos představuje v Galerii mladých v Šumperku své stylizované kresby, ve kterých velkou roli hrají barvy a přírodní motivy. Autorka v roce 2013 absolvovala kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou a od té doby se věnuje kreslení olejovými pastely. Touto výstavou se snaží upozornit na skutečnost, že kreslit může opravdu každý. Vstupné je 20 korun, děti do 6 let zdarma.

● Večerní prohlídky na Bouzově

Přijďte se v posledním říjnovém týdnu bát na hrad Bouzov. Tajemné prohlídky při svitu svíček jsou doprovázeny strašidelnými výstupy každý večer od 17 do 19 hodin. Rezervace je nutná – od 15. října na telefonním čísle 775 888 960 (pondělí–pátek od 9 do 15.30 hodin).



● Modelfest Šumperk

8. říjen 2022 9:00 – 17:00

Čtvrtý ročník mezinárodní modelářské soutěže v plastických a papírových modelech známý také jako Modelfest Šumperk se koná v sobotu 8. října od 9 do 17 hodin v Kulturním domě Šumperk. Hlavní hvězdou soutěže je Jorge Porto Del Corral ze Španělska a druhý VIP host je ze Slovenska Ján Moravčík. Tito dva modeláři na soutěži povedou celodenní workshop. Vstupné je 100 korun.

● Týden Vincenze Priessnitze

V Jeseníku se od 3. do 9. října vzpomíná na Vincenze Priessnitze, proslulého zakladatele zdejších léčebných lázní a propagátora léčby prací, čerstvým vzduchem a čistou horskou vodou. 223 let od jeho narození připomenou už od pondělí různé akce, jako například komentované prohlídky jeho rodného domu, koncerty či přednášky.

● Farmářské trhy v Přerově

Ve čtvrtek 13. a 27. října od 9 do 16 hodin můžete přijít na oblíbené farmářské trhy na náměstí Tomáše Garrigua Masaryka. Najdete zde pečivo, uzeninu, zabíjačkové speciality, ovoce a zeleninu, nakládanou zeleninu, koláče, džemy, med, medovinu, koření, bylinné sirupy, teplé občerstvení i rukodělné výrobky.

● Lubomír Bartoš – výstava k 85. narozeninám umělce

Šumperský malíř Lubomír Bartoš oslaví životní jubileum se svými příznivci již tradiční výstavou v šumperském muzeu. Ve Výstavní síni představí především recentní práce z posledních pěti let, ohlédne se však rovněž za svou starší

tvorbou. Návštěvníci se tak až do konce října mohou přijít podívat na autorovy charakteristické malby krajín, portrétů a zátiší. Chybět nebudou ani abstrakce – téma, ke kterému se umělec s určitým odstupem vrací a v němž nachází nové cesty k výtvarnému vyjádření.

● Jarmark v Čokoládovně Troubelice

V sobotu 15. října můžete od 10 do 17 hodin navštívit podzimní jarmark v Čokoládovně Troubelice. K zakoupení budou nejen čokolády a další výrobky, ale také vybrané dobroty od regionálních výrobců. O sladké občerstvení se postará speciální čokotým. Vstupné je zdarma. Akce se koná za každého počasí ve venkovních prostorách Čokoládovny Troubelice.

● Panství Kolštejn v gotice a renesanci

Podzim v Hollarově galerii patří dějinám panství Kolštejn od nejstarší písemné zmínky v roce 1313 do převzetí dominia Lichtenštejny po bitvě na Bílé hoře. Centrem panství byl hrad Kolštejn v Branné, důležité postavení mělo i nedaleké Staré Město. Výstava se koná až do 13. listopadu a představuje nejvýznamnější majitele panství, vývoj osídlení i hospodářství, náboženské poměry a dochované stavební památky. V centru pozornosti budou sochařské práce sakrálního umění, mezi které patří dřevořezba svatého Linhartu z Vysokých Žibřidovic, Madona z Branné či manýristické dřevořezby proroků z kazatelny ve Vikanticích. Výstavu zapůjčením exponátů laskavě podpořily Arcibiskupství olomoucké a Státní okresní archiv v Šumperku.

Tipy na výlety

● Přemyslovský hrad

Na Václavském pahorku v centru města Olomouce můžete navštívit věhlasný hrad. Místo se stalo němým svědkem skonu posledního Přemyslovce. Už v Kosmově kronice se píše o Přemyslovském hradu v Olomouci. První zmínka je z roku 1055. Románský palác z 12. století byl později sídlem olomouckých biskupů a kapituly. Z původního paláce se zachovaly jen obvodové zdi se zdobenými okny a také významný cyklus maleb ze 16. století. Hrad je místem, ve kterém přišel o život poslední Přemyslovec Václav III. Chtěl se právě odtud roku 1306 vydat na tažení do Polska, aby udržel polskou korunu. Vražda, která se měla odehrát na dnešním Václavském náměstí, se nikdy neobjasnila. Ale Přemyslovci tímto činem vymřeli po meči.

● Expozice historických kolejových vozidel Českých drah

Kdo má rád lokomotivy, určitě s nadšením zavítá do železničního muzea v Olomouci. Expozice se nachází v Tábořské ulici pod Hlavním nádražím Olomouc. Parní lokomotivy a další historické stroje si zde můžete prohlédnout zblízka. Celkem je k prohlídce devět exponátů, včetně nejstarší

provozní lokomotivy Severní dráhy císaře Ferdinanda 314.303 z roku 1898. Možná si vzpomenete také na elektrickou rychlíkovou lokomotivu Bobinu E499.089 nebo motorový vůz Lorina M286.0001.



● Bobová dráha Hlubočky

V přírodním parku údolí Bystřice v Hlubočkách nedaleko Olomouce se nachází Skiareál Hlubočky. Můžete si v něm vyzkoušet korytovou bobovou dráhu. Je dlouhá 1536 metrů se sjezdem 1030 metrů a čeká vás na ní most, tunel i několik otoček. Při vytažení vlekem v délce 506 metrů zdoláte převýšení 85 metrů a pak už vás čeká dobrodružný sjezd a adrenalinový zážitek. Bobová dráha je v provozu v létě i v zimě.

● Expozice čarodějnických procesů

V Expozici čarodějnických procesů nahlédnete za oponu děsivého, ale zároveň fascinujícího období šumperských dějin, kdy město zasáhly procesy s domnělými čarodějnicemi. Stálá expozice dokumentuje inkviziční procesy v letech 1679–94. Nachází se ve sklepení Evropského domu setkávání, v takzvaném Geschaderově domě. Ten je jedním ze zastavení na Čarodějnické cyklotrase, která vede po stopách těchto procesů od Mohelnice přes Šumperk až do Zlatých hor.

● Zahradní železnice Strážov

Děti určitě potěšíte, když je vezmete na výlet do Strážova u Drahanovic. Na soukromé zahradě rodinného domu se tu totiž prohánějí vláčky. Jezdí mezi stromy a keři, jako by to bylo doopravdy. Karel Váňa, majitel této soukromé zahradní železnice, vám představí skupinu modelů. Lokomotivy i vozový park si tvůrci vyrobili vlastními silami, některé posbírali z vyřazených dílů průmyslových železnic, vápenek, cihlen a pil. Železnice učaruje nejen dětem, ale i milovníkům modelářství.

● Lovecko-lesnické muzeum

V okrese Šumperk na severní Moravě stojí ve stejnojmenné obci hrad Úsov, přestavěný na zámek. Na jeho místě stávala

mohutná raně gotická pevnost, zmiňovaná už ve 13. století. V 16. století ji získali Lichtenštejnové, kteří ji ve století 17. přestavěli na nejprve renesanční, následně pak barokní zámek. Po konci druhé světové války připadl státu. Dnes zde můžete navštívit prohlídku v Evropě naprosto ojedinělého lovecko-lesnického muzea, které tu zřídil Jan II. Lichtenštejn už v roce 1898. Zámek je domovem na čtyři tisíce kusů exponátů, asi 700 z nich jsou rohy a paroží: od jelenů přes antilopy, gazely, lebka a kly slona, lva pustinného, zebry a nosorožce až po preparát a kůže lvů a hlavy žirafy a zebber. Druhé patro pak hostí expozici českých ptáků a savců, hmyzu a také dřevin. Zájemci si mohou prohlédnout také sbírku zbraní, nábytek z kořenů stromů, nebo kuriózní pytlácké zbraně a lovecké pušky. Nejen na děti tady pak čeká expozice Pohádky na zámku Úsov se scénami z českých pohádek.



● Lanovka na Medvědí horu

V Koutech nad Desnou se na území Jeseníků tyčí Medvědí hora. Soustava skalních hřbetů je dobře dostupná díky lanovce, která sem doveze všechny, kterým se nechce pěšky. První šestisedačková lanovka v Česku začíná v nadmořské výšce 588 metrů a cestující zaveze až do výšky 1095 metrů. Přestože je dlouhá dva kilometry, cesta nahoru trvá méně než sedm minut. Dostanete se sem i vlakem, a tak se lanovkou mohou svést i ti, kteří nemají k dispozici vlastní auto.

● Bunkr Přáslavice

Navštivte jeden z největších zpřístupněných bunkrů u nás. Pochází ze 70. let a je plně vybaven. V případě válečného konfliktu měl sloužit jako telekomunikační bod. Vstoupíte za jeho jeden a půl metru tlusté zdi, kam se ještě nedávno nebylo možné bez patřičných bezpečnostních prověrek dostat. Uvidíte někdejší telekomunikační sály, kuchyně a místnosti pro obsluhu, záložní energetické zdroje, filtrační a dekontaminační komory a řadu dalších místností s technikou, která měla zajistit přežití osádky bunkru. Prohlídky jsou možné jen po předešlém zakoupení vstupenky v prodejním formuláři na webu bunkrpraslavice.cz. Na místě není možnost nákupu vstupenek.

● Zámek a zahrady Kroměříž

V centru města Kroměříže se rozkládá zámek zapsaný na seznam UNESCO. Na místě původního hradu byl vystavěn ve druhé polovině 17. století a byl letním sídlem olomouckých arcibiskupů. Můžete se zúčastnit prohlídky reprezentačních a obytných prostor, které patří mezi jedny z nejcennějších v celé střední Evropě a jsou zařízené nábytkem a předměty především ze 2. poloviny 18. století. Oblíbená je obrazárna se vzácnými díly slavných evropských malířů 15. až 18. století a zámecká knihovna, která se může pochlubit 88 tisíci svazky a 6 tisíci barokními hudebními skladbami. Arcidiecézní muzeum nabízí zajímavé výstavy, které se pravidelně obměňují.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2022
ŘÍJEN**

14.00 hod. / 70,-

PO 3. 10. STŘÍDAVKA Č

ČT 13. 10. PODEZŘELÁ T

PO 17. 10. ARVÉD Č

ČT 27. 10. MINAMATA T

Č – ČESKY

D – DABING

ZMĚNA PROGRAMU

T – TITULKY

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

VYHRAZENA

KINO METROPOL

Bezplatně darují krev pro druhé. Teď za to převzali ocenění

Zlaté kříže Českého červeného kříže (ČČK) si ve středu 14. září odnesli ze slavnostního setkání dárce nejvzácnější tekutiny. V prostorách kaple Božího Těla v konviktu Univerzity Palackého je ocenili hejtman Olomouckého kraje Josef Suchánek a jeho náměstek pro oblast zdravotnictví Dalibor Horák. Český červený kříž spolu s hejtmanským udělil Zlaté kříže dárčům z celého kraje, a to za 120 bezplatných odběrů krve. V loňském roce tohoto počtu odběrů dosáhlo 123 dárců, z toho 105 mužů a 18 žen. 66 lidí přitom darovalo krev v Olomouci, 17 v Přerově a 29 v Šumperku. Po jednom pak v Hranicích a v Jeseníku.

„Krev je pro člověka nejcennější tekutinou a přes veškeré pokroky moderní medicíny je stále nenahraditelná. Dovolu mi proto poděkovat za všechny pacienty, kterým jste pomohli zachránit život. Děkuji, že pomáháte,“ řekl hejtman Josef Suchánek.

Olomoucký kraj se na organizaci slavnostního předávání Zlatých křížů

podílí od roku 2013. Kromě toho každý rok podporuje oblastní spolky Českého červeného kříže. Také letos jim poskytl 300 tisíc korun.

„Český červený kříž tyto peníze použije právě na podporu bezpříspěvkového dárcovství krve v Olomouckém kraji. Je skvělé, že za ně pořádá také kurzy první pomoci pro příslušníky

integrovaného záchranného systému, pracovníky veřejné správy, ale i pro širokou veřejnost. Dle mého názoru to dává velký smysl,“ zdůraznil náměstek hejtmana pro oblast zdravotnictví Dalibor Horák.

V Olomouckém kraji funguje šest transfuzních stanic, které registrují okolo šestnácti tisíc dárců krve. **(okr)**



Kraj pomůže obcím s obnovou vodohospodářské infrastruktury

Také letos se mohou obce v Olomouckém kraji spolehnout na to, že jim hejtmanský pomůže řešit následky havárií

na vodohospodářské infrastruktuře. Žádost o dotaci si podalo sedm obcí a uspěly všechny.

„Celkově mezi žadatele rozdělíme více než 2,6 miliónu korun. Peníze slouží hlavně na opravu vodovodního řadu a kanalizace, které postihla havárie. Příslušný dotační titul ale mohou starostové využívat i v případě, že škody napáchá povodeň,“ vysvětlil Martin Šmída, radní Olomouckého kraje pro oblast životního prostředí.

Schválení dotací už prošlo přes krajskou radu. Vše teď ještě musí potvrdit zastupitelstvo. Hned poté budou moci obce peníze čerpat.

„Jedná se o velmi úspěšný dotační program a pro další období ho chceme zachovat. Skvělý je i fakt, že úroveň podaných dotačních žádostí byla letos velmi vysoká – nikdo nebyl vyřazen,“ dodal radní Šmída. **(okr)**



Muzeum zapisuje mizející příběhy z kraje pod Pradědem

Je to fakt, živoucí paměť toho kterého místa tvoří jeho obyvatelé. Některé příběhy se tradují, jiné se staly právě jejich vypravěčům. Na Jesenicku také životní události zaznamenávají pracovníci tamního vlastivědného muzea. Projekt, který je mezi muzei ojedinělý, nese název Mizející paměť z kraje pod Pradědem.

„Muzea v jistém smyslu schraňují regionální příběhy. Projekt Mizející paměť z kraje pod Pradědem tedy není nic mimo tradiční činnosti, naopak je to její rozšíření a obohacení. Přesto si myslím, že jde zatím o projekt ojedinělý,“ řekl ředitel Vlastivědného muzea Jesenicka Pavel Rušar.

Projekt skrze rozhovory s pamětníky mapuje život lidí, kterým je dnes pětadesát a více let. Zásadní je, aby v regionu žili nebo s ním byli nějakým způsobem spjatí. „Ptáme se jich na důležité historické milníky, třeba na roky 1948 nebo 1968, ale také na každodennost. Přiblíží nám to, jak se pracovalo, jaké nástroje lidé používali, jak se chovali ke zvířatům. To všechno jsou pro nás důležité informace,“ vysvětlil ředitel.

Vypravěče životních příběhů hledají spolu s kolegou Pavlem Macháčkem všude. Prostřednictvím sociálních sítí, místních novin, také mezi hospodskými nebo starosty jednotlivých obcí. A náročná práce nese výsledky. „Jeden rozhovor nám například přiblížil soužití Čechů a Němců na Zábřežsku a Jesenicku. Sice existovaly významné



evropské události, ale lidé stále žili své běžné životy a vzájemně se přátelili, a to i když nemluvili řečí toho druhého. Prostřednictvím tohoto příběhu se nám vyjevil běžný život na česko-německém pomezí,“ popsal Pavel Rušar s tím, že primárním cílem projektu je vytvoření kartotéky rozhovorů zejména pro budoucí historiky a vlastivědné badatele. Nejzajímavější pasáže by se měly objevit i v muzejním sborníku.

Není to ale jediná věc, která činí jesenické muzeum zajímavým. Nejnavštěvovanější je expozice věnovaná čarodějnickým procesům. Ostatně letos si připomíná už desáté výročí od svého otevření a současně je to i čtyři sta let od první písemné zmínky o případu Barbory Schmiedové a čarodějnictví na Jesenicku. „Byla to žena pastýře,

která byla obviněna svým manželem na jeho smrtelné posteli z toho, že je čarodějnice. Byla mučena a při výsleších začala jmenovat další osoby ze svého okolí, takže se rozjela první vlna čarodějnických procesů,“ doplnil ředitel.

Kromě toho se návštěvníci mohou těšit na moderně pojatou expozici Spirála času Země, která přibližuje geologický a geomorfologický vývoj Jesenicka. „Vlastivědné muzeum Jesenicka se věnuje také nadaným a zvědavým žákům, kteří společně s odborníky pracují na badatelských projektech. To není úplně obvyklé. Jsem rád, že i severní část našeho kraje nabízí silné taháky. Jesenicko stojí za to navštívit,“ sdělil krajský radní pro kulturu Jan Žůrek. (okr)

Zvířecí stanice to budou mít jednodušší

Olomoucký kraj podpoří hned čtyři záchranné stanice, které se v regionu starají o zraněná nebo opuštěná zvířata. Zatímco dříve musely samy žádat o dotace, letos si u nich hejtmanství péči o ohrožené živočichy objednalo formou služby.

„Pro záchranné stanice to takto bude mnohem jednodušší – papírově

i prakticky. Nebudou muset mezi sebou soupeřit o peníze, každá z těchto čtyř stanic dostane na rok 75 tisíc korun z krajského rozpočtu,“ uvedl Martin Šmída, radní Olomouckého kraje pro oblast životního prostředí. Peníze zamíří do záchranné stanice v Rudě nad Moravou, dále do Němčic nad Hanou, na Sovinecko

a Přerovsko. Hejtmanství podporuje záchranné stanice zvířat dlouhodobě. Z finančního hlediska nejnáročnější je zajištění krmiva pro živočichy a také náklady na dopravu zraněných zvířat. Některá zůstávají v péči záchranářů dlouhodobě, jiná se po ošetření vrací do volné přírody. (okr)

Kvíz Moravského seniora



Znáte citáty?

1 Kdo řekl „Odolám čemukoli, krom pokušení“?

- ☐ a) Friedrich Nietzsche
☐ b) Audrey Hepburnová
☐ c) Oscar Wilde

2 Kdo řekl „Narodil se jako hlupák a velmi úspěšně rozvinul své vrozené schopnosti“?

- ☐ a) Jarek Nohavica
☐ b) Miloš Zeman
☐ c) Samuel Butler

3 Kdo řekl „Kritizovat – to znamená usvědčit autora, že to nedělá tak, jak bych to dělal já, kdybych to uměl“?

- ☐ a) Karel Čapek
☐ b) Karel Poláček
☐ c) Otakar Vávra

4 Kdo řekl „Domněnka ženy bývá přesnější než jistota muže“?

- ☐ a) Jiří Voskovec
☐ b) Jiří Sovák
☐ c) Rudyard Kipling

5 Kdo řekl „Hlavní příčinou rozvodů je manželství“?

- ☐ a) Miloš Kopecký
☐ b) Albert Einstein
☐ c) Radim Uzel

6 Kdo řekl „Němý film vynalezli bratři Lumiérové, mluvící asi sestry Lumiérový“?

- ☐ a) Jan Werich
☐ b) Vlasta Burian
☐ c) Petr Nárožný

7 Kdo řekl „Naši učitelé nesmějí být podobni sloupům u cest, jež pouze ukazují, kam jít, ale samy nejdou“?

- ☐ a) Seneca
☐ b) Jan Amos Komenský
☐ c) Božena Němcová

8 Kdo řekl „Moudré ucho neposlouchá, co hloupá huba povídá“?

- ☐ a) Karolína Světlá
☐ b) Eliška Krásnohorská
☐ c) Božena Němcová

Odpovězte na kvízové otázky a soutězte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 12. 10. 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 zářijového vydání:

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

Výherci: Kamil Beneš, Kralice na Hané; Zdenka Přecechtělová, Bedihošť; Lubomír Zoubek, Brno

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



Marie Dočkalová • 90 let
Přerov

Velkou radost mi udělalo, když se mi ve 23 letech narodilo první dítě, dcerka, která měla krásné blondaté vlásky. Taký mi dělají radost kytičky, které miluju.

Těším se na naše krátké, půldenní výlety, které v domově pořádáme. Taký mě těší procházky po okolí. A moc se těším na vnuky a pravnučky.



Jarmila Voždová • 87 let
Kojetín

Radost mám z rodiny, z narozených dětí. Nejdříve se mi narodil syn a potom dvojčata, dvě holky, které už mají 50 let.

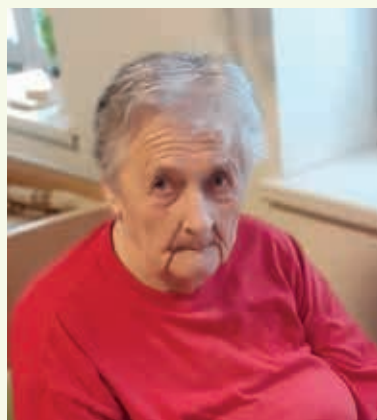
Těším se na každou novou knížku, kterou si přečtu a taký na křížovky, které ráda luštím.



Rosemarie Zbružová • 82 let
Lipník nad Bečvou

Mám velkou radost z dětí, vychovala jsem čtyři, taký mám radost z pravnoučátek. Měla jsem dobré a pohodové manželství, postavili jsme si dům. Ráda na to vzpomínám.

Těším se na nejstaršího syna, který přijede z velké dálky i s vnoučkem. A ještě bych ráda viděla pravnučku Anežku.



Miloslava Horáková • 86 let
Čechy

Velkou radost mi dělají děti. Mám tři a jsem ráda, že je mám.

Těším se, že mě syn zaveze do Veselíčka, do mého rodného místa. Pojedeme tam se synem na dušičky.



Podzimní houby

LIŠKOVÉ RIZOTO

250 g kulatozrné rýže
150 g čerstvých lišek
100 g anglické slaniny
500 ml zeleninového vývaru
1 cibule
2 stroužky česneku
Lžice másla
100 ml bílého vína
Parmezán
Sůl
Pepeř
Drcený kmín
Čerstvý rozmarýn

Na woku nebo velké pánvi orestujte na kostičky nakrájenou cibuli a slaninu dozlatova. Přidejte utřený česnek zamíchejte a hned přisypete rýži. Krátce ji orestujte až ztratí bělost a podlijte vínem. Za stálého míchání nechte víno odpařit a přidejte očištěné a nakrájené lišky. Rizoto osolte, opepřete, přidejte kmín a nasekaný rozmarýn a podlijte trochou vývaru. Další vývar přilévejte postupně, dokud není rýže uvařená tzv. „na skus“. Vmíchejte nastrouhaný parmezán a ihned podávejte.

HOUBOVÉ KARBANÁTKY

400 g směsi čerstvých hub
50 g slaniny
1 cibule
3 stroužky česneku
2 vejce
Starší žemle
Zelená petrželka
2 lžice olivového oleje
Sůl
Pepeř
Kmín
Strouhanka a mouka na obalení

Na oleji krátce orestujte nakrájenou cibuli a slaninu, trochu zmírněte plamen a přidejte nadrobno nasekaný česnek a na kostičky nakrájené očištěné houby. Přidejte sůl, pepř a kmín a houby restujte tak dlouho, až ztratí téměř všechnu vodu. Směs nechte trochu vychladnout a přidejte do ní nasekanou zelenou petrželku, jedno vejce, lžici hladké mouky a na drobné kostičky nakrájené žemle. Pomocí lžice tvořte malé karbanátky, které můžete rovnou smažit nebo ještě obalit v trojobalu. Podávejte s bramborovou kaší.

HŘÍBKOVÝ GULÁŠ

1–1,5 kg čerstvých pevnějších hříbků
2 cibule
4 stroužky česneku
Lžice rajského protlaku
1 l masového vývaru
2 lžice sádla
1 střední brambora
Sůl
Kmín
2 x nové koření
5 x celý pepř
Majoránka
2 lžice gulášového koření
Sladká mletá paprika

Cibuli nakrájejte nadrobno a na rozpáleném oleji ji orestujte dozlatova, přidejte na větší kousky nakrájené očištěné hříbky a krátce orestujte. Směs zasypte vším kořením kromě majoránky, dobře promíchejte a ihned zalijte vývarem. Přidejte protlak a utřený česnek, rozmíchejte a vařte do změknutí hub. Asi půl hodiny. Guláš zahustěte nejmenno nastrouhanou bramborou a ještě krátce povařte. Na závěr dochutte majoránkou, podle potřeby dosolte a podávejte s čerstvým pečivem.

Ze života Seniorů Němčic nad Hanou

V únoru 2020 se na popud Milana Tesaříka sešlo několik seniorů, aby společnými silami založili klub seniorů. Vytvořili stanovy, udělali propagaci a připravili ustavující schůzi, na kterou přišlo 29 seniorů. Schválili název Seniori Němčic nad Hanou, založení spolku, stanovy a plán akcí. Těžkým oríškem pro nás bylo zapsání spolku u Krajského soudu v Brně. S tím nám nakonec ochotně pomohla právnička z Krajské rady seniorů v Olomouci.

První naše akce se uskutečnila v místním pivovaru, kde se většina přítomných seniorů zapojila do turnaje v bowlingu. Úspěšná byla také naše první účast na Krajských hrách seniorů v Olomouci, skončili jsme na krásném pátém místě. Další příjemné odpoledne jsme strávili v sousedních Mořicích, kam jsme se vypravili na kolech. Pan starosta Tomáš Pavelka nás srdečně přivítal před obecním úřadem, provedl nás barokní kaplí i zámeckou knihovnou. Odtud jsme se přesunuli do bývalého mlýna, kde nás čekali manželé Klevetovi a „mlynář“ Lukáš Najman, který nás provedl mlýnem i bytem jeho posledních majitelů.

Druhý výlet jsme podnikli do nedalekých Víceměřic. Už nás bylo víc než 30! Většina jela na kole, pět autobusem a šest s Milanem taxikářem, který nás s pohybovými problémy vozí rád.

Před obecním úřadem ve Víceměřicích jsme vzbudili pozornost množstvím zaparkovaných kol. Tam se nám dostalo milého přijetí od pana ředitele Domova u rybníka a zvláště od pana starosty Edy Novotného, od něhož jsme dostali malé občerstvení a každá knížku o Víceměřicích. Po prohlídce malého, ale milého muzea a knihovny jsme se přesunuli k zámku, kde už nás v tom horku čekala nově otevřená hospoda v Bloudníku a spolu s paní hospodskou členky místního klubu seniorů. Povíдали jsme si a vyměňovali zkušenosti. (Píši měkké i, protože mezi námi byli i muži.) Příjemným zpestřením byla i procházka nebo projížďka na kole jejich novou naučnou stezkou měřící asi 4,5 km. V srpnu se

uskutečnil náš první jednodenní autobusový výlet, cílem bylo Košíkářské muzeum v Morkovicích a letní výstava ve Věžkách.

Turnajem v pétanque v místní restauraci Zátíší jsme naše aktivity museli z důvodu covidové pandemie ukončit. Členové výboru se snažili své členy, kterých už bylo 50, aktivovat a motivovat. Posílali jim úkoly na procvičování mozku, vyhlásili literární soutěž na téma Moje nejhezčí Vánoce nebo soutěž v ušlých kilometrech na individuálních procházkách. Blížil se prosinec a vánoční čas, ale stále jsme se nemohli scházet. Proto členy potěšila přáníčka od výboru spolku, ale hlavně od dětí ze školy.

V roce 2021 jsme první akci mohli uskutečnit až v červnu. Byl jí výlet do nedalekých Doloplaz.

V červenci jsme si zopakovali turnaj v pétanque v restauraci Zátíší, sešlo se nás 25.

Srpen 2021 patřil našim seniorským atletům, kteří nás reprezentovali na sportovních hrách seniorů v Olomouci a Kralicích na Hané. Tentokrát se nám nedařilo, ale není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Jednoho zamračeného dne jsme se vypravili linkovým autobusem do Skalky, která je známá

svými lázněmi. Prošli jsme se lázeňským parkem až k jezírkům, ochutnali léčivé prameny a ohřáli se v místní restauraci.

Krásný podzimní den 19. října 45 seniorů vyrazilo na poznávací zájezd do Ivančic a Moravského Krumlova po stopách Vladimíra Menšíka a Alfonse Muchy.

Bohužel opět nastalo pandemické období. Ve výboru spolku jsme se v lednu 2022 dohodli, že je třeba něco dělat. Protože na činnost jsme si vyhradili především úterky, vymysleli jsme úterní procházky. První se uskutečnila nenáročná procházka po našem městečku, při níž jsme navštívili areál našich myslivců a hasičárnu. Potěšilo nás, že se nás sešlo 24!

Za 14 dní nato jsme vyrazili na vycházku do Vrchoslavic, 15 statečných šlo pěšky po cyklostezce, počasí jim celkem přálo, vítr se utišil. Ostatní jeli autobusem nebo autem.

Přestože nás bohužel někteří členové opustili a sledují nás z nebička, je nás pořád 50. Tímto článkem se nechceme chlubit naší aktivitou, ale spíše chceme dát návod, co všechno my seniori zvládneme.

Nada Tesaříková,
jednatelka spolku



Foto z turnaje v bowlingu
v Němčicích nad Hanou.

Boží dřevce léčí i chutná

Zázračná bylina, která voní jako cola. Tuto bylinku ale znali už staří Egypťané. Pelyněk brotan neboli boží dřevce je dekorativní keřík, který vás možná zaujme jemnými zelenostříbrnými lístky. Když utrhnete špičku větvičky a promnete mezi prsty, ucítíte známou vůni, jakou byste čekali spíše od skleničky coca-coly. Pelyňků existuje celá řada druhů, tento ale právě díky této specifické vůni bezpečně poznáte. Pelyněk brotan pomáhá především s trávením, parazity či ekzémy. V kuchyni ho využijete třeba k zelenině nebo houbám.

JAK PĚSTOVAT

Pelyněk brotan (*Artemisia abrotanum*) dosahuje výšky až jednoho metru. Co tento pelyněk potřebuje, je slunné místo a sušší půda. Pokud budete rostlinu pravidelně stříhat, krásně zkošatí. Pelyněk brotan je mrazuvzdorný, tudíž zvládne přecházet i zimní období, i když opadá. Na jaře znovu obrazí. Na zahradě se doporučuje vysazovat blízko posezení, jeho citronově kořeněná vůně totiž odpuzuje hmyz. Pokud byste si jej chtěli rozmnožit, stačí v létě uříznout, dát zakořenit do vody a poté přesadit do půdy.

K ČEMU POSLOUŽÍ

Tato bylina zvaná také boží dřevce je původem ze Středozemí. Už tehdy lidé věděli, že je nejen okrasná, ale prospívá také tělu. Sbírá se z ní nať a na první sklizeň ze dvou během roku se můžete připravit v červenci. Suší se ve stínu, aby nevybledla barva natě. Jako mnoho dalších bylin zlepšuje chuť k jídlu i trávení, dále je například protizánětlivá a působí močopudně i žlučopudně. Dokonce má být schopná vypudit z těla parazity. Ve Francii se větší snítky pelyňku do skříní, aby je zbavily šatních molů.

V kuchyni se tímto pelyňkem neboli božím dřevcem ochucuje například maso, skvěle se hodí k tomu tučnějšímu. Přidat ho ale můžete také do salátů, pomazánek nebo majonéz. Pokud byste si z něj chtěli připravit nápoj, existuje celá řada receptů. Například

hodit snítku pelyňku do sodovky a přidat citron a třtinový cukr. Trhejte však jen konce větviček, jinak vám nebude chutnat. Jako ostatní druhy pelyňku totiž obsahuje hořčiny, tudíž zde platí, že dobrého pomálu. Jsou sice dobré na trávení, ve větším množství se ale nedoporučují, proto neužívejte víc než tři gramy božího dřevce během jednoho dne. V kosmetice využijete tuto bylinku třeba k mytí vlasů, ke koupeli či proti plísňovým onemocněním. Pro tento účel si můžete vyrobit olej, přičemž necháte na slunci vyluhovat pelyněk v jedlém oleji a potíráte zasažená místa. Případně můžete bylinku spařit, nechat pod pokličkou půl hodiny vyluhovat a potom přidat do horké vany, maximálně však dvakrát týdně. Lze použít také tinkturu, kdy nařezanou bylinku zalijete minimálně

čtyřicetiprocentním alkoholem a luhujete 14 dní, poté přefiltrujete. Taková tinktura se uchovává v tmavé lahvi a užívá se třikrát denně 20 až 30 kapek před jídlem.

JAK NÁM PROSPÍVÁ

- pomáhá při problémech s trávením a léčbou zánětů trávicího ústrojí,
- podporuje tvorbu žluči,
- funguje jako antiseptikum v zažívacím traktu (proti střevním parazitům),
- napomáhá při léčbě ekzémů a lupénky,
- má afrodiziakální účinky,
- podává se na špatně se hojící rány,
- při bolestech hlavy.



Dobrovolníci zkrášlují zahradu v hospici na Svatém Kopečku

Známa olomoucká dobročinitelka Věra Zukalová přišla s nejnovějším nápadem, který zaslouží potlesk a velkou podporu. Klientům Hospice na Svatém Kopečku by chtěla za pomoci dobrovolníků a sponzorů vytvořit zahradu, do které by mohli chodit odpočívat a čerpat energii. Ta současná je totiž zpustlá a její užívání je prakticky vyloučeno.

„Potkala jsem náhodou Martu Brucciani, asistentku paní ředitelky Hospice na Svatém Kopečku a přijala její pozvání. Na terase, při rozhovoru s paní ředitelkou, jsem se zeptala, co je ta džungle pod námi a ona mi řekla, že zahrada. To mě dost vyděsilo. Dříve bych to vůbec nevnímala, ale ten den mi to přišlo líto. Pamatuji si, jak jsem po každé své chemoterapii chtěla, aby mě můj muž zavezl do lesa a když jsem nemohla ani chodit, otevřel mi okno a já koukala do nebe. Tehdy jsem si řekla, že mě čeká velký úkol! Když se mohl náš národ složit na obnovu Národního divadla v Praze, určitě mohou Olomoučané dopřát zahradu pacientům Hospice na Sv. Kopečku,“ přibližuje motiv Věra Zukalová.

„Zahradu zkrášlíme a pak ji otevřeme veřejnosti, aby lidé mohli hospic podporovat spolu s námi,“ přála by si Věra, která má za sebou roky prospěšného působení v dobrovolnické organizaci Dobré místo pro život, která již pomohla potřebným lidem v desítkách projektů. Tentokrát se mohou lidé zapojit do úprav zpustlé zahrady, úpravy porostu, bouracích a úklidových prací. Pokud chtějí přispět jinak, mohou navštívit stránky www.dobremistoprozivot.cz/zahrada a tam aktuálně zjistí, s čím je potřeba pomoci. A movití pak mají šanci přispět na úpravu zahrady finančně, informace najdou na zmiňovaných webových stránkách.

„Jsem nadšená tím, jakou podporu má tento projekt hned na samém začátku. Dali jsme dohromady vysoký počet dobrovolníků, jsou to všichni schopní lidé a už za sebou máme spoustu práce. Věřím, že ze zpustlé zahrady uděláme krásné a důstojné místo,“ je přesvědčena Věra Zukalová.

(vit)



Jak na internetu (ne)naletět na nabídky „pomoci“

Zatímco obecná kriminalita podle statistik Policie ČR meziročně poklesla, kyberkriminalita stále narůstá – počet hackerských útoků podle jejich údajů vzrostl o 45 %. I když se naši republika nevyhýbají ani globální útoky, stále více podvodů zneužívá známé lokální značky nebo události. Důvěru obětí podvodníci získávají často i tím, že vlastně nabízejí pomoc. Pozor na tyto čtyři nabídky, které hackeři a šmejdi v poslední době stále častěji využívají pro své obohacení.

TRIK 1: ZJEDNODUŠTE SI ŽIVOT S QR KÓDY

S nutností bezkontaktních operací množství QR kódů kolem nás skokově narostlo a potkáváme se s nimi takřka na každém kroku – od obalů některých výrobků, přes informační panely o kulturních nebo jiných památkách a akcích, až po možnost snadného placení mnoha služeb. Jak snadné je s QR kódy zjišťovat informace nebo platit, tak snadné je nalítnout podvodníkům. „Na možné zneužití QR kódů je třeba dávat pozor i v souvislosti s covidovými informacemi. Hackeři často nahrazují legitimní QR kódy podvodnými variantami, které po naskenování otevřou škodlivou URL adresu nebo se pokusí stáhnout malware. Uživatelé si musí uvědomit, že QR kód je jen rychlý a pohodlný způsob, jak se dostat na příslušné webové stránky a ve většině případů není ani patrné, kam odkaz skutečně vede,“ varuje Ondřej Ševeček z Počítačové školy GOPAS.

TRIK 2: NABÍJEČKY K VOLNÉMU POUŽITÍ

Baterie telefonu je vybitá, ale powerbanka i nabíječka leží doma. Není třeba ztrácet hlavu, na řadě míst, například v nákupních centrech, lze totiž využít veřejné nabíječky. Jenže právě to není úplně bezpečné. Jednak nemusí takové zařízení být v dobrém technickém stavu, takže může přístroj poškodit, dalším nebezpečím je tzv. juice jacking.



„Nezapomínejte na to, že USB port může kromě nabití telefonu přenášet i data. Připojit se k neznámému USB kabelu je proto velmi riskantní,“ vysvětluje Ondřej Ševeček a dodává: „Bezpečné je používat vlastní nabíječku, kterou zastrčíte do obyčejné zásuvky, nebo přenosnou powerbanku. Pokud ale přece jen potřebujete využít veřejné USB porty, pořídte redukci v řádu stokorun, někdy nazývanou USB kondom. Ta jednoduše řečeno zablokuje transfer jakýchkoli dat přes kabel a přenáší se tak pouze elektrina.“

TRIK 3: KLAMNÉ VAROVÁNÍ: POZOR! ÚTOČÍ NA VÁS HACKEŘI

Telefonátů s různými „výhodnými“ nabídkami je mnoho, ale co když zavolá někdo jménem softwarového giganta nebo známé antivirové značky, že vás chtějí varovat, protože zaznamenali, že jste terčem hackerského útoku? Oběť si postupně předává několik „odborníků“, kteří se ji snaží přesvědčit, aby se propojili nejlépe přes TeamViewer nebo jiný nástroj, který poskytne vzdálený přístup k počítači. Pak se ji pod záminkou otestování přístupu snaží přesvědčit, aby se zkusila připojit do firemního systému, on-line bankovníctví, do svých účtů na sociálních sítích apod. Cílem bývá odchytnut přístupové údaje, a ty pak zneužít k přímému získání financí nebo vydírání. Ale na zpřístupněném počítači mohou

útočníci napáchat i horší škody – například nainstalovat škodlivý software, stáhnout „zapamatovaná“ hesla nebo se dokonce probourat pod získanou identitou do firemní sítě.

„Lidé by měli být obezřetní vždy, když po nich někdo po telefonu nebo mailu chce citlivé údaje, případně pokud je nějaká výhodná nabídka směřuje na stránky, na nichž mají takové údaje vyplnit,“ říká Michal Merta, ředitel Cyber Fusion centra společnosti Accenture.

TRIK 4: POMŮŽEME VÁM VYŘEŠIT PLATBU CLA

Další typ podvodů využívá legislativní změnu u zásilek posílaných ze zahraničí, která přinesla nutnost platit DPH i u těch s malou hodnotou. Lidé zvyklí nakupovat v zahraničních e-shopech tak mohli být snadno „nachytáni“ zprávou, která po nich požaduje doplacení drobné částky. V zaznamenaných případech se podvodníci vydávali za Českou poštu, Celní správu nebo další známé subjekty. Adresáti pak byli nejčastěji přesměrováni na stránku, kde měli vyplnit údaje o platební kartě, ze které posléze začaly pravidelně odcházet drobné částky jako platby neexistujícím e-shopům. Jiný typ útoku se snažil adresáty přimět k vyplnění podrobných údajů k platební kartě, včetně data platnosti a CVC/CVV kódu. Ty pak bylo možné zneužít k placení za zboží a služby na internetu.

„Fingované zprávy od dopravců a prodejců jsou trikem, jehož využití narostlo s pandemií, kdy lidé hromadně nakupovali on-line. Zpravidla jsou požadovány nízké částky, což zvyšuje šanci na jejich neprodlené zaplacení. S krádeží, která souvisí s nakupováním nebo platbou v e-shopu má v ČR podle průzkumu společnosti ESET zkušenost asi 8 % zákazníků a dá se očekávat, že počty těchto typů útoků spíše porostou,“ říká Martin Pejsar z BNP Paribas Cardif. (Aspen PR)

Když Sigma poprvé vyjela do fotbalové Evropy

V minulém čísle Seniora jsme zavzpomínali na historicky první sezonu olomoucké Sigmy v nejvyšší československé soutěži. Ta sice skončila neúspěšně, protože se hanácký klub po prvním roce mezi elitou musel smířit s poslední příčkou. Ale hned v následující sezoně se vrátil o patro výš a v první lize se usadil na dalších třicet let. Záhy klub začal šplhat do vyšších pater ligy.

A v sezoně 1985/86 se dostal až na bramborovou pozici, která znamenala historicky první účast Sigmy v Poháru UEFA. Nutno říct, že boj o čtvrtou příčku byl velmi vyrovnaný. Týmy na 3.-6. místě měly shodně 34 bodů. Rozhodnout muselo několik kritérií. Nejprve skóre, následovaly vzájemné zápasy. Nejlépe z tohoto vyšla 3. Dukla Praha, následovaná Sigmou, která za sebou nechala Bohemians a Slavii.

Hanácká metropole se proto mohla těšit na příjezd předního evropského celku, kterým tehdy byl IFK Göteborg. K historicky prvnímu utkání v Poháru UEFA nastoupila Sigma 17. září 1986. Se Švédy remizovala 1:1 poté, co ji nejprve ve 32. minutě poslal do vedení Miroslav Mlejnek. Hosté ze severu Evropy srovnali v 66. minutě díky gólu Magnuse Johanssona.

„Při vši úctě k soupeři jsme mohli zvítězit. Eliminovali jsme silnou zbraň soupeře, kterou jsou brejky. Myslím si, že za výhru 1:0 stálo za to více bojovat. Soupeř byl nebezpečný při centrech a ve skrumážích. Pro odvetu máme malou šanci, ale cesty fotbalu jsou někdy nevyzpytatelné,“ hodnotil zápas Karel Brückner. A měl pravdu. Odveta na legendárním švédském stadionu Ullevi se Hanákům vůbec nevydařila. Prohráli tam 0:4 a s Pohárem UEFA se rozloučili. „Naše snaha o uhrání čestného výsledku se nám nevyvedla. Zkoušeli jsme, co se dalo, na švédskou obranu však neplatila ani kombinace na krátko, ani dlouhé míče. Nijak zvlášť se nám nedařilo ani v obraně, i když jsme měnili herní systém, k ničemu to nevedlo,“ řekl k utkání ve Švédsku Brückner.

Síla švédského týmu se projevila v této sezoně naplno. IFK Göteborg totiž po Sigmě postupně vyřadil východoněmecký Stahl Brandenburg, belgický Gent, italský Inter Milán a přes semifinálové dvojutkáni s rakouským Swarovski Tirol prošel až do finále Poháru UEFA. Ve finálovém dvojutkáni zdolal skotský Dundee United a stal se vítězem soutěže. Sigma však za sebou měla první cennou zkušenost s elitním evropským klubovým fotbalem. Tu pak mohla naplno

zúročit o pět let později. Druhá účast Hanáků v Poháru UEFA, znovu pod taktovkou legendárního Karla Brücknera, se totiž proměnila v pořádnou jízdu. Sezona 1991/92 je totiž zapsána v kronikách klubu zlatým písmem. Hanáci si to mj. rozdali s německým Haburgerem SV a zejména s nejslavnějším a nejúspěšnějším fotbalovým klubem na světě – španělským Realem Madrid, s nímž sehráli dvě vyrovnané partie. Ale o tom zase až někdy příště...



Čtyři mrtvoly nestačí aneb čtvrtstoletí hry vedení města na mrtvé brouky

Nejedná se o lidské mrtvoly, nýbrž o objekty v historickém centru města. Objekty zchátralé, chátrající, nefunkční, ošklivé vředy na krásné barokní tváři města. Ty privatizované vyvracejí obecné tvrzení, že privátní majitel se o majetek postará lépe než stát a současně potvrzují skutečnost, že při raketově stoupajících cenách městských pozemků a nemovitostí jejich hodnota i ve zchátralém stavu a nefunkčnosti je několikanásobně vyšší, než byla jejich cena privatizační. Jsou to Národní dům, Klášter voršilek, Staroměstská kasárna a Tržnice. Zdá se, že podobný osud mohou očekávat i Hanácká kasárna.

Reaguji tímto na výzvy primátora města a redakce městských periodik, aby jim občané sdělovali, co se jim ve městě nelíbí, s čím jsou nespokojeni a posílali jim podněty k možným řešením. Jsem názoru, že město má být užitečné svým obyvatelům. Všechny jeho projekty mají být zaměřené na obohacování jejich života. Má být příjemným místem umožňujícím jim kulturní a společenské vyžití, místem setkávání generací. Okolo zmíněných objektů chodí denně stovky obyvatel města včetně zastupitelů a radních.

Nevadí jim jejich současný stav, neusilují o jejich renovaci, aby se opět podílely na kráse historické části města a zároveň sloužily běžným potřebám obyvatel (společenským, zábavným, vzdělávacím, kulturním, restauračním, hotelovým, sociálním). Hrají hru mrtvých brouků.

Dovolují si předložit návrhy možných řešení:

1. ND rekonstruovat jako školní zařízení, na objekt praktické výuky studentů Hotelové školy a cestovního ruchu. Škola by mohla v krátké době obnovit funkce, které ND po více než 130 let poskytoval občanům, kteří si ho ze svých sbírek postavili (národ sobě) a který se nekompetentním rozhodnutím dostal do nezodpovědných rukou. Je povinností nového vedení

města vrátit ho zpět občanům k jejich užtku.

2. Klášter voršilek renovovat a upravit například na dům s pečovatelskou službou (disponuje velkou zahradou, jeho součástí je kostel, nachází se v sousedství polikliniky a obou velkých městských parků, sousedící zastávky tramvají a autobusů umožňující pohodlnou dopravu do všech částí města).

3. Staroměstská kasárna rekonstruovat na komplexní zařízení chráněných dílen, poskytujících vzdělání a zaměstnání zdravotně postiženým osobám. Z tržeb za parkování na pozemku, který byl součástí kasáren (11 200 m²) by se mohla částečně samofinancovat jeho činnost.

4. Tržnice. Převedením do vlastnictví Výstaviště Flora lze pozorovat zahájení resuscitace, zatím jen tržní plochy.

5. Hanácká kasárna – nádherná, monumentální klasicistní stavba s vysokými stropy, s rozsáhlým pravidelným

nádvořím, snadným přístupem a bezprostřední možností parkování by byla skvostným sídlem SEFO. Stačilo by přeměřovat 561 milionů korun, přislíbených exministrem kultury Zorálkem na vybudování značně objemově menšího SEFO v malé proluce na příkrém svahu z ulice Denisovy do ulice Koželužské (špatný přístup, bez možnosti parkování), na úpravu Hanáckých kasáren. Navržený projekt SEFO je velice originální, ale jeho umístění v barokní části města se mi jeví jako kontraproduktivní, necitlivé. V Olomouci bydlím od roku 1947, kdy jsem začal chodit do školy. Od té doby prošlo město mnoha vesměs úspěšnými proměnami, které významně zvýšily jeho atraktivitu. Jsem olomoucký patriot a věřím, že olomoučané zvolí v komunálních volbách do vedení města osobnosti, které budou spravovat město tak, aby bylo krásné a pro své obyvatele užitečné.

Jan Jelínek, Olomouc (kráceno)





OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

NA CO JE TŘEBA MYSLET PŘI VÝBĚRU DIOPTRICKÝCH BRÝLÍ? RADÍ SPECIALISTÉ Z OPTIKY TANA

Zrak patří k nejdůležitějším lidským smyslům a vnímáme jím většinu přijímaných informací. Pokud tedy trpíme zrakovou vadou, kterou je nutné korigovat dioptrickými brýlemi, neměli bychom brát jejich výběr na lehkou váhu. K úplné spokojenosti nestačí jen znát velikost dioptrií a vyzkoušet si před zrcadlem pár slušivých obrub. Více o nejdůležitějších aspektech výběru brýlí nám poví zkušený optik a optometrista z optiky Tana, jejíž pobočky lze navštívit v Olomouci a Přerově.

Obroučky volte nejen podle estetických preferencí, ale také podle účelu, ke kterému je budete užívat

Zákazník (pacient) si může zvolit buď brýle kovové, nebo plastové. Kovové obruby mohou být buď klasické celoočnicové, kdy je brýlová čočka vsazeno do „kovového rámu“, klidně i s plastovými doplňky, nebo může být obruba na silon, kdy je brýlová čočka uchycena pouze nahoře a její spodek je volný, takže působí méně nápadně, jemněji. Další možnosti jsou brýle vrtané, nicméně jsou velmi křehké, a ne vhodné pro každou korekci.

Nicméně volba vhodné obruby není záležitostí pouze estetickou, ale odbornou, zkušený optik poradí, jaký typ obruby je vhodný, pro jakou korekci a doporučí vhodný typ brýlové čočky, aby krásné obruby nebyly degradovány silnými, špatně zakřivenými, vypadávajícími brýlovými čočkami.

Samozřejmě jiné brýle volíme na sport, na běžné nošení, k oblékání, do divadla...

Každopádně ke všem brýlím je tedy třeba se chovat s velkou opatrností a pokud možno je neodkládat nikde jinde než do kvalitního, pevného pouzdra.

Důležité je se s brýlemi vyvarovat vysokých teplot (např. při vaření páry z hrnce, z trouby, sauny, nenechávat v létě v autě za oknem) a dbát na správné čištění. Ideálně obruby opláchnout pod tekoucí vodou, smýt prach a poté vyčistit vhodným prostředkem bez obsahu alkoholu. Klidně postačí i trošku jaru s vodou.

Brýlové čočky dnes nejsou jen o počtu dioptrií, umí toho mnohem víc

Do většiny brýlí se v současnosti používají plastové čočky, které mají řadu předností. V porovnání se skleněnými jsou výrazně lehčí, ale především také mnohonásobně odolnější proti rozbití. Pokud přece jen k rozbití dojde, netřísťte se, což činí jejich nošení bezpečnějším v případě různých nehod. Plast je na druhou stranu náchylný k poškrábání, čemuž lze částečně zabránit nanášením speciální tvrzené vrstvy.

Brýlové čočky je také možné různě upravovat a doplňovat na ně speciální vrstvy, které přispějí k ochraně zraku i ke zvýšení komfortu. Samozřejmě by měl být filtr blokující škodlivé ultrafialové záření. Užitečná je též antireflexní vrstva zabraňující světelným odrazům na čočkách, což umožňuje jasnější

vidění bez vedlejších odlesků. Žádáný je i filtr modrého světla, jehož výhody ocení zejména lidé, kteří často pracují s počítačem, nebo do pozdních večerních hodin sledují televizi. Snižuje únavu očí a vychází vstříc kvalitnímu spánku. Přítomnost modrého světla z obrazovek totiž tělo vnímá jako signál, že je ještě den, a tedy nenastal čas na přípravu k usínání.

V našich optikách Tana nabízíme také multifokální, pracovní a bifokální čočky umožňující vidění na různé vzdálenosti bez nutnosti brýle měnit. Obzvláště populární je „kancelářská“ čočka, s níž jde ostře vidět jak na blízko, tak na střední vzdálenosti. Zvážit lze i čočky zabarvené do esteticky působících odstínů nebo čočky samozabarvovací. Praktické jsou i dioptrické sluneční brýle.

Brýle nevybírejte sami, ale nechte si poradit v kvalitní oční optice

Jak vyplývá z předchozích slov, výběr vhodných dioptrických brýlí není nikterak triviální záležitostí. Právě to je důvodem, proč se je vyplatí nakupovat ve specializovaných prodejnách s odborně vyškoleným personálem a příslušným technickým vybavením, tedy v očních optikách.

Co získáte navíc v porovnání s jednorázovými brýlemi, které se dají jednoduše koupit v supermarketu? Brýle z optiky jsou zpravidla podstatně kvalitnější, ovšem především jsou upravené na míru konkrétním potřebám každého zákazníka. Jen v optice je například možné zajistit, aby oči klienta směřovaly do správného místa brýlových čoček. Brýle ze supermarketu navíc neumí korigovat astigmatismus, nenabízí odlišnou korekci pro každé oko zvlášť a obvykle nedisponují ani UV filtrem a jinými důležitými vlastnostmi. Jejich nošení pravděpodobně povede k rychlejší únavě očí, bolestem hlavy a jiným problémům.

V naší optice Tana vyrábíme brýle přesně na míru každému pacientovi. Díky modernímu přístroji Rodenstock Impression IST jsme schopni přesně změřit jakoukoliv anomálii či nesouměrné postavení očí, které pak v brýlích náležitě vykompenzujeme.

Pokud sháníte nové brýle nebo chcete využít našich poradenských služeb, můžete se kdykoli stavít na libovolné pobočce nebo se objednat na čísle 736 606 325, případně využít formulář na našem webu.

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

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

Moravský senior vzal lidi na hory. Vstávat a cvičit!

A proč? Protože bylo ráno a senioři se opět účastnili II. turnusu „Odpočinkového pobytu v Karlově pod Pradědem“. I na tomto turnusu utužovali senioři po ránu své zdraví vydatnou rozcvíčkou, po které následovala ještě vydatnější snídaně.

Na začátku pobytu čekalo na seniory opět kreativní tvoření v podobě výroby jmenovek na dveře pokojů i těch, které pak nosili na oblečení pro rychlejší seznámení a zapamatování si jmen všech účastníků, kterých nebylo málo – sešlo se totiž celkem 25 účastníků. Nutno podotknout a vyzdvihnout pak ty, kteří si kvůli tomuto tvoření poctivě nakoupili a přivezli i pastelky. Výtvary stály opravdu za to, jen posuďte sami!

Během následujících dnů pak na seniory čekal bohatý a rozmanitý program, který byl ovlivněn pouze rozmary počasí, nebo nečekaným zpožděním linkového autobusu směr Praděd. Nicméně jsme se s těmito nástrahami dokázali všichni vypořádat a kupříkladu popršený den jsme strávili luštěním kvízů, návštěvou bazénu na Hotelu Kamzík nebo testováním nově vybudovaného wellness v zámezí Chaty Smrkové. Také jsme uspořádali „Republikový turnaj v pexesu“ s hojnou účastí ze všech koutů republiky.

Když se počasí umoudřilo, prozkoumávali senioři okolí Karlova pod Pradědem, a také navštívili lázeňské město Karlova Studánka. Velkým zájem byl zejména o český národní sport



Maškarní rej



– houbaření, a tak kdykoliv byl v blízkosti les (což bylo vzhledem k poloze našeho ubytovacího místa velice často), neváhali se senioři pustit do hledání hub. Někteří byli dokonce i úspěšní a mohli se tak na konci dne pyšnit svými úlovky. Nechyběla ani návštěva města Bruntál spojená s exkurzí místního rodinného pivovaru Hasič. A stejně jako minule, tak i nyní byl výklad pana sládka velmi poutavý a pro mnohé z nás obohacující o nové informace týkající se tolik populárního zlatavého moku.

Večery jsme trávili různými způsoby. U některých vyhrál občas televizní program, ale většinu pobytu jsme byli

všichni společně. A nejen o večerech. Často zlákal seniory do společenské místnosti smích a zvuky cinkajících skleniček od vína, neboť jsme po celou dobu pobytu razili heslo: „Kde je víno, tam nemůže být špatná nálada!“. Samozřejmě největší úspěch sklídl večer věnovaný maškarnímu rej. Najednou se mezi námi objevila moderní Červená Karkulka, maska zastupující zároveň ženské a mužské pohlaví, Šmoulinka, Fantomas, Šašek, plná loď námořníků, ale např. i mladý chemik, který ukázal několik chemických pokusů (pozn. chata zůstala i po těchto pokusech beze změn, ačkoliv se někteří účastníci

obávali jejího vyhození do povětří). Poslední večer čekalo na účastníky vyhodnocení všech soutěží, odměny, probíhala vzájemná výměna pořízených fotografií a degustace vlastních destilátů, mnohdy domácí produkce. Ani tento večer nám nepokazilo náladu deštivé počasí, kvůli kterému se nekonalo posezení u táboráku. Pevně věřím, že se všem účastníkům „tábor“, jak jsme směle přejmenovali odpočinkový pobyt, líbil a užili si týden plný zábavy a odpočinku. Dle prvotních reakcí si skromně troufám tvrdit, že ano. A tak vzhůru do dalšího ročníku!

Za Moravský senior
Eva Nádvorníková





SŠ 63/178 rozv. nekuř., kolo, příroda, hledá ženu, F-M a blízké okolí. Jen SMS. Tel.č.: 737 823 774

Olomoučanka 66/173 by ještě ráda poznala prima partáka – jen z Olomouce – do 70 let – nekuřáka s autem i se smyslem pro humor. Spolu: autoturistika, nenáročná vycházka, cestování, společenský život. Ne – sestěhování. SMS na 702 362 931.

Vdovec 63/187/95 hledá ženu přiměřeného věku k seznámení z Olomouce a okolí. Bývám na vesnici sám. Zavolej 608 651 148

Chtěla bych se seznámit s mužem nad 170 cm a kolem 66 let nejraději s domkem, ale jen Šumperk a okolí. Tel: 608 187 103.

Muž 76/165 pohodový nekuřák se rád seznámí se ženou, která je také sama a je jí také smutno. Další informace při osobním setkání 723 039 347.

Všechno, co potřebuji, mám, ale to, co bych chtěla – příjemný kamarád – mi chybí. Život utíká milovými kroky a je jenom na nás, jak si ho užijeme. Jsem z Olomouce, mám 74 roků. Těším se na pár řádků. e-mail: jareg@post.cz nebo SMS 728 166 262.

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 samozvitele 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.

Jsem muž, vdovec 76 let stále vitální, dovedu se o sebe plně postarat. Baví mě vaření, pečení, úklid a veškeré domácí práce. Bydlím kousek od Olomouce v rod. domě, mám auto, rád jezdím do přírody a na výlety. Hledám ženu přiměřeného věku, se kterou bych si rád rozuměl protože ve dvou se to lépe táhne. Samota je zlá. Mobil 721 669 375.

SŠ 61/162 plnoštíhlá hledá kamaráda motoristu přiměřeného věku, abstinenta a nekuřáka na výlety, dovolenou a společné víkendy. SMS na 737 934 675.

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 12. 10. 2022 na adresu Moravský senior, z. s., Tábortů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: AKAŠA, AVATAR, OAK, TONUS	SVÍTIDLO	PŘEDNÍ STRANA MINCE	SMRADY	INICIÁLY HERCE TÖPFERA	DUB ANGLICKY	PROSLOV		VLOHA	INICIÁLY FOTBALISTY KVAŠŇAKA	STÍRAČ PRACHU	VE VNÍŘNÍ ČÁSTI		FILMOVÝ MIMO- ZEMŠTAN	MÍT MOŽNOST HOVOR.	SPOJE PROVAŽU
PŘENOSNÝ POČÍTAČ							FILMOVÁ VYSOKÁ ŠKOLA					PTÁK BĚZEC			
BOŽSKÉ VTĚLENÍ DO BYTOSTI							NÁDOBA U STUDNY DRUH HORNINY					TYRŠŮV ODZN. ZDAT. OCHUCOVAT SOLÍ			
NÍZKÁ ROSTLINA				ZPĚVÁK JIŘÍ ??? 1. DÍL TAJENKY				PRVNÍ NOV. SPOL. ZKR. ČES. POL. STRANA					SPZ OKR. ČESKÁ LÍPA 2. DÍL TAJENKY		
GUMA					JAPONSKÝ SPORT KINO ZASTAR.					ČÁSTICE HMOTY ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA					
ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU			BRATR KAINA ROČNÍ OBDOBÍ				PLODY DATLOVNÍKU							DOLNÍ KONČETINA	SÍŤ ČERPACÍCH STANIC
	VLÁDCE INCKÉ ŘÍŠE	STĚNY ŽENSKÉ JMÉNO 8. 10.					MÍSTNOST PRO STŘIHÁNÍ								
PATŘÍČÍ IVÉ STR. ROD						Na lásku neexistuje... (dokončení v tajence)					ŽIVOČICH				
NEMLUVÍČÍ					SNÍŽENÝ TÓN E							CITOSLOVCE KONSKÉHO RŽÁNÍ PUŠKA			
ČÁSTI REPUBLIKY												ZNAČKA KILO- KALORIE			
INICIÁLY TENISTY AGASSIHO			INFORMAČNÍ SYSTÉM ZKR. SVÁŽENÍ								UVNITŘ		KONEC MODLITBY	TEĎ	
	JÍST ZOBÁKEM	CHEM. ZN. CÍNU VESMÍRNÁ PRALÁTKA			NAPĚTÍ ŽIVÉ TKANÉ							ZNAČKA LYŽÍ			
ZASKUČET							CIZO- KRAJNÁ ROSTLINA	OBYVATEL EVROP. OSTROVA	RIVAL	PŘESTO	OBRUBY OBRAZŮ ZŮSTAT				
KOLEM						DVAKRÁT ZVÝŠENÝ TÓN A						NOČNÍ VIDINA STRMĚ			
VODNÍ NÁDRŽ						VESELO- HERNÍ ZEMSKÉ PÓLY									
ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO			KOVANÁ POPRAVČÍ MN. Č.				RÁMOVÉ PILY VODÁCKÝ POZDRAV							VČELÍ PRODUKT	RTY
TÍMTO ZPŮSOBEM				NOČNÍ PTÁK ŽÁDNÉ MNOŽSTVÍ SLOVEN.					HLAS VRAN PŘEDLOŽKA				VOJENSKÝ ÚTVAR ZKR. SEVEŘAN		
	ZNAČKA KILO- COULOMBU	STARÉ ČES. ZÁJMENO AKADEMIE VĚD ZKR.			OTÁZKA 2. PÁDU V POŘÁDKU HOVOR.					TĚLOCVIČNÝ PRVEK INIC. HER. ŠINKOROVÉ					
ELEKTRICKÝ NABITÝ ATOM						VĚRNOST									
SPORTOVNÍ BOTY							MALÝ JEŠTĚR								

Řešení z minulého čísla: ...zavěsí abyste se mohli vyspat. **Výherci z minulého čísla:** Libuše Bužíková, Přerov; Božena Oplatková, Šumperk; Anna Žídková, Ostrava-Poruba



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!

