

moravský **senior**[®]

zdarma

prosinec 2022



Známý neznámý malíř Oldřich Jelínek

●
Téma: Jak trávit
a nikomu neotrávit čas

●
Mirek Žbánek: Starosta
je od slova starat se

●
Zdravotní rádce:
Potíže se zápěstím



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

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

Grafické & DTP studio

✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

pre**PRESS**
PRESS
post**PRESS**



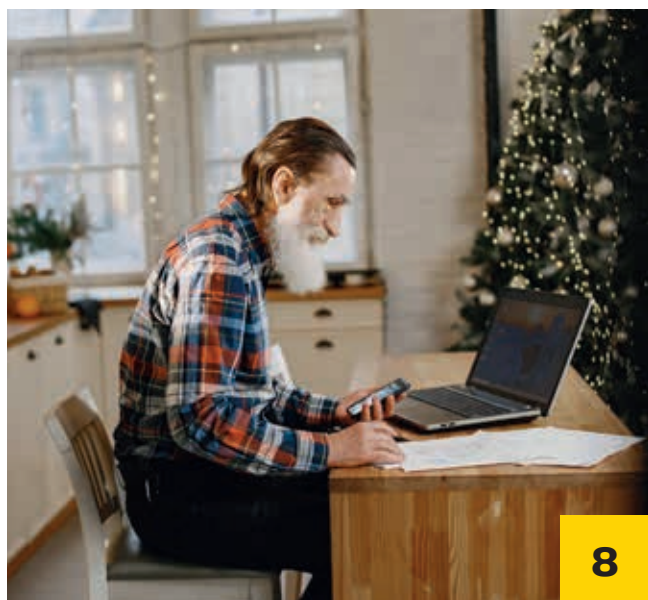
Úvodník

Milí čtenáři, rok co rok jste byli zvyklí, že jsme vám v prosincovém čísle věnovali několik pohlednic s vánočními a novoročními motivy. Vždy jsme vám je vytiskli a poslali jen tak pro radost, abyste mohli potěšit své blízké tradiční formou. Tentokrát vás, ač neradi, musíme zklamat. Tisk je natolik drahý, že jsme se museli rozhodnout tyto pohlednice letos nepřikládat. Je nám to líto, ale snad bude časem lépe a budeme se moci k tomuto dárku zase vrátit. Přeji vám v tomto nelehkém čase třeba i skromné, pokorné, ale krásné Vánoce.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



8



16

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 16–19

ANKETA 23

RECEPTY 24

KŘÍŽOVKA 35

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

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

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

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 26 500 ks. Datum vydání: 28. 11. 2022. Redakční uzávěrka příštího čísla: 8. 12. 2022. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 1. 2023

Umělcem po devadesátce. Známý – neznámý malíř Oldřich Jelínek

Olomoucká Galerie Mona Lisa nám od 18. října nabídla výstavu obrazů malíře Oldřicha Jelínka. Kdo se přišel podívat na vernisáž, mohl se seznámit s obdivuhodným 92letým umělcem a jeho obrazy, spíš grafikami, které jakoby zrcadlily jeho dlouholeté mládí.

Pane Jelínku, co Vás bavilo v dětství, zkoušel jste malovat?

To bylo ještě před válkou, já vlastně pamatuji ještě Masaryka. Od začátku svého života jsem to „čmárání“ dělal. Vzorem mi byl můj otec, protože on dobře kreslil. Byl inženýr, přednášel na strojní průmyslovce v Košicích. Mezi mašinami jsem vyrostl. Doteď – jak vidíte na těch obrázcích – dělám rád staré autáky, protože ty jsou krásné, ty nové, to není ono, ty jsou všechny stejné. To je jedna z mých lásek. Když jsem se seznámil s Kamilem Lhotákem, ptal jsem se ho, jestli mu nevadí, že maluji podobné věci jako on. Nevadilo, byl skvělý. To víte, ta 30.

léta... On byl vtipný a na mě dýchlo moje dětství. A hlavně o tom všem tolik věděl... Zeptal jsem se ho, jestli mu nevadí, že se mu víceméně pletu do řemesla... A on mi na to řekl: „Člověče, vykašli se na to a dělej to, co tě baví!“ Samozřejmě to dělám jinak a taky už jsem s tím přestal, za život vyzkoušíte všelicos...

Maloval jste i jiná témata?

Taky jsem dělal tanec, to mě taky hrozně bavilo. Moje sestra léta tancovala v divadle v Plzni, jeden čas jako primabalerína. Koukal jsem na ni, když cvičila, to je další moje láska. Ale spíš dávám přednost modernímu tanci

než klasice. Jenže ta je baletní abecedou. Tanečnice musí umět i ta Labutí jezera, to je základ. Jako v malování: musíte umět kreslit, jinak je to v tom malování vidět.

Kdy jste se rozhodl, že se malování budete věnovat profesionálně?

To bylo nějak dané. Od malička jsem kreslil (jeden čas jsem koketoval s medicínou, ale to byla taková pitomost; to jsem četl Kámen a bolest a tím jsem se inspiroval). Chodil jsem na gymnázium, na technickou větev. Původně jsem chodil na klasickou, protože matiky jsem se šileně bál. Začal jsem kvůli medicíně chodit také na latinu.



Ale to pobláznění trvalo asi rok a nechal jsem toho. Na gymnáziu jsem se seznámil s Adolfem Bornem, byli jsme spolužáci a dobří kamarádi od primy až do oktávy.

A co dál, když jste skončili gymnázium na Vyšehradě?

Mohl jsem volit mezi Akademií nebo UMPRUM. Chtěl jsem raději na UMPRUM, Akademie se mi zdála taková archaická. Že bych nosil plnovous a baret, a maloval na plátno, to se mi nechtělo. O UMPRUM jsem si myslel, že je modernější a dynamičtější. Když jste tam udělali zkoušky, to byl zázrak. Hlásilo se tam 500–600 lidí a brali 12, takže většinou se to dělalo tak, že jste si domluvili nějakého kantora, ke kterému byste eventuálně šli, kdyby vás vzali. Já šel za Františkem Tichým, byl to můj vzor a idol. Ukázal jsem mu své výtvary a on řekl – „Ale jo, já bych tě vzal.“ A když jsem tu zkoušku na UMPRUM udělal, těšil jsem se, že budu u něho, budu mít „bílý plášť, budu umělec“ a hlavně se toho od něj hodně naučím. Jenže se psala 50. léta, to bylo strašidelné. Přišel jsem na školu, šel za Frantou Tichým a on mi řekl – „Hele, najdi si jiného kantora. Mě právě vyhodili.“ Ale jeho nevyhodili nadřízení nebo jeho kolegové, ale žáci–svazáci! Vyhodili ho za otevřeně řeči coby reakcionáře. No a studium se tehdy proměnilo v nekonečnou schůzi a výuku marxáku.

Ke komu jste tedy šel?

K Muzikovi jsem nemohl, ten dělal hlavně písmo, to mě nebavilo; ani ke Svolinskému, ten bral jen ženský a za rok je zase vyhodil; ani k Strnadělovi, ten byl Moravák a já jsem neuměl halekat a zpívat. Ale byl tam ještě Antonín Pelc na karikaturu. Věděl jsem, že to umím. Tak jsem to vzal a šel k němu. Později jsem dělal všechno možné, i tu karikaturu. Každý výtvarník tehdy ohrnoval nos – no jo karikatura. Díkobraz. Já ten týdeník neměl a nemám v lásce, ale pro nás s Ádou Bornem, který karikaturu taky uměl, to byla jedna z prvních příležitostí, jak se uplatnit. Tehdy po absolutoriu byla o práci nouze, zvlášť pro nás dva. Oba



jsem se totiž rozhodli zůstat na „volné noze“.

Ale abych se vrátil na UMPRUM. Áda udělal zkoušku až za rok a mě po půl roce vyhodili. Vedl jsem reakcionářské řeči. Hlavně jsem mluvil otevřeně. Byl jsem na to zvyklý z gymnázia, tam se ještě respektovala demokratická diskuse. Nevím, jak se to stalo, ale v tom mém ateliéru byli jenom bolševici. Vyloučili mě ze studia, aniž mi dali nějaký papír, že jsem vyhozený. Jen mi spolužáci důrazně naznačili, že mám jít

do fabriky. No a až pochopím, „na čí straně je pravda“, mohla by mě ta fabrika eventuálně doporučit ke studiu jako dělnický kádr! Jinak jsem pro ně byl buržoazní spratek...

Co jste tak strašného řekl?

Ono se to postupně nasčítalo, ale vzpomínám si, že jsme si jednou prohlíželi nějaké reprodukce a monografie různých malířů a oni třeba díla impresionistů komentovali znechucenými výkřiky a pohrdavými slovy. Vždyť je to



krásné, odporoval jsem a zeptal se, co se jim líbí. Za příklad dali Kukryniksy, což byla trojice sovětských malířů, kteří provozovali zcela prvoplánovou, protizápadní karikaturu. Prostě slušové režimu a pro mne navíc mazalové. No a bylo to.

Měl jste naději na návrat na UMPRUM nebo na jinou školu? A co Adolf Born, dostal se na UMPRUM?

Nakráčel jsem do fabriky v Modřanech. Byla pro mne nejbližší a už mě tam znali. Brigádníčil jsem tam, takže věděli, že nejsem právě posila našeho průmyslu. Áda už byl tenkrát na UMPRUM, a tak mě skoro denně informoval, co se tam děje a já ho zase varoval, před kým si má dát pozor, aby nedopadl jako já. Taký do kolektivu nezapadl, takže se jednou dozvěděl, že v Pelcově ateliéru už jeden „takovej vtípálek“ byl a teď si svůj humor brousí v továrně. Těm chlapům z fabriky bylo jasné, že bych se strašně chtěl na školu vrátit. Já vlastně nic jiného neuměl a neumím. A tak mi jednou někdo z kolegů poradil, ať si zajdu na závodní výbor ROH, aby mi dali doporučení a rovnou mi nadiktoval takové ty fráze o „sepjetí mladých umělců s dělnickou třídou“. A protože jsem tam znal i jednoho – byl to předseda partaje a ještě

koktal – tak jsem mu na pánském pisoáru, kde jsme se potkali, řekl o rázítko. Dal mi ho na ten papír, takže jsem měl doporučení a dostal se zpátky na UMPRUM a sešel se v jednom ročníku s Ádou, nerozlučným kamarádem a kolegou. Dohodli jsme se ale, že budeme dělat jako že se neznáme, takže po návratu jsem se mu dokonce zdvořile představil. Ale rychle to prokoukli. No a když se začalo schylovat k dalšímu konfliktu, dostal Antonín Pelc profesuru na Akademii. A vzal si právě jen nás dva s sebou. Ač jsme byli ti buržoazní sprátkové. Asi jsme tvořit uměli líp, než ti soudruzi. Tak jsme se nečekaně a bez zbytečných průtahů, což bylo v té době hodně neobvyklé, dostali bez nějaké zkoušky do 2. ročníku Akademie.

Byl nějaký rozdíl mezi oběma školami?

Určitě, UMPRUM – to byla obecná škola, kde se k nám chovali jako k nevychovaným žákům, kdežto na Akademii kantoři byli slušní, hájili studenty, jednali s námi jako s dospělými a jako s budoucími kolegy. Zvali nás třeba na jídlo, protože věděli, že máme hluboko do kapsy. A také výuka byla vedena ke zvládnutí řemesla a ne marxistických pouček o umění. Sice jsme pořád kreslili modely a třeba naše

první klauzura byla na motiv „jak dělníci kopou koleje“, ale v té době to prostě jinak nešlo. Ale to nejdůležitější, na Akademii se až na konci školního roku hodnotilo, co jsme udělali za celý rok. Profesor Pelc, který byl hlavně karikaturista a ilustrátor, byl sice s režimem zcela konformní, ono mu také nic jiného nezbyvalo, ale kumšt ovládal a rozuměl mu. Diktát socialistického realismu byl ale i na Akademii všudypřítomný. Já mám dodnes pocit, že se i ve mně nějak zadrhnul.

Po skončení Akademie jste s Adolfem Bornem stále spolupracovali...

My jsme se dohodli, že to zkusíme po svém a spolu. Už během posledního ročníku jsme začali obcházet redakce a nakladatelství a žebrali o zakázky. Obrazy se v té době nekupovaly, knižních nakladatelství bylo jen pár a i vydávaných novin a časopisů byl hodně omezený počet. A tak jsme opravdu byli vděční za každou zakázku a nad ničím neohtrovali nos. V té době jsme kreslili společně, jako celá léta na gymnáziu. Jeden začal a druhý to dokončil. Z té doby není snadné určit, který z nás co udělal. Společně jsme hledali i téma či motiv. Prodrali jsme se při té spolupráci až na špičku grafiků.

Kdy jste začali pomýšlet na rozchod od společné tvorby?

Nebyl to žádný dramatický rozchod. Vyplynulo to ze situace. S příchodem 60. let minulého století jsme přestali mít nouzi o pracovní nabídky, dařilo se nám a taky doba už byla docela jiná. Už se nemuselo koukat jen na Východ a celkové společenské a kulturní zázemí nám nabízelo bezpočet příležitostí. Já jsem tenkrát ilustroval snad pro všechna zdejší nakladatelství, a že jich přibýlo, stejně jako časopisů a nejrozumnějších publikací. Věnoval jsem se hodně grafice, udělal první krůčky v oblasti animovaného filmu, spolupracoval s televizí a mohl si začít vybírat. Opravdu šťastná léta.

Proč jste tedy emigroval?

Okupaci bratrskými vojsky šla v patách tzv. normalizace, kdy všechno, co jsme

začali považovat za normální, normální přestalo být. Najednou se objevovaly nabídky, které se jen těžko odmítaly, a některé dokonce provázela zřejmá výhrůžka. Někdejší železná opona se stala klecí, a i když jsem mohl cestovat, tedy s Čedokem, samozřejmě, měl jsem pocit, že se tu nedá dýchat. Nic mi de facto nechybělo, jenže... A tak jsme v létě roku 1981 vyrazili na dovolenou k moři a požádali pak o politický azyl v Mnichově. Za vším hledejte ženu. Také se mě ptali na důvod a jen těžko chápali, že mi chybí svoboda. Navíc jsem byl na emigranta značně přestárlý.

Když jste jako Čech zůstal v Německu, jak Vás přijali?

Slušně. Ale trvalo mi dlouho, než jsem se uchytil. Mé představy o tom, co tam budu dělat se hroutily. Když jsem tam přišel, zjistil jsem, že v Německu se neilustrují knihy, jen ty pro děti, a to je málo placené, tím bych se neutil. Zakotvil jsem v reklamě a začínal vlastně od začátku, protože socialistické představy o reklamě měly zcela jiné parametry. Ale nelituji. Člověk se vrátí pevně nohama na zem. Nejhorší – tedy finančně – pro mne byl třetí rok, kdy jsem musel začít platit daně, což jsem v prvních dvou letech

nemusel. Pochopit pravidla a naučit se aspoň trochu počítat – v matice jsem byl vždycky slabý – to nebyla legrace. No a když se zdálo, že svět je jak má být, byl jsem bez existenčních problémů a na Pražském hradě seděl Václav Havel, což mi připadalo jako růžový sen, zemřel mi náhle můj dospělý syn.

Jak dlouho jste byl v Německu?

V emigraci jsem strávil 40 let. Žil jsem v Bavorsku. Za ta léta jsem snil o procházkách po Karlově mostě, o místech, které jsem měl v Čechách rád. Ale v Bavorsku bylo dobře, Bavoráci jsou stejní jako my, akorát jejich němčina je poněkud nesrozumitelná. Ale jsou to pohodáři a Mnichov je k životu skvělé město.

Přesto jste se vrátil...

Po roce 1989 zmizela nostalgie po Praze. Jezdával jsem do Čech pravidelně a děsil známé i méně známé tím, že žiju. StB totiž v určitou chvíli rozšířila fámu, že jsem „v zatuhlé kapitalistické cizině“ zemřel. Léta běžela. Vyřídil jsem si navrácení občanství a uvažoval o návratu, jenže znáte to, stále není čas. Na sklonku své osmdesátky jsem se znovu oženil a Milica, kterou jsem před dávnými lety poznal ve Filmovém archivu, mi pomohla loni se stěhováním. Měl jsem v Praze kam a hlavně v Mnichově zanikla tištěná verze časopisu, pro který jsem čtyři desetiletí, týden co týden kreslil. Už jsem se mohl věnovat jen a jen volné tvorbě a tu lze provozovat vlastně kdekoliv.

Jak se vám jeví dnešní česká společnost?

Když máte v hlavě mozek, rozeznáte dobro a zlo, pravdu a lež. A tak mám někdy pocit, že dnešní době nerozumím. Sleduji, co se u nás děje a občas žasnu nad lidskou hloupostí. V Německu mi bylo celkem fuk, kdo je prezidentem či premiérem, tady mě představa hlavy státu s estébáckou minulostí děsí. Na druhé straně mě stále baví práce a výstava, jakou mi připravil Libor Grons ký ve své galerii Mona Lisa, člověku dělá velkou radost.

Ivana Jenišťová



Jak trávit a nikomu neotrávit vánoční čas



Vánoce jsou pro typickou českou rodinu jedním z nejkrásnějších okamžiků v roce a je úplně jedno, jestli je tráví v tradičním či jakémkoliv jiném podání. Ti, kteří k sobě mají daleko, protože se ocitli každý v jiném koutu republiky, nebo dokonce každý žijí v jiné zemi, mají Vánoce ještě o něco svátečnější než ostatní.

Je ale důležité vědět, že ne každý způsob trávení výjimečného času s rodinou je pro všechny zúčastněné přijatelný. Vánoce mají být časem pohody, porozumění, smíření, zklidnění. A pokud se má na svátky sejít celá rodina, byť třeba jen na jediný den, je velmi pravděpodobné, že se nějaký ten rušivý element vždycky najde. Pak je dobré být připraveni na vše – a když to zvládnete, budete na sebe s odstupem času možná i hrdí. Protože když tu správnou atmosféru dokážete pohlídat a udržet, na rušivé členy domácnosti zapůsobit tak, že je navedete na správnou notu, budou vám vděční všichni. Vždyť přece kdo jiný než my, životem protřelí senioři, by měl mít tu schopnost?

Nějak takto to mívá třeba Vladimíra Konečná z Litovle, která prý vždy pozve syna, dvě dcery i s partnery a všech pět vnoučat ke společnému trávení trojice vánočních dní. „Jsem sama, manžel zemřel už před lety. O Štědrém dni a dvou následujících svátcích se potkáváme v nejužším kruhu. Společně strávené Vánoce jsou pro mě proto tím, na co se těším celý rok, jinak se rodina z časových důvodů a pracovního vytížení nikdy nesejde úplně celá. A vím, že musím být obrněná, protože druhý nebo nejpozději třetí den už se všechny děti hašteří a ani mezi dospělými to často není úplně pohodová atmosféra. Ale když se na něco těšíte celý rok, rádi se obětujete, uděláte ze sebe beránka a udržíte nervy na uzdě. Vymyslím hry, vždycky se snažím nejvíc povzbuzovat děti, které se trochu straní a hlavně jsem se naučila zásadu číslo jedna – nikdy do ničeho nikoho nenutit. Po třech dnech je toho už vážně dost a říkám si, že už se těším na den, kdy budu zase sama, ale jakmile všichni odjedou, stejně už se zase těším na další návštěvu,“ říká sedmdesátiletá Hanačka.

Ještě větší „mumraj“ zažívají Kratochvílovi z Přáslavic, k nimž se v jeden den mezi svátky sjede až třicet rodinných příslušníků. „U nás je to podobné jako ve filmu Pelíšky. Pořád se o něco sázíme, štengrujeme se, hraje se nepřetržitý turnaj v ping-pongu, kuličkách a Člověče, nezlob se. Je neskutečně veselo, ani k tomu nepotřebujeme mnoho alkoholu, jde to samo. Nasmějeme se, vyprávíme si příhody, které jsme za celý rok posbírali, ukazujeme si fotky, videa, voláme dalším známým. Někdo pobude půl dne, někdo celý, nejbližší zůstávají přes noc nebo někdy i přes víc nocí. Už u nás spalo ve třípokojovém bytě i čtrnáct lidí,“ říká šestašedesátiletý pan Milan, který je přesvědčen, že tak nějak má rodinná sešlost vypadat.

Ať už takovou návštěvu pořádáte vy, nebo se jí jen účastníte jako hosté, je dobré vědět, čeho se vyvarovat. Nic totiž nepokazí vánoční čas jako spory, hádky nebo příliš otravná společnost.

OMEZTE ALKOHOL

Vánoce nejsou svátky rumu a piva. Alkohol k nim sice patří, ale v omezené míře. Nenalévejte jednoho panáka za druhým, snažte se společnost udržet v příjemné náladě. Dobré víno nic nepokazí, ale i u něj platí, že není třeba vypít tři litry za večer.

NEVNUCUJTE SVŮJ PROGRAM

„A teď si všichni zazpíváme koledy!“ Po tomto vašem výkřiku, který zaznívá už potřetí, se s jistotou začnou mnozí pakovat domů, jiní se musí odebrat na procházku a i ti nejotrlejší schovávají tvář do dlaní. Nechte na osazenstvu, ať se baví podle svého, nikomu nic nevnučujte, spontánní zábava je nejceněnější.

ZAŘIŽTE POHYB

Pokud chcete, aby návštěva proseďela celý den v jednom pokoji, a to se stálým přísunem jídla a pití, jste trýznitelé. Každý potřebuje oddych a hlavně – pohyb. Dohodněte se s ostatními na procházce zimním městem nebo krajinou, po cestě si častokrát popovídáte ještě lépe než doma v obýváku.

NEPOUČUJTE

Pocit, že jste hlava rodiny, nejstarší člen a tím pádem máte právo vše soudit a komentovat, je ošidný. Neustálým mentorováním a poučováním můžete celou rodinu otrávit, aniž byste to mysleli špatně. Buďte si jisti, že jsou oblasti, o nichž toho vaše děti a vnoučata vědí daleko více než vy, ale nechtějte, aby vás začali „školit“ stejným způsobem, jako to děláte vy jim.

TECHNOLOGIE ŘEŠTE JINDY

„Martínku, pojd' sem, teď mi ukážeš, jak se stahují ty aplikace,“ to je další věta, která nesmí zaznívat moc často. Kvůli tomu se k vám na Vánoce rodina nesjela. Pokud potřebujete poradit s chytrými technologiemi nebo třeba pomoci s utěsněním odtoku pračky, požádejte někoho z rodiny o samostatnou návštěvu.

VZPOMÍNEJTE

I když to může občas vypadat, že rodinné příslušníky pramálo zajímáte a baví se jen mezi sebou, buďte si jisti, že existuje způsob, jak je zaujmout. Váš život je plný příběhů a ty jsou vždy přitažlivé pro všechny posluchače. Vypravujte, co jste zažili se svými blízkými, vzpomínejte na ty, kteří už odešli, přineste příběhy, o nichž jste se ještě nezmínili. A stejně tak naslouchejte příběhům, které budou vypravovat ostatní.

Jakub Horák

Španělský velvyslanec: výuka španělštiny v Olomouci může být vzorem pro ostatní

Vztah Olomouce a Španělska v oblastech vzdělávání, kultury i partnerství měst byla obsahem jednání na radnici. Alberto Moreno Humet, velvyslanec Španělska, zavítal do Olomouce poprvé ve své funkci, do níž nastoupil v srpnu 2022.

„Moje návštěva má zejména obsah vzdělávací. Jsme rádi, že se výuka španělštiny těší v Olomouci takovému zájmu. Je to oblast, ve které jste vzorem a důležitým zdrojem informací pro ostatní vzdělávací instituce po celé zemi,“ vysvětlil na úvod své velvyslancké mise Alberto Moreno Humet. Společně s ním proto k jednání na olomoucké radnici zasedli také ataše pro vzdělávání Amaya Cal Linares a Gonzalo Manglano de Garay, ředitel Institutu Cervantes v Praze. V debatě o vzdělávání s primátorem Miroslavem Žbánekem a náměstkem

pro školství a kulturu Viktorem Tichákem vyzdvihli zejména činnost katedry romanistiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého a španělskou sekci Gymnázia Čajkovského.

Společně se pak v další diskusi dotkli rozvíjení vztahů mezi Olomoucí a Španělskem v oblasti kultury a turistického ruchu. „Jsou to náměty, které bychom měli přenést z Prahy do regionu. Španělské turisty bychom mohli společně motivovat k tomu, aby navštívili Olomouc a kraj, právě oni tvoří páteř budoucí spolupráce,“ uvedl s přesvědčením velvyslanec Alberto Moreno Humet, který v oblasti spolupráce samospráv nabídl Olomouci i pomoc při výběru nového partnerského města.

„Pokud máme rozvíjet turismus, společenskou výměnu a podporovat studium španělštiny, bylo by dobré navázat spoluprací s některým ze španělských

měst. Ze zkušeností víme, že právě konkrétní vazby partnerských měst dokážou podnítit zájem veřejnosti a otevřít i nabídku turistické spolupráce,“ reagoval primátor Miroslav Žbánek. „Zájem o výuku španělštiny s sebou zase nese i poptávku po španělské kultuře,“ potvrdil náměstek Viktor Tichák. Ta se do Olomouce přenáší v poslední době zejména díky Festivalu Colores Flamencos, který v roce 2018 oslavil své desáté jubileum. Jeho program každoročně přináší Olomoučanům vhled do španělské hudby, kultury i gastronomie. A další nesmazatelnou španělskou stopu do Olomouce přenesla i letošní Cena Thálie. Jejím držitelem je Sergio Méndez Romero, rodák ze španělského Madridu, který působí jako sólista baletu Moravského divadla od sezony 2021/2022.



Milé dámy, vážení pánové,

prosinec je velmi specifickým měsícem. Začíná adventním obdobím, blíží se Vánoce a následně i přelom roku. Dovolte mi, abych využil Vás oblíbený magazín a aspoň touto cestou Vám řekl pár slov.

Nejkrásnější vánoční čas míváme my dospělí často spojený se vzpomínkami na vlastní dětství, důvěru v kouzelné příběhy i radost z blízkosti rodičů a dalších členů rodiny. Moc nám všem přeji, abychom tyto pocity dokázali pocítit znovu a abychom je současně uměli předávat dalším generacím; ať už našim dětem, vnoučatům nebo třeba klukům a holčákům ze sousedství. Všem přeji vánoční svátky plné pohody, zdraví a radosti.

Jen co v televizi skončí Popelka a další oblíbené pohádky, budeme se loučit se starým rokem a vyhlížet nový rok 2023. Do něj vám přeju nejen šťastný vstup, ale hlavně energii, zdraví a dobrou náladu po celou dobu jeho vlády. Všem upřímně přeji také jistotu a žádné obavy o energetickou či ekonomickou situaci.

Přeji vám dobrý rok 2023.

Váš Mirek Žbánek, primátor Olomouce



Vánoční trhy konečně bez omezení. Lidé se mají na co těšit!

Olomoucké vánoční trhy se po dvou komplikovaných ročnících s omezeními vrací v plné parádě. Kromě vyhlášených stánků s vánočním zbožím a punčem a bohatého programu pro malé i velké návštěvníky připravili organizátoři různé novinky, jako vycházkovou stezku po historickém centru s možností několika vyhlídek z výšky nebo speciální prosklený kontejner na Dolním náměstí s originálními díly lokálních designérů a kreativců. Trhy potrvají do 23. prosince.

„Lidé se po období covidových omezení mohou opět těšit na otevřené trhy se vším všudy. Stánky vyrostou na Horním i Dolním náměstí a ve spolupráci s Výstaviště Flora Olomouc a.s. na tržnici, kde jsme znovu umístili oblíbenou atrakci – vyhlídkové vánoční kolo,“ říká za pořadatele mluvčí Monika Řehulková. Po celou dobu příprav organizátoři monitorovali situaci kolem covidu a komunikovali s krajskou hygienickou stanicí.

Pořadatelé pro návštěvníky připravili vycházkovou trasu, na které mohou obdivovat jedinečné olomoucké památky (kašny, barokní sloupy,

architekturu), vychutnat si neopakovatelnou atmosféru adventních trhů a pokochat se pohledem na historické jádro z několika vyhlídek. První je postavená na Horním náměstí a poskytne neobvyklý výhled přímo na trhy, druhá je z Radniční věže a třetí z 30 metrů vysokého vyhlídkového kola na tržnici. Poslední dvě umožní nejen vyhlídku na stylově nasvícené trhy, ale i velkou část předvánoční Olomouce.

„Vánoční trhy v centru Olomouce stály pro svoji krásnou atmosféru vždy na prvních příčkách při srovnání s ostatními městy. A to platilo nejen u nás, ale i v zahraničí, při hodnocení turisty. Moc bych si přál, aby i letos došly trhy svému původnímu věhlasu, proběhly bez omezení a my všichni si je náležitě užili. A to nejen pro novinky, které pořadatelé na letošní rok připravili, ale i kvůli tomu, abychom se dokázali v době adventu alespoň na chvíli v této nelehké době zastavit a užít si klidný čas se svými blízkými,“ říká primátor Olomouce Mirek Žbánek.

Pořádající spolek Kulturní Olomouc přivede na pódium na Horním náměstí například Báru Basikovou, Turbo,

Pavla Dobeše nebo Poutníky, prostor dostanou i olomoucké kapely a zpěváci – Bluesberg, Homebwoyrista, Terez Wrau, Blues Power, Olomoucký dixieland jazz band, Isbina a řada dalších. Rodiče s dětmi jistě ocení promítání pohádek a filmů, např. Jak dostat tatínka do polepšovny, Vánoční hvězda, Lásky rohatá aj. Nebude chybět ani tradiční zpívání koled s Deníkem a dětským souborem Kassiopea nebo průvod čertů Krampusů. Letos návštěvníci nepřijdou o tradiční rozsvícení vánočního stromu, v provozu bude Ježíškova pošta a dílničky pro děti.

Tradiční stánky nabízejí na náměstích a tržnici inspiraci na vánoční dárky i oblíbené občerstvení, nechybí keramika, adventní věnce, vánoční ozdoby a dekorace, kovářské, textilní či dřevěné výrobky, včelí produkty, zimní doplňky a řada dalších. Po nákupech přijdou vhod vyhlášené olomoucké punče v mnoha variacích, uzeniny, grilovaná masa, klobásy nebo sýry, orientální speciality, makrely na dřevěném uhlí, slovenské halušky nebo čerstvé trdelníky.

Tramvaje už spojují Nové Sady s centrem

Nejlidnatější část Olomouce má přímé tramvajové spojení s centrem města. V úterý 1. listopadu začal provoz tramvají na novém úseku, který provede přes tři zastávky tramvaj centrem sídliště Nové Sady.

Silnice, chodníky a cyklostezka, byly zkolaudovány už v průběhu října, jako poslední byla zkolaudována i tramvajová trať. „Po celou dobu stavby jsme kontrolovali, zda zhotovitelé zvládají termíny. Věděli jsme, že stavba je velmi náročná pro obyvatele sídliště a proto jsem moc rád, že vše skončilo v rámci dohodnutého harmonogramu. Přejí obyvatelům Nových Sadů, aby jim výhody nové trati vynahradily ztížené podmínky posledních dvaceti měsíců,“ dodal primátor Mirek Žbánek.

Stavba druhé etapy tramvajové trati na Nové Sady byla zahájena v březnu 2021 a dokončena v říjnu 2022. Při nákladech ve výši 469 milionů korun vzniklo 1200 metrů tramvajové trati a tři zastávky, tramvaj byla přivezena do Zikovy a Schweitzerovy ulice, modernizovány byly inženýrské sítě v místě trati, vznikly nové chodníky, cyklostezky a přechody pro chodce a vytvořena byla také nová parkovací místa. V listopadu ještě musí dokončit terénní úpravy okolí a vysázet novou zeleň. Do konce roku bude trvat ještě seřizování a nastavení optimálních signálních plánů na všech nových semaforech, což lze kvalitně udělat pouze za plného



provozu a bez uzavírek v jiných částech Olomouce. Trať je v Zikově ulici vedena středem vozovky, za křižovatkou u Billy pak ve Schweitzerově ulici pokračuje na pravém okraji blíž k poli. Zatímco Zikova ulice je hustě zastavěna a proto je z pohledu obyvatel panelových domů optimální vést trať středem ulice, co nejdále od bytových jednotek na obou stranách, ve Schweitzerově ulici je na pravé straně trati pole a navíc se zde v době stavby nenacházely žádné inženýrské sítě. V této ulici trať protažím končí zastávkou U Kapličky a technicky je vyřešena kolejovou úvratí.

V Zikově ulici vznikly po obou stranách komunikace parkovací zálivy s legálními parkovacími místy, další nové parkoviště se šestadvaceti místy bylo vybudováno poblíž Trnkovy ulice, nová

místa vznikají ještě v Zikově ulici místo někdejších zelených ploch.

Na začátku stavby bylo nutno vykácet několik desítek stromů, což u mnoha obyvatel vyvolalo negativní reakce. V okolí trati pak ale bude vysazen dvojnásobek nových stromů a velké množství keřů, jejichž přínos pro lokalitu se projeví při prvním jarním zazelenání. „Odborníci připravili estetické a pestré sadové úpravy z takových druhů, které se vhodně doplňují a navíc toho v městském prostoru hodně vydrží,“ komentoval budoucí vzhled okolí trati primátor Mirek Žbánek. Zajímavostí, která rovněž přispěje k zelenější podobě této lokality, je vegetační povrch na rozchodníkových rohožích, díky němuž je část samotné trati pokryta nízkou vegetací.

Třetí sběrné místo je již v plném provozu

Třídít velkoobjemový odpad mohou Olomoučané od začátku letošního roku již na třech místech ve městě. Ke dvěma sběrovým dvorům v Neředíně a v Chelčického ulici, přibyl nový v Andělské ulici na Nových Sadech. Po zkušebním provozu jej mohou Olomoučané navštívit již v běžné provozní době, a to od neděle do pátku vždy v časech 10:00 – 14:00 a 14:30 – 18:00.

„Občané zde mohou ukládat zejména objemný odpad, dřevo, kovy a BIO odpad,“ upřesnil ředitel Technických služeb města Olomouce Pavel Dostál.

A jak funguje RE-USE centrum? „Věci, které již nepotřebujete, ale stále ještě mohou sloužit svému původnímu účelu, nemusí nutně skončit na skládce. Nové RE-USE centrum je určeno právě ke shromažďování takovýchto věcí. A za drobný finanční příspěvek pak mohou lidé takto odložené zboží z RE-USE centra získat. Jde zkrátka o to podpořit myšlenku recyklace v širším slova smyslu,“ objasňuje princip náměstek primátora pro oblast odpadového hospodářství Otakar Štěpán Bačák. Sběrné místo v Andělské ulici nepřijímá

stavební a nebezpečné odpady. Občané mohou nebezpečné odpady odevzdat na sběrových místech v Neředíně nebo Chelčického, podnikatelé potom na sběrovém místě pro podnikatele v ulici U Panelárny. Stavební suť lze odevzdat pouze na sběrovém místě U Panelárny.

Kromě nové provozní doby má sběrné místo Andělská také nové oplocení u vstupního prostoru, a to v celkové délce 25 metrů. Z motivačního programu na rok 2022 jeho výměnu financovala společnost ELEKTROWIN a.s.

Máte potíže se zápěstím?

Mnoho seniorů má ve vyšším věku problémy se zápěstím. Ty mohou být způsobeny nejrůznějšími faktory, může jít o následky zranění či nějakého úrazu, projev nemoci jako je artróza, artritida, cysty. U starších osob také častěji dochází k mechanickým pádům při běžných činnostech doma či venku, což mnohdy poznamená nejvíc právě zápěstí.

Co se týká bolestivosti, problém se zápěstím se projevuje různě. Při artróze ucítíte obvykle tupou bolest; pokud vás trápí spíše brnění prstů či celé ruky, nejspíše půjde o syndrom karpálního tunelu. Dalším pomocným ukazatelem pak bývá právě místo výskytu bolesti, od palcové po malíkovou hranu. A v poslední řadě se hodnotí také otoky a zhoršená pohyblivost.

KARPÁLNÍ TUNEL

Karpální tunel je průchozí místo na zápěstí, kde najdeme cévy, šlachy a také středový mediální nerv. Šlachy ovlivňují pohyb prstů i dlaně. Pokud je mediální nerv utlačovaný, většinou kvůli nadměrné zátěži na zápěstí při stále stejném pohybu, zhorší se jeho zásobování krví a často se objeví syndrom karpálního tunelu. K symptomům patří necitlivost, brnění či pálení, bolest zápěstí nebo některých prstů, oslabení ruky a nebo pocit, že máte ruku otekou, i když tomu tak není. Rizikovou skupinou jsou osoby s jednotvárnou prací, mnohdy lidé pracující v kanceláři nebo ti, kteří pracují s vibračními nástroji jako jsou motorová pila, sbíječka nebo bruska. Syndrom zhoršujícím faktorem pak mohou být také diabetes, onemocnění štítné žlázy, vývoj cysty a svou roli zde hraje mimo jiné dědičnost.

Podle toho, jakou má bolest zápěstí příčinu a podle závažnosti se používají injekce ulevující od bolesti, rehabilitace, ortéza, v horším případě se přistupuje k chirurgickému zákroku. Sami doma můžete využít ledové obklady nebo volně prodejné léky. Především je ale potřeba namožené zápěstí šetřit. Pokud budete bolest zápěstí přecházet,



můžete si přivodit až trvalé omezení pohyblivosti ruky, poškození kostí, vazů či nervů.

CVIKY PŘI BOLESTECH

Stavba kloubu ruky patří k nejsložitějším v lidském těle. Nachází se zde sedm kostí uspořádaných do dvou řad. Mezi nimi jsou drobné vazy, u nichž může snadno dojít k poranění. Zápěstí je navíc zatěžováno většinou stereotypními pohyby, které je dobré kompenzovat. Proto by měla být preventivní péče o naše ruce v ideálním případě součástí každodenní rutiny. Zvážit také můžete nákup různých kompenzačních pomůcek, kancelářská židle s ergonomickým sedákem by měla být samozřejmostí. Pokud trávíte hodně času u počítače, můžete si také připlatit za takzvanou vertikální myš místo klasické placaté a za zmínku jistě stojí i ergonomické podložky pod myš s gelovou opěrkou zápěstí.

Pokud byste se chtěli pustit do preventivního cvičení, zde je pár tipů:

- Posadte se a opřete ruku loktem o stůl tak, aby byla dlaň otočená k obličeji. Ohněte ruku v zápěstí

dolů, přičemž dlaň míří nahoru, druhou ruku dejte shora a lehce zatlačte ještě více dolů. Zhluboka dýchejte a vydržte tak několik sekund, opakujte třikrát. Ohněte ruku v zápěstí dolů, ale dlaň tentokrát míří dolů, druhou rukou opět lehce stlačte, opakujte třikrát.

- Stoupněte si čelem ke stěně, kolena mějte propnutá. S nádechem se předkloníte, dlaně opřete o stěnu, zapřete se a ucítíte uvolnění v zádech. Vydržte tak několik sekund a prodýchejte, pravděpodobně ještě klesnete o něco níž. Můžete několikrát opakovat.

Pokud není jiná možnost, přistupuje se často k operaci karpálního tunelu, tedy místnímu znecitlivění, protnutí příčného tuhého vazivového pruhu s uvolněním nervu. Mezi další operace zápěstí patří revize šlach, operace člukové kosti, operace artrózy kořenového kloubu palce, artrodéza zápěstí nebo náhrada zápěstí. Proto se raději naučte pravidelně věnovat prevenci, abyste se případné operaci vyhnuli.

Kateřina Benešová

Starosta je od slova starat se, říká primátor Olomouce Mirek Žbánek

Co nás čeká, co se změní a nač se můžeme těšit? Jak se město postaví k problémům, které současná náročná situace přináší? Zeptali jsme se staronového primátora Olomouce Mirka Žbánka.

Stal jste se už podruhé olomouckým primátorem, jaké jsou vaše pocity?

Po těch náročných čtyřech letech jsem samozřejmě zvažoval, jestli mám, i s ohledem na rodinu, pokračovat. Nakonec jsem se však rozhodl, že ještě alespoň jedno volební období zkusím s kolegy tu káru táhnout dál. A děkuji voličům za to, že zhodnotili tu naši čtyřletou práci jako dobrou a pro město přínosnou. Věděl jsem, do čeho jdu, takže teď nemá cenu si stěžovat. Věděli jsme, že opět přichází těžké, ne-li ještě těžší období, než to, které jsme tady teď měli. A to se samozřejmě projevovalo i v diskuzích o novém složení rady, prioritách a cílech, které se od období, kdy jsme připravovali

volební program, poněkud liší. Myslím si, že se všechny strany výrazně posouvají k otázkám zvládání nadcházejících kritických měsíců, nebo, nedej bože, let.

Rodina vás ve vašem rozhodnutí podporovala?

Mohu říct, že moje manželka byla velmi vložná k tomu, abych pokračoval. Benefitů, které práce primátora přináší, opravdu není zas tak moc a přitom pracujete v podstatě sedm dní v týdnu a bez nadsázky minimálně dvanáct čtrnáct hodin denně. V kritických časech i déle. A v pohotovosti jste jako šéf krizového štábu prakticky čtyřicet dvacet hodin denně. Takže tím rodiny

vždycky trpí. Navíc jako veřejně známá osobnost kdykoliv někam vyrazíte, byť jen s kočárkem nebo se psem do parku, stále se na vás někdo obrací se svými problémy. Takže ta ztráta soukromí je veliká. Ale nestěžuju si. Koneckonců slovo starosta je odvozeno od slova starat se. A já to vnímám jako součást své práce, která jednoho dne skončí, a já se vrátím k civilnímu životu.

Jaké jsou největší rozdíly oproti začátku minulého funkčního období?

Ten rozdíl je obrovský. Minulé volební období jsme začínali v době konjunktury. Ekonomika šlapala, daňové výnosy města rostly a měli jsme celou řadu



plánů. Rozbíhalo se čerpání velkých evropských dotací na městské projekty, takže všechno bylo zalité sluncem. A nikdo si nepřipouštěl, že by mohly přijít jakékoliv větší hospodářské problémy. To, co tehdy trápilo Českou republiku, bylo zejména extrémní sucho a my jsme se spíš soustředili na vypořádání se s klimatickými problémy, nikoliv s ekonomickými nebo zdravotními riziky. Teď se vše změnilo. Je tu nejen začátek ekonomické a evropské válečné krize, je před námi i další hrozba – vracející se pandemie covidu. Těch problémů je tolik, že to je úplně jiný start volebního období.

Vidíte v následujících čtyřech letech i nějaká pozitiva?

Z podstaty své osobnosti jsem životní optimista. Někdy možná až přehnaný. Takže věřím, že se nám bude dařit i přes všechny těžkosti naplňovat věci, které jsme si v uplynulých letech vytýčili jako směr rozvoje města a postupně realizovat dílčí projekty. Jsem v situaci, kdy do práce vstávám rád, a když z ní po náročném dni odcházím, mívám pocit dobře odvedené práce. Jsem obklopen výborným týmem lidí a věřím, že pořád žijeme v jednom z nejkrásnějších měst v Evropě. Podílet se na jeho správě a rozvoji je prostě úžasná práce. Byť přináší řadu těžkostí, které ale nezakrýváme. Někdy nám totiž neumožňují plnit Olomoučanům vše, co by si přáli.

Očekáváte v následujících letech velké změny ve fungování města? Čekají nás hubenější léta?

Obávám se, že ano. Už předběžný návrh rozpočtu, ve kterém se promítá pokles daňových příjmů, prudký nárůst cen a inflace, je předzvěstí toho, že se bude muset město v mnoha svých plánech, které jsme si nastavili třeba na těch nejbližších pět až deset let uskomnit. Rada věcí se asi bude od-souvat. Budeme se muset zaměřovat na trochu jiné priority než v minulosti a na druhou stranu se budeme snažit zajistit řádné fungování města, tak aby lidé neztratili v té těžké době ještě víru v to, že samospráva kolem nich funguje a město se o ně stará. A to jsme



v situaci, kdy máme do konce příštího roku zaslíbené loňské ceny za energie, takže jsme na tom ještě relativně dobře.

Jaké budou vaše priority v nadcházejícím volebním období?

Musíme zachovat dostatečný objem peněz na obnovu a údržbu majetku. Ten je obrovský a každým rokem narůstá. S tím, jak se ve městě staví, se rozšiřuje také městská infrastruktura, kterou od developerů přebíráme a o kterou se musíme starat. V minulých letech jsme v některých oblastech navýšili peníze na opravy a údržbu majetku o stovky procent a ani to nestačí. Chceme se zaměřit na energetické úspory v městských budovách včetně škol a školek, modernizaci městské hromadné dopravy nebo na sociální oblast. Růst počtu občanů, kteří se ocitají na nebo za hranicí chudoby, i nás nutí reagovat a zintenzivnit pomoc. Nechceme, aby například děti ztratily možnost účastnit se volnočasových aktivit, nebo aby společnost žila v nějakém presu kvůli nedostatku financí a poklesu životní úrovně. Ve spolupráci se státními programy sociální podpory chceme doplňkově nabízet pomoc, která bude okamžitá a bude opravdu od města.

Máte vy osobně nějaký srdcový projekt, který byste rád viděl v realizaci?

Nově jsem si vzal do své gesce zoologickou zahradu, kde jsme se v minulých

letech rozhodli, že po dlouhých desetiletích začneme opravovat infrastrukturu. Bez toho se totiž nemůže v budoucnu rozvíjet. A to i z pohledu dobudovávání a modernizace pavilónů. Je to taková moje srdeční záležitost. Chtěl bych dohlížet na to, že ty projekty v zoologické zahradě opravdu nastartují její rozvoj a že se zlepší podmínky nejenom pro pohodu zvířete, ale i zaměstnanců a návštěvníků. Mimo to chci pokračovat v modernizaci zázemí pro dobrovolné hasiče, protože pod kancelář primátora nově přechází i odbor ochrany, který tam logicky patří. Jako předseda krizového štábu moc dobře vím, jak záslužnou práci dobrovolní hasiči v Olomouci odvádějí a jak důležité je, aby měli kvalitní zázemí a techniku, která bude srovnatelná s tou, kterou používají profesionální hasiči.

Je teď něco, na co se v dohledné době těšíte?

Samozřejmě. Když to řeknu s velkou nadsázkou, tak byl bych rád, kdybychom měli pěknou a příjemnou zimu, kdy si užijeme normální vánoční trhy, na jaké jsme byli zvyklí před covidem a zároveň nás nebude sužovat strach z nedostatku energií nebo jejich ceny. A byl bych rád, kdyby se po Novém roce opět naplno rozjela plesová sezona, která vždycky byla známkou dobré nálady ve městě. I tyto drobné každodenní radosti totiž patří k životu a já bych si přál, aby si ho lidé mohli užívat se vším, co jim město Olomouc nabízí.

Tipy na kulturu a výlety

● Vánoční trhy v Olomouci

Kromě každoročně vyhledávaných stánků s vánočním zbožím, punčem a bohatého programu pro malé i velké návštěvníky přichystali letos organizátoři i netradiční vycházkovou stezku po historickém centru s možností několika vyhlídek dokreslujících slavnostní adventní atmosféru. Dále vás čekají nejen koncerty, ale i vánoční kino nebo Česká mše vánoční Jakuba Jana Ryby. Tradiční stánky nabízejí na náměstích a tržnici inspiraci na vánoční dárky i oblíbené občerstvení. Nechybí keramika, adventní věnce, vánoční ozdoby a dekorace, kovářské, textilní či dřevěné výrobky, včelí produkty, zimní doplňky a řada dalších. Po nákupu přijdou vhod vyhlášené olomoucké punče v mnoha variacích, uzeniny, grilovaná masa, klobásy nebo sýry, orientální speciality, makrely na dřevěném uhlí, slovenské halušky nebo čerstvé trdelníky. Trhy končí 23. prosince.



Tipy na kulturu

● Řemeslo v Pivovaru Litovel

Chcete mít možnost nahlédnout pod pokličku litovelským sládkům a zjistit něco více o historii vaření piva? Na exkurzi se dozvíte, jak se vaří klasické české pivo, co vše dělá v pivovaru sládek, ale také jak vypadá spilka nebo ležácké sklepy a mnoho dalšího. Milovníci zlatavého moku starší 18 let si mohou zvolit exkurzi s ochutnávkou místního piva. Prohlídky se konají ve všední dny, cena za hodinu začíná od 150 korun a minimální počet osob ve skupině je 15, jednotlivci se mohou přidat po domluvě. Rezervujte si své místo na exkurze@litovel.cz nebo na telefonu 724 776 392.

● Noc světových vánočních melodií

Koncert s názvem Hollywood in Olomouc – během něj se rozezní světově proslulé vánoční melodie v podání Bohemian Symphony Orchestra Prague. Ten připravil jedinečný večer plný nejznámějších vánočních a filmových melodií, které 17. prosince zaplní honosný sál Clarion Congress Hotelu v Olomouci. Koncert nabízí svátečně laděný, a přesto dokonale pestrý hudební mix. Nebudou v něm chybět tradiční vánoční skladby jako Schubertova Ave Maria nebo Gruberova Silent Night, kterou všichni známe jako Tichou noc. Na své si přijdou také milovníci vánočních filmů. Profesionální orchestr nabídne totiž i melodie ze snímku Sám doma nebo nestárnoucí romantické komedie Láska nebeská. Chybět nebude ani Hallelujah, které se stalo osudovou skladbou pro legendárního Leonarda Cohena. V podání Bohemian Symphony Orchestra Prague zazní rovněž Happy Xmas/War Is Over od Johna Lenona nebo All I Want for Christmas Is You od Mariah Carey. Ryze českou třetinou na dortu pak budou Tři oříšky pro Popelku, jež jsou dílem Karla Svobody. Orchester má za sebou řadu klasických koncertů po celé Evropě, vycestoval ale také na turné po Japonsku a Číně. Vstupenky si můžete zakoupit v síti Ticketstream od 790 korun.

● Halouzkův betlém a Ježíškova pošta v Hranicích

Od první adventní neděle navozuje na Masarykově náměstí vánoční atmosféru Halouzkův betlém, který je letos rozsáhlejší než v loňském roce. Autorem betlému je řezbář Jiří Halouzka, který je také tvůrcem a majitelem největšího betlému na světě. Ten je k vidění v jeho dřevěné Pradědově galerii v Jiříkově u Rýmařova. Letošní novinkou je Ježíškova pošta, určená na přání dětí i dospělých.

● Afrika v Muzejíčku

Na podzim se šumperské Muzejíčko proměnilo v africkou buš s množstvím divokých zvířat. Nechybí zde lvi, antilopy, vodušky, opičky nebo gepard. Při svém putování po Africe musí návštěvníci překonat různé nástrahy a překážky, aby se vyhnuli nebezpečným šelmám a ostrým zubům krokodýla nilského. Základem výstavy je sbírka dermoplastických

preparátů zapůjčená od paní Jany Zemanové, doplněná exponáty z Lovecko-lesnického muzea na zámku Úsov. A jak již je v Muzejíčku zvykem, nechybí ani tematicky zaměřené aktivity pro děti i pro jejich dospělý doprovod. Otevřeno denně mimo pondělí od 9 do 17 hodin. Vstupné je 60 korun, snížené 40 korun.



● Kam nechodí slunce, tam chodí lékař

Regionálně zaměřená výstava přibližuje vývoj poskytování zdravotní péče v časovém rozmezí od 19. století až téměř po současnost. Soustředí se především na tři větší tematické celky. Největší z nich bude věnován historii a stavebním proměnám nemocničních areálů (Šumperk, Zábřeh, Libina, Červená Voda aj.), poliklinik a dalších vybraných zdravotnických zařízení včetně vývoje záchranné služby. Další část výstavy umožní návštěvníkům nahlédnout do světa starých lékáren. Třetí velké téma představuje lázeňská péče, která má v regionu svou dlouhodobou tradici. Textové panely budou doprovázeny nejen bohatým obrazovým materiálem, ale také zajímavými trojrozměrnými exponáty. Regionálně pojatý obsah výstavy vhodně doplňují i mnohé všeobecné zajímavosti ze světa zdraví. Otevřeno denně mimo pondělí od 9 do 17 hodin. Cena vstupného je 50 korun.



● Vánoční charitativní koncert Honzy Mlčocha

Zažijte jedinečný koncert olomouckého zpěváka Honzy Mlčocha, který se koná v neděli 11. prosince od 18 hodin v olomouckém Kině Metropol. Zazní hřejivé vánoční

a popové melodie z nevyčerpatelného repertoáru zlatého slavíka Karla Gotta. Těšit se můžete na nejkrásnější vánoční melodie jako například Kdepak ty ptáčku hnízdo máš, Jsou svátky, Dny zázraků a přání, Jdi za štěstím, ale zazní i vánoční koledy a další oblíbené skladby zlatého slavíka. Částečný výtěžek z tohoto koncertu bude věnován Nadačnímu fondu Kolečko, na vzdělávací programy prevence úrazů dětí a rizikového chování v silničním provozu. Večerem provází římskokatolický farář Zbigniew Czendlik. Vstupenky jsou k dispozici v Kině Metropol za 390 až 450 korun.

● Nově vybudované muzeum harmonik Litovel

Říkají Vám něco harmoniky? Určitě ano, ale v Litovli nově vybudované muzeum přinese spoustu zajímavých myšlenek a novinek, které jste ještě nevěděli. Muzeum harmonik v Litovli vzniklo z daru unikátní soukromé sbírky akordeonů a heligonek pana Jiřího Sedláčka. Sbírkou obsahuje více než 330 nástrojů. Zastoupeno je okolo 40 českých výrobců. K vidění jsou i atypicky vyrobené nástroje nebo tahací harmoniky starší 150 let. Zlevněné vstupné pro seniory je 30 korun a otevřeno je od úterý do pátku od 9 do 17 hodin a v sobotu od 9 do 15 hodin.



● Václav Hollar – Krajina a města

Ve výstavním prostoru Grafický kabinet Václava Hollara se letos můžete přijít podívat na výstavu Václav Hollar – Krajina a města II., která navazuje na předchozí výstavní projekt. Představuje Hollarovy veduty, pohledy do krajiny i detailní práce významných staveb. Jádrem výstavy tvoří známý cyklus Pohledy na Tanger, k vidění jsou i tisky ze série Římské ruiny či lepty vytvořené pro známý trojdílný knižní titul Monasticon Anglicanum. Václav Hollar (1607–1677), věhlasný rytec a kreslíř 17. století, svou tvorbou přispěl k rozvoji techniky rytí i leptání do mědi a jako jeden z mála Čechů své doby ovlivnil výtvarné umění v evropském

kontextu. Ve sbírce zábržského muzea se nachází impozantní kolekce grafických listů tohoto umělce, kterou daroval muzeu milovník a sběratel umění plk. Karel Lukas (1897–1949) a jež je dodnes řazena k nejrozsáhlejším souborům díla Václava Hollara v České republice. V rámci návštěvy Grafického kabinetu Václava Hollara jsou přístupny také expozice s vypovídajícími názvy Z historie města a okolí a Z pokladů zábržského muzea. Otevřeno denně mimo pondělí od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hodin.



Tipy na výlety

● Bazénový komplex Karlova Studánka

Horské lázně Karlova Studánka najdete v malebném prostředí Jeseníků. Jde o nejvýše položené lázně u nás a čistota vzduchu je srovnatelná s Alpami, o nádherné stylové architektuře ani nemluvě. Navštívit zde můžete bazénový komplex, který je k dispozici jak pacientům, tak i veřejnosti (odpoledne a večer). Bazén je dlouhý 14 metrů a voda v něm je příjemně teplá. Najdete tady spoustu moderních relaxačních prvků včetně balneologického vybavení. Kromě hydroterapie jsou vám k dispozici i termo nebo fototerapie a solná jeskyně. Vedle bazénu je tepidárium se suchým a vlhkým teplem a finská sauna. Užít si můžete celou řadu nejrozumnějších procedur. Pokud vám vyhládne, navštivte místní restauraci, cukrárnu nebo bar Libuše.

● Zámek a zámecký park s naučnou stezkou

Na okraji lázeňského města Velké Losiny nedaleko Šumperka najdete zámek Velké Losiny a k němu přiléhající park s naučnou stezkou Poznáváme stromy. Na informačních cedulích se dozvíte řadu zajímavostí o běžných i nevhodných dřevinách. Vstup na nádvoří zámku je volný, může být zpoplatněn jen v době konání kulturních akcí. Zámek dále nabízí dva základní prohlídkové okruhy: Žerotínové na Losinách a Lichtenštejnové na Losinách. Trvají 50–60 minut. Mimořádným zážitkem je bezbariérová prohlídka vysokého zámku formou videoprojekce. Dětem je možné zakoupit ilustrovaného průvodce s pastelkami po zámku

Velké Losiny, který je více zapojí do prohlídky. Ve vybraných termínech na zámku Velké Losiny probíhají zajímavé výstavy.

● Lušticí hledačka v Rapotíně – Bukovka

Vyzkoušejte půldenní hezkou okružní procházku s úkoly, která vás zavede až na vrchol rozhledny Bukovka. Čeká vás osm zvědavých otázek a také například křížovky, doplňovačky, bludiště a šifry. Začátek cestičky je v centru obce Rapotín, u infocentra. Okruh je dlouhý 7,5 kilometru a zabere vám asi 3 až 4 hodinky. Můžete vybírat ze dvou variant: EASY (pro děti již od 5 let) a JUNIOR pro zdatnější luštitelé. Těšte se na zábavu pro celou rodinu protkanou zajímavými informacemi z okolních lesů a luk. Hledačku si můžete vyzvednout buď osobně v infocentru v Rapotíně, případně si ji lze objednat on-line přes formulář na stránkách cestickou.cz, zaplatíte kartou či převodem a hledačka vám přijde obratem na e-mail ve formátu PDF. V klidu domova si ji vytisknete a můžete vyrazit.



● Koutecký les – přírodní skanzen tradičních podhorských řemesel

V areálu Kouty nad Desnou se nalézá pozoruhodná expozice dřevěných soch a plastik, které je možné si prohlédnout od dolního parkoviště podél jednoho z přítoků Divoké Desné. Přírodní skanzen zobrazuje tradiční řemesla zdejšího kraje. Vidět můžeme uhlíře u milířů, dělníky u lesní železnice, dřevorubce, lesníky či pastevce. Expozice je doplněna o různé skřítky, čerty, strašidýlka a jiné pohádkové bytosti. Trasa Kouteckým lesem je zakončena u vládce hor – Praděda. K odpočinku poslouží například hříbkové posezení nebo čertův jazyk.

● Těšíkovská kyselka

U Těšíkova, části města Šternberka ze země vyvěrá jeden z nejvýznamnějších pramenů oblasti, Těšíkovská kyselka. Pramen železité minerální vody je zmiňován už v roce 1669, a patří tak k jednomu z nejstarších známých na Olomoucku. Oblíbený je nejen místními obyvateli, ale i lidmi, kteří se sem za načervenalou vodou sjíždějí z širokého okolí. Pramen, kolem něhož byly dříve vybudovány dokonce i malé lázně, naleznou na pravém břehu Trusovického potoka, kde nad Těšíkovským mlýnem voda vyhloubila nádherný hluboký kaňon se skalními výběžky. K Těšíkovské kyselce se váže hned několik pověstí. K prameni v nadmořské výšce 495 metrů vede oblíbená cyklotrasa z Bělkovic do Horní Loděnice a prochází tudy i několik značených turistických tras. Kdo chce, může sem ale dojet i autem.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2022
PROSINEC**

14.00 hod. / 80,-

ČT	8. 12.	INDIÁN	Č
ČT	15. 12.	VRAŽDA V LONDÝNĚ	T
PO	19. 12.	BUKO	Č
ČT	29. 12.	SPOLU	Č

Č – ČESKY

D – DABING

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

T – TITULKY

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

KINO METROPOL

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, nechce se mi věřit, ale neúprosně plynoucí čas ukrajuje poslední část letošního roku.

V kalendáři jsme otočili poslední list označený jako prosinec a s ním blížící se nejkrásnější svátky v roce, kdy naše domovy opět provoní vůně jehličí a vanilky. Zapálili jsme první svíčku na adventním věnci, nastal čas klidu, rozjímání, dobročinnosti, čas, kdy se jedna svíčka zapaluje od druhé a oheň té první a poslední září a hřeje stejně jako poselství Vánoc, které se předává z roku na rok, z generace na generaci a neztrácí nic na své síle, má kouzlo, které jiné svátky nemají.

V rukou máte poslední letošní číslo vašeho oblíbeného magazínu a já poslední možnost v tomto roce se ohlédnout za aktivitami Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Kdybych měla zhodnotit schválený plán práce Krajské rady seniorů 2022 jednou větou, pak musím již tradičně konstatovat: „Splněno opět beze zbytku“. O všech aktivitách a činnostech KRS jsem vás podrobně pravidelně informovala ve sloupku KRS. Díky této pravidelnosti a vstřícnosti redakce Moravského seniora jsou aktivity Krajské rady seniorů vyhledávané a hojně navštěvované širokou veřejností. Dovoluji si tedy touto cestou, jménem Krajské rady seniorů Olomouckého kraje a všech příznivců a spokojených čtenářů Moravského seniora, poděkovat vydavateli, šéfredaktorovi, člověku s velkým srdcem panu Miloslavu Kyjevskému a celému redakčnímu týmu za krásný magazín, na který se vždy těšíme a čteme jedním dechem od první stránky až po poslední a popřát pevné zdraví, sílu a štěstí.

VÝROČNÍ KONFERENCE KRS OLOMOUCKÉHO KRAJE

Vážené členové KRS, jako každý rok připravujeme výroční zasedání KRS. Letošní konference proběhne dne 10. 1. 2023 na sále v Sokolské 7



v Olomouci od 9:30 hod. Pozvánky s programem včetně návrhu plánu aktivit KRS pro rok 2023 budou zaslány předsedům a zástupcům členských spolků a členům KRS e-mailovou poštou. Zároveň uvítáme nové zájemce o členství. Více informací můžete získat na www.krsol.cz

KRAJSKÁ TÁBOROVÁ ŠKOLA V ČEKYNI 2023

V minulém čísle jsme zveřejnili nabídku sedmého ročníku seniorského tábora Čekyně 2023.

Není pro nás vůbec překvapením, jaký zájem u vás tato nabídka vyvolala. K dnešnímu dni je obsazena v obou turnusech větší polovina. Připomínáme, že rezervace jsou platné pouze po uhrazení pobytu. Hlásit se můžete na tel.: 725 432 896 nebo e-mailem na info@krsol.cz

Po zkušenostech z předešlých ročníků, kdy nám někteří zájemci blokovali rezervaci a odhlásili se pár dní před konáním tábora, předsednictvo KRS na svém řádném zasedání odhlasovalo uplatnit storno poplatky. Pokud se odhlásíte z vážných nečekaných zdravotních důvodů (budete mít potvrzení od lékaře) nebo si najdete za sebe náhradu, bude vám vrácena celá částka. Již teď usilovně připravujeme

na táborovou školu skvělý program, takže se máte na co těšit.

AKREDITOVANÁ BEZPLATNÁ PORADNA PRO SENIORY

Milí senioři, nebojte si říci o pomoc. V naší kanceláři na Jeremenkové 59/4 (bývalá celnice ČD naproti Hotelu Senimo, autobusová zastávka Na mlýně) na vás čekají dvě poradkyně, které vám pomohou zvládat těžké životní situace a problémy, se kterými si sami neumíte poradit. Telefony našich poradkyň 602 647 230 nebo 602 618 073. Pobočku máme také v Konici na Masarykově náměstí 66 a tel. poradce 602 369 852. Více informací najdete na www.krsol.cz

PŘIPRAVUJEME VE SPOLUPRÁCI SE SENIORTRAVEL

V lednu 2023 jednodenní zájezd do termálních lázní v Bešeňové, v únoru jednodenní zájezd do termálů Laaen der Thaya v dubnu 2023 vícedenní zájezd zámky na Vltavě, Rumunsko-Transylvánie po stopách Dráculy a Rakousko s výlety. Letáky a informace budou zveřejněny na webových stránkách KRS a Seniortravelu.

PODĚKOVÁNÍ

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje vedení Olomouckého kraje, všem partnerům a podporovatelům za spolupráci a podporu aktivit KRS pro širokou seniorskou populaci v našem kraji, bez které by tyto aktivity nemohly být realizovány. Poděkování patří také předsednictvu KRS za neúnavnou práci, čas a organizaci všech aktivit na základě dobročinnosti, kdy odměnou je jim vydařená akce a spokojení senioři.

Milí senioři, vážení čtenáři, letošní rok ve srovnání se dvěma předešlými byl pro nás opět velmi těžký – válka na Ukrajině, energetická krize, inflace, drahota. Přesto jsou vánoční svátky obdobím, na které již tradičně netrpělivě čekáme, protože jejich kouzlo a výjimečnost nás naplňují i v těžkých dobách pocitem štěstí, pohody a pokoje. Adventní čas, který právě prožíváme, je opět příležitostí se zastavit, nahlédnout do hloubky svých duší a uvědomit si sílu rodiny, přátelství, lásky, úcty, obětavosti, lidské solidarity, ale také příležitost si připomenout, jak důležité je naslouchat, pomáhat a odpouštět.

A tak bych vám chtěla popřát, jménem Krajské rady seniorů ale i osobně, abyste byli zdraví, šťastní a měli se dobře. Ať je u vás vždycky někdo, koho můžete obejmout.

*Krásné Vánoce
a šťastný nový rok!*

Milena Hesová
Předsedkyně KRS
Olomouckého kraje
Místopředsedkyně
Rady seniorů ČR

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá VII. ROČNÍK
4.-9. 6. 2023

KRAJSKÉ TÁBOROVÉ ŠKOLY V PŘÍRODĚ PRO SENIORY

Tábor v Čekyni u Přerova
I. turnus



- Strava** – plná penze, svačiny, pitný režim
- Ubytování** – chatky, bungalovy
- Doprava** klientů autobusy z Olomouce tam i zpět
- Celodenní výlet autobusem
- Bohatý zážitkový program plný překvapení
- Soutěže, hledání pokladu, stezka odvahy, taneční a zábavné večery s živou hudbou, karnevalový rej u táborového ohně

	Bungalov 5300,- Kč		Chatka 5000,- Kč
--	------------------------------	--	----------------------------

V případě zájmu hlaste se na e-mailu: Info@krsol.cz nebo tel. 725 432 896





www.krsol.cz



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE



Olomoucký kraj

Táborová škola se koná pod záštitou Mgr. Ivo Slavotínka,
I. náměstka hejtmána Olomouckého kraje.

Odešel z našich řad
S lítostí neseme smutnou
zprávu, že zemřel
Ing. Jiří Hambálek
zakladatel, kolega,
kamarád
a člen předsednictva
Krajské rady seniorů
Olomouckého kraje.

Čest jeho památce!



Kvíz Moravského seniora



Vesmír

1 Jaká je jediná planeta ve sluneční soustavě, která není pojmenována po řeckém bohu nebo bohyni?

- ☐ a) Venuše
☐ b) Země
☐ c) Jupiter

2 Ve kterém roce došlo k překlasifikaci Pluta na trpasličí planetu?

- ☐ a) 2001
☐ b) 2004
☐ c) 2006

3 Jak dlouho trvá, než se sluneční světlo dostane na Zemi?

- ☐ a) 8 sekund
☐ b) 8 minut
☐ c) 8 hodin

4 Do kterého souhvězdí patří Zemi nejbližší hvězda (po Slunci)?

- ☐ a) Herkules
☐ b) Kentaur
☐ c) Orion

5 Kdo byl prvním člověkem, který cestoval do vesmíru v roce 1961?

- ☐ a) Jurij Romanenko
☐ b) Jurij Glaskov
☐ c) Jurij Gagarin

6 Který prvek tvoří 92 % Slunce?

- ☐ a) vodík
☐ b) dusík
☐ c) kyslík

7 Která mlhovina je nejbližší Zemi?

- ☐ a) Orion
☐ b) Koňská hlava
☐ c) Kočičí oko

8 Jak se jmenuje galaxie, která je nejbližší k Mléčné dráze?

- ☐ a) Whirlpool
☐ b) Pulec
☐ c) Andromeda

Odpovězte na kvízové otázky a soutězte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 8. 12. 2022 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz.

Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat.

Řešení můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

Řešení kvízu z 11/2022 na téma „Umění“:

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

Výherci: Vladimír Vosmanský, Přerov; Lud'a Pospilová, Slatinice; Ludmila Opálková, Olomouc

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



Danuše Vašíčková • 81 let
Rouské

Největší radost jsem měla z narození synů, dlouho jsme na ně čekali.

Vždy jsem říkala, že se těším na důchod... (smích)
Teď jsem ráda za dobré zdraví, chtěla bych co nejdéle zůstat v takové kondici v jaké jsem nyní.



Alice Hájková • 78 let
Hodonín

Největší radost mám z toho, že jsem se po předchozích zkušenostech dostala sem do domova, kde je mi dobře.

Těším se na syna, který za mnou přijede.



Helena Hanáková • 62 let
Rychlov

Jsem šťastná, že jsem se dostala sem do domova, mám kolem sebe pomoc a dohled, moc si toho vážím.

Těším se na další akce a výlety tady v domově.



Božena Dohnalová • 89 let
Lazníky

Největší radost jsem měla z narození dvou zdravých synů.

Těším se na každý den tady v domově společně strávený s mými kamarádkami.



Jedlé dárky

NAKLÁDANÉ CIBULKY S PAPRIKOU

1 kg malých cibulek
2 různobarevné kapie
250 ml octa
100 g cukru krystal
25 g soli
Nové koření, celý pepř, bobkový list, hořčičné semínko, kyselina citronová

Oloupané cibulky vložte do hrnce, přidejte špetku kyseliny citronové, zalijte studenou vodou a přiveďte k varu. Ihned cibulky scedte a propláchněte studenou vodou. Na nálev zahřejte 1 litr vody s octem, cukrem a solí. Na dno každé zavařovací sklenice dejte jeden bobkový list, 3 kuličky celého pepře, 2 kuličky nového koření a půl lžičky hořčičného semínka. Na koření naskládejte ochlazené cibulky s proužky barevných paprik. Zalijte, dobře uzavřete a sterilujte 25 minut na 85 °C. Sklenice nechte vychladnout dnem vzhůru.

ŠÍPKOVÝ LIKÉR

1 kg šípků
500 ml vodky (slivovice)
Kůra ze dvou pomerančů
300 g cukru
3 celé skořice
10 hřebíčků
250 ml vody

Šípky dobře očistěte, odkrojte stopky i zbytky květů a nasekejte nebo rozmixujte. Promíchejte s kořením a nakrájenou, dobře omytou kůrou z pomeranče. Ve velké sklenici směs zalijte připraveným alkoholem tak, aby bylo vše ponořené. Zakryjte a nechte v chladu a temnu (ne v lednici) louhovat 2–3 týdny. Poté přecedte přes plátno a smíchejte s cukrem rozvařeným ve vodě. Nalijte do uzavíratelné lahve.

DOMÁCÍ GRANOLA (MÜSLI)

500 g ovesných vloček
200 g ořechů (vlašské, lískové, mandle, kešu)

20 g chia semínek
1 lžička mleté skořice
50 g strouhaného kokosu
100 g medu
3 lžíce kokosového oleje (může být i slunečnicový)
1 lžíce javorového sirupu

Ořechy nasekejte na menší kousky a smíchejte v míse s ostatními sypkými ingrediencemi. Med, olej a sirup spolu rozmíchejte, přidejte ke směsi vloček a dobře promíchejte. Směs rozprostřete na plech vyložený pečícím papírem a pečte ve vyhřáté troubě na 150 °C asi 10 minut. Během pečení směs promíchejte. Granola začne zlátnout a rozvoní se. Nechte vychladnout na plechu, poté naplňte do dobře uzavíratelných sklenic nebo celofánových sáčků. Tip! Do směsi lze přidat také různé nasekané sušené ovoce, ale vždy až ke konci pečení, snadno se spálí.

Petržel – bylinka našich babiček

Vedle například takové pažitky patří petrželka k základnímu zelenému koření a neměla by tím pádem chybět ani na žádné zahrádce. Je blízce příbuzná mrkvi, celeru, kopru či fenýklu. Pochází z vyšších poloh středomoří, kde ji stále najdete planě růst. Tento zdroj vitamínů, minerálů a dalších látek, který můžeme využít po celý rok, si ale mnozí pěstují i doma za oknem.

Rozlište však pěstování kořenové a listové varianty. Kořenovou petržel vyséváme od října a klíčí zhruba měsíc a půl, sklízí se před prvními mrazíky. Listová petržel se pak vysévá od srpna a lze ji sklídit i v zimě. Je oblíbená právě jako bylinka pěstovaná v bytě za oknem, kde semínka vysejeme časně z jara. Petrželka je dvouletá rostlina, naprosto nenáročná. Úplně jí stačí běžná hlína a slunečná poloha. Můžeme si pomoci sazenicemi ze zahradnictví nebo supermarketu, pokud ji ale necháte na záhonku přirozeně vysemenit, každý rok vyrostou nové rostlinky. Ty se pak na podzim dají přesadit do květináče a zásoba čerstvých lístků bude po celou zimu.

CO VŠECHNO UMÍ

Jde buď o petrželku hladkolistou, nebo kadeřavou, takzvanou kudrunku, která má ostřejší chuť a je dekorativní, kromě kořenění se tedy používá také na ozdobu. Hladkolistá petržel je trochu jemnější, co se týče chuti, a používá se v kuchyni o něco víc. Petrželky si ceníme především pro její vysoký obsah vitamínu C. Ten se ale ničí varem, proto ji do jídel přidáváme ideálně až na konec, když už je dovařeno. Hodí se kamkoliv – do polévek, omáček, salátů, těstovin či na posypání brambor, do jídel z mletého masa, dušeného i pečeného masa nebo třeba marinád, klidně také do houskových knedlíků a samozřejmě ke zdobení obložených chlebiček. Čerstvou nakrájenou petrželkou lze ozdobit a dochutit v podstatě jakékoli jídlo. Mimo vitamin C obsahuje petržel hodně draslíku, vápníku, hořčíku, manganu, železa a chlóru, provitaminu A a vitaminy skupiny B.

Naťovou petržel lze použít při zraňkových poruchách, protože se v ní koncentrují veškeré aktivní látky. Už od středověku se nať petržele (nebo kudrunka) používá i coby kardiotonikum, posiluje totiž správnou funkci srdce, například při arytmiích. Dále je vhodná při zánětech prostaty, artritidě a revmatismu. Petržel je také mírné afrodiziakum, nebo pomáhá zlepšovat stav pokožky, nehtů a vlasů. Rozdrcené listy se v létě používají jako první pomoc při poštípání hmyzem. Vždy je ale třeba dodržovat dávkování, velké množství totiž působí halucinace nebo pseudoepileptické záchvaty. Žvýkáním petrželky osvěžíte svůj dech klidně i po požití česneku.

CO S NÍ

Čerstvou zelenou nať můžete skladovat v lednici například v plastovém sáčku, aby neuvadala. Mějte jej ale pootevřený, kvůli případnému hnití, vydrží až pět dní. V případě potřeby větší zásoby můžete mít schovanou bylinku usušenou nebo zamraženou.

Nálev: 2 kávové lžičky sušeného kořene zalijeme 250 ml vroucí vody, necháme 10 minut vyluhovat, slijeme a užíváme dvakrát denně 125 ml při problémech s ledvinami a trávením.

Víno: 10 listů naťové petržele, 1 litr bílého vína a lžíce vinného octa vaříme 10 minut, přidáme 300 g medu a vaříme další 4 minuty. Slijeme a poté už užíváme likérovou sklenku denně (nejlépe ráno) na podporu srdeční činnosti.

POUŽITÍ PETRŽELKY

- vysoký krevní tlak, hypertenze,
- očista trávicího traktu, zlepšení trávení,
- nemoci ledvin, ledvinové kameny,
- močový písek, močové kameny,
- posílení zraku, nemoci očí, šero-slepost, zánět zrakového nervu,
- afrodiziakum pro ženy, reguluje menstruační cyklus,
- kardiotonikum, posílení srdce,
- angina pectoris,
- špatné prokrvení srdce, špatné prokrvení srdečního svalu myokardu.



Hejtman se poklonil památce válečných hrdinů

U příležitosti Dne válečných veteránů se v pátek 11. listopadu na ústředním hřbitově v Olomouci konal pietní akt k uctění památky padlých hrdinů. Vojákům, kteří neváhali nasadit život za svou vlast, se poklonili hejtman Olomouckého kraje Josef Suchánek a jeho náměstek Ivo Slavotínek.

Významný den pokračoval setkáním s válečnými veterány v Klášterním Hradisku. Ve slavnostním sále Vojenské nemocnice Olomouc jim hejtman poděkoval za jejich službu a odhodlání chránit naši zemi.

„Před rokem jsem zde, u památníků obětí obou světových válek v Olomouci, řekl, že již několik našich generací žije v míru a relativním bezpečí. Netušil jsem, že od jara letošního roku tahle proklamace nebude platit. Letošní Den válečných veteránů tak prožívám ještě intenzivněji než obvykle. Odkaz zásluh válečných veteránů

na naší svobodě a demokracii je dnes silnější než jindy,“ uvedl hejtman Josef Suchánek.

Mezinárodní Den válečných veteránů připadá právě na 11. listopad, kdy

v roce 1918 došlo k podpisu mírové smlouvy mezi Spojenci a Německem – fakticky tak skončila první světová válka v Evropě. Symbolem tohoto dne se stal vlčí mák. (olk)



Nová kniha o kraji ukazuje region tak, jak ho možná neznáte

Olomoucký kraj má po šestnácti letech novou knihu popisující krásy tohoto výjimečného regionu. Formou textu a fotografií provede čtenáře po místech, která možná neznají, a ta, jež navštívili, zobrazuje v nové perspektivě. Slavnostní křest knihy Olomoucký kraj – Souznění dvou tváří, proběhl přímo v budově hejtmánství v pondělí 31. října.

„Kniha může být skvělou inspirací pro výlety nebo dovolenou v Olomouckém kraji. Jediná potíž bude v tom, vybrat si, kam vyrazit dřív, protože krásných míst je u nás opravdu spousta. A kdo třeba už přemýšlí, čím potěšit svoje blízké na Vánoce, má teď skvělý tip,“ řekl Josef Suchánek, hejtman Olomouckého kraje.

Novinku si mohou zájemci koupit přímo z domova. Kniha je k dispozici na webu www.dovolenasnapadem.cz.

„Jde o jeden z velmi úspěšných současných projektů Olomouckého kraje. Ten spolu se sérií videospotů, o něž projevila zájem i agentura CzechTourism, a druhým dílem filmové pohádky Princezna zakletá v čase, který hejtmánství rovněž podpořilo, zachycuje krásy našeho regionu z jiného

pohledu,“ uvedla Milada Sokolová, uvolněná členka Zastupitelstva Olomouckého kraje pro oblast vnějších vztahů a cestovního ruchu.

Publikace navazuje na knihu Harmonie kultury a přírody, která vyšla v roce 2006. Autorem současné novinky je společnost m-ARK Marketing. Tiskovina vyšla v nákladu 1 500 kusů a koupit se dá za 550 korun.

Nové dílo má více než 150 stran a 455 fotografií od padesátky různých autorů. „Je pro nás pocta a potěšení, že jsme mohli tuto knihu připravit, protože z Olomouckého kraje pocházíme a nepřestává nás fascinovat svými krásami. Nazvali jsme ji Souznění dvou tváří, protože nejlépe vystihuje spojení kouzelné přírody na severu s kulturním bohatstvím a tradicemi na jihu,“ dodal Ivan Marek, vydavatel a ředitel m-ARK Marketing. (olk)



Reprezentanti z Hané

Andrův stadion v Olomouci hostil v polovině listopadu zápas české fotbalové reprezentace. Porazila v něm Faerské Ostrovy poměrem 5:0 a ve výběru trenéra Jaroslava Šilhavého byli i tři hráči Sigmy, kteří tak měli možnost si svoji reprezentační premiéru odbýt v domácím prostředí. Před Ondřejem Zmrzlým, Janem Navrátillem a úžasné debutujícím střelcem hatricku Mojmiřem Chytilým, jež doplnil rovněž Antonín Růsek, který ale již premiéru v národním týmu za sebou měl dříve, bylo reprezentantů z Hané mnohem více.

Pomyslnou štafetu zahájil legendární útočník Vladislav Lauda, který v polovině 80. let patřil mezi nejlepší ligové střelce. Úvod do ročníku 1985/86 mu vyšel parádně a během prvních tří zápasů vstřelil pět branek. Reprezentační pozvánka na sebe nenechala dlouho čekat a 25. září 1985 si odbyl premiérový start proti Portugalsku. Následně v téže roce naskočil ještě do zápasů se Švédem a proti Západnímu Německu. V tomto duelu vstřelil svoji jedinou reprezentační branku.

Výrazněji začali Hanáci do národního týmu České republiky nakukovat v první polovině 90. let. Sigma tehdy zažívala jednu ze svých nejlepších ér. Mužstvo pod vedením Karla Brücknera skončilo v sezonách 1990/91 a 1991/92 shodně na 3. příčce, díky čemuž se Olomouc utkávala v rámci tehdejšího Poháru UEFA s předními evropskými celky, jako v té době byli Real Madrid, Hamburger SV, Juventus Turín a Fenerbahce Istanbul. Úspěchy hanáckého celku se logicky začaly odrážet také při nominacích do národního týmu.

Hrát za reprezentaci si vychutnali Jan Maroši, Roman Sedláček, Martin Kotůlek, Oldřich Machala, Milan Kerbr, Karel Rada, Miroslav Baranek, Pavel Hapal a zejména Radoslav Látal, který je sigmákem s největším počtem startů za národní tým. Dokud působil na Hané, odehrál 14 zápasů za repre. V nominacích se ale objevoval i po té, co z Olomouce přestoupil do německého Schalke 04. Celkem si připsal 57 startů

za národní tým a zúčastnil se i stříbrného mistrovství Evropy 1996 v Anglii, kde se dokonce dostal do All-stars týmu turnaje. To ale již působil v Německu. Sezona 1995/96 Sigmě vyšla náramně. Klub skončil na 2. místě a tak trenér Uhrin nominoval na evropský šampionát hned tři hráče Olomouce – Kotůlka, Kerbra a Radu.

Další hanácká vlna do reprezentace dorazila na přelomu milénia. A opět národní tým těžil z olomoucké brücknerovské éry. Byl to Karel Brückner, který nejprve na mistrovství Evropy hráčů do 21 let dovedl lvíčata ke stříbru. O dva roky později převzal seniorskou repre, s níž na mistrovství Evropy 2004, které se hrálo v Portugalsku, dokráčel až do semifinále, a tedy k bronzu. I v této úspěšné éře českého fotbalu se to sigmáky v národním týmu hemžilo. Na evropském mistrovství Česko reprezentovali Tomáš Ujfaluši, Marek Heinz a David Rozehnal. O dva roky později se Brücknerův tým probojoval na mistrovství světa v Německu. Zmíněnou trojici sigmáků doplnil Radoslav Kováč. Bylo to mimochodem doposud naposledy, kdy Česká republika světový šampionát hrála. Velký počet odchovanců Sigmy, kteří v této době za národní tým nastupovali,

jen dokazoval vynikající práci s mládeží v Olomouci. I v dalších letech, kdy český fotbal poněkud ustoupil z dřívějších pozic, byli členy reprezentačních týmů hráči, kteří vzešli z hanácké líhně. Jmenovitě to byli například Roman Hubník, Kamil Vacek, Tomáš Kalas, Martin Pospíšil, či Šimon Falta a David Houska. Taktéž kanonýr Michal Ordoš si za repre zahrál. V roce 2020 se na Andrově stadionu odehrálo utkání Ligy národů, v níž český tým čelil Skotsku. Utkáni se tehdy hrálo v koronavirové atmosféře, která se promítla i do složení reprezentačního výběru. Ten v září odehrál zápas na Slovensku, kde vyhrál 3:1. Jenže v týmu se tehdy objevila nákaza koronavirem a mužstvo muselo být rozpuštěno. Pro zápas v Olomouci proti Skotům musel být narychlo povolán nový tým, převážně z hráčů domácí ligy. Místo v něm si našli i hráči Sigmy, konkrétně Aleš Mandous, Václav Jemelka, Radim Breite a Roman Hubník. Povolání byli rovněž i dorostenci Jáchym Šíp a Kryštof Daněk, kteří ale do utkání proti Skotsku nezasáhli. S výjimkou Hubníka si všichni odbyli premiérový start v repre. Hekticky poskládaný tým si na Andrově stadionu nevedl špatně a po statečném výkonu podlehl soupeři těsně 1:2.

Tomáš Lašák



Miroslav Baranek



Karel Rada



Vladislav Lauda



Radoslav Látal



Marek Heinz



Roman Sedláček

Panda foto vydává charitativní kalendář

Osobnosti pro Klokánek

V zářijovém čísle jsme vám představili významného olomouckého fotografa Daniela Berku, který již devět let pod hlavičkou Panda foto nezaměnitelným způsobem zobrazuje krásy našeho starobylého města a jeho okolí. V letošním roce své snímky obohatil o novou dimenzi. V charitativním kalendáři věnovaném olomouckému Klokánkovi představuje několik významných osobností spojených s Olomoucí.



Dane, jak vznikl tento projekt?

V loňském roce jsme spolupracovali s olomouckým Klokánkem. Letos jsme jim chtěli pomoci získat nějaké finanční prostředky. Proto vznikl nápad na kalendář osobností. Začali jsme tím, že jsme oslovili ty z nich, se kterými jsme měli díky spolupráci v minulosti dobré zkušenosti. Musím říct, že nás nezklamali a s chutí přistoupili na naši myšlenku. Do projektu pro Klokánek se zapojili bez nároku na honorář, za což jim chceme i touto cestou poděkovat. V kalendáři představujeme široké spektrum osobností různých

profesí – od módní návrhářky, přes vrcholového sportovce, kaskadéra, tanečnic a hudebníků až po motorkářky.

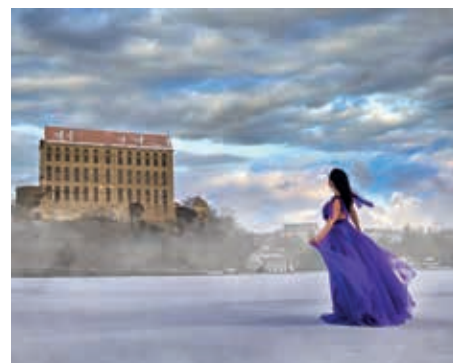
Můžeš nám přiblížit samotnou realizaci kalendáře?

Pracovali jsme na něm v průběhu celého roku a při tom vznikaly nejrůznější kuriózní situace. Třeba když v Javořických jeskyních tanečnice v únoru skoro přimrzly k tyčím, David Spilka ochotně pózoval v průtrži mračen nebo Šárka Ordošová stála v lehké róbě a střevíčkách před Plumlovským zámkem. Některé snímky tak vznikaly doslova na tenkém ledě. Charaktery jednotlivých osobností a jejich příběhy jsme chtěli podtrhnout i prostředím. Proto se fotilo na různých místech Olomoucka a kvůli světlu převážně v brzkých ranních hodinách.

Jaká to pro tebe byla práce z pozice autora?

Velmi zajímavá. V povědomí veřejnosti jsem byl doposud znám spíše jako

autor fotografií architektury a přírody. Zde jsme museli děj jednotlivých postav zakomponovat tak, aby rezonoval s daným místem. Navíc na každé fotografii spolupracoval celý tým lidí: osvětlovač, vizážistka, designérka. Celý ateliér jsme tak přenášeli do venkovního prostoru.



Kromě všech zúčastněných osobností bych chtěl poděkovat i realizačnímu týmu, díky kterému kalendář vznikl: Patriku a Magdaleně Berkovým, Laďce Přidalové a pořadatelům Olomouckých barokních slavností.

Kde mohou zájemci tento krásný kalendář získat?

Možností je více. Buď si ho mohou koupit v Caffé Trieste na Dolním náměstí 18 v Olomouci, nebo objednat v e-shopu na našich webových stránkách www.pandafoto.cz. Po domluvě můžeme kalendář i dovést. Veškerý výtěžek z jeho prodeje je věnován na podporu provozu olomouckého Klokánku.

(red)



Knižní novinka s moravskou tematikou

Olomoucký pitaval

Skutečné kriminální příběhy ze 14. až 20. století



Netradiční pohledy do dějin Olomouce i Moravy nabízí aktualizovaná kniha olomouckého profesora a oblíbeného autora populárně vědeckých publikací. Jednotlivé kapitoly poutavě líčí např. okolnosti kralovraždy Václava III., umučení sv. Jana Sarkandera, čarodějnické procesy vedené Heinrichem Franzem Bobligem nebo uvěznění generála Gilberta Lafayetta, ale také poválečné zúčtování s nacisty a kolaboranty nebo relativně nedávný „pohořanský masakr“. Dramatické příběhy tak odhalují temnější stránky lidského konání i pohnutky, které protagonisty vedly k překročení právních a morálních norem.

Vydání knihy se ujal olomoucký spolek **Memoria Porta** s nadějí, že tyto exkurzy do kriminální historie města Olomouce i Moravy naleznou širokou čtenářskou obec – ostatně, jak napsal již Karel Čapek:

„Lidé strašně rádi čtou o zločinech...“

Prof. PhDr. Jiří Fiala, CSc.

Po absolvování Filozofické fakulty v Olomouci v roce 1967 (obor čeština – dějepis) a středoškolském učitelském působení se stal odborným asistentem nynější katedry bohemistiky FF UP v Olomouci, kde působí dosud jako emeritní profesor pro obor dějiny české literatury s orientací na českou literaturu 18. a 19. století, folkloristiku, textologii a ediční techniku. Jiří Fiala se věnuje rovněž historii a přítomnosti Olomouce a regionu, a to nejen badatelsky, ale také vědeckopopularizační činností. Je spoluautorem Dějin Olomouce nebo Olomouckých proměn, společně s Kamilou Holáskovou napsal publikaci Sigmund Freud v Olomouci roku 1886. Za jeho regionální kulturní aktivity mu byla udělena Cena Olomouckého kraje za celoživotní přínos v oblasti kultury za rok 2021.



Historické osobnosti, které byly součástí některých příběhů Olomouckého pitavalu, znovu ožívají v krátkých videofilmech projektu **HistorickeMomenty.cz**



Knihy můžete objednat na www.memoriaporta.cz, nebo budou k dostání v knihkupectví Tycho, či Infocentru Olomouc (podloubí radnice)

Spolek **Memoria Porta z.s.** sdružuje odborníky – nadšence z různých oblastí, které spojuje zájem na uchování kulturního i přírodního dědictví a jeho zpřístupnění, popularizace i zprostředkování poznání v rámci cestovního ruchu.

- osvěta a odborné vzdělávání
- nakladatelská činnost
- digitální vzdělávací zdroje
- Vlastivědná revue Střední Morava

Podzim v Onko klubu Slunečnice Olomouc

Prázdninové měsíce utekly jako voda. Naše členky je trávily s příbuznými, přáteli, pobývaly na chatách, chalupách, zahrádkách, poznávaly krásná místa naší i cizích zemí. Mezi sebou jsme se setkávaly většinou individuálně.

Přece se ale k prázdninovým měsícům krátce vrátím, a to ke dvěma akcím určeným seniorům z Olomouce, respektive z Olomouckého kraje. Dne 9. srpna na bowlingovém turnaji v BESTu skončila naše děvčata na pěkném 9. místě. Nemohu vynechat zapojení našich členek do Sportovních her seniorů Olomouckého kraje, konaných 18. srpna za tradiční účasti slovenských a letos poprvé i polských seniorů. Za úmorného vedra skončilo naše družstvo na 31. místě z 52 zúčastněných.

A přišlo září a s ním naše nabídka aktivit jednorázových i opakujících se, do kterých se, dle svého přání a možností, naše členky zapojovaly. Ať už jde o jógu s naší Karlou v tělocvičně Centra pohybu či cvičení s Evou v Sokole Nové Sady, cvičení a relaxaci v aquaparku, od října masáže s paní terapeutkou Jiřinou Vanskou, pravidelné vycházky, tréninky bowlingu v Šantovce.

Obrovskou radost nám 6. září udělalo družstvo ve složení Milada Künstlerová, Zdenka Křížková, Olga Císařová,



Naše děvčata na Sportovních hrách seniorů

Darja Lešanovská a Alena Toncrová. Na bowlingovém turnaji organizovaném Magistrátem města Olomouce v Šantovce se umístilo na úžasném 3. místě.

Cílem zářijového výletu byl Rýmařov a jeho okolí. Opět dokonale ho připravila Maruška Nezhybová. Navštívily jsme podnik Hedva brokát, barokní kostel Navštívení Panny Marie, zvaný kaple V Lipkách, který je nejhodnotnější historickou památkou Rýmařova, a také Muzeum bičů v Janovicích.

Na členské schůzi dne 10. října jsme měly velmi zajímavou besedu s redaktorkou Českého rozhlasu Olomouc Ditou Vojnarovou. Bylo to úžasné setkání se sympatickou a erudovanou ženou, která, jak sama říká, si své povolání zvolila víc než dobře.

A na závěr jsem si nechala snad nejoblíbenější akci, do které se zapojuje nejvíce našich členek. Je to rekondiční pobyt. Každoročně organizujeme díky dotaci Olomouckého kraje dva, a to jeden na jaře a druhý na podzim. Letos ve dnech 25. až 29. září jsme se tradičně po dvou letech vrátily do Wellness hotelu Kolštejn v Branné v Jeseníkách. Všech třicet děvčat využilo bohaté nabídky k relaxaci i regeneraci.

A proč se věnuji v takové míře akcím „pod střechou“? Počasí nám letos totiž nepřálo. Slunce svítilo jen v den příjezdu a vyklubalo se z mraků v den odjezdu. Ostatní dny bylo zamračeno, mlhy, pršelo. Odvážily jsme se většinou na kratší, ale některé i na delší vycházky, z nichž jsme se často vracely promoklé od slabého nebo i silného deště. Škoda, že jsme více nemohly využít krás Jeseníků. Přesto jsme odjížděly domů spokojené, odpočínuté a stejně jako v předchozích letech s vynikajícími staroměstskými trubičkami.

Věra Kratochvílová

Onko klub Slunečnice Olomouc



Naše skokanky v bowlingu



*Děkujeme za spolupráci
Krásné Vánoce a do nového roku zdraví,
štěstí a osobní pohodu
přeje kolektiv Tana oční kliniky*



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

Oční optika TANA je firma s tradicí, která sahá až do roku 2002. V roce 2002 jsme otevřeli provozovnu v „ušatém domě“ na Wellnerově ulici, ve spolupráci s předním oftalmologem, primářem MUDr. Iljou Šínem. V roce 2008 jsme se začlenili do TANA rodiny s oční klinikou TANA a v roce 2009 jsme se rozrostli o další pobočku optiky, tentokrát přímo v prostorách TANA oční kliniky na ulici Uhelná.

Náš tým očních optiků a optometristů se skládá z profesionálů, kteří pravidelně absolvují odborná školení a neustále se vzdělávají tak, abychom vám, našim pacientům a zákazníkům, nabídli tu nejlepší odbornou péči. Samozřejmostí jsou cesty do zahraničí na optické veletrhy, výstavy a přednášky.



www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

PROVOZOVNA UHELNÁ, OLOMOUČ
PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUČ
OČNÍ AMBULANCE TANA, PŘEROV
OČNÍ OPTIKY TANA

Život seniorů z Domašova u Šternberka

KAS – Klub aktivních seniorů, jediný zájmový spolek v naší obci, zahájil svoji činnost v srpnu roku 2017. K dnešnímu dni je v našem klubu 21 členů. Stalo se již tradicí, že se chceme koncem roku se čtenáři Moravského seniora podělit a trochu pochlubit akcemi, které se nám podařilo letos uskutečnit.

Letošní rok jsme zahájili lednovou procházkou kolem Domašova a také jsme navštívili Augustiniánský klášter ve Šternberku. V březnu jsme se vydali do Třebíče, kde jsme navštívili židovskou čtvrť a baziliku sv. Prokopa. Na besedu jsme pozvali pana Rostu Kuchaře, člověka, který si umí udělat legraci i z životních průšvihů. Již tradičně jsme navštívili Jeseníky s ubytováním na chatě v Nové Vsi, kde jsme podnikli pěší výlety po okolí. K dalším akcím patří naše účast na přednášce o Islandu, který nám úžasným způsobem přiblížil známý cestovatel pan Kolbaba. Také jsme se vydali do Čech. Ve vesnici Konecchlumí jsme navštívili kostel sv. Petra

a Pavla s výjevy z křížové cesty, kterou vytvořil úžasný malíř pan Vladimír Komárek. V rámci tohoto jednodenního výletu jsme byli na prohlídce zámku v Hrádku u Nechanic a v Holicích jsme navštívili africké muzeum Emila Holuba. Letos jsme se poprvé zúčastnili VII. Krajských sportovních her seniorů v Olomouci. Pětičlenné družstvo nás důstojně reprezentovalo. Drželi jsme se hesla „není nutné vyhrát, ale zúčastnit se“, tak se nám účast v tomto klání v našich nových KASovských tričkách a kšiltovkách opravdu vydařila. Také jsme se zúčastnili akce „Chodíme pro mozek a radost“, kterou vyhlásila Krajská rada seniorů, a to se můžeme opravdu pochlubit, poněvadž jsme po hlasování široké veřejnosti skončili na druhém místě. Mysleli i na ty nejmenší, tak jsme pro ně uspořádali sportovní odpoledne na ukončení prázdnin. I letos jsme podnikli třidenní cestování po Česku. Tentokrát to bylo Náchodsko – Babiččino údolí, Adršpašské skály, Hospital Kuks, zámek Opočno. Pak

následoval výlet do Brna na výstavu Tutanchámon.

Zapojili jsme se také na akci uklízíme Česko, podíleli jsme se na vyčištění lesa pro postavení kříže na bývalém hřbitově a v neposlední řadě i při výsadbě nové aleje.

Po všech těch výletech a brigádách jsme se zotavili při pětidenním wellness pobytu v hotelu Piotr v Polsku v městečku Boguszow Gorce. Také jsme si zazpívali u kytary a s paní kosmetičkou se učili ošetřovat pleť. Ještě se těšíme na vánoční posezení i s čestnými členy našeho klubu a na výlet do Prahy na Pražský hrad.

Mohla bych jmenovat i navázání spolupráce se seniory z Jívové, ať už společná posezení, návštěva sklípku v Petřově-Plžích a jejich účast na našich Svatomartinských hodech.

Je zřejmé, že jsme i letošní rok nelenili a možná výčet akcí přesvědčí některé z vás, abyste nás následovali a pro své „klubáky“ z našich akcí, hlavně poznávacích výletů, něco zorganizovali.

Za KAS Blanka Navrátilová

Změny v Seniorklubu v Litovli

Seniorklub v Litovli byl založen 27. března 2008. V roce 2023 oslaví 15. výročí založení. Oba patříme k zakládajícím členům. O historii budou psát už naši pokračovatelé. První předseda PhDr. Josef Hubáček určil,

aby dalším předsedou byl Lubomír Faltus. Milada Faltusová měla funkci kronikářky a už začala psát třetí kroniku Seniorklubu. Chtěli jsme oba odejít v roce výročí. Bohužel, Seniorklub pracuje jako komise MěU a její činnost

začíná a končí volbami. Novým předsedou byl zvolen Ing. Zdeněk Potužák a kroniku bude psát nová kronikářka. Lubomír Faltus a Jaroslava Köhlerová patřili k zakladatelům KRS Olomouckého kraje. Z osobních důvodů skončili, ale dobré vztahy zůstaly. Předsedkyni Mileně Hesové a členům předsednictva děkujeme za spolupráci. Poděkování patří i vedení města Litovel, Městskému klubu, školám a všem institucím a spolupracujícím organizacím. Současně děkujeme redakcím měsíčníků Litovelské noviny a Moravský senior.

Hlavně děkujeme členům Samosprávy za přípravu společných akcí.

Všem seniorům přejeme hodně zdraví a věříme, že budou mít z pořádaných akcí takovou radost, s jakou jsme pracovali i my dva.

**Lubomír Faltus
a Milada Faltusová**



Nadace Adélek děkuje



Nadace Adélek bezplatně plete pro dětské domovy, domovy seniorů a porodnice. Ráda bych k Vánocům poděkovala Olomoučanům, kteří s velkou vervou pro mě vybrali množství

pletací příze a zároveň popřála krásné prožití svátků vánočních, hodně zdraví, a to nejenom v příštím roce. Děkuji.

Za pletačky z celé republiky
Viera Fialová

Čokoládové odpoledne

Ve středu dne 2. 11. 2022 se v odpoledních hodinách uskutečnilo „Čokoládové odpoledne“. Do Chráněného bydlení Sociálních služeb pro seniory v Olomouci přijeli pracovníci firmy Nestlé s.r.o. – závod Zora. Pro naše uživatele uspořádali velmi zajímavou přednášku o výrobě čokolády. Všichni zúčastnění měli možnost si vyzkoušet vyrobit plněné čokoládové košíčky dle své chutě. Do čokoládových košíčků vkládali různé ingredience (ořechy, mandle, rozinky, brusinky, želatinu, marmeládu), přednášející takto připravené košíčky zalili čokoládou a naši

uživatelé si je dozdobili tím, co mají rádi (pistáciemi, mandlemi, kávou, kousky čokolády). Z přednášky odcházeli všichni usměvaví a spokojení. Během odpoledne získali nové vědomosti a informace o čokoládě. Každý, kdo přednášku navštívil, si odnášel krabičku z vlastně vyrobenými plněnými čokoládovými košíčky. Za tuto akci velmi děkujeme firmě Nestlé, s.r.o. – závod Zora Olomouc.

Sociální služby pro seniory
Olomouc p. o.
Mgr. Ivana Došlíková
Vedoucí Chráněného bydlení

Poděkování za pobyt v hotelu MAS

Dnes 3. 11. 2022 v pravé poledne jsme se vrátili z hotelu MAS. Byla jsem podruhé a tento druhý pobyt byl ještě lepší. Vloni byl vynikající, letos super luxusní! Počasí přenádherne, slunečné a teplé. Doprava tam i zpět výborná. Strava velmi chutná a bohatý výběr – myslím, že všichni na váze přibrali. Ubytování i procedury bezvadné. Půldenní výlet do města Táboř a Klokot poučný a moc pěkný. Bazén s teplou vodou 28 stupňů neměl chybu! A paní delegátka (zapomněla jsem jméno) i pan delegát Navrátil byli úžasní! Nabídka výletů: noční Klášter Želiv s degustací piva, prohlídka zámku Kratochvíle a následná prohlídka vesničky Holašovice a zlatý hřeb – výlet do Českého Krumlova s projíždkou na voru po Vltavě. Dále tradiční prohlídka Čapího hnízda. Dva společenské taneční večery s živou hudbou opět bezvadné. Nejde jinak psát než v superlativech! Děkuji Krajské radě seniorů, pořadatelům i donátorům za luxusní dovolenou.

Ivana Konečná, Olomouc

Poprvé na výjezdu

Právě čtu v Moravském senioru, že uvítáte zpětnou vazbu. Ve svých 70 letech jsem jela poprvé 30. 8. 2022 na akci – seniorské cestování na zájezd do Čech pod Kosířem a bylo to dokonalé! Počasí bylo ideální, průvodkyně již v autobusu nás seznamovala s různými zajímavostmi. Oběd byl taky vynikající. Výšlap na rozhlednu se 158 schody i cesta tam utekly ve skupině rychleji, než kdyby šel člověk sám. **Blanka Lopourová**

Darujte potraviny nebo hygienické potřeby lidem v nouzi

Olomoucká Charita vyhlašuje vánoční sbírku pro jednotlivce a rodiny ohrožené chudobou. Veřejnost prosí o přispění darováním vhodných potravin a hygienických potřeb. Dary poputují do vánočních balíčků pro jednotlivce a rodiny v nouzi, část darů bude věnována na zajištění štědrovečerní večeře v nízkoprahovém denním centru a azylových domech. Díky dárcům Charita o Vánocích obdaruje balíčkem na 400 jednotlivců a rodin. Sběrka balíčků potrvá do 21. prosince, cukroví a ovoce pro štědrovečerní večeři je možné darovat až do 24. prosince. Sběrné místo se nachází v prodejně Dobrodruhá na Wurmově 5 a na infostánku v Galerii Šantovka.

(red)



Muž 181/77 ve věku 63 let, sportovní typ, hledá štíhlou ženu do 60 na společné trávení volného času. Dovolená u moře, poznávací zájezdy po Evropě i u nás, procházky a kulturní vyžití. Jsem zajištěný, bez závazků, byt i auto mám. Na odpověď se těší Mirek, tel. 776 323 476.

Rozvedená 69/155 s tělesnou vadou by ráda poznala nezadaného muže pro trávení volných chvil. Tel: 735 972 940

Bible 1.Mojžíšova 2.18: Není dobré, aby člověk byl sám.....Vdova 70/160 hledá spřízněnou duši (muže) k trávení společných chvil a zájmů. Mám ráda hudbu, přírodu, ráda zpívám a cestuji. Mob: 797 996 132.

Jsem senior, středoškolák, 80+, bez zdravotních potíží, soběstačný i finančně, jen žiju sám. Dovoluji si nabídnout proto relativně zdravé a příjemné důchodkyni, která rovněž žije sama a nemá rodinné vazby, sdílené bydlení. Zatím třeba

na zkoušku. Finančně se mohu podílet vždy měsíčně předem na všech výdajích, které s bydlením souvisí (nájemné, energie, strava atd.) a to ve výši až 3/4 vynaložených prostředků. Je-li taková žena, která by mou nabídku akceptovala, rád uvítám pár řádků na e-mail: k.simak@post.cz

Žena, 75/169 se ráda seznámí s mužem z PV a okolí, který se chce ještě smát, projít se lesem, jít za kulturou a nezkazí žádnou legraci. Neměl by kouřit a pít alkohol, vyřešená minulost a vlastní zázemí podmínka. Pokud tento inzerát bude čist muž, co má zájem se seznámit, tak pište SMS na tel č. 731 572 150.

Muž 79 let, avšak v dobré kondici, hledá milou, hodnou a skromnou ženu pro trávení volných chvil. Být sám na stáří je těžké a tak bych azyl poskytl klidně i mamince samoživitelce v nouzi. Mám vlastní byt i vůz na výlety, však ženu vypočítavou nehledám. Máš li dobré srdce a těž

tě trápí samota, prosím, ozvi se na telefon: 732 439 800.

Jarda 53 let štíhlé postavy, svobodný, v invalidním důchodu s oční vadou. Rád bych našel ženu, která má stejnou nebo podobnou oční vadu či je také v invalidním důchodu. Na věku až tak nezáleží. Rád chodím do přírody, jezdím na kole, hraji na kytaru. Život je natolik krátký, proto by nikdo neměl být sám. Prosím ozvi se mi, budu moc rád! Telefon 605 091 807.

Muž 70 let, nekuřák, se rád seznámí se ženou přiměřeného věku. Rád jezdím autem na výlety. Bydlím u Olomouce v rodinném domku. Ve dvou se to lépe táhne. SMS na 608 938 333.

Věřící padesátník hledá obyčejnou ženu – vhodný protějšek. Navždy spolu! Piš: Vít Grúz, P.O.B. – 18, 530 44 Pardubice. Odepíši všem, foto vítáno. Tel: 720 339 761.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 8. 12. 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: ARDO, MARO, ORT, OTTO, STRAS, UDO	INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY	DRAVÝ PTÁK	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY ZPĚVAČKY PILAROVÉ	TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI ZKR.	VÝROBCE ELEKTRO- SPOTŘEBIČŮ		STRČIT	HL. MĚSTO KUBY	TÝKAJÍCÍ SE OPŮ	PŘÍTOK MORAVY		ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU	HARABURDÍ	NÁSILNÉ ZABRÁNÍ
ODŘÍKAVÝ ČLOVĚK						VE VHODNOU CHVÍLI						DRUH PEPŘE			
TĚLOCVIČNÝ PRVEK						PŘÍRODNÍ VODY						SMĚR BUDDHIZMU			
	PORÁŽKA V BOXU			2. DÍL TAJENKY								JMÉNO PRESLEYHO			
	INIC. HERCE SKAMENE			SVEDENÍ									INIC. ZÁVOD. ENGEHO		
AMERICKÁ ZPĚVAČKA DIANA ???					ÚROD, ČÁST POUSTĚ					ZN. ZUBNÍ PASTY					
					ZESÍLENÝ ZÁPOR					KOLIZNÍ NORMA ZKR.					
SNÍŽENÍ CENY						CITOSLOVCE CINKNUTÍ						PATŘÍČÍ VÁM			
	HUDEBNÍ STYL	ZN. OHYB. NÁBYTKU				UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY						OBYVATEL EVROP. OSTROVA		3. DÍL TAJENKY	LEPENKY
		FÁZE MĚSÍCE													
OPÁLENÉ												SEVERSKÁ ZVÍŘATA			
PROUTĚNÁ NÁDOBA				UKONČIT NEČÍ ŽIVOT	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO							INICIÁLY HERCE TÖPFERA	INICIÁLY HERCE PAVELKY		
													ŘÍČNÍ RYBA		
NAVĚŠTÍ MN. Č.												ČRTY			
	OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.	STRANA ÚČTŮ										STAV BEZ SVĚTLA			NĚMECKÉ MUŽSKÉ JMÉNO
		ČÁST VĚTY													
ČLOVĚK												UZLOVÝ TEL. OBVOD			
												VOZKOVÝ CITOSLOVCE			
ČLOVĚK BEZ PIGMENTU						SHLUK ROSTLIN	SUMERSKÝ BŮH VOD	KŘEŠŤAN. MODLITBA		A TAK DÁLE ZKR.	MLADÝ VÝHONK				
											ČESKÝ JAZYK ZKR.				
	MÍSTO NĚMECKY				OXID TELLURNATÝ				ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY ZKR.				ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA		
	SPORTOVNÍ KLUB ZKR.				PORODIT KOŤATA								ŘECKÉ PÍSMENO		
PŘÍVLAST- NOVACÍ ZÁJMENO				PRACOVAT S PLUHEM					TĚLOVÝCH. JEDNOTA			IDENT. ČÍS. ORG. ZKR.			
				VZORY					PŘIJETÍ K CÍRKVI			ZVUK TROUBENÍ			
KRESLENÝ PŘÍBĚH							BYV. ČESKÁ STROJÍRNA					PROUD			MODELY LETADEL
							ZNAČKA KILOMETRU					ALKOHO- LICKÉ NÁPOJE			
	OPAK POD	JM. RAK. ZPĚVÁKA JÜRGENSE			BEZKMENNÁ DŘEVINA					VYTÉKÁNÍ					
		SOUHLAS			OSOBNÍ ZÁJMENO					VŘENÍ					
ZN. NANO- AMPÉRU			4. DÍL TAJENKY									ARAB. MUŽ. JMÉNO			
			MPZ ISLANDU									AKCIOVÁ SPOL. ZKR.			
ZÁKLAD UMĚLÝCH BAREV							POLOHA V JÓZE						TO ANGLICKY		
ÚPLNĚ NAJEDENĚ							SILNĚ OLOVNATÉ SKLO						VÁŠE OSOBA		

Řešení z minulého čísla: Nejlinější je svědomí. Málokdy se v někom hne. **Výherci z minulého čísla:** Mirka Nakládalová, Olomouc; Soňa Bauerová, Bouzov; Milena Vojtková, Předměstí


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!

