

moravský **senior**[®]

zdarma

leden 2023



Kristinka Fialová: Jak nás učili za války

●
Zdravotní rádce:
Trápí vás ledové ruce?

●
Tipy na kulturu
a výlety v lednu

●
Recepty pro vás:
Vaříme ze zbytků



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, tak už jsme tu s prvním vydáním roku 2023. Panečku, toto letí. Vždyť je to pouhou chvílí nazpět, kdy jsem vám přál vše nejlepší v novém roce 2022! Buďte tedy spokojeni a šťastni i v dalším novém roce a nezapomeňte, že každý z vás má tu moc udělat šťastným alespoň jednoho člověka ve svém okolí. A co vám mohu slíbit jako vydavatel? Spolehněte se na to, že budeme chtít opět přinášet zajímavé texty spojené s osudy lidí, kteří jsou vám blízcí a kteří dokáží inspirovat. Moravský senior bychom rádi, navzdory veškerému zdražování, udrželi v současném nákladu i kvalitě. Držte nám palce. Děkuji!

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



10



20

ROZHOVOR 4–9

TÉMA 10–11

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 16–19

RECEPTY 20

ANKETA 22

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
Koordínátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvořníková, 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: 2. 1. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 16. 1. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 1. 2. 2023

Kristinka Fialová: Za války jsme se učili jen o historii Německa

Dvaadevadesátiletá paní Kristinka Fialová není rodačkou z našeho kraje, přesto v něm při svém putování životem zanechala svou stopu. Známe se z doby, kdy se paní Kristinka přistěhovala za dcerou, která v Olomouci studovala. Ale to už je pár let a od té doby se hodně změnilo v jejich i našich životech.

Paní Kristinko, odkud jste se vlastně do Olomouce dostala?

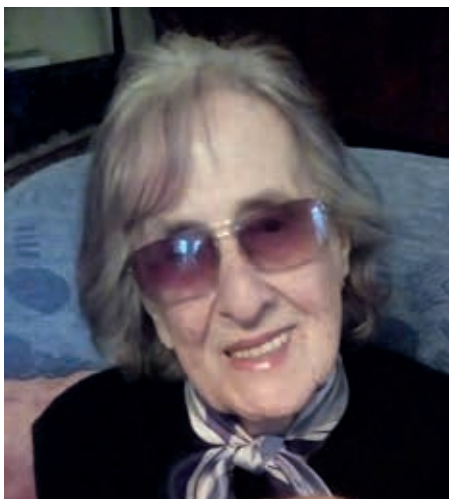
Je to trochu složité, pocházím z Těšínska, ale Olomouc je zřejmě mým osudovým městem. V průběhu života jsem Olomouci prošla mnohokrát. Narodila jsem se v Komorní Lhotce, v polsko-německé rodině, byla jsem vychována dvojjazyčně. Mým prvním mateřským jazykem byla němčina. Ovšem, v první třídě jsem chodila do polské školy, kde učil můj otec a byl mým prvním učitelem polštiny. To ovšem netrvalo dlouho, přišla válka a Těšínsko připadlo Velkoněmecké říši. Všechny slovanské školy byly zavřeny a my jsme dalších šest let mluvili německy. Když válka skončila, složila jsem přijímací zkoušky do kvinty polského reálného gymnázia. Protože všichni moji spolužáci byli z polských rodin, nastoupila u mě zase polština. Ta s místním dialektem. Německy se na ulici promluvit nesmělo, to se rovnalo vlastizradě. Ale doma jsme mluvili směsí polštiny a němčiny, tak jak to v naší rodině bylo zvykem dávno před válkou.

Kdy jste se dostala k češtině?

Už na gymnáziu, češtinu jsem se učila jako jeden z cizích jazyků. Ale doopravdy to bylo až při studiu na vysoké škole. Dodnes češtinu používám jako svůj jednatý jazyk, protože jsem střídavě žila v Čechách a na Moravě.

Pamatujete si, jaké jste měli před válkou na Těšínsku školství?

Tatínek byl vesnický učitel a byl mým prvním učitelem. Učitelský ústav absolvoval na konci I. světové války v Polském Těšíně. Polská trojtřídky v Komorní Lhotce byla jeho druhým



pracovištěm. Uměl skvěle zacházet s prvňáčky. K učitelskému sboru patřil i řídící učitel a také učitelka ručních prací; většinou také ještě jedna mladá síla pro základní obory. Před válkou jsem zažila také učitelku, která mě učila hře na klavír. A k učitelům patřili i dva faráři – katolický a evangelický, kteří učili náboženství. Protože děti z naší školy byly většinou z rolnických rodin a v okolí nebyly žádné školy, ve 30. letech byla zřízena dvouletá zemědělská škola, řídil ji můj otec. Maminka vedla kurzy šití.

To měl Váš tatínek v těch školách dost práce, že?

Ale to nebylo všechno. Na venkově byl učitel děvče pro všechno, vykonával ještě aspoň jednu veřejnou funkci v obci. Ale žen se to netýkalo. Tehdy ještě panoval názor, že ženy patří do kuchyně ke sporáku. V tom našem učitelském sboru si dva muži rozdělili role: placenou a méně náročnou roli varhaníka v evangelickém kostele převzal pan řídící, na mého otce zbyla

neplacená, hodně exponovaná funkce na obecním úřadu. Nestěžoval si: vyřizoval žádosti, dopisy atd. Často ho budoucí manželé žádali, aby jim byl svědkem na svatbě nebo kmotrem dítěte. Znamenalo to také, že novomanželé od něho dostávali svatební dar. Otec naopak nechtěl brát nikdy žádné dary, kromě květin od žáků – k narozeninám a ke konci školního roku; to býval náš byt jako kvetoucí zahrada.

Co ještě učitelé dělali v obcích?

K jejich povinnostem patřila i účast na vzdělávání a pořádání výukových akcí a soutěží. V zimních Beskydech se konaly lyžařské kurzy, zakončené závody. V obci byla kuželna, v létě se chlapci učili střilet ze vzduchovky, nejlepší získali střelecký odznak. Oblíbený byl stolní tenis, v hostinci bývaly stoly. Učitelé zodpovídali také za kulturní život v obcích. A samozřejmě vánoční besídky, které obecní škola a polská mateřská škola pořádaly společně.

Pamatujete si babičku a dědečka?

Ano, říkali jsme jim starzycko a starzynko, protože jsme doma mluvili polsky. To byli tatínkovi polští rodiče. Maminčiným rodičům jsem říkala jinak: babičce oma a dědečkovi opa. Tento dědeček pocházel ze Strážnice, byl absolventem vyšší průmyslovky, což mu umožňovalo získat dobře placené místo. Kromě Třince a Lodže pracoval u firmy Hardtmuth také na Ukrajině – v tehdejší jižní Rusku – Charkovské oblasti. Byl jako expert přizván na stavbu železáren. Když se v roce 1902 oženil, odešel se svou mladou ženou do Luhanska. Tam zastával až

do I. světové války vlivně vedoucí postavení a své rodině poskytoval příjemné živobytí v hojnosti. V Luhansku se narodila také moje maminka a její čtyři sourozenci. Po vypuknutí války byla babička jako každé prázdniny s dětmi v Bialsku a tak se nemohla vrátit domů – do Ruska. Zato dědeček byl jako cizinec okamžitě poslán na Sibiř bez možnosti napsat rodině, kde je. Čtyři roky byl považován za nezvěstného! O veškerý majetek prarodiče samozřejmě přišli... Když se vrátil, jako jediný v Třinci uměl rusky. Byl proto potřebný: denně ho vozili kočárem do železáren, aby tlumočil ruským zatláčům, kteří tam pracovali.

Hodila se mu někdy ještě ruština?

Dědečkova ruština nám pomohla také po II. světové válce, když nám na dveře zabušili dva podnapilí rudoarmějci. Zatímco maminka, teta a my děti jsme se uklidily na půdu, babička statečně otevřela, vojáky rusky pozdravila a pozvala je dál. Oba znejistěli – čekali, že v domě bydlí Němci (to jim zřejmě poradil nějaký dobrák soused), k těm si mohli dovolit cokoliv. V té chvíli se objevil dědeček. Plynulou ruštinou je pozdravil a zapředel rozhovor. Oba chlapci ztratili řeč. Dědeček jim nabídl víno, babička pohoštění a korunu tomu nasadil dědeček, když jim přinesl ukázat fotky z Ruska, mimo jiné také tablo zaměstnanců ze závodu, kde pracoval.

Jeden z vojáků na něm poznal pozdějšího maršála Vorošilova. Tablo dostali vojáci od dědečka na památku. V bytě se nic neztratilo a nikomu se nic nestalo. Měli jsme skutečně štěstí!

A co jeho manželka, Oma Minle – jak jste jí říkali? Jaká byla?

Otevřená, moudrá a spravedlivá žena se smyslem po humor. Byla optimistická, měla také telepatické schopnosti a uměla vykládat sny. Byla dobrou duší domu, ale také silnou osobností, jednala často diplomaticky. Dědeček si tak často myslel, že mnohá rozhodnutí jsou jeho. Zemřel, když mu bylo 72 let. Babička ho přežila o 14 let, ale během nich si ještě užila mnoho dobrého. Jako 79letá jela do Spolkové republiky, aby se setkala se svými syny, které od války, tedy plných 15 let neviděla. Osmdesátiny zažila s rodinou a přáteli, o rok později zažila i mou svatbu a dočkala se také narození své pravnučky.

Ale vraťme se k Vaší základní škole. Kdy jste do ní chodila?

Do 1. třídy jsem nastoupila v roce 1937. Když Hitler po Mnichovu obsadil Sudety a Těšínsko připadlo Polsku, na naše vyučování to nemělo žádný vliv, byli jsme v polské škole. Po vzniku protektorátu Čechy a Morava a samostatného Slovenského štátu vypukla 1. září 1939 druhá světová válka. Pamatuju si, že zrána nás probudil dusot

koní; z okna jsme viděli skupinu polských důstojníků s tasenými šavlemi, cválajících k nedaleké hranici. Netrvalo dlouho a skupina se vracela se šavlemi v pochvách. Krátce na to jsme viděli roj ozbrojených pěšáků z opačného směru, blížili se k naší vesnici. To už byli vojáci wehrmachtu. Tak začala šestiletá válka, která přinesla tolik utrpení a vyžádala si tolik obětí.

Na začátku byly všechny polské školy na šest let uzavřeny (české ještě o rok dřív). Přestoupila jsem tedy do německé školy v Třinci, kam jsem chodila zhruba 3 měsíce, pak jsme se stěhovali do Darkova. Otec mě dal zaplatit do čtvrté třídy školy ve Fryštátě. Po ukončení 4. třídy ZŠ bych normálně měla přejít na gymnázium, ale to by znamenalo dojíždět denně do Bohumína nebo do Těšína, což se rodičům ve válečné době zdálo riskantní. Přihlásili mě tedy na tzv. Hauptschule ve Fryštátě. Navštěvovala jsem dívčí třídu. Angličtina mi šla nejlépe. Říká se, že kdo umí německy, učí se lehce i anglicky.

Učili jste se v tomto totalitním státě něco mimořádného?

Ve zpěvu jsme se učily spoustu propagandistických písní. Náš učitel zpěvu a dějepisu Ritter byl fanatickým stoupcem Hitlera podle hesla „Vůdče poruč, my poslechneme“, jak se v jedné písni zpívalo. V dějepise jsme se učily



Paní Kristinka Fialová s s maličkou dcerkou Inge, maminkou a tchyní



Čtrnáctiletá Kristina při konfirmaci

pouze o historii Německa, dějiny slovanských národů jako by neexistovaly, zabývat se těmito „barbary“ prý byla ztráta času. Často jsme psaly krátké testy, odpovědět jsme musely za minutu. (Na třídním srazu po 50 letech jsem se dověděla, že na konci války Ritter postřílel celou svou rodinu a nakonec zastřelil i sebe.) Ani kultury si člověk během války moc neužil. Tak ještě pohádky v rozhlase nebo občas kino, kde hrávali rakouské filmy. Až ve 12 letech jsem byla poprvé v divadle, tatínek mě vzal na operetu. Byl to pro mne hluboký zážitek.

A co se dělo ve školách po skončení války?

Po válce bylo v Českém Těšíně znovu otevřeno české reálné gymnázium s polskými paralelními třídami. Samostatné polské gymnázium bylo jen v Orlové. Otec mě přihlásil po prázdninách do kvinty polské sekce gymnázia. Musela jsem složit přijímací zkoušku z polštiny a matematiky. Přechod z němčiny na polštinu mi potíže nedělal, oba jazyky jsem ovládala. Oslovení „pane profesore“ bylo po r. 1948 jakožto pozůstatek kapitalistických způsobů zakázáno a nahrazeno jednotným „soudruhu učitelé“.

Změnil se nějak způsob vyučování po skončení války?

Ano. První poválečné roky ve školství byly těžké. Bylo málo aprobovaných učitelů, učebnic a pomůcek, nebyly vybavené kabinety, odborných posluchárnách a laboratořích ani nemluvě. Z fyziky jsme znali jen pokus s ebonitovou tyčí a liščím ocasem, z chemie jen účinek kyselin a louhů na lakmusový papír. Pak už zbývala jen tabule a křída. A protože nebyly ani učebnice, přednášela se látka pomaleji, abychom si to stačili psát. Zatímco za války jsme se v dějepise a zeměpise učili jen dějiny německé říše, později, celých 40 let – dějiny dělnického revolučního hnutí.

Jezdili jste v té době na školní výlety?

Nejezdili, ale o prázdninách mezi septimou a oktávou jsem byla na první zahraniční cestě. Polský konzulát

v Ostravě tehdy zprostředkoval skupině polských středoškoláků z ČSR prázdninový pobyt u Baltského moře. Cestovali jsme vlakem a jízda byla relativně pohodlná. Vedla ovšem napříč bojišti 2. světové války a nám se naskýtal tristní pohled na zcela zničená města a vesnice, spálené lesy, ladem ležící pole a k nebi trčící trosky továren a obytných domů. Totálně mrtvá země. Stáli jsme mlčky u oken vagónu...

To už se blížila maturita, jak dopadla?

O Vánocích roku 1948 jsme se začali připravovat. Ředitel gymnázia nás nabádal k zvýšenému úsilí, např. „kdo chodí spát před půlnocí, nemusí k maturitě vůbec chodit...“ Jeden z mých spolužáků to vzal tak vážně, že nakonec odmítl k maturitě jít a musel být přivlečen násilím.

Témata maturitní práce byla v tomto roce poprvé dána centrálně, psaly se z polštiny, češtiny, ruštiny a latiny. Ústně jsem maturovala z polštiny, češtiny, ruštiny, latiny, zeměpisu, občanské nauky a biologie. Sedm předmětů, to bylo náročné. U posledního předmětu – biologie – už jsem byla tak vyčerpaná, že mě u druhé otázky o houbách a mechorostech nic nenapadlo. Zkoušející profesor byl naštěstí tak ohleduplný, že se soustředil na první otázku – lidské oko. Tam mi sedla a maturitu jsem absolvovala s významem.

Šla jste jistě na vysokou, kam?

Na Pedagogickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci. Pak jsem zjistila, že polštinu lze studovat i na filozofii, převedla jsem si tedy přihlášku tam. O prázdninách jsem pracovala na správě třinecké nemocnice, abych si vydělala nějaké peníze. Maminka jich moc neměla, protože otec byl tehdy ve vězení. Začátkem září jsem šla k přijímací zkoušce. Byl to spíš pohovor před komisí. Když se mě ptali na rodinné poměry, přiznala jsem, že otec je ve vězení. Byla jsem vždy přesvědčená, že nic nepříjemného se nemá zamlčovat. Musela jsem sice počkat na rozhodnutí nějaké jiné komise, ale ta rozhodla v můj prospěch.

Byla jste spokojená se zvolenými předměty studia? A jací byli noví kolegové – spolužáci?

Přednášky a semináře mě vyloženě bavily, kromě bohužel povinných pedagogik, didaktik a především marxismu-leninismu. To byla vyložená ztráta času. Zato silná jsem se cítila v oblasti polské literatury a historie díky dobrým základům z gymnázia. Ráda jsem měla i ruskou klasickou literaturu. Ale k mým nejoblíbenějším patřila staroslověnština a historická mluvnice.

Tělesnou výchovu jsem nemilovala. Absolvovala jsem ji s děvčaty z přírodovědy. Zaujal mě jedině plavecký výcvik a lyžování, kurz lyžování jsme měli na Alfrédce v Jeseníkách, ostatní tělocvičné obory ve mně nezanechaly ani vzpomínky, ani dovednosti.

Kde jste tehdy v Olomouci bydlela, dostala jste někdy koleje?

Na začátku II. ročníku jsem o ně požádala a dostala je. Byly v Kateřinské ulici, v domě „U koníčka“. Byl to zrušený hotel toho jména nevalné pověsti. Na fakultu to bylo sice trochu dál, ale když bylo hezky, zvláště příjemná byla cesta Michalským výpadem. Na koleji se žilo pohodlně: v každém poschodí byla malá kuchyňka, tam jsme si mohly vařit, obědy jsme měly v menze. Měly jsme dost toalet, koupelny a v každém pokoji umyvadlo. Proti bydlení na privátě mělo společné bydlení řadu výhod. I kolejné bylo přiměřené, to jsem vzhledem k mému stipendiu vítala.

Ve 3. ročníku už jsme se cítily dospělejší. Mohly jsme požádat o jedno – či dvoulůžkový pokoj. Měly jsme tam krásný výhled do Smetanových sadů. Zavedly jsme si systém „Jean“ – každý den jedna z nás držela službu – ráno připravila společnou snídani, pak vzbudila spolubydlící. Před odchodem do školy celý pokoj uklidila.

Jak jste připravovala diplomku? Dnes je to jednodušší, máme počítače...

Ano, je. Tehdy nebyly počítače ani tiskárny, všechno jsme psali na psacích strojích často nevalné kvality a protože



Soudružka učitelka Fürstová
před školou v Rýmařově

jsme diplomku museli odevzdat v trojím vydání, psali jsme ji přes kopíraky. Psala jsem na starém německém psacím stroji, kterému chyběla diakritická znaménka a některá písmena polské abecedy. To všechno jsem pak musela doplnit ručně ve všech třech kopiích. No práce pro sebevraha! V dubnu jsme práce odevzdali, začátkem června byly obhajoby. Moje dopadla výborně a mohla jsem ji odevzdat také jako disertační. Moje státnice měla být 25. června 1953. Po odevzdání diplomky jsem se hned začala připravovat. Nejdelší dobu jsem věnovala marxismu-leninismu, kdežto na můj hlavní obor mi zbyl sotva týden...

Co jste se učila nerada, co Vám dělalo potíže?

Moje státní zkouška začala ve 13 hodin. Všechno šlo dobře, až na marxismus. Otázky byly rozděleny do 4 kategorií: marxistická filozofie, politická ekonomie, dějiny KSČ a dějiny KSSS. U poslední otázky jsem měla smůlu – měla jsem hovořit o r. 1912, ale nic se tam nestalo. Komise čekala zmínku

o Leninově pobytu na pražské konferenci strany, na to jsem si nevzpomněla. Členové komise mi to odpustili, ale jeden z nich se zmínil, že musel „přimhouřit oko“. Vypadla jsem z konceptu a řekla: „Děkuji vám, pane L.“ To bylo obrovské faux pas! Měla jsem ho oslovit titulem a hlavně říct „soudružku“!

Nikdo z nás nepočítal, že by získal doktorský titul. Doktoráty byly v roce 1953 zrušeny a nahrazeny podle sovětského vzoru titulem „promovaný pedagog, inženýr, právník“. Jen absolventi lékařské fakulty, kteří zahájili studium rok před námi a skončili rok po nás, měli promoci a obdrželi titul MUDr. S červeným diplomem jsem – coby promovaný pedagog – odjela domů, abych si užila poslední prázdniny...

Jak to dopadlo s Vaším doktorátem?

Koncem srpna jsem jela do Olomouce zeptat se na svůj nástupní termín. Cestou jsem potkala listonošku, předala mi obálku, kterou jsem strčila ve spěchu do kapsy. Až když mě sekretářka na fakultě vítala jako první, co se přišla

hlásit ohledně doktorátu, pochopila jsem: byl to úřední dopis, abych se ohledně doktorátu dostavila na děkanát. Dozvěděla jsem se, že bývalý rektor UP profesor Fischer se na ministerstvu školství zasadil, aby některým studentům jeho filozofického semináře bylo usnadněno dosáhnout doktorského titulu. Vědecká rada naší fakulty pak tuto možnost nabídla několika studentům, jejichž diplomové práce dosáhly úrovně disertace. Příští ráno jsme na chodbě potkali prof. Fischera a mně se leknutím podlomila kolena: „Bude snad examinátor při mém rigorózu z filozofie?“ Byl moc přísný a odměřený. Naštěstí přijel z Brna zkoušet jen skupinu svých „oblíbenců“ a nás ostatní zkoušel Miloš Trapl. Ale čekala nás ještě jedna hrůza: zkouška z marxismu. Ale nakonec dvouhodinové rigorózum mělo hladký průběh a moje hlavní zkouška dopadla dobře. Stejně tak malé rigorózum – profesor Trapl ke zkoušce vybral to, co zjistil, že nás zajímá – já jsem mluvila o utopických socialistech. Výsledkem byla jednička a dobrý pocit ze zasloužené známky. Pak už nás čekala jen promoce.

Padesátá léta jsou známá budovatelským nadšením pracujícího lidu, chodili jste také na brigády?

Mezi prvním a druhým ročníkem se naše sdružení zúčastnilo brigády v Třineckých železárnách. V čase komunismu bylo víc než žádoucí zapojit se do výrobního procesu a manifestovat tím svůj kladný postoj k dělnické třídě. Sešlo se nás asi 40 „polských“ studentů z různých měst ČSR. Bydleli jsme ve škole v Českém Těšíně, odkud nás každé ráno vozil nákladák do železáren. Vykládali jsme vagóny – uhlí, šterk, písek nebo brambory. Práce to byla těžká. Na brigádě jsem poprvé přišla na chuť pivu: když jsme jednou v horkém dni vykládali písek, došla nám voda ve džbánu. Šel kolem „cikán“ a nabídl se, že nám skočí pro pivo. Za chvíli byl zpět a my jsme se lačně vrhli na pivo. Džbán koloval od úst k ústům, za chvíli byl prázdný. Nevzpomínám si, že bych ještě někdy něco pila s takovou chutí.

Působila jste dál na Univerzitě Palackého, pamatujete si z té doby některého z kolegů – profesorů?

Pamatuji se na všechny, mezi nimi zejména na profesora Alexandra V. Isačenka, který byl pro slavistiku UP nesporným přínosem. Jako vedoucí katedry v Olomouci působil 10 let. Měl styky s vědci z celého světa. Jeho jazykové vybavení bylo fenomenální. Kromě angličtiny, francouzštiny a němčiny ovládal slovenštinu, slovenštinu a češtinu, dobře se domluvil polsky, srbsky, bulharsky a slovinsky, a všechny uváděl v úžas svou znalostí maďarštiny. Přitom neměl problém při diskusi přecházet z jednoho jazyka do druhého. Později jsem se dozvěděla, že po 10 letech v Olomouci přesídlil do Berlína, učil na Humboldtově univerzitě a ještě později – v r. 1968 emigroval do USA. Od r. 1970 až do své smrti žil ve Vídni. Za toto „zrádné chování“ byl komunisty zatracen, jeho knihy byly zakázány a vyhozeny z knihoven. Na jeho zatracení se údajně podíleli jeho bývalí kolegové z Olomouce, kteří mu přišli přídomek „bělogvardějec“. Olomoucká rusistika mu dodnes zůstává mnoho dlužná.

Dalším zajímavým a originálním pedagogem byl doc. Karel Zemen. Když někdo před ním mluvil o mladých lidech s akademickým titulem, následovala často jeho otázka: „Co umí ještě?“ Zastával totiž názor, že každý člověk musí být naprosto perfektní ve svém oboru, ale kromě toho musí umět ještě něco jiného. Sám o sobě říkal, že umí nakupovat maso a cítit boty. V tom byl nemístně skromný, protože kromě svých filologických znalostí disponoval úžasné širokým okruhem vědomostí.

Od roku 1953 do 1958 jsem působila kromě vyučování na katedře slavistiky jako asistentka, nějaký čas také jako tajemnice katedry. Jednu dobu jsem měla na starosti docentku Klementjevovou z Petrohradu, tehdy Leningradu. Byla ctitelkou J. A. Komenského, jezdily jsme na jednodenní výlety na Jižní Moravu po jeho stopách. Jednou mi řekla: „Vy Češi nemáte žádné sebevědomí. My obdivujeme Komenského a vaše perfektní demokratické školství, a vy čtete Makarenka a napodobujete naše školské reformy! Proč?“ Jednou jsme během návštěvy



Brna navštívily vojenský hřbitov. Tehdy jsem se dověděla, že paní docentce padl na konci války někde v ČSR syn, ale neví, kde je pohřben. A nám se podařilo najít na tomto brněnském hřbitově jeho hrob!

Co brigády, jezdila jste na ně i jako pedagog?

Často, většinou se konaly v zemědělství. Jednou jsem byla dokonce poslána jako dozor na sklizeň brambor do Václavova. Ale sbírala jsem se studenty brambory a účastnila se jejich legráček. Po práci jsme společně poseděli, zazpívali si s kytarou a občas vypili skleničku vína. Hrávali jsme někdy taroky – ty uměl tehdy na Moravě hrát každý. Mezi účastníky byl i Tomáš, přezdívaný Macek, můj budoucí partner, kterého jsem si vzala až za tři roky. Tomáš bydlel se svou matkou v malém podkrovním bytě vily, která před válkou patřila její rodině, firmě Sigmond and Alexander Furst. Po nacistické okupaci byl dům jako židovský majetek zabaven a po komunistickém puči znárodněn. Časem se do vily mohla nastěhovat jedna ze snach manželovy rodiny, teta Irma, která se jako jediná vrátila z koncentráku. Od úřadů se jí podařilo získat ve vile jeden arkýřový pokoj bez jakéhokoli vybavení.

Kdy jste odešla z Olomouce?

Po devíti letech – do Rýmařova. V srpnu 1958 jsem dostala svou první „výpověď“.

Pravda, v té době se na studium polštiny skoro nikdo nehlásil a můj politický profil zrovna nebyl bez vad. Ale vadila mi forma: „Vaše služby už v budoucnu nepotřebujeme, hlaste se u školního inspektora v Ostravě, ten vám najde místo v polské škole.“ Nakonec se mi to ale hodilo, Tomáš, s nímž jsme byli rozhodnutí, že život prožijeme spolu, skončil studia s vyznamenáním a dostal umístěnku do Rýmařova. Jela jsem tedy do Rýmařova k okresnímu školnímu inspektorovi. Rýmařov byl tehdy okresním městem a dostala jsem místo na jedenáctiletce.

Jaké to bylo v Rýmařově?

V polovině našeho prvního školního roku v Rýmařově dostal Tomáš povolávací rozkaz na vojnu. Díky vojenskému výcviku na vojenské katedře během studia ho čekalo naštětí jen půl roku vojenské služby. Ten půlrok mi uběhl rychle, přešla jsem na vyučování ruštiny, s kterou jsem neměla žádné zkušenosti. Sotva skončil školní rok, musela jsem v rámci postgraduálního studia na kurz ruštiny do Frenštátu p. Radhoštěm. Kurz trval 12 dní pod vedením rodilých Rusů. O rok později – to už jsme byli s Tomášem manželé, byl do podobného kurzu vyslán Tomáš. Brali jsme se v lednu 1960 a v listopadu 1961 se nám narodila dcera.



Novomanželé Kristina
a Tomáš s rodinami

V Rýmařově jsme – jako věřící evangelíci – chodili do kostela Českobratrské církve evangelické. Sbor nás tehdy přátelsky přijal. Brzy jsme tam měli několik dobrých přátel, mezi nimi i faráře Vladimíra F. s manželkou Bohunkou. Překvapilo nás příjemné prostředí na faře. Bohunka uměla zpříjemnit byt různými milými maličkostmi, jako jsou květiny, svíčky, obrázky, pěkné ubrusy, tlumená hudba atd. Vláďa se zase vyznal v topení, takže v zimě u nich bývalo příjemně teplo. Vláďa hrál dobře na violoncello, ale málokdy, Bohunka zase na klavír. Dovedla perfektně hrát z listu. Ochotně doprovázela náš zpěv, spojovala nás totiž láska k hudbě, především operní. Nacvičili jsme řadu písní Bohuslava Martinů, A. Dvořáka, Schuberta, Čajkovského... Když jsme se s nimi seznámili, pořídili si právě nový gramofon a začali zakládat „diskotéku“. Tehdy jsme gramofon neměli a tak jsme je zásobovali deskami. I svůj první televizor si pořídili dříve než my, takže nás často zvali na „podívanou“. V Rýmařově byla spousta kulturních akcí. Pokud měl člověk čas a chuť, mohl se jich zúčastnit. A především učitelé se cítili spoluodpovědní za kulturní úroveň města. Působil tu třeba ochotnický soubor Mahen, herci byli učitelé rýmařovských a okolních škol. Když bylo třeba, hráli i žáci a studenti. Pro menší děti tu bylo loutkové divadlo a dost často tu hostovali umělci

z Olomouce nebo Opavy a pravidelně i Moravská filharmonie Olomouc. V lednu 1966 jsme se s Tomášem rozvedli a já jsem si v prosinci vzala také rozvedeného faráře Vladimíra F.

Rozvod. A co bylo dál?

Odstěhovali jsme se do západních Čech, do Ostrova nad Ohří. Tam jsme prožili 23 let, manžel tam působil jako farář, já jsem učila na Střední ekonomické škole v Karlových Varech. Peněz jsme moc neměli, naše platy byly odpovídající našemu postavení v době socialismu. Ale žili jsme skromně a spokojeně. Ani na světské úřady jsme si nemohli stěžovat, ani já, ani Vláďa jako farář. Na rozdíl od těch, které Vláďa zažil na Moravě, to byli vzdělaní lidé. Především okresní církevní tajemník, vystudovaný psycholog, s kterým jsme se dokonce spřátelili. Byl první, kdo Vláďu upozornil na jeho počínající nemoc. Bylo to pouze jeho podezření, ale neurologické oddělení po vyšetření potvrdilo Parkinsonovu chorobu. Vláďovi se pak s maximálním nasazením věnoval neurolog v Ostrově, předepisoval mu neúčinnější léky, které byly za socialismu k mání. Po nějaké době navrhl operaci, která by mohla být rychlejším řešením než léky. Po operaci, kdy Vláďovi okamžitě přestal třes ruky, Vláďa vstal z operačního stolu a s pomocí sestry se přesunul na lehátko k převozu

na pokoj. Cítil se dobře, operace se zdála být úspěšná. Příští ráno však bylo všechno jinak. Když chtěl vstát z postele, upadl. Polovina těla byla ochrnutá. Domněnka, že při operaci mozku vznikl hematom, který se časem vstřebává, se nepotvrdila. Při operaci bylo zřejmě poškozeno pohybové centrum. Hematom se sice vstřebal, ale ochrnutí neustupovalo. Při další pooperační kontrole se lékař zmohl pouze na větu: „Pane faráři, hodní lidé mívají smůlu.“ Jeho případ byl jedním z mála neúspěchů v té době, i když později se od těchto operací upustilo. Po rekonvalescenci se Vláďa vrátil k práci faráře, i když mu omezená pohyblivost dělala potíže. Odmítl invalidní důchod a setrval ještě dalších pět let v činné službě.

A vrátili jste se do Olomouce...

Až za pár let. Vláďův stav se stále zhoršoval, pečovatelské služby ještě tehdy nebyly jako dnes, o manžela jsem se starala prakticky sama. Když jsem v roce 1990 definitivně odešla do důchodu, byl nejvyšší čas, Vláďa už nemohl zůstat sám bez dozoru. V posledním roce jeho života mi byla moje dcera Inge ohromnou oporou. Sehnala Vláďovi pokoj s balkonem v olomoucké LDN, poprvé jsem ho navštívila hned první den po přestěhování do Olomouce... Byl krásný jasný nedělní den, těšila jsem se, jak budeme v létě spolu sedávat na balkoně a kochat se pohledem do zeleně nemocničního areálu. Slíbila jsem Vláďovi, že v pondělí zase přijdu. Příští návštěva byla stejná, ale v úterý už byl duchem nepřítomen. Oči zavřené, odmítal jídlo a nemluvil. Jeho stav mi působil vážné starosti. Když jsem se další den chystala na jeho návštěvu do nemocnice, přinesla mi Inge smutnou zprávu: Vláďa v časných ranních hodinách 17. února 1993 zemřel. Já, která jsem byla po léta tím silnějším z nás obou, jsem si najednou připadala bezmocná a neschopná, jakoby mě opustily všechny síly. Pohřeb se konal 23. února. Smuteční projev přednesl farář Josef Hromádka, pohřbu se zúčastnila řada farářů a příbuzných, ale z Olomouce skoro nikdo. Nikdo ho tu neznal. Strávil tu pouhé 4 dny.

Ivana Jenišťová



Kdo prodal chalupu, zbohatl. Ted' je zase půjde levně koupit

Po chatách a chalupách byla v posledních letech nebývalá shánka. Prudký růst cen nemovitostí pak udělal milionáře i z lidí, kteří se rozhodli prodat neudržovanou a polorozpadlou barabiznu kdesi v lesích. Majitele ale měnily klasické roubenky, prvorepublikové vesnické vily, sruby ze šedesátých let i normalizační chaty ze sedmdesátých a osmdesátých let. Prodalo se také nebývalé množství zahrádek, často jen ve formě nájemního dekretu. Nyní by mohl nastat opačný směr – všechny jmenované objekty se budou do nabídky ve zvýšeném množství vracet. Podle odborníků však za výrazně nižší ceny.

ROLI HRÁLA PANDEMIE

Rekordní zájem v minulých letech podpořil souběh hned několika okolností. Na trh se dostaly tisícovky objektů od prvních majitelů, kteří je před revolucí stavěli nebo zvelebovali. Zájem o rekreační objekty vystřelila pandemie koronaviru a s ní spojená omezení pro cesty do zahraničí. A také bezbřehý ekonomický optimismus domácností včetně přesvědčení, že i starší nemovitosti se jim postupně podaří levně zrekonstruovat.

Jenže nyní se situace obrací a rekreační objekty se stávají pro mnohé přítěží. Anebo dobrým způsobem, jak při jejich prodeji získat hotovost ve složité době. Řada domácností tak po letošním posledním zazimování pošle objekt do realitní nabídky.

Ceny však zdaleka nebudou tak vysoké, jako například v letech 2020–2021, kdy dosáhly u rekreačních objektů svého dlouhodobého maxima. Právě v případě rekreačních objektů se totiž dají očekávat jedny z největších propadů – a to napříč jednotlivými typy. Hodnotu si v podstatě uchovávají jen unikátní objekty nebo zařízení s nízkými nároky na provoz, které je možné využívat celoročně.

„U ostatních objektů očekáváme postupně pád cen až v řádech desítek procent. Týká se to jak klasických starších vesnických domů, chat v osadách, pozemků v zahrádkářských koloniích nebo vilek a městských domů,“ zmiňuje

Jan Škrabánek z digitální realitní služby Bezrealitky. „Už nyní jsou ceny některých objektů o třetinu nižší než před dvěma lety a s houstnoucí nabídkou budou muset majitelé dělat další ústupky.“

Podle Škrabánka však platí, že kdo bude prodávat objekt, který má v držení déle než čtyři roky, nemusel by na transakci prodělat ani v následujících měsících. Kdo se však svezl na vlně začínající mezi léty 2018–2019 a zejména posledních dvou kovidových letech, mohl nakupovat za nadsazené ceny – a za ně už v současnosti neprodá.

PRONÁJEM MÁ SMYSL

Řada majitelů tak bude hledat i další alternativy, které by jim pomohly překlenout hubené roky, aniž by se museli

svoje objekty zbavovat. A budou sázet na to, že jejich hodnota za pár let opět vzroste. Zejména na maloměstech a vesnicích by se tak mohl rozvinout trend chalup a druhých domovů, nabízených k dlouhodobému pronájmu. Tedy za předpokladu, že umožňují celoroční bydlení a nabízí pro nájemníky odpovídající komfort.

„Už nyní vidíme, že v některých okresech městech chybí desítky objektů k pronájmu. Zájem o pronájem celých rodinných domů je tak poslední týden vysoký. Podmínkou jsou pochopitelně odpovídající provozní náklady, ale to celá řada „městských chalup“ splňuje. Pro mladší bezdětné pak nemusí být na překážku ani klasická chalupa, byť pronajatá spíše jako provizorní řešení,“ zakončuje Škrabánek. **(red)**



Pozor, Olomouc hledá významné osobnosti!

Statutární město Olomouc vyhlašuje 26. ročník ocenění významných osobností města a 14. ročník udělování Ceny za počin roku 2022. Nominujte osobnost, která by si tuto cenu zasloužila! Termín pro podávání nominací je do 31. ledna 2023.

Cena města, kterou uděluje Zastupitelstvo města Olomouce na základě návrhů občanů a institucí, je oceněním významných osobností za jejich celoživotní práci nebo výrazný počin. Ceny jsou každoročně udělovány v kategoriích věda a výzkum, kultura, sport a společenský přínos. Další samostatnou kategorií je Cena za počin roku.

Nominace od občanů a institucí je možné zasílat do 31. ledna 2023 přes internetový nominační formulář. Jednotlivé návrhy posuzuje odborná pracovní skupina a Rada města Olomouce a schvaluje městské zastupitelstvo.



Ocenění Olomouc uděluje od roku 1998 lidem, kteří jsou s městem spjati, zasloužili se o jeho zviditelnění a svou

práci přispěli ke zlepšení života Olomoučanů. Vše o Cenách města a laureátech najdete na www.cenamesta.cz

Ve FNOL provedli jako první v ČR robotickou resekci slinivky břišní

Trojici unikátních zákroků – alespoň v rámci České republiky – mají za sebou specialisté z I. chirurgické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc pod vedením přednosty kliniky Dušana Klose. Tým HPB (hepatopankreatobiliární)

chirurgie vedený primářem kliniky Martinem Lovečkem společně s Pavlem Skalickým provedl na konci listopadu jako první v tuzemsku tři robotické resekce části slinivky břišní. Podle vedoucího HPB týmu má

robotická chirurgie velkou budoucnost a bude se postupně rozšiřovat i do dalších oblastí.

Robotický systém da Vinci Xi, který má FN Olomouc k dispozici, doposud ve velkém používali především urologové a gynekologové a nově také ORL specialisté. „Námi provedenými resekcemi slinivky břišní došlo oficiálně k rozšíření spektra robotických výkonů a otevřela se další z cest pro robotickou chirurgii,“ potvrzuje primář Martin Loveček skutečnost, že jedním z cílů jeho týmu je zavést robotickou pankreatickou chirurgii jako standardní metodu léčby některých nádorových onemocnění slinivky. Významnou měrou k tomu přispěla účast takzvaného proktora – Dr. Freeka Daamse z Amsterdam UMC, který byl prvním operacím přítomen, a také podpora zástupců společnosti Synektik Christiana Holny a Františka Tótha. (red)



Město rozšiřuje Fond pomoci olomouckým dětem, chce podpořit mnohem více rodin

Děti nejen z nízkopříjmových rodin chce podporovat město Olomouc. Radnice jim systematicky přispívá na různé aktivity, jako jsou třeba lyžařské výcviky a různé kroužky, už od roku 2016 prostřednictvím Fondu pomoci olomouckým dětem. „Rodinám rostou náklady, a bohužel se může stávat, že při hledání úspor někteří rodiče omezí v první řadě placené volnočasové aktivity svých dětí. V reakci na to jsme připravili změnu, která dovolí podpořit mnohem více dětí,“ říká primátorova náměstkyně pro oblast sociálních věcí Kateřina Dobrozemská.

Fond pomoci olomouckým dětem nově podpoří zajištění školních a mimoškolních aktivit dětí a žáků ve věku 5 až 19 let a v opodstatněných

případech pak dokonce i léčebné či rehabilitační pobyty pro děti ve věku 5 až 18 let. Radní a po nich i zastupitelé v prosinci schválili změnu statutu fondu, která umožní významně rozšířit okruh příjemců. První výzvu chce radnice vyhlásit už v lednu příštího roku.

„Obecným cílem těchto opatření je umožnit dětem z rodin, které dosáhnou na přídavek na dítě, aby mohly využívat školních a mimoškolních aktivit a nemusely se jich jen kvůli ekonomickým důvodům vzdávat,“ vysvětluje primátor Miroslav Žbánek. „Jsme přesvědčeni, že to přispěje k budování pozitivních návyků u dětí. V širším smyslu jde i o inkluzivní opatření s pozitivním dopadem na prevenci kriminality a životní styl

nejmladší generace občanů města,“ dodává Kateřina Dobrozemská.

Rozšíření spočívá v zahrnutí dětí v předškolní přípravě a také středoškoláků do 19 let, nově mohou být podpořeny také rehabilitační a léčebné aktivity nemocných dětí. Podle nových pravidel by podpora z fondu mohla zasáhnout přibližně 1500 až 1800 dětí a studentů, tedy odhadem 1000 až 1500 rodin žijících na území města. Fond bude fungovat také pružněji než doposud. Komise, která žádosti posuzuje, by se mohla scházet mnohem častěji, například v měsíčních intervalech.

V rámci jedné výzvy by mohla rodina na potřeby podpořeného dítěte čerpat až 5 tisíc korun, v případech zvláštního zřetele, jako je například zdravotní postižení, až 10 tisíc korun.

Městský kamerový systém dohlíží i na nový úsek tramvajové trati

Rozšířený a doplněný o další kamerové body, které sřeží bezpečnost, je kamerový systém městské policie. V Olomouci už slouží pětadvacet let a jeho hlavním cílem je zvýšení bezpečnosti lidí na exponovaných místech.

„Letos se podařilo celý systém rozšířit o dva nové kamerové body a to v městské části Nové Sady. Konkrétně se jedná o dvě křižovatky v ulicích Rooseveltova a Schweitzerova, kudy vede nový úsek tramvajové tratě,“ uvedl ředitel olomouckých strážníků Pavel Skalický. Kromě toho letos městská policie doplnila i pět stávajících kamerových bodů o pohledové kamery, a to na Náměstí Hrdinů, u hřbitova v Neředíně, v ulici 8. května, na Dolním náměstí, poblíž Masných krámů, a v ulici Ladova. „Součástí projektu bylo také pořízení dvaadvaceti kusů mobilních kamer, které budou použity pro operativní monitorování lokalit se zvýšenými projevy vandalských projevů, sprejství, znečišťování veřejného



prostranství či zakládání nepovolených skládek,“ doplnil Skalický.

Celý projekt rozšíření kamerového systému se podařilo uskutečnit v rámci dotačního programu prevence kriminality, a to za finanční podpory města a Ministerstva vnitra ČR. Celkové náklady projektu jsou přes jeden a půl milionu korun.

Městský kamerový dohlížecí systém slouží obyvatelům od roku 1997 jako jedno z opatření prevence kriminality. „Kamery jsou instalovány na místech s vysokou mírou zejména pouliční kriminality s cílem přispět k jejímu snížení a odradit případné pachatele od protiprávní činnosti,“ doplňuje mluvčí MP Olomouc Petr Čunderle.

Olomouc má schválený rozpočet. Zvyšuje pomoc občanům

Příjmy ve výši 3,017 miliardy korun, výdaje 3,181 miliardy korun a 521 milionů korun alokovaných na investice. Tak vypadají základní parametry rozpočtu města Olomouce pro příští rok, který byl schválen na pátečním jednání zastupitelstva.

„Rozpočet je uměním možného a uměním kompromisu. Sestavit jej při aktuálních vnějších složitých podmínkách bylo náročné a my jsme to udělali opravdu tak nejlépe, jak to považujeme za možné,“ uvedl ještě před rozpravou primátor Miroslav Žbánek. „Dodrželi jsme tři avizované pilíře, tedy nesnižovat příjmy města nějakými novými úlevami, navýšit v těžké době sociální výdaje na pomoc nejpotřebnějším a za třetí investovat do důležitých oprav vlastního majetku města,“ zdůraznil ekonomický náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák.

Při sestavení rozpočtu bylo nutné brát v potaz růst cen energií a pohonných

hmot a také inflaci. Tyto skutečnosti se projevují ve zvýšených výdajích. „Sestavení rozpočtu na rok 2023 bylo náročné. Museli jsme při jeho tvorbě započítat zvýšení nákladů podle predikce růstu cen energií a pohonných hmot a vzít v úvahu také zvýšení bankovních úroků z úvěrů, které město čerpá,“ vysvětlil při předložení návrhu zastupitelům náměstek Bačák.

Vyšší oproti minulým rokům je ale také příjmová stránka rozpočtu, a to přes 3 miliardy korun. „Počítali jsme s vyššími daňovými příjmy v duchu predikcí ministerstva financí. Byli jsme ale při plánování příjmů opatrní, nešli jsme na maximální výši predikcí,“ vysvětlil ekonomický náměstek. Výraznou změnou je posílení výdajů v sociální oblasti. „Přidali jsme se v tomto ohledu k rozsáhlému sociálnímu programu vlády a alokovali jsme deset milionů korun do výrazně rozšířeného Fondu pomoci olomouckým

dětem,“ připomněl Otakar Štěpán Bačák. Mimochodem, rozšířený status zmíněného Fondu pomoci olomouckým dětem byl během pátečního jednání zastupitelstva rovněž schválen.

Na investice je vyčleněno celkem 521 milionů korun, z toho 120 milionů korun na pokračování již rozestavěných investičních projektů a 270 milionů korun na nové investice a projekty. Na opravy komunikací v majetku města je v rozpočtu 60 milionů korun, významné prostředky jsou určeny pro opravy a modernizaci objektů mateřských a základních škol. Ve výdajové části rozpočtu jsou zahrnuty i klasické investiční akce v řádu nižších desítek milionů korun. Patří k nim například rekonstrukce inženýrských sítí na Svatém Kopečku v hodnotě 33,5 milionů korun, oprava mostu v Kaštanové ulici za 25 milionů či rekonstrukce podchodu v Pionýrské ulici za 26 milionů korun.

Zemřel exministr Tomáš Kvapil, někdejší olomoucký radní

V šestašedesáti letech zemřel 28. listopadu bývalý olomoucký radní a zastupitel, poslanec KDU-ČSL a ministr pro místní rozvoj Tomáš Kvapil. Rodilý Olomoučan, otec pěti dětí a nadšený skaut byl od mozkové příhody v roce 2009 v péči lékařů a rodiny.

Předseda KDU-ČSL a vicepremiér Marian Jurečka, který o jeho úmrtí informoval na svém twitterovém účtu, označil Kvapila za skvělého člověka, manžela, tátu a politika, který kladl důraz na rodinnou politiku a regionální rozvoj.

Tomáš Kvapil se narodil v roce 1955 v Olomouci. Vystudoval elektrotechnickou fakultu VUT v Brně a absolvoval také bakalářské studium na právnické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Od roku 1990 byl členem KDU-ČSL, kde po čtyři roky působil také jako její

místopředseda. V roce 1992 se stal náměstkem tehdejšího olomouckého primátora Milana Hořínka a místo náměstka obhájil i pro další volební období. Od května 1997 do ledna 1998 působil jako ministr pro místní rozvoj, v červnu 1998 byl

zvolen do Poslanecké sněmovny, kde setrval do roku 2010.

Tomáš Kvapil byl pro mnohé mladé politiky inspirací. „Musím říci, že to byl Tomáš, který mě a další mladé pozval k aktivnímu zapojení do politiky,“ napsal Jurečka.



• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Mnoho občanů je dnes v těžké finanční situaci. Zajímalo by mě, jestli za těchto okolností bude město v příštím roce zvyšovat nějaké poplatky, například za odpad nebo bude dál zvyšovat daň z nemovitosti, která byla už letos dvojnásobná.

Jana P., Olomouc

My jsme si v novém vedení města samozřejmě vědomi té těžké situace, do které se dostává čím dál více lidí. Proto jsme se rozhodli, že ačkoliv město samo je silně postiženo růstem cen pohonných hmot a energií

i rostoucí inflací, že my nebudeme navyšovat místní poplatky, jako je poplatek za svoz odpadu nebo za pejsky. Pouze obnovíme poplatek za pobyt ve výši 21 korun za osobu a noc, který byl v posledních dvou letech kvůli pandemii dočasně pozastavený. To se ovšem nijak netýká obyvatel Olomouce, ale turistů. Prostředky z tohoto poplatku využijeme na podporu cestovního ruchu. Ještě je otázkou výsledků jednání s dodavateli tepla, jaká bude v příštím roce cena tepla, ale věřím, že ani tady nepůjde o nic dramatického.



Dotazy určené olomouckému primátorovi do naší pravidelné rubriky Otevřená radnice můžete posílat mailem na adresu redakce@moravskysenior.cz nebo poštou na adresu Moravský senior, Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc

Žákovský parlament navštívil radnici

Jak funguje město, co všechno obnáší práce primátora a jeho náměstků nebo co dělá politik ve svém volném čase? I na takové otázky musel najít pohotovou odpověď náměstek primátora Viktor Tichák, když na radnici přivítal členy školního parlamentu. Zajímat se o veřejné dění a politiku krajského města přijeli do Olomouce žáci ze šternberské Základní školy náměstí Svobody.

„Chtěli jsme vidět olomouckou radnici a pobavit se s někým z vedení města o tom, jak to v samosprávě funguje. Jako žákovský parlament pořádáme různé kulturní nebo sportovní akce. Už jsme byli i v Poslanecké sněmovně nebo v Kanceláři prezidenta republiky,“ představila aktivity žákovského parlamentu jeho předsedkyně Ludmila Žádníková.

Zájem žáků se pak v debatě točil hlavně kolem politiky, ale i vzdělávání. Náměstek primátora Viktor Tichák musel najít odpověď třeba na otázku, jaké vzdělání by měl mít politik. „Když máte odbornost, může vám pomoci, ale zkušenost je vždy důležitější,“ odpověděl náměstek, který má na radnici na starosti školství, kulturu a turismus.



A padl i recept na to, jak být aktivním občanem. „Zajímat se o věci, o to, co se děje kolem vás. Třeba už jen, když jdete z domu do školy, tak vidíte politiku na každém kroku. Protože, jestli je tam spravený chodník, cesta nebo opravená fasáda školy, tak je to vlastně vždycky rozhodnutí nějakého politika, které stojí na počátku. A pokud se vám

něco nelíbí, je potřeba se zajímat proč to tak je a klidně si i stěžovat,“ vysvětloval význam aktivního občanství náměstek Tichák.

Kromě povídání si o práci komunálního politika pak měli žáci možnost prohlédnout si pracovnu primátora a s průvodcem si projít i historickou budovu radnice. (red)

Tipy na kulturu a výlety

● Mušle Středomoří

Máte doma mušle, které jste si přivezli od moře z dovolené, a nevíte, co jsou vůbec zač? Pak se přijďte podívat na výstavu do Vlastivědného muzea v Olomouci, která vám jistě připomene letní dny strávené na pláži. Výstava vám také ukáže pestrost tvarů a barev mušlí Středomoří, a to téměř sta druhů na jednom místě. Dozvíte se mnoho zajímavostí o životě mořských měkkýšů i o tom, k čemu je lidé využívali. V muzeích bývají většinou prezentovány spíše větší tropické druhy. Nám jsou však bližší druhy paradoxně méně známe, jako například kyjovka šupinatá (největší mlž Středomoří), která bohužel v přírodě vymírá. Nebo hřebenatka, na níž na obraze Sandra Botticelliho stojí zrozená Venuše, a mnohé další.



Tipy na kulturu

● Mluvka a Trouba

V neděli 22. ledna od 19 hodin vás olomoucké Centrum pohybu na Sokolské ulici 7 zve na plynoucí, improvizovaný večer Jaroslava Duška za hudebního doprovodu na archaický gong a australské didgeridoo. Pravidelně nepravidelné hostování Ondřeje Smeykala v legendárním představení Jaroslava Duška Vizita vyústilo v solitérní večerní improvizování Jaroslava s Ondřejem. Po sérii volných večerů vznikl projekt Mluvka a Trouba. Totéž improvizované uvolnění na téma zcela libovolné, v doprovodu divoké, hutné i jemné meditativní hudby Ondřeje Smeykala. Vstupenky za 560 korun zakoupíte na webu smsticket.cz.

● Generální zkouška

Pokud byste si chtěli poslechnout koncert Hledání kořenů a patriotismus v hudbě koncertní řady VG, přijďte ve čtvrtek 12. ledna od 9.30 hodin na veřejnou generální zkoušku do olomoucké Reduty. Účinkuje Marek Kozák – klavír a Robert Jindra – dirigent. Na programu je Bedřich Smetana, Karel Kovařovic nebo Anton Bruckner. Vstupné je 80 korun.

● Cestovatelský festival Šternberk

Na dvoudenní cyklus přednášek o cestování od známých cestovatelů se můžete těšit 13. a 14. ledna ve Šternberku, konkrétně v Expozici času. Přijďte si poslechnout poutavá povídání napříč světem, například o Indonésii, Islandu, Severní Koreji, Estonsku, Havaji a dalších státech. Vstupenky za 260 korun můžete koupit na webu smsticket.cz.

● Dominik Razel: výstava Andělů světa

Posledním loňským výstavním projektem v Galerii mladých v Šumperku byla autorská výstava s názvem Andělé světa, kterou vytvořil začínající malíř a výtvarný samouk Dominik Hrdlička. Andělské představy poprvé výtvarně ztvárnil perokresbou na papír již v devíti letech v rodné Oravě na Slovensku, čímž si začal vytvářet pozitivní vztah k umění. Od roku 2020 je jeho oblíbenou technikou kombinace akrylu, peří, kůry a neonové barvy. Téhož roku začal také používat „andělské“ umělecké jméno Dominik Razel, se kterým se vnitřně nejvíce ztotožňuje. V této výstavě se autor snaží přenést na plátno moderní formou své duchovní vize a duševní rozpoložení. Vstupné 20 korun.

● Za zimních večerů v chalupách

V zimních měsících na návštěvníky mohelnického muzea čeká interaktivní výstava ze sbírek Vlastivědného muzea v Šumperku, která pojednává o domácí výrobě na venkově v minulosti. Na výstavě Za zimních večerů v chalupách se dozvíte, ale také si prakticky vyzkoušíte, čemu se lidé věnovali v zimě v dobách, kdy neznali televizi ani počítače. Zjistíte také, jaké zvyky a tradice se dodržovaly v povánočním období až do masopustu. Vyzkoušet si můžete masopustní

masky, draní peří, obšívání knoflíku, šití polštářku, výrobu šindelů, na modelu tkalcovského stavu výrobu plátna i jednoduché tkaní na rámech. Vstupné 20 korun.

● Vaříme z fermentovaných potravin

Je vám blízká fermentace, nebo jste dokonce byli na workshopu a máte doma naložené sklenice se zeleninou ale i dalšími potravinami? Naučte se recepty a figle, co všechno se dá z takových surovin uvařit, a dozvíte se, jaké má takové jídlo zdravotní benefity. Přijďte si ve čtvrtek 26. ledna v 17 hodin vyzkoušet a ochutnat speciality kreativní kuchařky Magdy a odnést si několik osvědčených receptů: polévka, pomazánky, slané speciality a mnoho dalšího. Prodej vstupenek probíhá v Bistru Helen v Šantovce.

● Staré dřevo nerezaví

Až do 13. ledna můžete navštívit výstavu děl přerovského rodáka Tomáše Saavedry Komínka. Nahlédněte do rozsahu jeho výtvarných aktivit – malby, grafiky, ilustrace, ale také dřevěné plastiky ve výstavní síni Pasáž v přerovské Kratochvílově ulici.

● Co šeptají andělé

Andělé coby prostředníci mezi Bohem (božstvy) a lidmi člověka provázejí od nepaměti. V křesťanské tradici svou roli sehrávají nejen ve vánočním příběhu, bible o nich vypráví prakticky už od stvoření světa. Navzdory sekularizaci a kulturním změnám ve 20. století zůstává téma anděla pro mnoho lidí i umělců až do současnosti aktuální, zrcadlící spirituální rozměr člověka. Výstava, kterou můžete navštívit až do konce ledna v Muzeu Zábřeh, představuje sochy, obrazy, grafiky i sbírkové předměty z oblasti lidového umění a uměleckého řemesla, které motiv anděla spojuje. Vedle historických sbírek a betlémů není opomenut ani regionální projekt Andělarium a živoucí mikulášsko-andělské tradice. Vstupné 30 korun.

● Kaligrafie & kresby & ilustrace

Autorská výstava Míly Prokůpkové, šumperské rodačky a absolventky ateliéru grafiky Dalibora Chatrného a Antonína Odehnala na Střední umělecko-průmyslové škole v Brně nabídne náhled do světa kaligrafie a kresby, kterým se dlouhá léta věnuje. Navštívit ji můžete ve Vlastivědném muzeu v Šumperku. Umění kaligrafie autorka využívá ve své volné tvorbě i při vytváření originálních blahopřání či jiných důležitých oznámení, pozvánek a rodokmenů na zakázku. Věnuje se též ilustraci knih a restaurátorství a spolupracuje s filmovými i televizními tvůrci na tvorbě rekvizit a faksimilií listin při natáčení historických filmů. Vstupné: plné 30 korun, snížené 20 korun, děti do 3 let zdarma.

● Cesta do ticha

Do neděle 8. ledna můžete do Vlastivědného muzea v Olomouci přijít zhlédnout vystavené fotografie z posledních deseti let jejich autorky Jany Vykydalové, z období, kdy se autorka věnuje převážně analogové černobílé fotografii.

Své filmy i výsledné fotografie si sama zpracovává ve foto-komoře. Její fotografie jsou ve většině kontaktní kopie ze středních či velkých formátů negativů. Používá středofor-mátové fotoaparáty (například Flexaret II) a velkoformáto-vé kamery (Magnola nebo FKD). V její tvorbě je nejvíce zastoupena krajinná fotografie. Náměty pro fotografování nachází zejména v Litovelském Pomoraví a v krajině luž-ních lesů kolem Sluňákova v Horce nad Moravou, kam se opakovaně vrací sama nebo společně se svými fotografic-kými přáteli. Tvůrčí fotografické zázemí nachází na výtvar-ném oboru DDM Olomouc, kde od roku 2012 navštěvuje kurz Tvůrčí fotografie pro dospělé. Zde se také postupně zformovala tvůrčí fotokupina Cesta. Jana Vykydalová je také členkou Fotografické sekce Vlastivědné společnosti muzejní při VMO. V roce 2016 absolvovala Hradeckou fo-tografickou konzervatoř.

● Zážiteková prohlídka bunkru

Přijďte na prohlídku objektu, který je pro veřejnost otevřen teprve od loňského června. Nejen fanoušci vojenské his-torie mohou nahlédnout do prostor, do kterých ještě ne-dávno mohli vstoupit jen vybraní jedinci a pouze po přísné bezpečnostní prověrce. V okolí některých měst, mimo jiné Olomouce, vznikl důmyslný spletenec podzemních chodeb s řadou servisních budov na povrchu. Objekt záložní zesi-lovací stanice v Přáslavicích je jediný svého druhu, který je přístupný veřejnosti. Prohlídková trasa trvá kolem hodiny. Návštěvníci během ní projdou několika podzemními patry,

kde se nachází zachovalé a zcela původní vybavení bun-kru. Podívat se mohou do sálů ústředí, do tzv. baterko-vých sálů nebo do technologických prostor, které sloužily pro zachování bojeschopnosti při různém stupni radiace v okolí. Pro řadu osob jsou zajímavé i servisní prostory pro personál, jako je kuchyň, ložnice či jídelna. A samozřejmě místnosti, odkud na komunikaci a dění v bunkru dohlíže-la tajná policie. Už dávno to není šedivý prostor, ale díky zelenině a bylinkám, které se uvnitř pěstují, získal nový ná-dech. V rámci jedné vstupenky tak návštěvníci zhlédnou hned dvě zajímavosti: bývalý vojenský objekt podléhající nejvyššímu stupni utajení a aquaponickou farmu, která je ojedinělá nejen na našem území ČR, ale i ve světě. Vstu-penky je nutné zakoupit předem on-line na webu bunkr-praslavice.cz.

● Zimní variace

Pokud vás zajímá výstava fotografií členů fotografické sek-ce Vlastivědné společnosti muzejní v Olomouci, můžete ji navštívit na pobočce Městské knihovny Olomouc v Holici na návsi Svobody až do konce ledna. Návštěvníci mohou zhlédnout fotografie, které vytvořili Eva Tylová, Ladislav Pecha, František Rabčan, Radislav Paruza, Zdeněk Vích, Karel Hula, Jindřich Flusek, Jana Vykydalová, Gustav Fo-ret, Dimitrolos Krajčí, Radomir Kratochvíl a Jozef Beran.

Tipy na výlety

● Zřícenina hradu Šaumburk

Šaumburk je zaniklý hrad ze 13. století nad obcí Podhradní Lhota. Hrad nechal postavit olomoucký biskup Bruno ze Schauenburku jako své reprezentativní sídlo. Jednalo se o rozsáhlý hrad. Proto byl taky ve 14. století pro svou rozlohu a nákladnou údržbu opuštěn a postupně za-nikl. Nahradil jej nedaleký hrad Nový Šaumburk.

● Lázně Skalka

Jen osm kilometrů od Prostějova najdete lázně Skalka za-ložené na léčivých minerálních vodách, které u nás nema-jí obdoby. Podobné najdete třeba v Rakousku nebo Itálii. Na vodě je v lázních Skalka založeno úplně všechno: využí-vá se k pitným kúrá, ale hlavně ke koupelím – klasickým, perličkovým a bylinným. V nabídce je celá řada dalších procedur, mezi nimi například masáže (klasické, podvod-ní, vířivé, masáže lávovými kameny). Odpočinout si mů-žete také v sauně nebo v soláriu, při kosmetice, pedikúře nebo třeba jen procházce po parku. Aktivně založené ná-vštěvníky potěší hřiště na minigolf nebo petanque. Komu se ve Skalce zalíbí, může se ubytovat v moderních pokojích. Občerstvení tu zajišťuje stejnojmenná lázeňská restaurace.

● Rozhledna Křížová hora

V Hanušovické vrchovině nedaleko obce Červená Voda se na stejnojmenném vrcholku vypíná rozhledna Křížo-vá hora. Dříve tady stávaly kostelík a výletní restaurace



**PROGRAM 2023
LEDEN**

14.00 hod. / 80,-

PO	2. 1. DOBRÝ ŠÉF	T
ČT	12. 1. ZA VŠÍM HLEDEJ ŽENU	Č
PO	16. 1. TROJÚHELNÍK SMUTKU	T
PO	30. 1. HRANICE LÁSKY	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO **METROPOL**

a vedla sem křížová cesta, která dala kopci název. Dnes jsou z 34metrové železobetonové rozhledny obložené dřevem krásné výhledy na obec a Suchý vrch, za dobrého počasí odsud dohlédnete dokonce až na Králický Sněžník. Máte-li k dispozici auto, zaparkujte v Šanově u kostela nebo u obecního úřadu, odkud na Křížovou horu dojedete na kole nebo dojdete pěšky. Z Červené Vody sem vede žlutá turistická značka.



● Železniční skanzen na opuštěné dráze

U obce Nemile jižně od Zábřeha se na severní Moravě nachází muzeum pod širým nebem, které potěší hlavně milovníky vlaků. Železniční skanzen na opuštěné dráze leží na zrušeném železničním náspu mezi obcemi Lupěné a Hněvkov a návštěvníci se tady mohou těšit na celou řadu zajímavých exponátů, které odkazují na více než 150letou historii železniční dopravy v oblasti. Už z roku 1950 pochází historická parní lokomotiva, ale k vidění jsou tady také mechanické závory nebo návěstidla, strážní domky nebo kamenné milníky. Kdo se chce o historii vlaků na Zábřežsku, ale také o životě v údolí Moravské Sázavy dozvědět více, měl by se vypravit na jedinečnou naučnou stezku a cyklostezku. Ta začíná u skanzenu, je dlouhá asi 2,5 kilometru a při své cestě nádhernou krajinou překonává hned tři mosty přes řeku. U jednotlivých zastavení s informačními cedulemi jsou k dispozici lavičky i stojany na kola, kdo se chce pořádně projet, může odtud pokračovat dál po regionální cyklotrase. Až ke skanzenu se dá dojet autem, kdo nemá vlastní dopravu, může se svézt vlakem do Lupěného. Od železniční stanice je to sem asi 700 metrů pěšky.



● Poeziomat

Severomoravský Šumperk má poeziomat. Po Praze, Brně, Olomouci a Mariánských lázních se totiž objevil i zde. Jedná se o černou, ze země vyrůstající rouru připomínající periskop ponorky, ze které zní básničky. Stojí v Polské ulici, tedy v historickém centru města a těsné blízkosti středověkých městských hradeb i Bluesové lavičky. Lavičku i recitační stroj sem nechal instalovat Šumperský okrašlovací spolek. Poeziomat po zmáčknutí tlačítka bezplatně odrecituje jednu z vybraných básní. Mezi autory básní najdeme například Pavla Šruta i dílka šumperských autorů. Jednotlivé básně namluvili děti i dospělí, včetně oblíbeného šumperského herce Petra Krále. Vynálezcem „pouličních automatů na básničky“ je – stejně jako v případě oblíbených Pian na ulici Ondřej Kobza. Ten prý dokázal svůj nový nápad dostat také na ulice Madridu, Kyjeva, Moskvy, Berlína, Lodže, Bratislavy i New Yorku.





Vaříme ze zbytků

KROKETY Z VAŘENÝCH BRAMBOR

700 g vařených brambor
100 ml mléka
1 menší cibule
Lžice hořčice
Hrst nasekaných bylinek (pažitka, petrželka...)
Sůl, pepř
Hladká mouka, vejce a strouhanka na obalení

Brambory nastrouhejte na struhadle nejmenší, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli, nasekané bylinky, mléko, hořčici, sůl, pepř a rozmixujte pomocí tyčového mixéru. Z kaše tvořte menší kuličky a obalte v klasickém trojobalu. Krokety naskládejte na plech vyložený pečicím papírem a nechte chvíli odpočinout v lednici. Poté je pomažte olejem a pečte ve vyhřáté troubě na 230 °C, asi půl hodiny. Podávejte s tatarkou a zeleninovým salátem.

CHLEBOVÉ KARBANÁTKY

300 g starého chleba
1 vejce
Kousek slaniny (šunky, salámu... co zbylo v lednici)
2 žampiony
1 cibule
2 stroužky česneku
100 ml mléka
50 g másla
Kousek tvrdého sýra
Strouhanka
Bylinky
Sůl, pepř

Starý chleba nakrájejte na kostičky a zalijte vejcem rozšlehaným v mléce. Na másle orestujte nadrobno nakrájenou cibuli, slaninu (šunku...), na plátky nakrájené žampiony a nasekaný česnek. Hotovou směs nechte vychladnout, přidejte nastrouhaný sýr, chlebové kostičky, nasekané bylinky a koření a dobře promíchejte. Strouhanku přidávejte

podle potřeby. Vytvarujte menší karbanátky a ty usmažte na rozpáleném oleji.

POMAZÁNKA Z PEČENÉHO MASA

250 g pečeného masa
2 vejce
2 jarní cibulky
2 kyselé okurky
Lžice hořčice
Lžice výpeku, nebo sádla
Čerstvé bylinky (pažitka, tymián...)
Sůl, pepř

Vejce uvařte natvrdo, nechte vychladnout a nakrájejte na drobné kostičky. Pečené maso pomelte, nebo rozmixujte. Přidejte nadrobno nakrájené a nasekané všechny ostatní ingredience. Pokud vám k masu nezůstal výpek, nahraďte ho lžící sádla. Vše dobře promíchejte, dochuťte a podávejte na čerstvém pečivu.

Trápí vás ledové ruce?

Studené ruce, ale také ledové nohy jsou jen jednou z nepříjemností provázející některé lidi nejen ve stáří. Často ale může jít o varovný signál našeho organismu, že je něco v nepořádku. Problém s ledovými končetinami se objevuje nejčastěji v zimě a více u žen. Rozhodně v této situaci není na místě situaci podceňovat, protože může signalizovat řadu dalších problémů, včetně těch s ledvinami či štítnou žlázou.

Už naše babičky tvrdily, že teplo musí být od nohou. A měly pravdu. Pokud vás do toho ještě zebou ruce, není to už žádná legrace. Náhlé poruchy prokrvení prstů na rukou nebo nohou se odborně označují jako Raynaudův syndrom či Raynaudova choroba. V praxi je ale velmi důležité je od sebe odlišit. Raynaudova choroba je onemocnění samo o sobě, zato Raynaudův syndrom je jen projevem jiného onemocnění, často ho může vyvolat například chladné počasí či pobyt v klimatizované místnosti. Onemocnění se jedno druhému velmi podobá a u každého člověka je proto vhodné udělat podrobné imunologické vyšetření.

HLEDÁNÍ PŘÍČINY

Lékař, který pátrá po příčině, většinou udělá celkové vyšetření včetně změření krevního tlaku, EKG, krevních odběrů, případně sonografického vyšetření cév. Pocit studených rukou vzniká při zúžení cév v důsledku aterosklerotického procesu, to se týká především nohou, a objevuje se nejvíce u osob s vysokým cholesterolem nebo při neléčeném vysokém krevním tlaku, když jsou zúžené periferní cévy. Pokud je ale pocit studených končetin mírný a po příslušném zahřátí se dostaví efekt, nemusíte se bát. Když lékař vyloučí onemocnění, která pocit chladu způsobují, je dobré dodržovat správný pitný i stravovací režim, především přijímat dostatek zeleniny. Také vám mohou pomoci masáže či horká lázeň, od věci není ani vzít si na spaní teplé ponožky a u postele mít třeba termosku s teplým čajem.



Příčinou studených rukou může být ale také stres. Pokud jste ve stresu nebo máte z něčeho permanentní strach, tepny se začnou stahovat a to může způsobit nedokrvování prstů. S tím vám může opět pomoci horká koupel, do které můžete přidat například relaxační olej. Tím dalším, co negativně ovlivňuje prokrvení, je kouření. Vlivem nikotinu se totiž v cévách ukládá povlak a zužují se malé cévky. Navíc krev kuřáka přenáší méně kyslíku do tkání. Podobně tomu nepomáhá ani alkohol, který sice přináší pocit tepla, ale následně rychlé snížení teploty organismus ochladí ještě více. Nejlépe můžete zvýšit teplotu organismu teplou polévkou, umí to ale

i některé potraviny, jako zázvor, chilli papričky či skořice, rýže, česnek, žampiony nebo vepřové maso. Prospěšný je pak také rybí olej nebo tuk a přísun vitamínu C a E. Pozor na pití kávy a kofeinových nápojů obecně.

V případě, že jsou přetrvávající problémy výrazné a po běžném zahřátí neustupují, předepisují se léky na podporu krevního oběhu. K chladným zimním dnům studené končetiny patří a do jisté míry jsou i během celého roku považovány za zcela přirozený jev, i proto, že se nacházejí nejdál od životně důležitých orgánů, ale pokud vás trápí studené nohy nebo ruce dlouhodobě a bez zjevné příčiny, vždy je lepší vyhledat lékaře.

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



Marcela Zlámalová • 71 let
Přerov

Největší radost mám z dětí a vnoučátka. Těší mě, když se sejdem celá rodina.

Na svém životě bych neměnila nic. Ale přála bych si, aby ve světě nebyli nemoci a byl klid a mír.



Věra Svobodová • 86 let
Varnsdorf

Největší radost mi v životě dělají mé děti.

Kdybych měla tu moc, stejně bych nic na svém životě neměnila.



Bohumíra Šimová • 82 let
Lipník nad Bečvou

Narodila jsem se jako jedináček a vdala jsem se do velké rodiny. Mám radost, že mám velkou rodinu, mám dvě děti a čtyři vnoučata a jsme pořád v kontaktu.

Já jsem v životě spokojená. Měla jsem úžasné povolání, a to 33 let ve školce jako učitelka, pak ředitelka. Nic bych neměnila.



Lubomír Klezl • 87 let
Milotice nad Bečvou

Na základní škole jsem potkal Jiřinku a v našich 23 letech jsme se vedli k oltáři. Byl to nejšťastnější den v mém životě. Děti, vnoučata i pravnoučata zdědily po mamince laskavost, ohleduplnost a soudržnost.

Prožil jsem druhou světovou válku. Víím, kolik utrpení lidem přinesla. Kdybych měl tu moc, přál bych si, aby války nebyly.

Kvíz Moravského seniora



1 Co odpoví žák Tuček na otázku třídního ve filmu Marečku, podejte mi pero „Vy pracujete jako?“

- ☐ a) Jako d'as, pane profesore!
- ☐ b) Jako referent, soudruhu učiteli.
- ☐ c) Jako skladník ve šroubárně, prosím.

2 Co odpoví otec Šebek z filmu Pelišky synovi Mišovi na otázku „Co bude dnes k obědu?“

- ☐ a) Podívej se na jídelníček, rajska s knedlíkem!
- ☐ b) Neřvi jak pavián a běž si to přečíst!
- ☐ c) Dnes si oběd nezasloužíš!

3 Jak reaguje Bohuš v podání Bolka Polívky v komedii Dědictví aneb Kurvaohšigutentag na otázku své tety, co žere pštros?

- ☐ a) Trávu jako králík, teta.
- ☐ b) Nebojte se, teta, vás ne.
- ☐ c) Vás sežere, teta.

4 Jak zareaguje kníže v podání Josefa Kemra v pohádce S čerty nejsou žerty na správčův návrh zavřít Petra Máchala na doživotí?

- ☐ a) A není to málo, milý správče?
- ☐ b) To jako do konce života?
- ☐ c) Nejdříve vyslechneme obě strany a svědky!

5 Dokončete reakci Františka Koudelky v komedii Jáchyme, hod' ho do stroje na nominaci na judistické závody: „Jestli jako myslíte, že v zájmu celku snad, tak já bych to teda, do počtu...“

- ☐ a) zkusil, za to nic teda nedám.
- ☐ b) kdyby to radši vzal někdo jinej.
- ☐ c) jako předal tady kolegyni Blance.

6 Co ve filmu Slunce seno a pár facek odpoví otec Škopek malému Jirkovi na otázku „Tati, bila tě taky tvoje maminka?“

- ☐ a) Ne, jenom ta tvoje.
- ☐ b) No jo, tělesné tresty mají v naší rodině tradici.
- ☐ c) Neptej se na takový blbosti a přines mi pivo!

7 Doplňte doktora Skružného z filmu Vesničko má středisková: „Alpy tě ohromí, Karle, ale tohle, to tě dojme. Jen se na to podívej. Vidiš to? To není země, to je...“

- ☐ a) ráj na zemi!
- ☐ b) zahrádka!
- ☐ c) nádhera!

8 Doplňte větu z filmu Hoří, má panenko: „Kdo si nenakradl,...“

- ☐ a) se nemá čeho bát a může jít v klidu domů.
- ☐ b) to musí chápat tak, jako že nic nevyhrál.
- ☐ c) neopustí sál, budou osobní prohlídky.

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 16. 1. 2023 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 12/2022:

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

Výherci: Helena Barnasíková, Hranice; Josef Šmíd, Loučná nad Desnou; Tomáš Lehkoživ, Kroměříž

Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení čtenáři, milí senioři, nový rok je vždy spjatý s přehodnocováním starého roku a s novými výzvami, které přicházejí s výměnou kalendáře. S každým dnem, týdnem, měsícem po celý rok 2023 máme nové šance, kdy našim společným cílem je zdravý, spokojený, kreativní a plnohodnotný seniorský život. S tímto předsevzetím zahájíme tradiční Výroční konferenci KRS Olomouckého kraje, která se uskuteční 10. ledna na sále v Sokolské 7 v Olomouci od 9:30 hod, které se zúčastní členové KRS a zástupci členských organizací a spolků. Hlavním bodem programu bude hodnocení činnosti KRS Olomouckého kraje za rok 2022 a představení návrhového plánu činnosti a aktivit v novém roce. Zároveň zveme nové zájemce o členství v KRS, ať už individuální nebo spolkové.

NÁVŠTĚVA GENERÁLNÍHO ŘEDITELE ČT

Navštívili jsme šéfa České televize. Cílem bylo poděkování za skvělou spolupráci v loňském roce s Radou seniorů ČR, díky které se stala ČT hlavním mediálním partnerem na akci Babička roku 2022 a také nabídka vzájemné podpory a spolupráce v příštím roce. Vedení Rady seniorů ČR vyslovilo přání a případnou podporu pro zachování oblíbeného programu ČT3.

VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Již šestým rokem máte možnost studovat při Krajské radě seniorů VU3V. Za podpory kraje a vstřícnosti ředitelství krajského úřadu se nám daří udržet konzultační středisko v Olomouci ve spolupráci s PEF ČZU v Praze a naši posluchači studují v Kongresovém sále KÚ. Jedná se o skvělou dlouhodobou společenskou aktivitu v oblasti seniorského vzdělávání zejména s využitelností těm, kterým ve studiu brání vzdálenost od sídel vysokých škol, či zdravotní problémy. V prosinci proběhla poslední přednáška se



studijním tématem „Arménie blízka i vzdálená“. Podzimní semestr zdárně ukončilo 24 posluchačů a přiblížilo se tak k účasti na slavnostní promoci v Praze, která následuje po tříletém úspěšném zvládnutí vysokoškolského studia. Letní semestr 2023 bude spuštěn na přelomu leden/únor, již teď zveme nové zájemce o studium, vzdělání je totiž nezcizitelná hodnota. Informace najdete na www.krsol.cz. Velké poděkování patří panu Jaromíru Navrátilovi, tutorovi, který se o provoz konzultačního střediska VU3V v Olomouci i studenty dlouhodobě obětavě stará.

SPOLUPRÁCE S MAS***

Díky téměř osmileté aktivní skvělé spolupráci Krajské rady seniorů s vedením Hotelu MAS vycestují ročně stovky spokojených a nadšených seniorů z Olomouckého kraje na tradiční týdenní rekondiční pobyty v tomto krásném hotelu v Sezimově Ústí, kde klienty hýčká a opečovává s láskou profesionální tým. Seniorský čeká vždy fantastický pobyt, skvělá strava, super program, procedury, výlety s jedinečným delegátem a spousta zážitků. Výhodou je, že pro vás přijede do Olomouce autobus, který vás odveze tam i zpět. A naše

recenze? Kdo jede jednou, jede znova a znova. Jsem velmi ráda, že mohu touto cestou poděkovat jménem Krajské rady seniorů Olomouckého kraje ředitelství Hotelu MAS*** jednak za lásku a péči, kterou skutečně věnují našim seniorům, ale také za podporu projektu Babička roku, kdy všechny vítězky našeho krajského kola ale i celorepublikového finále již tradičně získávají týdenní poukazy do Hotelu MAS***. Zvláštní poděkování pak patří člence předsednictva KRS paní Jarmile Köhlerové, která má tyto pobytové zájezdy pod značkou Krajské rady seniorů na starost a této aktivitě věnuje opravdu plné nasazení.

SENIORPASY

Slevová karta zdarma je projekt, který Olomoucký kraj podporuje, přináší celoroční slevy v rozsahu 5–50% v oblastech zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování, vzdělávání, vstupné, spotřební nákupy apod. Úplný seznam slev a poskytovatelů najdete na www.seniorpasy.cz. SeniorPas je určen všem, kteří dovršili 55 let a zájemci si o něj mohou napsat na info@krsol.cz, vyřídít v naší bezplatné poradně KRS na Jeremenkově, případně formulář najdete na www.krsol.cz

KOUPÁNÍ MAJÍ SENIORŮ RÁDI

Proto jsme připravili ve spolupráci s CK SeniorTravel další jednodenní zájezd do termálů Laa an der Thaya 15. února 2023 za 1 099 Kč, v druhé polovině září týdenní pobyty v Chorvatsku a ve dnech 13.–20. 9. aktivní jóga u laguny Mar Menor ve Španělsku – cvičení mezi dvěma moři. Zájemci volejte na tel: 778 493 492.

GRATULACE OSLAVENCŮM

V měsíci listopadu a prosinci oslavili narozeniny členové předsednictva KRS paní Olga Kuchařová z Prostějova a Ing. Jiří Pluhař z Domašova u Šternberka. Krajská rada seniorů přeje dodatečně všechno nejlepší, pevné zdraví a osobní pohodu, zároveň vyslovujeme velké poděkování za váš čas, aktivitu i práci, kterou věnujete seniorům.

SPOLUPRÁCE RADY SENIORŮ S KRAJEM

Spolupráce s krajským vedením je dlouhodobě na velmi vysoké úrovni. Díky této spolupráci a podpoře se daří Krajské radě seniorů uspořádat spoustu aktivit a významných projektů směřujících k realizaci politiky stárnutí, mezigeneračního soužití a aktivního života seniorů, z nichž některé se staly tradicí a také celorepublikovou i zahraniční inspirací. Za všechny mohu jmenovat Babičku roku, Krajské sportovní hry seniorů a Krajskou táborovou školu pro seniory. Bez podpory finanční a sociální vstřícnosti by se začleňování seniorské populace do aktivního života bez ohledu na věk pomocí aktivních projektů, dařilo jen velmi obtížně. Krajská rada seniorů děkuje také touto cestou všem partnerům a podporovatelům, bez kterých by to také nešlo. Je

toho opět hodně, co se KRS podařilo, i přes velmi těžkou dobu a náročnost finančního zajištění, v loňském roce zvládnout. Jsem právem hrdá na svůj tým a je mi ctí prezentovat naše úspěchy ve prospěch nejen seniorské populace. Děkuji vám kolegové.

Zvláštní poděkování vyslovujeme našim členským organizacím seniorklubu Skrbeň, seniorklubu Litovel a seniorklubu Zábřeh, kteří se aktivně organizačně podíleli na všech projektech KRS 2022.

Vážení čtenáři, milí seniori, děkuji, že jste věnovali svůj čas řádkům Krajské rady seniorů. Do Vaší srdeční banky na číslo účtu 2023 Vám uložíme 365 dní. Utraťte je za zdraví, štěstí, lásku a osobní pohodu. Šťastný nový rok!

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

Kraj získal prestižní ocenění za společenskou odpovědnost

Krajský úřad Olomouckého kraje se může nově pochlubit úspěchem v soutěži o Národní cenu kvality České republiky za společenskou odpovědnost a udržitelný rozvoj. Skončil na skvělém druhém místě a zároveň získal nejvyšší možné ocenění III. stupně za společensky odpovědnou organizaci.

„Společenská odpovědnost je o tom, že Olomoucký kraj dělá pro svoje partnery a například i pro životní prostředí mnohem víc, než mu ukládá zákon. Pro nás je cena hezkou odměnou za naši dosavadní práci a zároveň i závazek do budoucna, abychom ve společném úsilí nepolevovali. Děkuji všem, kteří se na tomto skvělém výsledku podíleli,“ uvedl Lubomír Baláš, ředitel Krajského úřadu Olomouckého kraje.

Společenská odpovědnost kraje se promítá do mnoha jeho oblastí. Krajský úřad usiluje o sladování pracovního a osobního života svých



zaměstnanců. Organizuje letní příměstské tábory a provozuje dokonce i vlastní školku pro děti zaměstnanců. Národní ceny za společenskou odpovědnost se udělují v několika

kategoriích – Olomoucký kraj bojoval mezi nominanty z veřejného sektoru. Kromě prestižního ocenění si odnáší také mezinárodní certifikát Committed to Sustainability. **(okr)**



ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK S KALENDÁŘEM PANDA FOTO

Milí čtenáři, přeji vám, aby se v novém roce všem vyplnila i ta nejobyčejnější přání, zůstaňte ve zdraví a zažívejte krásné chvíle se svými blízkými. A protože nám rok 2023 mohou zpříjemnit i úžasné obrázky z našeho kraje, doporučuji vám návštěvu stránek výjimečného fotografa Dana Berky z Horky nad Moravou, který má k dispozici opravdu nádherný nástěnný kalendář. Hledejte jej na www.pandafoto.cz. A DRŽTE SE!

Váš Miloslav Kyjevský,
vydavatel a šéfredaktor Moravského seniora

Třicet let zápasů Sigmy proti Spartě

Je tomu již třicet let, kdy se Československo rozdělilo na dva samostatné státy. Rozpad federace se promítl prakticky do všech aspektů společenského života, fotbalové ligy nevyjímaje. Na jaře 1993 se sice ještě dohrávala federální liga, od podzimu se však již rozeběhla soutěž bez slovenských klubů. Letošní sezona je tedy jubilejní třicátou, kterou si Ligová fotbalová asociace připomíná.

Prvním soupeřem Sigmy Olomouc ve třicátém roce od rozpadu federace bude na konci ledna pražská Sparta. Souboje s historicky nejúspěšnějším tuzemským celkem jsou pro fanoušky všech klubů napříč republikou vždy velmi pikantní. Pojďme se podívat na historii zápasů Sigmy a Sparty od sezony 1993/94 po současnost. Vzájemná bilance je z pohledu Hanáků nepříznivá: 31x se z výhry radovala Sparta, 11x Olomouc a 13x skončil zápas nerozhodně.

VYROVNANÉ DEVADESÁTKY

Sigma Olomouc vstoupila do samostatné české ligy v pozici aspiranta na titul. Poslední dva ročníky federální soutěže bojovala se Slovanem Bratislava a pražskou Spartou o pohár pro celkového vítěze. Na tato umístění ale tým v prvních sezonách samostatné ligy nenavázal. Duely se Spartou však byly v devadesátých letech vyrovnané. Z prvních 10 zápasů dokázala Sigma 4x zvítězit. Stejný

počet utkání skončil výhrou letenského celku. Ve vzájemných utkáních se vyvíjejí ty ze sezony 1995/96. Pro Hanáky šlo o historický ročník, neboť v něm dosáhli na 2. příčku, což je doposud nejlepší ligové umístění Olomouce. V obou zápasech dokázala Sigma nad Spartou zvítězit. Nejprve 3:1 na Andrově stadionu, posléze na jaře i 2:0 na Letné.

DEVATENÁCT LET ČEKÁNÍ

Ačkoliv i v prvním desetiletí nového milénia patřila Sigma k předním tuzemským celkům, výher nad Spartou bylo již podstatně méně. A když už, tak Hanáci loupili tři body pouze v Praze. Když 31. května 1998 gólem Marka Heinze porazila Olomouc Sparta 1:0, nikdo netušil, že na další domácí výhru budou fanoušci Sigmy čekat devatenáct let. Pražané si v této době pravidelně jezdili na Andrův stadion pro body. Nelichotivá bilance za zmíněné období se zastavila na číslech 0 výher Sigmy, 6 remíz a 10 výher Sparty.

Hanáci čas od času zvítězili na Letné: 1:0 (2001), 2:1 (2005) a 2:1 (2012). Do tohoto období spadá také výhra nad Spartou ve finále českého poháru. Třeba Michala Vepřeka v utkání, hraném v Plzni, zajistila pro Sigmu Olomouc zisk doposud nejceněnější trofeje v klubové historii.

ANDRŮV STADION PEVNOSTÍ SIGMY

Když se Hanáci v sezoně 2017/18 vrátili po roční absenci do nejvyšší soutěže,

překvapili konečným 4. místem. Pod vedením trenéra Václava Jílka se jim navíc podařilo Spartu po dlouhých devatenácti letech doma porazit. Stalo se tak 1:0 a šťastným hrdinou byl Martin Sladký.

Najednou se role obrátily a Sparta prohrála stejným výsledkem také dva další zápasy na Andrově stadionu. V roce 2018 po gólu Martina Nešpora, v únoru 2020 pak díky trefě Mojžíře Chytila. Zatím poslední zápas na Andrově stadionu pak letos v dubnu skončil výhrou Sigmy Olomouc 2:0. Hanáci zvítězili ve čtyřech z pěti posledních domácích utkání proti letenskému celku.

HISTORICKÁ NEJ

Nejlepším střelcem vzájemných zápasů je se sedmi góly spartan Horst Siegl. Další hráči ACS pak vstřelili branky čtyři: Lokvenc, Hušbauer, Sionko a Kadlec. Za Sigmou byli nejpilnějšími střelci třígóloví Radek Onderka a Michal Ordoš.

Dvakrát padlo v zápasech Sigmy a Sparty šest gólů. Poprvé v listopadu 1999, při výhře Pražanů poměrem 6:0, podruhé pak na začátku září 2019, kdy utkání skončilo divokou remízou 3:3. Pouze třikrát se pak stalo, že v zápasech těchto dvou týmů neviděli diváci žádnou branku.

Další ze série zápasů mezi Sigmou Olomouc a Spartou Praha se odehraje v sobotu 28. ledna od 18:00 na Andrově stadionu.

Tomáš Lašák



V utkání se Spartou bojuje Marek Heinz (vpravo) s reprezentačním útočníkem Sieglem.



Aloe – přírodní zázrak pro zdraví

Lilie pouště či rostlina nesmrtelnosti, znáte tyto historické názvy? Jde o jeden z nejznámějších sukulentů a přírodní lékárnu v jednom – aloe vera. Všichni ji známe jako dužnatou rostlinu s dlouhými, špičatými a velmi křehkými listy, které se snadno zlomí. Síla této nenáročné rostliny, která tkví v gelu, se nachází právě v zelených listech. Dužina totiž obsahuje všechny vitaminy a další užitečné látky s léčebnými účinky, včetně důležité kyseliny listové. I sama Kleopatra tento gel používala pro svou stárnoucí pleť a pravidelně si z rostliny nechávala vyrábět nápoj dlouhověkosti. Aloe vera působí blahodárně na naše zdraví a znali ji už staří Řekové i Číňané. Je zdrojem energie a pomáhá k lepší náladě, tělu poskytuje vitaminy, minerály a antioxidanty, díky kterým posiluje imunitu. A léčivý gel z jejích listů umí zázraky. Rostlina se využívá hlavně v kosmetice a farmacii, ale své místo má i v gastronomii. Egypťané tuto rostlinu nazývali krev bohů. Dnes je známo až 400 druhů, mnohé z nich ale pro okrasu. Pěstovat ji můžete bez problému i doma, v létě na zahradě. Jako všechny sukulentní rostliny má ráda dostatek světla a přímé sluneční paprsky. Během léta je potřeba ji více zalévat a nezapomenout na doplnění minerálních hnojiv zhruba jednou za tři týdny. Pozor ale, abyste ji nepřemokřili. Doma v květináči vám aloe vera bude dělat radost tím, jak krásně bude prospívat. Pro rostlinu je charakteristické, že pokud ulomíme list, sám se po čase zacelí. Navíc budete mít zdroj první pomoci při ruce – stačí uříznout jeden list.

ZÁZRAČNÝ GEL

Největší síla aloe vera tkví v gelu. Kdo měl někdy v ruce uříznutý list této rostliny, ten ví, že z něj vytékají dvě tekutiny, nejprve žlutozelená míza, poté čirá tekutina. Ta má zklidňující a hydratační účinky a podporuje hojení. Při výrobě léčiv se ale tyto dvě tekutiny oddělují. Vnitřně se totiž nesmí používat zelená část listů, která by mohla způsobit průjem a nevolnost. Pokud tedy chceme užívat dužinu vnitřně, musíme oddělit

vrstvu, která je těsně pod povrchem. Gel z aloe má chladivé, hydratační a protizánětlivé účinky, dokáže likvidovat bakterie, viry a také plísň. Je to směs desítek významných a užitečných složek – vitaminy, minerály, enzymy, aminokyseliny, cukry a další, mezi nimi také lignin, jenž umožňuje pronikat ostatním složkám hluboko do pokožky a pomáhat hojení drobných poranění, jako jsou popáleniny, odřeniny nebo štípance od hmyzu.

Štáva z aloe vera se používá vnitřně na podporu správné činnosti zažívacího a imunitního systému, také při pálení žáhy, zácpě či naopak při průjmech. Detoxikuje střeva a neutralizuje žaludeční kyselost. Z dužiny se připravují i nápoje, které jsou příznivé pro celý trávicí trakt. Aloe se ale nedoporučuje lidem, kteří mají křečové žíly či problémy s hemeroidy. Při kožních problémech se ideálně kombinuje vnitřní užití se zevní aplikací gelu. Takto se gelem léčí také akné, ekzém, lupénka či se jím zmírňuje průběh pásového oparu. Pokud vás trápí afty, stačí na ně kápnout trochu aloe vera, poradí si i s tou

nejjemnější kožní tkání. Stejně tak vám pomůže v létě při spálení od sluníčka. Pro urychlení procesu kombinujte natírání s ledovými obklady a opakovaně přikládejte na postižená místa. Pokud chcete celý proces urychlit, kombinujte aloe vera s ledovými obklady. **(kab)**

ÚČINKY ALOE

- podpora hojení – rány, jizvy, modřiny, odřeniny, popáleniny, kousnutí nebo bodnutí hmyzem, léčba kožních infekcí – bakteriálních, virových i plísň,
- podpora trávení,
- podpora imunitních reakcí v organismu,
- pálení žáhy,
- zácpa, průjem, zlepšení stavu střev a jejich detoxikace, překyselení žaludku,
- nemoci slinivky břišní, vylučování žluči,
- akné, ekzém, lupénka, psoriáza, pásový opar, herpes zoster,
- nemoci dásní, úleva po vytržení zubu.



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

Senioři byli v Piešťanech

Ve dnech 20.–25. října se uskutečnil relaxační pobyt pro seniory na Slovensku v Piešťanech. Pan Přemek Teimer, vedoucí hanáckého souboru „Týnečáci“, se zkontaktoval s cestovní kanceláří na Slovensku, která pořádá seniorské pobyty. Jeho úkolem bylo dát dohromady celkem 55 osob, aby se naplnil autobus. To se podařilo. Na relaxační pobyt se přihlásili zájemci z Olomouce, Čechovic, Grygova, Velkého Týnce, Vsiska.

Vyjeli jsme ve čtvrtek v 9 hodin. Ubytování jsme byli v penzionu „Harmónia“, což bylo 2 km od lázní a města Piešťan. Společně s námi bylo ubytováno v penzionu 45 slovenských seniorů a seniorů. Z našeho ubytovacího areálu bylo možno konat procházky do okolí, neboť penzion se nacházel v krásném přírodním prostředí. Nezapomenutelné zážitky máme na kouzelné procházce podél Váhu – nejdelší slovenské řeky. Měli jsme také

možnost si půjčovat jízdní kola, takže projíždky po okolí penzionu a po cyklostezce podél Váhu byly úžasné.

Také byl pro nás přichystaný bohatý program. Odpoledne jsme jezdili na poznávací zájezdy, navštívili jsme s průvodkyněmi města Trenčín, Trnavu, lázně Piešťany, hrad Beckov, vše s odborným výkladem. Měli jsme možnost si také vybrat z další nabídky poznávacích výletů: Brezová pod Bradlom na Myjavské pahorkatině s nejvyšší horou Bradlo, kde se nachází památník Milana Rastislava Štefánika, nebo poutní místo na hoře Butkov u obce Ladce na okraji Strážovských vrchů.

Každý večer se konal společenský večírek s hudbou, zpěvem a tancem. A kdo taková společná setkání neměl možnost s námi zažít, má velkou smůlu, protože to bylo něco. Všichni Moraváci, Slovinci se společně dokázali bavit tak, že naše děti a vnoučata by nevěřily

svým očím. Takové veselí, tolik smíchu spojeno s tancem a zpěvem se jen tak nevidí. Náš pobyt uběhl jako voda. Myslím si, že mohu mluvit za všechny, že na naše společné zážitky nikdy nezapomeneme.

A toto všechno příjemné, krásné, milé jsme všichni mohli prožít díky našemu Přemkovi, který dal dohromady skupinu lidí a vše potřebné zajistil. Všichni účastníci seniorského pobytu byli nadmíru spokojeni – bezvadné ubytování, výborné jídlo, mnoho nových poznání, zážitků a také navázání milých přátelských vztahů. Bylo nám spolu pěkně, báječně a stala se z nás prima parta. Přemí, ještě jednou Ti za všechny ze srdce moc a moc děkuji a těším se spolu s ostatními účastníky na další společný výlet.

**Věra Fialová,
účastnice seniorského pobytu**



Akce SVD Olomouc na závěr roku 2022

Rada Spolku vojenských důchodců Olomouc připravila pro své členy zájezd do Památníku Velké Moravy ve Starém Městě u Uherského Hradiště. Jedná se o multimediální expozici Velkomoravský Veligrad. Národní kulturní památka byla zbudována v letech 1959–60 nad místem prvního nálezu zděné kamenné architektury z 2. poloviny 9. století. Expozice z roku 1985 ukazuje výsledky slovanského výzkumu v regionu. Zaslouženým výkladem průvodkyně jsme si připomněli význam osobností Konstantina a Metoděje, hlaholice, prohlédli jsme si velkou sbírku nalezených předmětů a kosterních pozůstatků z vykopávek.

Druhá část zájezdu byla zábavná, bylo to posezení ve vinném sklepě pana Štěpánka v Mutěnicích, se kterým nás váže mnohaleté přátelství. Při koštu vína a hudebního doprovodu manželů Jursíkových jsme si zopakovali oblíbené melodie a nechyběl ani tanec.

24. listopad byl slavnostním dnem pro jubilanty SVD. Ing. Petr z MO, odboru



péče o válečné veterány předal ve Viole pěkný dárek s blahopřáním 12 členům Spolku k životnímu jubileu. Nejstaršími oslavenci byli p. Látal, RNDr – 95 let a p. Průcha – 90 let, oběma blahopřejeme.

Poslední akcí byla tradiční Mikulášská zábava. Divadelní sál v DA Olomouc zněl hudební produkcí Vocalu

p. Baláže, za zpěvu a hlavně tance přítomných.

Mikuláš, anděl a čert rozdali hodným dárky, všichni využili bohaté nabídky pohoštění, o které se postaral tradiční tým manželů Melichárkových a Bálekových. Hojná účast svědčí o zájmu seniorů o takové akce.

Text: J. a Z. Jursíkovi, foto R. Gartner



Senioři v lázních

Tak se baví senioři ze Slatinic. Na snímku je jejich taneční scéna nazvaná Senioři v lázních. Slatiničtí členové klubu seniorů svým vystoupením oživují doprovodný program Výročních setkání seniorů v jiných klubech pod vedením Jany Štreitové.

Představuje se Svaz tělesně postižených v ČR z.s., místní organizace Přerov

Dovolte mi, abychom se představili. Jsme jedna z největších organizací v Olomouckém kraji, největší v Přerově. Jsme tady od roku 1992, tedy 30 let, v roce 2023 další výročí, a to 20 let od založení Infocentra. V současné době máme kolem 500 členů, před covidovou dobou již muselo být přistoupeno k omezení počtu na max. 630 členů, abychom to kapacitně zvládli. Předsednictvo a výbor čítá 7 osob, máme pouze jednoho zaměstnance, účetní na DDP 25 hodin měsíčně a moji maličkost, rovněž na DPP. I přes toto malé personální obsazení se snažíme vycházet našim členům vstříc, právě i v této nelehké době. Pořádáme jednodenní i vícedenní zájezdy, hrajeme společně bowling, navštěvujeme divadla, pořádáme besedy, odpolední posezení u tance.

V roce 2022 jsme pořádali 9 jednodenních zájezdů, z toho 7 poznávacích, 2 relaxační. U všech zájezdů nám přálo hezké počasí a členové si je parádně užili. Navštívili jsme zahrady v Polsku, zámek Raduň, Mladějovickou úzkokolejku, zámek Litomyšl, muzeum Loštice, Retro muzeum na statku v Brně, zámek Bučovice, hvězdárnu Ždánice, Kovožoo Staré Město, exkurzi v Marle, muzeum Tatra Kopřivnice, hrad Štramberk, Velké Losiny.

Kromě těchto jednodenních akcí jsme již 3 roky po sobě absolvovali ozdravný desetidenní pobyt v Chorvatsku, 6 denní pobyt v Podhájské, 3 roky po sobě týdenní lázeňský pobyt v Maďarsku – Harkány a rovněž 3 roky po sobě týdenní pobyt v lázních Poděbrady. V rámci těchto pobytů se snažíme i o uspořádání společenského večera, abychom si mohli zazpívat a zatančit při živé hudbě. V Poděbradách jsme prvním rokem objednali odpolední výlet lodí s živou hudbou a rautem a ten jsme pro velký úspěch opakovali i v dalších letech. V Maďarsku zase zájezd na „kačenu“, kde jde kromě již zmíněného pokrmu i o zatančení při živé hudbě a pobavení se mezi sebou. V Chorvatsku je to zase lodní výlet z krásného městečka Igrane na Makarskou. Dalším velmi oblíbeným zájezdem byl květnový vícedenní poznávací zájezd do Švýcarska. Opět nám vyšlo překrásné počasí, členové dodnes vyjadřují nadšení z tohoto zájezdu. Nechybí ani účast na sportovních hrách, které jednak pořádáme a dále se zúčastňujeme dalších sportovních her v rámci Olomouckého kraje, které pořádalo v Přerově město Přerov a v Olomouci Krajská rada seniorů Olomouckého kraje.

Již 12. rokem jsme pořádali týdenní pobyt seniorů se svými vnuky, který je velmi oblíbený. Na každý den je zajištěn program, který není sice povinný, ale pravidelně se ho všichni zúčastňují. Kromě dvou půldenních zájezdů totiž každý den s dětmi a jejich doprovodem něco tvoříme, soutěžíme ve sportovních disciplínách, máme možnost si zaplavat a den končíme všichni (až na děti) vyčerpáním po disco zábavě. Snažíme se zajistit pokud možno co největší autobus, bohužel hotely mají omezenou kapacitu, a proto hledáme pro další období jiný hotel.

Zkrátka děláme vše pro to, aby naši členové zapomněli na všechny každodenní starosti a necítili se tak osamělí. Chceme jim rozdávat radost a chuť do života. Zasíláme k různým významným výročím blahopřání, mnohdy jsme to jen my, kdo na ně myslí a máme radost, že je i to obyčejné přáníčko potěší.

Přejeme všem do dalších let sílu, aby dokázali snášet obtíže, které nelze změnit, kuráž pro řešení problémů, které jdou vyřešit a hlavně hodně toho zdravíčka.

**Za STP MO Přerov
Oldřiška Sedláčková**





OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

OČNÍ KLINIKA TANA: 20 LET A 30 TISÍC ŠTASTNÝCH TVÁŘÍ

Naše oční klinika a optika Tana má za sebou již 20 let existence. Za tu dobu jsme pomohli projasnit zrak více jak 30 tisícům pacientů. To znamená více jak 30 tisíc šťastných tváří!

Začínali jsme jako oční optika, která se následně spojila s oční ambulancí. V lékařské praxi jsme stavěli na zkušenostech primáře MUDr. Ilji Šína, jenž je jedním ze zakladatelů české refrakční chirurgie.

Dnes máme rozsáhlý a profesionální tým lékařů i optiků, kteří mohou s pomocí moderního přístrojového vybavení nabídnout nadstandardní úroveň péče. Veškeré zákroky provádíme komfortně a bezbolestně. Zaměřujeme se zejména na laserové korekce zraku a také operace šedého zákalu a zadního segmentu oka. Krom toho nabízíme i estetické operace očních víček.

Naše pobočky najdete v Olomouci a Přerově, přičemž v moderních prostorách na olomouckém Horním Lánu máme zřízené operační sály.

Lidem se snažíme pomáhat nejen v naší ambulanci, ale i na této stránce. V uplynulém roce 2022 vám zde naši odborníci přinesli mnohé rady a doporučení ohledně péče o zrak a výběru správných brýlí. Věnovali jsme se každodenním rizikům číhajícím na vaše oči, vyvrátili jsme rozšířené mýty o zraku, poradili jsme, na co si dát pozor při výběru slunečních brýlí, nebo jsme se vyjádřili k nejčastějším obavám, které jsou spojené s operací šedého zákalu. A budeme v tom nadále pokračovat.

Máme připravenou spoustu podnětných článků, nicméně uvítáme i vaše tipy. Pokud vás zajímá nějaké konkrétní téma týkající se zraku, neváhejte nás kontaktovat přes e-mail.

**Za celý tým kliniky a optiky Tana vám přejeme klidné a pokojné prožití nového roku.
Každý měsíc se v něm opět uvidíme. Jasně a ostře.**



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

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



Muž středních let střední postavy, hledá ženu sportovní postavy. Od 40 do 55 let, kamarádku přítelkyni, možná i více. Prosím ozvěte se na telefon: 720 690 178.

Muž 79 let avšak v dobré kondici hledá milou, hodnou a skromnou ženu pro trávení volných chvil. Být sám na stáří je těžké, a tak bych azyl poskytl klidně i mamince samoživitelce v nouzi. Mám vlastní byt i vůz na výlety, však ženu vypočítavou nehledám. Máš-li dobré srdce a též tě trápí samota, prosím, ozvi se na telefon: 732 439 800.

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.

Hledám přítele na seznámení do 80 let. Samota je zlá. Prostějov a okolí. Volejte 737 057 318

Vdova SŠ 69/162 štíhlé postavy by ráda poznala veselého muže nekuřáka, abstinenta 69–75 z Olomouce, který má rád toulky přírodou, turistiku, divadlo, výlety vlakem i autem. Osobní setkání napoví víc. Telefon 732 713 513.

Hledám muže kutila. Záliby: kolo, chata a příroda. Auto vítáno. Prostějov a okolí. Telefon 605 045 168

Muž 176/70 vdovec by rád poznal milou ženu podobného věku. Telefon 702 997 441.

Ráda poznám někoho formou kamarádství, nehledám vztah ale jenom přátelství. Bylo by hezké se podělit o zážitky, vzpomínky a třeba plány do budoucna. Adresa: heza@post.cz.

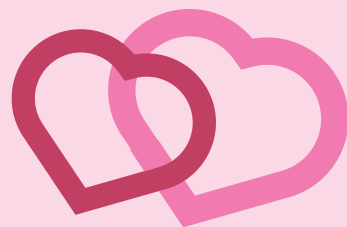
Rozvedený nekuřák 64/178 kolo, hory a jiné... Paskov, jen SMS. Tel.: 737 823 774.

Jsem Olomoučanka, 54 roků a hledám kamarádku, nekuřačku na občasné setkání nad šálkem kávy nebo společnou návštěvu divadla či kina. Baví mě i výlety, památky, zvířata. Pište na email: Baara.b@email.cz nebo SMS na 722 536 303.

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



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 16. 1. 2023 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: JOE, PBA, PEHA	DRES	TUHÝ PODPALO- VAČ	V ZADNÍ ČÁSTI		NÁZEV HLÁSKY CH	HORSKÝ SKŘÍTEK	DRUH UZENINY		TKANINA BEZ VZORU	EVROPSKÁ UNIE ZKR.	ZÁBAVNÁ ČINNOST	DRUH PŘIPOJENÍ K INTER- NETU		BLÍZKÝ PROSTOR	VZEPŘENÍ
ÚŘAD PRŮMYSL- VÉHO VLAST- NICTVÍ ZKR.				INTERNET. DEBATA				SLOVENSKÁ HUDEBNÍ SKUPINA					INIC. HERCE VÍZNERA		
				1. DÍL TAJENKY									2. DÍL TAJENKY		
SKORO								POCHÁZE- JÍCÍ Z LURD							
								ANGLICKÝ NESOUHLAS							
ZTRÁTA KOVU OKYSLI- ČENÍM					NAPLNĚNÁ					CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY					
					DRUH KOŘENÍ					A TAK PODOBŇE					
ČLOVĚK ZE STEJ- NÉHO RODIŠTĚ						ŘECKÉ PÍSMENO					BÝV. FOTB. SLAVIE				
						POPĚVEK					INIC. ZPĚV. IRGLOVÉ				
	PTÁK BĚZEC	UVEDENÁ						NÁRODNÍ TECHNICKÉ MUZEUM ZKR.				ŘÍZNÁ PŘÍCHUŤ			
		ČÁST PRAHY 4										ODRÁŽET ÚTOK			
INICIÁLY HERCE KOHOUTA			STÁT ZÁPADNÍ ASIE					VLASTNÍ TROPICKÉMU SAVCI						OBYVATEL SLEZSKÉHO MĚSTA	MUŽ
			TAMTA												
MOŘŠTÍ SAVCI											ŘECKÝ BAJKAŘ				
UČEDNÍCI					ODEZVA						KRÁSNÁ				
	POHYB PO LANĚ	CITOSLOVCE POCHOPENÍ													
		BRATR ÁBELA													
INICIÁLY SKLADATELE KONIČKA			INIC. PĚVCE HAKENA												
			MOJE OSOBA												
KNAJPA															
POPÍNÁVÁ ROSTLINA						TĚLO- VÝCHOVNÁ JEDNOTA ZKR.	SUROVÁ NAFTA	ANO ANGLICKY		VONNÁ BYLINA	V MINULÉM ROCE				
											ROZHLAS. NOV. ZKR.				
HOSPO- DÁŘSKÉ NOVINY ZKR.			PODZIMNÍ KVĚTINY						CHEMICKÝ TEKUTÝ PRVEK ZN. BR					POPÍRÁNÍ	TROPICKÝ PLOD
			DÁVAT DO VÝŠKY												
	VĚTREM NAVÁTÁ ZEMINA	ZEMSKÉ DIVADLO ZKR.			CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO				ZÁNĚT MANDLÍ						
		TĚŽKÉ KOVY			MALÝ PODNOS				ST. TECHN. KONTROLY						
BÝVALÝ ORGÁN MOCI V RUSKU						PRAŽ. SPR. SOCIÁLNÍHO ZABEZP.					TAMTEN				
						VÝTVOR					ROZMĚR				
ŠKÁLA								NA ONOM MÍSTĚ				OSOBNOSTI			
								NOUZOVÉ VOLÁNÍ				SPZ PŘÍBRAMI			
VZNIKAJÍCÍ							JEDOVATÝ PAVOUK								
							KUCHYŇSKÝ KOUT ZKR.								
DRUH PEPŘE					NÁZEV PÍSMENE L				OTEVŘENÉ TOPENÍŠTĚ				CHEM. ZN. VÁPNIKU		
ODĚV					KOKAIN HOVOR.				NÁZEV AU- TOBAZARU				SNÍŽENÝ TÓN E		

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: Kdo se těší dobrému zdraví, je bohatý, ačkoliv o tom neví. Výherci z minulého čísla: Jan Dostál, Rokytnice; Eva Rašková, Kraličky; Mirka Slováková, Šternberk



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!

