

moravský **senior**[®]

zdarma

únor 2023



Kočí život Nadi Chrobkové Tomicové

●
Zdravotní rádce:
Stáří a bolesti hlavy

●
Recepty pro vás:
Zdraví ve sklenici

●
Tipy na akce
a výlety v únoru



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

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

Grafické & DTP studio

✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

prePRESS

PRESS

postPRESS



Úvodník

Milí čtenáři, víte, jak by se nám ulevilo, kdybychom se dokázali na všem shodnout? Byla by to nepředstavitelná paráda. Ale realita je jiná, což se ukázalo i při prezidentské volbě. Ta sice druhým kolem vyvrcholila až po uzávěrce tohoto vydání a já nyní nevím, kdo nakonec vyhrál, ale jedno je mi jasné už teď. Tím, že nám politici svěřili nástroj výběru prezidenta do vlastních rukou, nám prokázali medvědí službu. Spolehlivě nás dokázali rozdělit, rozhádat a nazlobit. Velice se přimlouvám za to, aby se volba vrátila do parlamentu, kam patří. Za pět let bych se nerad s kýmkoliv o svém výběru dohadoval.

Krásný únor přeje

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



7



14

ROZHOVOR 4–6

ZDRAVOTNÍ RÁDCE 7

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–18

RECEPTY 20

ANEKDOTY PRO VÁS 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

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 26 500 ks. Datum vydání: 30. 1. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 9. 2. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 27. 2. 2023

Kočičí život herečky

Nadi Chrobokové Tomicové

Kavárna ve vile s velkým oknem. Na římse proutěné pelíšky s polštářky, v některých kočičky s packami pod bříškem, pozorují návštěvníky kavárny. Zdravíme se s herečkou Moravského divadla Olomouc paní Nad'ou Chrobokovou Tomicovou. Usedáme a objednáváme si kávu a čaj. Kočička na okně nás se zájmem pozoruje. Rozhovor může začít. Nad'u asi ani nemusíme Olomoučanům představovat. Každý milovník divadla si pamatuje řadu krásných divadelních rolí, v nichž nás oslovovala s milou tváří a krásným úsměvem nebo upoutávala živými dramatickými výstupy, které se vrývaly do srdce.

Paní Naďo, pocházíte z Olomouce?

Ne, pocházím z Havířova, kde jsem prožila dětství a mládí. A do Olomouce jsem se přestěhovala díky nabídce pana režiséra Nováčka, který mi nabídl v roce 1981 angažmá do Moravského divadla v Olomouci.

Jak jste se vlastně dostala k herectví?

Nikdy jsem nechtěla být herečkou. I když divadlo je má láska. Od mala jsem totiž toužila být lékařkou a pomáhat lidem. Ale asi jakési základy nám se sestrou dala maminka, která nás vedla k lásce k literatuře, veršům a divadlu, které jsme hojně navštěvovaly. Navíc jsem často ve škole recitovala na soutěžích, hrála ve školních představeních a nakonec začala navštěvovat literárně-dramatický kroužek, kde mě herečka Stuchlíková přemluvila k talentovým zkouškám na ostravskou konzervatoř. Talentové zkoušky jsou vždy dřív než písemné, já je udělala, k lítosti mých rodičů, a naskočila do vlaku, ze kterého se už nedalo přestoupit na medicínu, protože na šestileté konzervatoři se nevyučuje ani matematika, chemie, přírodopis nebo fyzika. Po maturitě jsem dostala roční nabídku jako záškok za mateřskou dovolenou herečky Jitky Smutné do dnešního Národního divadla moravskoslezského v Ostravě. Pak jsem rok hrála v opavském divadle, rok v divadle v Českém Těšíně a nakonec přišlo angažmá v Olomouci, kde jsem dosud.

Jeden z modelů charitativní přehlídky, jejíž výtěžek putoval pro děti z dětského domova v Praze.



Jaká byla Vaše první role?

V Ostravě to byla role Dueni v Cyranovi z Bergeracu, v režii Jana Kačera. O pár let později jsem si v Olomouci v Cyranovi zahrála Roxanu.

A první role v Olomouci?

Desdemona v Othelovi. Tehdy Othela hrál výtečně Ivo Kubečka, skvělý herec, který bohužel zemřel nedávno, před Vánoci. A pak následovaly další Shakespearovské role. Kateřina ve Zkrocení zlé ženy, Lady Macbeth, paní Kapuletová v Romeovi a Julii a Gertruda, matka Hamleta. Musím říct, že jsem si během svého dlouhého angažmá zahrála nádherné role. Nejprve to byly naivky, pak ženy – wamp, například v Decameronu Elisy, v D'Artagnanovi MyLady, Anna Karenina a pak následovaly zralé dramatické role – Kostelnička v Její pastorkyni, role Ester ve hře U Kočičí bažiny, Kočičí hra – role Erži. Nádherné role, které jsem milovala a jsem za ně moc vděčná.

A co film, televize, rozhlas?

Dřív jsem v rozhlase často točila povídky i rozhlasové hry, ale teď, bohužel, už jsem dlouho nic nenatočila. Což je mi moc líto, protože mě tato práce moc bavila. S filmem je to na „oblasti“ horší. Ale přece jen jsem točila ve filmu Nuda v Brně a Rudý kapitán. A v televizi jsem točila v seriálu Strážce duší, Modrý kód, Inspektor Max, Ordinace v Růžové zahradě a sedm let v seriálu Ulice, kde jsem hrála velmi zápornou roli Květu Vavruškové, majitelky penzionu a hospody. Častokrát mě lidé zastavovali a říkali, jak jsem v seriálu zlá. Dokonce mě jednou jeden opilý mladík, když jsem šla večer domů z divadla, napadl se slovy: „Kdy už přestaneš lidem ničit životy?“ Spousta lidí má totiž tendenci ztotožňovat herce s jejich rolemi. Někdy to vůbec není lehké. A proto nemám ráda záporné role, i když spousta herců je rádo hraje. Já mám ráda hlavně komedie a jsem šťastná, když se diváci baví a odcházejí spokojeni z divadla, od televize či z kina.

Jaká byla Vaše nejmilejší role a máte nějaké ceny za ztvárnění rolí?

Těch rolí, které jsem milovala, bylo hodně, ale vypíchnu tři, za které jsem byla i oceněna. V roce 1989 jsem za roli Elisy ve hře Dekameron dostala cenu za nejlepší herecký výkon na festivalu v Praze. V roce 2006 jsem obdržela za roli Ester ve hře U Kočičí bažiny na Festivalu mimopražských divadel v Praze opět cenu za nejlepší herecký výkon, byla jsem za tuto roli nominována na Thálii a dostala cenu primátora Olomouce. Cenu primátora jsem dostala i v roce 2019 za roli Erži ve hře Kočičí hra.

Byla jste oceněna za svůj výkon v inscenacích U Kočičí bažiny a Kočičí hra. Dá se říct, že kočky Vás provázejí. Jaký je vlastně Váš vztah ke kočkám?

A to jsem ještě hrála v inscenaci Kočka na rozpálené plechové střeše, takže kočičí hra do třetice. A dvě kočky mám doma: kocourka Filíska a kočičku Mincinku. Dávají mi spoustu energie a lásky. Měla jsem dokonce čtyři kočky naráz. Ale dvě z nich – Kocour a Minetka – už jsou v kočičím nebi. Je mi po nich smutno a chybí mi. Byly moc chytré, zvláště Kocour – on se tak i jmenoval.

Slyšela jsem, že jste byla i kmotrou na charitativní akci pro kočičky...

Ano. Byla jsem oslovena spolkem Mourek v Prostějově, který shání peníze pro záchranu týraných a nemocných koček, abych byla kmotrou obrazu, který šel do dražby a výtěžek byl určen na záchranu koček. Vyšla také kniha Tlapky hvězd, do které přispěla spousta známých herců a zpěváků svými příběhy a rozhovory o svých mazlíčcích (Petra Černocká, Helena Vondráčková, Václav Vydra, a další, a také já). Výtěžek šel opět na stejný účel. Přispívala jsem a zaštiťovala i několik dalších charitativních akcí na podporu týraných zvířat a útulků.

Potkalo Vás v divadle něco dramatického?

Ano. Když jsme zkoušeli v roce 2021 hru Pan Scrooge, pod vedením slovenského režiséra Mariana Pecka. Hrajeme tam s kolegy anděly, kteří chodí na chůdách, což jsou 40 cm stoličky, na nichž jsou připevněné boty. Na zkoušce se mi zamotala do židlíček 2 metry dlouhá sukně a já se skácela bezmocně s připevněnými židličkami na nohou na zem. Ještě jsem dozkoušela zkoušku a pak jela na urgent, kde mi řekli, že to nic není, a tak jsem zkoušela dalších 10 dní. Ale to už



Nad'a se se svou sestrou Pavlou potkala i při natáčení televizního seriálu Ulice.



Ze hry Dokud nás lež nerozdělí.

jsem nemohla vydržet bolesti, a tak jsem odjela do Prahy za synem, který je chirurg, na magnetickou rezonanci, kde zjistili, že mám zlomený obratel. Naštěstí začaly divadelní prázdniny a já se mohla doléčit v korzetu a pak v lázních.

A co doba covidu, nechybělo Vám divadlo?

Ano. Chybělo. Ale zato jsem měla více času na svá milovaná vnoučata, která jsou mé největší lásky a štěstí. Mám tři: od syna Jiřího dva chlapce – Jurášek (5,5 roku) a Jonášek (4 roky). A od dcery Kateřiny holčičku Aničku (Anna Marie 3,5 roků). Bohužel žijí v Praze, a tak kdykoli mohu, jezdím za nimi.

Jak prožíváte volný čas?

Ráda jezdím na kole, plavu, miluji zimu, lyže a přírodu. Mám ráda hudbu, ať vážnou, či moderní. Filmy, knihy, sudoku. Ráda jím a spím. Ovšem nejraději cestuji a poznávám nové země. Ale covid to zastavil. Po dvou letech jsem jela loni o prázdninách do Španělska k moři, abych se zotavila z covidu. A dostala jsem tam další covid.

A v čem nyní v Moravském divadle hrajete? Na co byste diváky pozvala?

Mám krásnou roli v komedii Dokud nás lež nerozdělí. Další hra, kterou mám moc ráda, jsou Boží mlýny, z hanáckého venkova, s písněmi J. Nohavici. Velkou výzvou, i přes úraz, který se mi stal, je hra Pan Scrooge, představení nejen pro dospělé, ale i děti, plné nápadů, písní, skvělých scén, kostýmů a loutek. Můžete mě vidět i v další komedii Dokonalá svatba, v dramatu Rok na vsi nebo opět v komedii Fantastické divadlo. Od 1. 2. začínáme zkoušet hru Ryba ve čtyřech, kterou náš šéf Roman Vencel nasadil pro 3 ženy a 1 muže, jako dárek k našim jubileům. Premiéra bude 17. 3. 2023.

Srdečně Vás zvou, a hlavně všechny naše diváky a čtenáře Vašeho časopisu. A dodatečně přeji všem šťastný a hlavně zdravý rok 2023.

Ivana Jenišťová



**Cena primátora města Olomouce v roce 2007
za roli Ester ve hře U Kočičí bažiny.**

Stáří a bolesti hlavy

Během postupujícího stáří na nás doléhají různé zdravotní nepříjemnosti. S nějakou formou bolesti se potýkají až čtyři senioři z pěti. Většinou se jedná o bolesti kloubů či kostí, kvůli kterým není až polovina osob starších osmdesáti let schopna například zdolávat schody. Tentokrát se ale zaměříme na bolesti hlavy, jejichž četnost a příčina se významně mění v průběhu našeho života.

Ačkoli se bolest hlavy u osob staršího věku nevyskytuje tak často jako u mladších lidí, zůstává běžným problémem i u seniorů. V průměru jde o každého desátého až dvacátého člověka. Výskyt primárních bolestí hlavy, jako je například migréna, s věkem klesá, výskyt sekundárních bolestí hlavy způsobených organickými či metabolickými onemocněními s věkem naopak stoupá. Vznik migrény po 60. roce života je vzácný. Jen malé procento všech případů migrény začíná po 65. roce života, proto bývají lékaři opatrní při stanovení diagnózy nově vzniklé migrény ve vyšším věku a raději je pacient poslán na rozsáhlejší testy. Lidé trpící migrénou ve vyšším věku navíc mívají ataky nižší intenzity i délky trvání.

Migrénu charakterizuje specifická bolest lokalizovaná většinou na jedné polovině hlavy. Pacienti vyhledávají klid a nejsou schopni pokračovat v činnosti. U části z nich pak vzniku takové bolesti předchází takzvaná aura, nejčastěji aura zraková, charakteristická třpytivými obrazy, nebo jak někteří uvádějí, ohňostrojem jisker, pohyblivými se vlnkami či výpadky části zorného pole. Méně častější jsou poruchy citlivosti nebo hybnosti v končetinách.

Léčba migrény u starších pacientů má jistá specifika. Léky na tento typ potíží by se měly s ohledem na vyšší věk podávat s opatrností, je totiž nutné respektovat kontraindikace kvůli dalším případným onemocněním. A problémem je také to, že některá farmaka, která senioři na své choroby užívají, mohou vyvolat nově vzniklou bolest



hlavy, případně způsobit zhoršení dříve existující bolesti, která už zmizela. Nejen proto se v této době obecně doporučuje vysadit veškeré léky, které senior nezbytně nutně nepotřebuje.

Dalším primárním typem bolesti hlavy je bolest tenzní. Ta nás může zasáhnout jako důsledek ztuhlých svalů šíje, které reagují na únavu a naše celkové psychické vyčerpání. Tato bolest bývá oproti migréně mírnější a nemá negativní dopad na běžné činnosti. Zato však trvá déle a také se objevuje častěji. Pacient s tímto problémem si stěžuje na tlakovou oboustrannou bolest, sdružující se v oblasti temene. Někdy se objevuje i bolest očí či bolest hlavy za okem. Tenzní bolest nastupuje postupně. Může trvat půl hodiny, klidně

ale i celý týden. Často je vyvolaná stresem, dlouhou prací u počítače, únavou, změnou počasí či dehydratací.

I když je bolest hlavy častým a běžným problémem, nevypládá se jí zanedbat. Lékaře je vhodné vyhledat, pokud je její průběh jakkoli atypický, pokud trvá nepřiměřeně dlouho nebo se objevují i další příznaky. Základem je vždy prevence, z dlouhodobého hlediska tedy zdravý životní styl, který může bolesti hlavy eliminovat, správný pitný režim a dostatek spánku. Od bolesti vám také pomohou volně prodejné léky, ty ale neřeší její příčinu. To platí hlavně u sekundárních bolestí, kdy je lepší navštívit lékaře a na základě odhalení příčiny se s ním poradit o vhodném způsobu léčby. (kab)



Pozor na počasí: Nádherné jaro, nebezpečné léto

Vžitý stereotypní názor říká, že když si senioři stěžují na bolesti kloubů, značí to změnu počasí. Lékaři sice přitakávají, že revma a povětrnostní situace spolu často komunikují, ale všeobecně spíše platí, že starší lidé si nejvíce stěžují na přílišné horko, silný vítr nebo krutou zimu. Samotnou změnu počasí zase tolik neprožívají, protože vědí, že každá změna prostě patří k životu.

Zatímco většina populace toužebně očekává léto, mnozí senioři vám признаjí, že jejich oblíbenými ročními obdobími jsou jaro a podzim. „Na jaře je nádherné to, že všechno okolo nás dává najevo radost ze života. My lidé, stejně jako ptáci nebo pučící stromy cítíme přívál svěžesti, to nám prostě příroda krásně zařídila a každý rok tak můžeme oslavovat, že jsme přečkali další zimu. Teploty jsou tak akorát, když se člověk správně oblékne, může si dělat výlety třeba každý den. Tělo kvete, chce se vám se rozběhnout,“ vyznal se ze svých pocitů sedmdesátiletý Pavel Kolomazník z Pěncína, který radí ostatním, aby se nenechali odradit žádnými výkyvy počasí. „Aprílové počasí je nestálé, ale nesmí vás upoutat k televizím. S výjimkou bouřky a vichřice si užívejte každý den, kdy můžete být v přírodě. Vím, o čem mluvím, to nabíjení energií vám nic jiného neposkytne.“

KRÁSNÁ JE BOUŘKA

Rady se ale snadno udílejí, jenže některým méně pohyblivým, nemocným nebo třeba nemohoucím seniorům nebudou k ničemu. S chodítkem nebo na vozičku je totiž daleko silnější nebezpečí uklouznutí při dešti nebo i dlouho po něm, když je povrch stále mokrá. „S mým handicapem jsem vyrovnaná, ale vycházky musím opravdu vážit podle toho, jak bezpečno venku pro mě je. Nemohu si hrdinně vyjet, kdy se mi zachce. Ale s dcerou, která se o mě krásně stará, si občas tak trochu zařadíme a můžu vám říct, že i ve stáří mi dělá dobře, když jsem venku během bouřky, samozřejmě v suchém úkrytu,

třeba na kryté autobusové zastávce. Měla jsem bouřku ráda už jako dítě, něčím mě vždycky přitahovala. Takže si jen tak sedíme a vnímáme zvuky bouřky, deště, občas něco prohodíme a je nám dobře,“ popisuje svou zkušenost sedmašedesátiletá Milada Chorá z Moravského Berouna, která je po operaci páteře už tři roky na invalidním vozičku.

MYSLETE NA MOŽNOU ZMĚNU

Ani odborníci z řad lékařů seniorům neradí, aby za každou cenu zůstávali v bezpečí domova, naopak je k výletům do přírody nabádají klidně i za nejisté prognózy počasí. „Jen je třeba se patřičně obléci, vybavit deštníkem, pláštěnkou, čepicí a pro jistotu něčím na převlečení, pak vás nic nezaskočí. Samozřejmě musí být dobrá obuv, bez ní nikam komfortně nedojdete. A každý senior by měl dbát o to, aby měl nabitý telefon a byl v kontaktu s někým dalším, což samozřejmě platí i o větších skupinkách, v nichž většinou jeden spoléhá na toho druhého a najednou se pak může stát, že funkčním mobilním telefonem nedisponuje vůbec nikdo. Když pak přijde náhlá změna počasí a lidé se schovají třeba do krmelce, mohou tam vydržet jen chvíli, určitě ne půl dne,“ varuje před přílišnou bohorovností lékař Jan Chlumecký.

NEJHORŠÍ JE HORKO

Na jaře a na podzim jsou pro seniory podmínky vhodné prakticky k jakékoliv činnosti. Horší je to se zimou. V posledních letech se sice nemusíme

potýkat se závěsemi sněhu a s ledovkou, ale i tak jde o nejméně vlídné období roku. Když není tma, tak je spíše šero, častá je vysoká vlhkost vzduchu, skoro tři měsíce depresivního období, které našťastí alespoň na chvíli prosvítí Vánoce. A pak je tu další roční období, kdy na nás, seniory, číhá velké nebezpečí. Léto, během něhož se teploty šplhají rok co rok výše a výše a výjimkou už v našich zeměpisných šířkách nejsou ani čtyřicítky. „Tady si už musí každý starší člověk zvednout prst a neohazovat. Důležité je dodržování pitného režimu, odpočinek ve stinném prostředí, kardiakové to snad ani nepotřebují slyšet, protože jsou na všechna nebezpečí při vysokých teplotách stále upozorňováni a jejich okolí je často dobře hlídá a ochraňuje,“ je si jistý Jan Chlumecký.



Pro pracujícího člověka existuje ještě něco horšího, než je pátek třináctého. Je to každé pondělí. Pro seniory je stejně hezký pátek třináctého jako pondělí, v tom je nesporná výhoda. A pokud jde o počasí, umí si užít každé období. Jen by měl myslet na to, že už mu není dvacet a neměl by se stydět za to, že přemýšlí nad nebezpečnými okolnostmi, které potenciálně mohou nastat. Vyplácí se to.

Pavel Horák

Jak propojit tradice, rodinu a aktivní život, ví Babička roku z Chomoutova

Jak aktivní může být člověk v seniorském věku, dokázala na podzim ve finále soutěže Babička roku 2022 Blanka Vrbková z Olomouce-Chomoutova, která soutěž ovládla a kromě hlavního titulu si odnesla také prvenství v kategoriích Babička sympatie a Babička EU. Úspěšnou Olomoučanku přijal ve své pracovně i primátor Olomouce Mirek Žbánek.

Soutěž, kterou pořádá Olomoucký kraj od roku 2016, má za cíl ukázat nejen aktivní seniorky, ale zejména také soudržnost jejich rodin a předávání tradic, které je odjakživa připisováno právě babičkám. „Mám velmi aktivní děti i vnoučata, a tak když mi vnuk, který je hudebník, řekl, že jestli může na soutěžích a přehlídkách vystupovat on, tak já můžu taky, musela jsem uznat, že měl vlastně pravdu. Pomohl mi i s úpravou hanácké písničky, se kterou jsme společně s rodinou ve finále vystupovali. Naopak moje mladší dcera zase říkala, že by v životě na to jeviště nevystoupila,“ popsala primátorovi paní Blanka Vrbková cestu, která vedla k účasti v soutěži. „Já jsem moc rád, že tahle soutěž vznikla a že dokáže lidem



ten seniorský věk krásně přiblížit. Že ten čas, který mohou senioři konečně věnovat sobě a rodinám, není vůbec pasivní, že se dokážou bavit a i celá soutěž je vlastně tak příjemně odlehčená, pro pobavení,“ míní primátor Žbánek.

Ve volném čase Blanka Vrbková ráda

zpívá a s manželem tančí. Jak sama říká, vymyslet číslo do soutěže nebylo až tak těžké, horší bylo jej s dalšími členy rodiny secvičit. „Člověk v sobě vždycky něco najde, ale sladit nabitý program všech sedmi lidí, to byl oříšek. Ale podařilo se, rodina mě podpořila a já jsem za to moc vděčná.“

Spočítat zvířata v zoo není žádná legrace

Konec roku přinesl pro zaměstnance olomoucké zoo pravidelnou inventarizaci. Bylo potřeba spočítat zvířata. Práci sčítacích komisařů si mohou teď v době od 2. ledna do 12. února vyzkoušet i návštěvníci. V těchto zimních měsících se tradiční zoonventurování baví téměř všichni příchozí.

Na pokladně zoo postačí vyzvednout hlasovací lístek zoonventury, na kterém budou veškeré potřebné údaje a soutěžní otázky. Při odchodu ze zoo pak lístek návštěvníci, kteří se do počítání zapojí, odevzdají do boxu u východu. Pro nejpreciznější komisaře připravila zahrada zajímavé ceny.

„Počítejte tak, ať se vaše a naše čísla shodují, abychom nenabýli dojmů, že

nám někdo ze zvířat zahradu opustil, nebo do ní potajmu přišel,“ nabádá Milan Kořínek z marketingového oddělení, který si sám v nejtěžších chvílích při počítání pomáhá fotoaparátem. „Hodit se bude nejen znalost matematiky, ale i dobrý odhad a notná dávka štěstí. Zvířata totiž neposedí, neodpoví a samotné sčítání tak nemusí být úplně legrace,“ doplňuje mluvčí zoo Iveta Gronska.

V rámci zoonventury nechává zoologická zahrada počítat návštěvníkům ta zvířata, která jsou spočítatelná pouhým pohledem. „Speciálně u kotulů, kteří jsou značně prchliví, přejeme, ať se sčítací komisaři doberou správných odpovědí,“ doplňuje s úsměvem mluvčí.



• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Změnil se nějak systém řízení světelných křižovatek v ulicích Foerstrova, Pražská a Velkomoravská? Dříve jsem tyto křižovatky dokázala projet najednou na takzvanou zelenou vlnu, teď už to podle mě nejde.

Zora

Já tudy dost často také projíždím a takovou negativní zkušenost nemám. Funguje zde koordinovaný tah křižovatkami a pokud jedou řidiči správně a dodržují padesátku, opravdu projedou všude na zelenou. Kazí to ovšem někdy řidiči, kteří jedou

moc rychle, dojedou na další křižovátku brzy a tedy ještě na červenou a následně musí zastavit, čímž brzdí i ty slušnější za sebou, případně mohou problémy tvořit i ti, kteří jeli z jedné křižovatky už skoro na červenou a pak nestihli odpovídající interval na následující křižovatce. Je to tedy zejména věcí solidního chování řidičů, nikoliv signálních plánů křižovatek. Výjimkou je křižovatka s třídou Míru, kde se provoz podřizuje projíždějícím tramvajím. Toto malé zdržení se ale pak během následujících pár intervalů zase dorovná.



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

Fond pomoci olomouckým dětem přijímá žádosti. Pomůže s úhradou kroužků pro děti

Zájemci o podporu ze značně rozšířeného Fondu pomoci olomouckým dětem mohou podávat své žádosti průběžně během celého roku. Celkem osm milionů korun pomůže rodičům olomouckých dětí z nízkopříjmových rodin s úhradou zájmových kroužků, společensko-kulturních akcí, pobytů na škole v přírodě, lyžařských kurzů či prázdninových aktivit dětí. Podpora ve výši 5000 korun na jedno dítě se nově týká předškoláků, žáků základních škol i středoškoláků, tedy dětí od 5 do 19 let včetně. „Rodinám v současné nelehké situaci rostou náklady, a bohužel se může stát, že při hledání úspor někteří rodiče omezí v první řadě placené volnočasové aktivity svých dětí. Proto jsme ve Fondu pomoci olomouckým dětem navýšili nejen celkovou částku, ale také věk dětí, na jejichž aktivity lze příspěvek čerpat. To nám dovolí podpořit mnohem více dětí,“ říká primátorova náměstkyně pro oblast sociálních věcí Kateřina Dobrozemská.

Žádost lze podat elektronicky do datové schránky SMOL: ID kazbzri, e-mailem na podatelna@olomouc.eu, poštou



na adresu podatelny Magistrát města Olomouce, odbor školství, Hynaisova 10, 779 11 Olomouc nebo osobně na sekretariátu odboru školství – Palackého 14, Olomouc.

Podmínkou pro čerpání příspěvku je trvalý pobyt v Olomouci nebo účast na předškolním, základním nebo středním vzdělávání ve školách na území města a dále příjem domácnosti

odpovídající nároku na přídavek na dítě. Kromě volnočasových aktivit lze příspěvek z fondu použít také na úhradu pobytů žáků a jejich doprovodu v léčebných/rehabilitačních zařízeních.

V mimořádných případech, například pokud se jedná o dítě se zdravotním postižením, o úmrtí rodiče či náhradní rodinnou péči, může priznaný příspěvek dosáhnout až do výše 10 tisíc korun.

Aby se lépe chodilo: 100 milionů na opravy chodníků, mostů i vozovek

Více než sto milionů korun bude letos v Olomouci směřovat na velké opravy či stavební úpravy vozovek, chodníků, autobusových zastávek, mostů, lávek a podchodů. Schválený prioritní seznam velkých oprav zahrnuje celkem patnáct akcí za více než 87,5 milionu korun a dále pak pět a půl milionu korun na opravu veřejného osvětlení a světelného signalizačního zařízení. Dalších osm milionů korun bude odbor dopravy průběžně využívat na velkoplošné opravy vozovek živičných komunikací.

„Jako každý rok, i letos nám odbor dopravy předložil seznam vytipovaných lokalit, kterými je nutno se zabývat. Jsou to dlouhodobě řešené i urgované akce a současně výběr reflektuje požadavky komisí městských částí,“ vysvětluje primátor Olomouce Mirek Žbánek.

SEZNAM SCHVÁLENÝCH OPRAV KOMUNIKACÍ PRO ROK 2023:

název stavby a předpokládané rozpočtové náklady

- Jeremenkova, přednádraží – oprava vozovek / 9 774 892 Kč
- Okružní, oprava vozovky – III. etapa / 14 949 490 Kč

- Libušina, vozovka – I. etapa / 12 799 233 Kč
- Kyselovská, oprava vozovky / 7 686 461 Kč
- Čadova, komunikace / 4 432 324 Kč
- Legionářská – oprava komunikace / 1 704 153 Kč
- Úprava předprostoru krematoria v Neředíně / 4 500 000 Kč
- Tř. Svornosti, oprava vozovky – II. etapa / 11 490 111 Kč
- Sběrový dvůr Neředín – příjezdová komunikace / 4 426 940 Kč
- Propojovací chodník Polit. věžňů a Edvarda Beneše / 236 396 Kč
- Autobusová zastávka Nám. Hrdinů směr Lazce / 3 578 683 Kč
- Autobusová zastávka Svornosti, oba směry / 2 322 317 Kč
- Oprava lávky L06 přes Mlýnský potok na ulici Vlkova / 4 330 655 Kč
- Trubní propust na ul. Za Kostelem v Olomouci – Slavonín / 1 800 345 Kč

Aktuálně probíhá výběrové řízení na zhotovitele oprav v Kyselovské, Libušině a Jeremenkově ulici. Částka vyčleněná v rozpočtu na velké opravy komunikací vychází z předpokládaných nákladů na jednotlivé akce. „Může se samozřejmě stát, že

po vysoutěžení zhotovitele stavby bude výsledná částka nižší než rozpočtovaná. V případě, že by došlo k větší finanční úspoře, můžeme ji využít na realizaci dalších oprav, které radní schválili jako takzvaně záložní,“ dodává vedoucí odboru dopravy Marek Černý.

SCHVÁLENÉ OPRAVY V PŘÍPADĚ FINANČNÍ ÚSPORY:

název stavby a předpokládané rozpočtové náklady

- Lazce – místní komunikace Dlouhá – I. etapa / 15 500 000 Kč
- Jeronýmova – propojující chodník / 3 664 091 Kč
- Foerstrova – chodník / 2 084 473 Kč
- Uhelná – oprava komunikace / 3 987 000 Kč
- Ul. Černochova, Olomouc / 4 095 521 Kč
- Oprava chodníku – ulice Hněvotínská / 800 000 Kč
- Oprava chodníku – tř. Spojenců / 750 000 Kč
- Přečhod pro chodce na ul. Tomkova / 1 500 000 Kč
- Úprava panelové cesty – Nemilany, směr Nedvězí / 3 110 000 Kč
- 17. listopadu 719/2 – chodník / 750 000 Kč
- Gorazdovo nám. – Kpt. Nálepky / 1 200 000 Kč
- Chodník ul. Rooseveltova / 1 979 617 Kč
- Jesenická – Na Příhonu, úprava křižovatky / 1 500 000 Kč
- Gorkého, chodník / 2 820 000 Kč
- Úprava chodníku a cyklostezky u kaple ve Chválkovicích / 1 540 000 Kč
- Autobusová zastávka Finanční úřad, směr Lazce / 3 000 000 Kč
- Autobusová zastávka Lazecká, směr Černovír / 2 500 000 Kč
- Údržbové práce – Most přes žel. trať na ul. Kyselovská – Lidická v Olomouci – Nemilanech / 1 000 000 Kč



Moravské divadlo uvádí Přelet nad kukaččím hnízdem

O manipulaci, zle a podlosti, ale také o svobodě ducha a znovunalezení odvaze žít vypráví Přelet nad kukaččím hnízdem Dalea Wassermana. Činohra Moravského divadla v čele s hostujícím režisérem Pavlem Khekem uvedla titul po třiceti šesti letech v premiéře 20. ledna, nejbližší představení můžete navštívit 27. února.

„Přelet nad kukaččím hnízdem je titul, kterému věřím. Je silný, dramatický, ale také humorný a dojemný. Nic lehkého pro herce, ale diváci si, myslím, přijdou na své, stejně jako tomu bylo u Nedotknutelných, kteří jsou i třetí rok po uvedení vyprodání. Přeji naší činohře a režiséru Pavlu Khekovi, aby se premiéra vydařila,“ uvedl ředitel Moravského divadla David Gerneš.

V hlavní roli sestry Ratchedové se představí Vendula Nováková, Randa McMurphyho si zahraje Zdeněk Julina a náčelníka Bromdena Jan Toupalík. Aktuální titul vybralo vedení činohry Moravského divadla a umělecký šéf Roman Vencel měl od začátku

jasno, kdo by ho měl režisovat. „Jsme moc rádi, že se režie ujal hostující Pavel Khek, který naše diváky uchvátil už inscenací Nedotknutelní. Dlouhou dobu to vypadalo, že o spolupráci s ním tentokrát přijdeme, protože se mu na poslední chvíli změnila skladba sezony v Klicperově divadle v Hradci Králové, kde je uměleckým šéfem, a on musel, coby režisér, zaskakovat za jiný inscenační tým. Nakonec se vše podařilo posunout a Pavel se pustil do nelehké výzvy nazkoušet takto těžký a komplikovaný text za šibeničních šest týdnů, které byly navíc poznamenány vánočním a novoročním volnem. Věříme ale, že to bude stát za to, a že právě oslovení Pavla Kheka bylo tou nejlepší možnou volbou,“ sdělil Roman Vencel, který v inscenaci zároveň hraje doktora Spiveyho.

Zdeněk Julina se v roli světoběžníka McMurphyho našel, i když přiznává, že ho jeho postava stále překvapuje. „McMurphy je úžasný démon. Je mi sympatický, protože razí heslo „aspoň jsem to zkusil“. To je na něm to

nejvíc. Musel jsem se s ním poprat a mám pocit, že spolu vlastně souperíme pořád. Vždy, když si myslím, že už ho mám na lopatkách, vytáhne nějaký trumf. To je ale dobře a asi to tak spolu budeme mít pořád,“ uvedl Julina, jenž si pochvaluje spolupráci s režisérem. „Díky tomu, že je má postava vyloženě extrovertní, mám celkem volnost, ale režisér Pavel Khek dobře hlídá, abychom někam neodletěli,“ prozradil Zdeněk Julina, který se na prknech Moravského divadla také poprvé setkává se svou ženou Romanou, jež hraje sestru Flinnovou.

Scénu a kostýmy navrhl výtvarník Michal Syrový. Autorem hudby je Vladimír Nejedlý a na pohybové stránce inscenace se podílel Martin Šimek.

Slavná divadelní adaptace románu Kena Keseyho Vyhodte ho z kola ven bude v Moravském divadle uvedena podruhé. Poprvé se tak stalo v roce 1987, kdy byla dramatisace Dalea Wassermana uvedena pod názvem Přelet nad hnízdem kukačky v režii Jana Buriana. **(mdol)**





Foto M.MOL

Tipy na kulturu a výlety

● Katedrála svatého Václava

Jednou z dominant města Olomouce je katedrála svatého Václava, a to především svojí hlavní věží, jejíž výška je 102 metrů. Může být považována za jeden z nejkrásnějších příkladů novogotické architektury v českých zemích. Její stavba byla zahájena již v 11. století. V katedrále je také umístěn největší zvon na Moravě, Svatý Václav. Pod presbytářem kostela se nachází krypta, která má dvě patra, obě přístupná veřejnosti. Dolní patro krypty je určeno k uchovávání ostatků a v kryptě jsou pohřbeni biskupové a arcibiskupové. Za poplatek si můžete objednat komentovanou prohlídku katedrály.

Tipy na kulturu

● Putování židovskou historií

Až do konce února bude na pobočce Jungmannova Městské knihovny Olomouc k zhlédnutí výstava Putování židovskou historií s ilustracemi Vojtěcha Šedy. Výstava vznikla na podkladě knihy Cha cha chá, zasmál se Mordechaj, jejímiž autory jsou Klára Smolíková a Tobiáš Smolík. Hrdina knihy vás provede napříč deseti stoletími židovské kultury. Dozvíte se například, co znamenají slova pesach, košer, nebo proč se dávají na židovské hroby kamínky.

● Josef Zíma

Přijďte si zavzpomínat a zazpívat s Josefem Zímou do Divadla na Šantovce. Obrovská herecká i hudební legenda současnosti a držitel Thálie za celoživotní dílo zde vystoupí 7. února od 17 hodin. V hudebním pořadu zazní například písně Karla Hašlera, Jaromíra Vejvody, Oldřicha Nového, ale i Hříšní lidé Města Pražského a nebude chybět ani píseň z pohádky Princezna se zlatou hvězdou – Prstýnek. Pořad se skládá z povídaní s diváky, vyprávění a samozřejmě zpívání. Po vystoupení možná autogramiáda. Vstupenky za 300 korun.



● Jak bude vypadat prostějovská krajina

Ve čtvrtek 16. února od 16 hodin můžete přijít na náměstí T. G. Masaryka na představení záměrů obnovy prostějovské krajiny a diskuzi s odborníky na krajinu a zemědělství. Nejprve proběhne samotné představení záměrů, poté přidají své zkušenosti odborníci z praxe a následuje řízená diskuze.

● Olomoucké masopustní veselí

První únorovou sobotu se můžete na Horním náměstí těšit na 4. ročník Olomouckého masopustního veselí! Uvidíte masopustní průvod a rej masek, hanácké folklorní soubory, domácí zabijačku a zabijačkové a masopustní speciality či cimbálovou muziku. Dále bude jarmark a děti se mohou také přijít podívat na zvířátka z farmy.

● Akademie seniorů

Sociálně-aktivizační služby pro seniory Prostějov nabízí všem zájemcům příjemná a zajímavá setkání v rámci Akademie seniorů, vždy od 14 hodin. V úterý 7. února je to setkání s názvem Senior bez nehod, 14. února Pletení z pedigu, 21. února Trénování paměti a 28. února proběhne návštěva a také prohlídka městské knihovny. Všechny přednášky a besedy se uskuteční v prostorách organizace Lipka v Tetíně, pokud není uvedeno jinak.

● Jazz a saxofon

Gilad Atzmon z Izraele je špičkový jazzový saxofonista, který vystudoval Rubinovu hudební akademii v Jeruzaléme, léta žil v dobrovolném exilu v Londýně ve Velké Británii, kde jako hráč na saxofon patří k velmi vyhledávaným jazzovým hudebníkům. Hrál a nahrával mimo jiné s Pink Floyd, Paulem McCartneyem, Robbiem Williamsem, Sinead O'Connor, Robertem Wyattem a The Water Boys. Nyní žije v Aténách, několikrát již s velkým úspěchem koncertoval v České republice a je také úspěšným spisovatelem. Pokud byste chtěli navštívit jeho koncert v Domě kultury Šumperk v sobotu 4. února od 19 hodin, vstupné na sezení v předprodeji stojí 250 korun, v den konání 300 korun.

● Mineral-expo

Mineral-expo je prodejní výstava minerálů a šperků s doprovodným programem pro širokou veřejnost v sobotu 25. února od 9 do 17 hodin a v neděli 26. února od 9 do 16 hodin na olomouckém výstavišti Flora. Program je vhodný pro malé i velké.

● Ples – swingové a jazzové melodie

Chcete si užít večer plný swingových a jazzových melodií? Přijďte v pátek 24. února do Centra pohybu. Od 19.30 hodin zde k tanci a poslechu hraje JKP TRIO a přátelé. Vstupenky v předprodeji za 300 korun na Sokolské 7. Těšte se na tombolu, taneční vystoupení nebo výuku Line Dance. Pokud nemáte tanečního partnera, na ples si zatančíte i bez něj.

● Fantastická žena

Městský dům Přerov uvádí 21. února od 19.30 hodin hru Fantastická žena. Komédie, jejíž zápletky se točí kolem seznamu vlastností, které by měla mít ideální partnerka, rozvíjí příběh dvou kamarádů ve středním věku, jejichž životy pořádně zamíchá tajuplná seznamka. V alternacích: Patricie Pagáčová, Diana Nečásek Šoltýsová, Václav Krátký, Ondřej Volejník, Adrian Jastraban nebo Jarmil Škvrna. Vstupné 450/420/280 korun.



● Ladislav Kamarád: Okna do ztracených světů

Až do neděle 19. února můžete navštívit výstavu velkoformátových fotografií a panoramat ze sbírky Michala Sýkory v Galerii města Přerova na Horním náměstí 1.

● Spektrum naposledy

Poslední veřejné vystoupení přerovské zábavové legendy. Jako hosté vystoupí zpěvák a kytarista Ilja Kočí, zpěvák Jaroslav Hříčišče, kytarista a zpěvák Antonín Fázik a skupina Pantograf. To vše v sobotu 11. února od 20 hodin v Městském domě Přerov.

● Dřevořezby Břetislava Vávry

Autor vyřezává příběhy poskládané do velkých scén. V centru pozornosti je betlém, kde je událost narození Ježíška vsazena do moravské vesničky zaplněné postavičkami při práci, hře či odpočinku. Další Vávrova práce je pokračováním biblického příběhu Krista. Jedná se o originálně pojatou křížovou cestu, která znázorňuje Ježíšovo umučení a smrt. Pro poslední z vyřezávaných scén představených na výstavě autor našel inspiraci v našich dějinách. Zachycuje vojenskou husitskou vozovou hradbu s množstvím postav vojáků a koní. To vše ve Vlastivědném muzeu Šumperk. Vstupné 30 korun, snížené 20 korun.

● Šťastnou cestu do nového roku

Výstava s tematikou novoročních přání se silničními motivy, předmětů s vyobrazením svatého Kryštofa, patrona všech, kdo se pohybují po cestách a silnicích, a krásného keramického betlému. Až do 25. února k vidění v Muzeu silnic ve Vikýřovicích u Šumperka.

● Masopust v Prostějově

Na prostějovském náměstí T. G. Masaryka se 18. února chystá oslava Masopustu, která začne už v 10 hodin dopoledne. Přijďte si užít jednodenní lidovou akci s masopustními maskami, písničkami, zabijačkou a komorním stylovým jarmarkem s občerstvením a řeznickými krámkami. Konec bude okolo 16 hodin.

Tipy na výlety

● Památník jednoty bratrské

Unikátní venkovní expozice je postavena na místě, kde archeologové v letech 2012 a 2013 odkryli pozůstatky základů bratrského domu se školou. Tvar památníku respektuje zachovalý půdorys. K vidění tu jsou schémata, texty a kopie nalezených artefaktů v prosklených vitrinách. Součástí expozice je i historický model tohoto místa, jenž v 16. a na počátku 17. století bývalo významným sídlem jednoty bratrské, a herní prvek pro děti. Nejcenějším exponátem je však odkrytá historická cesta, z níž byl přístup do školy. Po této cestě, po které se před několika staletími prokazatelně procházeli také Jan Amos Komenský a Jan Blahoslav, se nyní mohou projít i současní turisté. Památník je otevřen celoročně, vstupné je zdarma.

● Pramen Baběnce

Ve středu 22. února se můžete připojit k vycházce nejen pro seniory, kterou organizuje Ekocentrum Iris. Z Olbramic až do Náměště na Hané. Cestou můžete zkusit najít pramen potoka Baběnce a zajímavý kamenný most. Ráno je společný odjezd vlakem v 8.02 do Náměště na Hané, zde se přestoupí na autobus do Olbramic. Návrat dle počasí mezi 13. a 14. hodinou. Délka trasy 6 až 7 kilometrů.

● Naučné stezky v Litovli

Ekocentrum Iris organizuje 15. února vycházku nejen pro seniory, a to za třemi naučnými stezkami umístěnými přímo ve městě Litovli: Historická Litovel, kolem litovelských rybníků a Hvězda. Ráno společný odjezd v 10.01 vlakem do Litovle přes Červenku, návrat dle počasí a zájmu mezi 15. a 16. hodinou. Délka trasy je zhruba čtyři kilometry.

● Předmostím až do pravěku

Naučná stezka Předmostím až do pravěku je součástí stejnojmenného projektu, který je postupně realizován společně s Dinoparkem Krasiejów nedaleko polského Ozimku. Začíná na sídlišti v Předmostí u plastiky Sonda do pravěku (asi 50 metrů od hřbitova, v blízkosti parkoviště a zastávky MHD). Nejvyšším bodem stezky je Čekyňský kopec (305 m n.m.) a délka trasy je 8,2 kilometru lehkým terénem. Je značena modrými značkami a je vhodná pro pěší. V Předmostí se během asi tříhodinové vycházky rozmanitým terénem dozvíte o pravěké i novodobé historii území především z informačních tabulí na jednotlivých zastaveních a s vlastními kosterními nálezy a paleolitickými artefakty.

se setkává pouze na počátku a na konci svého putování (Památník lovců mamutů a Malé školní muzeum). Jednotlivá zastavení jsou Sonda do Pravěku, památník lovců mamutů, Skalka, Hradisko, Školní stezka, Přerovská rokle, Mamutík Tom, Na Popovickém kopci a Školní muzeum.



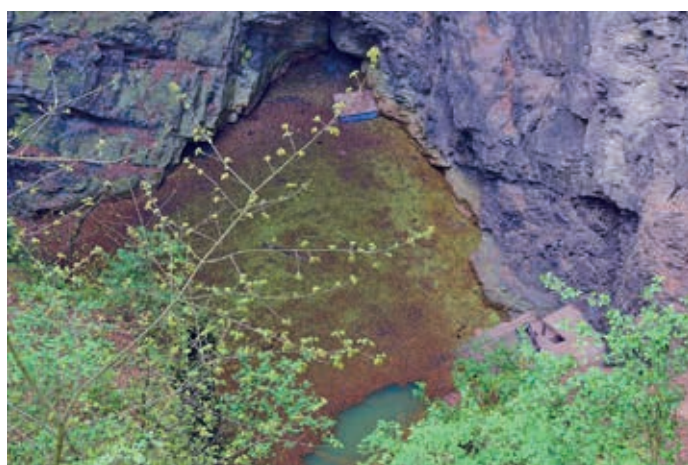
● Skalní útvary Kazatelny

Na území Hrubého Jeseníku ve Slezsku kousek od hranice s Polskem se pod vrchem Kazatelny v nadmořské výšce 925 metrů k nebi vypínají nápadné skalní útvary. Šestice skalních výchozů v Medvědké hornatině vděčí za svůj název husitům, dnes si z nich návštěvníci užijí nádherné výhledy. Nejvyšší skála měří osm metrů. Kazatelny se nachází nedařleko od žlutě značené turistické trasy z Rejvízu do Videlského sedla v blízkosti Opavské chaty nad údolím Černé Opavy. Po cestě leží Švýčárna i Mechová jezírka. Skalní útvary jsou vzdálené asi 3,5 kilometru od osady Rejvíz a šest kilometrů od Jeseníku. Z parkoviště pod Kazatelnami jsou to na vrchol asi dva kilometry, z železniční stanice v Jeseníku přes deset kilometrů.



● Hranická propast

Nejhlubší zatopenou sladkovodní jeskyni světa najdete v Národní přírodní rezervaci Hůrka u Hranic. Celková naměřená hloubka propasti je přes 470 metrů, z toho je hloubka vody více než 400 metrů. A jejího dna ještě nebylo dosaženo. Pod hladinou vody Hranické propasti se nachází zajímavá krasová výzdoba, kterou však návštěvníci nemohou obdivovat. Z vyhlídkové plošiny nad propastí však mohou zahlédnout její jícen a na jeho dně zelené jezírko – začátek obrovských zatopených prostor. V oblasti Hranické propasti se vyskytuje letní kolonie samic netopýra velkého, jediná v podzemí u nás. Přístup k propasti je od železniční stanice v Teplicích nad Bečvou, odkud vede naučná stezka se spoustou informací. Další možností je procházka po červené turistické trase od autokempu v Hranicích.



● Centrum zdraví Bohuňovice

Mezi Olomoucí a Šternberkem najdete bohuňovické centrum zdraví, jehož centrem jsou ubytovna a rodinný aquapark. Čeká zde na vás 17 metrový plavecký bazén se třemi plaveckými drahami a bazén relaxační. Mezi atrakcemi jsou tobogan, protiproud, vnitřní chrliče nebo vodní hřib. Pro děti je k dispozici dětský bazén. Relaxovat můžete v hydromasážní vířivce, parní sauně nebo při masáži. Najdete zde také občerstvení. Ubytovat se můžete v pokoji se samostatným nebo společným sociálním zařízením.



● Vrchol Vozka

U obce Loučná nad Desnou ve Slezsku se k nebi vypíná 1377 metrů vysoký vrchol Vozka. Je součástí národní přírodní rezervace Šerák – Keprník a z přírodního hlediska je velmi cennou lokalitou, v jejíž vrcholové partii se nachází hezká rašeliniště, takzvaná vrchoviště, nejvýše položená v celém pohoří. K hoře se váže pověst o vozkovi, který tady projížděl s pecny chleba, zapadl však do rašeliny, a aby z ní vyjel, pokládal jednotlivé pecny pod kola. Byl za to potrestán tak, že i s chlebem zkameněl. Dnes jsou od skalních útvarů, připomínajících právě ony zmíněné pecny, nádherné panoramatické výhledy nejen na celý Hrubý Jeseník, ale za dobrých podmínek také na Krkonoše, Beskydy nebo Tatry. Přes vrchol vede naučná stezka Šerák – Keprník – Vozka, takže si tady na své přijdou i ti, kteří se chtějí dozvědět něco nového.



● Jezero Poděbrady

Na okraji města Olomouce najdete přírodní koupaliště s křišťálově čistou vodou. K osvěžení v letních dnech zvou dvě šterkopísková jezera, ke slunění pak šterkové a travnaté pláže. Půjčit si tady můžete také lodičku a projet se po hladině. Občerstvení zajišťuje restaurace s vnitřním i venkovním zastřešeným posezením.

● Zemědělský skanzen

V Rapotíně u Šumperka na severní Moravě sídlí na místě vyhořelé a zdevastované rolnické usedlosti zemědělský skanzen U Havlíčků. Nabízí Veteran muzeum, galerii, zoopark a dětský zábavní koutek a na své si tady přijde skutečně celá rodina. V Skanzenmuzeu jsou k vidění exponáty od 17. do 20. století: od dětských kočárků, kol, motokol, motocyklů, aut, koňských kočárů až po stacionární

motory, traktory, zemědělskou a vojenskou techniku nebo pohyblivé figuríny v životní velikosti. V zooparku žijí opice, pštrosi, lamy, velbloudi, osli, koně, africké kozy, ovce, domácí a vodní drůbež, pávi, ale i srnčí, veverky, vodní želvy a nově i kajmani. Těm nejmenším se bude líbit v dětském zábavním koutku s nespočtem atrakcí, venkovním ohništěm a posezením. Děti se mohou svést na koni, ponících, oslíkovi či dokonce na velbloudovi, klukům se bude líbit tank T-34, na kterém si mohou volně založit. Základní vstupné stojí 125 korun.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2023
ÚNOR**

14.00 hod. / 80,-

ČT	9. 2.	MENU	T
PO	13. 2.	ADAM ONDRA: POSUNOUT HRANICE	Č
PO	20. 2.	IL BOEMO	T
ČT	23. 2.	IL BOEMO	T
PO	27. 2.	GRAND PRIX	Č

**Č – ČESKY
T – TITULKY**

**D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ**

**ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA**

KINO METROPOL

Lidé více topí uhlím, dřevem či různými odpady

Energetická krize a růst cen energií způsobují, že lidé více topí uhlím a dřevem, často v horší kvalitě. V krajním případě i různými odpady. Část lidí uvedla znovu do provozu staré nekvalitní kotle. Velkým problémem je množství emisí vypouštěných do ovzduší z vytápění domácností. Na vině je především lokální vytápění tuhými palivy, které zajišťuje více než třetinu tepla pro domácnosti.

Kromě více znečištěného ovzduší se také zvyšují hodnoty škodlivých látek v poletavém prachu. Poléťavý prach a celkově znečištěný vzduch tak u lidí všech věkových kategorií může vyvolat i závažné dýchací problémy vedoucí až k astmatu či různým plicním chorobám včetně rakoviny plic.

NEJVÍCE ŠKODÍ DOMÁCNOSTI

V lokálních spalovacích zařízeních na tuhá paliva vzniká kvůli nedokonalému spalování, a to zejména při vytápění, množství tuhých částic, polycyklických aromatických uhlovodíků a dalších látek, které mají negativní vliv na zdraví obyvatel. Emise jsou vypouštěny na rozdíl od průmyslových provozů z nižších komínů, a proto nemají možnost se v okolním vzduchu rozptýlit.

„V Česku panuje mýtus, že nejhorší ovzduší je ve velkoměstech. Obecně je však největším zdrojem znečištění v republice v současnosti lokální vytápění domácností. V tomto směru bývá nejhorší situace v topné sezoně v malých obcích, kde je vyšší podíl obyvatel, kteří topí tuhými palivy,“ vysvětluje vedoucí oddělení kvality ovzduší ČHMÚ v Brně Jáchym Brzezina.

ČHMÚ sleduje koncentrace znečišťujících látek a monitoruje mimo jiné výskyt poléťavého prachu, rakovinotvorného benzo(a)pyrenu a těžkých kovů. „V malých obcích je dominantním zdrojem benzo(a)pyrenu v ovzduší lokální vytápění domácností, které se v letech 2017 až 2021 dlouhodobě

zlepšovalo ve většině sledovaných obcí. V letošním roce ale přišlo zhoršení kvality vytápění,“ říká Lukáš Rom ze společnosti Kärcher.

ULTRAJEMNÝ POLÉŤAVÝ PRACH

ČR je podle studie barcelonského Ústavu globálního zdraví (ISG) mezi třemi zeměmi v Evropě, kde se jemný poléťavý prach nejvíce podílí na úmrtnosti obyvatel, za první Itálií a před třetím Polskem.

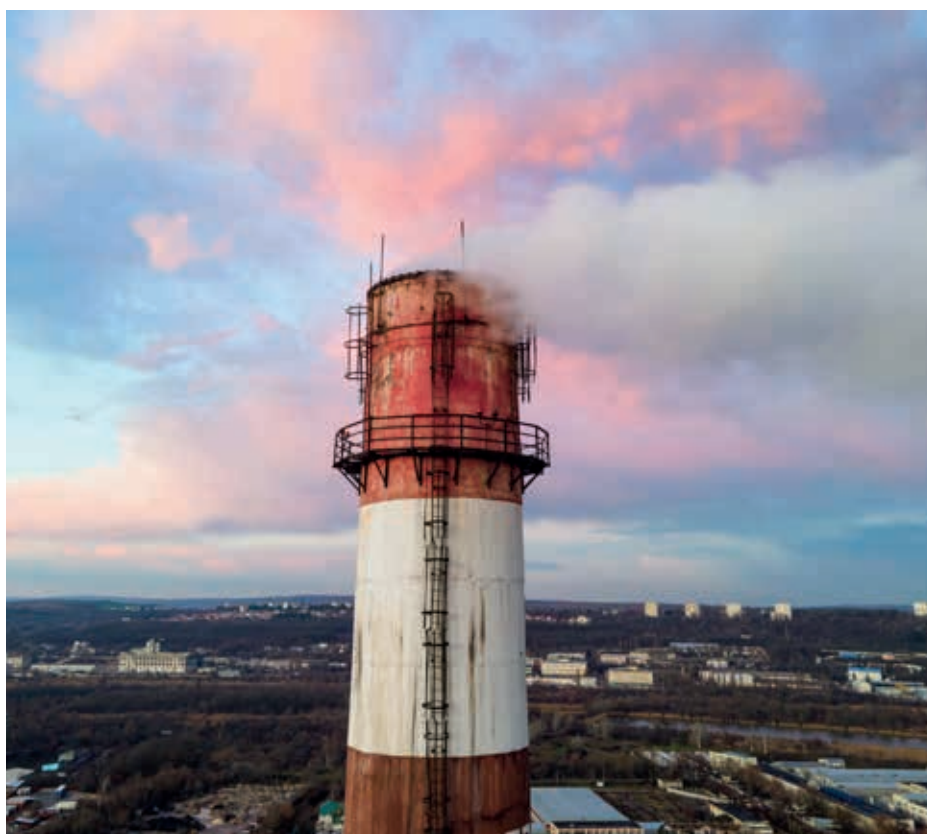
Poléťavý prach je na první pohled neviditelný, vznáší se ve vzduchu několik hodin a ty nejmenší částice někdy i několik týdnů. Větší částice prachu zachytí naše nosní sliznice, ty menší až naše průdušky a celé dýchací ústrojí.

„Jedná se o malé částice různých látek, které jsou různě velké a těžké. Podle toho také trvá rozdílně dlouho, než se jeho částice usadí. Je tvořen většinou sírany, amonnými solemi, uhlíkem, některými kovy, dusičnany, případně i těkavými organickými látkami nebo

polyaromatickými uhlovodíky,“ říká prim. MUDr. Jarmila Zipserová z Neurorehabilitační kliniky AXON a dodává: „Poléťavý prach a celkově znečištěný vzduch tak u lidí všech věkových kategorií může vyvolat i závažné dýchací problémy vedoucí až k astmatu či různým plicním chorobám včetně rakoviny plic. Navíc, jak v poslední době zjišťujeme, v dlouhodobém měřítku může mít vliv i na vznik nebo rozvoj neurodegenerativních onemocnění.“

Poléťavý prach také ohrožuje malé děti, a to i ty ještě nenarozené, je tedy nebezpečný i v těhotenství. U starších lidí může dále způsobovat cukrovku, vysoký krevní tlak a různé srdeční nemoci.

Jak situaci zlepšit? Vedle péče o co nejčistší vytápění, které při topení tuhými palivy zejména uhlím a dřevem, spočívá v používání kvalitního paliva, moderního kotle, způsobu jeho údržby a šetření, lze také dlouhodobě snižovat množství poléťavého prachu v ovzduší. (aspen)





Zdraví ve sklenici

KIMCHI – KVAŠENÁ ZELENINA

- 1 větší hlávka čínské zeli
- 2 mrkve
- 5 jarních cibulek
- 5 stroužků česneku
- Kousek zázvoru (asi 5 cm)
- 40 g soli
- Lžice cukru krupice
- ½ lžičky chilly
- 1 lžice rybí omáčky (nemusí být)

Zelí a mrkev nakrájejte na nudličky, cibulky a česnek nadrobno a oloupaný zázvor najemno nastrouhejte. Vše ve velké míse důkladně i s kořením, cukrem a omáčkou promíchejte. Směs napěchujte do velké sklenice, nebo kameninové nádoby, ale nechte si nahoře dost volného místa. Při kvašení bude zelenina pouštět šťávu a ta by mohla přetéct. Napěchovanou zeleninu je dobré zatížit. Nádobu umístěte na parapet bez slunečního svitu a nechte kvasit asi 4–6 dnů. Poté rozdělte do menších uzavíratelných sklenic a skladujte v lednici. Vydrží vám až 4 měsíce.

ZÁZVOROVÝ SIRUP

- 250–300 g čerstvého zázvoru
- 3 citrony
- 1 kg cukru krupice
- 3 lžice medu
- 5 ks hřebíčku
- 1 ks badyánu
- ½ lžičky mleté skořice
- 1 l vody

Zázvor oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Dva citrony oloupejte, nakrájejte na kolečka a spolu se zázvorem a kořením vařte v litru vody asi 20 minut. Poté hrnec odstavte a při pokojové teplotě nechte louhovat do druhého dne. Vývar přecedte přes plátýnko, dobře vymačkejte, přidejte cukr a za stálého míchání přiveďte k varu. Po rozpuštění cukru sirup odstavte a do mírně vychladlého rozmíchejte med a šťávu z třetího citronu. Sirup naplňte do čistých suchých lahví a po vychladnutí skladujte v lednici. Využít jej můžete jako prevenci nachlazení samotný nebo jako sladidlo do čaje.

DOMÁCÍ JOGURT

- 1 l mléka (ideálně od farmáře, ale můžete použít i polotučné z obchodu)
- 4 lžice kvalitního jogurtu s živou jogurtovou kulturou (např. Hollandia, Choceňský...)
- 2 perfektně čisté 0,5 l zavařovací sklenice
- Potravinářský teploměr (není nutný)

Prázdný hrnec nechte chvíli nahřát na plotně, poté vlijte mléko a přiveďte k varu. Mléko nechte probublávat asi 5 minut. Nachystejte si nádobu se studenou vodou a pár kostkami ledu, do které dáte hrnec s mlékem prudce zchladit. Mléko promíchejte metličkou a zchladte takto co nejrychleji na 40 °C. Připravené čisté sklenice nechte půl minuty ohřát v mikrovlnné troubě a do každé dejte dvě lžice jogurtu. Přilijte trochu mléka, dobře promíchejte a dolijte zbytkem teplého mléka. Dobře uzavřené sklenice zabalte do deky, nebo peřiny a nechte 6 hodin bez hnutí. Hotový jogurt skladujte v lednici.

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



Alžběta Papežíková • 84 let
Kozlov – Slavkov

Pro mě je největší radost v životě zdraví. Jsem ráda, že jsem se uzdravila a jsem zase soběstačná.

Těším se ze zdraví a přeji si, abych byla i nadále zdravá.



Anna Mačáková • 84 let
Sušice

Největší radost jsem měla z narození zdravých dětí.

Těším se na návštěvu švagrové, kterou jsem dlouho neviděla a která má za mnou přijet na návštěvu.



Alžběta Kvašňáková • 84 let
Šišma

Radost mi udělaly děti, narození dětí. Mám dvě holky a dva kluky.

Těším se, až pojedu domů. Těším se na svůj domeček a pejska Bena.



Stanislav Škařupa • 66 let
Pavlovice u Přerova

Mám hodně rád přírodu a moc rád poznávám místa v okolí. Vždycky mám velkou radost, když se můžu účastnit výletů, které se v našem domově pořádají.

Moc se těším na masopustní veselí, které se každý rok v domově pořádá. Těším se na průvod masek a masopustní zábavu, dobrý zákusek a kávu.

Anekdoty pro Vás

Když dosáhnete mého věku, sedmdesáti let, stanou se tři věci," vypráví stařík. „Nejprve vás začne opouštět paměť. A na ty dvě další si teď nemůžu vzpomenout.“

Doktor potká v ordinaci starší paní a ptá se jí: „Babi, proč jste do ordinace tak dlouho nepřišla?“ Paní na to: „Já jsem byla nemocná, pane doktore.“

V Olomouci teď prý budou stavět supermarket pro sklerotiky. Dostanou tam všechno, na co si vzpomenou.

Zkušeného doktora se ptá dáma v letech: „Prosím vás, co mi poradíte proti vráskám na krku, pane doktore?“ Ten odpoví: „Nejlepší bude silný rolák!“

Prostějovem jede přeplněný autobus. Všichni chlapi sedí a vejde důchodkyně, nikdo se ani nehne, nepustí ji sednout. Paní se vyčítavě ptá: „To tu není ani jeden gentleman?!“ „No gentlemanů by bylo dost,“ říká jeden „jen místo není.“

Přijede babička na návštěvu k mladým a zeť se hned tchýně ptá: „Jak dlouho se zdržíte, maminko?“ „Dokud vás neomrzím,“ směje se milá návštěva. A mladý muž užasle: „Ale aspoň rychlé kafe si u nás dáte, ne?“

Kvíz Moravského seniora



Nejvyšší vrcholy našich hor

1 Kde je nejvyšším vrcholem Lysá hora (1 323 m n. m.)?

- ☐ a) Moravskoslezské Beskydy
- ☐ b) Jizerské hory
- ☐ c) Rychlebské hory

2 Kolik metrů měří Sněžka?

- ☐ a) 1593 m
- ☐ b) 1603 m
- ☐ c) 1623 m

3 Leží nejvyšší vrchol Šumavy na území České republiky?

- ☐ a) Ne, je v Rakousku
- ☐ b) Ne, je v Německu
- ☐ c) Ano

4 Co je vrcholem Orlických hor?

- ☐ a) Smrk (1125 m n. m.)
- ☐ b) Čerchov (1042 m n. m.)
- ☐ c) Velká Deštná (1115 m n. m.)

5 Která hora v Krušných horách je nejvyšší?

- ☐ a) Klínovec (1244 m n. m.)
- ☐ b) Kamenec (1072 m n. m.)
- ☐ c) Čerchov (1042 m n. m.)

6 Milešovka (836 m n. m.) je nejvyšší hora...

- ☐ a) v Českém ráji
- ☐ b) na Šumavě
- ☐ c) v Českém středohoří

7 Velká Javořina (970 m n. m.) je nejvyšším vrcholem...

- ☐ a) Javorníků
- ☐ b) Bílých Karpat
- ☐ c) Dražanské vrchoviny

8 Které z uvedených hor nejsou v pohraničí České republiky?

- ☐ a) Lužické hory
- ☐ b) Orlické hory
- ☐ c) Železné hory

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 9. 2. 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 z minulého vydání:

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

Výherci: Alena Hořavová, Prostějov; Jana Navrátilová, Přerov; Milena Buřinská, Ratíškovice

Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení čtenáři, milí seniori,

V rukou máte nové číslo vašeho oblíbeného magazínu, který pomyslně odstartoval nejkratší měsíc v roce. Mám-li jej charakterizovat pranostikou našich předků, pak nejvíce mě oslovila tato: „Na svatého Matěje lidské srdce okřeje, slunce pozře závěje, nad polem skřivan zapře“. Zní velmi optimisticky, stejně jako energie, kterou Krajská rada seniorů věnuje aktivitám pro vás.

VÝROČNÍ KONFERENCE KRS OLOMOUCKÉHO KRAJE

Máme za sebou další rok úspěšné aktivní činnosti Krajské rady seniorů Olomouckého kraje a nastal čas rekapitulace, zhodnocení, co se nám povedlo a kde bychom naopak mohli přidat. Za tímto účelem jsme uspořádali 10. ledna již tradiční Výroční konferenci KRS. Hned v úvodu musím sdělit, že spolupráce KRS s krajem je již několik let na velmi dobré úrovni. Zástupci Krajské rady seniorů jsou důležitým partnerem kraje při aktivitách kraje směřujících k realizaci politiky stárnutí, mezigeneračního soužití, aktivního života seniorů apod., navrhuji opatření ve prospěch seniorů, analyzuji data o sociálním postavení a životní úrovni seniorů a realizují projekty pro seniory, navrhuji legislativní a koncepční opatření ve prospěch seniorů.

MÁME OSM TISÍC ČLENŮ

Podíleli jsme se na tvorbě Koncepce rodinné politiky Olomouckého kraje na období 2023 -2027 a také na tvorbě a plnění Akčního plánu této koncepce na rok 2023. Krajská rada seniorů je důvěryhodným, seriózním a demokratickým zástupcem spojeného seniorského hnutí. O tom, že program a aktivity Krajské rady seniorů jsou pestré a vyhledávané svědčí jednak vysoká účast na akcích pořádaných Krajskou radou seniorů a kladný ohlas široké veřejnosti, ale také zájem o členství v KRS. K dnešnímu dni má KRS v evidenci 60 seniorských klubů, spolků a organizací, 1.městskou Radu

seniorů města Uničov, 1. Radu seniorů mikroregionu Moštěnka, 31 individuálních členství, což dohromady je více jak 8000 členů. Díky silné podpoře kraje se podařilo Krajské radě seniorů plnit schválený Plán činnosti a aktivit Krajské rady seniorů za rok 2022, jehož součástí bylo zajištění a organizování kulturních, společenských, sportovních, vzdělávacích a ostatních volnočasových aktivit pro seniorskou populaci v Olomouckém kraji s cílem udržovat seniorskou populaci v aktivním životě. Celou hodnotící závěrečnou zprávu včetně schváleného Plánu činnosti a aktivit KRS pro letošní rok najdete na www.krsol.cz.

JSME AKTIVNÍ

Předsednictvo Krajské rady seniorů se velmi aktivně a intenzivně podílí také na plnění programu RS ČR na léta 2021–2025, na řešení základních a zásadních problémů seniorské populace, ochraně, podpoře, pomoci, ochraně zdraví a zdravého stárnutí, seniorské bydlení, zajištění důstojných podmínek zdravého stárnutí a dožití. Jako místopředsdkyně Rady seniorů ČR a poradkyně ministra MPSV, společně s předsdkyní RS ČR Ing. Lenkou Desatovou se aktivně zúčastňujeme všech jednání ve prospěch seniorské populace na jednotlivých ministerstvech. Díky tomu se nám podařilo udržet 50 % slevu seniorům na jízdném anebo třeba prosadit měsíční doplatky na energii pro seniory, kteří potřebují k životu dýchací přístroje. Komunikujeme a připomínkujeme například valorizaci penzí, dopady inflace a energetické krize, doplatky na bydlení, podpořily jsme zkrácené úvazky, výchovné, zasadily jsme se o vyplácení důchodů v první polovině měsíce pro všechny tak, abyste mohli včas uhradit poplatky a další.

SPOLUPRÁCE S MINISTERSTVEM A PORADNA

Díky aktivní spolupráci s MPSV máme možnost připomínkovat a ovlivňovat



zákony a podílet se tak na jejich tvorbě. Pro radu a pomoc si můžete u nás zajít do akreditované bezplatné poradny na Jeremenkově 59/4 v Olomouci nebo na pobočce v Konici. Naši fundovaní poradci vám pomáhají s právními, sociálními, bytovými a jinými problémy, které vám seniorský život naloží.

Velkou předností naší poradny je vstřícnost, individuální přístup, maximální ochota najít řešení a pak čas, který se zde neměří. Každý klient jej dostane tolik, kolik je potřeba k vyřešení problému. Jen pro vaši informaci trochu statistiky, i přesto, že se poradna v polovině roku stěhovala do nové kanceláře, naši poradnu navštívilo v loni bezmála 500 seniorů a poradci zvedli 1154krát telefon. Novinkou je také služba psychologa, protože pocit osamocení a nepotřebnosti se stává častým problémem této doby a důvodem návštěvy v naší poradně. Nebojte si říci o pomoc!

VANDROVÁNÍ S KRS OLOMOUCKÉHO KRAJE

Jistě jste si všimli, že jsme odstartovali jednodenní výlety se Senior Travelem. V lednu jsme se koupali v Běšeňově, v únoru navštívíme termály v Rakousku. Cestovka pro vás

připravila ve spolupráci s KRS celoroční nabídku zvýhodněných výletů, poznávacích a pobytových zájezdů pro jednotlivce i celé kolektivy. Díky téměř desetileté skvělé spolupráci Krajské rady seniorů s vedením Hotelu MAS*** v Sezimově Ústí vycestují také ročně stovky spokojených a nadšených seniorů z Olomouckého kraje na tradiční týdenní rekondiční pobyty v tomto krásném hotelu, kde klienty hýčká a opečovává s láskou profesionální tým. Seniors 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. I v loňském roce vycestovalo na 300 seniorů. Kompletní nabídku obou partnerů a sponzorů projektu Babička roku a kompletní pravidla k soutěži Cestování s KRS Olomouckého kraje najdete na www.krsol.cz

Zúčastnit se mohou jednotlivci, ale i celé týmy. Podmínkou je účast na některém zájezdu označeném logem KRS Olomouckého kraje, zasláním příspěvku, kde jste byli, co jste zažili, jak se vám výlet či pobyt líbil a jednu /dvě fotografie z výletu. Všechny příspěvky budou zařazeny do slosování o hodnotné ceny, nejlepší otištěny v tisku. Vyhlášení výsledků – říjen 2023. Přijeme vám super zážitky z cestování a hodně štěstí v soutěži.

CHODÍME PRO MOZEK A PRO RADOST

V rámci podpory Národního týdne trénování paměti a po loňském velmi úspěšném I. ročníku vyhlášíme soutěž II. ročník Chodíme pro mozek a pro radost 2023, pod záštitou RS ČR a Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. O co jde? Do soutěže se mohou přihlásit skupiny, spolky i jednotlivci, kteří v týdnu od 13. do 19. 3. 2023 uspořádají a zúčastní se jakékoliv

pohybové aktivity (pochod, procházka, plavání, tanec, cvičení, bowling, lyžování, běžky apod...) Podmínkou pro registraci do soutěže je zaslání přihlašovacích údajů (celé jméno, adresa, popř. název spolku, datum akce, název aktivity) a jedné fotografie z této akce do 19. 3. 2023 na e-mail info@krsol.cz. Vítězové se mohou těšit na hezké ceny a účast v celorepublikovém finále RS ČR. Více info najdete na www.krsol.cz. Vážení čtenáři, milí senioři, více už se nám do sloupku KRS nevejde, děkuji za vaši pozornost. Dle hvězd bude rok 2023 časem, ve kterém bude nadále testována stabilita nás všech, bude plný změn i nejistot a obav, budou se vytvářet nová pravidla. Bude to ale také rok, kterému vládne empatie, soucit a láska. Tak na to pamatujme, budme k sobě ohleduplní a mějme se rádi.

Milena Hesová

Předsedkyně KRS

Olomouckého kraje

Místopředsedkyně Rady seniorů ČR





Motto: "Výuka přichází za senioremi"

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

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje

✉ 779 00 Olomouc, Jeremenkova 40A ✉ milenahesova@seznam.cz, ☎ 774 345 670




zvou na Virtuální Univerzitu třetího věku

Konzultační středisko VU3V KRS při KÚ Olomouc – 13. letní semestr 2022/23 bude zahájen 3.2.2023 ve 13 hod. v kongresovém sále KÚ Olomouc, Jeremenkova 1191/40a (u hl.nádraží). Přihlašování, platba a 1. přednáška bude v ten samý den na místě.

Studijní téma: Křesťanská ikonografie a hagiografie

Přednášky (celkem 6) jsou v dvoutýdenních intervalech. Noví zájemci se mohou informovat na výše uvedených kontaktech u p. Mileny Hesové, předsedkyně Krajské rady seniorů KÚ Olomouc.

Více na www.e-senior.cz (viz seznam konzultačních středisek)

Helfštýn hlásí rekordní návštěvnost. Největší v historii

Hrad Helfštýn na Přerovsku se vloni těšil mimořádnému zájmu výletníků. Přišlo si ho prohlédnout více než 116 tisíc lidí, což je nejvíc od roku 1974, kdy se památka veřejnosti zpřístupnila.

„Olomoucký kraj investoval do rekonstrukce Helfštýna desítky miliónů korun. Hrad je velmi známým turistickým cílem, proto jsme v jeho blízkosti finančně podpořili také vybudování Stellplatzu pro parkování obytných vozů se základními potřebami. Parkoviště bude uvedeno do provozu v letošním roce. Věřím, že atraktivním turistickým cílem zůstane hrad i v dalších letech,“ řekla Milada Sokolová, uvolněná členka Zastupitelstva Olomouckého kraje pro oblast vnějších vztahů a cestovního ruchu.

Našlápnuto na návštěvnický rekord měl středověký hrad hned na začátku minulého roku, kdy uspořádal tradiční novoroční výstup. Velkým lákadlem bylo pro návštěvníky setkání uměleckých kovářů Hefaiston a množství lidí zamířilo na Helfštýn také o Velikonocích. Dařilo se ještě během podzimních měsíců – nebývale teplé počasí přimělo k cestě na hrad dalších devět tisíc lidí.

Památka patří pod správu Muzea Komenského v Přerově, které naplánovalo na letošní rok rozsáhlou rekonstrukci střechy na druhé bráně hradu.



„Stávající šindelová krytina střechy věže je už dožilá. Je třeba provést její kompletní výměnu. Součástí akce bude i oprava krovu, výměna střešních latí, hromosvodu a oplechování. S ohledem na energetické úspory

bude provedeno zateplení stropu nad nejvyšším, čtvrtým patrem věže,“ popsal rozsah plánovaných oprav Radim Himmler, ředitel muzea.

(okr)

Foto: Andrea Simperová

Olomoucký kraj znovu pomůže s rozvojem venkova

Hejtmanství přispěje na obnovu venkova. Ze svého rozpočtu rozdělí žadatelům třicet sedm miliónů korun. Kraj tím podpoří zlepšení kvality života venkovských oblastí, zvýšení atraktivity a dostupnosti vesnic.

„Rozvoj venkova je pro Olomoucký kraj zásadní. Je velmi důležité poskytovat finance menším obcím, které si velké projekty, jako například

budování nových cest, nedokážou zaplatit z vlastních prostředků,“ uvedl Jan Šafařík, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro regionální rozvoj.

Finanční podporu rozdělí hejtmanství do tří podkategorií – budování a obnova infrastruktury obce, zpracování územně plánovací dokumentace a příprava projektové dokumentace.

Největší částku hejtmanství investuje do první kategorie, kam ze svého rozpočtu poskytne většinu připravených peněz – třiatřicet miliónů korun.

„Program obnovy venkova vyhláší Olomoucký kraj už od roku 2004 a každoročně o dotace žádá spoustu obcí. Jsem rád, že se venkov v našem kraji neustále rozvíjí,“ dodal náměstek Šafařík.

(okr)

Včelaři se podělí o půl miliónu korun

Olomoucký kraj i v letošním roce podpoří včelaře. Mezi začínající i stávající chovatele rozdělí půl miliónu korun. Jedná se o dotační program, jehož cílem je rozvoj včelařského oboru a zajištění kvalitních podmínek pro chov včel.

„Včely jsou důležitá součást ekosystému, proto dlouhodobě podporujeme stávající i začínající včelaře, aby byla péče o včely zajištěna i v následujících letech. Začínající včelaři mohou z finančních prostředků zakoupit například včelí královny nebo oddělky včel, peníze mohou využít také na základní vybavení včetně kompletně nových úlů s oddělitelným zasíťovaným dnem,“ popsal Martin Šmída, radní Olomouckého kraje pro oblast životního prostředí, odpadů a zemědělství.

Maximální výše dotace na včelaře poskytována na jednu akci je deset tisíc korun, minimální pět tisíc korun. Žadatelé budou muset uhradit z vlastních zdrojů nejméně polovinu



nákladů a musí splnit ještě jednu podmínku. „Pro začínající včelaře platí zásada, že před začátkem tohoto roku nevlastnili žádná včelstva. Ti stávající jich mohou mít maximálně patnáct. Nechceme způsobit žádné

převčelení, preferujeme tak kvalitu nad kvantitou,“ doplnil radní Šmída. Včelaři mohou své žádosti podávat do 10. února, o poskytnutí dotace rozhodne Rada Olomouckého kraje. (okr)

První miminko roku 2023 se narodilo ve Šternberku

Osm minut po půlnoci přišlo na svět první miminko roku 2023. Anička se narodila ve Šternberku. Stala se tak

prvním letošním novorozencem nejen v Olomouckém kraji, ale i v celé České republice. Rodičům holčičky

osobně poblahopřál hejtman Olomouckého kraje Josef Suchánek spolu se starostou Šternberka Stanislavem Orságem a vedením nemocnice.

„Moc rád jsem pogrataloval rodičům Aničky a předal jim dárečky. Doufám, že se děvčátko stane spokojenou obyvatelkou Olomouckého kraje. Do života přeji jí i celé její rodině především zdraví,“ řekl hejtman Josef Suchánek.

Kromě gratulace a dárkového koše s regionálními produkty předal hejtman šťastným rodičům prvního letošního novorozence také hrací podložku s dětskou hrazdičkou. Malá Anička, jejíž maminka přijela do šternberské nemocnice z Jívové, váží dvě kila sedmdesát a měří čtyřicet pět centimetrů. (okr)

Foto: Olomoucký kraj



Pažitka

Kdo by neznal pažitku. Pažitka patří bezpochyby mezi nejznámější kuchyňské bylinky vůbec. Je příbuzná dalším rostlinám jako je cibule, česnek, pórek nebo česnek medvědí. Dorůst může až do výšky třiceti centimetrů, kdy vytváří tmavě zelené rourkovité listy a na jaře i v létě kvete dle odrůdy světle či tmavě fialovými kvítky, z nichž po dozrání vypadávají černá semínka. Má jemně pikantní chuť připomínající cibuli s tím rozdílem, že je jemnější a ušlechtlejší. V pažitce najdete vysoký obsah vlákniny, vitamín C a B2 a celou řadu minerálů, například sodík, vápník, železo či fosfor.

PĚSTOVÁNÍ

Pokud máte rádi bylinky v květináči, s pažitkou rozhodně nešlápnete vedle. Raději ji ale do truhlíku nedávejte s dalšími bylinkami, nedařilo by se jim příliš dobře. V březnu ji můžete umístit na okenní parapet, od dubna pak také na venkovní záhonek.

Semena vyklíčí velice rychle. Už předpěstovanou pažitku koupíte v zahradnictví nebo i v supermarketu. Nejlépe jí bude na místě, které leží během dne částečně ve stínu. Nezapomenejte ji pravidelně zalévat, bývá totiž dosti žíznivá. Pro hustý růst ji také často zastříhujte, kvetoucí hlavičky můžete v případě zájmu uříznout. Když se ostříhají, mají listy příjemnější chuť. Pokud pažitka roste, nikdy nesklízejte více než třetinu listů, jinak byste ji příliš vysílili. Lepší než rostlinku stříhat nůžkami je použít ostrý nůž. V zimě možná zežloutne a horní části odumrou, občas ji ale zalijte a na jaře vám obrazí znovu.

ZPRACOVÁNÍ

Nejlepší je v čerstvém stavu. Můžete ji usušit, ztratí tak ale část svých cenných vitamínů. Usušenou pažitku skladujte na chladném a tmavém místě bez přístupu přímého světla. Použít můžete skleněné dózy nebo

plechové či plastové krabice, které dokonale těsní. Ideální je ji zamrazit, po umytí ji však řádně osušte, aby se nespojila a po nasekání zůstala sypká. Vynikající je tak, jak ji všichni známe, na chleba s máslem či tvarohem, využít ji ale můžete v široké řadě pokrmů. S libečkem a petrželkou například ve vývaru, na vajíčka na všechny způsoby, také v houbových jídlech. Dobře funguje s bramborem, přidejte ji do karbanátku či zeleninového salátu, zálivky, pomazánky nebo slaného pečiva. Výborný nápad je pažitkou ochutit například pstruha na másle. Vařením, pečením a smažením se ale vytrácí její aroma, proto je vhodné ji přidat až na úplný konec vaření. Pažitka pomáhá snižovat vysoký krevní tlak, podporuje trávení a chuť k jídlu. Skvěle se hodí na jarní detox, je totiž močopudná. Vitaminu C má několikanásobně více než například rajčata a vhodná je i pro těhotné a kojící ženy.



ÚČINKY PAŽITKY

- podpora imunity, obranyschopnosti organismu,
- protizánětlivý účinek,
- antivirové působení,
- hypertenze – snižuje tlak krve,
- prevence sraženin v krevním oběhu,
- prevence infarktu, angíny pectoris,
- prevence mrtvice, cévní mozkové příhody,
- zlepšuje trávení a čistí střeva,
- podporuje chuť k jídlu,
- močopudný účinek,
- vhodná pro rekonvalescenci (znovuobnovení sil po zátěži),
- cholesterol – redukuje jeho tvorbu v organismu,
- osteoporóza – má vliv na kvalitu kostní tkáně, čímž redukuje možnost zlomenin kostí,
- prevence rakoviny jícnu, žaludku, prsu, plic a dutiny ústní.

V Pevnosti poznání se mohou senioři hlásit do nového kurzu

Aktivní senioři se již pár dnů mohou hlásit do prvního ročníku vzdělávacího cyklu Blízká setkání třetího věku v Pevnosti poznání v Olomouci. Kurz je určený všem zájemcům, kteří se chtějí dozvědět něco nového z oblasti fyziologie lidského těla, trénování paměti, zdravého životního stylu a správného pohybu. V inspirativním prostředí science centra mohou navázat nová přátelství a smysluplně trávit volný čas ve společnosti svých vrstevníků.

Kurz pro seniory se koná od 20. února každé pondělí a jeho účastníci se podívají do interaktivních expozic popularizačního centra Přírodovědecké fakulty UP. Budou mít příležitost vyzkoušet si i jednotlivé exponáty a také se budou učit v obřím modelu mozku, kde zjistí, jak tento super počítač lidského těla funguje, jak jej trénovat a využívat ke spokojenému životu.

„S přibývajícím roky je velmi důležité porozumět, jak naše tělo – a především mozek – fungují, protože jen tak pochopíme, čím můžeme projevy stárnutí zpomalit a stále si tak užívat naplno života. S pomocí exponátů a zážitkových lekcí účastníkům zábavnou a srozumitelnou formou odhalíme taje lidského fungování a ukážeme jim cestu, jak maximálně zmírnit

projevy stárání, přijmout je a naučit se s nimi pracovat,“ popsala význam kurzu lektorka Ivana Fellnerová. Ta je zároveň předsedkyní spolku Pro poznání, který aktivity organizuje.

Senioři se seznámí nejen se základními fyziologickými procesy a příčinami onemocnění typických pro vyšší věk, ale také se dozví, jak mohou projevy stárání, popřípadě progresi onemocnění zpomalit nebo jim dokonce předcházet. V hodinách nazvaných Pohyb pro zdraví se například naučí správně

dýchat a domů si odnesou i rady a tipy na jednoduché cviky.

„Pohyb patří mezi hlavní biologickou potřebu všech živých bytostí, ale člověk jako jediná živá bytost má tu možnost se rozhodnout, zda se bude hýbat nebo bude pasivní. Kladný vliv pohybu má příznivé účinky na psychiku jedince. A v našich lekcích se naučíme cviky a praktické rady, jak udržet náš pohybový aparát co nejdéle v dobré kondici,“ řekla fyzioterapeutka Lenka Fasnerová. (pp)



Moje zkušenost se seznamkou v časopise Moravský senior

Vážená redakce, odhodlala jsem se napsat můj příběh, který může být tím příkladem, k němuž v rubrice seznamky časopisu Moravský senior vyzýváte. Ve výše uvedeném časopisu, prostřednictvím inzerátu, jsem se před lety rozhodla najít kamarádku. Ozvalo se mi čtrnáct žen různého věku a profesí. Tato vysoká odezva žen se zájmem o kamarádský vztah mne docela zaskočila. Ne se všemi jsem se setkala, protože lidé bývají i nespolehliví a na smlouvanou schůzku se bez

omluvy jednoduše nedostaví. S některými ženami nevyšly osobní představy, s jinou krátké seznámení i takzvané vyšumělo.

Přesto jsem si vybrala. S Alenkou trávíme večery na divadelním představení, pro které máme roční předplatné. S Boženkou, výbornou organizátorkou akcí, výletů do přírody, za poznáním a nebo k různým oslavám na chatě, občas společně trávíme volné dny. Je výborné mít spolehlivou kamarádku na zavolání třeba jen telefonem, když

potřebuji poradit nebo sama předat dobrou radu či zajímavý nápad. Dovolují si připojit i jednu negativní zkušenost. Zveřejnění telefonu nebo e-mailu s sebou nese riziko. Existují vypočítaví muži, kteří nestoudně odpoví na inzerát důvěřivé ženě s falešnou nabídkou výpomoci, za účelem získání výhodného azylu.

Tak tedy úspěšně skončila cesta za kamarádstvím, které přispělo k obohacení mého stereotypního života.

S pozdravem Věrka

Seniorklub Těšetice má za sebou krásný rok

V uplynulém roce 2022 nabídl Seniorklub Těšetice svým členům opět pestrý program, aby si z nabídky akcí mohl vybrat každý podle svého zájmu. Organizace schůzek není vůbec jednoduchá, protože náš klub čítá kolem 100 členů nejen z naší vesnice, ale i z okolí. Při pěkném počasí se rádi sejdem u ohničku s opékáním špekáčků nebo se vydáme pěšky nebo na kolech do okolí, v rámci akce „Chodíme pro mozek a radost“ jsme si udělali výlet do Luběnic. Na některých schůzkách si procvičíme hlavu při luštění kvízů a hádanek, jindy procvičíme tělo při hře Mölkky nebo pétanque a sportovních soutěžích, které jsou tréninkem na Krajské sportovní hry seniorů v Olomouci, kde nás reprezentovala 2 družstva. Tradicí se stal i zájezd do termálního parku ve Velkých Losinách, kde využíváme léčivých a relaxačních účinků zdejší vody.

Rádi si poslechneme zážitky cestovatelů, tentokrát jsme se vydali s Janem Husákem do Španělska.

Nezapomínáme ani na kulturu, během roku jsme třikrát navštívili představení v Moravském divadle v Olomouci, s potěšením také přijímáme pozvání na akce okolních klubů. Několikrát do roka se uskuteční společenské odpoledne s pohoštěním. Mikulášské posezení v závěru roku bylo i s živou hudbou, tancem, čerty a všichni účastníci se dobře bavili.

Velmi oblíbené jsou zájezdy, i když je stále obtížnější najít místo, které jsme ještě za 23 let trvání našeho klubu ne navštívili.

Počátkem května jsme jeli do Moravského Krumlova, abychom si na tamním zámku prohlédli 20 monumentálních pláten Alfonse Muchy „Slovanská epopej“. Odpoledne jsme pokračovali prohlídkou zámku v Jaroměřicích nad Rokytnou.

V září výlet směřoval do Zábřehu na Moravě do rodinné firmy Via Delicia, která zpracovává čerstvé lokální suroviny tradičním způsobem, tedy zavařováním.

Další velmi zajímavá exkurze proběhla ve firmě Koulier v Mrákotíně. Tato firma vyrábí ručně vánoční ozdoby z foukaného skla. Mohli jsme si prohlédnout celý proces výroby ozdob od foukání skla, barvení, vnitřního stříbření a zdobení, až po expedici. Velkým zážitkem byla pro všechny možnost ozdobit si baňku vlastnoručně.

Posledním zájezdem podzimu byla exkurze do vojenského Bunkru v Přáslavicích, který ještě nedávno podléhal režimu utajení. Prohlídka tohoto unikátního prostoru vedla několika patry pod zemí. Kromě důmyslné techniky jsme poznali v těchto prostorách i aquaponickou farmu, která kloubí chov ryb a produkci zeleniny do jednoho vyváženého systému. Pro všechny zúčastněné to byl nevšední zážitek.

Věříme, že i v roce 2023 nám bude zdraví přát a budeme se moct i nadále scházet při různých zajímavých akcích.

Za SK Těšetice Jarmila Vašíčková



Výlet KS Peškova na Slovensko

V termínu od 4. 7. do 9. 7. 2022 jsme navštívili PENZION ALEGRO v Piešťanech. Tohoto zájezdu se zúčastnili z Olomouce členové z různých klubů seniorů včetně několika členů z klubu seniorů Peškova 1 Olomouc. Ubytování bylo výborné, strava byla celodenní formou rautu, včetně odpolední kávy

se zákuskem, k dispozici jsme měli bohatý pitný režim po celou dobu pobytu. Zúčastnili jsme se několika zájezdů, do lázní v Piešťanech a na zámek do Hlohovce a také se uskutečnila plavba lodí po řece Váh. Dopoledne byly léčebné procedury a každý večer posezení při hudbě k poslechu i k tanci.

Pěkný zážitek byl i u táborového ohně. Poslední večer byla také bohatá tombola. Po celou dobu pobytu nás doprovázelo i velmi pěkné počasí. Všichni jsme se vraceli domů velmi spokojeni plni krásných dojmů.

Milada Koloušková,
kronikářka KS Peškova 1 Olomouc



Zprávy ze seniorklubu Litovel

Seniorklub má nového předsedu – rada města schválila 27. 10. 2022 do vedení klubu Ing. Zdeňka Potužáka. Pan Lubomír Faltus a paní Milada Faltusová ukončili práci ve výboru na vlastní žádost ze zdravotních důvodů. Za jejich práci jim patří velký dík a poděkování proběhlo oficiálně i na setkání seniorů na koncertním sále dne 24. listopadu. Do výboru byla zvolena i nová členka paní Věra Spurná, která pořádá turistické výlety nejen pro členy klubu. Vedení kroniky po p. Faltusové převzala p. Jedličková.

Koncem minulého roku se uskutečnily tyto akce:

21. 11. vánoční prohlídka historické Olomouce; 24. 11. setkání členů Seniorklubu na koncertním sále MK, hosté – vedení města a ředitel Městského klubu; 1. 12. přednáška k situaci v energetice – Senioři, braňte se; 15. 12. vánoční posezení v sídle SK se soutěží v pečení; 27. 12. zájezd do divadla Olomouc. Tento rok oslaví Seniorklub 15. výročí. Plánujeme setkání 23. 3. na koncertním

sále. Výbor připravil plán práce na I. pololetí příštího roku – je zveřejněn na webových stránkách klubu, které jsou opět aktuální.

Milí senioři, obracíme se na Vás s touto myšlenkou: rádi bychom v LN a na webu klubu představili zajímavé zážitky, osudy lidí z řad seniorů. Chcete-li se podělit se svými myšlenkami,

napište nám na předsedu seniorklubu – na email z.potuzak@email.cz nebo písemně do schránky seniorklubu v obálce určené předsedovi. Pro případné zveřejnění se s Vámi sejdeme.

Vážení spoluobčané, přejeme vám v novém roce pevné zdraví, nezbytné štěstí, mír a pohodu ve vašem životě.

Zdeňk Potužák, předseda



Když Sigma brala ligové stříbro

Na konci ledna odstartovala jarní část FORTUNA:LIGY. Letošní ročník nejvyšší české fotbalové soutěže má nádech jubilea. Hraje se totiž třicátá sezona od rozdělení federace, tedy bez slovenských mančaftů. V tomto článku zavzpomínáme na ročník, v němž Sigma dosáhla na své historické maximum v podobě druhé příčky.

Na začátku devadesátých let patřila olomoucká Sigma mezi tuzemskou elitu. Aby také ne. Vždyť v sezonách 1990/91 a 1991/92 brala vždy třetí příčku, v ročníku 1992/93 byla pátá. V této době se navíc klub z hanácké metropole v evropských pohárech střetával s elitními mužstvy kontinentu – Realem Madrid a Juventusem Turín. Mezi favority byla Olomouc počítána i v první sezoně bez Slováků. Jenže tým, který si pod Brücknerovou taktovkou získal jméno v Evropě, nedokázal na předchozí úspěchy navázat. Sedmá příčka v sezoně 1993/94 byla zklamáním. O rok později pak Sigma skončila ještě o pozici níže.

Výkony mužstva tedy nebylo nic, co by náročného olomouckého fanouška uspokojilo. Před sezonou 1995/96 ale Hanáci pořádně zbrojili. Na lavičku

týmu se vrátil úspěšný Karel Brückner. Kádr se navíc pořádně osvěžil. Sigma měla jeden z nejmladších kádřů v lize. Na soupisce měla tehdy pouze dva třicátníky – Jiřího Vaďuru (30) a Oldřicha Machalu (32). Mužstvo bylo hladové po úspěchu a toho docílilo.

Brücknerova ekipa získala 61 bodů, což je doposud nejvíce v historii klubu, na vytoužený titul to ale nestačilo. Hanáci se museli sklonit pouze před mistrovskou Slavií, která získala ještě o devět bodů více. Předzvěstí úspěšného konce sezony byla již první půlka soutěže, během níž skončila Sigma na druhé příčce právě za sešívánými, na které ztrácela pouze čtyři body. Ale hned v prvním jarním kole Slavia porazila Sigmu doma v Edenu 4:0 a o vybudovaný náskok již nepřišla. Svěřenci Karla Brücknera ale během jara

systematicky upevňovali druhou příčku, poráželi přitom své největší konkurenty, konkrétně Jablonec i Spartu. V této sezoně mimochodem Sigma dokázala Pražany porazit v obou ligových utkáních (3:1 doma v Olomouci, 2:0 na Letné).

O teoretickou šanci na titul sice Hanáci přišli ve 27. kole, v němž překvapivě prohráli 0:1 se sestupující Slováckou Slavií Uherské Hradiště, o dvě kola později si ale výhrou 2:1 v hanáckém derby nad Drnovicemi zajistili historickou druhou příčku. Sezону zakončili s 19 výhrami, což je nejvyšší počet, na jaký Sigma v nejvyšší soutěži doposud dosáhla.

A jací hráči byli těmi klíčovými, kteří Sigmu ke stříbrné pozici dovedli? Nezpochybnitelnou jedničkou v bráně byl Martin Vaniak. Tehdy pětadvacetiletý gólman nechyběl ani v jednom utkání a vypracoval se mezi nejlepší strážce svatyně v lize. S jedenácti čistými konty byl třetím nejlepším v této statistice během sezony. Před ním hrála velice zkušená obrana, kde co jméno, to pojem. Jejím lídrem byl Oldřich Machala, který stejně jako Vaniak nechyběl ani minutu. Vedle něj se pak střídali Jiří Vaďura, Martin Kotůlek, Michal Kovář a Karel Rada.

V záloze nastupovali Josef Mucha a Jiří Povišer, či dále Jirkové Balcárek a Barbořík. Hanáci měli v ročníku třetí nejlepší ofenzivu, která soupeřům nasázela 54 branek. Jejím nejlepším střelcem byl se třinácti góly Miroslav Baranek, který se v soutěži musel sklonit jen před Pavlem Nedvědem (14 gólů) a Radkem Drulákem, vynikajícím útočníkem a historicky nejlepším střelcem Sigmy. V sezoně 1995/96, kdy se s 22 góly stal nejlepším střelcem ligy však Drulák hájil barvy Drnovic. Barankovi zdatně sekundovali útočníci Radek Onderka a Milan Kerbr.

Taková tedy byla ligová sezona 1995/96, v níž naše Sigma obsadila druhou příčku. Ve vitríně s trofejemi a úspěchy, kterými se hanácký klub pyšní, tak již chybí pouze trofej nejcennější. Ten pro mistra ligy...

Tomáš Lašák



Jiří Povišer se slávistou Janem Suchopárkem. Vzadu Josef Mucha.



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička



20 LET A 30 TISÍC ŠŤASTNÝCH 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 propojila s oční ambulancí. V lékařské praxi jsme stavěli na zkušenostech primáře MUDr. Ilji Šína, jednoho ze zakladatelů české refrakční chirurgie.

Dnes máme rozsáhlý a profesionální tým lékařů i optiků, již mohou s pomocí moderního přístrojového vybavení nabídnout nadstandardní úroveň péče. Jejich vedení v novém roce převzala MUDr. Magdaléna Dospělá, primářka s mnohaletou praxí, která provedla již víc jak 10 tisíc nitroočních operací. Veškeré zákroky provádíme komfortně a bezbolestně. Zaměřujeme se zejména na laserové korekce zraku a taktéž 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.tanaocniklinika.cz/o-nas/

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

Ráda poznám kamaráda-nezadaného z Ol. Mám ráda přírodu, turistiku, divadlo, výlety vlakem i autem, procházky. Já 72/168. Pokud budete mít zájem napište něco o sobě. Pouze SMS na tel. 603 300 730.

Žena 63/170 z Olomouce s pozitivním přístupem k životu hledá osamělého muže k navázání dlouhodobého vztahu. Ráda vařím, řídím, mám ráda přírodu, zvířata, cestování. Odkudkoliv, telefon 792 962 918.

Toužím po seznámení s německy hovořící ženou, nejlépe seniorkou žijící v Rakousku a nejlépe v okolí nebo přímo ve Vídni. Mým cílem je zdokonalit se v německém jazyce a chtěla bych pro tento účel využít alespoň 2–3 měsíční pobyt v Rakousku. Za ubytování a jiné další výlohy dobře zaplatím. Jsem aktivní seniorka, vdova 70+, slušná, spolehlivá, nekonfliktní, zdravá, k jízdě používám svůj vlastní automobil.

Rozvedená 67/156 s tělesnou vadou, která v ničem neomezuje, hledá pána, který má rád přírodu, cestování, houbaření nebo jen tak posezení u kávy. Nejlépe řidič s autem okolí OL, PV, PR. Prosím SMS 703 309 856.

Brzy přijdou krásné dny a já bych si přála najít do té doby kamaráda, který se mnou pojede na výlet, půjde na zmrzlinu nebo vymyslíme úplně něco jiného. Neprosedíme přece zbytek roků u televize. Jsem z Olomouce, mám 74 roků. Jen SMS 728 166 262.

Vdovec, katolík 172/69, nekuřák, abstinent ve věku 87 let hledá z PV a okolí ženu přiměřeného věku na společné trávení volného času. Mám rád moderní i dechovou hudbu, přírodu, rád se směji. Prosím ozvi se mi, budu se těšit. Telefon: 603 327 338 nebo e-mail: janpetrek92@seznam.cz

Muž 65 let, rozvedený, zajištěný s mnoha zájmy – kolo, plavání, muzika, fotografování atd. hledá vhodný protějšek s podobnými zájmy do 65 roků z okolí Olomouce nebo Prostějova. Nosím vousy. Tel. 704 487 263.

Sportovně i společensky založený SŠ 182/77 bez závazků, ve věku 63 let z Olomouce, hledá štíhlou aktivní ženu do 60 pro trvalý vztah. Cestování, kultura, harmonie. Na vaši SMS se těší Mirek 776 323 476, život je příjemnější ve dvou.

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 azykl 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.

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

Žena 165/84 hledá přítele od 70–75 let. Mám 70 let, bydlím v Rýmařově. Mobil: 603 713 365.

Muž 72/168 rozvedený, nekuřák hledá ženu. Nehledám majetek, ale dobré srdce, lásku a uznání. Na věku nezáleží. Nejraději z okr. Přerov, Nový Jičín, Vsetín, Kroměříž a okolí. Telefon 775 479 271.

Hledám hodného muže od 68–73 let nad 175 cm. Hodného, milého, fér, ne vypočítavého, bez lži a podvodů! Na procházky, přírodu, výlety autem atd. Být na stáří sám je moc zlé a těžké. Okolí Olomouc, Prostějov. Máš-li dobré srdce, jsi sám, trápí tě samota a též jsi abstinent a nekuřák, tak se prosím ozvi na číslo: 724 378 934.

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 9. 2. 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. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: ESET, KOL- BE, MARE, PLAKA	INICIÁLY REŽISÉRA MOŠI	ČÁST DOMU	SOUHVĚZDÍ	2. DÍL TAJENKY		TYP VOZU ZNAČKY FORD	NĚMECKÁ TV STANICE	1. DÍL TAJENKY	PÁNSKÝ ZÁCHODEK	SNÍŽENÝ TÓN E	NĚMECKÁ TV STANICE	BRATR ÁBELA		VNĚ	PŘIJETÍ SMĚNKY
DOPRAVNÍ LINKA					ČESKÝ HRAD								PŘEDLOŽKA		
TEMNÉ PLOCHY NA MĚSÍCI					VARIETNÍ UMĚLEC SUMERSKÝ BŮH								INIC. SPIS. KAPLICKÉHO 3. DÍL TAJENKY		
	PŘEDSTAVA CITOSLOVCE POCHOPENÍ HOVOR.				VELKÝ STRACH TOHO ČASU ZKR.					RAKOUSKÉ MĚSTO CHEM. ZN. CÍNU					
DRUH LÉKAŘE						NOUZOVÉ VOLÁNÍ PŘÍSLOVCE ČASOVÉ					DEVĚT ANGLICKY JÍL SLOVEN.				
ČESKÁ ZPĚVAČKA PETRA ???					KOPÁNÍ DO MÍČE LIDOOOP ANGLICKY						KOMORA KOM. PRÁV. DROGOVÁ ZÁVISLOST				
O CO			SLOVENSKÉ ZVRAT. ZAJ. LISTNATÝ STROM		VÝKRM ZVÍŘAT NA MASO					TĚSNĚ PŘILÉHAT					
	KRAJSKÝ ÚRAD ZKR.	PRAVOSLAV- NÝ KNĚZ INIC. REŽIS. DANKA									INICIÁLY SPISO- VATELE LUSTIGA			STÁTNÍ OBLASTNÍ ARCHIV ZKR.	BÝVALÁ ZKRATKA KORUNY
FINSKÉ SÍDLO											HAZARD				
INFORMACE					ZÁLOŽNÍK HOVOR.						CITO- SLOVCE KVOKNUTÍ				
	PRAŽSKÉ KULTURNÍ STŘEDISKO ZKR.	SLOSOVÁNÍ POLOŽIT ANGLICKY									OHON				
ATHÉNSKÁ ČTVŘT											MOJI			PEDAGO- GICKÝ INSTITUT ZKR.	INICIÁLY TENISTY AGASSIHO
KANCELÁŘ HOVOR.						INICIÁLY TENISTY LENDLA	PŘEDPONA OZNAČUJÍCÍ ŠPIČKOVÉ VLASTNOSTI	ČÁST STŘECHY		POMÁDA NA RTY	FRANCOVKA AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.				
INTERNETO- VÁ DOMÉNA SÝRIE			PATŘÍCÍ EVĚ ŘÍZENÁ						ZNAČKA AUTO- MOBILU						
	DŮLNÍ CHODBY	INIC. REŽI- SÉRA SÍSE PLEMENO PSA			POLEKÁNÍ POVRCHOVÁ VODA				SVĚTADÍL ZTRÁČET SE					KLEŠTĚNEC	TÍLKO
ČÁST ZIMNÍHO OBLEČENÍ						BÁSNICKÁ STOPA ŘEZACÍ NÁSTROJ					EGYPTSKÁ BOHYNĚ HUDEBNÍK RUDOLF ???				
PRIMÁT						KAMENNÁ HRÁZ KNÍŽ. ZN. OHÝB. NÁBYTKU					KRÁVA SPOJ. ARAB. EMIRÁTY ZKR.				
ZABEZPEČIT PROTI ÚTOKU								NIČEMOVÉ CHEM. ZN. BARYA							
NĚMECKÉ MĚSTO					OKRASNÁ KVĚTINA								PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.		
ROZPOČET ZASTAR.					JMÉNO SPI- SOVATELE FRANCE								POSMĚŠEK		

Řešení z minulého čísla: Mláďi žije z nadějí, stáří ze vzpomínek. **Výherci z minulého čísla:** Jaroslava Hudcová, Ostrava; Jana Güntherová, Přerov-Henčlov; Naďa Basovníčková, Olomouc



Online leták

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



Videorecepty

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



@ Newsletter

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



Soutěže

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

Sociální sítě

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

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

