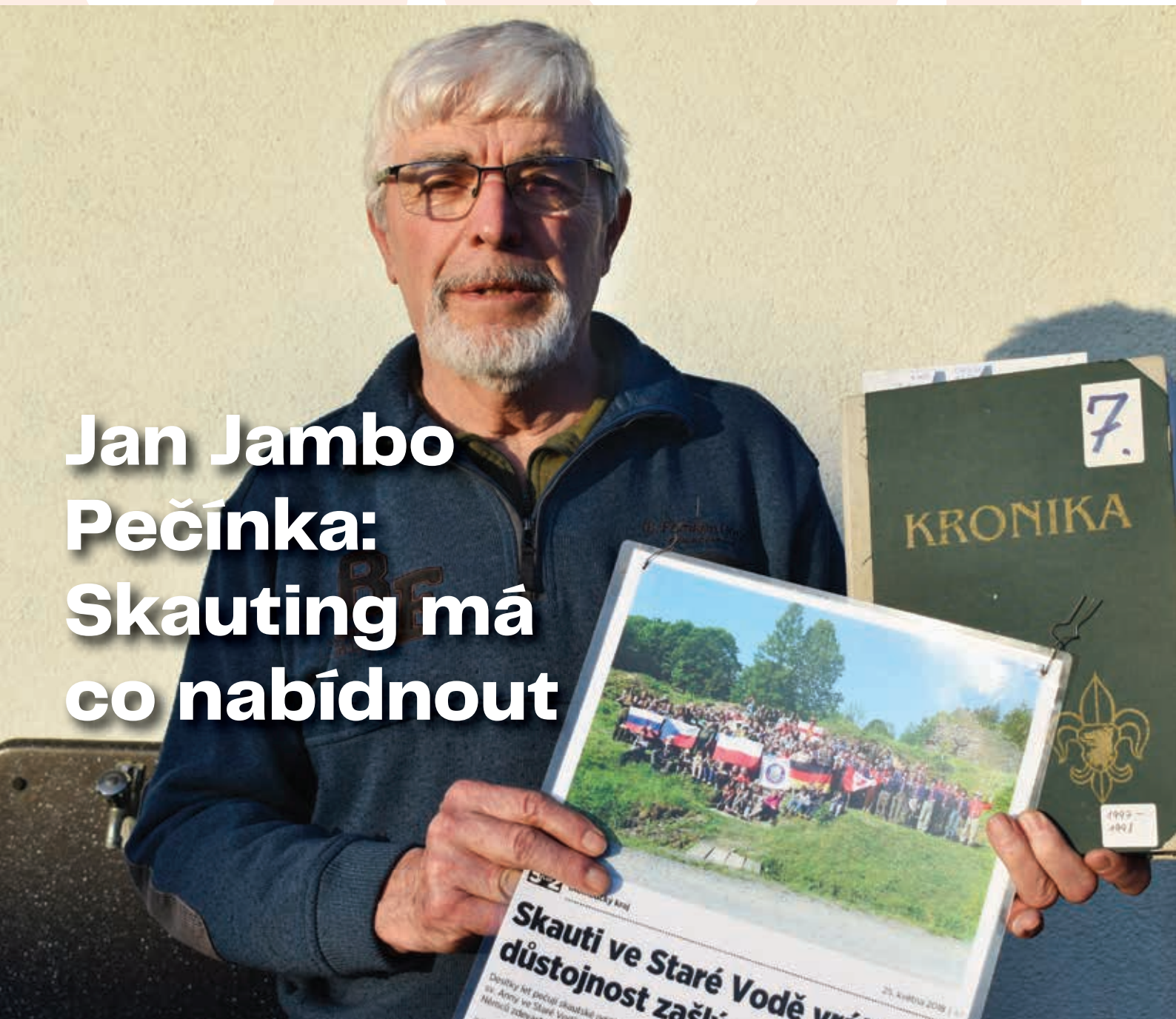


moravský **senior**®

zdarma

březen 2023

Jan Jambo Pečínka: Skauting má co nabídnout



●
Téma: Slavíme ještě
tradiční masopust?

●
Recepty pro vás:
Zapékáme v troubě

●
Policie radí:
Vidět a být viděn



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,
nebudu vám vykládat, jak moc se těším na jaro, které je vždycky takovým člověčím znovuzrozením. Znáte to totiž sami nejlépe a mohli byste o tom napsat knihy. Raději vám ale sdělím jeden svůj nápad, který by nás mohl, jak se říká, posunout dál. My senioři jsme totiž zkušení, někteří i moudří, jsme všímavější ke svému okolí než mladší generace a mohli bychom být pro společnost daleko „užitečnější“. Napište nám na mail redakce@moravskysenior.cz, co navrhuje, že by se ve vašem okolí mohlo nebo mělo změnit. My v příštím vydání věnujeme stránku vašim postřehům a zkusíme s tím také něco udělat. Předem děkuji a přeji krásný začátek jara!

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



8



14

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

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
Koordínátorka, 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: 27. 2. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 10. 3. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 27. 3. 2023

Jan „Jambo“ Pečínka: Skauting má stále co nabídnout

Jan Pečínka, vystudovaný strojař, také vojenský výsadkář, který nakonec nastoupil k policii, aby po různých pozicích dostudoval práva a řešil protikorupční kauzy. Ale hlavně celoživotní skaut, mezi „svými“ známý jako „Jambo“, který se snaží skautské myšlenky předávat dalším generacím. Také nadšený lyžař, člen spolku Lubavia a hlavně ten, který navždy propojil skauty se zapomenutou vesnicí Stará Voda a její obnovou. A za to mu patří veliký dík.

Pane Pečínko, jaké bylo vaše dětství, vzpomínáte ne něj?

Narodil jsem se v Čechovicích, ale když mi bylo pět let, tak jsme se odstěhovali do Lazníček, odkud pocházela maminka. Tam jsem taky prožil úžasné dětství a mládí, než jsem odešel na vojnu. Na dětství vzpomínám často a rád. Když dědinu prolezete jako kluk a nejen dědinu, ale i široké okolí, lesy, potoky, starý mlýn, lom ve Výklekách, to jsou zážitky, na které nejde zapomenout.

Jak jste se dostal ke skautu?

V roce 1968 na jaře byla taková správná uvolněná atmosféra a přišel za mnou Pepa Lepařík, který skautoval už v poválečné době, že bychom v Lazníčkách založili skautský oddíl. Já jsem se hned nadchl, vyrostl jsem přece na Foglarovkách. V oddíle jsem působil až do října, než jsem odešel na základní vojenskou službu. Ale i na vojně jsem vždy našel skautské oddíly v místech, kde jsem působil. Potkal jsem spoustu zajímavých lidí.

Třeba Rudolfa Plajnera, který byl několikrát zvolen náčelníkem československého Junáka. Jeho výrok z dubna 1970 si pamatuji dodnes. „S junákem to vypadá špatně, asi brzy přestaneme fungovat. Ale pokud můžete, zůstaňte u těch dětí, ony vás potřebují.“ Bohužel nám všem to skautování vydrželo opravdu jen do konce roku 1970.

Opravdu jste skončili?

No v kurzu byl hlavně pionýr. Skauti, navázání na celosvětovou organizaci, to bylo nepřipustné. V praxi to fungovalo tak, že spousta skautských oddílů přešla pod hlavičku někoho jiného. Třeba to byli „jako turisté“, ale často i ti pionýři. Tak to bylo i u nás. Po vojně jsem vedl skauty z Týnce a Vsiska, dělali jsme vše podle našich skautských zásad, ale oficiálně jsme byli pionýři. V roce 1977 jsem se ale oženil a na nějaký čas se zase věnoval jiným věcem.

Kdy jste se ke skautu vrátil?

Bylo to 15. ledna 1990, kdy jsme v Čechovicích měli první schůzku, že do toho jdeme znovu. Navázal jsem na poválečné skauty, kteří tu působili. Dokonce nám předali svoje kroniky z let 1945–49 a řekli nám, že měli i oddílovou vlajku. Po té vlajce jsme pátrali dva roky všude možně, až se nakonec našla v místní kapliče. Takže vlastníme takové skvosty. Skauting se u nás rychle ujal, pomohlo i to, že jsem měl děti zrovna v ideálním věku, takže stačilo, když se přidávali jejich kamarádi a spolužáci a rychle se to rozjelo. Vystřídali jsme různá tábořiště,



Z tábora na Slezské Hartě

spolupracovali se skauty z okolí. Já jsem si musel samozřejmě doplnit „skautské vzdělání“, čekatelskou zkoušku, vůdcovskou zkoušku, lesní školu.

Vzpomenete si, kdy jste poprvé navštívili pozůstatky vesnice Stará Voda?

V roce 1994 jsme byli s rodinou na dovolené v chatce v Domašově nad Bystřicí, ale bylo mizerné počasí a nebylo moc co dělat. Tak jsem si vzpomněl, že jsem někde zaslechl o poničené vesnici Stará Voda, která je u Města Libavá, a tak jsme tam vyrazili. Byl to vlastně „prales“ a z toho trčely dvě věže kostela. V té době už se tam něco opravovalo, kolem průčelí a věží bylo lešení. Domluvili jsme se se zedníky a všechno si prohlédli. Ukázalo se, že vodu na stavbu mají zedníci nataženou z vedlejšího „pralesa“, což byly pozůstatky kláštera. Že nedaleko je zdevastovaná Královská studánka, která nevysychá ani v největších vedrech. No je to místo s úžasnou atmosférou, které si člověk snadno získá.

Kam sahá historie Staré Vody?

Historie tohoto místa je opravdu zajímavá a rozhodně na to nestačí pár řádků. V roce 1688 se začal stavět kostel a pověst vypráví, že tomu předcházela nálezy sošky svaté Anny na vrbě jedním místním ovčákem kolem roku 1500. Odesl ji údajně do kapličky a soška se měla třikrát vrátit na tu vrbu. Zájem o toto místo vzrostl a začalo se sem chodit na pouť na svatou Annu. I když byla postavena ještě jedna kaplička, tak to nestačilo, a nakonec se obě kapličky zbořily a postavil se kostel. Po roce 1697 se postavil klášter, o který se starali Piaristé. Bylo to vlastně takové dnešní gymnázium nebo střední škola. V té době měla tato obec asi 500 obyvatel. Pověstí, ale i historických faktů je se Starou Vodou spojených opravdu hodně. Podle historických pramenů toto místo údajně navštívil i Cyril a Metoděj v roce 863. V místním klášteře studoval například Jan Evangelista Purkyně. Utíkal tudy polský král Boleslav II. v roce 1097, kterého vyhnali ze země. Koho by historie nejen této zaniklé vesnice zajímala, opravdu



„Jambo“ se skauty na Slezské Hartě



Slavnostní svěcení zvonů



Skautská brigáda před kostelem ve Staré vodě

doporučuji knihu Jindřicha Machaly s názvem Kronika Libavska. Další autoři knih s touto tematikou jsou Jana Krejčová a Jiří Glonek.

Jak jste se k obnově dostal vy a „vaši“ skauti?

Hned mě napadlo, že bychom se skauty mohli nějak pomoci. Skaut je přece ochráncem přírody a cenných výtvarů lidských! Zedníci, co tam pracovali, mě odkázali na památkáře a vojenský úřad, který areál vlastnil. Tak jsem jim nabídl pomoc a ti ji hned přijali. Že by se jim právě moc hodilo, kdyby je někdo zbavil toho pralesa, který tam vyrostl za posledních 40 let. Na první pracovní akci, na jaře 1995, se nás tam sešlo 12, od nás z Čechovic, někdo z Doloplaz, někdo z Bystrovan. A pak už se to postupně začalo nabalovat, přidávaly se další a další oddíly, někdy se nás sešlo i přes stovku. Oddíl z Dubu nám tam dokonce přivedl skauty z Kanady, kteří se pro obnovu také nadchli a od té doby jezdí pravidelně. Teď už je to taková mezinárodní akce. Už tu byli pomáhat i skauti z Francie, z Polska, z Německa, z Holandska, z USA a Slovenska. Jeden pár z Kanady jel dokonce na Starou Vodu na svatební cestu. A také 3 skautské páry z našeho okolí měly ve Staré Vodě svatební obřad.

Co všechno už se na Staré Vodě za ty roky povedlo?

Udělal se tam opravdu kus práce. Tam byl největší problém to, že i když

to byla chráněná památka, tak byla od roku 1947 ve vojenském prostoru. I noví obyvatelé museli pryč a v průběhu let se tam odehrávalo všechno možné. Od odsunu německých obyvatel v roce 1946 obec prakticky jen chátrala. Kostel byl rozstřílený, zatekalo do něj, fresky zničené, lavicemi se údajně topilo, zničená krypta, vytrhaná dlažba podlahy. Teď už je stav úplně jiný, kostel se podařilo zachránit, dokonce i částečně vybavit.

Armáda uvolnila po odchodu Sovětské armády v roce 1991 částku 25 milionů korun na záchranu objektu kostela. Opravila se střecha, oplechování věží, nová okna a dveře, fasáda, zpevnění základů, kanalizace.

Jedním z velkých nedávných úspěchů bylo zavěšení dvou darovaných zvonů ze Šilheřovic u Opavy, ale popis jejich historie a celé této akce by vydal na samostatný příběh. Co se opravdu povedlo, je rekonstrukce Královské studánky v roce 2007, která už v podstatě neexistovala. Vyčistili jsme a upravili poničený hřbitov, trosky kláštera a klášterní zahrady, vyklidili a napustili rybník. V kostele jsme zavěsili kopii oltářního obrazu (4,5 x 2,5 m) a v celém areálu jsme zabudovali 6 informačních tabulí s fotografiemi a dvojjazyčným textem. Obnovili jsme pomník padlých v I. světové válce. Podařilo se nám obnovit i některé tradice. Například večerní světelný průvod ke Královské studánce, který se tu chodíval při pouti. Když se tam sejdem na pracovní akci, tak

potom v sobotu večer se shromáždíme v kostele, řekneme si něco k historii, ale i současnosti, řekneme si o účastnících, o dalších plánech. Každý si zapálí svíčku a jdeme ke Královské studánce, kde zpíváme skautskou večerku, vzpomínáme na rodáky a svíčky pak rozneseme do míst, kde kdysi stávaly domy. Říkali jsme: „Dnes Stará Voda žije, všechny domy svítí.“ Je to úžasná atmosféra.

Mají i dnešní děti a mladí lidé zájem takto pomáhat a být skauty?

Srovnávat dnešní dětství a to, které prožívala moje generace, to ani moc nejde. Dnešní doba je úplně jiná, a to nemluvím jen o technologiích. Ale co se týká skautingu, pomoci s něčím užitečným, to se nemění. Děti jsou pořád stejně tvárné, a i v dnešní době platí to, co tehdy říkal Rudolf Plajner: „Zůstaňte u dětí, ony vás potřebují.“ Zájem o skautování je stále silný.

Vznikají ve Staré Vodě nová přátelství?

To rozhodně! Já jsem díky obnově Staré Vody potkal tolik úžasných lidí, za které jsem ve svém životě vděčný. Je jich mnoho, ale za všechny bych chtěl zmínit Jindřicha Machalu z Města Libavá, který vede spolek Lubavia, opravdu se tématu obnovy věnuje neuvěřitelně. Zmínil bych ještě polského skauta Wieslava Janickeho, který tu s námi mnohokrát pracoval a o Staré Vodě složil dlouhou baladu včetně hudebního doprovodu. V roce



Skautská mezinárodní účast při obnově Staré vody

1996 jsme se poprvé setkali i s rodáky ze Staré Vody, kteří byli odsunuti do Německa. Jejich příběhy jsou velmi silné. Jsme stále v kontaktu. Původní obyvatelé mají i svůj spolek, který se o obnovu snažil ještě před námi. Teď spolupracujeme. Ale byla to i nečekaná setkání. Když nám jeden muž ze Slovenska vyprávěl, jak tu byl na vojně v roce 1966 a musel odpálit zdi kláštera, protože tu měli cvičení a byl to prostě rozkaz. Jak se tím poškodil i kostel. Jsou to někdy zajímavá setkání.

Je možné Starou Vodu navštívit? Prohlédnout si kostel a studánku?

Samozřejmě, teď je to dokonce mnohem jednodušší než dříve. Od roku 2016 už totiž Stará Voda nepatří do vojenského prostoru, ale pod obec Město Libavá. Dá se tedy domluvit na prohlídce kostela, projít si celou bývalou obec. Nejlepší je asi kontaktovat spolek Lubavia, jeho členové vás mohou seznámit i s historií. V letním období mají členové spolku každý druhý víkend službu na Staré Vodě a jsou návštěvníkům k dispozici. Dají se tu koupit pohlednice, turistické známky, ale i publikace.

Máte se Starou Vodou ještě nějaké další plány?

Plány máme pořád. Snažíme se všichni spolupracovat, Město Libavá, skauti, spolek Lubavia, původní obyvatelé, prostě všichni, kterým toto místo není lhostejné. Letos chceme dokončit záze-mí, které slouží právě dobrovolníkům ze spolku Lubavia a skautům, kteří tu tráví svůj čas. Ale máme i další plány.

Když by chtěl někdo pomoci, ať už finančně nebo přiložit ruku k dílu, je to možné?

Určitě ano. Dobří lidé jsou vítáni a jakákoliv pomoc se může hodit. Za skauty se mohou lidé obracet přímo na mě. Nebo na pana Machalu za spolek Lubavia. Klidně může někdo i naložit vnučata a přijet nám pomoci. Nejbližší pracovní víkend skautů je 20. a 21. května a dále 23. a 24. září. Kontakty: pecinka@volny.cz, www.lubavia.cz, lubavia@seznam.cz



Skauti před obnovenou Královskou studánkou ve Staré Vodě

Stiháte i nějaké jiné koníčky?

Kromě skautování se ještě celý život věnuji běžeckému lyžování. Děláním předsedu lyžařského oddílu SKP Olomouc. V Nové Vsi u Rýmařova máme základnu, kde upravujeme lyžařské běžecké tratě pro veřejnost. Pracoval jsem jako dobrovolník na Mistrovství světa v klasickém lyžování 2009 Liberec, na MS a světových pohárech v biatlonu v Novém Městě na Moravě 2012–2018. Ale mám také rodinu, 6 vnučat. Bohužel nebydlí tady blízko, ale v Čechách. Nemohu s nimi trávit tolik času, jak bych si představoval. Ale zase jsou mi o to vzácnější.

Vzpomenete si vy někdy na své babičky a dědečky?

No jistě, ti byli ohromní! Hlavně stařenku a staříčka v Lazníčkách jsem si užil. Staříček vyprávěl, co zažil za první světové války, jak za druhé světové války přechovávali uprchlého ruského

zajatce. Choval doma včely a hospodařil se dvěma koňmi, často jsem mu pomáhal. Stařenka, která byla Anna, mi vyprávěla, jak chodívala na svatou Annu na pouť do Staré Vody. Tehdy jsem netušil o čem mluví, až později mi došly ty spojitosti. Čechovického dědu jsem nezažil, ale stařenka tu s námi byla až do roku 1975.

A jací jsou podle vás dnešní senioři?

No jsou určitě různí. Najdou se někteří uzavření do sebe. Ale většinou jsou to ohromní lidé, aktivně se zapojují do různých spolků ve svém okolí, absolvují univerzity třetího věku, pomáhají svým rodinám a neocenitelná je jejich péče o vnučata. Několik seniorů nám dlouhodobě pomáhá i při naší práci na obnově Staré Vody. Podle mě jsou dnešní senioři skvělí.

Lucie Lepařová, Foto: Moravský senior a archiv Jana Pečínky



Foto: MMOI

Slavíme ještě tradiční masopust?

Znáte masopustní tradice? Případně máte ponětí o tom, co vlastně všechny ty masky, rituály, dobré jídlo a pochovávaní basy symbolizují? Ačkoli se tento svátek může zdát trochu opomíjený, má masopustní veselí v Olomouci pevné kořeny. Svědčí o tom nejen tradiční masopustní průvod, hanácké folklorní soubory nebo tolik oblíbené speciality z domácí zabijačky.

Masopust značí začátek postní doby a předchází Popeleční středě, kterou začíná čtyřicetidenní půst před Velikonocemi. A protože je datum Velikonoc pohyblivé, také dny, kdy oslavujeme masopust, vychází každý rok na jiné políčko v kalendáři. Rozmezí bývá od poloviny února do počátku března, pokud jde o vrcholné oslavy. Masopust je totiž celé období od 6. ledna až do Popeleční středy. Obce a města proto také mají masopustní slavnosti v jiném termínu. Někde si je můžete užít už koncem ledna. Letos masopust končí v úterý 21. února, o půlnoci před Popeleční středou. Poté je čtyřicetidenní půst. O masopustních oslavách v Čechách a na Moravě jsou dochované zprávy už ze 13. století, svátek ale bude zřejmě ještě staršího data.

V České republice se svátek pojí především s průvodem masek. Masopustní průvody z některých míst republiky jsou dokonce zapsány na seznamu nehmotného dědictví UNESCO. Různé formy veselí ale znají lidé po celém světě, ať už jde o německý fastnacht, nebo karneval v Rio de Janeiru.

Další neodmyslitelnou tradicí jsou hody. Ty se pojily k Tučnému čtvrtku. Především na vesnicích se konají zabijačky, hoduje se, pojídají se jitrnice, jelita nebo vepřová pečeně a další speciality. „Pamatuju si masopust z dob, kdy jsem byl malý, to bylo něco neodmyslitelně spjatého s každou zimou. Prožívaly jsme to tehdy víc jako děti. Letos jsem byl ale v Olomouci zrovna v dobu průvodu, tak jsem si zašel na náměstí a odnesl jsem si plnou tašku dobrot ze zabijačky a zase si ty staré vzpomínky osvěžil,“ usmíval se dvaasedmdesátiletý František

Novotný z Droždína. Nezapomíná se ale ani na sladké tradice, hlavně smažené koblihy a boží milosti.

NEJVĚTŠÍ ZÁBAVA

A jak to tedy pár dnů před Popeleční středou probíhá? Největší poprask připadá na masopustní neděli, kdy se většinou rodiny po bohatém obědě vydávaly na tancovačku. Na některých vesnicích ale bývaly bály také v pondělí. Poslední den, tedy v úterý, patřil právě tolik oblíbenému průvodu masek. Ty vyrazily na obchůzku a nevynechaly žádný dům ve vesnici. Pilo se, zpívalo a tancovalo. Masky, které můžete v průvodu potkat, ale mají různý a většinou dost specifický význam, a pro správný průvod je jich hned několik zásadních.

V čele jde Masopust čili Laufr a žádá starostu o povolení, má oblek s pestrobarevnými nášivkami a na hlavě vysoký klobouk, doprovází ho ženuška, za kterou se vždy převlékali muži. Ta má sukni se zástěrkou, košíček a na hlavě mužský klobouk, často buřinku. V každém průvodu potkáte muže v masce nevěsty a ženu v masce ženicha (také družby), kteří symbolizují začátek něčeho nového. Dále jsou to čtyři svobodní mládenci v maskách Turků, dva modří a dva červení. Ti tancují před každým stavením, aby se vyvedla úroda. Absolutně nezbytná maska je také medvěďár a medvěd, se kterým si musí dívky zatancovat, aby byly plodné. K nejstarším maskám patří slaměný, člověk oblečený ve vestě ze slámy s vysokým kloboukem ze stejného materiálu. Ten se snaží začernit co nejvíce lidem tváře černidlem, aby jim předal síly země. Potkat můžete také cikánku, komíníka, smrtku, kobylu a další stvoření.

„No nebylo to letos v úplně pěkném počasí, protože byla pořádná zima, ale bylo to moc pěkné, zase takové oživení našeho náměstí, všude voněla prdelačka. Je dobře, že máme takové svátky v Olomouci rádi. Ono se to už ve městě moc nevidí, i ze spousty vesnic to vymizelo, ale podle mě je důležité si tu historii trošičku připomínat i v tom dnešním světě,“ komentovala letošní průvod devětašedesátiletá Jarmila Chmelařová, která se ho také zúčastnila.

V některých vesnicích se na konci průvodu chodí zakopávat basa na znamení, že si na ni nikdo nezahraje až do Velikonoc, jinde se vynášel Masopust, popravila se kobyla či zastřelil medvěd. Potom má pokračovat zábava až do večera, ne však přes půlnoc. Tehdy už totiž začíná Popeleční středa a tím pádem i tradiční půst.

Smyslem masopustu tedy bylo pořádně se najíst a pobavit se před velikonočním půstem, během nějž se lidé připravovali na Velikonoce. A to včetně abstinence. Také to obnášelo konání dobrých skutků a práci na svém duchovním růstu. Málokdo ví, že slovo karneval pochází z italského carne levare, což znamená dát pryč maso, tedy půst. Kromě zpěvu a tance se k masopustu pojily různé hry, jako je nahánění kohouta se zavázanýma očima nebo válení v bahně. O půlnoci posledního dne, tedy v úterý před Popeleční středou, má masopust končit troubením hlásného. K masopustu se také pojí některé pranostiky, třeba že krátký masopust znamená dlouhou zimu, nebo masopust na slunci – pomlázka u kamen. Ať tak či tak, vždy je potřeba ho hlavně pořádně oslavit.

Kateřina Benešová

Zoologická zahrada Olomouc zapsala rekordní návštěvnost

Vůbec nejvyšší návštěvnost za posledních jedenáct let zaznamenala v roce 2022 Zoologická zahrada Olomouc. Počet návštěvníků se na turniketu u vstupu do zoo loni zastavil na čísle 367 711. Mezi nejvíce atraktivní akce se z hlediska zájmu návštěvníků zařadily Velikonoce v zoo, Večer duchů a Víkend dětí.

„Jako každoročně přicházíme s vyhodnocením uplynulého roku a za sebe i zřizovatele, kterým je město Olomouc, děkujeme všem návštěvníkům za jejich podporu a přízeň. Zasloužili se totiž o nejvyšší návštěvnost

za posledních jedenáct let,“ uvedl ředitel Zoo Olomouc Radomír Habáň. Pro srovnání v roce 2021 byla návštěvnost 367 248, v roce 2020 pak 293 457 návštěvníků.

Olomoucká zahrada otevřela brány svým návštěvníkům poprvé v roce 1956. 16 884 734 je celkový počet návštěvníků, který do ní od jejího založení zavítal. Na ploše 42 hektarů zoo chová 1591 jedinců ve 386 druzích. Rok 2022 přinesl odchov 250 mláďat. Roční útrata za nákup krmiva se vyšplhala na téměř 7 milionů, náklady na denní spotřebu krmiva

představovaly částku necelých 20 tisíc korun.

Mezi významné počiny může zoo zařadit zdařilé odchovy u mravenečníků čtyřprstých, mravenečníka velkého, kozorožců kavkazských, kaloňů rodrigueských, lemuru běločelého, gibbonů zlatolících, zubrů evropských, lemuru kata, kotulů veverovitých, ocelotů slaništních, sobů polárních, medojeda kapského, oryxů jihoafrických, kamzíků alpských, sik vietnamských, čápů černých, hus tibetských, seriemy rudozobé, gekonů obrovských. Mezi nové druhy, které zoo přivezla, patří outloň malý, klokánci rudohnědí, klokánci krysí, kusu liščí, kojoti, gekon širokoprstý a štíhlovka Ravergierova. „Pro doplnění stávajících druhů byli do zoo přivezeni ještě lenochod dvouprstý, lemur tmavý, kosman stříbřitý, mirikina bolivijská, panda červená, lev berberský, velbloud dvouhrbý, žirafa Rothschildova, daněk mezopotámský, pižmoň grónský a ara vojenský,“ vypočítává mluvčí zoo Iveta Gronská.

Za nejvýznamnější stavební projekty v zoo lze považovat projekt, který řeší problematiku zadržování dešťových vod a jejich postupné vypouštění zpět do přírody. Na ten plynule navázal projekt rekonstrukce inženýrských sítí. „Týkal se rozvodů vody, nízkého a vysokého napětí, kanalizace, veřejného osvětlení, či optických sítí a nové trafostanice. Společně s tím docházelo k rekonstrukci povrchů komunikací, výměně zábradlí a oplocení za prvky z akátu,“ objasnila mluvčí.

Neustále zvyšující se nároky na úroveň občerstvení se zasloužily o výstavbu také dvou nových provozoven – grilu U Lvů a kavárny U Koziček. Myšlenka zoogeografických zón, v nichž se budou setkávat zvířata, která by se takto potkala i ve volné přírodě, vznikla už v minulosti. Na už dokončené etapy safari navázala realizace posledních dvou – Safari Austrálie a Arktida.



• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

V jaké fázi je nyní příprava III. etapy tramvajové trati na Nové Sady a jak pokračuje příprava nové vozovny MHD, která by měla stát v Neředíně?

Ondřej

U té třetí etapy je to poměrně jednoduché, tam je vydáno platné územní rozhodnutí a pro další stupně projektové přípravy je potřeba dorešit majetkoprávní vztahy. Stejně jako v případě nové vozovny v Neředíně se jedná o veřejně prospěšnou stavbu a já věřím, že se s vlastníky těch pozemků podaří v nejbližších letech najít shodu na jejich výkupech,

tak abychom nemuseli přistupovat k vyvlastňování, což je samozřejmě zdoluhavý proces. Třetí etapa tramvajové trati je projekt o realizačních nákladech v řádech stovek milionů korun, nové depo v Neředíně je v aktuálních cenách odhadováno přes dvě miliardy korun. Oba ty projekty nelze realizovat bez přispění evropských dotačních prostředků, proto doufám a věřím, že než se nám podaří dotáhnout ty majetkoprávní a projekční práce, tak budou pro Českou republiku dotační možnosti z EU stále ještě zachovány a že se dočkáme jak nových areálů, tak nové tramvajové trati.



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

Zachyťte ve fotosoutěži změny a rituály dnešní společnosti

Vnímáte změny ve společnosti, nebo si naopak všímáte rituálů, které dávají lidem jistotu? Zachyťte tyto momenty na fotografii a zapojte se do soutěže vyhlášené v rámci doprovodného programu Ekologických dnů Olomouc. Hlavními tématy soutěže jsou právě změny, které mění naši společnost či prostředí ve kterém žijeme, nebo naopak rituály, které odolávají času a všem změnám, a jsou tak pevným bodem v našich životech. Na vítěze čekají poukazy na nákup fototechniky a fotoslužeb!

Cílem soutěže je šířit povědomí o udržitelném rozvoji a s ním souvisejících tématech a podpořit kreativní a přínosnou tvorbu Olomoučanů. Jejím smyslem je osvěta v rámci témat udržitelného rozvoje, a to jak přímou účastí v soutěži, tak i působením vizuálních výstupů.

Soutěž vznikla ve spolupráci s centrem ekologických aktivit Sluňákov a Univerzitou Palackého v Olomouci jako doprovodný program Ekologických dnů Olomouc 2023: POŽÁR – Tradice a transformace v proměnách společnosti a přírody.

SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

1. Změny

- Věci v proměnách času
- Za posledních 15 let se změnilo mnoho věcí. Některé mizí, jiné přicházejí. Zadání splní fotografie zachycující dříve všední věci, které dnes už téměř vymizely, i snímky toho, co bylo v minulosti k vidění jen výjimečně, ale nyní je to naopak zcela běžné.

2. Rituály

- Naše jistoty v měnícím se světě
- Obrazy pravidelných činností a rituálů, které odolávají rychle se měnícímu světu a zůstávají takové jako kdysi.

PŘIHLÁŠENÍ

Zašlete fotografii společně s uvedením svého jména, příjmení, data narození, telefonního čísla a soutěžní kategorie na e-mail fotosoutez@olomouc.eu nejpozději do 10. 4. 2022.

KDO?

Určeno všem občanům statutárního města Olomouce starším 15 let.

Ceny

V každé kategorii budou vybrány tři nejlepší fotografie. Autoři vítězných fotografií budou pozváni na slavnostní vyhlášení soutěže, které se uskuteční na Edojarmarku v rámci Ekologických dnů Olomouc v areálu centra ekologických aktivit Sluňákov. Výherci obdrží poukazy na fotografické vybavení a fotoslužby v hodnotě 5 000 korun za 1. místo, 3 000 korun za 2. místo a 1 000 korun za 3. místo. Další soutěžící, jejichž fotografie budou vybrány a vystaveny na výstavě při Edojarmarku, obdrží dárkové tašky.

Harmonogram

Přihlašování do soutěže (zaslání soutěžních fotografií):

10. 2.–10. 4. 2023

1. kolo hodnocení:

10. 2.–10. 4. 2023

2. kolo hodnocení:

11. 4.–17. 4. 2023

Vyhlášení vítězů:

29. 4. 2023

Nepotřebný textil lze nově vytrídit výhodně. Za kredity k nákupu dalších věcí

Ještě pohodlnější je nyní v Olomouci třídění textilu, navíc lze díky němu získat i něco zpátky. Staré kontejnery nahradily nové, s vylepšenou podobou a novými funkcemi.

„Chytré kontejnery nově obsahují dva úložné boxy, do kterých je možné zdarma adresně uložit funkční nepotřebné věci, které ještě nemusí patřit do sběrné části kontejneru, protože jsou stále pěkné a vhodné na další použití,“ uvedl Petr Swaczyna z oddělení odpadového hospodářství magistrátu. Za tyto kousky mohou lidé navíc dostat zaplacenou formou kreditů, které se jim připíší na zákaznický účet vedený na e-shopu Genesis. Je tedy možné vytrídit šatník, zbavit se nenošených věcí a zároveň si za kredity pořídit něco nového. Zapojit se do výzvy je snadné, stačí si založit účet na www.genesis-eshop.cz, vyřazené věci v dobrém stavu zabalit, správně označit, rezervovat zdarma schránku online a přes mobilní aplikaci vložit do sběrného kontejneru. Pokud je balíček větších rozměrů, mohou je lidé odnést přímo do některé z partnerských prodejen

Genesis. Proškolený tým zde případně pomůže i s registrací. Kurýři poté balíček vyzvednou a začne proces určení jeho hodnoty. Následně jsou na zákaznický účet připsány kredity, za které je možné na e-shopu opět nakoupit.

„Tímto způsobem vytrídíte šatník, zbavíte se nenošených věcí či knih, ale zároveň na tom můžete i vydělat a do skříňky něco nového za kredity zase pořídit. Ovšem není nutné za staré oblečení kupovat zase jen něco na sebe. Na e-shopu

najdete i knihy nebo drogerii pro každodenní použití, jejíž nabídka se neustále zvyšuje. Takto ušetříte spoustu korun, a to se v dnešní době nesmírně hodí,“ vysvětluje Kamila Skoupá ze společnosti TextilEco, a.s., která ve spolupráci s městem sběr textilu v Olomouci zajišťuje.

V současnosti je v Olomouci 60 kontejnerů, které podporují tuto službu pojmenovanou Eko-výzva. Jejich umístění naleznete na stránkách

www.olomouctridi.cz.



Olomouc v mobilu: Máme na to aplikaci

Uživatelsky příjemnější, s vyhledáváním a dalšími možnostmi, včetně objednávání na přepážky magistrátu. Taková je teď aplikace Moje Olomouc, která má za sebou redesign a další vylepšení. Funkce, na něž byli uživatelé zvyklí z dřívějšího, zůstaly, design je nový. Oficiální aplikaci statutárního města Olomouce je možné stahovat zdarma na všechna mobilní zařízení s operačními systémy Android a iOS. „Díky evropským dotacím jsme mohli pokročit s vylepšováním městské mobilní aplikace, která je teď zase o kus modernějším pomocníkem nejen pro Olomoučany, ale i pro turisty, studenty a lidi, kteří k nám dojíždějí za prací. Uživatelé díky ní najdou vše důležité na jednom místě a pohodlně s její pomocí vyřídí většinu záležitostí

spojených s komunikací s úřadem nebo pobytem ve městě,“ uvedl primátor Miroslav Žbánek.

Aktualizace z konce ledna přinesla hned několik novinek v čele se třemi přednastavenými moduly, které dosud v aplikaci chyběly. Díky tomu je nově možné objednávat se na přepážky, odpovídat v anketách nebo vyhledávat v praktickém seznamu životních situací, s jejichž řešením může lidem pomoci olomoucký magistrát. „Vývoj aplikace je dlouhodobý proces. Chceme ji nadále zdokonalovat a zvyšovat její funkčnost. Poslední aktualizací jsme si připravili půdu i pro další změny, které přijdou v budoucnu,“ vysvětlil náměstek primátora pro IT Tomáš Pejpek.

Uživatelé si po prvním spuštění aplikace mohou vybrat, jestli mají zájem

o funkce určené pro obyvatele města, turisty, nebo studenty. Každé z těchto nastavení je jiné a lze mezi nimi přepínat. Navíc je možné měnit řazení ikon na úvodní stránce. „Jednotlivé položky lze různě přehazovat, přidávat, nebo naopak skrývat. Každému totiž vyhovuje něco jiného,“ dodal městský webmaster Pavel Snášel.

Aplikace Moje Olomouc funguje od roku 2018 a postupně zahrnuje více modulů. Prostřednictvím ní je tak možné koupit si jízdenku, zaplatit parkování, komunikovat s úřadem nebo nahlásit závadu. Nechybí v ní ani kalendář akcí, interaktivní mapa nebo nastavitelné push notifikace. Aplikaci s názvem Moje Olomouc lze stahovat pro Android i pro iOS. Více a přehledně na webu moje.olomouc.eu.

Programové prohlášení: Dvanáct bodů dalšího rozvoje města

Rada města Olomouce dnes schválila programové prohlášení do roku 2026. Dvanáct hlavních programových bodů podepsali za současnou koalici primátor Miroslav Žbánek (ANO 2011), Otakar Štěpán Bačák (spOLEčně), Tomáš Pejpek (ProOlomouc) a Viktor Tichák (Piráti). Koalice chce statutární město Olomouc i nadále směřovat mezi vyspělé, moderní, rozvíjející se evropské metropole s vysokou kvalitou života. „Strany a hnutí zastoupené v Radě města Olomouce předkládají občanům statutárního města Olomouce programové prohlášení, a to s vědomím z něj vyplývající odpovědnosti za zajištění řádného fungování města. Jeho cílem je vytvořit otevřené, stabilní a funkční prostředí pro co nejefektivnější správu města a jeho další rozvoj v kontextu celostátní ekonomické, společenské a energetické situace,“ stojí v preambuli.

Městská rada chce do konce svého mandátu nadále snižovat zadlužení města a převzít zpět vodohospodářskou infrastrukturu. „Kromě celkového snížení dluhu chceme vést proinvestiční politiku. Nově zřízená investiční komise se bude zabývat každoročním, střednědobým a dlouhodobým investičním plánem, jejich tvorbou, aktualizací a naplňováním. Investice a opravy chceme směřovat především do majetku ve vlastnictví města, a to za využití evropských i národních dotačních prostředků. V tomto volebním období chceme převzít i provoz části městské vodohospodářské infrastruktury a pokračovat v přípravě přechodu provozování celé vodohospodářské infrastruktury městem,“ uvedl primátor Miroslav Žbánek.

Voda je v hledáčku pozornosti radních i kvůli suchu a změně klimatu i kvůli protipovodňové ochraně města formou přírodních blízkých opatření. Město má připraveny akční plány Adaptační a mitigační strategie a bude je nyní naplňovat. „Patří sem i revitalizace a zakládání nových parků přímo ve městě. Konkrétně se to týká lokality na Lazcích v Dlouhé ulici, ASO parku poblíž

centra, Švýcarského nábřeží nebo východní části Hradiska,“ vyjmenoval náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák. S postojem k přírodě úzce souvisí i nakládání s odpady. „Budeme pokračovat v projektové přípravě ekologické a energeticky úsporné likvidace čistírenských kalů, rozšiřovat síť polopodzemních kontejnerů na tříděný odpad, ale hlavně chceme vybudovat nové odpadové centrum s třídící linkou,“ dodal náměstek Bačák.

Neméně důležitá je v nadcházejících letech pro město oblast dopravy. Vedení Olomouce zastává vyvážený přístup pro všechny formy dopravy a město by mělo být přívětivé pro chodce a cyklisty. Tomu napomůže rozvoj kvalitní a udržitelné hromadné dopravy, ucelená koncepce parkování a naplňování cílů definovaných v Plánu udržitelné mobility města Olomouce. „Nadále budeme rozšiřovat síť cyklostezek a cyklotras, a to i ve spolupráci s okolními obcemi. Týkat se to bude tras Neředín – Topolany, Samotišky – Droždín – Bystrovany, ale i Jeremenkovy ulice nebo městské části Holice,“ nastínil za koalici náměstek primátora Tomáš Pejpek.

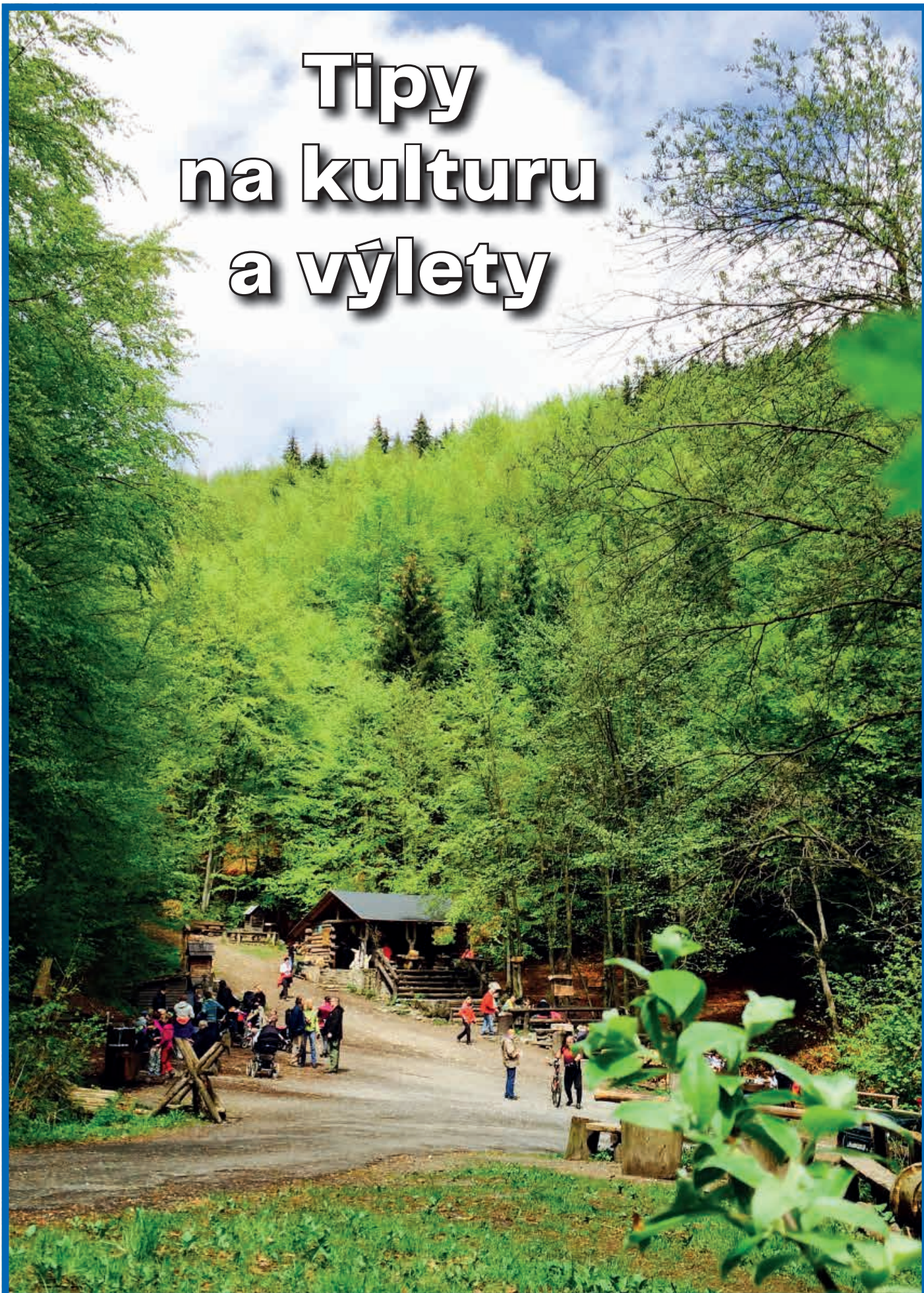
Město se chystá modernizovat tramvajovou trať v Brněnské ulici a opravit tam podchod v Pionýrské. Počítá i s rekonstrukcí tramvajové trati v ulicích Palackého – Litovelská – třída Míru.

Dokončena bude hala pro odstavování tramvají poblíž hlavního nádraží. Vedení města myslí na vzdálenou budoucnost, souvisí s tím sledování hlavních urbanistických koncepcí, jako jsou estetizace veřejného prostoru, zelené klíny v městské zástavbě, okruh parků v centru i aktivizace příměstské krajiny. „Chceme rovněž kultivovat historické jádro včetně dopravního zklidnění a omezení vizuálního smogu,“ podotkl náměstek Pejpek. V plánu je i nastartování revitalizace tržnice a starého autobusového nádraží.

Nová koalice nezapomíná ani na obyvatele či návštěvníky města. Dostupnost bydlení včetně výstavby 50 městských bytů, podpora nízkopříjmových rodin a naplňování Komunitního plánu sociálních služeb je jednou z možností. Mezi novými položkami je i zřízení Městské rady seniorů. Olomouc bude zároveň modernizovat mateřské a základní školy a zvyšovat jejich kapacitu. Zdravý životní styl je jednou z priorit. Rada města bude rozšiřovat okruh workoutových hřišť a prostranství pro aktivní odpočinek, stejně jako propojovat rozvoj mládeže a profesionálního sportu. „S tím souvisí vyřešení budoucnosti zimního stadionu, modernizace plaveckého bazénu či postavení sportovní haly při Základní škole Holečkova,“ doplnil primátor Žbánek.



Tipy na kulturu a výlety



Tipy na kulturu

● Skrytá krása středověkých rukopisů

Vlastivědné muzeum v Olomouci zahájilo letošní rok unikátní přehlídkou středověkých rukopisů. Jedná se o soubor pergamenových a papírových kodexů z vlastních sbírek. Exponáty byly doposud uzamčeny v trezorech muzea a většina kusů bude veřejnosti ukázána vůbec poprvé. Výstava poukazuje na skvělou práci středověkých mistrů iluminátorů a zabývá se nejen procesem, jak knihy vznikaly, ale ukazuje také různé typy knižní výzdoby a objasňuje funkci vystavených rukopisů. Přehlídku obohatí doprovodný program – kurátorské komentované prohlídky pro širokou veřejnost a prakticky zaměřené workshopy, které se budou zabývat vznikem rukopisné a tištěné knihy. Příležitostí nahlédnout do těchto nádherných, prastarých originálů není mnoho, využijte tedy ojedinělé možnosti a nenechte si výstavu ujít. Navštívit ji můžete až do 23. 4.



● Posvátné umění v nesvaté době

Další výstava, která stojí za zhlédnutí. Pokud jste ji ještě ne navštívili, přijďte se podívat na české sakrální umění z dob komunistické totality do olomouckého Muzea moderního umění. Jde o tvorbu vzniklou v období komunistické totality, v čase cílené ateizace společnosti a mnohdy krutých restrikcí. Přesto se někdy podařilo realizovat v kostelích kvalitní a moderní výtvarná díla, za kterými stojí příběhy

odvahy, zaujetí a obětavosti zadavatelů – kněží jednotlivých farností, realizátorů a umělců. Výstava představuje obrazy, kresby, sochy a grafiky, ale také modely, architektonické plány, vitráže, relikviáře, svícny či textilní předměty. Prostřednictvím architektonických plánů, kreseb a modelů se zájemci seznámí s uskutečněnými stavbami, ale i s těmi, které se postavit nepodařilo.

Výstava probíhá do 9. dubna, otevřeno je kromě pondělí denně od 10 do 18 hodin.



● Mandala – zrcadlo duše

Amatérský výtvarník Zdeněk Kubiček z Olomouce vystavuje své mandaly v Muzeu Zábřeh. Jde o magické kruhové obrazce, které v indickém náboženství symbolizují vesmír a využívají se při meditaci. Kreslení mandal má relaxační účinky, jde o samovolnou, uklidňující, opakující se práci tužkou či pastelem, kterou si může vyzkoušet každý, výtvarné schopnosti ani vzdělání pro tuto tvorbu nejsou podstatné. Samotný autor je povoláním klinický psycholog a psychoterapeut a kresbu mandal využívá jako způsob sebevyjádření, relaxace a psychohygieny. Přijďte se seznámit s posláním a symbolikou mandal i jednotlivých barev a postupem práce při jejich tvoření, možná budete překvapeni, jak je to snadné, možná i vy objevíte jejich léčivou sílu. Výstava je přístupná do 10. března, otevřeno je mimo pondělí denně.

● Antické báje a mýty na hradě Šternberk

Na hradě Šternberk již zahajují novou sezónu. Svým návštěvníkům nabízí netradiční prohlídku, ve které přiblíží svět antiky prostřednictvím řecko-římské mytologie, bájí a legend, které se odráží na zdejších uměleckých památkách. V rámci prohlídky je možné navštívit obě patra hradu, kde vám průvodci pomocí jednotlivých námětů obrazů a soch, které expozice hradu Šternberk obsahuje, připomenou známá i méně známá témata antické mytologie. Prohlídka se uskuteční 18. března v 10 a 13 hodin. Ostatní prohlídky hradu jsou v měsíci březnu možné každou sobotu od 10 do 15 hod.

● Míry a váhy v Muzeu Zábřeh

Kolik měří loket, jak dlouhá je stopa, jak velký je lán či jitro, jaký objem má žejdlík a kolik váží lot? Jaké měrné soustavy se používaly na našem území a kdy začala platit jednotná metrická soustava? Odpovědi na tyto otázky najdete na interaktivní výstavě o mírách a váhách, kterou můžete navštívit v Muzeu Zábřeh. Prohlédnout si můžete nejrůznější odměrky, mírky nebo měřidla, váhy kupecké, kuchyňské a dukátové nebo mincíře. V doprovodných textech se dozvíte, jak se v průběhu času jednotlivé délkové, plošné a objemové jednotky jmenovaly a jaký je jejich přepočet v dnešní metrické soustavě. Malí i velcí si mohou pomoci interaktivních her vyzkoušet vážení i měření v praxi, a to jak v historických, tak i v současných měrných jednotkách. Výstava potrvá do konce dubna. Muzeum je přístupné celoročně od úterý do neděle, bezbariérové.



● For Model Olomouc

A je to tu zas! Svátek všech modelářů a fanoušků modelářství, přehlídka splněných snů mnoha kluků, tatínků i dědečků, velkolepá interaktivní expozice modelů a sběratelství, digitálních technologií, her, hraček a stavebnic – 21. ročník prodejní výstavy For Model 2023. Na akci, která je jako stvořená pro všechny generace, dorazí desítky vystavovatelů a sběratelů nejrůznějšího zaměření. Těšit se můžete třeba na letecké modely všech kategorií, plachetnice, ponorky i na bojová plavidla. Své místo na oblíbené výstavě budou mít v pavilonu A také plastikové a papírové modely automobilů i automobilových veteránů, autodráhy nebo modely stavebních strojů a kamionů. 21. ročník proběhne 17.–19. března.

● Tvořivá Olomouc – jaro 2023

Ty z vás, kteří máte šikovné ruce a rádi tvoříte, může zaujmout akce Tvořivá Olomouc. Jedná se o prodejní výstavu kreativních a výtvarných technik, která bude bavit celou rodinu. Nebojte se zapojit do výtvarných dílen a workshopů, kde se naučíte něco nového, užijete si společné chvíle a ještě si domů odnesete krásné výrobky. Výstava je zaměřená na tvoření jak pro dospělé, tak i pro děti. Cílem je přivést návštěvníky k tak trochu jiné, kreativní formě

trávení volného času. Organizátoři nabídnou široké spektrum materiálů, nástrojů a nářadí pro tvoření a dále ukázky, jak s nabízenými materiály pracovat. Celá akce je bezbariérová. Jarní etapa se uskuteční v prostorách Technologické haly Střední školy polytechnické Olomouc, ve dnech 18.–19. března.

● Jeden svět

Festival dokumentárních filmů Jeden svět proběhne v Olomouci od 27. března do 1. dubna. Představí stovky snímků z celého světa zaměřených na sociální, politickou, environmentální a lidskoprávní problematiku. Jde o nejvýznamnější akci svého druhu na světě. Jaká je cena bezpečí? To je hlavní motto letošního ročníku. Promítání filmů v Olomouci proběhne hned na 3 místech – v kině Metropol, Divadle na Cucký a Besedním sále Muzea umění. Časy projekcí pro veřejnost budou na webových stránkách olomouckého festivalu doplněny začátkem března.



● Festival Cimbálove

Máte rádi folklor? V tom případě pro vás máme nezapomenutelný zážitek, který vám nabídne jedinečná Cimbálová muzika Harařica a známá zpěvačka romských písní Júlia Kozáková s kapelou Manuša. Těšit se můžete také na Hradeckou cimbálovou muziku, Ludovou hudbu Spontán, Lidovou muziku ZUŠ Zábřeh, Cimbálku CML Šumperk a mnoho dalšího. Šumerský pártý festival u cimbálu se koná 1. dubna v Domě kultury Šumperk, začíná ve 13 hodin a pokračovat bude až do pozdní noci. Zván je každý, kdo chce zažít pořádnou dávku folklorní hudby, má rád housle, cimbál nebo basu, violu nebo zpěv. Stejně jako na prvním ročníku se nakonec rozpoutá i společná jam session. Vstupné za 240 korun je právě v prodeji, první dvě kola předprodeje jsou již vyprodána, rozhodněte se tedy rychle. Po zakoupení vstupenky si můžete také rezervovat svůj stůl, rezervace je závazná a platí se na místě (50 Kč).



● Květena Šumperska – akvarely Vojty Nováka

Křehké akvarely amatérského výtvarníka Vojty Nováka, které znázorňují vzácné rostliny Jeseníků, uvede výstava Vlastivědného muzea Šumperk. Autor se na počátku své tvorby zaměřoval na krajinomalbu a zátiší, poté se začal věnovat výhradně akvarelům a kresbám rostlin, které maloval podle živých předloh. Rostliny si sám sbíral nebo mu je nosili přátelé. Výstava potrvá do 16. dubna. Šumperské muzeum je přístupné celoročně ve dnech úterý–neděle, základní vstupné je 50 korun, snížené 30 korun.

● Hanácké Velikonocce

V následujícím odkaze pro vás máme pár tipů týkajících se Velikonoc. Tradiční velikonoční obyčeje a zvyky, zdobení vajíček, pletení tatarů, pečení jidášů i pěvecké vystoupení dětského souboru z místní školy nabídnou svým návštěvníkům v době Velikonoc hanácké Příkazy. Slavnosti zasvěcené Velikonocům se zde konají na Kameníčkově gruntě v sobotu 8. dubna, v čase 10–16 hodin, plné vstupné 130 korun, snížené 110 korun. Spojení kvalitních výrobků, skvělého jídla a regionálních produktů nabídnou také Velikonoční farmářské trhy v Hlubočkách. Součástí velikonočních trhů bude malování vajíček, soutěž o nejlepší kraslici a další bohatý doprovodný program. Trhy proběhnou 7. dubna od 9 do 15 hodin na náměstí před kulturním domem Hlubočky.

Tipy na výlety

● Zimně – jarní prohlídky jeskyně Na Špičáku a jeskyně Na Pomezí

Jeskyně Na Špičáku u Supíkovice na Jesenicku jsou nyní otevřené i mimo sezónu v podobě garantovaných prohlídek, a to každý čtvrtek v 10, 12 a 14 hodin. Kromě jedinečných srdcových chodeb, které vytvořila voda při tání ledovců, zde uvidíte třeba i spící netopýry. V minulosti sloužily jeskyně často jako úkryt, o čemž svědčí četné nápisy a malby na stěnách. Například po bitvě na Bílé hoře se zde ukrývali Čeští bratři, kteří si v této části zřídili primitivní modlitebnu. Poprvé byly veřejnosti jeskyně zpřístupněny na konci 19. století. V polovině 20. století byly elektricky osvětleny a nyní je tvoří přes 400 m dlouhý labyrint chodeb a puklin. Neobvyklý pocit zažijete, když si uvědomíte, že právě procházíte prostory tvořenými devonskými mramory, jejichž stáří je neuvěřitelných 350 milionů let.

Do konce března je také možné každou středu navštívit jeskyně Na Pomezí. Prohlídky se zde konají v 10, 12 a 14 hodin. Jeskyně Na Pomezí jsou největším zpřístupněným jeskynním systémem v České republice. Vznikly rozpouštěním mramoru a vyznačují se úzkými, místy hodně vysokými chodbami, které se v místech křížení rozšiřují v menší dómy. Jsou typické kaskádovými útvary a mohutnými členitými krápníky. Jsou také oblíbeným zimovištěm četných druhů netopýrů. Celková délka jeskynního systému je asi 1 400 metrů, délka turistické trasy je 390 m, s dobou prohlídky 45 minut. Jeskyně a jejich okolí jsou národní přírodní památkou.

● Dolní Lipová – dílo léčitele Schrotha

Dopřejte si relaxaci a odpočinek a zavítejte třeba do lázní. Klimatické lázně v Dolní Lipové mají dlouhou historii, založil je přírodní léčitel, původně amatérský zvěrolékař Johann Schroth. Byl spolužákem Vincenze Priessnitze a zprvu i jeho přítelem. Nakonec se ale jejich cesty radikálně rozešly a jeden druhého haněl pro údajně zcela mylné metody léčby. Podobně jako Priessnitz i Schroth nejprve zkoušel své metody sám na sobě, když ho roku 1817 vážně zranil kůň. Péče zdejších lázní je založena na využití léčivých klimatických podmínek, unikátních lipovských bylinných směsí v kombinaci s klasickými i moderními léčebnými a rehabilitačními metodami. Léčí zde převážně neinfekční kožní choroby, nemoci poruch látkové výměny, nemoci dýchacího ústrojí a duševní poruchy. Novinkou je tzv. peloidní terapie – aplikace peloidu neboli slatiny.

A když už jste zavítali do Dolní Lipové, byla by škoda vynechat návštěvu přírodního baru. Vydejte se po turistické trase z obce Horní Lipová směrem k vrcholu Smrk a po 2 km narazíte na Lesní bar. Na nápad přišel revírník Ing. Václav Pavlíček, který se rozhodl zpříjemnit turistům výlety do okolních kopců. Lesní bar je vybaven množstvím posezení, ohništěm a speciálními žlaby, kde je možné osvěžit se

pramenitou vodou či nápoji, které se zde chladí. Připravit si můžete kávu i čaj a k občerstvení jsou drobné pochutiny, dokonce i vyhlášené Staroměstské trubičky. Lesní bar funguje 24 hodin denně, k zaplacení slouží nenápadná pokladnička. Asi devět set metrů nad hlavním barem vybudoval Václav Pavlíček Horní bar. Ten nabízí dokonce přírodní sprchu i s froté ručníkem a pohled na panorama Jeseníků volně přístupným dalekohledem. Zásobování obou barů obstarává Václav Pavlíček sám, na své náklady. Do Horní Lipové je možné přijet i vlakem s výstupem přímo na zastávce Horní Lipová. Zbytek cesty ovšem musíte dojít pěšky.

● Zámek Čechy pod Kosířem

Vydejte se do Čech pod Kosířem a navštivte nádherné interiéry klasicistního zámku, spjatého s portugalským hraběcím rodem Sylva-Tarouca a malířem Josefem Mánesem. Původně zde stála gotická tvrz, později přestavěná na renesanční sídlo, poté na barokní zámek, který byl rodem Tarouců přebudován do dnešní klasicistní podoby. Věděli jste, že nejslavnějším hostem zámku býval známý český malíř Josef Mánes? Byl rodinným přítelem a dvorním malířem zámeckých pánů. Na zámku je možné vidět jeho velká plátna, která zdobí prostory Velkého sálu. Mánes se také svými radami podílel na budování unikátního zámeckého parku, který dnes patří k nejcennějším u nás. Pokud vám bude přát počasí, vydejte se tudy na procházku. Park obsahuje rozsáhlou dendrologickou sbírku a je vyzdoben romantickými stavbami, jako je zámecká oranžerie, klasicistní Mánesův pavilon-atelier, umělá jeskyně a Červená vyhlídková věž, kde je umístěna hrobka Sylva-Tarouců.

V zámku je k vidění také unikátní sbírka historických kol a dále výstava, kterou byste zde asi nečekali – přehlídka filmové tvorby Jana a Zdeňka Svěrákových. A pokud by se vám na zámku zalíbilo, máme pro vás několik tipů na měsíc duben: na apríla se na zámku uskuteční slavnostní zahájení nové sezóny, 7.–10. 4. se zde konají zámecké Velikonoce – kostýmované prohlídky a řemeslné dílny a 29. 4. proběhnou v zámeckém parku večerní čarodějné, lehce strašidelné prohlídky. Během dubna je zámek přístupný o víkendech a svátcích, zámecký park je otevřený denně.

● V Čechách pod Kosířem ještě chvíli zůstaneme.

Je možné si zde prohlédnout také Muzeum historických kočárů, které je největší svého druhu u nás. Expozice se věnuje historii kočárů, jejich doplňkům a restaurování. Uvidíte zde kočár arcibiskupský, kočáry cestovní, smuteční, ale také různé saně a sánky. Expozici vytvořil restaurátor Václav Obr, který se restaurování a opravě kočárů věnuje už 15 let. Unikátní sbírka obsahuje 38 kočárů, pocházejí z Čech i zahraničí, kde většinou ležely zapomenuty ve stodolách a na statcích. Nejvzácnějším exponátem je kočár Zlatá karoza vyrobený ve Francii. Muzeum je otevřeno od dubna kromě pondělí denně.



Trocha pohybu neuškodí – pokud si s sebou vezmete sportovní obuv, je možné se z Čech pod Kosířem vydat na menší túru do okolí. Zámeckým parkem prochází naučná stezka, která vás dovede přímo až na vrchol Velkého Kosíře. Jeho přezdívkou „hanácký Mont Blanc“ je samozřejmě nadsázkou, ale v rovinaté krajině se kopec vyjímá jako výrazná dominanta. Odměnou za výšlap do kopce pro vás bude nádherný pohled do kraje z kosířské rozhledny.



● Ruda – křížová cesta

V tomto příspěvku vás zveme na výlet za pozoruhodnou barokní památkou. Místo s názvem Křížový vrch (němec-ky Kreutzberg) u Rudy je hora v Nížkém Jeseníku osázená unikátní křížovou cestou se čtrnácti zastaveními, které vás postupně dovedou až na vrchol, odkud je úžasný výhled do okolí. Křížová cesta byla vybudována v 18. století a zřídil ji na své náklady Jiří Gröschelsberger, královský rychtář Uničova. Nejříve v Rudě vybudoval kostel Panny Marie za záchranu svého života při nehodě kočáru a pak na blízky Křížový vrch nechal postavit křížovou cestu včetně kalvárie. Autor celého díla je neznámý. Zajímavé je, že křížová cesta neutrpěla během své existence žádnou větší újmu, přestože za 2. světové války byly jižní svahy hory bombardovány. A jak se sem dostanete? Nejjednodušší přístup je po žluté značce přímo z Rudy, trasa začíná hned u kostela Panny Marie Sněžné. Samotná obec Ruda, dříve Německá Ruda (Deutsche Eisenberg), je nejsnáze dostupná od Dlouhé Loučky u Uničova přes Křivou, obráceně pak od Tvrdkova a dále Horního Města (Rýmařov). Na závěr ještě zmíníme, že velmi oblíbené jsou mezi stálými návštěvníky obnovené poutě na Křížový vrch, které se konají první srp- novou nedělí.



● Slatinice – příjemné venkovské prostředí se sirnými prameny

Pokud jsme vás navnadili k relaxaci v lázních, ale nechce se vám cestovat až do Jeseníků, máme pro vás tip, který je podstatně blíž. O síle a léčivé moci slatinické vody, vyvěrající na úpatí Velkého Kosíře, se ví už od 16. století. Lázně využívají jako přírodní léčivý zdroj sirné prameny, které jsou vhodné zejména pro nemoci onkologické, nervové, nemoci pohybového ústrojí, kožní a dermatologické nemoci a konečně nemoci oběhového ústrojí. V lázních je možné objednat si uvolňující masáž – doporučujeme, na webových stránkách najdete bohatou nabídku této procedury, nebo si naordinujete léčivé sirné koupele.



Ve Slatinicích můžete také navštívit Galerii Zdeňka Buri- ana, která vystavuje kompletní sbírku tohoto celosvětově uznávaného malíře a ilustrátora s více než 150 originály kreseb, kvašů, akvarelů i olejů, doplněnou stovkami knih, katalogů a časopisů, zachycujících umělcovu tvorbu. Roz- sáhlý soubor děl, který se podařilo během dlouhých let vytvořit Ing. Jiřímu Vybíralovi, našel své místo v citlivě zrekonstruovaném objektu bývalé farské konírny sousedící s lázeňským areálem. Návštěvní doba galerie je ve dnech st, so, ne v čase 13–17 hodin, plné vstupné je 70 korun, sníže- né 56 korun.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2023
BŘEZEN**

14.00 hod. / 80,-

ČT	9. 3.	FABELMANOVI	T
PO	13. 3.	A PAK PŘIŠLA LÁSKA...	Č
ČT	16. 3.	JULIE, CO BY BYLO KDYBY... (BONJOUR OLOMOUC 2023)	T
ČT	23. 3.	WHITNEY HOUSTON: I WANNA DANCE WITH SOMEBODY	T
ČT	30. 3.	ŠŤASTNĚ AŽ NA VĚKY (JEDEN SVĚT 2023)	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL



Zapékáme v troubě

KRKOVIČKA NA ROZMARÝNU

4 plátky krkovice
2 cibule
2 jablka
Větvička čerstvého rozmarýnu
Lžice oleje
Sůl
Pepř

Plátky masa nakrojte a mírně naklepejte. Osolte, opepřete čerstvě mletým pepřem a zprudka opečte na lžici oleje. Maso naskládejte do pekáčku a na stejné pánvi trošku orestujte na kolečka nakrájenou cibuli. Cibulí zasypte krkovice, přidejte na plátky nakrájená jablka a čerstvý rozmarýn. Do vychladlé pánve nalijte trošku vody a tou potom maso podlijte. Zapékejte v troubě při teplotě 200 °C asi 50 minut. Podávejte s bramborovou kaší.

KOTLETY SE ZÁZVOREM

6 plátků kotlety
2 cibule
2 papriky různých barev
100 g žampionů
Kelímek bílého jogurtu
2 lžice oleje
Sůl
Pepř
Mletý zázvor

Kotlety nakrojte, mírně naklepejte, osolte a posypte mletým zázvorem. Zprudka je opečte na rozpáleném oleji a přendejte do pekáčku. Na oleji orestujte nakrájenou cibuli, přidejte na nudličky nakrájené papriky a plátky žampionů. Směs opepřete, ještě krátce orestujte a nasypete na maso v pekáčku. Vše zalijte rozmíchaným jogurtem a zapečte asi 30 minut při 200 °C. Podávejte s rýží nebo s pečenými bramborami.

HOVĚZÍ S RAJČATY

6 plátků roštěnce
(nebo jiné hovězí)
4 rajčata
4 stroužky česneku
2 lžice rajčatového protlaku
Kousek másla
Lžice oleje
Sůl
Pepř
Oregano

Roštěnky nakrojte, naklepejte, osolte, opepřete a posypte oreganem. Takto připravené zakápněte olejem a nechte v chladu proležet. Zprudka je opečte na rozpáleném oleji a vložte do pekáčku. Na pánev přidejte kousek másla a orestujte na plátky nakrájený česnek. Ten včas zalijte protlakem rozmíchaným v trošce vody, aby se česnek nespálil. Směsí zalijte plátky masa, přidejte plátky rajčat a zapečte ve vyhřáté troubě na 200 °C do měkka. Ideální přílohou jsou těstoviny.

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

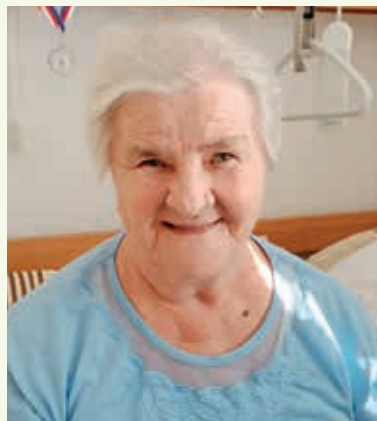


Ludmila Němcová, 87 let
Přerov

Největší radost jsem měla, když jsem si vzala svého manžela, žili jsme spolu 65 let. Poté, když se narodila dcera a vnučka, z které mám velkou radost.

Jsem pyšná babička i prababička, mám 2 pravnoučata.

Já bych neměnila nic. Měli jsme se v životě dobře. Byli jsme v Americe, kde jsem opatrovávala tetinku a poté jsem si ji vzala i sem, kde jsem se o ní starala. Manželovi jsem byla do poslední chvíle nablízku.



Zdeňka Kolářková, 80 let
Lipník nad Bečvou

Největší radost jsem měla, když se mi narodila dceruška.

Měla jsem v životě štěstí, proto bych nic neměnila. Já říkám: „Co se má stát, se stane“, je to osud.



Marie Matysová, 85 let
Přerov

Největší radost mám ze šťastného manželství, měla jsem hodného manžela, samozřejmě také z dětí, celkově z rodiny.

Těším se na každou návštěvu dětí a vnuků.



Bohumil Saňák, 71 let
Štítná nad Vláří

Největší radost jsem měl vloni, kdy jsem s přáteli navštívil svoji rodnou obec a rodinu.

Těším se na zabíjačku, která se bude konat tady v domově.

Anekdoty pro Vás

Dědeček se rozhodl zhubnout
a začal cvičit.
Upažit, připažit, upažit...
Po půl hodině se ho
babička ptá:
„Tak co, kolik jsi už shodil?“
„Dvě vázy.“

Chytí děda zlatou rybkou a ta mu říká,
že když ji pustí, tak mu splní
tři přání, ale on na to:
„Kdepak, nepustím! Ale já tobě
splním jedno přání – chceš být
na česneku, nebo na víně?“

„Másl je dneska dražší,“
upozorňuje dědu prodavačka
v potravinách.
„Nevadí,“ praví stařík,
dejte mi včerejší.“

Mladík zastaví na ulici
starší dámu. „Babičko, jak
se co nejrychleji dostanu
do nemocnice?“ „Když mi ještě
jednou řekneš babičko!“

V ZOO upozorňuje babička
svého vnuka:
„Martínku, nechod' tak blízko k tomu
lednímu medvědovi,
abys neprochladl.“

Za 7 horami, 7 moři, 7 dolinami
a 7 řekami stojí chaloupka.
V chaloupce sedí babička a nadává:
„Proč zrovna já musím bydlet tak
daleko?“

Kvíz Moravského seniora



Znáte lidské tělo?

1 Který orgán lidského těla je největší?

- ☐ a) játra
- ☐ b) plíce
- ☐ c) kůže

2 Kolik kostí má dospělý člověk?

- ☐ a) 106
- ☐ b) 206
- ☐ c) 306

3 Které z následujících slov neoznačuje část lidského těla?

- ☐ a) kovadlinka
- ☐ b) třmínek
- ☐ c) řemínek

4 Co v latině označuje femur?

- ☐ a) část lebky
- ☐ b) stehenní kost
- ☐ c) jednu z kostí na dlani

5 Kde leží Varolův most?

- ☐ a) v zadním mozku
- ☐ b) nad Achillovou šlachou
- ☐ c) někde u Karlových Varů

6 Brzlík je součástí...

- ☐ a) imunitního systému
- ☐ b) trávicí soustavy
- ☐ c) hormonálního systému

7 Jak se jmenuje nejdelší tepna, která rozvádí krev z levé srdeční komory do těla?

- ☐ a) bránice
- ☐ b) aorta
- ☐ c) myokard

8 Mozkový kmen tvoří střední mozek, prodloužená mícha a ...?

- ☐ a) mozeček
- ☐ b) Varolův most
- ☐ c) čelní lalok

Odpovězte na kvízové otázky a soutězte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 10. 3. 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, 4C, 5A, 6C, 7B, 8C

Výherci: Jana Novotná, Šternberk; Bohumila Pospíšilová, Těšetice; Pavel Bilík, Příbor

Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení čtenáři, milí senioři cestovat, to znamená poznávat a nacházet věci, které by nás nenapadlo hledat. Žijeme v nádherném světě, obklopeném krásou, půvabem, tajemnem i dobrodružstvím. Objevování nových zajímavých, krásných míst, poznávání různých kultur, zvyklostí, tradic, získávání nových zkušeností, to vše vás udělá šťastnými. S každým návratem jste bohatší o nová dobrodružství, prožité vzpomínky a dokážete lépe vnímat realitu běžného života v nových souvislostech.

VANDROVÁNÍ S KRS

Cestování je přirozený „přeladovač“ naší mysli a „dobíječ“ energie. Téměř desetiletá spolupráce s CK SeniorTravel a vedením Hotelu MAS*** v Sezimově Ústí a stovky spokojených seniorů nás inspirovaly k vyhlášení cestovatelské soutěže Vandrování s KRS Olomouckého kraje, která vás bude zcela jistě bavit. V měsíci květnu můžete navštívit 10. 5. Dukovany s plavbou po Dalešické přehradě (499 Kč), dne 20. 5. Lednice s plavbou k Minaretu (499 Kč) a 1. 6. pak hrad Veveří s plavbou po Brněnské přehradě, 7.–8. září Štrbské pleso a koupání v Bešeňové. Zájemci, volejte na 778 493 492 nebo pište na info@krsol.cz. Horkou novinkou je nový letní termín rekondičního pobytu v Hotelu MAS v Sezimově Ústí 8.–13. 6. 2023, info na tel. 725 074 921.

Na našich webových stránkách www.krsol.cz najdete kompletní nabídku jednodenních i vícedenních výletů, rekondičních pobytů i adventních zájezdů 2023 a pravidla soutěže. Tak s chutí do toho! Přejeme vám skvělé zážitky z cestování a hodně štěstí v soutěži.

UŽ MÁTE SVŮJ SENIORPAS?

Karta SeniorPas je určená obyvatelům Olomouckého kraje, kteří dovršili 55 let. Projekt má podporu Olomouckého kraje. Karta je zcela zdarma, doživotní a přináší celoroční slevy v rozsahu



5–50% v oblastech zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování, stravování, ubytování, vzdělání, muzea, galerie, spotřební nákupy. Napište si o ni na www.krsol.cz přes on-line formulář, úplný seznam slev a poskytovatelů najdete na www.seniorpasy.cz

PROTI ENERGETICKÉ CHUDOBĚ

Jste vlastníci nebo spoluvlastníci rodinného domu nebo trvale obývané rekreační stavby? Jsou všichni členové vaší domácnosti příjemci starobního důchodu nebo invalidního důchodu 3. stupně, nebo vaše domácnost pobírala v období od 12. 9. 2022 příspěvek na bydlení? Pokud splňujete tyto předpoklady, můžete si zažádat o dotaci. Byla spuštěna podpora v programu Nová zelená úsporám Light. Záměrem programu je podpořit rychle realizovatelné zateplení, s maximálním efektem a přiměřenými náklady. Proto je potřeba najít místa, kudy teplo z vašeho domu nejvíce uniká. Často to bývají nekvalitní stará okna a vchodové dveře. Teplo uniká i přes nedostatečně zateplenou fasádu, střechu, stropy a podlahy. Začněte od míst, kudy do domu nejvíce „táhne“. Můžete

vyměnit třeba jen některá okna, nebo si vybrat více různých opatření tak, abyste nabízené finanční prostředky maximálně využili k zateplení a renovaci vašeho obydlí. Výše podpory je limitovaná na 150 000 Kč a nevyžaduje spoluúčast, tedy můžete mít proplacené realizované opatření až ze 100 %. Jinak řečeno provedete zateplení částí domu, či výměnu starých oken, dveří naprosto zdarma. Senioři, informujte se osobně v naší bezplatné poradně KRS v Olomouci na Jeremenkově 59/4, tel. 602 647 230 nebo 602 618 073, naši poradci vám pomohou vyřídit vše potřebné (informace, žádost, kontaktní osobu, která za vás vše vyřídí).

PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

V poslední době je často skloňován se vzrůstajícími cenami a to nejen za energii, příspěvek na bydlení. Víte, že je určen pro domácnosti, které vydávají na bydlení více jak 30 % svých příjmů, je nárokový a nepodléhá majetkovému testu? Průměrná výše příspěvku se pohybuje kolem 4000 Kč měsíčně a od letošního roku se nemusejí dokládat příjmy a náklady na bydlení za čtvrté čtvrtletí roku 2022, pokud vám nevzrostly náklady

na bydlení nebo poklesly příjmy. Výše příspěvku se po úpravách může pohybovat v řádech tisíců korun, například ve velkých městech u osamělých seniorů s důchodem 16 tisíc Kč může příspěvek činit až 10 tisíc korun měsíčně. I to jsou otázky, na které najdete odpovědi u našich poradců. Senioři, nebojte se říct si o pomoc!

KRAJSKÉ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ 2023

Pravidelná tělesná aktivita ovlivňuje významnou mírou psychické a duševní zdraví u seniorů, přispívá ke zkvalitnění jejich fyzické zdatnosti a napomáhá žít plnohodnotný život až do vysokého věku a také umožňuje rozvoj a vznik sociálních kontaktů, které udržují seniory v aktivitě a zamezují osamocení. Za tímto účelem připravujeme již VIII. ročník krajských sportovních her seniorů s mezinárodní účastí, které proběhnou pod záštitou I. náměstka hejtmána 30. května 2023 tradičně na stadionu TJ Lokomotiva

v Olomouci. Do soutěže se mohou přihlásit pětičlenná družstva (podmínkou je min. dvě ženy v družstvu). Přihlášky a propozice najdete na www.krsol.cz, vyplněné přihlášky odešlete do 15. 5. 2023 na adresu z.marcinkova@seznam.cz

ZLATÉ RUCE A VELKÁ SRDCE

Krajská rada Olomouckého kraje vyhlašuje první ročník sbírky reprezentativních výrobků ručních prací našich seniorů za účelem prodejní výstavy. O co jde? Zúčastnit se mohou jednotlivci i spolky. Zhotovit můžete pletené, háčkové, šité, drhané, vyšíváné, paličkové dárky, malované obrazy, výrobky z vosku, mýdla, keramiky, dřeva a podobně. Fantazii se meze nekladou. Darované výrobky budou vystavené k prodeji a vydražené 5. září na akci Babička roku 2023 a výtěžek věnován nadaci Malý Noe, která se stará o děti v dětských domovech a se kterou má KRS Olomouckého kraje podepsanou

Dohodu o spolupráci na podporu mezigeneračních vztahů. Více informací a přihlašovací formuláře najdete na www.krsol.cz. Sběr dárek bude v dnech 20.–31. 8. 2023. Každý darovaný výrobek získá křestní list a bude zaregistrován. Věříme, že tento nápad osloví širokou seniorskou populaci, protože v našem kraji je spousta zlatých rukou babiček a dědečků s velkým srdcem, které nás inspirovaly ke spuštění tohoto skvělého projektu. Milí senioři, děkuji všem, kteří jste věnovali čas pravidelnému sloupku KRS. Smějte se na sebe, na lidi kolem sebe i na ty, co vám jsou nepřijemní, zkrátka, udělejte z úsměvu vaše poznávací znamení. Když se totiž usmějete, nic vás to nestojí a dáte svému mozku zhruba tolik energie, která se vyrovná několikatisícové výhře v loterii.

Milena Hesová
Předsedkyně KRS
Olomouckého kraje

Místopředsedkyně Rady seniorů ČR

Seniorklub Skrbeň
pořádá v sobotu 11.3.2023 od 14:00h
na sále obecního úřadu ve Skrbeni
tradiční oslavu

Svátek MDŽ



BOHATÁ TOMBOLA A OBČERSTVENÍ ZAJIŠTĚNO.
K TANCÍ A POSLECHU HRAJE ALLEGRO

VSTUPNÉ 80,- Kč

Rezervace na tel. 774 536 342 nebo protivankova.janka@seznam.cz

NA VAŠI HOJNOU ÚČAST SE TĚŠÍ SENIOŘI ZE SKRBENĚ

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá VIII. ROČNÍK

Krajské SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ 2023
s mezinárodní účastí

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje zve seniorské sportovce a širokou veřejnost na
SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ

úterý 30. 5. 2023

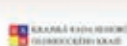
Stadion TJ Lokomotiva Olomouc
Slavnostní zahájení her v 9:00

Přihlášky smíšených pětičlenných družstev
(senioři 60+ a v družstvu musí být nejméně dvě ženy)

zasílejte do 15. 5. na email
z.marcinkova@seznam.cz nebo info@krsol.cz
Propozice i přihlášku naleznete na www.krsol.cz



www.krsol.cz

Na pomoc dosáhne více malých prodejen. Kraj navýšil dotace

Olomoucký kraj navýšil dotace do programu Obchůdek, kam se přihlásilo téměř 170 zájemců. Potíž byla v tom, že sedm miliónů korun, které byly k dispozici původně, stačily na pokrytí požadavků jen třetiny žadatelů. Krajská rada proto rozhodla, že rozpočet Obchůdku stoupne na jedenáct miliónů korun. Podporu tak získají další malé prodejny, na něž by se jinak nedostalo. „Peníze na navýšení dotačního programu půjdou z rezervního fondu. Chceme vyjít lidem maximálně vstříc a pomoci s provozem malých obchodů tam, kde jsou na nich lidé často závislí, protože do větších nákupních center mají daleko,“ uvedl Josef Suchánek, hejtman Olomouckého kraje.

Program Obchůdek je zaměřený na podporu prodejen v malých obcích. Ty jsou pro jejich obyvatele často jedinou možností, kde si nakoupit potraviny a další základní zboží. Týká se to především matek s dětmi nebo seniorů, kteří se z vesnic do městských



supermarketů nedostanou. Kraj už před časem rozhodl, že obchůdkům pomůže. Celý projekt vznikl za podpory Ministerstva průmyslu a obchodu. „Podpora malých prodejen na venkově je pouze jednou částí našeho plánu, kterým zlepšujeme život na venkově.

Přímo na vesnice se zaměřuje Program obnovy venkova, kde mohou obce čerpat dotace například na cesty, chodníky nebo projektovou dokumentaci,“ zdůraznil Jan Šafařík, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro regionální rozvoj. (okr)

Rodiny si samy řeknou, co potřebují

Rodiny nejlépe vědí, co potřebují, a proto se Olomoucký kraj zapojil do projektu Audit familyfriendlycommunity, který jim k tomu nabídne prostor. Sami obyvatelé se jeho prostřednictvím mohou zapojit do rozvoje míst, kde žijí. Úvodního projektového semináře se zúčastnil také Ivo Slavotínek, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast sociálních věcí.

„Kraj myslí na rodiny. Podporujeme rodinnou politiku v obcích a usilujeme o to, aby občané a starostové společně vytvářeli prostředí, ve kterém se žije dobře všem obyvatelům napříč generacemi,“ popsal náměstek Slavotínek. V obcích a městech vzniknou projektové skupiny složené ze starostů a dalších osob. Společně pak můžou navrhnout nová opatření, nápady nebo připomínky, které pomohou rodinám k příjemnějšímu životu.



„Do tří let bychom rádi nové myšlenky uskutečnili, aby se podmínky pro rodinný život v kraji mohly dál zlepšovat,“ dodal náměstek Slavotínek. Zástupci obcí a měst se na zmiňovaném setkání dozvěděli, jakým

způsobem a za jakých podmínek se do krajského projektu zapojit. Nechyběly ani informace o cílech a přínosech projektu, jakou podporu mohou obce od kraje očekávat a jaké jsou jeho jednotlivé fáze. (okr)

Zažívací potíže

S přicházejícím stářím se zvyšuje pravděpodobnost výskytu různých chorob trávicího traktu. Postihují zhruba každého pátého seniora a patří mezi ně žaludeční vředy, refluxní choroba nebo třeba obtíže s polykáním. Mezi projevy pak nevolnost, pocit na zvracení, nepříjemné pocity či bolesti v břiše, nadýmání, nechutenství, průjem, zácpa a další. Abychom takovýmto obtížím předešli, je dobré respektovat některá jednoduchá opatření a zásady.

VĚKEM PODMÍNĚNĚ ZMĚNY TRÁVICÍHO TRAKTU:

- zhoršení chuti a čichu (mohou přispívat k nechutenství a snížení váhy),
- ztráta dentice (při nesprávné náhradě, zhoršený příjem potravy),
- porucha motility jícnu a zhoršené polykání,
- snížená sekrece kyseliny solné,
- ztrácí se elasticita žlučníku, zpomaluje se odtok žluče,
- mírně zhoršená sekrece pankreatických šťáv,
- redukce střevního povrchu,
- snížená motilita tlustého střeva.

CO NÁS TRÁPÍ

Zažívací obtíže mohou být způsobeny například velkým zatížením potravinami, které jsou pro naše tělo obtížněji stravitelné. To jsou houby a především tučná jídla. Dalším viníkem ale může být i akutní infekce či jiné závažnější onemocnění. Pokud je porušena obranyschopnost sliznice, což může způsobit například užívání léků, vytvoří se na sliznici žaludku vřed. Ten většinou způsobí bolest, dále se projevuje zvracením krve, černou stolicí nebo příměsí krve ve stolici. Ve srovnání s osobami středního věku se ve věku důchodovém vředová choroba vyskytuje častěji. Škodlivé je pití alkoholu, některé protizánětlivé léky, cigaretový kouř a stres. Starší osoby mívají také mnohdy potíže s polykáním označované jako dysfagie, což obvykle vzniká při porušené svalové

souhrě jícnu. Při polykání jídla se pak objeví pocit váznutí v krku, zakuckávání či chrapot. V takovém případě se doporučuje upravit konzistenci stravy, podávání menších porcí, ale zato častěji, stolování a následné setrvání ve vzpřímené poloze nebo rehabilitace polykacího aktu.

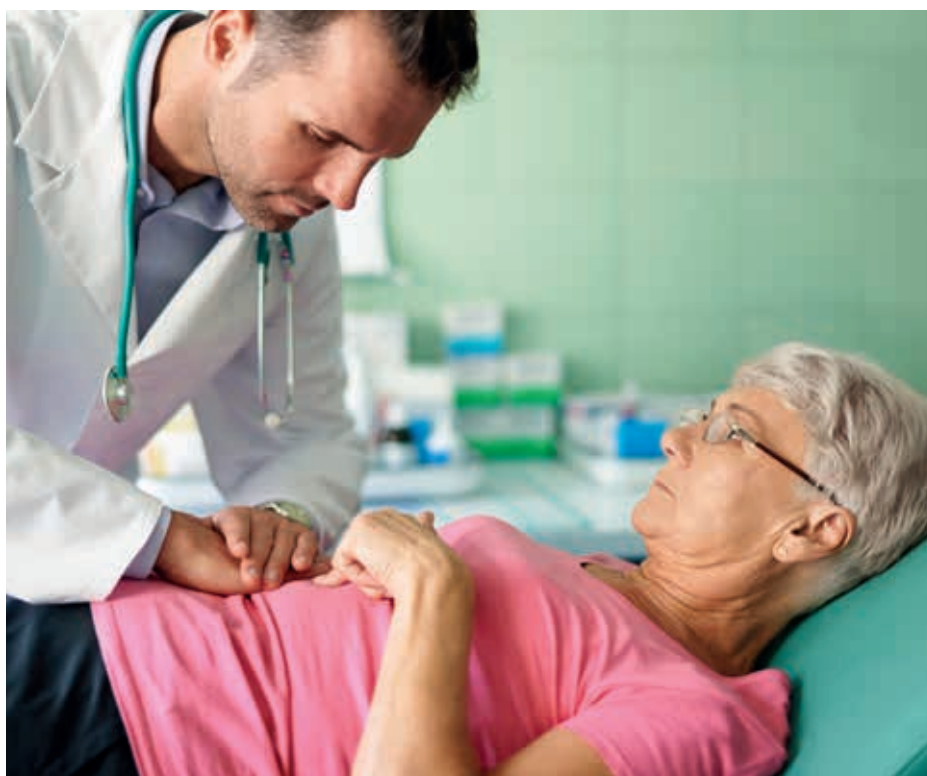
Dyspepsie je označení pro skupinu trávicích obtíží, které jsou vázané na jídlo. Patří sem bolesti břicha, pocit plnosti, pálení žáhy, říhání, průjem či zácpa. Podle lokalizace ji dělíme na horní, tedy žaludeční dyspepsii, a dolní, takzvanou střevní dyspepsii. V takovém případě se většinou provádí gastroscopické vyšetření a člověk se často nevyhne různým dietním opatřením, kvůli nalezení potravin, které nemocnému dělají špatně nebo naopak dobře. U některých pacientů hraje velkou roli také psychika, tudíž je součástí léčby také terapeutický pohovor a podpurná psychofarmaka.

Další typ nepříjemností s trávicím traktem se nazývá gastroezofageální refluxní choroba (GER), která se vyznačuje pronikáním žaludečního obsahu zpět do jícnu. Jednou nebo dvakrát za dlouhou dobu může k takové

epizodě dojít u každého, pokud se to však opakuje častěji a dochází také k zánětlivé změně na sliznici jícnu, označujeme už problém za patologický. Mezi příznaky patří pálení žáhy, vtékání žaludečního obsahu do jícnu či až do úst, bolest při polykání, bolest na hrudníku. Standardem v tomto případě bývá endoskopické vyšetření s biopsií. Během léčby se přistupuje k dietním opatřením.

OPATŘENÍ

Ve všech případech je dobré dbát na vyváženou stravu a lehce stravitelné pokrmy. U osob ve středním věku lékaři většinou doporučují snížit příjem kalorií, u osob nad 70 let je ale potřeba dohlédnout naopak na dostatečný příjem kalorií a také tekutin. Mnoho lidí v pokročilém věku jednoduše nepřijímá dostatečné množství stravy nebo stravu s dostatečným obsahem živin a vitamínů. U velké části pacientů postačí jako jediná léčebná metoda vhodná dieta, především vyřadit dráždivé potraviny a pochutiny, dále kávu, alkohol, česnek, čokoládu, čerstvé pečivo a sladká a kynutá jídla. **(kab)**



Koriandr

Bylinka, kterou si vypěstujete snadno a můžete ji využít úplně celou? Rozhodně koriandr, jenž nám často roste doma za oknem a využíváme ho do omáček, polévek nebo pod maso. Už ve starověku ho lidé používali do kořeněných vín a léčivých přípravků, dokonce ale také do nápoje lásky. Najdete ho hlavně v asijské, jihoamerické a mexické kuchyni, ale také je součástí například oblíbeného kari.

Koriandru se v záhonku nebo v truhlíku bude dařit výborně, snažte se mu ale poskytnout podmínky, na které je zvyklý z domoviny – slunečné místo, propustnou zeminu a dostatek vláhy. Vysévat ho můžete v podstatě kdykoliv, zaručíte si tak přísun čerstvých lístků po celý rok a ještě díky své dekorativní funkci dobře vypadá. Tato bylinka dorůstá až metru a má dva typy listů. Spodní, které jsou řapíkaté a oválné, a horní, dvakrát až třikrát zpeřené a dělené v čárkovité úkrojky. Kvítky bývají bílé nebo růžové v průběhu června a července, plody pak kulaté hnědožluté. Pokud propásnete dobu sklizně a zralá semínka budou hnědá až černá, uschovejte si je na výsev do dalšího roku. Úplně běžně není k dostání koriandr čerstvý, při troše štěstí ho ale seženete v supermarketu. V lednici však vydrží jen několik dní. Koriandr nikdy nesbírejte ve volné přírodě, snadno byste si ho totiž mohli



splést s jinými mrkvovitými rostlinami, které jsou jedovaté. Na zahrádce si jej spletejte maximálně s anýzem, koprem či fenyklem, což až tak moc nevadí.

V KUCHYNI

Koriandr se hodí do omáček, k masu, do pečiva, ale také do sladkých jídel. V kuchyni se využívají jak listy a kořeny, tak semena, která jsou aromatická a nasládlá. Čerstvá nať se hodí na grilované ryby, do salátů, majonéz, tvarohových pomazánek či zálivek. Semena koriandru se používají do nádivek nebo paštik. Vhodné je přidat

trochu koriandru pod tučné maso, aby vám nebylo tolik těžko. Společně se skořicí, badyánem, hřebíčkem, kardamomem a fenyklem se přidává do perníků. Čerstvé listy můžete dát do salátu nebo třeba na jednohubky. A pokud máte rádi asijská jídla, koriandr v nich nesmí chybět, ať už semena nebo listy. Kořen koriandru se pak používá obdobně jako zázvor. Při vaření ale vždy počkejte až na konec tepelné úpravy, abyste nezhodnotili jeho přínosné látky. Přebytky můžete jednoduše nasušit nebo ještě lépe zamrazit – rostlinu nasekejte na malé kousky, vložte do formiček na led a zalijte vodou.

KDE POMŮŽE

Listy této bylinky jsou bohaté na vitamíny B1 a B2, vitamín A a vitamín C. Koriandr má pozitivní vliv na trávení, působí proti nadýmání a ničí škodlivé bakterie, celkově pročišťuje organismus. Při nechutenství si můžete připravit čaj ze semen této aromatické byliny, zvýší vám produkci žaludečních šťáv a podpoří chuť k jídlu. Koriandru by se však měli vyvarovat lidé s poruchami srážlivosti krve, obsahuje totiž kumarin – toxin, který působí proti srážení krve. Žvýkání koriandru pomáhá odstranit zápach z úst a osvěžit dech.

ÚČINKY

- zažívací potíže, problémy s trávením,
- nadýmání,
- křeče břicha (žaludku, střev),
- posílení nervů,
- kolika trávicího traktu,
- kašel,
- posílení slinivky břišní,
- paraziti střev, střevní paraziti,
- krkání, říhání.



Policie radí: Vidět a být viděn, to je, oč tu běží

„Vidět a být viděn“ je jedno ze základních pravidel bezpečného chování v silničním provozu, které by mělo být vlastní nejen chodcům a cyklistům, jako nejzranitelnějším účastníkům silničního provozu, ale samozřejmě také řidičům.

Zatímco cyklisté a chodci by měli dbát na řádné osvětlení a vybavení reflexními prvky, řidiči musí mít dobrý výhled z vozidel a užít osvětlení, které reflektuje aktuální klimatické podmínky. Bohužel ne vždy tomu tak je. Řada řidičů za soumraku i při zhoršeném počasí stále užívá pouze světla pro denní svícení, což je zcela nevyhovující.

Každý den dochází na silnicích k vážným dopravním nehodám. Jejich oběťmi bývají často chodci a cyklisté. Proti autu, motorce a kamionům mají velmi malou šanci. Viditelnost chodců a cyklistů lze zvýšit pomocí vhodně zvoleného oblečení a doplňků ze speciálních reflexních materiálů, které

zvyšují světelný kontrast vůči pozadí a prodlužují tak vzdálenost, na kterou může řidič chodce nebo cyklistu zaznamenat. Navíc jsou snadno dostupné a vůbec ne drahé. Chodce správně vybaveného reflexními prvky vidí řidič až na 200 metrů a může se mu bezpečně vyhnout.

Pojďme si připomenout, co ukládá zákon. „Pohybuje-li se chodec mimo obec za snížené viditelnosti po krajnici nebo po okraji vozovky v místě, které není osvětleno veřejným osvětlením, je povinen mít na sobě prvky z retroreflexního materiálu umístěné tak, aby byly viditelné pro ostatní účastníky provozu na pozemních komunikacích.“ Za nesplnění této povinnosti mohou policisté „neviditelnému“ chodci na místě uložit až dvoutisícovou pokutu.

Přesto, že zákon ukládá chodcům povinnost mít na sobě reflexní prvky mimo obec, doporučujeme je

za snížené viditelnosti používat všude, i ve městě. I tam totiž zcela jistě pomohou ke zvýšení vaší bezpečnosti.

Policisté, kteří napříč celým olomouckým krajem dohlíží na vaši bezpečnost, často vidí několik nešvarů, na které by rádi upozornili. Především cyklisté mnohdy místo pořádného osvětlení užívají jen „bludiček“, které jim na bezpečnosti příliš nepřidají, nebo sice použijí stanovené osvětlení, ale překryjí ho batohem či zavazadlem v nosiči. Mnohdy, zejména z řad domorodců, slyšíme, že jedou jen kousek, a tak je zbytečné si zapnout světla. Jenže k řadě vážných nehod dochází právě v blízkosti jejich bydliště! Nespoléhejte na to, že se vám nemůže nic stát. Ti, co už se domů nevrátili, by jistě dnes jednali jinak. Šanci už ale nemají.

Jiřina Vybíhalová,
koordinátorka prevence
Policie ČR





Poděkování paní Dagmar Svozilové

Ve společnosti FGP studio, která tiskne váš oblíbený časopis Moravský senior, máme jednu důležitou událost. Loučíme se s dlouholetou zaměstnaneckou oporou, paní Dagmar Svozilovou, která odchází „do důchodu“. Za všechny kolegy paní Svozilové děkuji za vše, co pro společnost dlouhá léta dělala a přeji jí krásné zážitky na odpočinku. Věřím, že jí bude mezi seniory dobře a samozřejmě se budu snažit, aby na tom mělo podíl i poutavé čtení v každém vydání magazínu Moravský senior!

Miloslav Kyjevský

Dárci podpořili Tříkrálovou sbírku



Příspěvky v tříkrálových kasičkách jsou sečteny a výsledná částka přesahuje 2,3 milionů korun, což je o téměř půl milionu více než v loňském roce. Do ulic se v olomouckém děkanátu vydalo na 1 450 malých i velkých koledníků. V kasičkách byly rovněž nalezeny šupiny z kapra pro štěstí, z cizích měn euro a forint, věrnostní body do Penny i 120 korunová stravenka. Charita Olomouc děkuje všem koledníkům a všem lidem dobré vůle, kteří přispěli do letošní Tříkrálové sbírky.

Do pokladniček vložili dárci na Olomoucku v hotovosti 2 380 732 korun, což je o 426 179 Kč více než v loňském roce. Online koleda vynesla aktuálně k dnešnímu dni 34 450 Kč, dary bankovním převodem činí 16 175 Kč. Bezhotovostně lze darovat až do 31. ledna, online kasička a DMS běží celoročně. „Už vzhledem k nárůstu počtu zapečetěných kasiček jsme očekávali, že výtěžek přesáhne minulý rok, ale celkovou částkou jsme stejně velmi mile překvapeni,“ uvedla Dagmar Hubená, koordinátorka sbírky pro Olomouc - město. (cha)

Nepříjemný příjezd do Olomouce

V sobotu dne 11. 2. 2023 jsem přijela do Olomouce na přednášku pořádanou ČZS. Myslela jsme si, že Olomouc je krásné a čisté město. Ale co jsem viděla hned před nádražím, mne velmi překvapilo. Posuďte sami, jak to tam v 7:30 hodin vypadalo, když jsem šla čekat na tramvaj.

Viděla jsem před nádražím auto a dva příslušníky městské policie, ale neměla jsem čas si s nimi promluvit. Doufám, že až příště navštívím Olomouc, tak bude prostor před nádražím čistý, uklizený a pro kuřáky k tomu určená místa s kamerovým dohledem. Přeji krásné zimní dny.

Jitka Sitařová, Šumperk



Pavel Beneš: Legendární kanonýr z Hané

Během více než stoleté historie hájilo barvy olomoucké Sigmy nespočet hráčů. Mezi těmi, na které se nikdy nezapomene, je útočník Pavel Beneš. Ten, ač nikdy nehrál nejvyšší soutěž, je v Olomouci pamatován jako jeden z nejlepších kanonýrů v historii klubu.

Pavel Beneš se narodil 24. dubna 1948 a ve dvaceti letech zamířil do Olomouce z menšího oddílu Sokol Horka nad Moravou. Paradoxem bylo, že do hanácké metropole přišel původně jako talentovaný obránce. Jednou se však stalo, že se Sigma v útoku trápila, a tak padlo rozhodnutí postavit Pavla Beneše na hrot útoku. Dvacetiletý mladík prokázal svůj instinkt chladnokrevného střelce hned v prvním utkání, kdy proti Uherskému Hradišti zaznamenal svoji vůbec první trefu za Sigmou. Do konce ročníku 1968/69 se trefil ještě čtyřikrát a stal se druhým nejlepším střelcem mužstva po Karlovi Neudíkově. Od té doby nastupoval v útoku Sigmy dalších třináct let, během nichž se stal obávaným postrachem soupeřů.

Na přelomu 60. a 70. let to však s prosazením měl těžké. Vedle již zmíněného Neudíka střelecky táhl Sigmou legendární Karel Brückner. A třeba v sezoně 1969/70 měl Beneš ve statistikách zaznamenán pouze jeden gól, který vstřelil při vysoké výhře Sigmy nad Prostějovem 5:1. Karel Neudík po této sezoně v týmu skončil, což znamenalo více

herního prostoru právě pro Beneše. Ten tak svůj střelecký potenciál mohl rozvinout naplno a v sezoně 1970/71 nasázel úctyhodných devatenáct branek, tedy téměř polovinu ze 41 gólů, které Hanáci v soutěži zaznamenali. Logicky se stal králem střelců Divize D. Byl to jeho nejlepší osobní počín v kariéře.

Pavel Beneš svými brankami pomohl k výkonnostnímu vzestupu Sigmy Olomouc. V sezoně 1973/74 pomohl 17 přesnými zásahy k prvenství v divizi a postupu do třetí nejvyšší soutěže. O čtyři roky později již válel v 1. české národní lize, tedy druhé nejvyšší soutěži, kterou si zahrál ve čtyřech sezonách. Za své výkony v sezoně 1979/80 byl vyhlášen šestým nejlepším sportovcem okresu Olomouc.

S hanáckou metropolí se rozloučil na konci sezony 1980/81, po níž přestoupil do Sigmy Hranice. Rozlučka s fanoušky byla stylová, „benešovská“. V posledním domácím utkání vstřelil jedinou a vítěznou branku Sigmy při výhře 1:0 nad Frýdkem-Místkem. Kluboví archiváři napočítali u Pavla Beneše během třinácti let celkem 258 branek,

z toho 124 v mistrovských utkáních. Doposud je nejlepším střelcem týmu Sigmy ve druhé lize, kde zaznamenal 31 gólů.

Po sportovní stránce dosáhl prakticky všeho, čeho dosáhnout mohl. Nedočkal se pouze nejvyšší soutěže v Olomouci. A k té bylo skutečně blízko. Sigma jí dosáhla po sezoně 1981/82, kdy zvítězila v 1. české národní lize. Hrát první ligu bylo velkým snem Pavla Beneše. Bohužel se jí v Olomouci nedočkal ani jako divák. V červnu 1982 tragicky zahynul. Den po památném vítězném utkání v Třinci, kde Hanáci díky výhře 1:0 potvrdili postup mezi tuzemskou elitou, se konal pohřeb Pavla Beneše, za účasti celého tehdejšího týmu Sigmy a funkcionářů klubu. K tomu, že se Sigma Olomouc na počátku 80. let stala tradičním prvoligovým klubem, Pavel Beneš svými góly během bohaté kariéry přispěl velkou měrou.

A fanoušci Sigmy jej mají v paměti dodnes. Když v roce 2019 vybírali dva útočníky do nejlepší jedenáctky v historii klubu, skončil s 21% všech hlasů Pavel Beneš na třetím místě. A to v konkurenci Druláka, Laudy, Příložného, Ordoše, Kerbra, Vlčka, Sedláčka či Reitera.

Tomáš Lašák a Martin Ponížil
SK Sigma Olomouc



9. 6. 1978 Sigma – TŽ Třinec 2:0 (zápas Národní ligy, skupina B). Na snímku Pavel Beneš a hostující brankář Král.



13. 6. 1981 Sigma – VP Frýdek-Místek 1:0. Funkcionáři Sigmy Spáčil, Plný, Gajda a hráči Kučernák, Vít se loučí s Pavlem Benešem.



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička



Primářka Magdalena Dospělová seniorům radí: Dbejte na zdravý životní styl

Primářka Oční kliniky Tana Magdalena Dospělová už provedla přes 10 000 nitroočních operací. Specializuje se převážně na operace šedého zákalu, refrakční lensektomie s implantací prémiových nitroočních čoček k odstranění dioptrií a plastické operace víček. Věnuje se také diagnostice a léčbě zeleného zákalu a onemocnění sítnice.



Primářka
Magdalena Dospělová

Paní primářko, proč jste si vybrala zrovna oftalmolo- gii? Čím Vás tento obor zaujal?

Zásadním impulzem byl pro mě můj dědeček, který byl od mého dětství nevidomý. Prodělal spoustu komplikovaných očních operací počínaje šedým zákalem s následným odchlípením sítnice a ztrátou zraku. Byl

velmi silný a statečný, dokázal se se svým handicapem obdivuhodně vyrovnat, měl plno energie, neztrácel smysl pro humor, hrál na harmoniku, staral se o vinohrad. Často myslím na to, že v dnešní době, kdy oftalmologie prošla tak obrovským rozvojem, by to všechno mohlo dopadnout jinak. Svého rozhodnutí stát se oční lékařkou a operátkou jsem nikdy nelitovala. Naopak je pro mě obrovská satisfakce, když někomu mohu zlepšit nebo v některých případech i navrátit zrak.

V čem je oční operativa specifická?

Nitrooční mikrochirurgie je specifická tím, že chirurg během operace zapojuje všechny čtyři končetiny, jelikož používá nejen ruce, ale i obě nohy, kterými ovládá multifunkční pedály mikroskopu a fakoemulzifikačního přístroje. Operační pole navíc operátor sleduje přes mikroskop. Za velkou výhodu považuji i to, že jsem se léta věnovala hře na klavír, která rovněž vyžaduje koordinaci končetin a manuální zručnost. Beru to jako takovou průpravu k nitrooční operativě. Manuální zručnost ale rozhodně nestačí. Velmi důležitá je také naprostá soustředěnost a psychická odolnost.

Jaké zákroky pacienti na vaší klinice nejčastěji podstupují?

Nejčastějším typem operace na naší klinice je operace šedého zákalu. Šedý zákal vlastně souvisí se stárnutím organismu, kdy se v oční čočce ukládají toxické produkty, čočka se postupně kalí a vidění se postupně zhoršuje. Zpočátku pacienti vidí jako přes špinavé sklo, v extrémních případech mohou úplně oslepnout. I s takovými případy se, bohužel, v dnešní době setkáváme. Operace šedého zákalu je v současné době velice rychlá, bezpečná a efek-



Vyšetření i operace jsou na Oční klinice Tana naprostou rutinou.

tivní. Málokdo ví, že při operaci oční čočky dokážeme pacienty zbavit současně i dioptrické vady. V posledních několika letech je velkým trendem i implantace takzvaných trifokálních nitroočních čoček. Po operaci jsou pacienti naprosto nezávislí na brýlové korekci na všechny vzdálenosti. Další specializací naší kliniky jsou laserové korekce dioptrických vad, a to převážně u mladších pacientů. Provádíme také plastické operace očních víček, o které je v poslední době čím dál větší zájem. Po úpravě víček zmizí unavený výraz tváře a pacienti vzhledově omládnou až o několik let.

Jsou oční operace bolestivé?

Všechny zákroky na naší klinice provádíme ambulantně, v lokální anestezii. Odpadá tedy zátěž pro organismus v podobě celkové narkozy, nicméně pacient musí alespoň částečně spolupracovat, nehýbat při operaci hlavou ani očima a během operace sleduje poměrně ostré světlo. To se týká převážně operací šedého zákalu a laserových zákroků. Operace šedého zákalu je ve většině případů zhruba patnáctiminutová, laserový zákrok je ještě kratší, trvá pouze několik minut.

Jak dlouho trvá, než je senior opět schopen namáhavé činnosti?

Rekonvalescence po operaci šedého zákalu je poměrně rychlá. Většina pacientů již druhý den po operaci vidí velmi dobře, u některých trvá hojení o něco déle, nicméně v řádu dní. Běžné věci v domácnosti mohou pacienti vykonávat již druhý den po operaci, namáhavé nebo fyzicky náročné aktivity doporučujeme alespoň měsíc od operace vynechat.

Jakou byste doporučila seniorům prevenci?

Prevence se určitě vyplatí i v případě očních onemocnění. Na prvním místě je důležité dbát na zdravý životní styl, nekouřit, vyhýbat se alkoholu a chránit zrak před škodlivým UV zářením kvalitními slunečními brýlemi. U pacientů nad 40 let doporučujeme preventivní prohlídky u očního specialisty jednou za 2-3 roky, nad 65 let jednou ročně. Co se týče stravy, traduje se, že nejzdravější potravina pro oči je mrkev, což je pravda jen částečně. Mrkev obsahuje vitamin A, který se podílí na výživě sítnice. Stejný vitamin ale obsahují třeba také játra, rybí tuk, mléčné výrobky, vaječný žloutek, špenát nebo zelí. Stravu je dobré navíc obohatit i o mořské ryby kvůli prospěšným nenasyceným mastným kyselinám. Doporučujeme zařadit i listovou zeleninu, borůvky, rajčata, česnek nebo ořechy, které zase ve velké míře obsahují lutein a zeaxantin. (vít)

www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

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



Hledám přítele, hodného chlapa z Olomouce a okolí, domácího kutila s kladným vztahem ke zvířatům a přírodě vůbec, se kterým bude na světě zase hezky. Vzájemná pomoc a opora, prostě pevný bod ve vesmíru. Jsem plnoštíhlá SŠ 64/170. Prosím jen SMS tel. 778 583 867.

Elegantní vdova, finančně OK, hledá kamaráda 65–70 let, štíhlý, vyšší postavy, vousy ne. Jen pánové z Brna! Procházky, povídání, kultura, tancování, cestování. Mobil: 777 150 541.

Vdova z Olomouce hledá pohodovou paní, která by se s ní chtěla setkávat nejen v Olomouci, ale v létě by s ní ráda jela na chalupu. Chalupa je v krásném prostředí Jeseníků, s čistým a voňavým vzduchem. Paní může být z Olomouce a okolí a může mít zdravotní problém s chůzí nebo jiný. Není třeba nikam chodit, chalupa je obklopena lesem. Prosím SMS 608 548 547, nebo e-mail cernanasta@seznam.cz.

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.

Mám mapu podzimu života, ale chybí mi společník – pán ve věku 75–82 let, upřímný a spolehlivý, který je stále ještě aktivní a bude mít

stejný zájem jako já: cestování a poznávání, turistiku pěší i na kole, kulturu, zahradu. Nehledám bohatství (všechno mám), ale milého a inteligentního pána, pro kterého bude přítelkyní štíhlá vdova sportovního typu. Telefon SMS 732 414 934. PV, OL a třeba i celá Morava.

Muž 79 let, avšak v dobré kondici, hledá milou, hodnou a skromnou ženu pro trávení volných chvil, protože být sám na stáří je těžké. Bydlení mám vyřešené a rád jezdím na výlety (autem). Máš li dobré srdce a jsi z Olomouce nebo blízkého okolí, prosím, ozvi se na telefon: 732 439 800.

Hledám hodného muže z Olomouce a okolí kolem 80 let k posezení u kávy, v přírodě, na hry se zvířaty i na výlety autem. Na vaši SMS se budu těšit na čísle: 737 659 039.

Hledám kamarádku, která je také v důchodu a sama, ke vzájemným návštěvám, za kulturou, výlety, procházky apod. Okres Přerov. Tel. 704 451 102. Budu se těšit.

Rada bych poznala pohodového muže kolem 70 let nekuřáka. Jsem žena mladistvého typu po sedmdesátce, 160 cm, 59 kg. Zálaby: kultura, cestování, autovýlety, příroda. Okres Přerov, Olomoucký kraj. Tel.: 704 451 102.

Muž 70+ ve velmi dobré kondici, sportovního založení, nekuřák,

štíhlé postavy hledá aktivní ženu pro trávení společných chvil. Jsem domácí kutil, umím se postarat i o hospodářství. Pokud jsi z Olomouce, Prostějova nebo blízkého okolí, ozvi se – 776 186 123. Osobní setkání řekne více než tisíc slov.

Muž 70 let, 176 cm z Přerova hledá nenáročnou kamarádku průměrného věku k občasným schůzkám, procházkám na kávu, která má ráda kočky. Jen vážné, upřímné a z Přerova. SMS na číslo 702 997 441.

Žena 168/72 vdova, by ráda poznala hodného muže nekuřáka a abstinenta podobného věku. Nejraději z okolí Nový Jičín, Ostrava. Pište SMS na číslo: 737 242 269.

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

Prosíme naše spolužačky Olgu Látalovou, Jitku Růžickovou a Jiřinu Klesnilovou, které navštěvovaly v letech 1951–55 VHS v Olomouci (dnešní Obchodní akademii), třídní prof. byl Zd. Kučka, aby se ozvaly, je-li to ještě možné, na tel. 722 959 420. Děkuji spolužáci!

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 10. 3. 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: DAKTYL, OTS, REM	PLEMENO PSA	ČÁST STŘECHY	CIZO- PASNÁ HOUBA	INICIÁLY ZPĚVAČKY URBANKOVÉ	SOUHLAS		CUCAT DUDLÍK	ZAČÁTEČNÍK	INICIÁLY BASNIKA TOMANA	OBYVATEL- STVO	NÁPADNÍCI ZASTAR.	SLOVENSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	ČISTICÍ PRÁŠEK	CHEM. ZN. MĚDI	NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000
LÉČIVÁ ROSTLINA						PŘEDNES VERŠU									
SLADKO- VODNÍ DRAVÁ RYBA						POŽADAVEK S VÝHRUŽ- KOU DRACI									
GOLFOVÝ VÝRAZ				ČÍSLOVKA ŘADOVÁ 1. DÍL TAJENKY					JM. ZPĚV. ROLINS AUT. ORIEN. SOUTĚŽE					UPLETENÁ Z NITEK	DOLOŽIT DŮKAZY
DOPRAVNÍ LINKA					JMÉNO EDISONA TVOJI					ZÁPORKA NÁRODNÍ KNIHOVNA ZKR.			NÁRODNÍ DIVADLO 2. DÍL TAJENKY		
	TECHNICKO- HOSPODÁŘ. PRACOVNÍK ZKR.	PŘEVLE- KÁRNA OKOLO BÁSNICKY						KANADSKÉ JEZERO							
INICIÁLY ZPĚVAČKY KERNDLOVÉ			ČÁST ROSTLINY AMER. HUD. SKUPINA					LYŽE ZASTAR.				ODD. TECHN. KONTROLY ÚSTR. VOJ. NEMOCNICE			
NE TAK DOBRY						Většina lidí je tak šťastná... (dokončení v tajence)					NEŠIROKÁ				
POKOŽKA					PRODEJNÝ ELEKTRO- SPOTŘE- BIČU						VHOZENÍ				
	ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC	JMÉNO BÝV. ČIN. VŮDCE DĚTSKÉ CITOS. JÍDLA									DRUH HVĚZDY				
INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMY			SPORTOVNÍ KLUB ZKR. VAKY NA VZDUCH								VĚNOVAT ZÁSTUPCE REKTORA				
TA DRUHÁ											INICIÁLY HERCE LANDOV- SKÉHO			KOCOUR ZASTAR.	OTCOVÉ ZASTAR.
PRACOVNÍ ÚSEKY						LASKAVÝ ČLOVĚK	VZDĚLANÝ	CHEM. ZN. KŘEMÍKU	KAMARÁDI TÁBORO- VÝCH OHNŮ ZKR.		VÝROBCE DLAŽDIC TISKAŘSKÝ STROJ				
	TEN IONEN	NÁZEV HLÁSKY CH CHUCH- VALEC			PLOD HRACHU INIC. SPIS. TOLSTÉHO					UMĚLÝ ČLOVĚK					
DODAT KYSLÍK										OBDĚLATI RÝCEM ZNAČKA KILOMETRU					
INICIÁLY SPISOVATE- LE LEWIS			KONEC NĚMECKY NOVINY					OSMIČLENÝ SBOR ČÁSTICE HMOTY						JMÉNO TENISTY LENDLA	BÁJE
VÝTVARNÉ DÍLO				JEDNOTKA HMOTNOSTI MODEL LETADLA				POLNÍ PLO- DINA SLOV. ZNAČKA LEPENKY					INICIÁLY ZPĚVÁKA MLÁDKA MUŽ. JMÉNO		
	KULTURNÍ DŮM ZKR.	INIC. SPIS. KLÍMY OBCHODNÍ AKADEMIE			ČISTITÍ VODOU TVOJE OSOBA					DOBŘE SE ČTOUCÍ IN. FOTBAL. KVAŠNÁKA					
SEKATÍ TRÁVU							DĚLAT ZNOVU								
BÁSNICKÁ STOPA							DRUH TĚSTOVIN								

Řešení z minulého čísla: Štěstí je způsob, jak cestovat, nikoliv cíl cesty. **Výherci z minulého čísla:** Anna Bártová, Olešnice; Jindřich Šlízek, Žerotín; Majka Lusková, Prostějov



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!

