

moravský **senior**[®]

zdarma

duben 2023



Krátká inventura Ivo Bindera

●
Téma: Máte rádi
Velikonoce?

●
Rádce: Jak často
chodíte k zubaři?

●
Užitečné bylinky:
Je libo kopr?



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,
na Velikonocích mám rád hlavně to, že jsou to, na rozdíl třeba od Vánoc, kontaktní svátky. O Velikonočním pondělí se totiž setkávají lidé i mimo rodinný okruh. Lidé, kteří se jinak často celý rok nevidí, když nepočítáme letmý pozdrav z jedoucího auta. Obejít sousedy s pomlázkou, poklábosit, zasmát se, to je výjimečný prvek soužití. Kdybychom se tomu vítání jara a znovuzrození Krista nevěnovali, možná by se někteří celé roky nesetkali. Jen si dejte pozor na střídou konzumaci alkoholu, ať to nezkazíme dětem.
Příjemné svátky!

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



ROZHOVOR 4–7

RECEPTY 20

TÉMA 8–9

ANEKDOTY PRO VÁS 22

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–18

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. 3. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 13. 4. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 5. 2023

Krátká inventura Ivo Bindera

Ivo Binder pracoval donedávna jako kurátor sbírky kresby olomouckého Muzea umění. Naposledy jsme ho mohli potkat na vernisáži krásné a obsáhlé výstavy Posvátné umění v nesvaté době, kterou spolu se svojí nástupkyní v péči o sbírku kresby Šárkou Belšíkovou několik let připravoval. Výstava představuje sakrální výtvarná díla a architekturu vytvořenou českými tvůrci v letech nesvobody. Ivo Binder, tak jako my ostatní letití, takzvaně odešel na odpočinek, ale přesto se s ním můžeme sekávat v Muzeu umění na některých komentovaných prohlídkách zmíněné výstavy.

Kde jste se vzal v Olomouci, pocházíte odsud?

Nepocházím. Narodil jsem se v třebíčské nemocnici a vyrůstal v Jaroměřicích nad Rokytnou. Je to městečko s nádherným zámekem a barokním kostelem. Dětství jsem prožil v kouzelné vile stojící uprostřed zahrady, kterou pro mého dědečka projektoval pražský architekt Otakar Vondráček, s nímž se seznámil za války v legiích. Žilo nás tam, jak se na Slovensku říká ako v Božom koši, sedm: vedle rodičů a dvou starších bratrů s námi žili ještě babička a prababička, které jsem jako nejmladší dělal často společnost. Byla to taková krásná pracovitá starřenka, která se svými čtyřmi školními lety měla solidní rozhled podporovaný velkou zvědavostí a dobrou pamětí...

Ještě ve svých sto letech recitovala zpaměti básně... To její dcera, přestože byla začkou básníka Otokara Březiny a absolvovala brněnskou Vesnu a další skvělá výchovná zařízení pro dívky, takovou citlivost pro umění neměla. Ležela však na ní velká část starosti o domácnost, vaření i pečení a to zvládala dokonale. Dědečka jsem bohužel žádného nepoznal. Jakousi zvláštní náhradou se mi stalo mé dětské přátelství s dědečkovým kamarádem, sochařem Josefem Kapinusem. Bydlel nedaleko nás a já jsem se za ním obden stavoval cestou ze školy. Posadil si mě na stoličku a zatím co modeloval, tak mi vyprávěl: o básníku Březinovi, s nímž mnoho let učil, o Jakubu Demlovi, jemuž ilustroval několik knih, o svém prvním učiteli sochaři Františku Bílkovi,

o Ivanu Meštrovičovi, kterého kdysi navštívil a o dalších osobnostech, s nimiž se Březinovým prostřednictvím seznámil a které většinou také portrétoval. Jejich busty z pálené hlíny tam přitom na nás shlížely.

Vyrůstal jste v době, která nebyla, ostatně jako žádná doba, lehká. Jak vzpomínáte na Váš život v rodině?

Moji rodiče, přestože se museli hodně starat, aby sedmičlennou rodinu uživil, si na nás vždy udělali čas a krátkými vycházkami do lesů a výlety za památkami v nás aktivizovali potřebu poznávat. Přitom nám uměli vhodně předat i svoji osobní zkušenost ze společnosti, ovládané cíleně rozvrácenými mezilidskými vztahy. Ve vzpomínkách mi utkvělo, když u nás krátce bydlel strýc, který po návratu z vězení, do něž se dostal ve vykonstruovaném politickém procesu, souvisejícím s aférou zinscenovanou v nedalekých Babičích. Tatínek tehdy nesměl pracovat v okrese bydliště, dojížděl tedy za prací do výkupny sběrných surovin ve 40 km vzdáleném Znojmě. Co všechno se tehdy ocitlo ve sběrných surovinách! Odtud potajmu vozil krásné staré knihy, švabachem tištěné, s nádhernými rytinami a chromolitografickými ilustracemi, které jsem doma dychtivě hltal očima. V mnoha směrech byl pro mě také důležitý rok 1968, kdy byla obnovena činnost Junáka, díky němuž jsem prožil dva krásné roky ve skautském oddíle, který mně, vyrůstajícímu 3 km stranou od města, pomohl překonávat plachou uzavřenost.



Bratřova promoce, zleva bratři Otakar, Jiří a Ivo, 1973.



Vernisáž Zdeňka Sklenáře, U zvonu, 10. dubna 2010.

V tom roce byla naše společnost v nadějném rozletu, na co ještě z té doby vzpomínáte?

Především si pamatuji tu celkovou atmosféru, prodchnutou nadějami. Ten krátký okamžik nadechnutí umlčovaných a diskriminovaných. Tatínek opět začal číst tisk a já obdivoval grafickou úpravu tiskovin – ještě dnes mám schované časopisy Index nebo 100+1 s úpravou K. Trinkewitze. V mých rodných Jaroměřicích byl navíc celý rok 1968 poznamenán oslavou 100. výročí narození Otokara Březiny. Na oslavách se vystřídala řada významných, do té doby proskribovaných osobností, proběhlo mnoho přednášek a koncertů, které jsem nemohl vynechat, i když jsem tehdy ve svých 13 letech mnohé chápal jen velmi vzdáleně. V tu dobu jsem také „instaloval“ svoji první výstavu – spíše jsem celý den pomáhal při její instalaci paní Bertě Mildové-Bílkové. Byla to společná výstava grafického díla jejího otce Františka Bílka a soch Josefa Kapinuse, který bohužel krátce předtím zemřel.

Celé to zapadalo do našeho rodinného prostředí, kterému svojí uměnímilovností a altruismem vtiskl tvář můj dědeček, který sice nebyl sběratel, ale celý byt zdobily práce umělců, jejichž kvality uměl rozpoznat a které svými nákupy podporoval. Vedle prací Kapinusových visely na zdi obrazy Františka

Šindeláře, Zdeňky Vorlové, ale také ilustrační kresby lužickosrbského malíře a spisovatele Měrcína Nowaka-Njechorňského, kterého se spolu s několika dalšími členy Spolku přátel Lužických Srbů úspěšně pokusili osvobodit z válečného sovětského zajetí. Od studentských let podporoval i jemnického rodáka sochaře Jaroslava Šlezingra, žáka Bohumila Kafky, umělce velkého nadání a tragického osudu. Ten krátce poté, co byl jmenován profesorem na Střední uměleckoprůmyslové škole v Brně, byl spolu se studenty nacisty odvezen a téměř tři roky vězněn v Sachsenhausenu. Po návratu se ze svobody netěšil dlouho. Hned roku 1949 byl znovu zatčen a po vykonstruovaném procesu odsouzen na 25 let žaláře. Po pěti letech práce v uranových dolech Vykmánov tam zahynul na rozklad krve.

Tyto příběhy moc vesele nezní, co jste ještě prožil, kam jste chodil do školy?

Na gymnázium jsem chodil v Moravských Budějovicích, kde jsem absolvoval humanitní třídu. V té době došlo k mému dalšímu osudovému setkání. Roku 1974 měl v jaroměřickém zámku výstavu malíř Otto Stritzko, jaroměřický rodák, který již léta žil se svojí manželkou Marií, dcerou nakladatele Josefa Floriana, v nedaleké Staré Říši. Ohromily mne tehdy jeho impulzivní

barevné obrazy plné energie a osobitého humoru! Shodou okolností byl v době, kdy jsem si výstavu prohlížel, přítomen. Zaujal jej můj zájem a oslovil mě. Vznikl tak krásný přátelský vztah, mohu-li to tak říci, který přetrval až do Stritzkovy smrti. Během mých následných návštěv Staré Říše mně ukazoval své ateliérové práce, ale i knihovnu Josefa Floriana i s jeho uměleckými sbírkami, obsahujícími díla Georgese Rouaulta, Alberta Schamoniho, Josefa Váchala a dalších.

A co vysoká škola, kam jste se hlásil?

To byla ledová sprcha! Když se na začátku roku 1975 měly podávat přihlášky na další studium, tak mi ředitel školy odmítl přihlášku odeslat na jakoukoliv univerzitu. Prý z kádrových důvodů. Jeden dědeček vlastnil totiž provozovnu na zavařování hub a druhý si po pozemkové reformě na státní půjčku pořídil tzv. zbytkový statek....

Kam jste tedy chtěl jít studovat?

Už od svých deseti let jsem měl až nedětsky jasno. Chtěl jsem studovat některý z oborů filosofické fakulty. Bavilo mě toho hodně: nejdříve archeologie a historie, později starý Egypt a tam už jsem inklinoval především k volnému umění. Rozhodli však za mě jiní. Jako východisko jsem viděl volbu zemědělské školy, která by mně mohla umožnit práci v ochraně životního prostředí. Tedy v oblasti, kterou jsem vždy považoval za existenciálně zásadní. Příjímačky jsem udělal, ale na zárok jaroměřických partajních orgánů musel děkan fakulty poslat svoji sekretářku pro oznámení o přijetí a změnit je na „nepřijat pro nadpočet uchazečů“... Teprve po dvou letech, strávených čekáním na otevření samostatného oboru ekologie na VŠB a změně bydliště, jsem se na brněnskou VŠZ dostal a roku 1982 ji i absolvoval. Již během studií jsem však pochopil, že na přírodovědnou práci nemám kapacity a ostatní práce v ochranářské správě byly tehdy ještě vyhrazeny pro kádrově perspektivnější.

Zapadl jsem tedy na čtyři roky do úmorné rutiny kancelářské práce zemědělského úředníka v brněnské

Osevě. Jakmile se však naskytla příležitost pracovat ve funkci vedoucího kina, v němž jsem mohl pravidelně pořádat výstavy, zběhl jsem z tohoto nechtěného oboru.

Kino! Ale ani při promítání povolených a nařízených filmů to nemusela být vždy intelektuální zábava, že?

Také nebyla, ale o zábavu mi nešlo. V brněnském kině Družba mě také zastihla listopadová revoluce. To ale byla doba, kdy jsme spolu s přítelem, malířem Karlem Rechlíkem, již plánovali projekt galerie křesťanského umění, který jsme hned od počátku roku 1990

realizovali s názvem Galerie Typos pod velkým nakladatelským podnikem Lidová demokracie – Petrov. Vedle redakce novin a knižního nakladatelství patřila do aktivit podniku také básníkem Zdeňkem Rotreklem obnovená redakce revue Akord, časopis Proglas, v jehož redakci se vystřídali Jiří Kuběna, Pavel Švanda a další. Bylo to vesměs inspirativní prostředí, které však zánikem celého podniku vzalo konec roku 1992.

Po roce 1989 se Vám však jistě podařily i dobré akce. Jak vzpomínáte na výstavy, které jste v 90. letech instaloval?

Během roku a půl se nám v Brně v Galerii Typos podařilo zrealizovat řadu autorských výstav a jednu široce koncipovanou výstavu, mapující umění inspirované křesťanstvím, vzniklé v normalizačních letech. Pod názvem Znak a svědectví byla otevřena roku 1991 v Muzeu hl. města Prahy a reprirována v Kroměřížském zámku. Poté byla vystavena také v galerii německé společnosti pro křesťanské umění v Mnichově, v galerii Decus v Norimberku a ještě v dalších třech německých městech.

Po revoluci řada lidí dostudovala dříve odepřené obory či přešli do vytouženého zaměstnání, využili jste tuto možnost také?

Hned na začátku roku 1990 jsem také podal přihlášku ke studiu dějin umění na FF MU v Brně. Dobrou praxí pro mě byla dvouletá zkušenost práce v brněnském antikvariátu Alfa, kde jsem pracoval v době velkého pohybu soukromých sbírek a knihoven a kde jsem měl možnost seznámit se s originály kreseb A. Rodina, J. Mařatky, velkou kolekcí knih a grafik Josefa Váchala, ale i se starými tisky a soudobými bibliofilii.

V době, kdy se má studia věd o výtvarném umění chýlila ke konci, jsem využil nabídky Muzea Kroměřížska na místo kurátora uměleckých sbírek. Vedle práce s početnou sbírkou prací Maxe Švabinského, to pro mě znamenalo i spolupráci na Trienále umělecké knižní vazby a přípravu obměňovaných výstav v přízemní Galerii v podloubí. V té době jsem již byl 10 let ženat a narodilo se mi čtvrté dítě. Chtěl jsem si té radosti více užít a také být více nápomocen s výchovou dětí, kterým jsem chtěl vrátit to, co jsem kdysi obdržel od svých rodičů. Rozhodl jsem se vrátit do Brna, kde jsem již byl s rodinou usazen. Na konkurz jsem byl přijat na místo kurátora Moravské galerie, kde jsem prožil deset let práce s krásnou sbírkou malby dvacátého století a připravil řadu výstav sbírkových, jako například prací německého expresionismu, skvělé galerijní kolekce Grigorije Musatova, nebo tematických, jakou byla výstava na téma zátiší



S Prof. Jiřím Šindlerem, vernisáž v galerii G, Olomouc, 2013



S Inge Koskovou – provázení výstavou v MUO, 2018



Vernisáž výstavy Inge Koskové v hranické synagoze, 2022

v soudobém výtvarném umění a také řadu výstav autorských, kterou jsem začal retrospektivou svého oblíbeného malíře Otty Stritzka, jehož dílo bylo několik let předtím také tématem mé diplomové práce. Byly to i menší autorské výstavy Ivana Sobotky, Dalibora Chatrného, Miroslava Štolfy, Miroslava Šnajdra, ilustrační tvorby Stanislava Kolíbala a Adrieny Šimotové a jejich přítele, brněnského profesora Jiřího Šindlera, vynikajícího kaligrafa a ilustrátora, s nímž jsem sdílel jeho vášeň pro krásnou knihu. Jeho tvorbě jsem se poté opakovaně zabýval v mnoha dalších výstavách v Poličce, Náchodě, Roudnici i v Olomouci.

Byly to okamžiky, kdy se Vám nakonec zalíbilo v Olomouci?

Vlastně ano, v Olomouci jsem připravoval vícero výstav. Od poloviny devadesátých let jsem spolu s přítelem Pavlem Horákem kurátorsky připravoval výstavy pro olomouckou, dnes již neexistující galerii Velehrad ve Wurmově ulici. Na všechny ty výstavy rád vzpomínám. Připomenul bych z nich alespoň výstavy Jemelkových, Ivana Kříže a ze závěru roku 1997 výstavu vzácného malíře a přítele Radka Brože, která byla bohužel jeho výstavou poslední.

Připravoval jste však také výstavy v Praze a v zahraničí. Jaké a kde?

Rokem 2005 mi započalo pětileté pražské období, v němž jsem zpočátku

pracoval jako kurátor sbírek Jana a Medy Mládkových v Museu Kampa a později jako kurátor na volné noze pro Galerii Zdeněk Sklenář, pro niž jsem zpracovával malířské, grafické i ilustrátorské dílo profesora Zdeňka Sklenáře. Završením té práce byla výstava Čína Zdeňka Sklenáře, která byla roku 2009 zahájena v Národní galerii Číny v Pekingu a o rok později jeho autorská retrospektiva, která byla otevřená v Domě U zvonu GHMP s názvem Deset tisíc věcí. Deset tisíc let.

Kdy jste tedy trvale zakotvil v Olomouci?

Bylo to 1. dubna roku 2010, kdy jsem nastoupil do Muzea umění v Olomouci jako kurátor sbírky kresby. Vrátil jsem se tak do kraje, z nějž před 150 lety odešel můj pradědeček do služeb jaroměřických hrabat Wrbnů. Našel jsem zde řadu přátel i krásnou práci s pečlivě budovanou sbírkou, které jsem věnoval velkou výstavu, doprovozenou sbírkovým katalogem a reпрizovanou v Galerii města Bratislavy. Z těch autorských expozic rád vzpomínám na společnou výstavu Ondřeje Michálka, Oldřicha Šembery a Jiřího Žlebka, na výstavu Miroslava Šnajdra a zejména na retrospektivu díla Inge Koskové, jejíž práce mi vždy byla blízká. Velkým obohacením mi také byla spolupráce s Davidem Vodou a Reinholdem Fäthem na výstavě antroposofického umění Aenigma.

Na začátku našeho rozhovoru jste se zmínil, že už jste „na odpočinku“. Odpočíváte?

Odchod do důchodu nemohu nazývat odpočinkem. K životnímu jubileu žilinské knihařky Ludmily Mlichové jsem připravil katalog a výstavu v žilinské galerii Soho. Současně také pracuji pro výtvarný odbor Umělecké besedy, pro jehož členy připravujeme výstavy v pražském Ústavu makromolekulární chemie. Za ty tři roky od penzionování se mi podařilo završit dva okruhy mého celoživotního odborného zájmu. Pro Oblastní galerii Vysočiny jsem připravil výstavu Dobré dílo Josefa Floriana, představující tvorbu výtvarných umělců, spolupracujících s vydavatelem Josefem Florianem a jeho pokračovateli. Výstava se bohužel uskutečnila v covidovém roce 2020, takže jejích 300 exponátů mohli návštěvníci vidět pouze sedm dní. Zůstal naštěstí katalog v krásné grafické úpravě Luboše Drtiny. Druhou, ještě náročnější výstavou byla výstava Posvátné umění v nesvaté době, kterou jsme spolu s katalogem připravili ve spolupráci s kolegyní Šárkou Belšíkovou pro olomoucké Muzeum umění. Výstava, která bude ještě do velikonoční neděle k vidění v Muzeu moderního umění, představuje výběr těch nejkvalitnějších realizací v sakrálních prostorech, vzniklých v letech 1948–1989. Těší mě, že se obě výstavy setkaly se zájmem. Je to pro mě povzbuzením do další práce.

Celý život se tedy zabýváte krásou, jak svůj život při tomto ohlédnutí hodnotíte?

Ohlížím-li se takto zpět, uvědomuji si, že vlastně stejně to nejdůležitější zůstane vždy nevyřčeno: těch krásných lidí, kteří mi pomáhali a bez nichž bych těžko co dokázal! Těch nesdělitelných krásných chvil, které jsem prožil v objetí přírody, těch okamžiků radosti v kruhu svých dětí a nyní již i sladkých vnoučat, těch krásných uměleckých památek a galerijních výstav, které jsem navštívil!! Jsou to zkušenosti, zážitky a radosti nepopsatelné a zůstávám za ně Bohu vděčen.

Ivana Jenišťová



Senioři, máte rádi Velikonoce?

Ze všech svátků, které v Čechách slavíme, mají Velikonoce asi to nejdelší přípravné období, možná když pomineme vánoční úklid. Tyto svátky, které jsou těmi nejdůležitějšími křesťanskými, pak vrcholí velikonočním týdnem, kdy mají jednotlivé dny každý svůj význam a připomínají příběh zatčení a umučení Ježíše Krista. Víte, kdy máte vymést komín nebo co je to takzvané triduum?

Velikonoční tradice mají povětšinou náboženský význam a na našem území je dodržujeme už odedávna. Některé už v dnešní době nejsou tak oblíbené jako dříve, některé si však naopak našly cestu i do moderních domácností. Tradice, které dodávají svátkům jara tu správnou atmosféru, se dodržují především na vesnicích, ale mezi důležité kulturní a společenské události patří i ve městech, kde jsou Velikonoce podstatné také z komerčního hlediska. K tomuto svátku totiž patří také nejrůznější dekorace, vajíčka, zajíčky a další drobnosti.

BARVY VELIKONOČNÍHO TÝDNE

Podle církve se Velikonoce slaví první nedělí po prvním jarním úplňku, datum je tedy pohyblivé. Letos vychází Velikonoční pondělí na 10. dubna. Takzvaný Svatý týden, nebo také pašijový týden, od slova passio – utrpení, ale začíná už 2. dubna Květnou nedělí a graduje triduem neboli třídním. Triduum je období, které trvá od Zeleného čtvrtku do Božího hodů velikonočního, kdy byl Ježíš zatčen a mučen, pohřben a poté vzkříšen. Tento týden v sobě nese mnoho zvyků a tradic, jsou to ale také dny čistoty, dny střídmosti, půstu, klidu a ticha. V názvech dnů Svatého týdne najdeme několik barev.

SVATÝ TÝDEN V ROCE 2023

Květná neděle – 2. dubna
Modré pondělí – 3. dubna
Šedivé úterý – 4. dubna
Škaredá středa – 5. dubna
Zelený čtvrtek – 6. dubna
Velký pátek – 7. dubna
Bílá sobota – 8. dubna
Velikonoční neděle – 9. dubna
Velikonoční pondělí – 10. dubna

Květné neděli se říkalo také Beránková či Palmová neděle, což měla být připomínka příchodu Ježíše do Jeruzaléma. V tento den se v kostelech světlí ratolesti, u nás hlavně kočky a větvičky břízy nebo vrby. Co se týká tradic, nemělo by se nosit nové oblečení a platí



také zákaz pečení. Podle pověr by se totiž zapekly i květy stromů a nebyla by pak úroda. Na Modré pondělí se pouze vyvěšují modré látky, dříve ale tradice velila nechodit do práce. Je to den, kdy se mnohdy začíná s velkým jarním úklidem. Šedivé úterý zřejmě symbolizuje pavučiny a prach, které se mají v tento den vymést ze všech koutů v domě. Poté následuje Škaredá středa, kdy došlo k velkému zvratu. Toho dne byl totiž Ježíš Kristus zrazen jedním ze svých učedníků, Jidášem, který se na něj škaredil. K tomuto dni samozřejmě logicky patří pečení jidášů, které pak můžete posnídat na Zelený čtvrtek. Ten má z křesťanského hlediska stěžejní význam, konala se totiž Ježíšova poslední večeře, po níž byl zatčen. Na Velký pátek měl pak být ukřižován a pohřben, u nás se v tu dobu konají mše a podle pověstí se dějí zázraky a otevírají poklady. Bílá sobota je druhý den, kdy leží Ježíš v hrobě, celý den se nese v náboženském duchu a tichém rozjímání. Bohoslužby se nekonají, ale po západu slunce začíná takzvaná Velká noc, kdy se uskutečnilo Kristovo zmrtvýchvstání. To se slaví na Boží hod velikonoční, kdy se slouží oslavné mše. Opět se začíná jíst maso po půstu, pečou se beránci, mazance a chlapci pletou pomlázky na pondělí, aby si vykoledovali vajíčko. I když v minulosti měly větší význam hlavně dny Svatého týdne, dnes se slaví především Velikonoční pondělí. „Jejda,

no Velikonoce máme rádi, slavíme je nějakým způsobem každý rok, klasicky pomlázka, vajíčka, ... Tady tahle pojmenování jednotlivých dnů se mi hrozně líbí, ale nepamatuji si je, a že bych ještě i věděl, co znamenají, to už vůbec ne. Snad jen zelený čtvrtek, to vím, že máme sníst něco zeleného,“ potvrdil Kamil Lošťák, který letos oslaví sedmdesáté narozeniny a je z Olomouce.

OBLÍBENÉ ZVYKY

Mezi v dnešní době populární velikonoční zvyky a tradice patří rozhodně pečení, ať už pečení velikonočních beránků, jidášů nebo mazanců. Oblíbené jsou původní recepty, mnozí ale dávají přednost moderním variacím, mezi které patří tvarohový mazanec, nebo kokosový beránek s citronovou polevou. „Já teda jidáše nedělám, pečeme jen beránka a mazanec, to děláme každý rok. A je pravda, že jsem už nějaké recepty na obměnu těch starých receptů viděla, držím se ale vždycky radši spíš toho, co už mám vyzkoušené. Nakonec nám to tak chutná, tak se toho držím,“ svěřila se šestašedesátiletá Stanislava Zavadilová, rodačka z Olomouce.

Od nepaměti jsou pak za symbol zrození, plodnosti, úrody a nového života považována vajíčka, kterých je v období Velikonoc všude požehnaně. Zdobila a malovala se především proto, že se dříve věřilo v jejich kouzelnou moc. Zvykem, který se v Čechách i na Moravě už praktikuje také velmi dlouho, je pletení pomlázky. Ta by měla být ručně vyrobená z vrbového proutí, od toho už se ale postupně upouští, mezi dnešními chlapci už se totiž nenajde moc jedinců, kteří by si takzvaný tatar dokázali uplést sami. „Nás učil plést pomlázku děda a táta ji pak s námi každý rok pletl novou. Já ji teď každý rok taky rád upletu z nových větviček. Syn by to asi ještě zvládl, ale vnuka to už nenaučil. Je už jiná doba, oni si to dnes raději koupí v obchodě,“ posteskl si devětašedesátiletý Jaroslav Zikmund z Náměště na Hané. Ať už dodržujete tradice nebo ne, nejdůležitější je si svátky jara užít v klidu a pohodě.

Kateřina Benešová

Cestovní ruch ožil, Olomouc je mezi top trendy destinacemi světa

I když se v roce 2022 Olomouci stále nepodařilo dorovnat návštěvnost turistů na úroveň před pandemií covidu, stav je podle statistik mnohem lepší. Pomáhá tomu i hodnocení zahraničních turistů.

Brazilské São Paulo, italské Bolzano, mexické Querétaro, americké Santa Fe... a Olomouc. Podle jednoho z největších cestovatelských portálů Booking.com patří Olomouc do TOP 10 nejvíce trendy turistických destinací světa. Žebříček vznikl na základě dotazníkového šetření mezi více než 20 tisíci cestovateli a zohledňuje meziroční nárůst zájmu o konkrétní destinaci.

Portál pro on-line rezervaci ubytování láká cestovatele do Olomouce na památky, kulturní dědictví, skvělou gastronomii i atmosféru. „Pokud se městu dostane tak vysokého hodnocení od světově známého rezervačního portálu, je to obrovská pocta. Věřím, že se jejich doporučení zúročí jako pozitivní reklama,“ reagovala Djamila Bekhedda, ředitelka agentury Střední Morava – Sdružení cestovního ruchu. Booking doporučuje vidět historické centrum, barokní div střední Evropy – sloup Nejsvětější Trojice, a nevynechat ani výhled z radniční věže. Atmosféru Olomouce vykresluje jak v klidné denní atmosféře kaváren, tak v barvách pulsujícího nočního života studentského města, který lze zažít



v rušných hospůdkách a minipivovarech. „Je podstatné, že cestovatelům doporučují se v Olomouci ubytovat a strávit tady delší čas. Prostě nezažít Olomouc jenom jako krátkou zastávku pro fotku s Trojicí,“ vysvětluje pozitivní hodnocení náměstek pro kulturu a cestovní ruch Viktor Tichák.

K ubytování Booking konkrétně doporučuje hotel Long Story Short Hostel & Café, pro jeho ideální polohu v centru Olomouce, s hřištěm pro pétanque a terasou pro grilování a živou hudbou.

Za rok 2022 se zvýšil počet hostů ve městě v porovnání s předchozím rokem o 71 procent a počet přenocování o 75 procent. Domácích turistů z Česka bylo v meziročním srovnání o 42 a zahraničních o 173 procent více. Podle dat z Českého statistického ústavu přespallo loni v olomouckých hotelech a penzionech 193 434 hostů, kteří tak ve městě strávili přes 360 tisíc nocí.

„Z čísel je znatelné, že návštěvnost českých turistů se ve srovnání s dobou před pandemií již vyrovnala, avšak návštěvnost zahraničních turistů znatelně klesla. Situace se ale každé čtvrtletí zlepšuje,“ uvedla vedoucí oddělení cestovního ruchu magistrátu Lucie Bartovská.

Nejvíce zahraničních návštěvníků do Olomouce přijelo opět ze Slovenska, dále pak z Polska a Německa. Na čtvrtém místě se objevili hosté z Rakouska, následují Ukrajinci, Italové, Američané, Maďaři a Španělé. Průměrná délka přenocování u ubytovaných hostů v porovnání s rokem 2021 vzrostla z 1,83 noci na 1,87 noci v roce 2022.

Stále více času u nás tráví zejména Španělé, Francouzi a Italové. A právě Italové u nás loni strávili 5 728 nocí. „To je průměrně 3,53 noci, což je řadí na čtvrté místo počtu přenocování,“ zdůrazňuje pozitivní čísla statistik Lucie Bartovská.

Frišterský, Budínová a Babka budou mít v Olomouci svou ulici

Zastupitelstvo města Olomouce schválilo počátkem března pojmenování tří nových ulic. Nacházejí se na Tabulovém vrchu, ve Slavoníně a v Týněčku. Podle slavného zápasníka Gustava Frišterského bude pojmenována nově vznikající ulice na Tabulovém vrchu navazující na Hněvotínskou nedaleko nového supermarketu. V lokalitě

probíhá stavba dvou bytových domů. V blízkosti slavonínské pískovny Hamrys zase probíhá dostavba dvou rodinných domů a další získal stavební povolení. Nová ulice bude pojmenovaná podle herečky Slávky Budínové a naváže na ulici Požárníků.

A v Týněčku, kde končí stavba šesti nových domků, vznikne ulice

pojmenovaná po olomouckém herci a držiteli Ceny města Olomouce Václavu Babkovi. Návrhy a pojmenování nových ulic prošlo schválením v komisích městských částí i v komisi pro kulturu a cestovní ruch. Poté je schválila městská rada a nakonec zastupitelstvo. Ve městě nyní existuje 714 ulic a náměstí.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Proč na některých křižovatkách mizí dopravní značky upravující přednost v jízdě? Je zavádění přednosti zprava bezpečnější? Řidiči často jezdí po paměti, takže mi to mnohdy přijde spíše riskantní. Děkuji za odpověď. Michaela B.

Jak jste správně poznamenala, po odstranění dopravních značek upravujících přednost začíná v místě automaticky platit takzvaná přednost zprava. To by měl vědět každý, kdo vlastní řidičský průkaz, i všichni cyklisté, kteří se vydají

do provozu. Účelem těchto změn je zklidnění provozu, po kterém volají zejména chodci a cyklisté, protože v některých místech zkrátka řidiči soustavně porušují předpisy a pohyb pro ostatní účastníky silničního provozu zde není bezpečný. Odborníci na dopravu i policisté, a koneckonců to vidíme i my sami, se shodují, že jakmile se řidiči na novou situaci adaptují, tak zejména v místech, která byla dříve problematická co do dodržování rychlosti, je doprava opravdu klidnější a bezpečnější.



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

Moravská filharmonie v květnu uspořádá program MFOpen

Namísto tradičního festivalu Dvořákova Olomouc uspořádá letos Moravská filharmonie třídení program s názvem MFOpen. Od pátku 12. do neděle 14. května 2023 tak divákům nabídne akci menšího rozsahu, na jejíž dramaturgii se podílí šéfdirigent Zsolt Hamar. Na programu ovšem Dvořákova hudba chybět rozhodně nebude.

Přestože poslední ročníky festivalu Dvořákova Olomouc patřily k úspěšným, letos se filharmonie pořadatelství vzdá, a to z důvodu financování. V rámci pořadatelství totiž filharmonie není schopna nabídnout divákům hudební událost v dosavadní podobě. „Jako ředitel jsem stál před velmi těžkým rozhodnutím, ale jsem si vědom primárního úkolu Moravské filharmonie. Náš ekonomický výhled pro letošní rok ukázal, že bude nutné přehodnotit plán sezóny 2022/2023 a učinit opatření. Zrušení Dvořákovy Olomouce pro letošní rok se ukázalo jako to nejmýsluplnější řešení, díky kterému budeme moci garantovat zachování ostatní programové nabídky

a její kvalitu. Jsme ve velmi úzkém kontaktu se zřizovatelem a víme, že problematika koncepčního financování Moravské filharmonie je aktuální téma. Věříme, že spolu s vedením města dojdeme k nejlepšímu možnému řešení,“ popsal ředitel Moravské

Moravská
filharmonie
Olomouc

filharmonie Olomouc Jonáš Harman. „Vnímáme tradici festivalu, proto doufáme, že se jedná o provizorní řešení, které muselo vedení filharmonie učinit. Souběžně s tím pracujeme na dlouhodobém koncepčním řešení financování jak Moravské filharmonie, tak Moravského divadla, protože v současnosti jsme se dostali na hranici udržitelnosti. Fakt, že Moravská

filharmonie za současných podmínek nedokáže uspořádat festival Dvořákova Olomouc, je jedním z důkazů,“ reagoval za zřizovatele, město Olomouc, náměstek primátora Viktor Tichák.

Díky iniciativě šéfdirigenta a členů orchestru ovšem vznikla myšlenka nabídnout posluchačům třídení program pod názvem MFOpen. Vznikne rozšířením společného koncertu, který měl být zahajovacím koncertem původního festivalu. „Věřím, že MFOpen bude skutečnou oslavou Moravské filharmonie Olomouc. Připravujeme akci, kde je hudba v centru pozornosti, a kde hlavními aktéry budou skvělí filharmonici. Bude to ukázka nadčasových a věčných hodnot hudby, ale také důkaz, že klasická hudba může být moderní, progresivní a trendy,“ představil myšlenku akce její iniciátor, šéfdirigent Moravské filharmonie Zsolt Hamar.

Začátkem března byl zahájen předprodej vstupenek. Koupit vstupenky a najít více informací můžete na www.mfo.cz.

Hokejisté ovládli anketu Nejlepší sportovec Olomoucka

Vítězem 57. ročníku ankety Nejlepší sportovec Olomoucka se stal hokejový brankář Branislav Konrád, bronzový medailista z olympiády v Pekingu před kanoistkou Terezou Kneblou a fotbalistou Mojmírem Chytilým. Mezi kolektivy zvítězili hokejisté HC Olomouc následovaní družstvem žen KPS Olomouc v ploutvovém plavání a golfistkami GC Olomouc. Vyhlášení ankety tradičně pořádalo statutární město Olomouc ve spolupráci s Regionálním sdružením České unie sportu.

„Anketa nejlepší sportovec Olomoucka patří svojí historií mezi nejtradičnější v celé České republice. Letos oceňujeme úspěšné sportovce po sedmapadesáté. Toto slavnostní setkání vnímáme jako možnost poděkovat sportovcům za skvělou reprezentaci města a současně také jako možnost představit mladým talentům vzory z nejbližšího okolí,“ uvedl olomoucký primátor Miroslav Žbánek. Hokejisté Olomouce v letošním roce posbírali také další ocenění. Jan Tomajko se stal trenérem roku, stříbrný medailista z mistrovství světa do 20 let Matouš Menšík získal mimořádnou Cenu primátora města Olomouce. V kategorii mladých sportovců do 21 let dominovala kanoistka Klára Kneblou,



cenu pro družstvo roku získal Aerobik klub Olomouc. Talentem roku byla vyhlášena kanoistka Valentina Kočířová. Mezi zdravotně postiženými sportovci v individuální kategorii zvítězil střelec SK TPS Olomouc Tomáš Pešek, neslyšící orientační běžci SK Skivelo získali první místo v kategorii družstev.

„Opět se potvrdilo, že v Olomouci a okolí stále vyrůstají skvělí sportovci, kteří se opakovaně prosazují v republikovém i celosvětovém měřítku. Skvěle reprezentujete Olomouc, často daleko

za hranicemi České republiky. Bylo by skvělé, kdyby to pokračovalo. Proto všem v nové sezóně přeji pevné zdraví a také kousek potřebného štěstí, které, jak se říká, pomáhá připraveným,“ řekla sportovcům náměstkyně primátora Miroslava Ferancová.

Cenu pro funkcionářskou osobnost převzal Josef Odstrčilík z TJ Sokol Věrovany, prestižní Cenu Drahoše Válka získala velká trenérská osobnost sportovní gymnastiky Miroslava Čechová-Vyvléčková.

Uklid'me Česko i Olomouc. Technické služby zapůjčí pomůcky

Sobota 1. dubna se stane hlavním dnem globální úklidové akce Uklid'me Česko. Zapojit se může kdokoliv i z obyvatel Olomouce – jednotlivci i rodiny nebo dobrovolné či pracovní skupiny.

K elánu a chuti do úklidu je dobré si předem vytipovat lokalitu, o níž máte zájem, a zaregistrovat se na webových stránkách uklidmecesko.cz. Tam si zároveň rovnou ověříte, jestli se stejnou lokalitu nerozhodl uklidit už někdo jiný.

„Je dobré si také zjistit vlastníka pozemku, který se lidé rozhodnou uklízet. Pokud je vlastníkem město, kontaktujte Technické služby města Olomouce, které vás vybaví potřebnými úklidovými prostředky, jako jsou rukavice, kleště a pytle,“ doporučuje vedoucí odboru městské zeleně a odpadového hospodářství Jana Matzenauerová. S pracovníky Technických služeb lze dohodnout předem i místo, kde odpad po skončení úklidu necháte. Podrobnosti k úklidu

lze s TSMO dohodnout na adrese odpady@tsmo.cz.

Pokud je majitelem pozemku někdo jiný, například Povodí Moravy, je nutné jej o záměru úklidu informovat, vyžádat si jeho souhlas a následně s ním dohodnout i podmínky úklidu. Pokud by vám nechtěl poskytnout úklidové pomůcky, obraťte se na pořadatele akce Uklid'me Česko.

Loni se do úklidu republiky zapojilo 194 800 dobrovolníků, kteří ve svém okolí posbírali 2730 tun odpadu.

Rychloschůze. Předsedové komisí se setkali s úředníky v netradičním formátu

Plný freskový sál v Komeniu, stolky obsypané mluvícími lidmi, šum. Neobvyklá atmosféra i prostředí. Tak vypadalo v pondělí setkání úředníků magistrátu s předsedy komisí městských částí.

„Jedná se o pilotní projekt, připomíná to třídní schůzky nebo speed dating,“ komentoval setkání náměstek primátora Viktor Tichák. Podle vedoucí oddělení komisí městských částí a detašovaných pracovišť Daniely Horňákové bylo důvodem i to, že z 27 předsedů je od podzimu 16 zcela nových. „Proto jsme uvažovali o spojení jednání a seznámení do jednoho formátu,“ řekla Horňáková.

Náměstek Tichák už předem odhadoval největší zájem u stolu s odborem dopravy. „Protože takzvané chodníkové se týká každé komise městské části,“ vysvětlil.

Pečlivě setříděný seznam si donesla do sálu neředitelka předsedkyně městské části Petra Svobodová. „Chci se ptát na problémy, které standardně řešíme. S dopravou, s parkováním, s průjezdností a neprůjezdností ulic nebo se zrušením přechodů pro chodce na třídě Svornosti. Už jsem to řešila s městskou policií a teď půjdu



za dopravákama,“ popsala předsedkyně Svobodová.

V notýsku měla ještě městskou zeleň, protože ta podle ní souvisí s třídou Svornosti, kde vysázená zeleň bránila světelnému dopadu. Odpovědi, které dostávala, označila za standardní, ale vždy se prý najde drobná rada mimo běžnou mailovou komunikaci.

Viliam Tomčan, předseda komise z Nedvězí, prohlásil, že tato forma schůze je šikovný nápad. „Všichni

ušetříme řadu času a řekneme si, co kdo může a poznáme se navzájem. No a při dalším řešení problému budeme vědět, na koho se obrátit,“ uvedl Tomčan.

Pokud se některý z předsedů zrovna nedostal ke stolečku s úředníky, mohl čas využít k vzájemné komunikaci se svými kolegy. Podle náměstka Ticháka je možné nový formát schůzování do budoucna opakovat, případně zlepšovat.

Město ocení vědce, sportovce či umělce

Pět osobností se stane v červnu novými laureáty Ceny města. Ocenění za počin roku 2022 získá Dobrovolnické centrum Univerzity Palackého. Udělení cen schválilo 6. března městské zastupitelstvo. „Pracovní skupina pro udělování Ceny města posuzovala v únoru pětadvacet návrhů podaných občany a institucemi,“ upřesnil náměstek primátora Viktor Tichák. Podle něj hlasování o laureátech dopadla jednoznačně. „O zásluhách jednotlivých laureátů nebylo pochyb, proto i projednání nominací radou města a následné schválení zastupitelstvem proběhlo bez dalších diskusí,“ dodal náměstek.

Cenu města získá biofyzik a přední odborník na koktavost Josef Pešák, atletka, běžkyně na dlouhé tratě Petra Kamínková, Libor Kvapil –praktický lékař a zakladatel ordinace pro lidi bez domova, výtvarnice Jana Krejčová a dlouholetý správce olomoucké vojenské posádky Alois Kadlčík.

Slavnostní ceremoniál se uskuteční ve čtvrtek 1. června ve slavnostním sále Arcibiskupského paláce, v předvečer Svátků města. Laureáti na něm převezmou zlatý odznak vytvořený Svatoplukem Křížkem mladším, sošku dívky s ratolestí od sochaře Petra Kuby a pamětní list.

Cenu za počin roku tvoří pětikilový skleněný kvádr s holografickým logem města, jak jej navrhl designér Robert Štencl. Letos ho převezmou zástupci dobrovolníků z univerzity za pomoc uprchlíkům z Ukrajiny. Dobrovolníků bylo sedm stovek z řad studentů i zaměstnanců a při pomoci s provozem a tlumočením odpracovali desetitisíce hodin.

Ocenění Olomouc uděluje od roku 1998 lidem, kteří jsou s městem spjati, zasloužili se o jeho zviditelnění a svou prací přispěli ke zlepšení života Olomoučanů. Počin roku byl poprvé oceněn s letopočtem 2009. Více na www.cenamesta.cz

Tipy na kulturu a výlety

● Lásky, strach a zen nekonfekčních žen – Fat cabaret

Divadelní komedii dle předlohy Anny Saavedra nabízí olomoucké Divadlo Tramtarie. Fat cabaret ukazuje divákovi, co se odehrává za zataženou plentou zkušebních kabinek, pod zářivkou, která nemilosrdně odhalí vše, co by dámy před světem chtěly schovat, co probíhá v mysli a fantazii žen, které sledují svůj odraz v zrcadle. Tvůrčí tým Tramtarie slibuje divákům dobrodružnou a krutě vtipnou plavbu na vlnách nekonfekčních diet, nesplněných novoročních předsevzetí, módních trendů i mindráků z hodin tělocviku. Sbor mořských panen zatančí Macarenu, na retro večírku ve stylu devadesátých let potkáte finalistky Miss ČR a možná přijde i Karl Lagerfeld! Snad po tom všem doplujeme ke smíření se sebou, s vlastním tělem a k upřímnému smíchu... V představení pod režijním vedením Janky Ryšánek Schmiedtové excelují herečky Divadla Tramtarie Jana Drgová, Dominika Hrazdílková, Tereza Toth Čápková a jako host i herečka Moravského divadla Olomouc Jana Posníková. Reprízy jsou na programu v úterý 11. 4., sobotu 15. 4., neděli 16. 4. a v pátek 21. 4., vždy v 19 hodin.



Tipy na kulturu

● Flora Olomouc 2023

Zimě snad už konečně odzvoní a my se můžeme těšit na jaro a spolu s ním na největší svátek květin, se kterým je spjatá tradiční mezinárodní květinová a zahradnická výstava Jarní Flora Olomouc. Hlavní expozice bude jako vždy připravena v pavilonu A, letos na téma Království barev dle projektu floristky Kláry Franc Vavříkové. Pro nadšené zahrádkáře a pěstitele nebudou chybět velké Zahradnické trhy a součástí akce bude také mezinárodní výstava bonsajů a suisek v pavilonech G, H a oranžerii. Koho zajímá aranžování květin, může se ve čtvrtek, sobotu a neděli přijít podívat na floristická show. Bohatý doprovodný program nabídne workshopy, hudební vystoupení a zábavné aktivity pro děti. Přijďte se pokochat nádherou květin, nakoupit potřebnou zahradnickou výbavu, sazenice, stromky či keře na vaši zahrádku a balkony a pak už můžete s chutí začít novou sezonu jako vášniví pěstitelé všeho možného. Výstava se koná ve dnech 20.–23. dubna, od čtvrtka do soboty od 9 do 18 hodin, v neděli od 9 do 17 hod., vstupné na místě 190 Kč, zvýhodněné online vstupné 160 Kč, pro seniory 110 Kč, bezbariérový přístup.



● Partička ve vzduchu – Šternberk

Důvodů k zasmání máme možná poslední dobou čím dál méně, a tak bychom se měli snažit jít humoru naproti a občas jej i vyhledávat. K tomu se výborně hodí představení známé Partičky, která nás nenechá ve štychu a zaručeně pobaví. Skvělá improvizací show, tak jak ji všichni známe – Michal Suchánek, Richard Genzer, Michal Novotný, Jakub Kohák, hudebník Marián Čurko a moderátor Luděk Staněk, ti všichni se budou snažit, aby vaše bránice nezůstaly v klidu. Akce se koná 17. dubna v 19 hodin v kulturním domě ve Šternberku, vstupenky můžete zakoupit v předprodeji v INVIA Šternberk a online přes Ticketstream.

● V Hranicích se divákům představí Rukojmí bez rizika

Na Staré střelnici v Hranicích se v dubnu odehraje velmi zajímavé divadelní představení, komedie s kriminální zápletkou. Rukojmí bez rizika je název hry Alaina Reynauda Fourtona v režii Jana Nováka, v níž se publiku představí známí herci, jako například Václav Vydra, Jan Šťastný, Svatopluk Skopal či Jana Boušková. Prozradit můžeme tolik: Marc je ženami obdivovaný spisovatel, který už delší dobu nemá o čem psát. Usoudí, že se nachází v bezvýchodné životní situaci, a rozhodne se spáchat sebevraždu. Překvapí ho letitý přítel Luc, který se už také kdysi pokusil zabít, když ho opustila žena, a teď chce učinit totéž, protože se k němu vrátila. Sebevražedné plány jim překazí trojice prchajících amatérských lupičů s pytle plným peněz. Vtrhnou do bytu, sebevrahy si vezmou za rukojmí a vyhrožují, že je zabijí. Přestože je to právě to, co si oba páni nejvíce přáli, při pohledu na plný pytel bankovek dostávají znovu chuť do života. Co dál? Určitě se máte na co těšit! Představení se koná v areálu Staré střelnice 19. dubna v 19 hodin, vstupné je 650 korun.



● Portrétní fotografie Tomáše Vágnera

Na výstavu fotografií se můžete vydat do muzea v Zábřehu. Své portréty zde vystavuje Tomáš Vágner (Tomki69), fotograf střední generace, který začínal fotit už jako školák v postrálovském fotoklubu. Autor se věnuje fotografii přírody a krajiny, architektury, detailu a posledních téměř deset let také výtvarné portrétní tvorbě. Jedná se o druhou výstavu autorových fotografií zahrnující práce z posledních asi deseti let. Portfolio výstavy bylo vybráno tak, aby byly zastoupeny různé styly a žánry výtvarné portrétní fotografie – k vidění jsou barevné i černobílé snímky, focené jak v interiérovém, tak exteriérovém prostředí. Za každým portrétem je určitý neobyčejný příběh portrétované ženy. Autor však nechává na fantazii diváka, jaký příběh si k jednotlivým fotografiím vytvoří sám. Výstavu můžete navštívit během celého dubna, ve dnech od úterý do neděle, v čase od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin, vstupné je 20 Kč.

● V čem vozily děti naše babičky i prababičky?

Výstavu historických kočárků pořádá obchodní centrum Olomouc City. Návštěvníci akce, na niž je vstup bezplatný, mají možnost prohlédnout si typické dětské kočárky z období od druhé poloviny 19. století až po současnost. Dětský kočárek vnímáme jako běžnou součást výbavy pro malé dítě. Jeho samotná historie čítá přibližně necelá dvě století. Výstava představuje unikátní výběr historických kočárků ze soukromé sbírky manželů Holáskových. Nejstarší kočárek pochází přibližně z roku 1860, jádrem sbírky jsou velmi ceněné exponáty z období secese. Uvidíte období výroby esteticky nejkrásnějších kočárků od konce 19. století do konce první světové války a kočárky 30. až 60. let 20. století až po současnost. Ve výběru jsou zastoupeny kočárky loutkové, dětské sportovní i hluboké, dvojkombinace, trojkolky i saně. Součástí výstavy jsou také informační panely s historickými fotografiemi. Výstava je k vidění v obchodním centru Olomouc City denně až do 1. května.



● Linda Rybová, Jan Dolanský s další zvou do Litovle na Jméno

Linda Rybová, Roman Zach, Jana Janěková ml., Petr Lněnička a Jan Dolanský vezmou návštěvníky svého představení Jméno do světa zdánlivě nevinné společenské konverzace, která přitom může spustit velké drama. Hra vychází z běžného předpokladu, že mluvit se dá o všem. Mezi dobrými přáteli a příbuznými by vlastně žádné téma nemělo být tabu. Když se ale úspěšný realitní makléř Vincent na večeři u své sestry Elizabeth, učitelky francouzštiny, a švagra Pierra, profesora literatury, svěří se záměrem dát svému synovi kontroverzní jméno, zdá se, že hranice civilizované konverzace byla překročena. Středostavovské předsudky jsou podle všeho přece jen větší, než se přítomní liberálové domnívali. Ke skutečné

eskalaci pak dojde po odhalení nálože, která se skrývá v rodinné historii. Představení můžete vidět v pondělí 17. dubna od 19 hodin ve Velkém sále Záluží v Litovli. Vstupné v předprodeji od 350 Kč. Vstupenky zakoupíte v Turistickém informačním centru Litovel.



Tipy na výlety

● Augustiniánský klášter ve Šternberku

Šternberský hrad není jistě žádnou neznámou, ale možná vám nic neříká další místní významná památka – bývalý klášter augustiniánů. Návštěvníkům nabízí zážitkové prohlídky oživené hudebními nástroji nebo loutkovým divadlem. Můžete se zaposlouchat do varhan s více než třemi tisíci píšťal pod největší barokní freskou u nás, ztratit se v chladných klášterních sklepeních nebo poznat osudy původních německých obyvatel města. Pro návštěvníky je připraveno několik prohlídkových tras, větších i menších, které zahrnují celý klášter i s kostelem včetně prezentace varhan, prohlídku klášterního sklepení, historických sálů, obrazů barokních mistrů a expozici loutkového divadla, která představuje staré kulisy a loutky nalezené náhodně před časem při úklidu v místním kulturním domě.

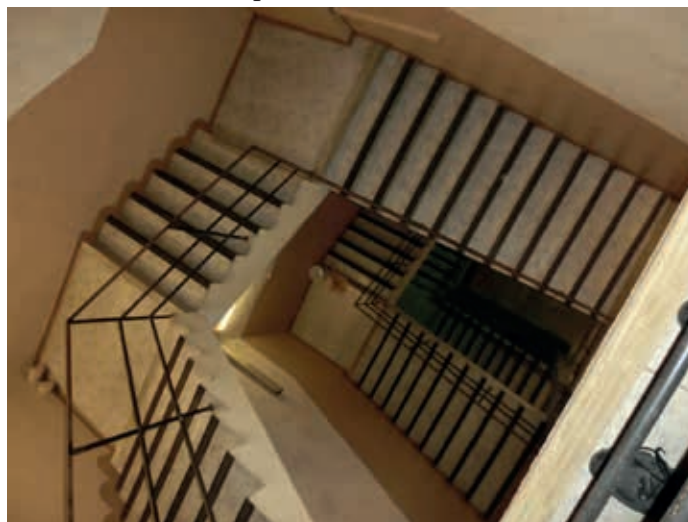
Co byste ve šternberském klášteře určitě nečekali, je multimedialní expozice Ecce Homo Park. Zažijete zde jedinečnou atmosféru závodů se 110letou tradicí, které jsou součástí mistrovství Evropy v závodech do vrchu. Srdcem výstavy je Síň slávy, která vám zprostředkuje atmosféru Ecce Homo zvukem, hmatem i obrazem na 7 velkých obrazovkách s kvalitním ozvučením. Vyzkoušet si můžete reálnou závodní jízdu na speciálním polohovacím simulátoru, který využívají k tréninku nejlepší automobiloví závodníci světa. Vaše nejrychlejší závodní časy se započítají do mistrovství Ecce Homo Parku a soutěží se o věcné ceny! Pro děti je připraven menší jízdní simulátor, mini autoservis a chytrá stavebnice Gecco. Šternberský klášter je během dubna přístupný od pondělí do neděle od 10 do 16 hodin, vstupné se liší dle vybraného prohlídkového okruhu.



● Tajný podzemní komplex u Přáslavic

Zajímavým tipem na výlet je několikapatrový kryt v Přáslavicích u Olomouce. Objekt měl donedávna strategický význam a podléhal nejvyššímu stupni utajení, jen málokdo o něm měl tušení a ještě méně lidí ho vidělo. Minulý rok se ale otevřel veřejnosti a díky tomu teď mohou návštěvníci přijít do prostor, které ještě nedávno mohli zhlédnout jen vybraní jedinci pouze po přísné bezpečnostní prověrce. Bunkr byl součástí tzv. národního kabelového okruhu, což byla stovky kilometrů dlouhá kabelová síť budovaná v podobě podzemních chodeb od 60. let 20. století na území celé České republiky. Na povrchu pak vyrostla řada servisních budov, které provoz komunikační sítě obsluhovaly. Šlo o záložní zesilovací stanice a jednou z nich je právě i kryt v Přáslavicích. Jedná se o masivní bunkr, který měl vydržet útok z bezprostřední blízkosti. Takových u nás bylo vybudováno celkem sedm. Měly strategický význam pro zachování spojení mezi Berlínem a Moskvou. V případě války by chránily speciální kabel, který měl přenést až 1 900 komunikací současně. Stavba bunkru trvala šest let. Má čtyři podzemní a dvě nadzemní patra a velkou část zabírá dodnes

zachovalé telekomunikační zařízení včetně zdrojů energie, které by svojí kapacitou mohly obsloužit menší město. Jedná se o obří diesel agregáty české výroby. Posádka měla uvnitř vydržet až deset dní bez nutnosti zásahu zvenčí, proto jsou zde ložnice, umývárny, kuchyně, jídelny i ošetrovna. Na svoji dobu se jednalo o luxusně vybavený vojenský objekt. Dostupnost během dubna je uvedena na webových stránkách: <https://www.bunkrpraslavice.cz/nakup-vstupnek-2/>, základní vstupné 250 Kč, snížené 150 Kč.



● Na farmářském či bleším trhu v Mohelnici možná objevíte poklady

Farmářské a řemeslné trhy do Mohelnice vždy přilákají spoustu lidí. Současně s nimi se tu v jeden den na stejném místě koná také zajímavý bleší trh, kde člověk může objevit i skryté poklady. Oblíbené farmářské trhy nabídnou chutné a lákavé regionální produkty, jaké by se ani ve světě neztratily a které vám určitě zpestří ve vaší domácnosti začínající jaro. Pořadatelé této populární akce současně zvou také prodejce na bleší trhy. Dejte starým či nepotřebným věcem druhou šanci. Bleší trh, lidově blešák či burza je v původním slova smyslu trh, kde jsou nabízeny použité, ale obvykle funkční předměty soukromými osobami bez nutnosti obchodní koncese. Udělají radost sběratelům i laikům. Akce se konají v Mohelnici na náměstí Svobody v neděli 16. dubna od 9 do 16 hodin.

● Velikonoce na hradě Helfštýn 2023

Oslavit svátky jara nabízí zábavně naučný doprovodný program na hradě Helfštýn, během kterého se můžete těšit také na jarmark řemeslných výrobků. Za hradby se chystají víc než dvě desítky řemeslníků. Můžete se u jejich stánku zastavit a práci si s nimi na místě i vyzkoušet. Před průchodem hradní pokladnou budou na prvním nádvoří připraveny výtvarné dílny, druhé nádvoří zaplní jarmark s hotovými výrobky. Ve stáncích na Helfštýně se objeví drobné šperky, keramika, hračky nebo různé čaje a koření. Své dovednosti představí mistr keramik s hrnčířským kruhem a košíkář, který kromě košíků a oplétaných nádob ukáže, jak na pořádnou pomlázku. Hradní kovárnu obsadí mistři černého řemesla. Ve stáncích na třetím nádvoří se objeví jarní věnce a dekorace z proutí. Dozvíte se něco o výrobě madeirových kraslic a ochutnat můžete třeba čerstvě upraženou kávu, ke které si zakousnete velikonoční perníček. Prostor hradní pekárny oživí šperkaři, keramici a malířečky.

V hradním jádře zprovozníme mincovnu a do nově zpřístupněných místností paláce chystáme soutěže pro děti. O hudební vystoupení také nebude nouze – o víkendu zahrají cimbálové muziky, v sobotu Primáš, v neděli Okybača a na pondělí připravujeme vystoupení dětského folklórního souboru Maleníček. Velikonoční akce na hradě Helfštýn se konají ve dnech 7.–10. dubna, v čase od 9 do 17 hodin.



● Zámecké trhy Úsov

Na farmářské a řemeslné trhy zve také zámek Úsov. Můžete si zde nakoupit čerstvé, kvalitní potraviny od regionálních farmářů nebo rukodělné a řemeslné výrobky od šikovných českých ručiček.

Mimo to pořadatelé avizují, že rádi uvítají i nové prodejce, takže pokud máte trhům co nabídnout, můžete se přihlásit. Akce se koná 8. dubna od 12 do 16 hodin.

Byla by ovšem škoda, když už budete na zámku, nepodívat se na vyhlášenou expozici, kterou nabízí lovecko-lesnické muzeum umístěné přímo v zámeckých interiérech, prezentující lichtenštejnské lovecké a přírodní sbírky. Expozice byla původně soukromou záležitostí zámeckého pána Johanna II. z Lichtenštejna, která se postupně rozrůstala a nyní zahrnuje jedinečnou sbírku ryb, obojživelníků,

plazů, ptáků, savců a hmyzu, sbírku abnormalit u ptáků a savců, malou osteologickou sbírku, kolekci hnízd a vajec ptáků. Samostatný celek tvoří kolekce hmyzu. K nejatraktivnějším exponátům patří lovecké zbraně, včetně zabavených pytláckých zbraní a pomůcek. Interaktivní výstavu ocení malí i velcí, za originální pojetí získala před pár lety cenu Olomouckého kraje. Zámek je během dubna přístupný od úterý do neděle od 9 do 16:30 hodin, základní vstupné je 100 Kč, snížené 50 Kč.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2023
DUBEN**

14.00 hod. / 80,-

PO	3. 4. PIARGY	O
ČT	13. 4. OSM HOR	T
ČT	20. 4. PŘÁNÍ K NAROZENINÁM	Č
PO	24. 4. AVATAR: THE WAY OF WATER	T

**Č – ČESKY
T – TITULKY**

**D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ**

**ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA**

KINO METROPOL

To musíte zažít.

Olomoucký tvarůžkový festival

15.–16. 4. 2023

10:00–18:00

Horní a Dolní náměstí
Olomouc

Tvarůžkové speciality a regionální
produkty | Bohatý kulturní program
Gastronomická show známých nejen
kuchařských hvězd | Folklorní
vystoupení | Soutěže a dílničky pro děti

tvaruzkovyfestival.olomouc.eu

Nabídka pobytových balíčků:
www.moraviaforyou.cz

Zve statutární město Olomouc | vstup zdarma





Čerstvý špenát

NOKY SE ŠPENÁTEM A KUŘECÍM MASEM

2 kuřecí prsní řízky
3 hrsti čerstvého špenátu
1 smetana ke šlehání
Kousek parmezánu
1 cibule
3 stroužky česneku
2 lžíce oleje
Sůl, pepř
Na noky:
3 větší brambory
2 hrsti hrubé mouky
1 vejce

Brambory oloupejte, nakrájejte na menší kousky a uvařte do měkka. Ještě teplé je důkladně rozmačkejte, nebo pomelte. Do vlahé kaše přidejte hrst mouky a vejce a vypracujte těsto. Mouku přidávejte dle potřeby, těsto nesmí být řídké ani moc tuhé. Vypracujte váleček široký asi jako palec a nakrájejte na 1 cm široké noky. Ihned vkládejte do vroucí osolené vody a vařte po vyplavání asi 2 minuty (noky můžete koupit i hotové). Maso nakrájejte na nudličky, osolte, opepřete a orestujte na rozpáleném oleji. Přidejte nadrobno

nakrájenou cibuli, nasekaný česnek a nakrájené čisté listy špenátu. Ještě krátce orestujte a podlijte směs smetanou. Na mírném plameni nechte směs krátce povařit. Na závěr přidejte hotové noky a vše promíchejte. Podávejte ozdobené hoblíčkami parmezánu.

RYCHLÝ SLANÝ ZÁVIN

1 balení vyváleného listového těsta
2 hrsti čerstvého špenátu
1 mozzarella
200 g slaniny
3 stroužky česneku
1 vejce
Sůl

Čisté špenátové listy zalijte v hrnci vroucí vodou a nechte chvilku spařit. Poté je přecedte a dobře z nich vymačkejte zbytek vody. Plátky slaniny nechte na rozpálené pánvi lehce rozpéct. Na těsto naskládejte slaninu, vymačkaný špenát, plátky česneku a dobře osolte. Přidejte řadu koleček mozzareilly a závin zabalte. Potřete vejcem a pečte dle údajů na balení těsta.

SALÁT ZE ŠPENÁTOVÝCH LISTŮ

600 g čerstvého špenátu
2 svazky ředkviček
Kelímek bílého jogurtu
100 g nivy
Lžíce olivového oleje
Lžíce chia semínek
Lžička cukru krupice
Citronová šťáva
Sůl

Špenátové listy operte, osušte, odkrojte z nich pevné stonky a připravené listy nakrájejte na širší pásy. Ředkvičky omyjte a nakrájejte na čtvrtky. Můžete přidat i mladé listy ředkviček. Vše promíchejte. V jogurtu rozmíchejte nastrouhanou nivu a všechny ostatní ingredience. Zálivkou přelijte nachystaný salát a podávejte s celozrnným pečivem.



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



**Nivěna Peterová, 86 let
Bruntál**

V mládí byly mou největší radostí pobyty na venkově na letním bytě, protože pocházím z města Prahy. Jako starší jsem měla to štěstí, že jsem si vybrala práci, která se stala kromě domácnosti mým potěšením. Nejvíc se těším na jaro, letní dny a pobyt venku s mými blízkými.

Nejraději bych změnila svoje zdraví – nepotřebuji tancovat, ale abych byla šťastná, že mohu trochu chodit.



**Šarlota Složková, 83 let
Bruntál**

Největší radost mám z dětí, vnoučat a pravnoučat. Desetiletá pravnučka Eliška, které říkám Elišáček, je mé největší zlato. Nemůžu se dočkat jara, až s dcerou vyrazíme do zahrady, protože jsem měla vždycky moc ráda kytičky.

Nic bych ve svém životě neměnila, jen bych si přála, aby celá rodina byla zdravá.



**Danuše Králová, 89 let
Bruntál**

K mé velké radosti patřila práce s dětmi. Napřed ve školce, později ve škole. Avšak největší radostí jsou mé dcery a jejich děti. Nejvíc se těším na každou návštěvu a také na jaro, že budeme jezdit ven.

Nejraději bych změnila to, abych nebyla 50 let vdova.



**Rudolf Kotěšovský, 94 let
Bruntál**

Mojí největší radostí je manželka, kterou jsem poznal v roce 1963 a jsme spolu doposud. Naši společnou radostí jsou naše děti, které jsme s láskou vychovali. Těším se z každé návštěvy svých blízkých.

Nic bych měnit nechtěl, ale potěšilo by mě, kdyby manželka více myslela na své zdraví.

Anekdoty pro Vás

Povídají si dva důchodci v parku: „Franto, já tomu Jirkovi na pohřeb asi nepůjdu.“ „A proč? Po tom všem, co pro tebe udělal?“ zeptá se druhý. „Vždyť on mi na pohřeb taky nepůjde, tak co bych tam dělal?“

Recept na dlouhověkost od nejmenovaného spoluobčana: „Tak vysokého věku jsem se dožil, protože mám pořád takovou sklerózu, že si za nic na světě nemůžu vzpomenout, kolik mi vlastně je let!“

„Tak se namažte neoprénem,“ volá na prokřehlého plavce babička. „Slyšela jsem, že s ním můžete do studené vody, aniž byste mrzli!“

Potkají se dva sklerotici. Jeden říká: „Člověče, promiň, já jsem normálně zapomněl, jak se jmenuješ!“ A druhý na to: „A na kdy to potřebuješ vědět?“

„Váš manžel je potápěč? Vidím, že už druhý den loví u mola mušle.“ „Kdyby mušle. Předváděl se před mladými holkami, skočil po hlavě do vody a vypadly mu třetí zuby!“

Děda vzpomíná: „Když jsem byl malý, dala mi maminka 20 Kčs a poslala mě do obchodu. Přinesl jsem dva chleby, dvě mléka, balíček bonbonů, čokoládu, deset vajíček, koblíhu a ještě mi zůstalo na kolotoč. A dnes? Už to není možné, mají tam plno těch blbých kamer...“

Kvíz Moravského seniora



Druhá světová válka

1 Ve kterém roce se Adolf Hitler stal říšským kancléřem?

- ☐ a) 1933
- ☐ b) 1936
- ☐ c) 1939

2 Co znamenala operace Barbarossa a kdy se uskutečnila?

- ☐ a) útok nacistů na Francii v roce 1940
- ☐ b) útok nacistů na Sovětský svaz v roce 1940
- ☐ c) útok nacistů na Sovětský svaz v roce 1941

3 Které části Československa jsme se museli vzdát v důsledku Mnichovské dohody?

- ☐ a) Podkarpatské Rusi
- ☐ b) Sudet
- ☐ c) obojího

4 Koho zabili parašutisté Jozef Gabčík a Jan Kubiš během operace Anthropoid?

- ☐ a) Heinricha Himmlera
- ☐ b) Reinharda Heydricha
- ☐ c) Josepha Goebbelse

5 Ve kterém roce se do druhé světové války zapojily USA?

- ☐ a) 1939
- ☐ b) 1940
- ☐ c) 1941

6 Kde nacisté rozhodli o konečném řešení židovské otázky?

- ☐ a) v Mnichově
- ☐ b) ve Wannsee
- ☐ c) v Norimberku

7 Jak chtěla skupina v čele s Clausem von Stauffenbergem zavraždit Adolfa Hitlera?

- ☐ a) do místnosti mu nastražili bombu
- ☐ b) dali mu do jídla jed
- ☐ c) najali na něj vraha

8 Kdo osvobodil vězně v koncentračním táboře Osvětim?

- ☐ a) Sověti
- ☐ b) Francouzi
- ☐ c) Britové

Odpovězte na kvízové otázky a soutězte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 14. 4. 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:

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

Výherci: Josef Školoud, Dvorce; Tomáš Vinkler, Olomouc; Dana Lesniaková, Ostrava – Výškovice

Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení čtenáři, milí senioři, také se vám zdá, že čas plyne tak nějak rychleji než dřív? V rukou máte nové číslo vašeho oblíbeného magazínu Moravský senior a společně s ním otevíráme měsíc duben. Máme za sebou první „aprílový“ den, kdy se vám některým možná podařilo podle tradice někoho nachytat, čeká nás také aprílové počasí a také oslavíme svátky jara Velikonoce, na které se všichni těšíme.

POŠLETE VZKAZ PŘÍBĚHEM

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje navázala spolupráci s Pojišťovnou VZP, která přináší kreativní soutěž pro seniory a děti. O co jde? Pojďte navázat mezigenerační dialog, který obohatí všechny zúčastněné. Pomocí příběhů předávají senioři dětem své životní zkušenosti a moudrosti, zpracováním příběhů se u dětí rozvíjí fantazie a schopnost naslouchat. Jste-li instituce pracující pro seniory (kluby, spolky, domovy důchodců) a děti (škola, škola, spolky), soutěž „Pošlete vzkaz příběhem“ je právě pro vás. Zapojíte se tak, že děti vyslechnou a zapíší příběh seniorů a pak jej společně se seniory ztvární. Mohou kreslit, fotit, složit písničku, básničku, vyrobit koláž, natočit příběh na video, namluvit ho jako audioknihu a podobně. Fantazii se meze nekladou. Soutěžní práci odevzdáte nejpozději do 30. 6. 2023 do 23:59 hodin jednoduše prostřednictvím stránek www.posletevzkazpribehem.cz, kde najdete registrační formulář a také kompletní informace k soutěži. Všechny odevzdané práce vyjdou jako kniha, kterou všichni soutěžící dostanou zdarma za odměnu. Pět vítězných projektů obdrží po 50 000 Kč rovným dílem pro seniory a děti. Navíc si organizace mohou zažádat o dva bonusy ve výši 30 000 Kč na další společný projekt. Milí senioři, pojďte do této krásné soutěže, Krajská rada seniorů se stala hrdým partnerem a moc se těšíme na vaše příběhy, které budou reprezentovat Olomoucký kraj – náš společný domov.



VANDROVÁNÍ S KRS

Aktivní pohyb, odpočinek, relax, poznávání přírodních, technických i kulturních památek, zvyků, tradic a navazování nových přátelství, to vše přináší náš cestovatelský projekt ve spolupráci s cestovní kanceláří SeniorTravel.

Aktuální nabídka je Rakousko – Semmering od 19. do 23. 6. 2023, cena je 9 390 Kč s odjezdem z Olomouce. Čeká vás lanovka na vrchol hory Semmering, zubačkou na Schneeberg, celodenní výlet vlakem do Grazu, zámek Glomitz, hrad Seebenstein a vodopády na řece Pernitz.

Dvoudenní výlet 7.–8. 9. na Štrbské pleso a koupání v Bešeňové, cena 3 800 Kč. A zahradnický veletrh a výstava květin v rakouském Tullnu 1. 9. za 599 Kč. Zájemci, volejte 778 493 492

V podzimní nabídce oblíbených rekondičních pobytů v Hotelu MAS*** v Sezimově Ústí máme pro vás dva termíny a to 26.–30. 10. 2023 za 7 990 Kč a 31. 10.–5. 11. 2023 za 7 790 Kč. Více informací najdete na www.krsol.cz, volejte 725 074 921. Každý, kdo se zúčastní jakéhokoliv zájezdu označeného logem KRS Olomouckého kraje ve spolupráci s CK SeniorTravel

a MAS***Sezimovo Ústí, se může zúčastnit naší cestovatelské soutěže Vandrování 2023. Hodnotit budeme dvě kategorie – individuál a kolektiv, stačí zaslat písemně do 30. září 2023 příspěvek na info@krsol.cz s popisem, kde jste byli, co jste zažili, jak se vám výlet či pobyt líbil a zasláním jedné nebo dvou fotografií.

Všechny příspěvky budou zařazeny do slosování o hodnotné ceny, nejlepší z nich a také vtipné fotografie budou otištěny v našich časopisech a zveřejněny na webu a Instagramu KRS. Výsledky budou vyhlášeny v měsíci říjnu.

OPAKOVÁNÍ – MATKA MOUDROSTI

Telefonické kontakty do naší bezplatné právní poradny pro seniory v Olomouci na Jeremenkově ulici 59/4 jsou zde: Mgr. Ivana Knausová 602 647 230, Mgr. Lattenbergová Miroslava 602 618 073, poradna Konice Mgr. Ladislav Bílý 602 369 852. V případě potřeby neváhejte naše poradce kontaktovat, nebojte si říci o pomoc. Úřední hodiny pondělí, úterý středa vždy od 9:00–13:00, pro vaše pohodlí si domluvíte termín.

SENIORPASY

V minulém čísle jsem zveřejnila výzvu těm, kteří ještě nemají svůj SeniorPas. Všichni, kteří jste poslali svou žádost přes on-line formulář (a že vás bylo), dostanete svůj SeniorPas poštou domů. SeniorPasy se vyřizují v Brně.

BABIČKA ROKU 2023

Tradiční oslava Dne seniorů pod záštitou Olomouckého kraje spojená s krásnou seniorskou soutěží Babička roku je naplánovaná na 5. září 2023 a opět se sejdeme na výstavišti Flora v pavilonu A. Již teď můžete nominovat babičky do soutěže, podmínkou je věk 60+. Všechny finalistky získají krásné ceny, vítězka bude reprezentovat Olomoucký kraj v celorepublikovém finále se zahraniční účastí v říjnu 2023. Navíc máme pro vás velké překvapení v podobě doprovodného programu, máte se na co těšit. Více informací, propozice a přihlašovací on-line

formulář najdete na našich webových stránkách www.krsol.cz. Připomínám, že můžete také nominovat babičky do kategorie „Nejstarší babička“, zde se nesoutěží, oceníme pouze životní příběh a podmínkou je věk 90+ a všechny nominace získají krásné ceny od našich partnerů.

Milí senioři, v dubnu nás čeká také filipjakubská noc a s ní spojená tradice pálení čarodějnic. Měsíc z 30. dubna na 1. května se zpravidla nachází v úplňku a právě díky tomu je tato noc magická a splňují se ta nejsilnější přání. Já jedno velké mám a věřím, že se splní. Nezapomeňte si také přát. Hlavní je, abyste o tom, že se vaše přání splní, nepochybovali. Nejistota totiž jeho sílu oslabuje.

Přeji vám všem krásné jarní dny.

Milena Hesová

Předsedkyně KRS

Olomouckého kraje

Místopředsedkyně rady seniorů ČR

(NE) ZASÍLÁNÍ MORAVSKÉHO SENIORA

Vážení čtenáři, občas po nás požadujete zaslání jednotlivých vydání našeho časopisu, to už ale bohužel není v našich finančních možnostech. Časopis pro vás tiskneme zcela zdarma, zcela zdarma jej také distribuujeme do míst, odkud si jej můžete odebrat. Stojí nás to opravdu vysoké náklady, na něž nám jen velmi nepatrnou měrou přispívá město či kraj. Další distribuční místa už proto nezřizujeme a jednotlivé výtisky taktéž nerozesíláme. Prosíme, kontaktujte již zřízená distribuční místa a časopis odebírejte z nich.

Seznam distribučních míst Moravského seniora najdete na webových stránkách www.moravskysenior.cz v záložce Distribuční místa.

Děkujeme za pochopení

Miloslav Kyjevský, vydavatel

Klub seniorů
organizační složka Štěpánov

pořádá

6. KVĚTNA 2023 VE 14:00 HODIN

v sále sokolovny

13. KLOBOUKOVÝ BÁL



Bohaté občerstvení, tombola i hudba zajištěny.
Srdečně Vás zvou

senioři ze Štěpánova

vstupné
60,- Kč

I. ročník sbírky reprezentativních výrobků ručních prací seniorů

Zlaté ruce a velká srdce

za účelem prodejní výstavky.

ZHOTOVIT MŮŽETE:
pletené, háčkové,
šité, drhané, vyšívání,
paličkové dárky,
malované obrazy,
výrobky z vosku,
mýdla, keramiky,
dřeva apod...

*Nejde nám o množství, ale důraz
klademe na kvalitu a nápoditost.*

Pro jednotlivce
i spolky

Časopis se nezapomíná



**Sběr dárku bude
od 20.-31.8.2023**

**Informace a registrace
na WWW.KRSOL.CZ**

Babička roku

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

Darované výrobky budou vystaveny k prodeji a vydražené 5. září
na akci Babička roku 2023 a výtěžek věnován nadaci Malý Noe

UCELENÁ ŘADA PRO VAŠE KLOUBY



**SLEVA
25%**
na vybrané
produkty



ORTHO HELP COMPLETE doplněk stravy

Kloubní výživa s kombinací kvalitních látek chondroitinu, glukosaminu, kolagenu typu II, kyselinu hyaluronovou ve formě hyaluronátu a dále extraktu ze zázvoru jako tradiční přírodní látku asijských, indických a arabských kultur.

ORTHO HELP Emulgel

Kožní masážní emulgel zajistí rychlý nástup pocitu úlevy při bolestivosti kloubů, svalů a šlach.



KONOPNÁ MAZÁNÍ A KOSMETIKA

Original MedicProgress konopné mazání jsou masážní konopné přípravky na kůži při pocitech bolestivosti kloubů, svalů a šlach. Napomáhají při rozhýbání, prokrvení a zrychlení regenerace, pro rekonvalescenci v rámci rehabilitace a pro zklidnění po námaze.

KOSMETIKA

Vyzkoušejte také šampón, tělové mléko, krém na ruce, balzám na rty či sprchový gel - to vše s bio konopným olejem. Od českého výrobce.



MEDICPROGRESS

eshop.medicprogress.cz

Uplatněte slevu 25% s kódem SENIOR25

na e-shopu medicprogress na všechny produkty z kategorie konopí a péči o klouby Ortho Help



Jak často chodíte k zubaři?

Doba se změnila. A časy, kdy se chodilo k zubaři až tehdy, když vás už bolely zuby, jsou pryč. Dodržovat určitou pravidelnou péči o svůj chrup je ale žádoucí pro všechny věkové kategorie napříč generacemi. I když určité existují výjimky, obecně starší generace péči o zuby nepřikládají tak velký význam jako lidé středního nebo mladšího věku.

Nejdůležitější je v péči o dutinu ústní, a to nejen u seniorů, prevence. Tedy pravidelné prohlídky, edukace, motivace a instruktáž správné techniky čištění zubů, kterou provádí dentální hygienista či stomatolog. Starší generace si často neuvědomují rizika, která jsou s nedostatečnou péčí o dutinu ústní spojena, a zároveň se ve stáří jen velmi obtížně mění zažitá stereotypy. Správná technika je ale důležitá, navíc je v dnešní době na trhu celá řada dentálních pomůcek, se kterými vám ideálně poradí také zubní lékař nebo hygienista. Dentální pomůcky se používají s cílem odstranit zubní plak, a tím zabránit vzniku zubního kazu.

Co když se ale člověk návštěvy zubní hygienistky bojí nebo mu přijde zbytečná? Chyba. Tyto specialisty by měl navštěvovat úplně každý bez ohledu na věk nebo na to, zda ho něco trápí, a to dvakrát ročně. A to se týká i starších lidí s protetickou náhradou. Výmluva, že už to na stará kolena nemá smysl, je zbytečná, vždycky se to dá alespoň částečně zachránit. V opačném případě se hromadí plak a zubní kámen, ten pak dráždí dásně a může vzniknout zánět, který v dalším stadiu přechází v parodontitidu. Kost pak časem ustupuje, zub se uvolní a může i vypadnout. Je tedy rozhodně lepší tuto nemoc nepodceňovat.

Jediné, co je před návštěvou zubního hygienisty potřeba, je mít vyřešené zubní kazy. Nejprve se vás zeptá, jak se o své zuby staráte, doporučí vám kartáček i pastu, ale především vhodné mezizubní kartáčky. Také vás při každé návštěvě zbaví naddásňového i poddásňového zubního kamene a zuby opískuje, což slouží k odstranění

pigmentace a plaku ze špatně dostupných míst. Běžná návštěva trvá kolem třiceti minut. Zubní hygienu sice většinou neproplácet pojišťovny, jen u některých můžete využít akce v rámci různých programů, rozhodně ale stojí zato raději uhradit pár sto korun za péči, než potom platit mnohem větší částku za plomby nebo další úkony v rámci opravy zubů. Nehledě na to, že si tím ušetříte kromě peněz také čas a hlavně bolest. „Dříve ta péče nebyla, ani v rodinách se o tom vůbec nemluvalo, nějaký mezizubní kartáček, jako co to je? Takže velká většina starých lidí má protézy. Ta další, o něco mladší generace, třeba dnešní šedesátníci, už mají většinou svoje zuby, protože už se to jednoznačně posunulo úplně jinam. Ustálil se určitý trend u těch mladších lidí, že se o zuby starají a používají i různé pomůcky k péči,“ popsala Michaela Daňková, která přes dvacet let pracovala jako zdravotní sestra u zubního lékaře.

Pokud už ale člověk náhradní zubní protézu má, měl by se o ni také umět náležitě postarat, ochránit ji před

poškozením a udržet její vzhled. Měli byste ji denně čistit, ze všech stran. Poté se vkládá do čistícího roztoku. Zubní náhrada se nedoporučuje čistit zubní pastou z toho důvodu, že obsahuje látky, které by ji mohly poškrábat. V rýhách pak mohou ulpět bakterie a vyvolat onemocnění měkkých tkání. Pro čištění zubních náhrad jsou na trhu dostupné speciální kartáčky, které mají delší a silnější vlákna, na jedné straně s rovným zástřihem, na druhé straně s pyramidovým tvarem na čištění alveolárních prohlubní. Každodenní pravidelná péče prodlouží životnost náhrady a zpříjemní vám i její používání.

JAKÁ STRAVA CHRUPU PROSPÍVÁ?

- celozrnné potraviny,
- syrové ovoce,
- syrová zelenina (špenát, brokolice, květák, růžičková kapusta, čínské zelí),
- ořechy a olejnatá semena,
- luštěniny a výrobky z nich.



Je libo kopr?

Existuje u nás vůbec někdo, kdo by neznal koprovku nebo kulajdu? Nejspíš asi ne. Aromatický kopr najdete v létě na zeleninových záhonech a mimo sezónu pak především ve sklenicích s naloženými okurkami. Kopr vonný je jednoletá nenáročná bylinka a vypěstovat ji zvládne každý. Jeho původním domovem je především Rusko a západní Asie.

KAM S NÍM

Kopru vyhovují lehčí, dobře propustné půdy a není nutné ho hnojit. Naopak na hnojiva obsahující chlór je velmi citlivý. Libuje si na slunečném místě s dostatkem živin. Pokud chcete mít zásobu čerstvé voňavé natě po celé léto, začněte s výsevem v dubnu a pokračujte pravidelně každé dva až tři týdny až do srpna. Semínka dejte do záhonu zhruba do hloubky dvou centimetrů nahusto vedle sebe, stačí je lehce zahrnout a lehce zavlažit. Prvních známek se dočkáte do tří týdnů. Výhodné je přisít kopr k jiné zelenině, protože jako přirozený odpuzovač ochraňuje například okurky, mrkev, brokolici, saláty a zelí. Kopr je lehce náročný na dostatek vody, při nedostatku totiž vyroste menší, tvoří rychleji květy a má málo listů. Můžete jej pěstovat také na balkoně.

Zelenou nat' vysokou asi 20 centimetrů sklízíme do svazečků až do doby květu, ta je určena ke konzervování a sušení. Vyšší kopr se nechává k zavařování zeleniny. Část kopru můžete nechat vykvést, tím získáte také semena. Sklidte je těsně před dozráním, květy jednoduše usušíte a semena vydrolíte. Rostlina si zachová aroma, pokud ji zamrazíte ideálně upěchovanou do plastové nádoby s širokým hrdlem, odkud můžete odebírat podle potřeby.

ÚČINKY KOPRU

Podle záznamů v hrobkách byl kopr užíván proti plynatosti už za dob starého Egypta. Na podporu trávení se používá dodnes, ať už proti kolikám u kojenců, nebo u dospělých, potlačuje totiž růst některých druhů bakterií způsobujících onemocnění střev, předchází průjmům. Silný účinek má silice ze semen kopru, ovšem pozor! Lžička silice patří do koupele, vnitřně ji nikdy neužívejte, může být smrtelná! Pokud byste si chtěli z drčených semen udělat nálev, na jeden šálek postačí dvě čajové lžičky, které se zalijí horkou vodou a nechají deset minut odstát. Kromě trávení vám dokáže kopr vonný pomoci také s kašlem, lépe se po něm usíná, působí močopudně, zvyšuje chuť k jídlu a žvýkání koprových



semen také zahání škytavku. Kopr se svou charakteristickou vůní je bohatý na vitaminy C, B a A, obsahuje železo, vápník, hořčík, draslík a měď, také vlákninu, omega-3 a 6 mastné kyseliny, kyselinu listovou i pantothenovou. Snižuje také krevní tlak, zlepšuje činnost a prokrvení srdečního svalu a celkově přispívá k posílení organismu. Při vaření se jako většina bylinek přidává kopr až nakonec, rychle pak totiž ztrácí aroma. Používáme ho především k dochucení, výborně se hodí k rybám, vařenému masu či syrové zelenině, do smetanových omáček a polévek, pomazánek a salátů. Skvělý je také na chleba s máslem a třeba ředkvičkami nebo vejci. Do láku při nakládání zeleniny se používají listy, květy i semínka. Ta se používají také jako koření, případně místo kmínu do brambor nebo k dýni.



ÚČINKY

- nadýmání, plynatost,
- křeče břicha, žaludeční křeče,
- poruchy trávení,
- hypertenze (vysoký krevní tlak),
- zlepšení prokrvení srdečního svalu (myokardu),
- nemoci močového systému,
- celkové zklidnění organismu.

Voják nebo lékař nezahořel láskou. Chce vaše peníze. Nepíšete si také s podvodníkem?

Nejste si jistí, s kým si píšete? Pak nepodlehnete klamu a dejte si pozor. Jde o podvod, který vypadá třeba takto: Dvaapadesátiletá žena z Olomoucka se stala obětí tzv. „amerického vojáka“, který z ní od poloviny loňského roku vylákal přes 800 tisíc korun.

Podvodník ženu oslovil přes sociální síť, na které se vydával za amerického generála na vojenské misi v Sýrii. Psal ženě, že je vdovec a má vážně nemocného syna v nemocnici v Dubaji a potřebuje peníze na jeho léčbu. Poté uváděl, že chce odejít z armády, ale musí se vyplatit, a tak požádal ženu o další finanční prostředky. Žena mu chtěla pomoci, a tak mu do 21. února 2023 poslala přes 600 tisíc korun. K ženě měla navíc putovat cenná zásilka s finanční hotovostí 44 milionů korun. Balík měl cestovat přes několik států a žena měla v rámci jeho doručení zaplatit různé celní poplatky, pojištění apod. Protože žena už neměla finanční prostředky,

požádala o pomoc svého syna. Ten matce vyhověl a poslal do zahraničí 230 tisíc korun. Zoufalá žena nakonec falešnému nápadníkovi napsala, že už nemá žádné peníze, a proto mu už nic nepošle. Její milý však po ní požadoval další finanční prostředky a pohrozil jí, že pokud mu je nepošle, mohl by zveřejnit její intimní fotografie. Ty mu žena poslala na jeho naléhání již dříve v rámci dopisování.

V této souvislosti opětovně nabádáme k obezřetnosti při komunikaci s neznámými lidmi. Abyste se nestali obětí seznamovacího podvodu, dodržujte následující rady:

- dobře zvažte, zdali přijmete nabízené přátelství od neznámého člověka na internetu
- dejte si pozor na sliby týkající se vážného vztahu, zejména s osobou ze zahraničí
- protistrana dokáže velmi citlivě působit zejména na osamělé osoby,

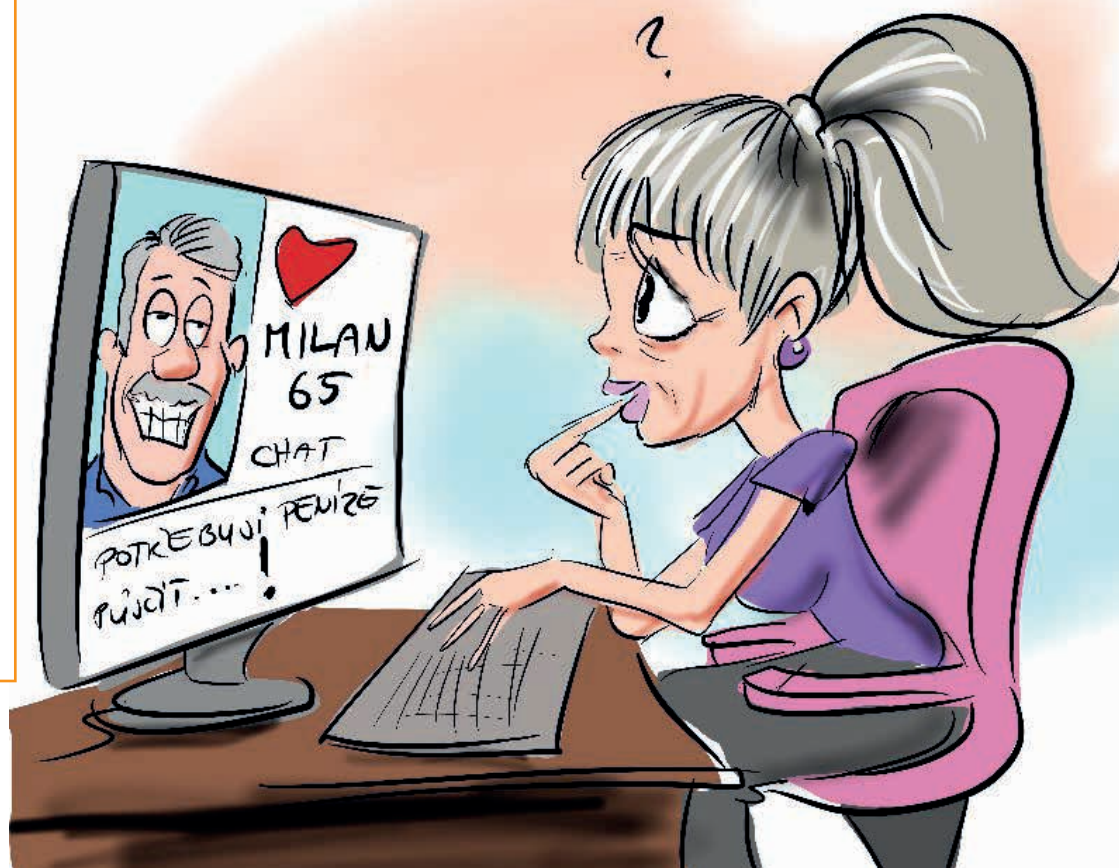
milá slova, komplimenty, lichotky

- pachatelé se vydávají za vzdělaného člověka, například lékaře, vojáka, architekta nebo jiného specialistu...
- bývají rozvedení nebo vdovci a touží po vážném a harmonickém vztahu, mnozí z nich prožili nějakou rodinnou tragédii nebo chtějí pomoci někomu z rodiny, kdo vážně onemocněl
- předstírají intenzivní zájem o vaše soukromí, vědí, co osamělá žena potřebuje
- své oběti zpracovávají sladkými slůvky klidně několik týdnů i měsíců
- po určité době přichází se svými požadavky, a to prostřednictvím finanční pomoci, například na lékařské ošetření, proclení cenného balíčku, investice do podnikání...

Jiřina Vybíhalová,
koordinátorka prevence,
Krajské ředitelství policie
Olomouckého kraje

DŮLEŽITÉ!

- neposílejte peníze nikomu, koho znáte pouze z virtuálního prostředí a nemůžete si ověřit jeho identitu, tito podvodníci vystupují pod falešnými profily a jejich jediným cílem je vylákat z vás vaše celoživotní úspory
- nesdílejte s nikým vaše intimní fotografie, mohou být později zneužity k vydírání



Z prádelny je špičkové lékařské pracoviště

Zhruba čtyřiatřicet miliónů korun investoval Olomoucký kraj do rekonstrukce budovy bývalé prádelny ve šternberské nemocnici. Ta teď bude sloužit novému účelu – provozu magnetické rezonance. Moderní pracoviště má pomoci zhruba dvěma tisícovkám pacientů ročně.

„Jde o další významný investiční projekt Olomouckého kraje ve šternberské nemocnici. Zajištění moderní a dostupné lékařské péče je jedním z hlavních úkolů, které si hejtmanský vytyčilo, a já jsem moc rád, že se nám ho daří naplňovat,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

Část prostředků na rekonstrukci budovy magnetické rezonance získal kraj formou dotací a nájemného, které od provozovatele nemocnice vybírá. „Do modernizace zdravotní péče investujeme každým rokem velmi vysoké částky. Nová magnetická rezonance poskytne špičkové diagnostické výsledky a lidem se zkrátí čekací doba na vyšetření. A také už kvůli němu nebudou muset dojíždět



do vzdálenějších míst,“ shrnul výhody nového pracoviště Dalibor Horák, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast zdravotnictví.

Samotný vyšetřovací přístroj do budovy instaluje provozovatel lékařského areálu, kterým je společnost AGEL Středomoravská nemocniční. První pacienti začne vyšetřovat od dubna.

„Předností přístroje je vysoká kvalita zobrazených snímků a pokročilý software s nastavenými protokoly, který pomáhá rentgenovým laborantům v kvalitním zobrazení vyšetřované lokality,“ vysvětlila Jindřiška Judasová, primářka radiodiagnostického oddělení Nemocnice AGEL Šternberk. (okr)

Končí rekonstrukce Červeného kostela, otevře v květnu

Jedna z dominant Olomouce, kterou léta využívala zdejší vědecká knihovna jako sklad knih, nebyla dlouho přístupná veřejnosti. To se ale brzy změní. Dělníci dokončují rekonstrukci, kterou začali na podzim 2020. Krásy kostela si bude moci od 17. května prohlédnout kdokoli, třeba během různých společenských akcí.

„Koncerty, přednášky, semináře, autorská čtení nebo třeba popíjení kávy při pohledu na otevřenou knihovnu. To vše budeme mít možnost už v polovině května v kostele zažívat. Kultura je pro lidi velmi důležitá. Díky ní zažíváme krásné chvíle a získáváme pocit sounáležitosti. Je důležité kulturu vytvářet, starat se o ni a rozvíjet ji. Přesně to se díky opravě a zpřístupnění Červeného kostela bude dít,

a za to jsem velmi rád,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

Olomoucký kraj, který je majitelem kostela, zaplatil za rekonstrukci bezmála sto sedmdesát miliónů korun. Velkou část nákladů nakonec pokryla dotace Ministerstva kultury z Národního plánu obnovy, ve výši necelých sto třicet tři miliónů korun.

Vědecká knihovna v Olomouci, která kostel provozuje, chystá několikadenní festival, kterým slavnostně zahájí provoz objektu. V kostele bude například předčítat spisovatelka Aleina Mornštajnová a také zde bude vystavovat své fotografie Jindřich Štreit. Vystoupí také herci Moravského divadla Olomouc a muzikanti Moravské filharmonie Olomouc. (okr)



Tři bratři ze Slatinic

Slatinice. Malá obec nedaleko Olomouce, která je vyhlášena zejména lázněmi. Místní obyvatelé jsou však hrdí nejen na ně. Právě odtud totiž pochází i tři bratři, kteří v 80. letech patřili ke známým postavám tuzemské kopané. Dva z nich hráli nejvyšší fotbalovou soutěž v Sigmě, ten třetí v pražské Dukle.

Jako první se do velkého fotbalu vydal prostřední Jan (nar. 19. 5. 1956), který nakonec také udělal největší kariéru. V mládí byl jeho oblíbencem legendární fotbalista Josef Masopust, či Miroslav Gajdůšek a Zdeněk Nehoda. S posledními dvěma se ještě několik sezon potkával ve společné kabině. V první lize totiž hájil pouze barvy pražské Dukly, kde strávil celkem jedenáct sezon. Debut si odbyl 31. října 1976 při utkání, v němž armádní klub porazil Sklo Union Teplice 2:0. Branky tehdy dali oba Fialovi oblíbenci Gajdůšek s Nehodou. Záhy se probojoval také do národního výběru Československa, nejprve do 21 let, posléze i do reprezentačního áčka. Zařadil se mezi legendy pražské Dukly, v jejímž dresu nakonec odehrál 305 zápasů v nejvyšší soutěži, v nichž se mu povedlo vstřelit 2 góly. Mimo to odehrál 32 zápasů v evropských pohárech (Poháru mistrů evropských zemí, Poháru vítězů pohárů a Poháru UEFA) a dalších 54 za reprezentaci ČSSR. Mezi největší úspěchy jeho kariéry patří tři mistrovské tituly s Duklou Praha. Jak bylo u hráčů zvyklé, na závěr kariéry bylo řadě z nich, za zásluhy, umožněno odejít na zahraniční angažmá na západ. Jan Fiala si zahrál za francouzské Le Havre a FC Bourges.

Jeho bratři Jiří a Jaromír si také vyzkoušeli nejvyšší soutěž mimo Hanou. Jiří (nar. 10. 10. 1958) poznal tvrdý tréninkový dril pod vedením slavného kouče Evžena Hadamczika, který z ostravského Baníku vytvořil jeden z nejúspěšnějších týmů federální ligy, důkazem čehož budiž tři mistrovské tituly (1975/76, 1979/80 a 1980/81). Sezónu 1981/1982 Jiří Fiala začal v druholigové Sigmě, ale po úspěšném podzimu, kdy vstřelil 8 gólů přijal nabídku od Baníku kam v lednu 1982 nakonec přestoupil.

V konkurenci zkušeného Věrného Ličky se jen těžce prosazoval. Odehrál jen tři ligové zápasy. Pak se přesunul do Olomouce k týmu Sigmy, která zrovna debutovala mezi tuzemskou elitou a Jiří nastoupil v základní sestavě při historickém debutu Hanáků proti slovenské Nitře. Zápas skončil 1:1 a kromě Jiřího byl v zahajovací jedenáctce také jeho bratr Jaromír (11. 2. 1955). Ten na konci 70. let po dvě sezony působil v kádru Škody Plzeň, kde se však příliš neprosadil. A tak se vrátil do Olomouce, kde Sigmě pomohl k postupu do nejvyšší soutěže.

K historické události pak došlo 19. září 1982, kdy na tehdejší Stadion Míru přijela k ligovému utkání Dukla Praha. Zápas skončil výhrou armádního týmu a na trávníku se potkali všichni tři bratři. Jan odehrál v barvách Dukly celé utkání, stejně jako na druhé straně Jaromír. Od úvodu druhého poločasu naskočil do zápasu také Jiří. Utání skončilo výhrou Dukly 1:0 a po závěrečném hvizdu vznikla, pro mnohé

pamětníky legendární, fotografie tří bratří Fialů. Stejný výsledek se pak zopakoval i v jarní odvetě na Julisce a znovu u toho byli všichni Fialové. Tentokrát každý z nich odehrál celý zápas. Dukla tehdy stále patřila mezi to nejlepší, co československá kopaná nabízela, zatímco Sigma zažívala horký křest ohněm ve své historicky první sezoně, která nakonec skončila sestupem o patro níže.

Jiří s Jaromírem ale Hanákům pomohli k rychlému návratu zpět a v sezoně 1984/85 se tak dva proti jednomu znovu střetli. Sigma již tentokrát měla více zkušeností a posílena o kanonýry Příložného s Laudou se pohybovala v klidném středu tabulky. S Duklou uhrála na Stadionu Míru remízu 1:1. Zvítězit nad pražským celkem v utkání, v němž nastoupil Jan, se Jiřímu s Jaromírem nikdy nepodařilo. Ve druhé polovině 80. let postupně všichni ukončili své kariéry. Více než tři sta zápasů, jak již bylo uvedeno výše, odehrál v nejvyšší soutěži Jan. Nejstarší Jaromír nakonec zastavil počet utkání na čísle 87, z toho 61 za Olomouc. Jiří má ve statistikách o zápas méně, z toho 83 v barvách Sigmy.

**Tomáš Lašák a Martin Ponížil,
SK Sigma Olomouc**



Jaromír a Jiří Fialovi



S velkým zármutkem jsme na začátku března přijali smutnou zprávu. Zemřel **Josef Mrnka**, podporovatel časopisu Moravský senior, mimo jiné účastník několika odpočinkových pobytů organizovaných naším titulem v Karlově (na snímku vpředu). Celoživotní láskou Josefa Mrnky byl fotbal. Většina sportovců jej zná z klubového působení především ve fotbalovém klubu Velké Losiny, kterému fandil po celý život, později pracoval v Zábřehu, poslední léta a jak sám říkal, ta nejšťastnější, prožíval jako sportovní ředitel v druhém největším městském fotbalovém klubu v Olomouci, FK Nové Sady. Přítel vydavatele Moravského seniora Miloslava Kyjevského Josef Mrnka zemřel v neděli 5. března. Čest jeho památce.

Klub seniorů Zábřeh má co nabídnout

I Klub seniorů Zábřeh má co nabídnout. Po zdařilém vánočním posezení a bohaté tombole jsme se rozloučili s rokem 2022. S nástupem nového roku ale nespíme. Hned začátkem ledna proběhla pěkná beseda o Francii a následoval turnaj v šipkách. Přihlásilo se 13 tříčlenných družstev. Nejdříve proběhlo vyřazovací kolo a další týden finále za účasti 6 družstev. Po napínavém souboji si první tři družstva odnesla špekáčkový věnec a další cenu útěchy. Koncem měsíce část klubu navštívila betlém v Mohelnici.

Ani v únoru jsme nesnížili rychlost a hned 2. jsme si zazpívali s kytarou písničky našeho mládí. Tato akce se bude pravidelně opakovat každý první čtvrtek v měsíci. Další akcí byla beseda s pracovníci Úřadu práce na zajímavé téma – příspěvek na bydlení a dávky pro osoby se zdravotním postižením. Děvčata ochotně odpovídala na otázky a poradila, jak postupovat při žádosti a jaké podmínky je nutné splnit. Zajímavým zpestřením byla návštěva psiho útulku. Pejškům jsme donesli nejen granule,



konzervy, ale i různé pamlsky. Návštěvy se budou opakovat. Každý měsíc pro seniory promítá kino Retro za snížené vstupné vybraný film dle nabídky. Tentokrát to byly „Jeseníky – království horské divočiny“. Naši členové se zúčastnili semináře, který pořádá „Moudrá sovička“ v zasedací místnosti MěÚ. Zdokonalovali se v ovládání chytrého telefonu, tabletu a notebooku. Měsíc jsme uzavřeli návštěvou divadla v Šumperku – derniéra hry Babička. Spolu s námi jeli i členové klubu seniorů z Lesnice. Nyní se

těšíme na březen – opět zpívání s kytarou, besedy, proběhne výroční členská schůze s volbou nové samosprávy. Hlavní akcí bude akce vyhlášená KRS Olomouckého kraje „Chodíme pro mozek a pro radost“. V loňském roce jsme tuto soutěž vyhráli, a proto jsme naplánovali 3 trasy – podle zájmu a zdatnosti členů. K této akci bych ráda poznamenala, že ne všichni senioři mají internet a tím jsou z hlasování vyloučeni.

**Za výbor Klubu seniorů
Zábřeh – Jana Žandová**

Nabízíme práci UKLÍZEČKA

- vhodné pro důchodkyni
- zázemí férového zaměstnavatele
- fyzicky nenáročná práce
- práce na dohodu

Kontakt: katka@fgp.cz

FGP[®]
STUDIO



OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička



Operace šedého zákalu je investicí do kvalitnějšího života, shodují se pacienti Tana oční kliniky

Dobře známé rčení říká, že zdraví se nedá koupit. Ač je tato lidová moudrost do jisté míry stále platná, výrazné pokroky, kterých medicína v současné době dosahuje, ji začínají pomalu zpochybňovat. Například v oblasti očního lékařství již existuje řada postupů a zákroků, pomocí nichž lze zásadně zlepšit pacientův zrak a tím zároveň zkvalitnit jeho každodenní život. Mezi takové zákroky patří i operace šedého zákalu. Svě o tom ví již více jak 30 tisíc pacientů olomoucké oční kliniky Tana, kteří si zásadní změnu v jejich vidění nemohou vynachválit.

Šedý zákal jako velmi časté a velmi obtěžující onemocnění

Šedý zákal je jedním z velmi rozšířených poruch zraku. Částečně za to může postupné zvyšování průměrného stáří české populace, neboť oční čočky se nejčastěji zakalují právě lidem vyššího věku. Není to však pravidlem. Příslušnou operaci dnes běžně podstupují i padesátníci či dokonce ještě mladší pacienti. Šedý zákal může být rovněž vrozený, nebo se může objevit jako následek úrazu oka, případně jako nežádoucí účinek některých léků.

Při postupujícím šedém zákalu vidí pacient stále více rozmazaně a ztrácí schopnost rozlišovat detaily. Tyto obtíže zpravidla doprovází neustále se prohlubující krátkozrakost. Taktéž vnímání sytosti barev je významně narušeno. Vinou toho má člověk pocit, jakoby se neustále díval přes zamlžené, ušpiněné sklo. Zejména pro řidiče je pak omezující snížená viditelnost za šera a zvýšená citlivost na ostré světlo.

Projevy šedého zákalu se zhoršují postupně a člověk jim tak může částečně uvyknout. Jako by až zapomněl, jak jasně a ostře dokázal vidět dříve. Současné oční lékařství však naštěstí dokáže škody způsobené šedým zákalem napravit.

Bez zákalu je aktivní život snadnější a šťastnější

Naprostá většina operovaných pacientů se shoduje na tom, že zlepšení jejich vidění bylo dramatické a výrazně jim pomohlo ve vykonávání každodenních činností. Nejvíce jsou pochopitelně pocíťovány změny ve schopnosti pohodlně číst knihy, noviny či časopisy. Výrazně příjemnějším je však také sledování televize. Mnozí lidé investují značné prostředky do přístrojů s jasnými

barvami, dobrým kontrastem a ostrým obrazem, ale se zakalenou čočkou jejich přednosti nemohou doopravdy docenit.

Mnohem příjemnější činností se po operaci stává také řízení vozidel, neboť člověk dovede snadněji rozpoznávat dopravní značky a orientovat se na cestě. Při nočních cestách lépe vidí před sebe a není oslňován světlomety protijedoucích aut.

Pro celkový pocit štěstí a spokojenosti je také důležité, že se lidé mohou naplno věnovat svým koníčkům. Sportovní aktivity, výtvarná činnost, hraní deskových či karetních her nebo obyčejné luštění křížovek přináší bez šedého zákalu mnohem více radosti.

Při operaci šedého zákalu je také obvykle možné nechat si implantovat speciální čočky, které pacienta zbaví nutnosti nosit optické brýle. To je obrovská výhoda, neboť aktivně žijícím lidem brýle často překážejí. Zvláště, musí-li střídat několik druhů – typicky brýle do dálky a na čtení. To je nejen obtěžující, ale stojí to i peníze, neboť kvalitní brýle nebývají levné.

Bezpečný, bezbolestný a přínosný zákrok

Pokrok v medicíně za poslední dekády vedl k tomu, že se operace provádějí ambulantně a pacienti již nemusejí být hospitalizováni, jako tomu bylo ještě v poměrně nedávné minulosti. Dnes jde v zásadě o rutinní, bezpečný a bezbolestný zákrok s krátkým obdobím rekonvalescence a minimálními riziky komplikací.

Operaci šedého zákalu tedy není důvod odkládat, nebo se jí dokonce vyhýbat. Jde o zákrok, který lidem umožní vnímat svět kolem sebe jasněji a barevněji. A tím přispívá k jejich spokojenosti a vnitřnímu klidu.

www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

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



Hledám ženu k seznámení pro společný život, která se ráda směje, má ráda přírodu, procházky lesem, výlety. Po vzájemné sympatii může být náš vztah příjemný. Věk 40–55 let, okolí Jeseníku. Pokud bys měla zájem budu se těšit, telefonní číslo 731 767 233. Pokud budeš chtít o mně vědět osobní informace, rád ti je poskytnu.

Rozvedený 69letý muž 172 cm, 65 kg, nekuřák s vyř. minulostí a vlastním RD hledá ženu 65–68 let, štíhlou, nekuřačku k vážnému seznámení z PR, PV a OL či okolí. Najdeme se do jara? Prosím volejte na 702 319 524. Děkuji.

Ráda bych poznala kamaráda, přítele. Jsem vdova, věk 64 let, štíhlá, černovláška, sportovně založená. Mé nejoblíbenější koníčky jsou chůze, procházky se psem, jízda na kole a výlety po okolí. Pokud máš společné zájmy, ozvi se přes SMS 776 592 499. Prostějov nebo blízké okolí.

Muž 67 let, 180/86, v dobré kondici, hledá milou, aktivní a atraktivní ženu na společné chvíle, mám rod. domek, psa a kočku. Máš také zájem o kino, divadlo, taneční hudbu, přírodu? Podnikám výlety autem, vlakem, na kole, pěšky. Z Olomouce a okolí, ozvi se. SMS na tel.: 704 489 010.

Vdova SŠ 70+/171/75 z vesnice hledá přítele, který by jí byl dobrým kamarádem, rádcem i společníkem. Všeestranné zájmy (kultura, bylinky,

zahrádka, pesek a sport přiměřeně věku). Prosím pouze SMS. Tel.: 603 735 316.

Muž 66/180 rozvedený, zajištěný s autem hledá přítelkyni z Olomouce nebo Prostějova. Nejlepší je osobní setkání. Tel.: 704 487 263.

Já, 182/68 let, štíhlý nekuřák, optimista, kutil, řemeslník bydlící na venkově hledá pohodovou, sympatickou, štíhlou ženu od 60 a více let, která bere roky jako číslo, má ráda přírodu, kolo, toulky, romantiku venkova, country, beat... Nejlepší z okr. Přerov, popř. OL, KM, PV či okolí. Více při osobním setkání. Mob. 737 437 539. Pomůžeme náhodě?

Žena z okolí Moravy hledá kamarádku, která má ráda přírodu a vše hezké kolem, se kterou si můžeme poklábat o všem možném. Mám ráda cestování, vnoučata. Budu ráda, pokud najdu někoho fajn. Pište na heza@post.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

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.

SŠ, plnoštíhlá, 74 let, 170 cm by ráda poznala hodného muže – nekuřáka, motoristu nad 170 cm. Jsem optimista, mám ráda přírodu a dobré lidi. Ozveš se? Šumpersko a okolí. Mobil 605 359 642.

Osamělý, zklamaný, však zabezpečený muž, hledá ženu do 50 let. Později návštěvy. Více poštou ČR. Mobil 720 339 761.

Vdovec 68 let z rodinného domu v Prostějově hledá ženu 55+ z okolí Prostějovska a Olomoucka. Telefon 608 452 384.

Hledám ženu nekuřačku z Olomouce kolem 70 let, která nevidí v seznámení jen prospěch pro sebe, ale ráda by vyměnila samotu za pěkný přátelský vztah s mužem SŠ 70+ 168/80 také z Olomouce, nekuřákem skoro abstinentem všestranných zájmů, který nehledá majetek ani bohatství, ale vlídnost a upřímnost a vše pěkné, co nám v našich letech život přináší. Prosím zatím sms na tel.: 731 227 895.

Žena 70 let z Olomouce hledá muže, který je sám a chce to změnit. Telefon 731 910 740.

My dva a čas s malou radostí ze společných zájmů – chata, výlety a moře nabízí 75letý nekuřák, jinak v dobré kondici. První setkání napoví více, zdali dojde k souznění duší. Napiš sms 702 800 851.

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 14. 4. 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: ABBADON, BOLD, ELIS, ITE, SEAL	ASI	JMÉNO BAVIČE NOVOT- NÉHO	EDUARD DOMÁČKY	AUTO- NOMNÍ OBLAST ZKR.	ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ	PASÁK DOBYTKA		ÚMRTÍ	ZHROUCENÍ	INICIÁLY SPISOVA- TELE MERLEHO	ZOOLO- GICKÁ ZAHRADA ZKR.		2. DÍL TAJENKY	POKROPI VODOU	UPRAVIT RÝČEM
AMERICKÁ ZPĚVAČKA BRITNEY ???							VNITŘKEM					KRABÍČKA POSL. ZÁCH. NÁR. TECH. MUZEUM			
MAJÍCÍ NEDO- KONČENÉ VZDĚLÁNÍ							PLEMENO PSA MÍSTO TOHO								
A SICE				OTLAČENÍ 1. DÍL TAJENKY						TLUSTÝ VELEHOR- SKÝ ŠTÍT					
STISKACÍ KNOFLÍK					TATRANSKÝ NÁRODNÍ PARK ZKR. NIT						DROBNĚ PRŠET CITOSLOVCE KONEJŠENÍ				
	BÝVALÝ ČESKÝ VÝROBCE KOL	POPOUZET ČLÁNEK						OSOBNÍ IDENTIFI- KAČNÍ ČÍSLO ANGL. ZKR.				POCTY NEJLEPŠÍ VÝKON			
SNÍŽENÝ TÓN E			NÁZEV PÍSMENE L INIC. HER. MANDLOVÉ					VÝSLEDEK SPORTOV- NÍHO UTKÁNÍ						KONEC LATINSKÉ MŠE	SŮL LÉKAŘSKÝ
LETITÁ											HRDINKA JIRÁSKOVY FILOSOFSKÉ HISTORIE				
PŘEHRADA NA VLTAVĚ											DRUH VEPŘOVÉHO MASA				
NECHŤ			INIC. BAVIČE NOVOTNÉHO ZABÍJAČKO- VÝ POKRM								LICHO- KOPYTNÍK				
	ČESKÁ STOMATO- LOGICKÁ KOMORA	PŘEDLOŽKA ŽENSKÉ JMÉNO 8. 4.									INICIÁLY HERCE VOJTKA			OBYVATEL DÁNSKA	ČISTICÍ PRAŠEK
LARVA LIDOVÉ						ATLETICKÝ KLUB ANGL. ZKR.					OTEC OTCE				
SLOVENSKÝ DENÍK						ANGLICKÝ NESOUHLAS	CITO- SLOVCE KOŇSKÉHO RŽÁNÍ	ŠERMÍŘSKÁ ZBRÁNĚ		NEJHLUBŠÍ MÍSTO PEKLA	CHEM. ZN. SODÍKU	ROZMRZAT CEN. NERV. SYSTÉM			
LÍTOSTNÍK									ITALSKÉ MĚSTO						
	SÁZENÍ	INIC. HERCE PÍŠTEKA BEZLISTÝ STONEK			CITOSLOVCE OHRAZENÍ KARTÁ- GINEC				HUDEBNÍ SKUPINA VUNĚ					PUČÁLKO- VIC ŽIRAFA	AGITAČNÍ TISKOVINA
NACISTICKÁ ORGANI- ZACE			ŘIDIČSKÝ PRŮKAZ ZKR. ROLETA			AFROASIAT KREV STROMŮ					BRITSKÝ ZPĚVÁK PRUŽNÝ KLACEK				
NEKRYTÁ ČÁST ŘECKÉHO DOMU							CITOSLOVCE CHNÁPNU KLUB ANG. NESTRANÍKŮ					JIHO- MORAVSKÁ ENERGETIKA ESO ANGL.			
NÁHRADNÍK								ODVĚST OD ROZHODNUTÍ RODINNÝ DŮM ZKR.							
TUČNÉ PÍSMO					SKLÍČENÁ										
LÉČIVÁ ROSTLINA					V HUDBĚ VOLNÉ								JESTLI SLOVENSKY		

**Opravdový přítel
je ten,...
(dokončení v tajence)**

Řešení z minulého čísla: Většina lidí je tak šťastná... jak šťastná se rozhodla být. **Výherci z minulého čísla:** Michal Valenta, Bruntál; Miloslava Strnadlová, Olomouc; Jarmila Slepánková, Grygów



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!

