

moravský **senior**[®]

zdarma

květen 2023



**Učme se
od přírody,
říká botanik
Všetička**

●
Sešly se legendy
tršického hokeje

●
Kvíz:
Zpěváci a zpěvačky

●
Recepty pro vás:
Pečeme s rebarborou



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

 objednavky@fgp.cz
 +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

 studio@fgp.cz
 +420 585 119 117

prePRESS

PRESS

postPRESS



Úvodník

Milí čtenáři,
prozradím vám, co mám na květnu moc rád. Jistě, nabízí se přírodní krásy a svět v rozpuku, ale je ještě něco úžasného na máji. Jsem totiž sportovní fanoušek, takže se každý rok těším na mistrovství světa v hokeji, které budu sledovat u televize. Nejsem zase tak divoký fanda, abych za sportem cestoval po světě. Ale tentokrát se těším nejen kvůli tomu napětí a toužebnému očekávání českého úspěchu. Letos je ve hře víc. Společná vášně totiž usmíruje lidi a možná bychom zase na nějaký čas mohli mít společný zájem a zanechat vzájemného peskování. Už je ho příliš.

Hezké dny,

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



4

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19



20

RECEPTY 20

ANEKDOTY PRO VÁS 22

KŘÍŽOVKA 35

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

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

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

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 26 500 ks. Datum vydání: 2. 5. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 15. 5. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 29. 5. 2023

Vladimír Všetická: Příroda je dokonalá a my se od ní máme co učit

Ačkoli je už důchodce, Vladimír Všetická neodpočívá, naopak stále pracuje jako zahradník v Botanické zahradě Univerzity Palackého v Olomouci. Ovšem dnes už jen na zkrácený úvazek. A chystá se na zasloužený odpočinek. Práci na zahradě a květiny miluje od dětských let, a tak ani v důchodu je neopustí.

Vlastně jste prožil život v olomouckých parcích a zahradách, kde jste začínal?

Původně jsem pracoval ve Fakultní nemocnici Olomouc. Vedoucím zahradníků byl tehdy můj otec. Když onemocněl, převzal jsem vedení zahradnictví v nemocnici. Měli jsme tam dva skleníky s tropickými kytkami a také ty nemocniční parky, mezi které patřil park v nemocnici v Řepčíně

a zahrada u transfúzní stanice, takže to bylo velice rozsáhlé. Měl jsem tam zaměstnaných asi 17 lidí, z toho několik tělesně postižených. Když nemocnice zrušila skleníky, dělali jsme jen údržbu venkovní zeleně. A časem, jak se v nemocnici stavěly další pavilony, ubývalo parků. Univerzita Palackého hledala vedoucího do botanické zahrady, tak jsem nastoupil po revoluci sem a pracuji zde již 23 let. Kamarádi mi tehdy

řekli, že by pro mne možná byla botanická zahrada zajímavější, byly v ní moje oblíbené skalničky.

Ano, slyšela jsem, že jste odborníkem na skalničky...

Skalničky jsem měl rád od malička, už v 5. třídě jsem sázel netřesky. Protože mě vždy bavily skalky, mám svoji skalku doma i tady, v botanické zahradě. Jsem rád, že mi ta záliba



vydržela celý život. Narodil jsem se do zahradnické rodiny, otec i maminka pracovali v zahradnictví FN Olomouc. Paní Mlčochová, která pracovala v Lotose, měla velký vliv na můj cit pro aranžování rostlin. Po vojně jsem chvíli jezdil jako závozník s autem. V roce 1968 jsem totiž vystudoval zemědělskou školu, v Sempře mě nechtěli zaměstnat. Tak jsem nastoupil ve Fakultní nemocnici Olomouc. Později jsem se dostal do hor. Ty jsem měl vždy spojené s botanikou, a když jsem se vypravil na turistické výlety a tam byl nějaký vrchol nebo významná hora toho pohoří, musel jsem prostě být nahoře, ale zároveň jsem tam obdivoval a fotil ty kytky. Díky tomu jsem se naučil chodit v horách dost rychle. Když jsem chodil s turisty, vždy mi utekli, než jsem něco nafotil. Tak jsem se naučil je doběhnout nebo předběhnout, abych měl čas i na focení rostlin.

Kdy jste začal jezdit na ty zájezdy do hor?

Poprvé jsem se dostal v 6. třídě do Tater. Do té doby jsem znal jen Hanou. Vzpomínám si, že když jsem viděl poprvé ve Vysokých Tatrách Kriváň, sedl jsem si a říkám si – to je taková nádhera, až mě píchá v hlavě! To jsem se do hor zamiloval. A to tam byly ještě i skalničky! Když jsem byl v 9. třídě, bratranec uspořádal turistický přechod Tater, a tak jsem jel s nimi. Za týden jsme prošli celé Tatry, spali jsme vždy tam, kam jsme zrovna došli. A později jsem měl kliku: Tatry jsem „vyženil“ se svojí ženou, která tam jezdila s rodiči. Když na naši svatbu přijeli přátelé ze Slovenska, byli jako naše rodina, tak jsme s mojí ženou a syny každé léto jezdili do Važce. Poprvé, když jsme tam přijeli na dovolenou, hned první den jsem nasedl do vlaku a jel do Štrby. Pěšky jsem vylezl na Kriváň a pak slezl až do Važce po těch loukách, kde rostly orchideje, taky jsem sbíral houby při cestě. Tak jsem to šel pokaždé, a protože jsem „Kriváňovi“ slíbil, že tam vylezu dvacetkrát, taky jsem to splnil. Už na Kriváň nemusím, leda můžu, když budu mít chuť tam zajít.



Jezdil jste také do zahraničních velehor. Jak jste se k tomu dostal?

Ještě ve špitále, čtyři roky před revolucí, se doktoři chystali, že pojedou na Kavkaz. Nabídli mi, jestli nechci s nimi, když tak mám rád ty hory. Odletěli jsme na centrální Kavkaz, ale bohužel to bylo brzy na jaře, tam jsme tehdy žádný vrchol nezdolali. Ale na ty kytky to tam bylo úžasné! A poprvé jsem viděl velehory! Na tom zájezdu se tehdy vytvořila dobrá parta a když jsme se vraceli, primářka Slavíčková navrhla, že když se nám to tak líbilo, příští rok bychom mohli letět na Ťan-Šan! Byli jsme nadšení a příští rok jsme opravdu odletěli na Ťan-Šan. Třetí rok byl v plánu Východní Kavkaz. Tam jsme se dostali až na vrcholky hor, protože to bylo trochu později

v létě. Pak se plánovalo, že další rok odletíme do Mongolska, ale to se už nekonalo, protože byla revoluce. Dali jsme si pauzu. A otevřela se Evropa, tak jsme začali cestovat po Evropě.

V Evropě je řada známých vrcholů, které hory jste zdolali?

V Evropě jsme byli ve Skandinávii, na Balkáně, ve Španělsku, Portugalu. Vždy jsme se snažili zdolat nejvyšší horu. Takže ve Skandinávii to byla její nejvyšší hora, ale nepodařilo se nám dostat na nejvyšší horu Švédska, ne proto, že byla trochu nižší, ale zkazilo se nám počasí – nepustilo nás tam. Protože tam bylo v noci světlo, chtěli jsme tam vystoupit nočním pochodem, ale cesty se změnily v potoky a nešlo to. A to jsme se původně ještě

měli vracet půl dne k autobusu... To se nepovedlo. Kromě Evropy jsme v roce 2000 byli v Maroku, zdolali nejvyšší horu Atlas, v horách tam rostly a květy zajímavé cibuloviny.

Když jste odešel z nemocnice a začal pracovat v botanické zahradě, pokračoval jste v cestách do hor?

Když jsem odešel z FN, opustil jsem i tuto skupinu; začal jsem jezdit vyloženě za kytkami. To jsme jezdili 1-2 auty vyložené tam, kde byla zajímavá botanika. Naposledy to byl loni poslední zájezd do Turecka; vždy jsem totiž měl z Turecka trochu obavy a tak jsem tam jel poprvé. Jeli jsme jedním autem severními horami v Turecku. Za 16 dní – tam a zpět – jsme se dostali až pod Kavkaz, byli jsme asi 15 kilometrů od gruzínské hranice. Bylo to v květnu, takže v těch horách bylo ještě poměrně dost sněhu. Spali jsme nadivoko v péřácích ve stanu, ráno námraza, ale kde to odtálo, úžasně rozkvetly severní svahy. Dojeli jsme až k průsmyku pod Kavkazem, nahore na sedlech a vrcholcích to bylo ještě zavalené sněhem. Ale tam, kde to odtálo, květy merendery – zajímavé cibuloviny, příbuzné našim ocúnům, tak jsme je pofotili. A dnes jsem rád, že jsem tam jel, protože když bylo v létě to zemětřesení, tam to všechno popadalo. Byli jsme asi 100 kilometrů od míst, kde při zemětřesení padaly ty hory. Ale kdybychom při tom byli, nic by se nám nestalo, protože to padalo v Kurdistanu, kam Turci cizince moc nepouštějí. Asi by nepustili v době zemětřesení ani nás. Jsem rád, že jsem Turecko aspoň jednou viděl.

Během výstav Flora Olomouc jste se občas podílel na jejích přípravách. Aranžujete rád a máte také ještě jiné zájmy?

Celý život jsem měl rád kytky a práci s nimi. Vždy jsem se snažil nejvíc o skalničky, byl jsem také členem Klubu skalničkářů. Teď už nejsem, ale občas pro ně dělám přednášky. Protože botanická zahrada patří Univerzitě Palackého, dělal jsem občas také aranže květin – třeba pro rektorát nebo pro děkanát výzdobu na promoce. Se





studenty Přírodovědecké fakulty UP jsem vyjížděl na exkurze do přírody Slovinska, Maďarska, Srbska. Ale kromě květin mě baví zdobit perník – třeba na Vánoce nebo k nějaké příležitosti. Když jsme čekali první vnouče, žena si přála, abych pro ně udělal perníkovou chaloupku. Až se narodí, dostane tedy perník, souhlasil jsem, protože jsme měli na zemědělské škole kurz malování perníku. Když měl chlapec půl roku, chystal jsem perník. Vždyť z toho ještě nemá rozum, upozornil jsem manželku. Dnes už vnukovi dělám perník jinak: třeba teď fotbalové hřiště z perníku. V brance je perníkový brankář – můj malý vnuk, který hraje fotbal za žáky.

Máte doma zahradu?

Velkou zahradu a dva skleníky. Odcházím sice do důchodu, ale nudit se určitě nebudu, zahradě a kytkám se budu věnovat dál. Mám ještě hodně semen pozoruhodných rostlin, u nás neznámých, které se snažím vypěstovat. Třeba semena z Indexu Seminum z Japonska. Doteď snaha vypěstovat z nich rostlinky vyzněla pokus – omyl. Pak jsem změnil

postup: nezasypával jsem je zeminou, ale štěrkem. Pod něj dám teprve zeminu, jíl a pak – i když bylo sucho, semena z 80 % vyklíčila. Důležité je také, v kterou dobu se semena zasejí. Je dobré si to zapsat. Normálně, když do druhého roku semeno nevyklíčí, člověk to vzdává. Ale kytky to často mají různě. Třeba jeden druh pivoňky mi vyklíčil po 9 letech! Nebo řebčík (*Frittilaria*) klíčí po 5 letech. Když mi semena ani po 3 letech nevyklíčila, vysypal jsem je do kbelíku na zahradě. A tam najednou vyklíčila! Pak jsem je vytahoval po jednom ručně.

Pěstování květin ze semen, které jste si přivezl z dalekých hor, je podle Vašeho vyprávění zajímavé a napínavé. Máte ještě nějaký podobný zážitek?

V Turecku v květnu kvetou merendery, tady nerostly. Uvědomil jsem si, že v květnu v tureckých horách se jim daří třeba v řecišti vody z jarních záplav! Kdo by je nezáležal, nic mu neporoste. Ale to člověk pochopí, až když to v přírodě vidí naživo. A tak můžu jmenovat další kytky, které v zemích svého původu rostou v divokých jarních či jiných

neuvěřitelných podmínkách a u nás při vši péči nerostou. Když se mi podařilo vypěstovat *Michauxia campanuloides* ze semen z Indexu, která roste v Turecku, a pak rozkvetla v botanické zahradě, tak mě potěšilo, že si ji našla drvodělka – což je naše největší samotářská včela. Protože jsem věděl, že *Michauxia* je rostlina monokarpická, to znamená, že po odkvětu a vytvoření semen zahyne. Na jedné rostlině bylo postupně víc květů, tak jsem předpokládal, že budu mít příští rok semena. Drvodělka setřela z květin břichem pyl a posléze, když se rozvinula v květu blizna, přenesla na ni zadečkem pyl. Bohužel jsem další rok zjistil, že rostlina je vůči svému pylu imunní, tak se úspěch dostavil až druhým rokem, kdy jedna rostlina rozkvetla v botanické zahradě a druhá u mě na chalupě. Tak jsem nahradil drvodělku a štětečkem přenášel pyl z rostliny na mojí skalce na květinu v botanické zahradě. Život s květinami je zkrátka zajímavý a krásný.

Ivana Jenišťová

Foto na titulní straně

a na str. 4–6 Zbyněk Peška

Foto na str. 7 Václav Dvořák

Senioři, poradíte si s tabletem nebo počítačem?

Nezisková organizace SeniorOn vznikla na základě osobní zkušenosti její zakladatelky Kateřiny Charvátové. Kateřina má dědu v domově pro seniory a kvůli pandemii covid-19 zůstal její děda oddělený od zbytku rodiny. Návštěvy byly v tu dobu zakázané a na jejím dědovi bylo jak po fyzické, tak zejména po psychické stránce čím dál víc vidět, že mu kontakt s jeho rodinou chybí.

Domov, ve kterém se Kateřinin dědeček nacházel v době pandemie, tehdy na danou situaci reagoval. Po předchozí domluvě bylo pomocí Skype účtu možné zavolat personálu, který přišel za rodinným příslušníkem, a rodina se tak po dlouhé době mohla vidět, alespoň skrze obrazovku. Nic samozřejmě nenahradí osobní kontakt, ale v tu dobu to byl dar. To celé vnuklo Kateřině myšlenku, zda nezaložit projekt, který by nesl myšlenku spojit rodiny na dálku v jakékoliv situaci.

V září roku 2020 se myšlenka tohoto projektu začala rozvíjet na jednom z volitelných předmětů, konkrétně

Účast na projektu při studiu vysoké školy, který byl pod vedením Vědeckotechnického parku. Půlroční absolvování předmětu projekt hodně posunulo a dovedlo ho až k účasti na soutěži Social Impact Award (SIA). Projekt se tak dostal mezi deset nejlepších nápadů, které následně absolvovaly tříměsíční akcelerační program. Během období akcelerace proběhl první vzdělávací kurz pro seniory z Chráněného bydlení v Olomouci. Rozšířil se také tým, který na celém projektu pracoval, a ze studentského projektu a pouhé myšlenky se právně založila nezisková organizace SeniorOn, z.ú.

Hlavním cílem organizace je propojovat blízké, dopřát jim častější kontakt, začlenit seniory do světa moderních technologií a také zmenšit stále se zvětšující propast mezi generacemi. Od května 2022 do poloviny března roku 2023 organizace uspořádala 53 aktivit, které čítají 656 účastí. Aktuálně působí především v Olomouckém a Jihomoravském kraji. V Olomouci organizace pořádá každý pátek besedu pro olomoucké kluby seniorů a jednou měsíčně otevřenou besedu pro seniory z široké veřejnosti v Knihovně města Olomouce. V rámci jedné besedy je vždy probráno jedno konkrétní téma.

Beseda pro klub seniorů v obci Bělkovice-Laštiny, lektor Vladimír.





Slavnostní vyhlášení soutěže Social Impact Award. Zprava: zakladatelka – Kateřina, lektorka – Klára a Radka – jejich mentorka po čas akcelerace v soutěži.



Část aktuálního týmu SeniorOn, z. ú. Zprava: web designer – Matuš, lektorka – Fatima, zakladatelka – Kateřina, lektorka – Dita a lektor – Vladimír.



Tým SeniorOn, z. ú. při jejich prvním vzdělávacím kurzu v Chráněném bydlení v Olomouci. Zprava: zakladatelka – Kateřina, lektorka – Bára, lektorka – Klára a lektor-Vladimír.



Beseda pro olomoucké kluby seniorů, lektor – Vladimír.

Besedy jsou zaměřené například na digitální gramotnost, základní ovládání telefonu či jiného technologického zařízení, zabývají se ale i pokročilejšími tématy, především co se týká bezpečnosti. Najdou se ale i hodiny, které jsou zaměřené více na zábavu, například beseda na tipy ohledně užitečných aplikací nebo beseda, která se věnuje práci s fotkami. Lektori organizace dále také radí seniorům s nákupem nového technologického zařízení. Lektor společně se seniorem projde parametry, které by dané zařízení mělo splňovat, a na základě zvolených parametrů spolu najdou to nejlepší řešení. Besedy jsou poskytovány bezplatně za podpory ČSOB, Magistrátu města Olomouce a také díky výtěžku z veřejné sbírky, kterou má organizace otevřenou na platformě Darujme.cz. Besedy jsou koncipovány společnou přednáškou s diskusí na dané téma,

po přednášce je poté prostor na individuální dotazy a konzultace. Lektori jsou z řad studentů, kteří mají blízko k technologiím a povětšinou studují obor Andragogika. I díky tomuto faktu organizace napomáhá ke zlepšení mezigeneračnímu pochopení a samotní lektori odcházejí z aktivit s tím, že jsou i oni obohaceni zkušenostmi seniorů. Největší odměnou pro celý tým je, když se za nimi senioři vrací a jsou spokojeni se způsobem vedení aktivit a potvrdí, že si rozšířili obzory a akce jim pomohla v práci s technologiemi. Pokud mají lidé zájem zúčastnit se aktivit neziskové organizace SeniorOn, z.ú., nebo uspořádat aktivitu pod její záštitou, stačí napsat na e-mail charvatova@senioron.cz.

Kateřina Charvátová, Kateřina Benešová; Foto: archiv Kateřiny Charvátové



První návštěva Kateřiny za jejím dědou po otevření domovů pro návštěvy, 24. 12. 2020.

Protipovodňová ochrana Olomouce získala ocenění Vodohospodářská stavba roku

Protipovodňová opatření na řece Moravě v historickém centru Olomouce jsou Vodohospodářskou stavbou roku 2022. Stavba známá jako II. B etapa získala ocenění v kategorii staveb s investičními náklady nad 50 milionů. Soutěž vyhlásil Svaz vodního hospodářství ČR ve spolupráci se Sdružením oborů vodovodů a kanalizací ČR.

Celý projekt se týkal rozsáhlých stavebních úprav na celkem 14 kilometrech řeky Moravy na území Olomouce s cílem odolat téměř čtyřsetleté povodni. Celkové stavební náklady přišly na 658,1 mil. Kč bez DPH. „Šlo o největší stavebně technickou akci, kterou státní podnik Povodí Moravy připravil a realizoval od povodní v roce 1997,“ upozornil generální ředitel Povodí Moravy Václav Gargulák.

ZÁKLADNÍ INFORMACE

II. B etapa je částí protipovodňové ochrany města Olomouc, která navazuje na dokončenou I. etapu a etapu II. Účelem bylo zvýšení kapacity koryta Moravy v centrální části města, čímž ochrání přibližně 20 tisíc obyvatel a majetek v hodnotě 3 miliardy korun.

V rámci II. B etapy byl upraven a rozšířen pravý i levý břeh řeky. Byly doplněny hráze a nábrežní zídky i rozšířeno nábreží. V prostoru levého břehu nad mostem Kosmonautů byly vybudovány

protipovodňové zdi v kombinaci se zvýšeným terénem, který vymezuje nový park u třídy Kavaleristů. Celková délka veškerých zdí a hrází vybudovaných v rámci této etapy činí 2 438 metrů.

Mezi mosty v ulici Komenského a na Masarykově třídě vznikly nové snížené bermy. Pravobřežní je vydlážděna kamennou dlažbou a je tak nově přístupná pro veřejnost. „Musí odolat proudění vody, ledovým jevům i pohybu těžké techniky zajišťující její efektivní údržbu. Vždy bude zaplavována průtokem v Moravě nad Q30d. Robustní dlažba plní požadavek na dlouhou životnost a prostor s opravdu velkým zatížením,“ objasnil vedoucí odboru životního prostředí magistrátu Petr Loyka. Původní mosty v ulicích Masarykova a Komenského byly nahrazeny novými a součástí stavby byly také dvě křižovatky v ulici Komenského. Proběhlo přeložení tramvajové trati a inženýrských sítí.

PRŮBĚH STAVBY

Celková doba trvání prací na jedné z největších investičních akcí v novodobých dějinách Olomouce byla 55 měsíců. Hlavní práce odstartovaly 3. dubna 2018. Po instalaci provizorní lávky pro pěší i cyklisty a přeložení inženýrských sítí došlo k úplnému uzavření prvního ze dvou historických mostů, mostu na ulici Komenského. V březnu

2019 provedlo Povodí Moravy změnu v postupu prací. Spočívala v provedení menšího množství pilot, což vedlo k menšímu množství vrtů a zkrácení celkové doby prací. Nový postup byl šetrnější k okolním domům (hluk, vibrace) a širší průměr pilot lépe stabilizoval okolní domy a celé nábreží. „Obyvatelé Olomouce získali nejen požadovanou ochranu před povodněmi, ale i moderní volnočasovou zónu nabízející atraktivní prostředí s přístupem k řece,“ zhodnotil smysl stavby pro město primátor Miroslav Žbánek.

ESTETICKÝ PŘÍNOS STAVBY

Stavba přinesla také zásadní proměnu území, kterou může využívat i veřejnost. Na nové náplavce na pravém břehu v délce 350 metrů bude možné provozovat drobné občerstvení a lidé se mohou těšit na koncerty či různá představení. Součástí náplavky jsou úvaziště pro lodě určené k nástupu a výstupu cestujících. Pro posezení lidí jsou na několika místech náplavky umístěny pískovcové sedáky a nad náplavkou budou dvě vyhlídkové terasy s lavičkami, pítkem a stromy. V Blahoslavově ulici jsou vysázené olše a na protilehlém nábreží javory, přibudou ještě popínavé rostliny, které ozelení kamennou stěnu nábreží.

Kryt civilní ochrany znovu odemknul dveře

Dveře pro své návštěvníky v této sezóně znovu odemknul kryt civilní ochrany v Bezručových sadech. Zajímavé prostory nabízí také zajímavou podívanou. Zhlédnout zde můžete audiovizuální výstavu Odkryté příběhy 20. století i akci Jak se žilo (nejen) dětem v totalitním Československu.

„Příchozí si mohou poslechnout příběhy pamětníků, kteří byli v této době dětmi, zahrát si kvíz o ceny a dozvědět se o krutých a barbarských činech diktátorů Stalina a Gottwalda,

od jejichž smrti v březnu uplynulo sedmdesát let,“ říká Petr Zavadil, ředitel pobočky Paměti národa Střední Morava.

Expozice Odkryté příběhy 20. století budila velký zájem návštěvníků už v průběhu minulého roku, kdy ji viděly přes tři tisícovky lidí. „Letos návštěvníci budou moci v centrální části výstavy zhlédnout vždy v pátek a neděli čtyři filmové dokumenty. A sobota bude patřit výběru toho nejlepšího, co Paměť národa natočila. Velkoformátové

projekce archivních fotografií a pět dramatických osudů pamětníků války a komunismu zůstanou součástí výstavy po všechny dny beze změny,“ odhaluje letošní program expozice ředitel Zavadil.

Kryt v Bezručových sadech je otevřený od dubna do konce června vždy v pátek, sobotu a neděli od 14 do 18 hodin. Pro školy jsou vyhrazena středeční a páteční dopoledne.

Více informací naleznete zde: institut.pametnaroda.cz/olomouc

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Zajímalo by mě, jestli a případně od kdy bude možné přijet k ZUŠ Žerotín přímo od tramvajové zastávky Vejvodského přes rondel, který vznikl u studentského kampusu. Dosavadní příjezdová komunikace ke škole na Kavaleristů je přetížená a nevyhovující.

Děkuji, Martina.

Územní studie schválená pro toto území s propojením kruhového objezdu až s ulicí Kavaleristů určitě nepočítá. Má to samozřejmě své praktické odůvodnění. Kdybychom

zde toto zprůjezdění vybudovali, byla by základní umělecká škola vystavena neúměrnému dopravnímu zatížení. Ten prostor mezi okružní křižovatkou a školou bude naopak dobudován jako veřejný prostor, se vzrostlou zelení, případně s nějakým městským mobiliářem, právě proto, aby se to okolí spíš zklidnilo a umělecká škola měla jakousi bariéru před hlukovou zátěží od blízké rušné komunikace. Avšak v místě napojení, na které se ptáte, bude parkoviště, odkud už je to ke škole opravdu jen pár kroků, takže bude možné

přijet a vysadit děti u školy i ze strany od třídy Kosmonautů.



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

Olomouc – město superhrdinů

Olomouc letos slaví dvě významná kulatá jubilea. Je to přesně 400 let, co byla svatá Pavlína prohlášena za patronku města, a zároveň letos uplyne 450 let od založení univerzity, která je s letopočtem 1573 druhá nejstarší v zemi. Obě výročí nyní připomínají tabule na hlavních příjezdových trasách do města a na výpadovkách. Komiksové laděné pojetí znázorňuje repliky mezi „otcem národa“ Palackým, po němž novodobá obnovená univerzita nese jméno, a svatou Pavlínou.

Zatímco Palackého podoba je známá i z českých bankovek, mučednice svatá Pavlína, jako většina svatých, nikdy věrně zobrazena nebyla. „Obrazy svatých používají tradičně pro rozlišení různých atributů. U svaté Pavliny to je palmová ratolest,“ vysvětlila mluvčí olomouckého magistrátu Radka Štědrá. Palacký je zachycen v mladém, studentském věku a připomíná Supermana. „Nechtěli jsme důstojného Františka Palackého současné studentské generaci představovat jako zaprášenou, zkostnatělou historickou postavu. Má mnohé zásluhy, které lze označit ve své době za hrdinné. Chceme, aby byl pro mladé inspirativní



a komiks se superhrdiny je v tomto ohledu ideálním komunikačním prostředkem,“ prohlásil mluvčí Univerzity Palackého Egon Havrlant.

Superhdinkou v přeneseném smyslu je i svatá Pavlína, jejíž ostatky dostali v roce 1623 představitelé jezuitské univerzity od papeže Řehoře XV. „Její uctívání v procesí pomohlo zahnat v Olomouci mor, proto se stala patronkou města,“ připomněla mluvčí Radka Štědrá. Podobu obou superhrdinů ztvárnil grafik vystupující pod jménem Ticho762. „Svaté Pavlíně jsem dal jen prostý starověký šat a její rysy nepřipomínají nikoho konkrétního, tvář

vznikla kombinací předloh, nevyužil jsem žádný jediný portrét,“ popsal Ticho762.

Velkoplošné tabule umístěné na olomouckých příjezdových silnicích či výpadovkách jsou první zmínkou, resp. prvním užitím vizuálu superhrdinů. Univerzita jej bude dále rozvíjet při stěžejních akcích jako je majáles nebo studentské setkání na začátku akademického roku Meet UP. Radnice chce komiksovou svatou Pavlínou používat i při Svátcích města a dalších oslavách. Obě instituce chtějí superhrdiny roku 2023 nabídnout zároveň i v podobě suvenýrů.

Akční plán: Olomoucké investice v roce 2023

Olomouc má dlouhodobou vizi, jak by měla vypadat v roce 2030. A přestože k naplnění tohoto cíle vede ještě dlouhá cesta, postupnými kroky se daří realizovat jednotlivá opatření směřující ke kýženému výsledku.

Udržet správný směr městu dlouhodobě pomáhá Strategický plán rozvoje, který je momentálně zpracován do roku 2025. Na jeho základě se každý rok vypracovává také Akční plán rozvoje obsahující konkrétní projekty, jejichž prostřednictvím jsou naplňovány jednotlivé cíle. Součástí toho letošního jsou akce za více než 547 milionů korun.

„Při plánování rozpočtu mají projekty vycházející ze Strategického a Akčního plánu přednost před ostatními investičními akcemi. Díky tomu se daří korigovat rozvoj města s ohledem na dlouhodobé potřeby obyvatel,“ vysvětlil primátor města Olomouce Miroslav Žbánek. „Akční plán tvoří čtyři základní pilíře, které se dělí na jednotlivé specifické cíle. Ty se sice tematicky liší, ale jedno mají společné – jsou kryté rozpočtem města a připravené k realizaci,“ dodává.

INVESTICE DO MĚSTA I JEHO OBYVATEL

Více než 400 milionů poputuje na údržbu a rozvoj městského majetku. Investovat se bude zejména do dopravní a vodohospodářské infrastruktury, ale stranou nezůstanou ani bezbariérová opatření, městská zeleň, památky, školy a školky nebo veřejná prostranství. Důležitá jsou také ekologická a úsporná opatření. „Mezi nejnákladnější investice, které letos budeme zahajovat nebo v nich pokračovat, patří například rekonstrukce odlehčovací komory na křižovatce ulic Střední Novosadská a U Dětského domova za 40 milionů, oprava dalšího úseku Dělnické ulice včetně rekonstrukce inženýrských sítí za 40 milionů, stavba nového mostu na Pražské za 36 milionů, modernizace inženýrských sítí

v zoologické zahradě za 34 milionů, úpravy vnitrobloku ulice Albertova za 25 milionů, realizace parkovacího systému na Svatém Kopečku za 16 milionů, stavební úpravy v ulicích Na Vozovce, Kmochova a Dobnerova za 15 milionů, nebo první část oprav střech ZŠ Demlova za 11 milionů korun,“ vyjmenoval některé z větších projektů zahrnutých do třetího, investičního pilíře náměstek primátora Miloslav Tichý.

Dalších 55 milionů korun poputuje do čtvrtého pilíře, který se věnuje sociální tematice, nebo třeba zvyšování kvality veřejných služeb poskytovaných magistrátem. V letošním roce se bude naplňovat 6. komunitní plán sociálních služeb Olomoucka, což vyjde na necelých 21 milionů korun, rozšiřovat kamerový systém městské policie, podporovat participace občanů i prevence kriminality a dojde také k odstraňování bariér. „Zároveň bude pokračovat projektová příprava nových bytových domů či domova pro rodiny s dětmi, který by měl vyrůst při ulicích Jánského a Heyrovského,“ dodala náměstkyně primátora Kateřina Dobrozemská s tím, že zkrátka nepřijdou ani organizace působící v sociálních službách, které budou podpořeny milionovými dotacemi.

PĚČE O TĚLO I MYSL

„Nezapomínáme ani na volnočasové aktivity, na které v rámci druhého pilíře rozdělíme přes 50 milionů korun. Největší část z této sumy, konkrétně necelých 35 milionů korun, tvoří dotace určené na podporu sportu, kulturních akcí a cestovního ruchu,“ upřesnil náměstek primátora Viktor Tichák. Město Olomouc však chystá i své vlastní akce. Olomoučané se opět mohou těšit třeba na tvarůžkový festival, Svátky města, Pohodu u Trojice nebo Dny evropského dědictví. Počítá se také s modernizací některých sportovišť a výstavbou tří nových dětských hřišť.

Zbýlých 40 milionů korun poputuje do prvního pilíře. Ten je zaměřený například na zlepšování podmínek ve školách a školkách, propojování vědy s praxí nebo podporu vzdělanosti a inovací. Mezi největší projekty v této oblasti patří rozšíření a modernizace MŠ Baarova za 12 milionů korun, přestavba stávající hospodářské budovy v areálu MŠ Husitská za více než 7 milionů, nebo navýšení prostředků ve Fondu pomoci olomouckým dětem, kde je pro letošek k dispozici rekordních 9,2 milionu korun.

Za parkování lze nově platit kartou

Od začátku dubna můžete ve všech 39 olomouckých parkovacích automatech zaplatit kartou.

V zónách placeného parkování tak jsou čtyři možnosti, jak parkovné uhradit: hotově nebo kartou v automatu, v aplikaci Moje Olomouc nebo prostřednictvím Premium SMS zprávy.

Při úhradě parkovného je třeba do systému vložit i registrační značku auta. Parkovací lístek je tak nepřenositelný. Nahlášení registrační značky zároveň umožňuje automatickou kontrolu.

Tarif zůstává stejný. Parkování v zóně B už téměř rok činí 40 korun na hodinu, v samotné pěší zóně pak 100 korun. Více na stránce parkovani.olomouc.eu.



O dvou pobočkách České pošty chceme nadále jednat, avizuje olomoucká radnice

Jednání s Českou poštou probíhají ve všech městech, kterých se dotýká jejich záměr rušit pobočky. V Olomouci jich pošta plánuje zrušit polovinu ze čtrnácti. Ačkoli vedení České pošty tvrdí, že výběr poboček určený ke zrušení je správný, radnice nesouhlasí. Například obyvatelé olomoucké části Holice by tak měli nejbližší poštu skoro až pět kilometrů daleko. Nešťastně zvolené je podle primátora i rušení pobočky v samotném centru na Horním náměstí. Právě o těchto dvou pobočkách navržených ke zrušení chce se zástupci pošty město dále jednat.

„Jakkoli můžu rozumět tomu, že transformace České pošty je nutná, se způsobem řešení bez jakýchkoli předchozích konzultací nemůžu souhlasit. Kritéria pro výběr poboček absolutně nezohledňují třeba věkovou skladbu obyvatel v konkrétních městských částech. Evidentní je to právě v Holici,“ poukázal na jeden z hlavních problémů primátor Miroslav Žbánek. Další problém podle něj nastane, jakmile se klienti z Holice přesunou na poštu u olomouckého hlavního nádraží. „Odliv klientů na tuto pobočku může v exponovaných dnech a časech způsobit kolaps dopravy v přednádraží,“ je přesvědčen primátor. Velmi diskutovaná a dokonce už i peticí podpořená je také pobočka pošty na Horním náměstí. Ačkoli není autem, na rozdíl od MHD, tak dobře dostupná jako jiné pobočky, je hojně využívaná. A to zejména těmi, kteří své pochůzky



po úřadech a v centru města logicky spojí i s vyřizováním záležitostí na nejbližší poště. „Bezbariérový přístup a důležitý orientační bod pro nevidomé i množství klientů, kteří tuto pobočku využívají, to jsou jednoznačné argumenty, proč chceme, aby byla zachována. Zástupci vedení pošty, se kterým jsme jednali, jsme proto předali požadavek na výměnu pobočky na Horním náměstí za pobočku na náměstí Republiky, která svou velikostí pravděpodobně dost těžko může nahradit velkou poštu v centru,“ zdůraznil primátor.

Podle České pošty nebude problém provozně zajistit poskytování služeb na zbývajících pobočkách. S tím, jak konkrétně bude provoz vypadat, však vedení města zatím seznámeno nebylo. Jednání o finální podobě seznamu poboček, které Česká pošta plánuje od 1. července zrušit, by tak měla nadále

pokračovat. „Komunikace ze strany pošty je opravdu nešťastná. Pro rozhodovací proces jsme mohli České poště poskytnout cenné informace, tak aby výběr poboček ke zrušení nemusel probíhat jen od stolu na základě statistických údajů. Nikdo je od nás ale nežádal. A v momentě, kdy už tedy známe výběr, bych čekal jasné konkrétní informace o úpravě provozu těch zbývajících. Ty nám ale zatím nikdo nedal, což není přístup, který bychom mohli akceptovat,“ dodal ekonomický náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák.

Česká pošta má od 1. července zajistit dostupnost poštovních služeb podle nově platné legislativy. Ta stávající počítala s 3 200 poštami po celé České republice, nově bude podle parametrů Českého telekomunikačního úřadu možné zajistit pokrytí poštovních služeb 2 900 pobočkami.

Město začalo s postřikem proti komárům

Preventivní zásah proti komárům aplikovala začátkem dubna specializovaná firma v oblasti Černovířského lesa. Likvidaci komářích larev šetrným bakteriálním přípravkem zadal odbor životního prostředí magistrátu.

V oblasti Černovířského lesa aplikovali přípravek pracovníci specializované firmy v tamních tůních a lagunách. „Přípravek založený na likvidaci larev komárů je bezpečný

a neškodí přírodě,“ ujistil vedoucí odboru životního prostředí olomouckého magistrátu Petr Loyka. „Pokud by byl postřik zapotřebí i v jiných částech města, budeme to řešit,“ dodal. Náklady na první preventivní zásah postřikem přijdou na zhruba 50 tisíc korun.

I když zatím letošní jaro vypadá celkem příznivě a extrémnímu výskytu komářích larev tolik nenasvědčuje,

vše bude záležet na vývoji počasí. Odborníci proto krizová místa pravidelně monitorují. Připraveni jsou zasahovat i v městských částech Chomoutov, Hejčín, Řepčín, Chválkovice, Týneček, Slavonín a Nemilany. Právě ty bývají problémy s komáry v rámci Olomouce zatíženy nejvíce.

Kromě preventivního zásahu proti komárům řeší odbor životního prostředí časté stížnosti na výskyt potkanů.

festival filharmonie

Olomouc Open Air



Dyk
Urbanová
Ledecký

Bohuš Matuš a hosté
moderuje Emma Smetana

Moravská
filharmonie
Olomouc

diriguje
Jan Kučera

● Festival filharmonie

Multižánrový open-air koncert pod názvem „Festival filharmonie“, který se odehraje 9. června 2023 od 19 h v Olomouci na Andrově stadionu. Na pódiu se představí Vojta Dyk, Janek Ledecký, Eva Urbanová či Bohuš Matuš za doprovodu více než 65členného orchestru Moravské filharmonie Olomouc. Část výtěžku ze vstupného poputuje na projekt „Otevřeme zahradu“ hospice na Svatém Kopečku u Olomouce. Vstupenky jsou již v předprodeji v síti Ticketportal, Olomoučané je mohou zakoupit přímo v Informačním centru v podloubí radnice. Druhou akcí, na kterou vás chceme pozvat, je koncert barokní hudby, který se koná v Šumperku 10. června v 19 hodin, v klášterním kostele Zvěstování Panny Marie. Na programu je hudba Mozarta a jeho věčného soupeřníka Salieriho v podání Adama Plachetky a souboru Czech Ensemble Baroque Orchestra. Vstupné se pohybuje od 350 do 550 Kč a k zakoupení je například v informačních centrech Šumperk, Šternberk, Rapotín, Velké Losiny nebo KD Bludov.

Tipy na kulturu

● Vale–Vape: Milan Valenta a Petr Válek

Nenechte si ujít výstavu dvou zcela ojedinělých výtvarníků, jejichž originální tvorbu ocení především ti, kteří mají ve výtvarném umění rádi jistou dávku nadsázky, humoru či ironie. Výstavní síň šumperského muzea bude až do začátku června patřit dvěma výtvarníkům-solitérům: Milanu Valentovi z Mohelnice a Petru Válkovi z Loučné nad Desnou. Výtvarník, spisovatel, dramaterapeut a speciální pedagog Milan Valenta ve své malířské a ilustrační tvorbě vychází z tradice art brut. Jeho prvotní inspirací se staly obrazy dětí ze speciální školy v Moravské Třebové, kde kdysi vyučoval. Také Petr Válek tvoří v duchu art brut, experimentuje v malířství, s hudbou i poezií. Jeho kresby a grafiky charakterizuje svérázný humor, do svých obrazů vkládá příběhy prožité i vymyšlené. Výstava představí závěsné obrazy na plátně, práce na papíře i objekty. Připomenuty budou také knihy, které Milan Valenta napsal a Petr Válek ilustroval, a chybět nebudou ani Válkovy zvukově-kinetické objekty. Výstava potrvá do 4. června, přístupná je od úterý do neděle v čase od 9 do 17 hodin, základní vstupné činí 50 Kč, snížené pak 30 Kč.



● Dámy a pánové, do gala!

Plesová sezona sice dávno skončila, ale pro ty z vás, kteří tuto společenskou záležitost letos nestihli, máme v nabídce tematickou výstavu, která se plesům věnuje. Ukáže vám, v čem jsme se „nosili“ do tanečních, na plesy nebo do divadla v minulém století. Výstava Dámy a pánové, do gala! je příjemnou přehlídkou společenské módy 20. století. Je výsledkem spolupráce Muzea Mohelnice s veřejností a vznikla díky ochotě těch, kteří si šaty uschovali a laskavě je při této příležitosti zapůjčili či věnovali mohelnickému muzeu. K výstavě je možné objednat si i komentovanou prohlídku. Expozice potrvá do 28. května. Muzeum je otevřeno od úterý do neděle v čase od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin, základní vstupné činí 40 Kč, snížené 30 Kč.

● V zajetí barev

Muzeum Zábřeh představuje na měsíce květen a červen inspirativní tvorbu Pavla Bartoně. Autor svá díla vytváří

jednou funkční rukou a jeho obrazy jsou naplněny úctou a pokorou k životu. Je výtvarníkem, který navzdory značně nepříznivému osudu svým životním přístupem sděluje světu, že i život plný těžkých situací může být krásný, přičemž barvami a štětcí se dá zbavovat temných myšlenek a výtvarná tvorba se tak může stát člověku jeho životní náplní. Přijďte se inspirovat! Výstava potrvá do 18. června, přístupná je od úterý do neděle, od 9 do 12 a 12:30 do 17 hodin, vstupné činí 20 Kč.

● Divadelní Flora 2023

Velkým svátkem pro všechny milovníky divadla je další ročník tradičního divadelního festivalu, který se odehrává v Olomouci – Divadelní Flora 2023. Jedna z největších středoevropských přehlídek svého druhu, o kterou je každoročně velký divácký zájem, nabídne okolo sedmdesáti akcí – činoherních inscenací či představení současného tance a performance a součástí doprovodného programu bude také spousta hudebních produkcí, filmů, besed, workshopů či seminářů. Mottem letošního festivalu je odlišnost – rozmanitost – svéráz, jedním slovem „Jinakost“, kterou můžeme chápat nejen jako různorodost naší existence, kterou může připomínat současná rozmanitá činoherní a performativní tvorba, ale také ji můžeme vnímat jako výlučnost choreografických, tanečních a hereckých osobností. Významný prostor dává festival letos především ženám-tvůrkyním. Celá akce se uskuteční ve dnech 11. až 22. května. Časový harmonogram jednotlivých představení je uveden na webu festivalu nebo v Informačním centru Olomouc, vstupenky na jednotlivá představení je možné zakoupit on-line na webu festivalu nebo v pokladně Moravského divadla.



● Květnové koncerty Moravské filharmonie

Pro nadšence klasické hudby máme pozvánku do Moravské filharmonie Olomouc. V polovině května se v prostorách Reduty a Mozartova sálu uskuteční třídní přehlídka MFOpen, na které se olomoucká filharmonie představí v plném složení, ale i jednotliví členové sólově či v komorních souborech. Orchestr MFO nabídne to nejlepší z klasické hudby, ale také mluvené slovo či nedělní matiné pro děti a rodiče. Na programu bude především Dvořákova a Mozartova hudba, vystoupení studentů Konzervatoře Evangelické akademie, dále tzv. Filharmonický salón, v rámci kterého si budou moci návštěvníci vychutnat vystoupení tří komorních souborů, s úvodní besedou s filharmonií, vystoupení Akademického sboru Žerotín anebo zábavně-edukační program pro děti a rodiče v rytmu Slovanských tanců Antonína Dvořáka a Uherských tanců Johannese Brahmsa. Festival klasické hudby MFOpen se koná od pátku 12. do neděle 14. května, harmonogram jednotlivých koncertů je uveden na webu MFO nebo jej zjistíte také v Informačním centru Olomouc, zde je také možné zakoupit vstupenky, dále v pokladně Moravské filharmonie nebo on-line na webu MFO.

● Výstava Živé pasti

Nová expozice masožravých rostlin pro zvědavce i pěstitele – vzácné unikáty z jedinečného světa masožravých rostlin si můžete detailně prohlédnout v rámci výstavy Živé pasti ve sbírkových sklenících ve Smetanových sadech v Olomouci. Výstava bude prodejní. Návštěvníci kromě samotných rostlin získají také cenné rady pro jejich pěstování. Akce bude probíhat od 20. května do 4. června, od čtvrtka do soboty v čase od 9 do 18 hodin a v neděli od 9 do 17 hod., vstupné je 100 Kč.



● Prima Fresh festival 2023

O tom, že láska prochází žaludkem, víme každý své, takže pokud váš partner patří mezi gurmány, pozvěte ho na skvělou akci, kde o výborné jídlo nebude nouze. Anebo si dopřejte tento zážitek jen tak, sami pro sebe. Na konci května se totiž v Olomouci slaví svátek všech milovníků jídla – Prima Fresh festival. Své degustační menu vám nabídnou legendy české gastronomie a slavné restaurace, jako např. Café Imperial Zdeňka Pohlreicha ve spolupráci s Valoria Restaurant, ochutnat budete moci menu od Českého národního týmu kuchařů a cukrářů, Restaurace U Sapíků na Klokočné a Restaurantu Marcela Ihnačáka. Součástí festivalu budou i tzv. cooking show, kdy vás pod pokličku nechá nahlédnout již zmíněný Zdeněk Pohlreich, kapitán Českého národního týmu kuchařů a cukrářů Patrik Bečvář, Pavel Sapík, Marcel Ihnačák, Veronika „BESKY“ a mnozí další. K ochutnání budou připraveny světově oceněné delicatesy, nabídku doplní výběrová vinařství, skvělé minipivovary a novinkou bude možnost degustace vín a kvalitních alkoholů pod vedením odborníků. Přijďte si užít pátek 26. května od 14 do 21 hodin a sobotu 27. května od 10 do 20 hodin do areálu Výstaviště Flora v Olomouci, vstupné činí 150 Kč.



● Hana Janíčková – Moje imaginativní krajiny

Do téměř snové atmosféry vás uvedou fotografie Hany Janíčkové, které jsou nyní k vidění v Muzeu Šumperk v Galerii mladých. Výstava představuje průřez tvorbou této šumperské fotografky. Ústřední je pak cyklus fotografií inspirovaný malbami anglického krajináře Williama Turnera, v jehož stopách se autorka v rámci jedné ze svých četných studijních a tvůrčích cest vydala. Výstavu můžete vidět až do 9. července, otevírací doba muzea je od úterý do neděle v čase od 9 do 17 hodin, vstupné 20 Kč.

● Milostný trojúhelník na divadle

Pro ty z vás, kteří mají rádi improvizaci, nabízí Divadlo na Šantovce zajímavé představení v podání Ani Geislerové, její sestry Ester Geislerové a Martina Zbrožka. Trojice herců vstupuje na jeviště bez předem daného scénáře. Situace, postavy, zápletky, charaktery, písničky i tance, to vše se rodí

přímo během vznikajícího představení. Herci a publikum se najednou v roli scénáristů i režisérů dostávají do společného tvoření hry. „Milostný Trojúhelník“ čerpá ze života samotného, ale také z různých snových zážitků i světa fantazie. To, co ve všech vytvořených hrách převládá, je humor, smysl pro detail, střih a karikaturu běžných životních situací. Příběhy, které se takto vytvoří z atmosféry daného okamžiku, ožijí jen pro tento jediný večer a už se nikdy nezopakují. Před očima vám proběhne drama, několik srdceryvných, komických i absurdních scén a nakonec vás překvapí, že na jevišti byli jen herci, světla a pár rekvizit... Představení Milostný trojúhelník uvádí Divadlo na Šantovce 9. května od 19 hodin, cena vstupného je od 550 Kč.



● Výstava Lilian Amann na plumlovském zámku

První letošní výstava na moravském zámku Plumlov bude patřit malířce Lilian Amann, která vystaví v prostorách 1. patra cyklus maleb pod názvem „Děja Vue.“ Pojdme se s ní blíže seznámit. Pro letošní výstavu vybrala výtvarnice kolekci kolem 30 obrazů, které budou z velké části v České republice vystaveny poprvé. Hlavním tématem maleb je člověk a jeho tvář, autorčino oblíbené téma – divák postupně získává dojem, že jej postavy z obrazů sledují, navazují s ním zrakový kontakt a nechávají jej tak nahlédnout do své duše. Mnohé z vystavovaných prací vznikaly v době pandemie, vlivem čehož je z některých cítit osamělost, na jiných autorka přehodnocuje vztah člověka s přírodou a na obrazech se tak objevují různá zvířata, která mají symbolizovat volnost, svobodu a harmonické soužití. Výtvarnice Lilian Amann se narodila v Brně, a ačkoliv žije v zahraničí, v České republice pravidelně vystavuje. Kromě výtvarného umění se věnuje také činnosti literární. Napsala knihu pro děti „Pohádky a povídky z dávné Hané“, které si získaly své fanoušky nejen v České republice, ale také třeba v Americe. Se slovy a jejich významem si autorka ráda pohrává, což dokazuje například v knížce dadaistických básniček „LovSlov“, kterou také ilustrovala. Výstava Lilian Amann na zámku potrvá do 15. června, navštívit ji můžete vždy v sobotu a neděli od 13 do 18 hodin. A pokud vám zbude čas, můžete zhlédnout i některou z expozic plumlovského zámku. K posezení pak vybírá zámek kavárna a v zámecké vinotéce můžete vybírat z nabídky kvalitních vín.

● ŽALMAN & SPOL. – koncert legend

Rok 2023 je rokem, kdy Pavel Žalman Lohonka působí na české hudební scéně již 55 let. V uplynulých dvou sezónách 2021 a 2022 na sebe hudebník upozornil vydáním autorského alba „Všechno je teď“, které bylo pokřtěno v Semaforu panem Jiřím Suchým. Pavel Lohonka patří právem mezi české folkové legendy a je jedním z tvůrců, kteří výrazně ovlivnili dnešní podobu českého folku. S Minnesengry nahrál 9 alb a později vydal dalších 20 autorských desek a 7 výběrů. Na nich lze nalézt více než 250 skladeb. Zasloužil se o popularizaci lidových, zejména jihočeských písniček, které tak díky jeho tvorbě dostaly příležitost zlidovět podruhé. Je pro něj charakteristická pracovitost, cílevědomost a pokora, díky nimž se jako hudebník vypracoval a stal se i dobrým příkladem pro mnohé mladé folkové skupiny. Před časem byl také první folkovou stálicí, která se zapojila do hnutí FOLK ŽIJE! Ztotožňuje se totiž se stejným cílem – přibližovat lidem folkový žánr a upozornit přitom na mladou folkovou generaci, která vyrostla zcela mimo pozornost médií... Koncert se odehraje v Divadle na Šantovce 25. května v 19 hodin, cena vstupenky se pohybuje v rozmezí 400–450 Kč.



Tipy na výlety

● Farmářské trhy a město Lipník nad Bečvou

S jarem opět přichází pořádání oblíbených farmářských trhů. Zveme vás na jedny z nich do Lipníku nad Bečvou. Můžete si zde nakoupit čerstvé, kvalitní potraviny od regionálních farmářů a řemeslné výrobky od šikovných českých ručiček. V měsíci květnu se konají v pátek 12., v čase od 9 do 16 hodin, na náměstí T. G. Masaryka. Kromě návštěvy trhu můžete vyrazit i na prohlídku města a podívat se třeba na venkovní expozici kovových plastik, lipnický zámek, rozsáhlý zámecký park nebo navštívit tzv. Konírnu – místní galerii. Lipník nad Bečvou je známý svým kovářským uměním. V roce 2006 byl společně s hradem Helfštýn přijat

do Kruhu evropských kovářských měst. Účelem je podpora a rozvoj kovářského řemesla. Lipník nad Bečvou společně s Helfštýnem mají za sebou více než čtvrtstoletou tradici festivalů kovářských umění: Hefaiston – mezinárodní setkání uměleckých kovářů každoročně pořádané na hradě a výstava Kov ve městě. V rámci venkovní expozice kovářského umění můžete v Lipníku vidět např. Otevřenou bránu, plastiku Koně, Memento, sochy Poníka, Beránků a Žáby, exponát Poslední sirka nebo kovaný symbol města – Lípu. Technicky zajímavá a dodnes originální je také úprava terasy na střeše bývalých stájí zámku, kterou nechali zamečtí páni kdysi proměnit ve střešní zahradu. Pro veřejnost je až do 31. října otevřena denně mimo pondělí od 10 do 17 hodin, v sobotu a neděli od 9 do 18 hodin. V nově zrekonstruovaných stájích, tzv. Konírně, byla vybudována výstavní síň a je zde také kavárna s příjemným posezením.

● Dny pramenů v Jeseníku

Přijďte se podívat na 176. zahájení sezony Priessnitzových lázní, které proběhne v polovině května v Jeseníku. Pro návštěvníky je připravený bohatý kulturní program, řada hudebních vystoupení známých či méně známých umělců a také žáků jesenické ZUŠ. A k tomu samozřejmě spousta chutného občerstvení a dobrá nálada. Akce bude probíhat částečně v areálu samotných lázní ve Smetanových sadech, částečně pak také na Masarykově náměstí a pro děti je také připravený program na místním hřišti. Konkrétní harmonogram můžete zjistit na stránkách lázní i města. Trhákem celé akce je koncert Janka Ledeckého v pátek večer na Masarykově náměstí.

● Jarmark v Čokoládovně Troubelice

Potrpite si na sladké? V tom případě pro vás máme pozvání na jarní jarmark do Čokoládovny v Troubelicích, který se uskuteční v sobotu 13. května. K zakoupení budou nejen čokolády a další výrobky této rodinné výroby, ale také vybrané dobroty od regionálních výrobců. O sladké občerstvení se postará osvědčený čokotým. Akce se koná za každého počasí ve venkovních prostorách Čokoládovny Troubelice, od 10 do 17 hodin.

● Májové slavnosti v Šumperku

Pokud se počasí vydaří, mohli byste se vydat na májové slavnosti pořádané ve městě Šumperk. Akce se koná v pondělí 1. 5., od 10 do 17 hodin. Na slavnostech uvidíte mimo jiné barmanskou show, mažoretky, klaunské představení pro děti, vystoupení taneční skupiny Jedlí, k poslechu, tanci a dobré náladě zahrají různé kapely a nebude chybět ani dobré občerstvení.

● Běh pro Paměť národa v Olomouci

Akce pro sportovce všeho věku – v květnu se opět poběží za všechny, kteří se nevzdali! Nezisková organizace Post Bellum pořádá na několika místech po celé zemi 8. ročník Běhu pro Paměť národa. Připomíná tak osudy politických

vězňů, válečných veteránů, obětí holocaustu, disidentů a dalších pamětníků. Olomoucký Běh pro Paměť národa se koná v sobotu 20. května a povede přes Smetanovy a Čechovy sady. Na výběr jsou buď závody měřené, s hromadným startem – trasy na 10 nebo 5 km a štafetový závod na 4x 2,5 km, nebo také neměřený běh na 1 km, do kterého se může zapojit každý, senioři, rodiče s dětmi i s kočárky, vozíčkáři. Připravený je také závod pro děti – běh na 200 m. Svůj běh můžou účastníci symbolicky věnovat tomu, jehož jméno si napíší na startovní číslo. Vítězek ze startovního poputuje na další natáčení pamětníků, vzdělávací programy nebo podporu seniorům, kterou poskytuje Centrum pomoci Paměti národa. Akce se koná od 8:30 do 13 hodin.



● Expozice hudebních nástrojů v Ostružné

Když do Ostružné, tak za turistikou. Málokdo by ale čekal, že zde navštíví expozici hudebních nástrojů, a ne právě skromnou. Sbírka čítá více než 900 kusů z celého světa. Ojedinelá soukromá výstava nabízí prohlídku jednotlivých exponátů i seznámení s hudební kulturou jiných národů. Zahrnuje běžně používané hudební nástroje, jako housle, violy, různé typy kytar, mandolín, čínské dvoustrunné housle, indické strunné nástroje, různé typy citer, africké bicí nástroje, ale můžete zde obdivovat i některé unikáty, jako je historický nástroj Dan Bau z Vietnamu, tibetská trubka Rkan dung či africká harfa Kora. Výstavu doporučujeme navštívit po absolvování túry do okolních kopců, kdy si jako odměnu za našlapané kilometry dáte něco dobrého ve vedlejší restauraci a poté se pustíte do prohlídky zmíněných exponátů. Otevřeno je celoročně od úterý do neděle v čase od 10 do 17 hodin. Základní vstupné je 80 Kč, snížené 60 Kč.



● Pohádkový zámek

Pokud máte rádi pohádky, doporučujeme navštívit zámek Úsov v sobotu 13. května, kdy se zde konají tradiční a velice oblíbené kostýmované prohlídky s pohádkovou tematikou. Doba konání je od 9.30 do 0.00, vstupné na tuto akci je 140 Kč, snížené 70 Kč. Tak vezměte vnoučata a vyrazte.

● Za přerovským zubrem – dálkový pochod a cyklojízda

Přijďte si protáhnout kosti, za trochu pohybu vám bude vaše tělo po dlouhé zimě vděčné! Klub českých turistů, odbor TJ Spartak Přerov, pořádá 35. ročník dálkového pochodu na trasách o různých délkách, nejkratší činí 6 km, nejdelší pak 35 km. Zároveň se zde koná 43. ročník cykloturistické jízdy na kole Přerovskem o délce 5–70 km. Prezence a start bude probíhat od 7 do 10 hodin u sokolovny Brabansko 2, Přerov, od nádraží ČD se sem dostanete po modré a zelené turistické značce, délka cca 1,4 km.

Trasy pro pěší budou o délkách 6, 12, 25 a 35 km. Cyklotrasy o délkách 5, 20, 30, 50 a 70 km. Cíl: do 17 hodin v místě startu. Číslo mapy KČT: 57. Zavazadla je možné si uschovat v místě start/cíl. Občerstvení je možné v místních pohostinstvích nebo vlastní. V cíli bude k dispozici čaj. Každý, kdo ve stanoveném čase projde všemi kontrolami, obdrží diplom a do vandrovní knížky dostane zvláštní razítko. Cena vstupenky je 40 Kč, snížená cena 20 Kč.

● Arcidiecézní muzeum v novém kabátě

Pokud jste se nemohli dočkat, až se budete moci opět podívat do Arcidiecézního muzea v Olomouci, máme pro vás dobrou zprávu, 25. dubna se odehrálo jeho slavnostní znovuotevření. Návštěvníkům muzeum nabízí spoustu novinek. V přízemí Zdikova paláce mohou nyní lidé projít všemi čtyřmi rameny zdejší gotické křížové chodby se středověkými nástěnnými malbami a stejně tak o patro výš projdou celý prostor po lávce, která zpřístupňuje ochoz s původními románskými okny. Nově muzeum nabízí multimediální expozici Zde se nacházíte, která přiblíží kulturně-historický vývoj celého svatováclavského návrší.

Umístěna je ve zrenovovaném podkroví Arcidiecézního muzea. Na obrazovkách zde mohou návštěvníci vidět virtuální podobu celého návrší, všech jeho staveb i jejich interiérů během vývoje v pravěku, středověku a novověku. Podobu Dómského návrší v těchto třech historických etapách znázorňují také tři bronzové modely. K vidění je rovněž faksimile vzácného Olomouckého horologia (zvaného také Olomoucký kolektář) z první pol. 12. století. Dílo vzniklo na objednávku biskupa Jindřicha Zdíka. Ilustrovaný rukopis zahrnuje 161 listů pergamenu s liturgickými texty k denním modlitbám. Během třicetileté války se stal Kodex bohužel kořistí švédské armády a je dodnes uložen v Královské knihovně ve Stockholmu. Muzeum je přístupné vždy od úterý do neděle, v čase od 10 do 18 hodin, vstupné činí 120 Kč, snížené 70 Kč.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2023
KVĚTEN**

14.00 hod. / 80,-

ČT	4. 5. BABYLON	T
ČT	18. 5. VÍLY Z INISHERINU	T
ČT	25. 5. SLUŽKA	O
PO	29. 5. OSTROV	Č

**Č – ČESKY
T – TITULKY**

**D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ**

**ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA**

KINO METROPOL



Pečeme s rebarborou

„PIZZAKOLÁČ“ S REBARBOROU

250 g hladké mouky
150 ml vody
3 lžíce olivového oleje
Lžička soli
Kelímek zakysané smetany
2 stroužky česneku
Lžička citronové kůry
4 stonky rebarbory
2 jarní cibulky
250 g koziho sýra
100 g šunky
Lžíce tekutého medu
100 g vlašských ořechů

Z hladké mouky, vody, dvou lžic olivového oleje a soli vypracujte těsto. To rozdělte na 4 díly a vyválejte na tenké placky. Zakysanou smetanu smíchejte s utřeným česnekem, špetkou soli a citronovou kůrou. Rozetřete ji na placky. Na smetanu rozprostřete nakrájenou oloupanou rebarboru, cibulky, kousky šunky a kozi sýr. Vše zasypte nasekanými

vlašskými ořechy, pokapejte troškou medu a olivového oleje a pečte na pečicím papíře, při teplotě 200 °C asi 15–20 minut. Hotové dozdobte čerstvými listy špenátu.

TVAROHOVÉ ŠÁTEČKY

500 g listového těsta
2 vaničky tvarohu
300 g rebarbory
150 g krystalového cukru
1 vanilkový cukr
Citronová kůra
3 vejce

Tvarohy vyšlehejte s cukry a se žloutky, přidejte citronovou kůru a nadrobno nakrájenou oloupanou rebarboru. Na závěr do tvarohu opatrně vmíchejte tuhý sníh z vyšlehaných bílků. Těsto rozválejte na tenký plát a nakrájejte na čtverečky asi 8x8 cm. Rozdělte tvaroh na těsto a jednotlivé šátečky pevně zabalte cípy přes sebe. Potřete je rozšlehaným vejcem a pečte ve vyhřáté troubě na 190 °C dozlatova.

DROBENKOVÝ KOLÁČ S KOKOSEM

100 g másla
80 g krupicového cukru
50 g polohrubé mouky
hrnek kokosu
4 vejce
1 hrnek krupicového cukru
2 hrnky polohrubé mouky
½ lžičky skořice
1 kypřicí prášek
½ hrnku oleje
400 g rebarbory

Kousek másla a trochu kokosu použijte na vysypání plechu a zbylé množství smíchejte s 80 g cukru a 50 g mouky a vypracujte drobenku. Na těsto vyšlehejte vejce s cukrem, vmíchejte mouku s kypřicím práškem, olej a skořici a hotové těsto nalijte do připraveného plechu. Přidejte vrstvu oloupané a nakrájené rebarbory, koláč zasypte drobenkou a pečte při teplotě 180 °C.

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



**Danuška Sehnalová, 79 let
Bruntál**

Velkou radost mi dělaly dovolené s manželem, protože jsme procestovali a poznali spoustu zemí.

Určitě bych změnila svoje nohy, aby mi zase sloužily.



**Kateřina Mikesková, 84 let
Bruntál**

Největší radost jsem měla, když se mi narodily děti, a mám z nich radost dodnes.

Kdybych měla tu moc, vrátila bych čas, abych byla zdravá a postarala se sama o sebe.



**Marie Janků, 93 let
Bruntál**

Mou největší radostí bylo soužití s mým manželem, které trvalo 66 let a měla jsem to štěstí s ním být až do posledního vydechnutí.

Vrátila bych čas a prožila se svým manželem opět vše hezké.



**Vlasta Mikesková, 86 let
Bruntál**

Mojí největší radostí jsou mé děti a také to, že se úspěšně začlenily do společnosti.

Kdybych měla kouzelný prsten, přála bych vnukům a pravnukům, aby prožili šťastný a spokojený život.

Anekdoty pro vás

Stařenka v horečkách volá lékaři, že jí není vůbec dobře, že má vysoké teploty. „A zuby drkotají?“ ptá se doktor po telefonu, aby zjistil, jak vysoké má stará paní teploty. „Počkejte moment, podívám se. Tak ne, zuby jsou v klidu na vitrínce.“

Babička povídá: „Já na zlepšení trávení piju pivo, při nechutenství piju bílé víno, při nízkém tlaku červené víno, při vysokém koňak a když jsem nachlazená, tak si dám slivovici.“ „A babi, kdy pijete vodu?“ „Tak takovou chorobu jsem ještě neměla.“

Chlubí se důchodce: „Začal jsem podnikat.“ „Takhle na stará kolena?“ diví se známí. „A co děláš?“ „No, podnikám výlety.“

Stojí chudý důchodce před výlohou obuvi a říká si: „Je to pravda, že móda se vrací, před šedesáti lety jsem chodil bos a teď budu chodit zase.“

Mladý medik měří stařence tep, ale výsledkem je nespokojen: „Vaše srdce bije velmi pomalu, paní Horká.“ „To nevadí, chlapče, já nikam nespěchám.“

Tři babičky pletou v parku. První říká: „Doufám, že to bude holčička, mám jen červenou vlnu.“ Druhá: „Doufám, že budeme mít kluka, mám modrou vlnu.“ Třetí: „Doufám, že to bude mrzák, nějak se mi nepovedl rukáv...“

Kvíz Moravského seniora



Zpěváci a zpěvačky

1 Kolikrát zvítězila Eva Pilarová v anketě Zlatý slavík?

- ☐ a) jednou
☐ b) dvakrát
☐ c) třikrát

2 Jak se jmenovala hudební skupina, kterou roku 1985 založil zpěvák Karel Černoch?

- ☐ a) Fantom
☐ b) Bonton
☐ c) Hlahol

3 Kolik měl Karel Gott manželek?

- ☐ a) jednu
☐ b) dvě
☐ c) tři

4 Jak se jmenovala první deska Dády Patrasové?

- ☐ a) Pasu, pasu žížaly
☐ b) Pasu, pasu koničky
☐ c) Pasu, pasu písničky

5 Jaké je rodné jméno Petry Janů?

- ☐ a) Petra Janů
☐ b) Jana Petru
☐ c) Hana Janů

6 Kdo byl kmotrem dcery Marty Kubišové?

- ☐ a) Václav Neckář
☐ b) Václav Havel
☐ c) Pavel Vitek

7 Pro který televizní seriál nazpívala Hana Zagorová s Petrem Kotvaldem a Stanislavem Hložkem ústřední píseň Můj čas?

- ☐ a) Sanitka
☐ b) Arabela
☐ c) Žena za pultem

8 Jak zní rodné jméno Lucie Bílé?

- ☐ a) Jana Němcová
☐ b) Lucie Černá
☐ c) Hana Zaňáková

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 15. 5. 2023 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz.

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

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

Řešení z minulého vydání:

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

Výherci: Zdeněk Běhunčík, Zlín; Jana Dudová, Přerov; Jiří Vláša, Ostrava-Poruba

Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení čtenáři, milí senioři, květen neboli máj patří k nejkrásnějším obdobím v roce a je spojován s láskou a jarem. Příroda se probouzí, raduje se z nově vznikajícího života a zahaluje se do krajových vonících květů. Ranní ticho oživne ptačím zpěvem a bzukotem včel, louky, parky a naše zahrady zaplaví moře zářivých květů. Sluneční paprsky nám dolévají tolik potřebnou energii do žil, mozek se raduje a vybízí k aktivitě.

KRAJSKÉ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ 2023

Milí senioři a příznivci zdravého pohybu, srdečně vás všechny zveme 30. května 2023 na stadion TJ Lokomotiva v Olomouci, kde od 9 hodin proběhne již VIII. ročník tradičních Krajských sportovních her seniorů s mezinárodní účastí. Hry se konají pod záštitou I. náměstka hejtmána, pana Ivo Slavotínka. Do soutěže se mohou přihlásit pětičlenná družstva do 15. 5. 2023, přihlášky a propozice najdete na www.krsol.cz nebo volejte

místopředsdkyni KRS Zdence Marcinkové na tel. 736 400 275. Sportovní disciplíny jsou upravené s ohledem na seniorský věk, oproštěné od běhů, takže sportovat a soutěžit mohou všichni senioři v každém věku. Jdeme si to užít, přijďte si zdravě zazávodit nebo fandit svým kolegům. Připravený je i doprovodný program. Na všechny se moc těšíme.

ÚSPĚCH RADY SENIORŮ ČR

Historicky poprvé od vzniku Rady seniorů ČR byli pozváni zástupci vedení Rady seniorů ČR do Strakovky. Premiér ČR Petr Fiala přijal 31. března ve Strakově akademii v Praze předsdkyni Rady seniorů ČR Lenku Desatovou a místopředsdkyni RS ČR Milenu Hesovou. Schůzky se zúčastnil také vicepremiér a ministr práce a sociálních věcí Marián Jurečka. Cílem bylo představit program a proseniorské aktivity RS ČR a najít společnou cestu možných řešení problematiky nejen široké seniorské populace, ale



i mezigeneračně. Během setkání, kdy zástupkyně Rady seniorů ČR představily panu premiérovi svou organizaci, její zaměření, činnost a cíle, se obě strany shodly, že věnovat se seniorské problematice a otázkám je mimořádně důležité – a to i z důvodu, že populace stárne a seniorů bude přibývat. Rada seniorů ČR děkuje za přijetí, bylo nám ctí.

VYHODNOCENÍ AKTIVITY CHODÍME PRO MOZEK A RADOST 2023

V rámci podpory akce Národního týdne trénování paměti, Krajská rada seniorů vyhlásila II. ročník akce Chodíme pro mozek a radost. Do soutěže se mohly přihlásit skupiny, spolky ale i jednotlivci, kteří v týdnu od 13. do 19. 3. uspořádali a zúčastnili se jakékoliv pohybové aktivity. Máme velkou radost, že se tato pohybová aktivita setkala u vás seniorů s velkým zájmem a úspěchem. Do soutěže se přihlásilo 13 spolků a zaregistrovali jsme 29 soutěžních přihlášek a fotografií z akcí, které najdete očíslované na facebooku KRS Olomouckého kraje. Celý týden jste chodili, cvičili, tancovali, hráli pohybové hry, plavali, lyžovali, hráli boowling, cvičili jógu. Z vašich fotografií na nás dýchala radost, vtip,



nadšení, ani déšť vás neodradil. Všem vám děkujeme za účast a aktivitu, jste skvělí. Bylo velmi těžké vybírat vítěze, proto jsme se rozhodli ocenit všechny přihlášené spolky: Klub seniorů Zábřeh, Klub 60+ Hanušovice, Spolek cestovatelů z Olomouce, Pomněnky za Šumperka, Klub aktivních seniorů z Radsavic, Klub seniorů z Leštiny, Senioři z Němčic nad Hanou, spolek A jdeme dál, Seniorský klub ze Skrbeně, Senioři z Hranic, taneční spolek Old country ze Šumperku, Klub seniorů z Majetína a Klub seniorů Litovel, odměnit sladkou odměnu, kterou si vyzvednete na krajských sportovních hrách seniorů 30. května na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci. Tři neaktivnější Klub seniorů Zábřeh, Senioři z Hranic a Senioři z Majetína oceníme souborem her Království her. Vítězové jste ale všichni, protože děláte něco pro své zdraví a ještě vás to baví a o to tady jde především.

VANDROVÁNÍ S KRS

Když jsme tento projekt spustili, bylo od prvního výletu jasné, že tento projekt vás bude zcela jistě bavit. Na našem webu www.krsol.cz najdete kromě podzimní nabídky oblíbených rekondičních pobytů v Hotelu MAS*** v Sezimově Ústí, nově přidáné výletování se Senior Travelem, například podzimní koupání 20. 10. v Laa an der Thaya a dvoudenní adventní Drážďany 11.–12. 12. 2023, 17. 6. – termály Chocholow, 22. 9. a 1. 11. termály Mošůň. Stačí si vybrat a kontaktovat SeniorTravel na tel. 778 493 492.

Milí senioři, vážení čtenáři, více se nám už do pravidelného sloupku v oblíbeném magazínu Moravský senior, za který moc děkujeme panu Miloslavu Kyjevskému a přejeme mu pevné zdraví, nevejde.

Mějte se moc hezky a užívejte krásy jara plnými doušky. „Kdybych chtěla krásou být, nádhernou růží, naplnila

bych tisíce poslání. Když se však zahledím na luční kvítí..., tím bych chtěla doopravdy býti, čistou krásou bez doteků, svobodnou do konce věku.“

Milena Hesová

Předsedkyně KRS

Olomouckého kraje

Místopředsedkyně Rady seniorů ČR

GRATULACE

Dne 14. května oslaví narozeniny členka předsednictva Krajské rady seniorů Olomouckého kraje a zároveň předsedkyně klubu seniorů v Šumperku, paní Věrka Rollerová. Milá Věruško, přejeme Ti všechno nejlepší, pevné zdraví a hlavně osobní pohodu a štěstí. Zároveň přijmi poděkování za Tvůj čas, práci a energii, kterou neúnavně věnuješ seniorům, nejen v Šumperku ale i v celém Olomouckém kraji.



Kraj hospodaří dobře. Miliardový přebytek pomůže celému regionu

Díky dobrému hospodaření v uplynulých dvou letech může Olomoucký kraj použít část finančního přebytku roku 2022 na další rozvoj regionu. Přidávat se bude do školství, sociálních služeb, sportu, kultury, cestovního ruchu i na podporu venkova.

„Od okamžiku, kdy jsme vedení kraje převzali, se chováme hospodárně, obracíme každou korunu. Snižujeme

zdeděný dluh, a přitom ještě investujeme a vytváříme rezervy. Aktuálně se nám podařilo vytvořit finanční přebytek, jehož část teď můžeme účelně rozdělit. Děkuji všem kolegům a kolegyním, kteří se na tomto úspěchu podíleli,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje. O navýšení finančních prostředků do dotačních titulů a některých investic jednala 5. dubna

krajská rada. Zásadní posílení čeká oblast venkova, který si polepší o rovných 15 milionů. „Celkově tak do rozvoje venkova půjde 52 milionů korun. Je to v souladu s tím, co od začátku chceme – podpořit a zkvalitnit život na vesnicích,“ dodal hejtmán Suchánek. Všechny navržené kroky schvalovalo krajské zastupitelstvo, které zasedalo 24. dubna (po uzávěrce vydání). (okr)

Chystají se další kotlíkové dotace

Dotaci ve výši až 95 procent na výměnu starých kotlů budou moci letos čerpat takzvané nízkopříjmové domácnosti v Olomouckém kraji. Spuštění projektu připravuje Ministerstvo životního prostředí, program má odstartovat v červnu. Podpora se bude vztahovat na tepelná čerpadla a kotle na biomasu.

„Dotace na kotle na biomasu může být až 130 tisíc korun, na tepelné čerpadlo dokonce 180 tisíc korun,“ uvedl Petr Lysek, radní Olomouckého kraje pro investice, evropské projekty,

transparenci, IT a Smart region. Mezi nízkopříjmové domácnosti patří ty, kde žadatel o dotaci, stejně jako všichni členové domácnosti, pobírá starobní důchod nebo invalidní důchod třetího stupně. Počítají se i rodiny, kde žadatel nebo další osoba z domácnosti využívá příspěvek na bydlení. Podrobnější informace a podmínky dotačního programu nabídne sekce Kotlíkové dotace v Olomouckém kraji na krajských webových stránkách. Rada Olomouckého kraje nedávno schválila také

žádosti o dotace v programu Kotlíkové dotace IV., který byl vyhlášen vloni. Celkem si v jeho průběhu řeklo o peníze téměř 1 500 žadatelů. Těm úspěšným hejtmanství přerozdělilo přes 200 milionů korun.

„Kotlíkové dotace mají hned trojí efekt – jednak šetří lidem peněženky za účty na energie, dále přispívají čistějšímu životnímu prostředí, a navíc podporují firmy v Olomouckém kraji, které se instalací moderních kotlů zabývají,“ dodal radní Lysek. (okr)

To není drb!

Kotlíkové dotace vám zaplatí až 95 % nákladů na pořízení nového kotle.

A co víc! Nyní nepotřebujete mít na kontě desítky tisíc korun, stát vám je dá předem. Cesta k dotaci je snadná, více na www.kotlikydotace.cz.

Spolufinancováno Evropskou unií
Ministerstvo životního prostředí

POZOR! JIŽ BRZY
ZÁKAZ KOTLŮ
1. A 2. EMISNÍ TŘÍDY

Nesvědí vás mezi prsty?

Bakterie, viry, plísň. Jsou všude kolem nás. My se jim většinou pomocí přirozené imunity dokážeme bránit a ony s námi žijí v symbióze. Plísň patří do specifické skupiny mikroorganismů a bohužel mohou být jednou z příčin některých nemocí. V přírodě, kde je jejich funkcí rozklad určitých látek živočišného či rostlinného původu, je nalezneme zejména ve vlhkém prostředí.

Plísň mohou být vnitřní, my se ale tentokrát zaměříme na plísň zevní, tedy ty, které se vyskytují na povrchu těla. Kožní plísňová onemocnění jsou velmi častá a mezi jejich projevy patří zejména svědivá vyrážka. Takovým plísňím se výborně daří například na odumřelé kůži, především mají ale rády teplé a vlhké prostředí, jaké je v kožních záhybech, mezi prsty nebo v místě kontaktu kůže na kůži. Jakmile zde plísňoví původci začnou působit, objevuje se infekce a zároveň začíná fungovat imunitní systém organismu. Vznikne tak zánětlivá reakce včetně svědění, zarudnutí, případně suché šupinky. Mezi nejčastější místa výskytu plísňových onemocnění patří podpaží, pupeční jamka, rozkrok, okolí konečníku, hlava a kštice, trup a ruce. Vůbec nejčastěji se u nás ale mykózy objevují na nohou, a to buď mezi prsty, nebo na plosce nohy.

MYKÓZA NOHY

Mezi prsty o sobě mykóza nohy dává vědět například svědivým otokem v posledním meziprstí, na plosce nohy to zase bývá drobné olupování nebo svědivé puchýřky. Často je těžké rozoznat tyto projevy od těch, které doprovázejí ekzém nebo lupénku. Léčba, kterou vám doporučí lékař nebo lékárník, je v drtivé většině případů lokální v podobě masti, gelu nebo spreje a její úspěch je závislý hlavně na pravidelném a dostatečně dlouhém podávání přípravku. S aplikací by se totiž mělo pokračovat i v době, kdy už si člověk myslí, že je mykóza vyléčená. Speciální formou je pak takzvaná onychomykóza. Ta postihuje nehty a navazuje často

na mykózu nohy. Ta už je však o něco hůře léčitelná a lokální přípravky se používají v případě, že je nehet zasažen jen z menší části. Při zasažení větší části nehtu se většinou přistupuje k léčbě pomocí antimykotických tablet vydávaných na recept.

Celkově na léčbu mykotických infekcí existuje celá řada prostředků, které se nanášejí na postižená místa a jejich okolí. Je ale vhodné je občas měnit, po určitém čase už totiž nejsou účinné. Při výběru léku ale lékař volí formu většinou podle projevů. Na mokvající projev je vhodný roztok, na ložiska, která se olupují, se zase používá krém.

CHYTRÁ HOUBA

Malým fenoménem v léčbě mykóz mezi prsty, na ploskách nohou i na nehtech je takzvaná chytrá houba. Jde o mikroskopickou houbu s názvem *pythium oligandrum*, která dokáže zastavit růst a další šíření plísň. Ve 30. letech 20. století ji objevil americký vědec, nesprávně ji však identifikoval a až v roce 1965 se českému vědci Veselému podařilo identifikovat

její vlastnosti, díky kterým se používá v různých oblastech lidského života od domácností až po kosmetické produkty.

Po vyléčení je vhodné nosit vzdušnou obuv, bavlněné ponožky, obuv pravidelně dezinfikovat a ještě nějakou dobu používat některý z volně prodejných přípravků proti plísni. Mezi základní návyky patří nechodit bosky ve veřejných sprchách, saunách a bazénech, po umytí si nohy dobře usušit včetně prostoru mezi prsty, tyto problémy se totiž rády vracejí.

Pokud příznaky kožního onemocnění přehlídíte a nevěnujete jim pozornost, může se jeho rozsah zvětšit a dojít tak k dalšímu poškození kůže či nehtů. Při větším postižení nehtového lůžka navíc může jít o nevratný proces, v horším případě až o odloučení nehtu, což bývá velmi bolestivé. Pokud není mykóza včas zachycena, může následná léčba trvat i měsíce a často pak dochází k návratu. Proto je vždy lepší věnovat těmto obtížím pozornost a dbát také na preventivní opatření.



Opomíjený yzop lékařský

Ačkoli si bez problémů můžeme tuto vytrvalou bylinku pěstovat na zahradě nebo i doma za oknem, najde se mezi námi mnoho a mnoho lidí, kteří o ní nikdy ani neslyšeli, natož aby ji měli mezi ostatními bylinkami, a to i přesto, že je navíc velmi okrasná.

Jde o polokeř s větveným oddenkem, který doroste klidně i do výšky 80 centimetrů. Kořeny má mnohdy dokonce ještě delší. Pochází z oblasti střední Asie, roste na skalách, v horách a na slunných místech. Často na něj narazíte v Rusku, ve Francii či v Indii. Yzop má rád slunce a teplo a dobře propustnou půdu. Stonky má velmi aromatické, kvetou od července do září modrými, fialovými, růžovými či bílými květy. Listy jsou poměrně krátké a lesklé, kopinatého tvaru, plod tvoří čtyři tvrdky. Můžete si ho vysadit jako nízký živý plot, láká motýly a včely. V jeho okolí se však hůře roste ostatním rostlinám. Ideálně na počátku kvetení se sbírá kvetoucí nať, kterou je možné usušit ve vrstvách, zachová si svou krásně zelenou barvu. Sušený

voní po kafru a má lehce hořkou chuť. Každý rok se doporučuje tuto bylinku seříznout na zhruba dvacet centimetrů, jinak hojně dřevnatí.

VYUŽITÍ

Dříve se yzop používal k provonění domu, věřilo se dokonce, že odhání nemoci a chrání před morem, sloužil také k čištění rituálních prostorů. Dnes je součástí takzvaného potpourri, nádob se sušenými bylinkami, dřevem a koření sloužících ke zlepšení vzduchu v místnosti. V kuchyni se používá s opatrností, aby nepotlačil ostatní chutě. Pomáhá dobře trávit tučná jídla a hodí se k dušenému zvěřinovému, králičímu, kuřecímu i jehněčímu masu. Můžete ho přidat do polévky nebo přihodit do letních nápojů či líkérů. Mnohdy ho najdete v kombinaci se zelím, červenou řepou, mrkví, houbami, dýní nebo hrachem. Skvěle funguje s bobkovým listem, mátou, petrželkou, kerblíkem nebo tymiánem.

Co se týká jeho účinků na lidské tělo, dokáže pomoci s nadměrným

pocením, podporuje také uvolňování hlenů a usnadňuje vykašlávání. Zlepší vám chuť k jídlu, činnost žaludku a celkově má dobrý vliv na trávení a také činnost ledvin, je totiž močopudný. Má také protizánětlivé a dezinfekční účinky, dezinfikuje rány po lehkém poranění, přikládat jej ale můžete i po bodnutí či pokousání hmyzem. Proti bolesti v krku, nachlazení, chřipce, kašli či infekci ústní dutiny, průdušek nebo močových cest působí jako přírodní antibiotikum, připravit si z něj můžete třeba čaj nebo kloktadlo. Yzop je obzvláště vhodný pro oslabené nebo starší lidi, posiluje totiž celý organismus. Yzopový olej je ideální k potírání kůže spálené od slunce. Pozor ale, tato bylinka se nedoporučuje při nervozitě nebo epilepsii, ve vysokých dávkách by mohla způsobit křeče. Může být ale dobrou prevencí proti cévním mozkovým příhodám. Protože je yzop považován za očištnou rostlinu, přidává se také do koupelí, nebo se jeho odvar dá používat jako osvěžovač domova.

ÚČINKY

- posiluje organismus,
- záněty v krku a ústech,
- zvýšení krevního tlaku (hypotenze),
- při kašli, astmatu,
- proti nočnímu pocení,
- při poruchách trávení, bolestech žaludku, střevní infekci, při zácpě,
- na závratí.



Policie radí: Pozor – možná vám zavolá falešný bankéř

Moderní doba nahrává podvodníkům, kteří se svou obětí nemusí přijít do fyzického kontaktu. Stačí jim pouze telefon a věrohodný scénář, aby vás připravili o veškeré úspory.

Pojďme si jejich praktiky přiblížit na jednom z celé řady případů, kterými se v současnosti zabývají kriminalisté napříč celou republikou.

Jedenašedesátileté ženě z Jesenicka zavolal muž, který se jí představil jako pracovník banky a sdělil jí, že došlo k napadení jejího bankovního účtu a její peníze jsou v ohrožení. Falešný bankéř vzápětí vyděšenou ženu přepojil na údajného bezpečnostního technika, který jí vysvětlil, že pokud chce své peníze zachránit, musí je z účtu vybrat a vložit na rezervní účet do bitcoinmatu, kde budou v bezpečí, než se bance celá věc s napadeným účtem podaří vyřešit. Druhý den jí volající dokonce objednal taxíka, který ji přepravil do Olomouce. Tam si žena na základě instrukcí podvodníka na pobočce své banky vybrala z konta téměř půl milionu korun a s celým obsahem se vydala k bitcoinmatu do olomouckého obchodního centra. Do vkladomatu na kryptoměnu pak pod QR kódy přijatými od podvodníka vložila několika vklady přes 120 tisíc korun. Zbylé finanční prostředky jí zachránila náhodná kolemjdoucí, shodou okolností bankovní úřednice, která po krátkém rozhovoru nešťastnici od dalších vkladů odradila a vysvětlila jí, že jde o podvod.

Bitcoinmat slouží k nákupu a prodeji virtuální měny, nikoli jako úschovna banky!!! Protože si to poškození neuvědomují, snažíme se je i na poslední chvíli varovat, a to buď umístováním varovných cedulí v bezprostřední blízkosti vkladomatů, případně po dohodě s provozovateli přímo na ovládacích panelech přístroje.

Pachatelům zmíněných podvodů jde především o převedení vašich peněz na jiný účet, kde nad nimi ztratíte kontrolu, nebo o vylákání přihlašovacích

údajů do vašeho internetového bankovníctví. Mnohdy, aby podpořili věrohodnost svého tvrzení, vás ujistí, že se případem již zabývá policie, případně vás utvrdí v tom, že vám vzápětí zavolá také policista, jenže ten bude bohužel také falešný. O co hůř, podvodníci umí velmi dobře napodobit telefonní čísla bank i jiných institucí, dokonce i policie. Tak na to, prosím, pamatujte a nechte se napálit. V případě jakýchkoli

nejasností zkontaktujte svou banku a veškeré informace si ověřte, a to DŘÍVE, než uděláte krok špatným směrem. Pokud si chcete na praktických příkladech vyzkoušet, jak byste dokázali čelit různým nástrahám podvodníků, vyzkoušejte si náš kybertest na internetové stránce www.kybertest.cz.

Jiřina Vybíhalová,
koordinátorka prevence,
krajské ředitelství PČR Olomouc



Na úžasné výstavě k výročí tršického hokeje se sešly legendy

Na začátku dubna se sešli příznivci hokeje v sále tršické radnice. Současní aktivní hráči HC Tršice uspořádali výstavu k 90. letům trvání hokeje v obci. Podařilo se shromáždit velké množství dobových fotografií, které jsou v rodinách sportovců uchovávané a které byly na výstavu laskavě zapůjčeny. Také byly k vidění letité kousky vybavení – brusle, helmy, chrániče, rukavice, hokejky a dresy. V republice je totiž velmi málo klubů, které mají tak dlouhou tradici.

Hokejový oddíl vznikl v roce 1933 a tradice přetrvává až do dnešních dnů. Hráči hráli pod různými názvy – Sokol Tršice, TJ Sokol Tršice, TJ Tršice, Everest Tršice, HC Tršice – na názvu ale nezáleží. Nejdůležitější je zápal pro hru, nadšení, obětavost, radost z výhry, smutek z porážky a především kamarádství, které trvá bez rozdílu generací. V březnu roku 1956 uspořádal UV TSO SOKOL celostátní finále dorostu - pohárovou soutěž v ledním hokeji v Brně. Účastnili se ho krajští přeborníci staršího dorostu z celého tehdejšího Československa. O nejvyšší umístění se utkaly družstva ze Stodu, Okříšek, Zvolenu a Tršic. Tršice ve finálovém utkání porazily Okříšky a staly se tak držitelem poháru a titulu „Přeborník TSO SOKOL pro rok 1956“. Tato cenná trofej je trvale umístěna v místním muzeu.

Čestnými hosty výstavy byli přímí účastníci tohoto utkání a to – Bohumil Hudec, Josef Nakládal, František Lepař, Václav Vyhlídal a Miroslav Štěpánek. Bylo to krásné a radostné setkání zdatných osmdesátníků. Pánové, bylo nám ctí!

Mnoho vzpomínek bylo také věnováno nestoru tršického sportu – panu učiteli Novákovi. „Tonda“ Novák zanechal stopu v několika generacích dětí a vychoval řadu dobrých hráčů, kteří později hráli v městských oddílech, např. Meopta Přerov – Nakládal, Hudec, Lepař, Šimeček. A když zamrzl rybník, scházely se tam celá léta všechny generace hokejistů.

Řada návštěvníků výstavy vzpomínala na „Zimáček“. Ten byl centrem hokejového dění v šedesátých a sedmdesátých letech, bylo na něm sehráno mnoho soutěžních utkání a sloužil i škole a veškeré mládeži. Tehdy byly příznivé zimy a bruslilo se všude, kde se dalo – na rybnících i na potoku. V osmdesátých letech se veškeré soutěže přestěhovaly do městských hal a areál zpustl.

V současnosti se již využívat nedá, ale pokud zamrzne, tak rybník pod hradem vždy ožije.

Zdatným následovníkem pana Nováka byl od roku 1996 pan Jiří Tylich. Ve více jak dvacetileté éře, pod názvem HC Sokol Tršice a později SLH EVEREST Tršice, vybojoval jeho tým řadu titulů v krajských soutěžích. Mnoho ročníků vyhráli a jejich trofeje byly na výstavě velmi ceněny. Je toho tolik, že by to zabralo celou místnost. Je velká

škoda, že oddíl nemá klubovnu, kde by své úspěchy mohl prezentovat.

Současní hráči hrají přerovskou Záhorskou extraligu a zdatně pokračují v tradici. Jejich výsledky nejsou tak oslnivé, ale bojují statečně a soupeřům nedají nic zadarmo. Žijí hokejem jako jejich dědové a otcové a mají snahu vše předat svým dětem. Nejen proto uspořádali tuto výstavu, chtěli oslavit výročí a rovněž dát možnost veřejnosti, aby si tradici tohoto sportu v naší obci připomněla a aby ho i nadále podporovala.

Hana Dvořáková, Tršice



Na výstavě se sešla celá úspěšná pětka někdejších dorosteneckých přeborníků Československa – Bohumil Hudec, Josef Nakládal, František Lepař, Václav Vyhlídal a Miroslav Štěpánek.



Na aprílový den se do tršické radnice vydaly spousty fanoušků hokeje.

Spartakiádní stadion využívali fotbalisté, ale i cyklisté a motokáry

Sport se v Olomouci začal rozvíjet až v druhé dekádě 20. století, kdy Pozemkový úřad nabídl v roce 1913 kus pole naproti bývalého kláštera Hradisko. Vlastnoručním přičiněním skupiny mladé generace s finanční podporou několika vážených občanů zde vzniklo první skutečné fotbalové hřiště. Na dlouhou dobu toto hřiště na Letné (které již neexistuje) bylo nejmodernější a nejznámější v Olomouci. Vše změnil mecenáš olomouckého sportu Josef Ander, který zakoupil pozemky na takzvané Městské střelnici a ve třech etapách zde vybudoval nejdříve hřiště na házenou (v zimě na hokej), tenisové dvorce a vše vyvrcholilo 17. 8. 1940, kdy se otevřel moderní fotbalový stadion s atletickou dráhou. Bohužel stadion se otvíral ve válečné době, která jej silně poznamenala. Německé vojsko mělo v tribuně municí, jejíž exploze ji na konci války zcela zničila. Ihned po skončení války byla

postavena provizorní tribuna s plánem co nejdříve opět postavit novou. Jenže politické události v roce 1948 vše změnily. Nebyl zájem opravovat Andrův stadion (později Stadion Míru), ale o pár kroků dále směrem na sever vznikl nový Spartakiádní stadion. Mohutný ovál s podélnou osou cca 200 metrů byl otevřen 5. 6. 1960 při příležitosti II. Spartakiády. Vzhledem k nízkému využití (Spartakiáda se konávala jednou za 5 let) se dráha na Sportovním stadionu využívala třeba také pro dojezd cyklistického Závodu míru nebo později k mezinárodním závodům motokár.

Na Spartakiádním stadionu bylo pochopitelně i fotbalové hřiště. Z počátku se zde hrávaly pouze zápasy při výjimečných příležitostech - jako třeba při dojezdu Závodu Míru 15. 5. 1975, kdy Sigma porazila východoněmecký BSG Stahl Riesa 2:1. Tento zápas sledovalo podle dobových informací

zhruba 25 000 diváků, což je historicky nejvyšší návštěva na fotbalovém zápase v Olomouci. Na začátku osmdesátých let se Sigma Olomouc probojovala do 1. ligy a na Spartakiádním stadionu se hrávalo více přátelských zápasů, B mužstvo zde hrálo svou soutěž. Na přelomu století na Spartakiádním stadionu hraje B mužstvo 2. ligy. Ve stejném období se začínají objevovat první myšlenky na rekonstrukci tohoto stadionu. Plány se staly skutečností a v říjnu 2006 začala jeho demolice. Část jeho plochy využilo nově postavené Centrum sportu a zdraví. To Olomoučanům nabízí tenis, squash nebo badminton. Polovinu dál využívají fotbalisté SK Sigma Olomouc, pro které se zlepšily tréninkové možnosti. Tréninkové hřiště bylo vybudováno podle stejné technologie jako hrací plocha Androva stadionu.

Martin Ponížil
Foto: Petr Pelíšek



Poděkování: Mamince přidali 62 let života

Vážená redakce,

v loňském roce zemřela moje maminka Jaroslava Suchomelová a její přání bylo napsat děkovný dopis do Fakultní nemocnice Olomouc. Já jsem se rozhodla s prosbou oslovit vaši redakci, protože v nemocnici už asi nebudou pracovat lidé z doby, kdy se tenhle příběh odehrál.

Byl krásný jarní den roku 1960. Mně bylo 7 let, bratrovi Zdeňkovi 5 a Jirkovi 3. Byli jsme na zahradě, my jsme si hráli, tatínek pracoval a maminka seděla na lavičce a nepracovala, protože ji bolela hlava. Bylo jí 26 let, chodila po lékařských vyšetřeních, ale lékaři nemohli najít příčinu bolesti hlavy. Přišli jsme domů, tatínek nám dal večeri, umyli jsme se a šli spát. Najednou mě tatínek vzbudil a prosil, abych šla za maminkou a hlídala ji. Rozespálá jsem to moc nechápala. V kuchyni na otomanu ležela maminka – ruce, nohy měla pokřivené, i obličej. Tatínek utíkal k telefonu volat sanitku. Potom si jen pamatuji, že jsem stála u okna a viděla odjíždět sanitku s maminkou. Ležela v nemocnici v Novém Jičíně v bezvědomí a lékaři tatínkovi nedávali žádnou naději. V té době



přijel do nemocnice v NJ nějaký lékař z olomoucké nemocnice a nechal ji převést tam. V Olomouci provedli operaci mozku pro intrakraniálním krvácení z ruptury aneurysmatu – bylo to v roce 1960. V roce 1961 se maminka vrátila do zaměstnání a žila plnohodnotný život až do smrti.

Lékaři a pracovníci ve zdravotnictví jí darovali dalších 62 let života. Za to jim patří velký dík. Maminka jim byla vděčná až do konce života. Myslím si,



že takových příběhů je spousta, jen se o nich málo mluví a píše.

**Jarka Michálková
rozená Suchomelová**

Nabízíme letní tábor pro aktivní seniory

Již sedmým rokem se vypraví parta seniorů na horskou chatu – letos jsou cílem Počátky nad Hanušovicemi. Všichni společně prožijí pár dní v táborovém režimu, tak jak jej prožívají jejich vnuci na letních táborech. Na každém táboře nesmí chybět protahování v ranní rose, služby v kuchyni a příprava snídaně nebo večeře, výslapy do přírody, rukodělná dílna, večerní posezení u ohně, zpívání s kytarou, ale také soutěže a kvízy nebo večer s tancem. Letos můžeme i pozorovat zvěř, která v oboře žije, budeme přítomni chytání ptáků s ornitologem a vedoucí CHKO Jeseníky Petrem Šajem.

Jsou chvíle i na společné povídání a sdílení radostí i starostí, které nás posilují či trápí. Jezdí nás kolem 15 a je vždy příjemná a přátelská atmosféra, kdy zapomenete na všední starosti. Možnost přihlášení telefonicky na čísle 606 758 410 Renata Čechová, přes www.vuzasu.cz/tabory nebo napsání na email: vuzasu@gmail.com. Termín tábora: 21.–24. 8. 2023. Místo: Počátky u Hanušovic. Ubytování: ve dvou

a třílůžkových pokojích, společné koupelny na každém patře. Strava: snídaně, obědy a večeře a kávový a čajový koutek. Doprava auty společně ze Šumperka. Cena 2 600 korun za osobu.

Renata Čechová, v Úzasu z.ú. Velké Losiny





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

Rádi bychom se vám představili – TANA oční klinika je nestátní zdravotnické zařízení poskytující nadstandardní ambulantní oftalmologickou péči. Hlavní specializací našeho pracoviště je refrakční a kataraktová chirurgie, činnost je rozšířena o náročné operace zadního segmentu oka – vitrektomie.

Neustále jsme „in“. Péče o odborný růst personálu, obnova přístrojového vybavení a sledování perspektivních trendů jsou doménou naší kliniky.

Úcta k pacientovi nás vede k obezřetnosti. Nikdy nevystavujeme pacienty rizikům léčby cestou progresivních a nedostatečně odzkoušených novinek. Není třeba být ve všem první, ale odvést bezchybnou práci.

Oční klinika TANA působí v Olomouci od počátku roku 2008, kdy navázala na letité zkušenosti primáře Šína, který působil v soukromé oftalmologické praxi a zabýval se laserovými operacemi oka. Své jméno klinika přijala od stejnojmenné, již dříve založené oční optiky TANA, se kterou se spojila.

Od tohoto roku se laserová chirurgie rozšířila o operace šedého zákalu a následně i o operace na zadním segmentu oka. V roce 2017 se operační sály z kapacitních důvodů přestěhovaly do modernějších a větších prostor na Horním Lánu v Olomouci. Vzniklo i ambulantní pracoviště v Přerově.

PROVOZOVNA UHELNÁ

Na pracovišti na ulici Uhelná poskytujeme pacientům v rámci oftalmologie komplexní ambulantní vyšetření. Naše péče pokrývá celé spektrum ambulantních výkonů, na něž jsme vybaveni potřebnými přístroji a dovednostmi.

PROVOZOVNA HORNÍ LÁN

Všechny naše operační sály na Horním Lánu jsou v klidném a prostorném prostředí s jedinečnými výhledy na Olomouc a její okolí. Unikátní tým operatérů s dlouholetými operačními zkušenostmi z Oční kliniky FNOL doplněný o kvalifikovaný tým ostatního zdravotního personálu zde provádí všechna potřebná předoperační vyšetření a nabízí bezprostřední pooperační péči. Díky tomu k nám přicházejí pacienti nejen z našich, ale i z jiných očních ambulancí.

OČNÍ AMBULANCE TANA PŘEROV

V Přerově provozujeme klasickou oční ambulanci pod vedením lékařky MUDr. Taťány Pospíšilové. Ambulance je zaměřena na primární péči, nově se zde provádí i moderní vyšetření na OCT. Od jara 2018 otevřeme novou provozovnu na Nábřeží protifašistických bojovníků, která doplní naše služby o výkony na zákrokovém sále, především pak o plastiky víček. Pacientům z této ordinace bude nabídnuta i možnost absolvovat operaci na našich sálech v Olomouci. V rámci ambulance v Přerově jsme nedávno otevřeli další, tedy již třetí provozovnu optiky.



OČNÍ OPTIKY TANA

Naše provozovny na ulicích Uhelná a Wellnerova doplňují nabízenou péči o možnost nechat si v případě potřeby zhotovit brýle ve vysoké kvalitě s rozšířenou zárukou na řešení eventuálních problémů zdarma.



Milí čtenáři, Moravský senior zahájil spolupráci s odborníky na péči o vaše oči. Zprostředkujeme vám odpovědi na dotazy týkající se vašich problémů se zrakem. Pokud potřebujete poradit, pošlete nám je nejlépe e-mailem na adresu redakce@moravskysenior.cz.

www.tanaocniklinika.cz/o-nas/



Nešťastně zadaný nekuřák střední postavy, středních let, upřímný, hledá kamarádku – přítelkyni 45 až 55 let. Olomouc a okolí není podmínkou. K občasným schůzkám, mobil 702 373 261. Setkání napoví. Honza

Vdova SŠ 70+/171/75 z vesnice hledá přítele, který by jí byl dobrým rádcem, kamarádem a společníkem. Zájmy (kultura, bylinky, zahrádka, pejsek a sport přiměřený věku). Nejraději SMS na 603 735 314.

Hledá se manželská nebo přátelská dvojice 65+ ke společným kulturním a sportovním akcím, nebo společným dovoleným třeba i k moři. Olomouc a okolí. M: 608 922 486.

Hledám sympatického muže, nekuřáka věk 70–74 vyšší postavy – 180cm. Vzájemné návštěvy-procházky z okolí KM, PR. Setkání napoví, dva jsou víc. Tel. 603 965 590.

Vdova z Olomouce hledá pohodovou paní, která by se s ní chtěla setkávat nejen v Olomouci, ale v létě by s ní ráda jela na chalupu. Chalupa je v krásném prostředí Jeseníků, s čistým a voňavým vzduchem. Paní může být z Olomouce a okolí a nevadí ani zdravotní problém s chůzí

nebo jiný. Není třeba nikam chodit, chalupa je obklopena lesem. Prosím SMS 608 548 547 nebo e-mail cer-nanasta@seznam.cz.

Hallo, pokud žije v Olomouci nebo velmi blízko pohodový, soběstačný a aktivní CHLAP 70+, necht' se ozve. Tel. 739 179 215. Děkuji.

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.

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 67 let by se ráda touto cestou seznámila se sympatickým mužem s všestrannými zájmy pro společné výlety, schůzky apod. Pokud jsi z Prostějova nebo okolí, ozvi se na telefon: 728 862 782

Hledám hodného muže do 75 let se smyslem pro humor, abstinenta. Voda 72/165 Novojičínsko, Havířovsko, Ostravsko a okolí. Telefon 736 130 270

Osamělý vdovec by rád poznal hodnou ženu. Těším se na společné procházky a výlety. Prostějov a okolí. Tel.: 607 569 201

Vitální seniorka 73/165, střední postavy, vdova, hledá parťáka na vše pěkné, co nám život ještě nabízí. Ráda poznám aktivního seniora, SŠ, VŠ, nekuřáka a motoristu ze Šumperska. Osobní setkání napoví více než slova. Prosím pouze SMS na tel. 603 369 433.

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 15. 5. 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: AKAŠA, ASPEN, BARBA, KATA	ÚZEMNÍ ČÁST	UPRAVITÍ RYČEM	JMÉNO ANGLICKY		UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ MEDICÍNSKÁ ZKR.	CHEM. ZN. CESIA	NÁSTRAHY	PŘEMIS- TOVAT V NÁRUČÍ		PROJEVY KOROZE	OBCHODNÍ DUM ZKR.	VESKRZE		CHEMICKÝ PRVEK PLYN ZN. CL	STARÉ DĚLKOVÉ MÍRY
OZNAČENÍ ZKR.				JEDOVIATÁ BYLINA					HROB ZASTAR.				INIC. HERCE SHEENA		
				1. DÍL TAJENKY									2. DÍL TAJENKY		
SOUROZE- NECKÉ									ZOPEVNĚLÁ						
									KORPUS						
TERÉNNÍ PROHLUBENÍ						LÉČKY					KOPEC SLÁMY				
						OPAK POD					STOVKY				
TÁTA					ČÁSTI ROSTLIN					USMÍŘENÍ MN. Č.					
					KRMĚ					NÁZEV HLÁSKY M					
ŘÍMSKÝCH 501			SPADANÉ LISTÍ					POHYBOVAT SE VZDUCHEM						EDUARD DOMACKÝ	KRÁLOVO- POLSKE STROJÍRNÝ ZKR.
			NOČNÍ PTÁK												
	JEDEN ZE SMYSLŮ	STUPNĚ	SILNÁ ČERNÁ KÁVA					TUK							
ZVLÁDNOUT												ČÁST DNE ZKR.			
												PŘEDLOŽKA			
STARŠÍ SKAUT												OHON			
NEVIDITELNÁ PRALÁTKA PROSTUPU- JÍCÍ VESMÍR												INICIÁLY REŽISÉRA ONDŘÁČKA		VNUCOVAT	NÁHLÝ NÁPOR NEMOCI
TYP VOZU ZNAČKY FORD			AKADEMIE VĚD ZKR.									CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			
			SOUČÁST KARATE												
	INICIÁLY BAVIČE NOVOT- NÉHO	CITOSLOVCE PLAŠENÍ										VEN ANGLICKY			
		CHEM. ZN. LITHIA										MOŽNÁ KNIŽNĚ			
MZDA					DRUH HNOJIVA	INICIÁLY HERCE EFFY	OCHRANA PROTI PO- ČÍTAČOVÝM VIRŮM		ROZVRH ČINNOSTI	SAMICE JELENA	JMÉNO FENKY				
											INIC. SKLAD. DVOŘÁKA				
KROUŽKO- VEC								UMĚLÁ HMOTA							
	LEST	LYŽAŘSKÉ STŘEDISKO						HARMONIE				ČISTIČI PRAŠEK			
		VOUSY ŠPANĚLSKY						DOMÁCÍ ZVÍŘE				ROHY MÍSTNOSTI			
ÚTVAR BEZ- PEČNOSTI ZKR.			INIC. ZPĚV. KERNDLOVÉ			SOUBOR BUNĚK					KOLIZNÍ NORMA ZKR.			NOVINY	ČÁSTICE HMOTY
			BAVLNĚNÁ LÁTKA			FOTOGRAFIE HOVOR.					ČÁST RUKY				
URČENÉ K SÁNÍ					PŘEMRZLÝ SNÍH					BÁSNÍK					
					KOMORA KOM. PŘÁV.					CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO					
TÝKAJÍCÍ SE KRAJKY								STORNOVAT							
								INICIÁLY HEREČKY POPELÍKOVÉ							
NESTRAN- NOST													TAK ANGLICKY		
JAK RUSKY				OKENNÍ ŘÍMSY									ZNAČKA KILOMETRU		

**Úspěch
je dostat...
dokončení v tajence**

Řešení z minulého čísla: Opravdový přítel je ten, který první přijde, když celý svět odejde. **Výherci z minulého čísla:** Jana Chocholatá, Hanušovice; Jana Trajerová, Prostějov; Hana Janská, Olomouc


Online leták

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


Videorecepty

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


@ Newsletter

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


Soutěže

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

Sociální sítě

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

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

