

moravský **senior**[®]

zdarma

červen 2023



**Tomáš Hrbek,
kancléř za rektora
Jařaba**

●
Téma: Vztah k zemi,
vlasti a rodnému místu

●
Recepty pro vás:
Marinády na gril

●
Tipy na kulturu
a výlety v červnu



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

Léto je spojené s cestováním, i když u nás seniorů už to není tak úplně divoké. Je nám lépe v chládku, u vody, mimo velká města, nevyhledáváme veřejnou dopravu. Seniorské výlety jsou ideální na jaře a zkraje podzimu. Ale všímáte si jedné podstatné změny, která nás oproti mladým letům postihla? Ať už cestujeme po světě nebo poznáváme krásy naší země, moc rádi se nakonec zase vracíme domů a ten pocit po návratu je sladší a sladší. Nebo to snad máte jinak? Hezké léto přeje

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



8



20

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

RECEPTY 20

ANKETA 21

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 Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 26 500 ks. Datum vydání: 29. 5. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 12. 6. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 26. 6. 2023

Bývalý kancléř Tomáš Hrbek: Josef Jařab otevřel univerzitu světu

Doktora filozofie Tomáše Hrbka zná olomoucká veřejnost jako kancléře Univerzity Palackého v éře prvního porevolučního rektora Josefa Jařaba, který nás v minulých dnech, bohužel, opustil. Tomáš Hrbek, který zanedlouho oslaví osmdesátiny, dlouhodobě pracoval v představenstvu Židovské obce Olomouc a ve správní radě Nadačního fondu obětí holocaustu. V roce 2015 za svou činnost obdržel Cenu města Olomouce.

Pane doktore, v Olomouci jste známý především ve vysokoškolských kruzích. Pocházíte z Olomouce?

Než odpovím, musím říct, že mě znají především absolventi střední ekonomické školy, kde jsem dvacet let učil. Ano, jsem olomoucký rodák. Obě rodiny, z otcovy i matčiny strany, přišly do Olomouce už v roce 1908. Narodil jsem se za války v roce 1943, to už jsme bydleli na Mořickém náměstí. Adresa domu se pak několikrát změnila, a tak jsme bydleli také na Hrubanově náměstí, v ulici 8. května a nakonec, když se otevřel vchod do domu za rohem, tak ve Slovenské. Tam jsem bydlel 69 let, až jsme se s manželkou rozhodli, že po odchodu dospělých dětí se

prestěhujeme do menšího bytu na Wellnerovu ulici.

Jsem nejmladší z rodiny, mám o 15 let staršího bratra Jiřího, který žije od roku 1965 v Norimberku, kde působil jako lékař-gynekolog, a o 10 let starší sestru Lucy Topolskou, překladatelku a emeritní docentku katedry germanistiky. Jsem 56 let ženatý s Drahomírou, před svatbou Nopovou (její životní příběh jste si v Moravském senioru mohli přečíst v roce 2019, pozn. red.).

Kam jste chodil do školy?

Chodil jsem na Jedenáctiletou střední školu Jiřího z Poděbrad. V letech 1965–1970 jsem studoval na filozofické fakultě Univerzity Palackého, obor

čeština – angličtina. Byl to krásný čas nadějí, které vyvrcholily pražským jarem, což se odráželo v svobodné atmosféře, která tehdy na fakultě vládla. Vedoucím mé diplomové a později doktorské práce byl profesor Oldřich Králík. Po promoci jsem začal učit na dnešní obchodní akademii. Místo jsem získal vlastně omylem, protože inspektor, který zastupoval Ostravský kraj, se domníval, že jsem synem tehdejšího normalizačního ministra školství Jaromíra Hrbka, s kterým ovšem nemám nic společného.

V roce 1990 mě pozval docent Jiří Stýskal, který po sametové revoluci obnovoval katedru uměnovědných oborů, abych učil v sekci teorie a historie divadla. Ještě než začal semestr, nabídl



Josef Jařab s Tomášem Hrbkem, St Antony's College, Oxford, 17. 11. 1990



Josef Jařab, St Antony's College, Oxford, 17. 11. 1990



William Golding s manželkou u rektora Jařaba



Večerní rozmluvy s Václavem Havlem, právnická fakulta UP (ubrus zapůjčila manželka)

mi rektor Josef Jařab stáž v Londýně. V říjnu 1990 jsem s dalšími čtyřmi pedagogy UP odjel na půl roku poznávat anglické divadelní školství v rámci Masarykova stipendia udělovaného University of London.

Jak dobře jste se s profesorem Jařabem znal?

Poznal jsem ho v době studií jako vedoucím semináře americké literatury. Když jsem po více než dvaceti letech přišel na rektorát potvrdit, že mám o nabízenou stáž v Londýně zájem, řekl mi rektor Jařab, že si pamatuje

mou seminární práci o Gregory Corsovi. Vidali jsme se ve městě, manželka se znala s paní Jařabovou.

A jak jste se stal univerzitním kancléřem?

17. listopadu 1990 jsme my stipendisté odjeli do Oxfordu, kam přijel Josef Jařab promluvit o perspektivách československého vysokého školství. Po přednášce se s námi sešel, abychom ho informovali, jak chceme získané poznatky využít ve prospěch olomoucké univerzity. Zanedlouho po návratu do Olomouce mně rektor Jařab jednou

v neděli telefonoval domů, že chce potvrdit vedení bratislavského divadla InTheatre, že mohou ve středu hrát v aule filozofické fakulty. Požádal mě, abych se postaral o propagaci, zajištění zázemí pro herce a o vše další, co souvisí s produkcí. Zdálo se mi to moc narychlo, ale rektor řekl – všechno se dá stihnout. Přes šibeniční termín se mi s pomocí rektorovy sekretářky paní Wernerové podařilo aulu naplnit nejen studenty, ale i zájemci zvenčí. Představení bylo natolik úspěšné, že divadlo InTheatre uspořádalo v aule pak ještě několik dalších představení. Načež asi za dva dny mi rektor Jařab znovu volal a řekl, že shání kancléře na rektorát a jestli bych to vzal. Byl to pro mě šok. Nepočítal jsem s tím. Říkal jsem: „Ale já učím!“ Rektor na to, že bych to dělal na půl úvazku a mohl bych tak i učit. Na rozmyšlenou mi dal 24 hodin. Těch 24 hodin jsem nevyužil. Zavola jsem mu už po chvíli, že to přijímám. Odpověděl, abych hned další den přišel. Tak jsem se dostal do pozice kancléře Univerzity Palackého v Olomouci. Myslím, že v republice jsem byl tehdy prvním univerzitním kancléřem, ta funkce se pak rozšířila v různých modifikacích i na ostatní univerzity.

Jaký to byl tehdy pocit, přijít po revoluci na vysokou školu?

Já jsem na univerzitu nepřišel v době sametové revoluce, to jsem ještě učil na střední ekonomické škole, kde se zakládalo Občanské fórum. Byl jsem tehdy jedním ze tří, co OF na škole vedli, ale na univerzitě byl v době revoluce aktivní můj syn David. Druhý syn Daniel byl zase zapojený do revolučního dění v šumperském divadle. Když jsem přišel v srpnu 1990 na univerzitu, tak vlastně ty základní změny jako ustavení akademického senátu, volba děkanů, výběr prorektorů rektorem Jařabem – to všechno už bylo hotovo. To jsem sledoval jen zpozvzdálí a pak z vyprávění. Třeba historku o tom, že když Václav Havel v Olomouci dostával svůj první československý čestný doktorát a přišel na rektorát, tak mu rektor ukazoval, kde bylo za obrazem odposlouchávací zařízení.

Po revoluci profesor Jařab za svého rektorování univerzitu hodně oživil. Co vás překvapilo, když jste nastoupil na univerzitu?

Co mě příjemně překvapilo, bylo rodinné prostředí, které tam bylo. Sešla se výborná sestava lidí na katedře, kde jsem krátce učil. A potom na rektorátu jsem si užíval intenzivního pracovního života. Rektor Jařab tehdy zajistil univerzitě spoustu budov. Některé získal po ruských okupantech, třeba dnešní pedagogická fakulta na Žižkově náměstí, to bylo sídlo velitelství Střední skupiny sovětských vojsk. Od sovětů získal také areál v Neředíně, a po vojácích původní jezuitský konvikt, který dnes slouží uměnovědným katedrám. To bylo velkorysé rozšíření. Postupně se univerzita rozrostla ze čtyř fakult na dnešních osm, ale podstatné bylo, že v Olomouci byl dostatek využitelných budov. Někdy to bylo hodně odvážné, například když se univerzita v rámci restitucí vzdala prostoru na Dómském návrší – dnešního Arcidiecézního muzea, tak opouštění této budovy výtvarnou výchovou bylo velmi bolestivé, protože výtvarníci se postupně stěhovali do zbrojnice a na koleje, než se pro ně připravil definitivní prostor v konviktu. Dnes je Umělecké centrum v konviktu ukázkovým pracovištěm. No a co je srdcem univerzity, je Tereziánská zbrojnice, v které profesor Jařab realizoval svou vizi univerzitní knihovny.

Způsob vzdělávání se také měnil?

Ano, rektor bojoval nejen o prostory pro univerzitu, ale také se zasazoval o její fungování vstřícné ke studentům. Chtěl, aby studenti mohli do knihovny chodit i ve večerních hodinách či o víkendech – musím říct, že nebylo snadné to prosadit podobně jako soustředění knižního fondu jednotlivých kateder. Zkušenosti z amerického školství prosazoval také v pojetí výuky. Zavedl uprostřed každého semestru čtecí týden – týden pro studium. Ani nevím, jestli se to dnes ještě dodržuje. Také prosadil radikální redukci počtu týdenních vyučovacích hodin ve prospěch samostatného studia studentů. Myslím, že to zmínil



Pohled do obecnstva při Večerních rozmluvách s Václavem Havlem. Zprava TH, Z. Jařabová, Z. Wernerová – sekretářka rektora



Rektor Jařab s pracovníky rektorátu

Martin Šteiner na mši za profesora Jařaba při jeho pohřbu, když řekl, že olomoucká univerzita měla tři zásadní rektory: prvním rektorem univerzity byl v 16. století Hurtado Pérez, v roce 1946 obnovil univerzitu J. L. Fischer a v roce 1989 otevíral univerzitu světu i městu Josef Jařab. Ve funkci olomouckého radního se Jařab zasazoval o vnímání Olomouce jako univerzitního města, v Senátu PČR prosazoval změny ve vysokoškolském vzdělávání na celostátní úrovni, ale také jako člen Parlamentního shromáždění Rady Evropy ve Štrasburku se angažoval v evropském školství.

Při návštěvě Václava Havla v Olomouci už jste na univerzitě učil, jak na to vzpomínáte?

Václav Havel už tehdy měl řadu čestných doktorátů ve světě, ale v Československu to byl první čestný doktorát, který dostal v Olomouci dokonce dříve než na Univerzitě Karlově v Praze. Ta byla až druhá. Na to byl rektor Josef Jařab hrdý. Na tom obřadu, který se tehdy konal v sále tehdejšího Hotelu Sigma, jsme samozřejmě všichni byli. Byla to velká sláva, Havel věnoval svou doktorskou přednášku filozofovi a sociologovi J. L. Fischerovi.



Rektor, předsedkyně Akademického senátu, prorektori, kvestor a kancléř, prosinec 1992

Profesor Jařab měl často na univerzitě zajímavé hosty. Které si ještě pamatujete?

Rektor Jařab, jak už jsem řekl, otevíral univerzitu městu. Jednou z forem této aktivity byly jeho Večerní rozmluvy s hosty Univerzity Palackého. Vystřídala se tam celá plejáda kulturních i politických osobností, českých i světových. Měl jsem možnost se účastnit i sezení s hosty po skončení v rektorově pracovně, vzpomínám na humor Tomáše Halíka, temperament Dagmar

Peckové a velký dojem, který na mne udělala otevřenost Olgy Havlové. Výjimečným hostem pak byl prezident Havel, kterého pan rektor pozval do auly právnické fakulty, protože do auly filozofické fakulty by se zájemci nevešli. Na stůl, za kterým rektor s prezidentem seděli, zapůjčila náš ubrus narychlo manželka.

Ale Jařab jako profesor amerikanistiky zval také hosty do výuky, vzpomínám třeba na opakovaný pobyt Allena Ginsberga, který zde vedl seminář pro studenty. Můj syn David, který v té době učil na Slovanském gymnáziu, pak pozval Ginsberga také na besedu se svými studenty.

Jak dlouho jste vlastně byl kancléřem?

Zásadní doba mého působení v pozici kancléře byly pro mě tři volební období profesora Josefa Jařaba. Mimořádné historické okolnosti se tehdy setkaly s mimořádnou osobností v čele univerzity. Jařab využil svůj kredit a manažerské schopnosti v maximální míře. Měl jasnou vizi, kterou s rektorem sdílel nejen jeho tým, ale byla sdílenou součástí akademické i neakademické obce univerzity. Kancléřem jsem pak byl ještě po dvě rektorská období Lubomíra Dvořáka, mezi něž se vklínila dvě rektorská období Jany Mačákové. Je to celkem více než dvacet let.

Máte v důchodu ještě nějaké další aktivity, zájmy?

Na Univerzitě Palackého jsem jako penzista ještě nějaký čas zůstal na formujícím se oddělení komunikace, postupně jsem přešel na poloviční úvazek, když jsem přijal nabídku tajemníka Židovské obce Olomouc Miloše Dobrého, abych pro obec pracoval. Tam jsem založil měsíčník obce Chajejnu – Náš život, který jsem vedl sedm let, než jsem našel nástupce, který tuto práci převzal. Ale i tehdy jsem spolupracoval s profesorem Jařabem. Získal jsem od něho pro Chajejnu článek o americké židovské literatuře, dělal jsem v době, kdy se mu dočasně zhoršil zrak, korektury jeho textů. Kontakt s Židovskou obcí v Olomouci měl profesor Jařab již dříve. Když univerzita na jeho popud v roce 1966 udělovala čestný doktorát Simonu Wiesenthalovi, byla to pro členy olomoucké židovské obce velká událost. Postupně se nyní vyvazuji ze všech svých pozic, v posledním období jsem již nekandidoval do představenstva Židovské obce Olomouc, ani do Rady Federace židovských obcí. Letos jsem také skončil ve Správní radě Nadačního fondu obětí holocaustu, a tak mi zůstává ještě členství ve výboru Nadace Otto a Emy Roger-Sieglových.

Nenudíte se doma? Byl jste přece jen zvyklý na aktivní život...

V penzi se nenudím, protože to, že jsem se vyvázal ze vnějších povinností, mi umožnilo vrátit se ke svému dávnému záměru zpracovat historii své rodiny. Sepsal jsem třídílnou kroniku mých předků: kroniku rodiny Hrbků, rodiny Aschkenesů a kroniku manželství svých rodičů. Kronika je určena mým synům Davidovi a Danielovi, vnukovi Šimonovi a vnučkám Zuzaně a Róze. Ale hlavně jsem se chtěl sám dozvědět, jak to všechno, především za války, bylo. Psaní mi nahrazovalo kontakt s prarodiči, které jsem nepoznal, i s mými zemřelými rodiči. Veškeré dokumenty, které byly v rodině, včetně výtisků kronik, jsem letos předal Okresnímu archivu v Olomouci. Čeká mě ještě zpracování starých rodinných fotografií.

Ivana Jenišťová.

Foto: archiv Tomáše Hrbka



Tomáš Hrbek

Jaký mají senioři vztah k zemi, vlasti a rodnému místu?



Náš vztah k vlasti je přirozenou součástí našeho života, může být však velmi individuální. Závisí na různých faktorech, jako jsou naše zkušenosti, životní situace nebo kulturní kontext. Někteří senioři mají silný a velmi pozitivní vztah ke své vlasti a projevují hrdost na svou zemi i její historii. Mnozí si váží tradic, kultury, jazyka a různých hodnot, které jsou s jejich vlastí spojeny. Pro spoustu lidí je vztah k vlasti důležitým aspektem jejich identity a přináší jim tak pocit sounáležitosti a příslušnosti k národu. Další z nich se aktivně zajímají o politické a společenské události v zemi a angažují se v různých oblastech, jako je dobrovolnictví či komunitní činnost, což jejich vztah k zemi také ovlivňuje.

Na druhou stranu jsou senioři, kteří mohou být v tomto mnohem náročnější, nebo možná kritičtější, chcete-li. Cítí se například znepokojeni politickou situací, sociálními problémy nebo různými změnami ve společnosti, které za desítky let prostě nastanou a oni je mnohdy vnímají jako negativní. To je ona památná věta: Za nás bylo líp.

Mohou také mít zkušenosti s obtížnými historickými událostmi, které ovlivňují jejich pohled na vlast. Existuje prostě široká škála názorů a pocitů všech obyvatel včetně seniorů na jejich vlast a místo, kde žijí. Co pro vás hraje tu nejdůležitější roli, co se týče vztahu k naší vlasti? Zamysleli jste se nad tím už někdy? Nebo vám nezáleží na tom, odkud pocházíte a co vás k tomu místu poutá? Faktorů je celá řada.

- Historické zkušenosti – klíčové události v zemi. Lidé, kteří například prošli válkou, určitým politickým režimem, se mohou na demokracii, svobodu a mír dívat jinak.
- Geografické a přírodní podmínky – přírodní scenérie, krajina, klima a různé přírodní prvky.
- Kulturní a historické dědictví – může jít o umění, architekturu, tradiční zvyky a slavnosti, které mají obzvláště pro některé seniory hluboký význam. Mnozí z nich se aktivně zapojují do ochrany a udržování těchto kulturních tradic.
- Společenské vztahy – lidé v okolí, jako jsou sousedé, přátelé, blízkost rodiny, komunita, kvalita mezilidských vztahů a pocit příslušnosti.

- Hrdost na úspěchy – ocenění a úspěchy země ve sportu, vědě, technologii, literatuře nebo jiných oblastech. Lidé jsou na tyto příspěvky pyšní a cítí se s nimi být prostřednictvím své země spojeni.
- Nostalgie – pro mnohé seniory může být vztah k rodné zemi jednoduše spojen s nostalgií a vzpomínkami na minulost. To zahrnuje vzpomínky na mládí, rodinné tradice, místa a události, které jsou pro ně důležité. I to zvyšuje citovou vazbu k vlasti.
- Politické a sociální změny – případně kritičtější vztah k zemi kvůli negativním politickým a sociálním změnám, které se během jejich života udály. Mnozí senioři mohou mít pocit, že se země vyvíjí ve směru, se kterým nesouhlasí, nebo se mohou obávat nejen o svou budoucnost.
- Události ve veřejném prostoru – kulturní akce, sportovní události, investice do infrastruktury.

V dnešní uspěchané době si nějakou sounáležitost se zemí možná tak úplně neuvědomujeme, nebo jí nepřikládáme velký význam, jako dvaasedmdesátiletý Jaroslav Brožek z Olomouce: „Já myslím, že by se mi žilo dobře snad všude. Stačí mi málo. Nějak bylo a nějak zase bude, člověk si jen musí umět na všem najít něco pozitivního a vážit si toho, co má, ať už je kdekoli na světě.“

Paní Miluška Ottová, která letos oslaví osmdesátiny, to vidí trochu jinak: „Moje rodné město je Ostrava, tam jsem se narodila a byla do dvou let.

Potom jsem žila v Jeseníku, celkem 35 let, a 45 let zase v Olomouci, tak to mám tak půl na půl. Vážím si obojího, všude jsem něco dělala pro to město, hlavně pro svůj dobrý pocit, aby to vzkvétalo. Člověku na tom prostě záleží, má tam rodinu, citové vazby,“ řekla.

Silným předpokladem pro silnou citovou vazbu k regionu může být také původ člověka. Je logické, že osoba, která má hluboké kořeny ve městě nebo obci, kde žije, se považuje za součást daného místa a tudíž bude mít s místem s největší pravděpodobností také silnější vazbu. To ale neznamená, že nemůžeme vytvořit úplně novou a silnou vazbu s místem, které nám není známé. „Já jsem se s rodinou přistěhovala asi ve třiceti do vesnice, kterou jsem dřív vůbec, ale vůbec neznala. Byli jsme náplava, navíc jsem tehdy byla s dětmi doma, takže jsme začínali úplně s čistým štítem a opravdu jsme neznali ani jediného člověka. Později děti začaly chodit do školy, našly si nové kamarády mezi spolužáky, my jsme se s manželem postupně seznamovali se sousedy a dalšími lidmi z obce. Nebylo to jako tam bydlet od narození, ale zase to mělo kouzlo v něčem jiném,“ doplnila osmašedesátiletá Marta Křížová z Velkého Týnce. Ať už máme nějaké výhrady, nebo ne, je určitě hezké občas zavzpomínat a uvědomit si, kam jsme se posunuli, ať už z hlediska stability, bezpečnosti, zdravotní péče, dostupnosti kultury a vzdělání celkově nebo dalších veřejných služeb. A svou vlast bychom si měli chovat v úctě.

Kateřina Benešová

Platany před hřbitovem zvedají dlažbu, prostor se dočká renovace

Vstup na ústřední hřbitov a do prostoru olomouckého krematoria dozná úprav. Kořeny šestnácti vzrostlých platanů tam totiž nadzvedávají dlažbu a vytvořily nebezpečné nerovnosti. Renovace pomůže nejen stromům, ale přispěje i k většímu komfortu veřejnosti. Práce na úpravách, které město zahájilo na konci dubna, potrvají zhruba deset týdnů.

Úpravu provádí specializovaná firma podle projektu krajinářských architektů, a to za použití moderní metody supersonického rýče, který dokáže šetrně odstranit písčito-jílovité podloží od kořenů platanů. „Těmi se stromy snaží získávat vzduch a právě to vedlo za posledních několik let k výraznému nadzvedávání dlažby. Po úpravách vznikne mezi jednotlivými stromy pod povrchem síť takzvaných kořenodů, vyplněných substrátem, která bude mít nejen drenážní funkci, ale zajistí pod povrchem dostatek půdního vzduchu,“ popsala práce vedoucí oddělení městské zeleně magistrátu Jitka Štěpánková.

Specializovaná firma právě touto metodou dokáže minimalizovat mechanické poškození stromů a zajistit jim nové vhodné podkladní vrstvy. „Práce to bývají ovšem hlučné a mohou tak na nezbytnou dobu omezit klidový provoz na hřbitovech,“ upozornila vedoucí Štěpánková. Kromě toho mohou

také částečně omezit vstup z blízkého parkoviště k bráně hřbitova a do vstupu ke krematoriu.

Ke stromům se po úpravách zcela logicky betonová dlažba nevrátí, ale vzniknou výsadbové obdélníky se šterkovým povrchem, které umožní správné vsakování vody. Součástí renovace dlažby a úprav prostoru bude také osazení nových parkových laviček, odpadkových košů včetně jednoho na tříděný odpad i nové LED sloupkové osvětlení. Tyto práce zajišťují v koordinaci se specializovanou

firmou Technické služby města Olomouce. Úpravy jsou plánovány do 30. června. „Jsou nezbytné. Ve finále totiž umožní nejen lepší péči o stromy, ale vrátí místu estetickou hodnotu a zajistí větší bezpečnost i pohodlí chodcům a návštěvníkům hřbitova,“ uvedl náměstek primátora pro městskou zeleň Otakar Štěpán Bačák. Práce arboristické firmy vyjdou přibližně na 3 miliony korun. Ostatní stavební práce včetně pořízení nového mobiliáře a osvětlení budou stát zhruba stejnou částku. (mm)



Lávka přes Mlýnský potok se kvůli rekonstrukci na tři měsíce uzavřela

Hojně využívaná spojnice mezi olomouckým sídlištěm Lazce a centrem města bude až do poloviny prázdnin neprůchodná. Lávka pro pěší přes Mlýnský potok ve Vlkově ulici totiž prochází kompletní rekonstrukcí. K cestě do centra tak musejí lazečtí po celou dobu opravy lávky využívat most v Lazecké ulici nebo blízkou

lávku v Bořivojově. Kvůli nevyhovujícímu současnému stavu byla zapotřebí kompletní rekonstrukce lávky. „Stavební firma musí odstranit mostní svršek včetně izolace, kompletně sanovat mostní konstrukci i spodní stavbu. Pak teprve může následovat provedení nového mostního svršku, izolace a vybavení,“ popisuje

rozsáhlost opravy vedoucí odboru dopravy Marek Černý. Obnovou projde zároveň i opevnění koryta vodoteče a dlažba chodníku přiléhajícího k lávce. Rekonstrukce lávky přes Mlýnský potok bude stát zhruba 3,5 milionu korun a potrvá do poloviny letních prázdnin. Po celou dobu výstavby bude lávka uzavřena. (mm)

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Vedle obchodního centra Haná je chodník přes ulici Kafkovu k dalšímu areálu prodejen. Pro matky s kočárky, případně starší obyvatelé je vzhledem k dvojímu schodišti a frekventované komunikaci poměrně obtížné a riskantní tuto trasu přejít. Terén se zde zdá být příhodný pro vybudování bezpečného nadchodu. Nepočítáte s tím v budoucnu? Děkuji za odpověď.

Ladislav Liška

Dobrý den, s vybudováním nadchodu v tomto místě v současné době nepočítáme. Kromě toho, že město v daném místě nevlastní veškeré

nezbytné pozemky – v majetku města jsou pouze pozemky pod komunikací a částí navazujících zelených pásů – tak dalším důvodem jsou i velmi vysoké náklady na vybudování takové lávky. Stavba nadchodu by stála miliony korun a kromě technické náročnosti by případně také znamenala i nutnou přeložku inženýrských sítí, jako je vysoké napětí nebo horkovod. Mezi areály nákupních parků se navíc dá přejít po chodnících a přes kruhový objezd, kde jsou místa pro přecházení, tedy bez nutnosti zdolávat schodiště (i když i ta jsou vybavena sjezdy pro kočárky). V takovém případě se tedy zdá být

uvažování o mnohamilionové investici do nadchodu poměrně nadbytečné.



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

Přeměňte si to! Olomoucký loket je po téměř 150 letech zpátky

Na severní straně radnice můžete od konce dubna zase vidět olomoucký loket. Měří přesně 791 milimetrů. Rozdělen je na čtyři pídě a každá z nich ještě na osm palců.

Olomoucký loket sloužil v minulosti celé Moravě jako délková míra. Podle něj odměřovali obchodníci sukno, plátno nebo provazy.

„Je to přesná kopie lokte, který je v depozitáři Vlastivědného muzea,“ uvedl restaurátor a umělecký kovář Otakar Ruček. Vykování mu trvalo asi týden, od prvotního impulsu uběhla ale mnohem delší doba.

Na samém počátku byl kus řeči. Asi před dvěma lety. „Padlo to při nezávazné diskusi. Jen jsme se tak bavili o dávné Olomouci,“ potvrdil autor myšlenky historik Leoš Mlčák. Loktů bylo v minulosti mnoho. Prakticky v každém městě měli ten svůj. Zatímco pražský měřil necelých 60 centimetrů, v německých městech to bylo 65 centimetrů a ve Vídni dokonce 77,7 centimetru. Patrně pro blízkou

délku k vídeňskému císaři Ferdinand III. ustanovil v roce 1638 olomoucký loket jako závazný pro celou Moravu.

„Olomoucký loket byl kdysi pevně připojen k domu na nároží Ostružnické ulice. Dnes je tam banka, proto jsme se s památkáři dohodli na umístění na budově radnice,“ vysvětlil náměstek primátora Viktor Tichák. Zatímco původní loket byl umísťován

všude svisle, nyní je připevněn vodorovně, aby opticky nenarušoval fasádu radnice. V loktech se v Rakousko-Uhersku měřilo do roku 1876. Poté císařství přešlo na desetinnou soustavu a jako délkový etalon přijalo francouzský metr. Ten byl stanoven za Francouzské revoluce v roce 1791. Jediné, co zůstalo, je prűpovídka „zač je toho loket“.

(mm)



Každý rok generální opravy. Dětská hřiště musejí být bezpečná

Dvě opravená hřiště a jedno zcela nové. Na to se mohou olomoucké děti těšit v letošním a stejně tak i v příštím roce. Do obnovy dětských hřišť jdou každoročně z městského rozpočtu více než dva miliony korun. Ještě v této sezóně budou mít opravená hřiště děti z Lazcí a z okolí Neumannovy ulice, zcela nové pak vznikne v Holickém lese. A radní už schválili i přípravu lokalit pro rekonstrukce nebo výstavbu v příštím roce.

„Město Olomouc se na svých pozemcích stará o pětasedmdesát dětských hřišť a dvacet pískovišť. Odbor městské zeleně je pravidelně kontroluje a vyhodnocuje, která z nich potřebují jen drobnou údržbu a která už velkou rekonstrukci. Každoročně tak v Radě

města Olomouce schvalujeme tři až čtyři hřiště, která projdou obnovou, případně úplně nové lokality k vybudování nových hřišť,“ říká náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák. Letos se olomoucké děti dočkají dvou opravených hřišť, a to na Lazcích a v Neumannově ulici, a zcela nového hřiště v Holickém lese. Všechna tři hřiště by měla být hotová nejpozději do poloviny letních prázdnin.

Uprostřed sídliště Lazce v Urxově ulici dětské herní prvky už dožívaly, proto je nahradí zcela nové. Po konzultaci s komisí městské části byla vybrána velká provazová prolézačka i s malými lezeckými stěnami a klouzačkou a chybět nebude ani houpačka. U křižení ulic Neumannova a Blanická se

děti mohou těšit na domeček s klouzačkou, kolotoč, provazovou kladinu a houpačky. Úplně nové hřiště letos vznikne u stezky v Holickém lese. Tam se chystá umístění tří takzvaných stromověží, na kterých děti najdou skryše, síťový most, skluzavku, lezecké stěny i žebříky.

Pro příští rok schválili radní opět přípravu rekonstrukce dvou hřišť, ve Smetanových sadech a u Bystřičky na Bělidlech, a výstavbu jednoho nového, v Koželužské ulici. „Podoba těchto hřišť se bude během letošního roku ladit podle požadavků a přání jednotlivých městských částí,“ vysvětluje vedoucí odboru městské zeleně a odpadového hospodářství olomouckého magistrátu Jana Matzenauerová. **(mm)**



Začala třetí etapa oprav v Okružní ulici

Další etapa oprav Okružní ulice zahrnuje úsek od okružní křižovatky s Hněvotínskou ulicí téměř po odbočení do Jílové ulice. Stavební práce na této již třetí etapě začaly v polovině května a potrvají do 19. června. Na konci oprav bude mít vozovka nový asfaltobetonový

kryt v délce asi 530 metrů, součástí bude i výměna silničních betonových obrub, doplnění dvojřádku žulové kostky a výměněny budou také uliční vpusti.

Stavba navazuje na opravu vozovky v Okružní ulici, která v úseku od Hraníční po Hněvotínskou proběhla

v minulém roce. Stejně jako v předchozích etapách, i tuto část oprav stavební firma realizuje za úplné uzavírky. Obježdňá trasa vede ulicemi Neředínská, tř. Míru, Foerstrova a Hněvotínská. Opravy budou stát necelých 8 milionů korun. (mm)

Odešel bývalý rektor UP Josef Jařab

Po krátké těžké nemoci zemřel 3. května Josef Jařab. První porevoluční rektor Univerzity Palackého.

Josef Jařab byl výraznou postavou listopadových událostí roku 1989 v Olomouci. Bez váhání se postavil na stranu studentů, kteří se rozhodli stávkovat, a podpořil jejich požadavky.

„Olomouc dnes vnímáme především jako univerzitní město. Myslím, že se o to nejvíce zasloužil právě první porevoluční rektor Josef Jařab. Z míst, která patřila okupační armádě, dokázal vytvořit akademické prostředí, fakulty, posluchárny, knihovnu. Na to bychom měli vždy pamatovat. Ctil demokratické principy a přenesl je i do městského zastupitelstva,“ vzpomněl na Josefa Jařaba primátor Miroslav Žbánek.

Josef Jařab byl charismatickou osobností. Vyzařoval z něj klid i odhodlání současně. Do Olomouce za ním přijížděly kapacity z celého světa. „Vystupoval vždy noblesně, měl velký přehled a do poslední chvíle se aktivně účastnil univerzitního života. Nejen pro svůj laskavý přístup a obrovský nadhled nám bude moc chybět,“ řekl současný rektor Martin Procházka, který Jařaba zažil za sametové revoluce jako student.

Jako rektor Univerzity Palackého se Josef Jařab zasloužil o zásadní proměnu školy i jejího ducha. Univerzita Palackého se díky němu dokonce stala v květnu 1990 první vysokou školou v tehdejší Československu, která udělila čestný doktorát prezidentovi Václavu Havlovi.

V poslední době Jařab citlivě vnímal přerod vlastenectví v nacionalismus v Americe i v Evropě, kdy podle něj emoce jsou silnější než argumenty. Analogii viděl i ve školách. „Vysoké školy by měly připravovat novou generaci pro spolupráci, ne pro konkurenci. Vysoké školy nemáme pro boj s ostatními. Konkurenceschopnost není nejdůležitější a jako životní meta je dokonce nebezpečná,“ tvrdil. Josef Jařab je autorem řady knih a překladů, své vzpomínky na dobu, kdy stál v čele univerzity, shrnul v roce 2018 v knize Rektorská rozpomínání. V roce 2019 měl premiéru i filmový dokument o Josefu Jařabovi Homo academicus, který natočil režisér Martin Müller v koprodukcii s Českou televizí.

Mše za zemřelého Josefa Jařaba se konala 9. května v kostele svatého Mořice v Olomouci.

Josef Jařab (1937–2023)

První polistopadový rektor Univerzity Palackého a profesor americké a anglické literatury na filozofické fakultě. Rektorem byl dvě volební období v letech 1990–1997. Zastával rovněž prestižní funkci rektora Středoevropské univerzity v Budapešti a ve Varšavě. Jako profesor hostoval i na Harvardově univerzitě v USA. V 90. letech byl čtyři roky městským zastupitelem a dva roky radním města. V letech 1996–1998 a 2000–2006 byl senátorem Parlamentu ČR. Zařadil se mezi první laureáty Ceny města Olomouce.



Tipy na kulturu a výlety



● Tři andělé v Bílé Vodě

Barokní zpěvy v podání andělských hlasů Pavly Radostové, Lucie Netušilové Karafiátové a Markéty Klaudové Böhmové představí duchovní hudbu převážně z dílny francouzských autorů. Předlohou pro uvedená koncertní díla jsou tzv. lamentace – soubor starozákonních textů, které se už od středověku dočkaly mnoha zhudebnění a jsou určeny pro Svatý týden, jedná se tedy o sadu děl hraných na Zelený čtvrtek, Velký pátek a Bílou sobotu. Ve Francii byly zejména v baroku velice populární.

Tipy na kulturu

● Nářez

Zcela nevšední výstavu nabízí od začátku června zámek Úsov. K vidění jsou řezy různých dřevin a také zajímavé fotografie zachycující nevratné momenty v barevnosti a tvaru těchto dřevěných výřezů. Cílem výstavy ale není ukázat, jak která dřevina vypadá, naopak jsou zde záměrně prezentovány kusy barevně a tvarově ovlivněné houbami, rozdrojeními, zásahem člověka nebo dalšími faktory, které se na řezu projeví. Autor výstavy Monty Václav Kappel se věnuje rizikovému kácení stromů a mnohdy podle svých vlastních slov žasne nad obrazem, který se mu na pařezu objeví. Proto se rozhodl ukázat tuto krásu i dalším lidem. Barvy a tvary na čerstvém řezu stromů jsou pomíjivé, vysycháním dřevěná kola popraskají a vyblednou. Tento proces může trvat i několik let, ovšem největší změny proběhnou v prvních týdnech po kácení. Aby bylo možné zachytit tyto nevratné obrazce alespoň na fotografiích, musí se jednat rychle. Kola, mnohdy náročně odřezávaná těsně nad zemí, je třeba obrousit ještě za mokra. To je technologicky poměrně složité, protože čerstvé dřevo brusný papír brzy zalepí. Přichystat k fotografování dřevěný výřez o průměru například 80 cm tak může být práce i na několik dní. Autor připravoval výstavu dva roky a soubor neustále rozšiřuje. Výstava Nářez začíná 2. června a potrvá až do konce roku, návštěvní doba zámku Úsov je během května a června od úterý do neděle v čase od 9 do 18 hodin, vstupné na výstavu, která je součástí prohlídky nádvoří (strašidelný labyrint, středověká herna), je 50 Kč, snížené 30 Kč.



● Mandalý ve větru v Olomouci

Jak jsme vás již v předchozím vydání seniora informovali, Arcidiecézní muzeum Olomouc se po delší, tříleté rekonstrukci opět otevřelo veřejnosti a na zahájení nové sezony připravilo výstavu Mandalý ve větru | Umění tibetského buddhismu. Exponáty si vypůjčilo ze sbírky Národního muzea – Náprstkova muzea. Tak jako kdysi, v dobách dávno minulých, jezdili křesťanští misionáři do Tibetu přesvědčovat místní obyvatele o vnitřní síle svého náboženství, nechává se náš moderní svět čím dál častěji inspirovat

filosofií východních náboženství. Nyní se duchovní umění tibetského buddhismu na čas stěhuje do budovy bývalého kapitulního děkanství – dnešního olomouckého Arcidiecézního muzea. Návštěvníci mají možnost vidět reprezentativní výběr z rozsáhlé sbírky Náprstkova muzea. Jedná se o 150 uměleckých artefaktů, většinou malby, drobné votivní obrázky a plastiky.

V průběhu staletí se tibetské umění vyvíjelo a vznikaly také specifické, regionální styly. Skvostná malířská a sochařská díla byla tradičně součástí interiérů klášterů a bohatých obydlí. Ke každodenní lidové náboženské praxi pak sloužily drobné malby vkládané do škapulířů nebo hliněné obětiny. Název výstavy Mandalý ve větru je svým způsobem slovní hříčkou – Evropan si ji okamžitě spojí s Tibetem, jeho kulturou a náboženstvím. Výstava bude přístupná až do 27. srpna a určitě stojí za zhlédnutí. Arcidiecézní muzeum je otevřeno po celý rok, vždy od úterý do pátku, v čase od 10 do 18 hodin.



● Grandiόzní muzejní noc aneb muzeum v zři reflektorů

Společenský život v Šumperku se dříve odehrával mimo jiné na jednom speciálním, avšak tehdy celkem tradičním místě – v hotelu Grand. Právě tam se pořádaly dnes již legendární taneční večery. Díky šumperské muzejní noci můžete nyní jeden takový večer zažít znovu. K tanci i poslechu zahraje hudební skupina JKP – Jakub Knápek a přátelé, jejíž členové v hotelu Grand opakovaně účinkovali. Vystoupí profesionální tanečníci Veronika a Jiří Burdovi i taneční skupina Pouštní růže. Dětem i dospělým své umění předvede kouzelník Karel Pomahač. Během večera bude možné navštívit několik výstav včetně výstavy Hotel Grand, která letošní muzejní noc inspirovala. Akce pak vyvrcholí módní přehlídkou společenských šatů ze 70. let. K příjemně strávenému večeru patří neodmyslitelně také

dobré jídlo a pití, kterého bude díky šumperským a zábřežským stánkům dostatek. Můžete se tak těšit na příjemný zážitek, během něhož se propojí historie se zábavou. Muzejní noc v Šumperku se uskuteční 9. června v čase od 18 do 22 hodin.



● Současné umění v Jeseníku

Za uměním se můžete v červnu vydat i do jesenické galerie a poznat její projekt Současné umění pro Jeseník, zaměřený na rozvoj a šíření současného umění. Galerie spolupracuje s ceněnými českými umělci a jejich tvorbu pak v rámci tohoto projektu vystavuje ve svých prostorách. Nyní představuje zajímavé práce Adély Součkové, české umělkyně žijící mezi Berlínem a Prahou, kde vede Ateliér malířství na Akademii výtvarných umění. Na výstavě jsou k vidění její malby a kresby na přírodně barvených textilech, textilní objekty, video projekce a instalace. Autorka vychází z témat, jako je příroda, ekologie a různé naléhavé společenské otázky a mezilidské vztahy. Výstava potrvá do 15. července, zázemí galerie se nachází v prostorách Turistického informačního centra (Katovna) Jeseník na ulici Palackého, otevřeno je vždy od pondělí do pátku v čase od 13 do 17 hodin a také každou sudou sobotu od 10 do 13 hodin, vstupné je dobrovolné.



● Vyznání růžím

Kdo by neměl rád květiny a k tomu ještě samotnou královnu mezi nimi – růži! Přijďte se podívat na největší výstavu těchto vznešených krás, pořádanou každoročně v Olomouci. Jedinečný areál rozárie na třídě 17. listopadu ožije díky festivalu Vyznání růžím. Během akce ho budou zdobit tisíce keřů růží v plném květu. Návštěvníky čeká rozkvetlá podívaná v unikátní růžové zahradě s bohatým doprovodným programem v podobě floristických show, rostlinolékařských přednášek, okouzlujících květinových objektů a workshopů. Kvetoucí růžové keře, smyslné vůně a nespočet barevných odrůd, to je výstava Vyznání růžím, která se letos koná od 10. do 11. června, v pátek v čase od 9 do 18 hodin, v sobotu pak od 9 do 17 hodin, základní vstupné činí 110 Kč.



● Festival Moravské divadelní léto

Od poloviny června až do jeho konce můžete zavítat na open air festival Moravské divadelní léto v Olomouci. Na programu budou oblíbené divadelní hry, muzikály, představení pro děti a mnoho dalšího. Hlavní scéna se odehraje ve Smetanových sadech u oranžerie a doplní ji odpočinková zóna, kde budou probíhat doprovodné aktivity. Dvoutýdenní program zahájí Balet gala, ve kterém se představí balet Moravského divadla společně se studenty Taneční konzervatoře Brno. Ateliér Moravského divadla Olomouc připraví výtvarné a dramatické dílny, fotokoutek a malování na obličej pro děti u dětských Minioper – hudebních pohádek autorů Uhlíře a Svěráka. Během festivalu proběhnou i dvě derniéry, při kterých se diváci budou moci netradičně rozloučit s operetou Mamzelle Nitouche a činoherní komedií Jméno. Program doplní komedie britského dramatika Robina Hawdona Dokonalá svatba, divadelní

kvíz o ceny a zakončí jej muzikál souboru opery a operety Noc na Karlštejně. Příjemným zpestřením bude tradiční stand up show Děláme to ve třech ve složení Honza Ťoupalík, Roman Vencel a Karel Pomahač a vystoupení pouličních umělců. Divadelní léto proběhne letos od 15. do 28. června ve Smetanových sadech v Olomouci. Začátky představení pro dospělé jsou od 19:30 hodin, představení pro děti začíná v 10 hodin. Vstupenky zakoupíte na webových stránkách Moravského divadla Olomouc nebo také na jeho pokladně.

Program je následující:

čt 15. 6. – Balet gala
so 17. 6. – Miniopery
ne 18. 6. – Splašené nůžky,
po 19. 6. – Mamzelle Nitouche / derniéra
út 20. 6. – Dokonalá svatba
čt 22. 6. – Divadelní kvíz
pá 23. 6. – Stand up Děláme to ve třech
so 24. 6. – Miniopery
so 24. 6. – Jméno/ derniéra
ne 25. 6. – Splašené nůžky
po 26. 6. – Sluha dvou pánů
út 27. 6. – Sluha dvou pánů
st 28. 6. – Noc na Karlštejně



Tipy na výlety

● Mladečské jeskyně – rituální pohřebiště kromaňonského člověka

V Olomouckém kraji je několik možností, kam vyrazit na výlet do jeskyní, a ty v Mladči, nedaleko Litovle, jsou jedny z nejhezčích. Jeskynní komplex se nachází v chráněné krajinné oblasti Litovelské Pomoraví. Složitý labyrint chodeb a domů s bohatou krápníkovou výzdobou vznikl ve vápencovém vrchu Třesín. Jeskyně v dávné době sloužily jako rituální pohřebiště kromaňonského člověka, z doby před více než 31 tisíci lety. Proto zde také bylo nalezeno velké množství kosterních pozůstatků a nálezů unikátních kostěných hrotů, oštěpů apod. Expozici o kromaňoncích můžete nyní vidět v jeskyni zvané Dóm mrtvých, která ztvárňuje rituální obřad s figurínami pravěkých lidí. Mladečské jeskyně byly objeveny v první polovině 19. století při otevření lomu na vápenec pro stavbu silnice z Olomouce do Mohelnice a ještě v průběhu 19. století v nich zahájil Josef Szombathy, kustod vídeňského muzea, rozsáhlé archeologické výkopy. Jeskyně jsou během května přístupné vždy od úterý do neděle, v čase od 9 do 16:30 hodin, vstupné činí 160 Kč, snížené 130 Kč.



● Hudba na hradě

Ke konci června máte jedinečnou příležitost užít si skvělý hudební zážitek ve Šternberku, a to přímo v areálu majestátního hradu. Večer se zde odehraje koncert skvělého seskupení HRADIŠŤAN & Jiří Pavlica se speciálním hostem Pavlem Helanem v doprovodu dětského sboru Základní umělecké školy Šternberk. Hradišťan & Jiří Pavlica je osvědčenou značkou, svým fanouškům předává vždy hudbu na vysoké umělecké i interpretační úrovni, s širokým žánrovým záběrem a netradičním repertoárem, jehož hlavním inspiračním zdrojem je zejména lidová tradice. Uměleckým vedoucím Hradišťanu je od roku 1978 Jiří Pavlica, tvůrčí osobnost, houslista a hudební skladatel, jehož autorská tvorba v posledních projektech tohoto seskupení zcela převládá. Koncert se odehraje 28. června od 19 hodin, vstupenky jsou za 490 Kč, přičemž jsou v prodeji k sezení, nikoli však na konkrétní sedadlo.

● Cyklobusy Prostějov 2023

Máme tip pro všechny nadšence cykloturistiky. Dopravci FTL – First Transport Lines a Arriva ve spolupráci s městem Prostějov připravili pro sezonu 2023 další ročník provozu cyklobusů. Můžete tak vyrazit na příjemný výlet hanáckou krajinou. Autobusem se necháte dovézt na určené místo, odkud pak s kolem vyjedete po vámi vybrané trase.

Cyklobusy jezdí pravidelně od dubna až do konce září 2023, o sobotách, nedělích i o svátcích, na těchto trasách:

- 780432** Prostějov – Protivanov – Boskovice
- 780434** Prostějov – Buková – Protivanov
- 780843** Prostějov – Plumlov – Drahaný – Rozstání, Baldovec – Jedovnice
- 780848** Prostějov – Olomouc – Mladeč, Sobáčov – Mohelnice – Loštice – Bouzov
- 920844** Přerov – Valašské Meziříčí – Bílá, Bumbálka

Kapacita přívěsného vozíku je cca 20 až 26 kol, proto je nutné si jízdenku koupit v předprodeji, tím máte automaticky k jízdě zaplacenou a rezervováno i místo pro kolo. Kolo je nutné uzamknout vlastním zámekem, před jeho naložením do přívěsného vozíku je potřeba z kola odejmout a s sebou do autobusu vzít cenné věci (světla, pumpičky, tachometry, tašky na nosiči, dětské sedačky a vše, co by mohlo poškodit jiná kola v přívěsu). Aktuální informace, dny a časy odjezdů i ceny jízdného zjistíte na infolince IDSOK na tel. 588 88 77 88 nebo Arriva tel.: 725 100 725 a také na webových stránkách: www.idsok.cz/system-idsok/prehled-cyklobusu-v-ol-kraji/

● Bílý kámen 2023

Také jste se už nemohli dočkat, až se letos otevře vojenský prostor Libavá? Cyklo-turistická akce Bílý kámen umožňuje každým rokem vyznavačům cyklistiky i turistům poznání zajímavých míst jinak celoročně uzavřeného vojenského prostoru. Letos se uskuteční v sobotu 17. června. Hlavním pořadatelem je folklorní soubor Haná Velká Bystřice, město Velká Bystřice, Okrašlovací spolek Lubavia a obecní úřady přilehlých obcí. Cyklisté i turisté si mohou vybrat jedno ze vstupních míst: v obci Mrsklesy, Hlubočky, na Smilovském mlýně, v Městě Libavá, Nových Oldřůvkách, nad obcí Luboměř pod Strážnou, na Zeleném kříži, v Kozlově, nad obcí Velký Újezd a Daskabát – detailní mapové umístění každého vstupu je zakresleno v příloze na webových stránkách akce: <http://bilykamen-libava.cz/>. Zde po úhradě vkladu 100 Kč obdržíte propozice a mapy se zakreslenými komunikacemi, po nichž je možné se ve vojenském prostoru pohybovat. Vlastní trasy si volí každý podle svého zvažení, fyzické zdatnosti či zájmu, které lokality chce navštívit. Je vhodné tento záměr si připravit dopředu, proto je nová mapa účastníkům k dispozici na webových stránkách minimálně měsíc před akcí, včetně popisu návrhu celé řady možných tras.

● RunCzech Mattoni 1/2Maraton Olomouc 2023

Pokud jste aktivní sportovci, nebo jen fandové, určitě vás nadchne další ročník Mattoni půlmaratonu, který se tradičně koná v půlce června v Olomouci. Běhání přináší jedinečnou možnost překonávat sám sebe. Připravit se, vytrvat a dokončit půlmaraton je jedinečný, vzrušující zážitek. Přijďte si užít senzační atmosféru jednoho z nejoblíbenějších půlmaratonů v České republice. Zúčastnit se může každý, ať už se postavíte jako vytrvalec na startovní čáru, nebo budete fandit za páskou a pomůžete tak dodat tu správnou náladu všem běžcům. Ne náhodou se právě do Olomouce vrací maratonští závodníci rádi – líbí se jim město i atmosféra celého závodu, kterou spoluutváří skandující diváci. V rámci Mattoni 1/2Maratonu se kromě obvyklého běhu na 21 km uskuteční i štafeta čtyřčlenných a dvoučlenných týmů, pro rodiče, prarodiče a děti jsou připraveny tradiční dm rodinné běhy – Rodinná míle a Bambini run, vysokoškoláci a jejich profesori okusí Běh o pohár rektora UPOL. 1/2Maraton Olomouc se letos koná 17. června, všechny závody startují z olomouckého Horního náměstí, jejich startovní časy jsou v 19 hodin, Rodinná míle se běží odpoledne v 17 hodin a Bambini run v 17:45.



● Na farmářské trhy i za historií do Mohelnice

Mohelnice je sympatickým moravským městem s mimořádně dlouhou historií a příjemnou současností. Vypravit se sem můžete třeba v neděli 18. června, kdy se tu na náměstí Svobody konají od 9 do 13 hodin farmářské trhy. Pořádá je spolek Moravské trhy, který stojí za pravidelnými

trhy také v dalších moravských městech. Farmářské a řemeslné trhy v Mohelnici nabízejí tradičně chutné a lákavé regionální produkty. Dá se zde nakoupit ledacos dobrého a užitečného do kuchyně, jako jsou domácí uzeniny, moravské i zahraniční sýry, džemy, domácí sirupy, koření, nakládaná zelenina a další dobrotky, ale také různé řemeslné a rukodělné výrobky, kožené brašny, opasky, peněženky, drobné šperky a podobně. Po nákupu si můžete prohlédnout centrum města, kterému dominuje 72 metrů vysoká středověká městská věž. Z ní je hezký rozhled do okolní krajiny. Vstupenky zakoupíte v městském informačním centru. Výstup bude ovšem vyžadovat menší sebezapření, věž má osm poschodí, k výstupu slouží kulatá věžička s 36 pískovcovými točitými schody a k nejvyššímu poschodí pak vede 136 schodů dřevěných. Ve čtvrtém podlaží je zvonice, v šestém poschodí hodiny a také cimbály, které odbíjejí čas. Věž sousedí s gotickým kostelem sv. Tomáše Becketa, který se pyšní třeba vzácnou renesanční sochařskou výzdobou. V Mohelnici je i renesanční kostel svatého Stanislava a městské muzeum, kde můžete vidět například poklad pražských grošů. A kdyby náhodou už vládlo pravé letní počasí, můžete výlet završit na tzv. mohelnickém Bagru, což je nedaleká pískovna – dvě propojená jezera, v létě hojně navštěvovaná milovníky přírodního koupání z blízkého i vzdálenějšího okolí.



● Musorgskij, Mahler a Beethoven v augustiniánském klášteře

Ve Šternberku mají úžasné místo k pořádání kulturních akcí, například výstav, ale především koncertů klasické hudby. Je jím bývalý augustiniánský klášter, který díky výborné akustice nabízí posluchačům výjimečné hudební zážitky. Jeden takový přednese milovníkům vážné hudby na konci června soubor PhilHarmonica Octet. Na koncertu nazvaném podle slavného hudebního díla Obrázky z výstavy se necháte unášet vznešenou hudbou Modesta Petroviče Musorgského, Ludwiga van Beethovena a Gustava Mahlera. Titulní Musorgského Obrázky z výstavy jsou jedním z jeho nejhranějších děl. Soubor skladeb vznikl na počest výstavy výtvarníka a architekta Viktora Hartmanna. Musorgskij zhudebnil deset jeho obrazů, které pak spojil

do jednoho celku. Dále zazní skladba Gustava Mahlera Blumina a skvělý Oktet Es dur pro dechové nástroje Ludwiga van Beethovena, který je virtuózní exhibicí všech nástrojů oktetu. Zhruba hodinový koncert se koná 29. června od 20 hodin a je součástí festivalu Klášterní hudební slavnosti 2023. Návštěvu hudebního večera je možné spojit i s předchozí prohlídkou kláštera, jehož součástí je i stálá výstava Ecce homo – zážitek tak trochu z jiného soudku, na který se asi nechá nalákat zejména část návštěvníků.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2023
ČERVEN**

14.00 hod. / 80,-

ČT	8. 6. MUŽ JMÉNEM OTTO	T
PO	12. 6. SLUŽKA	O
ČT	22. 6. KORZET	T
PO	26. 6. TÁR	T

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL



Marinády na gril

VOŇAVÉ ŽAMPIONY

16 větších žampionů
150 g riccoty
150 ml olivového oleje
4 stroužky česneku
Lžice sójové omáčky
2 lžičky tymiánu
½ lžičky drceného kmínu
Sůl, pepř

Česnek utřete se solí a pepřem, přidejte olej, sójovou omáčku, koření a dobře promíchejte. Žampiony dobře očistěte, není nutné je loupat a naložte do připravené marinády, minimálně na 3 hodiny, ale klidně i přes noc. Marinádu neotírejte a žampiony rovnou připravte na rozpáleném grilu. Před koncem grilování dejte do každé žampionové mističky rozehrát kousek sýru riccota. Podávejte se zeleninovým salátem.

MEDOVÉ KREVETY

600 g větších krevet
4 lžice másla
2 lžice medu
2 lžice olivového oleje
1 šťáva z jednoho citronu
4 stroužky česneku
Špetka zázvoru
Špetka chilli
Sůl

Máslo zvolna rozpustíte v rendlíku a rozmíchejte v něm med a olej. Přidejte utřený česnek, koření a citronovou šťávu a dobře promíchanou marinádu nechte vychladnout. Omyté krevety naložte do marinády na 2 hodiny. Grilujte na rozpáleném grilu asi 5 minut z každé strany a potřete zbytkem marinády. Podávejte s křupavou bagetou.

JABLEČNÉ KOTLETY

6 plátků vepřové kotlety
100 ml jablečného džusu (100%)
50 ml sójové omáčky
1 menší cibule
2 stroužky česneku
Lžice třtinového cukru
Sůl, pepř

Kotlety nařízněte, mírně naklepejte, osolte a opepřete. Na marinádu smíchejte utřený česnek, nadrobno nakrájenou cibuli, sójovou omáčku, džus a cukr. Kotlety nechte naložené minimálně 12 hodin. Před grilováním marinádu z kotlet trochu otřete, kousky cibule by se spálily. Grilujte asi 6 minut z každé strany. Podávejte se zeleninou nebo lehkým bramborovým salátem.

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



**Drahomíra Pavlišťíková, 85 let
Přerov**

Velkou radost mi udělaly děti, a když se mi narodil syn, byla jsem nejšťastnější na světě. Manžel byl taky šťastný, že má syna, a hned poslal svým rodičům telegram: „Máte vnuka.“

Nejvíc se těším, až mě navštíví dcera se snachou, tři vnučky a tři pravnoučata.



**Alois Březina, 82 let
Přerov**

Největší radost mám z toho, že se daří mým sedmi pravnoučatům a že se mají čile k světu.

Na co se těším? Velkou radost by mně udělalo manželčino zdraví. Moc bych si přál, aby byla zdravotně v pořádku.



**Ladislav Ministr, 72 let
Pavlovice u Přerova**

Vždycky jsem měl rád sport, často a rád jsem jezdil na kole, chodil na fotbalové zápasy. To byla má velká radost.

Těším se na léto. Mám rád teplo, velmi rád sedávám venku, na sluníčku, v přírodě. I s návštěvou, která za mnou jezdí, sedáváme rádi venku. Taký se těším na fotbal. Na hřiště to mám kousek, tak se půjdu podívat na každý zápas.



**Josefa Pekná, 93 let
Pavlovice u Přerova**

Největší radost jsem měla, když se mi narodil první syn. Potom se mi narodil ještě jeden. Mám dva syny.

Těším se na setkání se svými přáteli a na mou velkou kamarádku, na kterou velmi často vzpomínám. Moc se na ni těším.

Anekdoty pro vás

„Dědo, proč jste nezavolal doktora, když babička spolkla tu kost?“

„Cože, já neslyším!“

„Proč jste ne-za-vo-lal dok-to-ra!“

„Aha... ona lapala po vzduchu a jak otvírala pusku, já myslel, že zpívá koledy...“

Starší muž prodává chatu na inzerát. Přejde zájemce a diví se:

„V inzerátu uvádíte, že u chaty je i zahrada. Copak to je nějaká zahrada, deset kroků dlouhá a pět široká?“ „No... dlouhá ani široká moc není, ale podívejte se na tu výšku!“

Dvě babky se trumfují:

„Mému vnukovi jsou 2 roky a už chodí.“

„To nic není, tomu mému je 15 a už sedí!“

Babička s dědečkem hlídají vnuka. Bába se ptá dědy:

„Proč ten chlapec nechce spát? Mám mu zazpívat ukolébavku?“

Děda: „Víš co? Zkus to s ním nejdřív po dobrém.“

Píše babička do seznamky:

„Jsem starší vdova s francouzskými holemi a hledám muže se smyslem pro humor.“ Odpověď zní: „Jsem dvacetiletý muž se smyslem pro humor a potřebuji francouzské hole. Na jak dlouho to ještě vidíte, babi?“

Chlápek u doktora: „Pane doktore, já mám asi sklerózu. Dám si večer na okno slanečka a ráno tam není.“ Doktor mu předepíše léky. Chlápek je pravidelně užívá a po týdnu jde na kontrolu, ale stále nic. Doktor mu zvýší dávku a po dalším týdnu chlápek povídá: „Už je to dobrý, on byl přilepený na roletě!“

Kvíz Moravského seniora



Jazyky

1 Ze kterého dnes už vymřelého jazyka vzešly slovanské jazyky?

- ☐ a) praslovanština
☐ b) staroslověnština
☐ c) slovianština

2 Do které jazykové skupiny spadají slovanské jazyky?

- ☐ a) keltská
☐ b) indoevropská
☐ c) helénská

3 Cyril a Metoděj jsou autory kterého písma?

- ☐ a) hlaholice
☐ b) cyrilice
☐ c) alfabeta

4 Který jazyk do západoslovanských jazyků nepatří?

- ☐ a) čeština
☐ b) polština
☐ c) chorvatština

5 Který slovanský jazyk je nejrozšířenější?

- ☐ a) němčina
☐ b) ruština
☐ c) polština

6 Který jazyk nepoužívá azbuku?

- ☐ a) běloruština
☐ b) slovinština
☐ c) bulharština

7 Jak se nazývá obor zabývající se slovanskými jazyky?

- ☐ a) bohemistika
☐ b) filologie
☐ c) slavistika

8 Který z těchto evropských jazyků patří mezi jihoslovanské?

- ☐ a) maďarština
☐ b) rumunština
☐ c) bosenština

Odpovězte na kvízové otázky a soutězte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 12. 6. 2023 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz.

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

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

Řešení z minulého vydání:

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

Výherci: Anna Králová, Olomouc; Jitka Zajícová, Bělkovice-Lašťany; Zdenka Žlebčíková, Prostějov

Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení čtenáři, milí senioři, čas letí jako bláznivý. Je tu červen, měsíce, kdy přichází léto, tolik barev, vůní, chutí, dlouhosálající sluneční svit, zraje jahody, třešně, rybíz a jiné plody. A také dětem končí škola. Vláda nám představila úsporný balíček, nezbývá, než se nadechnout, zvednout hlavu a jít dál. Všechno má řešení, je potřeba se nebát o pomoc si říci, věci nepříjemné řešit s chladnou hlavou a taky se radovat z každého dne, který zde společně travíme. Nic není důležitější než vaše zdraví a osobní pohoda.

MEMORANDUM O SPOLUPRÁCI

Různé, často při nezažatém pohledu iracionální, neopodstatněné, umělé nebo vykonstruované, přehlížené, falešné – i takto je možno definovat současné společenské vztahy napříč všemi generacemi ve stále se zrychlující době. Přesto si myslíme, že prim by měla hrát úcta, morálka, lidská tolerance a přizpůsobivost. To vše nás vede k zamyšlení, jak moc je důležité opečovávat a utužovat mezigenerační vztahy. Stárí je zrcadlo našeho života. Za tímto účelem oslovila předsedkyně Krajské rady seniorů Olomouckého kraje Univerzitu Palackého, Fakultu tělesné výchovy s děkanem Michalem Šafářem, s nabídkou uzavření memoranda o spolupráci. Obě strany se shodly, že je důležité a potřebné v rámci možností rozvíjet a utužovat vzájemné vztahy v oblasti mezigenerační spolupráce a memorandum 17. 4. 2023 stvrdily podpisem.

Do programu celoživotního vzdělávání Univerzity Palackého je zařazeno i studium Univerzity třetího věku, kterého se mohou účastnit zájemci 60+. Vzdělávání má vysokoškolskou (univerzitní) úroveň. U3V při Univerzitě Palackého nabízí jednoleté odborné programy, dvouleté specializované běhy a jednosemestrální programy. Absolvovat tak můžete třeba jazykové kurzy, kurzy úpravy fotografií, Mozek v kondici, Tai chi pro zdraví, Cestu do říše zvuků, Letní školu jógy a spoustu dalších. Kurzy jsou zpoplatněné a kompletní

nabídku programů pro Akademický rok 2023/24, včetně přihláškových formulářů najdete na stránkách Univerzity Palackého v Olomouci a také na www.krsol.cz. Vzdělání je nezcizitelná hodnota.

CO PŘIPRAVUJEME

V minulém měsíci se setkala vedení Rady seniorů ČR se zástupci Českého olympijského výboru za účelem podpory říjnového aktivního týdne sportu. Připravujeme pro vás sportovní soutěž Mölkky – je to originální venkovní hra původem z Finska, vhodná pro každého bez rozdílu věku, pohlaví a fyzické zdatnosti, hrát může 2 a více hráčů. Potřebujete k tomu 12 očíslovaných kuželek a jeden vrhací speciální kolík. Některé kluby v našem kraji tuto hru znají, naším cílem je Mölkky rozšířit v krajích a uspořádat do budoucna celorepublikový turnaj pod záštitou RS ČR a Českého olympijského výboru.

KRAJSKÁ TÁBOROVÁ ŠKOLA V PŘÍRODĚ 2023

V letošním roce jsme spustili nábor velmi brzy a nebylo pro nás překvapením, že se tábor zaplnil do posledního místa rychlostí blesku. První turnus proběhne ve dnech 4.–9. 6. a druhý turnus 11.–16. 6. v Čekyni u Přerova. Více jak 220 táborníků čeká fantastický týden aktivizačního programu v krásné přírodě, skvělé jídlo a luxusní program. Budeme sportovat, soutěžit, kreativně tvořit, besedovat, zpívat, tancovat, relaxovat. Nebudou chybět hosté s překvapením, tradiční setkání s policií, hasiči, celotáborová hra, celodenní tematický výlet bussem, karneval, táborák a nově talkshow režiséra a herce Tomáše Magnuska se Zuzanou Bubílkovou. O tom, jak se nám to vydaří, vás budu informovat v příštím sloupku.

Také se příště dozvíte, jak dopadly Krajské sportovní hry seniorů Olomouckého kraje 2023, které proběhly 30. května a v tuto chvíli mohu pouze konstatovat, že máme přihlášeno bezmála 50 pětičlenných sportovních družstev, dvě družstva ze Slovenska



a jedno z Opolského vojvodství. Sport vás baví a to je moc dobře. Je důležité se hýbat a udržovat v rámci možností svou kondici. Nezapomeňte, že pohyb svědčí i našemu mozku.

BABIČKA ROKU 2023

Tradiční oslava Dne seniorů pod záštitou Olomouckého kraje spojená s krásnou seniorskou soutěží Babička roku je naplánovaná na 5. září 2023, opět se sejdeme na výstavišti Flora. Nezapomeňte, že uzávěrka přihlášek je 20. srpna, podmínkou je věk 60+, propozice a přihlašovací on-line formulář najdete na www.krsol.cz.

Všechny finalistky získají krásné ceny, vítězka bude reprezentovat Olomoucký kraj v celorepublikovém finále se zahraniční účastí v říjnu 2023. Připravený je také bohatý doprovodný program a těšit se můžete na Jiřího Korna a 4TET.

Milí senioři, vážení čtenáři, děkujeme za vaše pozitivní ohlasy na aktivity Krajské rady seniorů, váš názor je pro nás důležitý a motivační. Krajská rada seniorů je tu pro vás a kdyby chtěl některý spolek či individuál rozšířit naše řady, jste vítáni. Přihlášku i spoustu jiných užitečných informací najdete na našich webových stránkách www.krsol.cz Těšíme se na vás.

Mějte krásné prosluněné červnové dny.

Milena Hesová

Předsedkyně KRS

Olomouckého kraje

Místopředsedkyně Rady seniorů ČR

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **VIII. ROČNÍK**

Babička roku 2023

OLOMOUCKÉHO KRAJE

Mediální partner:



senior

úterý 5. září 2023

KRAJSKÉ KOLO V OLOMOUCI

Do soutěže se mohou přihlásit seniorky 60+, přihlášku a propozice najdete na www.krsol.cz

Všechny nominace získají krásné ceny od sponzorů, vítězka bude reprezentovat Olomoucký kraj v celorepublikovém finále.



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a I. náměstka hejtmana Mgr. Ivo Slavotínka

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

Kata seniorů
Česká republika



arriva

HARTMANN

Ondrášková

OLMA

Olomoucký kraj

České dráhy

Vězeňská služba

Česká republika

KIDSOK

Česká republika

Česká republika

Česká republika

MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

HOTEL BRDÝ

ZÁCHRANKA

HOTEL MARS

GS Condor

ANDĚL

211

SENIOR TRAVEL

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

VideoShot

Znovuotevřené Arcidiecézní muzeum nabízí zážitek

Po dvouleté rekonstrukci se v pondělí 24. dubna otevřelo Arcidiecézní muzeum Olomouc včetně románského paláce biskupa Zdíka. Poprvé v novodobé historii jsou zpřístupněna všechna čtyři ramena gotické křížové chodby se středověkými nástěnnými malbami.

„Obdobně pak o patro výš je díky nové lávce nad klenbami ambitu možné projít nejen pozůstatky někdejšího paláce biskupa Zdíka s bohatě zdobenými románskými okny, ale celý ochoz. Navíc po stavebních úpravách v části podkroví někdejšího kapitulního děkanství vznikl prostor pro novou stálou expozici, která přiblíží kulturně-historický vývoj Svatováclavského návrší,“ upřesnil Ondřej Zatloukal, ředitel Muzea umění Olomouc, jehož je Arcidiecézní muzeum součástí.

Opravené muzeum nabízí novou stálou expozici s názvem Zde se nacházíte. Návštěvníci tak mohou vyrazit na virtuální procházku zdejším návrším v pravěku, středověku a novověku. „Už během vývojových aktivit jsme mysleli hlavně na to, aby se lidé bavili a zažili něco netradičního. Na druhou stranu byla důležitá přesnost, dostatek informací a podkladů, které jsme dostávali díky úzké spolupráci s historiky,“ vysvětlil Vojtěch Buday ze společnosti Tasty Air, která vytváří virtuální a rozšířenou

realitu. Jádrem prohlídky Arcidiecézního muzea zůstává stálá expozice Ke slávě a chvále. Tisíc let duchovní kultury na Moravě, a to se všemi dosavadními lákadly – diamanty a smaragdy posázenou monstrancí Zlaté slunce Moravy, vzácnými gotickými sochami Šternberské madony či Křivákovy piety, obrazem Madona s rouškou od Sebastiana del Piomba a samozřejmě zlaceným kočárem kardinála Troyera.

Všechny stavební změny jsou součástí projektu vlastníka objektu, Metropolitní

kapituly u sv. Václava v Olomouci, financovaného z prostředků Integrovaného operačního programu 2014–2020 prostřednictvím ITI Olomoucké aglomerace. Uživatelský komfort pak pomohlo zvýšit více než 35 milionů korun, které Muzeum umění získalo z projektu Integrovaného regionálního operačního programu na využívání sbírkových fondů, jejich restaurování a zpřístupnění v nové expozici i v dalších částech Arcidiecézního muzea.

Foto: Markéta Lehečková (olk)



Stovky lidí pomohly tisícovkám uprchlíků. Kraj jim za to poděkoval

Tisíce dobrých skutků a spokojených duší. To je výsledek více než ročního působení Krajského asistenčního centra pomoci Ukrajině (KACPU) v Olomouci. Hejtmanství se všem lidem, kteří se o to zasloužili, rozhodlo poděkovat, a to formou společného setkání, jež se uskutečnilo v půli května v RCO v Olomouci. Dorazilo na něj zhruba 150 hostů.

„Poděkování si zaslouží všichni lidé, kteří se v KACPU na pomoci

uprchlíkům z Ukrajiny podíleli, ať už třeba tím, že se zapojili do různých sbírek nebo v asistenčním centru přímo pracovali. Jsem na ně moc hrdý,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

Provoz KACPU zajišťovaly všechny složky integrovaného záchranného systému, tedy hasiči, policisté i záchranáři, dále zaměstnanci Olomouckého kraje, Úřadu práce, statutárního města Olomouc, Českého červeného kříže,

Charity a také dobrovolníci, většinově z řad studentů Univerzity Palackého v Olomouci.

„Celkem se do činnosti KACPU zapojilo více než čtyři sta lidí a zhruba šedesát pracovníků přímo z Krajského úřadu Olomouckého kraje. Pro naše zaměstnance šlo o další aktivitu, která podtrhuje zaměření našeho úřadu na společenskou odpovědnost,“ dodal Lubomír Baláš, ředitel Krajského úřadu Olomouckého kraje. (okr)

Hlídáte si hladinu cholesterolu?

Důležitým krokem ve snaze udržet si své zdraví je hlídání hladiny cholesterolu, především pak u seniorů. Jde především o prevenci rizika srdečně-cévních onemocnění. A o čem je vlastně řeč? Cholesterol je tuková látka, kterou máme v těle. Je produkován například v játrech a dalších buňkách nebo získáván z potravy. Plní důležité funkce, jeho vysoká hladina však zvyšuje například riziko srdečního infarktu nebo cévní mozkové příhody. Seniorům se proto doporučuje tuto hladinu pravidelně sledovat a udržovat ji na správné úrovni.

Starší osoby mají větší riziko zvýšené hladiny cholesterolu především kvůli stárnutí, genetice, obezitě, nezdravé stravě nebo sedavému životnímu stylu. Často je pak vhodné přijmout určitá opatření pro udržení jeho správné úrovně. Nejdůležitějším takovým opatřením je jako u mnoha dalších potíží zdravá strava. Doporučení je hned několik. Omezte příjem nasycených tuků, tedy tučného masa nebo uzenin. Místo toho si můžete vybrat libovější druhy masa, ryby, ořechy a semínka. Zvyšte příjem vlákniny, ta vám pomůže snížit hladinu cholesterolu. Do své stravy zařaďte ovesné vločky, luštěniny, ovoce a zeleninu. Zvyšte příjem omega-3 mastných kyselin – tučné ryby jako losos, sardinky nebo makrela, lněná semínka a ořechy. Zcela byste se pak měli vyhnout potravinám, které jsou bohaté na cholesterol. Sem patří vnitřnosti, vaječný žloutek nebo korýši. Vyvážená strava jde ruku v ruce s dostatečnou a pravidelnou fyzickou aktivitou. Nejideálnější je pro seniory chůze, plavání nebo jízda na kole, nemusejí se ale vyhýbat ani posilovacímu cvičení. Kromě toho je důležité kontrolovat další rizikové faktory srdečně-cévních onemocnění, tedy vysoký krevní tlak a cukrovku. Pokud opatření pro snížení hladiny cholesterolu nejsou dostatečná, bývá nezbytné užívání léků na snížení cholesterolu. Lékař by měl ale léčbu pečlivě zvážit a účinky léků sledovat. U seniorů je totiž zvýšené riziko vedlejších

účinků některých léků. U mužů nad 50 let a u žen nad 60 let by měl být cholesterol měřen každý druhý rok. Význam pravidelného sledování hladiny cholesterolu u seniorů je zřejmý, správná kontrola a případná léčba může pomoci snížit riziko srdečních chorob a dalších kardiovaskulárních onemocnění, a tak přispět k udržení dobrého zdraví a kvality života.

A k čemu může v případě dlouhodobě zvýšené hladiny cholesterolu v krvi dojít? Může nastat hned několik možných komplikací a zdravotních problémů, například ateroskleróza, kdy zvýšený cholesterol zapříčiní tvorbu plaků na stěnách cév, ty pak postupně zužují cévy a omezují průtok krve. Pokud se plak zlomí, může způsobit tvorbu krevní sraženiny, která blokuje

cévu a může tedy způsobit srdeční infarkt nebo cévní mozkovou příhodu. Ateroskleróza může ovlivnit také cévy v nohách a jiných končetinách, což vede k perifernímu cévnímu onemocnění. To může způsobit až bolesti při chůzi, špatné hojení ran a v některých krajních případech i amputaci. Vysoká hladina cholesterolu může vést také k tvorbě žlutých, mastných výrůstků nazývaných xantomy. Ty se mohou objevit na kůži, v okolí očí, na kloubech a v dalších částech těla. Raději by si tedy měl každý starší člověk hlídat svou hladinu cholesterolu a podstupovat pravidelné lékařské prohlídky. Změna životního stylu, včetně vhodné stravy, cvičení a případně léčby, může pomoci snížit riziko těchto komplikací a udržet zdravé srdce a celého těla.

	Unit	Low	Optimal	Intermediate	High
Total Cholesterol	mg / dL	< 200	200 – 239	> 239	
	mmol / dL	< 5.2	5.2 – 6.2	> 6.2	
LDL Cholesterol (calculated)	mg / dL	< 130	130 – 159	> 159	
	mmol / dL	< 3.36	3.36 – 4.11	> 4.11	
HDL Cholesterol	mg / dL	< 40	40 – 59	60 – 119	> 119
	mmol / dL	< 1.03	1.03 – 1.55	1.55 – 2.25	> 2.25
Triglycerides	mg / dL	< 150	150 – 199	> 199	
	mmol / dL	< 1.69	1.69 – 2.25	> 2.25	
Non-HDL-C (calculated)	mg / dL	< 130	130 – 159	> 159	
	mmol / dL	< 3.36	3.36 – 4.11	> 4.11	
TG to HDL ratio (calculated)	mg / dL	< 3	3 – 3.5	> 3.5	
	mmol / dL	< 1.33	1.33 – 1.66	> 1.66	

LDL-C (mmol/L) = TC/5.0 - TG/2.2
 Some labs provide non-HDL cholesterol
 calculated from total cholesterol minus HDL-C

Česnek medvědí

Medvědí česnek je vytrvalá bylina s podzemní cibulí. Nadzemní část rostliny dorůstá výšky až 40 centimetrů a nejčastěji má dva nebo tři velké podlouhlé listy. Bílé květy jsou malé a drobné a jsou uspořádány do květenství lichookolík. Nejběžněji ho najdeme na vlhčích, stinných místech, kde často vytváří velmi bohaté porosty. Lidé ho sbírají v listnatých lesích, u potoků nebo na úpatí svahů, pěstovat ho ale můžete také jako okrasnou rostlinu na zahradě.

U nás rozlišujeme dva druhy – česnek medvědí pravý a ukrajinský. Každý má trochu jiný výskyt a odlišují se od sebe tím, že u pravého má květní stopka bradavky a u ukrajinského je hladká. Česnek medvědí vyrůstá časně z jara, v teplejších lokalitách již na konci února, před olistěním stromů a návštěvníky upoutá svou silnou česnekovou vůní. Kvete na konci května a poté listy rychle vadnou.

I když není medvědí česnek chráněný, je třeba respektovat zákonná ustanovení při jeho sběru ve zvláště chráněných oblastech. K využití jako léčivé byliny ho sbíráme pouze mimo tato území. Lidé si ho ale snadno mohou splést

s konvalinkou, která je jedovatá. Záměna je možná hlavně v nekvetoucím stadiu. Spolehlivě ale česnek poznáte, když listy promnete mezi prsty – podle jeho přesvědčivé vůně. Listy pak můžete nasekat a zamrazit nebo pomačkat a naložit do oleje.

VYUŽITÍ

Medvědí česnek je přírodní antibiotikum, antioxidant a také zdroj vitamínu C. Obsahuje vitamíny A, B1, B2 a za zmínku stojí také železo. Užívat ho můžeme preventivně, bývá ale také doporučován například při jarních očistných kúrách. Nejlépe se používá čerstvý, v kuchyni pak všude tam, kde česnek setý a tam, kde vynikne jeho jemná pikantní chuť. Dává se s oblibou do pomazánek, salátů, polévek, másla, nebo do hotového jídla, tak si zachová nejvíce prospěšných látek. Šťávu z listů můžete použít jako repelent proti hmyzu. Medvědí česnek stimuluje tvorbu bílých krvinek, působí močopudně a projímavě, čímž čistí močový měchýř i ledviny. Pomáhá také při revmatických potížích, čistí játra od škodlivých látek a v neposlední řadě má pozitivní vliv na činnost srdce. Při menších

dávkách ho můžete užívat celý rok, má totiž obrovskou sílu, která dokáže člověka postavit na nohy. Je ale zároveň vhodné si uvědomit, že tato bylina se může vzájemně ovlivňovat s některými léky, například s těmi na ředění krve nebo s léky na snížení hladiny cukru v krvi. Proto je důležité toto konzultovat s lékařem. Dejte si na něj ale pozor hlavně v případě, jste-li alergičtí na allicin, pokud vás trápí žlučník nebo slinivka. Zkrátka všeho moc škodí.

KDY MEDVĚDÍ ČESNEK POMÁHÁ:

- při nachlazení,
- při onemocnění horních cest dýchacích,
- při mykózách,
- při vysokém krevním tlaku,
- proti kornatění cév,
- proti nadýmání, zácpě,
- proti střevním parazitům,
- proti závratím, úzkosti a nespavosti,
- před vznikem krevních sraženin,
- před vznikem rakovinového bujení.



Pozor na lákavé nabídky zhodnocení peněz, mohou být podvodné

Procházíme obdobím nepříliš růžové ekonomické situace. Ze všech stran slyšíme, že naši zemi sužuje inflace, energetická krize a další. Tohoto stavu velmi sofistikovaně zneužívají podvodníci, kteří prostřednictvím sloganů a reklam na tato témata cílí a nabízejí velmi výhodné zhodnocení financí za relativně krátký časový úsek. V takovém reklamním spotu neváhají zneužít jméno věhlasné společnosti nebo dokonce i tvář známého člověka. Nabízejí v nich nejen investice do akcií, měny či drahých kovů, ale lákají rovněž do světa kryptoměn. Smůla je však v tom, že ne všichni z nás disponujeme natolik dostačujícími znalostmi problematiky, a velmi snadno se může stát, že si pro svou investici zvolíme právě podvodnou platformu.

Na následujícím reálném případě si přiblížíme, jak může takový investiční podvod probíhat. Poškozený pod vidinou výhodné investice do kryptoměny vyplnil na internetových stránkách přihlašovací údaje. Záhy jej kontaktovala neznámá osoba, která s ním provedla základní registraci na stránkách investiční společnosti. Po provedené registraci uhradil poškozený vklad ve výši necelých 6 000 Kč. Bylo mu také přislíbeno, že jej v následujících dnech kontaktuje investiční makléř. Toto se i stalo a po několika dnech skutečně telefonoval údajný makléř ze zahraničního telefonního čísla a přesvědčil jej, aby si za účelem lepšího investování do kryptoměny vzal u své banky úvěr. Za tímto účelem souhlasil poškozený s instalací aplikace umožňující vzdálený přístup do jeho počítače a přihlásil se do svého internetového bankovníctví. Tímto poskytl neznámé osobě v podstatě neomezenou možnost disponovat s jeho účtem. Navíc této osobě poskytl souhlas, aby prováděla v jeho internetovém bankovníctví různé operace. Falešný makléř proto nejprve převedl částku přesahující 615 000 Kč, která byla poškozenému poskytnuta

z úvěru, jež společně u jeho banky sjednali, na různé směnárny virtuálních měn. Poškozený veškeré převody odsouhlasil. V průběhu další opakované komunikace jej údajný makléř přesvědčil, aby si navýšil již poskytnutý úvěr o další peněžní prostředky až na celkovou částku přesahující 810 000 Kč, která byla beze zbytku převedena na směnárny a využita k nákupu virtuální měny. A závěr? Tato podvodně vylákaná suma se již zpět k poškozenému pravděpodobně nikdy nevrátí. Každý, kdo zvažuje zhodnocení svých úspor prostřednictvím investic, by měl být velmi obezřetný, což především znamená:

- Dávat si pozor na reklamy slibující až podezřele vysoké zisky. Podvodníci si platí reklamní kampaně s odkazy na svoje podvodné stránky. Reklamy se tak mohou objevit i na prověřených webech.
- Než se kdokoliv rozhodne investovat, je dobré, aby si zjistil, jak fungují burzy a různé investiční platformy.
- Ověřit si věrohodnost investičního poradce a nespolehat se jen

na internetové recenze, protože je může napsat kdokoli, tzn. i podvodník.

- Za žádných okolností neposkytovat nikomu vzdálený přístup do vašeho počítače, tabletu nebo mobilního telefonu.
- Chránit své osobní údaje, přístupové údaje do internetového bankovníctví a údaje z platebních karet.

Lenka Vanková,
preventistka Policie ČR

VAROVNÉ ZNAKY EXTRÉMNÍHO RIZIKA NEBO PŘÍMÉHO PODVODU!

- Zní to příliš dobře, než aby to byla pravda.
- Neuvěřitelné zisky a téměř žádné riziko.
- Příslib a záruka, že „vše se vrátí“ a vaše investice je „100% bezpečná“.
- Tlak na nákup investice „hned teď“, jinak třeba promeškáte „příležitost, která přichází jednou za život“.



V Litovli oslavili 15 let seniorklubu

Seniorklub Litovel byl založen v roce 2008 z podnětu tehdejšího starosty města Vojtěcha Grézla. Oslovil svého přítele Josefa Hubáčka a paní Macháčovou a ti svolali první schůzku seniorů. Proběhla diskuze, zda mají občané o seniorklub zájem a jaké činnosti by měl pro ně zajišťovat. Přibližně 50 seniorů zájem potvrdilo, a tak byl seniorklub ustanoven.

Litovelský klub funguje jako komise rady města a přes sociální odbor mu město poskytuje finanční prostředky na provoz a zájmové akce. Významným počinem se stalo, že město poskytlo klubu zázemí - nevyužívanou jídelnu v domě s pečovatelskou službou v centru města. Zde se konají společná setkání a klubovna pojme až 60 osob. Seniorklub řídí sedmičlenný výbor, který organizuje přednášky, besedy, turistické výlety, zájezdy, divadla,

cyklovýlety, sportovní hry... Aktivita seniorů je obdivuhodná a o akce je vždy velký zájem.

Seniorklub aktivně spolupracuje s Krajskou radou seniorů, kde má v předsednictvu i svého zástupce Jaroslava Köhlerovou. Má na starosti organizaci rekondičních a poznávacích zájezdů nejen pro naše členy, ale i pro všechny seniory v Olomouckém kraji. Na krajských sportovních hrách dosahujeme velmi dobrých výsledků a v Zábřehu jsme byli třikrát po sobě první - máme prostě dobré borce!

V roce 2020 se naše Marie Rozmanová stala Babičkou roku Olomouckého kraje a získala i ocenění publika - Babička sympatie. V roce 2019 byla z našich řad i nejstarší Babička roku Ella Konečná. Letošní oslava našeho výročí se konala dne 23. března v koncertním sále na náměstí. Pozvali jsme i přátele

z družebního města Revúca, zúčastnilo se 18 členů. Pozdravil nás starosta města a také předsedkyně KRS Olomouckého kraje a zároveň místopředsedkyně Rady seniorů ČR Milena Hesová. O příjemný program se postaral pan Richard Pogoda - vzpomínkami na působení v divadlech, písněmi V+W, hrou na klavír. Naše tradiční kamarádky ze Slatinic předvedly taneční show. Besedovali jsme, tancovali a pili na zdraví.

Seniorklub Litovel svou činností obohacuje život seniorů a přispívá k aktivnímu životu občanů města. Děkujeme vedení města za podporu klubu. Velké poděkování patří členům výboru za organizování akcí a také za spolupráci a podporu našich aktivit Krajské radě seniorů Olomouckého kraje.

Zdeněk Potužák,
předseda Seniorklubu Litovel

Senioři z Jungmannovy se vydali do Hanušovic

Olomoucké nádraží, scházíme se s kuráží, vedoucí již jména škrtá, Marta zase rady říká.

Celodenní jízdenka – hlásíme u okénka. Ve vlaku již sedíme, vzájemně se bavíme. Hanušovice jsou tady, průvodčí nás vtipně baví. Vystupujeme, jdeme k cíli, trvá to jen malou chvíli. Fasujeme vesty rudé, co to asi s námi bude? Prý je nutná bezpečnost, protože je nás tu dost (33). Průvodce ten všechno zná, občas vtipky prokládá. Historie, postup varu, filtr, horko, chlad, náš cíl je však ochutnat. Ale nejdříve oběd dáme, potom film zase zhlédneme a konečně ochutnáme.

Otázka je vyřčena: „Kdo již dopil?“ Ruka Hany letí vzhůru, její „já“ je první – velmi jasně zazní. Besedujeme, chutnáme, naše díky říkáme. Pěkný dnešní den to byl, šedost nám dnes projasnil.

Za regionální unii seniorů Jungmanova 25, Olomouc zapsala a báseň složila Marie Záhorová



První stovkař v dresu Sigmy byl Leoš Kalvoda

V průběhu jarní části 1. Fortuna ligy 2022/2023 se hned tři hráči (Vít Beneš, Ondřej Zmrzlý, Radim Breite) zapsali do historie našeho klubu jako hráči, kteří za Sigmu odehráli 100 ligových zápasů. Devět hráčů si připsalo i 200. ligový zápas – Oldřich Machala, Jiří Vadura, Martin Kotůlek, Michal Kovář, Josef Mucha, Martin Vaniak, Radim Kučera, Aleš Škerle, Michal Vepřek. A pak je tu samostatná kategorie – Oldřich Machala. Ten jako dosud jediný hráč sehrál 300. a dokonce i 400. ligový zápas.

Prvním hráčem, který dosáhl stovky, byl 15. 3. 1987 při zápase Dukla Banská Bystrica – Sigma ZTS Olomouc (1:0) Leoš Kalvoda. Jak tento hráč s datem narození 26. 3. 1958 vzpomíná na svou kariéru?

„Začínal jsem v Babicích nad Svitavou, to bylo v šesti letech, kde mě trénoval můj otec. Ve čtrnácti letech si mě vyhlídla Zbrojovka, kde jsem potom hrál až do mého nástupu na vojnu. V dorostu jsme tenkrát získali titul mistra republiky, to bylo na úkor Interu Bratislava. Na vojně jsem hrál za Duklu Tábor a v Kutné Hoře. Odtud jsem přestoupil do Přerova, s ním jsme postoupili do třetí ligy a ve dvaosmdesátém jsem potom šel do Sigmy, kde jsem zůstal až do roku 1990. Byl jsem u prvoligové premiéry proti Nitře, kde jsem hrál posledních cca 15 minut, ale od následujícího kola jsem hrával pravidelně v základu,“ vzpomíná Leoš Kalvoda.

V týmu nováčka ligy prý tehdy byla úžasná parta a všichni táhli za jeden provaz. „V době, kdy jsem přišel, tady byli Honza Chladil, Petr Uličný, Jirka

Navrátil, Ladislav Kučerňák... Když se dělalo zápisné nebo po fotbale sedánky, tak bývala taková sranda, že jsem za celý večer skoro nepromluvil, jenom jsem se smál. Jednou jsme třeba měli večírek v restauraci Panorama, to tady trénoval trenér Dočkal. Ten nás chodil kontrolovat, jestli se někde náhodou neseď. A personál nás tenkrát schoval po regálech, všude možné, kde se dalo. A on to celé prošel, a když nás nenašel, tak šel spokojeně pryč a my mohli dál v klidu pokračovat v zábavě. Vzpomínek je strašně moc. Jezdili jsme společně na dovolenou, na Silvestra na lyže, v létě k moři, k Balatonu,“ vypočítává olomoucký patriot.

V roce 1990 Leoš odešel do Rakouska, kde hrál třetí nejvyšší soutěž. Zpět se vrátil v roce 1995: „To si mě vzal trenér

Brückner zpátky do Sigmy jako asistenta a my jsme skončili v lize druhí. Honili jsme se se Slavií o titul a nakonec z toho bylo 2. místo a Pohár UEFA. V sezoně 1999–2000 jsem dostal šanci jako hlavní trenér a to jsme se dostali až do finále letní soutěže Intertoto, kdy jsme oba zápasy s Udine hráli 2:2 a venku v nastavení jsme potom dostali dva góly. Sezonu jsme zakončili na třetím místě a dostali jsme se do Poháru UEFA. To už byli v mužstvu talenti jako Kobylík, Urbánek, Ujfaluši, Heinz, Špiláček... Potom se nám přestalo dařit a byl jsem odvolán. Do Sigmy jsem se vrátil v sezoně 2014/2015, kdy jsem vedl Sigmu v 2. lize a podařilo se nám postoupit do nejvyšší soutěže,“ uzavírá svoje vzpomínky Leoš Kalvoda.

Martin Ponížil



1. národní liga, Sigma Olomouc – Zbrojovka Brno, 1. 4. 1984

PERMICE
23/24

VÝHODNÁ NABÍDKA DO 15. ČERVNA

	VÝMĚNA	NOVÁ
1. kategorie	3000 Kč	3400 Kč
2. kategorie	2050 Kč	2600 Kč
3. kategorie	1650 Kč	2000 Kč
4. kategorie	1200 Kč	1450 Kč



OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



Jak si chránit oči v létě? Důležité jsou brýle i vybavení lékárníčky, říkají specialisté z oční kliniky a optiky Tana

Léto je období, které máme spojené s řadou příjemných aktivit od sportu až po grilování s přáteli. Jenže s létem přicházejí také ostré sluneční paprsky, koupání se v ne zcela čisté vodě, suchý vzduch z klimatizací a jiná rizika pro náš zrak. Specialisté z oční kliniky a optiky Tana vám proto v tomto článku prozradí, jaké pomůcky a přípravky byste měli mít vždy u sebe, aby vaše oči vyšly z letošní letní sezóny bez zbytečné úhony.

KVALITNÍ SLUNEČNÍ BRÝLE JSOU ZÁKLAD

Sluneční brýle k létu neodmyslitelně patří a často slouží i jako stylový módní doplněk. Neměli bychom ale zapomenout na to, že jejich primární role má být ochranná. V létě je sluneční svit velmi intenzivní a paprsky se navíc odrážejí od reflexivních povrchů jako je písek nebo vodní hladina. Pokud se před nimi nechráníme, může to vést až k bolestivé fotokeratitidě či jinému onemocnění očí.

Důležité je si připomenout, že největší riziko pro zdraví představují ultrafialové paprsky, které jsou pro člověka neviditelné. Brýle je tedy vhodné nakupovat v optikách, kde mohou garantovat přítomnost kvalitního UV filtru a navíc nám poradí s výběrem konkrétního modelu v závislosti na našich potřebách a denních aktivitách. Zejména pro sportovní účely je třeba volit takové brýle, které nechrání jen před sluncem, ale také proti náporu větru a minimalizují riziko úrazu očí v případě různých nehod.

JEŠTĚ JEDNOU BRÝLE

Pokud se chystáme zaplavat si v bazénu, měli bychom také používat brýle plavecké. Vyhneme se tak riziku

nepříjemného pálení očí, za nímž stojí chemické látky vzešlé z reakce mezi bazénovou dezinfekcí a organickými nečistotami, které do vody na vlastních tělech přináší plavci. Z čehož mimo jiné vyplývá, že důkladná sprcha před vstupem do bazénu není žádná formalita a nevyplatí se ji šít.

Pokud preferujeme přírodní koupaliště, je třeba volit taková, kde je pravidelně kontrolována kvalita vody, jinak zase riskujeme zdraví kvůli možnému výskytu toxických sinic.

Ani výběr plaveckých brýlí bychom neměli podcenit, aby nám nezpůsobovaly více problémů než užitku. Správné brýle musí dobře těsnit a nesmí docházet k jejich zamřžování. Pro rekreační plavání jsou naštěstí dostupné mnohem pohodlnější i slušivější modely než ty, které nosí závodníci.

V neposlední řadě pak nezapomínejme, že při běžných letních pracích jako je sekání trávy nebo provádění různých stavebních úprav, je více než vhodné nosit brýle ochranné. Samozřejmostí je sáhnout po takových, které jsou určeny pro konkrétní typ práce a disponují oficiální certifikací.



PROTI SUCHÝM OČÍM POMŮŽOU UMĚLÉ SLZY

Nepříjemným vysycháním povrchu oka mnoho z nás trpí bez ohledu na roční období. Příčinou může být věk, různé zdravotní problémy, dlouhodobě užívané léky, ale také například intenzivní práce s počítačem. V létě se ovšem k rizikovým faktorům přidávají ještě klimatizace způsobující vysychání vzduchu v místnostech nebo ventilátory namířené na náš obličej. Podobný efekt má samozřejmě i rychlé proudění větru v přírodě, zvláště pokud třeba chodíme po horách nebo se věnujeme cyklistice.

Řešení spočívá ve zvlhčujících očních kapkách, jimž se často říká umělé slzy. Bohužel není úplně jednoduché poradit, jaké konkrétní kapky vybrat, neboť jejich účinek je vnímaný značně individuálně. Lze ovšem říci, že kapky obsahující konzervanty se hodí pro občasné používání, neboť mají delší dobu životnosti po otevření balení. Potřebujeme-li však oči zvlhčovat vícekrát za den, měli bychom naopak sáhnout po kapkách bez konzervantů, které jsou z dlouhodobého hlediska šetrnější.

OČNÍ PŘÍPRAVKY JAKO SOUČÁST DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKY

Někdy se nevyhneme tomu, že se nám do očí dostanou cizí tělíska jako jsou třeba zrnka písku. Po jejich odstranění můžeme oči ošetřit specializovanými antiseptickými prostředky jako je Ophthalmo-Septonex. Ten se hodí i pro domácí léčbu mírného, nehnisavého zánětu spojivek.

K dostání jsou také speciální oční lékárničky určené pro první pomoc při úrazech oka. Hodí se zejména tehdy, pokud se v letních měsících věnujeme kutilství. Ve zmíněných sadách najdeme mimo jiné speciální roztoky pro výplach očí v případě zasažení žíravými a jinak agresivními látkami.

V případě zranění oka samozřejmě musíme neprodleně navštívit lékaře. Váhat s cestou do ordinace bychom neměli ani tehdy, pokud se nám nedaří domácí léčba běžných potíží, jako je výše zmíněný zánět spojivek. A rozhodně se nevyplácí podceňovat jakékoli pocíťované zhoršování zraku.



Gentleman ve věku 79 let, avšak v dobré kondici, hledá ženu pro trávení volných chvil. Být sám na stáří, nemít si ani s kým promluvit, je těžké. Jelikož je dobrého srdce a zůstal sám, azyl by poskytl klidně i mamince samozivitelce v nouzi. Má-li nějaká hodná seniorka zájem, alespoň jít třeba na kávu a popovídat si, nechť se ozve na tento telefon: 732 439 800.

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

Vdova 65 let ráda pozná muže, který je sám a chce to změnit. Jsem z Olomouce, bydlení mám, ale když si padnem do oka, vše se může změnit. V případě zájmu mi zavolejte nebo pošlete SMS na číslo: 737 608 617

Vdova 72 let 70/165 hledá kutila. Záliby: kolo, zahrada, chata. Řidič vítán. Prostějov a okolí. Telefon 605 045 168

Vdovec 64/187/90 hledá ženu přiměřeného věku k seznámení. Olomouc a okolí. Bývám na vesnici sám. Zavolej. Telefon 608 651 148

Mám všechno, ale přesto mi někdo chybí. Kamarád na výlety, procházky, kafe, divadlo, posezení u ohně ... Jsem z Olomouce, 69 roků, mám ráda humor, knížky, zahrádku. Prosím SMS na tel. 606 314 519.

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Inzerát zašlete poštou na adresu: Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc
nebo e-mailem: redakce@moravskysenior.cz, do předmětu uvést „Seznamka“.

*Zasláním inzerátu dáváte souhlas se zpracováním vašich osobních údajů
pro účely zveřejnění těchto informací v rámci Seznamky.*

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 12. 6. 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: ADD, OKRA, PONTI	NABÍRAT ZOBÁKEM	1. DÍL TAJENKY	IBÍSEK JEDLÝ	MÍSTO, NA NĚMŽ SE SERMUJE	INICIÁLY TENISTY AGASSIHO	ZNAČKA AUDIO- KAZET		VÍKENDOVÁ OBYDLÍ	BÁJNÝ LETEC	CHEM. ZN. POLONIA	ŽACÍ NÁSTROJ		3. DÍL TAJENKY	HOTEL PRO MOTORISTY	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO
ZKYPŘÍT MOTYKOU							BRAMBORO- VÝ PLÁTEK					STAV BEZ SVĚTLA OPRAVNA LODÍ			
ODLOŽENÍ							HARMONIKA ZPĚVNÍ HLASY								
TYP VOZU VOLKS- WAGEN					SOUČÁST KARATE KRÁVA					ITAL. PROD. CARLO ??? A TAK PODOBNE					
MILENEC ZASTAR.						STRUENNÝ NÁSTROJ INIC. FYZIKA TESLY					STAŘEC CHEMICKÁ ZNAČKA HLINKU				
SLOVENSKÉ UKAZOVACÍ ZÁJMENO			NEKVALITNÍ ZBOŽÍ HOV. SEVEŘAN					JMÉNO HERCE JIRÁKA				ALENA DOMÁCKY DRUH PEPŘE			
	INICIÁLY ZPĚVAČKY NAVAROVÉ GÁZA			ČÁSTI ÚST CHARAKTER (KRAJINY)				JEZ						DOSTIHOVÝ PES	BOJOVÉ UMĚNÍ ???-CHI
PŮVODNÍ OBYVATEL NOVÉHO ZELANDU					TĚLESNÁ VÝCHOVA ZKR.						VŠ CHEMIC- KO-TECHNO- LOGICKÁ				
HRANÍM ZÍSKAT											LETADLA ZASTAR.				
INICIÁLY HEREČKY RYBOVÉ			ZÁVODNÍ VYBOR ZKR. CESTOV. POTŘEBA								POCTY PROUD				
	JESTLI SLOVENSKY KULTURNÍ DŮM ZKR.			ŽENSKÉ JMÉNO 7. 11.	INICIÁLY RUSKÉHO PROZAÍKA TURGENĚVA						ROMÁN STEPHENA KINGA			ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY ZKR.	PODĚKO- VÁNÍ
NĚKDO											SPADANÉ LISTÍ				
FRANCOUZ. SPISOVATEL ALEXANDRE ???						INICIÁLY HERCE PELLARA	ZÁLOŽNÍ ZDROJ NAPÁJENÍ ZKR.	ZVUK PŘI BOURČE		BÁJNÝ ČESKÝ KNÍŽE	VOZKA CHEM. ZN. SODÍKU				
	NIČITEL DRAVÁ RYBA OHROŽENÍ								INICIÁLY TENISTKY NAVRÁTI- LOVÉ			ÚDER ROHY JMÉNO ZPĚVÁKA VÍTKA			
TROSKA VOZU					INICIÁLY MALÍŘE RUBENSE SMRŠTĚNÍ				NAPŘÍKLAD ZKR. ČÁST VOZU					ITALSKÉ MĚSTO	OPRANÍ VODOU
DVAKRÁT ZVÝŠENÝ TÓN A						NOČNÍ PTÁK MODLA					PROJEV NE- SOUHLASU PRŮZOR VE ZDI				
MPZ NOVÉHO ZELANDU			TITO RUSKY NUŽE			DÁLNIČNÍ POPLATEK JEDEN PLUS JEDEN						CITOSLOV- CE PÁDU VÝZVA K SOUBOJI			
ŘÍMSKÝCH 502				PŘIDAT ANGLICKY IDENTIFIKAČ- NÍ ČÍSLO ZKR.				ÚČETNÍ DOKLADY CHEM. ZN. NIKLU							
2. DÍL TAJENKY										NALÉZT					
STŘEDO- VÉKÉ SVĚTLIDLO					NEODBOR- NÍK					MLADÉ OBLÍ					

Řešení z minulého čísla: Úspěch je dostat to, co chceš, a štěstí je chtít to, co dostaneš. **Výherci z minulého čísla:** Irena Hudečková, Citov; Mirka Slováková, Šternberk; David Jemelka, 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!

