

moravský **senior**[®]

zdarma

srpen 2023



Jitka Brůnová-Lachmann: Světlo je klíčem k vesmíru

●
Recepty pro vás:
Cuketová sezona

●
Tipy na akce a výlety
v srpnu

●
Kvíz: Jak jste na tom
s matematikou?



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

Život přináší nečekaná překvapení a různé zvraty. Tento úvodník je pro mě příležitostí k obrovskému poděkování. Během června se u mě totiž ze zdánlivě banálních zdravotních problémů vyvinul velký problém a dnes už vím, že mě dělilo několik hodin od smrti. Jen díky pohotovému zásahu mých nejbližších a skvělých lékařů jsem ještě živ. Za záchranu života vděčím doktorům Ivo Marešovi a Daně Moravčíkové, primáři interního oddělení Vojenské nemocnice Olomouc Karlu Navrátilovi, týmu lékařů a sester tamního II. oddělení interny JIP a oddělení denní péče, stejně jako týmu ambulance a skvělému urologovi, profesorovi Vladimíru Študentovi a úžasné rehabilitační sestře Elišce Drábkové. Srdečně všem děkuji za záchranu života.

Moc vás prosím, nepodceňujte varovné signály vašeho těla, jsou moc důležité. Dávejte na sebe pozor.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



14



20

ROZHOVOR 4–7

RECEPTY 20

TÉMA 8–9

ANKETA 21

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

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: 31. 7. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 21. 8. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 4. 9. 2023

Světlo je klíčem k vesmíru a také život, říká Jitka Brůnová–Lachmann

Vnitřní ochoz Červeného kostela v Olomouci skýtá nejen krásný rozhled po vnitřních prostorách rekonstruovaného chrámu, ale také výstavu obrazů Jitky Brůnové–Lachmann – Proměny světla. Podtitul výstavy Kvantová fyzika v obrazech napovídá, že pochopit význam jednotlivých obrazů vyžaduje hlubší ponor do teorie současné matematiky a fyziky. Obrazy Jitky Brůnové–Lachmann, inspirované především matematikou a fyzikou, jsou zatím jediným vyjádřením nové epochy evropské výtvarné kultury 20. a 21. století – tak to potvrdila řada přednášejících na našich i zahraničních univerzitách. Ve středu 21. června proběhla v krásných nově otevřených prostorách Červeného kostela vernisáž obrazů této olomoucké autorky, o níž se toho u nás ví méně, než by se slušelo.

Paní doktorko, jaké jsou Vaše pocity z vernisáže?

Den letního slunovratu se vydařil. Bylo třicet stupňů Celsia, paralelně v Arcibiskupském paláci byl koncert, v Litomyšli také, přátelé se omlouvali ze zdravotních důvodů, přesto přišlo více než 90 návštěvníků. Kurátor výstavy Martin Kučera s milým úsměvem přivítal hosty a vyzval řečníky k otevření výstavy. Po paní ředitelce Ivetě Tulpíkové vystoupil primátor Miroslav Žbánek, který mne překvapil odborným hodnocením. Za vědu potom Miroslav

Hrabovský, vědecký pracovník hvězdárny Pierra Augera v Argentině, za umění Jiří Hastík, umělecký rada UVUO. Hudebním vystoupením osvětlil zahájení výstavy Roman Kubínek se svým triem Ozembouch. Výstava byla doplněna zrcadlem. Tato zrcadla vyrábí optické pracoviště Fyzikálního ústavu AVČR v Olomouci. Čtyři postery z tohoto pracoviště spolu s promítáním laserových laboratoří přiblížily prostředí, z kterého čerpám inspiraci. Optické středisko založil Bedřich Havelka, pokračovateli byli Jan Peřina se svými

studenty, dnes také již univerzitními profesory. Tato vědecká laboratoř má světovou úroveň. Olomouc se s ní může pyšnit. Jmenovaná zrcadla zachycují v Argentině reliktní záření (světlo Velkého třesku před 13,7 miliardami let). Poster pro zrcadlo připravil Jiří Grygar. A mé pocity? Slunce krásně svítilo přes nádherné vitráže, fotony v obrazech zářily. Setkala jsem se s přáteli, radost mi přinesla Jana Mačáková emeritní rektorka UP v Olomouci se svým manželem, radost byla také setkat se se svými studenty a také s rodinou.



Manželé Brůnovi s dcerou Jitkou, sedmdesátá léta



S dcerou Jitkou. Foto Hvězdárna Žebrák

Odkud pocházíte? Jste místní rodačka?

Ano. Jsem z kraje pod Kosířem. Nejraději se vracím, když v kraji začíná vonět heřmánek. To se nejprve zastavím na protivanovském hřbitůvku u babičky Marianny, pak u božích muk na rozcestí nad Repechami a pak dolů do vesnice s malými domky, kde jsem prožila krásné dětství. Ale nezapomenu na krutý osud zdejších vesnic, kdy v roce 1940 Hitler nařídil obyvatelům drahanských vsí, aby táhli jinam. Týkalo se to 23 vesnic a skoro 20 tisíc obyvatel. Z vylidněné oblasti se stala střelnice pro děla a minomety. Po válce sice německé oddíly odtáhly, ale původní vyhnanci se do svých domovů vrátit nesměli. Děla sem totiž přitáhla jiná armáda, ta osvoboditelská. A ruiny chátraly dál. Tak jako ostatní, i já jsem si zachovala silný vztah k rodnému kraji. Klíč ke své cestě do dětství jsem našla ve spojení matematiky s uměním.

Ke kraji svého dětství se vracíte i ve svých verších. Čím se ve Vás spojuje matematika s uměním?

Jsem rodačka z kraje Keltů a myslím, že od počátku zrození světa lze všechno ve vesmíru pojmenovat současně srdcem i rozumem. Vždyť i Kosíř je nejen hromadou kamení, ale současně i moudrým starcem, co se na chvíli vztyčil nad zástupy svého lidu v široké Hané.

Co Vás spojuje s Kelty, dávnými obyvateli tohoto kraje?

Byli to nejen odvážní bojovníci, zruční řemeslníci a pastevcí, ale také výborní astronomové a skvělí počtáři. Vymysleli vlastní kalendář a znali řadu matematických pouček. Uměli žít v přírodě, znali všechno potřebné k přežití v tehdy tvrdých podmínkách střední Evropy. Mohutné opevněné sídliště Leukaristo – dnes Malé Hradisko – bylo nejlidnatějším keltským oppidem. Žilo v něm tehdy na 20 tisíc lidí, kteří ve městě s dlážděnými chodníky a propracovanou sociální strukturou, zanechali dodnes spoustu stop – velké množství střepeů i jiných památek.



Jitka Brúnová uvádí svou výstavu v Červeném kostele



Z olomoucké výstavy

Jak jste se dostala k matematice a fyzice, a ještě k tomu jejich malování?

Můj tatínek byl živnostník a děti živnostníků si nemohly vybírat, co chtějí studovat. Tenkrát jsem měla tyto možnosti: buď zemědělství, nebo matematiku, nemohla jsem totiž na medicínu či nějaký prestižní obor. Tak já jsem si zvolila matematiku, ale jsem za to celý život vděčná. Protože matematiku mám moc ráda, je to vlastně láska mého života. Neustále se učím nové a nové věci a mám z toho velkou radost. Potom jsem několik let učila – tedy 40 let – a vlastně jsem chtěla, aby moji studenti tu matematiku měli taky rádi. Začala jsem si vymýšlet příběhy a kreslila jsem jim na tabuli zkratky, aby to rychle pochopili. A to mi zůstalo. Tady je kolébka všeho, co v životě považuji za důležité.

Po Keltech – kromě bájí a pověstí – mnoho stop nezůstalo. Keltská oppida postupně vymizela a asi proto se nezachovaly zprávy, kam Kelové odešli. Co zůstalo Vám?

Keltové – to je můj kmen. První písemné zmínky o mých předcích jsou z roku 1766 a všechny dokazují, že měli vlastnosti Keltů. Obdivuji, co všechno během svých životů stihli.

Jaké bylo Vaše dětství? Objevila se tam matematika?

Měla jsem krásné dětství, s bratrem Lubomírem jsme vlastně stále žili v přírodě. Rodiče i prarodiče mě naučili dívat se na svět a vidět a rozumět dokonalé přírodě. Jsem jim za toto stále vděčná. S tatínkem jsme pravidelně hráli šachy, v sázce byly ledové bonbony s čokoládou. S rodiči jsme také hráli deskové hry a karty. Na základní škole

jsem milovala slovní úlohy v matematice a různé soutěže. Příroda a škola, to jsou prameny k mému přírodovědnému vzdělání. Matematiku, chemii, fyziku, biologii mám stále ráda, pořád při studiu objevuji něco jiného. V tom je mi nápomocná Vědecká knihovna v Olomouci. Znáám ji od papírových kartiček dodnes.

A výtvarné umění?

Rodiče se obklopovali krásnými vkusnými věcmi, dbali na pěkné oblékání a slušné chování, často jsme cestovali. Na cestách nám připomínali historii, unikátní přírodu a zajímavé osobnosti. V domě jsme měli mnoho knih. Tatínek byl členem Klubu evropských čtenářů a nám dětem nezakazovali číst. Od malička jsme fotografovali a kresbou zaznamenávali to, co bylo unikátní. Na stěnách v místnostech visely kvalitní obrazy, které si přála maminka. Jedli jsme na bílém porcelánu se zlatým proužkem a na stole byl vždy nažehlený bílý ubrus s látkovými ubrusky. Stolovali jsme společně v danou dobu. Tatínek miloval techniku. Její výtvarky startovaly v naší domácnosti včetně jízdy v autě. S bratrem na tatínkově klíně jsme řídili auto od pěti let.

Bydlíte v Olomouci, ale stále jste na cestách, že?

Ano, bydlíme v Olomouci, na Tabulovém vrchu, tam jsme si s manželem Františkem Brůnou postavili domek. Jsme obklopeni růžemi, stromy, ve kterých žije spousta ptáčků. Každý den se raduji, že žijeme v tak krásném městě. Na náměstí dojdou pěšky, přes olomoucké parky jsem jezdila na kole do zaměstnání, po cestě jsem vždy slabikovala jména krásných starých stromů. Můj manžel František byl vrcholový sportovec, mistr světa v házené a stříbrný medailista z olympijských her. Často od nás odjížděl za tréninky a zápasy na dlouhou dobu. Snažil se pak mně i dceři Jitce vynahradiť svou nepřítomnost. Jezdili jsme do Jeseníků nebo na Kosíř, pochutnávali si na objemných pohárech u Dejmal. Vzpomínáme taky na Grill bar na náměstí. A hlavně na dětské hřiště

v parku, tam byly houpačky-lodičky. Dcera Jitka vystudovala VŠE. Mnoho let působila na pozici marketingové ředitelky v prestižní marketingové firmě s výhradním zastoupením selektivní kosmetiky Christian Dior, Boucheron, Sheseido, Sonia Rykiel, Decleor.

Dnes není problém jezdit do zahraničí, jak se Vám po letech jeví Olomouc?

Když vedu návštěvu ze zahraničí Švédskou uličkou, pak na náměstí všichni obdivují historickou architekturu dlouhým povzdechem „Ááááá...“ Každý rok jezdím do světa, tyto cesty mě potom inspirují k další tvorbě, ale každý rok se pak vracím velmi ráda domů, do Olomouce. V Jílové ulici mám mnoho přátel a kávu Dejmal s nimi mohu popíjet na zelené trávě v Kmochově ulici. Měla jsem 43 spolužáků na jedenáctiletce (nyní Slovanské gymnázium). Scházíme se stále díky Jitce Dobešové, která nám rozesílá informace, víme o sobě již od roku 1958. Také pořádáme novoroční výslap na guláš do Posluchova. Radost mi působí vnučka Mária, studuje ve španělské sekci na Gymnáziu Čajkovského, kde pan ředitel Radek Čapka s vyučujícími pro studenty vytvořili velmi přátelské studijní klima. Sama jsem s láskou učila 40 roků, studenty i matematiku mám stále ráda. Každý nový školní rok si z nostalgie chodím poslechnout školní zvonění a aktuality z tohoto prostředí mi přináší vnučka Mária, která navštěvuje v Olomouci uměleckou školu Miloslava Stibora – výtvarný obor. Paní ředitelka Zuzana Hrubošová je dcerou Miloslava Stibora, byl naším oblíbeným profesorem na gymnáziu. Vše se mi vrací v kruzích. Škola je jedinečná! Co všechno se adepti naučí v hodinách i na výletech za uměním!

A vaše malování?

Maluji celý život. Záznamy z cest. Památníky. Na tabulích pro studenty. Obraz je jedinečnou rezonancí lidskosti, není jen kulisou děje nebo konzervou času. Věda. Obdivuji ji v nekonečném vesmíru, transformuji ji, přikládám jí význam, prožívám a stále opakuji vzorce, vztahy, registruji integrály

i derivace opojení, snažím se umocňovat. Na cestách nemám skoro žádná zavazadla, ale kdybych měla proclít své sny, stálo by to tisíce dolarů. Svou techniku jsem nazvala entanglement – provázanost. Provázanost kvantové fyziky, matematiky, filozofie, přírody... Svě obrazy komponuji a promýšlím předem. Obrazy jsou spojeny s mými zážitky. Snažím se zachytit složité axiomy a složité souvislosti tím nejjednodušším způsobem.

Proč jste začala malovat kvantovou fyziku?

Lidé se pravděpodobně vždy pokoušeli rozšířit své obzory tím, že cestovali a objevovali nové a neznámé světy. Při cestách citliví pozorovatelé registrovali a dokumentovali viditelné s autentickým otiskem. Dnes většinu nového zaznamenává kamera. Svět je téměř celý objeven. Ale ani černou hmotu, ani energii, ani chemické reakce nevidíme pouhým okem. Jsou to stále neznámé a neviditelné světy, které čekají na objevitele. Zajímá mne právě tento výjimečný pramen inspirace, který mi poskytuje prostor vědecké pravdy a také prostor jako umělci. Dominantní inspirací je pro mne světlo.

A Váš první obraz?

Evanescentní vlny pro mezinárodní konferenci kvantových fyziků. Od té doby dostávám domácí úkoly z celého světa. Stále studuji, musím rozumět kvantovým mikroskopickým a makroskopickým jevům, nanotechnologii... Snažím se spojovat vědu s uměním.

Co je světlo?

Všichni víme, ale nedokážeme to popsat. Světlo je všudypřítomné, je to elektromagnetické záření. Částici světla pojmenoval Max Planck, a sice foton. Foton je částice trochu hmotná a má vlnový charakter. Max Planck tvrdil, že foton se chová jako živý člověk. Ze všech drah si vždy vybere tu nejkratší. Já znázorňuji fotony skleněnými kuličkami, musím do obrazu vrtat, aby je lepidlo v důlcích udrželo. Foton lze vidět. Receptory lidského oka jsou citlivé na jednotlivé fotony. Nobelovu cenu za fyziku v roce 2022

získali Anton Zeilinger, Alain Aspect a John Clauser za zkoumání provázaných fotonů a experimentů s nimi. To je téma, kterým se zabývá olomoucká optika na UP dlouhou dobu. Profesor Jan Peřina byl spolu s profesorem Teichem z USA oponentem profesora Zeningera. Albert Einstein nevěřil na provázanost fotonů, byl přesvědčený, že to není možné, vymyslel pro to termín „spooky action at a distance“ (strašidelné působení na dálku). Tyto „strašidelnosti“, černé díry, červí díry, gravitační vlny, které předpověděl Albert Einstein a kvantové šifrování, kvantovou metrologii, kvantové počítače mohu malovat proto, že získávám vědomosti v olomoucké optické laboratoři, za což všem děkuji. Provázanost fotonových dvojčat nám přináší informace z hlubokého vesmíru, otvírá další neprobádanou cestu.

Jak byly přijaty Vaše obrazy ve světě vědy?

Velmi mě těší, že nejen prostí lidé, ale i vědci světového jména oceňují vysokou myšlenkovou úroveň a estetiku mých obrazů. Účastním se mezinárodních konferencí vědců. Vystavovala jsem obrazy nejen na vědecké půdě po celém světě. Praha, Paříž, Sydney, Moskva, Stockholm, Siegen, Gimbom, Feinmann Festival 2009, TED x, Boston, Uppsala, San Diego, Rochester N./Y. Loni jsem vystavovala svůj obraz Pocta J. G. Mendelovi v Brně na Mendelově genetické konferenci, bylo tam 430 zahraničních účastníků plus nositelů Nobelových cen. Obraz upoutal americké vědce a už v prosinci 2022 jsem posílala své obrazy do Bostonu. Elektronickou podobu mých obrazů zařadili okamžitě do výuky na univerzitě. O zájmu o mé obrazy svědčí účast i na domácí půdě. Střední školy, Kongresový palác Praha, Meopta Přerov, muzea (Košice, Prostějov, Olomouc), VUT Brno, MFF UK Praha, Fyzikální ústav Akademie věd, galerie, Staroměstská radnice Praha, Příbor – Freud... nelze vše vyjmenovat. Podle J. A. Komenského „umění všech umění je vzdělávat člověka“ – snažím se. Snažím se vzdělávat sebe i své studenty celý život.

A co mi ještě řeknete o Vaší olomoucké výstavě?

Paní ředitelka vědecké knihovny v Olomouci Iveta Ťulpíková vystudovala přírodní vědy. O mně ví, že jsem taky studovala přírodovědeckou fakultu. A také o mých obrazech s vědeckou tematikou. Loni navštívila mou výstavu na mezinárodní konferenci a při plánování programu Červeného kostela zařadila mou výstavu. Výstavu jsem nazvala Proměny světla. Z řady: Blesk, Oheň, Jiskra, Louč, Pochodeň, Svíčka, Žárovka, Výbojka, Laser, Tiché světlo, Sub-Poissonovo světlo, Stlačené světlo, Syntetické světlo... jsem vybrala 25 obrazů pro vernisáž. Na obrazech jsem připomenula vědecké

osobnosti z našeho kraje. Profesory Bedřicha Havelku, Václava Vejdovského, Ottu Wichterleho, Jana Peřinu, Pavla Tománka, opata J. G. Mendela. Dále pak Alberta Einsteina a Maxe Plancka.

Které světlo máte nejraději?

Mám ráda východy slunce, zelené světlo západů slunce, stříbrné světlo měsíce, blesky, polární záři, duhu, zatmění slunce, bioluminiscenci v Indickém oceánu, světlo světlušek, Engandinské světlo ve Švýcarsku, evanescentní vlny za zrcadlem, světlo lidských vztahů, fotosyntézu a světlo života. A nejvíce zlaté světlo maminčiných očí.

Ivana Jenišťová



Jitka Brúnová s dcerou Jirkou (po jejím boku napravo), vnučkou Márinkou (nalevo) a hosty vernisáže olomoucké výstavy



Jitka Brúnová a její obrazy. Foto Hvězdárna Žebrák

Na co musí kardiaci dávat pozor v horkých letních dnech?



Letní měsíce mohou být fyzickou zátěží pro naše tělo. Často to může být náročné období i pro kardiaky. Vyšší teploty mohou společně s dehydratací způsobit rozšíření cév a přivodit tak kolísání krevního tlaku. Pozor by si měli dát pacienti, kteří trpí onemocněním věnčitých tepen nebo srdeční arytmií, zejména pokud prodělali nedávno infarkt. Na druhé straně je léto nejlepším obdobím, kdy lze zdravým a pravidelným pohybem prospět svému zdraví.

V LÉTĚ JE MÉNĚ INFARKTŮ

Mnoho lidí se obává v horkých dnech infarktu. Horké počasí může vést k roztažení cév a tím ke snížení hladiny krevního tlaku. To může způsobit menší výskyt mozkových příhod či infarktů. Paradoxně je tedy více infarktů v zimě, protože chladné počasí klade na kardiovaskulární systém větší nároky. Samozřejmě teplé počasí klade na náš organismus tlak a (nejen) lidé s kardiovaskulárními problémy by měli být na pozoru.

POZOR NA TEPLOTNÍ ROZDÍLY

„V létě by si lidé trpící hypertenzí měli dávat pozor na teplotní rozdíly, které mohou způsobit nebezpečné výkyvy krevního tlaku. Především při přechodu ze silně klimatizovaných místností do venkovního prostředí. Ideální rozdíl mezi teplotou uvnitř a venku by neměl být větší než 5 stupňů,“ říká lékař Michal Vrablík, garant projektu Srdce v hlavě a dodává: „Příliš studená klimatizace není obecně zdravá. Situace může být analogická se saunováním. U kardiaků je důležité se poradit se svým lékařem. Rozhodně se také nedoporučuje skákání do ledové vody, ale spíše postupné ochlazování. Jisté je, že pacienti s onemocněním srdce a cév, kteří berou léky, musí počítat s větší zátěží při horkém počasí.“

Dehydratace může být nebezpečná.

Tělo se vyrovnává s horkým počasím za pomoci jemu vlastních regulačních procesů, jako je rozšíření cév, současně se zvýšeným pocením, se kterým dochází i k úbytku vody a minerálních látek z těla. Tělesná dehydratace může stát za kolísáním krevního tlaku. Navíc některé léky předepisované na snížení krevního tlaku mohou

více odvodňovat organismus. V létě je důležité a nezbytné dodržovat pitný režim v podobě čisté vody či neslazených čajů. Vyhněte se také v příliš horkých dnech pití mnoha šálků kávy či alkoholu, ty odvodňují. Pít by se mělo rovnoměrně po celý den. Ideální je alespoň 2 litry denně. To je pro zdravého člověka bez mimořádné tělesné aktivity nejbližší doporučenému příjmu, ale samozřejmě neplatí to pro všechny. Pijte i když nemáte žízeň, to je důležité především u seniorů, kteří mají menší pocit žízně.

NEBOJTE SE SPORTU

Existuje několik mýtů o tom, že kardiaci by se neměli v létě příliš zatěžovat a sportovat. Samozřejmě, pokud berete léky na tlak či cholesterol a je vám nad 65 let, rozhodně není dobré běžet ve vedru maraton nebo cvičit

v posilovně se silovou zátěží. Pohyb po celý rok je pro celkové zdraví velmi důležitý. S pravidelným pohybem se zlepší výkonnost našeho kardiovaskulárního aparátu, ale také se zlepší funkce cév. Nejen kardiaci mají dobrou šanci prožít delší život v lepší kvalitě.

„Zejména pro pacienty s rizikovými faktory aterosklerózy (vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, vyšší tělesná hmotnost) je pravidelný pohyb nezbytnou součástí jejich léčebného režimu. Navíc vhodný pohyb může pomoci snížit počet léků, které mají předepsány,“ uzavírá Michal Vrablík.

Více o tom, jak bojovat proti vysokému cholesterolu a dalším kardiovaskulárním onemocněním, případně co dělat, když úprava režimových opatření nezabírá, najdete na edukativním webu www.srdcevhlave.cz (ineb)



Nové cyklostezky i propojení se stávajícími

Při vylepšování městské infrastruktury myslí Olomouc také na cyklisty. Větší komfort jim zajistí hned čtyři stavební investice, které už odstartovaly nebo se ještě rozjedou v letošní sezóně. Kromě nich Olomouc realizuje také dílčí opatření pro zlepšení jízdy cyklistů po městě a v oblasti cyklodopravy připravuje další důležité projekty.

Prvním z příkladů je stavba cyklostezky v ulicích Na Vozovce, propojení Kmochovy a Foersterovy. Nový úsek o celkové délce 227 metrů už se staví a dokončený bude letos v září. Díky další velké investici vznikne v Olomouci nejen cyklostezka, ale i nová městská infrastruktura. „V ulici 17. listopadu spojujeme hned několik

staveb. Podaří se tak zrekonstruovat vodovod, dvě autobusové zastávky, postavit chodník a vybudovat nový úsek cyklostezky v délce 660 metrů,“ popsal náročné stavební práce v místě investiční náměstek Miloslav Tichý. Nový úsek cyklostezky povede po pravé straně ve směru od třídy Kosmonautů až po Šmeralovu ulici. Akce za celkových 22 milionů začala počátkem prázdnin a kompletně bude dokončena v roce 2024.

Bezpečněji se pojedou cyklistům i v Jeremenkově ulici. Právě tam město v polovině června zahájilo stavbu, díky které cyklopruhy zajistí lepší spojení v trase od křižovatky s ulicí Pasteurovou až po most přes Bystřici. Úsek

bude mít délku více než čtvrt kilometru a naváže na už hotový úsek, který směřuje cyklisty podél řeky Bystřice Jantarovou cyklotrasou ven z města.

A stavět se bude i v Pavlovičkách. Důležitým projektem v oblasti cyklodopravy je smíšená stezka v ulici Čadova, která povede od ZŠ Gorkého po ulici Chválkovickou.

Nadregionální význam bude mít připravovaná stavba cyklostezky podél železniční trati z Olomouce do Štěpánova s odbočením ve směru na Chomoutov, kolem Hormova dubu a přes říčku Sitku v celkové délce 4,2 kilometru. Na projektu, kde je investorem Mikroregion Šternbersko, se podílí čtyři obce včetně Olomouce.

Studie navrhne stavbu malé zimní haly

Rozhodnutí o velké zimní hale odložili zastupitelé na podzimní jednání. Nezávisle na tom, jestli bude město participovat na soukromém projektu multifunkční haly na Velkomoravské, nebo se vydá cestou obnovy stávajícího zimního stadionu, je však nyní třeba aktuálně řešit vybudování druhé ledové plochy.

Radní proto zadali ke zpracování studii na svatbu malé zimní haly. „Nová malá hala bude navržena tak, aby mohla být propojena s přestavěnou velkou halou, nebo fungovala samostatně a umožnila využít plochu dnešního areálu pro polyfunkční výstavbu a kvalitní veřejné plochy,“ uvedl náměstek primátora Tomáš Pejpek.

„Malou halu s tréninkovou plochou potřebujeme v každém případě. Olomouc je dnes jediné extraligové město, které druhou ledovou plochou nedisponuje. Kvůli tomu také hokejový klub přišel o licenci na mládežnickou hokejovou akademii. Nová stavba nahradí současnou, již dlouhá léta nevyužívanou malou halu, která je nyní určena k demolici. Ať už by se jednalo o variantu s nebo bez zachování velkého zimního stadionu v ulici Hynaisova, zdůraznili jsme v zadání studie, že malá hala musí být soběstačná a na objektu zimního stadionu technicky i energeticky nezávislá, a že od studie



očekáváme představení minimalistického řešení, nikoli velký nákladný projekt,“ vysvětluje investiční náměstek primátora Miloslav Tichý. Zároveň dodává, že podmínkou je také příprava studie, potažmo následného projektu tak, aby řešení odpovídalo očekávané dotační výzvě Národní sportovní agentury.

Nová malá hala by měla sloužit primárně pro tréninky a zápasy hokejové mládeže, bruslení základních a mateřských škol i veřejnosti a pro tréninky krasobruslařů a sledge hokejistů. V případě, že by to výrazně neprodražilo výstavbu malé haly, chtějí radní do konceptu zahrnout také umístění venkovní plochy, která by v létě mohla sloužit pro in-line

hokej a v zimě pro venkovní bruslení veřejnosti.

„Studii bychom měli mít v ruce na podzim letošního roku a ještě do Vánoc bychom ji chtěli projednat v odborných komisích a v radě města. Bude sloužit jako vstupní dokument pro kvalifikované rozhodnutí, jak s prostorem kolem zimního stadionu naložit,“ říká náměstek primátora Tomáš Pejpek. „Na projednanou studii navážeme dalšími stupni projektové dokumentace, které jsou nutné pro provedení stavby a stavební řízení. Cílem je, abychom v roce 2024 získali veškerá potřebná povolení, vysoutěžili zhotovitele stavby a v roce 2025 zahájili výstavbu,“ doplnil náměstek Tichý.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Prosím, ráda bych věděla, kdy už se konečně udělá obchvat mimo Pavlovičky a Chválkovice. JE TO NEÚNOSNÉ, tuhle záležitost znáte. Bydlím tady od 1968 a stále se nic neděje. Kamiony by přece mohly vozit vlaky a lidi do práce autobusy a ne jeden člověk v autě. Prosím, opravdu by s tím nešlo něco udělat do budoucna pro zdraví našich dětí a přírody? Předem vám moc děkuji.

Marie

Vážená paní Marie,
k Vašemu dotazu je třeba na úvod poznamenat, že investorem východní tangenty není město Olomouc, ale stát prostřednictvím své příspěvkové organizace Ředitelství silnic a dálnic

(ŘSD). Nicméně, mohu Vás ujistit, že město v rámci svých možností poskytuje ŘSD veškerou součinnost tak, aby výstavba této důležité stavby mohla být zahájena co nejdříve. Dle nám dostupných informací v současné době probíhá zpracování připomínek stanovených v rámci procesu posouzení vlivu stavby na životní prostředí do dokumentace pro územní řízení. V této souvislosti se jako zásadní problém nyní jeví vyřešení překročení ochranného pásma vodního zdroje společnosti Olma. Bohužel v tuto chvíli Vám nejsem schopen říci termín realizace, zejména právě ve vazbě na průběh územního a následného stavebního řízení.



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

Bobři na Nemilance

Aktivitu dvou rodin zákonem chráněných bobrů na říčce Nemilance v Olomouci řeší aktuálně odbor životního prostředí magistrátu. Bobři v lokalitě nemají přirozené nepřátele, naopak mají dobré podmínky a dostatek potravy. Jde o potomky bobrů, kteří se vraceli do krajiny v rámci záchranného programu bobří populace v devadesátých letech.

Bobři se v Olomouci volně pohybují v ramenném systému řeky Moravy i na přítocích a jsou téměř na všech uzavřených vodách v Olomouci a okolí. „I v tomto případě tak jde o potomky bobrů, které jsme pod vedením profesora Štěrbý vraceli do krajiny v devadesátých letech minulého století,“ vysvětluje vedoucí odboru životního prostředí magistrátu Petr Loyka. První výsadek tohoto druhu proběhl v listopadu 1991, v letech 1991 a 1992 bylo v Litovelském Pomoraví vysazeno celkem 20 bobrů evropských ze severovýchodního Polska, ke kterým v roce 1996 přibyl jeden pár bobrů z Litvy. „Bobři se tak

po mnoha letech vrátili do původního domova, ale jejich počty od té doby výrazně narostly, což je jistě důvodem k zamyšlení nad regulací početních stavů na základě výsledků prací odborníků,“ podotýká vedoucí odboru Loyka.

Zákon chrání bobra i jeho sídlo, což vždy platí pro chráněné druhy a není to jen výsadou bobrů. Magistrát je

připraven poradit majitelům v případě, že jim bobra způsobí škodu. „V souladu s platnou právní úpravou situaci zdokumentujeme tak, aby bylo možné získat náhradu za škodu způsobenou chráněným živočichem a samozřejmě i poradíme s dalším postupem,“ zdůrazňuje vedoucí odboru životního prostředí. Kontakt na odbor životního prostředí je 588 488 352.



Olomouc má titul Obec přátelská rodině a seniorům

Více než jeden milion korun na realizaci aktivit pro rodiny a nejstarší spoluobčany získala Olomouc za úspěch v celostátní soutěži Obec přátelská rodině a seniorům. Vítěze 15. ročníku vyhlásilo v Praze Ministerstvo práce a sociálních věcí. Olomouc byla oceněna jako jedno ze čtyř měst v kategorii těch největších, nad 35 000 obyvatel.

„Je to obrovský úspěch. Ocenění si velice vážíme a poděkování za ně patří všem, kteří se podílejí na zdravém prarodinném klimatu v našem městě,“ vyjádřila radost z úspěchu v soutěži obcí náměstkyně primátora Kateřina Dobrozemská. V soutěži město slavilo úspěch už v letech 2015, 2017 a 2019. „Rozhodně to neznamená, že letošní ocenění je pro nás samozřejmostí. Je za ním a ještě bude spousta práce jak kolegů z magistrátu, tak především ze zapojených neziskových organizací, s nimiž jsme na přípravě opatření pro naše rodiny a seniory spolupracovali, a kteří se nyní do jednotlivých aktivit zapojují,“ přidal se k hodnocení úspěchu primátor Miroslav Žbánek.

Ocenění za město převzal z rukou ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky za město Olomouc na slavnostním vyhlášení v úterý 20. června v Kaiserštejnském paláci v Praze vedoucí odboru sociálních věcí magistrátu Michal Majer. Do letošního ročníku soutěže otevřené všem městům a obcím v Česku se přihlásilo celkem 82 z nich, a to v pěti velikostních kategoriích rozdělených podle počtu obyvatel.

Akce pro rodiny s dětmi a seniory i nová místa setkávání a podpory

Získanou milionovou dotací město využije na realizaci prarodinných a seniorských aktivit, které organizačně zastřeší odbor sociálních věcí magistrátu. „Z větších akcí to bude například den plný her a tvoření pro rodiče s dětmi na Sluňákově nebo



mezigenerační Podzimní stezka poznání s plněním soutěžních úkolů pro celou rodinu. Pro seniory s vnoučaty i rodiče samozivitele budou připraveny také dva jednodenní zájezdy,“ popisuje náměstkyně Kateřina Dobrozemská. Ze získané dotace bude podpořen i pravidelný program pro obě cílové skupiny občanů města v komunitních centrech v Peškově ulici v městské části Povel a v Pavelčákově ulici v centru Olomouce. „Chystáme besedy a přednášky pro rodiče, cvičení či tanec pro seniory, ale i malé děti s rodiči, tvořivé dílny, výtvarné workshopy a další mezigenerační akce. Pravidelný program obou komunitních center by měl být zajištěn od září nejméně do prosince,“ nastínil plány vedoucí odboru sociálních věcí Michal Majer.

V komunitním centru Pavelčáková vznikne i Senior Point jako informační, poradenské a potkávací místo pro nejstarší generaci Olomoučanů. V dalších místech pak celkem pět Family Pointů. „V nich budou rodiče moci v bezpečí třeba nakrmit a přebalit své děti a zároveň získat tipy na výlety, rady a kontakty. Připravujeme

pro ně informační materiály, které tam budou mít k dispozici,“ dodává vedoucí odboru Michal Majer.

Ocenění úspěšným obcím a městům ministerstvo uděluje formou dotace na základě podrobného projektu na podporu aktivit rozvíjejících aktivní rodinný a seniorský život, které municipality zpracují. Přidělené peníze slouží k pořádání různých kulturních akcí podporujících setkávání a aktivní komunitní život, ke vzdělávání veřejnosti, poskytování různých typů poradenství, organizaci seminářů, mezigeneračních aktivit i k rozvoji míst přátelských rodině či seniorům. Veškeré informace o aktivitách města v této oblasti má veřejnost k dispozici na městských webech <https://prorodinu.olomouc.eu>, <https://proseniory.olomouc.eu> a ve čtvrtletníku Olomoucký senior.



Aktivita je podpořena z NDT Obec přátelská rodině a seniorům 2023

Máme na to naslouchat. Město zahajuje průzkum spokojenosti, zapojte se!

Na vašich názorech nám záleží! Abychom je však mohli zohlednit při dalším směřování a plánování rozvoje města, potřebujeme je znát. Právě s tímto mottem rozjíždí město Olomouc další průzkum spokojenosti Olomoučanů s životem ve městě. Odpovídat v anketě, která je k dispozici online nebo v tištěné podobě, je možné do 30. září.

„Cílem šetření je získat zpětnou vazbu od občanů a identifikovat oblasti, které vyžadují zlepšení. Dotazník veřejnosti umožní vyjádřit názory a hodnocení v různých aspektech života, včetně infrastruktury, veřejné dopravy, zelených ploch, kulturních akcí a mnoha dalšího,“ vysvětluje náměstek primátora Tomáš Pejpek odpovědný za rozvoj města. „Výsledky průzkumu nám následně budou sloužit jako důležitý podklad pro plánování a rozhodování o dalším směřování Olomouce jako kvalitního místa pro život,“ zdůrazňuje náměstek.

Dotazník je možné vyplnit až do 30. září 2023. Možnostmi jsou online verze, nebo tištěná podoba ankety. Ta bude k dispozici v Informačním centru Olomouc na Horním náměstí, na detašovaných pracovištích v okrajových částech Olomouce a na vybraných akcích pořádaných městem. „Po dobu trvání průzkumu budou na uvedených místech připraveny dotazníky i sběrné

boxy, kam je bude možné po vyplnění vhodit,“ popisuje koordinátor aktivit místní Agendy 21 Radek Hloch, která průzkum spokojenosti provádí. Prostřednictvím dotazníkového šetření, které je anonymní, je možné vyjádřit například názory na zapojování veřejnosti do plánování a rozhodování města, vyjádřit míru informovanosti o aktivitách města nebo formulovat zájem o budoucí aktivity a osvětové akce.

Aktuální průzkum zároveň navazuje na obdobný sběr dat z roku 2020, který přinesl důležité poznatky o preferencích a potřebách obyvatel města. „Díky tomu bude možné porovnat, co se v posledních třech letech povedlo, a kde má město naopak ještě rezervy,“ objasňuje náměstek Pejpek.

Více informací a elektronický dotazník je na webu anketa.olomouc.eu.

Místa pro vyzvednutí a vyplnění tištěného dotazníku spokojenosti:

Informační centrum Olomouc
Horní náměstí – podloubí radnice
Po – So: 9:00–19:00, Ne: 9:00–17:00
Detašované pracoviště – Černovír
U staré Moravy 1
Po: 9:00–12:00 | 13:00–16:30
Čt: 13:00–16:00
Detašované pracoviště – Droždín
Gagarinova 17A

St: 9:00–12:00 | 13:00–16:30

Pá: 9:00–12:00

Detašované pracoviště – Holice
Náves Svobody 41

Po: 9:00–12:00 | 13:00–16:30

Detašované pracoviště – Chomoutov
Horecká 2

Po: 9:00–12:00 | 13:00–16:30

Čt: 13:00–16:00

Detašované pracoviště – Lošov
Svolinského 15

Út: 9:00–12:00 | 13:00–16:30

Detašované pracoviště – Svatý Kopeček
Sadové náměstí 26

St: 9:00–12:00 | 13:00–16:30

Pá: 9:00–12:00

Detašované pracoviště – Nedvězí
Jilemnického 29

Út: 9:00–12:00 | 13:00–16:30

Detašované pracoviště – Nemilany
Lidická 31

St: 9:00–12:00 | 13:00–16:30

Pá: 9:00–12:00

Detašované pracoviště – Radíkov
Náprstkova 1

St: 13:00–16:30

Detašované pracoviště – Slavonín
Kyselovská 74

Po: 9:00–12:00, 13:00–16:30

Čt: 13:00–16:00

Detašované pracoviště – Topolany
Nedbalova 8

Út: 9:00–12:00 | 13:00–16:30

Zemřel Pavel Horák, bývalý radní města i kraje

Po dlouhodobé nemoci zemřel 17. června ve věku nedožitých 59 let Pavel Horák. Pohřeb se konal 23. června od 11 hodin v katedrále sv. Václava v Olomouci. Rakev poté byla převezena do rodinného hrobu ve Velkém Týnci.

Pavel Horák spojil svůj život s politickým působením v KDU-ČSL, v níž byl zvolen v roce 2009 i místopředsedou. Byl městským i krajským

zastupitelem a radním, působil také jako náměstek primátora a náměstek hejtmána. V letech 2004–2009 byl členem Rady České tiskové kanceláře. Osm let byl Pavel Horák zastupitelem města Olomouce, a to v letech 1994–2002, z toho poslední čtyři roky jako 1. náměstek primátora Martina Tesaříka. V letech 2004–2012 působil jako náměstek hejtmána Olomouckého kraje.



● Červený kostel v Olomouci

Letní akce jsou v plném proudu a není jich zrovna málo. Jako první nás zaujala nabídka Vědecké knihovny v Olomouci a její komentované prohlídky Červeného kostela a foyer. Nově zrekonstruovanou, původně sakrální stavbu knihovna nyní využívá jako místo pro kulturní a vzdělávací akce a poskytuje také prohlídky této rozsáhlé, velmi zdařilé rekonstrukce. Kostel pochází z počátku 20. století a je ukázkou německé cihlové novogotické architektury. Svému účelu sloužil do roku 1961, kdy byl předán pod správu vědecké knihovny jako „dočasný“ sklad jejího knižního fondu. Uloženo zde bylo až do roku 2019 přes 300 tisíc svazků. Rekonstrukci kostela provedl atelier-r pod vedením architekta Miroslava Pospíšila a nové umělecké prvky vytvořil sochař Jiří Dostál. Příchozím návštěvníkům, kteří mají zájem o komentovanou prohlídku, je k dispozici průvodce, kostel je však možné prohlédnout si i bez něj. Vstup je přes nové foyer a je zdarma, rezervace není nutná. V případě konání kulturní či vzdělávací akce se prohlídky nekonají, uzavírky kostela jsou avizovány na webu www.vkol.cz/cervenkostel. Otevřeno je denně, v pondělí až pátek od 10:00 do 12:00 a od 15:00 do 17:00 hodin, v soboty, neděle a státní svátky od 10:00 do 12:00 a od 13:00 do 17:00 hodin.



Tipy na kulturu a výlety

Tipy na kulturu

● Jeseníky z výšky

Vlastivědné muzeum v Šumperku pro své návštěvníky na léto připravilo výstavu fotografií, která nadchne všechny milovníky jesenických hor. Práce šumperského fotografa Michala Cikryta si získaly pozornost návštěvníků už loni na benefiční výstavě na pomoc Ukrajině. Letos v létě se Michal Cikryt do šumperského muzea vrací se svou autor-skou výstavou fotografií a fotokoláží, které s pomocí dro-nu zachytil v Jeseníkách a okolí. Výstavu je možné vidět až do 1. října, a sice vždy od úterý do neděle od 9 do 17 hodin. Vstupné je 20 Kč.

● Večerní Pohoda u Trojice, prohlídka města či letní kino?

Pokud máte rádi koncerty pod širým nebem, neměli byste si nechat ujít festival pořádaný olomouckou radnicí, který se odehrává na Horním náměstí. Letos probíhá již 4. ročník tohoto multižánrového hudebního projektu. Začátky představení jsou vždy v pátek v 19:00 hodin a celá akce je zdarma. K zakoupení je možné lehké občerstvení. Program na srpen je následující:

- 4. 8. 19:00 Duo Habet
20:30 Vojtěch Nedvěd & Tie Break
- 11. 8. 19:00 Event Jazz
20:30 Stinga – The Sting Tribute Band
- 18. 8. 19:00 Bohouš Josef
20:30 Natálie Tichánková & 4 Good

A když už se vydáte do Olomouce, můžete návštěvu města spojit s prohlídkou centra s průvodcem, poté vystoupat na radniční věž a užít si pohled na olomouckou památkovou rezervaci z ptáčích perspektiv. Prohlídky se konají denně v 9:30, 11:00, 15:00 a 16:00 hodin až do 8. září, vstupenky zakoupíte v informačním centru podloubí radnice. Podívat se můžete také do freskového sálu Komenia, který vás ohromí jedinečnou výzdobou. Potřebné informace vám poskytnou také v informačním centru. Kromě hudebních vystoupení se nabízí i návštěva letního kina. Filmové projekce ve velkém amfiteátru se přes letní sezonu konají pravidelně každé úterý a čtvrtky, začátek je vždy ve 21 hodin. Nechybí zahrádka s bistro, kde jsou vám k dispozici drinky i dobroty z grilu.



● Zbrašovské aragonitové jeskyně

Už přes 40 let jeskyně v Teplicích nad Bečvou pravidelně ožívají současným výtvarným uměním. Letošní léto je zdobí instalace Světlo sklem, jejímž autorem je Ondřej Strnadel, významný sklářský výtvarník a designér. Foukané objekty vytváří takzvaně z volné ruky, pomocí sklářského nářadí, bez použití forem. Prostory jeskyní Strnadel obohatil výtvary, které napodobují krápníky. Vedle skleněných Aragonitů jsou zde také oválné objekty inspirované omletými kusy skla a kameny z Rožnovské Bečvy. Řeka byla totiž po dlouhá léta využívána řadou valašských skláren a její koryto dodnes ukrývá obroušené střepy skla i šedavé odštěpy z dřívější výroby komponentů pro televizní obrazovky. Poslední část jeskynní instalace tvoří kolekce zářivých svítidel, na nichž autor spolupracoval s Mikulášem Parmou, který vyrábí světelné soustavy pro divadelní scény, koncertní sály, kostely nebo soukromé rezidence. Zbrašovské aragonitové jeskyně byly v místním kamenolomu objeveny těsně před 1. sv. válkou. Od roku 1926 jsou elektricky osvětleny a zpřístupněny turistům. Z celkové délky 1,4 kilometru známých chodeb je pro návštěvníky zpřístupněný okruh 375 metrů. Unikátem jsou kuželovité stalagmity nebo povlaky stěn připomínající koblihy. Vzácná obměna uhličitany vápenatého – minerál aragonit vytváří na stěnách bílé jehlicovité krystaly. Jeskyně jsou jedinými zpřístupněnými jeskyněmi hydrotermálního původu v Česku a na jejich vzniku se kromě srážkové vody podílela i teplá uhličitá kyselka. Ta se dnes využívá pro své blahodárné účinky ve zdejších lázních k léčení nemocí srdce. Výstavu ve Zbrašovských jeskyních můžete navštívit až do konce října. Během léta jsou jeskyně přístupné od úterý do pátku, vždy od 9 do 16 hodin, během víkendů od 9 do 17 hodin, plné vstupné činí 190 Kč, snížené 160 Kč.



● Mohelnice – New York – Paříž

Výstavu o významné česko-francouzské výtvarnici Terry Haass (1923-2016) můžete nyní navštívit v synagoze v Lošticích. Byla uspořádána při příležitosti nedožitých stých narozenin této umělkyně. Terry žila před válkou v Mohelnici a Úsově, v roce 1939 uprchla se svojí matkou a bratrem do Francie a později emigrovali do Spojených států. Tam vystudovala uměleckou akademii a po roce 1950 se vrátila

do Evropy. Usadila se v Paříži, kde po delší čas sdílela atelier s Picassem, Chagallem a dalšími významnými umělci. Její práce jsou zastoupeny v předních světových muzeích a galeriích moderního umění. Součástí výstavy je filmový dokument Olgy Špátové Terry z Montmartu. V loštické synagoze jak vidění také stálá expozice dokumentující židovskou historii na Lošticku. Synagoga i výstava je v letním období přístupná denně mimo pondělí od 13:00 do 17:00 hodin, základní vstupné činí 30 Kč, snížené 20 Kč.



● Klid a bouře

Za výtvarným uměním se můžete vydat také do muzea v Zábřehu, kde se svou vůbec první výstavou v místní minigalerii představí mladý začínající výtvarník Max Herman. Malbě se věnuje druhým rokem. Zajímá jej především krajinomalba a abstraktní malba. Herman začínal jako samouk, malovat začal podle fotek. Do svých obrazů však přidává vždy něco svého, něco osobního. Miluje hory, místa, kde si vždy duševně odpočine a načerpá nové síly. Výstava Klid a bouře prezentuje průřez autorovou tvorbou. Jeho obrazy vyjadřují moc přírody a její silný vliv na člověka. Vernisáž výstavy v Muzeu Zábřeh se koná 9. srpna v 17 hodin a navštívit ji můžete až do 1. října. Přístupná je od úterý do pátku v čase od 9 do 12 hodin a od 12:30 do 17 hod., vstupné je 20 Kč.

● Pozor na jedovaté rostliny!

Vlastivědné muzeum Šumperk připravilo další zajímavou výstavu. Návštěvníkům na ní přiblíží jedovaté druhy rostlin, s nimiž se mohou ve svém okolí setkat, ať už v přírodě, ve veřejné zeleni, nebo na svých zahradách. Jednotlivé rostliny budou představeny prostřednictvím herbářových akvarelů a fotografií Vojty Nováka. Kromě informací

o konkrétních jedovatých druzích a jejich škodlivých účincích se můžete dozvědět i obecné informace o rostlinných jedech a otravách. Výstava bude zaměřena nejen na rostliny smrtelně nebo nebezpečně jedovaté, ale i na ty, jejichž toxicita je jen mírná. Vernisáž proběhne 10. srpna v 17 hodin a výstavu je možné vidět až do 5. listopadu. Šumperské muzeum je otevřeno vždy od úterý do neděle, v čase od 9 do 17 hodin, základní vstupné je 30 Kč, snížené pak 20 Kč.

● Shakespearovské léto 2023

Parkán olomouckého konviktu se letos už po osmé zaplní divadlem, herci, krásnou letní atmosférou, ale hlavně vámi! Divadlo Tramtarie pořádá Olomoucké „nejen“ shakespearovské léto 2023. Připraveno je 9 večerních představení a 3 dopolední pohádky se zbrusu novým doprovodným programem. Speciálním hostem letošního festivalu bude už podruhé houslový virtuos Jaroslav Svěcený. Festival zahájí legendární hit Kabaret nahatý Shakespeare, jeden z nejúspěšnějších titulů Divadla Tramtarie, který má za sebou i účast na mezinárodním divadelním festivalu v Bukurešti. Nejžhavější novinkou festivalu je něžně krutá komedie Smrt jim sluší. Mezi další lákadla patří kabaret reflektující fantazii nespokojených žen, svět nekonečných diet, nesplněných novoročních předsevzetí, módních trendů i min-dráků – tzv. Fat cabaret a nebo černá komedie plná problémů partnerského soužití Válka Roseových. Opět po roce se na parkánu odehraje také romanticko-dobrodružný román Tři mušketýři nebo představení Horory z manželských ložnic – komedie plná humoru, komických neporozumění, ale také tragických selhání. Občerstvení a příjemné posezení během všech produkcí je samozřejmostí. Olomoucké shakespearovské léto probíhá od 9. do 20. srpna v prostorách univerzitního konviktu, bližší informace o programu můžete sledovat na webových stránkách <https://divadlotramtarie.cz/shakespearovske-leto/>, vstupné činí 300 Kč.



● Slzy svatého Vavřince

V následujícím odkaze nejde o umělecké dílo ani hudební produkci, ale o astronomický jev známý pod pojmem Perseidy. Cestovat za ním nemusíte nijak daleko a sledovat jej můžete prakticky odkudkoli na místech bez světelného smogu, vyplatí se tedy vyrazit někam za město. Původem Perseid je prach z periodické komety. Prachové částice

padají k Zemi a v atmosféře zazáří jako meteory. První zmínky o Perseidách pocházejí z poloviny 3. století našeho letopočtu v souvislosti s umučením svatého Vavřince. Ten byl církevním hodnostářem strážícím majetek římské říše, který při pronásledování Křesťanů neuposlechl příkazu krutého římského císaře odevzdat církevní majetek vládci a raději jej rozdál chudým. Několik dní po jeho popravě prý začaly z nočního nebe padat třpytivé slzy a od té doby jsou Perseidy lidově známé jako „slzy svatého Vavřince“. Nejvíce meteorů padá v čase, kdy se Země ocitá v nejhustším proudu meteoroidů, vždy okolo 12. srpna. Letos bude tento jev nejlépe viditelný o víkendové noci z 12. na 13. srpna, kdy lze roj sledovat celou noc. Mezi půlnocí a 4. hodinou ránní je frekvence meteorů obvykle nejvyšší. Za dobrého počasí obvykle zazáří 50 až 80 meteorů během hodiny.



● Rudolfínská mincovna

Druhou půlku prázdnin zahájí hrad Šternberk speciálním programem pod názvem „Rudolfínská mincovna“, který povede řečník, vřeměl a bavič Roman Prokeš. Návštěvníci se zábavnou formou dozvědí zajímavé informace z historie mincovnictví, a kdo se aktivně zapojí do představení, získá minci jako odměnu. Součástí otevřené mincovní dílny budou raznice, seznámíte se s výrobními postupy středověké mince i mnohem starších typů platidel, potěškáte ražební kladivo a zájemci si s dopomocí mincíře mohou zkusit vyrazit i vlastní minci. Nikdo tedy neodejde s prázdnou. V případě zájmu je možné navštívit pouze tento doprovodný program (bez prohlídky hradu), vstupné je pak snížené

na 60 Kč. Speciální akce Rudolfínská mincovna se uskuteční v neděli 6. srpna v čase od 10 do 16 hodin a bude součástí všech prohlídek. Pokud tedy budete chtít absolvovat prohlídku Rudolfínské mincovny včetně základních okruhů, vstupné činí 220 Kč, snížené 180 Kč. Návštěvní doba hradu během srpna je od 10 do 16 hodin.



● Muž se železnou maskou na losinském zámku

V kulisách renesančního zámku ve Velkých Losinách odehraje divadelní skupina EXULIS známý romantický příběh o krutém osudu prince uvězněného do železné masky, který neměl nikdy spatřit světlo světa. Právo a spravedlnost však do svých rukou tentokrát převezmou čtyři slavní mušketýři... Představení se koná 19. srpna v časech 20:00, 21:00, 22:00 a 23:00 hodin. Základní vstupné činí 300 Kč, snížené vstupné 240 Kč.



● Archeologické léto

Po celé České republice můžete v rámci Archeologického léta navštívit řadu zajímavých lokalit. Během komentované prohlídky zjistíte, jak vypadal náš kraj v jednotlivých etapách pravěku. Nenechte si ujít možnost projít expozici

v doprovodu skutečného archeologa a dovědět se něco zajímavého o daleké minulosti našeho regionu. Na výběr máte hned z několika možností:

4. a 5. srpna se koná prohlídka města Uničov, 10. srpna vás pak archeolog provede hradištěm Rmíz u Laškova, 11. srpna je připravena procházka s odborným komentářem po kopci Švédské šance u Luděrova, 12. srpna proběhne prohlídka hradu Helfštýn, taktéž 12. srpna se koná procházka po Drahanovicích, v rámci které vás archeolog seznámí se středověkou tvrzí Černá věž, mohylníkem u Lusthózu a hradištěm na Dubovém kopci, 13. srpna se můžete dovědět mnohé o historii lokality kolem Velkého Kosíře – Slatinky a 26. srpna je pro zájemce připravena prohlídka expozice Pravěk Mohelnicka. Na jednotlivé akce je vždy nutná rezervace, kterou je možné provést na webových stránkách <https://www.archeologickéleto.cz/akce/>, dotazy vám zodpoví na mailu archoleto@arup.cas.cz.

● Duo Hoškovi

Koncert představí převážně díla Josepha Haydna, který na konci 18. století platil za otce hudebního klasicismu a byl ve Vídni vyhledávaným hudebním učitelem, a také Antonína Krafa, vynikajícího českého violoncellisty a skladatele, který byl jedním z Haydnových žáků. Hudební vystoupení se odehraje v Loučné nad Desnou v podání skvělého dua violoncellistů Hoškových dne 22. srpna od 19 hodin, vstupné je 200 Kč.



● Festival vojenských hudeb Olomouc

Ke konci srpna se v Olomouci uskuteční tradiční Mezinárodní festival vojenských hudeb. Během dvou dnů se na Horním náměstí představí postupně Vojenský umělecký soubor Ondráš, Vojenská hudba Olomouc společně se sólistou Janem Smigmatorem, Vojenský orchestr z Chorvatska, Vojenská hudba z Banské Bystrice, z Francie a ze Švédska, která vystoupí se svým chrámovým koncertem také v kostele sv. Mořice. O doprovodný program se postará vystoupení mažorettek, ukázky bojového umění Musado nebo ukázka kynologie Vojenské policie. Festival zakončí takzvaný Monstrkoncert, který bude společným vystoupením vojenských kapel. XXVII. ročník festivalu se koná od 25. srpna od 16 hodin do 26. srpna do 12:30 hodin.

Tipy na výlety

● Středověký den na zámku Tovačov

Přijďte si užít zábavný den v Tovačově v areálu zámeckého parku. Uvidíte zde ukázkou řemesel, vystoupení šermířských a tanečních skupin, divadelní představení, středověký tábor, lukostřelbu a spoustu dalšího. Letošní 5. ročník Středověkého dne na zámku v Tovačově se uskuteční v sobotu 12. srpna, od 10 do 19 hodin, vstupné je dobrovolné.



● Život malých aristokratů

Dalším místem, na které vás chceme pozvat, je zámek Jánský Vrch v Javorníku. Zde můžete do konce srpna navštívit výstavu zaměřenou na život jeho nejmenších obyvatel – dětí. Uvidíte zde předměty ze sbírek Muzea hraček a expozice M. D. Rettigové v Rychnově nad Kněžnou, zapůjčené speciálně pro tuto výstavu. Výstava se nachází ve 3. patře



filmový
klub
seniorů

PROGRAM 2023
SRPEN

14.00 hod. / 80,-

ČT	3. 8.	KUCIAK: VRAŽDA NOVINÁŘE	O
PO	7. 8.	ŽIVOT PRO SAMOUKY	Č
ČT	17. 8.	RENFIELD	T
PO	21. 8.	MUŽ, KTERÝ STÁL V CESTĚ	Č
ČT	31. 8.	KATEDRÁLA	T

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO **METROPOL**

zámku a je součástí okruhu, který nabízí návštěvníkům prohlídku hostinských pokojů. Jedná se o byt s pěti pokoji, který za svého působení na zámku obýval také Karel Ditters z Dittersdorfu se svojí rodinou. Tento okruh společně s uvedenou výstavou je zpřístupněn pouze po dobu letních prázdnin. V nabídce má zámek i další prohlídkové okruhy, a sice 1. Reprezentační místnosti a expozici dýmek, 2. Hospodářské zázemí zámku – jedná se především o kuchyň, jídelnu pro služebnictvo, byt správce, koupelnu, mandlovnu, žehlírnu, a dále okruh Zámecká půda, v rámci kterého nahlédnete i do věže a místnosti s hodinovým strojem – jedná se o fyzicky náročnější trasu přístupnou pouze pro návštěvníky starší 10 let v doprovodu dospělé osoby a je nutné použít ochrannou helmu. Prohlídku zámecké půdy je potřeba rezervovat minimálně 2 dny předem. Dne 12. srpna probíhá na zámku v čase od 18 do 20 hodin degustace vín, 11. a 19. srpna zde promítají letní kino, první den v čase od 21:00 a druhý den od 20:30 hodin, obojí se vstupem zdarma. Během srpna je zámek přístupný od úterý do neděle v čase od 9 do 16 hodin, základní vstupné činí 100 Kč, snížené 80 Kč.



● Kojetínské hody 2023

Jde o třídní akci s tradičně pestrým programem, kde si na své přijde každá věková skupina. Na programu jsou taneční a hudební večery, slavnostní bohoslužba, setkání harmonikářů, kolotoče a pouťové atrakce, výstavy, cimbalová muzika, koncert Davida Kollera, Turnaj střední Moravy ve volejbalu, hodová zábava, hasičské závody, hry a soutěže pro děti. Vypraveny budou také speciální historické vlaky na trase mezi Kroměříží, Kojetínem a Tovačovem. Kojetínské hody vrcholí nedělním programem, kdy městem projde honosný krojovaný průvod s jízdou králů v čele s králem Ječmínkem na bílém koni, starosta města předá hanácké chasé Hodové právo a na jevišti se poté vystřídá jeden národopisný soubor za druhým za doprovodu dechové hudby. Kojetínské hody se konají od pátku 11. srpna do neděle 13. srpna. Vstupné kromě sobotní večerní zábavy je zdarma.

● Veterán rallye Slatinice

Zveme vás na tradiční srpnovou událost v Lázních Slatinice s názvem Veterán rallye aneb Z lázní do lázní. Těšit se

můžete na celodenní program pro všechny generace včetně těch nejmenších. Na své si přijdou nejen milovníci moto veteránů, ale i skvělé lázeňské kuchyně a hudby. Na programu budou hudební vystoupení, tradiční soutěžní jízda veteránů, výstava historických vozidel a motocyklů, dobová módní přehlídka, jarmark, kolotoče pro děti a oblíbená tombola. Veterán rallye, která se letos ve Slatiních koná už po 18., se uskuteční 13. srpna v čase od 10 do 20 hodin. Vstup na akci je volný.



● Hefaiston 2023

Závěrečnou akcí na konci prázdnin je pro návštěvníky velmi oblíbený mezinárodní festival kovářského umění na hradě Helfštýn. Kováři budou pracovat pod širým nebem na deseti stanovištích. I letos můžete obdivovat výrobky různých kategorií – klasické i umělecké kovářství, šperky, zbraně i kovolitecké práce. Pozorování práce uměleckých kovářů je určitě tou největší atrakcí, ale za vidění stojí i ryze praktické výrobky nebo zcela abstraktní tvary v různých částech hradu. Nenechte si ujít nejvýznamnější setkání kovářů, na Helfštýn každoročně dorazí mistři tohoto umění z celého světa. Ohromí vás stovky exponátů nejvyšší kvality, od architektonických doplňků až po cizelérské miniatury. Otevřené kovářské výhně, zvonící kovadliny i všudypřítomný kouř – to je Hefaiston. Přijďte a pak už jen můžete žasnout nad tím, co vše se dá z železa vyrobit. Připraven je také bohatý doprovodný program. Mezinárodní setkání uměleckých kovářů se letos uskuteční od 25. srpna od 9 hodin do 27. srpna do 14 hodin, kdy proběhne slavnostní závěr festivalu s předáváním cen. Informace o vstupném zjistíte na telefonu +420 581 797 093 nebo na e-mailu lauro@prerovmuzeum.cz.





Cuketová sezona

POMAZÁNKA

2 střední cukety
1 zakysaná smetana
5 stroužků česneku
3 lžíce olivového oleje
2 chilli papričky
Hrst strouhaného parmezánu
Sůl

Cuketu dobře omyjte, vykrojte měkkou část se semínky a nastrouhejte cukety i se slupkou na hrubém struhadle. Nastrouhanou cuketu posolte a nechte na cedníku dobře odkapat. Propláchněte ji vodou a dobře vymačkejte. Na veliké pánvi rozehejte olej a začněte restovat nadrobno nasekaný česnek a chilli papričky. Po chvíli přidejte vymačkanou cuketu a opékejte ještě asi 3 minuty. Do mírně vychladlé směsi vmíchejte parmezán a nakonec zakysanou smetanu. Pomazánku nechte uležet v chladu a dochuťte solí.

PLNĚNÁ ZAPEČENÁ CUKETA

2 střední cukety
250 g žampionů (může být i hlíva, nebo jiné hříbky)
250 g slaniny
3 jarní cibulky
1 paprika
2 vejce
150 g oblíbeného nastrouhaného sýra
Sůl, pepř (můžete přidat čerstvé bylinky)

Cukety omyjte, odřízněte stonek, podélně je rozkrojte na polovinu a vydlabejte vnitřní měkkou část se semínky. Na pánvi rozpečte na kostičky nakrájenou slaninu, přidejte očištěné nakrájené žampiony, na kostičky nakrájenou papriku a jarní cibulky. Osolte, opepřete a směs krátce opečte. Vychladlou směsí naplňte vydlabané cukety, zalijte rozšlehanými osolenými vejci a zapékejte

v troubě při 220 °C do zlatova. Dozlatova zapečené cukety posypte připraveným sýrem a ještě na chvíli zavřete do teplé trouby.

CUKETOVO-OŘECHOVÁ RYCHLÁ BUCHTA

400 g najemno nastrouhané cukety
400 g polohrubé mouky
100 g nasekaných ořechů
50 g máku
200 g cukru krupice
1 vanilkový cukr
1 prášek do pečiva
2 vejce
100 ml oleje
100 ml vlažného mléka
Případně citronová poleva

Smíchejte všechny ingredience a vyšlehejte z nich hladké těsto. Nalijte do vymazaného a vysypaného vysokého plechu a pečte ve vyhřáté troubě na 175 °C asi 45 minut. Vychladlou buchtu ještě můžete vylepšit zalitím citronovou polevou.

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



František Čížek, 70 let
Přerov

Velkou radost mám z dětí a také z vnoučat. Jedna vnučka úspěšně ukončila vysokou školu a druhá nedávno odmaturovala. Dělají mi velkou radost.

Moc se těším na letní výlety. Ty u nás pořádáme každým rokem. Těším se, že si dám na výletě něco dobrého.



Věra Trefilková, 77 let
Kozlovice

Největší radost jsem měla, když se uzdravila babička, o kterou jsem pečovala. Celá rodina se sešla a společně jsme to oslavili.

Moc se těším na výlet s rodinou. Dcera, vnučka a pravnučky za mnou přijedou a pak společně pojedeme buď na Hostýnek anebo do kroměřížských zahrad. Na to se moc těším.



Josef Macík, 61 let
Přerov

Největší radost mi udělalo, že jsem se narodil, a také to, že se o mě maminka od narození starala. Narodil jsem se s postiženými nožičkami a maminka se o mě celý život starala.

Moje neteř má půlroční holčičku Štěpánku a vždycky se těším, až za mnou přijedou na návštěvu.



Jitka Andrlová, 85 let
Přerov

Narození dětí. Mám dceru Jitku a syna Dušana, kteří jsou moc hodní a starají se o mě, pokud to jen jde. Jsou mi velkou oporou.

Mám bolavou kyčel a moc bych si přála, aby se mi bolest zmírnila pomocí rehabilitace. Těším se na uzdravení.

Anekdoty pro vás

Chlapík sedí ve vlaku a náruživě žvýká žvýkačku. Přisedne si k němu stará paní. Po několika minutách jízdy mu stařenka povídá: „To je od tebe moc hezké, že mi tu tolik věcí vyprávíš, ale já jsem hluchá jak poleno!“

Dva starci sedí na lavičce v parku a vykládají si.
První říká: „Ach jo.“
A druhý odpoví: „Ách jo.“
Přisedne si k nim další děda a povídá: „Ááách jooo.“
První děda povídá: „S tím se nebudeme bavit, ten moc kecá.“

„Tak dědo, jak dopadlo rande?“ ptá se vnučka svého dědy. Děda: „No, já jsem se usmál, ona se usmála, a potom jsme asi dvě hodiny hledali zuby v trávě...“

Přijede děda z vesnice do města a ptá se mladíka: „Kudy se dostanu nejrychleji do nemocnice?“
Floutek ze zamyslí a povídá: „Zavřete oči a přejděte přes tuhle velkou křižovatku.“

Stařec se belhá o holi temnou uličkou. Znenadání ho nějaký lupič popadne za límec a pevným hlasem zařve: „Nasol peníze, dědo!“ „Jejda, mládenče, když já nemám slánku...“

Televizní moderátor se loučí se svým hostem, 99letým mužem a na závěr mu říká: „Pevně věřím, že se zde za rok budeme moci opět sejít, až oslavíte sté narozeniny!“ „A pročpak o tom pochybujete, necítíte se snad dobře?“ opáčí stařík.

Kvíz Moravského seniora



Matematika

1 $1 + 2 \times 3 = ?$

- ☐ a) 7
☐ b) 9
☐ c) 13

2 $10001 - 101 = ?$

- ☐ a) 9 900
☐ b) 9 990
☐ c) 990

3 Matce je letos 45 let a jejím třem synům 7, 11 a 15 let. Za kolik let se bude její věk rovnat součtu let jejích synů?

- ☐ a) nikdy
☐ b) 6 let
☐ c) 12 let

4 Které číslo je celým násobkem čísla 39?

- ☐ a) 10 016
☐ b) 10 023
☐ c) 14 600

5 Kolik je nyní hodin, když čas, který uplynul od poledne tvoří třetinu času, který uplyne do půlnoci?

- ☐ a) 13.00
☐ b) 15.00
☐ c) 16.15

6 Jedna cihla váží 1 kg a půl sebe sama. Kolik váží tato cihla?

- ☐ a) 0,5 kg
☐ b) 1 kg
☐ c) 2 kg

7 Na šňůře visí šest ponožek. Jedna ponožka uschne za půl hodiny. Za jak dlouho uschne všech šest ponožek?

- ☐ a) 6 minut
☐ b) 30 minut
☐ c) 3 hodiny

8 Které číslo leží mezi čísly 20 a 30, je dělitelné třemi a je sudé?

- ☐ a) 22
☐ b) 24
☐ c) 27

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 21. 8. 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, 2A, 3A, 4B, 5A, 6C, 7C, 8B

Výherci: Pavel Vidlár, Přerov; Marie Maňkošová, Ostravice; Jan Tylich, Nový Jičín

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí seniori, vážení čtenáři, jistě mi dáte za pravdu, že léto má nezapomenutelnou atmosféru. Prosluněný čas, voňavý, hřejivý a nabitý spoustou zážitků. Kdo z nás by ho neměl rád? Přestože už školní léta máme s největší pravděpodobností dávno za sebou, těšení na léto v mnoha z nás přetrvává i v dospělosti. Letní období máme spojeno hlavně s dovolenou a cestováním. Ať už se vzduch tetelí vedrem a nebo naopak prší, je jen na nás, jak si letní období radostně užít.

VANDROVÁNÍ KRS S CK SENIORTRAVEL

Projekt, který vás hodně baví. Důkazem je třeba velmi úspěšný zájezd do Opolského vojvodství. Na tradiční festival „Léto květin“ v Opoli jsme vypravili neuvěřitelných pět autobusů se zastávkou na břehu Otmuchowského jezera. Dvě stě padesát seniorů z Olomouckého kraje zažilo festivalovou událost známou jako „Město květin“, která je věnovaná výstavě květin, šperků, drahých kamenů, malby, sochařství, keramiky a mnoha rukodělným výrobkům. Květiny všeho druhu, překrásná květinová aranžmá, květinové koberce. To vše bylo vystaveno v sálech místního středověkého hradu, na městském úřadě a v prostorách historických sklepů. Na náměstí nechyběla květinová tržnice, skvělé jídlo,



krámky s různým rukodělným zbožím, lidová tvořivost, tradice. Vše doplnila skvělá nálada a super počasí. Na cestě domů jsme nemohli minout vyhlášenou cukrárnu ve Velkých Losínách. Díky podpoře kraje má Krajská rada seniorů Olomouckého kraje aktivně navázanou spolupráci se seniorskými spolky v Opolském vojvodství již osm let. Květinové dny v Opoli se tak staly další příležitostí spřáteleného setkání a utužování přátelství, které nezná hranice.

NOVÁ NABÍDKA

Ve spolupráci s CK Senior Travel vám přinášíme novou zajímavou nabídku

šestidenního rekondičního pobytu s plnou penzí za 8 390 Kč v Luhačovicích. Vlakem přijedete do Luhačovic, kde vás autobus převezme z nádraží do Hotelu Adamantino****, kde je pro vás připraven ozdravný program a procedury, besedy, cvičení, masáž, inhalace, několik bazénů včetně saun. Nudit se určitě nebudete! Pro více informací navštivte naše webové stránky www.krsol.cz, kde také najdete širokou nabídku zájezdů v projektu Vandrování s KRS nebo volejte 778 493 492.

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ NA NÁVŠTĚVĚ V SENÁTU

Zástupci KRS Olomouckého kraje přijali pozvání pana senátora Lumíra Kantora do Senátu. Co nás čekalo? Dopolední procházka Prahou, jižním svahem hradčanského návrší přes Palácové zahrady pod Pražským hradem. Následně společný oběd a velmi zajímavá diskuze s panem senátorem v zeleném salónku v Kolovratském paláci, kudy prošly zásadní dějiny našeho národa. Komentovaná prohlídka Senátu, Kolovratského a Valdštejského paláce včetně zahrad v nás zanechaly pocit skvělého, jedinečného, kulturního zážitku a setkání. Byl to krásný výlet s bezva partou seniorů. Děkujeme, pane senátore, za pozvání i velmi milé setkání s vámi. Bylo nám ctí.



SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ RS ČR

V minulém čísle jsem vás podrobně informovala o průběhu sedmého ročníku krajských sportovních her seniorů v Olomouci. Sportovní družstvo ve složení kapitánka Věra Rollerová, Jaromír Navrátil, Jana Kellnerová, Květoslava Foltýnová, Marcela Hrochová, Stanislav Hroch a Jan Foltýn reprezentovalo Olomoucký kraj ve dnech 12.–14. 7. na sportovních hrách seniorů s mezinárodní účastí v moravskoslezské Ostravě. První místo získalo domácí družstvo OO SENIORS Ostrava, druhé obsadil Moravskoslezský kraj a třetí kraj Královéhradecký. Sice jsme tentokrát nevyhráli, ale moc jsme si to užili. Podle pravidel seniorských her je pořadí první, druhý, třetí a všichni ostatní jsou čtvrtí, hlavně si to užít! Ani déšť nám nevadil. Celorepublikové hry seniorů RS ČR 2023 jsou za námi. Vítězům gratulujeme a děkujeme organizátorům šestého ročníku, kterým byla Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje v čele s předsedou Pavlem Glucem, za parádně zvládnutou akci

i přes nepřízeň počasí. Vítězové jsou všichni zúčastnění, protože zde vládla skvělá nálada a radost ze setkání s cílem utužovat přátelství. A to je na seniorských akcích na prvním místě. Zůstaly nám všem krásné vzpomínky a těšení na příští ročník. Tak sportu, zdravému pohybu a seniorům zdar! Novinkou letošních celorepublikových sportovních her seniorů RS ČR byla účast CZECH OLYMPIC TEAM. Zástupci Veronika Zemanová a Honza Létal představili možnosti vzájemné spolupráce a také severskou hru Mölky, která bude vás seniory hodně bavit. Cílem je účast na celorepublikovém klání v září v Praze na Žofíně v rámci vyvrcholení programu Aktivní září, kde je Rada seniorů ČR jedním ze zakladatelů této platformy. Tak na tohle se hodně těšíme.

BABIČKA ROKU 2023

Milí senioři, 5. září 2023 již tradičně společně oslavíme Den seniorů na výstavišti Flora v Olomouci v pavilonu A a také udělíme titul Babička roku 2023. Čeká vás bohatý doprovodný program a koncert Jiřího Korna. Přijměte

od nás pozvánku již teď, akce se koná pod záštitou hejtmána a I. náměstka Olomouckého kraje a je bez vstupného. Pokud je vám více než 60 let a máte chuť si zasoutěžit, přihlaste se. On-line formulář najdete také na www.krsol.cz. Uzávěrka nominací je 20. srpna. Všechny soutěžící získají za svou odvalu krásné dárky od sponzorů a vítězka bude reprezentovat náš kraj v celorepublikovém finále se zahraniční účastí 24. října opět u nás v Olomouci. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje se těší na vaši hojnou účast.

Léto je období radosti, tepla, energie, barev, nových dobrodružství a nových možností. Nastal čas, kdy se můžete nechat unášet pomalým tempem léta, načerpat energii, zaměřit se na své zdraví, vyzkoušet nové aktivity a objevovat nové věci, odpočívat, relaxovat a připravit se tak na podzimní období. Mějte krásné léto!

Milena Hesová

Předsedkyně Krajské rady seniorů

Olomouckého kraje

Místopředsedkyně rady seniorů ČR

Poradkyně hejtmána

Přihláška Babička roku Olomouckého kraje 2023

Jméno a příjmení

Datum narození

Bydliště

Počet dětí

vnučat

pravnučat

Nominace "ZLATÉ VNOUČE" / nepovinné

Stručná charakteristika babičky

Nominace „Zlaté vnuče“: do této kategorie mohou přihlášené finalistky nominovat své vnuče. Podmínkou je písemná nominace, která musí obsahovat jméno, příjmení, věk (není omezen) a popis (dovednosti, důvody, zásluhy) proč si myslíte, že by vaše vnuče mělo získat titul „Zlaté vnuče“. Vítěze vybere odborná porota.

Původní profese

Osobní zájmy

V jakém oděvu vystoupíte na módní přehlídce?

(zakroužkujte)

společenský oděv

lidový kroj

Kategorie 90+ "NEJSTARŠÍ BABIČKA"

ANO

NE

Tel. kontakt babičky a nebo osoby, která nominaci podávala

Email

Potvrzuji, že údaje zde uvedené jsou pravdivé

(podpis)

Poskytnuté údaje budou použity výhradně pro realizaci projektu Babička roku 2023, v souladu se zákonem č. 110/2019, zákon o ochraně osobních údajů.

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

Babička roku 2023

OLOMOUCKÉHO KRAJE

a oslava Dne seniorů



Milí senioři,
přijďte s námi oslavit Svátek seniorů
úterý 5.9. 2023 od 13:00
výstaviště Flóra, pavilon A, Olomouc

Moderují: **MILENA HESOVÁ**
TOMÁŠ MAGNUSEK

Uvidíte: "Lázeňského žviháka" - seniorky ze Slatinic
Andante Šumperk - folklorní pěvecký sbor
Soutěž "Babička roku 2023"
Zazpívá **JIŘÍ KORN**

Bohatý doprovodný program, VSTUPNÉ ZDARMA, drobné občerstvení



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

Výstavní místo
Olomouc

Arriva
Travel & Transport

arriva
Travel & Transport

HARTMANN
Travel & Transport

Ondrášková
Travel & Transport

OLMA
Travel & Transport

Olomoucký kraj

České dráhy
Národní doprava

Záchranka
Národní doprava

M
HOTEL BRDY

KIDSOK
Travel & Transport

ANDĚL
Travel & Transport

Česká přírodopisná
muzea Olomouc

SENIOŘ
TRAVEL

VideoShot

MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

HOTEL BRDY

ZÁCHRANKA

M
HOTEL BRDY

GS Condor
DIAMANT

ANDĚL
Travel & Transport

211

SENIOŘ
TRAVEL

VideoShot

Stařecká demence mění osobnost člověka

Stařecká demence označuje velmi vážná degenerativní onemocnění, jejichž důsledkem jsou změny mozkové tkáně. Nemoc, pro kterou je typické zapomínání a klesající inteligence, nejvíce ohrožuje starší populaci, hlavně osoby od 60 let nahoru.

Samozřejmě, zapomínání už ke stáří přirozeně patří, ve větší míře se ho však nevyplatí podceňovat. Jak ale poznat, že se jedná o příznak některé z forem stařecké demence? Typů existuje více než 50 a postihují bez rozdílu ženy i muže, navíc nemocných napříč celým světem přibývá.

Za rozvojem tohoto onemocnění stojí celá řada faktorů. U neurodegenerativních demencí jde o poruchu tvorby bílkovin a degradaci. Systém pak spouští reakce, během nichž se poškozuje nervové buňky. Tyto typy většinou přicházejí s vyšším věkem a jejich zhoršování je postupné. Patří sem například Alzheimerova choroba, která způsobuje zhruba tři čtvrtiny všech demencí a vyznačuje se především ztrátou krátkodobé paměti; demence s Lewyho tělísky, během níž se objevují zejména i zrakové halucinace; Parkinsonova choroba, kdy dochází nejprve k poškození motoriky; frontotemporální demence, kdy jsou postiženy oblasti spojené s chováním a jazykem, typický je tedy například nedostatek taktu a poruchy řeči. Dále jsou tu vaskulární, tedy cévně podmíněné demence, způsobené změnami průtoku krve mozkem (krvácení či naopak nedokrvení). Ty na rozdíl od neurodegenerativních demencí probíhají rychleji a také se rychleji zhoršují. Pro jejich rozvoj jsou rizikovým faktorem vysoký krevní tlak či diabetes.

PŘÍZNAKY

Pokud jsou postiženy nejméně dvě mozkové funkce zároveň, hovoříme o demenci. Obecně ale k nejčastějším varovným signálům patří opakované pokládání stejné otázky, obtížné vybavování slov, problémy s artikulací, špatná orientace v čase a prostoru, problémy s počty nebo financemi,



neschopnost naplánovat běžné aktivity či změny nálad. Oslabena je také schopnost ukládat nové informace a pracovat s nimi. To všechno ale může z počátku působit jen jako přirozená součást stárnutí. Obavy jsou na místě, pokud začne postižený člověk selhávat ve svých běžných denních aktivitách, v péči sám o sebe nebo sociálních vztazích. Mluvit také můžete o zřetelných změnách osobnosti, často se přidává smutek či deprese. Rozvoj degenerativních změn v mozku v těchto případech často předběhne první příznaky nemoci a poruchy paměti, které jsou pro stařeckou demenci tak typické, se objevují až později. Nemocný nejprve ztrácí krátkodobou, později i dlouhodobou paměť.

Možné příznaky:

- problémy s myšlením a plánováním,
- problémy s vyjadřováním,
- neschopnost rozpoznávat lidi či věci,
- emoční labilita,
- agresivní chování,
- opakování dotazů, neklid, přecházení, zvýšená aktivita,
- nedodržování osobní hygieny,
- zpomalení, snížená vůle, ztráta zájmů,
- ztráta lidských postojů a hodnot – chybí stud, ztrácí se zábrany, nezdvořilé chování na veřejnosti.

Stařecká demence má tři stadia:

- lehká demence – obtížné dorozumívání, zapomínání, popírání problémů, dezorientace v čase, bloudění, bezradnost, známky deprese, úzkosti i agresivity, změna osobnosti,
- střední stupeň demence – poruchy soudnosti, prohlubování změn osobnosti, neschopnost vykonávat běžné aktivity, nesamostatnost při hygieně a oblékání, halucinace, zmatenost,
- těžká demence – poruchy příjmu potravy, nerozpoznávání blízkých, nepochápání okolního dění, ztráta schopnosti souvislé řeči, obtížná chůze, poruchy vylučování, ztráta soběstačnosti, tělesné i duševní chátrání.

LÉČBA

Co se týká léčby, zatím jsou k dispozici pouze léky, které proces degenerativních změn zpomalí a lépe se pak využije snížená kapacita oslabeného mozku. Zásadní je tu ale včasný zásah. Čím dříve se začne, tím lepší má pacient vyhlídky na stabilizaci stavu a oddálení pokročilejších fází nemoci. Rozvoji demence se můžeme do určité míry bránit tak, že budeme udržovat pravidelnou duševní a tělesnou aktivitu, jíst stravu bez nadbytku tuků s dostatkem zeleniny, vitaminů a vlákniny, vyhýbat se kouření a dostatečně odpočívat. A samozřejmě je také na místě pravidelně navštěvovat svého lékaře. **(kab)**

Přírodní pomocník pro zdraví a blahobyt

Bylinka s názvem rozrazil je jedním z přírodních pokladů, které nabízí blahodárné účinky pro naše zdraví. Již po staletí se využívá v tradiční medicíně pro své léčivé vlastnosti. Oblíbená je hlavně pro svou schopnost posilovat imunitní systém, podporovat trávení a působit protizánětlivě.

Rozrazil lékařský, latinsky *Veronica officinalis*, je vytrvalá bylina, která se vyskytuje v Evropě, Asii nebo Severní Americe. Dorůstá zhruba do výšky 30 až 50 centimetrů a má drobné, světle modré až fialové květy. Její listy jsou vejčitého tvaru a mají jemně pilovité okraje, známá je svou hořkou chutí a charakteristickým aroma.

Existuje několik druhů rozrazilu a až na výjimky je mrazuvzdorný. Použít ho můžete do skalek, na květinový záhon nebo i samostatně. V přírodě na něj můžete narazit v bažinách, na lukách, v lesích i horských loukách. Jednotlivé druhy se liší tvarem, vzrůstem i květenstvím. Většina z nich kvete v květnu a červenci, některé častější začínají už v dubnu. Naopak na podzim se mohou objevit pozdní květy. Pokud je pěstujete sami, svědčí jim světlé, lehce přistíněné místo, lehčí a propustná půda a pravidelná zálivka, hlavně v horkém létě a v době květu. Hnojení není potřeba, rostlinka by mohla předčasně stárnout. Pokud se jim na určitém místě nedaří, zkuste změnit stanoviště. Zároveň nejde o dlouhověké trvalky, tudíž se vám můžou začít ze zahrádky vytrácet. V takovém případě rozdělte větší trsy a vysadte na více místech, ideálně časně jara nebo na podzim.

VYUŽITÍ

Tato bylinka se řadí do čeledi jitrocelovitých, stejně jako jitrocel lékařský. Sbírá se nať v období květu a mezi nejzajímavější účinné látky patří vitamín C, hořčiny, třísloviny, glykosid aukubin, kyselina felurová, saponiny, silice či pryskyřice. Rozrazil působí především močopudně a dokáže pomoci s močovými kameny, záněty močového měchýře a močových cest, účinkuje také mírně proti průjmům. Dále čistí krev, doporučuje se při problémech



S ČÍM ROZRASIL POMŮŽE:

- při vysoké hladině cholesterolu, (hypercholesterolemie),
- kůže, pokožka,
- průdušky (záněty, katary),
- zmírňuje astma,
- posiluje nervy,
- zlepšuje trávení.

s dýchacími cestami, proti bronchitidě a astmatu, lidé ji někdy využívají i při chrapotu, kašli a zahlenění. Rozrazil lékařský podporuje chuť k jídlu a působí proti zánětům zažívací soustavy, uplatnění má ale také při detoxikaci organismu. Mimo vnitřní užití ho lze aplikovat také zevně, například na revmatické potíže, při kožních problémech a bolestech hlavy, vyzkoušet ho můžete také při zánětu dásní. Druhový název lékařský tedy nemá jen tak pro nic za nic.

Najít ho můžete v některých už hotových čajových směsích, usušenou rozdrcenou nať pár minut povařte v horké vodě, tak získáte odvar. Pro

zevní použití nechte vařit o něco déle. Po vzoru našich předků můžete čerstvou nať využít i do polévky, omáčky nebo salátu, do teplých pokrmů však není rozrazil vhodný, vařením by totiž mohl zhořknout.

Rozrazil lékařský je také přidáván do krémů s omlazujícím účinkem, funguje totiž dobře proti vráskám. Rostlinku ale najdete i v šamponech nebo sprchových gelech, případně v potravinových doplňcích. Ať už se jejich účinků rozhodnete využít nebo ne, díky barevným květům jde o okrasnou rostlinu, takže vám minimálně udělá parádu, ať už na zahradě, balkoně nebo na terase.

Policie radí: Ať se z vysněné dovolené nestane noční můra!

Nastala doba prázdnin a dovolených plná slunce, na kterou většina z nás netrpělivě čekala celý rok. A při cestách za letním dobrodružstvím a relaxem často zůstávají naše příbytky, domy či chaty opuštěné a bez dozoru. Je třeba proto myslet na to, aby byly dostatečně zabezpečené a nepřilákaly nezvanou návštěvu.

Tomuto tématu jsme napříč Olomouckým krajem věnovali pozornost i tím, že jsme se zapojili do aktivit v rámci kampaně s názvem „Evropský den proti vloupání“, který letos připadl na středu 21. června 2023. Společně s našimi spoluobčany jsme si během celého týdne připomínali základní pravidla zabezpečení objektů.

A na co se tedy zaměřit, pokud kdykoliv opouštíte své domovy? Tady je několik důležitých preventivních opatření a rad:

- Neupozorňujte nikdy na svou nepřítomnost na sociálních sítích a nechlubte se ve svém okolí odjezdem z domova.
- Chraňte své cennosti a pocit osobního bezpečí. Nenechte si vloupáním pachatele narušit integritu vašeho domova.
- Nastavte si kontrolu nad svým domovem se sousedy, kteří vám na něj dohlédnou, pravidelně budou vybírat poštovní schránku a případně zalévat květiny.
- Zabezpečení a dohled velmi pomáhají. Ale nejdůležitější jsou opatření, která vás nic nestojí.
- Nezapomínejte uzamknout všechny vstupy, zavírejte okna, klíče nenechávejte volně dostupné. Nevěřili byste, kolik lidí takto zlodějům i v dnešní době stále ještě svou nedbalostí napomáhá.

Co dělat, když zjistíme návštěvu nezvaného hosta? Pokud po návratu domů zjistíte, že se k vám někdo vloupal, nikdy nevstupujte dovnitř. Pachatel může být ještě na místě a vy můžete znehodnotit případné stopy. Neprodleně volejte linku 158.

Širší spektrum informací k zabezpečení objektů je pro všechny zájemce dostupné na webových stránkách www.stopvloupani.cz.

A na závěr uvádíme několik informací z naší statistiky. V období od ledna do května letošního roku jsme v Olomouckém kraji zaevidovali 80 případů vloupání. Za stejné období v roce loňském jich bylo 62. Za celý loňský rok registrujeme těchto skutků 138. Tak hurá na dovolenou plnou jen těch příjemných zážitků a překvapení.

Lenka Vanková, preventistka z krajského ředitelství PČR Olomouc



Jak Sigma málem doplatila na úspěch v Malajsii

Začíná další ročník nejvyšší fotbalové soutěže. Bývá pravidlem, že stejně jako jiné týmy i Sigma v létě ladí formu na zahraničním soustředění nebo se účastní mezinárodních turnajů. V roce 1986 olomoucký klub dostal nabídku reprezentovat pod hlavičkou „Ligový výběr ČSSR“ tehdejší československou kopanou na Merdeka Cupu, který se konal na přelomu července a srpna 1986 v Kuala Lumpur, hlavním městě Malajsie. Soupeři Sigmy byly národní celky z Asie (Japonsko, Čína, Sýrie – základní skupina, Indie – semifinále), ale to nezabránilo hráčům z Olomouce k postupu až do finále. Bohužel tam už byl nad síly Sigmy domácí celek z Malajsie, který trénoval věhlasný slovenský kouč Jozef Vengloš. Docílené výsledky i perfektní vystupování Olomoučanů i mimo hřiště našlo odezvu ve velkém zájmu malajsijských novin. Komentáře nejlépe vystihl Paul Mony Samuel, sekretář malajsijského svazu: „Vaši hráči hráli velmi dobře a plně si



zasloužili pohár za druhé místo. Jsem rád, že ukázněnost vašich hráčů byla mimořádná.“

Trenér Sigmy Karel Brückner měl ale po návratu z tohoto úspěšného turnaje obavy. Jak si mužstvo unavené

z takového náročného programu poradí v 1. lize? Pochybnosti se nakonec ukázaly být oprávněné, neboť Sigma se umístila až na 14. příčce a jistotu záchrany získala teprve po předposledním, 29. kole ligové soutěže.

Martin Ponížil

SK SIGMA OLMOUC

HANÁCI, DO TEHO!

FK

13. 8. / 15:00

Tipso

nextbri

Sledujte zpravodajství na klubovém webu a sociálních sítích.

www.sigmafotbal.cz



Hráči Malik a Mlejnek se připravují na utkání



OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

Nedopusťte, aby vám léto zkazily suché, pálivé oči. Řešením jsou umělé slzy, radí odborníci z kliniky Tana.

Máte pocit, jako byste měli v očích písek, nadměrně slzíte, váš zrak se při čtení nebo práci s počítačem rychle unaví a je precitlivělý na jasné světlo? Možná trpíte syndromem suchého oka, jehož projevy mohou být v souvislosti s některými typickými letními aktivitami intenzivnější. Na více informací o tomto zdravotním problému jsme se zeptali týmu odborníků z kliniky Tana.

CO JE TO SYNDROM SUCHÉHO OKA A JAK VZNIKÁ?

Povrch oka za normálních okolností pokrývá ochranný slzný film. Pokud se slzy tvoří v nedostatečném množství nebo se příliš rychle odpařují, vede to k nepříjemnému podráždění. Pacient má většinou pocit, jako by měl v očích nějaké smetí. Suché oči také bývají zarudlé a snadno se unaví. Takže když třeba člověk trpící syndromem suchého oka po nějakou dobu soustředěně čte, má posléze krátkodobé problémy se zaostřováním na různé vzdálenosti a vidí buď rozmazaně nebo dvojité.

Možných příčin je velké množství. Zásadní roli hraje věk, protože jak lidé stárnou, produkce slz se přirozeně snižuje. Náchylnější k těmto potížím jsou ženy, zejména kvůli hormonálním změnám v období menopauzy. K suchým očím může přispívat také nošení kontaktních čoček, některá onemocnění, určité druhy léků a také činnosti, při nichž člověk méně mrká. Jde například o čtení, sledování televize a zejména práci na počítači. Syndrom suchého oka je velmi rozšířeným neduhem a zejména v mírnějších formách postihuje značnou část populace.

JSOU TYTO POTÍŽE SEZÓNNÍ? ZHORŠUJÍ SE SPECIFICKY V LÉTĚ?

Na to nelze odpovědět jednoduše. Na jednu stranu platí, že teplý letní vzduch v sobě lépe drží vlhkost, což očím svědčí. Nicméně zároveň je léto obdobím, během něž lidé provádí mnoho aktivit, které mohou problémy se suchýma očima prohlubovat. Například pobyt na intenzivním letním slunci vede k rychlejšímu odpařování slz. Totéž se děje při sportech jako je jízda na kole nebo na kolečkových bruslích, při nichž

je obličej vystavený rychlému proudění vzduchu. Ještě horší dopad mají ventilátory, jimiž se lidé ochlazují v interiérech. Ve všech moderních autech a v řadě budov dnes také běží klimatizace, které vzduch výrazně vysušují.

Další problémy mohou být spojeny s výraznými teplotními změnami, například při přechodu mezi venkovními prostory a interiéry. Nepomáhají ani pylové a prachové částice rozptýlené ve vzduchu, nebo kouř produkovaný například při grilování. Speciálně pak trpí oči plavců, kteří by se měli chránit jak před slanou mořskou vodou, tak před dezinfikovanou vodou z bazénů. Přírodním vodním plochám, v nichž není kvalita vody kontrolována, je lepší se vyhýbat úplně.

Svou roli ovšem může sehrát také nedostatečný pitný režim a následná dehydratace. V takovém případě totiž tělo nedostatkovou vodu spotřebovává přednostně na udržení životně důležitých funkcí.

CO SE DÁ PROTI SUCHÝM OČÍM DĚLAT?

Pro sport lze doporučit nošení vhodných brýlí. Do vody je dobré nosit dobře padnoucí a těsnící brýle plavecké, pro většinu ostatních sportů se hodí správně zvolené brýle sluneční. S výběrem konkrétního modelu každému nejlépe poradí v oční optice.

Při pobytu ve vnitřních prostorách je třeba vyhýbat se tomu, aby vám přímo do obličeje foukal ventilátor či výdech z klimatizace. Práci s počítačem je vhodné prokládat přestávkami, během nichž se zadíváte na objekty, které jsou v jiné vzdálenosti než obrazovka. Základní a univerzální úlevu ovšem představují zvlhčující oční kapky, takzvané umělé slzy, které jsou volně prodejně v lékárnách.

Pěvecký sbor Campanella přivezl zlato z finského Tampere

V rámci skandinávského koncertního turné ve dnech 12.–21. 6. 2023 se Campanella zúčastnila ve Finsku, v partnerském městě Tampere, mezinárodní soutěže pěveckých sborů Chorus Rewieu, kde získala

v konkurenci více jak padesáti pěveckých sborů zlato. S velkým ohlasem se setkal také koncert Campanelly pro veřejnost v Helsinkách, uspořádaný Velvyslanectvím ČR. Těto reprezentativní akce, kterou podpořilo

Statutární město Olomouc i Olomoucký kraj, se zúčastnilo 44 zpěváků pod vedením sbormistryně Jany Synkové.

**Iveta Hlubinková,
ZUŠ CAMPANELLA Olomouc**



Byli jsme na táboře v Čekyni

Rád bych se s vámi podělil o pár svých dojmů z pobytu v Letním táboře seniorů, který se uskutečnil v termínu 4.–9.6. v Čekyni u Přerova. Jsme sice lidé již dříve narození, dle mého soudu však náš věk nelze měřit roky, ale činy. V táboře bylo vše připraveno, aby nás, zhruba 120 lidí, na táboře bylo spokojeno již od samého prvopočátku a po celou dobu pobytu.

Na kvalitu a hojnost stravy bylo stále pamatováno. Má žena tvrdí, že tento tábor nebyl normální, že to byla výkrma. Vždyť si vezměte: strava 5x denně – snídaně 8:00, svačina 10:00, oběd 12:00, odpolední svačina 15:00 a večeře 18:00. Strava byla velice pestrá, dostatek zeleniny i ovoce, hlavně to bylo hodně rozmanité. Co se týče pohybu, tak se sportovalo každý den. Sportovali všichni, kteří v danou chvíli měli nebo chtěli.

Vedle sportu zde probíhaly i kulturní akce. Jednou z nich byla návštěva p. Bubílkové, mladý pan režisér Tomáš Mag-nusek a Antonín Panenka, jež hovořil o svých začátcích fotbalisty, od dětství až po dnešek. Zakopal si s námi i penalty a ukázal svůj „dloubák“.

Vedle toho se za námi podívali i zastupci PČR a hasičů. Probírali s námi současnou situaci v kyber kriminalitě, zneužívání důvěry důchodců, protipožární hlásiče a vůbec bezpečnost v našem okolí. Rádi jsme se také seznámili s našimi slovenskými přáteli a kamarády z Bardejova, které za námi přivezl kamarád Juraj Phillippi. Pozvali nás na sportovní hry ASENÚ (Aktivní senioři Slovenské republiky). Musím se také pozastavit u našeho výletu v Zoo Lešná u Zlína. Velice pěkné prostředí, i zvířata i jízda vláčkem po zoo. Po cestě

jsme viděli rozsáhlou výstavbu nových silnic, dálnic, bohužel také výstavbu nových různých skladišť a překladišť uprostřed zelené louky a likvidaci tisíce hektarů orné půdy!

V neposlední řadě musím poděkovat KRSOL z Olomouckého kraje, vedenou paní Milenou Hesovou. Paní Milena je tím hlavním hybným motorem, který po celou dobu tuto akci vedl. Vedle své běžné agendy v KRSOL řídila celý tábor a zajišťovala vše tak, aby to celé klapalo. Samozřejmě měla k sobě svou skupinu pomocnic a pomocníků, do které patřila i naše zdravotní sestřička, dále masérka a pak hlavně paní vedoucí tábora. Ještě jednou bych rád všem poděkoval a těšíme se opět za rok na shledanou.

**Za Opavskou skupinu účastníků KD
z Jakteře a KD z Hlavnice
Jarek Pavelek**

Opakované šachové klání seniorů

Polovina měsíce května byla deštivá a chladná, až ve čtvrtek 18. se počasí výrazně v Olomouci změnilo k lepšímu. A právě tento den byl významný pro opakované setkání olomouckých a královéhradeckých seniorů šachistů. Domluvený šachový turnaj se uskutečnil v příjemném prostředí Klubu pro seniory I.P.Pavlova, v objektu Jalty. Vše bylo řádně připraveno včetně občerstvení i dobrého pohoštění, o které se postaraly, za přispění města, manželky našich předních šachistů, paní Pindurová a paní Oralová. Dobrá nálada i dobré počasí přispělo k tomu, že jsme byli na očekávaný turnaj a příchod našich královéhradeckých soupeřů pozitivně naladěni. Ještě před příchodem našich hostů jsme diskutovali o tom, kdo jakou variantu v zahájení či obraně zvolí, jaká jsou možná jejich rizika a na co je třeba si dávat zvlášť dobrý pozor, abychom nepromarnili dosažení maxima.

Setkání provázela z obou stran přátelská, téměř srdečná atmosféra. Účast hráčů byla velmi početná. Hraje se na dvě kola, na deseti šachovnicích, hrací tempo je 2x25 minut na partii. Rozlosování hráčů proběhlo bezproblémově a velmi rychle. Přispěl k tomu, i k hladkému průběhu celého



zápasu, také kapitán hostů pan Jiří Bielauský. Kostky jsou vrženy! Černý, hráč hrající s černými figurkami, spouští šachové hodiny a bílý, jeho soupeř hrající s bílými figurkami, udělá první tah. Šachová partie začíná. Olomoučtí senioři chtěli od samého začátku lépe dostát pověsti bojovníka a rozhodli se usilovat o korektní a solidní hru, která by mohla přispět k jejich vítězství. A to se také podařilo! V prvním kole šachového turnaje domácí zvítězili. V partiích bylo vidět několik krásných matových zakončení, ale i, a to většinou, zajímavé pěškové koncovky, které rozhodovaly o výsledku. Byl

i případ, kdy hráč překročil časový limit a hru prohrál.

Druhé kolo mělo opět dramatický průběh. Boje na každé šachovnici byly urputné a do poslední chvíle napínavé. Domácí šachisté se však nedokázali odhodlat k úspěšnějšímu pokračování, aby udrželi výhodu, kterou měli z prvního kola a postupně přenechávali iniciativu soupeřům z Hradce Králové. Ti pak ve druhém kole zvítězili a v celkovém počtu bodů byli aktivnější. Za hradecké šachisty hrály i ženy a nutno přiznat, že velmi dobře! Turnajovým rozhodčím byl pověřen bývalý středoškolský profesor a zkušený člen šachového oddílu ŠK Sigmia Olomouc, pan Jan Mikulka. Celý turnaj však probíhal v přátelském a kamarádském prostředí a o sporných případech nebylo třeba rozhodovat.

Olomoucký šachový turnaj s královéhradeckými seniory neznamenal pro zúčastněné pouze dramatické boje na šachovnicích, ale byl i jistou společenskou událostí a přátelským setkáním. Vážíme si toho! A s radostí uvítáme každého, muže i ženy hrající šachy, kdo by nám pomohl rozšířit naše řady v našem seniorském klubu šachistů na ulici I.P.Pavlova, v objektu Jalty v Olomouci. (inor)

Paní Božena Krňávková ze Zábřehu oslavila 100. narozeniny

Rovné stovky se 8. července dožila občanka města Zábřeh a dlouholetá členka Klubu seniorů paní Božena Krňávková. Narozeniny oslavila ve svém domově, v rodinném domku, ve kterém žila se svým manželem a ve kterém vychovala své 2 syny. K významnému jubileu jí přišli pográtulovat i zástupci města a členky Samosprávy Klubu seniorů města Zábřeh. Gratulujeme!

Samospráva KD



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. Má-li nějaká hodná seniorka zájem, alespoň jít třeba na kávu a popovídat si, necht' 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 74 hledá seriózního muže z okolí Šumperka. Tel.: 605 359 642.

Muž 70/175/80 by rád poznal ženu 70+, katoličku, může být i v invalidním důchodu nebo z Ukrajiny. Bydlím v bytě 1+1. Jsem z okolí Kroměříže. Jen vážné! Telefon 604 361 221.

Žena 73 let hledá kamaráda a přítele pro všední i sváteční dny. Prostějov a okolí. Telefon: 792 318 572.

Žena 73/165 vdova hledá muže přítele na vážný vztah. Bydlím ve Slatinicích u Olomouce. Tel.: 731 274 668.

Eva 71 let, všestranných zájmů (cestování, divadlo, filmy, knihy), mám ráda zvířata. Hledám muže podobných zájmů. Olomouc a okolí Tel: 728 200 267.

Pro svoji příbuznou 78 let z Olomouce, která je zdravá, soběstačná, bezproblémová, vlastní automobil, ráda řídí, hledám společníci nejraději z vesnice nebo s chatou. Volejte na tel. 602 380 595.

Žena 68 let, 168 cm se ráda seznámí s mužem přiměřeného věku

z Olomoucka nebo Šumperska. Aktivního společníka veselé povahy, kutila a dobrého společníka na výlety. Tel.: 739 953 994. Foto vítáno.

Elegantní vdova hledá kamaráda na výlety, procházky, kafe, divadlo. Jen z Brna, vyšší postavy, štíhlý. Vlasy ano, vousy ne! Věk 65–70 let. Volejte na tel.: 777 150 541.

Hledám seriózního muže, nekuřák ve věku 72/76/178 cm k vzájemným schůzkám z okolí Kroměřížska a Přerovska. Dva jsou více. Tel.: 603 965 590.

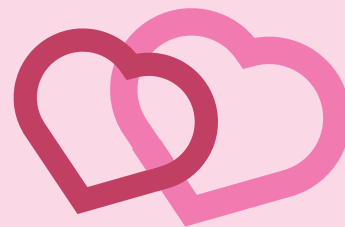
SŠ, rozvedený nekuřák 64/176 hledá ženu, příroda, kolo a jiné F-M a blízké okolí, jen SMS. Tel.: 732 841 002.

Hledám kamarádku, která má přítele a jste oba aktivní. Chtěli bychom s přítelem společně s Vámi podnikat výlety, procházky do přírody, jezdit na wellness i dovolené v ČR, autem i vlakem. Je nám oběma více jak 70 let. Olomouc a okolí, tel.: 732 446 307.

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 21. 8. 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: ANTI, GLAS, ORLY, SAUT	TEMNÉ PLOCHY NA MĚSÍCI	1. DÍL TAJENKY		ÚMRTÍ	POBÍDKA	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	NUTKAVÁ POTŘEBA		VYDÁVAT ZVUK HMYZU	NADÁVAT	ULTRA- FIALOVÝ ANGL. ZKR.	DRUH LUČNÍ KVĚTINY		2. DÍL TAJENKY	POCTY
INICIÁLY HEREČKY STEIN- MASSLOVÉ			SVAZEK OBILÍ					ZÁMĚRNÉ OKLAMÁNÍ					INIC. HEREČ. CIBULKOVÉ ČÁSTI TÝDNE		
AKADEMIE VĚD ZKR.			HLAS KUKAČKY SNIŽENÝ TÓN H					NEPŘÁT NEBO ANGLICKY							
PLETIVO Z RÁKOSÍ						SUNDAT BOTY DESET ANGLICKY					PROTI REC. PRAŽSKÉ KULTURNÍ STŘEDISKO				
TVRDÉ TROPIKÉ DŘEVO					CÍL PŘI STŘELBĚ ZVÝŠENÝ TÓN G					LÁTKA POD SAMETU INIC. HERCE RAŠILOVA					KINGŮV ROMÁN
	OPERAČNÍ SYSTÉM ZKR. DRUH LODĚ			FAKTOR DĚDIČNOSTI SOUHLAS NĚMECKY				BÝVALÝ ČESKÝ VÝROBCE KOL					TO ANGLICKY ZN. ZVUKO- TECHNIKY		
SEVERO- ČESKÉ DOLY ZKR.			ODLIŠNÍ CHEM. ZN. RADIA					SHLUK ROSTLIN				SOUHLAS CITOSLOV- CE TÍŠENÍ			
ŘÍČNÍ RYBA						moravský senior					PRAŽSKÝ KOMORNÍ ORCHESTR ZKR.				USMRCO- VAT VE VODĚ
ZNAČKA LEPENKY				SADA	ČÁSTI ÚST						SKOK FRANCOUZ.				
INICIÁLY REŽISÉRA RENČE			CHEM. ZN. STRONCIA AM. ÚSTR. ZPR. SLUŽBA								TYP VOZU FIAT				
	KYSELÁ POCHUTINA TKALCŮV NÁSTROJ											MECHA- NICKÝ VÝCVIK	ŘÍDÍČSKÝ PRŮKAZ VYS. UČENÍ TECH. BRNO		
HUDEBNÍ SKLADBY											ŘÍMSKÝCH 507 SKLO NĚMECKY				
DŘEVĚNÉ STROPY				PAŘÍŽSKÉ LETIŠTĚ	HAD Z KNIHY DŽUNGLÍ	INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA	VÝSLEDEK POČÍTÁNÍ		OSOBNÍ POČÍTAČ ANGL. ZKR.	ZÁKLAD VAŘENÉ MASO					
JESTLI SLOVENSKY			NÁDOBA U STUDNY POSTUP VPŘED					POTŘÍSNĚNÁ VODOU							ČESKÁ TEXTILNÍ TOVÁRNA
PRANÍM OČISTĚNÝ								BĚH KONĚ OSOBNÍ ZÁJMENO MN. Č.					INIC. KARD. TROCHTY VODNÍ ROSTLINA		
	POTŘEŠTĚ- NEC HOVOR.	OLGA DOMÁCKY ŘEKA V OSTRAVĚ				CHEM. ZN. POLONIA PROUDITI		AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR. UHLOVODÍK				ČES. HEREC JIŘÍ ??? CHEM. ZN. CERU			
LÉTA					NÁPLŇ DO TISKÁREN LIBER. VÝ- STAV. TRHY						NEURČITÝ PŘEDMĚT OBYVATEL- STVO				
ÚDAJ NA DOPISE ZKR.				KURÝROVAT OZNAČENÍ MOUKY						ZBĚŽNÉ CHEM. ZN. SODÍKU					
3. DÍL TAJENKY								ČÁSTICE				UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ MEDIC. ZKR.			
SKRBLIT								OPAK POD				STOVKY			

Řešení z minulého čísla: Bez tvrdé práce neroste nic než plevel. **Výherci z minulého čísla:** Alena Ventrubová, Dvorce; Jana Stratilová, Němčice nad Hanou; Jindřiška Černá, Kopřivnice


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!

