

moravský **senior**[®]

zdarma

září 2023



**Eliška Bukvová: Jen si tak
potichoučku patlám...**

●
Recepty pro vás
z mletého masa

●
Kvíz: Jak si pamatujete
na Večerníčky?

●
Naše Sigma: Olda
Machala slaví 60



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

✉ objednavky@fgp.cz
☎ +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

pre**PRESS**

PRESS

post**PRESS**



Úvodník

Tak jsme se rozloučili s vnučaty a teď už jen budeme zpovzdálí sledovat, jak se jim daří při vzdělávání. Zase nějak rychle ubíhá léto a blíží se podzim. Gratuluji všem, kteří během prázdninových měsíců stihli vše, co si usmyslili a nepřekazila jim to například nemoc. Ale také už vím, že i ve ztišení přírody se může skrývat nesmírná krása. To nám připomíná každé září a každý příchod mírného podzimu. Babí léto si ovšem nenecháme uzurpovat, protože je rozhodně i dědovo!

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



14



26

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–18

RECEPTY 20

ANKETA 21

KŘÍŽOVKA 35

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

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

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

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 26 500 ks. Datum vydání: 4. 9. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 14. 9. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 10. 2023

Eliška Bukvová: Jen si tak potichoučku patlám...

Eliška Bukvová je všestranná výtvarnice, která žije a tvoří v obci Prosenice na Přerovsku. Pětasedmdesátiletá temperamentní seniorka, pro kterou je její byt současně i ateliérem a malou výstavní síní. Při jeho návštěvě vlastně nevíte, kam se dříve dívat. Jestli na překrásné sošky andělů, originální obrazy nebo masky jako z Benátek. A při prohlížení té vši krásy vám velice skromná a milá paní Eliška řekne, že takovou publicitu si vůbec nezaslouží a sama sebe nazývá „piplálkem“. Paní Eliška je prostě originální ve všech směrech.

**Paní Eliško, kde jste prožila dětství?
Pocházíte z Prosenic?**

Narodila jsem se v Nenakonicích, kousek od Dubu nad Moravou. Byla jsem nejstarší ze čtyř dětí, takže jsem musela mamince s mladšími sourozenci i trochu pomáhat. Ale o dětství nemluvím moc ráda, řekněme, že ne vše bylo ideální. Do Prosenic jsem se přestěhovala až hodně později, ale teď už jsem tu doma.

Byla jste kreativní dítě?

Asi ano, od malička jsem třeba moc ráda malovala. Když jsem byla starší, měla malé děti, práci a podobně, tak na nějaké malování nebyla ani myšlenka, natož čas. Nejvíc jsem začala malovat a tvořit až v důchodu. Až na to bylo konečně času dost.

Zdělilo některé z vašich dětí nebo vnoučat výtvarný talent?

Mám dva syny a myslím, že mohu říct, že jsou oba zruční a docela kreativní. I když každý jinak. A mé neteře, holčičky, ty úžasně kreslí. Vnoučátka mám až v Praze a zatím moc malinkatá, to se teprve uvidí časem.

Máte nějaké výtvarné vzdělání?

Nechodila jsem nikdy ani do žádného kroužku, nebo kurzu. Jsem samouk. Ale někdy je to sranda. Když



Byt paní Elišky
je jako galerie

si třeba objednávat powertex, materiál na tvoření, tak se mě hned ptají „A z kterého jste kurzu?“ No mě se to někdy až dotkne, copak každý musí být z nějakého kurzu? Stačí se jen mrknout, jak se prezentují na internetu lidé, kteří touto metodou tvoří. Často je to jako přes kopírák, přesně vidíte, „kdo je z jakého kurzu“. Lidé bohužel nejsou moc kreativní. Někdo je naučí udělat jednoho anděla a oni to pak dělají pořád dokola a skoro stejně. Nikoho ani nenapadne vybočit. To není nic pro mě.

Jaké tvorbě se věnujete?

Já si možná na všechno ani nevzpomenu. S nadsázkou říkávám, že kromě paličkování jsem asi vyzkoušela úplně všechno. Musím se přiznat, že občas „skáču“ z jednoho na druhé, podle toho, co mě zrovna nadchne a pohltní. Mé tvoření začalo už tím, že jsem se vyučila v Prostějově jako dámská krejčová a této profesi jsem se věnovala celý život. Už to je dost kreativní práce. K tomu se přidaly veškeré tehdy běžné ruční práce, jako pletení, háčkování,

vyšívání... No a hlavně to malování, k tomu jsem vždycky tíhla. A co jsem v důchodu, tak objevuji ty modernější techniky, ráda zkouším nové věci. Nejvíc asi tvořím z toho již zmiňovaného powertexu, to je takový jako ztužovač textilu. Dělam různé panenky, andělky, sošky, s touto technikou se dá opravdu kreativně vyřadit. Vyzkoušela jsem ale třeba i pouring nebo malování špachtlí. Ale taky vyřezávám z lipového dřeva...

Je nějaká technika, nebo tvorba, kterou máte nejraději?

Hodně mě baví ty panenky. Věnuji se tomu 11 let a pořád mě baví každý nový kousek. Ale někdy mě prostě brnkne něco jiného a třeba dva měsíce se mnou není řeč, jak se do něčeho zakousnu. A potom se třeba zase vrátím k tomu, že tvořím andělky. Ale dělám to jinak než ostatní. U mě třeba málokdy uvidíte anděla v bílé barvě, těch je totiž všude plno. Já mám raději černé, nebo barevné, prostě něco jiného. Mám výhodu, že jsem švadlena, šiji jim šaty, doplňky...

Vnímáte sama sebe jako umělkyni, výtvarnici?

Vůbec ne. Já sebe vnímám jako švadlenu. Jak mě vnímají lidé, to nevím. Ale nikdy jsem se nesetkala s nějakou negativní reakcí.

Kde si mohou zájemci prohlédnout vaši tvorbu?

Několikrát za rok vystavuji svoji práci v Hranickém muzeu spolu s několika dalšími autory. Akci spoluorganizuje paní Musilová. To je dáma výrazně starší než já a s neuvěřitelným elánem a nadšením pro věc a má ráda takové malé piplálky jako jsem já. Ale mívám výstavy i jinde.

Jak se to stalo, že tolik vystavujete a lidé sledují vaši tvorbu na sociálních sítích?

Já ani vlastně nevím, všechno se to postupně tak nějak nabalilo. Nejdřív jsem tvořila hlavně pro sebe, pro své známé, pro rodinu. Později mě občas někdo oslovil, když potřeboval originální dárek. Pak to viděl někdo další, tak se ozval... Svou roli sehrálo i to, že jsem



dříve působila v našem prosenickém muzeu a občas tam měla něco vystaveného. Později mě třeba oslovili ze sousedních obcí, když měli nějakou akci, kam se moje tvorba hodila, třeba vánoční trhy. Nikdy jsem se nikam necpala.

Jak jste se propracovala od malování až k dřevorezbě?

Můj otec byl tesař, vždycky jsem měla vztah ke dřevu, ke stromům. Jednou jsem v televizi viděla opravdu zajímavý betlém. Nějaký výtvarník, bohužel si nepamatuji jméno, nainstaloval na náměstí na ořezaný strom výjevy z betlému, ve vydlabaných kulatinách. A mně se to tak strašně moc líbilo, že jsem zatoužila to vyzkoušet. A ono se to docela povedlo. Ten betlém byl vystavený tady v našem místním muzeu, tam ho viděla jedna dáma z přerovské galerie a moc se jí líbil. Další rok už byl tedy vystavený v galerii v Přerově. To jsem si užila svých 5 minut slávy!

Můžete našim čtenářům přiblížit techniku powertex?

Powertex je vlastně taková hmota, do které se namáčejí různé přírodní textilie, které díky ní ztuhnou ve tvaru, jaký vytvoříte. Já říkám, že je to jako takové pogumování. Já jsem se k tomu dostala tak, že jsem to viděla v televizi. Asi před 12 lety to tam předváděla paní Hořáková a mě to tehdy moc zaujalo. Stihla jsem si poznamenat nějaké

informace a potom se s ní spojila, abych se dostala k tomu materiálu. Napsala jsem jí později, jak moc mě toto tvoření nadchlo, že je to můj obrovský koníček. A ona se u mě dokonce jednou zastavila na návštěvu. Podotýkám, že žije a tvoří v Praze. Když viděla, co tvořím já, tak mi dokonce nabídla, jestli bych také nechtěla do televize.

A využila jste takovou příležitost?

Ne, to mě ani nenapadlo. Já na tohle nejsem. Netvořím ani pro slávu, ani pro peníze. Někdy se na mě syn i trochu zlobí, že si ty hodiny práce vůbec nedokážu ocenit. Ale já to беру tak, že dělám, co mě baví, když se to navíc někomu líbí a něco si koupí, mám z toho obrovskou radost. Ale své výrobky prodávám v podstatě za cenu materiálu. Velikou radost mi dělá, že jsou některé mé kousky i v zahraničí. Třeba na Floridu jsem posílala 14 andělů. Další jsou v Anglii, ve Skotsku, v Itálii...

Nikdy nelitujete těch hodin, co tvoření věnujete?

Ne, to nikdy. Já když třeba něco slíbím na výstavu, nebo tvořím něco většího, tak mě to úplně pohltí. Já někdy skoro ani nespím a jenom „patlám“, když mi to zrovna jde. Umazané pyžamo, to není nic neobvyklého. Prostě jsem se v noci vzbudila s nějakým nápadem a musela jsem to jít hned vyzkoušet.

Co byste dělala, kdybyste netvořila?

Pro mě je to skoro jako chodit do práce. Pracuji každý den. Nedovedu si představit, že bych neměla žádnou náplň dne. Pár dnů si odpočinout a nic nedělat je fajn. Ale pořád? Ráno bych vstala, udělala si snídani, opláchlá po snídani hrnek a konec. Televize. A pořád dokola, den co den, týden co týden. To bych nezvládla. Nedovedu si ani představit, že třeba jednou budu nemocná a už nebudu moct skoro nic dělat. Moc nerozumím lidem, kterým by to zdraví ještě dovolovalo, jsou v důchodu, mají spoustu času, ale nemají žádné koníčky. Ale je to o nátuře, oni třeba zase nerozumí tomu mému tempu.

Pořádáte nějaké kurzy?

Neučím, nepořádám kurzy. I když jsem měla nějaké nabídky, zájem by asi byl. Ale já bych asi neměla to srdce někomu říct, že mu to třeba nejde. Asi na to ani nemám, abych někoho něco učila. Já si tady potichoučku „patlám“ a vyhovuje mi to. Mám svůj svět.

Stiháte i nějaké jiné koníčky?

Mým velkým koníčkem je cestování. Musím sice vybírat destinace s ohledem na omezený rozpočet důchodkyně, ale cestuji moc ráda. Žiji skromně, takže se mi daří na dovolenou ušetřit. Ale nepředstavujte si jen ležení na hotelové pláži. Já si vždycky pečlivě vybírám, kam pojedu a co všechno bych tam chtěla vidět. Vyrazím poznávat památky, přírodu. Vždycky, když někam jedu, tak tam chci vidět všechno, co se vidět dá. Někdy jezdím i sama a není to vůbec špatné. Vždycky se potkáte s někým, s kým si pokecáte. Třeba v Itálii jsem se na hotelu seznámila s úplně cizí paní, co bydlela vedle a vyrazily jsme spolu na prohlídku Benátek. Ani jednu z nás nelákalo jít na prohlídku s průvodcem. Ona trochu uměla anglicky, já jsem zase měla slušně nastudované Benátky, takže jsem měla představu, jak funguje doprava a co chci všechno vidět. Byl z toho parádní výlet. Mám to moc ráda, poznávání jiných zemí, cizích kultur. Než



Tvorba paní Elišky



Na cestách

někam vyrazím, opravdu důkladně se na to připravuji, sleduji třeba na youtube videa a ono se to vyplácí, když se člověk připraví.

Máte nějaký cestovatelský sen?

Miluji moře a je mi skoro jedno, kde u něj jsem. Ráda se v něm koupu, ráda u něj sedím při západu slunce, nebo když se na hladině odráží měsíc. Dlouho byl mým snem řecký ostrov Santorin a to se mi splnilo. Řecko celé mám moc ráda a byla jsem tam mnohokrát. Ale vyloženě vysněné destinace? Tak asi bych se ráda podívala do Thajska, na Bali... Ale nevím, jestli se mi to někdy splní.

Inspiruje vás cestování?

Cestování je pro mě absolutní relax. Prostě dovolená. Úplně vypnu, nevím nic jiného než odpočinek. Ani si nemyslím, že bych nějak nasávala inspiraci. Na dovolené jsem úplně v jiném světě.

Jaký máte vztah k moderním technologiím, internetu a podobně?

Vlastně syn mě do toho vždycky nějak dotlačil. Já jsem si vždycky myslela, že jsem na tohle absolutní kopáč a taky že jsem. Ale můj syn se s tím nehodlá smířit a já jsem sama překvapená, co všechno už zvládnu. K sedmdesátinám jsem dostala důchodcovský tlačítkový telefon, tak to šlo. Po čtrnácti dnech mi přinesl chytrý mobil, a to už bylo teda horší. Ale zase jsem to nějak zvládla. Dopracovala jsem se do stádia, že si umím dát na facebook fotky, najdu si na internetu, co potřebuji. Ale pořád je to boj. Třeba nakupování na eshopech, to mi dělá problémy. Pořád se mám ještě co učit. Ale asi to není tak špatné, dokonce mě syneček pochválil, že by ani nevěřil, kolik toho zvládnu. A Ježíšek usoudil, že k mobilu potřebuji i sluchátka. Sociální sítě už mě taky trochu zajímají. Když se mi něco povede vytvořit a dám fotku na facebook, tak mě samozřejmě potěší, když se to lidem líbí a komentují to. Jednou jsem třeba dělala obrovského hastrmana. Syn u mě byl zrovna na návštěvě a natočil o tom video, které dal na internet. Když jsem se na něj po nějaké době podívala, mělo

to video už 27 000 shlédnutí, a to mě moc potěšilo.

Co chystáte v nejbližší době?

Teď se přiznám, že se chystám hlavně na dovolenou do mého milovaného Řecka. Ale hned jak se vrátím, tak to bude velmi náročné. Během podzimu mě čekají dvě výstavy, na které ještě musím nachystat spoustu věcí. Ale hlavně budu tvořit nový betlém z přírodnin. Mám jasnou představu, ale práce to bude ještě hodně, než tu představu dotáhnu do konce. Bude umístěn na vánoční výstavě v Hranicích na Moravě. Ale já jsem otevřená všemu, takže kdo ví, co všechno ještě do toho budu dělat. Někaké nové techniky, úplně jiné věci, mám se potkat s paní, která vyrábí úžasné šperky, tak uvidíme časem, jak to dopadne...

Těšíte se na chystané akce?

Vždycky se trochu bojím a zároveň moc těším. Díky těm výstavám jsem se seznámila se spoustou úžasných lidí, kteří jsou kreativní, zajímaví, podobně naladěni. Tam jsem mezi svými. A když se mé výtvořky ještě někomu líbí, je to radost. V okolí mého bydliště to, co dělám, moc nikoho nezajímá.

Jak si podle vás žijí dnešní senioři?

Já myslím, že dobře. Problém podle mě mají jen ti, co se stali živnostníky hned od revoluce jako já. V té době, alespoň z mého pohledu, nebylo ještě vše v sociálním systému úplně dobře nastaveno. Několikrát se vše měnilo. Takže i když jsem vždy platila všechny odvody, jak jsem měla, můj důchod je teď docela malý. Nestěžuji si, ale kdo byl zaměstnaný, je teď v pohodě. A když jsou senioři ještě pořád dva, nemají podle mě vůbec žádný finanční problém.

Chcete něco vzkázat našim čtenářům?

Najděte si něco, co vás těší, ať máte ráno důvod vstávat! Je jedno, jestli budete malovat, chodit za kulturou, nebo jen s kamarádkou pravidelně vyrážet na kafe, ale na čučení na televizi je vždycky dost času!

Lucie Lepařová

**Foto: Moravský senior
a archiv Elišky Bukvové**

Pevnost poznání otevírá nové kurzy pro seniory

Zábavné a poučné workshopy pro všechny aktivní seniory nabízí od konce září Pevnost poznání Univerzity Palackého v Olomouci. Lektoři kurzu Blízká setkání třetího věku se zaměří na celé tělo nejen z hlediska fyziologie a zdravého pohybu, ale i na trénování mozku a paměti a zájmové aktivity a koníčky.

Senioři ve věku 55+ si například zacvičí jógu, vyzkouší nejrůznější hudební nástroje, zapojí svoji kreativitu v tvůrčích dílnách a také se dozví, jaká nebezpečí na ně číhají na internetu. Všechny workshopy zajišťují profesionální lektoři. „Naším cílem je srozumitelnou

a zážitkovou formou rozvíjet poznávací a pohybové schopnosti účastníků a rozšiřovat oblasti jejich volno časových aktivit. Chceme jim ukázat, jak se dá efektivně zpomalit proces stárnutí a předejít neduhům staršího věku,“ říká Ivana Fellnerová, vysokoškolská pedagožka a předsedkyně Spolku pro poznání.

Spolek tyto kurzy organizuje s podporou Olomouckého kraje od roku 2016 a každoročně jimi projde několik desítek účastníků. Často si na lekcích najdou přátele mezi svými vrstevníky. „Dlouho jsem váhala, zda se do takového kurzu přihlásit. Již řadu let mě

trápí špatný zrak a měla jsem strach, že nebudu lekce zvládat. Obavy byly zbytečné a já si lekce plnohodnotně užila. Například cvičení mi pomohlo zmírnit některé bolesti a jiných se úplně zbavit,“ popsala zkušenost z kurzu Blízká setkání třetího věku Miroslava Nebuchlová.

Účastníci se budou scházet každé pondělí od 18. září do 11. prosince 2023 od 13:00 do 15:30 v Pevnosti poznání. Registrace bude spuštěna na konci srpna na webu: <https://www.pevnostpoznani.cz/seniori/pro-seniory/3-rocnik/> nebo přímo v pokladně centra v areálu Korumní pevnůstky v Olomouci. (red)



Jak reagovat na hrozby současného světa? Hlavně klid, všechno už tady bylo...



Zdravotní stav, který se s přibývajícím věkem přirozeně zhoršuje. Válka na Ukrajině, jež je zatraceně blízko. Výkyvy v cenách životně důležitých potravin, energií či pohonných hmot. Živelné katastrofy, o kterých se z médií dozvídáme stále častěji a blíže. To vše jsou důvody, proč se senioři jako nejvíce citlivá a lehce ohrožitelná skupina obyvatel ocitá v nejistotě a často nabyde pocitu, že tento svět není pro ni, případně že to nemůže dopadnout dobře. Je to ale jen zdání, protože každá seniorská generace si prožívá svá „peklička“ a lidstvo nezná dobu, kdy by byl svět bez problémů. Českých seniorů se to týká jakbysmet - a jen tak mimochodem, jejich životní úroveň je ve světě hodnocena jako jedna z nejvyšších.

Způsoby, jakými se senioři vyrovnávají s hrozbami současného světa, jsou samozřejmě individuální. Každý senior má svůj vlastní způsob reagování na stresory, záleží také na jejich osobním zdravotním stavu, rodinné situaci, životních zkušenostech a povaze.

Co můžete udělat pro to, abyste eliminovali „blbou náladu“ nebo strach z toho, co přijde?

INFORMOVANOST

Pravidelně sledujte informace o aktuálních událostech a hrozbách, abyste mohli lépe porozumět situaci a vyhodnotili si, jak silná hrozba opravdu je.

PODPORA RODINY A PŘÁTEL

Ne každý může hledat oporu u své rodiny, přátel a blízkých. Ale vzájemná podpora může pomoci zvládnout stres a úzkost spojenou s hrozbami úplně nejlépe.

ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU

Reagovat na hrozby lze tím, že upravíte svůj životní styl. Věnujte větší pozornost stravování, cvičení a prevenci zdravotních problémů.

PSYCHOLOGICKÁ PODPORA

Když je nejhůře, využijte psychologické podpory od odborníků jako jsou psychologové nebo terapeuti.

ZÁJMY A KONÍČKY

Zapojte se do zájmových činností a koníčků. Najdete pozitivní rozptýlení a zbavíte se úzkosti, určitě alespoň během těchto aktivit.

VZDĚLÁVÁNÍ A NOVÉ DOVEDNOSTI

Můžete-li se věnovat novým aktivitám, učení se novým dovednostem nebo rozvíjení svých zájmů, pomůže vám to udržet aktivní a bystrou mysl.

DOČASNÉ ODPOJENÍ

Když je všeho příliš, je dobré udělat pauzu od zpravodajství a sociálních médií, abyste snížili negativní vliv informací o hrozbách na svou psychiku. Jak jsme ale napsali, určitá míra informovanosti je vždy k užitku.

KOMUNITNÍ AKTIVITY

Komunitní aktivity seniory propojují s ostatními lidmi, kteří mohou sdílet podobné obavy a zájmy. Sdílená radost je dvojnásobná, zatímco sdílený strach je poloviční. Ale to už přece víte. **(kab)**

Ubytovna v Riegrovce končí, dům projde rekonstrukcí

Konec letošního srpna znamená ukončení provozu ubytovny v centru Olomouce. Vlastník budovy v Riegrově ulici, v jejíž podstatné části jiný subjekt provozuje i ubytovnu, oznámil ukončení provozu. Dům projde velkou rekonstrukcí a nově bude mít jiný účel. Vedení města předpokládá, že změna přinese výrazné zklidnění situace.

Vlastník budovy na adrese Riegrova 14–16 se rozhodl k 31. srpnu 2023 ukončit s provozovatelem ubytovny smluvní vztah a ubytovna bude k témuž datu úplně uzavřena. „Záměrem, který majitel deklaroval na našich společných jednáních, je začít celý objekt rekonstruovat. V budoucnu zde mají vzniknout komerční prostory a ubytování pro studenty,“ oznámila náměstkyně primátora pro sociální oblast Kateřina Dobrozemská.

Situaci ohledně ubytovny přímo v historickém jádru Olomouce se radnice dlouhodobě věnovala a v mezích platné legislativy se ji snažila řešit. Vedení města bylo v kontaktu s provozovatelem ubytovny i vlastníkem objektu. S ubytovanými klienty po celou dobu provozu průběžně pracovali sociální pracovníci magistrátu i neziskových organizací, kteří ve městě poskytují sociální služby osobám ohroženým sociálním vyloučením. „Záměr



rekonstruovat objekt na jiný účel deklaroval vlastník už loni, kdy došlo k výměně provozovatelů ubytovny. K rekonstrukci nakonec dojde až nyní a provoz ubytovny skončí, což samozřejmě velmi rádi kvitujeme, a to samozřejmě s předpokladem výrazného zlepšení situace v lokalitě. Kromě toho,

že se další majitel příkladně postará o svou nemovitost v historickém centru, tak v tomto případě zároveň předejde i dalším potížím, které s sebou bohužel ubytovna v Riegrovce nesla a silně ji pociťovali poměrně dlouhou dobu sami Olomoučané,“ objasnil primátor Miroslav Žbánek

Do školy bezpečně. V Tomkově ulici vzniká nový přechod

V Tomkově ulici bude nový přechod pro chodce. V blízkosti křižovatky s Ladovou ulicí, na vedlejší silnici, vznikne do začátku září nový osvětlený přechod. V průběhu stavby musejí řidiči počítat jen s drobným omezením, úplná uzavírka byla potřeba jen dva dny, o víkendu 12. a 13. srpna.

„Stavba nového přechodu probíhá v místě, kde na Tomkovu ústí stará

panelová cesta vedoucí shora od rodinných domů a areálu bývalé přírodovědecké fakulty. V okolí Tomkovy ulice vznikly v minulých letech další školy a od autobusových zastávek je třeba děti a studenty bezpečně převést přes komunikaci,“ vysvětluje náměstkyně primátora Miroslava Ferancová. Přechod bude nasvícený a nové budou také navazující zpevněné plochy. Během stavby přechodu

je Tomkova vždy na dobu nezbytně nutnou zúžena o manipulační a stavební prostor kvůli pokládce nových silničních obrub. „Celková uzavírka byla potřeba pouze ve dvou dnech, kdy se pokládala nová živičná vrstva, jinak místem řidiči projíždějí jen s minimálním omezením,“ upřesňuje vedoucí odboru dopravy a územního rozvoje Marek Černý. Stavba skončí 1. září.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobrý den, mám pocit, že kdykoli někam ve městě jedu, narazím na uzavírky a objízdky. Není už toho trochu moc? Vždyť to město je neustále rozkopané. To se fakt nedá líp plánovat? Děkuji, Karel V.

Dobrý den, uzavírky samozřejmě nevyhovují nikomu. Ideální by bylo, kdyby šlo komunikace ve městě opravovat bez dopravních omezení, ale to, jak jistě chápete, bohužel není možné. O silnice v Olomouci musíme pečovat. Abychom je udrželi v dobrém stavu, musíme do oprav komunikací ročně investovat asi sto milionů korun. Takže průběh, ale naštěstí i ten výsledek je pak ve městě samozřejmě vidět. Aby byl dopad na dopravu co nejmenší, snažíme se opravy směřovat hlavně do letních měsíců, které provádění oprav

komunikací přejí hned z několika důvodů – jednak jsou to klimatické podmínky, protože když neprší, je možné stavební práce dokončit rychleji, ale také v Olomouci chybí asi dvacet tisíc studentů, díky dovoleným je ve městě celkově klidnější a zároveň v prázdninovém režimu funguje i MHD, která jezdí v delších intervalech. V létě je tedy ta kumulace uzavírek nejcitelnější, ale s koncem prázdnin prakticky všechny velké uzavírky spojené s našimi investicemi skončí. Od začátku září nás čeká ještě oprava ulice Dlouhá na Lazcích, což je v podstatě poslední velká oprava komunikace, která se pojí s úplnou uzavírkou a jejímž investorem je město. Zároveň se ale samozřejmě ještě objeví další investice a uzavírky, které budou provádět jiní investoři. Největší z nich

bude uzavírka Foerstovy ulice, kde na podzim Ředitelství silnic a dálnic jakožto správce této komunikace, plánuje opravu. Uzavírky a dopravní omezení jsou nepříjemné pro všechny, ale věřím, že všichni chápeme, že opravovat ulici za plného provozu zkrátka nejde.



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

Lávka ve Vlkově ulici už je opravená

Cesta z olomouckého sídliště Lazce do centra už opět může vést Vlkovou ulicí. Lávka přes Mlýnský potok tady byla kvůli kompletní rekonstrukci tři měsíce zavřená. Téměř padesát let starý most už potřeboval generální opravu. Dostal tedy novou izolaci, povrch a byla také kompletně sanovaná mostní konstrukce i spodní stavba.

Stavební práce ze začátku poněkud zkomplikovala absence projektové dokumentace k původnímu mostu z roku 1975, proto museli dělníci nejdříve odkrýt vrchní vrstvy, aby zjistili, jak byla lávka vlastně postavena. „Ukázalo se, že stavba lávky nebyla tenkrát provedena zcela standardně a nešlo s jistotou určit polohu trámů s předpjatou výztuží, které se nesmí jakkoli poškodit. Místo výkonnější techniky tak musela stavební firma odstraňovat betonové části svršku pomalu, po malých částech, pomocí řezačky betonu a sbíjecího kladiva, což výrazně



prodloužilo dobu těchto prací. Kvůli dodržení termínu proto bylo nutné začít pracovat i o víkendech,“ vysvětlil vedoucí odboru dopravy Marek Černý. V polovině srpna odbor dopravy a územního rozvoje hotovou stavbu převzal. Lávka ve Vlkově ulici už je

průchozí a lazečtí mohou opět využívat tuto důležitou spojnici do centra města. Kromě kompletní rekonstrukce lávky stavební firma také udělala nové opevnění koryta vodoteče a dodělala chodník přiléhající k lávce. Rekonstrukce stála 3,5 milionu korun.

Z některých potoků a řek už lidé zahrady nezalijí. Kvůli počasí je to zakázáno

Kvůli přetrvávajícímu horkému počasí, nízké hladině vody v některých vodních tocích a lokálním srážkám, které ohřívají vodu v potocích a řekách, vydal vodoprávní úřad odboru životního prostředí olomouckého magistrátu zákaz odběru vody z Trusovického a Dolanského potoka a z řeky Bystřice včetně jejích přítoků. Opatření platí až do konce září. Aktuálně platí dvě opatření obecné povahy, kterými vodoprávní úřad odboru životního prostředí zakázal:

1. obecné nakládání s povrchovými vodami a odběr povrchových vod z vodního toku Trusovický a Dolanský potok včetně jejich přítoků ve správním obvodu obcí Bohuňovice, Bělkovice – Laštany a Dolany do odvolání,
2. obecné nakládání s povrchovými vodami a odběr povrchových vod z vodního toku Bystřice včetně jejích přítoků ve správním obvodu obcí Hlubočky, Velká Bystřice, Bystrovany, Olomouc s časovým omezením do 30. září 2023.

„Pracovníci odboru životního prostředí i olomoučtí rybáři sledují průběh počasí a vývoj průtoku v říčním systému Moravy v Olomouci tak, aby v případě deficitu kyslíku ve vodě mohla být přijata potřebná opatření. Čím vyšší teploty jsou, tím horší je rozpustnost



kyslíku ve vodě a naopak roste jeho spotřeba rybami a vodními živočichy. Stav, kdy v některých úsecích toků nastane kritická situace po období teplotních rekordů a tropických nocí,

se začíná opakovat, ryby i další vodní živočichové často přežívají v izolovaných tůňích,“ vysvětlil důvody přijatých opatření vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka.

Mezinárodní varhanní festival se vrací do chrámu sv. Mořice

Pětapadesátý ročník Mezinárodního varhanního festivalu Olomouc nabídne mezinárodní zastoupení umělců i špičkové interpretační výkony. Návštěvníci se mohou těšit na hvězdy z Francie, Maďarska a Německa. Po dokončené rekonstrukci Englerových varhan se festival vrací zpět do kostela svatého Mořice, kde proběhnou čtyři z pěti koncertů. Uskuteční se od 4. do 18. září.

„Mezinárodní varhanní festival Olomouc patří ke stěžejním kulturním a společenským událostem naší i mezinárodní hudební scény. I v letošním ročníku nabídne mezinárodní zastoupení umělců a špičkové interpretační výkony. Pro Moravskou filharmonii Olomouc coby pořadatele je festival nepostradatelnou součástí koncertní sezony, kterou tradičně otevírá.“ říká ředitel filharmonie Jonáš Harman.

Koncerty se konají tradičně v pondělky a čtvrtky, vždy od 19 hodin. Vstupenky v ceně 200 Kč (zlevněná 100 Kč) lze zakoupit na webu Moravské filharmonie Olomouc, v Informačním centru v budově olomoucké radnice na Horním náměstí, anebo hodinu před začátkem přímo na místě koncertu. Bližší informace na www.mfo.cz

**Zdoy: Moravská
filharmonie Olomouc**

Růže a tavolníky doplnily Velkomoravskou ulici

Platany na krajích, růže a tavolníky uprostřed dělicího pruhu a k tomu i nové zábradlí. To jsou změny, které přineslo léto jedné z páteřních komunikací ve městě – Velkomoravské ulici.

„Jedná se o bílé a růžově kvetoucí růže a růžově kvetoucí nízké tavolníky, které ve vegetačním období zkrášlí část Velkomoravské ulice. Vzhledem k probíhající obnově zábradlí spojené s částečnou uzavírkou komunikace je vhodné spojit výsadbu keřů s výměnou zábradlí,“ uvedl náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák.

Výsadba přispěje ke kultivaci městské třídy a je dalším pokračováním v její obnově. Keře za 1,8 milionu korun ve středovém pásu vysadili zahradníci Výstaviště Flora, kteří o ně budou zhruba za stejnou částku v následujících letech pečovat.

Nové zábradlí ve středním dělicím pásu za 4,1 milionu korun by na rušném průtahu městem mělo umožnit bezpečné přecházení, ale pouze na vyhrazených místech. Estetika a bezpečnost původního zábradlí byla již



za hranicí životnosti kvůli špatnému technickému stavu. Výměna stávajícího nevyhovujícího zábradlí v úseku mezi křižovatkami se Schweitzerovou

a Rooseveltovou ulicí končí 28. srpna. I přes omezení dopravy na úseku dlouhém šest set metrů je Velkomoravská ve dvou jízdních pruzích průjezdná.

Do zoo se vrátili gepardi

Do olomoucké zoo se po roční přestávce vrátili gepardi. Návštěvníci už mohou dva samce ze Švédska obdivovat v jejich výběhu. Zahrada se k těmto zvířatům vrací po roční pauze způsobené úhynem posledních jedinců. Zoo Olomouc chová gepardy od roku 1999 a celkově úspěšně odchovává 12 mláďat.

„Jedná se o bratry, kteří se narodili v roce 2016 v Zoo Borås ve Švédsku a od roku 2018 pobývali v Zoo Dvůr Králové nad Labem,“ uvádí zooložka Jitka Vokurková. „Ve volné přírodě se gepardů štíhlých v důsledku ztráty přirozeného prostředí, nelibého lidského faktoru a ilegálního obchodu se zvířaty pohybuje posledních 7500 jedinců. Jedná se tedy o nejohroženější kočku Afriky,“ doplnila zooložka.



Pokud si zoologové přejí gepardy v zajetí rozmnožovat, je potřeba, aby do doby, než k tomuto záměru dojde,

měli oddělené ložnice. „A to do té míry, že by se případný pár neměl vnímat ani akusticky, ani teritoriálně. Nesmí se slyšet, vidět, cítit. Jinak se mohou považovat za sourozence a nepáří se,“ objasnila mluvčí zoo Ivetta Gronská.

Typickým gepardím znakem jsou černé pruhy táhnoucí se z koutku oka až k tlamě, které pomáhají odrážet záři slunce. Gepard štíhlý obývá africké stepi, řídké lesy a lesnaté savany, kde žije většinou samotářským způsobem života. Nevyšší počet gepardů naleznete v Namibii. Jedná se o nejrychlejšího savce planety, dokáže vyvinout rychlost až 110 km za hodinu. Touto rychlostí dokáže běžet cca 20 vteřin. Gepard je zároveň jedním z nejnáročnějších strážníků na kvalitu masa.



Tipy na kulturu a výlety

● Dny evropského dědictví Olomouc

Babí léto se svým příjemným počasím je ideální k různým akcím a výletům. Doufejme, že se to letošní vydaří! Jako první pro vás máme pozvánku do Olomouce, kde se na začátku září konají tradiční Dny evropského dědictví. Akce nabízí bohatý kulturní program, především však poskytuje možnost navštívit památky, instituce a objekty, které jsou v průběhu roku veřejnosti většinou nepřístupné. Dny evropského dědictví v Olomouci zahájí v pátek 8. září od 20:00 hodin slavnostní open air koncert Moravské filharmonie a Moravského divadla Olomouc na Horním náměstí. V představení Dialog v melodiích uslyšíte hudbu skladatelů Bizeta a Ravela a koncert tanečním vystoupením doprovodí soubor baletu Moravského divadla. Místa k sezení budou za 100 Kč, stání je zdarma. Program na Horním náměstí pak pokračuje řadou sobotních koncertů a pohádkových vystoupení Divadla Tramtarie pro nejmenší. Součástí hlavního programu je projekt Oživ centrum probíhající během

pátku a soboty na Horním náměstí a v ulici 28. května, který nabídne farmářské trhy, gastro zónu, design market a swap – výměnu rostlin, věcí a módy. Z doprovodného programu jmenujme například čtvrteční jazzový melodram Emila Viklického nebo slavnostní vernisáž výstavy Jana Jemelky a Otmara Olivy v Červeném kostele, výstavu fotografií svérázného cestovatele Bohumila Pospíšila tamtéž, páteční scénické čtení o životě hraběte Gianniniho v kostele sv. Mořice, sobotní závod dálkově řízených autíček Rally Flora ve Smetanových sadech nebo olomoucké Lafayettevské slavnosti na nádvoří Správního archivu Armády ČR. Svůj program představuje i univerzita. V sobotu 9. září se na Horním náměstí uskuteční Absolventský den Univerzity Palackého, je možné navštívit komentované prohlídky různých fakult a univerzitních prostor a zpřístupněny budou i parkánové zahrady. Podrobný harmonogram celé akce sledujte na stránkách <https://ded.olomouc.eu/>.

Tipy na kulturu

● Švédové na Přerovsku

Následující pozvánka potěší milovníky historie. Zveme vás na výstavu, která představuje současné poznatky o fungování švédského vojenského tábora, vycházející z archeologických a historických pramenů. Součástí výstavy je i tzv. přerovský poklad. Třicetiletá válka, odehrávající se postupně ve všech částech Evropy, zasáhla zdejší region nejvýrazněji až v závěru konfliktu, kdy zde operovala švédská armáda, která postupně dobývala města Přerov, Hranice, Lipník a několik týdnů obléhala také hrad Helfštýn, jehož dobytí se jí naštěstí nepodařilo. Výstava přibližuje život ve vojenském polním táboře, vybudovaném na rozsáhlém území dnešních obcí Dobruška, Přestavky a Horní Moštěnice – lokalita zvaná Švédské šance. Uvidíte ukázky originálních kovových předmětů (výzbroje a výstroje, ztrátových mincí). Součástí výstavy je i tzv. přerovský poklad. Soubor obsahoval 2 390 mincí a jde o jeden z největších nálezů z třicetileté války na území Česka. Mince pochází z doby 16. a 17. století z různých zemí (České země, Německo, Švýcarsko, Rakousko, Polsko, Nizozemí, Uhry, Sedmihradsko, Osmanská říše). Výstavu můžete navštívit až do 29. října v Muzeu Komenského v prostorách zámku v Přerově na Horním náměstí. Otevírací doba je od úterý do pátku od 8 do 17 hodin, v sobotu a neděli od 9 do 17 hodin. Základní vstupné činí 60 Kč, snížené 30 Kč. V rámci akce Archeologické léto, o které jsme vás informovali v předchozím čísle, je možné absolvovat také komentovanou prohlídku Švédských šancí, která se koná 2. září od 10 hodin. Účast na akci je nutné rezervovat na webových stránkách <https://www.archeologickeleto.cz/akce/>, podrobnější informace získáte také na tel: +420581250531.

● 90 let moderní optiky

Devadesátiletá legenda aneb jubileum optického průmyslu v Přerově – rok 2023 znamená významné výročí v dějinách města Přerova a domácího průmyslu vůbec. Uplynulo totiž 90 let od založení firmy Optikotechna, jednoho z prvních závodů optického průmyslu v tehdejší Československu. Po roce 1945 byl podnik rozšířen a přejmenován na Meopta a proslul výrobou fotoaparátů či promítacích přístrojů a navíc se stal ústředním podnikem domácího optického průmyslu. Výstava Muzea Komenského ve spolupráci se současnou firmou Meopta vás seznámí s úspěšnou výrobní produkcí a také významem podniku pro místní i celostátní hospodářství a samozřejmě přiblíží i neaktuálnější současnost firmy. Můžete se těšit na ukázky z bohaté produkce – např. celou vývojovou řadu legendární zrcadlovky Flexaret, zvětšovací přístroje, promítací techniku, civilní i vojenské pozorovací přístroje, ale i na nejrůznější propagační a reklamní předměty spojené s činností podniku. Chcete-li si odpočinout od přetlaku digitální doby, přijďte si na chvíli do doby analogové připomenout krásu výrobků jemné

mechaniky a optiky a dozvědět se něco z historie optického průmyslu, anebo si jen připomenout, jak vypadal Přerov před 90 lety. Výstavu můžete navštívit do 15. října v Muzeu Komenského v prostorách přerovského zámku. Základní vstupné je 40 Kč, snížené 20 Kč.



● Klášterní hudební slavnosti 2023

Touto pozvánkou vás chceme vzít do světa klasické hudby prostřednictvím tradičního mezinárodního hudebního festivalu, který je jedním z nejvýznamnějších projektů svého druhu na Moravě. Koncertuje se především v sakrálních stavbách nebo v prostředí, které je s církevními institucemi nějakým způsobem historicky spojeno. Na koncertech se představují zásadní díla symfonické, operní, oratorní ale i komorní hudby. Zářijový program je následující:

10. září, 19.00, BAROKNÍ TROJHVĚZDÍ – dámský komorní soubor Ensemble Fiorello – interpretace staré hudby na dobové nástroje či jejich kopie/ kostel Nanebevzetí P. Marie Rapotín, vstupné 200 Kč.

16. září, 19.00, NECHTE TRUBKY ZNÍT – hudební skupení Prague Brass Quintet – fanfáry, sonáty i duchovní skladby autorů renesančních i těch současných/ chrám Zvěstování P. Marie Šternberk, vstupné 200 Kč.

18. září, 19.00, HUDBA Z KŮRU – duo Garajová & Káčerková – spojení špičkového varhanního umění s nezměnitelným mezzosopránem, skladby Bacha, Dvořáka, Michala Müllera a dalších/ kostel Nanebevzetí P. Marie Bruntál, vstupné 150 Kč.

30. září, 19.00, VÍDEŇ, PRAHA, ŠUMPERK – Anna Paulová & Pražský komorní orchestr – hudba W. A. Mozarta a současného autora Ondřeje Kukala/ Divadlo Šumperk, vstupné 300 Kč.

Vstupenky na všechny koncerty je možné zakoupit předem v informačních centrech v Rapotíně, Šumperku, Šternberku, lázeňském informačním centru Jeseník a Velké Losiny nebo přímo na místě před začátkem vystoupení.

● Poznejte houby

V předsálí Rytířského sálu šumperského vlastivědného muzea proběhne v polovině září již 24. výstava hub. Ani letos nebude chybět mykologická poradna se zkušenými odborníky, budete mít tedy opět možnost nechat si své úlovky odborně určit. Aby byla zajištěna pestrá škála exponátů, chtěli bychom se obrátit na širokou veřejnost s prosbou o podporu výstavy, a to sběrem hub k vystavení. Uvítáme jakékoliv čerstvé druhy hub. Zájemci je mohou odevzdávat u pokladny šumperského muzea během středy 13. září nebo je donést přímo na výstavu. K úspěšnému určení hub pomůže, budou-li neочиštěné a neokrájené, ideálně doplněné údajem o lokalitě a biotopu či okolo rostoucích dřevinách. Prosíme také o uvedení jmen sběratelů, neboť vzácné či méně běžné druhy hub budou po skončení výstavy zaherbářovány. Jelikož budou vystaveny živé houby, je konání výstavy časově omezeno na pouhé tři dny. Probíhat bude ve čtvrtek a pátek 14. a 15. září od 9 do 17 hodin a v sobotu 16. září od 9 do 12 hodin. Plné vstupné činí 30 Kč, snížené 20 Kč. Ve čtvrtek 14. září od 17 do 18:30 proběhne v rámci výstavy doprovodná přednáška odborného mykologa. Vstupné je 50 Kč.

● 750 let města Mohelnice

Město Mohelnice letos slaví 750 let od svého založení a pro tuto obzvlášť významnou příležitost připravilo městské slavnosti, které se budou konat v pátek a sobotu 8. a 9. září, na náměstí Svobody a Kostelním náměstí. Kulturní program bude nabitý, nabídne koncerty i divadelní představení pro děti, historický průvod městem, promítání archivních snímků zachycujících minulost města, šermíře, prezentace historických zbraní, ukázky řemesel, ochutnávku dobové kuchyně, představení chůďařů, jarmark, ukázky sokolnictví, přehlídku dobových kostýmů a samozřejmě spoustu dobrého občerstvení. Vstupné na akci je zdarma.

● Vycházka za jedovatými rostlinami

Doprovodným programem k výstavě Jedovaté rostliny, o které jsme vás informovali v předchozím čísle, je botanická vycházka městem Šumperk, která se uskuteční 5. září od 17 do 18:30 hodin. Během této komentované procházky vám zkušený botanik představí jedovaté druhy rostlin (zejména dřevin), s nimiž se můžete setkat v městském prostředí. Cena vstupného je 50 Kč.



● Prohlídky Po vinných a pivovarských domech

Zajímavou pozvánkou budou pro milovníky vín a piva prohlídky s průvodcem po vinných a pivovarských domech v Olomouci spojené s degustací. Konají se vždy o všech zářijových sobotách od 16 do 19 hodin. Vstupenku zakoupíte v informačním centru v podloubí olomoucké radnice, cena vstupného činí 250 Kč.



TIPY NA VÝLETY

● Arboretum Bílá Lhota



Vydejte se poznat přírodní krásy do Bílé Lhoty nedaleko Litovle. Ve zdejším zámeckém parku se nachází významné arboretum s 300 druhy vzácných dřevin. Uvidíte zde tisy, túje, smrky, duby, buky, cypřišky, javory, borovice, břízy, douglasky i lípy. V arboretu je pěstována také řada vzácných sbírkových dřevin – například japonské javory, vilíny a magnólie. Jsou zde zastoupeny dřeviny z jižní Evropy (hlavně z Balkánu) a Asie, z různých oblastí Severní Ameriky a Mexika. Součástí arboreta je i nová

Zemědělská expozice – olomouckému vlastivědnému muzeu, pod které arboretum spadá, se podařilo nashromáždit výjimečnou kolekci zemědělských předmětů včetně velkých strojů, jako secí či žací stroj nebo mlátička s lisem na slámu. Ojedinelým exponátem je povříslavač burco na výrobu slaměných povřísel, kterými se posečené obilí vázalo do snopů, nebo jedinečná kočárová kareta z počátku 20. století, která sloužila jako dopravní prostředek pro zvláštní příležitosti. Arboretum v Bílé Lhotě je národní přírodní památka. Park byl založen kolem roku 1700 a některé z původních stromů zde rostou doposud. Do konce září je otevřeno každý den mimo pondělí od 8 do 18 hodin, základní vstupné do arboreta je 70 Kč, snížené 50 Kč, vstupné do arboreta + zemědělské expozice činí 90 Kč, snížené 60 Kč. Pro platby je nutná hotovost, karty se nepřijímají. Vstup je bezbariérový.

● Den otevřených dveří v Arcidiecézním muzeu

Arcidiecézní muzeum v Olomouci pořádá druhý zářijový víkend akci pro širokou veřejnost. Brány muzea budou otevřeny v sobotu 9. září od 9 do 16 hodin. Můžete se zdarma zúčastnit komentovaných prohlídek a také si užít bohatý doprovodný program. Připraveno je hudební vystoupení, soutěže a kvízy pro malé i velké návštěvníky. Děti se mohou zapojit do soutěže Ukaž, co umíš a předvést svůj talent ve zpěvu, recitaci či tanci přímo na podiu a získat malou odměnu. Na komentované prohlídky je nutná rezervace pomocí registrace, max. počet účastníků jedné prohlídky je omezen na 30. Registraci můžete provést na webových stránkách nebo přímo na místě v den konání akce, ve stanu výdeje vstupenek na exkurze, v tom případě ale musíte počítat s omezenou kapacitou.

● Jesnění 2023

Přijďte se podívat na sousedsko-kulturní festival, který se koná od 7. do 10. září v Jeseníku. Nabízí rozmanitý program v srdci hor se současnými vynikajícími umělci. Festival se letos koná již potřetí, proběhne na různých místech a kultura tak během víkendu prostoupí celým městem i okolím. Těšit se můžete na koncerty, divadlo, autorská čtení, přednášky, tanec, akrobacii, improvizovaná show, workshopy a komentované prohlídky. Akci tvoří místní kulturní aktéři a nadšenci, kteří se tak podílejí na oživení místa, kde žijí. A jelikož jde o kulturně-sousedský festival, výše vstupného je na každém.

● Prostějovské hanácké slavnosti

Tradiční lidový jarmark s celodenním kulturním programem a přehlídkou hanáckých souborů – to jsou folklorní slavnosti konané v Prostějově. Během víkendu se vám představí folklorní soubory, cimbálové muziky, ale i kapely jiných žánrů a folklorní soubory z dalších etnografických oblastí. Již 41. ročník Prostějovských hanáckých slavností se uskuteční 16. a 17. září, od 8 do 19 hodin, na náměstí T. G. Masaryka, Žižkově náměstí a Pernštýnském náměstí.

Vstupné na celou akci je zdarma. V rámci prostějovských hodů proběhne také na nádvoří zámku na Pernštýnském náměstí výstava bonsajů, a sice od 15. do 17. září, od 9 do 18 hodin. Pro návštěvníky bude k dispozici poradenská služba, ukázky tvarování, prodej rostlin, bonsajů i misek.



● Hanušovice – historie pivovarnictví



Nejen pro pivaře bude jistě zajímavá návštěva expozice v pivovaru Holba, která mapuje historii pivovarnictví na Hanušovicku od jeho počátků až po současnost. V muzeu najdete oprávnění k vaření piva, která dokládají staré právovárečné listy na pergamenu i listy tovaryšské. Prohlédnete si historické exponáty – zařízení a staré řemeslné nástroje, které se kdysi při výrobě zlatavého moku používaly, dřevěné sudy coby pýchu bednářského řemesla, staré sladovnické lopaty, hoblíky nebo historická výčepní zařízení připomínající atmosféru dřívějších hospod. Kromě vlastní výroby piva vás expozice seznámí se surovinami, bez kterých by tento osvěžující nápoj nikdy nevznikl, a připomene i jejich složitou dopravu v době koňských povozů. Výstavu oživují voskové figuríny sládků a dvou štamgastů v životní velikosti a nechybí ani historické fotografie. Příjemným doplněním prohlídky je film o pivovaru Holba,

ale hlavně fakt, že na závěr můžete pivo samozřejmě také ochutnat. Pod muzeem je umístěna stylová restaurace, kde v útulné atmosféře uprostřed trámů můžete vychutnávat lahodné doušky „ryzího piva z hor“. Objekt restaurace nabízí také komfortní ubytování v apartmá s 1 až 3 lůžky, tudíž si návštěvu zdejšího kraje můžete prodloužit třeba na celý víkend a spojit ji s výletem do hor. Ubytování je ovšem nutné si zamluvit předem. Do konce září je muzeum otevřeno mimo svátky vždy od úterý do soboty od 10 do 16 hodin. Cena vstupného se liší dle vybraného prohlídkového okruhu. Kromě muzea můžete po předchozí rezervaci absolvovat i zajímavou exkurzi do výrobních prostor současného pivovaru Holba, kde vás seznámí s postupy moderní výroby piva.

● Jesenické trhy



Oblíbené trhy s regionálními potravinami, řemesly a zajímavými produkty z Jesenicka i širšího okolí se tentokrát konají v pátek 15. září, od 9 do 16 hodin. Součástí akce je doprovodný kulturní program a dětská herna. Na jesenických trzích můžete nakoupit produkty od místních výrobců, farmářů a zpracovatelů, čerstvé sezónní ovoce, zeleninu a bylinky z místních zahrad. Poslechnete si tu i místní muzikanty a umělce a děti se zabaví v dětské herničce s MRC Krteček nebo v tvořivé dílně. Pokud máte Jeseník poněkud z ruky, farmářské trhy probíhají také v sobotu 16. září

od 7:30 do 12:30 hodin na náměstí ve Šternberku nebo na zámku Plumlov od 9 do 18 hodin, v neděli 17. září se konají farmářské a řemeslné trhy na náměstí v Mohelnici od 9 do 14 hodin a ve středu 27. září v Moravském Berouně, od 9 do 16 hodin.

● Vinobraní v zámeckém parku

Opět po roce se v zámeckém parku v Lipníku nad Bečvou koná Lipenské vinobraní. Tato akce je určena pro všechny milovníky vína, burčáku a dobré zábavy. K poslechu vám bude hrát cimbálová muzika a kromě vína, burčáku a nealkoholických nápojů budou připraveny i studené talířky, burgery s trhaným masem, speciality z grilu a domácí hranolky. Letos se Lipenské vinobraní koná v sobotu 16. září, od 13 do 22 hodin, vstupné na akci je 50 Kč.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2023
ZÁŘÍ**

14.00 hod. / 80,-

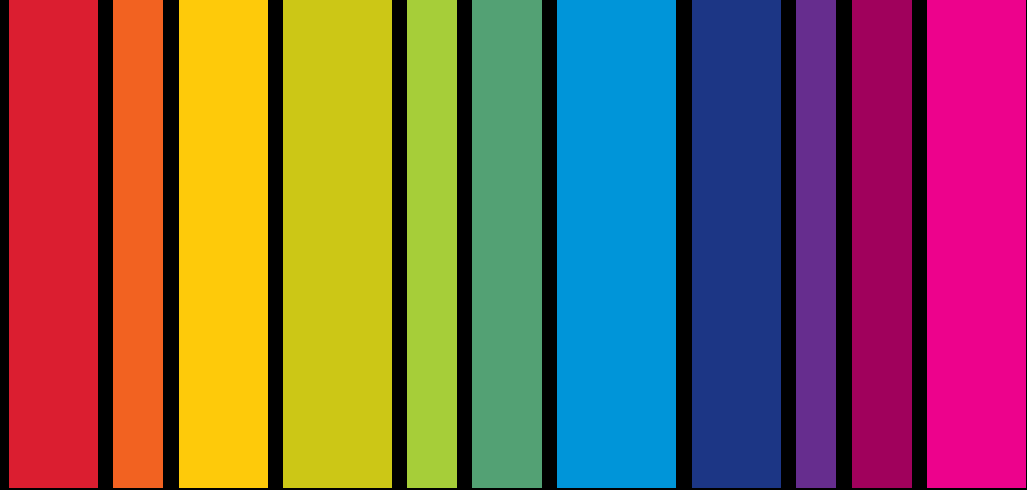
PO	4. 9.	NIC VE ZLÝM	T
ČT	14. 9.	INDIANA JONES A NÁSTROJ OSUDU	T
ČT	21. 9.	TO TY NOSÍŠ SMŮLU, LÁSKO	O
PO	25. 9.	MINULÉ ŽIVOTY	T

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL



Dny evropského dědictví

4.–10. září 2023 | ded.olomouc.eu

Dny otevřených památek

9.–10. září

zpřístupnění olomouckých památek, institucí a zajímavých objektů
komentované prohlídky & doprovodný program

Komentované prohlídky & procházky

4.–10. září

netradiční prohlídky pozoruhodných míst se zajímavými osobnostmi

Dialog v melodiích

pátek 8. září | 20:00 | Horní náměstí

slavnostní open air koncert Moravské filharmonie a Moravského divadla

Nylon Jail & Koncerty

sobota 9. září | 10:00–23:00 | Horní náměstí

olomoucké kapely, základní umělecké školy a spolky

Prago Union | Alen | Tak Co? | Hudební institut

Kateřina Marie Tichá & Bandjeez

Knižní trhy Olomouc

8.–9. září | 9:00–19:00 | Náměstí Republiky

knižní a antikvariátní trhy, čtárna Knihovny města Olomouce,
besedy, koncerty



Mleté maso

SLANÝ KOLÁČ

Na těsto:

150 g polohrubé mouky

3 vejce

200 g kefíru

½ kypřicího prášku

Náplň:

300 g mletého masa

(nejlépe hovězí)

1 větší cibule

2 stroužky česneku

2 lžíce oleje

Čerstvé bylinky

(oregano, bazalka...)

Lžička soli, lžička sladké papriky,

mletý pepř

Rajče a paprika na ozdobení

Cibuli nakrájejte nadrobno a na rozpáleném oleji orestujte dozlatova. Přidejte maso, osolte, opepřete a zprudka orestujte. Přidejte utřený česnek, mletou papriku (můžete přidat i pálivou nebo chilli) a ještě krátce poduste. Na závěr vmíchejte nasekané bylinky a směs nechte vychladnout. Na těsto vyšlehejte vejce, přidejte kefír a mouku smíchanou

s kypřícím práškem a trochou soli. Polovinu řídkého těsta vlijte do papírem vyložené dortové formy, zakryjte vychladlou masovou směsí a zalijte zbylým těstem. Koláč ozdobte nakrájenou paprikou a rajčetem a pečte při 180 °C asi 30 minut. Podávejte po vychladnutí.

PIKANTNÍ SMĚS NA TOPINKY

500 g směsi mletého masa (hovězí a vepřové)

2 větší rajčata

1 paprika

2 lžíce rajčatového protlaku

1 větší cibule

2 stroužky česneku

1 chilli paprička

2 lžíce oleje

Sůl a pepř

Nadrobno nakrájenou cibuli orestujte na rozpáleném oleji. Když zezlátne, přidejte nasekaný česnek a mleté maso. Směs osolte a opepřete a zprudka orestujte. Přidejte na kostičky nakrájenou papriku

a rajčata a nadrobno nasekanou chilli papričku. Po chvilce vmíchejte protlak a při mírné teplotě nechte směs dusit, dokud se neodpaří přebytečná voda. Prochladlou směs podávejte na křupavých topinkách zasypanou sýrem.

KULIČKY SE ZELENINOU

600 g mletého masa

(hovězí a vepřové)

2 velké mrkve

1 velká petržel

2 vejce

Šťáva z půlky citronu

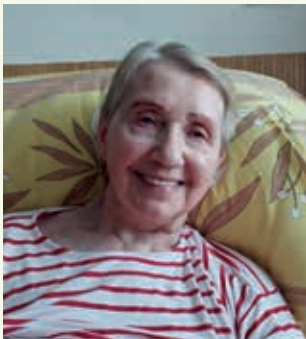
Lžíce oleje

Lžička mletého římského kmínu

Sůl

Mrkev a petržel nastrouhejte na jemném struhadle. Přidejte osolené mleté maso a všechny ostatní ingredience a směs dobře propracujte. Ze směsi tvořte menší kuličky (průměr asi 4 cm) a ty naskládejte na plech vyložený pečícím papírem. Pečte při 200 °C asi 30 minut. Jako příloha je ideální bramborová kaše a zeleninový salát.

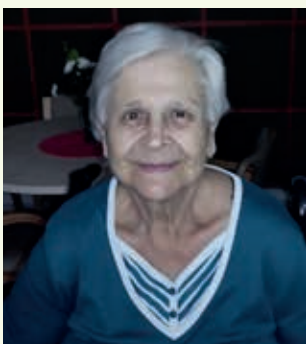
Co vám v životě udělalo největší radost? Na co se v nejbližší době nejvíc těšíte?



**Božena Jochymková, 86 let
Bruntál**

Když ještě žili oba rodiče, dělalo mi radost, když jsme se sešli u nich se všemi devíti sourozenci a rodinami. Bývalo to vždycky hodně veselé. I teď jsem v myšlenkách denně v Brumově a vzpomínám.

Vždycky jsem se těšila na Vánoce, které jsem prožívala se svými nejbližšími. I teď se těším na svůj malý stromeček na pokoji a jestli budu něčím překvapená.



**Helena Škývarová, 72 let
Bruntál**

Největší radost mi udělalo narození mého jediného syna Roberta a dělá mi ji stále. Mou radostí je i můj synovec, všechny neterě a moje dvě sestry Eva a Marcela.

Těším se na každou návštěvu mého syna a mých blízkých. Zároveň se těším na každodenní setkávání se spoustou přátel, které jsem si tu našla.



**Stanislava Štěpaníková, 72 let
Bruntál**

Od malička mám takovou povahu, že se dokážu radovat i z maličkostí. Užívala jsem si ty každodenní se svou nejbližší rodinou.

Těším se na to, kdo mě přijde navštívit, na setkávání s přáteli, které jsem si tu našla a pozorování květin, které mi rostou na pokoji. Nikdy by mě nenapadlo, že mě začne bavit kreslit, a to je činnost, na kterou se dopoledne těším, že hned po obědě začnu.



**Štefan Tancoš, 65 let
Bruntál**

Velkou radostí pro mě byly túry, které jsem podnikal po okolí. Staral jsem se o kytky na pokoji a rád jsem sledoval, jak bujně rostou. Radost mi dělalo i vyšívání a celá moje rodina.

Vždycky se těším na léto a momentálně na každý den, protože jsem si tu našel kamarádky, se kterými si krásně povykládáme.

Anekdoty pro vás

„Každý den chodím za nějakým doktorem a lidé o mně říkají, že jsem hypochondr,“ stěžuje si kamarádům děda.
„No a copak nejsi?“ ptá se jeden kamarád. „Nejsem,“ zlobí se děda, „já za to nemůžu, že mám mezi doktory tolik přátel!“

Babička ráno říká svému dospívajícímu vnukovi:
„Vnoučku můj, zase jsem ve snu lítala na motorce a vznášela se jako na vlnách po celém městě s vlajícími vlasy.“ „Babi,“ zlobí se vnuk, „kolikrát ti mám opakovat, že tvoje tabletky jsou v té druhé krabici!“

„To je hrůza, sousedko, zamrzl nám vodovod, to zase budou výdaje!“ „To je nic proti tomu, že můj starej denně zamrzne v hospodě u Bristolu. To jsou pak výdaje!“

Děda pláče nad hrobem své ženy: „Co já si tady bez tebe počnu? Kéž by ses tak mohla vrátit!“ Najednou se z hrobu začne hrabat krtek a děda na to: „No tak Jaruš, neber to doslova...“

Jde takhle parkem výrostek a najednou zahlédne nějakou babičku, jak sedí na větvi stromu – nedá mu to a drze ji osloví: „Ale copak, babi, Red Bull, Red Bull?“ A babička na to: „Ale kdepak chlapče, pitbull, pitbull.“

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

Kvíz Moravského seniora



Pamatujete si Večerníček?

1 Jak se jmenovala kamarádka Maxipsa Fíka?

- ☐ a) Mája
☐ b) Ája
☐ c) Pája

2 Co uměl Maxipes Fík oproti jiným zvířatům?

- ☐ a) plavat
☐ b) mluvit
☐ c) chodit po zadních

3 Která dvojice po dobře provedené práci prohlašuje „A je to!“?

- ☐ a) Jája a Pája
☐ b) Rumcajs a Manka
☐ c) Pat a Mat

4 Štaflík a Špagetky byli...

- ☐ a) psi
☐ b) myši
☐ c) medvědi

5 Na čem jezdil hajný Robátko?

- ☐ a) na koni
☐ b) na praseti
☐ c) na jelenu

6 Kde bydleli králíci Bob a Bobek?

- ☐ a) v králíkárně
☐ b) v klobouku
☐ c) v maringotce

7 Kdo pracoval u Trautenberka?

- ☐ a) Klára, Honza a zemědělec
☐ b) Anežka, Petr a kuchař
☐ c) Anče, Kuba a hajnej

8 Jak se jmenoval kamarád včelky Máji?

- ☐ a) Vincent
☐ b) Valdemar
☐ c) Vilík

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 14. 9. 2023 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz.

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

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

Řešení z minulého vydání:

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

Výherci: Alena Zapletalová, Olomouc; Jiřina Kroupová, Němčice nad Hanou; Natálie Benešová, Kralice na Hané

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, prázdninový a dovolenkový čas rychle uplynul a je tu září, období podzimní sklizně a našim dětem a vnoučatům začala škola. Ať už jste trávili volný čas jakkoliv, všem nám zůstanou vzpomínky a zážitky.

O tom, že vzdělání je nezcizitelná hodnota, nemůže být pochyb. Krajská rada seniorů připravuje úspěšně zájmové sebevzdělávání (vysokoškolské studium pro seniory ve spolupráci s ČZU v Praze) již sedmý rok. Je to ideální příležitost k aktivnímu využití volného času, zdokonalování se v počítačové gramotnosti, ale také navázání nových přátelství. Stimulací zájmu seniorů o dění ve společnosti a aktivním přístupu k životu je naší snahou prohlubovat vědomí vlastní odpovědnosti za kvalitu stáří. Konzultační středisko virtuální univerzity třetího věku při Krajské radě seniorů Olomouckého kraje zahajuje zimní semestr 28. 9. v kongresovém sále na Krajském úřadu v Olomouci (u hl. vlakového nádraží) ve druhém patře od 13 hodin. Studijní téma: Habsburkové bez trůnu. Srdečně zveme všechny zájemce. Studujeme tři roky, celkem tedy šest semestrů a za tři roky vás čeká slavnostní promoce v Praze. Přijďte se nezávazně podívat na slavnostní zahájení, načerpat informace a teprve na místě se můžete rozhodnout, zda s námi budete studovat.

JDEME CELÁ RODINA

Pátý ročník tradiční podzimní stezky poznání připravujeme tentokrát ve spolupráci s městem Olomouc. Přijďte s námi prožít rodinné odpoledne ve středu 27. 9. od 13 do 17 hodin na olomouckých Poděbradech. Akce je bez vstupného, určená je pro všechny generace včetně domácích mazlíčků. Těšit se můžete na stezku se zábavnými úkoly pro malé i velké, v cíli na vás budou čekat pamětní listy, drobné dárky pro děti, kreativní mezigenerační dílničky, tradiční workshop přerovského malíře Lubomíra Dostála, menší občerstvení z udírny a posezení s hudbou Allegro. Na všechny se moc těšíme.

OPAKOVÁNÍ – MATKA MOUDROSTI

Každý z nás se někdy může dostat do situace, se kterou si neví rady. Připomínám, že k vyřešení vašich problémů můžete využít bezplatnou konzultaci v našich akreditovaných poradnách pro seniory. V Olomouci nás najdete v Jeremenkově 54/3 v pondělí, úterý a ve středu vždy 9.00–13.00. Objednejte si svůj čas na tel.: 602 618 073 nebo 602 647 230. Druhou poradnu najdete v Konici na Masarykově náměstí 66 a tel. pro rezervaci je 725 367 604. Naši poradci vám věnují tolik času, kolik ho bude potřeba. Nezůstávejte na své



starosti sami a nebojte si říci o pomoc! Také nám můžete napsat na adresu poradna.olomouc@rscr.cz.

BABIČKA ROKU 2023

V minulém čísle jste dostali pozvání na oslavu Dne seniorů spojenou se soutěží seniorské krásy o titul Babička roku 2023, která proběhne 5. září od 13 hodin. O tom, jak to dopadlo a která finalistka získala zlatou korunku a bude reprezentovat Olomoucký kraj na celorepublikovém finále 24. října 2023 opět na výstavišti Flora v Olomouci, vás budu informovat v příštím sloupku KRS, ale také můžete navštívit naše webové stránky www.krsol.cz, kde najdete všechny naše projekty, informace, propozice, formuláře, dále fotografie z akcí a promo videa.

Milí senioři, více se nám do našeho sloupku tentokrát nevejde. Závěrem bych chtěla za nás všechny, kteří se těšíte na každé nové číslo a s láskou čtete váš oblíbený magazín Moravský senior, pozdravit šéfredaktora a vydavatele časopisu pana Miloslava Kyjevského a popřát mu hodně síly, spoustu pozitivní energie, štěstí a pevné zdraví.

Milena Hesová

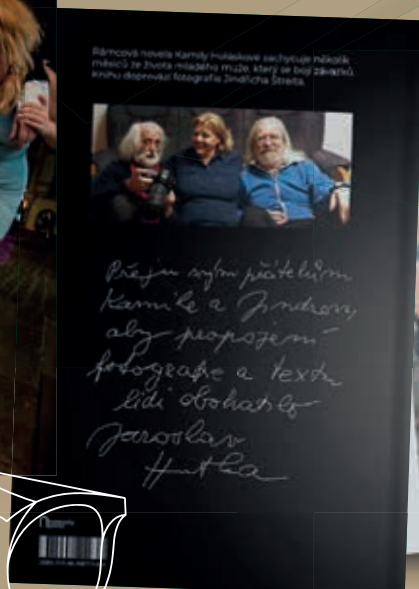
**Předsedkyně Krajské rady seniorů
Olomouckého kraje
Místopředsedkyně rady
seniorů ČR
Poradkyně hejtmána**



PRÁVĚ V PRODEJI

KAMILA HOLÁSKOVÁ A JINDŘICH ŠTREIT

MERKÁTOR



FGP®
STUDIO

moravský
senior
Magazín pro poutavé čtení a volný čas...

NOVELA ZACHYCUJE NĚKOLIK MĚSÍCŮ ZE ŽIVOTA
MLADÉHO MUŽE, KTERÝ SE BOJÍ ZÁVAZKŮ.
KNIHU DOPROVÁZÍ FOTOGRAFIE JINDŘICHA ŠTREITA.

OBJEDNÁVEJTE NA:

WWW.MEMORIAPORTA.CZ

memoria
porta

Zářivý koňský trn rakytník

Hippophae rhamnoides, latinský název rakytníku řešetlákového se odvolává na staré Řeky, kteří si údajně všimli toho, že koně, kteří se pasou v blízkosti těchto keřů, mají podezřele lesklou a kvalitní srst. Proto keř s krásnými oranžovými plody v překladu pojmenovali třpytící se kůň nebo také zářivý koňský trn.

Rakytník je původem z Asie, hojně užívaný byl v Rusku, kde mu říkali sibiřský zázrak či citroník severu. Daří se mu i v drsných podmínkách, je velmi odolný, jeho kořeny poskytují dostatek dusíku i v horších půdách a mají tendenci se široce rozrůstat a udržet tak tím pádem rostlinu i na prudkých svazích či březích vodních ploch. Tento vytrvalý keřovitý strom dorůstá až šesti metrů a k úspěšnému opylení potřebuje vhodné větrné podmínky. Jeho dlouhé ostny ho chrání před případnými predátory, tím pádem ale působí značné problémy při sklizni. Je dvoudomý a v zahradě se doporučuje sadit alespoň jednoho samce na šest samic s ohledem na směr větru. Rakytník poté kvete na jaře, plody se sbírají od srpna do října, než dojde k přemrzání a tím i ztrátě většiny vitamínů. Je vhodné vyčkat na správný čas, kdy jsou plody zralé, ale zároveň ještě neměkknou a při trhání se v ruku nerozmačkají.

Co se týče využití, je rakytník velký univerzál. V podstatě je prospěšný a zpracovatelný celý keř kromě kořenů. Listy, větvičky i kůra obsahují spoustu zdravých prospěšných látek, nasnadě jsou různé čaje, sirupy, likéry nebo marmelády. To nejdůležitější ale najdete v plodech. Obsah vitamínu C v jedné jediné kuličce pokryje doporučenou denní dávku pro dospělého člověka. Ideální je tedy udělat si zásoby na zimu. Plody můžete sušit klasicky nebo v sušičkách a následně pak rozemlít na prášek, který lze jednoduše přidat do čaje. Doporučená dávka je jedna lžička denně. Také můžete mít plody zamrazené, obsah vitamínů u nich začíná klesat až po půl roce.

Rakytník se řadí mezi adaptogeny, což znamená, že u člověka pozitivně



KDE RAKYTNÍK POMÁHÁ:

- je antioxidant,
- energie, tonus, únava,
- přirozená obranyschopnost – imunita,
- trávení,
- normální stav pokožky,
- kardiovaskulární systém,
- prostata,
- zdravý spánek.

ovlivňuje psychickou i fyzickou stránku. Užíváním rakytníku podporujeme správnou funkci imunity a obranyschopnosti, vitamín C má také vliv na normální fungování kostí, chrupavek, kůže i zubů. Podílí se na činnosti nervové soustavy a normální psychické činnosti, podporuje energetický metabolismus a přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. Případný nadbytek přirozené formy vitamínu C se vyloučí močí, ta syntetická však zatěžuje trávicí systém, žaludek, játra a ledviny. A právě z rakytníku ho do těla dostanete v přirozené podobě. V obsahu vitamínů zdárně konkuruje tradičnímu šípku, válcuje i citrusy. Jeho regenerační schopnosti nejvíce pocítíme na pokožce, ve formě oleje nám totiž dokáže pomoci při hojení, působí protizánětlivě, zmírňuje dráždění, oddaluje vrásky a zmenšuje jizvy. Také podporuje elasticitu a lesk pokožky a nezanedbatelným

pomocníkem je i při popáleninách a omrzlinách.

Pokud byste si chtěli připravit například rakytníkovou šťávu, nejde o nic těžkého. Z přibližně dvou kilogramů čerstvě natrhaných a hlavně zralých plodů rakytníku získáte jejich pomletím litr šťávy. Tu zahřejete na 75 °C, aby nedošlo k varu. Za stálého míchání přidáváte cukr, na litr šťávy je to půl kilogramu. Hotovou šťávu přelijete do lahví, zazátkujete a uskladníte ideálně v chladu sklepa či v lednici.

Rakytník řešetlákový si svou pozornost zaslouží už při prvním pohledu, kdy nám jeho syté oranžové plody připomínají plné barvy podzimu. V mnohém je podobný růži šípkové a vlastně se v naší krajině zdárně doplňují. Šípek je tradiční podzimní král luk a strání a rakytník zase ozdobá zahrady a krajiny. Oba však hravě zastávají roli vznešenou a pomáhají a brání všude tam, kde je vůle. (kab)

Správný odpočinek není na ostudu

Stejně jako v jiném věku, i ve stáří má spánek zásadní význam pro zdraví a celkovou pohodu každého z nás. Kvalitní spánek je nezbytným faktorem pro regeneraci těla i mysli. S přibývajícím věkem se však mohou objevit různé změny ve spánkovém vzoru a kvalita spánku se mění, což může vést k únavě a dalším zdravotním problémům především u seniorů. I starší lidé ale mohou svůj spánek zlepšit a případnou únavu snížit.

Únava je stav, během něhož dochází k dočasnému snížení funkcí některých orgánů nebo celého organismu. U fyzické únavy převažuje pokles svalové síly, ztráta rychlosti, bolest a ztuhnutí kosterních svalů, snížení koordinace pohybů, zatímco u psychické únavy pociťujeme ospalost, zpomalení myšlení, poruchy soustředění.

Senioři často trpí častým buzením se, narušeným nočním spánkem a sníženou schopností opět usnout. To může mít na svědomí hned několik faktorů, od hormonálních změn, zdravotních problémů (bolesti kloubů či další nemoci spojené se stářím) po užívání léků. Potřeba spánku se s věkem nenižuje, ale senioři mají tendence spát kratší dobu. Přitom vydatný spánek pomáhá udržovat dobré zdraví a celkovou pohodu.

Co tedy můžeme dělat? Klíčové je vytvoření pravidelného spánkového režimu. Chodte spát a také vstávejte v podobnou denní dobu každý den, pomůže vám to stabilizovat biologický rytmus. Pozitivní vliv na spánek má také fyzická aktivita, která podporuje kvalitní noční spánek. Před spaním omezte stimuly, jako je světlo z elektronických zařízení a televize, které ovlivňují produkci spánkového hormonu melatoninu. Večer před spaním dobře vyvětrejte, zatemněte a udržujte správnou teplotu v ložnici. I když může být ideální teplota na spaní subjektivní, obecně je za optimální pro kvalitní spánek považována teplota mezi 18 až 20° C. Dále není vhodné před spaním konzumovat kofein a těžká jídla, která by mohla zapříčinit obtíže s usínáním.

A když přijde únava, je na místě odpočinek. Dopřejte si odpočinek v aktivní i pasivní formě. Pasivní regenerace je spánek nebo odpočinek na lůžku, masáž, vířivka nebo sauna. Pasivní mu říkáme proto, že člověk regeneruje tak, že nic nedělá, nevyvíjí žádnou fyzickou aktivitu. Aktivní regenerace je například protažení, jóga, plavání, procházka nebo práce na zahradě a tak podobně, přičemž člověk vyvíjí fyzickou aktivitu.

V případě opakovaných spánkových potíží je pak vhodné vyžádat si radu lékaře. Lékař vám může doporučit léky nebo jiné terapeutické přístupy, zejména pokud je nespavost způsobena zdravotními problémy. V některých případech může být také předepsáno krátkodobé užívání léků na spaní. Tyto léky by však měly být užívány pod dohledem lékaře, protože mohou

mít vedlejší účinky a rizika závislosti. Každý člověk navíc reaguje na různé léčebné přístupy odlišně. Je důležité spolupracovat se zdravotníkem, aby byla nalezena nejlepší strategie pro řešení nespavosti u konkrétního člověka. Odpočinek není ztráta času, obnovuje naši sílu. Lidé nad 65 let by měli spát něco mezi 7 až 8 hodinami denně, nicméně je důležité si uvědomit, že individuální potřeba může být nižší nebo vyšší v závislosti na několika faktorech. Důležité je také poslouchat své tělo a pozorovat, jak se cítíte během dne. Pokud jste unavení nebo máte problémy s koncentrací, může to znamenat, že potřebujete více spánku nebo jednoduše kvalitnější spánek. Každý senior by měl sledovat své vlastní potřeby a přizpůsobit svůj spánkový režim tak, aby si udržel optimální pohodu a zdraví. (kab)



Podzimní festival duchovní hudby slaví třicítku

S Dobromilou Hamplovou, zakladatelkou a ředitelkou Podzimního festivalu duchovní hudby, si tradičně povídáme každý rok. V letošním roce se koná již 30. ročník festivalu. Již tato samotná číslice vede k ohlédnutí.

Vím, že jste v čele festivalu po celou dobu jeho trvání. Můžete nám říci něco k jeho vzniku?

Myšlenka na festival se postupně vyvíjela v nejasných konturách v malém okruhu přátel kolem dirigenta Macury. Každopádně by bez něj festival nevznikl. Jeho profesionalita, znalost prostředí, duchovní založení a interpretací náročnost na sebe i ostatní

daly základy festivalu a několika lidí, kteří tvořili zázemí materiální a organizační. Doba byla zralá na něco nového, město bylo sídlem arcibiskupa a oplývalo velkým množstvím kostelů. Koho by to neinspirovalo? A navíc tato myšlenka našla podporu arcibiskupství, města i kraje, později i ministerstva kultury.

Věřila jste, že se festival udrží 30 let?

Věřila jsem však v jeho životaschopnost a dívala jsem se vždy na ten nejbližší rok. Vždyt jsme se do něj aktivně pustili v květnu 1994 a na podzim byl na světě. Cyklus čtyř koncertů, které nastudovali dirigenti Stanislav Macura a Oldřich Bohuňovský s obrovským nadšením. Nikdo nevěřil, že je to

reálně zvládnout. Bylo; přes nesku-tečné překážky a úžasné náhody, které nás v krizových situacích podržely a za cenu velkých osobních obětí a vysokého pracovního nasazení. To vše bez vědomí a znalostí toho co nás čeká.

Když se ohlédnete zpět, čeho si ceníte nejvíce?

Lidského vkladu; nadšení, obětavosti, přátelství, profesionality, každé koruny či rady a povzbuzení. A co to

přineslo? Třicet let festivalu, vysoké umělecké renomé festivalu a potažmo i dobré vizitky města, regionu i ČR. Třicet dva televizních přenosů a mnoho rozhlasových nahrávek. Hostování zajímavých těles a umělců zvukných jmen. Není zde prostor všechny je vyjmenovat! **(red)**



PROGRAM JUBILEJNÍHO ROČNÍKU

Slavnostní zahajovací koncert **v sobotu 23. 9.** uvede Filharmonie Karla Miczkiewiczze Krakov se svým sborem a předními polskými sólisty v nastudování dirigenta Alexandra Humaly. Zazní díla Krzysztofa Pendereckého Missa brevis a Te Deum k jeho nedožitým 90. narozeninám. **V úterý 26. 9.** v Červeném kostele nabídneme recitál charismatické české houslistky žijící v Berlíně Markéty Janouškové. **V pátek 29. 9.** vás zveme do Kroměříže do kostela sv. Mořice na slavné Mozartovo Requiem, které uvádíme k 100. výročí úmrtí arcibiskupa Antonína Stojana. **Neděle 1. 10.** bude patřit v kostele Zvěstování Páně (u kapucínů) milovníkům barokní hudby. Jistě je potěšíme objevným dílem Wendelina Huebera v autentickém provedení souboru Capelly Ornamentata. Na Klášterním Hradisku **ve středu 4. 10.** vystoupí

vynikající česká jazzová trumpetistka Štěpánka Balcarová se svou česko-polskou formací, skladatelka a držitelka několika ocenění. Poslední ocenění obdržela na jaře 2023 cenu Anděl v jazzové kategorii za album Štěstí. V Domu U parku **v neděli 8. 10.** bude hostovat přední český soubor Janáčkův komorní orchestr, předvede své kvality v Šostakovičově symfonii.

Díla, která běžně neuslyšíte, zazní **ve středu 11. 10.** v chrámu sv. Mořice. Meditativní Adagio Samuela Barbera vystřídá houslový koncert Leoše Janáčka Putování dušičky v podání jednoho z nejvýraznějších slovenských houslistů Milana Paľy. Hlavní skladbou večera bude Requiem francouzského skladatele Maurice Duruflé. Pod taktovkou slovenského dirigenta Mariána Lejavy jej provede Moravská filharmonie a Ars Brunnensis Chorus z Brna.

V úterý 17. 10. zveme na arcibiskupství na koncertní projekt Smutek utek? Umělecké a partnerské duo violoncellisty Jiřího Bárty a klavíristky Terezie Fialové poutá pozornost nejen interpretačními kvalitami, ale i nápaditými programy.

Závěrečný koncert **v sobotu 21. 10.** v dómu sv. Václava důstojně uzavře 30 let trvání festivalu nádhernou hudbou Antonína Dvořáka, jeho proslulým Stabat Mater, které patří k nejkrásnějším světovým oratorním dílům. Pod taktovkou dirigenta Leoše Svárovského ve špičkovém obsazení osvědčených sólistů Barbora Perná, Jana Sýkorová, Tomáš Černý, Martin Gurbal ho provede vynikající Český filharmonický sbor Brno, Filharmonie Bohuslava Martinů Zlín.

Všechny čtenáře srdečně zveme, senioři mají zvýhodněné vstupné.

Více na www.podzimni-festival.cz

Když vidím spokojeného klienta, taky mě to posílí, říká Tomáš Tylich z iPoradny

Tomáš Tylich působí v olomoucké iPoradně jako peer konzultant od loňského dubna. Tam pomáhá s týmem odborných poradců, sociálních pracovníků a psychologů lidem se zdravotním znevýhodněním, s duševním onemocněním a seniorům, kteří se ocitnou v tíživé situaci. Za svou pracovní kariéru se setkal s klienty s různými omezeními. Sám přitom čerpá z vlastních zkušeností.



Co dělá peer konzultant?

Především je to člověk se zkušeností s duševním onemocněním. V podstatě je jeho práce závislá na tom, že sděluje svůj příběh na základě dobré praxe. Tuto praxi předává ostatním klientům.

A co konkrétně děláte vy na pozici peer konzultanta v iPoradně?

Já připravuji iKluby pro klienty, setkávám se s klienty, část mého úvazku tvoří práce v terénu. V době covidové si lidé zvykli na intervenci po telefonu, takže toho hodně řeším i dnes po telefonu.

S kolika klienty spolupracujete?

Asi s dvaceti, nejsou ale jen z Olomouce. Pracuji i s klienty ze severní Moravy a z východních Čech. V předešlé práci jsem působil v občanském sdružení Kolumbus, kde jsem zůstal jako dobrovolník. Kolumbus je svépomocná organizace, celorepublikový spolek, původně se jednalo o občanské sdružení. Docházeli jsme do léčeben, za klienty, nabízeli jsme základní poradenství, sociální, dluhové, bylo to podobné jako peer konzulting tady v iPoradně. Byl jsem ve spolku 21 let, zůstal jsem jako dobrovolník a nyní jsem volený předseda tady pro Olomouc.

Jak jste se pak dostal právě do iPoradny a na tuto pozici?

Uvažoval jsem o tom. Ve spolku Kolumbus jsem měl vysoké postavení, byl jsem zástupcem ředitele a ze zdravotních důvodů jsem si hledal něco klidnějšího.

Dostal jsem nabídku zúčastnit se výběrového řízení právě v iPoradně. V předchozí práci mě zavazovalo, že jsem o mnoha věcech rozhodoval, cítil jsem zodpovědnost za lidi ze spolku a zdravotní stav se mně zhoršil, tak jsem hledal něco klidnějšího.

Vybírají si klienti vaše služby proto, že máte podobnou zkušenost jako oni?

Je to pro ně lepší, protože jim mohu lépe porozumět. Klienty táhne také určitá osobnost, takže část jich chce chodit za mnou, část za jinými spolupracovníky, podle toho, kdo jim vyhovuje.

Mohl byste popsat, co dělá iKlub, který máte na starosti?

Probíhá ve středu od desíti do dvou a v pátek od desíti do jedné. Jedná se o povídání při kávě, kdy se klienti navzájem sdělují. iKlub je moderován buďto mnou jako peer konzultantem nebo sociální pracovníci. Využívám k tomu určité hudební terapie, nenechám je jen promlouvat, ale trochu to podbarvím hudbou, klient se pak otevře a je sdílnější. Je to pro ně příjemné, myslím.

Jak dlouho klienti do iKlubu dochází?

Někdo nedochází vůbec a je jen na telefonu. Jinak je to různé, někdo chodí déle, někdo kratší dobu, nedá se to asi říct.

Máte třeba klienta, který iKlub navštěvuje několik let?

Jsem tady víc než rok, tak u těch starších klientů úplně nevím, ale je možné, že sem dochází déle.

Jak vypadá práce v terénu, kterou také zajišťujete?

Doprovázím klienty k činnostem, které sami nezvládnou, chodím k soudům. Třeba jedna klientka měla soud a nedostavila se, tak jsem ji u soudu zastupoval. Dále doprovázím klienty na nákupy, pomáhám s denním režimem a poskytuji psychickou podporu. Mám také jednoho klienta, se kterým sdílím volnočasové aktivity, protože je duševně i tělesně postižený a hůř se pohybuje. Doprovázím jej při výběrech automatů, na cestách k lékaři, a podobně. Práce v terénu spočívá v tom, že klienty navštěvuji doma.

Baví vás to?

Určitě, chodím do práce rád. Jsem tady spokojený, máme veselý kolektiv. Jsme tu dva muži a deset žen. V roce 2011 jsem byl za dobrovolnickou činnost pro duševně nemocné oceněn cenou hejtmana Olomouckého kraje.

Berete práci jako své poslání?

Určitě vás práce musí bavit a já to mám nastavené tak, že rád pomáhám druhým, pokud mohu. Nějakým způsobem mě to posílilo. Jsem v invalidním důchodu třetího stupně a v mém životě se objevilo vzduchoprázdno. Potřeboval jsem nějakou činnost, protože jsem poměrně aktivní člověk s mnoha zájmy. Když pak vidím spokojeného klienta, tak mě to taky posiluje.

Policie radí: Jak bezpečně na houby i na výlet do přírody

Léto nám dosáhlo svého vrcholu a po úmorných tropických dnech i tíživém suchu, které nás trápily na začátku prázdnin, jsme se pak dočkali vydatných srážek. Ti z nás, kteří své příbytky mají dál od ruchu městského života, mohou s radostí pozorovat, jak se páří z lesních strání. A to nevěstí nic jiného, než skutečnost, že právě vypukla houbařská sezóna. Vášnivých houbařů je mezi námi jistě plno a právě ti už se nemohou dočkat, jak popadnou košík, kudličku a rozběhnou se vstříc těm nejkrásnějším úlovkům v podobě houbových darů lesa.

Jak bohužel bývá obecnou zvyklostí, každá příjemná kratochvíle se pojí i s mnohými úskalími. Svě o tom ví každý policista, neboť právě období houbaření mají spojeno s množstvím případů pátrání zpravidla po starších lidech. Pátrací akce tohoto typu jsou nejen složité, protože se jedná o propátrávání rozlehlých ploch v nepřehledném terénu, ale také náročné jak po personální stránce, tak i na použití techniky. Riziko obdobné překerní situace však může nastat i v případě, že se vydáme třeba jen na výlet do přírody a nebudeme se řídit obecnými pravidly a nevezmeme s sebou vše potřebné. Výjimkou nebývají ani pátrací akce po ztracených dětech.

V loňském roce pátrali policisté v Olomouckém kraji po více než desíctce zbloudilých houbařů. Připomeňme případ z loňského září, který se stal na Prostějovsku, kde si policisty na pomoc přivolal 72letý muž. Ten ráno vyrazil s manželkou na houby. Auto zaparkoval mezi obcemi Protivanov a Niva a odešel do lesa. Zhruba po hodině a půl nemohl najít cestu k autu. Manželka na něj mezitím už u vozidla čekala. Senior bohužel neměl chytrý telefon a nebylo možné zjistit jeho polohu podle GPS souřadnic. Muž se snažil co nejvíce popsat místo, kde se nachází. Vše nakonec dobře dopadlo a zhruba po hodině jej policisté nezraněného našli na lesní cestě.

NA CO JE TEDY DOBRÉ MYSLET, NEŽ SE VYDÁME NA VÝLET NEBO DO LESA NA HOUBY?

- Důležité je především zvážit své síly, schopnosti a zkušenosti, nutností je mít sílu dojít z výletu či z lesa zpět domů.
- Dejte vždy vědět blízkým osobám, kam jdete a kdy se vrátíte.
- Mějte vždy s sebou mobilní telefon, který je funkční a nabitý.
- Pokud plánujete delší pobyt v přírodě, přibalte si malou svačinu (jídlo i pití), pokud je to nezbytné, mějte při sobě i léky.
- Nezapomeňte na vhodné oblečení (do sucha, mokra i zimy), součástí dobrého oblečení jsou také kvalitní boty.
- Nevydávejte se do neznámého či neschůdného terénu.
- Všimněte si větších objektů u cesty, kudy jdete (usnadní to orientaci, pokud zabloudíte).
- Pokud je to jen trochu možné, nevádávejte se na výlet nebo na houby sami.

- Stáhněte si do svého mobilního telefonu aplikaci Záchranka.

A CO DĚLAT, KDYŽ SE DOSTAVÍ POCIT, ŽE JSTE ZABLOUDILI?

- Zachovejte chladnou hlavu, nezmatkujte.
- Vraťte se na místo, které je vám povědomé, nebo lze dobře popsat.
- Raději se držte turistických cest se značením.
- Pokud vás jde na výlet nebo na houby více, buďte vždy na dohled.
- Snažte se zachovat jeden směr trasy.
- Přivolejte si pomoc prostřednictvím mobilního telefonu (můžete volat rodině, ale i využít tísňových linek či aplikaci Záchranka).
- Popište, kde jste (z místa pak už neodcházejte a vyčkejte pomoc).

Tak ať každý váš výlet skončí krásnými zážitky doplněnými třeba o košík plný hub a nikoliv bojem o vlastní život.

Lenka Vanková,
preventistka Policie ČR,
KŘP Olomouckého kraje





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

Jak vybírat kapky, které vám uleví od suchých očí? Zeptali jsme se odborníků z kliniky Tana

Minule jsme se na tomto místě zabývali syndromem suchého oka. Jde o poruchu tvorby ochranného slzného filmu na povrchu očí, která vede k zarudnutí, nepříjemnému pálení, přecitlivělosti na jasné světlo a rychlé únavě zraku. Řekli jsme si také, že některé letní aktivity mohou problém prohlubovat. Ačkoli prázdninové letní měsíce už máme za sebou, astronomické léto zatím nekončí a stále nás ještě čekají teplé dny. Rozhodli jsme se proto na předchozí rozhovor s odborníky z kliniky Tana dále navázat a detailněji probrat kapky, kterými jde potíže s vysycháním očí řešit.

MINULE JSME SKONČILI U ZMÍNKY O TAKZVANÝCH UMĚLÝCH SLZÁCH. CO TO JE?

Jedná se o volně prodejné kapky do očí, které pomáhají právě při potížích s nedostatečným slzným filmem a s tím souvisejícím podrážděním očí. Jsou vhodné pro uživatele kontaktních čoček, pro pacienty trpící syndromem suchého oka i pro osoby, kterým oči vysychají jen občas. Stává se to třeba při soustředěných činnostech jako je čtení nebo práce na počítači, kdy máme tendenci méně mrkat. Problémy pak zesiluje třeba zapnutá klimatizace.

JAK SI ALE KAPKY DO OČÍ SPRÁVNĚ VYBRAT, KDYŽ NÁM V LÉKÁRNĚ DAJÍ NA VÝBĚR ZE SPOUSTY DRUHŮ A ZNAČEK?

Na to bohužel neexistuje žádná univerzální odpověď. Velmi záleží na specifických problémech každého pacienta. Spokojenost s konkrétními kapkami je také velmi individuální a každému sednou nějaké jiné. V ideálním případě by se tedy každý měl poradit s očním lékařem. Další možností je jednoduše vyzkoušet více druhů kapek a vybrat si ty, s nimiž budete nejspokojenější.

Existují ale dva základní parametry, jimiž se od sebe kapky odlišují. Je to přítomnost či absence konzervačních látek a viskozita.

PŘÍTOMNOST KONZERVAČNÍCH LÁTEK JE VÝHODA, NEBO NIKOLI?

Záleží především na tom, jak často bude pacient kapky užívat. Oko je obzvláště citlivý orgán a je třeba dbát na to, aby se do něj nezavlekla infekce. U běžných kapek jde zaručit jejich nezávadnost jen měsíc po otevření balení. Jakmile tato lhůta uplyne, v roztoku se mohou rozmnožit bakterie a viry. Na trhu je přesto dostatek kapek, které je možné používat tři měsíce nebo dokonce šest měsíců

po otevření. Dosahuje se toho jednak užíváním speciálních obalů, jednak právě přidáním konzervantů.

Jelikož kapky s obsahem konzervačních látek vydrží déle, jsou vhodné pro každého, kdo má problémy se suchými očima jen občas. Nebude nucen neustále kupovat nová balení, z nichž nakonec většinu látky ani nevyužije. V opačném případě jsou lepší kapky bez konzervantů, neboť při častém užívání mohou být samy tyto látky příčinou podráždění oka.

A CO JE TO TA VISKOZITA?

Viskozita, česky také vazkost, určuje, jak snadno se kapky rozlévají po povrchu oka. Pokud se budeme chtít vyhnout odborným fyzikálním pojmům a sáhneme po velkém zjednodušení, můžeme si místo viskozity představit hustotu dané kapaliny. Je-li viskozita nízká, kapky brzy přestanou účinkovat a je nutné je aplikovat znovu. Kapky s vysokou viskozitou není třeba vkapávat tak často, ale krátkodobě vedou k rozostřenému vidění. Obvykle se nasazují ve chvíli, kdy se syndrom suchého oka nachází v pokročilém stadiu.

UMĚLÉ SLZY UŽ JSME TÍMTO ASI PROBRALI DOSTATEČNĚ. MÁTE PRO NAŠE ČTENÁŘE JEŠTĚ NĚJAKOU ZÁVĚREČNOU RADU?

Je na místě připomenout základní zásadu: Při potížích se zrakem, zvláště těch, které dlouhodobě přetrvávají nebo neustupují po použití volně dostupných léčivých prostředků, je nejlepší bez odkladů navštívit lékaře s příslušnou odborností. Ten může provést patřičná vyšetření a na jejich základě kvalifikovaně doporučit další postup.

**Můžete se objednat třeba právě
na naší klinice Tana.**

Rekordman v dresu Sigmy Olda Machala oslavil 60. narozeniny

Málokterý hráč Sigmy se může pochlubit tím, co dokázal Oldřich Machala. Hráč, který se narodil 4. srpna 1963 v Bruntálu, se přes Moravský Beroun v dorostenecké kategorii přesunul v roce 1981 do Sigmy Olomouc. U historické premiéry klubu v nejvyšší soutěži ale Machala nebyl.

Připravila jej o ni vojna, kterou strávil v klubu VTJ Tábor. V sezóně 1984/85 již byl zpět a okamžitě se stal pevnou součástí základní sestavy Sigmy. Hned v prvním ligovém utkání se mu podařilo vstřelit gól. Stalo se tak 28. srpna 1984 na hřišti Petržalky.

Na evropské scéně odehrál v barvách klubu celkem 12 zápasů. O slavné duely proti Hamburgeru SV a Realu Madrid však přišel. Po sezóně 1990/91 zamířil Oldřich Machala do německého Rostocku, kde strávil jeden ročník, po němž se stěhoval do Oldenburgu.

Před startem sezóny 1993/94 se do Olomouce vrátil a v Sigmě působil až do závěru své profesionální hráčské kariéry. Od 17. října 1994 se pak táhla úctyhodná série 173 ligových zápasů, v nichž nechyběl na hřišti ani minutu.

V pěti sezónách odehraných v řadě bez absence tak vytvořil úctyhodný rekord a pomohl například k 2. místu v sezóně 1995/96, doposud nejlepšímu ligovému umístění v historii klubu.

Celkem za Sigmu Olomouc odehrál 414 zápasů v nejvyšší soutěži, tedy zdaleka nejvíce ze všech hráčů, kteří za klub z Hané nastoupili. Poslední ligový zápas s pořadovým číslem 414 odehrál 27. října 2000 na půdě Bohemians Praha, v 1. lize vstřelil 18 ligových branek.

Připsal si i jeden reprezentační start, v roce 1996 nastoupil v utkání proti Nigérii na turnaji v Maroku. Po skončení hráčské kariéry se začal věnovat trénování. Vedl například béčko Sigmy, Hranice, Kunovice, Hradec Králové, 1. HFK Olomouc, Znojmo, či Prostějov.

Martin Ponížil





FORTUNA: LIGA

PROGRAM UTKÁNÍ



8.



16.9. / 15:00

10.



30.9./1.10.*

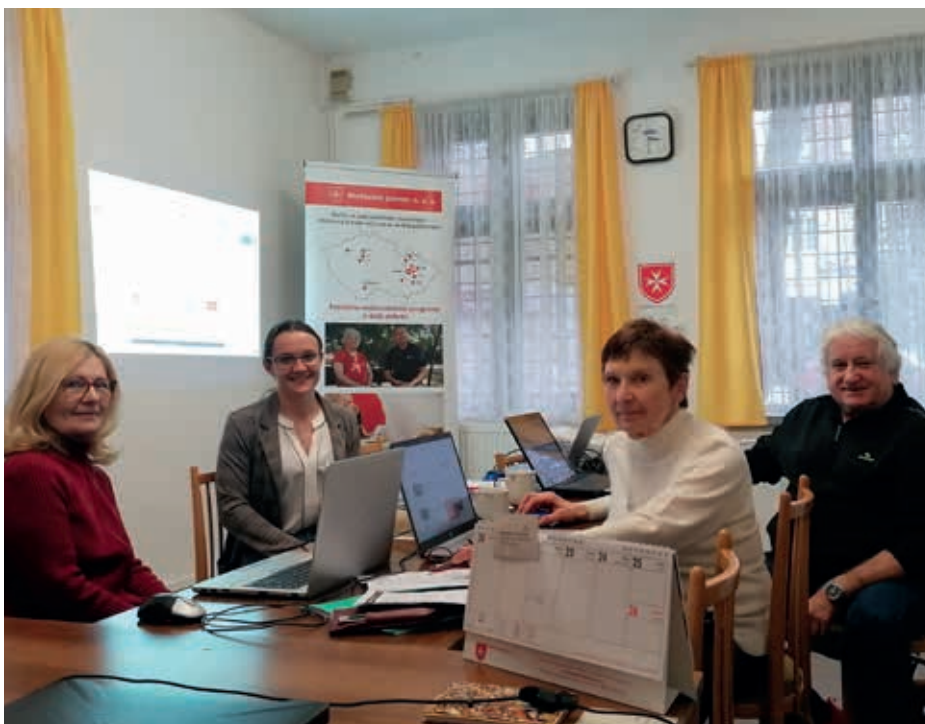


* termín bude upřesněn

Už i v Prostějově naučíme seniory pracovat s chytrými telefony a s počítači

Prostějovské centrum maltézské pomoci ke konci roku 2022 spustilo vzdělávací program Moderní senior, který se zaměřuje na rozvoj dovedností seniorů v oblasti moderních technologií, konkrétně na práci s počítačem a telefonem. Uspořádali jsme dva kurzy počítačů a dva kurzy telefonů, které navštívilo čtrnáct účastníků.

Kurzy probíhají jednou týdně na adrese Vápenice 17. Počet účastníků v jednom kurzu je mezi 4 až 6 osobami, a to z toho důvodu, aby bylo možné projít i individuální dotazy a problémy jednotlivých studujících. Účastníci si nosí svá zařízení. V ojedinělých případech může Maltézská pomoc půjčit notebook. Vždy je ale lepší si donést své zařízení, aby se s ním účastník dostatečně seznámil a mohl ho bez větších komplikací používat i po skončení kurzu a své znalosti trénovat a udržovat. Kurzy telefonů jsou přizpůsobené pro telefony s operačním systémem Android. Účastník během lekce dostane skriptu s tématy dané lekce. Každou hodinu se snažíme přizpůsobit požadavkům skupiny a již probraná témata dle potřeby opakujeme. Kurz počítačů probíhá během deseti setkání o celkovém počtu



30 hodin a účastník hradí poplatek 1500 Kč za celý kurz. Kurz telefonů pak obsahuje sedm lekcí po 14 hodinách a stojí 950 Kč.

Po letní pauze je v plánu od září zahájit kurzy další. Pokud byste rádi lépe porozuměli svému zařízení, ať už telefonu či počítači, naučili se základní používání, dodali si sebevědomí při

používání techniky a pronikli do oblasti moderních technologií, ozvěte se koordinátorce Štěpánce Doležalové na telefonní číslo 731 695 386, případně na e-mail stepanka.dolezalova@maltezskapomoc.cz, která Vám zodpoví dotazy a místo v kurzu Vám rezervuje. Těšíme se na setkání na kurzech.

Štěpánka Doležalová

Sociální služby pro seniory pořádají Den otevřených dveří

V úterý 3. října od 9 do 17 hodin proběhne den otevřených dveří naší organizace – Sociální služby pro seniory Olomouc, p.o., která má sídlo v ulici Zikova 618//14, Olomouc – Nové Sady.

Již popatnácté se naše organizace zapojí do celorepublikové akce s názvem Týden sociálních služeb ČR, který vyhlásuje Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Všechny zájemce rádi přivítáme v našich jednotlivých zařízeních, které naše

organizace zřizuje: Centrum denních služeb v ulici Rooseveltově 88a, Chráněné bydlení v Zikově 618/14 a Pečovatelská služba, která se rovněž nachází v ulici Zikově 618/14. Zájemci tak mohou získat informace o jednotlivých službách, podmínkách pobytu, o aktivizačních činnostech, které se konají v zařízení. Bude možné prohlédnout si vnitřní i venkovní prostory služeb, výrobky uživatelů a bohatou fotogalerii.

Pokud Vás zaujaly naše služby, neváhejte a kontaktujte nás i kdykoli během roku: vedoucí Chráněného bydlení Ivana Došlíková – tel: 585 757 073, vedoucí Centra denních služeb Veronika Hojgrová – tel 585 754 615, či vedoucího Pečovatelské služby Jana Lusku – tel. 585 757 084. Bližší informace se také dočtete na www.sluzby-proseniory.cz

Ivana Došlíková, vedoucí Chráněného bydlení Sociální služby pro seniory Olomouc, p.o.

Chtěla bych tu najít přítele, který umí pohladit a říct: „Neboj, to bude zase dobrý.“ Domáciho kutila, který mi pomůže třeba jen radou, společníka pro houbaření a rekreační výslapy do přírody, kamaráda s kladným vztahem ke zvířatům a přírodě vůbec. Jsem ženská z vesnice u Olomouce, 65/170, plnoštíhlá. A doufám, že někde jste. Prosím jen SMS na tel.: 776 390 637.

66 letý muž, rozvedený, zajištěný, klidné povahy, po operaci páteře – trochu kulhám, na hlavě nic, pod nosem smeták, by rád poznal hodnou paní přiměřeného věku. Olomouc, Prostějov. Tel.: 704 487 263.

Ráda bych poznala milého muže ve věku 45–60 let, z Olomouce nebo okolí. Jsem VŠ, přiměřené postavy i věku. Prosím pište na e-mail: tresnovysad@volny.cz. Děkuji.

Že bych mohla najít ještě lásku, tomu už přestávám věřit. Ale snad se mi podaří najít aspoň přátelství hodného, pohodového sympatáka, podnikavého nekuřáka, který se také ještě chce těšit na pěkné chvíle.

Pokud máte rád kulturu, společnost, ale i klid při procházkách přírodou, tak právě k vám mluví můj inzerát. 63/160/SŠ, plnoštíhlá tmavovláska z Olomouce. Rozsvítíš znovu můj život? Prosím sms na telefon: 776 238 430.

Muž 72/168 rozvedený, nekuřák hledá ženu. Nehledám majetek, ale dobré srdce, lásku a uznání. Na věku nezáleží. Nejrady 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.

Ráda poznám muže do 75 let z okolí Šumperka pro hezké přátelství a vše, co nám ještě život nabízí. Jsem vdova, 73/165, střední postavy. Prosím SMS na tel.: 603 369 433.

Starší osamělá paní bez závazků, soběstačná, hledá ubytování nebo spolubydlení u starší osamělé paní. Všichni příbuzní mi zemřeli – zůstala jsem úplně sama. Ráda nabízím pomoc doma a navíc nabízím darem dědictví. Šternberk a blízké okolí. Prosím napište mi, odepíši nebo zavolám obratem. Ch. Veselá, Hanácká 1, 785 01 Šternberk

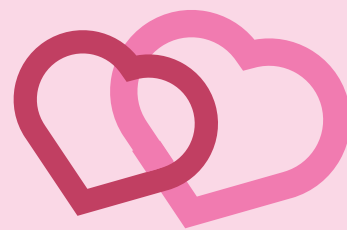
Vážená redakce, moc děkuji, že jste vytiskli můj inzerát, na který byl velký ohlas (kolem padesáti žen) a na mně bylo vybrat tu pravou přítelkyni. Povedlo se to s tím, že jsme se setkali v Olomouci na Horním náměstí u želvy, a odtud jsme šli na kávu do kavárny. Okamžitě jsme si sedli, bylo to velké porozumění a velká upřímnost. V říjnu to bude již rok co jsme spolu šťastni a plně spokojeni a je z toho opravdu trvalý vztah. Tímto vám chci moc poděkovat, že jsem si touto cestou našel partnerku na celý náš život.

Děkujeme, Jaroslav a Maruška.

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 14. 9. 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: AMOROSO, PICCARD, TOOL, TULA	POHYB PO LANĚ	NÁRADÍ ANGLICKY	UHLOVODIK S OSMI UHLÍKY	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY ZPĚVAČKY OLMEROVÉ	ZKRATKA VOJENSKÉ HODNOSTI		UNYLE	STARO- GERMÁN	CHEM. ZN. MĚDI	EVROPSKÉ HOŠPODÁŘ- SKÉ SPOLE- ČENSTVÍ	KOKAIN HOVOR.		OMEZENÍ STRAVY MN. Č.	KŘÍVDA
TISKAŘSKÁ DESKA							JMÉNO KOCOURA						DOMÁCÍ ÚKOL ZKR.		
VÍKO							DLUŽNÍ ÚPIS								
LOTERIE					RUSKÉ MĚSTO					TRPASLÍK					
SÍDLO MOZKU					V HUDBĚ NĚŽNÉ					SEVERSKÉ JMÉNO					
						OTÁZKA 3. PÁDU					PLEMENO PSA				
	BOLÁK V ÚSTECH	GERMÁNÍ FRANC. ZPĚVAČKA EDITH ???				ZNAČKA CENTILITRU		ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY				SPISOVATEL VIKTOR ???			
INICIÁLY POLITIKA PINOCHETA			STŘELNÁ ZBRANĚ					CHOROBA						BÁJNÝ PTAK	DRUH PAPOUŠKA
DROŽKA			JESTLI SLOVENSKY												
TÍMTO ZPŮSOBEM															
ZNAČKA ABFARADU			SNÍŽENÝ TÓN E												
	POPRAVČÍ MN. Č.	PŘEDLOŽKA OHMATÁNÍ	GRAFOMAN												
ŠIKMÝ					TELEVIZNÍ NOVINY ZKR.										
MILENEC ZASTAR.						RUSKY Z	NÁRODNÍ DIVADLO BRNO ZKR.	DRUH KUDR- NATEHO ÚČESU		VĚDOMÉ PROVEDENÁ	SLOVENSKÁ PŘED- LOŽKA ZE	JM. SP. MAU- PASSANTA			
ROZTAVENÁ HMOTA									TÍSEŇ			KACHNÍ CITOSLOVCE			
INST. KLIN. A EXPR. MEDICÍNY ZKR.					NĚMECKÁ TELEVIZE				SOCHY VELI- KONOČNÍHO OSTROVA					NAPĚTÍ ŽIVÉ TKÁNĚ	PROHNUTÉ ZEMSKÉ VRSTVY
	MINISTER. PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ZKR.	CITOSLOVCE ČÁKNUTÍ			ZN. KILO- PASCALU	ZA KRÁTKOU DOBU					ČES. SVAZ TĚL. VÝCH.				
INICIÁLY HEREČKY STEIN- MASSLOVÉ		ŠEDIVÉ	PŘÍTOK LABE			AFROASIAT	ČÁST TEXTU ZKR.					SMRTELNÁ CHOROBA			
ŠVÝCARSKÝ FYZIK			BÝV. RUSKÝ VLÁDCE				PODLE TOHO	VRAŽENÁ (FACKA)				PATŘÍČÍ PSOVI			
SVATEBČAN ZASTAR.					HOROLE- ZECTVÍ			MPZ POLSKA							
VSKUTKU					KULHÁNÍ								INTERNETO- VÁ DOMÉNA SYRIE		

**EGOISTA JE...
DOKONČENÍ
V TAJENCE**

Řešení z minulého čísla: Svoboda pro vlky většinou přináší smrt pro ovce. **Výherci z minulého čísla:** Jarmila Sušenová, Dolní Sukolom u Uničova; Vlasta Kolářová, Přerov; Ludmila Doležalová, Moravský Beroun

Výherci soutěže o knihu Merkátor od Kamily Holáskové:

Anna Hňoupková, Litovel; Anička Fremlová, Litovel


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!

