

moravský **senior**®

zdarma

říjen 2023

Jan Bartušek: Působí na mě genius loci města



●
Téma: Senioři
a Green Deal

●
Tipy na akce
a výlety v říjnu

●
Recepty pro vás:
Domácí pečivo



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

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

Grafické & DTP studio

✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

prePRESS

PRESS

postPRESS



Úvodník

V tomto čísle se, mimo jiné, věnujeme vztahu seniorů k osudu planety. Přiznám vám, že už nevěřím v její záchranu, protože jsme ji během posledních sto let začali zatěžovat, jak to neudělal nikdy nikdo jiný před námi a jen si z ní bereme, aniž bychom jí něco vraceli. A protože všude musí být rovnováha, je konec neodvratný. Věřím jen tomu, že nenastane tak rychle, aby postihl naše nejbližší následovníky, ale až třeba pátou generaci. A abych si nechal i nějakou naději, doufám ve svůj omyl a v probuzení všech, kteří mohou osud planety ještě zvrátit.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

RECEPTY 20

ANKETA 21

KŘÍŽOVKA 35

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

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; IČO: 03339769. Registrováno pod číslem MK ČR E 21702 vychází každý měsíc
Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz
Koordínátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 26 500 ks. Datum vydání: 2. 10. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 16. 10. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 30. 10. 2023

Jan Bartušek: Působí na mě genius loci krásné Olomouce

Jsem věrný občan Olomouce, říká o sobě Jan Bartušek. Bývalý pracovník olomouckého čerpadlářského podniku Sigma je známý hlavně jako varhaník doprovázející dlouhá léta členy své českobratrské církve na nedělních bohoslužbách.

Pane Bartušku, pocházíte z Olomouce?

Ano, v našem domě na Staré Letné žiji trvale už 83 let. Narodil jsem se v roce 1940 sice ve Vile Primavesi, ale to byl jediný čas z mého mládí, kdy jsem byl mimo domov. Tehdy to bylo Sanatorium dr. Prášila, po znárodnění se stalo součástí zařízení OÚNZ (dnešních Poliklinik). Konec války v květnových dnech roku 1945, kdy matky s dětmi byly evakuovány mimo město, které Němci prohlásili za pevnost, jsem prožil u mého dědečka v Bělkovicích. Ironií je, že následky osvobození v těchto

okrajových vesnicích, kterými se valily proudy osvoboditelů, byly daleko svízelnější než v samotné Olomouci.

Kam jste chodil do školy?

V době mého nástupu do 1. třídy byly základní školy soustředěny do centra města, a tak cesta z okrajových čtvrtí byla dost dlouhá. Rodiče se však nemuseli bát poslat své děti samotné třeba přes celou Dobrovskou ulici. Dnes rodiče přivázejí své děti auty až k bráně školy. Je až neuvěřitelné, že v době ledové námrazy byla ulice Dobrovského uzavřena pro auta a my jsme putovali

středem ulice do školy na bruslích – nesolilo se. Hanácký kopec byl také v době sněhové kalamity pro dopravu uzavřen a mládeži sloužil k sáňkování. Pro žáčky ze Staré Letné a Lazců byla určena škola Na Hradě. Tehdy to byly vlastně školy dvě. Obecná škola měla pět tříd a pak se přecházelo na čtyři roky do Tyršovy chlapecké střední školy (tzv. měšťanky). V roce 1954 došlo k zásadní reformě školství, a tak jsem přecházel z druhé třídy „měšťanky“ přímo do osmé třídy „osmiletky“ a výuka byla zkrácena o jeden rok. Ty školy Na Hradě byly v té době



Na hru na varhany je třeba předem se připravit. Raději v době, kdy dole v kostele ještě nikdo není.

chlapecké – dívky chodily na „Komenku“ proti Mořickému kostelu. Byl sice učiněn pokus, že jsme po tři roky (3. až 5. třída v obecné škole) měli ve třídě i dívky, ale zřejmě to nedělalo dobrotu, a tak z toho zase byla nadále vyložene klukovská škola. Bylo to tenkrát jiné, kluci se vychovávali jinak. U vchodových dveří stál školník a ten měl v ruce pendrek, takže ráno, když se škola otevírala, nikdo si nedovolil honit se nebo dělat nějaké virvály.

Škola nesla název „Tyršova“. Hned ve vestibulu byla na stěně Tyršova busta a pamětní deska připomínající jména padlých vlastenců a odbojářů z 2. světové války. Bohužel deska musela jít později pryč, neboť takto připomínání mohli být jen komunisté a tak Dr. Miroslav Tyrš byl z paměti zcela vymazán.

A co střední škola, kam jste tehdy chodil?

Měl jsem štěstí. V roce 1954 nastala jakási prodleva – komunisté tehdy nekádřovali a přijímalo se výhradně podle ověření znalostí při přijímací

zkoušce. Nijak mi nevadilo, že žáci ze školy Na Hradě nemohli dělat přijímačky na Slovanském gymnáziu, ale museli na 2. jedenáctiletku až do Starých Hodolan. Tam jsem odchodil 9. a 10. třídu, a aby toho bylo ještě víc, do 11. třídy jsem byl přeřazen na opačný konec města – do Hejčína – na nově otevřenou 3. jedenáctiletku. Vzhledem ke svému jménu, začínajícímu písmenem B, jsem se stal vůbec prvním absolventem této školy, a to s právem uděleným školou prvním čtyřem maturantům dostavit se k maturitě v civilním obleku – další museli přijít ve svazáčcích košilích.

Pionýr mě minul, ale jako nepionýr jsem se zúčastnil „pionýrské přírodovědecké expedice“, kterou vedl známý olomoucký skaut, vzácný to člověk, dr. Bohumil Šula.

Co bylo po maturitě?

Příhlášku jsem podal na lékařskou fakultu olomoucké Univerzity Palackého. Zájemců bylo velmi mnoho, způsob přijímání byl jiný než v roce 1954.

Zájemci byli rozděleni do tří skupin: v první skupině byli ti, co museli být přijati, i když podmínka plné gramotnosti nemusela být splněna, do druhé skupiny byli zařazeni ti, kteří úspěšně zvládnou přijímací zkoušku; v třetí byli ti, co nesmí být přijati. Protože můj otec byl živnostník, měl obchod s šicími stroji, nebylo žádoucí, aby jeho syn studoval na vysoké škole. Byl jsem proto zařazen do třetí skupiny. Nezbývalo nic jiného než nastoupit do veterinárního ústavu a rok pod mikroskopem prohlížet trus vepřů a krav a hledat v něm škrkavky a jiné parazity. Následující rok jsem zkoušel přijetí na všech možných vysokých školách netechnického směru, od Prahy až po Zvolen. V zoufalství jsem nakonec zajel do Liberce na Vysokou školu strojní a po úspěšné odpovědi na dotaz, co mě bavilo z matematiky, jsem byl přijat. Dnes vděčím osudu (a také soudruhům komunistům), že mně byla v životě připravena dost kostrbatá cesta k poznání, že i technické povolání může být předpokladem bohatého a šťastného života.



Jan Bartušek od mládí miloval hru na varhany. Hrál na ně i v dobách, kdy venku mrzlo a v kostele zrovna teplo také nebylo.

V nemenší míře však vděčím naší liberecké ALMA MATER a jejím profesorům, docentům i asistentům (a také všem kolegům), že mně toto poznání pomohli objevit. Dnes ve svých 83 letech mohu potvrdit – nikdy bych neměnil.

Tehdy chodili i vysokoškoláci na vojnu, absolvoval jste vojenskou službu?

Samozřejmě, i na liberecké technice byla povinná vojenská příprava, která trvala první 4 roky pětiletého studia na této vysoké škole. Jakmile tato příprava skončila, požádal jsem ministra školství o převedení do speciálního externího studia, nastoupil jsem do zaměstnání v Sigmě Lutín a poslední rok a půl jsem do Liberce dojížděl už jen ke zkouškám a obhajobě diplomové práce. Celkem 3 roky intenzivní praxe v Lutíně mi tak daly vysoký odborný základ pro mou další činnost. V roce 1965 se vytvořil koncern SIGMA a v Olomouci se vybudovalo generální ředitelství, na které jsem byl z Lutína přearán i já, jelikož jsem už v Lutíně pracoval na projektu, zahrnujícím všechny 4 čerpadlářské podniky. Díky mému dobrému odbornému základu, který jsem si z Lutína odnesl, stal jsem se potřebným, a to mně vydrželo po celou dobu mého 25letého působení na generálním ředitelství Sigmy.

Jak jste proplouval na generálním ředitelství jako nestraník?

Kdybych nebyl potřebný, nevydržel bych tam ani den. Mé působení v církvi ve funkci varhaníka nebylo příliš slučitelné s morálním profilem pracovníka GŘ. Byl jsem při komplexním hodnocení nestraníků dokonce hodnocen jako nemorální – chyběla mi socialistická morálka. Ale i to jsem přežil. Když mně bylo vytýkáno, že se neangažuji, požádal jsem o jmenování znalcem u Krajského soudu. Soudruzi to považovali za významnou angažovanost, aniž pochopili, že se jedná o činnost výhradně výdělečnou. Když mi bylo vytýkáno, že mi chybí „program osobního rozvoje“, přihlásil jsem se ke studiu na Vysoké škole ekonomické, a to mně zase přišlo nesmírně

vhod při hledání nového uplatnění po likvidaci generálního ředitelství. Po celou dobu práce u Sigmy jsem tak měl v záloze další dvě zaměstnání, abych byl připraven na situaci, kdy bych musel z jakýchkoliv důvodů GŘ opustit.

Co jste dělal jako druhé zaměstnání?

Jako znalec jsem pracoval převážně pro jedinou skupinu, která ze zákona mohla za totality soukromě pracovat, a to byli pracovníci „lidové technické zábavy“. Ti mě připravili na polistopadové podmínky dokonale. Už tehdy jsem žasnul nad jejich schopností nejen technicky zvládnout výrobu složitých hydraulických kolotočů. V době socialismu, kdy se ničeho nedostávalo, uměli výrobu materiálně zajistit a organizačně zvládnout výjezd kolektivu (převážně vždy cca 80 pracovníků včetně dětí a učitelek) do zahraničí.

Po sametové revoluci jsem mohl této činnosti využít v plném rozsahu. Založil jsem spolu s manželkou „Sdružení fyzických osob bez právní subjektivity“ (to plynulo ze zákona jako povinnost pro spolupracující manžele). Já jsem psal posudky a moje manželka je přepisovala a editovala. Konečně teprve v padesáti letech jsme tak mohli v plné míře využívat vzájemného manželského soužití.

Léta jste byl v olomouckém evangelickém kostele varhaníkem, jak jste se dostal k varhanám?

To bylo velmi jednoduché. V roce 1954 se stal Velký pátek pracovním dnem. U evangelíků je tento den nejvýznamnějším svátkem, proto nikdy nevynechají velkopáteční bohoslužby. V Červeném kostele, který po odsunu Němců sloužil českým evangelíkům - Českobratrské církvi evangelické, začínaly tyto bohoslužby již v 8 hodin ráno. Jestliže v tomto čase museli stávající varhaníci jít do práce, nemohli při ranních bohoslužbách hrát. Studenti a žáci však měli velikonoční prázdniny, a tak místnímu faráři Josefu Hlaváčovi nezbývalo nic jiného, než mi zatelefonovat a přikázat: „Jeníku, půjdeš hrát!“ Věděl, že hraji na klavír a kolem varhan jsem se otáčel jako kalkant – šlapal jsem měchy. Tehdy večer při bohoslužbách v evangelickém kostele na Husově ul. mě budoucí rektor JAMU dr. Vladimír Hudec vyzkoušel a řekl, že můžu hrát. A od té doby jsem v obou evangelických kostelích pravidelně hrával. Nesmírně mě to bavilo, v Liberci při studiu na vysoké škole jsem trávil většinu volného času u mohutných varhan a nakonec jsem zakončil mé laické varhanické vzdělání absolvováním tzv. „Konzervatoře pro pracující“ (To už mně ale žakovskou knížku podepisovala má manželka).



Šumění stromů v olomouckých parcích často připomíná hudbu varhan a láká k procházce milovníky hudby.

Dlouholetý varhaník kostela ČCE v Olomouci přijal poděkování od faráře sboru za svoji varhanickou činnost.



Kdy jste odešel do důchodu?

Do starobního důchodu jsem vstoupil v 63 letech, ale jako pracující důchodce jsem skončil v 72 letech. Tehdy jsem poznal, že už vzhledem ke svému stáří nejsem schopen pochopit a zvládat všechny nově vydávané zákony a jiná nařízení a tím si pokazit na závěr své jméno v daném oboru. I nyní, již léta v důchodu, nacházím stále mnoho těžko definovatelné práce a zájmů, takže se na odpočinku rozhodně nenudím.

Vrátil jste se tedy i k varhanám?

Do varhanního důchodu jsem odešel po padesátileté službě v roce 2004. Pochopil jsem, že každý musí umět včas odejít a dát prostor mladší generaci. Dokud jsem hrával, mládež se jaksi ostýchala sednout při bohoslužbách za hrací stůl. Jakmile jsem však skončil, našlo se jich tolik, že se musí na internetu 3 měsíce dopředu zapisovat, aby si nepřekáželi. Je to poučení, že nikdo není nenahraditelný. Samozřejmě pokud jsem požádán o výpomoc, třeba v období prázdnin, rád vyhovím.

A jak teď prožíváte léta v důchodu?

Předně si užívám všech darů, které mi město Olomouc poskytuje. Je toho vskutku hodně, téměř každý večer se koná něco zajímavého a všechny galerie a výstavy ani nedokážu navštívit. Ovšem nejvíce na mě působí genius loci tohoto krásného města. Stále obdivuji i ty nejmenší detaily nejen všeho, co nám minulost zanechala, ale i to, co nového přináší. Jsem rád, že jsem nežil nadarmo, a že i po mně zde pár věcí zůstává. Největším potěšením je pro mě můj podíl na obnově Červeného kostela. Podařilo se mi zburcovat širokou olomouckou veřejnost pro zachování interiéru tohoto krásného objektu v době, kdy už byl projekt hotov a diskuse se zpracovatelem byla neúčinná. Mé poděkování patří všem, kteří se mých argumentů o obnově interiéru Červeného kostela chytili a dokázali přesvědčit i poslance Olomouckého kraje. Ti pak dodatečně odsouhlasili také obnovu dřevěných krucht kostela i za cenu navýšení nákladů o další 3 miliony korun. Zkrátka, město Olomouc si zaslouží, aby jeho krásy zůstaly zachovány i pro další generace. **Ivana Jenišťová**

*Křesťanské
křesťanské*

Nedávno byl v Olomouci otevřen po rekonstrukci interiéru Červený kostel. Ing. Jan Bartušek v něm vyprávěl zájemcům všechno o historii kostela, který kdysi postavili olomoučtí němečtí protestanti.



Manželé Bartuškoví v kostele ČCE přijali blahopřání ke svému výročí.



Green Deal seniory netrápí, ale mladým nemají snahy o záchranu planety za zlé



Kdybyste náhodou nevěděli, co je Zelená dohoda pro Evropu, anglicky European Green Deal, tak vám to rádi vysvětlíme. Je to balíček politických iniciativ Evropské komise, které mají vést k tomu, aby Evropa byla v roce 2050 klimaticky neutrální. Cílem plánu je snížit emise skleníkových plynů EU do roku 2030 o 55 % ve srovnání s rokem 1990. Evropská komise v roce 2021 schválila evropský právní rámec pro klima. Předložila také strategii v oblasti biologické rozmanitosti do roku 2030, novou strategii pro průmysl a akční plán Evropské unie pro oběhové hospodářství, strategii udržitelné výroby potravin „od zemědělce ke spotřebiteli“ a návrhy na Evropu bez znečištění. Veřejnosti je nejvíce známý hlavně schválený zákaz prodeje nově vyrobených aut se spalovacím motorem po roce 2035.

LESY NÁM ZNIČILO OTEPLOVÁNÍ

Jak vnímají snahy o „záchranu planety“ senioři, kterých se vlastně celý ten cirkus až tak bytostně netýká? Tak jako v každé jiné skupině obyvatelstva jsou i mezi nejstaršími příznivci Zelené dohody zatvrzelí skeptikové – a také poměrně vysoký počet těch, kterým je to vše úplně jedno. „Autem už v roce 2035 určitě jezdit nebudu a vnoučata si s těmi elektromobily určitě poradí, takže mně osobně je to úplně fuk. Ale uznávám, že se musí něco změnit, aby tady mohla rozumně žít i generace vnoučat našich vnoučat a generace další. Nejvíce mne zasáhla ta spoušť, kterou způsobil kůrovec v našich lesích, vždyť tady se úplně změnil ráz krajiny. A jsem přesvědčená o tom, že za to může oteplování – dokud bylo vláh v krajině dost, nic takového se v tak silné míře nedělo,“ vykládá si změny po svém dvaasedmdesátiletá Marie Přidalová z Olomouce. Většina obyvatel České republiky stojí za ochranou klimatu a uznává, že globální oteplování vyvolali a urychlili lidé svým nezodpovědným chováním. O konkrétních opatřeních Green Deal toho ale vědí málo a neshodnou se na nich. Vyplynulo to ze zhruba rok starého průzkumu veřejného mínění agentury STEM a Institutu 2050 s názvem Česká (ne)transformace.

KDO TO SENIORŮM VYSVĚTLÍ?

Proč jsou někteří senioři k plánům Zelené dohody skeptičtí? Na místě mohou být obavy ohledně ekonomických dopadů opatření spojených s Green Dealem, zejména pokud by to mohlo



mít vliv na výši důchodů nebo zvýšené životní náklady. Nic takového se sice momentálně neděje, ale kdo ví, zda zelená opatření nepovedou k růstu cen energie nebo ztrátě pracovních míst v určitých odvětvích...

Mnozí senioři stále adorují staré časy, kdy se ohleduplnost k přírodě vůbec nenosila, ale oni přesto měli pocit skvělého života. Podle některých je to ale nebezpečný postoj. „Zajímalo někoho, co se z komínů vypouštělo v sedmdesátých letech? Jaký sajrajt tek z továren do řek? Že se stavěly silnice a dálnice tam, kde měla zvířata svůj do té doby nedotčený ráj? Vlastně nikoho. Proto jsme to dopracovali až do dnešní situace, kdy to dál nejde. A když se my, senioři, nebudeme stydět za to, co jsme dopustili, nemůže to pochopit ani současná společnost,“ střílí do vlastních řad Milan Zatloukal z Přerova, který v minulém režimu pracoval ve velké továrně. „Řeku Bečvu jsme u nás měli otrávenou v jednom kuse, s dnešním stavem se to nedá srovnat. A je jen dobře,

že když se stane něco podobného jako když byla před třemi lety otrava u Rožnova, je kolem toho pořádný humbuk,“ je přesvědčený osmašedesátiletý muž. Oponuje mu ale třeba Pavel Házler z Uničova, který považuje Zelenou dohodu za politickou hru: „Jen se zviditelňují. Vždyť nás nutí do nejruznějších opatření, ale nikomu nevadí, že v Rusku nebo v Číně je to všem jedno a znečišťují svět každý den několikanásobně více, než Česká republika za celý rok,“ zlobí se senior, jemuž bylo letos 76 let.

Obecně platí, že senioři, kteří mají lepší informovanost o environmentálních otázkách a věří v důležitost ochrany životního prostředí pro budoucí generace, jsou více nakloněni podpoře Green Dealu a dalších ekologických iniciativ. A stejně jako v mnohých jiných odvětvích se ukazuje, že kdo o problému málo ví, ten se jeho řešení nejvíce obává. Postoje seniorů k Green Dealu také ovlivňuje jejich politické přesvědčení. Lidé, kteří jsou více nakloněni k politickým stranám nebo hnutím s environmentálním zaměřením, podporují opatření pro ochranu životního prostředí. V současné situaci, kdy se názorové proudy v české politice vyhroutily a spousta lidí stojí proti sobě dokonce i v rámci jednotlivých rodin, je častým jevem tvrdošíjné odmítání všech myšlenek, s nimiž přijde současná vláda, byť mohou být jednoznačně přínosné pro společnost i ekonomiku.

Tady je ovšem pro politiky volný prostor. Jakákoli snaha o osvětu a dialog o Green Dealu, která respektuje obavy a potřeby seniorů, může být klíčová pro získání širší podpory pro opatření na ochranu planety. **Martin Horák**

Opravy komunikací plánované na léto skončily podle plánu

Klidnější provoz, méně lidí ve městě i příznivé klimatické podmínky jsou hlavními důvody, proč velká část oprav důležitých olomouckých komunikací směřuje na dobu letních prázdnin. S končícími prázdninami se podařilo dokončit všechny velké opravy, které odbor dopravy a územního rozvoje na letní měsíce naplánoval, a uzavírky důležitých komunikací tak mohly před začátkem školního roku skončit. V režii odboru dopravy a územního rozvoje už se během podzimu odehrává pouze jedna velká oprava s kompletní uzavírkou – první etapa opravy Dlouhé ulice na Lazcích.

„Všechny opravy s uzavírkami, které přes léto komplikovaly provoz v některých částech města, se nám podařilo podle plánu dokončit. Ačkoli dopravní omezení samozřejmě nevyhovují nikomu, asi neexistuje jiná vhodnější doba, kdy by se tyto opravy mohly uskutečnit. Přes prázdniny se dokončily rekonstrukce ulic Šlechtitelů i Kyselovská, Jeronýmova i Čadova. V samotném závěru prázdnin se pak mohla otevřít i třída Svornosti a Legionářská.

Stejně tak skončily uzavírky související s většími akcemi, které měl v režii odbor investic, jako je Jeremenkova nebo Kmochova, kde sice stavební práce probíhaly ještě do konce září, ale místo stavby už bylo v závěru prázdnin průjezdné,“ popsala dokončené opravy komunikací náměstkyně primátora Miroslava Ferancová.

Z naplánovaných velkých oprav komunikací, které se pojí s úplnou uzavírkou, už tedy letos zbývá jen jedna, a to první etapa opravy Dlouhé ulice na Lazcích. Ta začala v pondělí 4. září a potrvá do 22. října. „Je to poslední letošní velká oprava. Kromě toho budeme realizovat ještě asi deset akcí, ty už ale budou s menším zásahem do dopravy,“ vysvětluje vedoucí odboru dopravy a územního rozvoje Marek Černý.

Zároveň ale upozorňuje, že město Olomouc není jediným investorem oprav komunikací. Komunikace vyšší třídy na území města spravuje Olomoucký kraj nebo Ředitelství silnic a dálnic. A právě ŘSD naplánovalo na podzim rekonstrukci Albertovy, Foerstrovy

a Pražské ulice s kompletní uzavírkou. Od posledního zářijového týdne do poloviny listopadu tak je uzavřený úsek od nájezdových ramp u Brněnské až za křižovatku s Erenburgovou ulicí. „Jsme si vědomi toho, že jde o velkou komplikaci, proto jsme po investorovi žádali nejkratší možný termín. Kompletní výměna povrchu a vpustí v tak dlouhém úseku a dvě nové zastávky ale nejdou udělat rychleji. V místech křížení je v největší možné míře zachován příčný provoz, aby se dopad uzavírky co nejvíce zmírnil,“ dodává Marek Černý. Záležitosti týkající se povolení uzavírky i její konkrétní podoby jsou v kompetenci krajského úřadu Olomouckého kraje.

Ze čtyřiceti velkých oprav komunikací v celkovém objemu přes sto milionů korun, které pro letošní rok vytypoval odbor dopravy, je už jednatřicet hotových. Průběžně se dokončují i opravy mostů a lávek, kterých je letos naplánovaných dvacet za zhruba patnáct milionů korun.

Dlouhá ulice projde rekonstrukcí

Nový asfaltový kryt vozovky, upravené přechody, opravený chodník i veřejné osvětlení postupně dostává část Dlouhé ulice na Lazcích. Od 4. září zde probíhá oprava 340 metrů dlouhého úseku komunikace od křižovatky s Lazeckou ulicí po stezku pro chodce vedoucí k lávce přes Mlýnský potok k Bořivojově ulici. Stavební práce pokračují do 22. října.

Stavební firma vymění asfaltový kryt vozovky i silniční betonové obruby, doplní přídlažbu a tři stávající přechody pro chodce upraví tak, aby vyhovovaly platným technickým normám, včetně nového nasvětlení. V opravovaném úseku budou také kompletně vyměněny čtyři sloupy veřejného osvětlení,

u dalších osmi sloupů se vymění pouze svítidla. Současně se bude oprava týkat i stávajícího chodníku v šířce 3 metry, a to v části od Zamykalovy ulice po stezku pro chodce vedoucí k lávce přes Mlýnský potok k Bořivojově ulici. Chodník bude nově sloužit jako smíšená stezka pro chodce a cyklisty.

Stavební práce probíhají za úplné uzavírky. Rezidenti ze slepé ulice Dlouhá „vnitroblok“ tudy mohou po dohodě se stavbou projíždět, ale pouze ve směru od ulice Dobrovského. Obyvatelé těchto domů byli o omezení kvůli probíhající stavbě informováni prostřednictvím stavebního bytového družstva a společenství vlastníků. „Pouze dva nebo tři dny v průběhu října nebude

vjezd do Dlouhé ulice umožněn vůbec kvůli pokládce živice, ale na přesný termín těchto prací obyvatele stavba včas upozorní,“ říká vedoucí odboru dopravy a územního rozvoje Marek Černý a zároveň žádá občany o trpělivost a dodržování přechodného dopravního značení. „Je to především z důvodu zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví občanů, ale hlavně pro zdárný průběh a následné dokončení stavebních prací,“ doplňuje.

Náklady na I. etapu opravy Dlouhé ulice jsou necelých 8 milionů korun. Druhá etapa zahrnující úsek až po křižovatku s ulicí Dobrovského by pak měla následovat v příštím roce.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Premýšlel již někdo nad tím, jak se dostat na dnes už poměrně velké sídliště Holandská čtvrť nad Globusem mimo hlavní tah na globusácký kruháč? V poslední době je den co den ucpaný a v pátky je to totální katastrofa, tři hodiny kolony aut ze všech směrů. Nešlo by udělat přivaděč kolem hřbitova a sběrného dvoru vrchem na sídlišťě?

Řešení, které navrhuje, je součástí koncepce dopravy v územním plánu, takže na to myslíme. Nicméně pozemky v této trase nepatří městu, ale soukromým osobám. Přípravné

práce dosud nezačaly i proto, že společnost provozující obchodní centrum Globus s tímto záměrem nesouhlasí. Navíc samotné dopravní napojení od okružní křižovatky na ulice Aloise Rašína a Edvarda Beneše je ve vlastnictví firmy, která provozuje Globus a která realizovala i developerský projekt Holandské čtvrti. Nicméně ve fázi přípravy je vybudování nové čtyřramenné křižovatky se světelnou signalizací u stávajícího výjezdu od Globusu na Pražskou. Realizovat ji bude soukromý investor patrně do roku 2026. Vaši situaci určitě zlepší i dostavba západní tangenty.



Dotazy určené olomouckému primátorovi do naší pravidelné rubriky Otevřená radnice můžete posílat mailem na adresu redakce@moravskysenior.cz nebo poštou na adresu Moravský senior, Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc

Olomouc mění podmínky dlouhodobého parkování pro dvě zóny v centru

Od 1. září začala platit nová úprava dlouhodobého parkování v centru Olomouce. Město zároveň přišlo s novinkou, kterou je elektronická evidence parkování. Přináší výhodu rezidentům i abonentům, kteří už nebudou muset chodit pro parkovací kartu na úřad. Kromě toho se v Olomouci od stejného termínu rozděluje stávající zóna B na oblasti B1, B2 a B3 a mění se ceny dlouhodobého parkovacího oprávnění.

Nové parkovací oprávnění online

Nová elektronická parkovací karta pro dlouhodobé parkování v zónách A a B je v novém systému vázána na registrační značku auta. Od 1. září 2023 jde vyřídit a zaplatit online na parkovacicikarty.olomouc.eu. Rezidenti a abonenti s dosud platným parkovacím oprávněním ovšem nemusejí zatím nikam spěchat! Jejich stávající papírové parkovací karty zůstávají nadále v platnosti. Teprve k datu ukončení

účinnosti papírové karty se žadatelů o dlouhodobé parkovací oprávnění v zónách A a B začnou týkat změny platné od 1. září 2023. Zatím jim stačí jen ponechat papírovou kartu v autě na viditelném místě a novou elektronickou parkovací kartu začít vyřizovat v předstihu před uplynutím platnosti té stávající.

Zóna B se mění na oblasti, nové parkovací karty budou platit pouze tam

Stávající zóna B je od 1. září nově rozdělena na oblasti B1, B2 a B3. Jsou navrženy s ohledem na přirozené hranice centra města a přiměřený prostor pro nalezení volného místa k zaparkování. Nově vydaná dlouhodobá parkovací oprávnění proto už budou platit pouze v oblasti B1, B2, nebo B3. Nikoli v celé parkovací zóně B, jako tomu bylo dosud. Důvodem je snaha redukovat zvýhodněné parkování jen na jedno místo, aby vlastnictví dlouhodobé karty neposkytovalo volné parkování

v širší části města. Pouze žadatelé ze zóny A (pěší zóna), kde je nedostatek parkovacích míst, si budou moci vybrat ještě jednu z oblastí v zóně B, aby se zvýšila jejich šance na zaparkování.

Změna ceníku pro dlouhodobé parkování

Společně s rozdělením zóny B se od 1. září mění i ceny dlouhodobého parkování. Pro rezidenty se cena ročního oprávnění pro první auto zvedne z jednoho na dva tisíce korun a abonenti, tedy i podnikatelé v daném místě, nově zaplatí 12 tisíc korun. K výraznějšímu nárůstu dojde až u parkovného za druhé a další auto. V tomto případě zaplatí rezidenti 16 tisíc a abonenti 18 tisíc korun ročně. To se však vztahuje na osobu, nikoliv na domácnost. Členové jedné domácnosti si tak mohou auta či motorky rozdělit mezi sebe a za každé vozidlo zaplatí jako za první.

Pravidla ani ceny pro krátkodobé parkování návštěvníků v zóně A a B se od 1. září 2023 nemění.

Nová sezóna v Moravském divadle

Moravské divadlo připravuje v nadcházející sezóně 2023/2024 celkem deset premiérových titulů, na kterých se budou podílet přední čeští tvůrci. Na repertoáru se objeví nestárnoucí klasické tituly spolu s českými a světovými premiérami. Ateliér MDO rozšíří vzdělávací aktivity pro děti a bude pokračovat v kurzech týkajících se specifických dovedností spojených s divadlem.

V nové sezóně chystá Moravské divadlo celkem deset nových titulů, z toho v české premiéře uvede činohru Jmenuji se Ašer Lev a operu Ad Matrem, a ve světové premiéře balet Želary a hudební komedii ELA! „Těší mě, že našim

divákům přineseme zcela nové zážitky, ale že potěšíme i milovníky klasiky, jako je Brouk v hlavě nebo Prodaná nevěsta. A doufám, že tato sezona bude minimálně stejně tak úspěšná, jako byla ta minulá,“ uvedl David Gerneš, ředitel Moravského divadla. Na režisérskou židli v nové sezóně usedne třeba Janka Ryšánek Schmiedtová, Petr Erbes a Boris Jedinák, Miroslav Krobot a choreografka Hana Litterová se skladatelkou a hudebnicí Zuzanou Lapčíkovou. Zásadní novinkou je rozšíření scény o další prostor. „Vzhledem ke zrušení Divadla na Šantovce, kde jsme hráli komornější inscenace, jsme museli hledat

náhradu. Myslím, že skvělou alternativou je navázání spolupráce s Červeným kostelem, kde budeme uvádět soudní drama Teror a v budoucnu bychom tu rádi pořádali speciální koncerty. Zároveň stále hledáme vhodnou scénu pro uvádění dnes již kultovních inscenací Královny a Když se zhasne,“ sdělil Gerneš. Novinkou v programu se stane pravidelná Talk show Davida Hrbka. „Do premiérového dílu, který se uskuteční v říjnu, si moderátor pozval divadelního a filmového herce a držitele Českého lva Hynka Čermáka,“ dodal Gerneš.

(MDO)

Více na www.moravskedivadlo.cz

CENY VSTUPNÉHO

Vzhledem k růstu všech nákladů Moravské divadlo od září navýšilo cenu vstupného o 5 %. Cenově nejvýhodnější zůstává nadále abonmá. Diváci mohou vybírat z 15 předplatitelských skupin.

TERMÍNY PREMIÉR

- **6. 10. 2023** / Chaim Potok: Jmenuji se Ašer Lev / česká premiéra / činohra

- **3. 11. 2023** / Henryk Górecki: Ad Matrem / česká premiéra / opera
- **24. 11. 2023** / Donald Churchill: Natěrač / činohra
- **15. 12. 2023** / Pietro Mascagni, Ruggero Leoncavallo: Sedlák kavalír / Komedianti / opera
- **19. 1. 2024** / Rudolf Těsnohlídek: Liška Bystrouška / činohra
- **16. 2. 2024** / Zuzana Lapčíková,

Hana Litterová: Želary / světová premiéra / balet

- **15. 3. 2024** / Georges Feydeau: Brouk v hlavě / činohra
- **12. 4. 2024** / Jule Styne: Sugar / muzikál
- **3. 5. 2024** / Tomáš Syrovátka: ELA! / světová premiéra / činohra
- **7. 6. 2024** / Bedřich Smetana: Prodaná nevěsta / opera

Aktivní podzim – město nabízí vyžití pro děti, seniory i celé rodiny

Oslavte s námi titul Obec přátelská rodině a seniorům! Pro rodiny s dětmi, pro seniory, ale také pro všechny generace dohromady jsme ve spolupráci s partnery letos na podzim připravili spoustu zajímavých akcí.

„Jmenovat můžeme Den pro rodiče s dětmi na Sluňákově, Podzimní stezku poznání na jezerech Poděbrady nebo dva jednodenní zájezdy pro seniory s vnučaty i rodiče samoživitele,“ uvedl vedoucí odboru sociálních služeb Michal Majer.

V komunitních centrech Peškova 1 a Pavelčákova 21 proběhnou nejrůznější besedy a přednášky pro rodiče, bude zajištěno i cvičení, jóga či tanec jak pro seniory, ale i malé děti či rodiče s dětmi, připraveny jsou i tvořivé dílny a mezigenerační akce. Pravidelný program

bude zajištěn od září do prosince. Bližší informace jsou na webu prorodinu.olomouc.eu a proseniory.olomouc.eu.

Kapacita většiny akcí je omezená, proto se nezapomeňte včas předem přihlásit na webu aktivni.olomouc.eu.



Hackathon může změnit budoucnost

Olomoucký kraj, Univerzita Palackého, město Olomouc a Inovační centrum Olomouckého kraje připravují projekt Hackathon. Víkendová akce si klade za cíl propojit lidi, kteří se budou podílet na vzniku zajímavých projektů. Zájemci se mohou hlásit už teď prostřednictvím webu hackathon.upol.cz, kde také najdou bližší informace. Čas mají do 6. října. Vítězové soutěže se pak mohou těšit na prestiž i zajímavé ceny.

„Účastníci dostanou otevřená data, pomocí kterých budou připravovat zajímavé projekty, jež budou mít potenciál zlepšit život v olomouckém regionu. Hackathon propojí technické a humanitní obory, podnikatelskou i soukromou sféru,“ zdůraznil Petr Lysek, radní Olomouckého kraje pro SMART projekty a inovace.

Do projektu, který se uskuteční o víkendu od 20. do 22. října se mohou hlásit všichni lidé, kteří mají chuť pracovat na nových projektech a řešit aktuální problémy i výzvy, ať už jednotlivci nebo celé soutěžní týmy v počtu dvou až pěti členů. Vybrat si mohou z nabídnutých témat, řešením úkolů je provedou zkušení mentoři. Součástí



akce bude také série přednášek předních expertů na související témata, např. úvod do problematiky evropské identitní peněženky nebo udržitelnost v praxi.

„Originální nápady a inovativní řešení. Právě tyto výstupy můžeme následně využít jako podněty pro zlepšení života ve městě. Ať už to bude aplikace, projekt, model, analýza nebo mapa. V našem případě poskytneme rámci Hackathonu účastníkům přístup k unikátním datovým sadám, které

mohou využít při práci na inovačním projektu pro optimalizaci cyklotras ve městě,“ potvrdil za město Olomouc náměstek primátora pro oblast informatiky a Smart City Tomáš Pejpek.

Projekt nemíří pouze na IT experty, ale staví na interdisciplinaritě. To znamená, že do Hackathonu se mohou přihlásit zájemci ze všech oborů. Výstupem soutěže totiž nemusí být nutně jen technické projekty, ale také koncepty, hodnocení nebo analýzy současných problémů.

Nebezpečí hazardu zkoumají olomoučtí vědci prostřednictvím otázek

Psychologové a geografové z Univerzity Palackého se pustili do výzkumu měkkého hazardu. Pomoci jim může každý – vyplněním krátkého dotazníku.

„Náš projekt usiluje o plné pochopení fenoménu hazardních her s různou mírou společenské nebezpečnosti v souvislostech reálného života, zejména v jejich geografickém a psychologickém kontextu. Chceme také zjistit, jaké jsou postoje lidí k hazardu v různých věkových skupinách,“ řekla za řešitelský tým Eva Aigelová.

Hazardní hraní významně ovlivňuje mnoho aspektů společenské reality, a proto se o problematiku zajímá více vědních oborů.

„Pro nás je zase důležité, jestli člověk závislý na hazardních hrách najde ve městě odbornou pomoc, a nemusí na ni čekat mnoho měsíců,“ uvedla náměstkyně primátora Kateřina Dobrozemská, která má na starosti sociální

oblast. Podle ní gambleři uvíznou v dluhové pasti nejrychleji ze všech forem závislosti. „Z občasného hráče může být člověk bez domova s doživotními dluhy,“ dodala náměstkyně Dobrozemská.

Výzkum vědců z katedry psychologie a geografie zasadí data o fenoménu hraní i do konkrétní lokality v regionu. Zkoumá rizikovost, formy závislosti i typ hazardu sázením počínaje. Výzkumníky zajímají i postoje „nehráčů“, takže krátký dotazník může vyplnit každý. Výzkum je anonymní.

Dotazník lze vyplnit zde: vnmmani-hazardu-olomoucky-kr.vyplnto.cz/



Tipy na kulturu a výlety

● Rozkvetlé památky 2023

Přijďte si během října prohlédnout jedinečná květinová aranžmá v olomouckých chrámech. Každým rokem na podzim obohatí kulturní památky rozmanitá květinová výzdoba našich předních českých floristů, a vy tak máte příležitost vnímat nádhru starobylé architektury propojenou s krásou a svěžestí květin. Ozdobené olomoucké sakrální stavby můžete obdivovat od 5. až do 15. října. Letos se výzdoby dočkají kostel sv. Mořice, Husův sbor a kostel sv.

Michala. Otevírací doba kostelů je následující: **kostel sv. Mořice**, po–pá, 7.00–19.00; **Husův sbor**, po–pá, 13.00–17.00; **kostel sv. Michala**, po–čt, 7.30–19.00, pá 7.30–17.00, so 8.00–19.00, ne 10.00–19.00. Součástí akce budou také komentované prohlídky s autory květinové výzdoby, které proběhnou o sobotách 7. a 14. října: kostel sv. Mořice, vždy ve 14.00; Husův sbor, vždy v 16.00; kostel sv. Michala, vždy v 15. hodin. Vstupné je zdarma.

Tipy na kulturu

● Podzimní Flora

Tradiční akcí začínajícího podzimu je velkolepá přehlídka a prezentace českých i moravských pěstitelů ovoce a zeleniny, výstava Flora Olomouc – Hortikomplex, která se koná první týden v říjnu. Její součástí budou Podzimní zahradnické trhy a festival gastronomie a nápojů Olima. Hlavním lákadlem veletrhu je každoročně expozice v pavilonu A. Festival gastronomie a nápojů Olima vám nabídne kuchařskou soutěž určenou mladým kuchařským talentům Gastro Olomouc Olima Cup a cukrářskou soutěž Moravský cukrářský šampionát. V rámci podzimní výstavy se uskuteční také 20. ročník velmi oblíbené mezinárodní soutěžní přehlídky Grand prix ovocných destilátů FLORA KOŠT 2023 a další součástí podzimního veletrhu je také tradiční soutěž ve vaření marmelád Flora džem a soutěž ve výrobě moštů Flora mošt. Flora Olomouc – Hortikomplex se koná od čtvrtka 5. října do neděle 8. října na Výstavišti Flora Olomouc, od čtvrtka do soboty od 9 do 17 hodin, v neděli od 9 do 16 hodin, přičemž od 5. do 6. října proběhne soutěž mladých kuchařů a od 7. do 8. října pak Moravský cukrářský šampionát. Základní vstupné činí 190 Kč, snížené 110 Kč, abonenti Moravského divadla Olomouc mají 20% slevu.

● Výstava veteránů

V následujícím příspěvku si na své přijdou především obdivovatelé starých aut a motocyklů. Středomoravský Klub Automobilistů a Motocyklistů Olomouc slaví 100 let od svého založení a v rámci oslavy pořádá v sobotu 7. října v Olomouci a okolí setkání historických automobilů a motocyklů vyrobených do roku 1945. Veterány si budete moci prohlédnout během jejich výstavy nejdříve na Horním náměstí od 10 do 12 hodin, poté ve Smetanových sadech v Rudolfově aleji od 12:30 do 15 hodin a následně je můžete sledovat při jejich spanilé jízdě po historických závodních tratích s cílem v Příkazech od 16 hodin. Na přehlídce uvidíte více než padesátku veteránů zejména československých značek Aero, Škoda, Praga, Tatra, Wikov, Zbrojovka, Jawa a ČZ. Vstupné je zdarma.

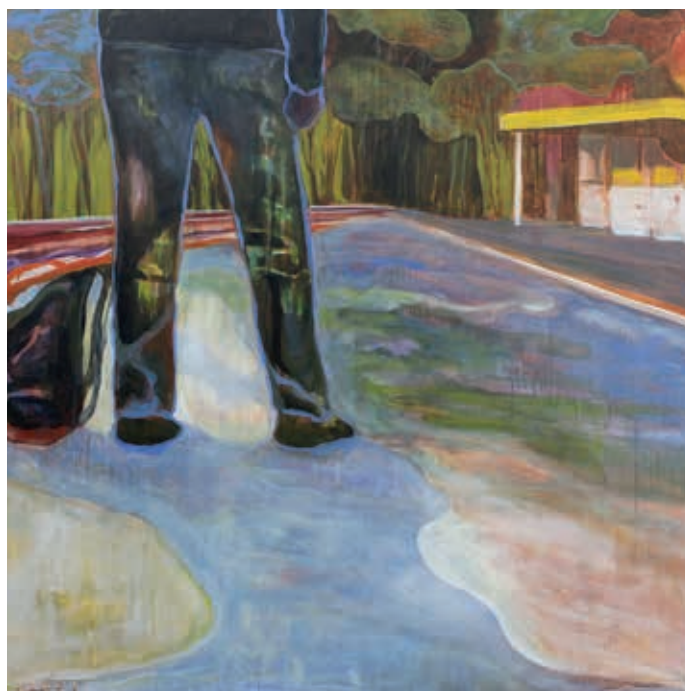


● EXOTA Olomouc

Mezinárodní výstava exotického ptactva se koná na Výstavišti Flora Olomouc v půlce října. Cílem akce není pouze prezentace chovu exotických ptáků, ale zároveň se pořadatelé snaží rozšířit a zvýšit povědomí široké veřejnosti o celkovém stavu ekologie na Zemi. V rámci akce si můžete nakoupit nejrůznější krmivo, doplňky pro chov a samozřejmě součástí je prodej exotických ptáků. Taktéž zde budou prezentovány různé spolky, kluby a školy, které mají co dočinění se zvířectvem. Výstava probíhá od pátku 13. října do neděle 15. října, během pátku a soboty v časech od 8 do 18 hodin a v neděli od 8 do 17 hod. Plné vstupné činí 190 Kč, snížené pak 120 Kč.



● Jiří Hauschka – obrazy



Výstavní síň šumberského muzea se na podzim zaplní obrazy šumberského rodáka Jiřího Hauschky. Jeho tajemné krajiny doprovázené figurálními motivy zachycují člověka ve chvílích útěku do divočiny před civilizací. Autor určitý čas prožil v Itálii a Velké Británii, nyní působí v Praze. Inspirací je pro něj jesenická krajina a jeho malířský projev na první pohled zaujme osobitou, pestrá barevností.

Na výstavě bude veřejnosti představen také Hauschkův obraz *Tomorrow Morning*, který v loňském roce uváděl autorovu výstavu v Lucembursku, poté putoval do Benátek a nedávno jej šumperské muzeum zakoupilo do svých sbírek. Výstavu můžete vidět až do 12. listopadu a přístupná je vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 hodin a od 12:30 do 17 hodin. Základní vstupné je 50 Kč, snížené 30 Kč.

● Den židovské kultury v Prostějově

Zájemce o komentovanou prohlídku Prostějovem židovským přivítají v „hanáckém Jeruzalémě“ ve čtvrtek 19. října. Akce začíná v 17 hodin se startem u zámku na Pernštýnském náměstí. Dále se svou prezentací o historii (nejen) židovských prostějovských spolků vystoupí zhruba od 18 hodin v Galerii Špalíček historik prostějovského muzea Filip Gregor a od 19 hod. na stejném místě uvidíte loutkové divadlo Starost s představením *Když se tloukla okna*.



● Podzimní festival duchovní hudby Olomouc

Prestižní hudební festival, který už 30 let oživuje hudební umění v olomouckých chrámech a jiných sakrálních místech, se za dobu svého konání stal jednou z hlavních kulturních událostí v Olomouci. Posluchačům představuje to nejlepší z hudební klasiky historie i současnosti. Festivalu se pravidelně účastní interpreti z Čech i ze zahraničí a díky vynikajícím uměleckým výkonům všech účinkujících si tento hudební projekt udržuje vysokou uměleckou kvalitu. Využívá mimořádného genia loci města Olomouc, které je tvořeno množstvím kostelů a chrámů a řadou dalších zajímavých historických staveb, které umožňují realizaci koncertních představení. Všechny koncerty začínají vždy v 19 hodin a program je následující:

1. října – Vendelín Hueber: *Cantiones sacrae* (1650) / kostel Zvěstování Páně (u kapucínů),
 4. října – Štěpánka Balcarová Quartet: *Emotions* / Klášterní Hradisko,
 8. října – Dmitrij Šostakovič a Benjamin Britten / Dům U parku,
 11. října – Samuel Barber, Leoš Janáček, Maurice Duruflé / kostel sv. Mořice,
 17. října – Olivier Messiaen, Marek Kopelent, Leoš Janáček, Martin Smolka / klavír a violoncello / Arcibiskupský palác,
 21. října – Antonín Dvořák: *Stabat Mater* / dóm sv. Václava.
- Informace o vstupném získáte v Informačním centru Olomouc v podloubí radnice, na telefonu 585 513 392, kde vstupenky také zakoupíte, nebo na webu www.smsticket.cz/skupiny/527-podzimni-festival-duchovni-hudby.



● Dotkni se Javorníku



Unikátní interaktivní instalaci, audiovizuální mapu, která vypráví o historii regionu Javornicka a Rychlebských hor, uspořádali v turistickém informačním centru Jeseník v místní galerii současného umění. Díky zajímavým historickým pohledům a fotografiím se dozvíte, jak se město Javorník proměňovalo v čase. Ocitnete se v jeho ulicích na přelomu 19. a 20. století a proklikáte se například dobovými vstupenkami na zámek Jánský Vrch. V přízemí má expozice muzeální charakter, kromě dotykové projekce tu najdete především historické pohledy, dopisy, mapy a plakáty. V prvním patře vás čekají zážitkové videoprojekce, které dokreslují dřívější atmosféru Javorníku. Stanete se

svědky proměny města a budete mít možnost skrze moderní technologii znovu prožít zásadní historické události tohoto regionu – například požár, při kterém shořela část centra, ale i drobné vzpomínky a mikropříběhy ze života jeho obyvatel. Návštěvník se prostřednictvím instalace stává součástí historie, kterou postupně odkrývá a dotváří. Vše je doplněno o zvuk, animace, dobové noviny a další neočekávané reálie. Výstavu můžete navštívit do 27. října, vždy od pondělí do pátku v čase od 10 do 16 hodin a každou sudou sobotu od 10 do 13 hodin. Vstupné je dobrovolné.

● Odkryté příběhy 20. století

Paměť národa znovu představuje audiovizuální výstavu Odkryté příběhy 20. století v prostorách bývalého protiatomového krytu z poloviny 50. let minulého století v Bezručových sadech v Olomouci. Návštěvníci se během exkurze seznámí s dramatickými osudy pěti pamětníků války a komunismu z Olomouckého kraje. V centrální části je možné zhlédnout průřez toho nejzajímavějšího z celé sbírky Paměti národa. Bývalý kryt v Bezručových sadech vznikl v polovině 50. let 20. století jako velitelství štábu civilní obrany. Podzemní prostory zasahují do městských hradeb, kryt má dvě patra a je rozdělen na 39 místností. Jeho ponuré a chladné zdi jsou ideálním místem pro vyprávění příběhů z Olomouckého kraje z doby totalitního režimu. Tento neobyčejný prostor vyžaduje citlivé úpravy, proto se autoři expozice rozhodli do jeho interiéru zasahovat co nejméně. Výstavu Paměti národa je možné navštívit až do konce listopadu každý pátek, sobotu a neděli v čase od 14 do 18 hodin. Základní vstupné je 100 Kč, snížené 50 Kč.



● Krása hradu a katedrál

Zajímavou výstavu kreseb detailů kamenických prvků můžete navštívit na hradě Helfštýn. Jejich autorem je Petr Chotěbor. Ve svých pracích se zaměřil na kamenickou výzdobu našich významných gotických památek. Jedná se o kamenické prvky ze Starého královského paláce a Svatovítské katedrály Pražského hradu. Výstava je umístěna v Galerii na druhém nádvoří a zhlédnout ji můžete v rámci prohlídky hradu. K vidění je až do 26. listopadu, otevírací doba je denně kromě pondělí od 9 do 17 hodin. Plné vstupné je 80 Kč, snížené 40 Kč.

TIPY NA VÝLETY

● Horské lázně Karlova Studánka



Doufejme, že počasí v říjnu bude příznivé, užijeme si krásně zbarvenou přírodu a vydáme se někam na výlet. Co třeba do Karlovy Studánky? Využijte relaxace uprostřed Jeseníků. Lázně obklopené horskou přírodou se pyšní nejčistším vzduchem ve střední Evropě! Nachází se v malebném údolí říčky Bílá Opava, v nadmořské výšce 800 m n. m. Karlova Studánka jsou lázně s dvoustoletou tradicí, jedinečnou atmosférou dotváří krásné roubené lázeňské budovy. Kromě klimatu je dalším přírodním léčivým zdrojem také přírodní oxid uhličitý a minerální voda s vysokým obsahem kyseliny uhličitě a metakřemičité, která slouží k přípravě uhličitých koupelí a rašelinových zábalů, k inhalaci i pití. Jedním z oblíbených míst je bazén s vodou o teplotě 32 °C, podvodními lehátky, lavicemi a masážními proudy. Najdete tu také vířivku, finskou saunu, tepidarium a solnou jeskyni. V lázních probíhá komplexní lázeňská léčba pro onemocnění horních cest dýchacích, pro stavy po nemocích onkologických, cévní a pohybové nemoci a také zde nabízí rekreační a relaxační programy s širokým množstvím regeneračních a léčebných procedur, které využívají i oblíbené masáže, lymfodrenáže a nové fyziotrické a rehabilitační metody. Pokud si kromě koupelí budete chtít dopřát i trochu pohybu, můžete vyzkoušet hned několik značených turistických tras. Příjemná a nenáročná je naučná stezka Muzeum Wide Web vedoucí kolem náhonu nad lázněmi, který byl zbudován v 19. st. z důvodu vyšší spotřeby vody a současně vyráběl pomocí vodní elektrárny elektřinu pro noční osvětlení obce. Dodnes voda z náhonu prýští ze všech vodotrysků a fontán v Karlově Studánce. Na jeho trase byl zbudován také 20 m vysoký vodopád, který se stal brzy vyhledávanou turistickou atrakcí a patří k nejznámějším a nejdostupnějším vodopádům u nás. Pro zdatnější turisty se nabízí naučná stezka údolím Bílé Opavy vedoucí souběžně s turistickou trasou krásnou přírodou podél vodopádů až na Ovčárnu či Barborku pod Pradědem.

● Račí údolí

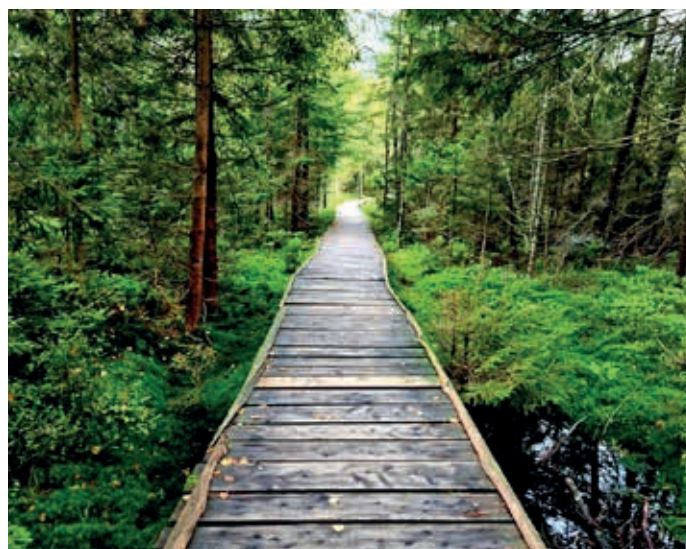
Dalším výletem, na který bychom vás rádi pozvali, je okolí města Javorník. V předešlých číslech Seniora jsme vám několikrát představili akce na místním zámku Jánský Vrch a nyní bychom vám chtěli ukázat jeho okolí. Jedná se o trasu dlouhou zhruba 7 km, na které vás nečeká příliš náročné převýšení. Cesta začíná na náměstí Pod zámek, kde najdete i městské informační centrum a muzeum. Vydáte se odtud kolem zámku po naučné stezce Rychlebskými horami, která vás po zhruba 2 km dovede ke kapli sv. Antonína. Dále budete pokračovat souběžně s červenou turistickou trasou až k rozcestí na Čertovy kameny a poté se dle ukazatele vydáte směrem k vyhlídce, která následuje zhruba po 200 m. Ta prošla nedávnou rekonstrukcí a je z ní pěkný výhled do okolní krajiny. Z vyhlídky vás stezka dovede k tzv. Tančírně, kulturní památce postavené v secesním stylu, která byla před druhou světovou válkou známým a oblíbeným výletním místem s restaurací a tančírnou. Obec Bernartice tančírnu po dlouhých letech chátrání opravila a v roce 2015 proběhlo její slavnostní znovuotevření. Dnes se zde nachází kavárna, informační centrum a sál, v kterém se konají společenské a kulturní akce (koncerty, autorská čtení, workshopy apod). Dle hodnocení jsou hosté krásou stavby a jejím okolím nadšeni, stejně jako zdejší nabídkou a pochvalují si chutné zákusky i příznivé ceny. Po občerstvení budete pokračovat po naučné stezce Rychlebskými horami, která vás dovede zase zpět na náměstí do města, odkud jste se předtím vydali.



● Rejvíz – Zlaté Hory

Horská osada a nejvýše položená obec ve Slezsku leží v nadmořské výšce 780 metrů na náhorní planině mezi městy Jeseník a Zlaté Hory. K výletním cílům tohoto místa patří známý penzion s vyřezávanými židlemi a rozsáhlé rašeliníště s Mechovým jezírkem. O Rejvízu se často mluví jako o nejkrásnějším místě v Jeseníkách. Vyznáte se tu celkem snadno, roubené domky a chalupy lemují pouze hlavní silnici a jednu vedlejší. Cestou z Jeseníku hned na začátku obce nemůžete minout penzion Rejvíz, kde kdysi majitel Brauner vyřezával do opěradel židlí portréty svých štamgastů. V centru osady stojí kostel Jména Panny Marie postavený na začátku 19. st., jen o pár desítek let mladší než

samotná osada, v minulosti známá hlavně díky těžbě dřeva a železných rud. U penzionu Rejvíz začíná stejnojmenná naučná stezka, která vás po lesních cestách a pohodlných dřevěných chodnících dovede do středu rozsáhlého rašeliníště k Mechovému jezírku. Pověst vypráví, že zvláštní krajinou kolem Rejvízu bloudí přízrak pastýře Gilla – jeho vyřezávanou sochu si prohlédnete v penzionu Rejvíz – a prý, když se pozorně zadíváte na temnou hladinu jezírka, uvidíte věž bájněho potopeného města. Jeho obyvatelé údajně vyhnali věrozvěsty Cyrila a Metoděje a bůh je za trest nechal i s městem zmizet v močále. Rejvíz zná asi kdekdo, ale málokdo také ví, že v části obce Starý Rejvíz byla na počest stého jubilea rejvízského kostela zřízena Lurdská jeskyně, ke které se můžete vydat a poprosit zde o dobré zdraví své i svých blízkých. K oblíbeným výletům do blízkého okolí patří rozhledna Zlatý Chlum, zřícenina hradu Kobřetjín anebo Bublavý pramen, nad kterým v lese objevíte skalní útvar Kazatelny.



● Burčákový pochod



Kdo má rád turistiku a burčák, může se zúčastnit příjemné akce, která se koná v sobotu 7. října v Brníčku. Start je od 8:30 do 10 hodin a trasa je následující: Hasičárna Brníčko – Prdlavá studánka – Rohelská bouda – U Cigánského buku – Šebená – louka u hradu Brníčko (10,5 km). Túra je nenáročná, ale kdo chce kratší trasu, je možné na Rohelskou boudu vyjet autobusem v 9:17 od Brníčka, rozcestí.

A kdo nechce polykat žádné kilometry, může přijít jen tak posedět přímo na hrad nad Brníčkem. Jsou vítáni i turisté mimo oficiální trasu. Po trase budou stanoviště s burčákem, vínem, pivem a malým občerstvením. U hradu pak bude připraven buřtguláš, halušky, pivo, víno a hudba. Organizátoři se snaží každý rok zlepšovat a předem avizují, že žádané škvarkové bude letos k mání mnohem více. Nachystáno bude přes 800 porcí jídla (domácí škvarková pomazánka, polévka, guláš). Do Brníčka se dostanete autobusem jedoucím ze Zábřeha, linkou č. 271 ze zastávky Na Špici u Kauflandu, odjezd v 9 hodin (bude posílen). Soukromý bus bude linku bezprostředně následovat, jízdné činí 20 Kč, mějte u sebe drobné.

● Jarmark v Čokoládovně Troubelice

Místo pohybu si v následující pozvánce můžete malinko zamlsat. Zveme vás do Troubelic, do místní rodinné čokoládovny, kde se 14. října koná tradiční podzimní jarmark. K zakoupení budou nejen místní čokolády a další výrobky, ale také vybrané dobroty od regionálních výrobců. O sladké občerstvení, výběrovou kávu a další laskominy se postará zkušený čokotým z čokoládovny. Akce se koná za každého počasí ve venkovních prostorách Čokoládovny Troubelice, od 10 do 17 hodin. Vstupné je zdarma.

● Farmářské trhy

Jedná se o trhy, které jsou zaměřeny v první řadě na podporu pěstitelů a chovatelů a prvovýrobců především potravinářských výrobků v regionu. Najdete zde bohatou nabídku pečiva, uzenin, koření, bylinek z domácích zahrad, sirupů, marmelád a spoustu dalších dobrot. Nechybí ani rukodělné výrobky, a pokud to počasí dovolí, zahraje vám i živá muzika. Harmonogram farmářských trhů je následující: 6. října se konají v Lipníku nad Bečvou na náměstí T. G. Masaryka, v čase od 9 do 16 hodin, 14. října proběhnou trhy ve Šternberku na Hlavním náměstí, od 7:30 do 12:30 hodin. Další farmářské trhy se konají hned o den později, 15. října, v Mohelnici na náměstí Svobody, v čase od 9 do 14 hodin a poté, 20. října se konají oblíbené trhy s regionálními potravinami, řemesly a zajímavými produkty na Masarykově náměstí v Jeseníku, a sice od 9 do 16 hodin.



● Klenoty pralesa

Tak trochu jinou, poněkud exotickou podobu „trhů“ vám nabídne výstava, kterou pořádá Výstaviště Flora Olomouc ve svých Sbírkových sklenících. Jedná se o prodejní výstavu orchidejí a tropických rostlin, na které uvidíte stovky těchto kvetoucích krás a jiných tropických květů všemožných barev a tvarů. Akci můžete navštívit od 21. října do 5. listopadu, od 9 do 18 hodin. Základní vstupné činí 100 Kč, snížené 50 Kč.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2023
ŘÍJEN**

14.00 hod. / 80,-

ČT	5. 10.	BARBIE	T
ČT	12. 10.	ZÁZRAČNÝ APARÁT	T
PO	16. 10.	DVĚ SLOVA JAKO KLÍČ	Č
PO	30. 10.	OPPENHEIMER	T

**Č – ČESKY
T – TITULKY**

**D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ**

**ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA**

KINO METROPOL



Domácí pečivo

PODMÁSLOVÝ CHLĚB

1 kg hladké mouky
3 lžičky soli
2 lžičky kmínu
1 lžička cukru
1 lžíce octa
1 kostka droždí
200 ml podmásli
300 ml vlažné vody

Z trošky vody, cukru a rozdrobeného droždí nechte vzejít kvásek. Nalijte ho do mouky, přidejte ostatní ingredience (vodu postupně, podle potřeby) a vypracujte hladké těsto. Nechte zakryté utěrkou kynout 1 hodinu. Po vykynutí ještě lehce propracujte a vytvarujte bochník. Nechte ještě 15 minut odpočinout a přeneste chleba na plech vyložený alobalem a položte na vrstvu hladké mouky vysokou přes 1 cm. Okraje alobalu ohněte nahoru, aby se mouka při pečení nepálila. Potřete vodou a pečte ve vyhřáté troubě na 200 °C 10 minut. Znovu potřete vodou a dalších 10 minut pečte při 150 °C, znovu potřete a dopekejte už jen při 120 °C. Hotový chléb naposledy potřete vodou.

MAKOVÉ LOUPÁKY

4 hrnky hladké mouky
1 hrnek vlažného mléka
1/3 hrnku cukru krupice
½ kostky čerstvého droždí
55 g másla
1 vejce a 1 žloutek
Špetka soli
Mák na posypání

Do trochy teplého mléka přidejte lžičku cukru, lžíci mouky, rozdrobené droždí a nechte vzejít kvásek. Ve velké míse promíchejte zbytek mouky, mléka, cukru, žloutek a hotový kvásek. Přidejte změkklé máslo a sůl a vypracujte hladké těsto. To nechte zakryté na teplém místě kynout asi hodinu. Vykynuté těsto rozdělte na pomoučeném vále na 2 poloviny, vyválejte dokulata na tloušťku asi 0,5 cm a rozkrájejte na 6 trojúhelníků. Trojúhelníky rolujte od širší strany a hotové loupáky na máslem vymazaném plechu trochu stočte. Loupáky potřete rozšlehaným vejcem a posypte mákem. Pečte ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 17 minut.

ŠKVARKOVÉ PLETÝNKY

500 g polohrubé mouky
120 g škvarků
5 lžic sádla
Kostka droždí
350 ml mléka
1 vejce + 1 žloutek
Lžička soli
Špetka cukru
Kmín

Do trochy mouky s cukrem přidejte trochu vlažného mléka, rozdrobte droždí a nechte vzejít kvásek. Žloutek rozmíchejte ve zbytku mléka, sádlo rozehejte, přidejte osolenou mouku a vše i s kváskem promíchejte. Vypracujte těsto a do hotového důkladně zapracujte nakrájené škvarky. Nechte zakryté vykynout asi 45 minut. Hotové těsto ještě trochu propracujte a vytvarujte váleček. Rozkrájejte nožem na kolečka a z každého kolečka na vále vytvarujte hada. Splétejte po třech kusech, jako copánek, konce dobře přitlačte. Hotové pletýnky naskládejte na plech vyložený pečícím papírem, potřete rozšlehaným vejcem a posypte kmínem. Pečte ve vyhřáté troubě na 180 °C dozlatova.

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



Alena Štěpaníková, 73 let
Přerov

•
Největší radost mi udělalo narození mých dětí a to, že byly obě zdravé.

•
Vždy od jara do podzimu, jeden víkend v měsíci, jezdím se synem na chatu na Kopeček, kam se velmi těším. Moc se mi tam líbí, je to balzám na moji psychiku.



Bedřiška Muchová, 89 let
Bezuchov

•
Největší radost mám z dětí, ze svých dcer. Mám 3 dcery, 8 vnuků, 3 pravnučky a 2 pravnučky a mám z nich všech velkou radost.

•
Přeju si, abych byla zdravá, aby mi sloužily nohy a mohla udělat aspoň pár kroků a chodit. Jinak jsem moc spokojená.



Zdenka Kopalová, 89 let
Hranice

•
Můj život byla velká radost sama o sobě, v jednom kuse.

•
Moc se těším na vnučku, zrovna dnes odpoledne přijde za mnou na návštěvu.



Josef Pánek, 95 let
Hranice

•
Největší radost mi udělalo, když jsem se stal dědečkem, když se mi narodil vnuk Vojta.

•
Těším se na svatbu, dcera bude ženit syna. Taký se těším na pravnuka, který se jmenuje taky Vojta.

Anekdoty pro vás

Pepíček se ptá babičky:
„Babi, proč bůh bydlí na záchodě?“
„Ale Pepíčku, jak jsi na to přišel?“
ptá se babička.
A Pepíček: „Když je na záchodě
dlouho obsazeno, tak maminka říká:
Pane bože, ty tam ještě jsi!“

Pepíček: „Dědečku moc ti děkuju
za ty housle, cos mi dal loni
k Vánocům. Byl to ten nejlepší dárek,
jaký jsem kdy dostal!“ „Dooopravdy?“
ptá se děda. Pepíček nadšeně
přikývne: „Rozhodně! Pokaždé, když
začnu hrát, máma mi dá dvacku,
abych s tím zase přestal!“

Pepíček:
„Paní učitelko, mojí
babičky je 90 a stále je plná
energie!“ Učitelka:
„A odkud je tvoje babička?“
Pepíček: „Z Černobylu.“

Jde kolem domu dědeček
a vidí Pepíčka, který se snaží
dosáhnout na zvonek.
A tak se ho zeptá: „Nechceš,
abych na ten zvonek zazvonil,
chlapečku?“ Pepíček na to:
„Tak jo.“ Dědeček zazvonil
a Pepíček zakřičí: „A teď
zdrháme, dědo.“

„Pepíčku, skoč k řezníkovi,
jestli nemá prasečí nožky.“
Za chvíli: „Tak co, má?“
„Nevím, měl na nohách bačkory.“

Pepíček ve škole tyká paní učitelce,
a tak dostane trest. Musí 100krát
napsat větu „Nebudu tykat paní
učitelce.“ Napíše to 200krát a paní
učitelka se ho ptá, proč to udělal.
Pepíček jí na to povídá:
„Já jsem ti chtěl udělat radost!“

Kvíz Moravského seniora



Evropská města

1 Ve kterém městě najdeš Tower, Picadilly Circus a stadion Wembley?

- ☐ a) Londýn
☐ b) Amsterdam
☐ c) Liverpool

2 Ve kterém městě najdeš stavbu Sagrada Família, Camp Nou a ulici La Rambla?

- ☐ a) Madrid
☐ b) Lisabon
☐ c) Barcelona

3 Ve kterém městě najdeš Notre Damme, Louvre a Moulin Rouge?

- ☐ a) Řím
☐ b) Paříž
☐ c) Benátky

4 Ve kterém městě najdeš Tančící dům, Betlémskou kapli a Invalidovnu?

- ☐ a) Moskva
☐ b) Řím
☐ c) Praha

5 Ve kterém městě najdeš Rudé náměstí, Mauzoleum a Kreml?

- ☐ a) Leningrad
☐ b) Moskva
☐ c) Budapešť

6 Ve kterém městě najdeš Koloseum, Fontánu di Trevi a Sixtinskou kapli?

- ☐ a) Madrid
☐ b) Řím
☐ c) Atény

7 Ve kterém městě najdeš Hundertwasserhaus, Hofburg a Schönbrunn?

- ☐ a) Vídeň
☐ b) Berlín
☐ c) Drážďany

8 Ve kterém městě najdeš Braniborskou bránu, Říšský sněm a Muzeum NDR?

- ☐ a) Mnichov
☐ b) Berlín
☐ c) Drážďany

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 16. 10. 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:

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

Výherci: Marie Kolouchová, Čechy pod Kosířem; Jaroslava Mandáková, Zábřeh; Věra Hradečná, Kralice na Hané

Sloupek Krajské rady seniorů



Milí senioři, vážení čtenáři, taky milujete ten pocit, když nám pod nohama šustí spadané listy, svěží vzduch vonící babím létem a podzimní přírodu, která předhání sama sebe, jaké barvy dokáže ještě vykouzlit? Pokud se nám zrovna nechce vyrazit ven, nastal čas na dobrou knížku a nebo oblíbený časopis, třeba právě Moravský senior.

OSLAVA DNE SENIORŮ

Svátek seniorů je u nás v Olomouci již tradičně spojený se soutěží seniorské krásy. Letošní již osmý ročník „Babička roku 2023“ má svou vítězku. Porotu oslnila svým šarmem, vtipem a pohyblivostí paní Jana Špičková z obce Slatinice-Lípy, která bude náš kraj reprezentovat na celorepublikovém finále 24. října. Druhé místo získala paní Emilie Husárová z Libiny, která ve svých 89 letech ještě stále vyšívá křížkovou technikou krásné obrazy a polštáře. Bronzovou korunku si z výstaviště Flóra odvezla paní Helena Záchová ze Šumperka. Titul Babička sympatie udělilo potleskem přítomné publikum paní Pavle Stejskalové z Hněvotína. Ocenění „Nejstarší babička“ patří stojednatileté paní Vlastě Brzokoupilové z Velké Bystrice. Do soutěže bylo zařazeno 13 finalistek, všechny získaly za svou odvalu krásné dárkové koše a květiny, které byly hrazené z dotace Olomouckého kraje. Vítězky pak obdržely korunky, šerpy, kytice a hodnotné dárky, které do soutěže věnovali partneři. Všechny korunované babičky pojedou na týdenní rekondiční pobyty do Sezimova Ústí,

kteří již tradičně věnovali ředitelství Hotelu MAS***. Všem soutěžícím děkujeme za odvalu a krásná vystoupení, vítězkám gratulujeme.

Krajská rada seniorů děkuje krajskému vedení Olomouckého kraje za záštitu, podporu a vysokou účast v porotě. Poděkování vyslovujeme také všem sponzorům a partnerům, bez vás by to totiž opravdu nešlo. Pořadem provázeli moderátoři herec a režisér Tomáš Magnusek a Milena Hesová, prezidentka a zakladatelka soutěže. Všichni přítomní dostali zdarma malé občerstvení. Velkým dárkem seniorům k svátku byl super koncert Jiřího Korna, o který se postarala Pojišťovna VZP. Akce se zúčastnilo bezmála osm set seniorů, kteří slavili Svátek seniorů a byla hodnocená vysoce kladně širokou veřejností.

Již teď připravujeme celorepublikové finále Babička roku 2023, které proběhne 24. října opět u nás v Olomouci na výstavišti Flora, pavilon A od 13:00. Zveme širokou veřejnost a příznivce, vstupenky jsou již v předprodeji v kanceláři KRS – naše poradna pro seniory v Jeremenkově 54/3 v pondělí, úterý a ve středu vždy 9:00–13:00, nebo si můžete zarezervovat u předsednictva KRS, případně emailem na info@krsol.cz. Vstupenky stojí 150 Kč.

ZLATÉ RUCE A VELKÉ SRDCE

Projekt Zlaté ruce a velké srdce byl novinkou v doprovodném programu na Babičce roku. O co šlo? Senioři z našeho kraje věnovali do projektu různé své výrobky – krásné ruční práce, které byly vystaveny na akci, a že jich opravdu bylo! Všem dárcům moc děkujeme. Prodejní výstavka byla velmi bohatá a pestrá, výtěžek 6 421 Kč bude věnován Nadaci Malý Noe, dětem na vánoční dárek. KRS Olomouckého kraje má již několik let podepsanou dohodu o vzájemné spolupráci.

PŘÁTELSTVÍ BEZ HRANIC

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje přijala pozvání Marszalka Województwa Opolskiego

a předsedkyně seniorského fóra Opolského vojvodství na sportovní olympiádu seniorů. Sice jsme získali bramborovou medaili, ale moc jsme si to užili. Tato sportovní akce jen utvrdila naše přátelství se seniory z Opolského vojvodství, které jsme navázali díky dlouholeté příhraniční spolupráci podporovanou Olomouckým krajem.

REPREZENTACE V ZAHRANIČÍ

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje přijala také partnerské pozvání na soutěžní sportovní spartakiádu do Gorlic v Polsku. Pětičlenné družstvo soutěžilo v desetiboji a získali jsme fantastická umístění: 1. místo Jiří Pluhař ve střelbě, 2. místo Karla Čapková – košíková a 3. místo Františka Hausnerová – košíková.

Velká gratulace a děkujeme borcům za vzornou reprezentaci Olomouckého kraje v zahraničí.

Součástí setkání tří spřátelených seniorských organizací z České republiky, Slovenska a Polska je program zaměřený na poznávání vzájemných tradic, zvyků a kultury. Naši delegaci přivítal samotný primátor města Gorlice. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje organizátorům za pozvání a pohostinnost. Již teď připravujeme další setkání 2024 u nás v Olomouckém kraji.

VANDROVÁNÍ S KRS

Více jak 80 seniorů odcestovalo na týdenní pobyt dvěma autobusy do Vysokých Tater do Hotelu Hutník SOREA poznávat krásu zdejší přírody. Tematický zájezd vyšperkovalo luxusní azurové počasí, jaké Tatry nepamatují. Již teď připravujeme další zájezdy ve spolupráci s CK Pivoňka a CK Seniotravel, kompletní nabídku najdete na www.krsol.cz

Milena Hesová,

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

Senioři v prostějovském Domově na Nerudově ulici bydlí v novém

Domov seniorů Prostějov dokončil významnou investici. Modernizace celého sociálního zařízení vyšla na téměř 144 milionů korun. Veškeré náklady zaplatil Olomoucký kraj bez jakýchkoli dotací. V půli pásku k nově zrekonstruovanému domovu přestříhl hejtmán Josef Suchánek a jeho náměstek pro sociální oblast Ivo Slavotínek.

„Jedná se o jednu z největších investic do sociálních služeb v našem kraji. Prostějovský domov seniorů vždy měl a má od vedení kraje jednoznačnou podporu. Naším společným cílem je totiž kvalitně poskytovaná sociální služba a spokojení uživatelé. Klientům přeji, ať se jim v domově dobře bydlí a všem pracovníkům domova děkuji za jejich obětavou a nezištnou pomoc,“ uvedl během slavnostního předání stavby Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

Stavba začala na podzim roku 2019 a skončila letos v červnu, rozdělena byla do čtyř etap. Během třech a půl let nechali provozovatelé domova zmodernizovat celkem 151 obytných buněk včetně vybavení pro potřeby klientů,

ale také zázemí pro provoz zařízení včetně kuchyněk a úklidových místností. Novinkou je také vybudování patrové koupelny se zvedacími vanami pro klienty.

„Olomoucký kraj provozuje šestadvacet sociálních organizací. Většinou se jedná právě o domovy pro seniory či jiná pobytová zařízení. Intenzivně pracujeme na tom, aby sociální zařízení byla stále

více domovem a ne špitálem. Domov na Nerudově ulici prochází nyní výraznou humanizací,“ dodal Ivo Slavotínek, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast sociálních služeb.

Domov pro seniory na Nerudově ulici v Prostějově je příspěvkovou organizací zřizovanou Olomouckým krajem. Své služby poskytuje 226 seniorům už od roku 1985. (okr)



Noví šampioni ve třídění v kraji: Brodek u Přerova, Javorník, Lipina a Olomouc

Obce a města, jejichž obyvatelé nejlépe třídí komunální odpady, každoročně získávají prestižní ocenění O keramickou popelnici. Na prvních příčkách se umístila města Olomouc a Javorník, městys Brodek u Přerova a obec Lipina, která navíc obhájila loňské vítězství a vstupuje tak jako druhá obec v historii do prestižní Síně slávy odpadového hospodářství Olomouckého kraje. Lidé v našem kraji třídí nejlépe v Česku.

„Obce jsou našimi klíčovými partnery, se kterými intenzivně a dlouhodobě pracujeme na tom, aby celý systém odpadového hospodářství fungoval co nejlépe. Stejnou úlohu pak směrem k občanům plní zástupci těch nejlepších

měst a obcí, které každoročně oceňujeme,“ uvedl na slavnostním ceremoniálu Martin Šmída, radní Olomouckého kraje pro oblast životního prostředí, odpadů a zemědělství. Nedílnou součástí ocenění jsou i motivační finanční odměny na podporu odpadového hospodářství, které obcím na medailových příčkách poskytne Olomoucký kraj. Obce si tak mezi sebe v závislosti na konečném umístění rozdělí celkovou částku 300 tisíc korun.

Klání je již 18 let nedílnou součástí informační kampaně zaměřené na podporu sběru separovaného odpadu ve městech a obcích Olomouckého kraje. Do soutěže, kterou každoročně

kraj se společností EKO-KOM pořádá, bylo zapojeno 399 obcí a měst Olomouckého kraje. V samotném klání se hodnotila vykazovaná data v systému EKO-KOM. Šlo především o množství vytříděných odpadů na jednoho obyvatele a počet tříděných komodit na území jednotlivých obcí a měst. Hodnocena byla mimo jiné i hustota sběrné sítě a další doplňková kritéria.

Souběžně byly také dnes vyhlášeny ceny O keramické sluchátko a O Elektrooskara, které každoročně oceňují obce z kraje ve třídění elektroodpadu. V našem kraji zvítězily Vřesovice, Ruda nad Moravou, Jeseník, Štítý, Štěpánov a Přerov. (okr)

Podzim velí: Bud'te ostražití, covid nevymizel

Podzimní měsíce jsou tu a s nimi i očekávaný nárůst počtu respiračních onemocnění. Jaká je situace kolem onemocnění covid-19? Podle odborníků zatím stabilní. Čísla nakažených sice mírně rostou, počet hospitalizovaných na jednotkách intenzivní péče se ale nezvyšuje. Podle hlavní hygieničky Pavly Svrčinové vzrostl počet prokázaných respiračních onemocnění meziročně o osm procent. Ministr zdravotnictví Vlastimil Válek ale podotýká, že covid už je běžným respiračním onemocněním, které na podzim opět ukáže svou sílu. Lidem proto doporučuje dbát na prevenci včetně očkování novou vakcínou.

VAKCÍNA BUDE NA ZAČÁTKU ŘÍJNA

Medicinská ředitelka olomouckého Age centra Dagmar Malotová předpokládá, že vakcínu bude mít k dispozici na začátku října, pak zařízení spustí rezervací systém. „Doporučuji lidem dbát na ohleduplnost, dodržovat odstupy, nosit u sebe roušku a nestydět se ji použít, protože se teď budeme více pohybovat ve vnitřních prostorách. Prostě si zase musíme dávat bacha, je tu podzim. Čísla, která jsou k dispozici, mohou být zkreslená, protože je málo testovaných lidí. Na světě jsou země, které se covidu věnují pořád, my jsme tak trochu usnuli na vavřínech,“ komentuje současnou situaci Dagmar Malotová.

V nemocnicích či domovech seniorů zatím nebyla spuštěna žádná centrálně nařízená opatření. Pro návštěvy ale platí, že by každý měl zvážit použití roušky či respirátoru nebo se předem otestovat. „Ve zdravotnických a sociálních zařízeních je ochrana dýchacích cest důležitá,“ zvedá prst hlavní hygienička Pavla Svrčinová.

POTÍŽE NAŠTĚSTÍ NEJSOU TAK SILNÉ

Zdravotním potížím čelí po prodělání těžké formy nemoci covid-19 do deseti procent pacientů. Nemocní se



potýkají s dušností, extrémní únavou, poruchami spánku nebo bolestí hlavy či kloubů. Vyplynulo to z nejnovější studie Fakultní nemocnice v Hradci Králové (FN HK). „Na počátku koronavirové pandemie jsme se obávali toho, že se riziko vzniku postcovidových problémů může týkat každého druhého pacienta, který byl hospitalizovaný s těžkým covidem. To se nám ale po více než dvouletém sledování nemocných našťastí nepotvrdilo,“ oddychl si přednosta Plicní kliniky FN HK a Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Hradci Králové Vladimír

Koblížek. Podle studie se obtíže týkají sedmi procent pacientů, kteří přežili akutní covid-19. Je to méně, než experti původně čekali. S vysokým rizikem postcovidového syndromu byly spojené především první varianty viru na počátku pandemie. Méně pacientů pak mělo obtíže po prodělání varianty omikron. Podle Koblížka to souvisí s tím, že covid-19 prodělala už více než polovina české populace, a tak se z něj stala relativně běžná nemoc. „Velká část osob v Česku je navíc naočkovaná, někteří lidé i více dávkami,“ uvedl Koblížek. (pev)

Když vás plíseň zasáhne zevnitř

O plísních, které naše tělo napadají zvenku a které při troše štěstí a pozornosti dokážeme odhalit pouhým okem, už jsme si říkali. Co ale plísně vnitřní, které se přemnožují uvnitř našeho těla? Ty jsou často příčinou mnoha závažných nemocí a jejich počet v posledních letech vzrůstá.

Vnitřní plísně se nazývají mykózy a postihují různé části těla. Existuje mnoho různých druhů, mezi ty nejčastější patří například kandidóza (od kvasinky *Candida*), aspergilóza (způsobuje plíseň *Aspergillus*), kryptokokóza (od kvasinky *Cryptococcus*), histoplazmóza (způsobená plísní *Histoplasma*) a další. K vnitřní mykóze obvykle dojde inhalací spór plísní nebo kvasinek ze vzduchu. Náchylnější jsou k tomu především osoby s oslabeným imunitním systémem.

Symptomy vnitřních mykóz mohou být různorodé. Hlavně závisí na konkrétním typu, postiženém orgánu a závažnosti infekce. Můžeme ale mluvit

o horečce, která bývá často prvním příznakem vnitřní mykózy, dále dýchacími potížemi, bolestech břicha, únavě, zvětšení lymfatických uzlin, ztrátě hmotnosti, při zasažení centrálního nervového systému také o bolestech hlavy, zmatenosti, u některých mykóz dokonce i problémech s viděním.

Je důležité vědět, že zejména u jedinců s dobře fungujícím imunitním systémem mohou být mykózy téměř nebo úplně bez symptomů. Pokud máte na cokoli podezření, měli byste se co nejdříve obrátit na svého lékaře. Případná léčba obnáší antifungální léky, bránící dalšímu růstu a šíření houby v těle, a posílení imunitního systému člověka.

PREVENCE

Co se týká prevence, jde o běžné věci, které se doporučují i u mnoha dalších onemocnění. Zdravý životní styl včetně vyvážené stravy, ideálně pravidelné cvičení, dostatečný odpočinek.

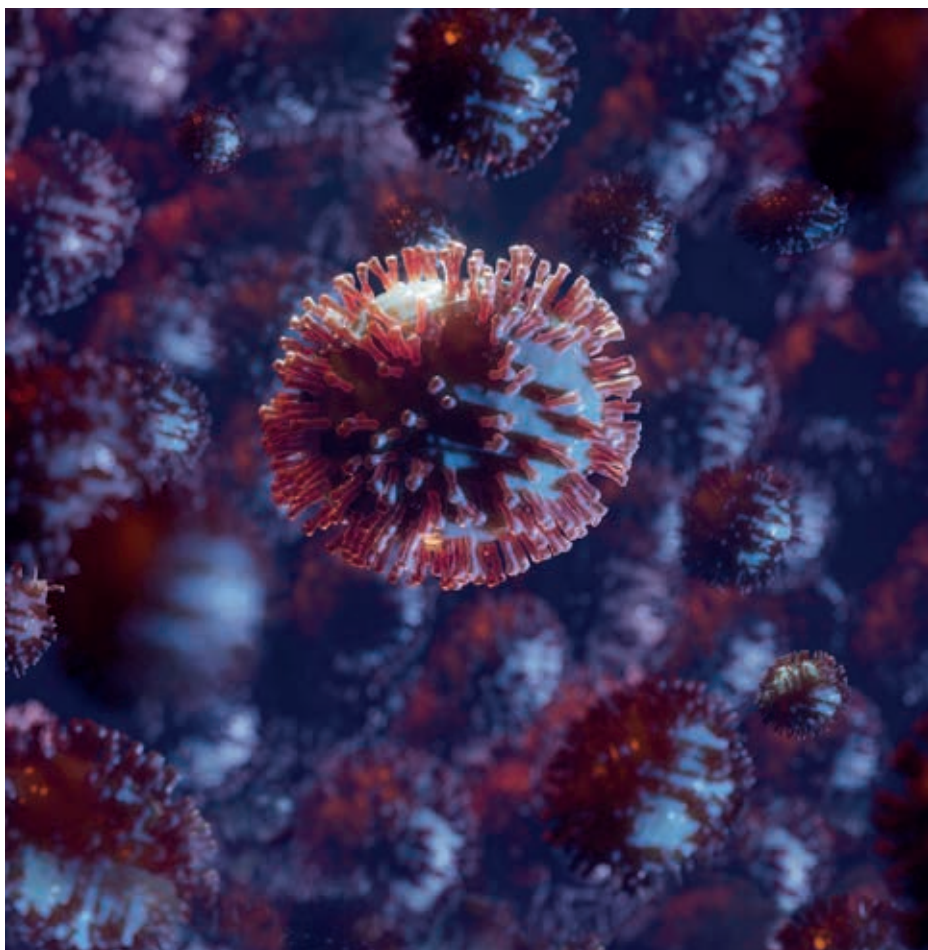
K tomu je však navíc důležité dodržovat hygienické zásady – důkladně si mytí ruce zejména před jídlem a po použití toalety.

Strava je prevencí z dlouhodobého hlediska. Jestliže chceme udržet plísně pod kontrolou, je nutné přemýšlet nad celkovým složením a kvalitou potravin. V mnoha případech je nutné vyřadit ty potraviny, které člověk nedokáže zpracovat a které mu následně poškozují sliznici střeva, ničí střevní imunitu a dochází k přemnožení plísní. Častou zátěží je mléčná bílkovina a lepek. Nestačí však tyto potraviny vysadit, to je pouze první krok. Dále bychom měli odstranit dysmikrobii – vhodné je zařadit takzvané rýžovo-zeleninové dny. Také se doporučuje detoxikovat od plísní všechny zanesené orgány, případně využít byliny s protiplísňovým účinkem.

Základ kvalitní stravy by měly tvořit obiloviny, zelenina a luštěniny, skvělým doplňkem jsou pak olejnatá semena. Dále menší množství masa a tepelně upraveného ovoce. Ideální potravou pro plísně je jednoduchý cukr, ten bychom tedy měli z jídelníčku nekompromisně odstranit. Jde o řepný i třtinový cukr, med nebo také větší množství syrového ovoce. Nadbytek syrové zeleniny může fungovat podobně – naše tělo sice potřebuje syrovou zeleninu k doplnění vitální energie, k osvěžení a ochlazení, větší množství však nemusí zvládnout naše slinivka, tudíž pak dochází k jejímu oslabení a nestrávená část je potravou pro plísně. Velkou roli také hraje skladování potravin. Nevhodné je například skladovat pečivo v umělohmotných sáčkách.

Některé z případných infekcí jsou léčeny lokálně, jiné však mohou být závažné a vyžadovat systémovou léčbu. Důležité je léčit plísňovou infekci na základě typu plísně a místa infekce. Pokud si nejste něčím jistí, nejlepší je vše konzultovat s lékařem ohledně konkrétních opatření, která by měla jít ruku v ruce s vaším zdravotním stavem a případnými rizikovými faktory.

(kab)



Až vás požahá kopřiva dvoudomá

Hojná a v podstatě docela obyčejná bylina, přesto trochu nedoceněná. Samozřejmě umí nepříjemně popálit a také se stává obtížným plevem v zahradách, kde často vytváří neprostupné kolonie. Kdo ji ale zná lépe, pochopí, že z ní můžeme získat daleko víc.

Jde o vytrvalou bylinku s žahavými chlupy. Lodyha je přímá a vyrůstá až do výšky 150 centimetrů. Větví se většinou až v horní polovině, list je zašpičatělý na bázi srdčitého tvaru, po okrajích pilovitý, tmavě zelené barvy. Květy jsou drobné, taktéž zelené, k vidění od června do října. Kopřivu najdeme především v mimotropických oblastech po celém světě. Má mnoho užitných vlastností, díky čemuž se stala velmi oblíbenou ve světě tradičního léčitelství a moderní medicíny.

PĚSTOVÁNÍ

Jak mnozí, kdo s ní bojují, vědí, kopřiva roste na slunném a mírně vlhkém stanovišti, s lehce kyselým až neutrálním pH. Existují kultivované i divoce



KOPŘIVOVÝ ČAJ

- 1–2 lžičky sušených kopřivových listů,
- 1 šálek vařící vody,
- med nebo citron na dochucení.

KOPŘIVOVÝ OLEJ

- sušené kopřivové listy,
- rostlinný olej (například olivový, slunečnicový).

Vložte usušené kopřivové listy do sklenice s víkem nebo do skleněné lahve s uzávěrem. Přidejte rostlinný olej tak, aby byly kopřivy zcela ponořeny. Dobře smíchejte. Zakryjte sklenici a umístěte ji na teplé, slunné místo, například na parapet. Nechte olej s kopřivami macerovat po dobu alespoň dvou týdnů, ideálně však déle, aby se olej plně nasýtil všemi užitečnými látkami. Občas lahvičku protřepejte. Poté přecedte přes jemné síto nebo plátno, získáte čistý kopřivový olej.

rostoucí odrůdy kopřivy, můžete zvolit podle vašich potřeb, ty kultivované jsou vhodnější pro konzumaci. Vypěstovat je můžete ze sazenice i semena, rychlejší možností je ale stoprocentně sazenice. Půdu udržujte vlhkou, ale nepřemokčujte. Kopřivu sklízíte, když jsou listy mladé. Dostatek jich tam nechejte, aby mohla rostlina pokračovat v růstu. Nezapomeňte na rukavice, vyhněte se tak chloupkům, které by vás nepříjemně pobodaly.

VYUŽITÍ

Kopřiva je bohatá na živiny včetně vitamínu C, betakarotenu, železa, vápníku, draslíku a hořčíku. Má diuretické vlastnosti, podporuje tedy tvorbu moči a odplavuje škodlivé látky z našeho těla. Podporuje také činnost jater. Díky vápníku a hořčíku kopřiva přispívá k posílení kostí a prevenci osteoporózy. Pravidelná konzumace kopřivového čaje nebo přidávání kopřivy do stravy může pomoci udržet kosti zdravé a silné. Lidé často užívají čaj z kopřivy k léčbě senné rýmy

a dalších alergií. Použití kopřivového čaje nebo kopřivového oleje na postiženou kůži může pomoci s léčbou akné, ekzémů a psoriázy. Kopřiva má protizánětlivé vlastnosti a obsahuje antioxidanty, které podporují regeneraci pokožky. Pokud máte problémy s vlasy, zkuste kopřivový šampon, obsahuje minerály podporující zdravý růst vlasů a snižující jejich lámavost. Také jim dodá lesk. Nejběžnější způsoby využití kopřivy zahrnují přípravu kopřivového čaje, používání kopřivového oleje, přidání čerstvé kopřivy do salátu nebo užívání kopřivových doplňků stravy. Má spoustu zdravotních benefitů, mějte ale na paměti, že ne všichni ji mohou konzumovat bez rizika alergické reakce. Před zahájením léčebného režimu se vždy raději poraďte s lékařem, zejména pokud máte nějaké zdravotní problémy nebo užíváte léky.

Můžeme říci, že kopřiva je celkově mimořádně užitečnou bylinkou a pokud je správně využita, přinese nám mnoho prospěchu pro zdraví a pohodu. **(kab)**

Podvodné e-maily vyzývají k obnově hesla do internetového bankovníctví

Každý měsíc se vás na stránkách tohoto časopisu snažíme informovat o aktuálních trendech podvodných jednání páchaných v online prostředí. Podvodníci jsou bohužel vynalézaví a rozhodně nezahálí, a tak se neustále potýkáme s novými metodami a způsoby, díky kterým se nepoctivcům neustále daří „vysávat“ lidem peníze z účtů.

Důležitá je v tomto ohledu prevence a informovanost potenciálních obětí, proto si pojdme přiblížit další z možných způsobů, který přivedl poškozenou paní na policejní služebnu.

Žena na svém e-mailu obdržela zprávu týkající se údajného vypršení jejího hesla do internetového bankovníctví. Pro jeho další užívání byla ve zprávě vyzvána ke kliknutí na odkaz, v němž

se měla přihlásit ke svému bankovnímu profilu. Když tak učinila a zadala čísla dvou svých kreditních karet, čekala na potvrzení obnovy hesla. Místo toho jí ale přišla SMS zpráva, v níž byla upozorněna na podezřelou transakci přesahující částku 10 tisíc korun. Jelikož jí to přišlo podezřelé, tak neváhala a ihned zavolala do své banky. Mezitím se přihlásila do svého internetového bankovníctví a zjistila, že jí bylo z účtu staženo přes 17 tisíc korun.

Bohužel se tato platba již pracovníci banky nepodařila stornovat a žena o své peníze přišla. Nicméně došlo k okamžitému zablokování obou karet a bylo tak zabráněno odčerpání dalších finančních prostředků. Pokud vám přijde na e-mail zpráva týkající

se vypršení hesla do internetového bankovníctví a jste vyzváni ke kliknutí na odkaz, ZPOZORNĚTE!!! Banka takto nikdy nejedná! Sledujte a pečlivě čtěte informace od Vaší banky především v internetovém bankovníctví. Pokud vám prostřednictvím e-mailu či SMS zprávy přijde neočekávané sdělení, zpozorněte a než učiníte další kroky, vždy si obsah sdělení ověřte minimálně telefonickým dotazem ve vaší bance. Nabídnuté odkazy v e-mailech či SMS zprávách vás s největší pravděpodobností přesměrují na podvržené, chcete-li falešné stránky, které se budou tvářit jako ty pravé, na které jste běžně zvyklí.

**Jiřina Vybíhalová koordinátorka
prevence Policie ČR
Olomouckého kraje**



VYPRŠENÍ PLATNOSTI KB KLÍČE

Vážený zákazníku, ([]),

nedávno jsme Vás informovali, že se chystáme zrušit Vaši KB KLÍČE. Dlouhou dobu ji nepoužíváte a zdá se, že o ni nestojíte.

Chcete svoji KB KLÍČE používat dál?

To budeme moc rádi. Přihlaste se do služby MůjProfil pomocí tlačítka níže a postupujte podle požadovaných kroků:

- Jednoduše klikněte na tlačítko níže a otevřete zabezpečené okno prohlížeče,
- při přihlašování do služby MyProfil použijte jiné zařízení a namířte fotoaparát na kód QR,
- Nyní můžete začít! Od této chvíle se vám KB KLÍČE bude opět zobrazovat s obvyklým komfortem.

Připomínáme vám, že vaše výpovědní lhůta uplyne v 16.7.2023 a váš KB KLÍČE bude zrušen.

PŘEJÍT NA MŮJPROFIL

Neprůstřelný Zdeněk Tulis kouzlil v 1. národní lize

Svoji první sezónu v 1.lize 1982/1983 Sigma zakončila na posledním místě, které pochopitelně znamenalo sestup do tehdejší 1. ČNFL (2. česká liga). Fanoušci očekávali rychlý návrat do nejvyšší soutěže. Funkcionáři Sigmy přivedli do mužstva nové hráče a zejména s brankářem Zdeňkem Tulisem (26.3.1956) udělali terno. Tulis před sezónou přestoupil ze Slovanu Bratislava, kde odchytil 34 ligových zápasů. Sigma Olomouc sezónou 1983/1984 prolétla jako kometa, soutěž vyhrála a opětovně se vrátila do 1.ligy, druhá Zbrojovka Brno ztrácela na konci soutěže 15 bodů. Byla to zásluha celého kolektivu, ale hlavními oporami byl nejlepší střelec soutěže Vladislav Laud a potom právě Zdeněk Tulis. Dlouho bylo pro soupeře nemožné vstřelit Sigmě branku. Během prvních 10 zápasů Sigma neinkasovala ani jeden gól i přesto, že hrála například na hřišti exligové Zbrojovky Brno, případně v Českých Budějovicích, kde se domácím nepovedlo skórovat ani z penalty. V 11.kole (22. října 1983) jela Sigma do Třince. Zde série Zdeňka Tulis se skončila, ironií osudu jej překonal pozdější hráč Sigmy Miroslav Mlejnek v 35.minutě z pokutového kopu a ukončil tak 935 minut dlouhou sérii bez obdrženého gólu. V celé sezóně

odchytil Zdeněk Tulis 29 zápasů, v kterých obdržel pouhých 18 gólů. V dalších sezónách hájil Zdeněk Tulis dres Sigmy v 1.lize a odchytil celkem 51

zápasů. Na začátku sezóny 1986/1987 utrpěl těžké zranění a po skončení sezóny ze Sigmy Olomouc odešel.

Martin Ponížil, SK Sigma





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



**Lékaři se nikdy nemohou přestat vzdělávat.
Vyplývá to i ze zkušeností odborníků z oční kliniky Tana**

Chodili jste rádi do školy? Různí lidé mají k institucionálnímu vzdělávání odlišný vztah a liší se i názory na praktickou užitečnost probíraného učiva. Ti, kdo vykonávají vybraná povolání, se ovšem musí učit prakticky neustále, i když klasické školy už mají dávno za sebou. Svě o tom ví například lékaři.

MEDICÍNA SE ROZVÍJÍ PŘEKOTNÝM TEMPEM

Už mezi samotnými studenty vysokých škol je medicína vnímána jako jeden z nejnáročnějších oborů. Její studium nakonec zabírá šest let, což je o rok více, než k získání srovnatelného titulu zpravidla potřebují studenti většiny ostatních disciplín. Jenže se slavnostní promoci vzdělávání lékařů skončit nemůže.

Souhrnná učebnice Kánon medicíny, kterou perský učenec Ibn Síná sestavil na počátku 11. století, ve svém latinském překladu sloužila na evropských univerzitách jako základní učební text po zhruba šest set let. Dnes stačí pouhých šest let k tomu, aby mohly být některé lékařské učebnice považovány za zastaralé. Vývoj poznání v tomto odvětví jde zkrátka překotně dopředu a je nutné s ním držet krok.

Lékaři se samozřejmě mohou účastnit různých kurzů a školení nebo sami působit v akademické sféře. Jednu z klíčových cest, jak mohou rozvíjet své znalosti, však představuje účast na odborných konferencích a kongresech.

ODBOBNÉ KONFERENCE MAJÍ NEOCENITELNÝ PŘÍNOS

Na odborných lékařských konferencích se prezentují výsledky nejnovějších výzkumů a hovoří se o aktuálním vývoji v oblasti technologií i léčebných postupů. Lékaři mezi sebou rovněž sdílí praktické zkušenosti s komplikovanými či jinak význačnými případy, což jejich kolegům umožňuje, aby byli co nejlépe připraveni ve chvíli, kdy se s nimi setkají i oni.

Špičkoví odborníci se ovšem na konferencích nenachází jen mezi aktivními přednášejícími, ale je z nich složeno také publikum. To podněcuje přínosné diskuze mezi lékaři,

kterí používají rozličné postupy a jsou navyklí na odlišné podmínky. Na velké konference se ostatně sjíždí specialisté doslova z celého světa.

I samotné získávání a rozvíjení kontaktů s kolegy rozesetými po různorodých světových pracovištích má nezanedbatelný přínos, neboť otvírá možnosti pro případnou budoucí spolupráci i nárůst profesní prestiže. Lze se také potkat s ostatními pracovníky ve zdravotnictví, či třeba se zástupci firem specializujících se na vývoj a výrobu lékařských přístrojů.

ZKUŠENOSTI KLINIKY TANA

Své konferenční zkušenosti má například olomoucká oční klinika Tana. Její odborný personál se zrovna nedávno, v půlce září, zúčastnil 41. kongresu Evropské společnosti kataraktových a refrakčních chirurgů, který se konal ve Vídni. Lékař MUDr. Jaroslav Románek dokonce na jednom z úvodních symposií sdílel své poznatky z praktické práce s biometrickým přístrojem Argos.

„Významných akcí, při nichž se setkávají přední specialisté v oboru oftalmologie, se účastníme pravidelně, neboť v nich spatřujeme významný přínos pro naši praxi,“ prozradila ředitelka kliniky Martina Novotná. Doplnila, že se za nejdůležitější považuje právě zprostředkování kontaktu s nejnovějším vývojem v oboru a možnost zasvěcené diskuze s jinými odborníky.

V průběhu léta se zástupci kliniky zúčastnili také Kataraktové školy pro pokročilé, kterou již druhým rokem pořádala Česká společnost refrakční a kataraktové chirurgie.

„Všechny užitečné vědomosti nabyté na přednáškách a diskuzích samozřejmě převádíme do naší klinické praxe, kde budou ku prospěchu našim pacientům,“ dodala Novotná na závěr.

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

Klub seniorů v Brodku u Přerova slaví dvacet let

V roce 2003 pozval starosta obce nás, seniory, na sál úřadu s návrhem, že bychom společně mohli využívat volný čas. A tím započala činnost Klubu seniorů. Byl vytvořen pracovní kolektiv, který připravoval program. Měli jsme a máme dosud k dispozici sál na úřadu městyse, včetně zázemí pro poskytnutí malého občerstvení. Zpočátku jsme pořádali přednášky významných osob z oblasti kultury, sportu, zdravotnictví, politiky, historie apod. Pořádali jsme autobusové poznávací zájezdy, nejprve do blízkého okolí a do divadla. Zpočátku nám některé zájezdy uhradil úřad městyse a my jsme se dostali do Vídně, Polska a podobně.

V roce 2007 jsme se zaregistrovali na ministerstvu vnitra jako každá zájmová organizace, abychom regulérně dosáhli na finanční dotace poskytované městysem a také Olomouckým krajem. Dotace sloužily výhradně k úhradě dopravy autobusem, což platí i nyní. Stále se pohybujeme okolo počtu 80 členů.

Přestože se od začátku činnosti Klubu seniorů změnilo vedení na úřadu městyse, spolupráce setrvává i ve finanční podpoře, která umožňuje i náročnější výběr cestovatelských možností. Pro širší poznávání koutů naší republiky, případně zahraničí využíváme nejen



autobus, ale i služby Českých drah.

Jelikož tyto možnosti cestování jsou pro jednotlivce někdy nedostupné, oceňují senioři toto společné využití volného času.

Z blízkých lokalit máme vřelý vztah k Olomouci, navštívili jsme její významné historické budovy, paláce a muzea, dle možností využíváme nabídku představení Moravského divadla. Naše cesty vedly několikrát do ZOO na Kopečku, kde jsme po větrné vichřici zasadili strom. Při

náročnějších zájezdech do vzdálenějších regionů a do zahraničí využíváme služeb olomouckého průvodce Tomáše Kryla. Děkujeme zastupitelům městyse za všechny poskytnuté finanční dotace a také všem jeho zaměstnancům za spolupráci a podporu po celou dobu 20 let naší činnosti. Dík patří i seniorům, kteří se starají o naplnění báječného programu naší organizace. Za Klub seniorů v Brodku u Přerova Libuše Mojková

Foto: Zájezd do Otmuchowa

Mezinárodní sportovní olympiáda ve Zvolenu

Již poněkoliáté jsme byli jako studenti univerzity třetího věku Mendelovy univerzity v Brně na mezinárodní sportovní olympiádě ve Zvolenu. Naše jedenáctka byla reprezentantem města Bruntálu, Mendelovy univerzity Brno, pobočky v Bruntále a České republiky mezi dalšími studenty – seniory z Portugalska, Rumunska, Lotyšska, Ukrajiny, Polska a Slovenska. Dali jsme si úkol dovést 3 medaile. Ve středu dopoledne byla střelba ze

vzduchovky, stolní tenis a odpoledne Všeobecný olympionik. Počasí nám přálo, navíc na největším náměstí ve Zvolenu byl jarmark. Večer bylo vyhodnocení, které bylo střídáno představením jednotlivých zemí. My jsme jako první zazpívali lidovou Kdyby byla Morava...

To jsme ještě netušili, co bude následovat. Na „bedně“ byli naši sportovci několikrát. Naše hlavní pětka získala 7 medailí!! Taneční večírek byl tečkou

za úspěchem. Ve čtvrtek pokračovala olympiáda v hale, kde se hrál bowling. My začali až v druhé části. Družstvo mělo 8 členů, hráli jsme 2x deset kol. Náš pravidelný trénink se nám všem vyplatil. Jen o 2 body jsme měli víc před Slováky, a tak jsme obhájili první místo z loňského roku a získali další medaile. Děkujeme naší alma mater za finanční podporu na této akci.

Za Aktivní seniory Bruntálu, z.s.

Marta Rozprýmová

Poznávací a pobytový zájezd na Lipno

Ve dnech od 3.–8. 9. 2023 se uskutečnil poznávací a pobytový zájezd na Lipno. Pan Přemek Teimer dal dohromady 44 lidí z Velkého Týnce, Vsiska, Brodku u Přerova a z Olomouce. Hned první den při cestě na Lipno jsme měli menší zastávku na prohlídku pěkného městečka Jihočeského kraje s protékající řekou Nežárkou v Jindřichově Hradci a poté se pokračovalo dále až na Lipno, konkrétně do Hrdoňova, kde jsme se ubytovali v hotelu Fontána. Každý den po vydatné snídani jsme vyjžděli autobusem na poznávací zájezdy do blízkého i vzdáleného okolí. První den jsme se jeli podívat na Lipno Marínu, kde jsme navštívili Stezku v Korunách stromů a promenádou jako v Chorvatsku se prošli kolem kotvicích jachet. Odpoledne jsme pokračovali v jízdě do Vyššího Brodu a zde si prohlédli krásný cisterciánský klášter, dále historické jádro města, které je městskou památkovou zónou. Pokračovali jsme v cestě do Frymburku, kde jsme nastoupili na výletní loď, která s námi proplula Lipenskou přehradou a my se doslova kochali krásnou přírodní scénérií, která zdobí pobřeží celé vodní nádrže.

Další den jsme navštívili Netolice, zde si prohlédli vodní zámek Kratochvíle a prošli se po překrásné zahradě



tohoto letohrádku. Cílem třetího dne našeho pobytu byla Hluboká nad Vltavou a návštěva státního zámku Hluboká, který zajisté patří mezi naše největší skvosty. Naše cesta za poznáním pokračovala k obci Temelín, kde se nachází elektrárna s největším instalovaným výkonem v Česku – Jaderná elektrárna Temelín. Virtuální prohlídka vnitřních prostor jaderné elektrárny byla fantastickým zážitkem.

Následující den se zaměřilo do jedinečného města Českého Krumlova, které je turistickým, kulturním centrem a doslova ozdobou jižních Čech.

V den návratu v dopoledních hodinách jsme nastoupili do autobusu a rozjeli se k domovu. Ještě je třeba dodat, že ubytování v hotelu Fontána bylo bezvadné, jídlo velmi dobré a i ten největší jedlík se dosytosti najedl.

Poděkování patří řidiči autobusu panu Martinu Zemanovi a jeho ženě za naplánované poznávací trasy a za bezpečnou každodenní jízdu. Největší poděkování si zaslouží pan Přemek Teimer za bezvadnou přípravu a zorganizování celého zájezdu a jen jeho přičiněním se poznávací zájezd uskutečnil.

Věra Fialová, účastnice zájezdu

Členové Svazu tělesně postižených okresu Jeseník se dovedou pobavit

Okresní organizace Svazu tělesně postižených Jeseník zorganizovala pro své členy již tradiční akci s názvem Sportovní hry. Letos se hostitelské role ujala místní organizace v Písečné v čele s paní Jiřinou Paluchovou. V sobotu 9. září 2023 se v dopoledních hodinách sjeli členové z místních organizací – Javorník, Jeseník, Zlaté Hory a z Písečné, aby si zasoutěžili, pobavili se, popovídali si v neuvěřitelně přátelské atmosféře. Soutěžilo se v pěti disciplínách a kategorie soutěžících byly rozděleny podle data narození. Nejstarší účastníci bylo

neuvěřitelných 88 let. Věk ale nakonec vůbec nerozhodoval, protože všichni soutěžící se velmi dobře bavili a snažili se podat ty nejlepší výkony. Přestože účastníků byla stovka, vše probíhalo velmi příjemně, v soutěživé atmosféře. Pro všechny účastníky byla připravena bohatá tombola s množstvím cen přesahujících počet 150. Protože to byla celodenní akce, bylo zajištěno bohaté občerstvení i s velmi chutným obědem. A aby toho nebylo málo, v odpoledních hodinách přijel muzikant pan Novotný, aby pobavil návštěvníky a vyzval je

k tanci. Nebylo ale nutné nikoho dlouze přemlouvat, taneční parket byl plný až do závěrečné znělky. To bylo kolem 18. hodiny, ale nikomu se domů příliš nechtělo. Za celou organizaci soutěžního dne patří poděkování Okresní organizaci STP v Jeseníku, místní organizaci v Písečné a všem členům, kteří přijeli, pobavili se a nešetřili slovy chvály. Nesmíme také zapomenout poděkovat našim sponzorům, kteří byli velmi štedří. Tak zase příští rok.

Naděžda Šoltysová, členka výboru Okresní organizace STP Jeseník

Jsem 61letý muž, rozvedený, zajištěný, klidné povahy. Hledám ženu od 50 let do 60 na výlety a večere a hledám i vážný vztah. Jsem sám, děti nemám. Samota bolí. Prožijme ještě něco pěkného. Hledám ženu Olomouc, Ostrava. Tel.: 731 767 230.

Aktivní seniorka ráda pozná aktivního seniora, který rád chodí na výlety s poznáním krásných míst i pěšky a v zimě má rád běžky a chce prožívat život. E-mail: lnell@seznam.cz

Seniorka 70+, 160/59 hledá pohodového muže nekuřáka s autem, který je také sám a chce to změnit. Záluby: kultura, výlety, procházky apod. Olomoucký kraj. Tel.: 605 376 902.

Seniorka hledá kamarádku pro společné trávení volného času. Záluby: kulturní akce, procházky, výlety apod. Okres Přerov. Tel.: 704 451 102.

Pohodová seniorka 67/172 z Olomouce by ještě ráda poznala příjemného společníka pro volný čas – nekuřáka s autem, kterého ještě baví autoturistika, cestování, nenáročné vycházky přírodou, společenský život i humor. Nejlépe také z Olomouce – ne daleké dojíždění, ne sestěhování. SMS na 702 362 931.

Hledám kamarádku na dopisování, kus řeči u kávy a mít s kým sdílet radosti a starosti života. Je mi 61 let a jsem z okresu Bruntál, e-mail: heza@post.cz.

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

Nový Jičín, Vsetín, Kroměříž a okolí. Telefon 775 479 271.

Jarda 53 let štíhlé postavy, svobodný, v invalidním důchodu s oční vadou. Rád bych našel ženu, která má stejnou nebo podobnou vadu očí, na věku až tak nezáleží. Mám přátelskou povahu, rád chodím do přírody, jezdím na kole, hraji na kytaru. Život je natolik krátký a neměl by být nikdo sám, proto se mi ozvi, budu rád. Telefon 605 091 807.

Muž 72 let se rád seznámí se ženou přiměřeného věku. Rád jezdím autem na výlety, bydlím u Olomouce v rodinném domku. Ve dvou se to lépe táhne. SMS na telefon 736 745 473.

Že bych mohla najít ještě lásku, tomu už přestávám věřit. Ale snad se mi podaří najít aspoň přátelství hodného, pohodového sympaťáka, 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.

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.

Podnikavá blondýnka, SŠ, ráda pozná muže mezi 60 až 70, plnoštíhlého nekuřáka, se zájmy o kulturu, cestování a vše krásné, co obohacuje náš život. Tel: 608 379 270.

74/160/60 hledá přítele, který by jí byl dobrým rádcem, kamarádem a společníkem. Jsem osamělá a žiju jen pro moje pejsky a kočky. Chtěla bych mít život trochu pestřejší. Telefon 739 348 922.

Hledám ženu 70–82 let pro příjemný podzim života. Jsem vdovec 83/172 celkem soběstačný, klidné až tiché povahy. Záluby: křížovky, televizní sport, vycházky a kolo, cestování, poslech hudby (Šlágr) a jsem z okolí Olomouce. Prosím jen SMS na telefon: 723 246 656.

Vdova 74 let se ráda seznámí s mužem přiměřeného věku z Prostějova a okolí. Mobil 723 824 445.

Že bych mohla najít lásku přes seznamku? Tak to zkusím, třeba to vyjde. Jsem od Šternberka. Vše ostatní si můžeme říci až se setkáme. Těším se na sms. Můj telefon 702 506 354.

Seniorka hledá kamarádku pro společné trávení volného času. Záluby: kulturní akce, procházky, výlety apod. Okres Přerov. Tel. 704 451 102.

Ahojky, 65/180/86 rozvedený, zajištěný, nekuřák z Olomouce hledá sympatickou štíhlou – plnoštíhlou přítelkyni na trvalý, pohodový a hezký vztah. Pokud odpovíte, posadíme se někde na kafe. Popovídáme a třeba něco vymyslíme. Dáme si šanci na šťastný život? OL a okolí. Kontakt na e-mail: laipz33@seznam.cz.

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 16. 10. 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: CV. ESET, ORT	SDRUŽENÍ	ZMATEK HOVOR.		1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HERCE KOHOUTA	ŘÍMSKÝCH 1950		MLÁDE OSLA	FALZIFIKÁT	INICIÁLY HEREČKY MANDLOVÉ	TUBERKU- LÓZA ZKR.		2. DÍL TAJENKY	RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	TAŽNÁ RYBA
INICIÁLY REŽISÉRA MOŠI			OBRUBA MOŘSKÁ RYBA				PŘEDSTA- VENÝ KLÁŠTERA					AFRIC. ŘEKA MĚSTO ??? DE JANEIRO			
STARÉ AUTO HOVOR.							MEXICKÝ KLOBOUK JISTÝ SLOVENSKY								
ČESKÝ MALÍŘ MIKOLÁŠ ???					JEMNÝ ANGLICKY VÝROBCE PRÁDLA					DVAKRÁT ZVÝŠENÝ TÓN C KRÁVA					
CHŮZÍ ZABOČIT						VYDAVATEL TISKOPISŮ AKADEMIE VĚD ZKR.					PRŮZOR VE ZDI ZDE				
	MINISTER. PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ZKR.	OSYCHAT NA POVRCHU CITOSLOVCE VYTAHOVÁNÍ						HEBREJSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO				POHODNÝ BURZA CEN- NÝCH PAPIR.			
INICIÁLY HERCE HORNÍČKA			DIVOKÝ CHEM. ZN. NEONU					DRSNÝ						ŽIVOTNÍ PŘED- URČENÍ	OSTROV VE STŘEDO- ZEMNÍM MOŘI
INDIÁNSKÝ ODĚV						PES SE... (DOKONČENÍ V TAJENCE)					HŘEBÍK S VELKOU HLAVOU				
SÍŤ ČERPACÍCH STANIC											PRUHY				
SLOVENSKÁ PŘED- LOŽKA VE			OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR. NÁPADNÍK									MRCHO- ŽRAVÝ PTÁK ZKR. HODN. MAJORA			
	MÍSTA NA PEČENÍ	ŽIVOTOPIS LATINSKÁ ZKR. KOPIE			PLAZ						ZVĚRO- LÉKAŘ ZKRATKA TITULU				
ŘEMEN											CITOSLOVCE PODIVU			CITO- SLOVCE DRKNUTÍ	ČÁSTI ÚST
VÝPRAVNÉ BÁSNICTVÍ						ELEKTRI- ZACE ŽELEZNIC ZKR.	HLT	ZNAČKA ZVUKO- TECHNIKY		JADERSKÉ MOŘE ZASTAR.	DOKTOR SOCIÁLNĚ POL. VĚD TOHLE				
PEVNOST OVLÁDÁJÍCÍ MĚSTO									ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			MÍSTO NĚMECKY DOVEDNOST			
STARO- EGYPTSKÁ BOHYNĚ					VELKÝ PYTEL ZNAČKA KEČUPŮ				MALÉ DUBY PASIVNÍ (SLOV. TVAR)						
	NÁZEV DOPRAVNÍ FIRMY	ETYL- ALKOHOL KDESI BÁSNICKY				RÁMOVÁ PILA FORMA					INICIÁLY MODERÁTO- RA EBENA SNÁŠENÍ			POKUŠENÍ	ZNAČKA APERITIVU
PÁDOVÁ OTÁZKA SLOVENSKY			PRUDKÝ HOD VELKÝ LIST PAPÍRU			KOSATEC ALENA DOMÁCKY						KANDIDÁT VĚD ZKR. SLOVENSKÁ TELEVIZE			
AGILNÍ ŽEN. ROD							VRCHNOST TYP RUSKÝCH LETADEL								
HORMON NADLED- VINEK										DÍRA					
ŽIVOTNÍ NUTNOST				URČENÝ KE SKLIZNI						OKRASNÝ LISTNATÝ KEŘ					

Řešení z minulého čísla: Egoista je člověk, který nemá úctu před cizím egoismem. **Výherci z minulého čísla:** Jana Vydomusová, Hlubočky; Božena Zelinková, Mohelnice; Jana Daňková, Tvarožná



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!

