

moravský **senior**[®]

zdarma

listopad 2023



Letec Jiří Macura: Jak to bylo v osmašedesátém

Tipy na akce
a výlety v listopadu

Jak město Olomouc
investuje do seniorů

Recepty pro vás:
Přišel husí čas



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

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

Grafické & DTP studio

✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

pre**PRESS**

PRESS

post**PRESS**



Úvodník

V našem čerstvém vydání se, mimo jiné, věnujeme odchodu člověka do důchodu, případně akceptaci předčasného přechnutí do penze. Závěr našeho tématu vyznívá: finančně lépe na tom jsou lidé, kteří alespoň částečně pracují dál. A já doplním: „Nejen finančně, hlavně duševně“. Nedovedu si představit, že bych práci úplně pustil z hlavy a nechtěl se potkávat s kolegy, spolupracovníky, řešit problémy i úsměvné situace. Chápu lidi, kteří jsou na tom zdravotně špatně, ale jednoznačně vyzývám ty, kteří mohou: „Pracujte tak dlouho, jak jen to jde!“

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



8



20

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

RECEPTY 20

ANKETA 21

KŘÍŽOVKA 35

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

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

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

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 26 500 ks. Datum vydání: 30. 10. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 10. 11. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 27. 11. 2023

Uznávaný letec Jiří Macura: Jak to bylo v osmašedesátém

Předseda Leteckému spolku generála Františka Peřiny, jeho jméno je mezi letci vysoce uznávané. Vysloužilý armádní letec Jiří Macura má sice 83 roků, ale aktivní se snaží být i nadále. Plukovník Macura byl jedním z prvních pěti pilotů, kteří v tehdejší Československu v osmdesátých letech pilotovali sovětský vrtulník Mi-24. Na něm pak létal i vrtulníkovou akrobaci a jako první na světě vymyslel a předvedl sestavu pro dvojici vrtulníků. Právě tímto kouskem získal obrovský věhlas. Po odchodu z armády působil na přelomu tisíciletí i u olomoucké letecké záchranky.

Dnes by se Jiří Macura rád vrátil k jednomu z milníků české historie a popsal nám jej z vlastního pohledu muže, který byl tehdy přímým účastníkem. „V dnešní době je snad každý občan naší republiky přesvědčen o tom, že Pražské jaro v roce 1968 a následné události měly svoji souvislost. Chtěl bych popsat toto období ze svého pohledu. Byl jsem v té době aktivním vojenským pilotem a od roku 1960 jsem sloužil na letišti v Mošnově – letišti Ostrava u 8. stíhacího leteckého pluku. Pochopitelně jsme také sledovali politický vývoj u nás, zejména od roku 1965. Jako nestraník jsem neměl možnost širšího rozhledu a tak jsem se mohl spolehnout pouze na to, co tehdejší cenzura propustila do tisku, nebo televize,“ říká Jiří Macura. Nechejme jej tedy popsat historii ve vzpomínkách.

UDÁLOSTI ROKU 1968 OČIMA PILOTA ČESKOSLOVENSKÉ ARMÁDY

Osmý stíhací letecký pluk byl součástí leteckého sboru PVOS, který měl mimo jiné za úkol ochranu vzdušného prostoru nad Moravou až po jižní část státní hranice. Proto jsme se často zúčastňovali různých cvičení, která simulovala napadení naší vlasti a my jsme byli vyhodnocováni jakým způsobem a zda dostatečně efektivní byla naše činnost. Z tohoto důvodu nám nebylo divné, když byl 1. října 1965

vyhlášen bojový poplach v rámci mezinárodního cvičení Varšavské smlouvy pod názvem „Štít 65“. S odstupem doby jsem došel k závěru, že vše bylo předem dohodnuté, protože do Československa přiletlo mnoho letadel zejména z tehdejšího SSSR a na několik dní zde zůstaly. Co si pamatuji tak do Mošnova přiletla těžká dopravní letadla v síle minimálně jedné letky (asi 20 letadel An-12 a An-24).

Letka s letouny MIG-15bis, u které jsem tehdy sloužil, byla převezena na travnaté letiště do Vyškova a po dalších dnech postupně do Kunovic a na záložní opavské letiště. Zpět do Mošnova jsme se vrátili 6. října téhož roku. Zřejmě proto, aby ruská strana měla dostatečný čas si prohlédnout a rekognoskovat ta letiště, která jim budou vyhovovat.

Vzhledem k mému přemístění z Mošnova na vrtulníky do Olomouce (ze zdravotních důvodů), jsem službu u 12. vrtulníkového pluku v Olomouci zahájil v roce 1967, takže kritické dny kolem 21. srpna 1968 jsem již prožil zde. Celý rok 1967 a začátek roku dalšího byl i mezi námi, vojáky, poznamenán změnami, které se uskutečnily ve společnosti. Jednou z podstatných změn, které jsme se chtěli zúčastnit, bylo obnovení činnosti Svazu letců, které v Československu mělo dlouholetou tradici, protože SL vznikl současně, jako Československá republika, tedy v roce 1918. Dali jsme dohromady skupinu pilotů a palubních

techniků, kteří byli ochotni stát se členy Svazu letců. Zvolili jsme si předsedu kpt. Lehečku, který nás později zastupoval na obnovovacím sjezdu, který se uskutečnil ve vojenském rekreačním středisku v Měříně na jaře v roce 1968. Dalšími členy výboru, pokud si vzpomínám, byli pánové Mrozek, Valchra a další. Ti později na to doplňovali, protože museli z armády odejít.

Dne 20. srpna 1968 byl u 12. vrtulníkového pluku v Olomouci vyhlášen poplach s přesunem pluku na záložní letiště do Mladé Boleslavi. Později jsem přemýšlel o tom, jestli tento přesun nebyl součástí plánu na obsazení olomouckého letiště, které tím zůstane poloprázdné. V rámci tohoto přesunu



Jiří Macura za svých mladých let.



Osádky vrtulníků Mi-4 po přistání na letišti v Mladé Boleslavi 20. 8. 1968, Jiří Macura je v poslední řadě uprostřed. V pozadí jsou rozmístěné vrtulníky Mi-4.

bylo i několik cvičných letů ve spolupráci s pozemním vojskem. Nicméně k večeru jsme cvičné lety ukončili a po zaparkování vrtulníků jsme se odebrali do zdejší sokolovny k večeri a pozdějšímu odpočinku.

JAKO BLESK Z ČISTÉHO NEBE

Bylo krátce po půlnoci, když se rozsvítilo světlo a do tělocvičny, kde jsme spali, vstoupil velitel pluku, pplk. Slapnicka a oznámil: „Dnes v noci překročila vojska Varšavské smlouvy naše hranice a postupují směrem na Prahu. Současně velké skupiny letadel směřují na některá naše letiště. Podle rozkazu z Generálního štábu nemáme jim klást odpor, ani je jinak zadržovat. Byl vydán přísný zákaz používat zbraně“. To bylo, jako blesk z čistého nebe. Někteří z nás to brali jako vtip, ale vzhledem k předcházejícím událostem, jsme tomu postupně začali věřit. Asi po hodině jsme slyšeli narůstající hluk leteckých motorů, a když jsme vyšli ven, viděli jsme prolétávat velké skupiny dopravních, bombardovacích a jiných letadel ve směru na Prahu. Nestačili jsme je ani počítat. Stáli jsme oněměle

několik hodin, a když se začalo rozednívat začaly kolem nás projíždět obrněné transportéry, nákladní vozidla, tanky a jiná vojenská technika. Velká skupina z nich zamířila na mladoboleslavské letiště, kde byly rozmístěny naše vrtulníky. Jak jsme později zjistili, byla to skupina polských vojáků, kteří odehnali naše hlídkující vojáky

od vrtulníků a sami u nich zaujmuli stráž.

Samozřejmě že se nám to nelíbilo, zašli jsme za nimi a zeptali jsme se, co to má znamenat. Proč sem přijeli, kdo jim dal takový rozkaz. Odpověděli, že podrobnosti neví, jen jim bylo řečeno, že jedou do Československa potlačit kontrarevoluci. Tak jsme se ptali, jestli



V kabině vrtulníku Mi-24 strávil plukovník Macura profesně nejzajímavější chvíle.

nějakou kontrarevoluci našli, nebo kde ji budou hledat. Nato nedokázali odpovédět a zahnali nás od vrtulníků pryč, a pokud jsme nechtěli uposlechnout vyhrožovali nám samopalem, který měli zřejmě i ostře nebitý.

Později jsme se dozvěděli, jak to vypadalo na našem letišti v Olomouci. Také tam v průběhu noci dorazil pozemní sled, tentokrát ale ruské armády, který bez zaváhání obsadil nejdůležitější části a to Řídicí leteckou věž, přebral

veškeré řízení letového provozu v dané oblasti a pokusili se obsadit hangár, ve kterém bylo umístěno naše Technické oddělení. Tomu se pokusil zabránit pplk. Jaromír Kovařík, který v nepřítomnosti velitele letiště jej zastupoval. Na to ruští vojáci odpověděli výstražnou dávkou ze samopalu, našťastí namířenou do hangárových vrat. Podobným hrubým způsobem, tentokrát ale bez střelby, zabrali celou budovu štábu pluku a většinu ostatních budov.

ROZHLAS MĚLI HLÍDAT HOLÝMA RUKAMA

Náš pobyt na mladoboleslavském letišti se protáhl na několik dní a poté nás autobusem převezli do Olomouce. Pochopitelně na letišti v Mladé Boleslavi zůstaly naše vrtulníky, pod polskou kontrolou. Dostali jsme několik dnů volna za účasti na „cvičení“ a koncem srpna jsme se po dlouhé době mohli podívat na neřediné letiště. To již bylo plně v rukou sovětských okupantů a my jsme byli odkázáni jen na několik budov, kde jsme přemýšleli, co asi bude dál. Veškeré osobní zbraně jsme museli odevzdat a ty byly uloženy pod zámek ve skladech.

Tehdejší vedení olomoucké radnice se obrátilo na velitele pluku, zda bychom mohli zajistit, z řad důstojníků, dozor v budově olomouckého rozhlasu. Tato služba byla svěřena mladým důstojníkům, mezi které jsem v té době patřil i já (bylo mi 28 let). Dostali jsme za úkol ve dvou chodit do stráže do budovy olomouckého rozhlasu na Horním náměstí. Strážilo se od ukončení pracovní doby zaměstnanců rozhlasu do půlnoci. Úkolem ostrahy bylo nedopustit, aby se



Jiří Macura po odchodu z armády pracoval u olomoucké letecké záchranky.





Dojemné setkání kolegů. Vlevo je Hugo Marom, bývalý příslušník RAF, který se narodil v Brně v židovské rodině a patřil mezi děti, které před nacisty zachránil sir Nicholas Winton. Uprostřed Jiří Macura, vpravo Alois Mutňanský, který byl v roce 1948 byl jedním z leteckých instruktorů a v tajném programu cvičil v Olomouci izraelské piloty.

nepovolané osoby dostaly do budovy rozhlasu a neprováděly tam nezákonnou činnost. Jak jsme tomu však měli zabránit, jsem se od nikoho nedozvěděl, protože, jak už jsem uvedl, zbraně jsme museli odevzdat a tak jedinou zbraní byly holé pěsti. Pokud si vzpomínám, nikoho jsme nezadrželi a tak tato služba byla postupně zrušena.

Koncem měsíce srpna jsme se konečně mohli dostat k našim vrtulníkům na letiště v Mladé Boleslavi, kam nás opět dovezl vojenský autobus. Přebra-li jsme je od polských strážných a naši technici provedli důkladnou předletovou prohlídku. V té době, kdy jsme byli v Olomouci dost naprštělo, takže některé vrtulníky zapadly do rozmočeného travnatého letiště a to značně ztěžovalo jejich vzletnutí. Proto byli piloti upozorněni, že odpoutání vrtulníku od země musí být velmi opatrné a pomalé, aby nedošlo k jejich převrácení.

Přelet všech vrtulníků z Mladé Boleslavi na letiště v Neředíně proběhl bez problémů a všichni jsme si oddychli, že jsme zase na svém letišti. Jenže to netrvalo dlouho. Bylo nám řečeno, že neředínské letiště zabírají Rusové a my se budeme stěhovat do Stichovic, na letiště, vzdálené 5 km od Prostějova. Toto letiště jsme dobře znali z minulých součinnostních letů, jen nám hrozilo denní dojíždění z Olomouce. Ještě že to nebylo tak daleko.

KOMISE ZE SPOLEHLIVÝCH

V dalším období byla ustanovena takzvaná prověřková komise z vybraných, „spolehlivých“ členů KSČ, která zahájila politické pohovory, na kterých se každý dověděl, jak bude dále pokračovat. Nejhůře skončili ti, kteří se veřejně, rozhodně a otevřeně postavili proti okupaci. Museli z armády odejít a také

v civilním životě nemohli očekávat dobré uplatnění a perspektivní práci. Další skupinou byli ti, kteří sice nesouhlasili se vstupem vojsk Varšavské smlouvy, ale nedali to výrazněji znát. Ti sice nebyli z armády propuštěni, ale dostali punc politicky nespolehlivých a tím pádem neměli nárok na jakékoliv povyšování, nebo postup ve funkci. Tam jsem byl zařazen i já a tak jsem plných 13 let zůstal ve stejné funkci a v hodnosti nadporučíka.

Nakonec jsme ani ve Stichovicích dlouho nezůstali a v roce 1970 jsme se přemístili na letiště v Prostějově, kde byl 1. září 1974 založen 51. vrtulníkový pluk. Také mošnovské letiště bylo 21. 8. 1968 obsazeno ruskými vojáky. Jeden pilot 8. stíhacího pluku, major Novotný, údajně na protest proti okupaci, skočil pod ruské vojenské nákladní auto a byl na místě usmrcen.

(pv)

Foto: archiv Jiřího Macury

Odchod do předčasného důchodu se nevyplatí

Stále všude slyšíme, jak důchody rostou. Je to tak. Důchody jsou nyní nejvyšší v historii. Po červnové valorizaci přesáhl průměrný důchod 20 tisíc korun měsíčně. Navíc už teď víme, že od ledna 2024 stoupnou důchody každému seniorovi o dalších 360 korun každý měsíc. Důchody tedy neustále rostou a růst budou i v příštích letech. Člověk by si skoro řekl, proč nejít do důchodu co nejdříve?

Odchod do předčasného důchodu má však svá jasná pravidla. Ta se od října budou měnit. Důležité však je, že dřívější důchod není výhodný ani dnes. Co se může zdát z určitého úhlu pohledu jako velmi lákavé, může být ve výsledku velkým zklamáním. A to nejen z hlediska financí.

Podívejme se na hlavní rozdíly ve výši důchodů. Důchody přiznané ještě letos budou valorizovány červnovou mimořádnou valorizací v průměru o 4 %. Je přitom zcela jedno, zda ještě před koncem září, tedy před účinností novely, která podmínky upravuje, nebo až poté. Důchody přiznané až v roce 2024 totiž budou znatelně vyšší, než důchody z roku 2023. Podle aktuálního

odhadu to bude zhruba o 9 %. Navíc v lednu 2024 bude valorizována jen základní výměra pro důchody z roku 2023. To ve výsledku znamená opět méně peněz.

MPSV PODPORUJE ZKRÁCENÉ ÚVAZKY

Pokud je člověk zdravý, tak čím déle zůstane v práci, tím bude mít svůj měsíční důchod vyšší. Přitom nemusí jít pouze o plný pracovní úvazek. Naopak, v mnoha případech může být jak pro zaměstnance, tak i pro zaměstnavatele výhodnější úvazek zkrácený. Ministerstvo práce a sociálních věcí totiž takové úvazky dlouhodobě podpo-
poruje.

Podívejme se na příklady porovnání předčasných a řádných starobních důchodů. Jestliže člověk odejde do předčasného důchodu přibližně 1,5 roku před dosažením důchodového věku, může být jeho důchod v závislosti na výši předchozích příjmů jen 17 967 korun. Oproti tomu, když je dodržen důchodový věk a člověk požádá až na konci roku 2024, tak při stejném osobním vyměřovacím základu získá důchod 20 187 korun. Přitom rozdíl, zda svou žádost podá před změnou pravidel do 30. září nebo až poté, je naprosto minimální.

Pokud bychom předpokládali vyšší osobní vyměřovací základ, tedy zjednodušeně řečeno průměrný měsíční výdělek vztahený k dnešním cenám, např. 64 tisíc, činil by předčasný důchod 23 073. Oproti tomu, když je dodržen důchodový věk a člověk požádá až na konci roku 2024, bude jeho důchod 26 311 korun.

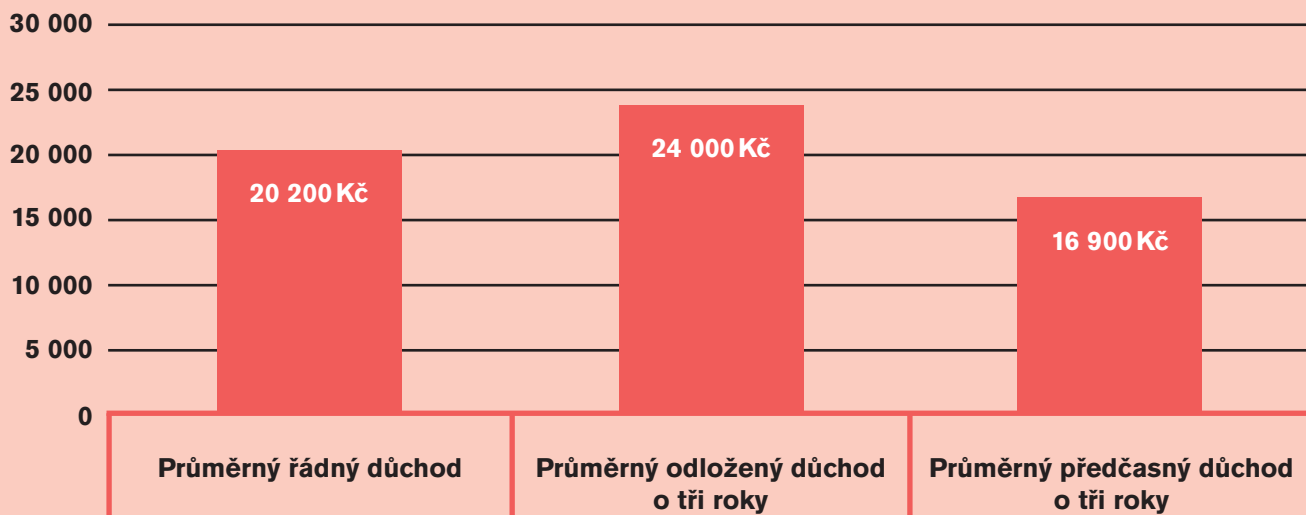
Pokud člověk plánuje odejít do důchodu v roce 2024, je vždy finančně výhodnější požádat si o důchod až v roce 2024.

Při žádosti o důchod bez výplaty nehraje roli penalizace za období předčasného odchodu do důchodu. Nicméně stále platí, že i v tomto případě je důchod přiznaný v roce 2024 vyšší, než důchod přiznaný podle pravidel roku 2023, a to jak po, tak i před účinností novely.

A nejde jen o peníze. Příklady z praxe ukazují, že člověk, který zůstává v pracovním kolektivu nebo se dál dle svých možností věnuje práci, je ve výsledku aktivnější a tím i spokojenější. Zkušenosti navíc oceňují i zaměstnavatelé.



Výše důchodu – pracovat déle se vyplatí současný stav



CO DĚLAT, KDYŽ UŽ ČLOVĚK MUSÍ POŽÁDAT O PŘEDČASNÝ DŮCHOD

Když už o předčasný důchod požádat chcete, měli byste vědět, jak na to. Tady jsou naše doporučení:

Zjistěte si, co máte v evidenci ČSSZ

Získané doby pojištění můžete kdykoliv zkontrolovat na ePortálu České správy sociálního zabezpečení v Informativní důchodové aplikaci (IDA), také v ní rychle a snadno zjistíte své datum odchodu do řádného starobního důchodu. Druhou možností kontroly evidovaných dob pojištění je v Informativním osobním listě důchodového pojištění (IOLDP), o který lze žádat elektronicky (např. prostřednictvím ePortálu ČSSZ), ale i písemně na adrese ČSSZ, Odbor správy údajové základny, Křížová 25, 225 08 Praha 5.

Doplňte si chybějící doby předem

Když v aplikaci IDA zjistíte, že vám některé doby pojištění v evidenci ČSSZ chybí, můžete kontaktovat okresní správu sociálního zabezpečení (OSSZ)

v místě svého bydliště a tam vám poradí, jak chybějící doby do evidence doplnit.

Lhůtu pro vyřízení žádosti prodlužuje došetřování

Zatím se žádost o důchod musí sepsovat osobně na OSSZ, nejdříve 4 měsíce před požadovaným datem odchodu do důchodu. Po sepsání začíná běžet zákonná 90denní lhůta pro její vyřízení. Tato lhůta se ovšem prodlužuje o dobu nutnou k došetření rozhodných skutečností, tedy dohledávání nebo dokládání chybějících dokladů. Je tedy lepší se připravit a doby v evidenci si předem zkontrolovat.

Pozor, předčasný důchod je krácen trvale

Pokud zvažujete předčasný důchod, vezměte v potaz, že finanční krácení u předčasného důchodu je trvalé a nevratné. Navíc až do dosažení důchodového věku se pobírání předčasného důchodu vylučuje s přivýdělkem, který by zakládal účast na sociálním pojištění. Výplatu předčasného důchodu si však

můžete pozastavit, pak vám nic nebrání pracovat v jakémkoliv rozsahu.

Uvolnění výplaty pozastaveného důchodu nelze stanovit libovolně

U předčasného důchodu s pozastavenou výplatou pamatujte, že o uvolnění výplaty důchodu lze žádat nejdříve 4 měsíce předem. To například znamená, že v rámci žádosti si nemůžete stanovit, že budete chtít důchod začít vyplácet až za rok. Pozastavení výplaty tedy trvá, dokud nepožádáte o uvolnění, a to nejdříve 4 měsíce před datem zahájení výplaty.

Žádejte i dodatečně o přepočet důchodu, pokud napracujete další dobu

Pokud jste pracovali po dobu pozastavení výplaty, společně s žádostí o uvolnění výplaty požádejte zároveň o započítání další odpracované doby (tedy další získané doby důchodového pojištění). Tím dojde k přepočtu procentní výměry Vašeho důchodu a ten může být z tohoto důvodu vyšší. **(hor)**

Olomouc má titul za třídění odpadu

Vítězné ocenění mezi městy, které nejlépe třídí komunální odpady, patří Olomouci. Město obsadilo první místo v kategorii měst nad 15 tisíc obyvatel v soutěži O keramickou popelnici. Zástupce úspěšných měst a obcí dnes ocenili představitelé hejtmanství a Autorizované obalové společnosti EKO-KOM.

Do soutěže bylo zapojeno 399 obcí a měst Olomouckého kraje. V samotném klání se hodnotila vykazovaná data v systému. Šlo především o množství vytríděných 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. „Mám radost, že tohle téma lidi stmeluje i ve městě o takové velikosti jako je naše Olomouc. Jen díky tomuto spojení, velké míře zodpovědnosti Olomoučanů a také díky dlouhodobě dobře vybudované infrastruktuře a systému pro sběr a třídění odpadů totiž dokážeme dosáhnout takového vysokého ocenění,“ komentoval umístění Olomouce v soutěžním klání náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák.

Nedílnou součástí ocenění jsou i motivující 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. „Jeden obyvatel kraje vytrídil za rok 2022 v průměru 88,7 kilogramu odpadu v rámci obecních systémů do barevných kontejnerů a do menších nádob přímo u domů. To je zhruba o deset kilogramů více,

než tomu bylo před 2 lety. Olomoucký kraj tak udržel stejně jako loni první příčku v pomyslném srovnání všech krajů ČR,“ vysvětlila ředitelka oddělení regionálního provozu společnosti EKO-KOM Martina Filipová.

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

V Pavelčákově ulici vzniká Senior Point. První v kraji

Nové kontaktní místo pro seniory, tzv. Senior Point, vzniklo v prostorách Klubu pro seniory v Pavelčákově ulici. V provozu je od konce října. Bude sloužit jako informační místo a poradna v široké škále témat, k dispozici bude i bezplatný přístup k internetu.

„Část prostor, kde nyní v Pavelčákově ulici působí Klub pro seniory, jsme využili a vybavili jako kontaktní místo. To bude v provozu třikrát týdně, pondělí, středa, pátek vždy od 8 do 15 hodin. Přítomný pracovník magistrátu zájemcům podá aktuální informace z oblasti sociální a zdravotní politiky

státu, z oblasti bezpečnosti a prevence nebo je provede nabídkou volnočasových aktivit. K dispozici bude také Spotřebitelská poradna a bezplatný přístup k internetu,“ přiblížila fungování nového kontaktního místa pro seniory náměstkyně primátora města Olomouce Kateřina Dobrozemská. Na zřízení Senior Pointu získalo statutární město Olomouc neinvestiční dotaci od Ministerstva práce a sociálních věcí ČR v rámci úspěšné účasti v projektu „Rozvoj rodinné politiky ve městě Olomouci v roce 2023“. Součástí prarodinných aktivit, na které

má dotace směřovat, je mimo jiné zřízení právě kontaktního místa pro seniory, tzv. Senior Pointu.

Olomouc je prvním městem v kraji, kde je takové kontaktní místo pro seniory zřízeno.

Senior Point Olomouc

Na konci dvorního traktu vpravo, po průchodu vstupním průjezdem.

Pavelčáková 1/21

Olomouc 779 00

Tel.: 604 979 084

olomouc@seniorpointy.cz

www.seniorpointy.cz

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobrý den, často hlídám vnoučky, a když už teď není tak pěkné počasí na pobyt venku a na hřištích, hledám vhodné aktivity, které bychom společně mohli podnikat. Neorganizuje třeba něco takového i město? Děkuji Ludmila K.

Dobrý den, paní Ludmilo, město Olomouc letos na podzim pořádá v komunitních centrech Peškova 1 a Pavelčákova 21 mnoho akcí změřených právě na mezigenerační aktivity. Díky titulu Obec přátelská rodině a seniorům a z něj plynoucí

dotaci jsme mohli zorganizovat zájmové kurzy a přednášky jak pro rodiče či seniory, tak i pro celé rodiny. Můžete si vybrat z nabídky různých cvičení, jógy, tance nebo třeba tvořivé dílny. Pravidelný program zde bude probíhat až do prosince. Na jednotlivé akce je třeba se předem přihlásit. To můžete udělat na webu aktivni.olomouc.eu. Velmi zajímavý program pro celé rodiny ale nabízí i třeba Pevnost poznání. Věřím, že si z možností vyberete a strávíte se svými vnoučky krásný čas plný zábavy.



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

Oprava Brděkovy hrobky finišuje

Tři rakve ukrývá rodinná kaple s kryptou na Nových Sadech. Je místem posledního odpočinku Františka Brděka staršího, Františka Brděka mladšího a jeho ženy Františky. Hrobka z počátku 20. století, z dob Rakouska-Uherska, je zapsána mezi památky. Město ji nechalo opravit.

Bezdětní manželé Brděkovi, soudní úředník s manželkou, odkázali veškerý svůj majetek ve prospěch školské matice, potažmo všem českým spolkům. Podle odhadu v přepočtu na dnešní poměry se jednalo až o 15 milionů korun.

Podle architekta Jana Dohnala, který rekonstrukci projektoval, je bezdětnost manželství i důvodem zachování dobové stavby – protože ji léta nikdo stavebně neupravoval. Kaple je vybudována kolem roku 1910 v tehdy oblíbeném historizujícím novorománském slohu.

„Poškozena byla povětrnostními vlivy jen z pravé strany, štuky zevnitř i zvenku zanikly, ale podle levé zachovalé části se daly tvarově zpět do původního stavu včetně všech prvků štuky, výmalby a mobiliáře,“ uvedl architekt Dohnal.

Co na práci restaurátorské firmy vyzdvihl, je patina. „Zachovala se tím hodnota stáří. Historické stavby díky patině působí starobyle a mají správný emocionální dopad, ne oslnivě zářivou podobu,“ vysvětlil Dohnal.

Oprava vyšla na 2,4 milionu korun. Historik umění Martin Číhalík, který opravu vede, považuje stavbu za cenný dokument své doby. „Všechny odlitky a vnější omítky jsou z románského cementu. Ten se dnes k nám dováží na restaurování z Francie. Z něj jsou i štukové odlitky, které jsem vyrobil,“ potvrdil Číhalík. Vnitřní původně sádrové omítky, nyní nahradí stejně hladká mramorová moučka. Nový je i kříž na kapli. Původní se nezachoval. Opravenou

hrobku bude hlídat kamera s infračerveným nočním viděním. Opravu památky spustila návštěva primátora Miroslava Žbánka na novosadském hřbitově v roce 2019. „Byl jsem tady původně kvůli opravě hřbitovní zdi a kaple s kryptou mě zaujala,“ řekl primátor. Nechal si tehdy od historika a svého náměstka Karla Konečného vypracovat podrobnosti.

„Neměli bychom místo posledního odpočinku významných osobností města nechávat bez povšimnutí. Navíc pokud se jedná o památkově chráněnou stavbu,“ řekl primátor Žbánek.

Podle památkářů je tato funerální stavba hodnotná nejen svou architektonickou a výtvarnou kvalitou, ale i tím, že upomíná na významného českého vlastence a podporovatele českých národních snah v Olomouci na počátku 20. století, zemského soudního radu Františka Brděka.



Olomouc má novou tramvajovou halu

Stavba nové kryté haly, která bude Dopravnímu podniku města Olomouce nově sloužit pro odstavování tramvají poblíž olomouckého hlavního nádraží v Jeremenkově ulici, je ve finále. Hlavní dominantou nového areálu je pozemní objekt haly se zázemím.

„V hale o celkové délce 105 metrů jsou umístěny tři koleje, na kterých je možné odstavit až devět tramvajových souprav. V hale bude prováděn také denní úklid vozů, kontrolní a servisní činnost,“ sdělil předseda představenstva Dopravního podniku města Olomouce Jaroslav Michalík. „Pro potřeby

údržby je každá kolej vybavena v celé délce servisní montážní jámou s příslušenstvím a dále jsou u každé koleje umístěny lávky umožňující přístup k technologii na střeše vozů,“ doplnil technický náměstek Dopravního podniku Petr Kocourek.

Hala má kapacitu pro 18 vozů a odlehčí především přetížené vozovně dopravního podniku poblíž centra v Koželužské ulici. „Nová hala uleví Olomoučanům i řidičům projíždějícím Sokolskou ulicí, kde už neuvidí dlouhodobě odstavené tramvaje a kolej bude využívána pouze pro krátkodobé manipulace s vozy. Pro dopravní podnik je výhodou, že vozy jsou v nové hale chráněny před poškozením vandaly, ke kterému docházelo při nočním odstavení v Sokolské ulici nebo na točně na Nové Ulici,“ zdůraznil olomoucký primátor Miroslav Žbánek.

Hala byla dokončena a předána v červnu letošního roku. Od července je ve zkušebním provozu z důvodu optimalizace nastavení technologie a synchronizace se stávajícími systémy. „Přes léto byly z haly zkušebně vypravovány dvě až tři soupravy denně, od září tady bývá přes noc odstaveno šest souprav,“ doplnil místopředseda představenstva Dopravního podniku města Olomouce Pavel Zatloukal.



V areálu odstavů je také objekt výpravní tramvají, zázemí pro řidiče a technologická místnost se zabezpečovacím zařízením. Přes noc slouží hala zejména odstavení obousměrných tramvajových souprav, které dopravní podnik posílá převážně na linky č. 3 a 5. Přes den je v hale většinou umístěna záložní souprava, která z ní vyjíždí v případě nutnosti výměny s jinou soupravou na trati.

Náklady stavby přesáhly 300 milionů korun a byly spolufinancovány z fondů EU, konkrétně z Operačního fondu Doprava ve výši 85 % uznatelných nákladů.

Zajímavosti z tramvajového provozu v Olomouci:

- tramvajová trať v Olomouci má délku přesahující 35,5 kilometrů jednokolejně a je na ní 82 výhybek
- DPMO má k dispozici celkem 72 tramvají, z toho tři jsou historické
- tramvaje jsou v Olomouci provozovány na sedmi linkách a v roce 2022 najely 2 300 000 kilometrů
- každý měsíc přepraví tramvaje v Olomouci více než 2 miliony lidí

Zdroj: Dopravní podnik města Olomouce, a.s.

Novým olomouckým atributem bude design

Nový jedinečný festival designu nabídne v listopadu Olomouc. Pilotní projekt by v budoucnu mohl najít trvalé místo v kulturním kalendáři a stát se i magnetem pro turisty.

Olomouc Design Days je multižánrový projekt, který vzniká jako přirozené pokračování DizajnTrhu – originální prodejní přehlídky lokální autorské módy, šperků, produktového designu, výtvarného umění i hraček. Trvat budou celý měsíc.

„Olomouc Design Days budou sdružovat spřízněné aktivity různých pořadatelů, které se týkají designu, kulturních a kreativních průmyslů a celého

sektoru užitého umění a kulturních služeb od Kreativní Olomouce přes Muzeum umění až po studia architektů a knihoven. Město v tomto projektu hraje koordinační roli, podobně jako například u Muzejní noci,“ vysvětluje náměstek primátora Viktor Tichák.

Olomouc Design Days nebudou jednostrannou aktivitou, která by se soustředila čistě na nákupy nebo semináře, je to multižánrový projekt zastřešující kulturní a lokální tvůrce.

„Právě přímé i nepřímé vzdělávání odborné i laické veřejnosti ve věci estetiky a vkusu vidíme jako jednu z cest, jak Olomouc zviditelnit na mapě

designových destinací,“ poznamenal náměstek Tichák. Pro stakeholdery i obyvatele či návštěvníky města budou designové dny příležitostí k setkávání, zábavě i vzdělávání se. Na přípravách se podílí i Inovační centrum Olomouckého kraje (ICOK).

„Podpora kulturně kreativních průmyslů je pro nás především o propojování místních kreativců mezi sebou a na firmu. Vnímám, že v olomoucké aglomeraci dřímá v této oblasti značný byznysový potenciál. Proto mě těší, že spolu se statutárním městem Olomouc startujeme užší spolupráci právě tímto projektem,“ říká Tomáš Dostál, ředitel ICOK.

Sedm veřejných ploch proměnil Street Art v moderní umění

Budova vysokoškolské koleje Univerzity Palackého, kotelná či hřiště. Právě tyto plochy posloužily pro tvorbu umělců v rámci letošního 16. ročníku Street Art Festivalu. Přehlídka současného pouličního umění proměnila veřejný prostor v Olomouci v moderní umění. Programu se účastnilo 14 umělců z 5 evropských zemí.

Téma letošního ročníku odkazovalo na Františka Palackého a jeho dějiny každodennosti a protagonisté během letošní tvorby spotřebovali 1200 kg barvy a 716 sprejů. „Více než kdy dříve

jsme tentokrát cítili komunitní ráz akce. Tvorba zaujala širokou veřejnost i více než 300 dětí, včetně škol, které se zapojily do workshopů,“ uvedla ředitelka festivalu, Romana Junkerová.

Za hlavní highlighty letošního ukončeného ročníku festivalu patřila mimo jiné proměna basketbalového hřiště v ulici Bieblova nebo murálové malby na objektech městských kotel v ulicích Mošnerova, Čajkovského a Zikova. „Osvědčilo se zapojení mladých lidí do festivalu, kteří dostali možnost vyzkoušet si spolupráci s už uznávanými

umělci. Věřím, že to bude mít svůj význam a přínos i v prevenci negativních jevů spojených právě s nelegálním graffiti,“ objasnila náměstkyně primátora pro sociální tematiku Kateřina Dobrozemská.

Kulturní event se konal i v rámci výročí 450. let od založení Univerzity Palackého a dalších akcí, jako jsou Dny evropského dědictví, či univerzitní Meet UP. Přehlídka se odehrála za podpory města Olomouce, Univerzity Palackého, Olomouckého kraje a soukromých subjektů.



Na Masarykově třídě vznikl nový poptávkový přechod

Nový poptávkový přechod pro chodce vznikl v průběhu října na Masarykově třídě u Dukelské ulice. Původní přechod získal nové technické náležitosti a nově tak přispěje k větší bezpečnosti provozu.

Součástí nového přechodu je i jeho osvětlení s možností regulace světelného toku, tedy stmívání. Přechod má také akustickou signalizaci pro nevidomé, která bude aktivována bezdrátově, pouze nevidomými, pomocí zařízení aktivace signalizace. Na stožárech

světelného signalizačního zařízení chodci nově najdou tlačítka pro umožnění „výzvy k přechodu vozovky“ a k detekci silničních vozidel bude nový „chytrý“ přechod využívat virtuální detekční zóny pomocí videodetektorů osazených na stožárech. Díky bezdrátovému přenosu bude možné využít také funkci preference MHD.

Ačkoli nové úpravy na olomouckých silnicích směřují právě ke zvyšování bezpečnosti všech účastníků silničního provozu, nejsou takzvané

samospásná, jak upozorňuje primátor Mirek Žbánek. „My můžeme bezpečnosti na silnicích přispívat všemožnými technickými řešeními, ale dokud nebudou řidiči a potažmo všichni, kdo se provozu účastní, dodržovat pravidla a zákon, nemá to smysl. A měření nám to stále potvrzují. Bezpečnost na silnicích si děláme hlavně my lidi,“ apeluje na řidiče primátor.

Stavba stála 3,15 milionu korun a podařilo se ji zrealizovat bez významného omezení provozu.

Tipy na kulturu a výlety



● Chrám & Symboly moudrosti

Palackého univerzita v Olomouci slaví letos 450 let od svého založení a u této příležitosti uspořádala ve spolupráci s Vlastivědným muzeem hned dvě výstavy, kterými chce veřejnosti toto významné výročí připomenout. První výstava se zaměřuje na počátky olomoucké univerzity, nejstarší, jezuitskou éru, kdy výuka, správa i vedení univerzity byly plně v rukou jezuitů. Během 16. až 18. století se olomoucká univerzita řadila k předním jezuitským univerzitám střední Evropy. Jezuité na svých univerzitách důsledně zaváděli latinu jako jazyk vzájemné komunikace a každé z jejich vysokých učení fungovalo jako mezinárodní organizace, kde se setkávali učitelé a studenti z celé Evropy. Už z toho je patrné, jak velký význam a přínos měla univerzita pro město Olomouc. Kurátoři výstavy se rozhodli napodobit nejstarší období univerzitních dějin tím, že z přednáškového sálu Váslava III. vytvořili prostor podobný barokní univerzitní

aule, v jejíž centrální části umístili “illuminárium”, kruhový objekt, v němž se na vnitřní stěnu promítají jména rektorů jezuitské univerzity. K nejcennějším exponátům výstavy patří párové glóby ze sbírky Vlastivědného muzea, originál zakládací listiny, v níž císař Maxmilián II. Habsburský udělil roku 1573 jezuitské akademii právo promovat zdejší posluchače ke všem hodnostem jako u západoevropských univerzit, dále rozměrné grafické listy – univerzitní teze vydávané u příležitosti závěrečných disputací absolventů studia nebo také tři starobylá olomoucká univerzitní žezla. Druhá, doprovodná výstava, pojmenovaná Symboly moudrosti, prezentuje třináct historických i současných žezel olomoucké univerzity. Obě výstavy můžete navštívit do 11. února v prostorách Vlastivědného muzea Olomouc, vždy od středy do pátku od 10 do 17 hodin a o sobotách a nedělích od 10 do 18 hodin. Základní vstupné činí 80 Kč, snížené 40 Kč.

Tipy na kulturu

● Kam nechodí slunce, tam chodí lékař

Listopad bývá svým počasím spíše nevlídný a zahání nás schovat se někde před deštěm a blátem, a tak si jej můžeme zpříjemnit návštěvou zajímavých míst, která jsme třeba dosud neviděli. V Muzeu Zábřeh je k vidění výstava přibližující vývoj zdravotní péče od 19. století až téměř po současnost. Je rozdělena do tří tematických celků, největší z nich je věnován historii a stavebním proměnám nemocničních areálů poliklinik a dalších vybraných zdravotnických zařízení včetně vývoje záchranné služby v Šumperku, Zábřehu, Libině, Červené Vodě aj. Další část výstavy vám umožní nahlédnout do světa starých lékáren a nakonec třetí velké téma představuje lázeňskou péči, která má v našem regionu dlouhodobou tradici. Textové panely doprovází fotografie a také zajímavé trojrozměrné exponáty. Regionálně pojatý obsah výstavy doplňují i mnohé všeobecné zajímavosti ze světa zdraví. V rámci výstavy bude 5. listopadu od 15 hodin probíhat také komentovaná prohlídka, při které vás její autorka Mgr. Michaela Kollerová detailně seznámí s vývojem nemocničních areálů v regionu, přiblíží vám některé důležité objevy z oblasti medicíny a zmíní také zajímavosti o vzniku lékařských pomůcek a nástrojů, které jsou na výstavě prezentovány. Expozici je možné navštívit do 26. listopadu, vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné je 40 Kč, snížené 30 Kč.



● Talk show Davida Hrbka

Pro ty z vás, kdo máte rádi pravidelná talk show Davida Hrbka se známými osobnostmi, si olomoucký moderátor na listopad připravil setkání s hercem Václavem Koptou, synem textaře Pavla Kopty a vnukem básníka a překladatele Josefa Kopty. Třiatřicet let byl Václav Kopta stálým členem divadla Semafor, hrál v mnoha filmech a seriálech (Sněženky a machři, U mě dobrý, Občanský průkaz, Okresní přebor aj.) a je také autorem textů pro řadu populárních

zpěváků, mj. Martu Kubišovou, Hanu Zagorovou či Karla Gotta. S Davidem Hrbkem si bude povídat o textařském řemesle, o práci pro rozhlas a jaké to je být na volné noze. Uvedená talk show se koná v neděli 5. listopadu v 19 hodin v Moravském divadle Olomouc, vstupné se pohybuje od 200 do 300 Kč.

● Obrázky malované ústy

V Zábřežském muzeu ještě zůstaneme, máme pro vás totiž tip na další, neméně zajímavou výstavu. Svoji tvorbu zde nyní představuje Jakub Hříbek a nejsou to jen tak ledajaké obrazy. Autor se kvůli svému vrozenému handicapu musel naučit místo rukou používat ústa a díky trpělivosti a pílí dokázal pod vedením zkušených pedagogů svou zálibu v malování anilinovými a temperovými barvami rozvinout do nádherných obrazů. Je stipendistou uměleckého sdružení v Lucemburku, které podporuje nadané umělce s podobným handicapem, vydává jejich tvorbu ve formě kalendářů či pohlednic a organizuje výstavy a celosvětová setkání. Jakubovy práce díky tomu už vyšly tiskem například ve Francii, Rakousku a samozřejmě i v České republice. Jeho projev je půvabně naivní. Téměř do dvaceti let kreslil obrázky podle pohádkových postavíček, ale postupně se začal více zabývat realitou. Dokáže perfektně vystihnout podstatu, přičemž si stále zachovává svůj originální rukopis. Výstava Jakubových reprodukcí představuje průřez jeho tvorbou. Obrazy je možné v Zábřežském muzeu vidět do 19. listopadu, vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Vstupné činí 20 Kč.

● Vánoční ozdobárium v Hranicích

Doba Vánoc se nezdáritelně blíží, a tak vás v následujícím příspěvku zveme k příjemné vánoční inspiraci. Skleněné baňky, slaměné, kovové, dřevěné, látkové a další ozdoby na vánoční stromček vás potěší ve výstavní síni na Staré radnici v Hranicích. Lákadlem bude kolekce dětských ozdob a retro ozdob, ale také historický dřevěný betlém ze sbírek hranického muzea. Atmosféru výstavy doplní vánočně laděné fotografie. Dozvíte se také mnohé o historii vzniku ozdob. Věděli jste například, že první skleněnou baňku vyfoukl sklář z francouzského městečka Goetzenbruck polovinou 19. století? Tehdy se zde totiž urodilo málo ovoce a stromčky nebylo čím ozdobit, a tak skláře napadlo vyfouknout jednoduchý tvar jablka ze skla a stromek skleněnými jablky ozdobit. Nápad se ujal a dostal se postupně i do dalších zemí Evropy. Ještě na začátku 30. let 20. století se k nám skleněné ozdoby dovážely. To se však krátce nato rychle změnilo a od poloviny 30. let už začaly být skleněné ozdoby našich sklářů velmi oblíbené a vyvážely se dokonce i do Ameriky. Tradiční české foukané vánoční ozdoby patří dodnes k vyhlášeným u nás i ve světě. Výstavu vánočních ozdob můžete navštívit až do neděle 28. ledna 2024, vždy od úterý do soboty, v čase od 9 do 12:30 a od 13:00 do 16 hodin. Vstupné je zdarma.

● Blues Alive 2023

Každému, kdo se zajímá o blues, je jasné, že se jedná o velký bluesový svátek, největší mezinárodní festival svého druhu ve střední Evropě. Za 25 let své existence se propracoval k pozici světově uznávané přehlídky, respektované i v kolébce bluesové hudby, Spojených státech amerických. To se potvrdilo loni, kdy Blues Alive získal od americké The Blues Foundation, zastřešující organizace tohoto žánru, nejvýznamnější ocenění, které může nehupebník získat, Keeping The Blues Alive Award. Zástupci organizátorů festivalu jej osobně převzali v americkém Memphisu. Blues Alive od svého začátku v roce 1996 představuje jak absolutní legendy blues, tak jeho současné největší hvězdy, ale vyhledává také čerstvé objevy doma i v zahraničí. Soustřeďuje se nejen na tradiční provedení bluesové hudby, ale i na nejrozdílnější inovátorské projekty na bázi blues. To vše s cílem přinést českým, ale i zahraničním posluchačům, jichž se do Šumperka na tento festival sjíždí stále víc, kvalitní hudební zážitek žánru blues, které je základem celé současné populární hudby. Festival se koná od 16. do 18. listopadu v Kulturním domě Šumperk, vstupné na celou akci je jednotné na všechny dny festivalu a stojí 2 500 Kč. Bližší informace o programu najdete na webových stránkách www.bluesalive.cz.



● 17. listopad

Každým rokem 17. listopadu slaví naše země státní svátek, kdy si připomínáme Den boje za svobodu a demokracii a také Mezinárodní den studentstva. V Olomouci letos v tento den zazní slavnostní koncert u příležitosti 450 let od založení olomoucké univerzity. Moravská filharmonie Olomouc představí premiéru skladby Templum Honoris, na jejímž zkomponování se podíleli hudební skladatelé a členové akademické obce Univerzity Palackého v Olomouci Jan Vičar, Vít Zouhar, Marek Keprt a Tomáš Hanzlík. Zazní také Koncert pro violoncello a orchestr C dur op.

27 skladatele Pavla Vranického nebo Symfonie č. 1 f moll op. 10 skladatele Dmitrije Šostakoviče. Koncert bude živě přenášán na vlnách Českého rozhlasu Vltava. Odehraje se v sále Reduta v 19 hodin, vstupné se pohybuje od 130 Kč do 280 Kč.



● Svět kostek

Mezinárodní výstava LEGO® modelů – stovky staveb z lega zaplní Výstaviště Flora Olomouc. Miliony kostek celosvětově známé stavebnice LEGO® a LEGO DUPLO® na hraní a také seskládané do stovek unikátních i obřích staveb a modelů uvidíte na akci, na jejíž výstavbě se podílí řada českých i zahraničních stavitelů. Připravené budou i obchody se stavebnicemi a speciálními LEGO® dílky a doplňky ze zahraničí. Výstava se koná o víkendu 18. a 19. listopadu, v sobotu od 9 do 18 hod., v neděli od 9 do 17 hodin. Vstupné činí 100 Kč.



● Večery s klasikou v Moravském divadle

Přední hudebníci orchestru Moravského divadla Olomouc se divákům prezentují v rámci pravidelných hudebních večerů. Nyní se můžete těšit na koncert smyčcového

kvarteta, v jehož podání zazní hudba skladatelů G. F. Händela, Ludwiga van Beethovena, Samuela Barbera a Johanna Sebastiana Bacha. Přijďte si užít večer plný krásné hudby do Vily Primavesi 13. listopadu v 18 hodin. Počet míst je omezený, lístky je dobré zakoupit s předstihem v pokladně Moravského divadla Olomouc. Vstupné činí 200 Kč. Dalším představením, na které vás chceme pozvat, je slavná Verdiho opera Nabucco, kterou stojí za to zhlédnout opakovaně. Nádherná tohoto hudebního díla spočívá hlavně v působivých masových scénách a sborových výstupech – onen známý „Sbor Židů“ patří k nejslavnějším sborovým skladbám v dějinách opery vůbec. Za zmínku stojí fakt, že skladba se v době vzniku opery stala tehdejším symbolem touhy Italů po svobodě a nezávislosti. Opera Nabucco se odehraje 22. listopadu v 19 hodin, informace o vstupném zjistíte v pokladně MDO. Posledním představením, na které vás chceme upozornit, je divadelní drama Teror. Jedná se o strhující příběh člověka, který se v dané chvíli musí rozhodnout mezi zlem a druhým zlem, přičemž jeho volba není dobrá v obou případech, ať už se rozhodne tak, či tak. Téma této divadelní hry silně rezonuje se současnou dobou. Představení se koná 27. listopadu v 19 hodin v prostorách olomouckého Červeného kostela, vstupné je 320 Kč.



● Když je vášní motorsport

Na skvělou výstavu fotografií z prostředí motoristických závodů můžete zavítat do Muzea silnic ve Víkřovicích u Šumperka. A je na co se dívat, tvorbu šumperského rodáka Vratislava Ondráčka můžete obdivovat na 70 velkoplošných fotografiích. Kolem aut se autor pohyboval prakticky od dětství a „velké“ závodění začalo už v jeho šestnácti letech. Dlouhé roky se věnoval motokárám, poté necelé dvě sezony strávil v kokpitu závodní formule a na chvíli přesedlal i na motorky. Roli závodníka postupně vyměnil za práci redaktora pro magazín Broom, kde se

věnoval motokárovému sportu. Ke sportovní novinářině se přidalo i fotografování, které mu nakonec učarovalo. Začal navštěvovat sportovní podniky doma i v zahraničí, včetně evropských a světových šampionátů. Byl u mnoha skvělých výsledků českých motoristických sportovců a měl také možnost fotografovat závodnické začátky některých současných zahraničních hvězd motosportu. Jako novinář a fotograf se zúčastnil i populárního závodu 24 hodin v Le Mans v roce 2013. Na základě novinářských a fotografických výsledků obdržel permanentní akreditaci od Mezinárodní automobilové federace FIA. V současné době Vratislav Ondráček působí nadále jako fotograf a novinář pro oblast motorsportu. Výstava je instalovaná ve Velkém výstavním sále víkřovického muzea a je možné ji navštívit až do 20. ledna příštího roku, vždy od úterý do soboty, od 9 do 16 hodin. Základní vstupné činí 50 Kč, snížené 20 Kč.



Tipy na výlety

● Origami a tangram

Na výstavu obrazů inspirovaných japonským origami a čínským tangramem se můžete zajet podívat do muzea do Hranic. Autorkou je výtvarnice Lenka Husáriková. Její obrazy jsou inspirovány historickými prvky mimo evropské kulturní tradice – origami pochází z Japonska a tagrami vznikl v Číně. Všechny své origami obrazy maluje olejem a tangramy zase akrylem. Ve svých dílech zobrazuje místa v přírodě, která dobře zná, nebo věci, které se jí líbí a má k nim vztah. Častým námětem je prostředí Nechranické přehrady, kam se vrací nabrat energii a aktivně odpočívat při rybaření. Věnuje se také tématu dětství, které můžeme najít třeba v obraze Nebe, peklo, ráj, vyobrazený jako dětská papírová skládačka. V některých obrazech vzdává hold pop-artu. Barvy na těchto dílech jsou promyšlené, poskládané přesně podle představ autorky. Nejčastěji se ve své tvorbě věnuje olejomalbě nebo kreslí tužkou, ve svých

skicách využívá akvarel. Lenka Husáriková je také ilustrátorkou a grafičkou. Ilustrovala například 3D přání pro holandské studio Light nebo omalovánky či leporela pro děti. V sobotu 18. listopadu v 15 hodin proběhne komentovaná prohlídka obrazů, kterou vás provede samotná autorka. Výstavu Origami a tangram můžete navštívit do 3. prosince v muzeu na Staré radnici v Hranicích, vždy od úterý do soboty v čase od 9 do 12:30 a od 13 do 16 hod. a v neděli od 9 do 12:30 a od 13 do 17 hodin. Vstupné je zdarma.



● Svatomartinské hody



Svátek sv. Martina se v naší zemi slaví tradičně pečenou husou a mladým vínem. Jako každý rok se i letos můžete těšit na svatomartinské hody, které se v Olomouci uskuteční během 11. a 12. listopadu, a budou to rovnou dvě akce. Na Dolním náměstí proběhnou pod názvem Svatomartinská Olomouc slavnosti zasvěcené ochutnávkám mladého vína, které pořádá Olomoucká vinná společnost. Svatomartinská vína jsou první vína nového ročníku. Jedná se o vína svěží a ovocitá, která sice zrála pouhých několik

týdnů, ale za tuto dobu už stačila získat svůj osobitý charakter. Budete mít možnost ochutnat a vybrat si vína od cca 20 vinařství, která přivezou mladá vína ročníku 2023. Druhou akcí v tomto duchu budou Svatomartinské trhy na Horním náměstí, pořádané organizací Vánoční trhy Olomouc, ve stejném termínu. Nabídnou vám mladá svatomartinská vína, cimbálovou muziku, občerstvení, grilované dobroty, horké alko a nealko nápoje a zajít si můžete i na husičku do některé z okolních restaurací, kde se budou podávat svatomartinská menu. V 11. hodin přijede Martin na bílém koni a přesně v 11:11 proběhne žehnání vína.

● Pohlednice města Mohelnice

Výběrový soubor pohlednic města Mohelnice představuje výstava uspořádaná ze soukromé sbírky Jaroslava Šmída. Zastoupeny zde jsou především pohledy z období 1. poloviny 20. století, a to včetně kolorovaných pohlednic z počátku minulého století, ale také novější i ty z doby nedávno minulé. Můžete se tak seznámit s proměnami Mohelnice v průběhu posledních sta let, ať již prostřednictvím celkových záběrů na město, jeho části, či dominanty a částečně také poznat problematiku vývoje pohlednic jako takových. Součástí výstavy bude několik pohlednic obsahujících zcela unikátní záběry města, mj. i z interiérů některých budov. Prezentovanou kolekci je možné vidět v Muzeu Mohelnice do 19. listopadu, od úterý do neděle, v čase od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné činí 40 Kč, snížené 30 Kč.



● Historie a současnost sklářství v Jeseníkách



Jen málo řemesel má v našich zemích tak hlubokou tradici a jen málokteré výrobní odvětví nás proslavilo po celém světě. České sklářství je skutečně nadčasovým fenoménem a jednou z největších kulturních hodnot, jakými se můžeme pochlubit, což můžete posoudit i dle toho, že jsme vás v našich příspěvcích už několikrát zvali na výstavu prezentující sklářské umění. A jinak tomu není ani tentokrát. Výroba skla je již od středověku spjata převážně s horskými pohraničními oblastmi, tedy i Jeseníky, o nichž současná výstava pojednává především. Nechybí však ani pohled do dějin tohoto řemesla obecně a samozřejmě vás čeká množství ukázek šikovnosti starých i současných sklářských mistrů. V rámci výstavy bude probíhat 23. listopadu od 15 hodin také komentovaná prohlídka. Výstavu je možné navštívit ve Vlastivědném muzeu v Jeseníku na Zámeckém náměstí až do 3. prosince, mimo pondělí každý den od 9 do 17 hodin. Plné vstupné je 60 Kč, snížené 30 Kč.

● Olomoucké vánoční trhy 2023

Zatím máme sice podzim, ale vánoční svátky se nezadržitelně blíží a v Olomouci už finišují přípravy vánočních trhů, které patří v České republice k těm vůbec nejhezčím a nejvyhlášenějším. Vychutnejte si pravou vánoční atmosféru od 19. listopadu až do 23. prosince. Opět si můžete užít dřevěné městečko se stánky s nabídkou tradičních řemeslných výrobků, bohatým výběrem punčů a různých pochutin i gastronomických specialit. Nechejte se okouzlit neopakovatelnou atmosférou uprostřed historické Olomouce. Letos si pro vás pořadatelé připravili řadu novinek. Chybět nebude vyhlídkové kolo na tržnici, ale přibude k němu i kluziště. Kromě bezplatného bruslení pro školy a veřejnost se na ledě chystá řada akcí. Druhou novinkou je punčová stezka – malý průvodce po oblíbených vánočních nápojích v rámci obou náměstí i tržnice. Detaily ze života trhů, tipy na dárky i vánoční speciality nebo informace o programu najdete tento rok nově ve Vánočních novinách. Narazíte na ně v informačních centrech, na nádražích, v restauracích i na stáncích na obou olomouckých náměstích

a tržnici. Stejně jako loni je pro návštěvníky připravena vycházková trasa s jedinečnými olomouckými památkami a ani letos nebude chybět pestrý kulturní program pro malé i velké – tradiční rozsvícení vánočního stromu, Mikulášská nadílka, divadlo a koncerty. V provozu bude také Ježíškova pošta a dílničky pro děti. Rozsvícení vánočního stromu tentokrát proběhne v neděli 19. listopadu, v 18 hodin.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2023
LISTOPAD**

14.00 hod. / 80,-

PO	6. 11.	NIKDY NEŘÍKEJ NIKDY	Č
ST	15. 11.	JEANNE DU BARRY – KRÁLOVA MILENKA	T
PO	20. 11.	NĚMÁ TAJEMSTVÍ	Č
ČT	30. 11.	PŘÍZRAKY V BENÁTKÁCH	T

**Č – ČESKY
T – TITULKY**

**D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ**

**ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA**

KINO METROPOL



Přišel husí čas

HUSÍ PRSA NA ZÁZVORU

Husí prsa
1 cibule
3 stroužky česneku
100 g másla
2 lžíce hladké mouky
250 ml silného vývaru
Lžička mletého zázvoru
Celý pepř, nové koření, sůl

Prsa stáhněte z kůže, zbavte přebytečného tuku a na více místech zapíchněte nůž do masa a vzniklý otvor naplňte plátkem česneku. Prsa dobře osolte a vydatně okořeňte zázvorem. Na rozpáleném másle zprudka orestujte ze všech stran. Maso vyjměte a na rozpáleném másle orestujte nadrobno nakrájenou cibuli. Přidejte zpět prsa, podlijte vývarem, přidejte pepř a nové koření a duste v troubě pod pokličkou do měkka. Často přelévejte šťávou. Hotové maso vyjměte a šťávu zahustěte moukou rozmíchanou v troše vody. Podávejte s knedlíkem, přelité omáčkou.

MEDOVÁ HUSA S JABLKY

1 husa
3 jablka
1 cibule
100 g másla
Lžíce medu
Drcený kmín, sůl

Celou husu omyjte, osušte a dobře osolte a okmínujte zvenku i zevnitř. Dovnitř vložte celé jablko zbavené jádřince a celou oloupanou cibuli. Husu vložte do pekáče, podlijte trochou vody a pečte přikrytou při 170 °C asi dvě hodiny. Poté propíchněte ostrým nožem kůži na několika místech, aby lépe vytékal přebytečný tuk. Husu potřete medem rozmíchaným v rozpuštěném másle, přidejte na čtvrtky nakrájená jablka a pečte husu už odkrytou další asi 1 a ½ hodiny, dozlatova. Podávejte s bramborovým knedlíkem a červeným zelím.

JÁTROVÝ PŘEDKRM

600g husích jater
1 cibule
½ jablka
200 g husího, nebo kachního sádla
100 ml bílého vína
100 ml mléka
2 stroužky česneku
Sůl, mletý pepř, oregano

Játra nakrájejte na plátky a přes noc je nechte v lednici naložené v mléce. Na rozpáleném sádle orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, po chvílce přidejte nasekaný česnek, oregano a jablko nakrájené na plátky. Orestujte a přidejte osušená játra. Zprudka orestujte, po chvílce snižte teplotu, přidejte víno a nechte játra chvíli dusit (asi 10 minut). Játra vyjměte do misky, osolte a opepřete a přes sítko na ně přecedte a propasírujte výpek. Nechte vychladit a podávejte s čerstvým pečivem.

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



**Danuška Stuchlíková, 74 let
Bruntál**

Největší radost v životě jsem měla, když se mi narodily mé dvě dcery, Ivanka a Libuška.

Těším se na setkání s rodinou, především s vnoučaty, a hlavně si přeji, abych byla zdravá, pohyblivá a mohla chodit.



**Anna Ulrichová, 89 let
Bruntál**

Největší radost v životě mi udělalo narození mé dcery a následně narození vnoučat, z kterých se těším a jsem ráda, že jsou zdravé a krásné.

Vždycky se těším na setkání s rodinou.



**Karel Škráček, 86 let
Bruntál**

Největší radost mi udělalo, když se narodila moje pravnučka Sára. Teď mě čeká druhá radost, protože zanedlouho se má narodit můj první pravnouček.

Za chvíli budou Vánoce, tak se těším, že se zase sejde celá rodina.



**Libuše Nováková, 72 let
Bruntál**

Největší radost mi dělalo, když jsem tátovi brala harmoniku a sama se na ni učila hrát. I když jsem samouk, i dnes bych nějakou písničku zvládla zahrát.

Vždycky se těším na pobyt venku, ať už je to zahrada, procházka do města nebo výlety mimo domov.

Anekdoty pro vás

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

Před školou stojí Pepíček a brečí.
Přijde k němu učitelka a ptá se, proč brečí. „Protože před chvílí šel do školy pan ředitel, upadl na naší klouzačce a zlomil si nohu.“
„No tak nebreč, on se brzo uzdraví.“
„Já vím, ale všichni kluci ze třídy to viděli, jenom já ne.“

Babička domlouvá dědovi: „Nepij pořád ten alkohol! To si neumíš poručit a přestat?“
„Poručit si umím, ale poslouchat ne,“ odvěti děda smutně.

„Pepíčku, ty jsi mi včera lhal! Říkal jsi, že tvůj dědeček předevčírem zemřel a já ho viděla ráno v okně.“

„Ale já vám nelhal, paní učitelko, taťka ho tam opřel, protože dneska nosí poštačka důchod.“

V hodině zpěvu vyvolá paní učitelka Pepíčka, aby vyjmenoval bicí nástroje.
Pepíček odpoví: „Rákoska, vařečka a řemen!“

Přijde Pepíček domů ze školy a říká mamince: „Mami, představ si, že jsem se dneska jediný z celé třídy přihlásil.“

Mamka na to:
„A na co se učitelka ptala?“
„Kdo neudělal domácí úkol.“

Kvíz Moravského seniora



Podzimní kvíz

1 Kdy se letos změnil nebo změnil čas na zimní?

- ☐ a) 22. října
- ☐ b) 29. října
- ☐ c) 5. listopadu

2 Na kterém stromě rostou kaštiny?

- ☐ a) kaštanovec pravý
- ☐ b) jírovec maďal
- ☐ c) kaštanovník

3 Kdy začne zima?

- ☐ a) 25. listopadu
- ☐ b) 13. prosince
- ☐ c) 22. prosince

4 Která z bylinek kvete až do pozdního podzimu?

- ☐ a) pampeliška
- ☐ b) sedmikráska
- ☐ c) medvědí česnek

5 Který vitamin obsahují ve velkém množství šípky?

- ☐ a) C
- ☐ b) D
- ☐ c) B

6 Na kterém stromě najdeme žaludy?

- ☐ a) javor
- ☐ b) buk
- ☐ c) dub

7 Doplňte pranostiku: Jakmile se ukazuje polní myš, že máš o **** se starat, víc.

- ☐ a) dřevo
- ☐ b) dům
- ☐ c) zahradu

8 Které ovoce dozrává na podzim?

- ☐ a) jablka, hrušky, švestky
- ☐ b) jahody, borůvky, maliny
- ☐ c) třešně, rybíz, meruňky

Odpovězte na kvízové otázky a soutězte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 10. 11. 2023 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz.

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

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

Řešení z minulého vydání:

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

Výherci: Šimková Marie, Přáslavice; Haderka Miloslav, Křelov; Miroslava Pokorná, Hlubočky

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, listopadový čas, měsíc plný barev, odletají tažní ptáci, začne se ochlazovat, mění se čas a jiné. Víte však, že podle pravidel čínského pentagramu patří každý měsíc jednomu z hlavních orgánů v našem těle? Listopad je měsícem plic. Co to pro nás znamená? V té době můžeme daný orgán cíleně a účinně posilovat a podzimní procházky přírodou jsou ten nejlepší recept.

OLOMOUCKÉ PODĚBRADY OŽILY

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje ve spolupráci a s podporou magistrátu města Olomouce připravila již pátý ročník mezigenerační prarodinné aktivity s názvem „Jdeme celá rodina“. Na účastníky čekala připravená stezka se zábavnými úkoly pro malé i velké, za které sbírali jednotlivci i celé rodinné týmy do startovací karty razítka a sladké odměny. V cíli pak karty směnili za voňavou pochoutku z udírny, reklamní dárky a také pamětní listy s originálním podpisem přerovského malíře Lubomíra Dostála. Na terase byly připravené mezigenerační kreativní dílničky, o které se postaraly kolegyně z Heřmánku, pro děti workshop s přerovským malířem a příjemné posezení s hudbou Allegro. Akce se zúčastnilo více jak 120 osob, nejmladšímu účastníkovi byly dva měsíce, nejstaršímu bezmála 90 let a nechyběli ani domácí mazlíčci. Celé odpoledne na Poděbradech bylo zalité sluncem, všude přítomná radost a pohoda v krásné přírodě. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje všem, kteří se podíleli na organizaci a úspěšném zvládnutí super akce. Poděkování patří magistrátu města Olomouce, který mezigenerační stezku podpořil finančně a také partnerům CK Pivoňka a AGE CENTRUM.

VANDROVÁNÍ S KRS

Projekt, který se nám opravdu povedl a vás nadchl. V nabídce pro jaro 2024 nabízíme tři termíny oblíbených rekondičních pobytů v Hotelu MAS***

v Sezimově Ústí, v ceně je plná penze, autobusový svoz z Olomouce, částečný rekondiční wellness program, zábavný doprovodný program, půldenční výlet do Tábora, neomezený vstup do bazénu. Termíny 2.–7. 3. 2024, cena 7 790 Kč, od 7.–12. 3. 2024, cena 7 890 Kč a od 12.–17. 3. 2024, 7 990 Kč. Pojedte se s námi nechat rozmazlovat profesionálním a zkušeným týmem. Zájemci, volejte si o rezervaci a více informací na tel.: 732 208 050 nebo pište na e-mail info@krsol.cz

Ve spolupráci s CK SeniorTravel připravujeme od 21.–25. 2. 2024 slovenský wellness Hotel Patince cena 10 850 Kč nebo 7.–11. 4. 2024 maďarský wellness Sárvár Resort – cena 10 990 Kč. Zájemci volejte si na tel.: 778 493 492. Pro větší výběr navštivte naše webové stránky www.krsol.cz, kde v sekci Vandrování 2024 najdete aktuální nabídku a postupně budeme také přidávat další připravované týdenní poznávací zájezdy jako třeba v červnu Zámky na Vltavě nebo v srpnu Rumunsko Transylvánie; Po stopách hraběte Drákuly.

VZDĚLÁNÍ JE NEZCIZITELNÁ HODNOTA!

Studenti VU3V při Krajské radě seniorů Olomouckého kraje mají za sebou druhou přednášku studijního tématu „Habsburkové na trůně“. Tahle třída je neuvěřitelně zapálená, je radost poslouchat, jak zvládají on-line studijní testy za plný počet.

POHYB JE RADOST – TANČÍME PRO RADOST

Milí senioři, kdo rád tancuje, nabízíme skvělou aktivitu LINE DANCE. O co jde? Jedná se o velmi příjemný taneční směr pro každého v každém věku, ke kterému nepotřebujete partnera. Pod vedením zkušené lektorky Lenky Fasnerové z Centra pohybu si tak sami můžete tančit dynamickou Polku, vznešený Waltz, vášnivé Tango, Chachu či moderní Funky. Při tanci zapomenete na všechny starosti, tanec je droga a navíc získáte spoustu nových



přátel. Do budoucna plánujeme velkou taneční seniorepárty. Pro začátek nabízíme pravidelné kurzy ve Velké Bystřici každou neděli v Sokolovně od 18:30. Pokud by některý seniorský spolek mimo Olomouc měl zájem o tuto aktivitu ve svém klubu a máte prostory, napište nám nebo volejte 774 004 641. Na všechno se moc těšíme.

OSOBNÍ KONTAKT SE SENIORY JE TOP

Děkuji panu starostovi za pozvání do Svěsedlic a možnost prezentace aktivit Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Bylo to velmi milé setkání a senioři si odnesli spoustu informací. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje je tu pro vás, senioři, a naše práce má smysl. Tak kdo se k nám přidá? Milí senioři, vážení čtenáři, děkuji za čas, který věnujete sloupku KRS. Život je příliš krátký... Neměli bychom neustále na něco čekat, ale měli bychom dělat to, co nás činí šťastnými.

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

Prokoukl to! A co ty?

Seznamte se, tohle je PAN PROKOUKL, nový parták olomouckých policistů, specialista na podvody páchané v on-line prostoru.

Olomoučtí policisté ve spolupráci s Olomouckým krajem a za finanční podpory z Programu prevence kriminality na místní úrovni na rok 2023 připravili rozsáhlou osvětovou kampaň s názvem „Prokoukl to! A ty?“, která si klade za cíl informovat veřejnost v kraji o aktuálních nástrahách a podvodných praktikách, s nimiž se mohou lidé setkat při komunikaci v online prostředí.

Kampaň vznikla v reakci na obrovský, bezmála stoprocentní meziroční nárůst evidovaných případů kyberkriminality napříč celou republikou, Olomoucký kraj nevyjímaje. V roce 2022 bylo policii nahlášeno celkem 18 186 takovýchto případů se škodou převyšující tři miliardy korun. To je o 8 910 případů více než v předchozím roce a vzrůstající trend v počtu podvedených bohužel vnímáme i nadále. V jednotlivých případech tedy nejde o pár tisícovek, jako např. v případě odcizeného jízdního kola, ale mnohdy o celoživotní úspory. Ústřední postavou kampaně je kreslená komiksová postava – sympatický pan Prokoukl, který sám čelí různým nástrahám v kyberprostoru, o kterých ale přemýšlí a včas dokáže rozpoznat, že se zřejmě bude jednat o něco nekalého. Díky svým správným úvahám a ověřování si informací odhalí podvod dříve, než udělá krok špatným směrem. Je holt ostražitý a o své zkušenosti se s vámi bude chtít podělit.

Dobře si ho prohlédněte, protože až na něj natrefíte, můžete si být jisti, že Vás bude chtít upozornit na nový trik, s jehož pomocí se podvodníci snaží vylákat peníze. Zároveň se dozvíte, v čem je zakopaný pes a na co si dát pozor! Pamatuje, že mít informace o aktuálních podvodných praktikách, je k nezaplacení! Informovaný člověk dokáže snáz čelit konkrétním nástrahám. Co by za takovou radu dali ti, kteří už o peníze přišli. A že jich nebylo málo!

Chcete být v obraze, mít ucelenou informaci o aktuálních podvodných praktikách? Pak využijte nabídky interaktivního hodinového semináře s policisty a PANEM PROKOUKLEM. Přijedeme za vámi do obcí, do firem a podniků, do klubů pro seniory apod. napříč celým Olomouckým krajem.

BUĎTE OPATRNÍ, AŽ SE SVÝMI ÚSPORAMI MŮŽETE NALOŽIT PODLE SVÝCH PŘEDSTAV!

**Jiřina Vybíhalová, koordinátorka prevence,
Krajské ředitelství policie Olomouckého kraje**

SEMINÁŘ JE NUTNÉ DOMLUVIT PŘEDEM:

OLOMOUCKO

kpt. Mgr. Jiřina Vybíhalová
jirina.vybihalova@pcr.cz
tel.: 725 277 975

por. Bc. Marek Váňa
marek.vana@pcr.cz
tel.: 735 746 428

PROSTĚJOVSKO

por. Bc. Zuzana Slabá
zuzana.slaba2@pcr.cz
tel.: 725 277 969

PŘEROVSKO

por. Mgr. Lenka Vanková
lenka.vankova3@pcr.cz
tel.: 702 174 096

ŠUMPERSKO

por. Mgr. Ladislav Jílek
ladislav.jilek@pcr.cz
tel. 721 859 676

JESENICKO

por. Ing. Tereza Neubauerová
tereza.neubauerova@pcr.cz
tel.: 602 257 459



Do žaludku i do květináče

Calluna vulgaris neboli vřes obecný je v lidové tradici považován za symbol vzpomínek. Jde o nízký keř rozšířený v Evropě a Malé Asii. Tato bylina roste v kyselých půdách na slunci i v polostínu a na některých místech se dokáže tak rozmnožit, že vytváří už z dálky viditelné barevné skvrny – takzvaná vřesoviště.

Koncem léta vřes kvete bílorůžovou až fialovou barvou. K zajímavému dekorativnímu efektu vede fakt, že i po odkvětu zůstávají kvítky na rostlině, a pokud na ně nebudeme sahat, můžeme jej mít sušený třeba ve váze dlouhou dobu. Sbírá se celá kvetoucí nať, dříve

než zdřevnatí, a to ideálně od srpna do září. Pro své dobré vlastnosti je vřes přísadou do mnoha bylinných čajů.

Vřes můžeme přidat do směsí na léčbu nemocí ledvin a prostaty, výborně dezinfikuje močové cesty a má protizánětlivé účinky. Mimo to rozpouští močové kameny. Díky močopudnosti zlepšuje odvod tekutin z těla (při otocích). Uklidňuje nervovou soustavu, pomáhá při poruchách látkové výměny, dále snižuje pocení a prospívá také při revmatických onemocněních. Při nachlazení vám pomůže se vypotit, použít ho ale je vhodné i při prochlazení nebo horečce. Jako jedna z mála

rostlin může pomoci při řezavé bolesti spojené s močením, která většinou bývá zánětlivého původu. Mezi další potíže, při kterých vám vřes může pomoci, jsou žaludeční potíže, průjemy, křeče, dokonce dna a v kombinaci s dalšími rostlinami také při diabetu či k regulaci oběhového systému. I když se používá především vnitřně, zevně ho můžete použít k omývání ran.

Trpíte-li například problémy se spánkem, užívejte několikrát denně šálek čaje z vřesu. Připravíte ho přelitím 1,5 g květů či natě 250 ml horké vody, čaj pak necháte tři minuty louhovat. Vřes je také možné používat ke koupelím. **(kab)**

S ČÍM POMÁHÁ:

- nemoci ledvin,
- nemoci prostaty,
- desinfekce močových cest – záněty močových cest,
- protizánětlivý účinek,
- ledvinové kameny, ledvinový písek,
- otoky, prosáknutí měkkých tkání,
- pocení,
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida,
- uklidňuje nervovou soustavu,
- nespavost, insomnie,
- poruchy metabolismu, látkové přeměny,
- nachlazení, prochlazení,
- horečka,
- řezavá bolest při močení,
- rány kůže – omývání.



Zdravotní rádce: Víte, co jíte?

Přemýšleli jste nad skladbou svého jídelníčku v mládí? Většina lidí ano. Problém ale může nastat hlavně v případě, kdy se v jídle odbývají starší generace. Se stoupajícím věkem přirozeně klesá potřeba jíst a metabolismus se zpomaluje. Často mají navíc senioři tendenci jíst spíše levné a ne tolik kvalitní potraviny, proto jim mohou chybět zcela zásadní živiny.

Mnozí lidé důchodového věku už nemusejí mít z jídla takové potěšení jako dřív, spousta jich například nevidí důvod vařit jen pro jednoho, dále tu mohou být problémy s chrupem, horší trávení, předepsaná dieta nebo i finanční problémy. Také se s věkem zhoršuje chuť i čich a bývá tak těžší si jídlo správně vychutnat. Senioři často vynechávají zeleninu či maso a v jejich jídelníčku nezřídka kdy najdeme spíše suché rohlíky a podobné suroviny. Přitom i u seniorů je bohatý a zdravý jídelníček tak důležitý. Je třeba pravidelně dodávat vitaminy, minerály, dostatek tekutin a tak dále, aby se předešlo infekcím, nemocem či úrazům.

Na co si můžete dát pozor, aby se vám lépe udržoval zdravý životní styl, co se týče pestré a vyvážené stravy?

1. JEZTE VÍCE MALÝCH JÍDEL

S přibývajícím věkem se zpomaluje rychlost žaludku. Ten už bohužel není schopen pokrmy strávit tak rychle jako v mladším věku. Proto je pro pohodlnější trávení vhodnější jíst více menších porcí rozložených do celého dne.

2. DOSTATEČNÝ PŘÍJEM TEKUTIN

Velmi důležitou věcí je hlídat si pitný režim. Lidé staršího věku totiž postupně ztrácejí pocit žízně a často tak úplně zapomínají se napít. A z toho pak plyne řada zdravotních nepříjemností (od bolesti hlavy až po zácpu). Během dne bychom měli vypít minimálně litr tekutin, ideálně ale dva litry. Vhodná je samozřejmě hlavně voda, dále také bylinkové a ovocné čaje a neslazené minerální vody. U nich si dejte pozor na vyšší množství sodíku, tím spíše pokud máte problémy s vyšším krevním tlakem.

3. DENNÍ PŘÍSUN OVOCE A ZELENINY

Všichni víme, že jíst hodně čerstvého ovoce a zeleniny je zdravé. Pokud má však člověk problémy s chrupem, je lepší si tyto suroviny místo nakrájené dopřát klidně rozmixované. Dodávají tolik potřebné vitaminy a antioxidanty, ty pak posilují imunitu, podporují správné fungování orgánů a navíc zbavují organismus toxických látek. Ovoce a zelenina jsou také zdrojem stopových prvků a vlákniny. Ta je velmi důležitá pro trávení, snižuje cholesterol a je prevencí zácpy a hemeroidů.

4. DOSTATEK BÍLKOVIN

Bílkoviny hrají v našem jídelníčku klíčovou roli, jsou stavebními jednotkami svalů, tkání a dalších biologických látek. U seniorů jsou však jistá specifika, na která je třeba myslet.



V tomto věku dochází k úbytku svalové hmoty a síly, čemuž může dostatečný příjem bílkovin pomoci předcházet. Doporučujeme do stravy zahrnout různé zdroje: maso, ryby, vaječné bílky, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy a semínka. Jejich rozložení během dne je také důležité, například menší porce bílkovin během celého dne je lepší variantou než velká porce bílkovin k večeři.

5. CUKRY POD KONTROLOU

Starším lidem hrozí nedostatečná výživa, stejně tak je ale ohrožuje i obezita, v souvislosti s nadbytečným množstvím sacharidů. Do těla je dostávají skrze pečivo, těstoviny, knedlíky či nejrůznější oplatky. Ty se pak v těle ukládají jako tuk. To neznamená, že si občas nemůžeme dopřát malé množství sladkostí, měli bychom se ale snažit udržovat vyváženou stravu a omezit konzumaci cukru, abychom předešli zdravotním problémům. Pokud si nejste jistí, konzultujte své stravovací návyky s lékařem. (kab)

Miloslav Tichý (ANO): Chceme tvořit Olomouc přátelskou všem věkovým skupinám

Zvládne Olomouc investovat a budovat i v době, kdy je nutné počítat každou korunu? Jaké možnosti má městská pokladna a na co se vedení města chce zaměřovat nejvíce? Přinášíme vám rozhovor s investičním náměstkem primátora Olomouce Miloslavem Tichým (ANO).

Pane náměstků, bude to téměř rok, co se staráte o investice města Olomouce. Dá se už nyní trochu bilancovat?

Určitě stojí za to, ohlédnout se za tímto rokem. Jsem rád, že teď jdeme více cestou oprav a investic do stávajícího majetku města a jeho infrastruktury. Dokončili jsme vlnu velkých dopravních projektů a nyní se věnujeme spíše menším projektům, které byly roky upozaďovány. Především se více zaměřujeme na stav škol a školek a dopravní infrastruktury. Opravujeme základky a mateřinky, rozšiřujeme jejich kapacity, budujeme nebo připravujeme nové odborné učebny, opravujeme chodníky, silnice, veřejná prostranství, mosty, stavíme cyklostezky a tak dále.

Co čeká Olomouc v příštím roce? Velké investice, nebo opatrné šetření?

Peněz není nazbyt, navíc obcím nyní vláda chce sebrat další miliardy, aby si stát vylepšil hospodaření. Do toho energetická krize, nezvládnutá inflace, všude samé zdražování. Ale opravovat a investovat chceme a musíme. Naštěstí se teď rozjíždí nové období čerpání evropských dotací. Budeme tedy moct dále opravovat školy a školky, pořizovat nové autobusy a tramvaje, opravovat i prodlužovat tramvajové tratě, renovovat kulturní památky, stavět městské byty a také nové parky.

To zní mírně optimisticky. Můžete zmínit některé konkrétní investice, které příští rok ve městě zahájíte?

V době, kdy děláme tento rozhovor, se rozpočet města na rok 2024 teprve

připravuje. Budu v něm prosazovat, abychom nadále opravovali cesty, chodníky, veřejná prostranství, ale také vybudovali nové bezbariérové přechody pro chodce, třeba v ulicích Pasteurova, Mrštíkovo náměstí, Havlíčkova, Krapkova, na Pražské nebo ve Chválkovicích. S dopravním podnikem

chceme nakupovat nové elektrobusy a další tramvaje. Modernizovat budeme také tramvajovou trať od zastávky Wolkerova po konečnou na Nové Ulici. Přitom i kompletně opravíme podchod pod zastávkou Pionýrská. Hodně se zaměříme na opravy a rozšiřování kapacit škol a školek – například ZŠ Demlova, kde děláme novou střechu, MŠ Baarova v Chomoutově, MŠ Čajkovského či ZŠ Spojenců. Na Svatém Kopečku uděláme dětem za přibližně padesát milionů korun novou družinu ze staré nevyužívané budovy v ulici Kříčková. Chystáme se také pořídit několik sociálních bytů a začít stavět nové městské byty. Investovat budeme



MILOSLAV TICHÝ

Šestatřicetiletý náměstek olomouckého primátora z hnutí ANO vystudoval Univerzitu Tomáše Bati ve Zlíně a Právnickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci. Od podzimu 2022 má v Olomouci na starost investice města a dotace. Je tatínkem pětiletého syna.

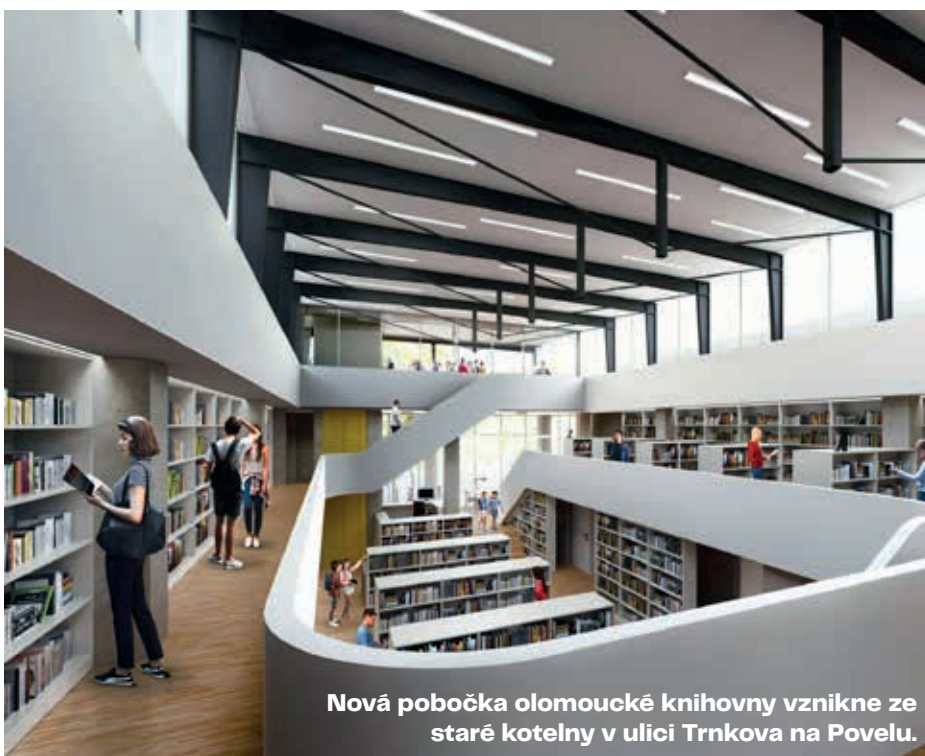
i do sportu a kultury, naší zoologické zahrady, dobrovolných hasičů a tak dále. Bude toho opravdu hodně.

Co z toho by mělo nejvíce potěšit seniory? Jak moc je pro vás tato skupina obyvatel důležitá?

Snad potěší, že připravujeme nové parky, třeba ASO park u fotbalového stadionu. Půjde o obnovu celého parku včetně přilehlých ploch, zlepšíme stav zeleně, vzhled i jeho průchodnost. Dále zmíním nový park s jezírkem v Dlouhé ulici na Lazcích. V Olomouci máme jeden z nejlepších systémů městské hromadné dopravy. Desítky nových bezbariérových elektrobusů, tramvají a opravy a rozšiřování tramvajových tratí určitě také potěší. Bezbariérové úpravy chodníků či přechodů pro chodce jistě uvítá každý se sníženou pohyblivostí. Hodně investujeme do bezpečnosti, každý rok rozšiřujeme kamerový systém městské policie. V neposlední řadě věřím, že i opravami kulturních památek uděláme radost každému olomouckému patriotovi. Máme nejkrásnější náměstí v České republice a chystáme nyní velkou opravu Sloupu Nejsvětější Trojice.

Chceme tvořit Olomouc přátelskou všem věkovým skupinám. Senioři jsou v dnešní době ohroženou skupinou, a proto se na ni od začátku našeho působení na radnici zaměřujeme. Po vzkazu Krajské rady seniorů jsme letos zřídili Městskou radu seniorů, která bude mimo jiné poradním orgánem vedení města a bude nám doporučovat, jak ještě více zlepšit život seniorům ve městě. Zapojujeme se také do projektu Senior Point a Family Point. Připojujeme se tím do celostátní sítě „míst přátelských rodin a seniorům“. Olomoucký Senior Point bude zřízen v prostorách klubu pro seniory na Pavelčákově 21. Seniorům chceme nabízet dostatek komunitních a volnočasových aktivit, mimo jiné ve městě provozujeme a podporujeme 22 klubů pro seniory, které mají přes 1300 členů. A nyní připravujeme kontaktní místo pro bydlení, kde pomůžeme a poradíme všem, kteří se cítí být v bytové nouzi a nebo si neví rady třeba s cenami energií.

Zdroj foto: SMOL.



Nová pobočka olomoucké knihovny vznikne ze staré kotelny v ulici Trnkova na Povelu.



Na Lazcích se připravuje nový park.



V okolí pošty Foerstrova město upravilo veřejné prostranství, udělalo nové chodníky, cyklostezky a přibyla i zeleň.

Niki Lauda předvedl lahůdku v národ'áku

Ve druhé půli listopadu se na Andrově stadionu utká české reprezentační mužstvo s Moldavskem. Listopadové datum dává fanouškům Sigmy možnost si vzpomenout na jednu událost, která se týká jejich klubu. Sezónu 1985–86 rozjela Sigma velmi dobře, po 5. kole byla na prvním místě, a to především zásluhou střelce Vladislava „Niki“ Laudy. Nebylo tedy žádné překvapení, že i přes svůj věk (30 let) se jméno Lauda objevilo na podzim roku 1985 v nominaci na kvalifikační zápas na MS 1986 proti Portugalsku. Vladislav Lauda se nakonec na hřišti objevil na posledních 15 minut a oslavil tak svůj reprezentační debut. V dalším reprezentačním zápase proti Švédsku se již „Niki“ objevil v základní sestavě a odehrál 75 minut. Vrcholem reprezentační kariéry se stal zápas o měsíc později, kde nastoupil Lauda v základní sestavě v Mnichově proti tehdejšímu výběru NSR. Začátek zápasu našim nevyšel, ihned v 1. minutě dostali gól a po celý první poločas byli Němci jasně lepší. V druhém po-

sice vyrovnali na konečných 2:2, ale to Lauda sledoval již z lavičky, protože byl v 73. minutě vystřídán Luhovým. Tímto zápasem reprezentační kariéra

Laudy ovšem skončila, do historie Sigmy se zapsal jako první střelec gólu v reprezentačním A týmu během angažmá v Sigmě Olomouc.



ločase se ale situace obrátila: nejdříve v 52. minutě vyrovnal Josef Novák a v 61. minutě přišla, jak napsal Československý sport, Laudova lahůdka: „Brehme chtěl zahrát malou domů, jenže k míči se dostal Lauda, přehodil Schumachera a lahůdkovým gólem dal skóre podobu, v jakou málokdo věřil.“ Němci tři minuty před koncem



OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

Preventivní návštěvy očního lékaře je dobré nepodceňovat

Nezdá se vám, že je váš zrak jakoby zamlžený? Neztrácíte nenápadně schopnost vidět dobře za šera? A nevnímáte náhodou, že vám číní problémy zaostřit na psaný text? Bohužel se lidem vidění zhoršuje zpravidla postupně a zvolna. Proto si své potíže ani nemusí uvědomit, dokud se nestanou značně obtěžujícími.

Dioptrické brýle nosí asi polovina Čechů nad 15 let. Odhady se liší, neboť ne každý majitel brýlí je získal na základě receptu od očního lékaře. Mnozí se spokojí s jejich zkusmým nákupem v supermarketech. To je ovšem špatný postup hned ze dvou důvodů. Jednak je pro skutečně kvalitní brýle potřeba vyrazit do oční optiky a jednak je krajně nevhodné nenechat si zrak pravidelně kontrolovat očním lékařem, zvláště pokud už se objevují problémy. Jen lékař totiž dovede určit správný postup léčby a dokáže také odhalit závažnější onemocnění dříve, než se rozvinou do komplikované formy. Na preventivní prohlídky by měli myslet zejména lidé středního a vyššího věku, neboť některé obtíže jsou spojené se stárnutím organismu.

CO TO VLASTNĚ JE „STAŘECKÁ VETCHOZRAKOST“ (PRESBYOPIE) A JE TENTO ČESKÝ PŘEKLAD SPRÁVNÝ?

Častou zrakovou vadou nastupující s přibývajícím věkem je presbyopie. Aby bylo oko schopné vidět ostře na různé vzdálenosti, musí docházet k takzvané akomodaci oční čočky, tedy ke změnám v jejím zakřivení. Jak však člověk stárne, stává se čočka méně pružnou, což vede ke snížení schopnosti dostatečně zaostřovat zrak při pohledu do blízka. Typickým projevem je rozmazané vidění na běžnou čtecí vzdálenost, které pacienty obvykle vede k tomu, aby čtené texty drželi v natažené paži v nepřírozené vzdálenosti od obličeje.

Neměli bychom se ovšem nechat zmást tím, že v minulosti byla presbyopie označovaná českým pojmem stařecká vetchozrakost. Tento termín je nejenom zastaralý, ale také budí mylné představy o tom, jaké věkové skupiny zmíněné problémy postihují. Příznaky běžné pociťují už čtyřicátníci, kteří rozhodně nenaplňují většinou představu o tom, jak vypadá stařec.

Nejběžnějším řešením presbyopie jsou brýle na čtení, v některých případech však může pomoci i operace oka. Rozhoduje samozřejmě lékař podle specifického stavu každého pacienta.

ZÁKAL SE DOZRÁVAT NENECHÁVÁ

Dalším častým problémem bývá šedý zákal. I ten souvisí s vysokým věkem. Udává se, že jím trpí nadpoloviční většina lidí nad 75 let a v rozvojových zemích se špatnou dostupností lékařské péče jde o nejčastější příčinu slepoty. Stejně jako v případě presbyopie ovšem platí, že zakalenou čočkou mohou trpět také lidé, které by málokdo mezi starce zařadil.

„S šedým zákalem k nám chodí i pacienti okolo padesáti let,“ potvrzuje Martina Novotná, ředitelka olomoucké oční kliniky Tana. Dodává, že ke vzniku tohoto onemocnění přispívá třeba vystavení očí ultrafialovému záření nebo kouření. Riziko se skrývá i v některých druzích léků či v nadměrném užívání alkoholu. Svou roli hraje i dědičnost. Díky pokroku v oblasti medicíny a medicínské techniky je dnes naštěstí možné šedý zákal jednoduše vyřešit bezbolestnou a bezpečnou operací. Někteří lidé s ním však zbytečně otálejí. Stále rozšířená představa, že šedý zákal musí před účinnou léčbou dostatečně „dozrát“, vychází z již dávno překonaných léčebných postupů a v dnešní době je zcela mylná. Silně postižená čočka se naopak hůře operuje a pacient se vystavuje nepříjemnostem a rizikům, které mu zakalené vidění přináší. Jde zejména o špatné vidění ve tmě a přecitlivělost na ostré světlo, což jsou faktory, které mohou být vyloženě nebezpečné zejména pro řidiče.

NIKDY NENÍ PŘÍLIŠ BRZY, ALE MŮŽE BÝT PŘÍLIŠ POZDĚ

Nejvýznamnějším důvodem, proč pravidelné kontroly u očního lékaře nepodceňovat, je předcházení závažným onemocněním jako je například glaukom, tedy zelený zákal. Jeho projevy mohou být zpočátku velmi nenápadné a postižená osoba je snadno zamění s příznaky běžných očních vad. Zelený zákal je přitom nutné podchytit v co nejranějším stádiu, jinak může skončit ztrátou zraku.

Pokud nemáte očního lékaře, kterého pravidelně navštěvujete, měli byste nějakého bez zbytečných odkladů vyhledat. Noví pacienti jsou přijímáni třeba právě na klinice Tana.

Kraj převzal další sanitky



Olomoucký kraj pokračuje ve zkvalitňování zdravotních služeb. Po nedávném otevření nové výjezdové základny v Kojetíně převzalo hejtmanství dalších pět moderních sanitek, určených pro Zdravotnickou záchrannou službu Olomouckého kraje (ZZS OK).

„Sanitní vozidla v rámci kraje zamíří na výjezdové základny do Olomouce, Prostějova, Přerova, Zábřehu a právě na už zmíněnou novou výjezdovou základnu v Kojetíně, kde nahradí dosluhující sanitní vozidla. Pět nově pořízených sanitek přišlo celkem na dvacet miliónů korun,“ popsal Dalibor Horák, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast zdravotnictví.

Jedná se o první dodávku z celkem čtrnácti vysoutěžených sanitních vozidel. Druhá část, v počtu devíti kusů, bude dodána na jaře příštího roku. Nová

sanitní vozidla jsou mimo jiné vybavena novými transportními nosítky, transportními křesly se zvýšenou nosností, transportními plicními ventilátory nejvyšší třídy a elektrickými odsávacími pumpami s uzavřeným systémem odsávání. Všechna vozidla mají také vestavěné germicidní lampy s nepřírodním účinkem, které slouží k dezinfekci vzduchu uvnitř vozidel při a po převozu pacientů s infekčním onemocněním. „Pravidelná modernizace vozového parku ZZS OK významně přispívá k lepšímu a bezpečnějšímu poskytování přednemocniční neodkladné péče pacientům. Vozidla záchranné služby během roku najedou více než jeden a půl milionu kilometrů, a proto je pravidelná obměna k zajištění provozu nezbytná,“ doplnil Ivo Mareš, krajský radní a lékař – záchranář. (okr)

Záchrana malých obchůdků pokračuje

Také letos spustil Olomoucký kraj dotační program Obchůdek. Ten je zaměřený na podporu malých prodejen na venkově, které by jinak zavřely, a lidé by pak za nákupem základních potravin museli složitě dojíždět jinam. „Tento dotační program se v minulých letech osvědčil a je o něj velký zájem. Naší snahou je, aby na venkově byly dostupné základní služby pro občany, k čemuž prodej potravin a dalšího zboží určitě patří,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

V dotačním balíku jsou připraveny tři milióny a tři sta tisíc korun. Příjem žádostí o podporu skončí 3. listopadu. Vyhlášení podpůrného programu schválilo krajské zastupitelstvo na svém posledním zasedání s tím, že maximální výše dotace na jednoho žadatele je 100 tisíc korun.

„Možnost nakoupit si na venkově považují za veřejnou službu. Spolu s obcemi chceme, aby malé prodejny na vesnicích zůstávaly a udržovaly venkov stále živý, a to i v těch nejmenších obcích. Proto je dotační program zaměřený na podporu maloobchodních prodejen v obcích maximálně do 1 000 obyvatel, kde má největší smysl,“ doplnil základní podmínky Jan Šafařík, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast regionálního rozvoje.

Nedávno hejtmanství podpořilo také vznik první samoobslužné prodejny v kraji. Lidé v Měrotíně se do svojí obecní „sámošky“ dostanou po stažení aplikace pro chytrý telefon, pomocí QR kódu si prodejnu otevřou, vyberou zboží a pak bezhotovostně zaplatí. (okr)



Senior klub Skrbeň pořádá v sobotu 9.12.2023 od 14:00 hod.

v sále Obecního úřadu **MIKULÁŠSKÉ POSEZENÍ.**

Bohatá tombola a občerstvení zajištěno.

*K tanci a poslechu hraje skupina Allegro
– manželé Hesovi.*

Vstupné:

- předplatné 80 Kč
- na místě 100 Kč.



Rezervace na tel.: 774 536 342 nebo e-mail: skskrben@seznam.cz

Máme na to být si blíž

Užijte si podzim aktivně!

Olomouc slaví titul Obec přátelská rodině a seniorům a vy můžete být u toho. Až do prosince se můžete zúčastnit spousty zajímavých volnočasových aktivit, které pro vás město s partnery připravilo. Nabídku akcí, které jsou pro každého a zdarma, najdete na webu aktivni.olomouc.eu.



Aktivity jsou podpořeny
z NDT Obec přátelská
rodině a seniorům 2023.

DLSEN
proseniory.olomouc.eu



prorodinu.olomouc.eu

Rezervujte si místo předem na
aktivni.olomouc.eu

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. Tel.: 775 479 271.

Jsem 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.

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, odepiši nebo zavolám obratem. Ch. Veselá, Hanácká 1, 785 01 Šternberk.

Vdova 67 roků se ráda seznámí s hodným, tolerantním mužem i kutilem, který má rád přírodu a podobně. Jen Olomouc a okolí. Telefon 737 157 301.

Je lepší trávit volný čas ve dvou, než sedět večer u televize sám. Vdovec nad 75 let hledá partnerku z Prostějova a okolí (výlety, kino, zahrádka...). Tel.: 721 171 641.

Seniorka 70+ hledá muže přiměřeného věku, nekuřáka, který o sebe dbá. Zájmy: kultura, tanec, vzájemné přátelství z Kroměřížska. Tel.: 603 965 590.

Jsem osamělá důchodkyně bez rodiny a ráda bych vytvořila klidně i skupinku žen, které se cítí stejně a chtěly by se občas sejit jen tak pro radost v Olomouci a posedět si. Tel.: 602 380 595.

Marie 65+, SŠ, plnoštíhlá blondýna mladšího vzhledu, hledá přítele, optimistu, nekuřáka se zájmem poezie, hudba, tanec, zpěv. Miluji zvířata, obzvláště kočky, práce

na zahradě, cestování. Půjdeš si se mnou zatančit? Hudba, tanec, zpěv, poezie omladí, na vlnu pohody nás oba naladí. Olomouc a okolí. Napiš SMS na telefon 603 559 836.

Jsem štíhlá a jemná VŠ, ráda bych poznala muže kolem 60 let z PR, OL, PV, KM, který je rovněž sám. Určitě nás ještě čekají radosti života. Pište na tel.: 777 243 540.

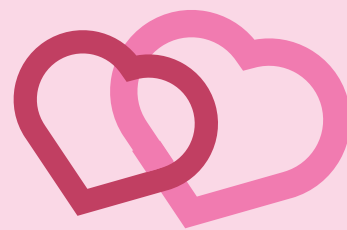
Rozvedený 66letý muž 174cm, 65kg, nekuřák s vyřešenou minulostí a vlastním RD hledá ženu 60–66let, štíhlou nekuřačku k vážnému seznámení z PR, PV a OL či okolí. Najdeme se do Vánoc? Prosím volejte na 702 319 524. Děkuji.

Ráda bych touto cestou poznala osamělou ženu či ženy v důchodovém věku jako já, které by se mnou občas zašly do kavárny nebo na různé společenské a kulturní akce. Jsem aktivní přiměřeně svému věku, žiji v Olomouci. Ráda poznávám nové věci, ale teď už bohužel nemám s kým. Tel. 602 380 595.

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 10. 11. 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: ÁMOS, MIZERÁBL, RTL	KONEC KNIŽNÉ	1. DÍL TAJENKY	VERDIHO OPERA	VEZENÍM DOPRAVIT	INICIÁLY SPISOVA- TELE KLIMY	TÍMTO ZPŮSOBEM		PODŘÍZENÝ ZASTAR.	JAPONSKÁ SEBE- OBRANA	INICIÁLY HERCE ZACHA	STARÝ ZE- MĚDĚLSKÝ NÁSTROJ	ČISTIČ SKLA	NOVOTVAR	2. DÍL TAJENKY	PAMLKY
ZACHRÁNIT							ZHOUBNÝ NADOR								
KŘIVÁ ČÁRA							UBOHÝ ZASTAR. PRÁZDNÉ UVNITŘ								
OBČANÉ					CITOSLOVCE KĐÁKÁNÍ ANO ANGLICKY					POTŘEŠ- TĚNĚC EL. POŽÁR. SIGNALIZACE					
OVÁZÁNÍ MN. Č.						SVAZ ŘÍMSKÝCH 15					HUDEBNÍ ZNAČKY CITOSLOVCE PŘITAKÁNÍ				
CHEMICKÁ KONCOVKA 1MOCNÉHO PRVKU			PSANÝ ZÁZNAM STROMO- ŘADÍ				DAŇ Z PŘIDANÉ HODNOTY ZKR.					INICIÁLY MODERÁT. ONDRÁČKA ÚDOBÍ			MZDA
OZVĚNY				SVOJE STR. ROD JIHOASJSKÝ STROM			NA OSMÉ POZICI STR. ROD						INIC. SPIS. PÁRALA EVROPSKÁ UNIE ZKR.		
STŘELNÁ ZBRANĚ					TUHÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD ZKR.						MADRIDSKÝ FOTBALOVÝ KLUB				
	DEPILAČNÍ KRÉM OD ZAČÁTKU										VOZY				
JAKSI												KOLÍNSKÝ SKLADATEL	ČESKÁ TELEVIZE ZKR. ÚLEK		
INICIÁLY SKLADA- TELE DVOŘÁKA			PORÁŽKA V BOXU ŠACHOVÁ VÝHRA								CITO- SLOVCE PLAŠENÍ				PRES
NĚMECKÝ ZKR.				ZADNÍ ČÁST KRKU	ČÁSTICE HMOTY						SPOJENÍ BŘEHŮ				
PŘÍTOK VLTAVY						NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽÍŠE		INICIÁLY HERCE VOSKY	3. DÍL TAJENKY	NĚMECKÁ TV STANICE	DOBYTČÍ NÁPOJ RADIOAK. PRVEK				
ZDRAVITÍ PŘI PŘÍCHODU							NEKLID						PŘITAKÁNÍ LÉKAŘ		
INICIÁLY HEREČKY MUTI			ZNAČKA LIMONÁD EVROPSKÝ VELETOK				POHYB VZDUCHU KOŽENÁ ROUCHA					ČESKÝ SPISOVATEL VIKTOR ??? KINO KNIŽNÉ			
	URANOVÉ DOLY ZKR. OŽEHNUTÍ			POHYB OKA INICIÁLY REŽISÉRA KLEINA				SRAB STARO- ZÁKONNÍ PROROK							HYDROXID SODNÝ
ŽIVOTNÍ PŘED- URČENÍ					STÁT ZÁ- PADNÍ ASIE AUTOMOTO- KLUB ZKR.					JAP. ZNAČKA FOTO- APARÁTŮ 365 DNÍ					
LESNÍ PANNA						ZHOUBA INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO					ZNAČKA KEČUPŮ HUSÍ CITOSLOVCE				
JMÉNO PĚVKYNĚ DESTIN- OVÉ				SAMOMLUVA								CITO- SLOVCE OHRAZENÍ			
ZVOLÁNÍ				KLASICKÉ DÍLO								KOUT MÍSTNOSTI			

Řešení z minulého čísla: Pes se liší od člověka tím, že neskrývá své sobectví. **Výherci z minulého čísla:** Eva Vraštilová, Olomouc; Stanislav Vavřík, Loučka; Vladimíra Fialová, Olomouc-Chomoutov



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!

