

moravský **senior**[®]

zdarma

prosinec 2023



**Krásné Vánoce
všem čtenářům
přeje redakce
Moravského seniora**



Foto: Jan Andreáš

Tipy na kulturu
a výlety v prosinci

Recepty pro vás:
Vánoční cukroví

Jaké jsou příčiny
ztráty sluchu



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

Na konci roku budeme bilancovat. Ptát se, jestli to byl dobrý rok, jestli se nám dařilo, jestli to byl příznivý rok pro naše blízké. Já si v tomto bilancování zakazuji akcentovat inflaci, zdražování, politické boje, války. Podle toho se totiž dobrý rok nepozná. Kamarád z Přerovska má moudrého 96 letého tchána a ptal se jej, co si má o tom dnešním světě myslet. Řekl mu: „Stando, starej se o rodinu a nenech se vyvést z míry. Ve světě je to už 70 let stejné a jiné to nebude!“ Budu se tedy ptát, co jsme se naučili, jak jsme byli prospěšní druhým a jestli jsme se dokázali vyvarovat toho, abychom někomu třeba i nechtěně ublížili. Krásné Vánoce, moji milí.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



ROZHOVOR 4–7

RECEPTY 20

TÉMA 8–9

ZDRAVOTNÍ RÁDCE 27

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

KŘÍŽOVKA 35

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

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; IČO: 03339769. Registrováno pod číslem MK ČR E 21702 vychází každý měsíc
Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz
Koordinařka, 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: 27. 11. 2023. Redakční uzávěrka příštího čísla: 7. 12. 2023. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 3. 1. 2024

Ředitelka mobilního hospicu Nejste sami Vladimíra Foukalová: Uvědomila jsem si, kde je moje místo

V rozhovoru pro časopis Moravský senior se Vladimíra Foukalová, ředitelka organizace Nejste sami – mobilní hospic svěřuje se současnou situací v zařízení, popisuje, jak samotná péče probíhá, ale hlavně apeluje na veřejnost, které nejsou osudy jiných lhostejné.

Paní ředitelko, jak dlouho pracujete v oboru?

Oboru paliativní péče se věnuji od roku 2002 při zahájení činnosti kamenného Hospice na Svatém Kopečku. Zde jsem ve svých pouhých 31 letech v pozici vrchní sestry získala mnoho zkušeností s chodem hospice v době, kdy hospicové hnutí v České republice bylo ještě v plenkách. Vysokoškolské vzdělání jsem získala absolvováním studia na Lékařské fakultě Univerzity Palackého, bakalářský obor Ošetrovatelství (2002) a Lékařské fakultě Masarykovy Univerzity, magisterského oboru Ošetrovatelství v gerontologii (2008). Celý svůj profesní život se věnuji práci ve zdravotnictví na různých úrovních. Stále působím jako odborná konzultantka pro hojení chronických ran a kompresivní terapii. V období, kdy jsem se vydala jinou, byť se zdravotnictvím spjatou profesní cestou a nepracovala přímo u lůžka pacienta, mě něco neustále táhlo zpět, do prostředí, které je mi vlastní, kde umím pomoci, které znám. Chyběl mi kontakt a rozhovory s pacienty nebo jejich blízkými, s kolegy zdravotníky. Neustále jsem hledala možnosti a využívala příležitostí a čím dál více mi dávalo smysl vrátit se právě do paliativní péče. A nejsilnější impuls přišel před dvěma lety v podobě těžké osobní zkušenosti, kdy mi doma umírala moje sestra na onkologické onemocnění s těžkými symptomy a tehdy jsem si uvědomila, kde je mé místo.

Jaké je tedy Vaše osobní vnímání potřebnosti paliativní péče v domácím prostředí?

Prakticky celý můj pracovní život cítím, že působení oboru paliativní péče a gerontologie je mi nějakým způsobem předurčeno, umím se vyrovnávat se zátěžovými situacemi a rozpoznat, jakým způsobem pomoci v rodinách, kde milovaný člověk odchází. A myslím si, že dokážu díky mé osobní zkušenosti s předčasným odchodem sestry porozumět situacím, ve kterých se naši klienti a jejich blízcí nacházejí. Je více než zřejmé, že ne každý zdravotník zvládne v takové emocionální zátěži dennodenně fungovat. Proto v hospicích najdete lidi, kteří jsou tak trochu výjimeční. Vzpomínám si velmi dobře na umírání v poměrně ještě nedávné době, kdy téma bylo tabuizované. Umíralo se hlavně v nemocnicích, v osamocení a bez rozloučení s nejbližšími. Moje babička zemřela v nemocnici v roce 1997 na jednotce intenzivní péče, ve věku úctyhodných osmdesáti pěti let. Mohla jsem za ní na chvíli jenom já, protože jsem v nemocnici v té době pracovala. Nebylo běžné, aby se pacienti na tomto typu pracoviště navštěvovali. Sestřička byla velmi striktní, lékař informace o blížícím se skonu babičky nepodal. Dokonce si pamatuji, že přišel z nemocnice strohý telegram o její smrti a my si přišli pouze pro pár jejích osobních věcí. Dnes vím, že by zemřela doma, mezi námi, ve své posteli. Díky rozvoji paliativní péče, osobní angažovanosti průkopníků v této disciplíně a šíření myšlenky domácích hospiců, se ve společnosti mnohé změnilo. Lze odejít z nemocnice domů i v takovém stavu, ve kterém by to bylo před pár lety nemyslitelné,



Vladimíra Foukalová, ředitelka hospice

neboť lékaři vědí, že předávají svého pacienta dalším profesionálům a péče je tímto navazující a pokračuje. Díky zkušenému týmu odborníků je o umírajícího pacienta postaráno stejně, jako by byl třeba právě na již zmíněné jednotce ošetrovatelské péče. Podáváme například enterální výživu přímo do tenkého střeva, někdy i infuzi – pokud je indikováno lékařem, aplikujeme léky pomocí speciálních injekto-matů, které dávkuje tisíce léky souvisle a tím pacient nemá bolesti, které mohou provázet závěr života především u onkologických pacientů.

Můžete v krátkosti představit Vámi vedený mobilní hospic?

Mobilní hospic Nejste sami, z.ú. je nezisková organizace poskytující již od roku 2016 zdravotně – sociální

služby v Olomouci a okolí v dojezdové vzdálenosti do 35 km. Hlavním posláním je vytvořit prostor pro důstojné doprovázení umírajících dospělých i dětí v jejich domově. Poskytujeme podporu a pomoc blízkým pečujícím s cílem zvládnout odchod milované osoby v rodinném kruhu. Naše služby jsou poskytovány profesionály v oblastech lékařství, zdravotnictví, psychologie, sociální práce i duchovní služby, čímž naplňujeme podstatu „domácí nemocnice“. Službu poskytujeme bezplatně.

A jaké jsou klíčové služby?

V zásadě poskytujeme tři služby, které se mohou vzájemně doplňovat. Jedná se o Mobilní specializovanou paliativní péči, Odlehčovací službu a Odborné sociální poradenství.

Hlavním cílem **Mobilní specializované paliativní péče** je umožnit dospělým a dětem v konečném stádiu nevyléčitelné nemoci a umírání odejít bez utrpení, které je často spojené s nesnesitelnou bolestí, zlepšit kvalitu života a umožnit jim strávit závěr života v domácím rodinném prostředí, mezi svými nejbližšími, kterým také poskytujeme podporu. Poskytujeme službu 24/7. Tým tvoří lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovníci, pečovatelské, psycholog, kaplan a fyzioterapeuti.

Terénní **Odlehčovací služba** je registrovanou sociální službou, jejímž posláním je zastoupit pečující osobu po dobu nezbytně nutnou a umožnit tak, aby tento čas využila rodina k odpočinku, regeneraci, popřípadě vyřízení svých osobních záležitostí. Umožňuje pečujícím osobám zvládnout péči o klienta s těžkým až terminálním onemocněním v domácím prostředí. Pomáháme v péči o klienta při sebeobsluze, oblékání, osobní hygieně, mobilitě, schopnosti najíst se apod. Zprostředkováváme kontakt se společenským prostředím, zejména doprovod, vycházky, návštěva kadeřnice, lékaře a mnoho dalšího. Naše asistentky v sociálních službách jsou vyškolené i v oblasti bazální stimulace a reminiscence.

Odborné sociální poradenství je také registrovanou sociální službou,



Nazuli jsme papuče –
Papučový den na podporu
mobilních hospiců.



Na návštěvě u pacienta
v jeho domácím prostředí.

kteřá se zaměřuje na dospělé i dětské pacienty a jejich pečující, kteří se díky nepříznivému zdravotnímu stavu ocitli v tíživé a komplikované životní situaci. Poradíme, jak získat např. příspěvky na péči, dlouhodobé ošetřovné, jak postupovat při vyřizování pozůstalosti po zemřelých a mnoho dalších těžkých témat, jako například dlouhodobé truchlení či ztráta dítěte v perinatálním období. Jsme schopni zajistit zápůjčku kompenzačních pomůcek z vlastních zdrojů.

Před časem jsme čtenářům přinesli rozhovor s tehdejší ředitelkou mobilního hospicu Kateřinou Tichou. Od té doby se ale hodně změnilo, že?

Hospic si v uplynulých dvou letech prošel zásadní proměnou. Díky nastavené strategii se podařilo zvýšit kapacitu hospice až na dvacet pacientů, o které pečují členové multidisciplinárního týmu v nepřetržitém provozu.

Tým se rozšířil o lékaře, zdravotní sestry, kaplanku, psychologa, fyzioterapeuty i pracovníky v sociálních službách. V současné době máme více zaměstnanců na hlavní pracovní poměr než externích, což považuji za velký úspěch, který vede ke zvýšení dostupnosti, včasnosti a kvality paliativní péče. Velmi prospěšným se stalo i přestěhování pracoviště hospice do nových prostor v centru Olomouce. Jsme zde více „vidět“, výrazně se zlepšila i místní dostupnost pro zájemce o naše služby. Shrnu bych toto období jako etapu dynamického růstu.

Jak vypadá každodenní práce v hospici?

Naše péče začíná první příjmovou návštěvou. Do domácího prostředí přijede lékař a zdravotní sestra, kteří pacienta vyšetří, zhodnotí zdravotní stav, nastaví adekvátní medikaci a stanoví plán péče. Zdravotní sestra každý den telefonicky zkontroluje aktuální stav a potřeby

pacienta a domlouvá se na osobních návštěvách. Následuje návštěva naší sociální pracovníce či dalších členů týmu (např. kaplan, psycholog). V průběhu péče lékař se sestrou řeší veškeré potíže nemocného, tzn. bolest, nevolnost, dušnost, úzkost a mnoho dalšího. Ošetřují rány, stomie, močové katetry a další tělesné vstupy. Probíhá edukace pečujících v péči o nemocného. Pečující osoba vždy zná pohotovostní číslo, na které může 24hodin/ 7 dní v týdnu volat a řešit veškeré změny zdravotního stavu nemocného. Na přání a dle stavu zajistíme i potřebné kompenzační pomůcky (nejčastěji polohovací postele, invalidní vozík, koncentrátor kyslíku apod.) V týmu velmi důležitou roli sehrává i přítomnost kaplanky a psychologa.

Smrtí pacienta ale vaše péče nekončí...

Rozvíjíme koncept péče o pozůstalé, kdy zhruba po třech měsících od úmrtí je rodina po zemřelém citlivě



**Setkání pozůstalých
v říjnu 2023.**

kontaktována s dotazy na jejich současnou situaci, s případnou nabídkou další pomoci, zejména po stránce spirituální či v oblasti sociálního poradenství. Připravujeme pravidelná setkání pozůstalých, obvykle dvakrát do roka, kdy zveme rodiny na malou vzpomínku na své zemřelé. Neboť jsou to právě lékaři a sestřičky, kteří prožili pro ně mnohdy nejtěžší životní chvíle, kdy se museli, často i velmi předčasně, rozloučit se svými nejbližšími.

A teď palčivá otázka. Jak jste financováni?

Financování provozu není vůbec jednoduché, stojí velké úsilí udržet rozpočet vyrovnaný. Zhruba přes padesát procent našich příjmů jsou úhrady z veřejného zdravotnictví, respektive pojišťoven. Další peníze si musíme zajistit sami různou formou. Jsou to příspěvky od soukromých dárců, nadací, firem a institucí. Nesmím opomenout podporu z Krajského úřadu Olomouckého kraje či Magistrátu města Olomouce formou dotací. Jsme opravdu vděční za každou aktivitu, ať už finanční, materiální či jinou, např. dobrovolnickou činností v různých oblastech dění v hospici, která pomáhá v rozvoji a udržení služby.

Jak tedy mohou lidé pomoci?

Pokud nás chcete podpořit, můžete tak učinit prostřednictvím jednorázového nebo opakovaného daru poukázaného na náš bankovní účet: 2901000090/2010 nebo osobně na pracovišti mobilního hospice v Olomouci, Pekařská ulice 491/9. Pokud budete chtít, můžete napsat do poznámky své jméno, abychom Váš dar mohli přiřadit a uvést na seznam sponzorů. Na požádání vystavíme darovací smlouvu. Každá pomoc je pro nás velmi důležitá, předem za ni ze srdce děkujeme. Zájemci naleznou veškeré informace na webových stránkách www.nejstesami.eu, nebo využijí telefonického kontaktu (tel. 703 134 603), e-mail: reditel@nejstesami.eu či osobního kontaktu v místě sídla hospice (Pekařská 491/9, 779 00 Olomouc) v běžném provozním čase od 7.00 do 15.30 hodin.

Máte nějaký vzkaz pro čtenáře v době předvánoční?

Blíží se závěr roku a s nimi Vánoce, které jsou časem radosti, blízkosti, setkávání. Mnoho našich pacientů, které máme dnes v péči, se dalších Vánoc nedožije. Mějme toto na paměti

a snažme se je strávit v lásce a laskavosti, protože ne všichni možnost prožít klidné svátky dostali. Mysleme společně na ně. Chtěla bych všem čtenářům magazínu Moravský senior popřát hodně zdraví, štěstí, spokojenosti a hodně sil do nového roku. **(vit)**



Užíváme si sluníčka s pacientem na zahradě.



Učíme se správně manipulaci s klientem.

Jaké si dát předsevzetí? Hlavně reálné!



VLONI SI NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ PŘÁLO 52 PROCENT ČECHŮ

Jak to bylo vloni? Na rok 2023 si plánovalo dát novoroční předsevzetí 52 procent Čechů. Skoro polovina z nich se chtěla zaměřit na zdraví a pohodu, 41 procent pak na finanční cíle. Následuje kondice a osobní rozvoj, které shodně dosáhly 30 procent. Vyplynulo to z průzkumu, který provedla sociální investiční síť eToro.

Nejčastější finanční cíl pro příští rok je začít si přivydělávat a zvýšit tak svůj příjem (44 procent), v závěsu dodržet stanovený rozpočet (38 procent) a šetřit na velkou životní událost, jako je auto nebo dům (34 procent).

Nejobtížnější pro Čechy bývá dodržet předsevzetí typu fitness a zdraví s pohodou. Kondici (58 procent) a osobní rozvoj (50 procent) řeší nejčastěji nejmladší věková skupina z průzkumu ve věku 16 až 24 let. Naopak zdraví a pohodu si volí často lidé ve věku 55 až 65 let. Finanční předsevzetí si pak nejčastěji dává produktivní skupina ve věku 25 až 34 let.

Máte legraci z lidí, kteří si na Nový rok dávají předsevzetí, aby je třeba hned po jednom týdnu s jednoduchým mávnutím ruky zase opustili? Jasně, jsou trochu směšní. Ale takové novoroční předsevzetí, to vlastně vůbec není špatný nápad. Je to totiž příležitost, jak začít s něčím opravdu prospěšným. Nový rok je významný předěl a také pro nejstarší generace je tento den možností, jak si stanovit cíle svých výzev a nastavit si tak aktivní, zdravý a naplňující životní styl. Co pro sebe tedy můžete udělat, milí senioři?

FYZICKÁ AKTIVITA

Stanovte si konkrétní cíle pro denní nebo týdenní fyzickou aktivitu, jako jsou třeba pravidelné procházky, cvičení pro seniory nebo účast na skupinových tělocvičných lekcích. Pohyb je totiž klíčový pro udržení dobrého zdraví a flexibility.

SOCIÁLNÍ VAZBY A INTERAKCE

Předsevzt si můžete i pravidelné setkávání s přáteli a rodinou nebo účast na kulturních nebo spolkových akcích. Udržování aktivního sociálního života vám určitě pomůže pozitivně ovlivnit duševní a emocionální pohodu.

ROZVOJ DOVEDNOSTÍ

Zkuste se přiučit nové dovednosti nebo rozvíjet ty stávající. Můžete se věnovat malování, psaní, hraní hudebního nástroje nebo jiným aktivitám, které vás zajímají. Láká vás stát se myslivcem či rybářem? Pokud v tom chcete být dobří, měli byste začít co nejdříve. A když nové zálibě propadnete, budete zírat, o kolik zážitků jste se svou pasivitou doposud připravili.

ZDRAVÁ STRAVA

Zaměřte se na zdravou stravu a pravidelné stravovací návyky. Můžete si například stanovit cíl konzumovat více ovoce a zeleniny, omezit příjem nezdravých tuků a sledovat příjem tekutin. Pokud budete úplní puntičkáři, zavedete si tabulkové záznamy a budete si je vyhodnocovat.

DUŠEVNÍ POHODA

Věnujte čas relaxaci a péči o svou duševní pohodu. Můžete zkusit meditaci, jógu nebo se zapojit do aktivit, které uklidňují.

CESTOVÁNÍ

Pokud je to možné, naplánujte si nějaké výlety nebo cesty, abyste mohli objevovat nová místa a zažívat nové dojmy. Není důležité, jak daleko se budete vydávat. Hlavní nakonec bude – s kým. Krásné chvílky můžete strávit i v českých nížinách, nemusíte hned zdolávat Pyreneje. A mezi námi – stejně je to u nás hezčí!

DIGITÁLNÍ DOVEDNOSTI

Naučte se nové digitální dovednosti, jako je používání chytrého telefonu, tabletu nebo počítače. To může, mimochodem, dost dobře pomoci v udržení kontaktu s rodinou a přáteli

a otevřít vám nové možnosti v on-line prostoru.

POMOC DRUHÝM

Zapojte se třeba i do dobrovolnické činnosti nebo najdete způsob, jak pomoci ve své komunitě. Poskytování pomoci druhým může přinést nejen radost, ale také pocit užitečnosti, který je pro každého člověka nadmíru důležitý.

Předsevzetí by každopádně mělo být realistické a dosažitelné. Chytří si budou klást nižší, menší cíle a postupně je budou zvyšovat, aby si udrželi motivaci a radost z úspěchů. Věříme, že se vám vaše předsevzetí vydaří! **(vit)**



Manty obrovské se vznášejí v Opletalově ulici jako andělé

Dílo Michala Trpáka nazvané Andělé moří je novou ozdobou města. Plastiky z perforované oceli se vznášejí nad Opletalovou ulicí jako součást Mezinárodního sochařského festivalu Sculpture Line. Andělé moří v minulosti zdobili Prahu, Pardubice nebo Plzeň. V Olomouci budou do konce září 2024. „Jsou to manty, ale já jim říkám andělé moří,“ potvrdil Trpák při zavěšování svého díla. Sám se považuje za věřícího ateistu. Vedoucí oddělení kultury Radim Schubert potvrdil, že výběr místa nebyl náhodný. „Opletalova ulice vede na Horní náměstí kolem kostela svatého Mořice. Andělé jakoby z něj vylétali,“ přiblížil Schubert.

Trpák rád instaluje sochy do vzduchu, do veřejného prostoru nad hlavy lidí. „Baví mě to změněné vnímání a pocit svobody letu. A protože jsem zároveň potápěč, tak mě baví i volnost pohybu ve vodě. Manty jsou krásný ladný zvířata a pro mě i symbol andělů moří... Proč by vlastně andělé nemohli mít různé podoby? Takže je to taková metafora v ulici,“ vysvětlil Trpák, který se s mantami setkal při potápění



v Egyptě. Manty – andělé jsou z perforovaného plechu na vnitřní konstrukci. „Pracuji s různými materiály, protože rád zkouším nové technologie, nové materiály, takže pro každou instalaci volím jiný přístup,“ uvedl Trpák, který pracuje i s kamenem nebo dřevem. Na kontě má již stovky děl a motiv manty již použil v jiných materiálech a velikostech.

Budějovický rodák Michal Trpák absolvoval střední kamenosochařskou školu v Českém Krumlově, potom

Vysokou uměleckoprůmyslovou školu v Praze, byl na dvou stážích ve Finsku a v Kanadě, a pak ještě absolvoval doktorandské studium na Akademii umění v Banské Bystrici.

Sculpture Line probíhá letos ve 25 městech šesti zemí. Olomouc je jeho součástí od roku 2018. Nejoblíbenější byla Chobotnice od Viktora Paluše v jezírku Smetanových sadů, nejkontroverznější pak Stvůra Jana Dostála vedle fontány u altánu a lidoopi čínského Liu Ruowanga.

Nová multifunkční hala je na dohled

Dvacet osm zastupitelů města při posledním zasedání zvedlo ruku pro předběžné tržní konzultace na vznik multifunkční haly. Pět bylo proti, jedenáct se zdrželo. Otevírá se tím cesta ke vzniku nové haly u Velkomoravské ulice, případně na jiných pozemcích v soukromém vlastnictví.

Tržní konzultace by měly začít ještě letos, nejpozději do prosince, a měly by více specifikovat podmínky projektu výstavby multifunkční haly v Olomouci. Teprve poté bude zastupitelstvo rozhodovat o zapojení města do spolupráce se soukromým investorem.

Podle přijatého usnesení má rada města zahájit předběžné tržní konzultace se zájemci o výstavbu nové multifunkční haly s dvěma ledovými plochami realizované na jejich riziko,

do jejich vlastnictví a jimi provozované.

„Jdeme tou nejtransparentnější cestou, která by měla odpovědět na všechny dotazy, na které dosud nebylo z různých důvodů odpovězeno. To znamená, jak si konkrétní zájemce představuje třicetiletou spolupráci s městem, jak je to s příjmem finanční dotace nebo investiční dotace z města. Zatím víme o jediném zájemci, kterým je společnost RedStone Real Estate pana Richarda Morávka. Byl jediným, kdo dorazil oficiálně na jednání rady města, na jednání zastupitelstva města a jeho projekt byl prezentován na mnoha úrovních, včetně odborných komisí,“ uvedl primátor Mirek Žbánek. Výši investice odhadl na dvě miliardy korun. „Usnesení, které dnes zastupitelstvo

schválilo, nám rovněž ukládá zabývat se i dalšími případnými nabídkami soukromého sektoru mimo předběžné tržní konzultace, a to na výstavbu multifunkční haly nebo rekonstrukce stávajícího zimáku, a prověřit tyto potenciální nabídky a možnosti spolupráce. Ostatně tak bychom museli činit ze zákona i v případě, kdyby takové usnesení zastupitelstvo nepřijalo,“ podotkl investiční náměstek primátora Miloš Tichý. Reagoval tak na nepřijatý protinávrh, kdy část zastupitelů prosazovala opravení současného zimního stadionu v Hynaisově ulici.

Novou multifunkční halou se zastupitelé zabývali už na jaře. Čas na rozmyšlenou si vzali právě do října. Za tu dobu absolvovali k celé problematice odborné konzultace a prezentace.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobrý den. Již mnoho let jezdím vlakem ze zastávky „Olomouc - město“. Pár let byla otevřena čekárna a prodejna jízdenek, po jejím zrušení zbyla na perónu jedna malá ubohá špinavá odřená lavička, pro dva odvažné, přivázaná řetězem k zábradlí. V letním horku stojí na slunci a nejde posunout. Šaty si na ní zničíte a starší člověk s pohybovými potížemi se z ní nezvedne. Není, prosím, možné tuto situaci zlepšit? Nejspíš je to majetek Českých drah, ale je to součást Olomouce, téměř v centru. Ostuda. Děkuji za odpověď.

Pěkný den, Hana.

Dobrý den, paní Hano, myslím, že pro vás máme dobré zprávy. Aktuální obnova mobiliáře na nádražích,

kteřou provádí ostravské oblastní ředitelství Správy železnic, zahrnuje také zastávku Olomouc město. Zde se bude instalovat jednak nový mobiliář (lavičky, odpadkový koš), ale i vývěska na informace pro cestující. Výměna mobiliáře v této lokalitě přijde na řadu ještě do konce letošního roku. Pozitivní změny na zastávku Olomouc město přinese i připravovaná investice Správy železnic. Jejím předmětem bude vybudování nového nástupiště v nové poloze s bezbariérovými přístupy z ulice Boženy Němcové, rekonstrukce železničního svršku a spodku a také nový přístřešek pro cestující. Podle informací, které ze Správy železnic máme, je v současné době zpracovaná projektová dokumentace a podaná žádost o vydání

stavebního povolení. Realizace stavby by se tak měla rozběhnout v příštím nebo případně přespříštím roce.



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

Dvacet čtyři lip pro Okružní ulici

Dvouřadé lipové stromořadí začalo růst v Okružní ulici na Tabulovém vrchu. Začátkem listopadu je tam zasadili zahradníci na základě tři roky staré studie.

Čtyřiadvacet lip velkolistých s užší korunou – *Tilia platyphyllos* Fastigiata vytváří v této lokalitě chybějící doprovodné stromořadí frekventované silnice.

„Vzhledem k tomu, že jsme měli k dispozici širší zelený pás, bylo možné stromořadí vysadit jako dvouřadé. S doplněním stromořadí počítal platný územní plán i územní studie, která řeší následný rozvoj zástavby. Tento městský pozemek však byl vyhrazen pro umístění vzrostlých stromů,“ upřesnil náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák. Výsadbu provedla odborná zahradnická firma, která zajistí i nezbytnou povýsadbovou péči. Podkladem byla studie zahradní architektky Hany Tomašíkové pořízená a projednaná v roce 2020, ale před výsadbou bylo nutné zajistit vyčištění pozemku

od pozůstatků zahrádek. „Každá výsadba vzrostlých stromů přispívá ke zlepšení životního prostředí v kompaktně zastavěném městě a poskytuje řadu benefitů, které zmírňují negativní účinky probíhající změny klimatu,“ potvrdila za odbor zeleně Helena Příbylová.

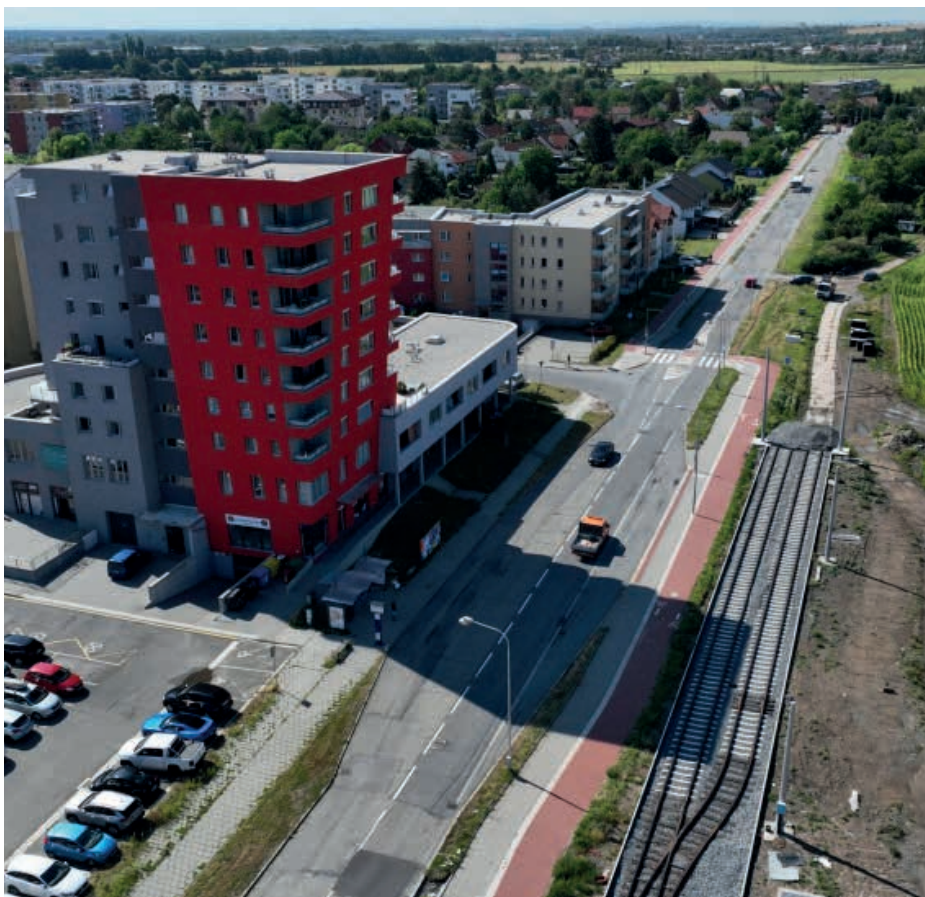
Obnova stromořadí podél městských tříd je jedním z požadavků vedení města. V Okružní ulici se jedná o první etapu výsadeb provedenou odborem městské zeleně a odpadového hospodářství magistrátu. V příštím roce na podzim naváže s pokračováním výsadeb Univerzita Palackého.



Město pokračuje v přípravě třetí etapy tramvajové trati na Nové Sady a Povel

První z dvanácti potřebných pozemků pro realizaci stavby třetí etapy tramvajové trati již brzy bude v majetku města. Díky vstřícnému přístupu majitelky se podařilo vykoupit část jejího pozemku, kterou město potřebuje pro stavbu pokračování tramvajové trati od Schweitzerovy po Jižní ulici. V jednání s dalšími majiteli se pokračuje, snahou města je nabýt potřebné pozemky do konce roku 2024. „Pro třetí etapu, která by měla na stávající tramvajovou trať navázat za obchodním domem Billa od zastávky U Kapličky a vést podél Schweitzerovy ulice až k zastávce Jižní, už máme hotovou projektovou dokumentaci pro územní řízení i vydané územní rozhodnutí. Zbývá nám tedy dokončit výkup pozemků, které pro stavbu potřebujeme. První potřebnou část se nám podařilo vykoupit za 3000 korun za metr čtvereční, což je o něco více, než je cena obvyklá, ale stále v normě, pokud se jedná o výkup pozemku pro stavbu ve veřejném zájmu,“ vysvětlil investiční náměstek primátora města Olomouce Miloslav Tichý. Město se rovněž zavázalo zajistit majitelce přístup ke zbývajícím částem jejího pozemku.

Dalších jedenáct pozemků potřebných pro stavbu pokračování tramvajové trati chce město vykoupit v průběhu příštího roku. Jejich získání je



podmínkou pro vydání stavebního povolení. Poslední třetí etapa tramvajové trati na Nové Sady a Povel naváže na loni dokončenou druhou etapu a bude končit u křižovatky s ulicemi Slavonínská a Jižní, kde vznikne dvoukolejné koncové obratiště se sociálním zařízením řidičů včetně

odstavení a otáčení autobusů v obraťišti. Vysazena bude také liniová zeleň jako součást systému sídelní zeleně. Celkové náklady na stavbu by měly být přibližně 130 milionů korun, přičemž převážná část nákladů má být hrazena prostřednictvím evropských fondů (Operační program Doprava).

Portál dopravy umožňuje vyřízení řidičského průkazu i bez datové schránky

Ministerstvo dopravy ČR spustilo nový Portál dopravy. Ten umožňuje odeslání online žádosti o výměnu řidičského průkazu. A to bez nutnosti mít datovou schránku, stačí se pouze přihlásit do Portálu dopravy a v něm odeslat žádost o řidičský průkaz. Žádost se týká občanů, kterým končí platnost řidičského průkazu – ne

však dříve než 90 dnů předem, a to bez správního poplatku. Ten se platí pouze v případě ztráty či odcizení dokladu ve výši 160 korun, nebo při vydání ve zkrácené lhůtě do pěti dnů činí 560 korun.

„Výhoda online podání spočívá i v tom, že poplatek je o dvacet procent nižší,“ doplnil vedoucí odboru

agendy řidičů olomouckého magistrátu Ivan Rašťák. Standardní lhůta pro vydání nového řidičského průkazu je 20 dnů. Starý neplatný řidičák se vrací při převzetí nového.

Do Portálu dopravy se lze přihlásit pomocí bankovní identity, identity občana, mobilním klíčem eGovernmentu nebo pomocí eObčanky.

Písková socha Svaté Pavlíny skončila v deponii. Zrnko po zrnku

Písková socha sv. Pavlíny musela ustoupit dalšímu programu na Horním náměstí. Pracovníci olomouckých Technických služeb ji 23. října uklidili. Stalo se tak na den přesně, kdy byla 23. října před 400 lety prohlášena patronkou města. Na náměstí vydržela 146 dnů.

Po osmé hodině se ze sousoší stala zase jen hromada písku, kterou dvě nákladní auta odvezla do deponie Technických služeb. Sochu z 33 tun písku vytvořili na přelomu května a června Václav Lemon a Marian Maršálek. Byla jednou z ozdob Svátků města.

„Vzhledem k penetraci nelze písek použít na dětská pískoviště a ani se moc nehodí na spárování chodníků. Na naší pobočce ve Chválkovicích ale chystáme novou kanalizaci a vodovodní potrubí, využijeme tam tento písek jako podkladovou vrstvu,“ uvedl ředitel Technických služeb města Olomouce Pavel Dostál.

Svatá Pavlína byla po loňské Marii Terezii již druhou pískovou atrakcí během léta v centru města. „Nechceme ale z písku dělat tradici. V Olomouci máme spoustu talentovaných autorů a k využití je obrovské množství materiálů,“ naznačil náměstek primátora



Viktor Tichák, který má v gesci kulturu a cestovní ruch.

Pískové sochy podle náměstka Ticháka vytvořily takzvaný Wow efekt, který přitahoval turisty, ale časem by se vytratil. „Svatá Pavlína byla výjimkou právě díky kulatému výročí,“ upřesnil náměstek. Podobný efekt by mohl

v budoucnu vytvořit například květinové sochy, město se zároveň chce zaměřit na umísťování trvalejších výtvarných děl do veřejného prostoru.

Ostatky svaté Pavlíny dostali v roce 1623 představitelé jezuitské univerzity od papeže Řehoře XV. Podle legend dokázala zahnat v Olomouci mor.

Most přes Pražskou „u Globusu“ musel k zemi. Nahradí jej nová lávka

Starý most přes Pražskou, spojující Neředín a Řepčín, nahradí nová lávka pro pěší a cyklisty. Lávku, která byla na konci října zbouraná, využívali zejména chodci a cyklisté pro překonání frekventované čtyřproudé silnice. Důvodem její rekonstrukce je dlouhodobě špatný technický stav. K demolici původního mostu město využilo uzavírky kvůli rekonstrukci průtahu, kterou provádělo Ředitelství silnic a dálnic. Nová lávka by pak měla být hotová do poloviny prázdnin příštího roku.

„Veřejnou zakázku se nám naštěstí podařilo vysoutěžit tak, abychom stihli využít v tu dobu platné uzavírky kvůli rekonstrukci průtahu, kterou dělalo ŘSD. Navíc jsme se po soutěži dostali na výrazně nižší částku oproti předpokládané ceně podle projektu, a to o celých 12 milionů korun,“ řekl investiční náměstek primátora města Olomouce Miloslav Tichý.

Předpokládaná cena zakázky byla 33,6 milionů korun s DPH, vítězná firma STRABAG, a.s. ji zrealizuje za 21,6

milionu korun s DPH. Na financování rekonstrukce mostu byla podána žádost o dotaci ze Státního fondu dopravní infrastruktury, která by mohla dosáhnout až 100 procent uznatelných nákladů. Výsledky dotačního řízení by měly být známy koncem roku.

Starý most nahradí nová třípolová lávka z předpjatého betonu, opět pro pěší a cyklisty. Práce na stavbě nové lávky by měly začít ještě před koncem letošního roku, hotová by pak měla být do poloviny letních prázdnin 2024.

Tipy na kulturu a výlety

● Čím voní Vánoce

S příchodem adventního období vytáhne nejedna hospodyňka rozličné formičky, vykrajovátka, tvořítka, kuchařskou knihu s ověřenými recepty a pustí se do výroby vánočního cukroví a dalších dobrot typických pro nejkrásnější svátky v roce. Kromě obvyklých ingrediencí se při jejich výrobě používá také řada druhů koření a dalších aromatických přísad. Nová vánoční výstava šumperského muzea vás proto zavede do světa především cizokrajného koření a prozradí, z jakých plodin se jednotlivé

druhy získávají, kde tyto plodiny rostou a kdy si našly cestu do evropského (tedy i českého) jídelníčku. Zároveň si prohlédnete nejrůznější pomůcky, s nimiž připravovaly vánoční dobroty naše babičky, a možná zde také objevíte zatím nevyzkoušený nebo už zapomenutý recept. Výstava se koná v Muzeu Šumperk a přístupná je až do 28. ledna následujícího roku, vždy po celý týden kromě pondělí, v čase od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné činí 30 Kč, snížené 20 Kč.



Tipy na kulturu

● Svátek svaté Barbory

Advent a čas vánoční už nám zase klepou na dveře a je na nás, jak je strávíme, zda v překotném shonu, nebo s vědomím, že jsou důležitější věci v našich životech, a v poklidu si vychutnáme čas určený ke zklidnění a zamyšlení. Začít můžeme třeba připomínkou tradičních lidových zvyků, kterých je toto období plné. 4. prosince slaví svátek svatá Barbora, patronka horníků, sedláků, architektů a také dětí, stavebních dělnických profesí, kuchařů, řezníků, ale i dělostřelců, zajatců a umírajících. Její přímluva vás ochrání před bouřkou, bleskem, požárem, horečkou a morem. Světici mučil a nakonec stál její vlastní otec, protože se nechtěla vzdát křesťanské víry. Svaté Barboře je zasvěceno mnoho kostelů, u nás je nejznámější kutnohorský chrám sv. Barbory. Ještě v 19. st. byl u nás zvyk chodit „barborkou“ – v den sv. Barbory (nebo v jeho předvečer) chodily dívky i vdané ženy od domu k domu přestrojené za „Barborky“. Někde se oblékaly do bílých šatů, jinde do černých, často měly závoj a hlavu si zdobily věnečkem. V ruce nesly metličku a hrozily dětem, aby byly hodné. Nosily taky košíčky s dárky pro děti – jablka, hrušky, ořechy apod., a někdy rozdávaly i cukrová srdíčka od sv. Barbory. S Barborkami někde chodili i andělé, čerti a další maškary. Když vešli do stavení, předváděly Barborky krátké výstupy ze života sv. Barbory, zpívaly, modlily se, rozdělovaly dárky a občas metličkou vyplácely zlobivé děti. Chození barborkou bylo upomínkou na velké divadelní hry o sv. Barboře, které se kdysi v tento den provozovaly. Lidé si dodnes připomínají její svátek tzv. barborkami. Jde o starý (původně pohanský) zvyk, kdy se na svátek sv. Barbory nařežou větvičky třešní nebo višní a dají se doma do vázy s vodou, aby do Vánoc v teple rozkvetly. Barborky rozkvetlé o Vánocích symbolizují příchod Ježíše Krista, původně připomínaly i zimní slunovrat s příslibem, že se po zimě do kraje vrátí opět jaro. Dle pověry to také může znamenat, že se dívka, které barborka vykvetla, do roka a do dne vdá.

● Co šeptají andělé

Coby prostředníci mezi Bohem a lidmi provázejí andělé člověka od nepaměti. V křesťanské tradici svoji roli sehrají nejen ve vánočním příběhu, bible o nich vypráví prakticky už od stvoření světa. Navzdory sekularizaci a kulturním změnám během 20. století zůstává téma andělů pro mnoho lidí i umělců stále aktuální. Přijďte se tedy podívat za anděly na výstavu, která vám představí jejich ztvárnění v podobě soch, obrazů, grafik i ve sbírkových předmětech z oblasti lidového umění a uměleckého řemesla, které motiv anděla silně provází. Vedle historických sbírek a betlémů není opomenuta ani mikulášsko-andělská tradice. Výstavu je možné navštívit v Muzeu Mohelnice až do 3. března následujícího roku, od úterý do neděle v čase od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné je 40 Kč, snížené 30 Kč.

● Sherlock Holmes v Olomouci

Za „návrat ztraceného syna“ lze bezpochyby považovat umělecký návrat divadelního režiséra Davida Drábka do Moravského divadla Olomouc. Dvacet let po zániku Studia Hořící žirafy se Drábekova nezaměnitelná poetika a svěbytný smysl pro humor opět objevují na našem jevišti. Bývalý dlouholetý umělecký šéf Klicperova divadla v Hradci Králové a několikanásobný držitel Ceny Alfréda Radoka, který v Olomouci započal svou uměleckou kariéru, se k nám vrátil s režii svého vlastního komediálního detektivního příběhu s názvem Sherlock Holmes: Vraždy vousatých žen. Slavný detektiv se tentokrát postaví vrahovi, jehož obětmi jsou výhradně členky prapodivné náboženské sekty, která sídlí na ponurém středověkém hradě. Sestry sem sdružují ženy, kterým ubližují muži. Své feministické názory pak demonstrují vzrostlými plnovousy, ať už jsou jim dány od Boha, nebo jde o falešné koudele na gumičce. Mrtvých vousatých žen však stále přibývá a Holmese s Dr. Watsonem neúprosně tlačí čas. Přijďte se pobavit nad temně zapeklitým případem odlehčeným anglickým humorem. Představení se odehraje 5. prosince od 19 hodin, vstupné se liší dle místa v sále. A pospěšte si se zakoupením vstupenky, míst zbývá už jen málo!

● Vánoční ozdoby v loštickém muzeu

Adventní atmosféru vám jistě pomůže navodit nová výstava v Lošticích. Uvidíte korálkové a háčkované vánoční ozdoby, jejichž autorkami jsou místní rodačky Marie Červinková, Olga Ruprechtová a Ilona Manglová. Andělé, hvězdičky, stromečky, zvonečky nebo květy, které tyto dámy vyrobily z barevných korálků či uháčkovaly z příze, vás okouzlí a třeba vám budou i inspirací k vaší vlastní vánoční výzdobě. Výstavu pořádá Památník Adolfa Kašpara v Lošticích v Palackého ulici, k vidění bude do 14. ledna, vždy od úterý do neděle od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin. Základní vstupné je 20 Kč, snížené 10 Kč.



● Dagmar Koverdinská – Sochy

Na doslova nebeskou podívanou vás zveme do šumperského muzea. S velkou autorskou výstavou se sem vrací sochařka Dagmar Koverdinská. Autorka se věnuje výhradně sochám ze dřeva, jejichž duchovní obsah a citlivé provedení jsou pro diváka pohlazením na duši. Charakteristické jsou pro ni starosvětsky stylizovaný rukopis a převážně figurální tvorba doplněná přírodními motivy a symboly. Vernisáž výstavy proběhne 8. prosince v 17 hodin, za doprovodu malínské kapely PospaBand. Výstava je pořádána za podpory obce a obyvatel Nového Malína. Navštívit ji můžete až do 17. března, od úterý do neděle, v čase od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné činí 50 Kč, snížené 30 Kč.



● Krajiny Zdeňky Rambouskové

Vánoční období a začátek nového roku v Galerii mladých budou patřit šumperské malířce a grafičce Zdeňce Rambouskové. Autorka je známá především svou krajinomalbou, ale ve svých dílech s oblibou zachycuje také městská zákoutí a pamětihodnosti. Její obrazy působí pozitivním a uklidňujícím dojmem. Zdeňka Rambousková má za sebou nespočet výstavních projektů v tuzemsku i zahraničí. Na výstavu této výtvarnice se můžete přijít podívat do Galerie mladých v Muzeu Šumperk, a sice do 7. ledna 2024, vždy po celý týden mimo pondělí, v čase od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin. Vstupné je 20 Kč.

● Vánoce v Olomouci

Olomoucké vánoční trhy patří tradičně k těm nejhezčím u nás. Přijďte se inspirovat a vychutnat si kouzelnou vánoční atmosféru uprostřed historické Olomouce, na Horním i Dolním náměstí. Trhy s pestrým kulturním programem zde budou probíhat až do 24. prosince, s nabídkou tradičních řemeslných výrobků a bohatým výběrem punčů a občerstvení. Nebude chybět vánoční kolotoč a vyhlídkové kolo na olomoucké tržnici. Po čtyřech letech se na trhy opět vrací kluziště, oblíbená atrakce pro malé i velké. Novinkou je punčová stezka – průvodce po oblíbených vánočních nápojích a stejně jako loni je připravena vycházková trasa, na které můžete obdivovat jedinečné olomoucké památky (kašny, barokní sloupy, architekturu) a pokochat se pohledem na historické jádro z několika vyhlídek. První je postavená na Horním náměstí a poskytne výhled přímo na trhy, druhá je z radniční věže a třetí z 30 metrů vysokého vyhlídkového kola na tržnici. Obsáhlý kulturní program vánočních trhů sledujte v informačním centru olomoucké radnice anebo také na webových stránkách <https://www.vanocnitryhy.eu/>. Ve středu 13. prosince zde proběhne od 18 hod. již tradiční zpívání koled s Deníkem, v neděli 24. prosince ve 22 hodin se na Horním náměstí bude konat půlnoční mše pod širým nebem.



● Vánoce v Hranicích

Tradiční vánoční trhy můžete navštívit třeba také v Hranicích na Moravě. Konají se od 1. do 22. prosince na Masarykově náměstí a nabídnou vám nejen stánky s punčí a vánočním zbožím, ale také bohatý kulturní program, rozsáhlý vyřezávaný Halouzkuv betlém a kluziště. Slavnostní zahájení trhů proběhne 1. prosince – začíná se v 10 hodin, od 16 hod. proběhne vánoční koncert muzikálové a operetní zpěvačky Terezy Mátlkové, následovat bude vystoupení Bohuše Matuše a po něm zazpívá slavné písně Karla Gotta Kristián Štěpek. Rozsvěcení stromu je naplánováno na 17 hodin. Hned následující den, tedy 2. prosince si od 17 hodin můžete přijít poslechnout rokenrolovou kapelu Rock&Roll band Marcela Woodmana. Ve středu 13. prosince zde stejně jako v Olomouci proběhne od 18 hod. zpívání koled s Deníkem, v pátek 15. prosince od 19 hod. potěší příznivce folku svým vystoupením Poutníci a další pátek

22. prosince to bude kapela Fleret. Ve stejný den od 18:30 bude na náměstí probíhat ohňová show. Vstupné na veškerá představení je zdarma. Po celou dobu konání trhů vám stánkaři nabídnou nejrůznější druhy punčů, pochoutky jako sýry, čabajky a frgály, nakoupit můžete baňky, dřevěné hračky, formičky, perníčky, svíčky a spoustu dalšího vánočního zboží. Kluziště je určeno pro širokou veřejnost, přístupné je zdarma a k dispozici bude také půjčovna bruslí a jejich broušení. Půjčovné za brusle bude zpoplatněno. Kromě programu na náměstí se můžete vydat do ulic města za zajímavou výstavou betlémů pod širým nebem, na tzv. Vánoční putování Hranicemi za betlémy. Výstavu je možné zhlédnout ve výlohách hranických domů od pátku 1. prosince do pondělí 15. ledna 2024.



● Betlémy v Zábřehu

Také následující výstava navodí tu správnou vánoční atmosféru. Muzeum Zábřeh vystavuje soubor betlémů sběratele Petra Vepřky z nedaleké Nemile. Sbírká čítá více než 300 betlémů zhotovených z nejrůznějších materiálů a pocházejících nejen ze všech možných oblastí České republiky, ale i ze zahraničí. Na výstavě budete mít možnost vidět více než stovku betlémů z této sbírky. Vernisáž výstavy se uskuteční 6. 12. v 17 hodin v Muzeu Zábřeh na Žižkově ulici a přístupná bude až do 21. ledna následujícího roku. Navštívit ji můžete ve dnech od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin. Základní vstupné je 40 Kč, snížené 30 Kč.



Tipy na výlety

● Vánoční Flerjarmark v Olomouci

Od pondělí 4. prosince začíná v olomoucké Galerii Moritz tradiční vánoční Flerjarmark. Až do 22. prosince se tu průběžně vystřídají prodejci se svými hand made výrobky. Najdete zde tipy na vánoční dárky pro děti, rodinu i kamarády, vybírat můžete ze šperků a drobných doplňků přes šité a háčkové výrobky až po keramiku. Chybět nebudou vánoční ubrusy, dekorace, ručně vyráběné svíčky a mýdla a hračky či oblečení pro děti. Trhy najdete v přízemí a prvním patře galerie denně od 9 do 18 hodin.

● Čechomor & Martina Pártlová

V Hranicích mají kulturní program během prosince doslova nabitý vánočními koncerty. Ve čtvrtek 21. prosince sem zavítá hudební uskupení Čechomor, aby vám svojí hudbou zpříjemnili poslední adventní týden. Koncert se koná v Sokolovně Hranice, začátek je v 19 hodin. Vstupné se pohybuje od 690 Kč do 790 Kč, předprodej je možný v CK Bonton (tel.: +420 581 605 080) a v síti Ticketportal: www.ticketportal.cz.

● Motýli Zábřežska



Od vánoční tematiky se nyní trochu odkloníme. Zveme vás na fotografickou výstavu Milana Dvořáka, zoologa a geologa Vlastivědného muzea Šumperk, která vám přiblíží křehkou krásu života motýlů našeho nejbližšího okolí. Na snímcích pořízených mezi lety 2020 až 2023 Milan Dvořák zachycuje široké spektrum motýlů Zábřežska, mezi nimiž nechybějí babočky, píďalky ani „noční“ motýli, tedy můry. Focení probíhalo v okolí Zábřehu, Hynčiny, Dolního Bušínova a Kamenné. Na výstavu můžete zavítat do Muzea Zábřeh do 7. ledna, po celý týden mimo pondělky, v čase od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin. Vstupné je 20 Kč.

● Dalibor Nesnídal – Všehochuť

I když zde také nejde o vánoční téma, následující výstava vás určitě nadchne svou hravostí a kreativitou. Přijďte okusit Všehochuť Dalibora Nesnídala, malíře, sochaře, rytce skla a dvorního ilustrátora spisovatele a cestovatele Josefa Formánka, do šumperského vlastivědného muzea. Výstava potěší dospělé i děti. Nabízí dobrodružnou výpravu mezi obrazy, mapy, plastiky a objekty ze skla, kovu a nalezených přírodních materiálů, ale i ručně vázané, napsané a ilustrované knihy, to vše s nádechem exotiky a starých časů. Autor v současnosti žije a tvoří v malé vesničce na Karlovarsku a pravidelně vystavuje většinou v západních Čechách, takže nyní máte jedinečnou příležitost nahlédnout do fantazijního světa Dalibora Nesnídala i vy – v Rytířském sále Vlastivědného muzea Šumperk, až do 4. února, vždy od úterý do neděle, od 9 do 17 hodin. Plné vstupné činí 30 Kč, snížené 20 Kč.



● Prohlídky vánočním hradem Šternberk

Na adventní soboty pro vás připravili tradiční vánoční prohlídky na hradě Šternberk. Uslyšíte zajímavé informace o historii Vánoc, vánočních tradicích a zvycích, jak slavila Vánoce šlechta i prostý lid. Hrad Šternberk bude otevřen o sobotách 2., 9., 12. a 16. prosince, vždy od 10 do 14 hodin. Interiéry hradu budou doplněny o slavnostní vánoční výzdobu, betlémy, historické hračky a mnoho dalších vánočních doplňků. Základní vstupné je 180 Kč, snížené 140 Kč a pro děti do 17 let 50 Kč.



● Vánoce na tovačovském zámku

Také v Tovačově pro vás přichystali vánoční program. Bude probíhat ve dnech 9. a 10. prosince, od 10 do 17 hodin. Prohlídky vánočně vyzdobeného zámku budou tentokrát zaměřené na téma „Zimní lovy středověku“. Součástí bude také vánoční jarmark s doprovodným programem a občerstvením na nádvoří. V rámci prohlídky je možné vystoupit i na tzv. Spanilou věž. Rezervace předem není nutná. Vstupné činí 100 Kč.



● Vánoce na zámku Čechy pod Kosířem

Ve stejném čase, tedy o víkendu 9. a 10. prosince, na vás čeká vánoční akce i na zámku v Čechách pod Kosířem. Na programu jsou kostýmové prohlídky vánočně vyzdobeného zámku, během kterých se dozvíte, jak slavili Vánoce zámečtí páni. Pro děti budou připraveny dílničky, na nádvoří se můžete těšit na koledování a občerstvení bude k mání v kavárničce. Rezervace předem je nutná! Hrané kostýmované prohlídky budou probíhat v časech 10, 11, 14 a 15 hodin, klasické prohlídky zámeckých expozic pak můžete absolvovat v časech 10:30, 11:30, 13:30 a 14:30 hodin. Dílničky pro děti jsou na programu na Hanácké ambasádě od 13 do 17 hod. Bližší informace a rezervace prohlídek můžete provést na tel. 773 784 110 (po–pá 9–16 hod.) nebo na e-mailu rezervacecpk@vmo.cz. Vstupenky

je také možné zakoupit přes online systém přímo na webových stránkách zámku: <https://www.zamekcechy.cz/>. Plné vstupné je 140 Kč, snížené 90 Kč.

● Prohlídky Vily Primavesi

Kdo z vás ještě nebyl ve Vile Primavesi, má nyní možnost to napravit, prohlídka této nádherné secesní vily určitě stojí za to a v čase adventu to bude příjemné zpestření. Průvodce vás provede interiéry domu a seznámí vás s příběhem bankéřské rodiny Primavesi i jejich přátel – slavných secesních umělců Gustava Klimta, Antona Hanaka a Josefa Hoffmanna. Bankéř Otto Primavesi svěřil stavbu rodinného sídla dvojici tehdy proslulých architektů Franzi von Krausovi a Josefu Tölkovi. Ti zde mistrně zkombinovali tehdejší secesní styl s moderním proudem do bohatě členitého rodinného domu. Rod Primavesi významně podporoval rozvoj tehdejšího umění, proto se na výzdobě domu podíleli přední umělci jako Anton Hanak, architekt Josef Hoffmann a malíř Gustav Klimt. Éra rodu Primavesi na Moravě skončila v roce 1918 rozpadem Rakousko-Uherska. Svůj majetek prodali a přestěhovali se do Vídně. Doktor Koutný poté vilu přestavěl na soukromé sanatorium, po něm jej převzal MUDr. Pospíšil, avšak v roce 1952 bylo sanatorium znárodněno. Po roce 1989 byla vila vrácena potomkům doktora Pospíšila a byla zahájena rekonstrukce zdevastovaného objektu. Od roku 2009 je Vila Primavesi národní kulturní památkou. Přístupné jsou zde všechny reprezentativní prostory. Prohlídky během prosince se konají ve dnech 2., 8., 9., 15. a 16., v časech od 15 a 16 hodin. Doporučujeme prohlídku předem rezervovat online na webových stránkách <https://www.vilaprimavesi.cz/prohlidky/>, stačí si z nabídky vybrat datum a čas a kliknout na políčko Rezervovat prohlídku. Základní vstupné je 130 Kč, snížené 90 Kč.

● Štědrý den v Zoo Olomouc

Čekání na Ježíška si můžete na Štědrý den zkrátit návštěvou zoo na Svatém Kopečku u Olomouce. Svátečně oděná zoologická zahrada nabízí klidnou a pohodovou vánoční atmosféru uprostřed přírody a zvířat všech možných druhů, velikostí a barev. Dětské vstupné pro všechny dospěláky je dárek, který vám jistě udělá radost. Užijte si dopoledne Štědrého dne na čerstvém vzduchu a přijďte se podívat, jak sluší zoologické zahradě vánoční kabát. Pokladny budou otevřeny od 9 do 14 hodin. Vstupné je 80 Kč.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2023
PROSINEC**

14.00 hod. / 80,-

PO	4. 12.	BOD OBNOVY	Č
ST	13. 12.	ANATOMIE PÁDU	T
PO	18. 12.	ÚSVIT	Č
ČT	28. 12.	HRANICE	T

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO **METROPOL**

TITUL PO 30 LETECH
SETKÁNÍ HRÁČŮ S FANOUŠKY
12.4.2024 v 17:00 v kině METROPOL

videoprojekce
komentáře hráčů
beseda s diváky
křest knihy
autogramiáda

Předprodej zahájen 1.11.2023
www.kinometropol.cz



Vánoční cukroví

CITRONOVÉ HVĚZDIČKY

250 g hladké mouky
100 g cukru moučka
150 g másla
1 žloutek
Šťáva z ½ citrону
Trochu čerstvé citronové kůry

Na ozdobu:

Poleva z bílé čokolády

Kandovaná citrusová kůra

Všechny ingredience na těsto smíchejte a důkladně zpracujte vláčné těsto. Zabalte jej do folie a nechte asi hodinu odpočinout. Těsto rozválejte na plát široký asi 4 mm a vykrájejte hvězdičky. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C, dokud nezačnou okraje růžovět. Vychladlé hvězdičky ozdobte cikcak bílou čokoládou a posypte nadrobno nasekanou kandovanou kůrou.

DROBNÉ MEDOVNÍČKY

350 g hladké mouky
120 g cukru moučka
100 g vlašských ořechů (nebo na polovinu s lískovými) + na ozdobu
2 lžíce tekutého medu
2 vejce + na potření
100 g másla
Lžička mleté skořice
Lžička sody

Ořechy namelte, přidejte ostatní ingredience a důkladně zpracujte těsto. Zabalte jej do folie a nechte hodinu odpočinout v chladu. Z těsta ručně tvarujte malé kuličky a skládejte rovnou na plech. Potřete je rozšlehaným vejcem a ozdobte kouskem ořechu, kterým kuličku mírně rozmáčknete. Pečte ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 15 minut.

MANDLOVÁ SRDÍČKA

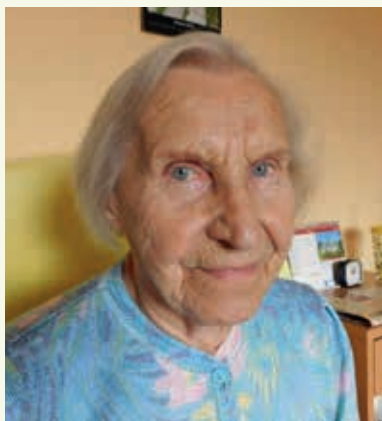
200 g hladké mouky
60 g mletých mandlí
30 g moučkového cukru
100 g másla
1 lžíce medu
1 žloutek
Špetka skořice
Na krém:

Vyšlehat 100 g másla, 2 lžíce mletých mandlí a 2 lžíce moučkového cukru

Na ozdobu: Čokoládová poleva, kousky mandlíček

Důkladně zpracujte ingredience na těsto. Rozválejte, vykrájejte srdíčka a upečte při 180 °C dorůžova. Vychladlá srdíčka slepte připraveným krémem. Podle fantazie i chuti polijte čokoládovou polevou buď celé, nebo jen půlku a ozdobte mandličkou.

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



**Marie Hilgartnerová, 95 let
Hranice**

Když jsem se stala babičkou dvou zdravých vnoučat a později i pravnoučat.

Nejvíce se těším na setkání s celou mojí milovanou rodinou.



**Věra Šlosarová, 80 let
Odry**

Největší radost v životě jsem měla, když se nám narodily děti – dva synové. Poté také když se narodila vnoučata. Pak mám sedm pravnoučat.

I když není život lehký, jsem ráda za každý den.



**Marie Kunovská, 76 let
Skalička**

Největší radost mi samozřejmě udělalo narození mých dětí, vnoučat i pravnoučat. Dvě pravnučky se narodily letos, jedna v únoru a druhá v červnu. Byl to pro mě nejhezčí dárek.

Abych se i nadále mohla ve zdraví setkávat se svými nejbližšími, kteří mě pravidelně navštěvují.



**Františka Nováková, 88 let
Lipná**

Největší radost mi v životě udělala hudba. Mám ráda tahací harmoniku, na kterou jsem se sama naučila hrát.

Těším se na Vánoce a vánoční atmosféru.

Anekdoty pro vás

Povídá zubař pacientovi
na křesle:

„Mohl byste při tomto zákroku
hodně řvát?“

„Ale proč, vždyť to vůbec nebolí?“

„Víte, za hodinu mám tenis
a je plná čekárna.“

Doktor promlouvá k pacientovi:
„Na rentgenových snímcích jsme
viděli, že vaše páteř je na dvou
místech zlomená. Ale nebojte,
už jsme ty snímky spravili
ve photoshopu.“

Doktor mi říkal,
že se mám začít starat
o svou váhu.
Tak jsem z ní utřela prach.

Můj psycholog:
„Co kdybysme...“
Já: „Kdybychom.“
Můj psycholog: „Co
KDYBYCHOM teď mluvili
o tom, proč nemáte
kamarády...“

Žena říká doktorovi:
„Nejde mi otěhotnět!“
Doktor: „Hmm... možná je to dědičné.
Měla vaše matka děti?“

„Nečekej na mě, jsem v nemocnici.“
„Přihodilo se ti něco?“
„Mně ne, ale sestřenici.
Nemůže chodit ani mluvit.“
„Cože?! Co se jí stalo?“
„Nic vážného, před hodinou
se narodila.“

Kvíz Moravského seniora



Historické medicínské termíny

1 Která choroba byla na našem území známa jako příjice?

- ☐ a) kapavka
☐ b) syfilis
☐ c) HIV

2 Pokud byla u pacienta při pitvě identifikována takzvaná suchobřišnost, tedy šedivě popelavá kůže na trupu, o co šlo?

- ☐ a) Podezření na nelegální potrat
☐ b) Předávkování opiem
☐ c) Akutní otrava olovem

3 Co obnášel výr a jaká nemoc se jím projevuje?

- ☐ a) Zanícený bolák v oblasti lymfatických uzlin, nejspíš projev morové nákazy
☐ b) Extrémně rozšířené oranžové zornice, jsou obecně projevem žloutenky
☐ c) Je to deformace svalstva v oblasti konečníku, v důsledku úplavice nebo akutního průjmu

4 Jaké vážné onemocnění si ve staročeštině vysloužilo název podjed'?

- ☐ a) Řidnutí kostí, osteoporóza
☐ b) Zhoubné rakovinné bujení
☐ c) Ekzém na kůži, který kouše

5 Která z uvedených nepatří mezi takzvané královské choroby, které byly spjaty s vládnoucími dynastiemi?

- ☐ a) Epilepsie
☐ b) Hemofilie
☐ c) Revmatismus

6 Co to znamenalo, když se v lékařské kartě pacienta objevila poznámka bauchfluss?

- ☐ a) Smrt celkovým vyčerpáním organismu
☐ b) Úplavice
☐ c) Pacient byl simulant a hypochondr

7 Co jsou to souchotiny?

- ☐ a) Tuberkulóza
☐ b) Mozková obrna
☐ c) Neštovice

8 Co označovala tympanie?

- ☐ a) Zvětšení hlavy do proporcí připomínajících buben
☐ b) Vodnatelnost nebo nadmutí břicha
☐ c) Akutní hluchota vyvolaná silným hlukem

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 7. 12. 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, 4B, 5A, 6C, 7A, 8A

Výherci: Hana Šedová, Olomouc; Rudolf Kunc, Dubany; Jiřina Churá Ivanovice na Hané

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, ani jsme se nenadali a v kalendáři jsme otočili poslední list a s ním je tu znova čas, kdy krajinu zahalí bílý klid, čas nostalgie, zastavení. Čeká nás adventní období, nejkrásnější svátky v roce – Vánoce, následně přelom roku, ale také rekapitulace a hodnocení, jak moc byl či nebyl letošní rok pro nás úspěšný. V rukou máte poslední letošní číslo vašeho oblíbeného magazínu a já poslední příležitost v letošním roce se ohlédnout za aktivitami KRS Olomouckého kraje. Díky vstřícnosti šéfredaktora a vydavatele, pana Miloslava Kyjevského a jeho redakčního týmu, jsem vás měla možnost pravidelně informovat o činnosti a aktivitách KRS po celý rok. Dovoluji si tedy touto cestou poděkovat jménem KRS Olomouckého kraje ale také za nás, spokojené čtenáře, za krásný magazín, na který se vždy těšíme a popřát pevné zdraví, sílu a štěstí.

Spolupráce KRS s krajem a magistrátem města Olomouce je dlouhodobě na velmi dobré úrovni. Díky této

spolupráci a podpoře se nám dařilo uspořádat spoustu volnočasových aktivit a významných projektů směřujících k úspěšné realizaci politiky stárnutí, podpoře mezigeneračních vztahů, zdravého stárnutí a aktivního života seniorů, z nichž některé z nich mají inovační potenciál a staly se i celorepublikovou inspirací.

FLÓRA V ZÁPLAVĚ KVĚTIN A SENIORSKÉ KRÁSY

V měsíci říjnu proběhl na Výstavišti Flora v Olomouci již V. ročník celorepublikového finále soutěže seniorské krásy za účasti finalistek ze všech 13 krajů a Prahy a zahraniční delegace z Polska a Slovenska. Akce se konala pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Josefa Suchánka a také ministra MPSV Mariana Jurečky. Všechny finalistky předvedly super výkony, tančily, zpívaly, prezentovaly své záliby a koníčky, zvyky a tradice svých krajů. Vrcholem soutěže pravé vnitřní krásy „podzimu života“ byla promenáda ve společenském oblečení, kterou komentoval s noblesou



sobě vlastní herec Jan Přeučil. Všechny finalistky získaly za svou odvahu vystoupit obdiv obecnstva a díky podpoře hejtmanství a partnerů hodnotné dárky a také krásné kytice z rukou primátora statutárního města Olomouce. Zlato letos získala finalistka Pia Bůžková z Ústeckého kraje, stříbro paní Božena Jindrová z Královohradeckého kraje a bronzovou korunku Jitka Švecová ze Středočeského kraje. Naše favoritka,





zlatá vítězka krajského kola, paní Jana Špičková z obce Slatinice-Lípy okouzila svým výkonem a prezentací našeho kraje obecnemstvom a odměnou jí byla korunka a titul „Babička sympatie“. A ocenění „Nejstarší babička“ si odvezla paní Alena Švehlaková do Zlínského kraje, ve věku 89 let předstoupila před obecnemstvo a prezentovala své krásné obrazy. Všem vítěžkám upřímně gratulujeme. Součástí velkolepého programu bylo i vystoupení finalistek ze Slovenska a Polska, které předvedly zvyky a tradice sousedních krajin. Velké poděkování patří generálním partnerům Olomouckému kraji, MPSV a Českým drahám, dále pak RS ČR, statutárnímu městu Olomouci, Hotelu MAS*** v Sezimově Ústí, CK SeniorTravelu, Hotelu Brdy, Flóře, Době seniorů, Hartmann, AGE Centru, Babičkářství, Opel, Fa Machovský, Lídl, a mnohým dalším, kteří tento projekt podpořili. Babička roku se stala krásnou, novodobou tradicí spojenou s oslavou Dne seniorů, kterou se podařilo Krajské radě seniorů v Olomouckém kraji založit již v roce 2016 a na kterou jsme právem hrdí.

SENIORSKÁ OLYMPIÁDA V OPOLI

V říjnu KRS Olomouckého kraje přijala pozvání od přátel z Opolského vojvodství a vyslala šestičlenné sportovní družstvo, které velmi úspěšně reprezentovalo náš kraj na seniorské Olympiádě v Opoli a přivezlo zlato.

Gratulujeme! Cílem setkání bylo také úspěšné navázání další spolupráce KRS s vedením Opolského vojvodství. V rámci úspěšného čerpání dotací z Euroregionu hledáme aktivity pro další výzvy.

Díky spolupráci s komunitními a sociálními pracovníky se nám daří v mnoha městech, obcích a seniorských klubech a spolcích úspěšně prezentovat všechny aktivity a činnosti Krajské rady seniorů, prezentovat naši akreditovanou, bezplatnou právní poradnu pro seniory, bezplatné vzdělávací přednášky a workshopy apod. V měsíci listopadu jsme navštívili Hradčany, Velký Týnec, Doloplazy, Horní

Loděnici, Litovel, Šumperk a Skrbeň. Vedení KRS děkuje za pozvání. Pro více informací navštivte naše webové stránky www.krsol.cz

KRAJSKÁ TÁBOROVÁ ŠKOLA PRO SENIORY 2024

Osmý ročník proběhne ve dvou turnusech v Čekyni u Přerova, I. turnus od 2.–7. 6. 2024 a II. turnus od 9.–14. 6. 2024, cena chatka 5 700 Kč, bungalov 6 000 Kč (v ceně svoz do tábora z Olomouce, celodenní výlet, plná penze včetně pitného režimu a svačinky, ubytování) přihlásit se můžete e-mailem info@krsol.cz rezervace je platná po zaplacení na účet KRS. Čeká vás fantastický týden nabitý skvělým programem.

Milí senioři, vážení čtenáři, k Vánocům patří také obdarování jednoho druhého, zvyk, který se po staletí udržuje, má upevňovat kontakty mezi námi lidmi. Nadělte si pod stromček lásku, pochopení, čas pro sebe a své blízké, úsměv a vlídné slovo a také světlo v srdci, které prozáří tmu a šedé mraky, které jsou kolem nás. Největším bohatstvím je mít srdce na správném místě.

Krásné Vánoce!

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



Obezřetnost při nákupech se vyplatí

Letošní rok se nám nezadržitelně chýlí ke svému konci. U dveří už slyšíme nepatrné klepání přicházejícího období adventu a s tím i souvisejících příprav na vánoční svátky. To bývá každoročně spojené s nákupní horečkou týkající se shánění vánočních dárků, výzdoby a dalších nezbytností k tomu, aby pro nás Vánoce byly opět těmi nejúžasnějšími svátky v roce a mohli jsme si je pokud možno užít plnými doušky.

Ti z nás, kteří preferují nákupy v kamenných obchodech nebo nákupních centrech či galeriích, by se měli zaměřit na to, aby měli pod kontrolou veškeré své osobní věci, pečlivě si je hlídali a nedali tak příležitost zlodějům k jejich krádeži. Právě místa s vyšší koncentrací osob na malém prostoru jsou pro potenciální zloděje vysoce atraktivní a vyhledávaná za účelem protiprávního obohacování.

Připomeňme si proto pravidla důležitá pro bezproblémový průběh předvánočního nakupování, která bychom měli mít všichni na paměti a předešli tak zbytečným nepříjemnostem:

- Nenoste u sebe větší obnos peněz v hotovosti. Tomu se lze snadno vyhnout například používáním platební karty. V takovém případě ale nemějte PIN přímo u karty. Pokud však musíte, nebo chcete nosit větší částky peněz, je vhodné je nosit odděleně, nejlépe v zapínací kapse uvnitř oděvu.
- Nenoste cenné věci pohromadě v jedné tašce, či peněžence (peníze, doklady, klíče, telefon apod.).
- Při nakupování neodkládejte své osobní věci do vozíku. Stačí chvilkové zaujetí zbožím a zloděj se o vaši tašku už postará.
- Ve vozidle na parkovišti nenechávejte viditelně odložené žádné věci. I bezcenná věc může pachatele přilákat.
- Je-li to technicky možné, mějte při nakládání nákupu do zavazadlového prostoru vozidla ostatní dveře do vozidla zamčené.
- Na parkovištích si všimněte pohybu podezřelých osob a případně věc oznamte na linku 158.



- Nenakupujte zboží od různých prodejců, kteří vás osloví například na parkovišti před obchodním domem. Za rádoby nízkou cenu vám rádi prodají nějakou maketu nebo věc bez hodnoty.

Rok co rok roste obliba nakupovat z pohodlí domova a to prostřednictvím nejrůznějších e-shopů. Bohužel on-line prostředí aktuálně představuje stále častěji ideální prostor pro podvodníky a měli bychom se i v těchto případech chovat s rozvahou a vysokou mírou obezřetnosti.

Rizika v případě takového nákupu můžeme eliminovat například tím, že si ověříme věrohodnost internetového

prodejce například na stránkách www.coi.cz, s opatrností můžeme využít i recenze ostatních nakupujících. Alarmem by pro nás měla být i podezřelá nízká cena zboží. Důležitá je i ochrana přístupových údajů a obezřetnost při on-line platbách.

Věříme, že Vaše přípravy na Vánoce i období adventu proběhnou v klidném duchu, bez zbytečných nepříjemností a odměnou tak pro Vás budou jen ty nejkrásnější chvíle splněných snů a přání strávené v okruhu všech nejbližších o vánočních svátcích.

**Lenka Vanková, preventistka,
ředitelství Policie ČR
Olomouckého kraje**



Zase jste to neslyšeli?

Jaké jsou příčiny ztráty sluchu

S postupem stárí se u seniorů často setkáváme s nějakou formou ztráty sluchu. Tento stav, známý jako presbyakusis, může mít zásadní dopad na kvalitu života. I proto je důležité porozumět příčinám a možnostem léčby za účelem zlepšení životní úrovně.

Příčiny takových sluchových problémů mohou být různé. Tou nejčastější příčinou je u seniorů přirozený proces stárnutí, čímž dochází k postupné ztrátě sluchových buněk, a tím pádem ke snižování kvality sluchu. Další příčinou může být dlouhodobá expozice hluku, například při práci ve stavebnictví, v továrně nebo na dalších místech, kde je velký hluk. Přispět k predispozici k sluchovým problémům mohou i některé genetické faktory, nemoci jako diabetes, hypertenze či kardiovaskulární onemocnění. Dále léky, například některá antibiotika a chemoterapeutika mohou poškodit sluchové buňky.

A jak pak případné sluchové potíže řešit? Důležité je problém identifikovat včas, tudíž pravidelně navštěvovat lékaře, aby vaši sluchovou schopnost monitoroval. Omezte nadměrný hluk, který by mohl zvýšit riziko dalšího zhoršení. V případě, že už tato opatření nepomohou, existuje mnoho způsobů, jak si ke správnému sluchu pomoci. Moderní sluchadla jsou navržena tak, aby byla diskretní a pohodlná, cenově dostupná a pomáhají v běžných situacích, kdy je potřeba zesílit zvuk, aby byl slyšitelný pro osoby s mírným či středním sluchovým postižením. Díky různým funkcím si je můžete přizpůsobit dle svých individuálních potřeb. Navíc dnes už existují dobíjecí naslouchadla, která vás zbaví starosti se sháněním a výměnou baterií. Jednoduše je dobijete pomocí nabíječky, kterou můžete mít pořád u sebe.

U těžších sluchových problémů může být v ojedinělých případech vhodnou volbou kochleární implantát, přestože se dříve používaly převážně jen u dětí v útlém dětství. Zvuk je jiný, než jaký

slyšel pacient dříve, člověk s implantátem totiž ani nemůže slyšet stejně jako dříve. Chvilí trvá, než si zvykne a zvuku porozumí, je však důležité, aby měl motivaci a v nošení implantátu pokračoval. Kochleární implantáty ale mohou pomoci navrátit nedoslýchavé či neslyšící seniory zpět do společnosti a oddálit nástup demence (u níž je prokázaný úzký vztah s hluchotou), protože implantáty zásobují mozek zevními sluchovými vjemy a komunikačními podněty. Stále je ale u nás počet těchto operací v porovnání s jinými zeměmi Evropy velmi malý. Sluchové problémy mohou být pro osoby vyššího věku frustrující, ale moderní medicína a také dnešní technologie už nabízejí řadu řešení. Je

důležité, aby starší jedinci a jejich rodiny byli informováni o možnostech péče a zajistili tak, aby kvalita života seniorů nebyla zbytečně omezena ztrátou sluchu. (kab)

PŘÍZNAKY SLUCHOVÝCH PROBLÉMŮ:

- obtíže s rozlišováním slov v hluku,
- potíže s komunikací, zejména v rušných prostředích,
- zvýšená hlasitost televize nebo rádia,
- vylučování se ze sociálních aktivit kvůli obtížím slyšet,
- ztráta schopnosti slyšet vysoké tóny.



Měsíček lékařský

Na trsy žlutooranžových květů měsíčku můžeme narazit na spoustě zahrádek milovníků přírody či přírodní léčby. Měsíček lékařský je všestranná léčivá bylinka, zároveň ale okrasná květina, která vám rozzáří záhonek, truhlík i květináč. A pokud jí neotrháte všechny květy, ale necháte ji vysemenit, odmění se vám další rok novou várkou rostliny. Měsíček je oblíbený především díky svým protizánětlivým, antimikrobiálním a hojivým vlastnostem.

Na půdu je nenáročný, pokud není přemokřená. Krásné žluté květy zbožňují slunce, takže spíše je ideální ho nedávat do stínu. Ve starém Římě se o měsíčku říkalo, že kvete po celý

rok. Používali jej hojně všechny kultury – jako omlazující bylinu, k léčbě horečky, spalniček či střevních a trávicích obtíží, žlučnických záchvatů nebo také zevně například při poštípání hmyzem. Dále býval součástí ženských čajů, za války ho vojáci používali k zahojení ran tak, že si jeho okvětní lístky přikládali na postižené místo.

Latinský název je *Calendula officinalis*. Slovo *calendula* se týká prvního dne každého měsíce v římském kalendáři. Měsíček si díky své trvalé kvetoucí schopnosti vysloužil tento název, tedy květ prvního dne. Slovo *officinalis* znamená oficiální či léčivý. Byliny a rostliny, které byly

považovány za oficiální léčivé rostliny, byly často označeny tímto přívlastkem.

Dnes používáme květy trhané celé i se zákrovem, vyrábíme z nich tinkturu, ne však skrze alkohol, vhodné je spíše naložit do lihoglycerinu. Sušené květy se dávají do čajů, nebo z nich můžete vyrobit masť či olej.

MĚSÍČKOVÁ MAST

- 500 g vepřového sádla,
- 4 hrsti čerstvých květů měsíčku,
- 25 g včelího vosku.

Sádlo roztavíme ve vodní lázni a přidáme dvě hrsti čerstvých květů měsíčku. Po ztuhnutí dáme na dva dny do lednice, potom znovu roztavíme, přidáme další hrst květů. Zopakujeme ještě jednou, přidáme zbylé květy a necháme dva dny. Poté směs roztavíme, přecedíme přes sítko s gázou a přidáme roztavený včelí vosk. Můžeme přidat 5 gramů levandulové přírodní silice. Nalijeme do kelímku a uchováваме v chladu. Masť lze použít na hojení ran a odřenin, při popáleninách, vyrážkách, případně na popraskané paty či ruce.

MĚSÍČKOVÝ OLEJ

Okvětní lístky čerstvě natrhaného měsíčku dáme do lahve, pevně ji uzavřeme a po dobu dvou týdnů necháme na slunci. Květy pustí oranžovou šťávu, poté do lahve přilijeme kvalitní olivový olej.

MĚSÍČKOVÁ KOUPEL

Několik hrstí čerstvých nebo usušených květů měsíčku lékařského vhodíme do dvou litrů vody, necháme projít varem a 15 minut odstát. Výluh pak nalijeme do vany či umyvadla ke koupeli. Pomáhá při hemoroidech, křečových žilách, kožních defektech nebo nemokvajícimu ekzému.

Měsíček lékařský má široké spektrum využití a používá se nejenom v bylinné léčbě, ale také v gastronomii. Okvětní lístky měsíčku můžete přidat do salátů, ozdobit s nimi jarní polévku, nebo si je nasypat na chleba například s tvarohovou pomazánkou. **(kab)**



Adventní setkání seniorů

OLMOUC



aneb Kluby pro seniory města Olomouce se představují

Nezáleží, jestli je vám 65, nebo 101 let – neseďte v předvánočním čase doma a **užijte si aktivní den!** Máme pro vás živou hudbu, vánoční dílničky i vědomostní kvízy o ceny. Představíme činnost **22 olomouckých klubů pro seniory**, které vás rády přivítají jako nové členy. Klidně s sebou vezměte i své přátele nebo třeba vnoučata, zabaví se každý!



Výstaviště Flora Olomouc | pavilon A (boční prostory)

6. prosince 2023 | 10–15 hod. | **vstup zdarma**

Program pro seniory a jejich vnoučata: živá hudba | vánoční tvoření | kvíz o ceny | promítání klubových kronik | infostánek klubů pro seniory | bufet s občerstvením



Ústav pedagogiky
a sociálních studií

Pedagogická fakulta
Univerzity Palackého v Olomouci



Dobrovolnické centrum
Univerzity Palackého

OLSEN
proseniory.olomouc.eu

Jeden zápas národ'áku, čtyři hráči Sigmy v sestavě

V minulém čísle jsme Vám připomněli první gól hráče Sigmy v reprezentaci. Dnes budeme pokračovat ve spojení Sigma – reprezentace. Úspěšný podzim roku 1991 totiž přinesl hráčům Sigmy pozvánky do reprezentačního A mužstva. V prosinci 1991 odletěla naše reprezentace k přátelskému zápasu do Brazílie a v základní sestavě zápasu, který se hrál 18. prosince 1991, nastoupili Pavel Hapal, Radoslav Látal, Jan Maroš (debut v reprezentaci), v průběhu hry se dostal na hřiště i debutující Martin Kotůlek. Naše reprezentace prohrála 2:1, přesto i přes porážku to byl zápis do sigmácké kroniky, neboť poprvé se v reprezentačním zápase najednou dostali na trávník 4 hráči, kteří v té chvíli aktuálně hráli za Sigmu Olomouc. Dlouhou dobu se nepovedlo tento počín zopakovat, až pomohla nestandardní situace okolo Covidu-19. V září roku 2020 se v Olomouci hrál zápas Ligy národů proti Skotsku a vzhledem k situaci okolo pandemie byli do Olomouce povoláni pouze hráči z české ligy. Mezi nimi se tak objevili i čtyři hráči Sigmy.

Od začátku zápasu nastoupil v brance Aleš Mandous, v obraně Roman Hubník a Václav Jemelka a v průběhu zápasu se na hřiště dostal i Radim Breite. I přes statečný výkon reprezentace naši hráči prohráli 1:2. V průběhu hry se dostal na hřiště i Antonín Růsek, tehdy ještě hráč Zbrojovky Brno. Růsek pak brzy přestoupil do Sigmy Olomouc a dostal nominaci na zápas s Faerskými ostrovy, který se hrál v listopadu 2022.

Na tento přátelský zápas dostali pozvánku i Jan Navrátil, Ondřej Zmrzlý a Mojmír Chytil. A právě tento mač je třetím a zatím posledním, kdy si v jednom reprezentačním zápase zahráli hned čtyři sigmáci. A díky hattricku debutujícího Mojmíra Chytila se tento zápas zapsal nejen do sigmácké historie.

Martin Ponížil



SK SIGMA OLMOUC

FORTUNA LIGA

PROGRAM UTKÁNÍ - PROSINEC

F:L

17.	D	LFC SLOVÁCKO	2. 12. / 15:00
18.	V	FK JABLONEC	10. 12. / 15:00
19.	D	FC VIKTORIA PLZEŇ	17. 12. / 15:00

SIGMA

TipSport

nextbike



OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

Oční klinika Tana vám přeje hezký závěr roku

Na této stránce jste se po celý rok mohli setkávat s radami a zajímavostmi, které se týkaly očního lékařství a optiky. Vycházely především ze zkušeností a expertízy specialistů z olomoucké oční kliniky a optiky Tana, která funguje více jak 20 let a prošly jí desítky tisíc pacientů. Nyní by vám zaměstnanci kliniky rádi popřáli hezké prožití Vánoc a závěru roku 2023. V roce příštím se s jejich tipy setkáte zas!



V uplynulých měsících jsme vám nabídli například informace o léčbě šedého zákalu a doporučili, jak si chránit zrak při letních aktivitách, nebo jak zjistit, podle jakých parametrů se vybírají kvalitní a zároveň slušivé sluneční brýle. Pozornost jsme věnovali i pečlivému vysvětlení, proč jsou tolik důležité preventivní prohlídky u očního lékaře, či jak vám mohou pomoci takzvané umělé slzy. Přímou z praktických zkušeností zaměstnanců kliniky Tana vycházel text o nutnosti celoživotního vzdělávání očních lékařů. Od počátku roku 2024 zde další články věnované oční optice, oftalmologii a obecně péči o zrak opět najdete. Pokud vás však již teď trápí oční potíže nebo máte konkrétní dotazy týkající se zrakových vad a nemocí, můžete se klinice Tana sami ozvat s využitím přiložených kontaktů.

Klinika se zaměřuje zejména na laserové korekce zraku a taktéž na operace šedého zákalu a zadního segmentu oka. Nabízí taktéž estetické operace očních víček. Její pobočky naleznete v Olomouci a Přerově, přičemž operační sály se nacházejí v moderních prostorách na olomouckém Horním Lánu.

Péči o pacienty má na starosti rozsáhlý a profesionální tým lékařů i optiků, kteří mohou s pomocí moderního přístrojového vybavení nabídnout nadstandardní úroveň péče. Veškeré zákroky jsou bezpečné, komfortní a bezbolestné. Klinika Tana ostatně svou lékařskou praxi vystavěla na zkušenostech jednoho ze zakladatelů české refrakční chirurgie, primáře MUDr. Ilji Šína.

**Na závěr nechejme promluvit samotný tým kliniky a optiky Tana, který vzkazuje:
„Přejeme vám klidné a pokojné prožití Nového roku. V tom příštím se opět uvidíme jasně a ostře!“**



www.tanaocniklinika.cz

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

NĚCO ZE ŽIVOTA SENIORŮ Z DOMAŠOVA U ŠTERNBERKA

Klub aktivních seniorů v Domašově u Šternberka, jako jediný spolek v naší obci, se letos rozšířil na 25 členů. I tentokrát se s vámi chceme podělit s akcemi, které se nám v letošním roce podařilo uskutečnit. Podnikli jsme několik jednodenních výletů. Navštívili jsme bunkr v Přáslavicích a také jsme objevovali krásy naší vlasti. Navštívili jsme v Letohradu Muzeum řemesel, Muzeum starých strojů a technologií v Žamberku a v Neratově kostel Nanebevzetí Panny Marie. Další poznávací výlet byl do blízkého okolí, který jsme začali komentovanou prohlídkou kostela v Dubu na Moravě, navštívili zámek v Tovačově a hrad Helfštýn. Podnikli jsme i výlet vlakem do Prahy do Mullerovy vily a navštívili malebnou část Prahy – Nový Svět na Hradčanech.

Již tradičně si dopřáváme i vícedenní zájezdy. Tentokrát jsme cestovali 4 dny po Šumavě a jižních Čechách, kde jsme kromě krásné šumavské krajiny a naučné stezky Povydrů navštívili zámek Červená Lhota, zříceninu hradu Rabí a lovecký zámek Kratochvíle.

Kromě toho se snažíme být nápomocni i při zvelebování naší obce, jako třeba při výsadbě nových stromků a úpravě již dříve vysázených alejí. Obnovili jsme nátěr zábradlí u rybníčka a manželé Jeřábekovi spolu s Hankou Pluhařovou a Aťkou

Šerou pokračovali v tradičním čtení pohádek dětem v naší Mateřské školce. Není nám cizí ani sportovní vyžití. Letos nám přálo počasí, tak jsme se často setkávali na našem petangovém hřišti, zúčastnili jsme se VIII. Krajských sportovních her v Olomouci. Myslím si, že výčet všech akcí dělá čest názvu našeho spolku – Klub aktivních seniorů.

Za KAS Blanka Navrátilová



Knižní novinka Jiřího Fialy



Hanácký pitaval

Skutečné kriminální příběhy z 11. až 21. století

Volné pokračování mimořádně úspěšné publikace **Jiřího Fialy** *Olomoucký pitaval* přináší třicet poučných příběhů z dějin zločinu a trestu, tentokrát ze širšího regionu střední Moravy a také z pera dalších autorů (Jiří Lapáček, Lubomír Novotný, Kamila Holásková, Michal Folta). Kniha obsahuje kapitoly z kriminální historie města Olomouce, ale odkrývá nám události spojené se zločinem a jeho potíráním i v jiných místech regionu – v Litovli, Přerově, Prostějově nebo Mohelnici. Přibližuje vznik a fungování uničovské šatlavy nebo místa šternberských popravišť.

Vydání se ujal olomoucký spolek **Memoria Porta z. s.** opět s nadějí, že tyto pohledy do olomoucké a hanácké kriminální historie zaujmou nejen čtenářky a čtenáře spjaté s regionem střední Moravy.

objednávejte na www.memoriaporta.cz

Vzpomínkový turnaj v rapid šachu

Na své bývalé kamarády, šachisty, kteří zanechali v šachových turnajích a soutěžích výraznou hráčskou i kamarádskou stopu, zavzpomínali opakovaně olomoučtí senioři, šachisté, vzpomínkovým šachovým turnajem v rapid šachu „Memoriálem Ing. Aloise Skopala a Jiřího Hrabala“. Bývali to právě tito šachisté, kteří dlouhá léta hrávali s našimi současnými šachisty nezištně a obětavě různé soutěže a turnaje za ŠK Sigmia Olomouc, což mnohdy vyžadovalo velké sebezapření zcela bez nároků na nějakou odměnu. Zaslouží si proto náš dík a uznání.

Účast olomouckých seniorů, šachistů, kteří se do turnaje přihlásili, byla početná. Většina zúčastněných byli zkušení turnajoví šachisté s vysokým bodovým ohodnocením ELO a ti s nižším ohodnocením si s nimi rádi poměřili síly.

Nejvíce bodů v tomto turnaji získal pan Pavel Kodým, zkušený a dlouholetý šachista, člen oddílu Sigmia Olomouc. Významným účastníkem turnaje byl také pan Josef Oral, rovněž zkušený šachista, člen oddílu Sigmia Olomouc, otec Tomáše Orala (ELO 2540), který

jako jediný z českých reprezentantů dokázal v Praze roku 2001, ve svých 23 letech, porazit v simultánce tehdejšího mistra světa v šachu Garry Kasparova. Předními účastníky vzpomínkového turnaje byli favorizovaní pánové Ota- kar Svoboda, Jiří Kašpárek a Miroslav Heger, kteří v celkovém počtu bodů byli také nejaktivnější. Dobré umístění v turnaji získali i pánové Vladimír Pindura a Ing. Rudolf Novák, nejstarší účastník turnaje. Všichni zmínění jsou členové oddílu Sigmia Olomouc. Nezbyvá než poděkovat pořadatelům i městu za příjemně strávený čas i za podporu královské hry a doufat, že i další šachové turnaje olomouckých seniorů budou stejně příjemné, zajímavé a poutavé jako byl tento vzpomínkový turnaj 2023. A také bychom rádi využili této příležitosti k tomu, abychom pozvali všechny, muže i ženy hrající šachy, aby přišli rozšířit naše řady šachistů do Klubu pro seniory v Olomouci, ul. I. P. Pavlova (Jalta). Hrajeme vždy ve čtvrtek od 14 hodin. Budete vítáni!

**Za šachisty Vladimír Pindura
a Rudolf Novák**



Výlet do Prahy

*Je tu říjen - na to jsme se těšili,
do Prahy si vyjeli.
Nevadilo brzy vstávat,
na nádraží sobě mávat.
Zase nás tu dosti bylo,
i ti nejstarší - což milo.
První cíl byl Vyšehrad,
každý z nás tam spěchal rád.*

*Bazilika sv. Petra, Pavla,
nádherná, dechberoucí výzdoba.
Úžas všech byl na místě,
tajil se dech zajisté.
Tolik umu starých mistrů,
těžko pochopit,
jak vše ladí a promlouvá,
jak těžko vždy bylo žít.*

*S pokorou a obdivem,
procházíme hřbitovem.
Využito každé místo,
všude vzácný klid a čisto.
Jen nápisy promlouvají
a vzpomínky ožívají.
Tolik vzácných osobností,
konec jejich života,
a pro nás tichá pieta.*

*Dál jedeme k Loretě,
barokní a poutní místo,
zvonkohra a klenotnice,
vzácné skvosty, co říct více?
Staromák a Karlův most,
Prašná brána, Hrad,
U Pražského Jezulátka,
Václavák, všechno pěšky -
nohy bolí, no a jak.*

*Bylo to vše nádherné,
počasíčko výborné.
Dojmy sobě sdělujeme
a ve vlaku pospáváme.
Díky naše milá Praho,
Můžem říci - bravo, bravo.*

*Děkujeme za podporu Krajskému
úřadu Olomouckého kraje, který
nám tyto výlety umožňuje.*

Hana Zapotučná

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

72/169 rozvedený nekuřák hledá ženu pro vzájemnou oporu a trvalý vztah. Záluby: cestování, zahrada, procházky v přírodě, památky, knihy. Střední Morava. Telefon 775 479 271

Jsem pohodová 66, ráda cestuji, trochu sportuji. Uvítám muže se smyslem pro humor i s vnučaty. email: 7stk13@seznam.cz

Aktivní a soběstačné starší seniorec, nabízím telefonický kontakt pro setkání v OL, SU – procházku, výlet, kulturní akci, které by nám oběma pomohlo zmírnit pocit osamění v době „nejkrásnějších dní v roce.“ 602 968 206. Jen vážně, bez vedlejších úmyslů.

Rozvedený 69letý muž 172 cm, 60 kg, nekuřák s vyř. minulostí a vlastním RD hledá ženu 64–69 let, štíhlou, nekuřačku k vážnému seznámení z PR, PV a OL, Hranice či okolí. Najdeme se do Vánoc či Silvestra? Prosím volejte na 702 319 524. Děkuji.

Ahoj, jsem 78letá seniorka. Velmi čiperná a soběstačná. Záluby mám čtení, kolo a rodinu. Hledám muže

do 80 let. Soběstačného na společné chvílky ve stáří. Jsem z okolí Olomouce. Telefon 604 445 912.

Štíhlá SŠ nekuřačka hledá kamaráda (časem možná i víc) se smyslem pro humor z Olomouce na tanec, vycházky, výlety atd. Tel. 605 177 043.

Jarda 60/190/106kg hledá přítelkyni ke krátkodobým zájezdům. Nikdy není pozdě, děti mají svoje a my bychom mohli někde za zábavou a možná něco víc – vzájemné sympatie rozhodnou. Jsem z OL jako INV. 3. stupně, pracuji brigádně, aby nebyla nuda, těším se pošli fotku! Pa, mobil 603 772 538.

Vdovec, 69 let z Hranic, hledá ženu do věku 73 let z okr. Přerov, k příležitostným výletům a procházkám, kulturní akce. Žádám pouze upřímné nabídky. Tel. 731 400 250.

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 7. 12. 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. Vylučování tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: AEG, CRY, LARS, OMV	OCHUTIT CUKREM	1. DÍL TAJENKY	SONDA		INICIÁLY HERCE VÍZNERA	VE VĚTŠÍ VZDÁLE- NOSTI	LETITĚJŠÍ	POLNÍ MÍRY	ZÁVOD KONÍ	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	JIHO- ASUSKÝ STROM		OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	2. DÍL TAJENKY	OPRACOVAT SEKEROU
SÍŤ ČERPACÍCH STANIC				ODSUNOUT OLEJ ANGLICKY								BARVIVO NA VEJCE			
TÝKAJÍCÍ SE SYRO- VÁTKY												TMEL INICIÁLY HERCE HRU- ŠÍNSKÉHO			
LÉČKY					SEVERSKÉ MUŽ. JMÉNO POHYB TUŽKOU					JEDNOTKA ENERGIE SPOJKA ÚČELOVÁ		REVOL. ??? GUEVARA BEZE- LSTNOST			
INICIÁLY SPISO- VATELE LUSTIGA			LIDOVÁ ŠKOLA ZKR. STRČENÍ			PLACENÉ JÍZDY OSOBNÍ ZÁJMENO					OŠKLIVOST INICIÁLY TENISTY AGASSIHO				
ZVÝŠENÝ TÓN D				PROUTĚNÁ NÁDOBA EKONOM. ODD. ZKR.				POUZE SLOVEN.				ČISTIČÍ PRAŠEK CESTOVNÍ KANCELÁŘ			
VNITŘNÍ								OZDOBNÁ KVĚTINA							
DRUH VĚŠTEC- KÝCH KARET											CITOSLOVCE KVÁKÁNÍ				VLK Z KNIHY DŽUNGLÍ
	INIC. HERCE KOTKA POCHOD DOLŮ				TAKOVÉ MNOŽSTVÍ	STARO- ČESKÁ SPOJKA						JMÉNO HER. JANŽUROVÉ ÚTERÝ ZKR.			
ZVRATNÉ ZÁJMENO			TAHLE PODNOS									PŘÍČNÁ NIT V LÁTCE			
BRITSKÝ ZPĚVÁK ??? JOHN												ZÁHADY			
KAMENNÝ MASIV												NÁSTRAHY PYTLÁKŮ	SNĚMOVNA LIDU ZKR. IN. MODER. ANDELA		
PROUDITI					OBCHODNÍ DŮM ZKR.	OKOLO BÁSNICKY	OHMATÁNÍ	PRAŽSKÝ PODNIK, VÝROBCE DVEŘÍ		CHEMICKÝ PRVEK, KOV ZN. NB	OMAMNÉ LÁTKY INIC. RUSA PAVLOVA				
ULTRA- FIALOVÝ ANGL. ZKR.			ZÁMOTEK HOUSENKY OSTEN						NA ŽÁDNÉ MÍSTO						CITOSLOVCE SKŘÍPÁNÍ
POČET PRSTŮ NA RUCE				VE SVĚM BYTĚ ANO ANGLICKY					ZNAČKA LEPENKY ODPLATA ZA ZLOČIN				AKADEMIE VĚD ZKR. V JÍDLE VYBÍRAVÁ		
	PLAKAT ANGLICKY ČOKOLÁDY HOVOR.				PŘENOSNÝ POČÍTAČ STRUNNÝ NÁSTROJ							MAĎARSKO BYV. ZKR. ZVRAT. ZÁJ. SLOVEN.			
BÍČÍ HUDEBNÍ NÁSTROJ						HASNICE KACHNÍ CITOSLOVCE					DRUH BYLINY NÁSTROJ KOČÍHO				
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			SYKNUTÍ ZNAČKA KILOGRAMU				VŮČI TITUL DOKTORA ZKR.			MUŽSKÝ HLAS TVOJE OSOBA				NÁZEV HLÁSKY L	INICIÁLY HERCE ABRHÁMA
CHUCH- VALEC				3. DÍL TAJENKY								PŘEDPONA OZNAČUJÍCÍ ŠPIČKOVÉ VLASTNOSTI			
ZNAČKA DOMÁČÍCH SPOTŘEBIČŮ				ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY ZKR.				HŮL				ALENA DOMÁCKY			

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: Při výchově dětí musíme obětovat čas, abychom ho získali. **Výherci z minulého čísla:** Maloňová Květa, Uničov; Vágner Antonín, Loučná nad Desnou; Vidlářová Ludmila, Jeseník



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!

