

moravský **senior**®

zdarma

leden 2024



Šťastný nový rok

*vám přeje
Miloslav Kyjevský,
vydavatel*

●
Jiřina Stoklasová:
Od létání
k televizi a rozhlasu

●
Recepty pro vás:
Novoroční pomazánky

●
Zdravotní rádce:
Procvičujte mozek



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

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

Grafické & DTP studio

✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

prePRESS

PRESS

postPRESS



Úvodník

Milí čtenáři,
máme za sebou další rok. Pro mě osobně byl, paradoxně, těžký a krásný zároveň. Musel jsem čelit nemoci a dlouho nebylo jasné, jestli se ještě někdy vrátím ke své práci, s pomocí lékařů a mé úžasné rodiny se ovšem podařil zázrak. Ještě jednou za něj všem děkuji. Uvědomil jsem si ale, že musí proběhnout generační výměna – mládí vpřed! Vydavatelskou společnost FGP Studio tak už brzy svěřím do rukou svých nejbližších, kteří vždy stáli při mně, a to jak v dobách dobrých, tak zlých. Přeji vám, abyste i vy ve svých životech cítili silnou rodinnou sounáležitost, je to to nejsilnější pouto. Krásný rok,

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



ROZHOVOR 4–8

TÉMA 9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

ANKETA 21

UŽITEČNÉ BYLINKY 28

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: 3. 1. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 12. 1. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 29. 1. 2024

Jiřina Stoklasová: Od létání k televizi a rozhlasu

Činorodá Olomoučanka Jiřina Stoklasová si dělí život zhruba na čtyři části: na školní v dětství a dospívání, na leteckou akrobacii, na práci v České televizi Brno a na hovory v Českém rozhlasu Olomouc. O každé z nich jsme si povídaly v předvánoční atmosféře.

Asi jste v životě musela zvládnout hodně učení, a to nejen ve škole, jak jste to zvládala?

Život se pořád skládá z nějakého učení. A když je člověk pořád zvědavý a zvědavý, tak snad ani nikdy nezestárne. Nejprve byla škola. Něco do nás nappou ve škole, abychom nebyli za blbce.

Jak bylo psáno v knize pana Laciny Psaní o čtení, tam řekl jeden žák: „Mám rád paní učitelku, že aby ze mě nebyl blbec.“ V té škole jsem musela něco umět, abych potěšila rodiče i sebe. Po škole jsem od patnácti let pokračovala na letišti. Určitě mě ovlivnila moje maminka svojí romantickou povahou. Bydleli jsme na chatě za Olomoucí, u Svatého Kopečka. Tam jsme často sedávali na mezi, koukali na západ slunce a snili, kam budeme všude cestovat a jaký bude život krásný. Hlavně jsme

se dívali na mraky, které byly nádherné. Víte, když roste bouřka, mraky vypadají jako hrady a zámky. A já jsem často říkala: „Mami, víš, já bych chtěla vědět, jak ty mraky vypadají zblízka.“ A maminka řekla: „Já už tě tam nevyasadím, už jsi velká.“ A já bych se tam tenkrát tak ráda podívala...

Ale k létání jste se nakonec dostala, jak to bylo?

Seznámila jsem se se dvěma kluky, kteří byli plachtaři. Jeden na mě „dělal voči“, ten říkal: „Pojď s námi na letiště, uvidíš, jak je to bezvadné.“ „Já nevím, jestli tam vůbec holky berou. No uvidíme.“ Chvilí potom jsem se opravdu dostala na letiště v Olomouci, v Holici. Psal se rok 1956. Holické letiště bylo tehdy slavné letiště a byl tam i slavný aeroklub. Měl nejlepší akrobaty,

nejlepší učitele, prostě byl skvělý. Kdo se jen trochu snažil, naučili ho létat. Napřed se s námi moc nebavili, protože říkali „no jo, holky“ a já měla šestnáct. Instruktor Míla Přikryl byl náčelníkem motorového odboru a tehdy říkal: „Tak, holky, (byly jsme tam čtyři) jestli budete nejlepší z celého ročníku, tak byste mohly i něco dokázat. No uvidíme.“ Tak jsme se tedy snažily a snažily, až jsme byly nejlepší. Měly jsme totiž strach, že se k létání nedostaneme vůbec. Tak jsem se dostala nejdřív na první lety, okruhy, potom na akrobatické základy, potom na navigační – to abychom někde trefily. Tehdy nebyly GPSky – to letíte a letíte a někdo si vás přebírá! Tehdy jsme měli mapu a s mapou na kolenou jsme lítali po světě. Díky tomu, že tam byli nejlepší instruktoři, a já zrovna dostala



Mladá Jiřina před navigačním letem.



Pózování s kamarádkami.

toho nejlepšího z nich, Mílu Přikryla, tak ten nás naučil všechno, co mohl. Jak říkal: „Máme-li vůbec být, tak budme nejlepšími!“ A hotovo. „To nejde, abychom tam někde ve vzduchu chybovali, protože tam každá chyba končí špatně.“ A tak nás naučil i jak se zachovat při neobvyklých situacích ve vzduchu, jak provést bezpečné i nouzové přistání a další potřebné znalosti.

Kdy jste se dostala k akrobatickému létání?

„Nejdříve musíte zvládnout základní výcvik, v něm jsou i základy akrobacie, a když projdete co nejlépe, můžete mít přání,“ slíbil nám učitel Míla Přikryl, no a my se chtěly stát akrobatickou skupinou jako naši instruktoři. Snažily jsme se, podařilo se a tak jsem už od 17 let vodila akrobatickou skupinu. Byly jsme dívčí skupina. Napřed jsme létaly tři, pak čtyři v boxu a pak zase tři, když se ta čtvrtá vdala. Takže jsem létala akrobacii – jak sólovou, tak skupinovou (ta skupinová dodnes nemá obdoby, protože aby holky lítaly vzduchovou akrobacií, to už asi nebude). Svazarm už taky není a kdyby to nějaké holky chtěly zkusit, tak se nedoplatí. Dnes je to drahé. Tehdy se platily jen členské příspěvky ve Svazarmu.

Co se vám v letecké akrobacii podařilo?

Získaly jsme Mistra sportu, na několika Mistrovstvích světa jsme byly, bylo to takové bouřlivé. Létala jsem přes 20 roků, mám nalétáno přes 1200 hodin, což je dost, protože ten nácvik akrobacie obvykle trvá 20 minut a za den jsme nalétaly asi hodinu akrobacie. Nelétalo se akorát v pátek. To se umývalo letadlo a uklízely hangáry. A v pondělí – to jsme šly k holiči a na kosmetiku, přece musíme v tom vzduchu vypadat krásně, že jo! Stala se nám ve vzduchu spousta situací, krásných i dobrodružných, ale to je na dlouhé povídání, často šlo o vážnou situaci, která vůbec nemusela skončit dobře. Ale díky tomu, že nás ten Míla učil, když s námi byl na dvojím řízení, vždy nám vyvedl něco, jako že nám třeba stáhl plyn a letadlo nám vysadilo. A my jsme se musely okamžitě rozhodnout, kam s tím



Zleva:
Marie Loskotová – Krenčová,
Jiřina Lockerová – Stoklasová,
Drahomíra Číhalová – Martinásková
a Eva Krenčová – Kovářová,
členky Hanáckého aeroklubu.



Jiřina Stoklasová
při práci na posledním
magazínu pro ženu
v roce 1996.

přistát, co udělat, hlavně nezpanikařit. Protože nejhorší smrt je z vyděšení, tomu nesmíte propadnout! Musíte všechno dělat tak, jak máte...

Co jste dělala po těch dvaceti letech létání?

Pak jsem byla 30 let v České televizi Brno. A zase jsem se musela učit. Každý film je jiný, každý pořad je jiný, všude jsou jiní lidé, jiné podmínky... Takže vlastně se zase pořád učíte, film od filmu, abyste byli lepší, lepší, nejlepší, takže od klapky přes asistenta režie, pomocnou režii až po samostatnou režii těch menších pořadů... Tak jsem procházela tou televizí až do důchodu. Byli tam výborní režiséři, ještě ta stará garda, která přišla z Krátkého filmu ze Zlína. Když je výborný učitel matematiky, jste výborná v matematice. Když je výborný učitel létání, jste výborná v tom létání. A u té práce televizní – když byl výborný režisér, tak jste se samozřejmě všechno naučila. Ale to ještě hovořím o té práci v televizi v minulém století, kdy to ještě všechno nebylo tak uspěchané. Dnes valí seriály a není čas zkoušet, jen rychle natočit. Scénáře se píšou na koleně od dílu k dílu, takže ani ta postava neví, jak se bude vyvíjet v dalších dílech.

Jak jste se vlastně dostala k televizi?

Vlastně přes to lítání. Jako akrobaté jsme byli docela známí. Armádní film, Pavel Háša, režisér, manžel Květy Fialové, o nás natáčel film. My jsme trénovaly a oni nás natáčeli. Když ta filmová parta přišla, lehla si pod křídlo letadla, čuměla na nebe ... a pohodička. Říkám: „Na co čekáte?“ – „Až budeme mít lepší mraky.“ Pak zase čekali, až bude víc světla, pak až bude západ slunka. Říkala jsem – to je dobrá práce, to bych chtěla jednou dělat! Totiž Armádní film byl něco úplně jiného než televize, kde to musí odsýpat. Máte určitý čas, do kdy musíte ten pořad nebo film natočit, ať je zima, nebo do toho prší. A veselých historek z natáčení je také spousta...

Co jste tehdy v době totality točili?

Všechno možné, od detektivek, přes soutěžní pořady až po ty poplatné době. Třeba jsme točili o mládí Klementa Gottwalda. Tam byla spousta veselých příhod. Třeba generální stávka dělníků: Byl tam jeden představitel strany a říká: „Soudruzi, vy to tady točíte a kde máte sníh?“ – „Nikde!“ – „No ale to bylo v únoru a to sněžilo!“ – A my říkáme: „No a co, je tma a zima.“ – „Ale tam musí být sníh!“ – Muselo

se tedy jet z Oslavan do Brna pro umělý sníh. Noční natáčení se protáhlo, to bylo v lednu, po první lednové výplatě. Měla jsem tam na starosti spoustu komparzistů – četníky a stávkující. Byli už zmrzlí, a tak říkám: Běžte se ohřát do hospody! Oni se tam tak chudáci opili, že když měli hrát stávkující a četníky, tak se navzájem objímali, protože jim bylo dobře. Flinty měli kdesi za uchem. „Ale to nemůžete, máte stát proti sobě,“ říkám, „kde máte flintu?“ – „Na mě nezbyla.“ – „No rekvizitáři, co je, to se budou mlátit čepicema?“ Nebo vzpomínky na soudruha Gottwalda. Jedna soudružka si na něj měla vzpomínat, když bydlel v Rousínově, a protože byla zvyklá vyprávět ty příhody na všech školách, začínala vždy stejně: „No vidím ho jako dneska, Klement přišel s dřevěným kufrem vojenským, plným knih. Za svitu měsíce studoval...“ Říkám: „Ježišmarjá, přece neříkejte, když tady byl, tak byl mladej, měl 22 roků, neříkejte, že tady neměl nějaký děvče!“ Ona se na mě podívala a se slzami v očích mi řekla: „Já vím, co se o mně vykládá, že jsem s ním spala, ale já jsem s ním v ložnici byla jen jednou a to on psal letáky!“ Bylo to lidské, ale v té době těžko použitelné.



Při natáčení se paní Jiřina setkala i s Jaromírem Hanzlíkem.



Líbila se Vám práce v televizi a filmu?

Bylo fajn, že jednou točíte pohádku, potom detektivku, potom koncert. Na jeden menší pořad pro ženy jsem psala scénáře a mohla je i režírovat, psala jsem také scénáře na zábavný pořad Zpívá celá rodina a další řadu soutěžních pořadů. Byla to krásná práce.

To byla televizní část mého života. Pak jsem šla opatrovat maminku sem do Olomouce. Když odešla, tak jsem stála před problémem – zůstat tady, anebo se vrátit do Brna?

Nakonec to rozhodlo zase letiště. Na olomouckém letišti si mě ještě všichni pamatovali – letci, parašutisti, no prostě stará parta – a když jsem se objevila na letišti, nadšeně říkali: „Pojď se podívat, my máme v klubovně nalepené vaše fotky z novin!“ Prostě úžasná parta! Říkala jsem jim, že stojím před problémem, jestli to tu mám zabalit a vrátit se do Brna, kde mám být zařízený nábytkem na míru, prostě všechno bylo v Brně. Řekli:

„Pojď za námi, my se o tebe postaráme.“ – „Ale vy nevíte, co slibujete,“ říkám, „víte, co to je, když se dva byty plné nábytku složí na jedno místo? Kdo to odnáší, kdo to sešroubuje?“ – „Všichni ti pomůžeme!“ Prostě byli úžasní: modeláři dělali ty jemné práce, parašutisti nosili nábytek, piloti dělali všechno i organizovali... To bylo úžasně, dodnes jim strašně děkuju, já bych se bez nich vůbec sem nemohla přestěhovat. Měla jsem strašnou kliku, na tom letišti byli tak úžasní lidé! Ještě se občas scházíme.

Dnes už asi nejste celé dny na olomouckém letišti, čím se zabýváte?

Bohužel nás stále ubývá, jak na letišti, tak v televizi. Občas dostanu parte... „Co bych tak ještě měla udělat, než umřu,“ říkám si. No, co mi nikdy nešlo, to je angličtina. Tu jsem se pořád nemohla naučit. A taky, my měli hlavně ruštinu, že jo. Rusky třeba Oněgina, to jo. Ale ta angličtina! Mě to tak štvalo, že oni jinak mluví, jinak píšou,

a výslovnost těch písmen... Hrůza! Tak jsem si řekla, že bych to zkusila. Letos bylo horké léto, kamarádka Alenka pořád někde na cestách ve světě, Jaruška, spisovatelka, moje druhá kamarádka, psala knížku; a já byla tady ostrov sám o sobě. S mojí věrnou kamarádkou Emou, která bydlí v Prostějově, jsme si sice každé ráno řekly pár slov, ale jinak ticho v bytě. Říkala jsem si – vždyť já za chvíli zapomenu mluvit a zapomenu psát! Už jsem psala tak, že jsem to po sobě ani nepřečetla. Že bych zkusila tu angličtinu? Podívám se do počítače, jestli někdo učí „zadarmo“ anglicky. A našla jsem program na počítači, který sliboval, že mě naučí zadarmo mluvit anglicky. Říkám si, to jste si tedy nadrobili, jestli slibujete takovou věc, mě naučit anglicky a zadarmo!? To jsem na vás zvědavá!

Ale přece jste začala...

Začátky byly šílené. Seděla jsem u toho třeba 7 hodin. Zádá mě bolela, rameno mě bolelo, oči mě pálily, prostě hrůza! Říkám si – musím to ještě dotáhnout kousek dál, ještě tuhle lekci! A hlavně taky psát, věděla jsem, co to anglické slovo znamená, ale jak se píše, to je horší. Ale zaplatila jsem si masáže zad, abych mohla pokračovat... A tak se denně učím takových pět hodin. Dnes tři hodiny na počítači a pak ještě mám další lekce v mobilu. Mně se líbí, že když se vám něco povede, jsou tam takové malé postavičky, ty vám zatleskají, někdy i dort upečou – prostě taková škola hrou. Asi tam také znají Komenského.

Kde jste se vzala v olomouckém rozhlasu?

Po přestěhování do Olomouce jsem se seznámila s Alenkou Vykydalovou. Tedy znala jsem ji jako děčko, její tatínek také létal a pro aeroklub udělal mnohé. Po letech jsme se setkaly na oslavě mého svátku v jedné hospůdce. Alenka pracuje v Českém rozhlasu Olomouc již dlouho a tehdy slovo dalo slovo a ona se mě ujala. V té době jsem ještě spolupracovala s brněnským rozhlasem, ale když se naskytla možnost stejného projektu obou rozhlasů, dohodla jsem se s Alenkou,

že to zkusíme společně v Olomouci. Natáčení v rozhlasu je ale zase jiná práce než natáčení televizní, tak jsem se zase učila. Teď máme takový pořad „Na návštěvě u Jiřinky s Alenkou“ a tak se vždy pokouším vymyslet nějaký příběh, o čem to bude, o čem budeme mluvit, co budeme slavit, jaké svátky jsou a nějaké zajímavosti té které neděle. Třeba 19. listopadu je Světový den záchodů, oslavily jsme ho, protože záchod je strašně důležitá místnost. Třeba víte, kde je nejvýše položený záchod? Ten je na Mount Everestu. Tam jsou dva záchody, protože tam už je lidí jako na Václaváku, na vrchol chodí jeden za druhým. A jak si mají odskočit? Mají tam dvě budky a helikoptéry to každý den vyvázejí...

Nezdá se Vám, že lidstvo už je úplně praštěné?

Praštěné, uspěchané ano, ale v tom slavení to není. Vždyť slavíme jen život. Ano, slaví se už úplně všechno. Například 8. prosince je Světový den prdu. Nesmějte se, to je strašně důležité, protože tady jde o zdraví střev. Krávy jsou sice obviněny z obrovského znečištění životního prostředí, ale lidstvo je mnohem početnější. Tak máme omezit chovy krav a snažit se o lidské zdraví. Dokonce vyšla Proti-prdkavá kuchařka od Igora Bukovského. Ale nekoupila jsem si ji, už mám od tohoto autora dvě knihy o zdravém způsobu života a to stačí.

A Vy nepíšete nějaké knihy?

Taky jsem vydala dvě kuchařky, protože pro televizi jsem psala pořad Přijďte k nám na večeři. Vždy tam vystupoval nějaký slavný umělec nebo herec a líčil, co vařil. Protože tam bylo hodně receptů, ozvala se mi jedna redakce, jestli z toho nechci napsat kuchařku. – „Ale já neumím psát knihu, jak se píše kniha?“ – odpověděla jsem vydavateli. „To je jednoduché, musíte napsat asi 18 archů, vědět, kolik bude mít řádků, kolik má být mezera zleva, kolik zprava, ...“ – „Děkuji, už jste mě úplně vyčerpal.“ – Nakonec mi tenkrát řekla moje maminka, že to zkusíme napsat spolu. Díky její pomoci pak vyšla knížka Přijďte k nám na večeři, měla velký



Kniha receptů od známých osobností.

úspěch a já, protože jsem každý recept vyzkoušela, tak jsem pěkně ztloustla. Tak jsem napsala druhou kuchařku Nechoďte k nám na večeři, hubneme. Obě knihy ilustroval pan Neprakta.

Podařilo se Vám pak vrátit na původní váhu?

To se povede jen málokomu. Když držíte neustále diety, tak se váha vrací. Jednou jsme šly natočit s Alenkou něco o výběru soutěžících do pořadu Jste to, co jíte s Kateřinou Cajthamlovou o stravování a hubnutí. Když mi paní doktorka navrhla, jestli bych k ní do pořadu nešla, řekla jsem: „NIKDY, říkám, já NIKDY!“ A protože mě lámala, že tam budu ozdobou, zeptala

jsem se, co za to. „Jedině, že bych si mohla zalétat akrobačku na váš účet.“ Když slíbili, že ano, tak jsem na to kývla. Touha po létání byla silnější než ta ostuda. Když to vysílali, přijel ke mně pražský štáb, co zrovna točil v Ostravě, abychom se na to dívali společně. Dívali jsme se a všichni jsme se smáli, až jsme slzeli. Nakonec to bylo takové romantické: já tam lítám, kolem roztočené nebe a do toho ta krásná melodie z filmu Osobní strážce... Dodatečně mi všichni líčili, jak je to natáčení se mnou strašně bavilo. No vidíte, člověk se k něčemu jen tak přimotá – a už v tom zase lítá.

Ivana Jenišťová

Foto: archiv Jiřiny Stoklasové

Rodinu ničím nenahradíte. Proč je tak důležitá?

Jaká je definice rodiny? Rodina je seskupení osob, které sdílí lásku, pocit bezpečí a zajišťují hmotné potřeby svých členů. Za rodinu je obvykle považována skupina, kterou spojují příbuzenské vztahy. Rodina má pro každého člověka naprosto zásadní význam, od mládí jej formuje, podporuje, poskytuje motivaci. Ztrátu rodiny lze nahradit kamarády nebo známými, ale nikdy to nejspíš nemůže být plnohodnotná náhrada. A proč to tak vše je? Tady jsou důvody:

Sociální sounáležitost

Rodina poskytuje důležitou sociální podporu. Pravidelný kontakt s členy rodiny je důležitou prevencí před vznikem pocitu nepotřebnosti, osamění, a to zejména u seniorů, kteří se často nedobrovolně ocitají v izolaci.

Fyzická pomoc

S postupujícím věkem se může zvyšovat nutnost fyzické pomoci starším členům rodiny. Ta může poskytovat péči o seniory, například pomáhat s každodenními činnostmi, doprovázet je k lékaři nebo pomáhat s nákupy. Užitečné v těchto případech bývá společné bydlení.

Emoční podpora

Senioři mohou leckdy čelit různým emocionálním výzvám, jako je smutek, úzkost nebo stres. Rodina by měla být důležitým zdrojem emocionální podpory, měla by poskytovat povzbuzení, porozumění a pocit komfortního života.

Sdílení rodinné historie

Každá rodina má svou historii, každý člen si něco z ní pamatuje a předává dál. Pro seniory je důležité sdílet své zážitky, vzpomínky a rodinné tradice s mladšími generacemi, silně to přispívá k pocitu sounáležitosti a kontinuity.

Bezpečnost a jistota

Přítomnost členů rodiny dává seniorům pocit bezpečí a jistoty. Vědomí, že mají rodinu, na kterou se mohou spolehnout, obrátit se na ni v obtížných situacích, přispívá k jejich životní pohodě.

Finanční podpora

Rodina si často poskytuje vzájemnou finanční podporu, což je obzvláště důležité v situacích, kdy jsou senioři ekonomicky zranitelní. Praxe je ale paradoxně spíše taková, že senioři často podporují své potomky, přestože žijí z penzí, které jsou daleko nižší než výdělky dětí a vnoučat v produktivním věku. **(hor)**



Olomouc bude mít devět nových tramvají

Devět nových plně nízkopodlažních tramvají s oboustranným odbavováním cestujících bude jezdit v Olomouci. Vozy budou vybaveny novinkami v oblasti technologií a bezpečnosti, včetně klimatizace. Vedení olomouckého dopravního podniku už na nové tramvaje podepsalo kupní smlouvu.

Vítězem veřejné zakázky na výrobu tramvají se stala společnost Pragoimex s vozy typu EVO1/o. Tento typ vozu už cestující v Olomouci dobře znají, jedná se o stejné tramvaje, které nyní jezdí s evidenčními čísly 121, 122, 123 a 124. Dodavatel má na výrobu a dodání vozů dva roky.

„Předmětem veřejné zakázky byl nákup vozů s oboustranným odbavováním cestujících, jsou to tramvaje, které primárně potřebujeme na provoz trati na Nové Sady, kde není na konci smyčka na obracení vozů. Tento typ tramvají je pro nás ale výhodou i při rekonstrukcích stávajících tratí. Díky oboustranným soupravám bylo možné v nedávné době například zachovat částečný tramvajový provoz v centru města při budování mostu na Masarykově třídě,“ informoval Jaroslav Michalík, předseda



představenstva Dopravního podniku města Olomouce. „Vozy budou vybaveny klimatizací, automatickým systémem sčítání cestujících a také vyhřívanými sedačkami, které jsme minulý rok zkušebně instalovali do dvou vozů a cestující si je chválí,“ zdůraznil.

Tramvaje EVO1/o jsou vybaveny celkem sedmi dveřmi, čtyřmi na pravé straně a třemi na levé straně tramvaje s možností otevření ve směru jízdy pouze na pravé straně. Kapacita tramvají EVO1/o je 27 sedících a 85 stojících cestujících. „Vozy jsou

plně nízkopodlažní, mají klimatizaci a umožňují nabíjení elektronických zařízení prostřednictvím USB zásuvek. Interiér chrání nástřik nanotechnologií proti zápachu a bakteriím a ochranná folie proti vandalismu,“ doplnila mluvčí dopravního podniku Anna Sýkorová. Pořizovací cena devíti vozů je 314,5 miliónů korun a náklady na servis vozů po dobu čtyř let budou 14,7 miliónů korun. 81 procent uznatelných nákladů z pořizovací ceny pokryje dotace z Integrovaného regionálního operačního programu.

Zdroj: DPMO

Kamerový systém hlídá další místa ve městě

Na bezpečnost a pořádek v ulicích dohlíží další „oči“. Městský kamerový systém má celkem čtyři nové kamerové body. Pro zvýšení bezpečnosti na exponovaných místech v Olomouci slouží od roku 1997.

„V letošním roce se nám podařilo celý systém rozšířit o čtyři nová místa. Konkrétně v ulici Hynaisova, v ulici Dobrovského u kruhového objezdu, dále v křižovatce ulice Vejdvského a třídy Kosmonautů a posledním novým kamerovým bodem je křižovatka u Panoramy,“ popsal ředitel olomouckých strážníků Pavel Skalický.

Lépe nyní vidí i tři stávající body v ulici 8. května, na křižovatce v Pražské a Hodolanské křižovatce. Nově jsou totiž doplněny o pohledové kamery. „Celý projekt byl realizován v rámci dotačního programu prevence

kriminality za finanční podpory města a Ministerstva vnitra, kdy celkové náklady byly ve výši 1 573 000 korun,“ objasnil mluvčí strážníků Petr Čunderle.

Kamerový systém městské policie disponuje v současné době celkem 37



stacionárními rotačními kamerami, které doplňuje 95 pohledových kamer. Celkem 10 bezpečnostních kamer hlídá 5 podchodů pro chodce a 2 panoramatické kamery míří i na Sloup Nejvyšší Trojice na Horním náměstí. Dalších 14 mobilních kamer je trvale umístěno v lokalitách s omezením infrastruktury optických sítí a pro operativní použití slouží strážníkům 38 mobilních kamer. „Jedná se o případy potřeby monitorování lokalit černých skládek, ochrany dětských hřišť, herních prvků a objektů v majetku města se zvýšeným rizikem vandalských projevů a zajištění preventivního dohledu,“ dodává ředitel Skalický.

Hlavním smyslem dohlížení kamerového systému je zvýšení bezpečnosti občanů, případné pachatele má odradit od protiprávní činnosti.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobrý den, často chodím kolem Terezké brány a udivuje mě, jak je možné, že i přes opravy před několika lety je zdivo brány pořád vlhké. Je v plánu nějaká pořádná oprava, která by to vyřešila, a voda tento krásný kus olomoucké historie dál nepoškozovala?

Robert

Dobrý den, máte pravdu, neuspokojivý stav, co se týká vlhkosti Terezké brány, neustále sledujeme a bohužel se jej nepodařilo napravit ani po reklamaci provedených oprav z roku 2009.

V letošním roce jsme proto zahájili přípravu projektu právě pro odstranění příčin vlhkosti objektu. Odborná firma provedla vlhkostní průzkum a po konzultaci s odborníky památkové péče následovala také doplňková měření, díky kterým získáme ucelený obraz o stavu a vývoji změn vlhkosti objektu v závislosti na střídání ročních období. Tato měření budou probíhat do léta příštího roku. Po vyhodnocení výsledků měření pak budeme moci pokračovat ve zpracování dalších stupňů projektu na opravu.



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

Olomouc má prvenství ve sběru elektroodpadu

Uznání pro ty, kteří nejlépe třídí elektroodpad a šíří osvětu o vysloužilých elektrospotřebičích. Společnost ASEKOL celostátně ocenila obce a kraje za výsledky ve sběru elektroodpadu. Mezi zúčastněnými dominovala Olomouc, získala titul Aktivní obec.

V soutěžní kategorii sběr vysloužilých elektrospotřebičů náleží mezi obcemi a městy Olomouci vítězství. „Prvenství svědčí o vynikajícím informování obyvatelstva a podpoře správného nakládání s elektroodpadem,“ uvedl při předávání ocenění na slavnostním ceremoniálu Jan Vrba, předseda představenstva společnosti ASEKOL.

Za největší množství sesbíraných elektrospotřebičů Olomouc jako Aktivní obec získala mimořádný příspěvek v hodnotě 150 tisíc korun. „Vítězství náleží všem Olomoučanům, u kterých se třídění elektroodpadu v domácnostech stalo trendem. Ocenění zároveň vnímáme jako motivaci a inspiraci k budoucím výsledkům. I nadále se zaměříme hlavně na informovanost o potřebě třídění a recyklaci vysloužilých elektrozařízení,“ řekl při přebírání ocenění primátor Miroslav Žbánek.



Environmentální soutěže Aktivní obec a Aktivní kraj, pořádané společností ASEKOL, reflektují jednoznačnou snahu obcí a krajů o udržitelnost a odpovědné nakládání s vysloužilými elektrospotřebiči. S nimi nezisková společnost spolupracuje v rámci

zpětného odběru elektrozařízení už od svého vzniku v roce 2005. Ty nejaktivnější z nich oceňuje každoročně. „Právě spolupráce s územní samosprávou je pro zajištění zpětného odběru klíčová,“ zdůrazňuje předseda představenstva Jan Vrba.

Nové zásahové vybavení pro dobrovolné hasiče obsahovalo i plyšáky

Jednotky olomouckých dobrovolných hasičů si z rukou primátora převzaly nové zásahové vybavení. Jednalo se především o ochranné prostředky pro hasiče a prostředky pro práci ve výšce a nad volnou hloubkou. Speciální pak byl dárek od Davida Krikla z Olomouce, který se rozhodl věnovat hasičům svou sbírku několika desítek plyšových hraček.

Velitelé jednotek si přebrali zásahové obleky, přilby, rukavice, polohovací postroje, lana, slaňovací brzdy či karabiny. „Tyto prostředky si mezi sebe rozdělily jednotky v Černovíře, Droždíně, Holici, Chomoutově, Chválkovicích a Topolanech,“ vyjmenoval primátor Mirek Žbánek.

Zkrátka nepřišli ani hasiči v Lošově a Radíkově. „Lošovská cisternová stříkačka Liaz prošla kompletní výměnou bočních stahovacích rolet a pro zvýšení akceschopnosti jednotky v Radíkově došlo k rozšíření řídicího oprávnění pro nové hasiče na skupinu C,“ doplnil Jan Langr, vedoucí odboru ochrany magistrátu, který zabezpečuje výkon činností hasičů města Olomouce. Podle něj bude příští rok město



Olomouc usilovat o dotace na pořízení nové hasičské cisterny pro jednotku v Černovíře a nový dopravní automobil pro jednotku ve Chválkovicích.

Hasičům se budou hodit i darování plyšáci. „Události, u kterých zasahují, se nevyhýbají ani dětem. Nemusí se vždy jednat jen o dopravní nehody, ale třeba i požáry, kdy je nutné dostat do bezpečí i nejmenší, kteří společně s rodiči musí chvíli přečkat v provizorních podmínkách u zásahu,“ objasnil primátor Žbánek.

Právě tyto drobné hračky, které budou vozit hasiči všech jednotek ve svých autech, pomohou dětem zvládnout stresující situace. „Je to hezký dar a výraz solidarity,“ komentoval darování vedoucí Langr.

Město Olomouc vyčlenilo ze svého rozpočtu na pořízení zásahového vybavení a opravu techniky 405 tisíc korun a Olomoucký kraj v rámci dotačního programu na podporu jednotek sborů dobrovolných hasičů přispěl částkou 301 tisíc korun.

Radary v Chomoutově a ve Chválkovicích začnou měřit naostro

Měření rychlosti v ulicích Švabinského (Chválkovice) a Dalimilova (Chomoutov) ukončilo ověřovací provoz. Od nového roku už tak budou naměřené přestupky procházet celým agendovým systémem přes validaci městskou policií, vyhodnocení přestupku až po vyměření pokuty.

Během podzimu byla v rámci testovacího a ověřovacího provozu prověřena funkčnost a provázanost všech částí agendového systému a od začátku ledna může být spuštěn ostrý provoz. Nejen předběžné měření rychlosti v minulosti, ale také tento zkušební

provoz prokázaly, že k překračování rychlosti v těchto místech skutečně dochází a že požadavky městských částí na instalaci radarů byly oprávněné. V rámci ORP už město eviduje další požadavky na realizaci zpracování dat z plánovaných lokalit k umístění stacionárních radarů.

„Pořízení automatického měření rychlosti bylo svázáno také s pořízením agendového systému, který bude data automaticky zpracovávat a který město Olomouc dosud nemělo. Nyní už je vše nastaveno na ostrý provoz a kromě toho, že dále bude samozřejmě

možné do systému přidávat další radary, bude systém sloužit také k automatizované kontrole registračních značek vozidel pro kontrolu úhrady parkovného,“ upřesňuje vedoucí odboru agendy řidičů a motorových vozidel Ivan Rašťák.

V první polovině příštího roku by tak měly radary přibýt také na Přerovské a Okružní ulici, výhledově potom na Jižní. Na základě požadavků komisí městských částí a po konzultacích s Policií ČR provádí městská policie kontrolní měření na téměř 50 místech.

JAN rozšiřuje prostory pro své služby autistům. Staví nové komunitní centrum

Spolek JAN – Jdeme Autistům Naproti rozšíří zázemí pro poskytování sociálních služeb pro osoby s poruchou autistického spektra, zejména pro dospívající a dospělé klienty služby sociální rehabilitace. V komunitním centru, které spolek plánuje vybudovat do poloviny roku 2025, vznikne šest tréninkových bytů pro nácvik sociálních dovedností klientů s chováním náročným na péči. Výstavbu nového objektu u křižovatky ulic Nad Lánem a Kšírova společně se zástupci spolku JAN zahájili také primátor města Olomouce Mirek Žbánek a jeho náměstkyně Kateřina Dobrozemská.

„Dnešní den považuji za velice podstatný, a to proto, že JAN reprezentuje služby, které vycházejí z potřeb dětí a dospívajících s autismem a jejich pečujících rodin. Dobrým záměrem nás všech je to, aby naprostá většina služeb mohla probíhat v naprosto přirozeném prostředí. Komunitní centrum bude sloužit zejména dospívajícím



a dospělým klientům služby sociální rehabilitace, těm s chováním náročným na péči, kteří dosud zůstávali doma v péči rodičů, neformálních pečovatelů nebo plnili ústavy. Pro ně zde vznikne šest tréninkových bytů pro nácvik sociálních dovedností,“

popsala náměstkyně primátora Kateřina Dobrozemská.

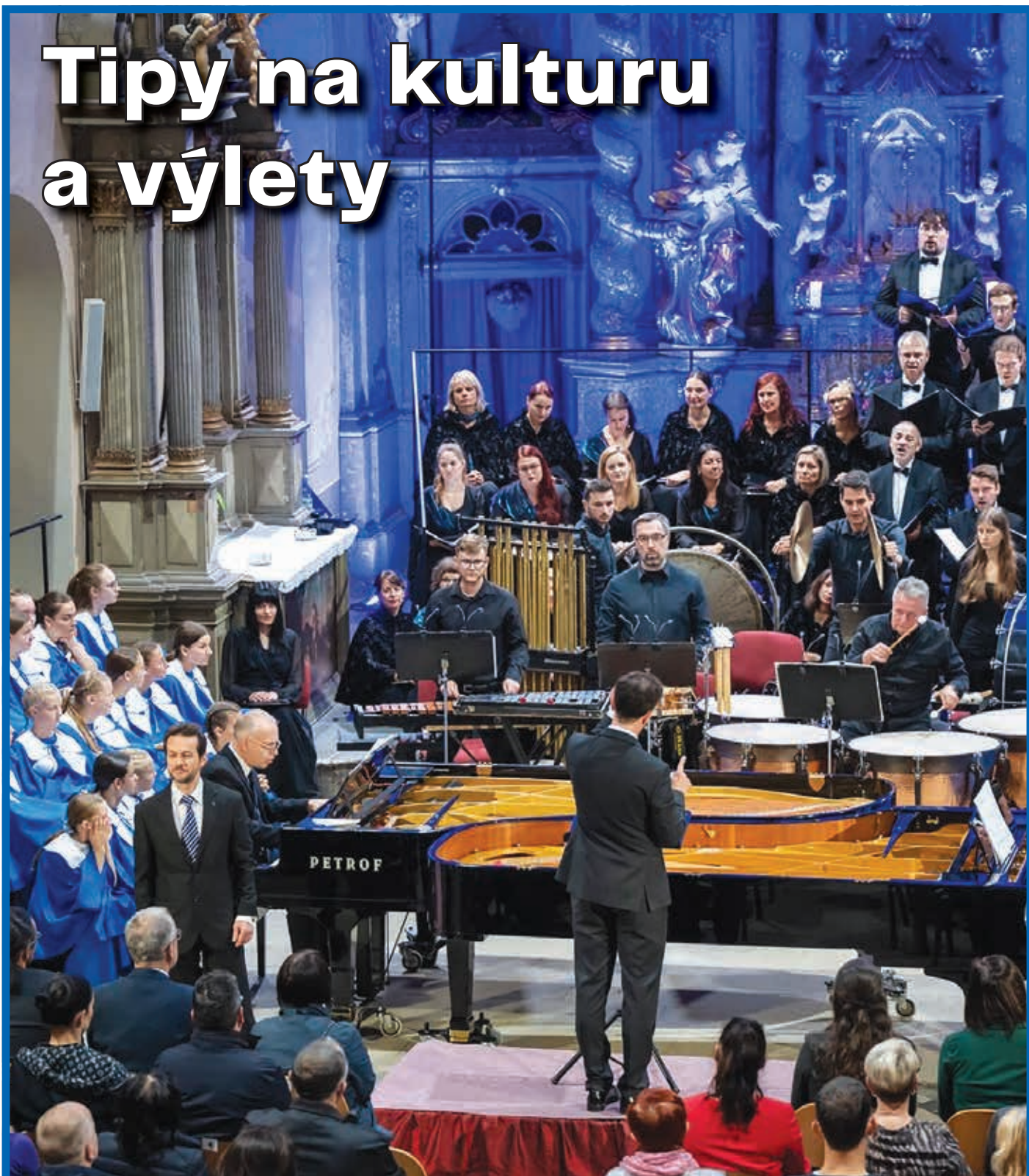
„Součástí budovaného komunitního centra bude také terapeutická zahrada, která bude sloužit jak k relaxaci našich uživatelů a jejich rodin, zároveň na ní budeme realizovat rozvojové aktivity s klienty. Tento projekt můžeme realizovat i díky přispění města Olomouce, jehož zástupci pro nás vytipovali a následně nám umožnili odkoupit objekt, ve kterém bydlel v minulosti hrobník, který měl na starosti nedaleký hřbitov,“ popsala vedoucí spolku Markéta Janeková.

„Já bych si na tomto místě dovilil soukromé poděkování za to, že mi paní Janeková společně s jejími kolegy dala nahlédnout do situace, jaké to je, mít dítě s poruchou autistického spektra, a také co to znamená pro ty, kteří chtějí pomáhat, umí pomáhat a můžou pomáhat. Díky tomu vím, jak velký smysl tato stavba a vůbec fungování celého spolku JAN má,“ řekl při poklepání základního kamene primátor města Mirek Žbánek.

Služby spolku JAN mají působnost v rámci celého Olomouckého kraje, přesná polovina uživatelů má však bydliště v rámci ORP Olomouc. Ročně spolek poskytuje své služby cca 300 rodinám.



Tipy na kulturu a výlety



● Novoroční koncert: CARMINA BURANA

Carmina Burana je světově slavná kantáta německého skladatele Carla Orffa, kterou zkomponoval v roce 1937. Inspirací mu byl stejnojmenný soubor středověkých náboženských, satirických, moralistických, milostných, pijáckých aj. básní a písní pocházející z 11.–13. století. Pro fenomenální úspěch tohoto koncertu uvedeného na festivalu Klášterní hudební

slavnosti v roce 2022 jej letos uvádí ve stejném obsazení v rámci slavnostního Novoročního koncertu. Carmina Burana se odehraje v úterý 2. ledna v 18 hodin ve velkém sále DK Šumperk. Vstupenky lze zakoupit na internetu přes portál GoOut nebo smsticket nebo také v pokladně DK Šumperk, cena od 380 do 680 Kč.

Tipy na kulturu

● Novoroční koncert v Olomouci

Moravská filharmonie Olomouc pro vás připravila tradiční novoroční koncert, tentokrát s následujícím programem: Aaron Copland – Hoe Down z baletu Rodeo, Bohuslav Martinů – Le jazz, Jan Kučera – Písň Jaroslava Ježka, Jiřího Voskovce a Jana Wericha, Astor Piazzolla – Libertango, Oblivion, Arturo Márquez – Danzón č. 2, Leonard Bernstein (Jack Mason) – West Side Story, výběr z muzikálu. Slavnostní koncert se koná 1. ledna od 19 hodin v sále Reduty. Vstupné se pohybuje v ceně od 400 do 600 Kč.



● Klasika na dosah

Moravská filharmonie Olomouce chystá na rok 2024 další sérii nezapomenutelných hudebních zážitků v rámci koncertní řady JAMU pod názvem „Klasika na dosah“. Do programu jsou zařazeny známí skladatelé a jejich klíčová díla, což zaručuje jedinečný hudební zážitek. Koncertní série JAMU je přitom ideální volbou nejen pro znalce klasické hudby, ale i pro ty, kteří se s vážnou hudbou chtějí seznámit. Programy jsou sestaveny tak, aby oslovily i méně zkušené posluchače a nabídly jim příležitost objevit krásu klasické hudby. Symbolické vstupné 100 Kč (80 Kč pro abonenty MFO) pak dělá z koncertní řady JAMU nejdostupnější klasickou hudbu v Olomouci. První koncert této řady JAMU1 se uskuteční 4. ledna v 19 hod. v sále Reduta a na programu bude Wolfgang Amadeus Mozart s předeherou k opeře Don Giovanni, dále Johannes Brahms – Koncert pro housle a orchestr D dur op. 77 a Zdeněk Fibich – Symfonie C. 2 Es dur.



● 6. leden – svátek Tří králů

Tři králové neboli svátek Zjevení Páně slavíme každým rokem 6. ledna. Tímto dnem pro většinu domácností končí vánoční období a odstrojuje se vánoční stromček. V této době také každý rok probíhá v Česku dobročinná Tříkrálová sbírka, kdy koledníci v kostýmech tří králů chodí od domu k domu nebo koledují v ulicích. Vybrané peníze pak pomáhají těm, kteří potřebují naši pomoc. Možná letos koledníci zavítají i k vám, pokud je to pro vás možné, zapojte se do tříkrálové sbírky.



● Ptačí hodinka – tradiční sčítání ptáků na krmítku

Každý rok v lednu zve Česká společnost ornitologická veřejnost k pozorování a sčítání ptáků na krmítkách během tzv. ptačí hodinky. Zapojit se může každý, stačí si vybrat vhodné místo k pozorování – nejlépe krmítko s pestrá nabídkou potravy, hodinu jej v daném termínu bedlivě pozorovat a zapisovat počet jednotlivých druhů ptačích návštěvníků. U každého druhu zapisujeme vždy nejvyšší počet jedinců spatřených najednou, tzn. vidíme-li například tři sýkory modřinky, po chvíli je jich na krmítku šest a pak už jen jedna, zapíšeme u modřinky šestku. Počítáme všechny ptáky, nejen na krmítku, ale i ptáky v okolí nebo přeletující. Po dobu sčítání zůstáváme na jednom místě, nesčítáme tedy na procházce. Letošní ročník oblíbené akce probíhá ve dnech 5.–7. ledna. Podrobný návod najdete na: <https://ptacihodinka.birdlife.cz/jak-se-zapojit/>

● Ťuk, ťuk aneb Jak se kdysi datlovalo

V roce 2024 oslaví psací stroje už své 310. výročí! Tato nepostradatelná pomůcka 20. století je v současné době spíše už jen retro dekorací a setkat se s ní můžeme možná ještě v ordinacích starších lékařů nebo se na ně práší někde na půdě. V Hranicích na Moravě se rozhodli připomenout tento kdysi dříve tak nepostradatelný vynález a připravili ojedinělou výstavu, která nabídne unikátní pohled na desítky psacích strojů různých výrobců a roků produkce. K vidění budou novější kousky, ale i ty nejstarší unikáty, například starožitný Remington Sholes z osmdesátých let 19. století. Výstavu provází také panely popisující historii výroby psacích strojů a představující dobové reklamy výrobců

a obchodníků, uvidíte zde fotografie tehdejších kancelářů, psací stroje herečky Věry Ferbasové a budete mít možnost vyzkoušet si – pro mladší generace možná poprvé – psaní na psacích strojích značek Urania 8 a Kapel. Vystaveno bude celkem přes 50 strojů z různých sbírek. Expozici můžete navštívit v muzeu na Staré radnici v Hranicích až do 3. března. Vstup je zdarma, otevírací doba je vždy od úterý do soboty od 9 do 16 hodin a v neděli od 9 do 17 hod.

● RAY COONEY: PRACHY!!!

Zveme vás do Šumperka na úspěšnou komedii pražského Divadla Palace v hlavních rolích s Vandou Hybnerovou a Ondřejem Vetchým. Jean připravuje oslavu narozenin svého manžela, účetního Henryho. Každou chvíli mají přijít hosté, ale oslavenec nikde. Když konečně přijde, Jean ho nepoznává – Henry chce okamžitě emigrovat do Barcelony. Má k tomu ovšem pádný důvod: v metru omylem sebral cizí kufřík nacený bankovkami v hodnotě tři čtvrtě milionu liber! Ponechat si evidentně špinavé peníze je však těžší než k nim přijít. Rozpoutá se zběsilý kolotoč plný nečekaných zvrátů, kdy se oba manželé snaží za každou cenu peníze udržet. Brilantní fraška se s obrovským úspěchem hrála po celém světě a nyní máte možnost vidět ji i vy, a sice 7. ledna ve 14 nebo 18 hodin, ve velkém sále DK Šumperk. Cena vstupenky se pohybuje od 400 do 500 Kč.

● Fantastická žena v Jeseníku

Současná kanadská komedie, jejíž zápletka se točí kolem seznamu vlastností, které by měla mít ideální partnerka. Jde o příběh dvou kamarádů ve středním věku, kterým rádně zamíchá s životem tajuplná seznamka a doslova fantastická žena, která se jim zčistajasna objeví v bytě. Poučení: dávejte si dobrý pozor na to, co si přejete! Vstupné v předprodeji činí 350 Kč, snížené 300 Kč, v den konání představení je cena o 50 Kč vyšší. Představení se koná 10. ledna od 19 hodin v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku.



● Tancuj Matyldo

Příběh úspěšného právníka a jeho syna, jejichž matka/babička onemocněla Alzheimerovou chorobou. Ve filmu inspirovaném skutečnou událostí se před kamerou sešli Karel Roden a Regina Rázlová. Uzavřený právník Karel (Karel Roden) žije ve svém světě řádu a striktních pravidel a svoji extrovertní, bohémskou matku Matyldu (Regina Rázlová), bývalou barovou zpěvačku, navštěvuje víceméně z povinnosti. Matylda však přijde nečekaně o byt a Karel si ji musí

vzít k sobě. Jejich soužití je katastrofou, zvláště když vyjde najevo, že u Matyldy propuká Alzheimerova choroba. Jako možné řešení se nabízí, že o svéráznou babičku bude pečovat Karlův syn Pavel, nezodpovědný floutek. Společná domácnost tří rozdílných temperamentů různých generací přináší řadu humorných momentů, s postupujícími příznaky nemoci spíše tragikomických. Na první pohled se situace jeví jako bezvýchodná, ale tím, že to její účastníci nevzdají, udělají něco důležitého nejen pro Matyldu, ale i sami pro sebe. Film promítá například kino OKO v Šumperku 9. ledna od 17:30 hod. nebo kino Zbrašov v Teplicích nad Bečvou 26. ledna od 19 hodin.



● Moravské divadlo Olomouc

Na leden si pro vás Moravské divadlo připravilo hned několik divácky oblíbených představení. Věhlasná opera Nabucco Giuseppe Verdiho je jedním z nich – Babyloňané pod vedením krále Nabuchodonozora (odtud zkráceně Nabucco) vtrhnou do Jeruzaléma, zničí Šalamounův chrám a židovský národ odvedou do zajetí. Bůh Židů Jehova potrestá krále tím, že na něj sešle šílenství. Král nakonec uzná svou vinu, moc a vznešenost Boha Jehovy a vrátí Židům svobodu. Známý „sbor Židů“ se v době vzniku opery stal symbolem touhy Italů po svobodě a nezávislosti. Síla tohoto díla spočívá hlavně v působivých masových scénách a sborových výstupech. Spoluúčinkuje orchestr, sbor a balet Moravského divadla Olomouc. Nabucco je na programu 8. ledna od 19 hodin. Dalším divácky oblíbeným kusem je činohra Nedotknutelní pohybující se na hranici komedie a dramatu, inspirovaná skutečným příběhem. Hraje se 22. ledna od 19 hodin.



● Dagmar Pecková v Olomouci

Slavná operní pěvkyně Dagmar Pecková je nositelkou Ceny Thálie 2000 za roli Carmen ve stejnojmenné opeře. Vystupovala na prestižních mezinárodních hudebních festivalech a během své úspěšné kariéry se představila na světových operních a koncertních scénách – např. v Carnegie Hall v New Yorku, Opéra National de Paris, Royal Opera House Covent Garden v Londýně, v Opeře v San Franciscu a na mnoha jiných. Intenzivně se také věnuje vlastním projektům, jakým je třeba Hudební festival Zlatá Pecka založený na podporu mladých začínajících umělců. Na přístup ke zpívání, odvalu a rebelství se spolu s diváky bude ptát moderátor večera David Hrbek. Večer s Dagmar Peckovou se koná 14. ledna v 19 hodin v Moravském divadle Olomouc, vstupné je 300 Kč.



● Plesy 2024

Tanec – umožní nám náležitě se po Vánocích rozhybat a také učinit svým společenským aktivitám zadost. Nechte se inspirovat a vydejte se na některý z plesů, kterých se koná během ledna a února víc než dost. Plesovou sezonu v Olomouci zahajuje tradičně Městský bál, který se letos koná 6. ledna od 19:30 hod. na Výstavišti Flora. Program plesu je bohatý: Boom Band Jiřího Dvořáka, Moravská filharmonie Olomouc, Petr Janda se skupinou Olympic a Monika Absolonová. Vstupenky můžete zakoupit online nebo osobně v Informačním centru Olomouc v podloubí radnice – zde platba pouze v hotovosti. Zavítat můžete také na Šermířský ples 19. ledna do Sokola v Chválkovicích nebo na Ples Fakultní nemocnice Olomouc 2. února na Výstavišti Flora. Kompletní seznam olomouckých plesů najdete na webových stránkách <https://www.olomouc.cz/plesy>. V pátek 12. ledna se koná již 17. Městský ples v Mohelnici. Bohatou nabídku plesů mají také v Zábřehu, kde je velmi populární Hudební ples v Katolickém domě, v sobotu 20. ledna od 19:30 hod. Unikátní je nejen svojí atmosférou a programem, ale také tématem, které se každým rokem mění. V minulých letech to byl například ples ve stylu 30. let, karnevalu v Benátkách nebo třeba jako Velký filmový večer. Účastníci, obsluha i prostory plesu jsou stylizované do daného tématu. Na plese vystupují 3 kapely 3 různých hudebních žánrů, odtud název „Hudební ples“. Vstupné

činí 390 Kč, k zakoupení u učitele L. Vepřka (ZUŠ Zábřeh) od 18. prosince, tel.: +420 775 131 061. Pokud máte blízko do Šumperka, můžete zkusit tradiční Šumperský ples, který se koná v pátek 26. ledna od 19 hod. v DK Šumperk, a oblíbené jsou například plesy v DK Rapotín – 19. ledna Obecní ples od 19 hod. a 26. ledna Hasičský ples od 20 hodin.

Tipy na výlety

● Za boží oponou

Šumperská výstava Za boží oponou představuje tvorbu Antonína Kratochvíla, který patří k nejvýznamnějším osobnostem světové fotografie. Věnuje se humanisticky zaměřené fotografii s uměleckým podtextem. S fotoaparátem v ruce prošel řadou světových konfliktů, aby zachytil stav mizějící kultury i devastaci přírody, a stejně tak uhranul své fanoušky fotografickými portréty světových celebrit, jako je David Bowie, Keith Richards, Bob Dylan a další. Výstavu můžete navštívit v Galerii Jiřího Jílka v Šumperku do 14. ledna, vždy od úterý do neděle, v čase od 13 do 17 hod. Základní vstupné je 40 Kč, děti, studenti, senioři a držitelé průkazu ZTP, ZTP/P vstupné dobrovolné.

● Aquatera Olomouc 2024

Chovatelskou burzu pro širokou veřejnost pořádá v lednu společnost Aquatera Olomouc. Jedná se o burzu prodejní a místem konání je Výstaviště Flora. Na burze naleznete v největším zastoupení akvaristiku, teraristiku, drobné savce, krmiva, terária, literaturu i dekorace. V menší míře budou nabízeny i potřeby pro chovatele psů, koček, exotického ptactva apod. Nebudou chybět ani akvarijní a pokojové rostliny, kaktusy či orchideje. Burza se uskuteční 21. ledna od 8 do 12 hodin, základní vstupné na akci činí 50 Kč, snížené 30 Kč.



● Děje Ladislava Sýkory

Ladislav Sýkora je spojován se Šumavou. Zde již třicet let bydlí, chodí po ní, dívá se, diskutuje s lidmi, vymýšlí a tvoří. Vztah k Šumavě má společný s Josefem Váchalem, stejně jako zálibu v grafické technice linorytu kombinovaného s monotypem. Výsledkem jsou pozoruhodné barevné tisky velkých formátů, které však existují maximálně ve dvou exemplářích, jež nejsou zcela identické. Podobně jako Váchalova díla vyzařují také Sýkorovy výtvary určité magické

vlastnosti. Výstavu můžete zhlédnout do 22. února v galerii Eagle gallery na ulici Nemocniční v Šumperku. Otevřeno je od pondělí do středy od 8 do 16:30 hodin a ve čtvrtek a pátek od 8 do 16 hod.



● 20. leden – Den venkovních procházek

Hledáte možnosti, kam vyrazit na zimní procházku? Vypněte televizi, počítač, odložte knížku, a pokud je to jen trochu možné, vyjděte ven na čerstvý vzduch. Právě Den venkovních procházek 20. ledna nám připomíná, jak je pohyb pro naše zdraví důležitý. Vydejte se kamkoliv, postačí i krátká procházka a uvidíte, jak se vám zlepší nálada!

● Výlet za liškou Bystrouškou

Možná jste netušili, že příběh lišky Bystroušky má svůj začátek v lesích na Bouzovsku a zakládá se na skutečných událostech. Kdysi zde pobýval akademický malíř Stanislav Lolek, který si vyslechl vyprávění o kouscích prohnané lišky od místního hajného a nakreslil podle něj obrázky. Tím inspiroval Rudolfa Těsnohládku k napsání povídek o chytré lišce, které následně ilustroval. Nyní v této lokalitě vznikla naučná stezka věnovaná právě lišce Bystroušce a my vás zveme na putování jejím rodným krajem kolem Bouzova. Stezka je opatřena informačními panely se zajímavostmi o zdejší krajině, Bystrouščině příběhu a najdete na nich také úkoly a kvízy. Pro zdatné lišky: nejdelší trať představuje 32 km dlouhý okruh. Výchozím bodem jsou Loštice a naučný panel č. 1 u synagogy. Stezka vede po červené turistické značce přes zámecký park v Žádlovicích, Strážce, Veselí a Bezděkov do bouzovské osady Doly. Odtud pokračujete po modré přes Jeřmaň a Vlčici zpět do Loštic. Cestou je možné malou zacházkou dojít i k hradu Bouzov. Pro zvědavé lišky: kratší, 22 km trasa začíná stejně jako ta předchozí v Lošticích u synagogy a dále vede do Veselí, odkud pak pokračujete do Radnice a poté přes zajímavé lokality Obersko a Rodlen. Obersko je známé díky zbytkům pravěkého opevnění a Rodlen je přírodní památka s početnými koloniemi lesních mravenců. Dominantou celé krajiny je hrad Bouzov. Pro lišky pohodáře: délka 18 km a stejný začátek, ovšem z Veselí pokračujete po značce modrého trojúhelníku s bílým lemováním přes Pavlov a žádlovický park zpátky do Loštic. Trasy pro lištičky: méně zdatní

turisté a rodiny s dětmi mohou zvolit kratší okruhy. Vydejte se třeba na okruh dlouhý 7 km značený oranžovými liščími tlapkami. Výchozím bodem je Veselí, odkud vyrazíte po červené značce směrem ke strážské hájovně a dále přes Červený čupek, Kravský žleb a kolem Galasova včelína zpět do Veselí. Lesem křížem krážem 5 km po bílých liščích tlapkách se vydáte od myslivny na Strážce po křížové cestě se 14 zastaveními ke kapličky Panny Marie, dále lesní cestou k Prokešově hájence, cestou s výhledem na Bušín zpět k rybníčku u myslivny. Příjemný je také devítikilometrový vandr s Bystrouškou a Tvarůžkem, který je vyznačen zelenými tlapkami. Začíná v Lošticích u synagogy, pokračuje žádlovickým parkem do Líšnice a lesem zpět do Loštic. A milé překvapení na závěr – občerstvit se můžete v Lošticích ve stylové kavárně v Galerii U Lišky Bystroušky a v Tvarůžkové cukrárně.

● Muzeum Olomouckých tvarůžků

A když už jste v Lošticích, rozhodně stojí za návštěvu muzeum tvarůžků, jediné svého druhu v České republice, zabývající se historií i současnou výrobou této sýrové speciality. Muzeum vzniklo původně v místě samotné výroby, ale jelikož omezovalo rozvoj podniku, rozhodlo se vedení firmy vybudovat muzeum nové. Moderní expozice nyní představuje dlouhou historii tvarůžků, jejíž počátky se datují až do 15. století. Mezi exponáty uvidíte například staré formy, které dělnice v loštické tvarůžkárně používaly před 120 lety a za směnu pomocí nich dokázaly vyrobit až 9 tisíc tvarůžků. Expozice ukazuje hlavní postupy ve zpracování tvarohu od jeho mletí a lisování až po vlastní výrobu tvarůžků a seznámí vás i s životy samotných výrobců. Můžete také zhlédnout film „Příběh neobvyklé vůně z vyprávění strážce Křópala“ – volné filmové zpracování historie výroby tvarůžků. Prohlídka muzea končí návštěvou tvarůžkové prodejny s možností nákupu celého sortimentu Olomouckých tvarůžků. Muzeum je bezbariérové, přístupné formou individuálních prohlídek, každý si tedy zvolí způsob prohlídky podle svého zájmu a časových možností. Otevřeno je denně od 9 do 18 hodin, základní vstupné činí 80 Kč, snížené 60 Kč. Malá poznámka pro neznalce: Olomoucké tvarůžky jsou odtučněné, měkké, zrající sýr vyrobený z netučného kyselého tvarohu, se zcela ojedinělou pikantní chutí a vůní. Vyrábí se bez přídavku syřidel, barviv, aromat a stabilizátorů.



● 23. leden – Mezinárodní den koláčů

Máte rádi sladké a pečete alespoň občas koláče? Na internetu najdete recepty na stovky různých způsobů z rozmanitých koutů Čech, Moravy a Slezska. Koláče skládané, kecané, poschoďové, mřížkové, hnětené, vázané, pregulované i dvojctihodné, koláče pražské, chodské, milotické, hlučínské, berounské i rožmberské, slavné frgály i točenice. Všechny mají svátek 23. ledna, kdy se slaví Mezinárodní den koláčů. Tak si udějte radost a nějakou tu dobrotu si doma upečte, ale všeho s mírou a střídme.



● Fermentované potraviny

Pokud vás zajímá zdravý životní styl, přijďte si poslechnout přednášku na téma fermentovaných potravin, která se uskuteční v rámci Akademie III. věku v kavárně KD Echo v Lipníku nad Bečvou. Beseda s Věrou Rakovskou na téma fermentování chlebového kvásku a jiných potravin se bude konat 15. ledna od 15:30 hodin. Vstupné činí 50 Kč, členové akademie mají vstup zdarma.

Přijďte se pobavit do hanácké vesnice Příkazy

Mnozí z vás vesnici Příkazy na Olomoucku již možná navštívili. Pravděpodobně znáte místní Hanácký skanzen nebo naši kapličku. Dovoluji si všechny seniory pozvat na tradiční, letos již dvacátý ples seniorů, který se bude konat 17. února 2024 od 14 hodin ve velkém sále hotelu Záložna. Zdejší nádherný sál nám mohou závidět i větší města a v minulých letech při našich plesech jej poctilo návštěvou mnoho seniorů z okolních obcí. Přijďte se tedy pobavit a odreagovat od všedních starostí. Zapomenout na připravované zdražování energií a možná i potravin a užít si trochu zábavy, zpěvu a tance. Rádi vás všechny přivítáme a třeba i navážeme další přátelství. Rezervaci je možné zajistit u paní Mirky Davidové, tel. 732 502 261.

Za Seniorklub Příkazy Jaromír Tomanec



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2024
LEDEN**

14.00 hod. / 80,-

ČT 4. 1. BRATŘI Č

ČT 11. 1. UMĚNÍ JÍST A MILOVAT T

PO 15. 1. PŘIŠLA V NOCI Č

PO 22. 1. NAPOLEON T

Č – ČESKY

D – DABING

ZMĚNA PROGRAMU

T – TITULKY

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

VYHRAZENA

KINO METROPOL

**PREMIERE
CINEMAS**

**PREMIERE CINEMAS
OLOMOUC ŠANTOVKA**

KOMEDIE JIŘÍHO VEJDĚLKA

ARISTOKRATKA VE VARU

ZVEME VÁS NA SPECIÁLNÍ PROMÍTÁNÍ NOVÉ ČESKÉ KOMEDIE
PRO ČTENÁŘE ČASOPISU MORAVSKÝ SENIOR.

**ÚTERÝ 6. ÚNORA 2024 V 10.00 HOD.
ZVÝHODNĚNÉ VSTUPNÉ 99 Kč.***



Hrabě Frank Kostka (Hynek Čermák), jeho žena Vivien (Tatiana Dyková) a jejich dcera Marie (Yvona Spáčilová) žijí na svém zámku Kostka. Udržovat zámek v chodu jim pomáhá hospodyně paní Tichá (Eliška Balzerová), údržbář Krásk (Pavel Liška) a komorník Josef (Martin Fichtl). Původní zájem nápoštěvníků zámku o kletbu komtesy Marie už netáhne jako dřív, což Marii vůbec nevadí – alespoň má dostatek času na svého Maxe (Zdeněk Pěška), slečtice z vedlejšího zámku Hučzda. Frank je ovšem v koncích, není dost peněz ani na výplatu, ani na potřebné opravy. A právě v tu chvíli se objeví dcera právníka Bendy (Vojtěch Kotek) Denisa (Simona Lewandovská), která rozvíří poklidné vody rodového sídla...

Vstupenky zakoupíte v pokladně multikina nebo na www.premierecinemas.cz v části Předprodej. Informace na tel. 774 195 380 (po 13 hodině) nebo na e-mail: olomouc@premierecinemas.cz
*Zvýhodněné vstupné 99 Kč platí pro návštěvníky nad 65 let.

Multikino Premiere Cinemas, Obchodní centrum Galerie Šantovka, Polská 1, Olomouc



Zdravé novoroční pomazánky

Z PEČENÝCH PAPRIK

2 velké červené papriky
1 vanička tvarohu
1 lučina (žervé)
1 cibule (ideálně červená)
1 lžíce olivového oleje
Sůl, pepř, (balsamiko, ajvar)

Papriky omyjte, rozkrojte na polovinu a zbavte semínek. Položte řeznou stranou na pečicí papír, pokapejte troškou oleje a upečte v troubě do měkka. Prochladlé papriky nadrobno nakrájejte, přidejte najemno nakrájenou cibuli, ostatní ingredience a dobře promíchejte. Pomazánku stačí dochutit solí a pepřem. Pokud ji chcete ještě trochu vylepšit, přidejte lžici balsamika a lžici ajvaru. Podávejte na celozrnném pečivu ozdobené zelenou petrželkou.

AVOKÁDOVÁ S VEJCEM

1 středně zralé avokádo
1 tvaroh
3 vejce
3 jarní cibulky
1 lžíce citrónové šťávy
1 lžička hořčice
Sůl, pepř

Nejprve si vejce uvařte natvrdo. Avokádo rozpulte, vyjměte pecku a vydlabejte dužinu do misky. Přidejte uvařené žloutky a vidličkou je spolu s avokádem dobře rozmačkejte (nebo použijte mixér, ale není třeba). Přidejte tvaroh, nadrobno nakrájenou cibulku, hořčici, citrónovou šťávu a koření a dobře vymíchejte. Na závěr do hotové pomazánky vmíchejte nadrobno nakrájené vaječné bílky. Nejlépe pomazánka chutná na čerstvém chlebu.

ČOČKOVÁ S ČERVENOU ŘEPOU

1 červená řepa
5+2 stroužky česneku
80 g černé čočky beluga (nebo červené)
1 sýr Cottage
2 lžíce olivového oleje
Sůl, pepř

Červenou řepu očistěte, nakrájejte na kolečka silná asi 0,5 cm a naskládejte na pečicí papír. Pokapejte je jednou lžící olivového oleje, na papír přidejte 5 celých neoloupaných stroužků česneku a pečte v troubě do měkka. Mezitím uvařte černou čočku. Do mixéru dejte upečenou řepu, vymáčkněte ze slupky upečený česnek, přidejte čočku, lžici oleje, sůl, pepř a utřené dva stroužky čerstvého česneku a mixujte na hladkou pomazánku. Na závěr vmíchejte sýr Cottage. Podávejte na celozrnné bagetě.

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



Jaroslav Volánek, 78 let
Břidličná

Mou největší radostí bylo narození všech tří dětí. Ale z narození syna měla celá rodina obzvlášť radost, že bude rod Volánků nadále pokračovat.

Až se znovu dostanu zpátky do lepší zdravotní kondice.



Jaroslav Jendišák, 67 let
Bruntál

Největší radostí bylo narození mých dcer Ilonky a Markétky.

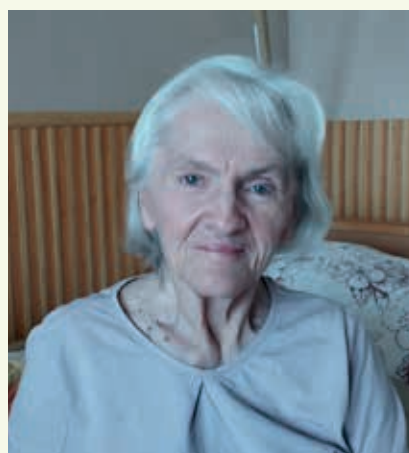
Těším se, že si dám v nejbližší době všechny své věci do pořádku.



Bedřich Klega, 74 let
Bruntál

Největší radost mi udělalo, když se narodily děti.

Těším se na každou návštěvu a v nejbližší době se těším na Vánoce.



Jindřiška Pršalová, 87 let
Bruntál

Největší radost mám ze synů Jiřího a Radoslava a narození vnoučat.

Těším se z každé návštěvy mých blízkých.

Anekdoty pro vás

Potkají se dva psi
a jeden druhému říká:
„Kam jdeš?“
„S blechama k veterináři.“
„To je zvláštní, já je mám
dva roky a ještě mi
neonemocněly!“

Byl jednou jeden papoušek
a ten mluvil hodně sprostě.
Jeho pán už nevěděl, co s ním,
tak ho dal na chvíli do mrazáku.
Po chvíli ho šel zkontrolovat.
A papoušek mu hned pokorně říká:
„Omlouvám se za svoje nevhodné
chování. Mám jen jednu otázku:
Co udělalo to kuře?“

Potkají se dvě žížaly
a ta první se ptá:
„Co tak sama dámo –
kde máte muže?“
„Ale, paní žížalo –
vytáhli ho na ryby.“

Vykoukne krokodýl z vody
na rybáře a ptá se:
„Tak co, berou, berou?“
„Kdepak, ani ťuk...“
„Tak se na to vykašli
a pojd' se vykoupat.“

Malý komár se právě vrátil
ze svého prvního letu a nadšeně
vypravuje mamince:
„Mami, to ti bylo prima,
představ si, jak jsem tak letěl,
všichni mi tleskali!“

V domě je zloděj a krade.
Najednou slyší z vedlejší místnosti:
„Monty tě sleduje, Monty tě sleduje!“
Jde se tam potichu podívat.
Uvidí mluvícího papouška
a oddechne si: „Jo tak to ty
jsi ten Monty!“ Papoušek na to říká:
„To ne, já jsem Cipísek.
Monty je ten rotvajler za tebou!“

Kvíz Moravského seniora



Vlajky světa

1 Vlajka které z těchto zemí nemá obdélníkový tvar?

- ☐ a) Malajsie
☐ b) Nepál
☐ c) Brunej

2 Která z těchto zemí má na své vlajce vyobrazenou významnou národní památku?

- ☐ a) Katar
☐ b) Kambodža
☐ c) Myanmar

3 Který stát má na vlajce pod obrázkem latinský název, který znamená „Ve stínu vzkvétám“?

- ☐ a) Brazílie
☐ b) San Marino
☐ c) Belize

4 Na vlajce které země je vyobrazeno žluté slunce se čtyřiceti paprsky na červeném podkladu?

- ☐ a) Kyrgyzstán
☐ b) Černá Hora
☐ c) Moldavsko

5 Který ze států má na vlajce strom?

- ☐ a) Turecko
☐ b) Libye
☐ c) Libanon

6 Které dva státy mají téměř totožné vlajky?

- ☐ a) Gambie a Ghana
☐ b) Čad a Rumunsko
☐ c) Itálie a Írán

7 Která země má na vlajce barvu, jenž se nenachází na vlajce České republiky?

- ☐ a) Seychely
☐ b) Kuba
☐ c) Portoriko

8 Který stát má na vlajce draka?

- ☐ a) Tchaj-wan
☐ b) Bhútán
☐ c) Thajsko

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 12. 1. 2024 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, 2C, 3A, 4B, 5C, 6B, 7A, 8B

Výherci: Klemšová Hana, Postřelmov; Blanka Faltýnková, Prostějov; Jan Vrána, Němčice n. H.

Zaměstnanci krajského úřadu opět nakoupili hvězdy pro dobrou věc

Vánoční hvězdy letos opět provoněly a ozdobily kanceláře na Krajském úřadě Olomouckého kraje. Koupí pryšce nádherného podpořili zaměstnanci Dětskou kliniku Fakultní nemocnice Olomouc, kam výtěžek poputoval. Celkem se do projektu zapojilo 221 zaměstnanců.

„Zaměstnanci krajského úřadu nákupem 263 kusů velkých vánočních hvězd a 181 malých vánočních hvězd přispěli nadaci Šance Olomouc, která pomáhá onkologicky nemocným dětem, částkou bezmála čtyřicet tři tisíc korun,“ uvedl ředitel krajského úřadu Lubomír Baláš. Koupí malé hvězdy přispěli lidé do sbírky částkou šedesát korun, velká stála dvojnásobek. Do charitativní sbírky Vánoční hvězda se krajský úřad zapojuje pravidelně a počet zapojených i vybraných peněz každoročně roste. Výtěžek z této akce konkrétně



poputoval na podporu léčby nejmenších hematologicky a onkologicky nemocných dětí. Letos se sbírka konala už po šestadvacáté. První výtěžek

v roce 1998 činil necelých devětapadesát tisíc korun, loňský rok byl rekordní, výtěžek totiž dosáhl téměř čtyř miliónů korun. (okr)

Kraj ocenění učitele. Nominovat můžete i vy

Titul učitel roku Olomouckého kraje bude mít v příštím roce opět své majitele. Kraj ani v roce 2024 neopomene odměnit vybrané pedagogy za jejich záslužnou práci. Nominovat nejlepší učitele ve svém okolí můžete i vy. Ocenění za výjimečné úspěchy a kvalitu v oblasti vzdělávání, ale také za vztah k žákům a podporu dobrého jména

školy obdrží celkem patnáct pedagogů. Další tři učitelé si odnesou cenu radního pro oblast školství Aleše Jakubce za dlouhodobý a mimořádný přínos pro rozvoj školství v Olomouckém kraji. „Ocenění Učitel roku Olomouckého kraje považují za výborný prostředek k poděkování učitelům za jejich náročnou a záslužnou práci. Kandidáta

na cenu mohou navrhnout zástupci škol a školských zařízení, ostatní pedagogové, rodiče, žáci i veřejnost,“ uvedl radní Jakubec.

Na ocenění lze, prostřednictvím nominací listiny, navrhnout pedagogy středních škol, vyšších odborných škol, speciálních škol, základních uměleckých škol a dětských domovů, pedagogicko-psychologických poraděn i domů dětí a mládeže se sídlem v Olomouckém kraji.

Sběr nominací probíhá prostřednictvím formuláře do 22. prosince. Nominace je možné zasílat na e-mailovou adresu t.saglova@olkraj.cz nebo na podatelnu Krajského úřadu Olomouckého kraje, Jeremenkova 40a, Olomouc, na jméno Mgr. Taťána Ságlová, odbor školství a mládeže. Ocenění budou předávána na tradičním ceremoniálu konaném v Den učitelů 28. března 2024. Více se dozvíte na <http://cenykraje.cz/rocnik/2024-ucitel-roku>. (okr)



Nevěřte virtuálním dárčům. Miliony vám nepošlou

O podvodných praktikách, se kterými se můžete setkat v on-line prostředí, už jsme vás prostřednictvím našich příspěvků informovali nesčetněkrát. Vynalézavost, kreativita i bezohlednost, jimiž disponují kybernetičtí zločinci, však nezná limity. Tito lidé jsou naprosto bezcitní a nezdráhají se ke svému obohacování využít třeba smyšlenou legendu související s nevyléčitelnou chorobou a zneužít k tomu zároveň lidskou dobrotu a empatii. Je

ovšem velice důležité tyto podvodníky, kteří chtějí na lidském neštěstí profitovat, včas odhalit a nenechat se od nich napálit.

Pojďme si na jednom z případů, který policistům oznámila čtyřiačtyřicetiletá žena z Olomouce, ukázat, jak takový podvod vypadá v praxi:

Příběh začal komentářem, který žena z Olomouce napsala a vložila k pří-

spěvku ze sportovního světa uveřejněného na sociální síti. Tento její komentář se záhy dočkal neobvyklé odezvy od neznámé ženy. Ta napsala, že trpí rakovinou a je velmi bohatá. Současně se svěřila, že bohužel nemá žádné příbuzné, kterým by své jmění odkázala, a rozhodla se proto vše darovat náhodně vybrané osobě. Obdarovanou měla být právě Olomoučanka. Jedinou podmínkou pro získání bohatství mělo být darování určené částky z obnosu na charitu a dětské domovy. Důvěřivá žena tomuto smyšlenému tragickému příběhu uvěřila a s vidinou zisku více jak 10 milionů korun s podmínkou souhlasila. Ukázalo se však, že



podmínka byla ještě jedna – odeslat na určený účet poplatek ve výši 6 000 korun údajnému notáři. I s tímto požadavkem žena souhlasila a peníze poslala. Poté obdržela email, ze kterého se dozvěděla, že zmíněná suma již míří na její účet. A jak to tak u policejních příběhů bývá, pohádkového bohatství se dosud nedočkala. Případ šetříme jako přestupek proti majetku.

NEBUĎTE DŮVĚŘIVÍ

Pokud Vám chce cizí osoba, zejména z virtuálního světa, darovat své majetky, nevěřte jí, jedná se o podvod. V neobvyklých situacích radíme obrátit se na rodinné příslušníky či přátele a celou situaci prodiskutovat.

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

Procvičujte svůj mozek pravidelně

Jednou z věcí, které se s přibývajícím věkem zhoršují, jsou kognitivní nebo-li poznávací funkce. Dochází k jejich úbytku, a proto je důležité je nějakým způsobem dlouhodobě trénovat a stimulovat. Ideální formou je samozřejmě prevence, tedy začít již v době, kdy žádné problémy například s pamětí nepociťujeme. Trénink je ale vhodný i pro ty, kdo mají pocit, že jejich paměť už není, co bývala. Cíleným posílením paměti a dalších funkcí lze tento stav oddálit či minimálně zajistit, že se celý proces zpomalí nebo se nebude zhoršovat.

KOGNITIVNÍ FUNKCE

Mezi kognitivní funkce patří krátkodobá a dlouhodobá paměť, pozornost a koncentrace, rychlost myšlení

a porozumění informacím, expresivní funkce a porozumění řeči (řeč, psaní, kreslení, gestikulace a mimika), exekutivní funkce (plánování, organizování, řešení problémů, emocionální seberegulace) a prostorová orientace a vnímání. Důležitým způsobem, jak si kognitivní funkce a mozkovou vitalitu udržet, nebo je ještě lépe podpořit, je kognitivní trénink. Existuje mnoho způsobů, z nichž některé jsou zde:

- hry a hádanky: šachy, sudoku, křížovky, puzzle, deskové hry – pomáhají podpořit logické myšlení, paměť a rozvoj strategického myšlení,
- učení se nových dovedností, například cizího jazyka, hraní na hudební nástroj, kreslení – podněcuje mozkové funkce,

- fyzická aktivita – má pozitivní vliv na mozek,
- sociální interakce – udržování sociálních vztahů, účast na aktivitách s dalšími lidmi,
- aplikace a on-line trénink – mobilní aplikace a on-line programy navržené speciálně pro kognitivní trénink, nabízejí hry a cvičení zaměřené na paměť, logiku a další,
- čtení a vzdělávání – knihy, učení se nových věcí, účast na přednáškách.

Důležité je, aby cvičení kognitivních schopností bylo různorodé a pravidelné. Každý preferuje jiný typ tréninku, tudíž je užitečné experimentovat s aktivitami a vybrat si tu nejefektivnější a nejzábavnější. **(kab)**

UKÁZKY

Procvičte si paměť doplněním jednotlivých přísloví.

Kdo jinému jámu kopá,

Komu není shůry dáno

S chutí do toho

Vlk se nažral a

Komu se nelení

Ráno moudřejší

Všude chleba

Když se dva perou

Mezi slepými

Jablko nepadá

Líná huba

Studené ruce

Mluví stříbro

Zde zkuste vyřešit několik přesmyček týkajících se jídla (prohozením písmen):

NÁNAB, HAROTV, STOTĚNIVY, OBYRVŮK, ZLANEIEEN, LSATÁ, ÉHCBL, RNKOHALY, TEMOLEA, BTYAKÁRANK.

Ani petržel, ani libeček – kerblík třebule

Přestože v antice lidé bylince s názvem kerblík třebule sotva věnovali pozornost, patří tato rostlina k velkým léčivým rostlinám. Kerblík pochází z jihoovýchodní Evropy a Malé Asie a u nás ho najdeme hojně. V době karolínské je zmiňován v používání na císařských dvorních statcích, některé lékopisy doporučují například mast z kerblíku a sádla proti otokům a vředům.

Jelikož kerblík velmi rychle roste, můžeme jej sklízet už za šest týdnů po výsevu. Časně a pozdě sazené rostliny kerblíku mají rády slunná stanoviště, rostliny rostoucí v plném létě naopak ocení suché stanoviště s trochou stínu. Na půdu nejsou náročné, jen by měla být dobře propustná. Snadno se také pěstují v bytě. Kerblík se nápadně podobá petrželi, a to nejen svou vůní, ale

i vzhledem. V léčitelství se z kerblíku používá nať, čili celá nadzemní část. Hořčiny v ní povzbuzují žlučník a játra a uvolňují křeče, flavonoidy zase mají odvodňující účinek a podporují prokrvení ledvin. Dřívější literatura uvádí jako typické oblasti použití kerblíku horečku, žaludeční bolesti, zvracení, zažívací potíže, onemocnění sleziny a jater a kožní záněty. Kerblík třebule také povzbuzuje činnost důležitých orgánů likvidujících jedy, hodí se k jarním kúrák na pročištění jater a žlučníku a podporuje trávení.

K léčbě je nejlepší užívat kerblík denně ve formě čaje. Doporučená denní dávka nati je 5 gramů. Abyste docílili proplachovacího efektu, je ideální zapíjet nálev dostatkem vody. A jak správně čaj připravit? Do čtvrt litru vroucí

vody přidáme několik čerstvých lístků a necháme odstát 15 minut. Čaj můžeme použít i na obklady očí, díky kterým poleví bolest očí, na vyčištění pleti a vyhlazení vrásek.

V kuchyni používáme kerblík jako koření, má příjemnou vůni i chuť a trochu připomíná anýz. Přidává se do polévek, zeleninových jídel a omáček. Hodí se také k pečeným bramborám, rybám, drůbeži a jehněčímu, dále do zeleninových salátů a jídel připravených z vajec. Smícháním kerblíku s tvarohem připravíme chutnou a zdravou pomazánku. Spolu s petrželkou, pažitkou a estragonem je kerblík součástí známé francouzské směsi fines herbes. Ta se přidává do pokrmů těsně před dokončením, aby neztratila svou chuť a aroma. (kab)

ÚČINKY ROSTLINY:

- močopudný účinek,
- otoky,
- kožní vředy,
- trávicí potíže,
- žaludeční bolesti,
- zvracení,
- nemoci sleziny,
- nemoci jater a podpora jaterních funkcí,
- kožní záněty,
- žlučník – podpora funkce,
- uvolnění křečí, spasmolytický účinek,
- jarní únava a jarní kúry,
- detoxikační účinek – likvidace jedů v organismu principem podpory orgánů, které jedy v těle likvidují automaticky.



Jak si užít stáří a poznat nové přátele?

Pevnost poznání spouští nové kurzy pro seniory

Aktivní senioři se mohou od konce ledna 2024 hlásit do prvního ročníku vzdělávacího cyklu Blízká setkání třetího věku v Pevnosti poznání Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Kurz je určený pro všechny zájemce, kteří se chtějí dozvědět něco nového z oblasti fyziologie lidského těla, trénování paměti, zdravého životního stylu a správného pohybu. V inspirativním prostředí science centra mohou smysluplně trávit volný čas ve společnosti svých vrstevníků a navázat přátelství.

Kurz pro seniory se koná od 19. února každé pondělí a jeho účastníci se i podívají do interaktivních expozic popularizačního centra. Budou mít příležitost vyzkoušet si jednotlivé exponáty a také se budou učit v obřím modelu mozku, kde zjistí, jak tento superpočítač lidského těla funguje, jak jej trénovat a využívat ke spokojenému životu. Senioři se seznámí nejen se základními fyziologickými procesy a příčinami onemocnění typických pro vyšší věk, ale také se

dozví, jak mohou projevy stáří, popř. progresi onemocnění zpomalit, nebo jim dokonce předcházet. V hodinách nazvaných Pohyb pro zdraví se například naučí správně dýchat a domů si odnesou i rady a tipy na jednoduché cviky. Na tento vzdělávací cyklus je

možné v Pevnosti poznání rovněž zakoupit dárkový poukaz, který může být originálním dárkem pro rodiče nebo prarodiče.

Více informací na webu
www.pevnostpoznani.cz



Společenské odpoledne SVD Olomouc

Na závěrečnou akci roku pořádanou Radou spolku vojenských důchodců Olomouc se těší senioři z mnoha seniorských klubů. Jako každoročně je to společenské odpoledne, které se letos konalo 22. listopadu ve Velkém sále domu armády. Hudební produkce skupiny Euro-Vocal pana Ladislava Baláže a zpěvačky slečny Lenky Urbanové nenechala přítomné dlouho sedět. Tanec a písničky se prolínaly celým večerem. Zpestřením zábavy bylo skvělé vystoupení mažorettek. Skupina působí při DA Olomouc pod vedením paní Vařekové. Patnáct dívek v krásném oblečení předvedlo působivou skladbu, která také byla odměněna velikým potleskem. Pochvalně se hosté vyjadřovali i k občerstvení, které měla na starosti paní Lucie Búbelová. Výborné

pomazánky i výběr zákusků lákaly nejen oči, ale i chuť. Velké poděkování patří i paní Martě Studené a dalším členům Rady, kteří se zasloužili

o další úspěšnou akci SVD Olomouc. Do roku 2024 přejeme vše jen dobré.

Text: Z.a J. Jursíkovi

Foto: V. Krušina



Když se v Olomouci hrály halové turnaje

Na přelomu osmdesátých a devadesátých let se v rámci zimní přípravy staly populárními halové turnaje v kopané. I Sigma se rozhodla uspořádat takový turnaj a v lednu 1988 se uskutečnil 1. ročník s názvem poplatným době: O pohár předsedy MěstNV v Olomouci. Největší atrakcí se měl stát ligový tým z tehdejší NSR, Bayer Leverkusen. Jenže Němci pár dní před startem turnaje účast zrušili a Leverkusen byl nahrazen Spartakem Hradec Králové. Dalšími účastníky byli bratislavský Slovan, vídeňský Wacker a pochopitelně domácí Sigma. O turnaj byl velký zájem, vstupenky na sezení byly vyprodány ještě před začátkem turnaje, kterým provázel tehdy populární sportovní moderátor Jaroslav Suchánek. První místo získalo domácí mužstvo, které jako jediné neztratilo žádný bod. Druhý skončil Slovan Bratislava, bronz si odvezl Hradec Králové. Poslední místo zůstalo pro fotbalisty z Vídně. První ročník měl mimořádný ohlas u fanoušků a není tedy překvapením, že za rok se uskutečnil druhý ročník. Svoji účast si zopakoval bratislavský Slovan, nováčky bylo polské mužstvo Szombierki Bytom a mužstvo Dynama Českých Budějovic. Domácí Sigma opět neztratila ani bod a po zásluze obhájila vítězství. Zbývající tři mužstva získala 2 body a na příčkách od druhého do čtvrtého místa musel rozhodnout brankový rozdíl. Na druhém místě skončili Jihočeši, bronz si odvezlo polské mužstvo a poslední místo patřilo Slovanu Bratislava. Opět se hrálo před plným hledištěm.

V lednu 1990 se pak konal 3. ročník, ale ten byl, co se týče obsazení, nejslabší. Hrála pouze dvě prvoligová mužstva – domácí Sigma a Povážská Bystrica a dva druholigové týmy, Agro Slušovice a Agro Hurbanovo. Hned zahajovací zápas přinesl překvapení – domácí Sigma prohrála s Povážskou Bystricí, která si tímto zajistila vítězství v turnaji a Sigma brala stříbro. Třetí místo si vybojovaly Slušovice a poslední bylo Hurbanovo. Pořadatelé se snažili udělat turnaj atraktivní nejen z fotbalového hlediska, na hřišti

se objevila i herečka Dagmar Veškrnová (později Havlová), přesto se nepodařilo naplnit halu diváky, na oba dva

dny nepřišlo ani tisíc lidí. A tím pořadatelství halových turnajů A-týmu pro Sigmu skončilo. **Martin Ponížil**



Kapitán Sigma ZTS Olomouc Leoš Kalvoda, přebírá pohár za druhé místo mezinárodního halového turnaje v kopané.





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

Zima je pro lidské oči zatěžkavacím obdobím, říkají odborníci z kliniky Tana



V minulosti jsme se na této stránce opakovaně věnovali nástrahám, které číhají na váš zrak během letních aktivit. Tím skutečně nejhorším zatěžkavacím obdobím pro oči je ovšem zima. Požádali jsme proto odborníky z olomoucké oční kliniky Tana, aby pro vás sepsali přehled těch největších rizik, která ohrožují zrak během zimy. Samozřejmě také poradili, jak se jim účinně bránit.

POZOR NA SUCHÝ VZDUCH A VÍTR

Problémy s nepříjemným vysycháním očí, kdy se na jejich povrchu neutvoří dostatečně kvalitní slzný film, jsou časté a trpí jimi mnoho lidí bez ohledu na roční období. V zimě ovšem panují podmínky, které tyto potíže masivně prohlubují.

Vzduch ve venkovních prostorech je totiž během zimního období natolik ochlazen, že v sobě neudrží dostatek vodních par. V důsledku topení se ale vysouší i vzduch v interiérech, kde se slzný povlak oka odpařuje ještě intenzivněji.

Měli byste proto udržovat vytápění bytu v rozumných hranicích a zároveň si hlídat vzdušnou vlhkost. Ta se velmi špatně odhaduje na základě subjektivního pocitu, ale dnes lze snadno a levně koupit pokojové teploměry, které ji umí měřit s dostatečnou přesností. Vlhkost v místnostech by se měla pohybovat vždy v rozmezí 40–60 %. Zatímco příliš vlhký vzduch v zimě obvykle vyřeší pravidelné větrání, se vzduchem suchým si nejlépe poradí elektrické zvlhčovače. V případě, že vás oči budou i tak pálit či řezat, lze samozřejmě vždy použít volně prodejné zvlhčovací kapky do očí, takzvané umělé slzy. Při pobytu venku a zejména při zimních sportech je nepřítelem očí hlavně studený vítr, jemuž se lze bránit použitím vhodných sportovních brýlí. Ty se budou hodit i jako ochrana před sluncem.

SLUNCE V ZIMĚ NESPÍ

Nebezpečí neviditelného ultrafialového (UV) záření si lidé obvykle uvědomují v létě, kdy slunce svítí velmi intenzivně. Je ovšem třeba mít se před ním na pozoru i během zimních měsíců. Zejména to platí v zasněženém prostředí, kde se mnoho slunečních paprsků odráží. Člověk je ultrafialovému záření více vystaven také při pobytu na horách, kde je čistější a řidší vzduch tolik nepohlcuje. Na tomto místě se hodí připomenout, že nejstarší druhy slunečních brýlí vyvinuli domorodí

obyvatelé Arktidy, aby se v mrazivé krajině plné sněhu ochránili před bolestivou fotokeratitidou. Ta nastane právě ve chvíli, kdy nadměrné působení UV paprsků poškodí oční rohovku. Základní ochranu proti UV záření poskytují obvykle i číré dioptrické brýle, jsou-li dostatečně kvalitní. Pro horskou turistiku či třeba zimní sporty je třeba sáhnout po brýlích specializovaných. Ty oči chrání i před větrem, sněhem nebo před úrazem. Opět je ale třeba dbát na jejich kvalitu. Lacné lyžařské brýle z tržnice nejspíše kvalitním UV filtrem disponovat nebudou.

ZIMNÍ ÚNAVA OČÍ

Jedním z průvodních znaků zimy jsou delší noci a kratší dny. Z toho vyplývá skutečnost, že více činností vykonáváte jen při umělém osvětlení. Čtení, sledování televize či práce na počítači přitom samy o sobě oči unavují a při nesprávném osvětlení se tento problém může prohloubit.

Obrazovka počítače ani televizoru by nikdy neměla být jediným zdrojem světla v místnosti. Je tedy vhodné mít zapnutý i lustr v režimu tlumeného svitu nebo využít speciální osvětlovače, které se umísťují za obrazovku, takže nezpůsobují nepříjemné odlesky a navíc zlepšují vnímaný kontrast.

Na čtení jsou vhodné stolní lampičky s LED technologií, u nichž lze většinou dobře regulovat jak intenzitu světla, tak jeho barevný tón. K večerní relaxaci a ke čtení před spaním se obvykle doporučuje užívat spíše teplejší, dožluta zabarvené světlo, ale hodně samozřejmě záleží na individuálních preferencích.

A jako vždy platí, že pokud budete pocítovat jakýkoli zrakový diskomfort (pálení, zarudnutí, citlivost na světlo) a neuleví se vám ani po aplikaci zvlhčujících kapek, neváhejte se bez zbytečného váhání obrátit na očního lékaře. Na naší klinice Tana jsme kdykoli připraveni vám poskytnout odbornou pomoc.

www.tanaocniklinika.cz

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

Jak se rodil Pamatováček. Zakladatel vzpomíná



Byla to jiná doba. Pracoval jsem v neurologicko-geriatrickém zařízení. Měl jsem přehled o stavu zdravotní a sociální péče o seniory, a to nejen v Olomouci. Geriatrie si hledala cestu k uznání jako samostatného lékařského oboru, sociální péče měla také jinou pozici, jako by se zdravotnictvím neměla moc co do činění. Tyto poměry musely téměř zákonitě vést ke snaze o nápravu. V našem případě

jsme s kolegy zdravotníky iniciovali setkání s pracovníky poskytujícími sociální služby a pustili se do plánů, na jejichž základě by bylo možno realizovat projekt. Zásadní myšlenka byla, uskutečnit poskytování zdravotní a sociální péče pod jednou střechou. Se vzácným porozuměním jsme se setkali u zdravotního rady Okresního úřadu, administrativní pracovnice téhož úřadu, přednosta neurologického oddělení a primáře psychiatrického oddělení vojenské nemocnice. Výběrové řízení v roce 2003 tedy dopadlo k naší velké radosti, jak jsme si přáli. Byli jsme zprvu zařízením Odborného léčebného ústavu v Moravském Berouně. Roku 2004 bylo založeno Občanské sdružení Pamatováček, které v roce 2014 změnilo právní formu na obecně prospěšnou společnost. Začátky znamenaly hledání vhodných prostor pro ambulantní práci lékařů, tak pro poradenskou činnost sociální. V roce 2009 jsme rozšířili nabídku služeb a přidali i vytoužený denní stacionář. Zde nutno zmínit i porozumění, se kterým jsme se setkali na Magistrátu statutárního města Olomouce, tak u vedení Fakultní nemocnice.

Dnes jsme zde, víte o nás. Poskytujeme služby již od roku 2003, tedy máme za sebou 20 let činnosti. Odborné sociální poradenství a specializovaný denní stacionář jsou registrované sociální služby. Pamatováček je kontaktním místem České Alzheimerovy společnosti a držitelem certifikátu Vážka.

Prostory také využívá v úterní odpoledne neurologická a psychiatrická ambulance, pracoviště Odborného léčebného ústavu Paseka, která poskytuje pomoc především osobám trpícím poruchami kognitivních funkcí. Podpora je tedy komplexní. Nejen, že provádíme testy paměti (v rámci projektu „Dny paměti“, pro včasný záchyt poruch paměti-běží od roku 2008) ČALS Praha. Na základě výsledků doporučujeme vyšetření lékařského tandemu neurologie-psychiatrie a dále nabízíme odborné poradenství a pobyt stacionáře. Spolupráce a návaznost zdravotní a sociální tak u nás funguje pod jednou střechou, což je velice úlevné pro zájemce o tyto služby.

Závěrem chci poděkovat všem zainteresovaným a to jak odborníkům a nadšencům, kteří byli u samého zrodu a podporovali projekt v počátcích, tak i lékařům, zdravotním sestrám, sociálním pracovníkům i pečovatelům, kteří poskytovali služby, i těm, kteří pečují v dnešních dnech a věnují tak pozornost potřebným, lidem trpícím poruchou paměti a jejich rodinným příslušníkům. Všem patří dík.

Jiří Podivínský, zakladatel společnosti

1950

*Píše se rok devatenáct set padesát,
ne každý může tato léta znát..
Tehdy ještě vůz po prašné cestě jede,
na kterém sedlák na pole hnůj veze.
To pole oral kůň a někdy i kravička,
v obilí kvetl mák, koukol i staříčka.
Moc těžké bylo sklídit zralé obilí,
vždyť tehdy ještě kombajny nebyly!
Na jaře, když semínka řepy vzklíčily,
ženy na kolenou po polích lozily.
Na poli rostl jetel a taky vojtěška,
práce na poli bývala vždycky přetěžká.
Ve chlévě musely podojit krávy i kozičky,
to ještě nebyly kravíny a ani dojičky.
Z jara běhaly po dvoře slépký a kuřata,
děti na pastvě pásly husy a housata.
Od té doby uběhlo pouhých padesát let,
však za ten čas se úplně změnil svět.
Ropa, benzin, elektřina a atom,
nikdo však neví, co bude potom?!*

**Ludka Červinková, nar. 1942,
Klub seniorů Čekyně**



Pečující by měli vědět, jak se o svého příbuzného starat

Kompenzační pomůcky pomáhají osobám se zdravotním postižením či zraněním překonávat běžné každodenní situace. To, jak služba funguje, jsme zjišťovali od Věry Pavlíkové z Půjčovny kompenzačních pomůcek Charity v olomouckém Řepčíně. Ta se svými spolupracovníci předává klientům a jejich rodinám zkušenosti z praxe, ochotně radí s výpůjčkou i fungováním pomůcek a také s tím, jakým způsobem je možné podpořit soběstačnost seniorů v jejich domácím prostředí.

Pro koho je pomoc půjčovny primárně určena?

Naše pomůcky si může zapůjčit kdokoliv bez ohledu na diagnózu. Na přechodnou dobu půjčujeme pomůcky lidem všech věkových kategorií, kteří se nachází v pooperačním nebo poúrazovém stavu. Na delší dobu půjčujeme pomůcky především starším občanům nebo těm, kteří mají nějaké zdravotní postižení. V takovém případě se jedná o stav dlouhodobého charakteru, kdy nejsou prognózy na zlepšení. Tito uživatelé od nás mají pomůcky zapůjčené dlouhodobě.

Řekla byste, že většina lidí ví o možnosti zapůjčení kompenzačních pomůcek?

V praxi se setkáváme s faktem, že veřejnost o možnosti zapůjčení pomůcek nemá ponětí. V mnoha případech se o takové službě dozvídají od nás poprvé. V těchto chvílích mi moje práce dává smysl a mám radost, že mohu klientům poradit a zapůjčením vhodné kompenzační pomůcky usnadnit jejich každodenní životní situace.

Co všechno si mohou lidé půjčit?

Širokou škálu pomůcek, od menších až po ty větší a těžší. Jsme zaměřeni hlavně na pohybové omezení. To znamená, že disponujeme chodítky, ať už čtyřbodovými, čtyřkolovými, nebo vysokými s polstrovanou deskou, dále

pak deskami a sedačkami na vanu, židlemi do sprchy, madly na vanu, nástavci na WC, toaletními křesly a vozíky, mechanickými invalidními vozíky, skútry, schodolezy, ližinami, jídelními stolky, nafukovacími antidekubitními matracemi s kompresorem, polohovacími křesly a také největšími elektricky polohovatelnými lůžky.

Jaké pomůcky se nejčastěji půjčují?

To nelze úplně specifikovat, jelikož jsou potřeby klientů různorodé. S příchodem jara a léta jsme zaznamenali vyšší zájem o zápůjčku invalidních vozíků, proto se snažíme najít v rozpočtu finanční prostředky na jejich další

zakoupení. Každý rok se také snažíme obnovovat pomůcky za nové a modernější modely, například chodítka z lehké slitiny. Nestává se nám, že bychom nedokázali uspokojit poptávku.

Jak výpůjčka probíhá?

Zájemce se ozve mailem nebo telefonicky, avšak pro rychlejší komunikaci preferujeme tu telefonní. Se zájemcem se domluvíme na termínu návštěvy naší půjčovny, kde pomůcku předvedeme. Rozhodnou-li se pro zapůjčení, sepišeme s nimi nájemní smlouvu a mohou si pomůcku odvézt. V hotovosti nic neúčtujeme, faktury zasíláme na uvedený email ve smlouvě. Částka za vypůjčení je pohyblivá podle počtu dní v měsíci. Nás, jakožto komerční službu, nezajímá zdravotní stav pacienta, pro koho je pomůcka určena nebo kde bude klient pomůcku využívat. Vyjma zápůjčky elektrického skútru neděláme žádné výběrové řízení, nepožadujeme kaucí ani rezervace.

Je nezbytné si pro pomůcky přijít osobně, nebo je možné jejich doručení na konkrétní adresu klienta?

Jestliže mají lidé možnost si pro pomůcku dojet k nám na sklad v Řepčíně a osobně si ji odvézt, jsme za to rádi a uvítáme to. Jsou ale i případy, kdy naši klienti nemají poblíž nikoho, kdo by jim pomůcku zajistil. Z tohoto důvodu poskytujeme službu dovozu a odvozu z konkrétní adresy, která je zpoplatněna částkou 20 Kč za každý kilometr jízdy. U vypůjčení schodolezu je potřeba zaučení, které probíhá ideálně přímo na adrese, kde je nejčastěji pomůcka využívána. Co se týká elektricky polohovatelných postelí, tam provádíme vždy odvoz a dovoz, včetně montáže či demontáže my sami, a to kvůli vizuální kontrole a správnosti zapojení kabelů do motorů. Ručíme za správnost a funkčnost.

Patricie Macelová, Charita Olomouc

Foto: Nadiia Kruzman



Jiná seznámení

Rád bych navrhl možnost jiné varianty seznámení, a to dvou žen či dvou mužů formou kamarádství a bydlení v jednom bytě. Ve většině případů má jeden člověk hledající partnera nebo kamaráda větší byt. V dnešní době jsou pro jednu osobu náklady na byt velké, proto by bylo efektivnější pro takového člověka se seznámit a sdílet jeden byt ve dvou. Je mnoho lidí, kteří žijí sami bez životního partnera

a třeba již žádného nechtějí anebo najít nemohou.

Pro člověka je vždy lepší žít ve dvou, než být sám. Takže se nabízí možnost seznámení nejen v podobě životního partnera, ale i v podobě kamaráda či přítele. Když jsou dva lidé spolu, mohou jeden druhému pomáhat, být si oporou a mnohdy oddálit odchod do domova seniorů. Chtěl bych tím říct, že jejich životní čas může být více

naplňující. Jakákoliv láska je lepší než žádná.

Když jeden z partnerů zůstane sám, rodina to většinou řeší formou umístění do domova seniorů, což je pro seniory velmi psychicky náročné. Tudíž je pro ně nejvhodnější co nejdéle zůstat v místě bydliště, kde to mají rádi a cítí se tam dobře.

**S pozdravem Miloslav Pořízek,
Domov seniorů Chválkovice**

Hledám muže do 72 roků, vyšší, štíhlejší, nekuřák. Pro hezké víkendy a pro společné Vánoce. Tak též hledám kamarádku, která by se mnou chodila do cvičení. Je mi 70 roků. Telefon 777 201 437

Nerad bych zůstal sám, proto hledám hodnou a upřímnou ženu přiměřeného věku. Jsem soběstačný vdovec 172/83 klidné povahy. Záliby: vycházky, luštění křížovek a sudoku, poslech šlágru a sledování sportu. Jen Olomouc a okolí. SMS na 723 246 656

Květa 67 let, štíhlá blondýna hledá přítele přiměřeného věku s kladným vztahem k zvířatům. Mám ráda procházky, přírodu, zvířata. Najdeme se? Ideálně Bruntál, Opava, okolí. Telefon: 732 680 495

75/165/53 by rád také ženu poznal. Jsem rozveden, sám, bez rodičů a dětí. Zájmy – vše co k životu patří. Děti mi nevadí a na věku také nezáleží. Chci se potkat ne na chvíli, ale napořád. Pokud máte zájem tak napište, volejte. Jen Prostějov, Olomouc a okolí, děkuji Ruda. Telefon 606 929 419

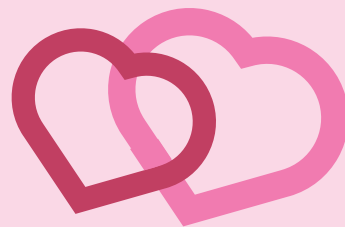
Samota je moc zlá, moc mne trápí. Najdu hodného, upřímného abstinenta nekuřáka z vesnice od 68 do 73 let nad 175cm? Jsem abstinentska, nekuřačka, upřímná, veselá, fér. Je mi 69 let. Jsem z Prostějovska. Jen vážně! Bez lži a podvodů! Mobil: 724 378 934

Vdova 73 let se ráda seznámí s hodným a tolerantním mužem – kutilem, který má rád přírodu. Prostějov, Olomouc a okolí. Auto vítáno. Telefon 605 045 168

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 12. 1. 2024 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: AMI, ČÍM, IGE, KIRKÉ, PED, TOOL	A PODOBNĚ ZKR.	1. DÍL TAJENKY	UCHAZEČ		ZPÁTEČNÍ RYCHLOST	INICIÁLY MODERÁT, ONDRÁČKA	ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY ZKR.	VESNICE		POLEKÁNÍ	TĚLO- ZNALEC	ZBĚSILÍ	INICIÁLY HEREČKY MUTI	INICIÁLY BÁSNÍKA ERBENA	ANO ANGLICKY
STARO- ČESKÁ SPOJKA				VZNIK					PODBRADKY PLĚD						
STRUKTURNÍ ELEMENT PŮDY				2. DÍL TAJENKY TAHLE											
OPOTŘEBO- VANÁ JÍZDOU						VYDÁVAT SLEPIČÍ ZVUK INIC. SPIS. ERENBURGA							SNÍŽENÝ TÓN E ŽIVNOST. REJSTŘÍK		
BOUCHATI NOHOU							TYP RUS. LETADEL OLYMPIJSKÝ REKORD			TÍHA BÁSN. CHEM. ZN. VÁPNIKU				4. DÍL TAJENKY	SEVERSKÝ OSTROV
	INIC. ZPĚV. TOMANOVÉ ORG. ZAHR. OBCHODU			??? ERVÍN KISCH FOUKAT					OTÁZKA 1. PÁDU			PROJEVY KOROZE PŘESTO			
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKEHO			MINULÝ DEN NAMODRALÁ						PŘÍTEL FRANC.				DODATEK V DOPISE ÚL ZASTAR.		
BRAMBOR NÁREČNĚ											NÁŘADÍ ANGLICKY				
VSTRÍČ- NOST											ENERGE- TICKÝ OBAL TĚLA				
	INICIÁLY ATLETA DVOŘÁKA NEČISTOTA			NÁDHERA	INICIÁLY MALÍŘE MANETA						ODNOŽ				
ČARODĚJ- NICE Z ODYSEY												ZNAČKA ZVUKO- TECHNIKY	ZEMSKÉ DIVADLO NĚM. PŘED- LOŽKA OD		
POPLACH											ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY				ČÁSTICE HMOTY
OPAK PRAVÉ					ZNAČKA HOŘČICE	NEOSTRÁ		3. DÍL TAJENKY	ZNAČKA MILITRU		ROZDĚ- LOVACÍ ZNAMENKO HONIT				
	RADOVAT SE OSADY						INICIÁLY SPISOVAT. MERLEHO			POMLOUVAT INICIÁLY ZPĚVAČKY LANGEROVÉ					
VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			ZKRATKA UMĚLECKÉ ŠKOLY POPÍLKY				SARMATÉ KORÁLOVÉ OSTROVY						ANGLICKÝ NESOUHLAS HLÍŠTI		
ČESKÝ REŽISÉR VLADIMÍR ???				SPADANÉ LISTÍ VYHNANSTVÍ					ZESÍLENÝ POPĚVEK DRUH ROSTLINY			OBEC OKR. PŘÍBRAM HOVĚZÍ DOBYTEK			
TITUL CÍSAŘE										CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ ÚDOBÍ				DUB ANGLICKY	SPOLEČNÁ TELEVIZNÍ ANTÉNA ZKR.
	INICIÁLY HERCE SUCHÁNKA	PRAŽSKÝ BAZÉN TO ANGLICKY				NA OSMÉ POZICI INIC. HER. MANDLOVÉ					TERÉNNÍ ZÁVOD HOVOR. POBÍDKA				
OZNAČENÍ DĚLKY ŠATŮ					STŘÍDAT SE S NĚKÝM										
SLOH					OSOBNÍ ZÁJMENO			NAUKA O VEDENÍ LODI							

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: Mysli na velké věci, vychutnávej si malé radosti. Výherci z minulého čísla: Vlasta Maxová, Olomouc; Miluše Kolářová, Kozov; Jana Tylichová, Dolní Újezd



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!

