

moravský **senior**[®]

zdarma

únor 2024



**V zimě dbejte
o svou suchou kůži**

●
Ceny elektřiny
v roce 2024

●
Naše Sigma:
rekord v Trnavě

●
Meditujte. Zklidněte
mysl a lépe spěte



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, ukazuje se, že mnozí čeští senioři se mají čím dál lépe a jejich časté hořekování není úplně na místě. Teď se nebavím o těch nemocných, opuštěných nebo dokonce okradených vlastní rodinou, těch je mi moc líto. Slyšel jsem vyjádření majitelů cestovek provozovaných v ČR a víte, která skupina obyvatel je pro ně momentálně nejzajímavější? Senioři 65-70 let. Mají volný čas, peníze, chtějí je smysluplně utracet a „dovču“ si dopřávají třeba i třikrát ročně. Dobře prý vědí, že co si užijí teď, to už možná za pár let nebudou schopni absolvovat. No a když si vzpomenu na tu nákupní horečku před Vánoci a po Novém roce, tak to věru na finančně zbídačenou společnost nevypadá, co říkáte?

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



8



28

ROZHOVOR 4–5

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–18

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

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 29. 1. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 13. 2. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 26. 2. 2024

Marian Jurečka: Věřím, že náročné období máme za sebou a teď už bude dobře

Jaká je dnešní životní úroveň českých seniorů? Jak se jich dotkly letošní změny v důchodovém systému? Co je čeká v příštím roce? Na otázky redakce našeho časopisu odpovídal místopředseda současné vlády, ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka.

Pane ministře, co dobrého se podle Vás podařilo prosadit během Vašeho fungování ve vládě? Jak silná je Vaše víra, že například u důchodové reformy jde o správné kroky a lidé je jednou ocení?

Za ty dva roky se nám podařilo nastavit celou řadu podpor pro sociálně zranitelné skupiny obyvatel. Jednak prostřednictvím valorizace důchodů, pak také jako podporu cílenou na rodiny s dětmi, kdy jsme navýšili životní existenční minimum, zvyšovali jsme přírůstek na děti, vymysleli jsme jednorázový příspěvek pět tisíc korun rodinám se středními a nízkými příjmy, potom třeba příspěvek na mobilitu pro lidi s handicapem. Adresně jsme tedy cílili na skupinu sociálně zranitelných obyvatel. To máme za sebou a podle mě se to podařilo zvládnout dobře, i když ty dva roky byly opravdu složité.

A jak o tom přesvědčíte lidi?

Nejlépe se o tom dokáže přesvědčit každý na vlastní kůži. Lidé uvidí, že v příštích týdnech a měsících budeme mít inflaci naprosto pod kontrolou, začne růst hodnota reálných mezd a bude se zvyšovat kupní síla všech, kteří mají nějaký příjem. Klesnou úrokové sazby, zlevní hypotéky, bydlení se stane dostupnějším. Já opravdu věřím, že dvouleté náročné období, kdy lidé v celé Evropě náhle zchudli, máme za sebou. A není to jen nějaké mé přání, stejná je totiž predikce renomovaných národních i mezinárodně uznávaných institucí.

Jak se podle Vás v posledních letech mění životní úroveň seniorů v ČR?

Podle mě se ji stále daří zvyšovat. Jedno hledisko posuzování životní úrovně je sice výše důchodů, ale dalšími důležitými měřítky jsou i kvalita a dostupnost zdravotní péče nebo to, jak mohou lidé žít kvalitní život. Jak mají dostupnou kulturu, jak mají nastavené vztahy a vazby ve svých obcích, jak u nich fungují sdružení seniorů, aby se mohli aktivně dostat do společnosti a ne třeba jen doma sledovat internet a televizi. Tyto možnosti se snažíme nastavovat a podporovat ve spolupráci s kraji a obcemi. A to vše spolu s tím, jaké jsou rodinné vazby, například jak senioři komunikují s vnoučaty a pravnoučaty, vytváří ucelený pohled na kvalitu života nejen starší generace, ale nás všech.

Jak moc se na zvýšení kvality podílí stát, potažmo ministerstvo?

Jsem přesvědčený o tom, že hodně. Stát poskytuje finanční zdroje na to, aby se zlepšoval systém sociální péče. Sítí zařízení, která seniorům poskytují zázemí, každým rokem postupně rozšiřujeme. Posouváme její kvalitu, zlepšujeme vnitřní prostředí. Zvyšujeme také úroveň české zdravotní péče, která je přitom jedna z nejlepších na světě. Máme dostupnou veřejnou dopravu, kterou stát financuje ze svého rozpočtu. Ne že by nebylo co zlepšovat, ale objektivně, když se ohlédneme o 10 nebo 20 let zpátky, tak zrovna kvalita zdravotní péče

a sociálních služeb šla ohromně nahoru. Nebo jiný, zdánlivě drobný příklad: odstranili jsme za tu dobu systémově také spoustu drobných bariér a handicapovaní nebo i lidé s francouzskými holemi se dnes pohybují daleko snáze. Před deseti lety totiž leckde ani nemohli nastoupit do autobusu.

Ale tohle si lidé často neuvědomují a zůstávají u láteření, že jste jim vzali tisícovku, když jste zpomalili valorizaci důchodů...

Samozřejmě potkávám lidi s takovým názorem a probírám to s nimi dost často. Stejně tak ale existuje i další spousta lidí, kteří si to naopak uvědomují. Že je to nějaký ústupek za to, že se vlastně stále máme dost komfortně a sledujeme i jiné parametry pro posuzování kvality života, než výši důchodů. Žijeme v bezpečné zemi, neznáme terorismus ani válku, máme dostatek plynu, elektřiny, což v mnohých zemích světa není samozřejmé. A třeba veřejná doprava v takové kvalitě, jakou máme u nás, není běžná ani v mnohých zemích Evropské unie. Mnozí lidé mi říkají: rozumíme tomu, proč děláte nepopulární kroky. Víme, že řešíte trable, které vyvstaly dlouhodobým zanedbáním situace. A budeme rádi, když se vám to podaří vyřešit teď, protože odkládání by problém zhoršilo, možná už nevratně. Navíc ženy a maminky opravdu oceňují zavedení výchovného, často reagují až s dojetím. Až na stará kolena se totiž konečně dočkaly ohodnocení toho, že se v části svého života obětovaly.

Jak se kroky důchodové reformy (ne) dotýkají současných penzistů, s čím by mohli mít největší potíže?

Důchodová reforma se těch, co už dnes pobírají vyměřené důchody, vůbec nijak nedotýká. Jediný drobný rozdíl je v tom, že budoucí valorizace bude garantovat zvýšení o inflační růst cen a o jednu třetinu růstu reálných mezd. I vyměřené výchovné, které jsem zmiňoval, bude vypláceno do konce života.

Hodláte silně podporovat rodinu a rodičovství. Je to cesta, jak zajistit lepší důchody těm, kteří jsou nyní v produktivním věku?

Důraz na rodičovství je především cesta k tomu, abychom posílili vědomí, že dlouhodobé stability společnosti dosáhneme jen s dětmi, které budou plovat nové generace. A že takovou cestu stát ocení a podpoří. Stabilitě pomůže ideálně rodina se dvěma dětmi nebo ještě lépe se třemi. Důvodem pro důchodovou reformu totiž není jen delší věk dožití, ale i statisticky podložený fakt, že se u nás rodí stále méně dětí. Trvale udržitelná společnost přitom musí mít vyrovnanou porodnost.

Jaké kroky vlády či MPSV mohou senioři očekávat v roce 2024, mají důvod se něčeho obávat?

Rok 2024 bude rokem stabilizování životní úrovně, průměrný důchod se dostane nominálně na nejvyšší hodnotu, kterou kdy měl. Z tohoto pohledu bude mít český senior zajištěné dobré podmínky a k žádným obavám není důvod.

Jaká je Vaše osobní představa o době odchodu do důchodu? Dokážete si představit sám sebe ve věku 70 let? Co byste v té době chtěl dělat?

Dokážu. Předpokládám, že v tu dobu budu dávno za hranicí doby odchodu do důchodu, rád bych byl stále společensky aktivní a věnoval se nejen rodině, vnoučatům, ale i zálibám jako je muzika a společenskému životu, na což momentálně téměř žádný čas nezbyvá. Rozhodně tedy odmítám tvrzení některých škarohlídů, že chceme posouvat věkovou hranici

odchodu až na nějakých 67 nebo 68 let. Pěkným až idealistickým pohledem na život je pro mě film Babí léto s pány Brodským a Zindulkou.

Vy jste již dříve působil jako ministr zemědělství, je vaše tehdejší zkušenost srovnatelná s touto nynější?

Musím říct, že současná zkušenost je v mnoha ohledech o dost těžší, práce v resortu zemědělství byla mnohem jednodušší. Je to teď do jisté míry nevděčná práce a v posledních letech jsme navíc sociálním svědomím vlády. Podařilo se nám ale i v těžkém období uhájit peníze pro sociální oblast,

nešli jsme do žádných tupých škrtů. Výdaje na podporu jsme dokázali navýšit, dokonce o více, než jaký je růst inflace.

Co byste popřál seniorům do roku 2024?

Máme za sebou krásné vánoční svátky, prožili jsme harmonický týden a půl se svými blízkými, s rodinami. Přeji seniorům, aby na takový okamžik nemuseli zase čekat až do příštích Vánoc, ale aby si jej užívali po celý rok a s pevným zdravím, se štěstím v zádech a s optimistickým náhledem na život zvládli celý rok 2024.

Petr Vitásek



Seniorští chodci patří k nejzranitelnějším účastníkům silničního provozu

Seniory ohrožuje v silničním provozu také jejich zvýšená fyzická zranitelnost a současně postupný úbytek psychických a fyzických schopností. „S narůstajícím věkem stoupá riziko, že bude případné zranění smrtelné. Při působení stejné síly jsou lidé nad 75 let vystaveni třikrát většímu riziku než osmnáctiletí,“ popisuje Roman Budský, dopravní expert Platformy VIZE 0.

Podle údajů projektu Senior bez nehod, který je financovaný z Fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů, jsou senioři nejvíce ohroženi jako cyklisté, výrazně méně nebezpečí jim hrozí při přepravě automobily. Obecně jsou osoby ve věku nad 65 let vystaveny dvojnásobnému riziku úmrtí při dopravní nehodě. Od 75 let toto riziko významně narůstá – ohrožení je více než šestnáctinásobné.

Podíl seniorů na celkovém počtu obětí dopravních nehod dlouhodobě narůstá. Zatímco v roce 2012 to bylo

zhruba 19,7 procenta, v roce 2021 se jednalo již o 25,5 procenta a v roce 2022 to bylo 27,5 procenta.

Chodci patří mezi nejzranitelnější účastníky silničního provozu. S věkem se individuálně mění i rychlost chůze i délka kroku. Počítejte s tím, že u seniora se může původní sedmdesáticentimetrový krok zkrátit třeba až na třicet pět centimetrů a rychlost pohybu jeho nohou se sníží přibližně o třetinu. Přejít silnici tak bude staršímu člověku trvat déle. Buďte tedy trpěliví a počkejte v klidu, až silnici přejde. Mladší chodci také mohou těm starším pomoci, například právě na přechodu. A k přecházení ještě jedno upozornění – chodec na přechodu opravdu nemá absolutní přednost!

PROJEKT SENIOR BEZ NEHOD

Cílem projektu je snížit nehodovost seniorů a rozšířit povědomí o této problematice. Informovat jaká jsou

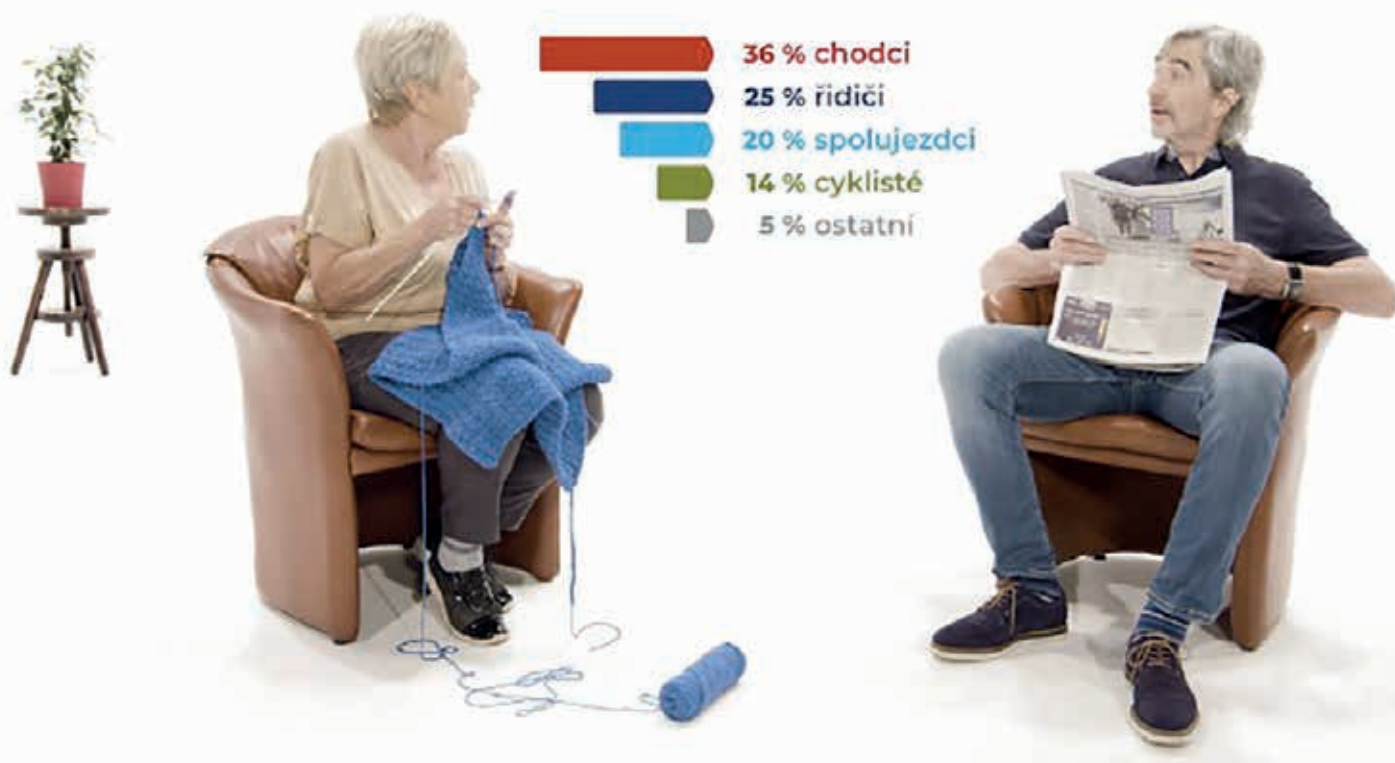
specifika chování seniorů v provozu a doporučit opatření, jež by měla přispět ke zvýšení jejich bezpečnosti nejen na silnicích. Seznámit s potenciálem moderních asistenčních systémů motorových vozidel, připomenout pravidla silničního provozu, poukázat na vedlejší účinky léků a zdravotních omezení vyplývajících z věku účastníka silničního provozu. Kromě edukativních přednášek po celé České republice bude součástí projektu i mediální kampaň (TV, rádio, tisk, internet). Kampaň není zaměřena pouze na seniora v roli řidiče, ale také chodce, cyklisty a cestujícího prostředky hromadné dopravy.

Do měst a obcí, ve kterých se turné přednášek neuskuteční, budou distribuovány vzdělávací balíčky a ty poslouží k edukaci seniorů v režii místních samospráv nebo klubů seniorů.

(red)

Grafika: Senior bez nehod

OBĚTI DOPRAVNÍCH NEHOD Z ŘAD SENIORŮ



Specialistka dermocentra Lékárny u Pöttingea: Dbejte o svou suchou kůži

V zimních měsících je suchá kůže mezi seniory častým problémem, který může přinášet nepříjemné pocity svědění, šupinatění a dokonce i bolest. Je důležité věnovat zvýšenou péči o pokožku seniorů, protože stárnutí a chladné počasí mohou společně přispět k dehydrataci a ztrátě vlhkosti. Prevence suché kůže vyžaduje několik důkladných kroků a zohlednění specifických potřeb každého jedince. Jak na to, dobře poradí specialistka z dermocentra olomoucké Lékárny u Pöttingea Kateřina Balonová.

„Prvním krokem k prevenci suché kůže je správný výběr přípravku na mytí kůže, kdy je vhodné používat kvalitní mycí gely a oleje, které kůži umyjí, ale nevysuší, např. sprchový olej Bioderma Atoderm nebo La Roche-Posay Lipikar sprchový olej. Důležitým opatřením je také omezení času stráveného v horké vodě při sprchování či koupání. Horká voda může odstranit přirozené oleje z pokožky a přispět k jejímu vysoušení. Doporučuje se volit teplou vodu a omezit dobu koupání na přijatelnou délku. Po koupeli je vhodné ihned použít hydratační krém, aby se zachovala vlhkost v pokožce,“ vysvětluje dermopradkyně.

Dalším zásadním krokem je pravidelná hydratace. Starší lidé mají tendenci trpět dehydratací častěji, což může negativně ovlivnit stav jejich kůže. Je důležité, aby senioři pili dostatek vody během celého dne, a to i v zimě, kdy je snadnější podceňován pocit žízně. Kvalitní hydratace zevnitř napomáhá udržovat optimální hladinu vlhkosti v kůži.

HYDRATAČNÍ MASTI

„Dalším klíčovým prvkem v prevenci suché kůže je používání kvalitních hydratačních krémů a mastí. V zimě, kdy je vzduch často suchý a studený, mohou tyto výrobky poskytnout pokožce potřebnou ochranu a vlhkost. Doporučuje se vybrat krémy s obsahem tuků, jako jsou například oleje z mandlí, olivový olej nebo včelí vosk,



Dermopradkyně Kateřina Balonová

které mohou efektivně zadržovat vlhkost,“ uvádí Kateřina Balonová.

V lékárně můžete najít kvalitní produkty, vyráběné pod dermatologickou kontrolou. Doporučujeme například Avène Cold Creme na velmi suchou a citlivou pokožku obličeje i těla. Pokožku chrání právě i v chladných podmínkách. Dalším vhodným produktem, který v zimě rádi doporučujeme je Bioderma Atoderm Nutritive, který pleť bezpečně hydratuje, vyživuje a dodává jí vláčnost. Úplnou novinkou je pak Lipikar Urea 10% Hydratační tělové mléko s trojím účinkem proti šupinatění a drsnosti a s až 48 hodinovým zklidňujícím účinkem. Velmi vhodný a přímo určený pro seniory.

V zimě je důležité chránit kůži i před vlivem chladného a větrného počasí. Senioři by měli nosit vhodné oblečení, které zakrývá vystavené části těla, a předejít tak přímému působení studeného vzduchu na kůži. Rukavice a šály jsou v tomto období neocenitelným pomocníkem.

„V neposlední řadě je dobré dbát na vyváženou stravu bohatou na vitamíny a minerály, které podporují zdraví pokožky. Může být prospěšné i zahrnutí potravin obsahujících omega-3 mastné kyseliny, vitamín E a vitamín C. Tyto látky napomáhají udržovat pružnost a ochrannou bariéru pokožky,“ radí specialistka.

PORADÍ VÁM OSOBNĚ

Prevence suché kůže u seniorů v zimě tedy vyžaduje kombinaci vnitřní i vnější péče. Pravidelná hydratace, používání kvalitních hydratačních přípravků, omezení času ve vodě, ochrana před chladem a vyvážená strava mohou společně vytvořit optimální podmínky pro zachování zdravé a hydratované pokožky v každém věku. Rady vám poskytnou i při osobní návštěvě dermocentra v Lékárně u Pöttingea Palackého 3 v Olomouci. Nabídku potřebných produktů najdete také na e-shopu www.mujlekarnik.cz. Lékárna zajišťuje bezplatný rozvoz po Olomouci. (red)



Ceny elektřiny v roce 2024. Jaké zdražení vás čeká?

Od ledna čelíme značnému nárůstu distribučních poplatků za elektřinu, každá megawatthodina nyní stojí o 1200 Kč více. Domácnosti s průměrnou spotřebou to bude stát jenom na poplatcích o 500 Kč měsíčně navíc. Kdo ale elektřinou topí, připlatí si tisíce. Zvětšují se rozdíly mezi distribucemi, tedy mezi regiony. Nejlevnější je Praha, celkově se nám distribuční poplatky zvedly průměrně o 68 %.



Odborníci z Kalkulátor.cz připravili přehledné srovnání poplatků pro nejběžnější sazbu D02d. Domácnosti s touto sazbou používají elektřinu pro běžné domácí spotřebiče jako je televize nebo počítač, na vaření, osvětlení, ale i pro práci na zahradě či v garáži. Podrobně se zaměřili na jednotlivé složky poplatků včetně cen za odběr, systémových služeb, daně z elektřiny a poplatků za výkup elektřiny z obnovitelných zdrojů. Vysvětlují také, jak tyto změny ovlivňují celkové náklady na elektřinu a jaký dopad to má na domácnosti s různou spotřebou.

CENA ZA ODBĚR

Distributorovi platíme za to, že připraví a udržuje síť tak, abychom elektřinu mohli odebírat a stále jí pro nás bylo dostatek. Cena je za každou spotřebovanou MWh elektřiny. „Při porovnání dat je zřejmé, že obyvatelé hlavního města platili již v roce 2023 výrazně méně než zbytek republiky. A Pražanům se tento poplatek také nejméně zdražil, jen o 6 %. Naopak ten, kdo bydlí ve středních Čechách, na severu Čech nebo na severu Moravy, ten bude platit o 25 % více,“ říká Lukáš Kaňok, ředitel sekce energo společnosti Kalkulátor.cz a dodává: „Za každou spotřebovanou 1 MWh elektřiny si připlatí téměř 500 Kč. Zákazníci, kteří mají odběrné místo v distribučním území EON, si připlatí o 21 % více. Cena se jim tedy zvedne o 439 Kč za 1 MWh spotřebované elektřiny. Na území obhospodařovaném společností ČEZ pak o 21 % více, konkrétně 490 Kč.“

CENA SYSTÉMOVÝCH SLUŽEB

Tento poplatek platí každý zákazník v ČR stejný, bez ohledu na to, v jakém je distribučním území. I zde platíme za každou spotřebovanou MWh elektřiny. V roce 2023 to bylo 137 Kč, v roce 2024 to bude 258 Kč. Rozdíl tedy činí 120 Kč (87 %).

DAŇ Z ELEKTŘINY

Jediný poplatek, který se nezměnil. Pro všechna distribuční území a pro

všechny distribuční sazby platí stejný poplatek jak pro rok 2023, tak i pro rok 2024 a to 34 Kč/MWh.

CENA NA PODPORU VÝKUPU ELEKTŘINY

Poplatek známý jako POZE, který nebyl v roce 2023 účtován. Nyní se vrací a pro všechna distribuční území je stejný ve výši 599 Kč/MWh. Znovuobnovené účtování tohoto poplatku představuje největší podíl na aktuálním zdražení distribučních poplatků,“ hodnotí Lukáš Kaňok, ředitel sekce energo společnosti Kalkulátor.cz.

CENA ZA ČINNOST OPERÁTORA TRHU

Bez ohledu na měsíční objem spotřebované elektřiny platíme poplatek za činnost operátora. Platíme tedy za to, že v síti není ani moc, ani málo proudu. Nebo například když má elektrárna výpadek, či naopak zahájí provoz továrna s velkou spotřebou, tak nám doma stále vše svítí a nepoznáme rozdíl. 21% zdražení je stejné pro všechna distribuční území. Je to dáno tím, že pro celou ČR je jen jeden operátor trhu. Naopak distributory máme v České republice 3 a ti své náklady, které platíme formou poplatků výše, mají různé. Celkové navýšení ceny je ale jen o 1 Kč za měsíc, tedy o 12 Kč za rok. Tento poplatek nehrál v roce 2023 téměř žádnou roli a ani po zdražení v tomto roce o 21 % se to nezměnilo.

POPLATEK ZA JISTIČ

Poplatek za jistič platíme podle toho, jaké máme doma instalované spotřebiče a kolik proudu pro svůj chod potřebují. Celkem máme 15 různých sazeb za jističe, nejběžnějším poplatkem u sazby D02d je 3x16A.

I u tohoto poplatku je zřejmé, že „v Praze je bláze“ a nadále bude. Zdražení v distribučním území PRE je jen o 15 Kč měsíčně, tedy 180 Kč za rok. Naopak ti, kdo bydlí na adrese v distribučním území ČEZu, si budou muset u tohoto typu jističe (a této distribuční sazby) připlatit

o 25 % více, tedy o 31 korun měsíčně, o 372 korun za rok více.

Pro úplnost: zdražení v % je téměř stejné bez ohledu na to, jaký jistič doma máte. Takže pokud máte distributora ČEZ, tak se vám poplatek za jistič zdraží o 25 %, i když máte typ 3x15 nebo 3x50A.

CELKOVĚ SE NÁM DISTRIBUČNÍ POPLATKY ZVEDLY PRŮMĚRNĚ O 68 %

„Z výše uvedeného je vidět, že zásadní podíl na tomto zdražení, má znovuoobnovení poplatků za zelenou elektřinu. Každý budeme opět platit 599 Kč za 1 MWh spotřebované elektřiny. Druhé nejvyšší zdražení představuje poplatek za distribuci (dopravu elektřiny jako takové). V Praze si připlatíme o 100 Kč více, ale ve zbytku republiky to bude o 440 až 500 Kč více,“ říká Lukáš Kaňok, ředitel sekce energo společnosti Kalkulátor.cz, a dodává: „Systémové služby se nám všem zdraží o 120 Kč za MWh. Poplatky, které platíme měsíčně a nemá na ně vliv naše spotřeba elektřiny, jsou pro zákazníky s větší/velkou spotřebou, vlastně téměř nezajímavé, protože za každou 1 MWh si celkově připlatí cca 1.200 Kč (příklad distribuce ČEZ). Pokud má někdo spotřebu 5 MWh ročně, pak si připlatí 6.000 Kč. V tomto pohledu je zdražení měsíčních poplatků o 200 Kč za celý rok opravdu nedůležité. Pokud má někdo byt s roční spotřebou jen kolem 0,5 MWh, zdraží se mu platba MWh o 600 Kč. Ale měsíční poplatky se mu také zdraží o 200 Kč, takže celkové zdražení zvedají o třetinu.“

RADA NA ZÁVĚR

Buďte proaktivní a zajistěte si co nejnížší cenu elektřiny. Regulovanou část ceny elektřiny sice nemáte možnost ovlivnit, ale tu druhou - obchodní ano. Současná doba umožňuje srovnat si aktuální nabídky dodavatelů energií na trhu a ušetřit nemalé peníze díky správně vybranému dodavateli a jeho tarifu pro vaši domácnost.

Aspen.PR

Jak mít krásnější město? Rozhodněte sami!

Jsou to každodenní drobnosti, s nimiž se setkáváte cestou do práce, do školy nebo při procházce – tu rozbitá lavička, tam uvolněná dlaždice v chodníku, tady chybějící odpadkový koš či osvětlení. Že s tím nemůžete nic dělat? Kdepak. Vy sami máte jedinečnou možnost ovlivnit, jak bude vypadat prostředí, ve kterém žijete.

Máte-li nějaký nápad či podnět, co by stálo za to vylepšit, opravit nebo vybudovat, stačí se obrátit na vaše zástupce v komisích městských částí, které mají už pět let možnost čerpat zdroje z projektu Estetizace veřejných prostranství, jež jsou určeny na zkrášlování jednotlivých čtvrtí. „Právě komise jsou prostředníkem mezi olomouckým magistrátem a obyvateli města. U nich by se měly tyto podněty sbírat, ony by měly nejlépe vyhodnotit, jaké jsou priority v dané části a co tamní obyvatelé nejvíce trápí,“ vysvětlil smysl tohoto projektu primátor města Mirek Žbánek. Peníze byly rozděleny rovným dílem mezi všech 27 komisí zřizovaných městem, přičemž každá z nich disponovala rozpočtem ve výši 300 tisíc korun. „S těmito penězi mohou jednotlivé komise nakládat dle svého uvážení. V roce 2023 bylo na tyto účely vyčleněno zhruba osm milionů korun, z nichž jsme podpořili asi stovku drobných projektů,“ vyčíslil náměstek primátora Viktor Tichák s tím, že nejčastěji se jednalo o opravy chodníků, úpravu či pořízení nové zeleně, mobiliáře, ale také o vybavení pro sport nebo péči o umělecké artefakty.

HŘIŠTĚ, UMĚNÍ I ZELEŇ

Z nových či opravených herních prvků se mohou od letoška těšit děti v černovířské mateřské škole, velcí sportovci pak v téže městské části jistě ocení nové síť a sloupy na nohejbalovém hřišti. V Nových Hodolanech pořídili pro milovníky sportu nový workoutový prvek, v sousedních Starých Hodolanech oplotili z financí projektu dětské hřiště. Radíkov pak nově disponuje venkovním stolem na stolní tenis. Tabulový vrch nechal za peníze

z projektu Estetizace očistit a instalovat sochu do parku Malého prince, nebo upravit nevzhlednou kotelnu v rámci Street Art Festivalu. Komise ve Chválkovicích či Slavoníně se rozhodly investovat do nákupu vánoční výzdoby.

Prakticky po celém městě pak zástupci jednotlivých komisí investovali do výsadby, údržby nebo i vykácení dřevin, případně úpravy zelených ploch. Největšími projekty v tomto ohledu byly zvelebení a doplnění parku Řepák v Řepčíně, úprava povrchů v okolí kulturního domu v Nedvězí nebo výsadba ve slavonínském parčíku u sochy Sv. Jana Nepomuckého.

LAVIČKY I STUDIE NA NOVOU HASIČSKOU ZBROJNICI

Ne vždy přitom musí jít o velké investice. „Jak už bylo řečeno, sebemenší drobnost může mít mnohdy velký vliv na to, jak se nám bude v našem městě žít. Chtěli bychom, aby byli občané města aktivní a sami navrhovali, co by se dalo změnit,“ apeluje náměstek Tichák. Díky iniciativě občanů a jednotlivých komisí tak například na Lazcích, v Droždíně a na Tabulovém vrchu přibýlo několik laviček, městská část Olomouc – střed pro změnu nechala v městských parcích řadu laviček opravit. V Nemilanech se měnila svítidla v části Česká čtvrť a v Droždíně přibýlo zábradlí či dopravní zrcadlo. V Nových Hodolanech a v části Olomouc – západ zmizely nevzhledné klepače na koberce. V Topolanech pořídili vybavení pro zdejší klub seniorů, v Černovíře a Týnečku uspořádali pro místní obyvatele sběrové soboty, v Topolanech zmizely díky prostředkům na estetizaci dvě skládky.

Kromě úprav, budování či výsadby lze přitom peníze určené na estetizaci využít na vypracování studií jednotlivých projektů, které budou realizovány až v následujících letech. Radíkov si tak nechal vypracovat studii na rekonstrukci hasičské zbrojnice, v Týnečku zase vznikl návrh na to, jak odstranit vlhkost zdiva u místní kaple. Tabulový vrch disponuje studiemi na nový ocelový přístřešek ve Foerstrově ulici či úpravu prostranství rybníčku v ulici Stupkova.

PRAVIDLA PRO „CHODNÍKOVNÉ“ SE ZMĚNÍ

Mimo zmíněných 300 tisíc korun disponovala každá komise ještě částkou 150 tisíc na opravy komunikací. Tyto částky mohly být spojeny, avšak peníze vyhrazené z tzv. chodníkovného nebylo možné použít na nic jiného. Tento systém se ale od nového roku změní. „Takzvané chodníkovné získá sedm projektů, které z žádostí komisí vybere odbor dopravy. Místní části, jejichž projekty vybrány nebudou, ale o peníze neprijdou, protože dostanou o 150 tisíc korun navíc v rámci estetizace. Celkem tak bude mít dvacet komisí k dispozici 450 tisíc korun, které mohou využít na jakékoli zvelebující projekty,“ vysvětlil náměstek Tichák a dodal, že město samozřejmě opravuje i buduje nové chodníky celoročně ještě z jiných zdrojů. „Důvodem pro změnu systému je zvýšení efektivity oprav tak, aby mohly být realizovány větší úseky chodníků najednou, a také fakt, že některé městské části mají v havarijním stavu více chodníků, zatímco jiné už takřka nemají co opravovat. Proto mohou přidělené finance využít jinak,“ uzavřel Tichák.

Podrobnosti k uskutečněným projektům za uplynulé roky, včetně přehledné mapy, najdete na webových stránkách www.menimeolomouc.eu. O svých nápadech a návrzích mohou Olomoučané diskutovat na schůzích jednotlivých komisí městských částí. Po odsouhlasení potom předsedové komisí požadavky tlumočí příslušnému oddělení magistrátu, které vyřídí vše potřebné k realizaci. Termíny jednotlivých schůzí lze nalézt na webu města v záložce Samospráva a Komise městských částí.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobrý den, rádi bychom se zeptali, proč například v Brně senioři od 70 let neplatí za odpady a v Ostravě jen polovinu. Proč olomoucká radnice není ochotna snížit sumu za odpady pro seniory třeba alespoň od 75 roků, když už ne celou částku, tak na polovinu? Byl by to tak velký problém pro Olomouc? Senioři mají úplně zanedbatelný odpad, tak si myslíme, že jen při trošce dobré vůle by to šlo změnit. Čtenáři Moravského seniora (poděpsáni senioři Novota, Kadlec, Urbánek).

Dobrý den, v Olomouci jsou od poplatku za svoz komunálního odpadu osvobozeni kromě malých dětí

také lidé nad 80 let. O snížení této věkové hranice zatím neuvažujeme. Zpoplatněním služeb sice částečně pokryjeme náklady na jejich poskytování a provoz, ale i tak město ze svého rozpočtu náklady na tyto služby nemalou částkou doplácí. Srovnávat s jinými městy samozřejmě lze, ale je třeba to dělat v souvislostech. Konkrétně v případě Ostravy a Brna bychom museli ceny poplatků vynásobit třemi, protože tolik za každého občana dostávají tato města navíc ze státního rozpočtu. Zároveň bychom si také museli klást otázku, na úkor čeho bychom měli seniorům dotovat služby spojené s likvidací odpadů, protože i když odhodí do popelnice jeden pytel s odpady, tak auto

s obsluhou tuto popelnici vyveze za stejné prostředky jako popelnici plnou po okraj.



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 bude v roce 2024 hospodařit s vyrovnaným rozpočtem

V letošním roce bude mít město Olomouc k dispozici přes tři miliardy korun. Návrh rozpočtu schválili městští zastupitelé na svém posledním jednání roku 2023. Na investice půjde o 140 milionů víc.

„Umíme si spočítat daňové příjmy, počítat dopad konsolidačního balíčku, to jsou matematické úkony, je ale velice těžké predikovat chování firem a spotřebitelů. Otazníky tak zůstávají zejména v oblasti příjmů, proto jsme byli na příjmové straně v rozpočtové rozběze velmi opatrní,“ objasnil souvislosti ekonomický náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák. Na straně výdajů návrh rozpočtu řešil zejména otázku energií, kde jsou výrazné nárůsty, a v potaz bylo nutné vzít inflační tlak a nárůst mezd, zejména u městských akciových společností. „V žádném případě se ale nejedná o utrácení. Rozpočet je vyrovnaný a zodpovědný,“ zdůraznil primátor Miroslav Žbánek. Do investic v roce 2024 půjde celkem 661 milionů, což je o 140

milionů korun více, než bylo schváleno pro loňský rok. Největší investiční akcí roku 2024 bude společně s Dopravním podnikem města Olomouce modernizace tramvajové trati v ulicích Brněnská a Hraniční. V rámci ní město kompletně opraví tři důležité křižovatky v Hraniční ulici a zrekonstruuje podchod pod zastávkou Pionýrská. „Nejsou to ovšem jen realizace staveb, ale také zpracování mnoha důležitých projektových dokumentací, výkupy budov a pozemků nebo desítky milionů jako příspěvek Servisní společnosti odpady Olomouckého kraje na výstavbu nového odpadového centra,“ popsal investiční náměstek Miloslav Tichý. Rekonstrukce se dočká v tomto roce i několik ulic, včetně vodohospodářské infrastruktury, a investovat se bude i ve školách. Chystá se modernizace odborných učeben a rozšíří se kapacity městských škol a školek. „Kromě toho postavíme nové přechody pro chodce i most nedaleko obchodního centra

Globus. Zahájíme také stavbu důležité trasy cyklostezky, která vede z Neředína do Topolan,“ vyjmenoval investiční náměstek Tichý.

Sestavování rozpočtu na rok 2024 se ovšem neobešlo ani bez škrtů. Ty dopadly nejčastěji na některé opravy a údržbu. „Nedotknutelnými naopak zůstaly neinvestiční dotace. V konečném důsledku činí přibližně 80 milionů korun, které město vyčlení v grantech na různé sportovní a kulturní aktivity. Z důvodu zvyšujících se nákladů na ně půjde o 12,5 milionu více, přestože měly podle návrhu opozice zůstat na úrovni roku 2023,“ doplnil primátor Žbánek.

Městský rozpočet zdaleka nepokrývá jen provoz magistrátu. Zhruba třetina financí směřuje do akciových společností města, jako jsou Technické služby, Výstaviště Flora nebo Dopravní podnik. Stovky milionů dostávají rovněž základní školy nebo příspěvkové organizace města, mezi které patří divadlo a filharmonie.

Primátor navštívil v porodnici prvního Olomoučana roku 2024

Za jednodenním Tomášem Kuchynkou a jeho matkou Věrou zavítal hned začátkem roku do olomoucké porodnice primátor Mirek Žbánek. Miminu, které je prvním letošním Olomoučanem, donesl dárky a popřál mu hodně zdraví a štěstí.

„Mamince jsem donesl kytičku jako poděkování za to, že spolu s tatínkem rozšířili počet olomouckých občanů a pomáhají tak zlepšovat ekonomickou situaci města díky novým příjmům z rozpočtového určení daní. Malému jsme donesli drobné dárečky – hrací podložku, oblečení a hračku. Formálnější dary dostane při vítání občánků na radnici,“ uvedl primátor Žbánek. Připomněl, že město se snaží naplňovat koncepci rodinné politiky, jejíž součástí je i budování zázemí pro maminky v úřadech a institucích.

Tomášek se narodil 2. ledna o půl šesté ráno jako třetí dítě do rodiny. Doma má dvě starší sestřičky Viktoru a Terezu ve věku dvou a čtyř let.

„Věděli jsme, že to bude kluk. Jméno po otci mu ale vybrala nejstarší dcera,“ potvrdila maminka Věra Kuchynková, jejíž profesí byla po absolvování přírodovědecké fakulty optika ve firmě v Mohelnici.



Tomášek se narodil tři dny před termínem. „Máme to do nemocnice pět minut. Přijeli jsme a za hodinu a čtvrt byl na světě. Rodila jsem tady všechny tři děti a všechny porody proběhly krásně, personál byl příjemný a všichni nám moc pomáhali,“ zhodnotila porodnici Věra Kuchynková.

Tomáš Kuchynka byl čtvrtým novorozencem roku 2024, ale prvním

z Olomouce. Celkové prvenství si 1. ledna zajistila Nikolka Reifová z Dolan.

V uplynulém roce se v olomoucké fakultní nemocnici narodilo 2051 dětí, z toho 1019 holčiček a 1032 chlapců. Nejoblíbenějšími jmény byly Eliška a Jakub. Počet novorozenců postupně klesá, loni byl o tři stovky nižší než v roce 2022.

Nové nařízení o placeném parkování reaguje na podněty občanů

Levnější parkování na Kopečku, drobné úpravy hranic oblastí v zóně B i změny ve vydávání parkovacích karet pro některé instituce. V rámci změn v souvislosti se zaváděním parkovací politiky v Olomouci schválili radní nové nařízení o placeném parkování, které začalo platit od 1. ledna 2024.

Mimo úpravy pravidel pro vydávání parkovacích karet v zónách A a B, která se týkají sociální oblasti a veřejných institucí, mění nové nařízení také výši poplatku za parkování

v Radíkovské ulici na Svatém Kopečku. Z původních 40 korun na hodinu celoročně (Po – Ne, 7–20 hod.) nově platí následující:

- 40 Kč/hod. v sezóně (březen – říjen), avšak maximálně 100 Kč/den, tak aby byla cena srovnatelná s parkovacími plochami za závorou
- mimo sezónu (listopad – únor) parkování zdarma

Mění se také výše poplatku na parkovacích plochách v ulici Dvorského (U Macků). Čtyřicet korun za hodinu už nebudou lidé platit celoročně

(Po – Ne, 7–20 hod.), ale pouze v sezóně. Mimo sezónu (listopad – únor) se nově zavádí nižší sazba, a to 20 Kč/hod.

Zároveň dochází k mírným úpravám hranic oblastí zóny B. „Reakcí na změny v parkování je samozřejmě mnoho. Jak úpravy hranic oblastí, tak změny týkající se parkování na Svatém Kopečku, jsou reakcí na podněty občanů a rezidentů. Za konstruktivní diskusi všem občanům velmi děkujeme,“ uvedl náměstek primátora města Olomouce Tomáš Pejpek.

Transformace Moravského divadla a Moravské filharmonie pokračuje

Následovat doporučení expertní analýzy a vydat se cestou sloučení Moravského divadla a Moravské filharmonie se zachováním dvou orchestrů schválilo Zastupitelstvo města Olomouce na svém posledním jednání roku 2023. Zastupitelům tento postup doporučili radní po projednání čtyř variant optimalizace fungování dvou nejvýznamnějších kulturních institucí města. „Není to nejúspornější varianta, v tématu transformace divadla

a filharmonie nejde prvotně o absolutní finanční úsporu, ale o větší hospodárnost a soběstačnost kulturních institucí, efektivitu vynaložených financí a lepší využití potenciálu jak divadla, tak filharmonie. Analýza tento postup označila za nejefektivnější z hlediska potenciálu šíře i kvality kulturní nabídky,“ vysvětlil náměstek primátora města Olomouce pro kulturu Viktor Tichák. Vedení Moravského divadla i Moravské filharmonie

předložilo zástupcům města jasně definované podněty a požadavky, které je podle nich nutné následovat v případě slučování do jednoho subjektu. Ředitelé divadla i filharmonie se shodují na tom, že je třeba zachovat uměleckou autonomii souborů, svébytnost značek a dosažení umělecké, sociální a provozní stability při zachování rozsahu služeb.

„Jsem velmi vděčný za konstruktivní přístup vedení obou institucí. O všech podnětech, které od obou institucí i odborné veřejnosti přijmeme, budeme samozřejmě jednat. Je ale důležité říct, že jsme dnes neschvalovali jednu z variant do posledního detailu. V tuto chvíli máme analýzou potvrzeno, že hypotéza o transformaci byla správná a že představený model dalšího fungování je životaschopný a dokáže oběma institucím přinést větší stabilitu, soběstačnost a konkurenceschopnost,“ upřesnil pro zastupitele náměstek Tichák.

Usnesením zastupitelstva nyní radní dostávají pokyn dále intenzivně pracovat na schválené rámcové transformační variantě jednoho právního subjektu se zachováním dvou orchestrů.



I dobrý záměr může často uškodit. Jak se v zimním období chovat ke zvířatům?

Odbor životního prostředí opět řeší stížnosti na výskyt potkanů v souvislosti s pokládáním zbytků potravin, zejména pečiva do městské zeleně, kontejnerových stání, na břehy vodních toků i kolem vodních ploch a na okraje polí. Proto prosíme občany, aby jako krmivo do přírody nenosili nespotřebované a prošlé potraviny. „Nezáleží na tom, zda jde o nesnědené cukroví, zbylé pečivo, postupně se kazící nebo přemrzlé ovoce nebo zeleninu. Ani vodním ptákům

nepomáhá, že si řadu let někteří pleťou břehy Moravy s biopopelnicí, zbytky jídel do jídelníčku volně žijících druhů zkrátka nepatří,“ zdůrazňuje vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka a vysvětluje, že v městském prostoru tímto výrazně přikrmujeme potkany a pak městu na deratizaci nestačí ani částka 500 000 korun. Podnětů i požadavků na deratizaci přibývá a náklady i v této oblasti rostou. Nešťastné je podle Petra Loyky i umísťování

lojových koulí v sítkách na stromy a keře, protože ptáci se do sítěk mohou zachytit drápky, snaží se osvobodit, pohybem se spíš do sítěk zafixují a hynou. Nehledě k tomu, že lákavě vonící spadenou sítku na zem může pozřít i pes. Lojové koule jsou výborné, když jsou bez sítěk vhozené do krmítka. Přilepšit v zimě například ptákům znamená pořídit si krmítko, dát ho na vhodné místo a potěšit ptáky semeny slunečnice a jádry ořechů.



Tipy na kulturu a výlety

● Masopustní akce

Masopustní období, které začíná svátkem Tří králů, vrcholí třídenním masopustním veselím označovaným dle konkrétního kraje ostatky, fašank, voračky, končiny či obecně karneval. Většina masopustních akcí se koná během 2. týdne v únoru. Oslavy bývají plné radovánek, zabijaček, tancovaček a bálů, kde lidé jedí, pijí a radují se, zkrátka užívají si hojnosti až do tzv. popeleční středy, která letos vychází na 14. února. Tehdy začíná čtyřicetidenní půst končící Velikonocemi. Masopustní průvody a veselice jsou rok od roku stále oblíbenější a rozhodně stojí za návštěvu. Zde uvádíme pár tipů: V Hanáckém muzeu v Příkazech se 3. února od 10 do 16 hodin konají Ostatky na Hané – masopustní veselí s předáváním ostatkového práva, soutěž o nejlepší masku, ukázka obřadu pochovávaní basy a zabijačkové speciality. V sobotu 10. února se koná hned několik akcí: masopustní veselice v Prostějově na náměstí T. G. M. od 10 do 16 hod., v Přerově vychází průvod masek v 9 hod. z náměstí TGM a následuje tradiční veselí, v Samotiškách vyráží na obchůzku masky už v 8 hodin od rychty, se zakončením na stejném místě

pochovávaním basy ve 12 hodin. Masopust na 10. února chystají také v obci Plinkout – Dlouhá Loučka, začíná od 13:30 a je spojený se soutěží O nej pálenku. Tentýž den projde masopustní průvod se zpěvy a hodokvasem Zlatými Horami a masopust pořádají i ve Velkém Týnci – v 8:30 vychází průvod masek od Společenského domu, následuje obchůzka po vesnici a v 13:30 pak začne masopustní veselí na zámecké zahradě, kde již od 12 hod. bude probíhat zabijačkové hodování. Další tradiční folklorní a společenskou akcí, která vám nabídne i gastronomické speciality, je masopust ve Velké Bystřici, který se koná taktéž 10. února od 10 do 14 hodin – „Zhosta chaso, zhosta, konec masopusta, ostatky se krátí, jož se nenavrátí! Oslavy se zabijačkou probíhají na Zámeckém náměstí a ve 12 hod. vyrazí průvod maškar i s medvědem do bystrických ulic. Na 10. února je plánováno také tradiční vodění medvěda a masopustní průvod v Kojetíně. Vychází v 10 hod. z Kroměřížské ulice směrem k radnici a poté pokračuje dále městem. Večer se zde koná tradiční ples – Hanácké candrbál s pochovávaním basy.

Tipy na kulturu

Plesy 2024 v Olomouckém kraji

Plesová sezona zdaleka nekončí, přinášíme vám tedy pár tipů, kde se můžete příjemně pobavit. Hned na začátku měsíce, 3. února, se koná Skautský ples ve Společenském domě ve Velkém Týnci od 19 hodin a také ples Obecního úřadu a Sokolů v Bílé Lhotě od 20 hodin. O týden později, 10. února, pořádají ples hasiči v Náměšti na Hané od 20 hod., v Července se koná Sokolský maskarní ples taktéž od 20 hodin a ve Střeni jsou na programu Sokolské šibřinky. V pátek 9. února pořádá FOLKLÓRNÍ PLES Soubor Valášek ve Zlatých Horách v hotelu Praděd Thamm, od 19:30 hodin. K tanci zahraje cimbálová kapela, vstupné je 200 Kč, předprodej v hotelu na recepci. Na 16. února je avizován Myslivecký ples v Unčovicích. Reprezentační ples pořádá 23. února Univerzita Palackého v hotelu NH Collection Congress Olomouc. Čeká vás večer se skvělým Moondance Orchestra Martina Kumžáka, známým ze soutěže StarDance, kapelou Cimbál HellBand –moderní cimbálovou muzikou a skupinou Unotrio, která zahraje cover verze známých českých i zahraničních písniček. Nebude chybět bohaté občerstvení a tombola. Zahájení proběhne v 19:30, vstupné je od 1190 do 1290 Kč. Také Město Javorník pořádá 23. února Městský ples, a sice v novém sále KD Javorník od 19 hodin, vstupné v předprodeji činí 150 Kč, na místě 200 Kč. O den později, 24. února, se v Sokolovně Kojetín koná Hanácké bál s dechovou hudbou, pop and rockem, cimbálovou muzikou a vystoupením folklórních souborů. Začíná se v 19:30, vstupné je 250 Kč a 50 Kč za místenku, předprodej v Informačním centru Kojetín. Ve stejný den se koná také jeden z nejoblíbenějších plesů sezony v Olomouci – Ples mezi květy na Výstavišti Flora. Zde se můžete těšit opět na parádní Moondance orchestra Martina Kumžáka se sólistkou Dashou a také na kapelu Yoyo band. Programem vás provede herečka Pavla Tomicová a její taneční partner ze StarDance a úspěšný tanečník Marek Dědík. Začátek je v 19:30 hod. Vstupné činí 690 Kč, v předprodeji v informačním centru olomoucké radnice.

11. únor – Světový den manželství

Kytku, víno nebo bonboniéru plnou sladkých srdíček můžete dát své drahé polovičce, nebo zcela originální dárek, kterým potěšíte. Anebo si zajděte společně do kina, divadla, na výlet či jen tak na procházku a zavzpomínejte, jak jste se seznámili, zamilovali, vzali... Zdá se, že recept na šťastnou lásku přece jen existuje, a důkazem jste vy, páry, které spolu vydržely všechny bouře, nepohodu a nesnáze, a že jich možná bylo někdy víc než dost. Přesto jste zůstali a vytrvali, a to se cení! A co si budeme povídat, manželství je daleko náročnější disciplína než ono sladké zamilování, které se slaví o pár dní později na svatého Valentýna. Tak tedy, oslavte Světový den manželství, který připadá na druhou únorovou neděli.

Území ticha

Soubor velkoformátových tušových kreseb a grafik představí v Jeseníku výtvarnice Lenka Falušiová, laureátka několika grafických ocenění, jejíž práce jsou zastoupeny ve veřejných i soukromých sbírkách v Česku i zahraničí. Práce tvoří převážně technikou tisku z hloubky (čárový lept, mezzotinta) a zachycuje v nich svůj prožitek z krajiny. Hluboké lesy, stromy a další přírodní zákoutí jsou zobrazeny ve formě struktur, které znázorňují to, co je viditelné, ale i záležitosti pouze tušené. Výstavu můžete navštívit do 9. března ve výstavní síni Katovna v Turistickém informačním centru Jeseník, od pondělí do pátku od 10 do 12 hod. a každou sudou sobotu od 13 do 16 hodin. Vstupné je dobrovolné.

Stopou fotografky

Zveme vás na výstavu zábřežské fotografky Ivany Brzobohaté, jejíž expozice je výsledkem osmileté aktivní činnosti. Fotografa má za sebou již několik úspěšných výstav, svými fotografiemi se podílela na tvorbě kalendáře města Zábřeh a její snímky zdobí i oficiální facebookové stránky města. K fotografování ji přivedly sportovně-turistické aktivity a toulky v okolí Zábřeha s rodinou a přáteli, kdy fotoaparát nemohl zůstat stranou. Jak již naznačilo několik zkušených z oboru, fotografie Ivany Brzobohaté jsou naplněny nápadem, citem a lehkostí, která vychází (v dobrém slova smyslu) z amatérského pojetí snímků, které jí umožňuje nebýt při tvorbě spoutaná pravidly, postupy či požadavky profesionální fotografie. Výstavu je možné zhlédnout do 25. února v minigalerii Muzea Zábřeh, přístupná je vždy od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Vstupné činí 20 Kč.



Vše o mužích

Posilovna, noční klub nebo třeba domov důchodců... to jsou jen některá z mnoha míst, kde se mohou setkat tři muži, jejichž vztahy se logicky v průběhu života proměňují. Někdy jde o tři přátele, jindy o otce a dva syny, příště zase o milostný trojúhelník. Krátké scény z jejich životů obsahují řadu komických situací, ale třeba i staré křivdy vzniklé působením přebujelých mužských eg. Vyřeší se některé

z křivd, nebo bude muset vše vyřešit až čas? Zveme vás na humornou sondu do mužské duše do Divadla Šumperk. Představení se hraje 15. února od 17 hodin na malé scéně Hrádek, vstupné je 220 Kč.



Posedlí Dakarem

Talk show Posedlí Dakarem zažilo loni 6 000 fanoušků českého Dakaru. A to napříč celou republikou. Letos se koná tato jedinečná akce i v Prostějově. Těšte se na dokonalý mix zábavných historek a extrémních zážitků, které posádka MM Technology zažije během honby za beduínem na Rally Dakar 2024. Nehledě na výsledek, kluci jsou vždy kromě závodníků a showmanů i dobrými kamarády, takže si nic nedarují. Talk show odstartuje promítání unikátního dokumentu z Dakaru od MM Production. Akce je pro všechny generace a užijí si ji nejen fanoušci Rally Dakar. Koná se v sobotu 17. února od 19 hodin ve Společenském domě Prostějov, vstupné je 599 Kč.



Perly šumperského muzea

Pro velký úspěch a vysokou úroveň vám chceme v následujícím příspěvku připomenout dvě skvělé expozice Muzea Šumperk, na které je ještě možné přijít. Jedná se o výstavy Dagmar Koverdinské – Sochy a Dalibora Nesnídala – Všechno tu. Dagmar Koverdinská se po letech vrací do výstavní síně šumperského muzea s velkou autorskou výstavou. Věnuje se výhradně sochám ze dřeva, jejichž duchovní obsah a citlivé provedení jsou pro diváka pohlazením na duši. Charakteristický je pro ni starosvětsky stylizovaný rukopis a převážně figurální tvorba doplněná přírodními motivy.

Výstava je k vidění do 17. března, od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné činí 50 Kč, snížené 30 Kč. Tvorba druhého z autorů, malíře, sochaře, rytce skla a ilustrátora Dalibora Nesnídala, vás nadchne svojí hravostí a kreativitou. 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. Výstavu v Rytířském sále Vlastivědného muzea Šumperk můžete navštívit do 4. února, vždy od úterý do neděle, od 9 do 17 hodin. Plné vstupné činí 30 Kč, snížené 20 Kč. 4. února se také uskuteční komentovaná prohlídka, při které vám Dalibor Nesnídal představí své ručně psané, ilustrované a svázané knihy. Můžete si jeho bibliofilie prolistovat a vyslechnout vyprávění o precizní práci, kterou si jejich tvorba žádá. Z kapacitních důvodů doporučujeme rezervaci u pokladny muzea nebo na telefonu 583 363 070.



Tipy na výlety

ČEZ SkiTour – největší český seriál v běhu na lyžích

Máme za sebou Vánoce plné lahůdek a masopustní oslavy s tradičními zabíjačkovými hostinami, a tak by naše tělo uvítalo i trochu pohybu. Kdo má rád běžky, potěší ho následující nabídka. O víkendu 24. a 25. února se koná jeden z projektů běžeckého seriálu ČEZ SkiTour, tentokrát na pomezí Králického Sněžníku, Rychlebských hor a Hrubého Jeseníku, pod názvem JeLyMan. Užijte si výhledy z hřebců a zaběhejte si na trasách o délce 40 km, 20 km či 10 km,

kteří povedou z Velkého Vrbna a zpět v okolí horské chaty Paprsek u Starého Města pod Sněžníkem. Na trati vás budou čekat prudká i táhlá stoupání a stejně tak i dlouhé roviny. Chybět nebudou ani závody Mini JeLyMan pro nejmenší běžkaře, můžete s sebou tedy vzít i vnučata. Na závod se dostanete ze Starého Města (sledujte ukazatele JeLyMan) do Velkého Vrbna, odkud vás na startoviště vyveze lanovka. Program závodů je následující: registrace na dětský závod začíná v sobotu od 8 hodin na Paprsku, v 8:30 tamtéž pak probíhá registrace dospělých na závod 20 km volně, start dětí je v 10 hod. a start dospělých ve 13 hodin. V neděli probíhá registrace dospělých od 8 hod., v 10:30 se běží závod 40 km klasicky, v 10:40 pak 20 km klasicky a v 10:45 nakonec 10 km klasicky.

Gruzie

Na cestovatelskou besedu s Michalem Štěpánkem o putování po Gruzii vás zve Akademie III. věku v Lipníku nad Bečvou. Přednáška se koná 5. února od 16:30 hodin v kavárně Kulturního domu Echo. Vstupné je 50 Kč, členové Akademie mají vstup zdarma.



Jan Zajíc

Letos, přesně 25. února, uplyne 55 let od chvíle, kdy se student šumperské střední průmyslové školy Jan Zajíc upálil v Praze na protest proti postupující normalizaci a prohlubující se rezignaci společnosti. Muzeum v Šumperku připravilo u příležitosti tohoto výročí výstavu připomínající prostřednictvím osobních dokumentů a předmětů jeho osobnost a okolnosti činu, jímž chtěl vyburcovat společnost k boji proti útlaku a diktatuře. Výstavu můžete zhlédnout od 6. února do 17. března, od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Základní vstupné činí 30 Kč, snížené 20 Kč.

Šest v tom

Pokud se rádi smějete, zajděte si na představení nabitě humorem, s nečekaným příběhem lásky a překvapivým happy-endem. Příběh se točí kolem manželské dvojice, která se dostane do tíživé životní situace, stejně jako jejich přítel Alan a nutně všichni potřebují peníze. Jak se ale odrazit ode dna? Přijdou na spásný nápad a založí si seznamovací

agenturu. Komedii uvádí Kulturní klub Duha Prostějov v rámci své Divadelní kavárny 18. února od 19 hodin. Vstupné se pohybuje od 250 do 300 Kč. Předprodej je spuštěn od 22. ledna v Turistickém informačním centru Prostějov.

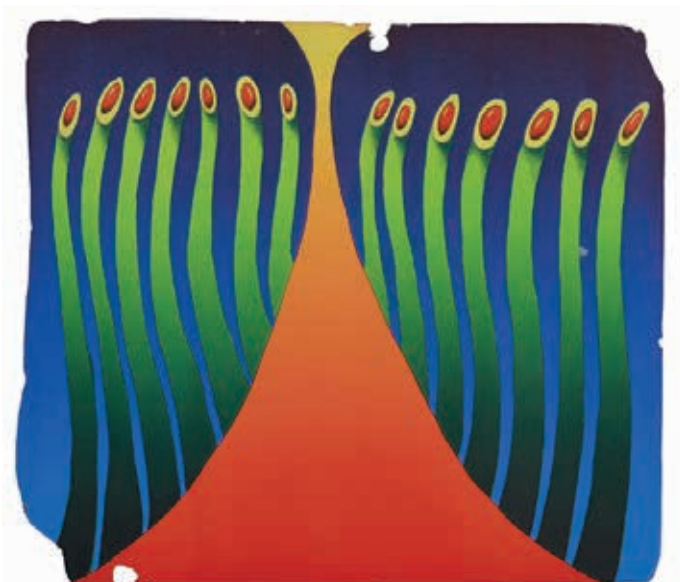


Fauna a flóra Václava Hollara

Tento věhlasný grafik, rytec a kreslíř 17. století svojí tvorbou přispěl k rozvoji techniky rytí i leptání do mědi a jako jeden z mála Čechů své doby ovlivnil evropské výtvarné umění. V Grafickém kabinetu zábřežského muzea se snaží návštěvníkům postupně představovat všechny tematické okruhy umělecky tvorby. Pro rok 2024 byl svět fauny a flóry. Od 10. ledna budou v galerii Muzea Zábřeh prezentovány Hollarovy tisky ze zábřežské kolekce zachycující různé druhy živočichů či rostlin. Výstava bude otevřena až do konce roku 2024, navštívit ji můžete vždy od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Základní vstupné je 60 Kč, snížené je 40 Kč.

Nejen modrá je dobrá

Na výstavu grafik, kreseb a koláží přerovské rodačky Věry Kovářové – Hučínové se můžete přijít podívat do Galerie města Přerova. Výstava je prodejní a potrvá do 11. února. Přístupná je vždy od úterý do pátku od 8 do 17 hod. a o víkendy od 9 do 17 hodin.



Zooinventura v Olomouci

Pro návštěvníky Zoo na Svatém Kopečku je na zimní období připravena tradiční zoosoutěž, která vám zpestří prohlídku zahrady, ale zároveň prověří i vaše vědomostní, dovednostní a orientační schopnosti dobrodružnou hrou. Hrát mohou všichni návštěvníci ovládající čtení a psaní, malí, velcí, mladí i staří. JAK HRÁT? Můžete se zapojit do každoroční inventury zvířat, která se v průběhu roku v zoo rodí, umírají, přicházejí a odcházejí. Proto je potřeba vést přesnou evidenci. Zkoušeli jste třeba někdy spočítat, kolik členů má tlupa kotulů veverovitých nebo smečka vlků? To jsou teprve živé počty a škola hrou. Na pokladně zoo si vyvednete hlasovací lístek k soutěži Zooinventura, vyplíte ho a odevzdejte opět na pokladně nebo vhodíte do připraveného boxu u východu. Veškeré potřebné údaje a soutěžní otázky naleznete na hlasovacím lístku. Pro nejlepší zúčastněné budou připraveny ceny. Zooinventura probíhá po celý únor až do 10. března.



Na Vánoce budu gay

Pikantní komedie o nelehkém životě zadaných heterosexuálních mužů plná groteskních situací, které vyústí ve velmi překvapivý a nečekaný závěr. Jak získat prosperující řetězec pizzerií a zajistit si skvělou budoucnost? Stačí tak málo, stát se na Vánoce gayem... Hrají Martin Zounar, Martina Randová, Michaela Dittrichová, Filip Blažek a Zdeněk Maryška. Přijďte se pobavit do Mohelnice na vtipné představení, které pořádá ve čtvrtek 22. února od 19 hodin Dům kultury Mohelnice ve Velkém sále. Vstupné je 490 a 550 Kč, dostupnost si ověřte na pokladně Infocentra Mohelnice na tel.: 583 430 915.



Do světa bodyartu

Tak se jmenuje první letošní výstava v galerii v severním křídle hranického zámku. Loňská mistryně republiky v malbě na obličej a dekolt Radka Kunovská připravila výstavu ve spolupráci s lidskými modely, na které pak aplikovala své bodyart umění, a následně vznikly fotky, které si nyní můžete na zámku v Hranicích prohlédnout. Výstava potrvá do 29. února. Je otevřena v pondělky a středy od 8 do 11 hod. a od 12:30 do 17 hodin a v úterky a čtvrtky od 8 do 11:30 a od 12:30 do 14 hodin.

Recykly

V městské galerii v Uničově představuje své abstraktní obrazy, které byly vytvořeny přímo pro tuto výstavu, Renata Doleželová. Autorka pochází z Hranic na Moravě a je absolventkou Univerzity Palackého. V současnosti žije a pracuje v Praze, kde je členkou výtvarné skupiny Beneart. Její obrazy jsou zastoupeny v mnoha soukromých sbírkách a byly součástí již řady expozic. Výstava je přístupná do 25. února, od pondělí do pátku od 8:30 do 12:30 a od 13 do 16:30 hod. a během víkendu od 10 do 17 hodin. Vstup je bezplatný. Dalším autorem, který chystá výstavu v uničovské galerii, je šternberský fotograf Antonín Gerža, nedávno oceněný za celoživotní přínos v oblasti kultury. V Městské galerii v Uničově představí cyklus portrétních fotografií pod názvem Karneval v Benátkách a svou výstavou tak naváže na masopustní období. Vernisáž se uskuteční 29. února v 17 hodin, vstup je zdarma.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2024
ÚNOR**

14.00 hod. / 80,-

ČT	1. 2. JEJÍ TĚLO	Č
PO	5. 2. TANCUJ MATYLDO	Č
ST	14. 2. TŘI MUŠKETÝŘI: MILADY	T
ČT	22. 2. TAJEMSTVÍ A SMYSL ŽIVOTA	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENÁ

KINO METROPOL

Rekordní odpoledne v Trnavě sledovali i pozorovatelé Realu Madrid

Každý fanoušek Sigmy měl v roce 1992 v kalendáři dlouho dopředu zakroužkované datum 4. 3. 1992. Na zápas poháru UEFA měl totiž do Olomouce dojet slavný Real Madrid. Ještě předtím ale Sigma hrála ligové utkání v Trnavě, kam se přiletěla podívat i výprava z Madridu – a byla svědkem několika NEJ zapsaných do kroniky Sigmy. První zajímavostí bylo datum zápasu – poprvé se hrálo v termínu přestupního roku 29. února. Samotný zápas ukázal sílu Hanáků, kteří rozdrtili Trnavu 7:1. Sedm gólů je dosud nejvyšší počet vstřelených gólů v prvoligových zápasech Sigmy a šestibrankový rozdíl je spolu s dalšími dvěma zápasy dosud nejvyšší v lize. Do třetice je tu poslední rekord: hned šest hráčů (Šindelář, Hapal, Vaďura, Kerbr, Hanus a Látal) vstřelilo gól v jediném zápase a tento rekord zatím nebyl překonán. Pro upřesnění, jeden gól si Trnava dala sama, Tibenský trefil vlastní branku. Samotný zápas, který sledovalo 6.500 diváků, přinesl sice do 25. minuty vyrovnanou hru i skóre, poté ale bylo na hřišti už jen jedno mužstvo – hosté z Olomouce. Ke konci poločasu si Sigma vytvořila dvougólový náskok, který byl v průběhu druhého poločasu navýšen na šest branek. Zápas v Trnavě ukázal zástupcům Realu, že Sigma bude pro tým z Madridu silným soupeřem, což se nakonec potvrdilo, když Real postoupil jen těsně po remíze v Olomouci 1:1 a výhře 1:0 v Madridu.

Martin Ponížil



Kanonádu v Trnavě odstartoval Radek Šindelář.



Jídlo pro chlapa

DOMÁCÍ HAMBURGER

400 g mletého hovězího předního

200 g mleté vepřové plece

10 g zeleného pepře

10 g nasekaného tymiánu

6 ml worcestrové omáčky

lžící francouzské hořčice

mořskou sůl

4 housky na hamburger

1 cibuli nakrájenou na plátky

2 rajčata nakrájená na plátky

kečup nebo majonéza

V míse promíchejte mleté maso, koření, podle chuti sůl, worcesterovou omáčku, hořčici a vše dobře promíchejte. Pak vytvořte 6 placatých bochánků o tloušťce asi 1,5 centimetru. Zakryjte je mikrotenovou fólií a vložte do lednice. Připravte pánev s teflonovým dnem nebo gril na přímé grilování. Burgery opékejte nebo grilujte 3–5 minut z každé strany. Housky rozkrojte a z každé strany opečte asi minutu. Na spodní polovinu housky vložte list salátu,

na něj položte hotové maso, cibuli, plátek rajčete, kečup nebo majonézu a přiklopte druhou polovinou.

KOZÍ SÝR VE ŠPEKU S CUKETKAMI S ČESNEKEM

900 g kozího sýra

2 dcl slunečnicového oleje

800 g cukety

sůl, tymián

4 stroužky česneku

150 g tenkých plátků domácí
slaniny

Na plátky silné zhruba půl centimetru nakrájenou cuketu zprudka orestujte. Zakápněte olejem, osolte a přidejte plátky česneku. Nechte do druhého dne odležet. Kozí sýr rozdělte na 6 porcí, každou zabalte do slaniny, pokapejte olejem a přidejte v ruce rozetřený tymián. Nechte v pokojové teplotě 20 minut zaležet. Pokud používáte sýr příliš měkký, dejte do trouby (180 °C)

nebo na gril na alobalu, abyste s ním mohli lépe manipulovat. Servírujte s vychlazenými cuketkami.

VEPŘOVÁ KRKOVICE NA MEDU, CHILLI A JOGURTU

1200 g vepřové krkovice bez kosti

600 g bílého jogurtu

120 g medu

chilli papričky čerstvé

hrubozrnná sůl

60 g hrubozrnné hořčice

bylinky podle chuti

Krkovici nakrájejte na 6 porcí. Z jogurtu, medu, sekaných chilli papriček, hořčice a bylinek připravte marinádu. Tu vmasírujte do masa a nechte do druhého dne odležet. Z masa pak odstraňte tolik marinády, kolik dokážete, aby se nepřipalovala a opékejte na pánvi, v troubě (180 °C) nebo na grilu 4 minuty na každé straně. Solte až při servírování.

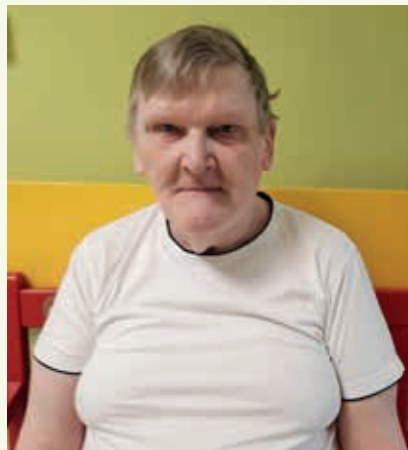
Co vám v životě udělalo největší radost? Na co se v nejbližší době nejvíc těšíte?



Hermína Čampová, 86 let
Darkovice u Hlučína

Mám radost ze svých dcer, které mi daly tři vnoučky a vnuka, svých dvou pravnouček Kryštůvka a Ondráška. Jsem ráda, že můžu bydlet v tak pěkném domově, kde se cítím jako doma.

Ve svém životě bych nezměnila nic, ale přála bych si, aby byl všude klid a mír.



Martin Prášil, 67 let
Hranice na Moravě

Největší radost mi v životě udělalo to, když se mi maminka vrátila z nemocnice.

Kdybych měl tu moc, tak bych si přál, abych měl sílu.



Bohumil Saňák, 72 let
Štítná nad Vláří

Když jsem byl vloni na návštěvě u rodiny a pak v ZOO Lešná, a tam jsem jel vláčkem.

Abych mohl chodit.



Milan Němec, 61 let
Liptál

To, že jsem tady v domově, jsem tu spokojený.

Vyučil bych se, měl dobré zaměstnání a rodinu.

Anekdoty pro vás

Haló?
„Dobrý den, pan Novák?“
„Ano.“
„Máme vašeho syna.“
„Ale né. To je strašné!
Co mám dělat, chcete výkupné?“
„Ne. Stačí, když si ho vyzvednete
ze školky. Rádi bychom zavřeli
a šli taky domů.“

Baví se dva kluci:
„Od čeho má tvůj táta
tak oteklou tvář?“
„To má od modlitby.“
„Cože?! Jak se mu to stalo?“
„No. Včera jsme se všichni modlili
a když přišlo na *zbav nás všeho zlého*,
táta se požíval na mámu
a ona si toho všimla.“

„Tati, proč všechny
pohádky končí svatbou?“
„Protože po svatbě
pohádka končí!“

Říká máma svojí 16leté dceři:
„Mě v tvém věku kluci vůbec
nezajímali, seděla jsem doma
a učila jsem se! Tebe zajímá
už jenom to, abys stihla rande,
jakou si máš vzít sukni, a na to,
že má maminka 32. narozeniny,
si ani nevzpomeň!“

František ukazuje otci vysvědčení.
„Teda něco tak strašného jsem
ještě neviděl,“ zděsí se otec.
„Já taky ne, včera jsem to našel
ve tvých věcech.“

Otec uděluje synovi rady do života:
Otec: „Když chceš být dobrým člověkem,
buď v životě poctivý a opatrný.“
Syn: „A co znamená být poctivý?“
Otec: „Splnit vše, co jsi slíbil.“
Syn: „A opatrný?“
Otec: „Nikdy nic neslibovat.“

Kvíz Moravského seniora



Angličtina v praxi

1 Co znamená slovo STAR?

- ☐ a) peníze
- ☐ b) hvězda
- ☐ c) někdo starý

2 Když o někom řeknete, že je SMART, znamená to...

- ☐ a) sympatický
- ☐ b) chytrý
- ☐ c) má doma chytrou televizi

3 Když nakupuješ v SECONDHANDU, z jaké ruky je zboží?

- ☐ a) z pravé
- ☐ b) z levé
- ☐ c) z druhé

4 Jaký je překlad slova FAST FOOD?

- ☐ a) stánek s občerstvením
- ☐ b) rychlé jídlo
- ☐ c) smažený a nezdravý

5 Co přesně znamená HOT DOG?

- ☐ a) horký pes
- ☐ b) horký párek
- ☐ c) horká kočka

6 Co znamená anglické sousloví, které označuje nákupní horečku?

- ☐ a) bílý pátek
- ☐ b) černý pátek
- ☐ c) zelený pátek

7 Ze které plodiny se vyrábějí lupínky CORN FLAKES?

- ☐ a) z pšenice
- ☐ b) z kukuřice
- ☐ c) z brambor

8 Co v překladu znamená, když si koupíte zájezd ALL INCLUSIVE?

- ☐ a) obědy v ceně
- ☐ b) vše obsahující
- ☐ c) najím se zadarmo

Odpovězte na kvízové otázky a soutězte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 13. 2. 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, 2B, 3C, 4A, 5C, 6B, 7A, 8B

Výherci: Františka Matonohová, Velká Bystřice;
Vlasta Hrubá, Šumperk; Dagmar Fousková, Olomouc

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, máme za sebou startovací měsíc nového roku, který otevřel 366 nových šancí zlepšit svůj život a je jen na nás, kolik se nám toho podaří. Čím více přání a cílů máte, tím více se vám jich splní. Nejdůležitější je nepřestávat snít. Krajská rada seniorů má za sebou Výroční konferenci, na které jsme hodnotili uplynulé desetiletí od založení, ale také schválili opět velmi pestrý a bohatý plán aktivit pro rok 2024. Tak jdeme na to!

INFORMACE Z RADY SENIORŮ ČR

Stále častěji se na nás obrazejí senioři, kteří se opakovaně setkávají s problémy s praktickými lékaři – špatná dostupnost, chybějící lékaři zvláště v menších městech a obcích, nutnost objednávání se on-line, krátká ordináční doba. Rada seniorů se touto problematikou související se zvyšováním věku dožití ve zdraví zabývá dlouhodobě. Na základě přibývajících podnětů a stížností v našich poradnách se rozhodla oslovit ministra zdravotnictví Vlastimila Válka s žádostí o svolání kulatého stolu za účasti zástupců všech zdravotních pojišťoven, České lékařské komory, Sdružení praktických lékařů, Svazu měst a obcí a Asociaci krajů, na kterém bychom se pokusili společně najít řešení.

CHODÍME PRO MOZEK A RADOST 2024

V rámci podpory Národního týdne trénování paměti připravujeme III. ročník akce Chodíme pro mozek a radost, který proběhne v březnu. Do soutěže se mohou přihlásit skupiny, spolky, ale i jednotlivci, kteří v týdnu od 11.–17. března 2024 uspořádají a zúčastní se jakékoliv pohybové aktivity – procházky, cvičení, chůze, tanec, lyžování, běžky, plavání, pochod, bowling, möllky apod. Podmínkou přihlášení do soutěže bude zaslání jedné fotografie s popisem aktivity. Cílem této výzvy je připomenout si, v jaké kondici je náš mozek, který výrazně souvisí

s naší fyzickou kondicí a zdravotním stavem. V loňském roce jsme registrovali 29 soutěžních přihlášek. Máme velkou radost, že se tato pohybová aktivita setkala u vás seniorů s velkým zájmem a nadšením.

VANDROVÁNÍ S KRS 2024

Aktivní odpočinek, relax, poznávání kulturních, technických a přírodních památek, zvyků, tradic a také navazování nových přátelství, to vše přináší náš cestovatelský projekt Vandrování s Krajskou radou seniorů ve spolupráci s CK Senior Travel a Hotelem MAS v Sezimově Ústí, který jste si velmi oblíbili. I v letošním roce bude z čeho vybírat. Aktuálně máme ještě volná místa v březnu na týdenní rekondiční pobyt v Sezimově Ústí s odjezdem z Olomouce. Zájemci volejte 725 074 921. Dále v nabídce: **Luhačovice vlakem** – ozdravný šestidenní pobyt, 18.–23. 2. s plnou penzí a ozdravným programem. **Slovensko** – wellness Hotel Patince od 21.–25. 2. – pětidenní pobyt v termálech. **Maďarsko Zaklár** – pětidenní pobyt v termálech All inclusive, pak 3. března **divadlo v Brně** – Veselá vdova nebo **Rakousko** 12.–15. 5. – 4 denní pobyt v termálních lázních Bad Holgastein. Více informací najdete na www.krsol.cz nebo volejte CK Senior Travel, tel.: 778 493 492. Pokud vám nevyhovuje termín, nebo nástupní místo, nic není problém, vše je o domluvě a komunikaci.

ZLATÉ RUCE A VELKÁ SRDCE

Krásný projekt, který jsme uvedli v život v loňském roce. O co šlo? Vyhlásili jsme sbírku reprezentativních ručních výrobků našich šikovných seniorů za účelem prodejní výstavy a že se nám jich sešlo! Krása, originalita a pestrost sbírky předčila naše očekávání a byla vysoce kladně hodnocená širokou veřejností na akci Babička roku 2023. Výtěžek 6 000 Kč z prvního ročníku KRS Olomouckého kraje věnovala jako vánoční dárek dětem Nadace Malý Noe s cílem posílení



mezigenerační solidarity. I v letošním roce vyhlásíme II. ročník a již teď se těšíme na jedinečné výrobky zlatých rukou. Ještě jednou velké poděkování všem dárčům s velkým srdcem.

GRATULACE

V měsíci únoru oslaví kulaté narozeniny člen předsednictva Krajské rady seniorů Olomouckého kraje JUDr. Borek Jan a společně s ním bude slavit také další členka předsednictva KRS paní Vlasta Ondrušková. Oběma oslavencům přejeme všechno nejlepší, pevné zdraví a hlavně osobní pohodu. Zároveň vyslovujeme poděkování za Váš čas a aktivitu, kterou věnujete seniorům v Olomouckém kraji.

Vážení čtenáři, milí senioři, více se už do sloupku KRS nevejde, děkuji za vaši pozornost. Nedělejme ukvapené závěry, zůstaňme klidným pozorovatelem a dovolte věcem se udát. Budete překvapení, kolik věcí pak dopadne jinak a lépe, než bychom čekali. Hvězdy předpovídají, že letošní rok nám přinese naději a příznivý obrat k lepšímu. Krásné dny.

Milena Hesová
Předsedkyně KRS
Olomouckého kraje
Místopředsedkyně Rady seniorů ČR
Poradkyně hejtmána

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá

VIII. ROČNÍK

2.-7. 6. 2024

KRAJSKÉ TÁBOROVÉ ŠKOLY V PŘÍRODĚ PRO SENIORY

Tábor v Čekyni u Přerova
I. turnus

-  **Strava** – plná penze, svačiny, pitný režim
-  **Ubytování** – chatky, bungalov
-  **Doprava** klientů autobusy z Olomouce tam i zpět
-  Celodenní výlet autobusem
-  Bohatý zážitkový program plný překvapení
-  Soutěže, hledání pokladu, stezka odvahy, taneční a zábavné večery s živou hudbou, karnevalový rej u táborového ohně

**Bungalov**
6000,- Kč**Chatka****5700,- Kč**V případě zájmu hlase se na e-mailu: Info@krsol.cz nebo tel. 725 432 896www.krsol.cz

Táborová škola se koná pod záštitou Mgr. Ivo Slavotínka, I. náměstka hejtmana Olomouckého kraje.

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

Pamatujte: Nic není zadarmo

Ve většině případů opravdu platí, že nic není zadarmo. Člověk za danou věc dřív či později zaplatí. Na 100 % to platí u internetových podvodů. I kvůli banální chybě nebo důvěře můžeme přijít o desítky a někdy i stovky tisíc korun. V poslední době se opět objevila vlna podvodů přes Facebook. Poškození přišli o uživatelské profily na této sociální síti a někteří i o své peníze.

Podvodníkům stačí získat přístup do jednoho profilu. Poté kontaktují všechny přátele poškozeného a pokouší se získat jejich čísla mobilních telefonů a emaily. V případě, že člověk na tuto zprávu zareaguje v domněnku, že se jedná o kamaráda, a dá své číslo k dispozici, odesílají na něj ověřovací

SMS pro M-platby (například za dobítí kreditu nebo nákup anonymních CD klíčů k počítačovým hrám) a v horším případě SMS s kódem k resetování hesla do internetového bankovníctví. Kódy z SMS prý potřebují do soutěže, kde i vy můžete vyhrát „DÁRKOVÝ POUKAZ“ od různých společností v hodnotě několika tisíc korun – v poslední době na večeri za 20 000 Kč. Pro větší důvěryhodnost své oběti pošlou i obrázek tohoto poukazu. Aby tento poukaz začal platit, mají pachatelé ještě další požadavek. Svou oběť přesvědčí, aby poslala vyfocenou kreditní kartu z obou stran. Celou dobu tvrdí, že díky těmto údajům jim bude na jejich bankovní účet připsána výhra.



Poslední poškozená bohužel tímto způsobem přišla o více než 160 tisíc korun.

AUTENTICKÁ UKÁZKA PODVOVNÝCH ZPRÁV:

„Ahoj, můžeš mi dát telefonní číslo na mobil“

„S pratem soutezím v jedné soutězi, ten kdo vyhraje toho vezmou na jídlo. Nemej obavu. Zpráva je zdarma OK?“

„Přijdou ti zprávy, kódy v nich mi napiš“

„sms 8 místný Pin Heslo kód?“

„Jaký máš e-mail?“

„nový sms 4 kód je Prosim?“

„nemám moc času, rychle“

JAK SE PODOBNÝM ÚTOKŮM BRÁNIT?

- i ke svému telefonnímu číslu či emailu se chovejte jako ke svému osobnímu údaji – nerozdávejte ho na potkání
- pokud telefonní číslo poskytnete, v žádném případě nepřešlejte kódy z příchozích SMS – na to vás upozorňuje i sám operátor
- v žádném případě nikomu nepošlejte fotografie své kreditní karty, příchozí platby jsou vázány na bankovní účet a ne na kreditní kartu
- nikomu nesdělujte přihlašovací údaje do internetového bankovníctví ani na sociální síti
- při komunikaci na sociálních sítích buďte obezřetní – nikdy nevíte, kdo může být na druhé straně!

Tereza Neubauerová,
komisař z Krajského ředitelství
Policie Olomouckého kraje



Meditujte. Zklidněte mysl a lépe spěte

Umění meditace. Vyskočí vám při těch slovech na mysl ezoterika, alternativní metody nebo šarlatánství? Podle odborných studií tato metoda prospívá dokonce i těm největším skeptikům a pragmatikům. Meditace dokáže zklidnit naši mysl, což má za následek mnoho příjemných a užitečných věcí. Jde o aktivitu, při které se učíme věnovat pozornost přítomnému okamžiku. Věnujeme pozornost každému nádechu a výdechu a při každém odvedení pozornosti od dechu se snažíme vrátit zpět. Učíme se tak být v přítomném okamžiku a zůstat v něm.

SNIŽUJE STRES

Praktikování takzvaného mindfulness pocitově snižuje stres a snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu. Pokud se provádí správně, dokáže zklidnit mysl, utišit emoce, odbourat negativní myšlenky a posílit ty pozitivní. Zlepšuje verbální myšlení a také krátkodobou paměť a kognitivní funkce. Meditace celkově prospívá mozku a ochraňuje nás před duševními chorobami. Jedna

ze studií také zjistila, že díky meditaci jsme soustředěnější při vnímání hudby, kterou si tak dovedeme lépe vychutnat.

POMÁHÁ I SENIORŮM

Kdo se ve stáří potýká s osamělostí, může zkusit medítovat. Meditace je prospěšná pro duševní zdraví a to fyzické vám rozhodně nijak nenaruší. U starších lidí pomáhá snížit nepříjemné pocity osamělosti a hlavně posílit právě duševní zdraví. Dále pomáhá zmírnit nepříjemné příznaky nachlazení a dokonce zkrátit dobu rekonvalescence. V neposlední řadě mají pravidelně medituující jedinci kvalitnější spánek. Rychleji usínají a lépe se vyspí, a to je velmi důležité při zvládání stresových situací a pro lepší kontrolu nad emocemi.

MEDITACE PRO ZAČÁTEČNÍKY

A jak se vlastně taková meditace správně provádí? Nejjednodušší je přihlásit se do speciálního programu k tomu určeného, pokud byste to ale

chtěli zkusit nejprve sami doma, tady je stručný návod.

- Najděte si vhodné místo a nerušený prostor.
- Stanovte si čas, kdy nemusíte nikam spěchat.
- Všímejte si dechu a svého těla. Můžete si dát ruce na kolena, což bude vaše základna.
- Pokud se vaše mysl zatoulá, zkuste se klidně vrátit ke svému dechu.
- Ukončete meditaci s klidem a vděčností k sobě.

Pravidelným tréninkem a časem se vaše mysl dokáže utišit a ocitnout se v přítomnosti. Tehdy se začnete cítit klidněji a vyrovnaněji. U začátečníků je vhodné začít s pěti nebo deseti minutami, důležitá je však pravidelná praxe. Zpočátku se budou vaše myšlenky toulat všude možné po celém dni a k různým lidem. Přijměte to a snažte se vrátit k dechu. Po skončení meditace nemusíte spěchat zpět za shonem dne, dopřejte si chvíli klidu pro sebe a zaměřte se na své emoce.

Kateřina Benešová



Arnika neboli horský blatouch

Prha arnika čili horský blatouch (latinsky *Arnica montana*) je chráněná rostlina, která se stala symbolem ochrany životního prostředí. Ve volné přírodě, u nás nejvíce na Šumavě a v Krkonoších, se můžeme kochat krásnými žlutými květy asi 60 centimetrů vysoké rostliny, která kvete od června do srpna. Má ráda světlé louky a horské pastviny, a protože patří v České republice k ohroženým druhům, je státem přísně chráněná a nesmí se sbírat. V některých zemích, například ve Švýcarsku je sběr v omezené míře povolen. Kdo by rád využíval léčivých vlastností arniky, může zvolit pěstování doma či na zahradě. Chcete-li být úspěšní, vyberte stanoviště, které je podmínkami nejbližší místům, kde roste arnika divoce. Množí se semenem nebo oddenkem z jara.

V bylinkářství a léčitelství je arnika odjakživa považována za jednu z nejdůležitějších rostlin, mezi její největší přednosti patří, že dokáže výborně normalizovat funkci oběhové

soustavy. Využívá se převážně zevně, ve formě obkladů, gelů, krémů či masť, případně tinktury na pohmoždění, namožené svaly, šlachy a klouby. Obklad z arnikové tinktury můžete přikládat několikrát denně, až příliš koncentrovaný roztok by však mohl pokožku popálit, proto je lepší používat tinktury z lékárny či od odborníka. Kdykoli vaše klouby potřebují péči, je vhodná právě arnika. Tinktura nebo také gel s arnikou mírně hřeje a často je využívají třeba sportovci nebo maséři ve formě olejů. Jelikož tinktury obecně díky lihovému základu působí dezinfekčně, můžete tento malý zázrak využít také po bodnutí hmyzem na zmírnění otoku, nikdy však nedávejte na otevřenou ránu. Zředěnou tinkturu mohou použít ženy na premenstruační či menopauzální komfort, v žádném případě se ale nehodí pro těhotné ženy či děti.

Při vnitřním užití buďte velmi opatrní, ve větším množství by arnika mohla vyvolat alergickou reakci. Jde o účinný

antioxidant, který prospívá přirozené obranyschopnosti organismu, působí příznivě na zdraví našich jater a využívá se také k pročištění organismu. Dále pozitivně ovlivňuje dýchací systém, toto vše ale raději konzultujte s lékařem nebo lékárníkem. Arnika je jednou z nejsilnějších bylin, které nám naše příroda nabízí. Užívejme ji s rozmyslem a ona se nám ráda odvděčí.

ÚČINKY V KOSTCE:

- prospívá zdraví našich kloubů,
- podporuje normální fungování oběhové soustavy,
- používá se na otoky,
- působí příznivě na funkce nervové soustavy i kloubů – vazy, nervy, klouby, šlachy,
- působí příznivě na správné trávení a vyrovnané funkce jater,
- pročišťuje organismus,
- prospívá přirozené obranyschopnosti organismu.





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

Vidíte za šera hůře? Podle odborníků z kliniky Tana může být na vině šedý zákal, jehož řešení se nevyplatí odkládat

S blížícím se koncem zimy se postupně prodlužují dny, ale vám dělá potíže dobře vidět i v pozdně odpoledním šeru? Na vině může být šedý zákal. Jde o velmi rozšířené onemocnění oka, které dnes umíme spolehlivě a bezpečně léčit. Mnozí pacienti však o něm nejsou dostatečně poučeni a buď si jej nejprve nevšimnou, nebo zbytečně odkládají návštěvu lékaře. Více o něm se dozvíte v tomto článku, za nímž stojí odborný personál olomoucké kliniky Tana.

ŠEDÝ ZÁKAL MŮŽE BÝT NENÁPADNÝ

Při šedém zákalu dochází k degenerativním změnám na oční čočce. Ty jsou většinou způsobeny stářím, ale roli mohou hrát i některé nemoci a další faktory. Postižený člověk postupně ztrácí schopnost vidět ostře do dálky, špatně vidí též v šeru, nepříjemně jej oslňují intenzivnější světelné zdroje a zdá se mu, jako by se na svět kolem sebe díval skrze ušpiněné sklo. Může nějakou dobu trvat, než si pacient problémy uvědomí. Člověk si na pozvolné zhoršení zraku může zvyknout a až po operaci mu dojde, jak špatně vlastně do té doby viděl. K ignorování počínajícího šedého zákalu může vést i mylné přesvědčení, že se toto onemocnění týká hlavně velmi starých lidí. Mezi našimi pacienty přitom běžně nacházíme padesátníky a dokonce i mladší osoby.

DNEŠNÍ MEDICÍNA UMÍ ŠEDÝ ZÁKAL ŘEŠIT ŠETRNE A BEZPEČNĚ

Oči jsou velmi důležitým a citlivým orgánem, proto lze doporučit pravidelné preventivní prohlídky u očního lékaře i v případě, že nepocítujete žádné potíže. Pokud si nějakých zrakových nedostatků všimáte, s návštěvou odborníka byste neměli váhat. Zejména proto, že je třeba vyloučit závažné onemocnění, jaké může při zanedbání vést k nevratnému poškození očí. Na samotném šedém zákalu by se dalo demonstrovat, jakých úspěchů moderní medicína dosáhla. Kdysi šlo o poměrně závažný a obtížně léčitelný problém, který mohl končit až úplnou slepotou. K tomu nakonec stále dochází v rozvojových zemích s nízkou dostupností zdravotní péče. Kvalifikovaní lékaři s moderním vybavením však šedý zákal dovedou vyřešit během

krátké, bezbolestné a bezpečné operace, po které následuje rychlé zotavení.

ŠEDÝ ZÁKAL JE DOBRÉ ŘEŠIT BEZ ODKLADŮ

Mezi lidmi se stále traduje, že šedý zákal by se měl operovat až v pokročilém stadiu, kdy takzvaně uzraje. To jsou ovšem představy, které patří do dávné minulosti. Pro zdraví oka a následnou pooperační rekonvalescenci je naopak lepší, pokud pacient zákrok podstoupí co nejdříve. Vyčkáváním akorát prodlouží dobu, po kterou se bude potýkat se špatným viděním, které snižuje kvalitu života a může vést k nepříjemným úrazům. V žádném případě také nelze očekávat, že problémy ustoupí samy. Pokud již dochází k zakalování čočky, tento proces nejde jakkoli zvrátit a operace zůstává jediným řešením.

PŘI OPERACI ŠEDÉHO ZÁKALU SE TAKÉ MŮŽETE ZBAVIT NUTNOSTI NOSIT BRÝLE

Náprava šedého zákalu dnes spočívá v šetrném vyjmutí zakalené čočky a jejím nahrazení čočkou umělou. Během zákroku je pacient při vědomí a po jeho skončení může odejít domů bez nutnosti další hospitalizace.

Výměna čočky je zároveň příležitostí, jak se zbavit potřeby nosit dioptrické brýle. Lékaři obvykle nabízejí několik typů speciálních čoček korigujících běžné oční vady. Konkrétní možnosti závisí na individuálním stavu očí i na preferencích pacienta. Všechny eventuality s vámi proto probere sám oční lékař. Pokud trpíte šedým zákallem či jinými problémy se zrakem a hledáte pracoviště s adekvátním odborným i technickým zázemím, můžete se kdykoli obrátit na naši kliniku Tana.



vstupní vyšetření



operační zákrok



opět vidím dobře

www.tanaocniklinika.cz

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

Karel Barták: Bez EU bychom zůstali ve vzduchoprázdnu, český hlas teď sílí

Blíží se významné výročí. V květnu už to bude dvacet let od okamžiku, kdy Česká republika vstoupila do Evropské unie. Tento krok měl vždy své příznivce i odpůrce, podobné je to i se současným vztahem Čechů, Moravanů a Slezanů k politické a ekonomické unii, která si primárně klade za cíl zlepšit spolupráci zemí v Evropě. Komentátor, publicista a někdejší zpravodaj České tiskové kanceláře v Bruselu Karel Barták, který pracoval i na generálním ředitelství Evropské komise pro vzdělávání a kulturu, odpovídal na otázky naší redakce právě s touto tematikou.

Česko letos oslaví 20 let od vstupu do Evropské unie. Je podle Vás co slavit?

Nepochybně. Členství v Evropské unii nejen vrátilo Česko kulturně a politicky do západního světa, kam vždycky patřilo, ale zejména ho ekonomicky ukotvilo v integrovaném trhu, bez kterého by jeho hospodářství neobstálo. Jako exportně orientovaná ekonomika vydělává hodně ze zapojení do tohoto trhu. České firmy mají přímý přístup k půl miliardě spotřebitelů ve 27 evropských zemích za stejných podmínek jako konkurující podniky z těchto zemí.

Uvědomují si podle Vás lidé v ČR, čím je pro ně dvacetileté členství v EU užitečné?

Předpokládám, že si to většinou a tak nějak podprahově uvědomují. Jsem přesvědčen, že se členství v EU stalo postupně jakousi automatickou součástí našeho života. Něco, na co nemyšlíte. Třeba když jedete na dovolenou do Chorvatska nebo na výlet do Vídně. Nebo když se vaše děti vydají místo do Prahy nebo Plzně studovat do Leidenu nebo Krakova. Prostě je to normální. V průzkumech veřejného mínění se lidé v Česku vyslovují častěji skepticky než jinde. Skeptičtí jsme obecně, netýká se to jen EU – např. Unii věříme dlouhodobě více než vládě. U EU je to dáno dlouhodobou nedůvěrou politických elit vůči EU, dokonce jistým odporem, který zakořenili v širším povědomí. A také tím, že se sice úspěšně dotahujeme na západní sousedy, ale ani po 20 letech nemáme stejnou



životní úroveň jako Němci nebo Nizozemci.

Dnes se situace mírně zlepšila. Až na výjimky nehlásá žádná z významných politických stran odpor vůči EU. Je na politicích, aby nejen prosazovali v Evropě evropské a národní zájmy, dosahovali užitečných kompromisů, ale také aby toto své počínání vysvětlovali veřejnosti, aby je byli schopni přesvědčivě obhájit. To se často neděje.

Jsmo malá země a všeobecně panuje přesvědčení, že si ve srovnání s evropskými lídry, jako jsou Německo či Francie, nemůžeme vyskakovat. Je to tak? Nebo se spíš zbytečně držíme při zemi, protože nejsme dostatečně sebevědomý národ?

Evropská unie je složitý a v mnoha ohledech nedokonalý mechanismus. Je to plod kompromisů 27 vlád svrchovaných zemí. Vlastně křehký systém,

jehož vnitřní rovnováha je neustále v ohrožení, jak ukazují zkušenosti posledních let s Polskem a Maďarskem. V tomto prostředí není snadné se orientovat.

Primárně je systém nastaven tak, aby velké země neměly možnost utiskovat ty malé a aby ty malé neubíraly kyslík těm velkým. Naprostá většina rozhodnutí se děje kvalifikovanou většinou, což znamená, že pro musí být 60 procent členských států, což předpokládá souhlas mnoha malých zemí, ve kterých ovšem žije 65 procent obyvatelstva, tedy výhoda pro ty velké. V praxi to vypadá tak, že i pokud se spojí třeba Německo, Francie, Itálie, Španělsko a Polsko, tedy ty největší státy, nemají šanci rozhodnutí prosadit. Na druhé straně velká skupina malých zemí potřebuje mít na své straně obvykle aspoň dvě velké, aby uspěla. Když se podíváte na statistiku, tak uvidíte, že největší Německo bylo za poslední desetiletí přehlasováno častěji než Česko. Český hlas v Radě EU byl dlouho slabý. Nebylo to dáno nedostatkem sebevědomí, ale spíše jeho špatnou orientací. České politické elity Brusel buď ignorovaly jako protivnou přítěž, nebo se jezdily do Bruselu bít za národní zájmy, aniž by si daly práci pochopit „národní zájmy“ ostatních zemí a zapojit se do hledání kompromisů. Naši politici si více uvědomují, že na evropské úrovni vzniká většina předpisů, které se nás týkají – a my se na jejich podobě přímo podílíme. Být aktivní se vyplácí – to platí v každém kolektivu nebo společenství.

V poslední době se česká „praxe“ začala měnit. Naše předloňské půlroční předsednictví v Radě EU ukázalo, že nejen zkušený diplomaté, ale i politické dokážou zprostředkovávat obtížná rozhodnutí v sedmadvaceti a uhájit přitom i domácí pozice.

Jaké jsou nejsilnější argumenty, které by měly zaznívat proti snahám některých obyvatel ČR vystoupit z EU?

Vystoupení z EU by byl holý nerozum. Pro Česko, s jeho zeměpisnou polohou a jeho otevřenou ekonomikou, by už jen obnovení hranic a cel bylo zničující. Stačí se podívat na chudnoucí britskou ekonomiku a otočené veřejné mínění pět let pro „brexitu“ – a to jde o velkou bohatou zemi, na ostrov vlastně na okraji Evropy. Kdybychom vystoupili, museli bychom se přizpůsobit, jako třeba Norsko nebo Švýcarsko – být tedy formálně mimo EU, ale v zájmu zachování hospodářských vazeb kopírovat legislativu a technická pravidla EU. Znamenalo by to vlastně dělat to, co EU, ale bez možnosti se podílet na jejím rozhodování a zákonodárství. Nehledě na to, že bychom si mohli sotva dovolit to, co mohou mnohem bohatší Norové nebo Švýcaři.

Čím je podle Vás Evropská unie nejvíce prospěšná seniorům?

Sociální politika je ve výlučné pravomoci členských států; evropská legislativa se týká jen některých výšečí, jako je třeba zdraví a bezpečnost při práci. Každý stát si stanoví sám svůj důchodový systém, které se tudíž v rámci EU významně odlišují. Unie se stará pouze o přeshraniční aspekty, například převoditelnost důchodových práv země do země nebo sčítání nároků na důchod v případě, že senior pracoval za svůj život ve více zemích EU.

EU politicky prosazuje koncept takzvaného aktivního stárnutí. V jeho rámci zavádějí členské země taková opatření, která mají seniorům umožnit, aby měli možnost co nejdéle nakládat se svými životy a aby, pokud možno, co nejdéle prospívali ekonomice i společnosti. EU umožňuje výměnu zkušeností a vzájemnou inspiraci. Zabývá se

takovými věcmi jako je vzdělávání pro seniory, doprava pro seniory, zajišťování specializované zdravotní péče pro seniory, budování a režim sociálních služeb i zařízení a podobně.

Obecně lze podotknout, že kvalitní stáří pro všechny je výsadou bohatých zemí. A prosperita Česka závisí do značné míry na prosperitě, výkonu a také soudržnosti celé EU. Krom toho patří Česko zatím mezi státy, které mají nárok na příjmy z fondů EU (a mezi státy, které z EU více dostávají než do ní přispívají). Investice do infrastruktury sloužící seniorům patří v mnoha českých krajích mezi priority při čerpání peněz z fondů EU. Mimochodem, z eurofondů byla opravena řada památek, hradů a zámků, které rádi navštěvují nejen senioři, ale bylo za ně pořízeno třeba moderní vybavení nemocnic.

Dokážete odhadnout, co by dnes bylo v ČR jinak, kdybychom nikdy nebyli součástí EU?

Být součástí EU neznamená jen ekonomické propojení s ostatními členskými státy. Unie je výsostně politický projekt. Jeho členové se vstupem do EU zavazují dodržovat určité demokratické hodnoty a principy, kterým se souhrnně říká „vláda práva“. Evropská komise pak dohlíží, nakolik

jsou tyto zásady respektovány; státy se také vzájemně sledují. Na příkladu Maďarska v posledních letech vidíme, že to funguje. Pokud bychom nebyli v EU, zůstali bychom viset v jakémsi vzduchoprázdnu. Výše zmíněné kontrolní mechanismy a brzdy by neplatily. Byli bychom více vystaveni působení nedemokratických zemí, zejména Ruska, a jimi podporovaných dezinformátorů. K moci by se snáze dostávali populisté a demagogové, protože by byly oslabeny demokratické svobody a mechanismy.

Jaký odhadujete další vývoj Evropy? Čekají nás ještě těžší časy?

Čekají. Válka za humny hned tak nekončí. EU není koncipována pro takové výzvy. Musí se přizpůsobovat nové situaci. Například více spolupracovat s NATO a vytvářet společnou obrannou politiku. Nakupovat pro Ukrajinu zbraně a střelivo. A tak dále. Konflikt na Blízkém východě ukazuje také slabost globálního postavení EU. Protekcionistické chování USA a fauly ze strany Číny komplikují její ekonomické postavení.

Pro EU to nebude snadné – proto je velmi důležité, aby její členové drželi při sobě, aby unie zůstala jednotná a tudíž silná.

Text: Petr Vitásek, Foto: archiv



Dopis čtenářky: Trable s parkováním

Nosím své mamince Váš časopis. Témata časopisu (výlety, zahrádka, vaření...) jsou určena hlavně seniorům relativně mladým a schopným. Postrádám však diskuzi o problémech skutečných seniorů – tedy lidí vyššího věku a podněty k jejich řešení. Já nyní hledám, jak umožnit své mamince další zapojení do života našeho města, když duševně je velmi aktivní, avšak chodí již s kompenzační pomůckou.

Ráda by se dál účastnila veřejně přístupných jednání magistrátu a dalších akcí města, koncertů, přednášek v knihovně, chce si obstarat své záležitosti na poště i v bance – avšak narážíme na problém, kde zaparkovat či aspoň zastavit, abychom ji mohli bezpečně vysadit či dokonce na místo doprovodit. Mám velmi špatnou zkušenost s žádáním o ZTP, které je podmínkou obdržení tzv. parkovacího průkazu na místa pro zdravotně znevýhodněné. Proces řízení připomíná pohádku o slepičce a kohoutkovi, bohužel často i s tím špatným koncem. Mému tatínkovi ho odmítli v době, když ho opravdu potřeboval k dopravě k lékařským ordinacím. Trápí mne

vzpomínky na tu dobu. Než proběhlo odvolání, byl už zcela imobilní a poté zemřel.

I nyní žádáme marně. Progredující slabost, která brání stárnocím či vážně nemocným lidem dojet větší a dostupně i kratší vzdálenosti, nefiguruje přímo v seznamu stavů s nárokem na ZTP a nebývá posudkovými lékaři, kteří již lidi hodnotí pouze na základě jiných lékařských zpráv, uznávána. Navíc celé řízení o přiznání ZTP je administrativně velmi náročné a dlouho se vleče. Proto staří lidé o parkovací průkaz pro svou přepravu nežádají, či žádají marně – a na svou mobilitu a autonomii postupně rezignují.

Nemůže Olomoucký kraj iniciovat vytvoření parkovacích míst pro přepravu seniorů vyššího věku (třeba od 80...85...90 let)? Tato místa by mohli případně využít i mladší občané, kteří jsou viditelně, většinou dočasně, hůře imobilní (se sádrou na noze o francouzských holích, dočasně na vozíčku atd.). Stání na nich by mohlo být časově mezené „hodinami“ (např. 30 min na dovezení a vyzvednutí či 1–2 hodiny, pokud sami řídí...). U lékařských ordinací by na nich bylo možno

krátkodobě parkovat i v případě přivezení člověka s akutním problémem (horečkou, nevolností atp....), pokud toto je potvrzeno lékařem během vyšetření. Pro inspiraci přikládám fotku parkovacího místa z Irska, které je určeno rodinám s dětmi. Možná by bylo možno použít obdobný piktogram – člověka o berlích? V Irsku se tato místa nezneužívají – věřím, že stejné by to bylo i u nás.

Pokud by „místa pro staré a nemocné“ zneužívána byla, další možností je nabídnout seniorům v pokročilém věku placenou parkovací kartu na jméno seniora a sloužící výlučně k jeho přepravě.

Naši radní obdarovávají zasloužilé seniory v době jejich významného životního jubilea. Parkovací karta na krátkodobé stání na vyhrazeném místě v centru či u lékařské ordinace by udělala jistě velkou radost těm, kteří žijí v péči svých rodin – a do města se už z „odstavných“ parkovišť nedobelhají. Byl by to velmi praktický až zážitkový dárek, který by jim umožnil důstojný život se zachováním kontaktu s komunitou.

Iveta Poljaková



Mikuláš v Klubu seniorů Peškova

Do Klubu seniorů Peškova 1 v Olomouci k nám 5. 12. 2023 zavítal Mikuláš, Anděl a Čert. Mikuláš poděkoval za pozvání a pronesl zdravici. Také rozdál společně s Andělem všem členům velké množství dárků. Čert nikoho neodnesl, protože byli všichni hodní. Všichni jsme jim poděkovali a zazpívali koledy, byla velmi družná zábava.

**Za KS Peškova vedoucí
Milada Koloušková**



Přijďte do hanácké vesnice Příkazy

Mnozí z vás vesnici Příkazy na Olomoucku již možná navštívili. Pravděpodobně znáte místní Hanácký skanzen nebo naši kapličku. Dovolují si všechny seniory pozvat na tradiční, letos již dvacátý ples seniorů, který se bude konat 17. února 2024 od 14 hodin na 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 potraviny a užít si trochu zábavy, zpěvu a tance. Rádi vás všechny přivítáme a třeba i navážeme další přátelství.

**Za Seniorklub Příkazy
Jaromír Tomanec**

Vyšla nová kniha Historie obce Janoslavice

V listopadu minulého roku vydala Obec Rohle knihu nazvanou Historie obce Janoslavice od autora Luboše Berky. Historie obce je popsána na celkem 136 stranách, součástí jsou barevné i černobílé fotografie. Kniha vyšla nákladem 200 kusů a zakoupit si ji můžete na Obecním úřadě v Rohli za cenu 250 Kč.

Janoslavice jsou od roku 1976 místní částí Obce Rohle (Olomoucký kraj) a v současné době čítají celkem 128 obyvatel v 71 domech.

Původní název byl Svinov. Obec byla nejspíš založena ve 14. století. První písemná zmínka o Svinově je v dokumentech Úsovského panství v roce 1340. Až roku 1513 se dostal Svinov natrvalo k panství Zábřeh. Po třicetileté válce, dle lánového rejstříku z roku 1677, tu bylo celkem 22 usedlíků. V roce 1834 měl Svinov dokonce 626 obyvatel a 79 domů. Byla to typicky zemědělská obec. Za druhé světové války tu odbojoví pracovníci spolupracovali s partyzánskou skupinou z nedaleké Hrabové. Po roce 1945 se část rodin odstěhovala do okolních obcí a stále více zdejších obyvatel nacházelo zaměstnání v továrně železáren a drátoven v sousední obci Kamenná. V roce 1976 byly Janoslavice administrativně připojeny k Rohli.

Název Svinov nesla obec do roku 1904, kdy ji místní občané spolu s představiteli obce nechali přejmenovat na Janoslavice. Ze starých kronik víme, že obyvatelé Svinova byli převážně české národnosti. Obec se mohla chlubit krásnou starou češtinou psanou jak v kronice obecní, tak v kronice školní. Panu Janu Mikyskovi, nadučiteli na odpočinku, se dosavadní název obce Svinov nelíbil. Svého času došel na místní hasičský sbor dopis adresovaný „Slavnému hasičskému sboru ve Svině“. To Jana Mikysku přimělo, aby pohnul se zdejším obecním výborem a o změně názvu obce proběhla společná debata. V sezení obecního výboru navrhovali starší páni názvy:



Janov, Janovice. Pan Jan Nikl navrhl Janoslavice nebo Janolice. Zůstalo při Janoslavicích. Jméno obce bylo odvozeno od jména Jan, neboť toto jméno v obci převládalo. Žádost o změnu názvu obce sepsal Jan Mikyska, podána byla 24. května 1903 a žádosti bylo vyhověno. Představenstvo dalo nový název obce Janoslavice veřejně vyhlásit bubnem. Změna názvu obce Svinov na Janoslavice začala úředně platit od 1. března 1904. Nové jméno mělo upomínati na Jana a jeho oslavu.

Autor knihy Luboš Berka je rodákem z Janoslavic. Myšlenku na sepsání knihy o své rodné vísce nosil několik let. V usilovné mravenčí práci vytrval a kniha je na světě. Jak píše on sám v úvodním sloupku „To vše pro lásku k rodné dědině“. Vydanou knihu věnoval všem rodákům, spoluobčanům, chalupářům, chatařům, kteří se do Janoslavic přistěhovali a našli zde svůj domov a všem těm, kteří mají rádi historii zdejšího kraje. Sepsány jsou nejdůležitější a nejzajímavější události z historie obce Janoslavice. Kniha není pouze o domech, ale především o lidech, kteří tu kdysi dávno žili s radostnými i útrapnými okamžiky, je o celkovém dění v obci.

Eva Petrášová, starostka obce Rohle



Seniorka 70+ se ráda seznámí s mužem, nekuřákem přiměřeného věku – všestranných zájmů. Přátelství – sympatie z okolí KM, tel.: 603 965 590.

Muž 71/175/80 rozvedený starý důchodce by rád poznal ženu 70+ z okresu Přerov, Vsetín a okolí. Auto vítáno. Ne flirt, jen upřímnost. Jsem katolík. Jen volat 604 361 221.

Nekuřák 73/170 hledá přítelkyni, která má společné zájmy a to cestování, procházky v přírodě, čtení, výlety, hrady, zahrada. Střední Morava, Valašsko. Telefon 607 761 283.

Ráda bych touto cestou poznala osamělého muže, přítele, kamaráda, ve dvou se to táhne líp, je mi 63 let, moje zájmy sborový zpěv a spontánní tanec. evamariank@seznam.cz

Ráda poznám optimistického muže okolo 70let, vyšší, štíhlejší postavy, nekuřáka, kutila. Sportovně založená pohodářka 70/170/70. Ráda vařím, pečuji, zahradničím. Prostějov a okolí, SMS 605 921 472.

70/163/75 vdova se smyslem pro humor by ráda poznala upřímného a hodného muže všestranných

zájmů. Záluby: turistika, křížovky, internet, poslech hudby, zahrádka, kolo, plavání – vše jen rekreačně. Jen Kroměříž a okolí. SMS na 704 736 239.

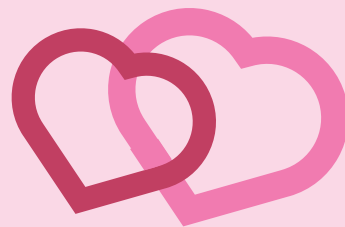
Hledám kamarádku do 70 roků (ne partnerku) z Prostějova na vycházky, výlety, dovolenou a kulturu. Ve dvou se to lépe táhne. Kontakt: zdena.30@post.cz.

Jsem vdova 73/165 cm a stále věřím, že ještě potkám solidního spolehlivého partnera přiměřeného věku. Jen z Olomouce a okolí. Tel. 739 179 215.

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 13. 2. 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: AML, ANKH, DIN, ET, ITEN	SPZ OSTRAVY	SPOR	1. DÍL TAJENKY	MĚSTO V KENI	VOJENSKÁ HODNOST ZKR.	SPOJENÉ NÁRODY ANGL. ZKR.	RAKOUSKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL		NEVELKÝ	INICIÁLY HEREČKY MUTI	SVĚTOVÁ STRANA		POHYBLIVÝ SPOJ KOSTÍ	2. DÍL TAJENKY	TEXTILNÍ PLODINY
SÍDLIŠTĚ KELTŮ								SLOVENSKÉ PŘIVLAST. ZÁJMENO				KATEDRA TĚLOVÝCH. LÉKAŘSTVÍ ZKR.			
NÁSTROJ K PŘEDENÍ								PŘÍTEL FRANC. PROTI ŘECKY				SLADKO- VODNÍ RYBA INIC. SPIS. MERLEHO			
DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN C						ZALOŽENÝ ZKR. INIC. ZPĚV. KRYLA				ZAHŘMĚNÍ RADIÁN ZKR.					
	KOŘALKÁ ZASTAR.	CHEM. ZN. CÍNU VÁBIT			NABÍRANÁ LÁTKA ŠITÉ SPOJE						CHLAP CITOSLOVCE BOLESTI				ZPĚČOVAT
KŠANDY				OMEZENÍ VÝDAJŮ MPZ EGYPTA					INICIÁLY TENISTY AGASSIHO			ŠEŘÍK ENERGETIC- KÝ OBAL TĚLA			
LÁK						ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDECE			UMĚLECKÉ PÁRY				NÁRODNÍ DIVADLO MAĐAR ZASTAR.		
DRUHY HEDVÁBÍ											MAĐAR ZASTAR.				
NEZÁKONNĚ PŘEVÁŽENÉ ZBOŽÍ				INICIÁLY HEREČKY KONVALIN- KOVÉ	ZNAČKA YARDU						ZRZAVÁ				
STINNÁ MÍSTA											NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR.				
	MÍSTNÍ NÁRODNÍ VYBOR ZKR.	OSTR.-KARV. DOLY ZKR. HEREC BRUCE ???										SMYSL PRO ELEGANCI	CHEM. ZN. RÁDIA ČASOVÝ ÚSEK		
MILIARDA ZKR.				SYSTÉM BRZD	SCEDIT							RYTÍM ZAPSAT DRAVÍ PTÁČÍ			
ŠPATNÉ POČASÍ						ZAHODIT	ULICE ZKR.	OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU	JIHO- EVROPA	NÁDOBA U STUDNY					PŮSOBNÍ
VÍCEHRBÍ PŘEZVÝ- KAVCI										ČÁST ODĚVU					
	KOČÍ	OBSADIT K BYDLENÍ SPĚCH HOVOR.								INICIÁLY HERCE SOBOTY MÁMENÍ			IN. HEREČKY LAURINOVÉ ZBYTKY SLADU		
VELMI KRÁTKÉ VLNY ZKR.				INIC. HERCE HANKSE CHUDINSKÁ ČTVRT			PATŘÍČÍ NÁM MN. Č. ZN. SODÍKU					ŘÍMSKÝCH 1006 KLÁVESY NA POČÍTAČI			
ZÁVĚSNÁ OZDOBA					OSOBNÍ ZÁJMENO STAROČES- KÁ SPOJKA			SOLMIZAČNÍ SLABKA ČES. STOM. KOMORA			ZÁČATEČ- NÍK ANO ANGLICKY				
STROJ V POVRCHO- VÉM DOLE									HOLÁ NEBO ANGLICKY					ŘÍMSKÝCH 6	JÍL SLOVEN.
ŠAŠCI							3. DÍL TAJENKY								
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			ŠACHOVÁ VÝHRA				VÁPENCOVÉ ÚZEMÍ					OLEJ ANGLICKY			

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: Nejušlechtlejším potěšením je radost z porozumění. Výherci z minulého čísla: Jiří Hruzek, Olomouc - Nový svět; Eva Křivková, Krnov; Šárka Mojžíková, Přerov



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!

