

# moravský **senior**®

zdarma

březen 2024



## Lumír Lýsek: Architektura je zhmotnělá hudba

●  
Tipy na  
akce a výlety  
v březnu

●  
Užitečné bylinky:  
Brusinka  
podpoří močové cesty

●  
Recepty pro vás:  
Polévky  
na konec zimy

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](http://www.fgp.cz)

## OBJEDNÁVKY

✉ [objednavky@fgp.cz](mailto:objednavky@fgp.cz)  
☎ +420 585 119 100

## Grafické & DTP studio

✉ [studio@fgp.cz](mailto:studio@fgp.cz)  
☎ +420 585 119 117

pre**PRESS**

**PRESS**

post**PRESS**

## Úvodník

Milí čtenáři, občas nám do redakce píšete své dojmy z četby čerstvého vydání Moravského seniora. Umíte pochválit, když se vám líbí dobře připravený rozhovor nebo téma, na druhou stranu se na nás dokážete zlobit ve chvíli, kdy s obsahem nesouhlasíte. Naposledy vám vadilo, že jsme zpovídali ministra Jurečku, protože je to člověk, který bere peníze seniorům. A když v únorovém vydání od jiného, znalého člověka zazněly argumenty, proč bychom měli chtít místo koruny euro, byl oheň na střeše. Přitom právě argumenty jedné či druhé strany nám pomáhají vytvářet názor, nemyslíte? V žádném případě nikdy nikomu nepodsouváme, který je ten správný, to je na vás, milí čtenáři. Věříme totiž ve váš úsudek, necht' si každý zvaží, co je podle něj prospěšné. Přeji všem pěkný březen.

Miloslav Kyjevský,  
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



## OBSAH



14



28

ROZHOVOR 4–8

TÉMA 9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

ANKETA 21

UŽITEČNÉ BYLINKY 28

KŘÍŽOVKA 35

**MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, [www.moravskysenior.cz](http://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](mailto:redakce@moravskysenior.cz)  
Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz); Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 26. 2. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 3. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



**DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 4. 2024**

# Lumír Lýsek: Architektura je zhmotnělá hudba. Má rytmus, má vztahy, krásně se maluje a působí na člověka

Usměvavý architekt Lumír Lýsek letos v prosinci oslaví neuvěřitelné životní jubileum. Držitel několika ocenění, mimo jiné i Ceny Jože Plečnika za celoživotní přínos architektuře a stavitelství z roku 2018 dnes žije v Olomouci, kde také vznikl náš rozhovor.

## Pane architekt, pocházíte z Olomouce?

Kdepak, od počátku života jsem se často stěhoval. Narodil jsem se v Ostravě-Mariánských Horách. To bylo ještě v časech naší první Československé republiky. Ani tehdy tam nebylo příliš zdravé podnebí, a tak se rodiče přestěhovali do Jistebníku nad Odrou, což byly Sudety. Později, během války, se stěhovali do Baťova (dnešní Otrokovice). Tam jsem pak v roce 1942 začal chodit do 1. třídy v Baťově Obecné pokusné škole, jak se tehdy škola nazývala. A později do Zlína, kde tatínek učil na jedné z těchto Baťových škol.

## Váš tatínek prý byl sbormistrem dětského sboru.

Ano, byl učitelem a v každé škole si našel děti, které chodily zpívat. Vypracoval se k tomu z neuvěřitelně bídných poměrů. Měl talent také na malování, ale jako učitel musel hrát pro děti ve škole na housle. Půjčil si housle svého bratra, který byl tehdy na vojně a naučil se na ně hrát. Hrozně ho to bavilo. A taky často zpíval v kostele, jak bylo zvykem. Tehdy lidé nejvíc zpívali v kostelech a při práci. A on začal sbírat ty staré lidové písně. Třeba jeden dědeček mu zpíval: „Ku.va, štelunk, to je zima, až mi mrzne za ušima.“

(smích) Sbírkou písní ze Zlínska dokonce vydal knižně. A při učitelském řemesle měl pořád sbor. Vypracoval se tak, že mohli zpívat nejen ve škole, ale i na veřejnosti. V jeho dětském sboru jsem zpíval i já.

Můj otec pokaždé naučil dítě, které to moc neumělo, zpívat z not. Jednou jel se svým sborem do Brna na nějakou soutěž, kterou pořádal rozhlas. Před soutěží, která se konala na stadioně, si udělali zkoušku. Vtom přišel někdo z rozhlasu, že je slyšel zpívat a požádal je, jestli by nemohli zaskočít za nějaký sbor, který kvůli havárii cestou nepřišel. „Kolik máme času?“ „Půl hodiny.“ Otec souhlasil. Rozdal dětem noty těch písní, za půl hodiny si to nacvičili a od té doby si otce i jeho sbor v rozhlase oblíbili. Vypracoval se. Chtěli ho do Brna, ale on nechtěl, zůstal ve Zlíně a učil tam.

## Jak se vyrůstalo dětem za války a krátce po ní?

Dětské starosti byly úměrné věku a situaci, v které jsme žili. Všelico nás ohrožovalo.

V roce 1946 jsem byl přijat ke studiu na Gymnázium ve Zlíně. A zase další stěhování – tentokrát do Brna. Ještě téhož roku jsem přestoupil na Gymnázium VI. Helferta v Brně-Žabovřeskách, kde jsem pak v roce 1953 také maturoval. Rodina se také přestěhovala do Brna, otec učil a vedl dětský pěvecký sbor. V tomto roce jsme s kamarády kdesi zkoumali nalezenou výbušninu.



Při povídání s redaktorkou Moravského seniora Ivanou Jenišťovou.

Vybuchla a následkem toho jsem utrpěl průstřel plic a k tomu přišel o části palců a ukazováků na obou rukách. Bylo to těžké, ale přežil jsem.

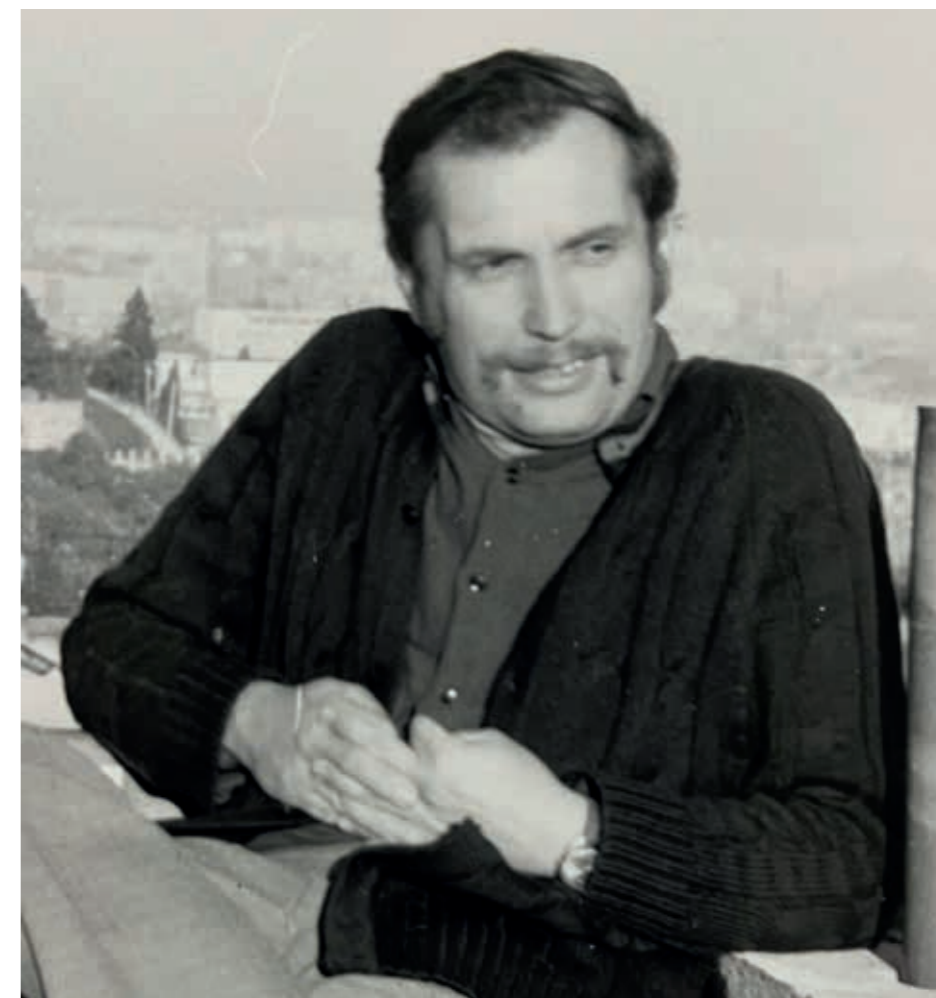
## Mluvíte hodně o rodině, pamatujete se na dědečka? Ten žil asi v 19. století, že?

Ano. Ale naše rodina bohatá nikdy nebyla. Otce jsem viděl vždy pracovat, to chudé dítě v něm zůstávalo. Jeho rodičům dokonce vyhořel dům. Dědeček pracoval v Ostravě v železárnách, kdy si se na něho sesunuly nějaké plechy a od té doby nemohl chodit. Tenkrát nebyla žádná penze, neměl jsi peníze – byl jsi chudák. Po této rodinné zkušenosti otec mě ještě jako děčko hned nechal pracovně pojistit proti úrazu. A když jsem přišel o prsty, dostal jsem pojistné – na studium, 11 045 Kčs. Půl roku před skončením mého studia přišla měnová reforma, zbyly mi z toho 4 stovky. Měnová reforma všechny našetřené peníze zlikvidovala.

## Jaká byla vaše další studijní pouť životem?

Po maturitě jsem se přihlásil do Brna ke studiu na fakultě architektury. Přijali mne. Během prázdnin však v souvislosti se vznikem Čepičkovy Vojenské technické akademie v Brně byla tato škola zrušena. Využil jsem možnosti přejít na Fakultu architektury a pozemního stavitelství Slovenskej vysokej školy technickej v Bratislavě, kde jsem pak studoval v ateliéru profesora Belluša, semestrálně u profesora Karfíka a dalších.

Stále však platilo, že naše rodina měla problém s financemi. Sestra už také studovala a otec? Učitelský plat nikdy nebyl dobrý. Nikdy. A musel jsem v Bratislavě platit ubytování a stravu, a hned chyběly peníze. Koleje se teprve stavěly, tak jsem bydlel v internátu, který přestavěli z hodinového hotelu naproti nádraží. Postupně se stavěly další internáty. Samozřejmě, že tehdy se každý mladý člověk snažil studovat. A že podmínkou byla politika komunistického režimu? Samozřejmě, poděkujte nám, že můžete studovat, hlásali studentům komunisti. Pravdu neodhalí student, na tu přijde člověk



až ve stáří. Měl jsem už jen 400 korun na měsíc a otec řekl: „Podívej, já jsem se taky vyhrabal z bídy a buď prokážeš, že jsi Lýsek, nebo si ňouma.“

## Takže jste strávil nechvalná 50. léta v Bratislavě?

Byl jsem zvyklý pracovat od dětství, protože rodina potřebovala pomoc. Do 3. poschodí nosit nákupy a uhlí, a další věci. Otec na mě neměl čas, jen se ptal: „Tak co jsi dnes udělal pro domácnost, rodinu?“ Když nic, dostal jsem na zadek, ale nikdy mě nefackoval.

V Bratislavě už jsem byl od rodiny pryč, musel jsem se starat sám o sebe a těch 400 korun bylo životní minimum. Musel jsem makat, nemohl s kolegy do hospod. Dostával jsem také stipendium za dobré výsledky ve studiu. Nejprve to bylo 40 korun, později 10 Kčs. Bylo to důležité, musel jsem si koupit školní potřeby, které si spolužáci už přivezli z domova. Vlastně jsem nevěděl ani co to je architektura. Ale

věděl jsem, že se to krásně maluje a že architektura je zhmotnělá hudba. Má rytmus, má vztahy a působí na člověka.

První, co jsem v Bratislavě viděl, byly v tramvaji takové škaredě napsané plakátky: Československá společnost pro šíření vědeckých a politických znalostí má takovou a takovou přednášku. A výtvarné provedení plakátu – hrozné. Našel jsem si sídlo společnosti a zašel tam. Prosim vás, víte, jak to máte blbě? Já bych to řešil takto a takto... Je to možné? divili se. Zdálo se jim to těžké. Od té doby jsem pro ně dělal plakáty. Dostával jsem od nich za to peníze a nakonec jsem si ve 2. ročníku mohl koupit motorku. Podotýkám, že od přítele mé sestry, který mi ji prodal za slušnou cenu a ve slušném stavu. A spolužáci hned říkali: „Podívejte se na Lýska, jezdí si na motorce a my se musíme mačkat v tramvaji.“ Říkám – ano, chlapi, musíte si vydělat, motorky se dají koupit všude! Nelíbilo se mi, jak většina studentů trávila volný

čas. Chlástali, mysleli, že když jsou studenti, že jsou něco víc. Dbal jsem spíš na to, aby bylo vidět, co jsem udělal; potom jsem měl i peníze.

#### A co tedy ta Bratislava?

Měl jsem štěstí, že v Bratislavě učil profesor Brož. Byl socialismus a on dělal tak krásnou klasickou architekturu! Dodnes je považována za hodnotnou. Vedle něho začal tehdy v Bratislavě stavět vysokou školu profesor Karfík, říkali jsme mu Amerikáno. Všechno propočítával. Do republiky přišel s manželkou, ta přijela autem. Když přišel do Bratislavy, už měl také svoje auto. Jednou přišel do školy a volal policii, že mu ukradli auto. Policajti si to

zapsali. Druhý den zjistil, že ho zapomněl ve škole! Protože ze školy někam ještě šel a pak jel domů tramvají. Když do auta druhý den nasedl a chtěl odjet, zatkli ho! Prý ukradl auto! Ve škole byli také tři asistenti, kteří měli jedno společné německé auto, takové bojové, zelené. Stálo před fakultou. Budovaly se další části školy. Zbýl tam nakonec prostor, nevědělo se co s ním. Navrhl jsem ještě jako student, aby se tam udělal výstavní prostor. První průšvih nastal, že se ozvali Američani, abychom udělali výstavu americké architektury. Poslali to tedy na Svaz architektů, ti se obrátili na mě: „Ty jsi předseda ČSM, tak to udělej.“ Tak jo. Študáci byli ochotní to udělat, ale

pro jistotu jsem výsledky hlásil vedení školy, protože ti straníci profesori chodili kolem a nic si nevšimli. Když se nakonec zahájila ta výstava, ohlásil to Hlas Ameriky. Náhle stála před fakultou auta z celé republiky! Tajemník Svazu architektů musel denně hlásit, jaký je stav, kdo a odkud přijel, co se dělo. Hlásil, že nic, ale měli jsme s tím problémy.

#### Jak jste se seznámil s manželkou?

Moje manželka je také architektka, během našeho společného života se mnou často spolupracovala. Když jsem se hlásil na bratislavskou univerzitu, hlásila se tam i ona. To jsme se ještě neznali. Měla nastoupit, ale nemohla, byla nemocná. Hlásilo se tehdy hodně lidí, na místa ve škole byl však nařízený počet. Měl jsem štěstí, jeden student z východního Slovenska napsal, že nenastoupí a děkan rozhodl o mém přijetí. Ale neměl jsem ve škole kamaráda, bylo to měsíc po začátku. Škola se snažila, aby se studenti znali, aby spolupracovali. Já jsem tam nikoho neznal, přišel jsem z Brna; postával jsem tam sám, a opodál studentka Soňa, přišla až po nemoci. Taky postávala... Jednou přinesla něco bílého v láhvi na okurky. „Chceš vtáčie mlieko?“ – Nevím, co to je. Bylo to moc dobré, vanilkový krém s bílkovou pěnou. Do té doby jsem to neznal.

#### Stal jste se architektem, kde jste začínal?

Spíš pokračoval, na konkrétních projektech už jsem pracoval i v době studia a také jsem měl možnost podívat se do jiných zemí, jak si vedou tamní architekti. V roce 1956 jako student jsem spolu s kolegyněmi S. Kvasničkovou (Lýskovou) a L. Švihrovou (Titlovou) zvítězil ve Veřejné anonymní soutěži na řešení zotavovny ROH v Monkové dolině ve Vysokých Tatrách.

#### V roce 1959 jste ukončil studium na FAPS s vyznamenáním. Kde jste pracoval potom?

Ve Stavoprojektu Bratislava, projektoval jsem interiér Zotavovny. Hlásil jsem se i na školu architektury



Akademie výtvarných umění v Praze k prof. J. Fragnerovi, ale po změnách ve školství jsem zvolil externí formu studia. A začátkem nového života byla svatba se Soňou Kvasničkovou. Pak jsme většinu života prožívali spolu. Cestovali jsme, seznamovali jsme se s architekturou. Těch cest, co jsme udělali po světě! Jezdil jsem i sám, to když se nám narodily děti, v roce 1961 dcera Desana, v r. 1966 syn Radim.

#### Pro která města jste vymýšlel architektonické stavby?

V některých městech jsem dokonce žil s rodinou. Třeba v Bratislavě. V Bratislavě jsem byl celkem úspěšný, dostal jsem tam několik cen. Dostali jsme cenu za SPOTŘEBNÍ BUDO-VY, Začínalo to původními historickými budovami, ale pak tam byla KUHAJDA = pastvina pro krávy – prostor pro rozvoj města. Bratislava od té doby obrovsky vyrostla. Bylo to včetně interiérů většinou úspěšné. Ale pamatuju se na začátky, jednou to byl neúspěch, jmenoval se Slovensko. Když jsem přišel studovat do Bratislavy bez peněz, hlásil jsem se na místo vědecké pomocné síly. Nedostal jsem to. Nemal som známých. Věděli, že jeden student je synovec toho bývalého, nebo současného profesora. Tak ho vzali. A takoví měli vždy přednost. Jenže tito protekčníci se často flákali, nic nedělali. Tak jsem to místo nakonec dostal. Pak jsem dělal s některými architekty takové ty zakázky pro západ. Později, když jsem dostudoval, to taky nebylo jednoduché. Třeba přišel jeden člověk, který zjistil, že v republice je spousta vyřazených použitých ocelových lan. Je to však materiál, který se dá použít ještě ve stavebnictví. Ve světě ho po úpravě používají ještě na střechy. Ten člověk požádal, jestli by mu rychle nenakreslili projekt na takové domy. Neměli čas, ale poslali ho za mnou. Rychle jsem to udělal.

Kdosi přišel, že potřebuje rychle udělat projekt na středisko do Prešova, ale musí to být do týdne v Prešově! Tak jsem týden – den – noc, den – noc, den – noc dělal ten projekt. Manželka

mi nosila jídlo. Doufal jsem, že si zasloužím pochvalu. Soudruh ředitel mi to zhodnotil: „Je to správné, soudruhu. Tak to má být.“ Nespravedlností bylo dost. A tak jsem pořád dělat takové fušky – rychlovky za někoho. S těmi vědeckými pomocnými silami jsem to prostě cítil jako nespravedlnost. Pak přišla Bratislava – přestavba Reduty. Velká soutěž na přestavbu interiéru. To už dělal i můj syn s počítačem – perspektivu. Počítalo se s tím, že v Bratislavě bude podzemní garáž – vzhledem k zamýšlené podzemní dráze. V centru, kde stojí „Manderlák“, PRIOR a banka. Dělal jsem studie pro Bratislavu, přirozeně „zadarmo“. Dostal jsem tehdy za to cenu.

**Architekt Lumír Lýsek oslaví letos v Olomouci své kulaté narozeniny. Olomouc se připravuje na otevření výstavy jeho prací. Tam najdete také několikastránkový výčet cen a titulů za architekturu, které za svůj dlouhý a pestrý život získal v Čechách, na Slovensku i v mnohých evropských zemích, kde žil a pracoval.**

#### A jiná města?

Třeba Trnava. Hlavní ulice = náměstí, tam byl obchodní dům, který jsem navrhl. Tehdy komise na mém projektu hodnotila to, že do historického města jsem nepostavil boudu. Takový ten obchodní dům, co se teď dělají = škatule. Velké škatule. V Trnavě, tam jsem byl slavný, dostal jsem tam medaili. Zase průser: protože jsi to udělal dobře, je třeba tě přišlápnout. Ten trnavský obchodní dům později přestavěli. Říkal jsem jim: „Soudruzí, potřebujete garáže?“ „Né, my musíme mít přilehlé plochy.“ Tehdy ještě nebyla Trnava s automobilkou, nebyla nákupní střediska; všechno se odehrávalo v centru města. Ten obchodní dům později přestavěli, protože museli jedno poschodí, to podzemní, přestavět na garáže. Totiž, když se jede na nákup a nemůžete přijet autem, tak tam nejedete. Ale za ten první jsem dostal Cenu Svazu

architektů, proto jsem mohl s tou Trnavou jet do Sofie, jinak do zahraničí jezdili jen soudruzí.

#### Dělal jste i jiné stavby než obchodní?

Ano, na řadě byly menší hotely, třeba v Dudincích. Jsem rád, že jsem do historického města nepostavil boudu. Pořád se stavěly škatule. Jedině jsem mohl přesvědčovat stavitele, že hotel přece musí mít balkón. Ale nebyla technologie. Říkal jsem: „S jedním poschodím se počká, a tady budete mít velký společný balkón.“ „Áha, (zabralo to!) budeme mít balkón a půjde postavit!“ – propukli v nadšení. Tak jsem postavil dva hotely v Dudincích a v Rimavské Sobotě – a už jsem byl „odborník na hotely“. Kdykoliv jsem něco dělal, vždy tam bylo místo pro auto. (I v mém domě – dvě garáže a dvě parkoviště.) Nebo Výzkumný ústav energetický v Bratislavě, teď je tam ministerstva energetiky, pod i před ním je garáž, dvě poschodí. Dnes jsou šťastní, že to mají.

#### Na co z dob socialismu často vzpomínáte?

Jednou jsem dostal úkol: prý už jsem viděl dost světa, tak můžu dělat i pro socialistický tábor vzorové projekty pro cestovní ruch. Jako první projekt pro cestovní ruch jsem si navrhl a postavil TENTO OBYTNÝ PŘÍVĚS. Měl úspěch. S celou rodinou jsme v něm mohli jezdit i do zahraničí, pokud nás pustili. Všude ne, ale jezdili jsme a obě děti, které viděly tolik světa, se pak staly architektky...

#### Působil jste jako architekt i v zahraničí?

Ano. Přišla světová soutěž na stavbu v Madridu. Přišly dvě nabídky: do Prahy a do Bratislavy. Bylo to pro muslimy, v budově musel být minaret. Termín odevzdání projektu byl stejný, jako je u nás běžné. Tak jsem dělal centrum pro muslimy v Madridu. Přišlo tam 600 projektů! Kromě minaretu (naše kláštery musí mít věž ke kostelu, v těch muslimských zase minaret) interiér slouží k výchově muslimské mládeže i dospělých. Nakonec vždy a všude rozhoduje ekonomika.

**Po roce 1989 u nás i jinde v Evropě přišla na řadu ekologie. Projevilo se to i ve vaší práci?**

Ano, jedna z prvních staveb, které jsem v té době dělal, měla být celá dřevěná, ekologická. S tím jsem měl problémy, ale nakonec zvítězila ekonomie – kolik to bude stát. Frčely i jiné nápady: Golf, bydlení, centrum, sport, a vrátnice, kde lze zkontrolovat každého, kdo tam vstoupí. Jednou přišli se soutěží na autodráhu F1. „Prosím vás, to jsem nikdy nedělal!“ Za tři dny mi přinesli hromadu materiálů ve francouzštině! Navrhli jsme to a vyhráli... Ale pak na to nebyly peníze. Ale to už jsem žil od r. 1999 v Itálii.

**Jaké bylo vaše působení v Itálii?**

Přišli s nápadem: na Lago di Garda už není místo pro plachetnice! Už lidé jsou tak bohatí, že si každý koupí svou plachetnici! Ne, že si tam půjčí, ale musí tam mít svou plachetnici! Ale památkáři řekli – neexistuje. Podmínka – celé přístaviště musí plavat = musí být na vodě. Nikdo v životě takový projekt nedělal. Lýsek to dělal a udělal!

Potom Italové přišli na to, že jim ochaňuje cestovní ruch, na němž chtěli vydělávat. Mají Benátky, Veronu a mezi tím plochý pozemek. Zaplatí lidem, aby tam nesázeli zeleninu. Stačilo postavit jedno obchodní centrum,

celoročně otevřené, v kterém se dalo všechno nakoupit. Z Evropy, Ameriky, Afriky, Asie, Austrálie. S projektem jsem uspěl. Ale pak v Itálii přišla krize, během týdne bylo všechno vyprodané. Lidé jen horečně skupovali všechno a vybírali peníze z bank.

**Kdy jste se vrátil domů, do vlasti?**

Přišel rok 2008. V Itálii bylo všechno vyprodané, architekti neměli práci a mně bylo 78 let. Tak jsem si říkal, co tam. Nedalo mi to a v r. 2010 jsem se vrátil domů. Ale ne do Bratislavy, ale do Olomouce, kam mě pozvala moje sestra. Už ji nemám, ale mám tu děti a vnuky a tak.

Ostatně, pro Olomouc už jsem v minulosti také něco dělal. Zúčastnil jsem se třeba soutěže o stavbu Administrativní budovy Jednoty v Olomouci, projekt však realizovali V. Polesný, I. Kučírek a A. Haltmar. V r. 1998 v Olomouci jsem s Petrem Opletem získal 2. cenu veřejné anonymní architektonické soutěže na Komerčně-administrativní centrum GEMO, určené k realizaci. Dokončili jsme pro technologii podzemního parkoviště přepracovaný soutěžní Projekt architektonické části Centra GEMO. Architekturu prezentuje GEMO modelem. Firma GEMO však nakonec od realizace centra v Olomouci z hospodářských příčin odstoupila.

**To není veselé, podařilo se vám v Olomouci nějaký projekt uskutečnit?**

Projektoval jsem tu nový dům pro rodinu. Protože už mám zkušenost a znám ten pozemek, na kterém jsem dělal už dva projekty, vím, jak se to změnilo a že to musí být úplně něco jiného.

Udělal jsem tedy dům, stoprocentně zastavěný: uvnitř je garáž, ta nepotřebuje okna. Ten, co si koupí fasádu a za ní garáž, bude mít byt s krásnými okny. Jeden můj přítel si tak stavěl dům v Zurichu a v tom domě uprostřed měl dokonce tiskárnu. To byl dobrý nápad, máte byt s krásnými okny a pracovní prostory vám neubírají světlo.

Ivana Jenišťová



## Jak zůstat v pohodě. Vyvarujte se kritických situací

Když jsme v dobrém rozpoložení, život vnímáme smířlivěji, odpouštíme a nad malichernostmi máváme rukou. Pokud nás ale naopak ovládne blbá nálada, jsme náchylní k tomu, abychom odsuzovali všechno a všechny, nimrali se v řešení naprosto nesmyslných záležitostí a neumíme se vyhnout dohadování s druhými. Za rozladěním přitom většinou stojí souvislosti, které si možná málokdy uvědomujeme. Nepříjemné okamžiky, které jsme v posledním čase prožili, nás ovlivňují déle, než bychom si přáli. Často přitom jde o zdánlivé maličkosti, které bychom mohli vyřešit „jedna dvě“.

### SPORY S RODINOU

Naše blízké vnímáme jako ty, které máme na světě nejvíce rádi, ale zároveň s nimi leckdy nedokážeme vycházet tak, jak bychom si představovali. I malý spor, například o termín nebo místo rodinné oslavy, v nás může dlouho rezonovat a ovlivňovat naši náladu. Přitom by stačilo si sednout a věci si v klidu vyříkat, aby se všichni utvrdili v tom, že vaše rodinná sounáležitost není nijak ohrožena.

### ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE

Problémy týkající se našeho zdraví jsou snadným spouštěčem nervozity. Chronické bolesti a nepohodlí spojené s nemocemi jako jsou artritida, cukrovka nebo jen nutnost používat podpurnou hůl či sluchadlo mohou vést k pocitům frustrace nebo dokonce beznaděje. Co nám pomůže v tomto případě? Třeba ve společnosti dobrých lidí, kteří se často smějí, nám bude fajn i s handicapem.

### FINANČNÍ STAROSTI

Pokud se senioři cítí finančně zranitelní nebo neúspěšní, může to ovlivnit jejich sebeúctu a sebevědomí, mnohdy dokonce i fyzické a duševní zdraví. Nedostatek financí může ztížit přístup ke zdravotní péči nebo k lékům, což by mohlo vést k dalším zdravotním



problémům. Stres z finanční situace se lehce podepíše i na kvalitě spánku. Nedostatek peněz ale nesmí vést k omezení sociálních interakcí jen z toho důvodu, že se cítíme trapně při setkání s ostatními.

### PODVODY A ZNEUŽÍVÁNÍ

Někdo využil vaší důvěry, podvedl vás, napálil hrubým vtípkem? Víme, že musíme být obezřetní, ale občas se to prostě stane. Jaká je pak cesta ven? Určitě ne izolace kvůli pocitu studu nebo strachu z dalšího podvodu. Řekněte to všem, tím se zbavíte tíhy, která na vás leží a zároveň varujete ostatní. Budou vám vděční.

### NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Máte na sebe vztek kvůli tomu, jak nezřízený život vedete? Chybí vám pohyb, ale přejídáte se, nadměrně pijete a kouříte, přitom celý den ležíte u televize? Jasně, měli byste se snažit udržovat aktivní životní styl, střídme se stravovat a pravidelně cvičit. Ale to už jste slyšeli stokrát a stejně to nepomohlo, takže vás nahlodávají

výčitky a vy jste podráždění. Zkusíte se přemoci a vyjděte ven alespoň na půl hodiny, udělejte si procházku. A když už nedojdete do blahodárného prostředí v lese nebo parku, sledujte alespoň ruch města nebo krásu krajiny, klidně se zastavte v kavárně a pozorujte okolí. Hned vám bude líp a třeba se vám podaří nastartovat i nějaké to předsevzetí.

### SVĚTOVÁ KRIZE

Jste rozrušeni ze zpráv, které každý den zmiňují války, nemoce, inflaci, strádání dětí a rozmařilost politiků? Tak to je to poslední, s čím byste si měli lámat hlavu. Svět nikdy nebyl jiný, to jen média jsou vám blíže a potřebují, abyste se jimi zabývali. Nejlépe uděláte, když se budete zajímat o své nejbližší okolí, rodinu, sousedy, protože ti všichni prožívají veškeré světové krize v malém měřítku – při výchově dětí, ve svém zaměstnání, při údržbě obydlí a podobně. A právě vy jim v takovém měřítku můžete pomoci. Narodí se od vyčištění moře od plastů, to fakt nezvládnete. (mah)

## Olomouc vypsalala krajinářskou soutěž na severní část protipovodňové ochrany města

Třetí etapa protipovodňových opatření v Olomouci má změnit obávaný vodní živel v přírodní fenomén. Radnice vypsalala krajinářskou soutěž na poslední část protipovodňových opatření řeky Moravy. Bezprostředně má ochránit Letnou, Lazce, část Hejčína, Černovír a okolí Klášterního Hradiska.

Otevřená krajinářská soutěž, která má termín podání návrhů do prvního kola 26. dubna letošního roku, řeší podobu řeky Moravy v severní části města. „Soutěž je vyhlášena dvofázově. Týká se protipovodňových opatření a začlenění řeky do města v kontextu Letné, Lazců, Černovíra a zejména barokní dominanty Klášterního Hradiska. Řeší i severní spoj s novým mostem,“ objasnil náměstek primátora pro rozvoj a strategie Tomáš Pejpek. Třetí etapa je tak logickým pokračováním všech předcházejících protipovodňových staveb níže po toku řeky Moravy. Pokračuje z centra města proti jejímu proudu od mostu v ulici Komenského severním směrem až k výběžku Chráněné krajinné oblasti Litovelského Pomoraví. Zahrnjuje nejen vlastní tok, ale soutok



s Trusovickým potokem a uzavírací hráz. S tou návrh počítá mezi Černovírem a Hejčínem. „První fáze soutěže by měla přinést koncepční řešení, ve druhé fázi bude prostor pro jeho konkrétnější vypracování,“ doplnil náměstek Pejpek. Od roku 1997, kdy byla Olomouc zasažena katastrofální povodní, Povodí Moravy a město postupně budují protipovodňovou ochranu. Třetí etapa na severu Olomouce, která skýtá i velký rekreační potenciál, tak logicky

naváže na už vybudovaná protipovodňová opatření v centru města. „Teprve dokončením třetí etapy dojde k uzavření systému protipovodňové ochrany, který skutečně ochrání většinu Olomouce z hlediska zastavěného území,“ potvrdil primátor Miroslav Žbánek.

Vyhlášení soutěže je zveřejněno ve Věstníku veřejných zakázek a rovněž profilu zadavatele, kde byla uveřejněna kompletní zadávací dokumentace.

## Lidé dluží magistrátu přes 127 milionů korun

Více než 17 milionů korun dluhu nasekali lidé městské pokladně jen za rok 2023. Představuje to dva a půl tisíce vymáhacích případů. S konkrétními čísly se v úterý 6. února seznámila městská rada.

„Na oddělení vymáhání pohledávek magistrátu jsou pohledávky předávány prakticky ze všech odborů a také z městské policie. Další formu vymáhání dluhu tvoří exekuce,“ uvedl náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák. Lidé dluží městu nejčastěji na správních a místních poplatcích a na pokutách.

Za loňský rok bylo prostřednictvím oddělení vymáhání pohledávek

vymoženo 625 případů v objemu přesahujícím tři miliony korun.

V průběhu loňského roku se na dlužné místní poplatky vztahovala akce Milostivé léto, tedy možnost odpuštění příslušenství místních poplatků v případě úhrady celé dlužné jistiny poplatku. „Vzhledem k tomu, že z více než sedmi tisíc dlužníků toho využili jen čtyři, jsou náklady na tuto solidární akci téměř zbytečné,“ komentoval situaci náměstek Bačák.

Odpuštěny byly loni bagatelní pohledávky do dvou set korun u tří tisíc případů. Výše zaniklých pohledávek činila zhruba 400 tisíc korun. Úspěšnost vymáhání se loni v souvislosti

se zhoršenou ekonomickou situací, stagnací mezd a zvyšováním nezabavitelných částek snížila o dvě procenta na 30,8 procentního bodu. Od letošního roku se nezabavitelná částka jednotlivce snížila na 12 705 korun, což by mohlo vést k rozšíření okruhu možných subjektů srážek a rovněž k nepatrnému zvýšení objemu srážkových částek.

Celkový součet evidovaných pohledávek k poslednímu dni loňského roku přesáhl 26 tisíc případů v objemu přes 127 milionů korun. Počet zcela vymožných případů přesáhl osm tisíc v objemu přes 29 milionů korun.

### • Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

**Olomouc je prý přátelská k rodinám a seniorům. Jak? Tím, že odstranila lavičky z ulic? Veřejné prostory jsou jen pro mladé neinvalidní zdravé občany. Lavičky už zmizely i z nástupišť olomouckého nádraží. Veřejný prostor je pro seniory a invalidy nepoužitelný, společnost je nutí být doma.**

**Polášek**

Dobrý den, co se týká konkrétně laviček na nástupišťích vlakového nádraží, tak ty jsou ve vlastnictví Správy železnic. Nicméně lavičky z města opravdu nemizí. Za posledních pět let jsme v ulicích města instalovali více než 200 zcela nových laviček. Doplňujeme je jak do ulic,

tak do přístřešků na zastávkách MHD. Pokud bylo pár laviček z konkrétních míst z nějakých důvodů odstraněno, jsou to spíše výjimky v řádu jednotek. Naopak se snažíme tento mobiliář doplňovat a dožívající vyměňovat za nový. Nedávno třeba v Legionářské ulici, předtím na Masarykově třídě. Chápeme, že tyto zdánlivě drobnosti jsou pro občany města důležité, proto při plánování obnovy mobiliáře vycházíme zejména z požadavků jednotlivých komisí městských částí, abychom co nejvíce využili místních znalostí, informací a zkušeností při výběru nejvhodnějších míst pro obnovu či údržbu městského mobiliáře. Proto prosím, pokud vám na nějakém konkrétním

místě lavička chybí, nejsnazší cesta je obrátit se právě na vaši komisi městské části.



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

## Modernizace pro hodolanskou trať

Rada města Olomouce vzala v úterý na vědomí zprávu o tramvajové trati v Hodolanech, která je na hranici provozovatelnosti. Příslušné odbory magistrátu i Dopravní podnik města Olomouce doporučují její celkovou modernizaci.

Prvním krokem ke zlepšení technického stavu pouliční dráhy má být studie modernizace včetně nezbytných dalších zásahů, které vyvolá. Například stavební úpravy nástupních ostrůvků. „Musíme si ujasnit, kam a kdy se chceme posunout,“ apeloval na vytvoření studie primátor Miroslav Žbánek. Připomněl, že samotná komunikace patří státu, nikoliv městu, stejně jako most přes řeku Bystřici a že bude nutné jednat s Ředitelstvím silnic a dálnic.

Ve hře je několik variant – celková modernizace hodolanské trati za použití dotace z Operačního programu Doprava, nebo jen oprava tramvajového svršku, případně pouze lokální opravy nebo úplné uzavření trati. Dopravní podnik preferuje modernizaci

s opravou tramvajového svršku i spodku a novými zastávkami.

„Zástupci odboru investic i odboru dotačních projektů s návrhem dopravního podniku rovněž souhlasí,“ doplnila náměstkyně primátora Miroslava Ferancová, která má v kompetenci odbor dopravy.

Příprava bude podle primátora Žbánka složitá, protože se jedná o důležitou

dopravní tepnu, jejíž uzavření zkomplikuje provoz. „Přitom nemůžeme čekat na dobu, než vznikne souběžná rychlostní tangenta na Šternberk, ale životnost trati je zároveň odhadnuta jen na pět let,“ řekl primátor. Dopravní podnik proto musí počítat i s variantou, že by tramvaj při rekonstrukci měla konečnou u autobusového nádraží.

Trať vede ulicemi Hodolanská, Divišova, Pavlovická, U Podjezdu a Edisonova. Částka za modernizaci by mohla podle odhadů činit 274 milionů korun, ale více než tři čtvrtiny nákladů by pokryla evropská dotace. V případě opravy svršku, který by technickou situaci vyřešil jen v horizontu let, by město muselo vynaložit 194 milionů zcela ze svého rozpočtu. Aby se město mohlo o dotaci ucházet, musí modernizaci projekčně připravit a provést do konce roku 2028. Nebo riskovat odsunutí do doby, až budou známé dotační podmínky z nového programového období fondů Evropské unie po roce 2027.



## Sloučení divadla a filharmonie manažersky povede David Gerneš

Ředitel Moravského divadla David Gerneš byl Radou města Olomouce pověřen funkcí manažera sloučení divadla s Moravskou filharmonií. Fúzí obou institucí má připravit do konce roku 2024. V poradní skupině bude i ředitel Filharmonie Olomouc Jonáš Harman. Část filharmoniků ale vyjádřila obavy nad tím, že vybraný manažer bude stranit pouze divadlu a obrátila se otevřeným dopisem na primátora Miroslava Žbánka.

Sloučení, které loni v prosinci schválilo Zastupitelstvo města Olomouce, má zachovat dva orchestry i značky obou kulturních institucí. Přínosem fúze má být stabilita a rozvoj. „Sloučením obou příspěvkových organizací do jedné by měla vzniknout silnější a stabilnější instituce s předvídatelným rozpočtem. Cílem je maximální synergie. Nová organizace bude zároveň v mnoha ohledech atraktivnější pro některé důležité profese,“ uvedl pověřený manažer sloučení a ředitel Moravského divadla David Gerneš.

„Je třeba připomenout, že podobným procesem jsme si v uplynulých letech prošli i u městských akciových společností. Také jsme hledali způsoby optimalizace jejich fungování a výsledek se dostavil téměř bezprostředně. Městské společnosti, které se

potýkaly s ekonomickými problémy nebo s problémy v řízení, jsou dnes stabilními společnostmi, jež trvale vykazují dobré hospodářské výsledky. Je to součást dlouhodobé strategie,“ uvedl primátor Miroslav Žbánek. „Primárním úkolem je zaručit, aby proces vzniku nové organizace ve svém výsledku přinesl lepší řízení, hospodaření, ekonomickou stabilitu a kontrolu,“ reagoval primátor.

Náměstek primátora pro kulturu Viktor Tichák potvrdil, že v dohledné době dojde k vypracování koncepčního dokumentu, který bude předložen radě města. „Bude v něm přesně definovaný cílový stav, strategie a harmonogram jednotlivých kroků. Součástí bude také kladné vypořádání většiny požadavků odborů Moravské filharmonie i Moravského divadla, které podaly před prosincovým jednáním zastupitelstva,“ vysvětlil náměstek Viktor Tichák. Zdůraznil zároveň, že odborům hudebníků i řediteli filharmonie bylo nabídnuto místo v poradní skupině dohlížející na proces sloučení. „Pan ředitel Harman toto místo již

ústně přijal,“ ozřejmil náměstek. Manažer sloučení David Gerneš nevnímá své spojení s divadlem jako střet zájmů. „Důkladně jsem zvažil všechna pro a proti a jsem přesvědčen, že mít přímý vhlad do toho, jak se věci a procesy v těchto kulturních provozech dějí, je velká výhoda, která povede k neefektivnějšímu využívání společných prostor, prostředků a k optimalizaci dodavatelských služeb. O plánovaných krocích budu jednat otevřeně se zaměstnanci i odbory, protože transparentní komunikaci považuji za zcela nezbytnou. Také bych chtěl všechny zaměstnance ujistit, že jakákoliv diskuse o propouštění není na pořadu dne,“ zdůraznil David Gerneš.

Procesu slučování obou institucí předcházela na prosincové schůzi Zastupitelstva města Olomouce pětihodinová debata. Nejvyšší orgán samosprávy dal transformaci zelenou, když uznal, že přinese lepší využití potenciálu divadla i filharmonie. Analýza tento postup označila za neefektivnější z hlediska potenciálu šíře i kvality kulturní nabídky.

Moravská  
filharmonie  
Olomouc



## Filharmonie reprezentuje v zahraničí

Série zahraničních turné čeká v letošním roce Moravskou filharmonii Olomouc. Orchester zavítá do Maďarska, Chorvatska, Rakouska a několikrát i do Polska. Těžištěm bude zejména prezentace české hudby v rámci letošních oslav Roku české hudby, a také kulturní diplomacie mezi partnerskými městy a regiony Olomouce a Olomouckého kraje.

První zahraniční účastí Moravské filharmonie bylo vystoupení dechového tria El GonzAles v rámci

novoročního koncertu Opolské filharmonie. Trio tvoří přední hráči orchestru Moravské filharmonie – Eliška Honková (flétna), Aleš Janeček (klarinet) a Jan Dvořák (fagot). „Jsme rádi, že můžeme prezentovat krásu a bohatství našeho regionu skrze hudbu. Moravská filharmonie Olomouc jakožto unikátní vývozní artikl přináší prostřednictvím dechového tria El GonzAles do Opolí nezapomenutelný zážitek,“ říká ředitel MFO Jonáš Harman. Už na konci května

bude zahraniční prezentace Moravské filharmonie pokračovat koncerty v Maďarsku a Chorvatsku, kde se pod taktovkou svého šéfdirigenta Zsolta Hamara představí v plné velikosti s hudbou českých velikánů B. Smetany a A. Dvořáka. V létě pak čeká orchestr účast na festivalech v rakouském Grafenegg a Kirchstettenu. Na podzim se Moravská filharmonie vrátí na koncertní pódia v polských městech – Krakově, Štětíně, Katovicích, Opolí a dalších. (mfo)

## Parkovací zóny C a D letos město nespustí

Spuštění nových parkovacích zón s označením C a D se v Olomouci odkládá na příští rok. Důvodem jsou nedostatky automatizovaných informačních systémů. Poukázaly na ně výsledky odborného posudku, který si radnice zadala u České parkovací asociace.

Zavedením parkovacích zón C a D se v úterý znovu zabývali radní města. Vycházeli z expertního posouzení rozsáhlého záměru Českou parkovací asociací, který si město objednalo. Výsledkem rozhodnutí je odložení zavádění dalších zón městské parkovací politiky na rok 2025. „Důvodem jsou výsledky posudku. Česká parkovací asociace vznesla výhrady k provedení informačních systémů i k tarifní politice či vymezení zón,“ informoval náměstek primátora pro strategie a rozvoj města Tomáš Pejpek.

Z hodnocení expertního posudku vyplynulo, že základní idea záměru je v souladu s obecnými trendy řešení parkovací politiky v českých městech. Některé atributy jsou měnitelné a může dojít k budoucímu vylepšování systému. Nedostatky chce proto nyní radnice ověřit procesní analýzou.

„Dostali jsme nezávislé posouzení toho, co jsme v posledních měsících jako rada města vnímali. Systém se nepodařilo ve složité technologické architektuře připravit tak, aby byl funkční. Musíme jej důkladně revidovat, abychom se vyvarovali chyb. Dokud nebude technicky vyladěný a nevidíme výsledky zátěžových testů, nebudeme takovými nedodělkami komplikovat život Olomoučanům ani dojíždějícím,“ komentoval výstupy z analýzy primátor Miroslav Žbánek.

Po důkladné revizi informačních systémů rozhodne rada města o jeho dobudování. „Upravíme i podmínky parkovacích zón, přičemž zóny C spustíme, až na to bude město technicky připravené,“ potvrdil náměstek Pejpek. Oblasti placeného parkování by se tak měly dočkat rozšíření nejdříve v roce 2025.

Zatímco lidé dojíždějící do Olomouce budou dál parkovat na většině území města zdarma, obyvatelé oblastí s výrazně nedostačující kapacitou parkovacích stání si budou muset na regulaci a řešení komplikované situace počkat. Nové parkovací zóny C a D měly navázat na první změny z loňského září. Tehdy se změnila pravidla pro rezidenty v zóně B a přibyla možnost vyřídít dlouhodobou parkovací kartu online formou, bez nutnosti návštěvy úřadu.

## Zapojte se do fotosoutěže města

Město Olomouc vyhlašuje další ročník oblíbené fotosoutěže, v níž mohou nadšenci s objektivem vyhrát hodnotné ceny. Letos mohou soutěžit ve dvou kategoriích: rozmanitost a jednota.

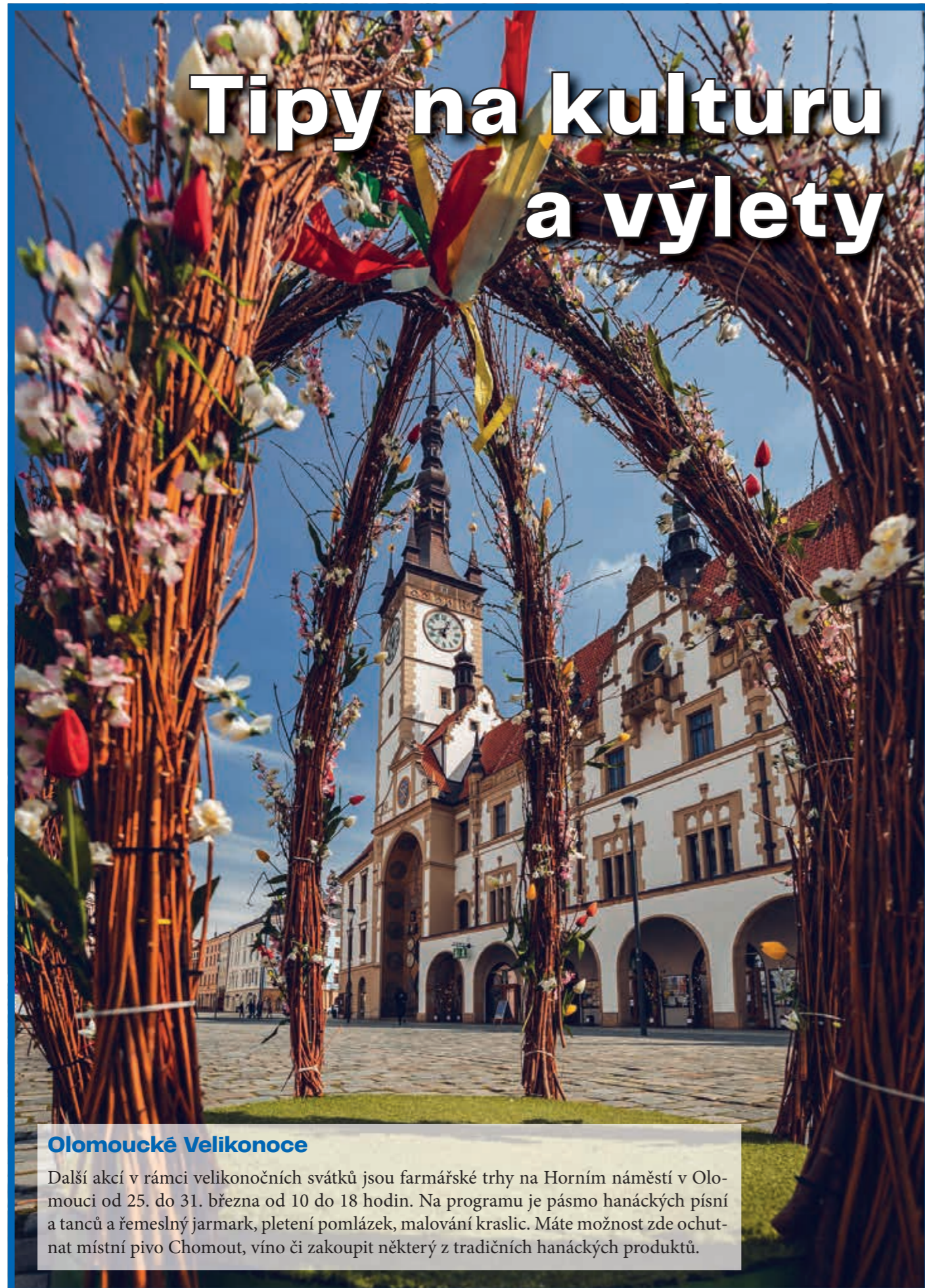
Popusťte uzdu své fantazii a zachyťte různorodost a pestrost ve volné přírodě i ve světě vytvořeném člověkem, nebo najděte v těchto prostředích naopak jednoduchost, funkčnost či opakující se vzorce.

Své snímky můžete posílat až do 7. dubna na e-mail kontaktní fotosoutez@olomouc.eu. Nejlepší z nich budou odměněny cenami v podobě poukazů na fotovybavení a produkty od CEWE (fotolab) v hodnotě 5, 3 a 1 tisíc korun v obou kategoriích.

Fotografie z minulých ročníků, přesné instrukce a další podrobnosti o soutěži, která se koná pod hlavičkou místní Agendy 21, najdete na [www.menimeolomouc.eu/ma21](http://www.menimeolomouc.eu/ma21).



[www.menimeolomouc.eu/ma21](http://www.menimeolomouc.eu/ma21)



# Tipy na kulturu a výlety

## Olomoucké Velikonoce

Další akcí v rámci velikonočních svátků jsou farmářské trhy na Horním náměstí v Olomouci od 25. do 31. března od 10 do 18 hodin. Na programu je pásmo hanáckých písní a tanců a řemeslný jarmark, pletení pomlázek, malování kraslic. Máte možnost zde ochutnat místní pivo Chomout, víno či zakoupit některý z tradičních hanáckých produktů.

## Tipy na kulturu

### Plesy 2024 v Olomouckém kraji

Plesová sezona ještě zdaleka nekončí, a tak pokud máte rádi tanec a společnost, zajděte si na některou z následujících akcí. Maturitní ples Obchodní akademie Olomouc se koná hned 1. března od 19 hodin na Výstavišti Flora, den poté následuje maturitní ples Slovanského gymnázia na téže místě od 18:30 nebo první ročník Holičského plesu v Domě u parku v Olomouci od 19 hodin. 9. března se od 18 hod. v hotelu NH Collection Olomouc uskuteční Ples mediků, 15. března ve stejných prostorách pořádá od 18:30 svůj Ples Právnická fakulta Olomouc a tentýž den od 18:30 se ve sportovní hale UP koná Ples Fakulty tělesné kultury. V sobotu 16. března bude od 19:30 hod. probíhat v hotelu NH Collection Olomouc Ples Dobrého místa pro život, 22. března od 19 hodin je možné navštívit Ples přírodovědecké fakulty Olomouc přímo v budově této vysoké školy a ve stejný den od 19 hod. můžete zajít také do Slovanského domu na Rockový ples, který má letos svoji premiéru. Mimo Olomouc se 2. března koná například Sportovní ples 2024 na Hotelu Jana v Přerově od 19 hodin nebo tradiční BAVI Ples přátel dobré zábavy na Záložně v Litovli od 20 hod., Ples ZŠ v Bílé Lhotě od 20 hod. nebo Společenský ples v kulturním domě v Březovém u Litovle od 20 hodin. Městský dům Přerov pořádá 9. března od 19 hodin velmi oblíbený Ples pro dříve narozené a 10. a 24. března má pro tancechtivé na programu pravidelná Taneční odpoledne, v čase vždy od 13:30 do 17:30.

### Prohlídky bunkru v Přáslavicích

Pro milovníky dobrodružství a adrenalinu připravili v Přáslavicích temné prohlídky, při kterých si uprostřed atomového bunkru užijete neopakovatelné napětí. Rozsáhlým podzemím se prochází pouze za svitu baterek. Zrakový zážitek je doplněn sluchovými vjemy, jelikož v bunkru to občas kvílí, praská, skučí... Temné prohlídky probíhají 1. a 15. března od 18 do 20 hod. Standardně je bunkr přístupný také o víkendech, vždy od 14 do 15 hodin. V době jarních prázdnin můžete přijít na prohlídku ve dnech 5., 7. a 12. března od 14 do 15 hod. a 8. března je pak v bunkru připravena speciální MDŽ prohlídka od 18 do 20 hod. Otevřeno bude i během Velikonoc ve dnech 29. a 30. března od 14 do 15 hod. Kromě toho je možné objednat si také VIP prohlídku. Vždy je nutné učinit rezervaci předem přes objednávkový formulář: <https://rezervace.bunkrpraslavice.cz/cs/#/terms>, vstupenky na místě zakoupit nelze. Základní vstupné činí 250 Kč, snížené 190 Kč.

### QUEEN v Šumperku a Prostějově

Pro obdivovatele nejslavnější rockové kapely máme lahůdku v podobě skvělé show – Queen v podání skupiny Queenmania za doprovodu symfonického orchestru. Přijďte si poslechnout slavné skladby a jedinečný zvukový projev kapely Queen. Na programu jsou hity jako Bohemian

Rhapsody, We Will Rock You, Somebody to Love a mnoho dalších, které se staly známými po celém světě. O velkolepý hudební doprovod se postará živý symfonický orchestr. Koncerty skupiny Queenmania jsou v našem regionu hned dva, první se koná 5. března v Městském divadle v Prostějově od 20 hod., druhý 7. března v KD Šumperk od 19 hod. Vstupné činí od 790 do 1490 Kč a zakoupit jej lze na webových stránkách sítě Ticketportal.

### Klavírní recitál v Přerově

Koncert nadaného klavíristy Adama Závodského vám nabídne hudbu od klasicismu po současnost. Mladý virtuos je absolventem Konzervatoře v Českých Budějovicích a držitelem řady prestižních ocenění. Koncert v rámci cyklu Setkání žánrů si můžete přijít poslechnout 8. března od 19 hodin v Městském domě v Přerově, vstupné je 390 Kč, zakoupit jej můžete zde: <https://vstupenky.mdprerov.cz/event/Klavirni-recital-Adama-Zavodskeho>.

### Mezinárodní den žen

Co jiného k eMDéŽet, než pro ženu čerstvý květ? Ano, 8. března slaví svátek naše lepší polovičky, a tak nezapomeňte na kytku nebo drobnou sladkost a vyjděte si spolu na procházku, na kávičku, do kina. Uděláte tím radost i sobě, pánové.

### Jarní prázdniny v Pradělově muzeu

Pokud máte na jarní prázdniny na starost vnoučata, vezměte je do Pradělova dětského muzea. Najdete jej v lázeňské obci Bludov 5 km jižně od Šumperka. Zábavní park nabízí 600 m<sup>2</sup> hravých expozic v interiéru a 0,2 ha velké přírodní dětské hřiště. Muzeum je tak ideální za každého počasí. Představuje Jeseníky hravou, zábavnou, interaktivní formou. Expozice nabízí hry o přírodě, historii a řemeslech Jeseníků a také ochutnáte tradiční místní speciality. Nyní je do 17. března otevřeno denně, a sice od 9 do 18 hod. V případě nepříznivého počasí doporučujeme zavolat a zjistit si, zda kapacita muzea již není naplněna, na tel. 725 508 214. Vstupné pro dospělé činí 65 Kč, pro děti do 15 let je za 170 Kč.





## Evropský den mozku – 11. březen

Nemůžete najít klíče, zapomínáte jména nebo se vrátíte domů z nákupu s tím, že na to nejdůležitější jste zapomněli? Studie ukazují, že se to netýká jen lidí středního věku či seniorů, ale že tyto problémy mají i mnozí dvacátníci. Můžeme se pokusit tomu předcházet. Jak? Mozek je potřeba udržovat v kondici, dopřát mu náležitý trénink. Možností je nespočet, inspiraci a rady najdete třeba v knížkách zaměřených na toto téma. Důležité je naplánovat pro váš mozek více různých činností a ty střídat, nestačí totiž každý den luštit křížovku nebo sudoku, na stále opakující činnost si mozek snadno zvyká a vy ho tím pak tolik nenamáháte. Věděli jste, že mozek zabírá pouhé 2 % hmotnosti těla, ale spotřebuje až 20 % veškeré naší energie? Správnou funkci mozku tedy podpořte i vyváženou stravou a dostatečným množstvím vitamínů. Držíme vám palce!

## Smrtná neděle

Vynášení Morany je jednou z nejoblíbenějších tradic postní doby. Smrtná neděle se slaví dva týdny před Velikonocemi, letos tedy připadá na 17. března. Zvyk vynášení smrtky je velmi starý, pochází z doby daleko před křesťanstvím, ale na mnohých místech se dodržuje dodnes. Podívejte se, zda se tato tradice nekoná také ve vašem okolí.



## Svitlana Korytko v Šumperku

Ústředním tématem výstavy ukrajinské výtvarnice Svitlany Korytko je cyklus nazvaný Maskovací páska. Autorka se ve své tvorbě inspirovává přírodou, její styl připomíná malbu impresionistů, ovšem krajiny zobrazuje abstraktním způsobem a na závěr nechává plochu svých obrazů rozrušit vlepenou maskovací páskou. Autorka se tak snaží reflektovat trauma národa sužovaného válkou a vyjádřit, jak se tato zranění postupně stávají nedílnou součástí jedince. S postupujícím časem totiž nejsou už na první pohled viditelná, ale v lidské duši zůstávají tyto šrámy natrvalo. Autorka pochází z Kyjeva, nyní žije v Šumperku, kde cyklus Maskovací páska vznikl. Výstavu můžete vidět do 24. března, vždy od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Vstupné činí 20 Kč.

## For Model 2024

A je to opět tady, svátek všech fanoušků modelářství, velkolepá interaktivní expozice modelů a sběratelství, digitálních technologií, her, hraček a stavebnic, letos již 22. ročník! Těšit se můžete na letecké modely všech kategorií, plachetnice, ponorky i bojová plavidla a své místo budou mít v pavilonu A také modely automobilů i automobilových veteránů, autodráhy nebo modely stavebních strojů a kamionů. Výstava se koná od 22. do 24. března na Výstavišti Flora, v pátek a sobotu od 9 do 18 hod., v neděli od 9 do 17 hodin. Základní vstupné zakoupené online činí 140 Kč, snížené 100 Kč, na místě pak zaplatíte 170 Kč nebo 120 Kč.



## Koncert Vivat Saint Joseph

Collegium vocale Olomouc uvede 17. března v chrámu Navštívení Panny Marie, basilika minore na Svatém Kopečku u Olomouce svého hosta, německý smíšený pěvecký sbor Kantorei St. Stephani z Brém. Na programu koncertu Vivat Saint Joseph bude Missa in D (Lužanská) od Antonína Dvořáka. Na varhany bude hrát Jan Gottwald, dirigovat budou Růžena Saligerová a Tim Günter. Začátek je v 19 hodin, vstupné je 100 korun, zlevněné 80 korun.

## Jindřich Šídlo v Olomouci



Březnovým hostem pravidelné Talk show Davida Hrbka je tentokrát novinář, redaktor, politický komentátor a laureát novinářské Ceny Ferdinanda Peroutky a Křišťálové lupy Jindřich Šídlo. Mluvit se bude o naší současnosti, o tom, jak

(ne)věrně ji reflektují novináři, o stavu české společnosti a vůbec o všem, co nás obklopuje, v neposlední řadě také o jeho práci moderátorské. A bude se jistě diskutovat i o tématech, která byste do březnového hosta neřekli. Na závěr nechá moderátor prostor pro vaše dotazy. Březnové talk show se koná 17. března od 19 hodin ve velkém sále MDO Olomouc, vstupné je 300 Kč.

## Tipy na výlety

### Farmářské trhy

Jistě už se těšíte na oblíbené farmářské trhy, které vám nabízí poctivé a kvalitní potraviny, drobnosti do domácnosti nebo řemeslné výrobky. Během března je jich hned několik, zde uvádíme stručný přehled: Kojetín – 13. března od 9 do 16 hod., tento trh je zaměřen na zabijačkové a uzenářské speciality. Lipník nad Bečvou – 15. března od 9 do 16 hod., hody se zabijačkou. Mohelnice – 19. března od 9 do 16 hod., Úsov – 30. března od 13 do 17 hodin.

### Jarní prohlídky na hradě Bouzov

Během března máte možnost navštívit reprezentativní prostory hradu Bouzov. Tyto mimořádné prohlídky probíhají pouze od 1. do 28. března, od pondělí do pátku v časech od 11 do 13 hod. a o víkendech od 10 do 14 hodin. Základní vstupné je 240 Kč, snížené 220 Kč.

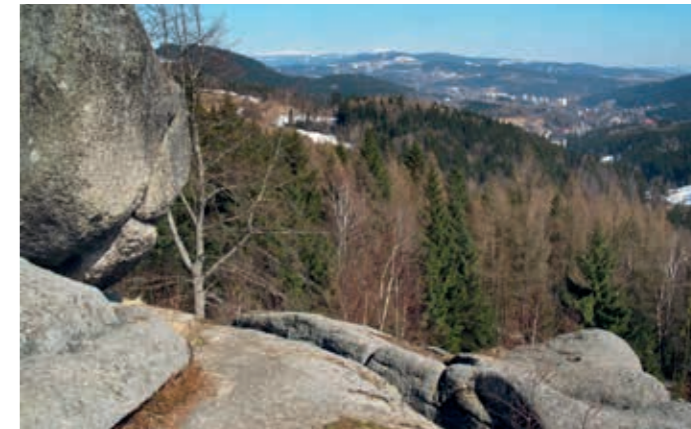


### Zahájení návštěvnické sezony na hradě Šternberk

Počátkem března se znovu otevírají brány hradu Šternberk se zahájením nové sezony. Hrad můžete navštívit o březnových sobotách, 2., 9., 16. a 23. března. V období Velikonoc bude otevírací doba hradu rozšířená, a sice od 28. března do 1. dubna od 10 do 16 hod., přičemž v průběhu prodlouženého víkendu je kromě tematických prohlídek připraveno i několik doprovodných akcí: dětský velikonoční jarmark plný tvořivých dílen – 30. března od 10 do 16 hodin, renesanční hudba pěveckého sboru Moravských madrigalistů – 31. března od 10 do 16 hod., pečení velikonočních jidášů – 1. dubna od 10 do 16 hod. Základní vstupné je 240 Kč, snížené 190 Kč.

## Memoriál Jiřího Caletky

Pro ty z vás, kteří si chtějí po dlouhém zimním lenošení pořádně protáhnout kosti, je následující akce jako stvořená. Již 42. ročník pochodu Přerovská padesátka startuje v sobotu 9. března. Svačiny do batohu, pevné boty na nohy, dobrou náladu a vzhůru na cestu. Start je od 7 do 10 hodin u sokolovny v Přerově, Brabansko 566/2. Vybrat si můžete trasu: 50, 30, 22, 15, 12 a 6 km. Do cíle byste měli dorazit do 17 hodin opět k sokolovně Přerov.



### Cesty křemene

Zve vás na geologickou výstavu, během níž se seznámíte s jednotlivými druhy křemene, jeho zbarvením a způsobem vzniku. Součástí výstavy je i stručné pojednání o historii sklářství na Šumpersku. To je totiž s regionem Jeseníků významně propojeno a současně je to obor, kde se jako surovina využívá nejvíce křemene. V části vitrín budou umístěny historické i současné výrobky ze skla a plakáty s geologickou tematikou doplní informace z historie výroby skla. Výstavu můžete vidět do 14. dubna, otevřeno je vždy od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné činí 30 Kč, snížené 20 Kč.

### Mezinárodní den štěstí

Na letošní 20. březen spadá jarní rovnodennost, ale možná jste netušili, že kromě toho je to také světový den štěstí. A tak je dobré se třeba zamyslet nad tím, zda a proč jste na tomto světě šťastní. Určitě se pár důvodů najde.

### Josefovský pochod v Medlově

Pro všechny nadšence pěší turistiky, i ty málo zdatné, kteří se těší na novou turistickou sezonu, chtějí se setkat se svými přáteli nebo poznat přátele nové. Pořadatelé pro vás připravili turistické trasy o délce od 7 do 50 km a cyklistické trasy 30 a 55 km. Pevné starty jsou v Medlově na obecním domě a v Troubelicích v Hostinci U Kropáčů. Nově je možné vystartovat také z vlakového nádraží v Nové Hradečné. Zde si budete moct vybrat z tras o délce 16 km a 20 km. Tradiční kontroly s občerstvením budou na Račůvce a Holubici. Na kontrolách bude možné posedět a také si opéct špekáček. Čeká vás zajímavá procházka okrajem Hanušovické vrchoviny, krásné výhledy z Moravského Blániku či pomalu probouzející se Litovelské Pomoraví. Trocha té historie na vás dýchne při návštěvě Úsova, kde můžete obdivovat

zdejší zámek, kapli sv. Rocha nebo navštívit zdejší židovský hřbitov. Z důvodu špatného víkendového spojení do Medlova je zajištěno několik spojů ve směru Uničov – Medlov a zpět. Josefův pochod se koná 16. března, tak neváhejte a přidejte se.



### Kraslicovník v Hranicích

Strom tradičně nazdobený velikonočními kraslicemi v Hranicích můžete vidět od 20. března do 10. dubna. Kraslice jsou zdobeny různorodými technikami a organizátorům je poskytl místní školky, školy i široká veřejnost. Zdrojem kraslic jsou také každoroční výtvarné dílny v muzeu na Staré radnici. Ve městě je v době velikonoční zároveň k vidění i další výzdoba: obří kraslice, budkovník, pomlázkomat a více. Udělejte si výlet do Hranic.

### Světový den vody

Oslavy Světového dne vody připadají na 22. března. Mají být především připomenutím zásadního významu vody pro naši planetu a alarmující potřeby udržitelného nakládání s vodními zdroji. Více se dozvíte na přednášce ZÁKLAD ŽIVOTA s bohatou fotografickou dokumentací. Dušan Pořízka vás detailně seznámí s mnohými řekami a přehradními nádržemi, podrobně rozebere, kde řeky pramení, kde se stékají a do kterého moře ústí. Ukáže vám největší zajímavosti povodí jednotlivých řek i vodních ploch, poví vám, jací významní živočichové a rostliny se podél vodních toků vyskytují, kde jsou postaveny vodní elektrárny, přehrady, plavební kanály. Přednáška se koná v Hudebním sále Knihovny Vincence Priessnitzve v Jeseníku ve čtvrtek 14. 3. 2024 v 17 hod., vstupné je dobrovolné.

### Blues, rock a soul v Olomouci

Kdo má rád blues, určitě si nenechá ujít koncert britské kapely Brave Rival. Jedná se o výborné bluesové uskupení, pět nominací na hudební soutěž British Blues Awards z roku 2022 to jenom dokazuje. Brave Rival jsou zbrusu novou bluesrockovou a soulou mašinou, která nabízí krásné zdvojené vokály, dramatická kytarová sóla i tvrdé rockové riffy. Hudebníci se ve své tvorbě inspirovali například Arethou Franklin nebo hudbou Led Zeppelin. Kapela vystoupí v našem regionu hned dvakrát, poprvé 16. března od 20 hodin v Městském domě v Přerově, vstupenky

za 350 Kč lze zakoupit zde: <https://vstupenky.mdprerov.cz/event/Breznova-hudebni-slavnost-Brave-Rival>. Druhý koncert se koná 23. března od 20 hod. v hudebním klubu Bounty Rock Cafe v Olomouci, vstupné činí 499 Kč a zakoupit jej můžete zde: <https://www.ticketportal.cz/event/BRAVE-RIVAL-UK>.

### 27. březen – světový den divadla

Ano, v březnu se slaví taky svátek divadel. Pokud máte chuť jej oslavit účastí na divadelním představení, můžete si vybrat z následující nabídky. NA ZLATÉM JEZEŘE: starší manželé tráví léto u jezera – věčně brblající, nepraktický a naschvál i doopravdy zapomínající Normen, profesor v penzi, a jeho chápající žena Ethel. Nerušený pobyt jim změní náhlý příjezd dcery s partnerem a tvrdohlavým synkem Billym, který mrzutého Normena doslova vytrhne z lartargie a začnou se dít věci... Divadelní představení se Simonou Stašovou a Janem Vlasákem v hlavních rolích můžete vidět 12. března od 19 hod. v Zálazně v Litovli. Vstupné v předprodeji od 400 Kč zakoupíte v Turistickém informačním centru Litovel. PŘÍBUZNÉ SI NEVYBÍRÁME: děj francouzské komedie se točí kolem zápletky, kdy rodinnou oslavu dokonale okoření příchod mladé vyzývavé sekretářky. Herecké obsazení, brilantní dialogy a situační zvraty nabízí nevšední divadelní zážitek. Na jevišti v alternacích zazáří Svatopluk Skopal, Martin Zahálka, Václav Vydra, Jan Český, Lenka Skopalová, Jana Boušková, Nicole E. Janoušková, Simona Postlerová nebo Lenka Zahradnická. Komedie je na programu 5. března od 19 hod. v Městském domě Přerov, vstupné činí 420 Kč. 1000 TVÁŘÍ ADINY: projekt Městského divadla Mladá Boleslav sleduje životní osudy Adiny Mandlové, jedné z nejslavnějších českých filmových hereček období první republiky. Jaká ve skutečnosti byla? Na veřejnosti považována za femme fatale, v soukromí často nešťastná a osamělá. Představení se odehraje 20. března v 19 hod. v Městském divadle Prostějov, vstupné je od 390 do 450 Kč, senioři mají 50% slevu. Navštívit můžete také Moravské divadlo Olomouc, březnový program je opravdu pestrý, od činohry přes operu a balet až po současná stand-up představení.

### Den učitelů a divadlo

Na svátek učitelů 28. března nesmíme zapomenout. Při této příležitosti vás zveme na představení, které je oslavou našeho nejnámějšího pedagoga vůbec, J. A. Komenského. „KOMENSKÝ – LABYRINT“ je hudebně-divadelní představení skladatele a spisovatele Richarda Pachmana, které autor vytvořil ke 400. výročí Komenského díla „Labyrint světa a ráj srdce“. Jedná se o kus, ve kterém se prolíná hudba duchovní i současná – klavír, housle a pět sólových hlasů – s průvodním slovem vypravěče, kterým je sám J. A. Komenský v podání Jana Přeučila. Představení můžete zhlédnout 8. března v kapli Konviktu UP v Olomouci od 19 hod., vstupné se pohybuje od 350 do 490 Kč, nebo den poté v Prostějově v Husově sboru od 17 hod., vstupné od 300 do 500 Kč.

### Prodejní velikonoční výstavy

Prodejní velikonoční výstavu pořádá ve své výstavní síni Městský klub Litovel od 25. do 31. března. K vidění a prodeji budou výrobky šikovných lidí kolem nás. Výstava bude doplněna o dětské výtvary z místních MŠ a ZŠ. Tradiční velikonoční tvoření pro veřejnost připravilo také Vlastivědné muzeum v Šumperku. Na akci si vyzkoušíte zdobení vajíček, pletení pomlázek či pečení velikonočního pečiva. Čekají vás ukázky různých způsobů zdobení vajec – výroba hanáckých kraslic olepovaných slámou nebo drátkovaných a voskem batikovaných kraslic. Tyto výrobky bude možné i zakoupit. Akce se koná 28. března od 9 do 16 hodin, vstupné je 50 Kč, senioři mají slevu.

### Velikonoce na Helfštýně

Zábavně-naučný program k velikonočním svátkům, během kterého se můžete těšit na jarmark řemeslných výrobků, zažijete na hradě Helfštýn od 29. března do 1. dubna. Chystají se sem více než dvě desítky řemeslníků, u kterých bude možné si jejich práci vyzkoušet na místě. Otevřeno je od 9 do 16 hodin, základní vstupné je 160 Kč, snížené 80 Kč.

### Hanácké Velikonoce

Tradiční velikonoční obyčej a zvyky Hané uvidíte na Bílou sobotu také v areálu Hanáckého muzea v přírodě v Příkazích u Olomouce. Budete si moci uplést pomlázku, ozdobit vajíčko, ochutnat velikonoční pečivo nebo zkusit výrobu proutěných košíků. Po celý den bude v areálu muzea probíhat malý velikonoční jarmark. Na 14. hodinu je

pro návštěvníky připraveno velikonoční vystoupení dětí z místní ZŠ. Akce probíhá od 10 do 16 hodin, vstupné je 140 Kč, snížené 120 Kč.

### 1. duben – apríl

Každý ví, co obnáší apríl. Je spojován s různými žertky a drobnými zlomyslnostmi už od 16. století. Letos vychází 1. duben, přesně na velikonoční pondělí, kdy se chodí na pomlázku. Zajímavé spojení, co myslíte? Třeba vás napadne nějaký vtipný kousek, kterým se vám povede vyvést z míry koledníky nebo svoji drahou polovičku. Humor je přece zdravý!

### Závody psích spřežení

Hanácký mushers club vás zve na závody psích spřežení, které se konají 29. a 30. března v okolí Moravského Berouna. Uvidíte profesionální i amatérský závod, který povede po lesních a polních cestách, s minimem asfaltu, technického a rychlého rázu, mezi vrcholky Žlebu a Červeného kopce severovýchodně od Moravského Berouna.

### Aquatera Olomouc

Jde o chovatelskou prodejní burzu pro širokou veřejnost. V největším zastoupení zde uvidíte akvaristiku, teraristiku, drobné savce, krmiva, terária i odbornou literaturu a dekorace. V menší míře jsou zde k mání potřeby pro chovatele psů, koček, exotického ptactva atd. Nechybí ani akvarijní a pokojové rostliny, kaktusy, orchideje. Výstava se koná 30. března od 8 do 12 hod.

PREMIERE CINEMAS  
**JEDEN ŽIVOT**

ZVEME VÁS NA SPECIÁLNÍ PROMÍTÁNÍ  
PRO ČTENÁŘE ČASOPISU MORAVSKÝ SENIOR.  
12. BŘEZNA 2024 V 10.00 HOD.  
ZVÝHODNĚNÉ VSTUPNÉ 99 Kč.\*



Jeden život je britský životopisný film o britském humanitárním pracovníkovi Nicholasu Wintonovi. Hlavní roli ve filmu ztvárnil Anthony Hopkins. Film sleduje Wintona, který se ohlíží za svou minulostí, kdy pomáhal skupinám židovských dětí v Němci okupovaném Československu, aby mohly uprchnout v letech před začátkem druhé světové války.

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

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



**filmový klub seniorů**

**PROGRAM 2024  
BŘEZEN  
14.00 hod. / 90,-**

PO	4. 3.	CARAVAGGIŮV STÍN	T
PO	11. 3.	LÍTÁ V TOM	Č
ČT	21. 3.	PAN BLAKE K VAŠIM SLUŽBÁM (BONJOUR OLOMOUC 2024)	T
ČT	28. 3.	ZÁSAH ŠTĚSTÍM	T

Č – ČESKY      D – DABING      ZMĚNA PROGRAMU  
T – TITULKY      O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ      VYHRAZENA

KINO **METROPOL**



## Polévky na konec zimy

### BORŠČ S HOVĚZÍM MASEM

500g předního hovězího masa  
2 menší červené řepy  
1/2 malé hlávky zelí  
4 rajčata  
100g kořenové zeleniny  
1 cibule  
2 lžice sádla  
celý pepř, bobkový list  
ocet, cukr, sůl  
100 ml smetany

Z hovězího masa připravte vývar. Nakrájejte cibuli, kořenovou zeleninu a řepu a osmahněte na rozpáleném sádle. Přidejte nakrájená rajčata, podlijte trochou vývaru a nechte dusit pod pokličkou asi 15 minut. Přidejte nadrobno nakrájené zelí, zbytek vývaru, pepř, bobkový list, lžičku octa, špetku cukru, osolte a vařte ještě asi 20 minut. Před koncem varu do polévky vložte na kostičky nakrájené maso. Podávejte se lžící smetany.

### BATÁTOVÁ S ČOČKOU

500g batátů  
1 mrkev  
1 petržel  
1 cibule  
2 stroužky česneku  
2 lžice olivového oleje  
1l zeleninového vývaru  
hrst čočky (nejlépe beluga)  
1 lžička kari  
1 lžička čerstvého tymiánu  
sůl, citronová šťáva  
smetana

Batáty, cibuli, mrkev, petržel a česnek nakrájejte na kostky a v pekáčku promíchejte s olejem. Osolte, okořeňte kari a tymiánem a dejte do vyhřáté trouby upéct. Čočku zatím zvolna uvařte doměkka, tak aby nepopraskala. Upečenou zeleninu vložte do hrnce, zalijte vývarem a povařte. Polévku rozmixujte, ochuťte solí a citronovou šťávou a přidejte uvařenou čočku. Podávejte s kapkou smetany.

### POLÉVKA Z PEČENÉHO ČESNEKU

25 stroužků česneku  
1,5l zeleninového vývaru  
1 cibule  
2 lžice ovesných vloček  
2 lžice oleje  
sůl, majoránka

Dvacet stroužků česneku potřete olejem a dejte péct na pečícím papíře do trouby vyhřáté na 180 °C do zlatova. Na zbytku oleje osmahněte nadrobno nakrájenou cibuli, přidejte na plátky nakrájených zbylých pět stroužků česneku, ovesné vločky, krátce osmahněte a zalijte vývarem. Povařte do změknutí. Vychladnutý pečený česnek vytlačte ze slupek do polévky, osolte a ještě krátce povařte. Ochuťte majoránkou a polévku rozmixujte.



## Co vám v životě udělalo největší radost? Co byste ve svém životě změnili?



**Václav Hanák, 84 let**  
Žakovice

Největší radost mi udělalo to, že žiju (smích).  
Jsem rád, že mám děti.

Všecko, mohl bych se narodit někde jinde a poznat zase jiný svět.



**Jan Čihal, 75 let**  
Hranice na Moravě

Největší radost mi udělalo, že jsem přežil, když se na mě vyvrátil důlní vozík plný materiálu.

Nic bych ve svém životě neměnil a co bych změnil, by se muselo cenzurovat.



**Anna Braunsteinová, 84 let**  
Hranice na Moravě

Největší radost mi udělal a dělá můj syn.

Ve svém životě bych neměnila nic, ale kdybych měla tu moc, přála bych si více zdraví.



**Božena Bernkopfová, 80 let**  
Drahotuše

Největší radost jsem měla samozřejmě z dětí a tak všechno mi dělalo radost.

To ani nevím, já jsem spokojená.

## Anekdoty pro vás

Politika je jako kráva na střeše.  
Nikdy nevíte, jak se tam to hovado dostalo, a taky nevíte, jak ho dostat odtamtud pryč.

Kuba přijde domů celý zmáčený.  
Matka se vyděsí:  
„Co jste to proboha prováděli?!“  
„Hráli jsme si s kamarády  
na psa a já jsem byl strom.“

Honí malý tygřík pána  
a jeho maminka tygřice  
na něj volá: „Kolikrát  
ti mám říkat, že s jídlem  
se nehraje?!“

„Ztratila jsem psa!“  
„Měla by sis dát inzerát do novin.“  
„To nemá smysl,  
on vůbec neumí číst.“

Kohout přinesl slepicím  
pštrosí vejce a říká:  
„Dámy, nechci kritizovat,  
jenom ukazují, co se dělá v cizině.“

„To je divné,“ říká jeden hospodář  
druhému, „jak to, že ti ta tvoje  
kravička dává tolik mlíčka,  
když je taková hubená?“  
„Víš, já jí vždycky řeknu: Tak co,  
budeme dneska dávat mlíčko,  
nebo masíčko?“

## Kvíz Moravského seniora



### Všeobecné znalosti

**1** Co dělá člověk, který je paranoidní?

- a) zajímá se o paranormální jevy  
 b) často používá párátka  
 c) je chorobně podezřívavý

**5** Co je to Tádž Mahal?

- a) hora v pohoří Pamíru  
 b) monumentální pomník v Indii  
 c) jezero v Mexiku

**2** Ve které zemi se narodil Albert Einstein?

- a) Německo  
 b) Amerika  
 c) Švýcarsko

**6** Hlavním městem Austrálie je...

- a) Sydney  
 b) Canberra  
 c) Melbourne

**3** Co musí projít fotografickou čočkou, aby vznikl obraz?

- a) vítr  
 b) vzduch  
 c) světlo

**7** Jakou zprávou v Morseově abecedě zavoláte o pomoc?

- a) --- / ... / --- /  
 b) ... / --- / ... /  
 c) ... / ... / --- /

**4** Kolik je odmocnina z čísla 16?

- a) 3  
 b) 4  
 c) 6

**8** Kdo vynalezl žárovku?

- a) Thomas Alva Edison  
 b) Joachim Maier  
 c) Albert Einstein

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

**Řešení posílejte do 18. 3. 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, 4B, 5A, 6B, 7B, 8B

Výherci: Maria Michaela Hrubá, Šumperk; Marek Musil, Šumperk; Naděžda Novotná, Olomouc

## Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, v rukou máte další číslo vašeho oblíbeného magazínu a březnový sloupek je nabitý aktualitami, takže pojďme rovnou na to.

### INFORMACE Z RADY SENIORŮ ČR

Ve spolupráci s externími partnery připravujeme informační akce pro seniory v regionech. Plánujeme přednášky, besedy na kterých se budou odborníci (zejména lékaři) věnovat tématům prevence, očkování dospělých a zdravého životního stylu. S cílem získat k tématu více informací jsme absolvovali školení o možnostech očkování dospělých. Přestože v jiných vyspělých zemích Evropy je prevenci nemocí seniorů připisovaná velká důležitost, v České republice ji stále opomíjíme. Je přitom životy zachraňující (a ekonomicky výhodnější) nemocem předcházet například očkováním, než jejich následky složitě a nákladně léčit.

### BEZPLATNÉ AKREDITOVANÉ PORADNY V OLOMOUCI A V KONICI

Za loňský rok naše poradny navštívilo více jak 800 seniorů, kteří potřebovali nějakou radu, pomoc. Oblast problémů, se kterými se na naše poradce klienti obraceli, je velmi široká. Většinou se nám daří vše zdárně vyřešit ke spokojenosti seniorů. Největší devizou našich poraden, krom odborného poradenství, je čas, který seniorům věnujeme. Mají ho tolik, kolik potřebují. Díky tomu se naše poradny stávají oblíbené a velmi vyhledávané. Nebojte si říci o pomoc. Sdílené neštěstí, poloviční neštěstí. Kontakty našich poradců 602 618 073, 602 647 230 a Konice 725 367 604.

### SPORTU NENÍ NIKDY DOŠT ANEB POHYB JE RADOST

Horká novinka pro příznivce stolního tenisu. Krajský turnaj jednotlivců mužů a žen 60+ proběhne 26. 4. 2024 od 13:00 v tělocvičně základní školy

ve Velkém Týnci. Startovné je 150 Kč (v ceně občerstvení a pitný režim). Přihlásit se můžete emailem info@krsol.cz do 15. 4. 2024. Vítězové krajského kola budou reprezentovat Olomoucký kraj na celorepublikové soutěži seniorů v Praze. Členská organizace KRS Olomouckého kraje seniorklub Skrbeň připravila bowlingový turnaj, který proběhne 6. 4. 2024 od 10:00 v Bowling center v Šantovce v Olomouci. Startovné 200 Kč na osobu (v ceně turnaj, oběd). Rezervace na tel. 774 536 342 do 25. 3. 2024. Akce se koná pod záštitou KRS Olomouckého kraje.

Krajské sportovní hry seniorů Olomouckého kraje. Již 9. ročník je naplánován 29. 5. 2024, soutěž smíšených pětičlenných družstev 60+ (v družstvu musí být minimálně dvě ženy) v desetiboji proběhne již tradičně na stadionu TJ Lokomotiva. Již teď můžete přihlásit svá družstva, přihlášky a pozice najdete na [www.krsol.cz](http://www.krsol.cz). Nejlepší sportovci budou reprezentovat Olomoucký kraj na celorepublikových sportovních hrách seniorů RS ČR v Liberci. Novinkou letošních sportovních her bude vyhlášená soutěž pro fanoušky jednotlivých soutěžních družstev. Hodnotit budeme maskoty, transparency, nápaditost, vtipnost. Tři nejlepší týmy získají ceny.

Nezapomeňte na III. ročník akce Chodíme pro mozek v týdnu od 11. do 17. března, o kterém jsem se zmínila v minulém čísle. Své příspěvky s jednou fotografií pošlete na [info@krsol.cz](mailto:info@krsol.cz) během celého týdne, tři nejaktivnější odměníme.

### VANDROVÁNÍ S KRS 2024 – CESTOVAT NÁS NESKUTEČNĚ BAVÍ

Ve spolupráci s CK SeniorTravel jsme pro vás připravili další super výlet. Pojeďte s námi 5. 7. 2024 do polského Otmuchowa na festival „Město květin“, který je věnován výstavě květin, šperků, drahých kamenů, malby, sochařství, keramiky a také mnoha rukodělným výrobkům. Květiny, květinová



aranžmá a květinové koberce jsou vystaveny v sálech středověkého hradu, na městském úřadě, v historických sklepích v blízkosti náměstí a v centru města. Součástí výletu je zastávka na zámku Jánský vrch. Cena výletu je 539 korun, pro více informací a rezervaci volejte +420 778 493 492.

Pro milovníky rekondičních pobytů v Sezimově Ústí v Hotelu MAS\*\*\* máme nový podzimní termín 31. 10.–5. 11. 2024, cena 7 990 Kč – plná penze, 4x wellness program zdarma, večery s živou hudbou, hra Bingo, zdarma vstup do bazénu, výlety a další. Pro více informací volejte 732 208 050 nebo pište na [info@krsol.cz](mailto:info@krsol.cz).

Vážení čtenáři, milí senioři, více se nám již do sloupku nevejde, sledujte [www.krsol.cz](http://www.krsol.cz), kde najdete kompletní informace a nabídku všech aktivit, které pro vás KRS Olomouckého kraje připravuje. Děkuji vám za přízeň a přeji za celý tým krásné a pohodové dny. A nezapomeňte, Krajská rada seniorů je tu pro vás.

**Milena Hesová**  
Předsdkyně KRS  
Olomouckého kraje  
Místopředsdkyně Rady seniorů ČR  
Poradkyně hejtmána

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **VIII. ROČNÍK**  
**9.-14. 6. 2024**  
**KRAJSKÉ TÁBOROVÉ ŠKOLY V PŘÍRODĚ PRO SENIORY**  
Tábor v Čekyni u Přerova  
II. 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

<b>Bungalov</b> <b>6000,- Kč</b>	<b>Chatka</b> <b>5700,- Kč</b>
-------------------------------------	-----------------------------------

V případě zájmu hlase se na e-mailu: [Info@krsol.cz](mailto:Info@krsol.cz) nebo tel. 725 432 896

[www.krsol.cz](http://www.krsol.cz)

Táborová škola se koná pod záštitou Mgr. Ivo Slavotínka, 1. náměstka hejtmána Olomouckého kraje.

**KRAJSKÁ RADA SENIORŮ**  
**OLOMOUCKÉHO KRAJE**

## Policie radí: Bud'te opatrní. Podvodník muže připravil o 2 miliony 250 tisíc korun

Nejen o celoživotní úspory 450 tisíc korun přišel čtyřiašedesátiletý muž z Olomouce, ale navíc bude muset bankám splatit dva úvěry ve výši 1 800 000 korun. O peníze jej připravil podvodník, kterému muž naletěl, když chtěl investovat do akcií společnosti ČEZ. V pátek 29. prosince 2023 muže zaujala na internetu reklama na nákup akcií společnosti ČEZ. Klikl na reklamní odkaz a dozvěděl se pár základních informací a telefonní číslo na investiční společnost. Muž číslo vytočil

a příjemci hovoru sdělil, že by měl zájem o zakoupení akcií. Postupně hovořil s několika muži, kteří mu sdělovali základní informace. Zájemce se rozhodl investovat částku 5 tisíc korun. Poté obdržel e-mail s odkazem na finanční platformu, na kterou klikl a viděl, že je majitelem čtyř akcií společnosti ČEZ. V úterý 2. ledna 2024 mu zavolal domnělý poradce, který investora naváděl, jak se má v dané platformě pohybovat. Přitom se jej zeptal, jestli nechce do budoucna investovat další peníze. Muž to nevyklučoval a poradce

se od něj dozvěděl, že má u dvou bank založené účty. Domnělý finančník muži navrhl, že pokud chce dále investovat, měl by spárovat jejich platformu s jeho bankovními účty. Pak muže požádal, aby si oba účty otevřel v internetovém bankovníctví. Zdůvodnil to tím, že musí v nich něco zkontrolovat a provést kontrolní převod. Také jej zajímal způsob připojení k internetu a potvrzování bankovních převodů. Když se dozvěděl, že muž je k internetu připojen přes WIFI a potvrzuje transakce mobilním telefonem pomocí SMS zpráv zaslaných z banky, sdělil mu, že v danou chvíli nesmí být s telefonem blíže než pět metrů od počítače. Muž mu uvěřil a vzdálil se. Mezitím na telefonu potvrzoval transakce zaslané bankou.

Poradce muži říkal, že účty jsou blokováné a nemá je otevírat, než mu řekne. Ve čtvrtek 4. ledna mu telefonicky sdělil, že to ještě chvíli potrvá a ozve se mu později. Poškozený muž se i přes zákaz ze strany poradce přihlásil do internetového bankovníctví a zjistil, že na spořicíh účtech nemá žádné peníze. Navíc má sjednaný úvěr na částku 1 milion 500 tisíc korun v jedné bance a úvěr ve výši 300 tisíc korun v druhé bance. Oba úvěry i naspořené peníze podvodník postupně převedl na osm účtů v zahraničí.

Ve věci jsme zahájili úkony trestního řízení pro podezření ze spáchání zločinu podvod, za který pachatel hrozí trest odnětí svobody na dvě léta až osm let.

Pokud se rozhodnete zhodnotit své úspory, přistupujte k investicím s vysokou mírou obezřetnosti. Nedejte na lákavé reklamy o výhodném zúročení finančních prostředků. Nikdy neposkytujte vzdálený přístup do svého počítače, ani telefonu osobě, kterou neznáte. V žádném případě neznámému člověku nesdělujte své osobní údaje a informace k internetovému bankovníctví.

**Libor Hejtman,**  
tiskový mluvčí PČR



## Prevence pádů a úrazů

Jedním ze specifických problémů geriatricie jsou pády a úrazy, které postihují značnou část seniorské populace. Pro starší osoby mohou být pády velmi nebezpečné, kvůli křehkým kostem a kloubům jim po nich navíc hrozí nepříjemné následky mnohem častěji. To může vyvolat psychické problémy až deprese či ztrátu sebejistoty. Proto je důležité vědět, jak takové nepříjemnosti v ideálním případě zcela předejít.

Taková nekontrolovaná událost, tedy pád, může mít spoustu podob – pád zhroucením, pád skácením, pád zakopnutím, pád zamrznutím, pády při chůzi a další. Příčiny mohou být vyvolané změnou zdravotního stavu (nervové poruchy, poruchy zraku, artróza, malnutrice) nebo vnějšími okolnostmi (nevhodná obuv, nebezpečný povrch, chlad, překážky, léky, cizí zavinění).

Důsledky pak mohou být různé, zejména jsou to poranění (pohmožděniny, zlomeniny), nemožnost vstát, úzkost až deprese, strach z pádů a další. Proto je důležité vědět, že i v tomto případě existuje jakási prevence. Mezi nejrizikovější místa v bytě nebo domě, na kterých dochází ke zraněním, patří schodiště, toaleta, postel, židle a obecně pak podlaha. Jakkoli se vám to může zdát malicherné, nebo až směšné, měli byste pravidelně obytné místnosti, chodby i sociální zařízení hodnotit z hlediska bezpečnosti a případně je upravit tak, aby bylo jednodušší se zde vyvarovat pádu a případného úrazu. Zaměřte se na volnost cesty, stabilitu nábytku, snadný přístup k nejčastěji používaným věcem, vhodné osvětlení, dobrý stav podlahových krytin a také vhodný výběr obuvi pro bezpečnou chůzi. K pádu samozřejmě může dojít i jinde než doma, s čímž

nám zase může pomoci jiná forma prevence – fyzická aktivita. Podpora mobility přispívá ke zlepšení rovnováhy, pohyblivosti i ohebnosti a tím pádem ke snížení pravděpodobnosti pádu.

Mezi doporučované aktivity patří aerobní cvičení, zdravotní cvičení, jóga, pilates, turistika, práce na zahrádce, jízdá na kole, ale i plavání a tanec, který je vítanou společenskou událostí. Předpokladem úspěchu je výběr jednoduchých a kvalitně prováděných cviků a zachování základních zákonů fyziologické a neurofyziologické podstaty pohybu při provádění cvičení. Ovlivnění celkové kondice starších osob je nejvýznamnější možností prevence úrazů. Tato problematika je pro naši společnost aktuální a důležitá, jelikož populace stárne a implementace preventivních opatření pro nás bude důležitým faktorem i v budoucnu. **(kab)**



## Brusinka podpoří močové cesty

Brusinku asi každý známe, ale ne všichni vědí, kde by ji hledali. Jde o asi 20 centimetrů vysoký stále zelený keřík s vejčitými až eliptickými listy, s bílým až starorůžovým květem a po odkvětu také plody, malými bobulkami, které jsou červeně lesklé a mají mírně trpkou chuť.

Brusinky patří mezi ovoce s obrovskými antioxidačními schopnostmi, mají všestranný blahodárný účinek na naše zdraví. Navíc nám chutnají. Dříve byla brusinka rostlinou hojně se vyskytující v našich lesích, dnes už se vlivem neopatrného kácení a také chováním některých sběračů plodů z lesů vytrácí.

Rostlinka tvoří keřík se štíhlými plazivými výhonky. Pěstuje se jedinečně na kyselých půdách, nejlépe je jí dát do jamky s rašelinou nebo substrátem pro borůvky a brusinky. Vhodný je pro ni polostín, dostatek vlhka a přihnojování. Brusinka nesnáší sluneční úpal a sucho. Jedlé plody jsou vhodné k nakládání, konzumovat je ale můžete i čerstvé, zmrazené či sušené, případně ve formě brusinkové šťávy, ideálně bez přidaného cukru. Obsahují velké množství antioxidantů jako je vitamin C a vitamin E.

### MĚCHÝŘ, ŽALUDEK I SRDCE

Brusinka obecná se, jak asi všichni víme, používá primárně při onemocnění ledvin a močového ústrojí. Lékaři ji doporučují k předcházení opakovaných infekcí močových cest a zachování



zdravého sexuálního života. Bakterie se díky jejím účinkům snadněji odplavují společně s močí a infekce nemá šanci propuknout. Látky obsažené v brusinkách jednoduše zabírají bakteriím v usazování na stěnách močových cest. Jiné bakterie poškozují sliznici žaludku a mohou tak vést ke vzniku vředů v zažívacím traktu a zvyšovat riziko onemocnění rakovinou žaludku. Látky obsažené v amerických brusinkách sliznici chrání. Pozitivní účinky mají také na srdce a cévy, jelikož obsahují značné množství flavonoidů a polyfenolů, které působí jako prevence proti ateroskleróze, hlavní příčině srdečních onemocnění. Brusinky mají vliv také na hladinu cholesterolu, zamezují enzymům ve zužování tepen a tím podporují

krevní oběh. V červených bobulkách se celkově nachází řada látek a minerálů nezbytných pro správné fungování našeho těla (vápník, hořčík, železo, sodík nebo draslík). Z vitaminů v nich lze nalézt B3, E a K.

### NALOŽTE SI BRUSINKY

**Potřebujete: 1 litr čerstvých brusinek, 300g cukru, 1 vanilkový cukr, 3 lžíce rumu**

Brusinky dáme do hrnce, přidáme cukr a vanilkový cukr, zamícháme a necháme rozvařit. Je potřeba míchat a během vaření sbírat pěnu. Nakonec přidáme 3 lžíce rumu. Poté už jen dáme do připravených skleniček, vršek otřeme do čista, zavěieme a na chvíli postavíme na víčko. Z litru brusinek jsou 4 skleničky od přesnídávky. Ideální jsou jako příloha k svíčkové. **(kab)**

### ÚČINKY ROSTLINY:

- nemoci a záněty močových cest,
- nemoci žaludku, žaludeční vředy,
- nemoci srdce a cév,
- nízký HDL cholesterol,
- chřipka,
- viróza,
- antioxidační účinky,
- prevence rakoviny plic,
- prevence rakoviny střev.



## OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

### Sledování televize může oči namáhat, ale nevede k jejich poškození, říkají specialisté z kliniky Tana

Žijeme v době, kdy většina z nás tráví značnou část dne sledováním obrazovek. Díváme se na televizi, pracujeme na počítači a používáme mobilní telefon. Přirozeně se tak objevují obavy, zda se tyto moderní technologie negativně neprojeví na zdraví našich očí. Právě na to jsme se zeptali odborníků z olomoucké oční kliniky Tana.

**Již po generace se traduje, že si zničíte oči, pokud budeme sledovat televizi z nedostatečné vzdálenosti. Některé zdroje tvrdí, že jde o mýtus, avšak v návodech k televizím se o doporučené sledovací vzdálenosti zpravidla píše. Kde je tedy pravda?**

Doporučená vzdálenost pro sledování televize či třeba počítačové obrazovky má především za cíl dosáhnout diváckého komfortu. Pokud člověk sedí příliš blízko, sledovaný obraz vyplňuje velkou část jeho zorného pole a je těžké se v něm orientovat. Při takovém sledování jsou oči namáhány a rychleji se unaví. Nevede to ovšem ke vzniku žádných zrakových vad. Jde o podobný případ jako je čtení při špatném osvětlení. Ani to oči nepoškodí, byť je pro ně vysilující.

**Některá čtenářská si ale možná pamatují, že se kdysi před počítačové monitory dávaly různé filtry. Jaký byl tedy jejich účel?**

Takové filtry byly v kancelářích rozšířené zhruba před třiceti lety. Jejich hlavním účelem bylo redukovat odlesky a zvyšovat tak čitelnost obrazovek. Zároveň se objevovaly určité obavy ohledně účinků elektromagnetického pole a rentgenového záření, které kolem starých typů obrazovek vznikalo. I toto záření však dosahovalo zcela minimální, zdraví neškodlivé intenzity. Dnes jsou podobné filtry zbytečné, neboť moderní počítačové i televizní obrazovky jsou postavené na zcela odlišných technologiích. V posledních letech se místo toho začalo mluvit o negativních účincích modrého světla, jemuž jsme i kvůli obrazovkám vystavováni více než v minulosti.

**Co je špatného na modrém světle?**

Lidské tělo vnímá modrou složku světla jako signál k udržování bdělosti. Záření v modrém spektru je totiž součástí slunečního svitu, ale starší druhy umělého osvětlení, jako jsou klasické žárovky, jej tolik neprodukuje. Kvůli obrazovkám jsme modrému světlu vystavováni i ve večerních a nočních hodinách, což může vést k problémům se spánkem. Modré světlo také zvyšuje zrakovou únavu a zkoumají se jeho možné negativní účinky na celkové zdraví oka. Nicméně takové obavy zatím vědecký výzkum zcela nepotvrzuje. Moderní obrazovky,

včetně těch na mobilních telefonech, naštěstí většinou umožňují zapnutí nočního režimu, který modré světlo potlačuje. Zároveň jsou filtrem modrého světla vybaveny i některé brýlové a kontaktní čočky.

**Dnes máme k dispozici i modernější technické vymoženosti, než je televize. V některých domovech seniorů se například můžeme setkat s brýlemi pro virtuální realitu. Není to škodlivé, když takové zařízení promítá obraz těsně před našimi očima?**

V brýlích pro virtuální realitu jsou speciální čočky. Díky nim oči uživatelů ostří na výrazně větší vzdálenost, než v jaké jsou obrazovky reálně umístěny. Většinou je to něco okolo dvou metrů. Používání takového zařízení může být z mnoha různých důvodů pro oči namáhavé, ale poškození zdraví při něm nehrozí. Vyhnout by se mu měly jen malé děti, jejichž zrak je teprve ve vývinu. Jde však spíše o jakousi předběžnou opatrnost, neboť vědci v dané věci ještě nemají zcela jasno.

**Jak se mohou čtenáři vyhnout situacím, kdy je třeba při práci s počítačem začnou pálit oči, nebo je rozbolí hlava?**

Takové potíže většinou souvisí se zvýšenou zrakovou námahou, která vyplývá ze špatného umístění obrazovky. Ta by nikdy neměla být jediným zdrojem světla v místnosti. Zároveň by na ni ovšem světlo nemělo dopadat tak, aby způsobovalo odlesky. Počítačovou obrazovku bychom rozhodně neměli mít umístěnou například proti oknu.

Při soustředěné práci s počítačem může docházet k vysychání očí kvůli nedostatečnému mrkání, což je častým problémem. Proto je dobré nechat zhruba po každé hodině práce oči chvíli odpočívat. Situace se rovněž dá řešit zvlhčujícími kapkami, takzvanými umělými slzami.

Pokud se váš zrak při sledování televize či počítače snadno unaví, může to být také signálem, že trpíte nediagnostikovanou oční vadou. Při jakýchkoli subjektivních potížích s očima rozhodně doporučujeme návštěvu očního lékaře. Na naší klinice Tana se lze snadno objednat přes webový formulář i telefonicky.

[www.tanaocniklinika.cz](http://www.tanaocniklinika.cz)

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

## Když Sigma a Mora bojovaly o nejvyšší soutěže

Dva nejoblíbenější sporty – fotbal a lední hokej měly v jarní části 1983 dvě rozdílné pozice. Zatímco prvotní Sigma začala jarní soutěž s cílem zachránit se v tehdejší nejvyšší soutěži, tedy 1. lize, hokejisté TJ Dopravní stavby Olomouc vyhráli českou skupinu národní ligy a v boji o první ligu se v prolínací soutěži utkali s Duklou Trenčín. Sigma v jarní části prohrála v Nitře a v Trnavě, doma porazila Baník Ostrava, zatímco hokejisté se museli v prvním zápase sklonit v Trenčíně před uměním Dukly. A pak přišla sobota 19. března, která měla olomouckým fanouškům přinést naději na záchranu či postup. Nejdříve od 15 hodin sledovalo zhruba 10 500 diváků souboj Sigmy s brněnskou Zbrojovkou.

Obě mužstva byla v pásmu ohrožení, proto se očekávala pravá fotbalová bitva. Zápas začal tlakem Sigmy, který trval až do 22. minuty, kdy ale Zbrojovka vstřelila gól. Ten zatřepal psychikou hráčů Sigmy a do konce prvního poločasu to byla jen křeč. Ve druhém poločase se Sigma snažila o zvrát. Kalvodovo vyrovnání pak v 52. minutě odstartovalo tlak Sigmy, kdy se rodila jedna šance za druhou, bohužel marně, Sigmě se nepodařilo vstřelit vítězný gól a zápas skončil remízou 1:1.

Teď rochu předběhneme a přiznáme, že od tohoto dne získala Sigma v dalších zápasech pouze 3 body a první ligu nezachránila. Ihned po zápase spousta fanoušků spěchala na zimní stadion, kde v 17 hodin začal druhý zápas v prolínací soutěži a domácí DS hostili Duklu Trenčín. Vyprodaný zimák – 7500 diváků (!) viděl hokej ligových parametrů, ve kterém domácí dvakrát vedli (1:0,2:1), avšak nakonec zkušenější Trenčín v sestavě s Vladimírem Růžičkou, Jiřím Hrdinou nebo Antonínem Stavjaňou vyhrál 5:2 a svůj postup do ligy stvrdil hned v dalším zápase v Trenčíně.

Martin Ponížil



Hajského „jesličky“ brněnskému obránci.

**SK SIGMA OLMOUC**

FORTUNA LIGA

**PROGRAM**

**UTKÁNÍ - BŘEZEN**

**F:L**

23. **D**

**BOHEMIANS PRAHA**

2. 3. / 15:00

26. **D**

**PARDUBICE**

30./31. 3.\*

\*TERMÍN BUDE UPŘESNĚN

# Dny vody 2024

OLMOUC



## PROGRAM

### 19. 3. | KONVIKT

- 17:00–18:30** přednáška Vracíme vodu krajině – Radegast (Prazdroj)
- 18:30–20:00** přednáška Ziskávání sražené vody ze vzduchu – ČVUT Praha – EWA

### 20. 3. | KONVIKT

- 18:00–18:30** předpremiéra dokumentárního filmu Voda v krajině (Akademie věd)
- 18:30–20:00** přednáška Voda v krajině – doc. RNDr. Martin Rulík, Ph.D.

### 21. 3. | KONVIKT

- 17:00–18:30** přednáška Hospodaření s vodou ve městech – Klára Dušková (Nadace VIA)
- 18:30–20:00** přednáška Voda ve městě – Ing. Jiří Vítek

### 22. 3. | hlavní kulturní program NÁPLAVKA

- 14:00–15:00** Eliška Spáčilová
- 15:30–16:30** Daniel Režný
- 17:00–18:00** The Middle of the Sandwich
- 18:30–19:30** Stracené ráj

Bohatý doprovodný program (14:00 - 18:00)

19.–22. 3.

2024



## Jedničkou zůstává Helfštýn. Dařilo se i dalším památkám

Hrad Helfštýn se stal opět jedním z nejnavštěvovanějších míst v regionu. Vloni si ho přišlo prohlédnout téměř 110 tisíc návštěvníků. Lidé ale měli zájem také o prohlídky zámku v Úsově a Čechách pod Kosířem, kde na ně čekaly zajímavé novinky.

„Sezónu 2023 řadíme k těm nejnavštěvovanějším vůbec. Na celkovém součtu návštěvníků nic nezměnil ani fakt, že příjezdová cesta v Týně nad Bečvou byla celý rok rozkopaná a omezení spojená s příjezdem mohla řadu řidičů odradit,“ uvedl Jan Lauro, helfštýnský kastelán.

Hrad turistům nabídl stále i putovní expozice, noční prohlídky a nejvyhledávanější akcí se opět stalo mezinárodní setkání kovářů Hefaiston.

Zámek v Úsově vloni lákal návštěvníky třeba na unikátní výstavu africké zvěře nebo zábavné dětské programy. Celkem do Úsova dorazilo více než 41 tisíc turistů. Jen o pět tisíc méně lidí zamířilo na zámek v Čechách pod Kosířem. Vloni poprvé se tam mohli zúčastnit Dne zamilovaných nebo si v noci prohlédnout zámecký hřbitov či jinak nepřístupnou kapli. „Jak zámek v Čechách pod Kosířem, tak



i Helfštýn a zámek v Úsově spadají do správy muzeí, jejichž zřizovatelem je Olomoucký kraj. Hejtmanství do těchto památek investovalo nemalé peníze a mě moc těší, že se tyto

investice vrací zpět v podobě spokojených návštěvníků,“ uvedl Jan Žůrek, radní Olomouckého kraje pro oblast kultury. (okr)

Foto: CCR OK

## Kraj pomůže s řešením dluhů. O dotaci žádali poskytovatelé sociálních služeb

Olomoucký kraj v lednu, kdy se pravidelně otevírá většina dotačních programů, nabídl zcela novou možnost podpory. O peníze na dluhové poradenství však nežádaly fyzické osoby, obce či příspěvkové organizace, ale poskytovatelé sociálních služeb, kteří se zaměřují na odborné sociální poradenství a terénní programy, kteří se věnují právě i problematice dluhového poradenství.

„Jedná se o něco, co tu v krajské dotační politice ještě nebylo. Uvědomujeme

si totiž, že odborná pomoc je důležitá a mnohdy nezbytná. A aby jí mohli lidé kvalitně zřizovat, potřebují na to peníze. Proto jsme nově na podporu dluhového poradenství v kraji vyčlenili tři milióny korun,“ uvedl hejtmán Josef Suchánek.

Poskytovatelé služeb dluhového poradenství mohou finance využít na provoz své činnosti a její propagaci, na vybavení prostor, odbornou podporu zaměstnavatelů nebo financování dalších potřebných výdajů.

„Podporu dluhového poradenství nám dlouhodobě doporučovala Agentura pro sociální začleňování. Poradny nebyly schopné hradit některé expertní, především právní služby důležité pro úspěšné vyřízení oddlužení. Pomáháme tak odborným poradcům lépe pomáhat. Tak, aby se dlužníci zbavili staré zátěže a vraceli se na trh legální práce a přestali zatěžovat sociální systém. Na tom vydělají všichni,“ dodal náměstek hejtmána pro sociální oblast Ivo Slavotínek. (okr)

## Saunování pomáhá snižovat bolesti hlavy a náchylnost k virovým onemocněním

Zima je obdobím čtenějšího saunování, které máme v České republice ve velké oblibě. Je sauna vhodná i pro ty, kteří mají problémy s vysokým tlakem, cholesterolem či dalšími kardiovaskulárními problémy?

„Saunování má na lidský organismus velmi pozitivní účinky. Kromě příjemného zážitku pomáhá i s uvolňováním dýchacích cest a má pozitivní účinky při lupénce či astmatu. Zároveň snižuje rizika cévních a kardiovaskulárních onemocnění, ale také neurokognitivních onemocnění (demence) či plicních onemocnění,“ říká internistka Eva Kociánová, garantka projektu Srdce v hlavě.

Saunování pomáhá snižovat bolesti hlavy a náchylnost k virovým onemocněním. Lékařské studie nasvědčují také tomu, že saunování snižuje riziko náhlé smrti i celkovou úmrtnost. Nedávná studie ukázala, že čím častěji její účastníci chodili do sauny, tím více u nich klesalo riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby. A to až o 18%. Je ale nutné dodat, že prokázané účinky saunování studie se projevily u lidí, kteří navštěvovali saunu po dobu deseti let 3 až 7krát týdně.

### SAUNA JAKO CÉVNÍ GYMNASTIKA

Účinky sauny na organismus jsou podobné jako při mírné fyzické zátěži – například chůzi. Bylo zjištěno, že pravidelné saunování zlepšuje funkci výstelky cév, která pak dokáže svižněji a ve větším množství produkovat látky (oxid dusnatý), které naše cévy přirozeně rozšiřují. Je to taková cévní gymnastika. Cévy jsou pak pružnější, lépe se přizpůsobují pulsní vlně, a tím působí proti abnormálnímu zvýšení krevního tlaku.

### SAUNA A VYSOKÝ CHOLESTEROL

„Pravidelné saunování působí nejen na snížení krevního tlaku, ale zlepšuje i skladbu cirkulujících lipidových



látěk, cholesterolu a triacylglycerolů. Proto je vhodné i pro lidi s vysokým cholesterolem. Pacienti s vysokým krevním tlakem, který je dobře kompenzovaný léky, většinou snášejí saunování dobře. Saunování může v některých případech do jisté míry kompenzovat pohybovou aktivitu, například u osob s mírně zvýšeným krevním tlakem a cholesterolem, které nemohou provádět fyzickou aktivitu, třeba kvůli pohybovým potížím. Nelze jej ale doporučit pacientům s neuspokojivě kompenzovaným krevním tlakem, těm, kteří mají zvýšenou tuhost cév a nikdy se pravidelně nesaunovali. Ani těm, kteří trpí potížemi jako jsou například závratě,“ říká Eva Kociánová.

### PORAĎTE SE S LÉKAŘEM

Pravidelné saunování je zdravé, ale lidé by jej neměli brát jako samoléčbu. Především jako formu léčby kardiovaskulárních nemocí. Pokud se takový člověk saunovat chce, měla by předcházet porada s lékařem, v jejímž rámci se domluví na zdravém postupu i s ohledem na léky, které užívá. Měl by

se také s lékařem poradit, jak dlouho může v sauně být a jak často ji má navštěvovat.

### OCHLAZUJTE SE POZVOLNA

Obecně lze jako bezpečnější variantu u kardiaků doporučit nižší teplotu sauny (okolo 80–85 stupňů), klasická finská sauna mívá až 90–110 stupňů. „Důležité je naslouchat v sauně vlastnímu tělu, takže pokud člověk cítí, že je mu v sauně již nepříjemně, hůře se dýchá, či se mu začíná točit hlava, pak je čas odejít. Je dobré si v sauně nesadit na horní místa, kde je větší teplo. Pokud to prostor dovolí, tak při saunování ležte, budete tak tělo oteplovat ve stejné intenzitě. Po sauně je také důležité nescočit do bazénku s ledovou vodou, ale pozvolně se ochlazovat. Klidně jen chladným vzduchem nebo vlažnou sprchou. Saunování určitě není bezpečné pro pacienty trpící bolestmi na hrudi, po nedávném infarktu myokardu, se špatně kompenzovaným krevním tlakem, srdečním selháním, arytmiemi anebo významně zúženou aortální chlopní,“ dodává Eva Kociánová z projektu Srdce v hlavě. (Aspen PR)



Hledám hodného kamaráda nebo kamarádku z vesnice, abstinenta, nekuřáka! Okolí: Prostějov, Olomouc, Konice. Ke společným procházkám, výletům a posezení při kafičku. Je mi 70 let, jsem abstinentska a nekuřačka, veselá, milá a fér. Ženská do každého počasí! Mobil 724 378 934.

Vdova 178 cm štíhlá nekuřačka by ráda poznala muže nad 178 cm, vysokého nekuřáka, sympatického, solidního, přiměřeného věku, který žije sám někde na Moravě okolo Přerova. Stále věřím, že se najdeme a prožijeme krásné chvíle, co život nabízí a přináší. Zavolej nebo napiš, telefon: 731 106 184.

Vdova 69 let hledá muže pro vzájemnou oporu, pomůžeme si navzájem. Telefon 737 608 617.

Hledám pana Vladimíra od Litovle. Setkali jsme se v listopadu v Olomouci na vlakovém nádraží. Zapomněla jsem si zapsat telefon. V případě že to budete číst, tak se mi prosím ozvěte na telefon: 731 910 740 nejlépe navečer. Děkuji.

Rozvedená 70/165 plnoštíhlá, hledá kamaráda (přítele), společenského nekuřáka do výšky 180 cm. Jsem nekuřačka, mám ráda procházky, plavání, houbaření a ráda tančím. Vše upřímně, občasné schůzky a návštěvy, ale každý ve svém! Najdu? Jsem z Prostějova. Telefon 605 255 633.

Seniorka 69 let – ráda bych touto cestou poznala muže, přítele i kamaráda, který nekouří a nepije. Chtěla bych člověka, který též hledá dlouhodobý vztah ve dvou. Žádný flirt, ale důvěru za důvěru. Nevolat, jen SMS: 702 407 687.

Hledám přítele, hodného chlapa z Olomouce a okolí, domácího kutila s kladným vztahem ke zvířatům a přírodě vůbec, se kterým bude na světě zase hezky, společníka pro houbaření a rekreační výslapy do přírody. Vzájemná pomoc a opora, prostě pevný bod ve vesmíru. Jsem plnoštíhlá SŠ 65/170. Prosím jen SMS tel. 778 583 867.

Vdova 71 let, štíhlejší postavy, by se ráda seznámila s mužem

nekuřákem, veselé povahy 68–74 let. Mé zájmy jsou lehčí turistika, procházky přírodou, tanec a kultura. Z Olomouce a blízkého okolí. Tel. 732 713 513.

Pro hodnou kamarádku hledám hodného muže, SŠ, 175/82–84, optimistu na úrovni, nekuřáka, který má rád přírodu. Mobil 731 284 981.

Ráda se seznámím s osamělým mužem pohodářem pro společné aktivity. Seniorka 70+ všestranných zájmů přátelství – sympatie. Olomouc a okolí. Tel.: 775 964 630, e-mail: dmirabela@seznam.cz.

Seniorka 160/60 hledá muže 70+ nekuřáka s autem. Záluby: kulturní akce, procházky, příroda, cestování apod. Okres Přerov. Tel.: 704 451 102.

Aktivního dědu hledá kreativní babi. Rozvedená, nekuřačka, malá, štíhlá, 60+. Toulky přírodou, sporty rekreačně, kultura občasně. HK – RK. Tel.: 774 331 551.

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

Napište nám na e-mail [redakce@moravskysenior.cz](mailto: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](mailto: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 18. 3. 2024 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu [office@moravskysenior.cz](mailto: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: ANTI, AVON, RIN, TAJ, TRIGLAV, VEET	CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY	NEZABALOVAT	1. DÍL TAJENKY	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	UMĚLECKÁ ČINNOST	DRUH KOPU HOVOR.	TAJONA	DOKONČENÁ	PŘÍVLAST. ZÁJMENO	TYP RUSKÝCH LETADEL	2. DÍL TAJENKY	ČÁST STŘECHY
JMÉNO TENISTKY KURNIKOVÉ				INICIÁLY MODERÁTORA ŠÍPA				INIC. HERCE HARDYHO ŘÍMSKÝCH 1006		TAHLE		
DEPILAČNÍ KRÉM				FILMOVÝ BOJOVNIK MPZ NOV. ZELANDU					VPÁD			
OBJEDNÁVKA ZKR.				3. DÍL TAJENKY IN. FOTBAL. KVAŠNÁKA							INICIÁLY HERCE ABRHÁMA VÝVĚSKA	
NATŘÍTÍ TUKEM							V POŘÁDKU HOVOR. IN. MODELKY HANYCHOVÉ		STŘEDOVĚKÁ ZBRÁN			
	MEDIKAMENT FINANČNÍ ÚRAD ZKR.			ZNAČKA CENTILITRU HŮL			AKADEMIE VĚD ZKR.		PŘEDPONA OZNAČUJÍCÍ ŠPÍČKOVÉ VLASTNOSTI			BOJOVÉ UMĚNÍ ???-CHI
SEVEŘAN				GOLFOVÉ ODPALISTÉ INIC. HERCE EFFY			NÁZEV HLÁSKY H		KOUŘEM KONZERVOVAT			
ÚPRKY									DRŽADLA INICIÁLY ZPĚVÁKA JACKSONA			
	VÝKAZ ZISKU A ZTRÁT ZKR.	VÝCHODOČESKÁ PŘEHRADA PLĚD							MĚKKÝŠI V LASTURÁCH			
VŠECHNO				ALE NĚMECKY	BLANKYT				VZTAŽNÉ ZÁJMENO			MODELÁŘSKÁ SADA
OBKLAD									SPOJKA PODŘADICÍ	INIC. HER. KACÍRKOVÉ INIC. RUSA PAVLOVA		
ZÁŠŤ									ŽIJÍCÍ MN. Č. STEH HOVOR.			
	INICIÁLY HOKEJISTY ELIÁŠE	SPLAV ŘIDIČSKÝ PRUKAZ ZKR.				VELKÁ TEPLÁ BOTA HOVOR.	SOUHLAS		4. DÍL TAJENKY	TICHÁ MLUVA INIC. ZPĚV. HERMANOVÉ		
SPOJKA TRUBEK									LOKNUTÍ		INICIÁLY PROZAÍKA TOUFARA OBYDLÍ	INICIÁLY HERCE KLEPLA
ELEKTRICKÁ POŽÁRNÍ SIGNALIZACE ZKR.				BĚŽET ANGLICKY DVOUHRA V TENISU			ZÁKRUT VLÁKNO K ŠITÍ				IN. FOTBAL. BAROŠE UKLIDNOVAT	
	PROTI ŘECKY	INIC. HER. SUCHÁNKA ZN. AMER. AUTA			SOUB. PROSTŘEDKŮ HERNIE MN. Č.				ZÁLUDNOST CITRUSOVÉ OVOCE			
SVĚTADÍL						AKADEMICKÝ TITUL CITOSLOVCE KVÁKÁNÍ				ČÍNSKÝ LIT. SOUDCE LETADLO HOVOR.	ČISTIČÍ PŘÁŠEK	TITUS DOMÁCKY
ZNAČNÝ						KTERÉ SLOVENSKY PŘÍBLIŽNĚ KNIŽNĚ				ODĚV MASARYK. UNIVERZITA ZKR.		
NEJVYŠŠÍ HORA SLOVINSKA							VŠEKAZI					
INICIÁLY HERČKY DEVĚTĚ			HOLÁ						ZAUJMOUT			

Řešení z minulého čísla: Pes se liší od člověka tím, že neskrývá své sobectví. Výherci z minulého čísla: Zdenka Havrilčáková, Těšetice; Josef Rosulek, Olomouc; Eva Novosadová, Bruntál



### 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!**

