

moravský **senior**®

zdarma

duben 2024



Oceněná oční lékařka Klára Marešová

●
Jindřich Machala
provází Libavou

●
Zdravotní rádce: Staráte
se o svůj žlučník?

●
Recepty pro vás:
Nahrad'te vepřové



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

JSME SPECIALISTÉ NA TISK, KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.

KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

 objednavky@fgp.cz
 +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

 studio@fgp.cz
 +420 585 119 117

pre**PRESS**

PRESS

post**PRESS**



Úvodník

Milí čtenáři, pamatujete, jak se pan všeználek Klaus vysmíval prognózám o globálním oteplování? Co myslíte, nebolí jej dnes pusa? Asi ne, ale po další teplé zimě, kdy si své lyžařské nádobíčko prohlížel leda tak v garáži slavného institutu, už možná trochu popřemýšlí o tom, jak bystrý je jeho úsudek. Už je to tak, na pořádné zimy nezbyvá než zapomenout a pokud jde o léto, musíme si zvyknout na tropické teploty a nedostatek vody. Nic proti, přizpůsobit se určitě dokážeme, ale bojím se, že v trendu budeme i nadále pokračovat. Musíme se proto spolehnout na naše děti, vnoučata a pravnoučata, že si tu planetu dokážou zase nějakým zázrakem uzdravit...

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



14



20

TÉMA	6
TIPY NA KULTURU A VÝLETY	14–19
RECEPTY	20

ANKETA	21
UŽITEČNÉ BYLINKY	28
KŘÍŽOVKA	35

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

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Tábortů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; IČO: 03339769. Registrováno pod číslem MK ČR E 21702 vychází každý měsíc
Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Tábortů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz
Kordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 2. 4. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 15. 4. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 29. 4. 2024

Oceněná oční lékařka

Klára Marešová: Na medicínu jsem šla na doporučení prarodičů

Když na začátku letošního roku přišel magazín Forbes s výběrem nazvaným Nejlepší lékaři Česka 2024, objevili se v něm i specialisté z našeho regionu. Jedním z odborníků zařazených do výběru je oftalmoložka Klára Marešová, která vede oční kliniku v olomoucké Fakultní nemocnici. Poctu ale nijak neslaví, spíš ji bere s pokorou. A stejný je její přístup k práci a obecně k životu.

Paní doktorko, dostala jste se mezi elitu, lékařskou smetánku, co to pro Vás znamená?

Vlastně nevím, jestli je to opravdu smetánka, neznám totiž kritéria výběru. A nejsem si úplně jistá, že do této skupiny lékařů patřím. Nechci to nijak degradovat, ale nedovedu si toho ocenění asi stoprocentně vážít. Pokud je to posuzováno podle pokory, lásky k práci, k oboru, k pacientům, tak asi ano. Očarína je moje láska, dělám ji ráda a nikdy jsem nevyhořela. Myslím si ale, že do výběru vedle mě každopádně patří spousta mých dalších kolegů, které považuji za skvělé.

Jak moc vás v dětství a mládí formovali prarodiče?

Extrémně. Bylo to zásadní formování v mém životě. Měla jsem nemocnou mámu, rodiče byli rozvedení, takže jsem dlouhou dobu žila v centru Brna s babičkou a s dědou. Byli to právě oni, kdo mě nasměroval ke studiu medicíny. Přemýšlela jsem o jiných školách, na které šly kamarádky nebo hezcí kluci, ale prarodiče mě nenásilně posunuli k lékařství. Říkali mi tehdy, že doktory budou lidi vždy potřebovat, ať bude válka nebo mír, život v chudobě nebo v bohatství. Tak jsem na ně dala.

Asi i proto, že dědeček dobře věděl, o čem mluví, ne?

Děda byl profesor očního lékařství a poslední rektor brněnské univerzity, který byl zvolený svobodnými volbami. Pak jej předlistopadový režim sesadil,



protože během Pražského jara podepsal dokument Dva tisíce slov. Byl silná osobnost, velký chlap, který budil respekt, měl hluboký hlas a ve společnosti většinou určoval směr. I v rodině řídil veškeré záležitosti on. Jednou jsme se šíleně pohádali, až se třásl, stejně jako já, ale nakonec jsem byla na sebe hrdá, že jsem se mu dokázala postavit, protože z dospělých to uměl málokdo. Byla jsem tehdy jasně přesvědčená, že mám pravdu, ta hádka se týkala mých rodičů.

Tu medicínu jste ale vystudovala v Olomouci. Proč jste nezůstala v Brně?

Po událostech kolem dědečka si rodina vyhodnotila situaci tak, že v Brně bych vůbec neměla šanci se s příjmením Vanýšková na školu dostat, natož ji

vystudovat. Režim by to nedovolil. Proto jsem zvolila Olomouc, bydlela jsem na kolejích a v ročníku jsme se setkali i s mým manželem Ivo Marešem, se kterým jsme někdy na konci studia začali chodit a od té doby jsme stále spolu.

Kde jste začínala s oftalmologickou praxí?

Pro obor očního lékařství jsem se nerozhodla hned po studiu, ale až po dvou mateřských dovolených, a to po vzoru dědy, který o něm krásně, vtipně vyprávěl. Ale nesehnala jsem místo ani tady, ani třeba v Prostějově, takže jsem musela jezdit až do Kroměříže. Byla to výborná škola, protože na menším pracovišti se lékař dostane ke spoustě rozmanitých případů, na rozdíl od specializované kliniky ve velkém městě,

kde děláte prakticky stále totéž. Byl to dar. Tehdejší primář Očního oddělení v Kroměříži byl nakloněn výuce mladých kolegů a to tehdy nebyla samozřejmost. Jsem mu vděčná za to, co mě naučil. Po čtyřech letech se uvolnilo místo v Olomouci a profesně to byla podle mě akorát ta správná doba, abych na něj přešla.

Jak moc se obor změnil od tehdejších dob, o kterých mluvíte?

Změnil se výrazně, a to jak u léčby, tak v oblasti chirurgie. Dnes se dá třeba sítnice operovat zevnitř, dá se jí dotýkat, dá se do ní udělat dírka, což tehdy vůbec nebylo představitelné. A dnes se takové operace dělají jako na běžícím páse. A silně se změnilo oční lékařství v zobrazovacích metodách. Vždycky jsme se sice dokázali podívat dovnitř do oka, jako otevřeným oknem do místnosti, až na oční nerv. Ale nyní to moderní přístroje velmi dokonale vyfotí a samy zhodnotí, jak moc má pacient zrak poškozený. Zároveň ale nezávidím mladým lékařům, kteří vyrůstají na těchto metodách a jsou připraveni o možnost zamyslet se nad stavem pacienta bez těchto pomůcek. Je hodně dobrý postup, když pacienta vyslechnete a při stanovování diagnózy přemýšlíte nad tím, co říká. Nicméně změny jsou rozhodně k lepšímu, umělá inteligence se snaží významně pomáhat. A zároveň věřím, že nás ještě hodně dlouho nenahradí.

Jenže nedostatek lékařů je u nás momentálně citelný. Je málo zubařů, pediatriů a podobně. Co s tím?

No to je pravda, protože do odlehlejších oblastí se dnes skoro nikomu nechce. Ale pořád jsme na velmi vysoké úrovni třeba ve srovnání s Amerikou, kde to mají ke specializovanému lékaři extrémně daleko, třeba 150 kilometrů. Tam si myslím, že bude umělá inteligence lékaře nahrazovat rychleji. Člověk si pak v obchodáku zaleze do budky, podobné té, kam se dnes chodíme vyfotit kvůli dokladům, a nechá si automaticky vyšetřit sítnici nebo oční nerv a zjistí, jestli nemá zelený zákal. U nás takovou potřebu stále necítím. Celá Evropa je hustě osídlená a hustě zabezpečena lékařskou péčí. A to je dobře. Jsem stará

MUDr. Klára Marešová, Ph.D., FEBO

Osmapadesátiletá rodačka z Brna vede Oční kliniku Fakultní nemocnice Olomouc. Vytvořila 19 odborných publikací (většinu z nich jako hlavní autorka) a absolvovala více než 200 odborných přednášek. Je předsedkyní České oftalmologické společnosti a členkou dalších odborných společností. Specializuje se na chirurgii šedého a zeleného zákalu, plastické operace, glaukom a ultrazvuk. Žije v Olomouci, je provdaná za lékaře Ivo Mareše, radního Olomouckého kraje a emeritního ředitele záchranné služby.

škola a mám ráda, když si s pacientem můžeme popovídat, probrat vnučata, to přece k naší práci patří.

Probíráte práci i doma s manželem, který je lékař?

Tomu se nedá vyhnout, ale máme více společných zájmů. Už když jsme se seznámili, imponovalo mi, že byl zábavný, byl to typ kluka baviče, pořád dělal nějakou legraci. A to mu zůstalo. Žijeme celou dobu v domě, který postavili jeho prarodiče, má rodinného ducha. Když jsme měli malé děti, byl Ivo jako anesteziolog a záchranář nesmírně zapřáhnutý. A to se tehdy sloužilo tak, že člověk přišel v pátek ráno do práce a skončil v pondělí odpoledne. Takže to byl s dětmi silný záprah. A do toho se míchal celoživotní manželův koníček v podobě vodního póla. Je to nádherná tradice, protože manželův táta byl vynikající pólista a trenér. Ivo i jeho brácha hráli za národák, takže co může být krásnějšího, než láska k takovému koníčku, který se nese celou rodinou. A výborné bylo i rozhodnutí stát se po ukončení aktivní kariéry mezinárodním rozhodčím.

Opravdu jste nadšená, že cestuje po světě, místo aby s Vámi doma popíjel kávu nebo čaj?

Čaj? To ne... My jsme spíš na pivo, nej-líp, když si sedneme s kamarády do nějaké čtverky hospody, třeba k Anči,

a povídáme si. Já to na svém manželovi obdivuji a moc si jej vážím za to, co dokázal. Zdokonalil angličtinu, musel udělat náročné zkoušky, nebál se cestování a nového kolektivu složeného jen z neznámých cizinců, v němž obhajuje svoje postoje. A nyní zvažuje, že by po šedesátce vyměnil pozici rozhodčího za funkci mezinárodního delegáta.. Jsem zvědavá, jak to dopadne.

Obdivujete na něm i to, že vstoupil do politiky a momentálně je radním Olomouckého kraje?

(smích) Tak z toho už tolik nadšená nejsem, protože po zkušenosti s komunistickým režimem jsem měla vždy k politice spíš averzi. Ale manžel podporuji ve všem, v čem je spokojený a co jej naplňuje. Pokud je to také politika, tak proč ne. Rozumím tomu, že někteří muži mají snahu běh dějin ovlivňovat svým přičiněním a pokud jsou to lidé čestní a mají smysl pro fair play, tak jako můj manžel, pak je všechno v pořádku.

Jak vnímáte dnešní seniory?

U seniorů mám moc ráda jejich životní moudrost. Často nejsou vystudovaní, neměli to v životě jednoduché, ale mají v sobě nastřádané životní zkušenosti. Setkávám se s nimi třeba i v ordinaci a moc si u mnohých z nich vážím rozumných postojů, mám ráda jejich historky. Senioři mají dnes mnohem větší možnosti než dříve, hodně cestují, objevují i jiné světadíly, podnikají turistické výlety a podobně. Prodloužila se doba dožití a my proto dnes operujeme i lidi, kterým je přes devadesát, protože i oni před sebou mají ještě kus života a měli by jej prožít kvalitně.

A co vy jako babička, jste přísná?

Ano, ve srovnání s dcerami určitě. Jejich přístup je extrémně liberální, to je tak teď časté. I v ordinacích to vidíme, protože dřív když dítě při vyšetření odporovalo, tak jsme jej prostě zalehli. (Smích!) Dnes se děti víc přemlouvají. Takže jako babička jsem asi přísnější než maminky, ale i přesto mám pocit, že jsem oblíbená babička a Ivo oblíbený dědeček, hlavně u vnuka. A jsme moc rádi, že máme rodinu poblíž a můžeme se navštěvovat klidně i pěšky.

Petr Vitásek

Co dnes dělá potěšení českým seniorům?

Když jsme byli mladí, patřil nám svět a neohlíželi jsme se příliš nalevo ani napravo. Důležitá pro nás byla láska, ale možná ještě více sex, potom kariéra a osobní úspěch. Potěšilo nás trávení času s přáteli a budovali jsme spousty nových vztahů. Radost nám dělalo sportování a aktivní životní styl, čas jsme s radostí věnovali hraní videoher, sledování filmů a seriálů. Hledali jsme dobrodružství, sázeli jsme se a často jsme hazardovali se svým zdravím či pověstí, ale měli jsme dobrý pocit, když jsme nějakou takovou zkouškou prošli. Významnou roli pro nás hrály peníze, které jsme mnohdy s radostí bezhlavě utráceli.

To byl výčet (určitě neúplný) našich radostí z mládí. A jak to máme dnes? Co nás nejvíc potěší v seniorském věku?

RODINA A VNOUČATA

Největší radost zpravidla nalzáme ve společnosti rodiny, hlavně vnučat. Dříve pro nás byla starost o děti povinností a mnohdy nepříjemnou nutností, dnes je to svátek, a také můžeme někomu předat dál něco z našich vědomostí či schopností.

ZAHRÁDKA A PŘÍRODA

Starost o vlastní zahrádku je pro nás nesmírným potěšením, obzvláště, když nám přináší dobrou úrodu nebo krásu v podobě rozkvetlých rostlin. Rádi svými výpěstky obdarováváme blízké, je to pro nás důležitější, než kdybychom měli vše sami spotřebovat. Procházky v přírodě jsou pro nás nesmírně důležité, protože nás spojují s planetou, za kterou s postupujícím věkem stále silněji cítíme odpovědnost. V lese nacházíme mír a klid, ten pocit nutně potřebujeme zažívat.

TRADICE A VZPOMÍNKY

Nedáme dopustit na tradice a vzpomínky se zvláštním ohledem na historii vlastní rodiny. Milujeme staré fotografie a videozáznamy, s potěšením je ukládáme pro další generace.

KULTURNÍ UDÁLOSTI A UMĚNÍ

Moc rádi si užíváme kulturní události jako jsou divadelní představení,



koncerty nebo výstavy výtvarného umění a dlouze se pak o nich s radostí bavíme s přáteli.

ZDRAVÍ A POHODA

Cítit se fajn, to je pro nás velmi důležité, a proto máme radost i při péči o své fyzické a duševní zdraví. Mnozí sedmdesátníci dnes běhají nebo nachodí vysoké desítky kilometrů týdně.

SPOLEČENSKÉ AKTIVITY

Účast na společenských akcích a setkáních je pro nás velmi důležitá, děláme tak mnoho pro udržení společenského života a radosti. Když se s druhými smějeme, je nám při tom moc dobře.

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Aktivní odpočinek je pro nás téměř

základním kamenem. Užíváme si různé volnočasové aktivity jako je rybaření, čtení, pletení, luštění křížovek a hádanek, malování nebo skládání puzzle.

SAMOSTATNOST

Schopnost zachovat si určitou míru samostatnosti a autonomie je pro nás, seniory, opravdu důležitá, i když si to někdy neuvědomujeme. Pokud jsme odkázáni na druhé, přicházíme o kousek štěstí.

PŘEDÁVÁNÍ MOUDROSTI

Radost nám dělá, když můžeme sdílet své zkušenosti a nabranou životní moudrost s mladšími generacemi a když vidíme, že si z nich něco dobrého opravdu vybrali a řídí se jimi. **(mah)**

Jindřich Machala: Střelby vás na Libavě neohrozí

Neskutečně energický a akční Jindřich Machala z města Libavá letos oslaví 80. narozeniny. Tento věk by mu ale hádal jen málokdo. Jak se vyzná ve vojenském prostoru Libavá a co všechno o něm ví, to je obdivuhodné. Spoustu z těchto znalostí, ale i životních zážitků a setkání, vložil do své knihy *Kronika Libavska*, které se prodalo asi 5000 kusů. Je také spoluzakladatelem spolku *Lubavia*, ale ani tím jeho aktivity zdaleka nekončí.

Pane Machalo, jste rodák z Libavé?

To ne, i když tady bydlím s přestávkami skoro celý život. Přesně od roku 1946, kdy jsem měl dva roky. Ale narodil jsem se v Hovězí na Vsetínsku, odkud byl můj otec. Moje maminka pocházela z deseti dětí, její otec, pro mě staříček, se kterým jsem měl velmi dobrý vztah, vlastnil hospodářství a asi 10 hektarů polí v Papajském sedle, to je kousek od hranic se Slovenskem. Všechny by toto hospodářství

rozhodně neuživilo, tak se maminka musela vdát za mého otce, i když ho nechtěla. Byla zamilovaná do ruského partyzána Vasilu Cskoky, kterého ukrývali. Jeden z matčiných bratrů byl totiž také partyzán a zraněného Vasilu přivedl domů schovat a vyléčit. Na konci války šli partyzáni před rudou armádou, jako takový předvoj. Tak se dostal můj strýc Jaroslav (bratr matky) do Nových Oldřůvek tady na Libavsku. Tam už byl matčin strýc

Josef Podolský, který tu dělal takového poválečného starostu. Věděl, že Němci budou odsunuti a jejich domy budou k dispozici. Matčini tři bratři tam odešli a matka přemluvila mého otce, aby se tam jeli také podívat. Vztah rodičů ale nevydržel, brzo se rozvedli. Matka se mnou a dvěma bratry už tu zůstala. Našla si Antonína Filipa z česko-německé rodiny, který byl dříve vojákem wehrmachtu. S ním měla ještě dvě dcery. Takže já jsem se od dětství pohyboval mezi složitými vztahy různých poskládaných rodin. Měl jsem kamarády ze smíšených manželství, později mezi odsunutými Němci i Čechy. Ty osudy byly někdy opravdu složité a já jsem to všechno nasával. Znal jsem rodáky, orientoval jsem se tu.

Všichni Němci nebyli odsunuti?

No ono to hlavně bylo na dlouho. Představa byla taková, že to bude raz dva. Jenže v praxi nebylo jak Němce odvázet, nebyly volné vagóny. Po válce hodně vlaků směřovalo s ruskou válečnou kořistí na východ. Vznikaly tak často neuvěřitelné situace. Muži, kteří čekali na odsun, museli jít třeba na práci do dolů, ženy a děti zůstaly doma. Pak třeba přišlo hlášení a ženy musely jít na práci do řepy na Hanou. Řekli jim, že jen na pár dnů, ale realita byla jiná. Dostaly se domů třeba za dva měsíce, a to už jejich rodina byla pryč, vystěhovaná. Často se tedy rodiny rozdělily a těžko se ti lidé pak dohledávali. Každý skončil jinde. Později se rozdělilo Německo na východ a západ a o to horší to potom bylo. Němci ty „sudeťáky“ vlastně taky nechtěli, neměli



Jindřich Machala
v milovaném lese

to ti lidé jednoduché. Nezasťávám se jich, ale řada z nich žádnou válku nechtěla. Byli to obyčejní zemědělci, které zajímalo jen to, kdy mají zaset a kdy sklídit.

Kam jste chodil do školy?

Ještě než jsem začal chodit do školy, vznikl vojenský prostor a naprostá většina lidí, kteří sem přišli, se musela zase stěhovat. Narodil jsem se v roce 1944, v roce 1946 jsme přišli sem do Nových Oldřůvek, v roce 1947 vznikl vojenský prostor a v roce 1949 jsme se museli vystěhovat. Hodně lidí odešlo na Bruntálsko nebo se vrátili, odkud přišli. My jsme šli do Mankovic, kousek od Oder. Tam jsem začal chodit do školy. Pak jsme se přestěhovali do Budišova nad Budišovkou, kde jsem chodil do 5. třídy. Později jsme se přestěhovali do Hrubé Vody, takže škola v Hlubočkách. V té době už jsme jako parta kluků podnikali výpravy do vojenského prostoru. Pořád jsem se motal někde kolem toho prostoru. Ještě než jsem šel na vojnu, bydleli jsme ve Šternberku. Tady jsem potkal svou ženu, kterou jsem si po vojně v roce 1966 vzal a jsme spolu dodnes. Když jsem nastoupil ke státním lesům, později k vojenským lesům, byl jsem zase tady v prostoru. Vždycky mě to do lesa táhlo. Po revoluci jsem dostal v Libavé domeček určený ke zbourání,

s možností si ho opravit, od roku 1991 jsme tady už natrvalo.

Jak vznikl spolek Lubavia?

Když jsme sem do Libavé přišli, tak to byl ještě vojenský prostor, ve kterém byly sídelní celky Město Libavá, Heroltovice, Kozlov, Slavkov a Luboměř pod Strážnou. Byl jsem předsedou občanského aktivu Město Libavá. Armáda později začala řešit, jak vyjmout sídelní celky s civilisty z vojenského prostoru. Byl to velmi složitý proces, na kterém jsem se podílel. Jak vše nastavit, ale i rozdělit, aby osamostatněné obce mohly fungovat. Často se objevovaly problémy s nepovoleným vnikáním do prostoru, po odchodu sovětské armády docházelo často k rozkrádání opuštěného majetku. Hned po revoluci to byla dost divočina, než se nastavily nové pořádky. Najednou sem mohli přijet odsunutí Němci, podívat se na své dřívější domovy. Uplácelo se, tajně tam vnikali s někým místním a podobně. Takže motivací pro vznik spolku bylo i dát oficiální možnost těm odsunutým lidem, nebo jejich potomkům podívat se na místa, kde po generaci žili. Starat se o hřbitovy, památky. Často jsem slyšel, jak jim vadí, že po hřbitovech, kde leží několik generací jejich předků, jezdí tanky. A byla to pravda. Nebyl jsem sám, kdo se zajímal o historii, památky a tato

problematika mu nebyla lhostejná, tak vznikl nápad založit spolek, který by to pomohl řešit. Tak vznikl okrašlovací spolek Lubavia.

Jak váš spolek funguje?

Vznikl v roce 2016 poté, co vznikla obec Město Libavá. Lubavia je první název Libavé. Staráme se o památky nejen ve vojenském prostoru. Obnovujeme je, sekáme hřbitovy. Mapujeme původní vesnice. Doprovázíme původní obyvatele do míst, kde žili. S armádou vycházíme velmi korektně. Máme nastavená jasná pravidla. Je nás 35 členů. Někteří jsme tu žili, jiní se jen zajímají o historii, doplňujeme se. Máme vlastně takový monopol na to, že doprovázíme ty návštěvníky.

Kolik lidí jste doprovodil, znal jste některé?

Znal jsem řadu těch lidí. Někteří si třeba pamatovali už jen výhled z okna. Někdy je to opravdu dojemné. Doprovázel jsem třeba starého pána do míst, kde stával jejich dům. Z domu už tam mnoho nezbylo, ale u místa, kde byl kdysi vchod do domu, stála jabloň. On si utrl jablko a rozplakal se, že si po tolika letech utrl jablko z vlastního stromu. To si pak řeknete, že to má smysl, tohle dělat. Někteří návštěvníci jsou tak dojatí... Spousta z těch lidí nám pomohla s mapováním těch obcí. S vysvětlením, co kde bylo... Ale rozhodně se nelze domnívat, že do vojenského prostoru může každý. Rozhodně to není turistické místo. O vstup mohou požádat rodáci, nebo potomci, pokud doloží nějaký doklad o vztahu k místu. Na základě dokumentů požádáme o jednorázový vstup pro takovou osobu, nebo rodinu. Máme to právo, ale hlavně i tu důvěru, že se o takovéto návštěvníky postaráme. Za toho člověka ručíme. A tu důvěru opravdu nechceme zklamat. Děláme to zadarmo. Ale samozřejmě se stává, že nám přispějí na činnost našeho spolku, na obnovu některých dalších památek. Pro běžné turisty slouží akce Bílý kámen, která bývá vždy 1. května. Zisk z této akce se dělí na dva díly. Jednu část dostane soubor Haná a tu druhou Lubavia.



Parta kolem spolku Lubavia

Setkáváte se třeba i s negativní reakcí na vaši činnost?

Není to často, ale občas se to stává. I nějaký dopis mi přišel, že bych se měl raději věnovat koncentračním táborům, zajet se podívat do Osvětimi. Ale o tom já nevím nic jiného, než ostatní. To jsem nezažil, tak o tom nemůžu psát. Kdežto tyhle lidi jsem znal, žil jsem v tom. Ta kniha je vlastně o mém životě. Takže když dojde na diskuzi o tom, proč to dělám, tak se snažím být objektivní a vysvětlovat. Tím, že se starám o památky, sepisuji příběhy a osudy místních lidí, tím přece nezpochybňuji hrůzy války, ani vinu Německa. V žádném případě neobhajuji Němce, to že Hitler rozpoutal válku. Ale ta doba byla opravdu složitá, nebylo všechno jen černé nebo bílé. Pro ukázkou použiji třeba příběh rodiny mého kamaráda Bédi z Libavé, který byl z českoněmecké rodiny. Jeho tatínek si odsloužil vojenskou službu u Československé armády v Brně, oženil se a vrátil se domů na Libavou. Ta už ale v té době byla součástí říše, musel se tedy přihlásit k německému občanství, a tak se stalo, že hned na začátku války musel narukovat do wehrmachtu. Později mu byl odepřen návrat domů, i když měl manželku Češku. Tak se museli na dálku rozvést. Přitom Bědův strýc (bratr maminky) byl v koncentráku, druhý byl členem prvního národního výboru v Libavé. A tak to tenkrát bylo...

Kdy vás napadlo sepsat o tom knihu?

Začalo to tak, že jsem psal takové krátké příspěvky do Libavského zpravodaje. Pak mě přemluvil Mirek Kobza z Českého rozhlasu, ať to dám nějak dohromady. Na té první knížce jsem nepracoval sám, byla to jen taková brožurka. Ale já jsem s tím nebyl spokojený. Začal jsem sbírat ještě pověsti, místní názvy... Chtěl jsem, ať je to čtivé, o lidech, aby to nebyl jen soupis dat a faktů. Ta fakta tam najdete, ale doufám, že Kronika Libavska je knížka pro všechny. Je to hlavně o příbězích místních lidí. Knížka vyšla už v několika rozšířených vydáních.



Renovace kapličky ve vojenském prostoru

Jaké máte plány do budoucna?

Já mám pořád tolik plánů a nápadů, že bych musel pracovat ještě minimálně 20 let, abych to všechno stihl. Nejbližší akce, na kterou se musíme připravit, je Bílý kámen, kdy je otevřený vojenský prostor veřejnosti. Tam jsme na různých stanovištích, seznamujeme s historií, ukazujeme památky. Jinak průběžně obnovujeme další památky, instalujeme obnovené kříže... Chystáme expozici ve větrném mlýně tady v Libavé. V místním kostele chceme vybudovat takový jako památník zaniklých obcí.

Bude váš spolek fungovat dál?

O to nemám žádné obavy. Teď je nás 35 členů, ale to jsou opravdu skalní. Možná to bude znít hloupě, aly my si členy vybíráme. Nemáme problém s tím, že by k nám nikdo nechtěl, ale občas máme problém s tím, proč k nám vlastně chtějí. Někteří se tím ani netají, že jim jde vlastně hlavně o propustku do vojenského prostoru. O nikoho takového nestojíme, a to hned ze dvou hlavních důvodů. To, že máme s armádou dohodu, že můžeme do vojenského prostoru, to není samozřejmost. Staráme se tam o památky, sekáme hřbitovy, doprovázíme původní rodáky. Pohyb ve vojenském prostoru opravdu není sranda a může být i dost nebezpečný. Za chování našich členů

ručíme. No a ten druhý důvod je to, že od členů potřebujeme, ať taky vezmou občas ten křoviňák do ruky, nebo jsou jinak užiteční, ne že jsou jen členové.

Jaké nebezpečí je ve vojenském prostoru?

Rozhodně není hlavním nebezpečím, že by vás někdo postřelil, to nehrozí. Pokud jsou v určitých oblastech cvičení, je to zajištěné. Nemám strach ani z nevybuchlé munice. Pro nás jsou největší rizika právě v místech zaniklých vesnic. Například staré studny, do kterých se dá mnohdy lehce propadnout, staré sklepy pod troskami domů a podobně. V prostoru není žádné značení, musíte se tam perfektně orientovat. Problém také je, že když se něco stane, tak na většině míst totiž není signál žádného operátora.

Co je odměnou za vaši práci?

No hlavně dobrý pocit. Armáda mě ocenila medailí Zlaté lípy, je to jedno z nejvyšších vyznamenání od ministra obrany. Ale já to беру jako ocenění práce celého našeho spolku, nejen mé osoby. Vážím si ho, ale mnohem víc jsou pro mě dojatí lidé, které jsem mohl doprovodit do míst, kde se stále cítí být doma.

Více na stránkách www.lubavia.cz

Lucie Lepařová

Foto: archiv Jindřicha Machaly

Centrum města neumírá. Drtivá většina provozoven je obsazena

Možná jste už taky zaslechli, že se centrum města vyprazdňuje, ubývá obchodů a služeb, protože ty se koncentrují ve velkých obchodních komplexech. Olomoucká radnice situaci monitoruje už několik let a terénní průzkumy ukazují, že tomu tak není. Drtivá většina provozoven v městské památkové rezervaci je obsazena, prázdných jich je opravdu jen zlomek.

Odbor strategie a řízení olomouckého magistrátu dlouhodobě sleduje obsazenost provozoven v městské památkové rezervaci. „Toto mapování provádíme hlavně z toho důvodu, abychom si ověřili, zda má přítomnost větších nákupních středisek v okolí centra dopad na zdejší maloobchodní síť, popřípadě sledovali, jak se vyvíjí a mění struktura obchodů a služeb v centru města,“ vysvětlil náměstek primátora Tomáš Pejpek s tím, že zároveň je toto mapování jedním z monitorovacích indikátorů, kterými sledujeme naplňování Strategického plánu rozvoje města Olomouce. Na tomto průzkumu se podílejí studenti Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, kteří tak mají možnost získat na magistrátu odbornou praxi.

ČÍSLA SE ZA POSLEDNÍCH PĚT LET NEMĚNÍ

Ač se to při každodenním pohybu po městě může jevit Olomoučanům jinak, čísla hovoří jasně – celkem 88 procent provozoven v této oblasti je obsazeno a nabízí pestrou paletu nejrozličnějších obchodů a služeb. V roce 2023 bylo v centru z celkového počtu 831 provozoven prázdných jen 12 procent z nich, o rok dříve to bylo 13,5 procenta. „Jinak se ale v průběhu pětiletého období, kdy mapování probíhá, poměr obsazených a prázdných provozoven výrazně nemění, částečně se mění jen jejich struktura. Například v posledním roce přibýlo více provozoven se službami oproti obchodu, ale i tam jde jen o jednotky procent,“ přiblížil Dušan Struna z odboru strategie



a řízení olomouckého magistrátu. Mapování se zaměřuje pouze na provozovny v přízemí jednotlivých budov v rámci Městské památkové rezervace Olomouc. Ty ve vyšších podlažích jsou sice zdokumentovány, ale nejsou do statistického zpracování zařazeny. Při zpracování výsledků nebyly zařazeny mezi provozovny ani veřejnoprávní instituce (Moravské divadlo, Moravská filharmonie, Vlastivědné muzeum v Olomouci, Muzeum umění, Radnice, Magistrát města Olomouce, Knihovna města Olomouce, Národní památkový ústav, Dopravní podnik města Olomouce, Městská policie, apod.), parkovací domy, vojenské objekty, církevní stavby, ani budovy mateřských, základních, středních či vysokých škol.

SLUŽEB JE VÍCE NEŽ OBCHODŮ

Obsazené provozovny byly rozděleny do tří kategorií: obchody, služby a jiné. Větší část z nich tvoří služby (57 procent), obchody jsou zastoupeny 40 procenty, zbývající část byla zařazena do kategorie „jiné“. V oblasti služeb dominuje s celkovým počtem 185

provozoven kategorie stravování a pohostinství, především kavárny, bary a restaurace. „Poměrně velké zastoupení mají i bistra, která byla doplněna nově, fastfoody, hospody a vinárny či vinotéky. Dále jsou zde zastoupeny cukrárny, čajovny a pizzerie,“ upřesňuje Dušan Struna. Druhou největší složku tvoří služby zařazené do kategorie krása a relaxace (celkem 64 provozoven), tedy kadeřnictví, kosmetiky, masáže, solární studia, manikúra, pedikúra a tetovací či fitness studia. Do kategorie zábava a kultura bylo zařazeno 26 provozoven, mezi něž patřily galerie, kluby, herny, kino a kulturní centrum. Zbývající část tvoří banky, spořitelny, pojišťovny, cestovní a realitní kanceláře, ubytovací zařízení, infocentra a směnárny a provozovny zaměřené na vzdělávání, či zdraví.

CENTRUM V ČÍSLECH:

- 728 budov zmapováno
- 256 z nich je bez provozoven
- 472 z nich obsahuje alespoň jednu provozovnu
- 831 provozoven celkem
- 731 z nich je obsazených

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Máme slavnou historickou osobnost, Bedřicha Smetanu, která jako první významně ukázala hudebnímu světu, že nějaké Čechy, Boheemia či České země existují ve středu Evropy, která letos slaví velké jubileum, která tady má krásný park a která v Olomouci má i hezký, leč dle mého soudu neoprávněně opomíjený pomník. Myslím, že by si Bedřich Smetana, obzvláště v letošním roce, zasloužil více pozornosti i lepší péči o svůj pomník. Apeluji tedy, aby v tomto ohledu udělalo město pro našeho velkého skladatele v roce jeho významného výročí trochu víc.

Luděk N.

Pomník Bedřicha Smetany u jezírka na kraji Smetanových sadů je skutečně majetkem města a je spravován na základě smlouvy o zajištění péče o parky Výstavištěm Flora. Na pomník v roce 200. výročí narození Bedřicha Smetany skutečně myslíme. Už v době, kdy probíhala obnova historických parků, byl opláštěn dřevěným krytem, aby nedošlo k jeho poškození. Také souhlasíme s tím, že si pomník zaslouží očištění od mechu, lišejníků a nečistot, ale vzhledem k tomu, že se jedná o pískovcovou sochu, je nutné k celé záležitosti přistupovat šetrně. Biologický přípravek, který má výstaviště k dispozici, potřebuje k použití

vhodné klimatické podmínky. Vyšší teploty, než byly doposud, a alespoň 48 hodin bez srážek. To zatím nebylo možné garantovat. Čištění tedy proběhne, jakmile nastane příhodné počasí.



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

Zastupitelé odsouhlasili sloučení Moravské filharmonie a Moravského divadla

Mezi dvěma variantami spojení Moravského divadla Olomouc a Moravské filharmonie Olomouc v jednu instituci dalo Zastupitelstvo města Olomouce přednost sloučení. Je ekonomicky i administrativně výhodnější než splynutí a zároveň s menší mírou rizik. Vyplynulo to z právního a ekonomického posouzení, které bylo součástí předložené zprávy.

Rozhodnutí o sloučení jako formě je pouze technickým krokem na cestě transformace obou institucí. „Rozhodující bude až následné předložení úplného znění zřizovací listiny spojené instituce. Obsah zřizovací listiny bude klíčový a zastupitelstvo již dříve garantovalo, že v ní bude mít divadlo i filharmonie zachován rozsah své činnosti i své značky. V žádném případě tedy nejde ani nepůjde o zánik ani divadla ani filharmonie,“ komentoval rozhodnutí náměstek primátora Viktor Tichák.

Rozhodnutí předcházela dlouhá diskuze v plénu, ve které se ukázalo, že důvod pro spojení divadla a filharmonie

se nezměnil – efektivnější provoz a řízení, včetně využití vnitřních úspor pro rozvoj činnosti. Přesný termín sloučení zatím nebyl stanoven, dle schváleného harmonogramu postupu se však počítá s datem 1. 1. 2025.

Rozhodnutí o spojení formou sloučení navazuje na prosincové jednání zastupitelstva, které zadalo gesčně příslušnému

náměstkovi primátora Viktoru Tichákovi předložit porovnání způsobů spojení institucí i následné vytvoření zřizovací listiny spojené organizace. „Nyní bude svolána pracovní skupina, jejímž úkolem bude pracovat na znění zřizovací listiny i názvu budoucí instituce,“ upřesnil po březnovém jednání zastupitelstva náměstek Tichák.



Andrův stadion bude mít nové osvětlení

Osvětlení na Andrově stadionu projde modernizací. Radní vybrali zhotovitele veřejné zakázky na nové osvětlení. Musí splňovat kritéria Unie evropských fotbalových asociací. Výměna starých výbojkových světel za moderní LED zdroje světla přijde na 11,5 milionu korun.

Modernizaci podstoupí nejen typické osvětlení Androva stadionu. Nahradí se stávající světla na střeše západní tribuny a nově přibudou svítidla na střeše tribuny východní i stožárech na kratší straně hřiště. Nové LEDky zajistí jasnější a úspornější záři nad hřištěm. „Vedení Sigmy nás už dříve upozornilo, že osvětlení je zastaralé a bez výměny by hrozilo, že by se na stadionu v budoucnu nemohla hrát mezinárodní utkání včetně soutěží UEFA. Problém by pak mohl být také s udržením licence pro první ligu,“ uvedla náměstkyně primátora pro sport Miroslava Ferancová.

Majitelem Androva stadionu, na kterém hraje své zápasy prvoligový i druholigový tým SK Sigma Olomouc, je město. Plánovanou modernizaci proto už dříve posvětilo zastupitelstvo. Výměna starých výbojkových světel přijde na řadu až po skončení fotbalové sezóny. Odborná firma, která zvítězila ve veřejné soutěži, by moderní LED zdroje instalovala v průběhu měsíců května a června. „Investiční akce přijde



po vysoutěžení zhotovitele na 11,5 milionů korun, přičemž předpokládaná hodnota veřejné zakázky byla 14 milionů. Zároveň jsme uspěli s žádostí o dotaci z Operačního programu životní prostředí na snížení energetické náročnosti ve výši 50 % z celkových způsobilých výdajů,“ objasnil investiční náměstek primátora Miloslav Tichý. Cílem úprav je výměna osvětlení stadionu tak, aby splňoval level B dle UEFA 2016, což představuje vertikální intenzitu 1000 lux ze všech stran fotbalového hřiště. Výměna bude provedena na stávajících stožárech s nadzemní výškou 36 metrů a také

na střeše západní tribuny. Nově budou osazena i svítidla na střeše východní tribuny a na všech čtyřech stávajících stožárech ve výšce cca 20 metrů osvětlující kratší stranu hřiště. „Posílena bude zároveň i ocelová konstrukce osvětlení. S novou technologií by se svítivost měla zvednout zhruba o 15 až 20 procent, což by mělo vyhovět všem nutným požadavkům. Rekonstrukce osvětlení má trvat zhruba 40 dní,“ dodal náměstek Tichý.

Kromě modernizace osvětlení má radnice v plánu letos na Andrově stadionu nahradit i velkoplošnou LED obrazovku za zhruba 1,75 milionu korun.

Olomoučané loni vytrídili téměř 200 tun elektroodpadu

Téměř 200 tun elektroodpadu bylo v loňském roce zpracováno v Olomouci. Vyhodnocení nakládání s vyřazenými elektrospotřebiči každoročně poskytuje společnost Asekol, aby ukázala, jaké množství energie, vody i primárních surovin se podařilo díky recyklaci uspořit. Míra opětovného materiálového využití je totiž velmi vysoká. Dle jednotlivých typů výrobků to může být až 95 procent.

Z certifikátu environmentálního vyúčtování pro rok 2023 vyplývá, že díky

množství odevzdaných elektrozařízení (197 227 kg) Olomoučané uspořili 1 623,03 MWh elektřiny, 149 028,77 litrů ropy, 14 552,59 m³ vody a 117,94 tun primárních surovin. Navíc pomohli díky recyklaci snížit také emise skleníkových plynů CO₂ ekv. o 156,58 tun, a produkci SO₂ ekv. (který zapříčiňuje oxyselování prostředí) o 5 850,61 kg.

Podařilo se tak uspořit takové množství ropy, které by bylo potřeba k ujetí 2 190 723 kilometrů běžným osobním autem, a tolik vody, kolik se spotřebuje

při 195 337 cyklech sprchování.

Každý kus vytríděného elektrického odpadu se počítá. To dokazuje například stovka vytríděných notebooků, které uspoří 10 MWh elektřiny. Takové množství odpovídá tříleté spotřebě elektřiny rodiny žijící ve standardním bytě. Za 100 kg vytríděných elektrospotřebičů se ušetří takové množství ropy, které by stačilo na výrobu benzínu pro cestu z Prahy do Paříže. Děkujeme všem, kteří pečlivě třídí odpad a přispívají tak k ochraně životního prostředí.

Regulace používání zábavní pyrotechniky

Olomoucká radnice zavádí vyhlášku, která reguluje používání zábavní pyrotechniky na území města. Znění nového předpisu dnes schválili městští zastupitelé. Předmětem je regulace používání zábavní pyrotechniky se zřetelem na narušení veřejného pořádku, ochranu bezpečnosti, zdraví a majetku. Radnice je oprávněna prostřednictvím městské vyhlášky přikročit k regulaci používání pyrotechniky na svém území. Takový zákaz lze stanovit nejen pro veřejná prostranství, ale i pro jiné prostory, například pokud to vyžaduje zajištění záležitostí veřejného pořádku třeba s ohledem na potřebu ochrany před hlukem. „Po opakovaných diskusích jsme se rozhodli pro kompromisní cestu. Bude chránit městské parky nebo vodní toky a zároveň vytvoříme ochranná pásma kolem útulků, nemocnic či zoo. Vyhláška nejde cestou tvrdé represe, to je úkol legislativy. Takový krok by byl navíc pouze deklarací, a to i vzhledem ke kapacitám kontrolních orgánů,“ objasnil náměstek primátora Viktor Tichák.

Samospráva musí při zavádění regulace dodržet princip proporcionality, kdy nelze používání zábavní pyrotechniky na celém území zakázat po celý kalendářní rok. Ve vyhlášce jsou tak jasně definována území a jejich okolí, ve kterých nesmí být zábavní pyrotechnika používána. Z hlediska uplatňování zájmů ochrany přírody považuje vyhlášku jako kompromisní řešení i vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka, který je zodpovědný za výkon státní správy. „Olomoucké parky i břehy vodních toků a ploch ve městě jsou z biologického hlediska cenným biotopem pro ptáky, netopýry a další živočichy, včetně druhů zvláště chráněných,“ uvedl Petr Loyka.

Vyhláška nabývá účinnosti patnáctým dnem po dni vyhlášení, včetně mapového podkladu. Její účinností se zároveň ruší obecně závazná vyhláška č. 7/2020 o zakazu používání zábavní pyrotechniky na území části města Svatý Kopeček ze dne 29. června 2020.

VYMEZENÍ PROSTRANSTVÍ PODLÉHAJÍCÍCH ZÁKAZU:

- Městské parky:** Smetanovy sady, Čechovy sady, Bezručovy sady včetně Rozárie a Botanické zahrady a v okruhu do 50 m od nich.
- Rekreační zóny:** Holický les a v okruhu do 250 m od něj.
- Vodní toky:** Morava, Bystřice, Mlýnský potok a na pozemcích sousedících s korytem vodních toků, a to v šířce do 100 m od břehové čáry.
- Zařízení poskytující péči zvířatům:** v okruhu do 100 m od útulku pro zvířata v Neředíně (areál letiště).
- Zoologická zahrada:** Svatý Kopeček (areál zoo) a v okruhu do 500 m od její hranice.
- Zdravotnická zařízení:** areál Fakultní nemocnice Olomouc, areál Hospice na Svatém Kopečku a areál Vojenské nemocnice Olomouc a 100 m od jejich hranic.

Aplikace Moje Olomouc obsahuje řadu užitečných funkcí

Aplikace Moje Olomouc, která obsahuje řadu užitečných funkcí nejen pro Olomoučany, ale i návštěvníky města, přišla na začátku března s novinkou. Jejím uživatelům se nově zobrazí také modul Dopravní omezení.

V něm je možné po jednom kliknutí najít všechna aktuální i plánovaná dopravní omezení ve městě, včetně informací, o jakou stavbu či akci se jedná, od kdy do kdy potrvá, případně kudy vedou objížděné trasy. V aplikaci je oproti webové stránce tato funkce doplněna ještě o mapy, v nichž lze danou lokalitu pohodlně najít.

„Snažíme se aplikaci vylepšovat průběžně tak, aby byla pro občany nejen užitečná, ale také uživatelsky příjemná. To je samozřejmě dlouhodobý proces a vždy se snažíme připravovat půdu i pro další změny, které přijdou

v budoucnu,“ přiblížil náměstek primátora Tomáš Pejpek.

Aplikace je k dispozici už od roku 2018, od loňského února pak funguje její nová verze s inovovaným designem a více funkcemi. Lze se přes ni objednat na přepážku úřadu, takže nemusíte čekat ve frontě, zaplatit parkování či jízdenku na MHD, nahlásit závalu v podobě nefunkčního osvětlení, rozbitých laviček, chodníků, problémy s odvozem odpadu a podobně. Naleznete zde kontakty na pracovníky magistrátu, úřední desku, kalendář akcí, polední menu restaurací, nebo můžete vyhledat objekty v interaktivní mapě. Na pár kliknutí a během několika vteřin tak máte k dispozici vše, co pro život ve městě potřebujete. Uživatelé si po prvním spuštění aplikace mohou vybrat, jestli mají zájem o funkce

určené pro obyvatele města, turisty, nebo studenty. Každé z těchto nastavení je jiné a lze mezi nimi přepínat. Navíc je možné měnit řazení ikon na úvodní stránce. „Jednotlivé položky lze seřadit podle vlastních priorit, přidávat, nebo naopak skrývat. Každému totiž vyhovuje něco jiného,“ dodal webmaster Pavel Snášel.

Nově si ještě v této verzi aplikace můžete zapnout odběr aktualit ze sportovních klubů HC Olomouc a SK Sigma Olomouc.

Oficiální aplikaci statutárního města Olomouce je možné stahovat zdarma na všechna mobilní zařízení s operačními systémy Android a iOS. Více informací najdete na <https://moje.olomouc.eu>.

Mobilní aplikaci Moje Olomouc stahujte pro: Android a iOS.

Tipy na kulturu a výlety

Jarní květinové výstavy a zahradnické trhy

Jaro je především ve znamení barev a květin. Pro všechny zahradařky a nadšené zahrádkáře máme pozvánku na 2. ročník celostátní prodejní výstavy FlorExpo JARO, která proběhne na Výstavišti Přerov od 18. do 21. dubna, od 9 do 17 hodin. Přivítá vás okouzující květinová expozice ČTVERO ROČNÍCH OBDOBÍ, zároveň zde nakoupíte vše potřebné pro dům a zahradu. Připravena bude ukázka aranžování květin v přímém přenosu, přednášky pro pěstitele, poradna i doprovodný kulturní program. Samozřejmostí je lahodné občerstvení s nejrůznějšími pochutinami. Základní vstupné činí 100 Kč, snížené 80 Kč. Další akcí v tomto duchu je mezinárodní květinová a zahradnická výstava Jarní Flora Olomouc. Středobodem akce bude již tradičně hlavní expozice v pavilonu A, připraveny jsou velké Zahradnické trhy, několik gastrozón a pestrý doprovodný program. Akce se koná od 25. do 28. dubna, ve čtvrtek až sobotu od 9 do 18 hod., v neděli od 9 do 17 hodin. Plné vstupné je 200 Kč, snížené 130 Kč, levněji je možné jej zakoupit předem na stránkách Výstaviště Flora Olomouc.

Tipy na kulturu

Výzva 10 000 kroků

Další kolo výzvy 10 000 kroků je zde. Pokuste se udělat něco pro sebe a zapojte se do projektu i vy. Největší chodecká výzva vám může pomoci najít cestu k vyváženému životnímu stylu, vrátit chůzi do vašeho běžného dne, ale také nabídnout nová přátelství. Nezáleží na tom, kolik kroků nakonec uděláte, důležité je odhodlání jich udělat zase o něco víc a začlenit pravidelnou chůzi do vašich všedních dnů. Najděte si chvilku na procházku každý den. Nemusíte nutně vyrazit zrovna do hor nebo někam za město, stačí se projít parkem nebo i cestou do obchodu a zpět a místo MHD použít vlastní pohon. Pohyb venku má pozitivní vliv na naši fyzickou kondici, ale i psychiku. Do výzvy 10 000 kroků se může zapojit každý, stačí si jen nastavit na měsíc svou vlastní vzdálenost, jakou chcete každý den ujít, a zvolit si pro sebe přiměřený cíl, kterého se pak snažíte dosáhnout. K pohybu můžete motivovat i někoho dalšího a chodit společně jako tým a navzájem se tak podporovat. Účast na akci je zdarma, informace a registraci najdete zde <https://www.desettisickroku.cz/o-vyzve>.

Hrdibořické rybníky

Ekocentrum Iris – Český svaz ochránců přírody Prostějov pro vás připravil výlet do Národní přírodní památky Hrdibořické rybníky, kde budete spolu s průvodcem pozorovat vodní ptactvo. Odtud se pak pokračuje do lesíku u Biskupic s pozůstatky těžby rašeliny a jarní květenou. Společný odjezd autobusem do Hrdibořic je 3. dubna ráno v 8:45 z prostějovského autobusového nádraží (stanoviště č. 3), návrat do Prostějova bude ve 13 hod. Délka trasy 6–7 km. Poplatek činí 40 Kč.



Kuba, ráj na zemi?

Přijďte si poslechnout zajímavou přednášku známého herce Tomáše Hanáka o Kubě, kam sám zavítal a rád se s vámi podělí o zážitky. Přiblíží vám atmosféru Kuby, kulturu, hudbu a také zajímavosti z místního života. Vyprávět bude

příběhy o setkání s místními obyvateli a objevování tajemných míst a uvidíte i fotografie, na kterých herec zprostředkovává krásu tohoto exotického ostrova a jeho zajímavosti. Akce se koná ve Velkém sále DK Mohelnice 3. dubna od 18 hod., vstupné je 240 Kč.



Vše o ptačích hnízdech

Jak název napovídá, následující tip na zoologickou výstavu vám podrobně představí ptačí obydlí. Prohlédnout si můžete hnízda, plastické preparáty ptáků i preparovaná vejčka z bohatých přírodovědných sbírek šumperského vlastivědného muzea. Dozvíte se například, jaké druhy hnízd existují a jak vznikají. Na výstavu se můžete přijít podívat do Vlastivědného muzea v Šumperku do 26. května, od úterý do neděle od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné je 50 Kč, snížené 30 Kč.



Průmyslové muzeum císaře Františka Josefa

Olomoucké vlastivědné muzeum připravilo výstavu oslavující 150 let od založení Průmyslového muzea císaře Františka Josefa ve městě. Připomíná éru průmyslové revoluce a význam samotného muzea, které tehdy hrálo klíčovou roli v rozvoji užitého umění a vzdělávání. Seznámí vás s vizionáři a kustody, kteří stáli za úspěchem muzea, věřili v sílu a krásu řemesel, umění a designu. Na výstavě si prohlédnete například pozoruhodnou židli z krouceného dřeva, sofistikované hodiny, staré kovářské práce, historické zbraně a další předměty. Expozici si můžete přijít prohlédnout

do 28. dubna do Vlastivědného muzea Olomouc, od středy do pátku v čase od 10 do 17 hod. a během víkendu od 10 do 18 hodin. Základní vstupné činí 80 Kč, snížené 40 Kč.

Pozor na jedovaté rostliny

Muzeum Zábřeh pro vás připravilo poučnou výstavu, na které přiblíží jedovaté druhy rostlin, s nimiž se můžete ve svém okolí setkat, ať už v přírodě, ve veřejné zeleni, nebo na svých zahradách. Jednotlivé rostliny budou představeny prostřednictvím herbářových akvarelů a fotografií Vojty Nováka. Kromě informací o konkrétních jedovatých druzích a jejich škodlivých účincích se můžete dozvědět i obecná fakta o rostlinných jedech a otravách. Výstava bude zaměřena nejen na rostliny smrtelně nebo nebezpečně jedovaté, ale i na ty, jejichž toxicita je jen mírná. Výstavu je možné vidět do 12. května. Zábřežské muzeum je otevřeno vždy od úterý do neděle v čase od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin, základní vstupné je 40 Kč, snížené pak 30 Kč.

Světový den vodních živočichů – 3. duben

Významných dnů, ve kterých takzvaně šplouchá voda, najdeme v kalendáři hned několik a v dubnu je to Světový den vodních živočichů. Milujete rejnoky, žraloky, medúzy, sasanky, krevety, hvězdice, kraby či štiky a další sladkovodní živočichy? Oslavte jejich svátek třeba tím, že se budete snažit přistupovat šetrně k okolnímu prostředí, vodě a přírodě vůbec, vždyť veškerá voda na Zemi je nezbytná součást i našeho života!



Rostliny a slunce – Jeseník

Svět rostlin je plný nejrůznějších tvarů a barev, jen my lidé, kteří jsme ustavičně ve spěchu, si toho mnohdy nevšímáme. A tak se na chvíli zastavme a nechejme poodkrýt některá tajemství rostlinného světa skrze obrazy z lisovaných květů. Jejich autorka, bioložka a umělkyně Jana Koller, poukazuje na důležitost rostlin ve spojení se Sluncem, které představuje pro organismy na Zemi žijící zásadní zdroj energie. Zatímco rostliny se bez nás obejdou velmi dobře, my bychom bez nich vyhnuli. Je důležité, abychom poznali úžasné schopnosti rostlin a začali si jich mnohem více

vážít. Vernisáž výstavy se uskuteční v pátek 5. dubna v 17 hod. v Knihovně Vincence Priessnitze v Jeseníku a potrvá do 2. května. Vstup je volný. Výstava je otevřena od pondělí do pátku od 8 do 12 a od 13 do 17 hodin.

Hudba v Přerově

Vyrazte za lidovou muzikou do Přerova. V Klubu Teplo na Horním náměstí v Přerově se 6. dubna od 19 hodin koná koncert cimbálové kapely Harařica. Vstupné je 400 Kč, informace o předprodeji na tel.: 603 886 664. Další akcí v podobném duchu je koncert slovácké krojované dechové hudby Vlčnovjanka, která vám zahraje 14. dubna od 17 hod. v Městském domě Přerov. Vstupné činí 250 Kč a zakoupíte jej na stránkách Ticketportal.



Talkshow – Zpověď' farářky

Boží cesty jsou nevyzpytatelné a nekonvenční farářka MARTINA VIKTORIE KOPECKÁ o tom ví své. Valnou většinu jejího života se nezdálo, že bude aspirovat na službu v církvi, přesto je dnes výraznou postavou nejen Církve československé husitské. Jak vypadá život moderní farářky? Jaké jsou její zážitky ženy–kněze od bohoslužeb až po setkání s papežem? Jaké bylo protančit se až do finále pořadu Star Dance? O tom všem vám poví v talk show se stejným názvem jako titul její poslední knihy Zpověď' farářky. Po skončení pořadu proběhne autogramiáda s možností knihu zakoupit. Talkshow se uskuteční 8. dubna od 18 hod. v Kině Retro Zábřeh, cena vstupenky v předprodeji 190 Kč, v den akce 250 Kč, informace na tel. 775 279 558.



Noční běh pro Světlušku v Olomouci

Nejen pro sportovce tu máme jeden tip – dobročinný noční běh pro Světlušku, projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu, který se uskuteční 11. dubna v Olomouci v parku Flora od 19 do 22 hodin. Vyberte si trať, kterou poběžíte, nebo se klidně jen tak projděte, rozhodnout se můžete na startu: 2,5 km (1 okruh), 5 km (2 okruhy). Program: od 19 do 20:45 probíhá registrace, od 19:30 do 21 hod. doprovodný program, od 21 hod. startují jednotlivé běhy, ve 22 hodin pak proběhne slavnostní ukončení běhu. Startovné činí 500 Kč, poslouží jako sbírka pro slabozraké a nevidomé.

Zdeněk Troška v Prostějově

Nezapomínejte na úsměv! Při pohledu do očí prozradí, že je srdce doma... Tak zní úvodní pozvánka na talk show se známým režisérem a životním optimistou Zdeňkem Troškou. Program plný humorných historek vás zavede do režisérova dětství, které prožil v Hošticích. Vyslechnete si jeho kulinářské dovednosti, abyste později zjistili, jak výborný je kuchař. Zavzpomíná na zajímavá místa, která ve světě viděl, jaké situace prožil a co dobrého kde jedl. Převypráví historky z natáčení, zavzpomíná na Helenu Růžičkovou a kamarády, které má po celé republice. Program bude zakončen autogramiádou. Představení pořádá Kulturní klub DUHA 11. dubna od 19 hod., vstupné se pohybuje od 250 do 300 Kč, předprodej probíhá od 1. března v Turistickém informačním centru, nám. TGM Prostějov.

Ekologické dny 2024

Už 34. ročník největšího environmentálního festivalu v ČR se uskuteční od 12. do 27. dubna v Horce nad Moravou u Olomouce, v centru ekologických aktivit Sluňákov. Pokud vám není lhostejné téma ekologie a chcete se dovědět něco nového nebo se zajít podívat na doprovodný kulturní program, máte z čeho vybírat. Záměrem a cílem je poskytnout široké veřejnosti nejnovější, transparentní a ověřené informace a umožnit se zorientovat v problémech současného světa. Těšit se můžete na spoustu zajímavých besed, výletů a exkurzí do krajiny, na komentované procházky, výstavy, jarmark, workshopy a koncerty. Zahájení festivalu proběhne 12. dubna koncertem výtvarníka a všemělce Františka Skály, který je autorem monumentálního objektu Archa na Sluňákově. Akce vyvrcholí 27. dubna celodenním jarmarkem. Vstup po všechny dny je zdarma, přesný program sledujte na stránkách: <https://www.ekologickedny-olomouc.cz/program-edo/>

Klavírní koncert v Olomouci

Přijďte si užít příjemný večer ve společnosti olomouckého rodáka – pianisty a skladatele Marka Keprta a Moravské filharmonie pod taktovkou Petra Vronského. Zaposlouchat se můžete do hudby Roberta Schumanna a Bedřicha Smetany, a to hned dvakrát, buď na veřejné generální zkoušce, která se koná 18. dubna od 9:30, nebo tentýž den na koncertu od 19 hodin, obojí se koná v sále Reduty.

Tipy na výlety

Dubnové farmářské trhy

Jaro je v plném proudu a vybízí k návštěvě tradičních farmářských a řemeslných trhů na různých místech Olomouckého kraje. Sortiment je opravdu široký, od čerstvého ovoce a zeleniny, zpracované zeleniny, sušeného ovoce přes oříšky, květiny, sazenice, produkty z medu, mléka, bylinky, čaje, vejce, bezlepkové produkty, pivní speciály, delikatesy a speciality až po keramiku, svíčky, mýdla či proutěné zboží a jiné. Program během dubna je následující: 10. dubna od 9 do 16 hod. Kojetín – Masarykovo náměstí, 16. dubna od 9 do 16 hod. Mohelnice – náměstí Svobody, 17. dubna od 9 do 16 hod. Moravský Beroun, 18. dubna od 9 do 16 hod. Krnov – Hlavní náměstí, 19. dubna od 9 do 16 hod. Lipník nad Bečvou – náměstí T. G. Masaryka, 20. dubna od 9 do 18 hod. Zámecké trhy Plumlov.



Olomoucký tvarůžkový festival



Centrum Olomouce opět ožije festivalem konaným na počest typické hanácké speciality – Olomouckým tvarůžkům, které se vyrábějí v Lošticích už více než šest set let. Letos se koná 13. a 14. dubna na Horním a Dolním náměstí, od 10 do 18 hodin. Ochutnáte tvarůžky v teplé i studené kuchyni,

speciality v podobě tvarůžkových dezertů a pivo z hanáckých minipivovarů. Gastronomické zážitky vám zpříjemní vystoupení známých hudebních interpretů a folklórních souborů, divadelní představení pro děti a také kulinářská soutěž top kuchařů o titul Tvarůžkového krále, ve které změří své síly 6 šéfkuchařů z Olomouce a okolí. Na hlavním pódiu na Horním náměstí představí každý z nich své kuchařské umění a jejich soutěžní pokrmy pak budou k zakoupení v prodejních stáncích. O nejlepším kuchaři můžete rozhodnout hlasováním, stačí si jen v Informačním centru Olomouc nebo ve stánku Tvarůžkový obchůdek vyzvednout hlasovací lístek a dát hlas vybranému kuchaři. Podrobný program sledujte na: tvaruzkovyfestival.olomouc.eu.

Helpštýn v dubnu

V rámci Mezinárodního dne památek a historických sídel můžete 18. dubna od 9 do 17 hod. zavítat na hrad Helpštýn zcela zdarma. Další speciální prohlídku hrad pořádá v sobotu 27. dubna od 10 hodin. Je určena všem milovníkům kávy, kdy spolu s kastelánem zavítáte do prostor H-studia na třetím nádvoří a vyzkoušíte si workshop alternativních příprav kávy (rezervace předem nutná). Na akci navazuje noční prohlídka hradu konaná tentýž den, na které si užijete nasvícený hrad včetně znovu-zpřístupněného paláce, podíváte se pod ruky kovářských mistrů a ochutnáte kávu přímo z hradní pražírny, to vše za doprovodu hudební kulisy. Začátek akce je v 19 hod., hradní brána se zavírá ve 23 hod., komentované prohlídky začínají vždy v celou hodinu, v 19, 20, 21 a 22 hodin. Plné vstupné je 200 Kč, snížené 100 Kč. Rezervace není nutná, kapacita neomezená. A poslední dubnovou akcí na hradě je jízda historických vozů, která se koná 28. dubna od 13 do 17 hodin.



Ve stínu Fudži

Stejnomená výstava obrazů přináší díla zachycující kulturu, mytologii a historii Japonska. Ve své tvorbě čerpá autor Jan Holeňa z osobní cesty za sebezdokonalováním prostřednictvím japonského morálního kodexu bušidó, jehož

vliv v japonské společnosti přetrvává dodnes. Jde o soubor základních pravidel chování, v minulosti platných zejména pro samuraje. Tvorba je pro autora určitou formou relaxace v dnešní uspěchané době. Výstava potrvá do 28. dubna a navštívit ji můžete vždy od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin v Muzeu Zábřeh. Vstupné je 20 Kč.

Den Země – 22. duben

Naše planeta slaví svůj svátek každý rok 22. dubna. A i kdyby jej slavila denně, od začátku ledna až do konce prosince, bylo by to málo. Tak moc je výjimečná. Hýčkejme si ji, pečujme o ni a náležitě se o ni starajme, žádné jiné místo, kam bychom se mohli přestěhovat, ve vesmíru neexistuje. Anebo ano?



Záhadný svět mikroorganismů

Ať již chceme, či ne, mikroorganismy jsou běžnou součástí světa, ve kterém žijeme. Jejich podstatnou část tvoří bakterie. Velká většina z nich nám neškodí, některé mohou být i prospěšné. Jiné však mohou vyvolávat onemocnění. Obrovským zvratem ve vývoji lidské společnosti byl objev antibiotik. Díky nim jsou úmrtí na bakteriální infekce u lidí ve vyspělých částech světa pouhým zlomkem toho, co v minulosti. Zůstane to tak ale i nadále? Pokud se chcete dozvědět více o testování rezistence bakterií na antibiotika, o tom, jak to vypadá, když se z neviditelných mikroorganismů stanou pouhým okem viditelné kolonie v Petriho misce, a o tom, kdo je vlastně přirozeným producentem antibiotik, nyní máte možnost. Zveme vás na výstavu do Vlastivědného muzea v Šumperku. Výstava je přístupná do 26. května, od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné je 50 Kč, snížené 30 Kč.

Tajemné Jordánsko

Stezky vedoucí od severu k jihu napříč celým Jordánskem sloužily po tisíce let obchodu a komunikaci mezi odlehlými komunitami lidí. V pěšinách jordánských pouští a hor je zapsána historie celého regionu. Tudy vedla obchodní cesta z Egypta do Damašku, po stejné trase hledali Izraelité vedení Mojžíšem svou zemi zaslíbenou, tady nabírali

vodu ze vzácných pramenů Rebeka či Ráchel. Naši cestovatelé si vybrali dvě etapy, které se právem řadí mezi deset nejkrásnějších dálkových pochodů na světě. Snad proto, že poutníky odměňují návštěvou skalního města Petry anebo pouštních „velehor“ zasypaných v písku. Od přírodní rezervace Dana po 170 kilometrech vzrušujícího putování dorazili až k vlnám Rudého moře. O tom všem a také o dalších skvostech Jordánska, kterým jsou římský Džeraš, městečko Al Salt, Mrtvé moře, Mojžíšova hora Nebo, mozaiková Madaba, pouštní pevnosti Amra, Azraq, hrad Karak a další, vám bude se zaujetím povídat ve svém pásmu fotek a krátkých videí Robert Bazika. Jste zváni. V kavárně KD Echo, 15. dubna od 16:30. Vstupné je 50 Kč, členové Akademie zdarma.



Academia Film

Filmy, přednášky, workshopy, koncerty, hosté a hlavně VĚDA. Mezinárodní festival populárně-vědeckých filmů pořádá Univerzita Palackého v Olomouci už od roku 1966. V průběhu let se však tato nenápadná, komorní, uzavřená akce proměnila v jednu z největších vzdělávacích událostí v Evropě. Jde o jedinečný festival, který hostil již řadu světově známých vědců. Co na vás během festivalu AFO čeká? Bohatý program, který přiblíží taje naší planety i vesmíru a představí zásadní posuny ve vědeckých objevech prostřednictvím filmů, diskusí a přednášek. AFO film letos probíhá do 23. do 28. dubna, odehrává se na více místech: v Uměleckém centru UP Konvikt, Kině Metropol, Divadle na cucky, Vlastivědném muzeu, Pevnosti poznání, Knihovně města Olomouce, v Krytu civilní ochrany Bezručovy sady a jinde. Program festivalu sledujte zde: program.afo.cz, na jednotlivé akce se můžete registrovat zde: afo.cz/akreditace.

Čarodějnice – 30. duben

Pálení čarodějnic, stavění májek a Filipojakubská noc z 30. dubna na 1. května je plná kouzel a tajemství, ať už jí říkáme Filipojakubská, Valpuržina, Beltain anebo Čarodějnice. K jednomu z nejvýznamnějších pohanských svátků patří zapálené ohně, masky čarodějnic a společenská zábava. Zjistěte, kde ve vašem okolí se podobná akce koná, a vyrazte za zábavou.

PREMIERE CINEMAS
PREMIERE CINEMAS
OLOMOUC ŠANTOVKA

SLADKÝ ŽIVOT

ZVEME VÁS NA SPECIÁLNÍ PROMÍTÁNÍ
PRO ČTENÁŘE ČASOPISU MORAVSKÝ SENIOR.

18. DUBNA 2024 V 10.00 HOD.
ZVÝHODNĚNÉ VSTUPNÉ 99 Kč.*



Mistr světa v hokeji, který miluje krásné ženy a rychlá auta, musí projít nečekanou životní zkouškou, aby nezklamal své nové přátele a rodinu, o jejíž existenci neměl tušení. Vladimír Polívka v nové komedii od tvůrců filmu ŽENYV BĚHU.

Vstupenky zakoupíte v pokladně multikina nebo na www.premierecinemas.cz v části Předprodej. Informace na tel. 774 195 380 (po 13 hodině) nebo na e-mailu: 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
DUBEN**

14.00 hod. / 90,-

ST	3. 4.	MOJE NOVÁ TVÁŘ (JEDEN SVĚT + RAUT)	Č
ČT	11. 4.	ARISTOKRATKA VE VARU	Č
ČT	18. 4.	JEDEN ŽIVOT	T
PO	29. 4.	SUCHO	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL



Nahrad'te vepřové. Jiné druhy masa

TELECÍ PLNĚNÉ RAJČATY A SÝREM

1200 g telecího hřbetu
1 dcl slunečnicového oleje
sůl
300 g sýru (jakýkoli tvrdý sýr dle chuti)
400 g rajčat
12 lístků šalvěje

Telecí hřbet rozdělte na 6 stejných porcí. Do každé vyřízněte kapsu. Tu naplňte plátky rajčat a sýrem. Do každé kapsy přidejte 2 lístky šalvěje a kapsu uzavřete špejlí. Takto připravené maso potřete olejem a nechte v lednici 2 hodiny odležet. Pak grilujte po obou stranách cca 4 minuty. Vhodnou přílohou jsou pečené brambory, které si můžete připravit zároveň s masem. Před tím, než dáte brambory na gril, si je musíte předvařit, rozkrojit napůl a potřít olejem či oblíbenou marinádou.

JEHNĚČÍ ŽEBÍRKA

4 jehněčí žebírka
0,6 kg brambor
1 dl smetany
140 ml mléka
30 g másla
2 snítky pažitky
1 dcl olivový olej
sůl, pepř

Žebírka dobře prosolte a zakapejte olivovým olejem, nechte odpočinout dvě hodiny. Pak v rozehřáté troubě pečte při 180 °C zhruba půl hodiny a teprve pak je nakrájejte na jednotlivé plátky. Do zapékací misky naskládejte plátky brambor a zalijte smetanou, mlékem, přidejte máslo. V troubě přitopte na 200 °C a pečte 30 minut. Nakonec vše včetně masa posypejte pažitkou.

KRŮTÍ KOSTKY S ČESNEKEM

600 g krůtí prsa
3 stroužky česneku
sůl
olej
bylinky (tymián, bazalka, majoránka)
500 ml vývaru
Na jíšku:
100g hladká mouka
20 g máslo

Krůtí maso rozkrájejte na kostky a posolte. Utřete česnek a přimíchejte jej k masu. Pak pokládejte na pánev do oleje rozpáleného na 120 °C, přidejte bylinky. Až se krůtí maso zatáhne, podlijte jej vývarem a přikryté poklicí duste zhruba dvacet minut. Nakonec zahustěte připravenou jíškou a provařte. Podávejte s rýží.

Co vám v životě udělalo největší radost? Co byste v životě udělali jinak?



**Milada Vejnarová, 99 let
Postřelmov**

•
Setkání s rodiči po válce.

•
Nic bych neměnila, můj život je spokojený.



**Marie Dolníčková, 89 let
Hlušovice**

•
Největší radost mi udělalo, že mě po dlouhé době přijel navštívit syn z Kanady.

•
Nic bych neměnila, jsem spokojená.



**Věra Lolková, 88 let
Hlušovice**

•
Největší radost jsem měla z narození dětí.

•
Nic bych neměnila, ale kdyby to šlo, chtěla bych vrátit dobu svého mládí.



**Evženie Kislingerová, 82 let
Hlušovice**

•
Největší radost jsem měla samozřejmě z narození dětí.

•
Stále mám radost ze života a zdravotníku mi také slouží, proto bych nic neměnila.

Anekdoty pro vás

„Synu, byl jsi adoptován.“
 „Já to věděl! Chci poznat své biologické rodiče.“
 „My jsme tvoji biologičtí rodiče. Ti noví si tě vyzvednou zítra.“

„Tati, odkud se berou děti?“
 „Kupují se na Alze.“
 „A proč se na ně teda musí 9 měsíců čekat?“
 „No protože je doručuje Česká pošta!“

Honzík se svým starším bratrem rozbili vázu. „Kdo to poví mámě?“ ptá se starší mladšího.
 „Ty! Ty ji znáš dýl než já...“

Otec: „Pokud z toho testu dostaneš 5, tak zapomeň, že jsem tvůj otec!“
 Další den:
 Otec: „Tak co máš za známku?“
 Syn: „A vy jste kdo?“

„Váš kluk házel kamenem do mého vozu.“
 „Trefil se?“
 „Naštěstí ne.“
 „Tak to nebyl můj kluk, ten by se jistě trefil.“

Na začátku hokejového zápasu seděl na jednom z nejlepších míst na tribuně malý kluk.
 „Ty sis koupil tak drahý lístek?“ vyzvídá muž vedle něho.
 „Já ho nekupoval, to tatínek.“
 „A kde je tvůj tatínek?“
 „Doma. Hledá ten lístek.“

Kvíz Moravského seniora



Zeměpis základní školy

1 Kolik má naše planeta světadílů?

- a) 5
 b) 6
 c) 7

5 Severní hranici Španělska s Francií tvoří pohoří s názvem...

- a) Alpy
 b) Kordillery
 c) Pyreneje

2 Kolik procent povrchu Evropy tvoří nížiny?

- a) 40
 b) 60
 c) 75

6 V jakém moři leží Kypr?

- a) Egejské
 b) Jónské
 c) Středozemní

3 Která řeka je nejdelsí a nejvodnatější?

- a) Volha
 b) Dunaj
 c) Labe

7 Které zemi náleží ostrov Madeira?

- a) Portugalsko
 b) Španělsko
 c) Itálie

4 Která činná suchozemská sopka je nejvyšší?

- a) Vesuv
 b) Etna
 c) Stromboli

8 Kolik přibližně procent světové populace žije v Evropě?

- a) 10
 b) 20
 c) 30

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 15. 4. 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:

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

Výherci: Dagmar Fousková, Olomouc; Zuzka Svobodová, Bruntál; Marie Krajíčková, Olomouc

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, jaro je cítit ze všech koutů. Ranní ptáččí rituály, bzúčení včel a svěží šelest v korunách stromů, tento symfonický koncert přírody v nás bezpochyby naladí pozitivní energii, pocit štěstí a radosti. Nastává krásné roční období, plné nových začátků a plánů.

INFORMACE Z RADY SENIORŮ ČR

Na základě množících se dotazů vás seniorů a šíření dezinformací týkajících se zrušení doplateků na léky, předsednictvo RS ČR oslovilo MZČR a z odpovědi uvádíme: „Zdravotní pojišťovny uhradí pojištěnci částku, o kterou překročil stanovený limit započitatelných doplateků, přičemž i nadále platí, že pro osoby, které dovršily 65 rok, je limit 1 000 Kč a pro osoby starší 70 let platí limit 500 Kč“. Pojištěnci o tento přeplatek nemusí zdravotní pojišťovnu sami žádat. Zdravotní pojišťovna má povinnost uhradit pojištěnci částku, o kterou překračuje součet doplateků započitatelných do limitu, a to do 60 kalendářních dnů po uplynutí kalendářního čtvrtletí, ve kterém byl limit překročen a přeplatky za léky vrací prostřednictvím poštovní poukázky, pokud nemá pojištěnec sjednaný jiný způsob, například převodem na bankovní účet.

SPORTOVAT NÁS BAVÍ

Krajská rada seniorů ve spolupráci s členskou organizací Seniorským klubem Litovel připravuje další novinku I. ročník krajský turnaj Pétangue dvojic seniorů 13. května v sokolovně v Litovli, Opletalova 341, začátek ve 14:00 hodin.

Hrají se 4 kola s časovým limitem 30 min. (max 11 bodů). Vítězové získají ceny. Soutěžní dvojice se mohou přihlásit do 10. 5. 2024 emailem na z.potuzak@email.cz nebo na info@krsol.cz, startovné 50 Kč – jeden hráč na místě. Přijďte si zahrát nebo fandit. Na všechny se těšíme.

VANDROVÁNÍ S KRS

Pojedte s námi zažít romantiku 18.–23. 6. Unikátní cesta Vltavskými zámky a hrady (Hluboká, Český Krumlov, Orlický, Rožmberk, Zlatá Koruna, Dívčí Hrad, Zvíkov a návštěva Temelína) vás zavede do malebného Jihočeského kraje, kde se budete potápět do bohaté historie, krásné architektury a nádherných krajinných scenérií. V ceně 10 490 Kč je doprava, ubytování v hotelích**** s polopenzí a vstupné na divadelní představení „Rozum a cit“ (romantický příběh ze staré dobré Anglie) na otáčivém hledišti pod širým nebem v barokní zámecké zahradě v Českém Krumlově. Nově nabízíme týdenní poznávací pobyt v Hotelu Brdy ve Spáleném Poříčí, cena 7 500 Kč (plná penze, ubytování, doprava z Olomouce tam a zpět) v termínu 17.–23. 11. 2024 a druhý termín 23. 2.–1. 3. 2025. Program bude upřesněn před odjezdem, jedná se o poznávací zájezd. Každý den je v ceně zájezdu autobusová doprava dle nabídky (např. zámek Mníšek pod Brdy, prohlídka vodního hamru v Dobřívě, Muzeum v Rožmitále pod Třemšínem). Je možno i dokoupit za příplatek 150 Kč celodenní výlet na zámek Bečov, Relikviář sv. Maura, Mariánské lázně. Zájemci pište na info@krsol.cz nebo volejte 725 074 921.

Připravujeme jednodenní výlet do Bratislavy 10. května s odjezdem z Olomouce, na program je prohlídka bratislavského hradu, společný oběd a odpoledne prohlídka historického centra a Michalská věž. Pro více informací volejte 725 074 921.

KRAJSKÁ TÁBOROVÁ ŠKOLA V ČEKYNI

Ze zdravotních důvodů se uvolnily tři bungalovy v I. turnuse v termínu od 2.–7. 6. 2024.

Cena za jednu osobu 6 000 Kč (plná penze, svačinky, pitný režim, celodenní výlet, svozy z Olomouce), čeká vás atraktivní, zcela unikátní



program. Zájemci pište na info@krsol.cz nebo volejte 774 345 670.

Vážený čtenáři, milí senioři
Děkuji za váš čas, který jste věnovali sloupku KRS Olomouckého kraje. Pro více informací navštivte naše webové stránky www.krsol.cz. Úsměv může být odpočinkem unavenému, slunečním světlem smutnému, ale zaručeně nejlepším prostředkem proti trápení.
Mějte krásné dny a nezapomeňte se usmívat.

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

Hledá se nová vesnice roku

O prestiž a také o statisíce korun se mohou utkat obce, které se přihlásí do letošního ročníku soutěže Vesnice roku. Příběh této ankety se začal psát už před osmadvaceti lety a letošní ročník odstartoval na začátku března v Senátu. Soutěžící se mohou hlásit do 26. dubna. Vloni v Olomouckém kraji zvítězily Čechy pod Kosířem.

„Na venkově žije spousta šikovných lidí, kteří se starají o to, aby jejich vesnice hezky vypadaly a pěkně se v nich žilo. V rámci této soutěže mají jedinečnou příležitost svoje úspěchy prezentovat,“ uvedl Josef Suchánek, hejtman Olomouckého kraje.

Přihlášené obce postupně navštíví hodnotící komise, která bude zjišťovat, jak si obce vedou například co se týče investic, rozvoje kultury nebo podpory společenského života. Na nejméně úspěšnější vesnice čekají zajímavé ceny.

„První, druhé a třetí místo v krajském kole soutěže si rozdělí finanční dar ve výši 400 tisíc korun, dále kraj udělí



speciální finanční ocenění obcím v celkové výši 200 tisíc korun a také ocení zlatými cihlami obce za obnovu a rekonstrukci staveb na venkově v celkové výši 50 tisíc korun,“ vypočítává Jan Šafařík, náměstek hejtmána pro regionální rozvoj, územní plánování a rozvoj venkova. Do soutěže se mohou přihlásit

obce vesnického charakteru, které mají maximálně 7 500 obyvatel. Kompletní informace k soutěži včetně přihlášky, harmonogramu, podmínek a ocenění naleznete na www.vesniceroku.cz, další informace týkající se soutěže v Olomouckém kraji budou zveřejňovány také na krajském webu okraj.cz. **(okr)**

Obyvatelé vesnic ušetří při cestě do krajské metropole

Od začátku března byla v Integrovaném dopravním systému Olomouckého kraje zavedena technická zóna číslo 710. Díky ní mají cestující dojíždějící do Olomouce příměstským autobusem nebo vlakem, možnost ušetřit za jednu jízdu i více než 10 korun. Jedinou podmínkou je, že nepřestupují na spoje městské hromadné dopravy.

„Reagujeme tímto krokem na podněty cestujících, kteří dojíždí do Olomouce za prací a nevyužívají městskou hromadnou dopravu, nebo kteří Olomoucí jen projíždí a cílem jejich cesty je jiné město nebo obec. Zvýhodňujeme tak cenu jízdného těm cestujícím, kteří nevyužívají služeb dopravního podniku města Olomouce,“ řekl Josef Suchánek, hejtman Olomouckého kraje.

Cestující v příměstských spojích teď mají nově možnost výběru, zda si pro svou cestu do Olomouce zvolí jízdenku

s možností přestupu na MHD nebo jim bude stačit jízdenka nepřestupní za příznivější cenu. „Pokud si cestující zakoupí jízdenku v mobilní aplikaci MobilOK_new, bude ho stát cesta do krajské metropole ještě méně,“ vysvětlila Kateřina Suchánková, ředitelka KIDSOK. Například při cestě z Velkého Týnce nedaleko nákupního centra Olympia



do Olomouce si tak bude moct dospělý pasažér koupit jízdenku se zónu 710 a 76 Velký Týnec za 21 korun, případně v elektronické formě přes aplikaci dokonce za 18 korun. Pokud by cestující potřeboval v Olomouci využít MHD, zakoupí si místo zóny 710 jízdenku se zónou 71. Ta vyjde v papírové podobě na 32 korun, v elektronické je o dvě koruny levnější. Samostatná jízdenka na městskou hromadnou dopravu stojí v Olomouci dvacet korun.

Podle platných ceníků jednotlivých tarifních zón je finanční úspora díky novince výrazná také pro držitele časových jízdenek. Pravidelně dojíždějící cestující tak mohou ušetřit ještě více. Změna se totiž týká všech druhů jízdenek IDSOK, vyjma KOMBI ZÓN a síťového jízdného.

Více informací naleznete na webových stránkách idsok.cz. **(okr)**

Falešní bankéři mají žně, a to přitom teprve klepe na dveře jaro

Moderní doba nahrává podvodníkům, kteří se svou obětí nemusí přijít do fyzického kontaktu. Stačí jim pouze telefon a věrohodný scénář, aby vás připravili o veškeré úspory!

A že se jim daří... Jen v Olomouckém kraji telefonicky hovořilo s falešným bankéřem letos už nejméně 17 poškozených lidí. Z jejich kont následně vlastním přičiněním zmizelo přes 5 milionů korun. V loňském roce jsme v kraji evidovali 93 takovýchto případů se škodou převyšující 16 milionů korun.

Pojďme si jejich praktiky přiblížit na jednom z celé řady případů, kterými se zabývají olomoučtí kriminalisté.

Falešný bankéř připravil devětašedesátiletou ženu o téměř 800 tisíc korun. Zmanipulovaná žena během šesti hodin naplnila svými úsporami dva bitcoinmaty.

V pátek 23. února dopoledne neznámý muž zavolal ženě z Olomouce, aby si ověřil její podanou žádost o finanční úvěr. Překvapená žena volajícimu odpověděla, že o žádný úvěr nežádala

a navíc má běžný účet vedený v jiné bance. Nato jí muž odvětil, že v tom případě došlo ke zneužití jejího občanského průkazu a napadení bankovního účtu. Případ proto ohlásí její bance, která ji bude kontaktovat. Vystrašená žena pak přijala další hovor od domnělého bankéře, který ji nakonec přesvědčil k údajně záchraně peněz. Žena ve strachu, aby o úspory nepřišla, plnila jeho pokyny. Z účtu vybrala 795 tisíc korun, které postupně vložila do dvou bitcoinmatů v obchodních centrech v Olomouci. Až později jí došlo, že naletěla podvodníkovi.

Pozor! Bitcoinmat slouží k obchodování virtuální měny, nikoli jako úschovna banky!!! Protože si to poškození neuvědomují, snaží se je policie i na poslední chvíli varovat, a to buď umístováním varovných cedulí v bezprostřední blízkosti vkladomatů, nebo přímo na ovládacích panelech přístroje.

Další a nyní i rozšířenější způsob, prostřednictvím kterého Vás bude chtít falešný bankéř připravit o úspory, je PŘEVEDENÍ VAŠICH PENĚZ NA JINÝ „BEZPEČNÝ“ ÚČET!

Mnohdy, aby podvodníci podpořili věrohodnost svého tvrzení, Vás ujistí, že se případem již zabývá policie, případně Vás utvrdí v tom, že Vám vzápětí zavolá také policista, jenže ten bude bohužel také falešný. O co hůř, podvodníci UMÍ VELMI DOBRĚ NAPODOBIT TELEFONNÍ ČÍSLA BANK I JINÝCH INSTITUCÍ, dokonce i POLICIE. Na displeji Vašeho telefonu se tak může úplně v pohodě objevit název banky nebo číslo infolinky, které je Vám dobře známo (jde o tzv. Spoofing). Nenechte se napálit. Nebavte se s neznámým volajícím o Vašem údajně napadeném bankovním účtu a ihned zavěste. Pokud máte pochybnosti o napadeném účtu, zavolejte do banky nebo zajděte do její pobočky. Zároveň o těchto typech podvodů mluďte se svými blízkými, řekněte doma, že jste četli tento článek.

Jiřina Vybíhalová,
koordinátorka prevence PČR

**NA FALEŠNÉ BANKÉŘE
PŘIŠLO JARO O TROCHU DŘÍVE**

**OD ZAČÁTKU ROKU OKLAMALI V
OLOMOUCKÉM KRAJI**

! 17 LIDÍ !

**PŘIPRAVILI JE O VÍCE JAK
5 milionů korun**

**Volají ti, že máš
napadený účet?
Je to podvod!
Informace si ověř vždy
sám na pobočce!**

Staráte se o svůj žlučník?

Jedním z orgánů, o kterých sice často slyšíme, ale mnohdy o něm nic nevíme, je žlučník. Jde o takový malý nenápadný pytlíček podobný hrušce, který se ukrývá hned pod játry. Jeho zánět nás však kvůli své velké bolestivosti může zavést rovnou na pohotovost.

Žlučník má na starost uchovávat žluč produkovanou játry. Tu potom posílá dál do trávicího traktu, kde se za žaludkem setká s již částečně natráveným jídlem. Žluč je žlutá a hořká tekutina, která pomáhá rozkládat a trávit tuky. Obsahuje žlučová barviva, žlučové kyseliny, minerály, lecitin a cholesterol.

Existuje několik typů potíží, které mohou žlučník postihnout. Nejčastěji se jedná o tvorbu žlučových kamenů (cholelitiáza), které vznikají důsledkem nepoměru koncentrací jednotlivých složek žluči. Často jsou bezpříznakové a člověk o nich ani neví, dají o sobě ale vědět například při nevhodném jídle nebo při stresu ve formě silné a prudce narůstající bolesti v pravém podžebří. Taková bolest, které říkáme žlučnicková kolika, přichází často v noci a může být provázena

i zvracením. Mezi rizikové faktory cholelitiázy patří obezita, nadměrný příjem tučných potravin, zvýšená hladina cholesterolu, diabetes, nebo je příčina genetická. Žlučové kameny pak mohou vést k další komplikaci, tedy zánětu žlučníku (cholecystitida). Při akutních obtížích může kromě bolesti přijít i horečka a zimnice. Chronická cholecystitida má projevy mírnější – pobolívání břicha, nechutenství, pocitu plnosti po těžším jídle či nadýmání.

ŽLUČNÍKOVÁ DIETA

Hlavním opatřením při opakovaném zánětu žlučníku je dieta. Ideálně by se měl člověk vyhnout smaženému, tučnému a kořeněnému jídlu. Vhodnou úpravou jídla je vaření a dušení, masem pak kuřecí, rybí a netučné hovězí, vepřovému a uzeninám je lepší se úplně vyhnout. Co se týče mléčných výrobků, vhodnější je zvolit ty méně tučné. Tolerance ovoce a zeleniny je různá, dobře stravitelné bývají banány, jablka bez slupky, mrkev či petržel. Horší to bývá s bobulovitým ovocem

a luštěninami. Dobrému trávení napomáhá vláknina či celozrnné pečivo. Důležitý je samozřejmě také dostatečný příjem tekutin, nejlépe neperlivé vody. Pokud si denní příjem stravy rozdělíte na více menších jídel, bude mít žluč ze žlučníku možnost pravidelně odtékat. Prospěť také může pravidelný pohyb, pozor ale na drastické hubnutí, rychlý úbytek váhy by mohl problémy se žlučníkem naopak zhoršit.

V lékárně si můžete vybrat z několika volně prodejných léků zvyšujících tvorbu a vylučování žluči. Při rozhozeném trávení pomohou žaludeční kapky, léčbu vhodně doplní bylinky na žlučník – máta, měsíček, řepík, ostropestřec či smetanka lékařská. Pokud máte podezření, že se vás onemocnění žlučníku týká, máte neobvyklé bolesti břicha nebo nechutenství, je to rozhodně důvod k návštěvě lékaře. Při vážnějších komplikacích se totiž přistupuje až k chirurgickému odstranění žlučníku, tedy cholecystektomii. Rekonvalescence po takové operaci pak trvá něco mezi dvěma až osmi týdny.

(kab)



Kontryhel žlutozelený

Kostrbaté slovo kontryhel má původ v němčině, latinský název je *Alchemilla xanthochlora*, slovenský odkaz na alchymisty pod názvem alchemylka je zjevný. U nás se mu také říká nebeská rosa, rosička, nebo husí nožka. Alchymisté kdysi věřili, že z kapek, které se tvoří na koncích listů při chladných nocích, dokáží vytvořit zlato. Poznávacím znamením kontryhele jsou okrouhle ledvinovité listy připomínající husí nohu. Lodyha dorůstá až třiceti centimetrů. Nahoře najdeme drobné žlutozelené kvítky, plodem je nažka ukrytá v malé číšce. Kontryhel je vytrvalý a kvete od května do září. Jeho výskyt je hojný a riziko záměny s jinou rostlinou je minimální.

Kontryhel má rád polostín a vlhko, prameniště a mokřadní louky, najdeme ho ale i na slunných místech. Listy a nať se sbírají v květu, kdy je obsah účinných látek v bylině nejvyšší. Bylinku můžeme louhovat i macerovat,

tradičně se dělají odvary, čaje, masti, tinktury, podle použití. Při sušení je kladen větší důraz na pomalé sušení, pozor na přesušení, ale zároveň i zapáření. Používejte síta, kladte v tenkých vrstvách a obračejte. Bylinka má při správném usušení stále zelenou barvu. Škála použití je pestřejší, než by se na první doslech mohlo zdát, a právě pro svůj široký potenciál je kontryhel stálíci našeho lidového léčitelství. Nejznámější jsou obklady z odvarů nebo sedavé koupele. Už naši předkové věděli, že kontryhel je bylina, která se hodí na rány, vnitřní i vnější úrazy, pomáhá k normální činnosti cévní soustavy a při pocitu těžkých nohou. Také podporuje funkci dýchacího systému.

V tradiční medicíně se používají hlavně listy ke zmírnění zažívacích potíží, horečky, průjmu, proti kožním problémům a jako prostředek proti bolesti. Bylinný čaj lze použít proti napětí

a stresu, jelikož má pověst uklidňujícího čaje. Zevně jej jako obklad můžete přikládat proti popáleninám, vředům či svědění.

A co jste možná nevěděli, kontryhel je jednou z rostlin, u kterých dochází k takzvané gutaci. Jde o aktivitu buněk z okrajů listů, které vylučují vodu s minerálními látkami v kapalném stavu. Odtud název nebeská rosa, protože o této kapalině si většinou myslíme, že jde právě o rosu. Kromě kontryhelu je běžná například u masožravých rostlin. **(kab)**

ÚČINKY:

- normální funkce dýchacího systému
- pomáhá při pocitu těžkých nohou
- podporuje činnost cévní soustavy





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



Při výběru brýlí dbejte na povrchovou úpravu čoček, říkají odborníci z oční optiky a kliniky Tana

Dioptrické brýle pro korekci očních vad dnes nosí značná část populace. Proto je dobré vědět, na jaké vlastnosti a parametry bychom měli brát ohled při jejich výběru. Rady v této otázce nám poskytli odborníci z oční kliniky a optiky Tana.

PŘED KOUPI BRÝLÍ SI NECHTE ZMĚŘIT ZRAK

Při koupi nových brýlí není vhodné spoléhat se příliš na parametry, které měly ty staré. Už vůbec nelze doporučit je nakupovat jen tak zkusmo v supermarketu. Vždy je namístě nechat si odborně změřit zrak optometristou nebo očním lékařem. Toho byste ostatně tak jako tak měli navštěvovat kvůli prevenci.

Jde o to, že brýlové čočky musí odpovídat aktuálnímu stavu vašich očí. A ten se může v průběhu času měnit. Jednoduché brýle na čtení, které jsou k dostání mimo specializované optiky, jsou pak nevhodné z více důvodů: Jejich čočky nemohou být přesně vycentrované na míru, nedovedou korigovat astigmatismus (vadu oka spočívající ve špatném zaostření) a nejsou vhodné pro pacienty, kteří na každé oko potřebují odlišnou dioptrickou hodnotu. Nošením nesprávných brýlí byste přitom oči namáhali a vysloužili si jejich rychlou únavu nebo bolest hlavy.

OBRUBY VOLTE PODLE OČEKÁVANÉ ZÁTĚŽE A ŽIVOTNÍHO STYLU A ÚČELU, KE KTERÉMU SLOUŽÍ

Brýlové obruby nejsou jen otázkou estetiky. Volit byste je měli také podle toho, jak často budete brýle nosit a jakému typu namáhání budou vystavené. Například vrtané brýle jsou sice elegantní a lehké, nicméně k jejich vlastnostem patří také náchylnost k poškození. Je tedy nutné s nimi zacházet opatrně. Pokud máte vyšší dioptrie, nezapomínejte, že okraje čoček nebo jejich střed mohou být poměrně silné, a tedy by jsme při výběru brýlí měli více dbát na to, aby vybraná obruba dokázala silnější čočky skrýt. Ideální variantou jsou však čočky ztenčené. Ty dokážou i výraznější vady redukovat bez toho, že by skla byla příliš mohutná, silná, těžká. Při výběru také samozřejmě musíte myslet na to, zda náhodou nemáte aler-

gii na některý z použitých materiálů. Dobrou zprávou je, že většina brýlových obrub z kovu se dnes vyrábí v antialergickém provedení. Ideální pro alergiky jsou obruby z titanu. Patří sice k těm dražším, ale kromě šetrnosti k pokožce zároveň nabízí vysokou odolnost a nízkou hmotnost.

POZOR NA SPRÁVNOU VELIKOST

U obrub je také velice důležitá jejich velikost. Konkrétní hodnoty jsou obvykle uvedené na vnitřní straně levé stranice, a to v podobě tří po sobě následujících čísel. To první udává šířku brýlové čočky, druhé šířku nosníku (části, kterou se brýle opírají o nos) a třetí délku stranice.

Máte-li brýle správné velikosti, měly by vám pohodlně sedět na obličejí a nikam se při běžném pohybu neposouvat. Rám by neměl narušovat zorné pole a stranice nesmí vyvíjet tlak na spánky, z něhož by vás nejspíš časem bolela hlava. Ideální samozřejmě je brýle vyzkoušet přímo v oční optice. Tam je personál zpravidla schopen provést i drobné úpravy nosníku a stranice, pokud je konkrétní model umožňují.

ZVAŽTE POVRCHOVOU ÚPRAVU ČOČEK

Samotné brýlové čočky jsou dnes většinou vyrobeny z plastu, který je lehký, bezpečný a má dobré optické vlastnosti. Důležitým vylepšením jsou volitelné povrchové úpravy čoček. Antireflexní vrstva a tvrzení jsou v dnešní době již standardem. Antireflexní vrstva omezuje nechtěné odrazy světla, odlesky, jež by stěžovaly vidění. Tvrzení výrazně zvyšuje odolnost jinak spíše citlivé čočky vůči poškrábání. V dnešní době se doporučuje speciální filtr BlueControl blokující modré světlo vyzařované obrazovkami televizorů, počítačů a mobilů, led-světél. Jeho používání snižuje zrakovou únavu při dlouhém sledování obrazovek a přispívá ke kvalitnějšímu spánku.

www.tanaocniklinika.cz

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

Aprílové výsledky 5:0. Šťastná Sigma, smutníci Mora

V jarní části roku 1984 hráli místní zástupci obou nejpopulárnějších sportů až ve druhé lize a oba týmy se snažily probojovat do nejvyšší soutěže. Jak fotbalisté Sigmy, tak i hokejisté Dopravních staveb se drželi na špičce svých soutěží. Zatímco Sigma po sestupu do druhé ligy exceluje a kráčí zpět do první ligy, hokejisté DS jsou také na čele tabulky, ale musí tvrdě bojovat o první příčku s Poldi SONP Kladno. Vše se rozhoduje o první aprílové neděli 1.4. 1984, kdy vedoucí celek Sigma hostí na druhém místě postavenou Zbrojovku Brno a ve stejný den jede „Mora“ bojovat o první příčku na půdě tehdy druhého Kladna. Nejdříve fanoušci zamíří na tehdejší Stadion Míru, aby od půl páté viděli fotbalový zápas proti Zbrojovce. Sigma do tohoto zápasu soutěži kralovala, všechny zápasy kromě podzimní remízy v Brně vyhrála a před tímto zápasem má 9 bodů náskok před Zbrojovkou. Čekal se vyrovnaný zápas, ale od první minuty bylo na hřišti jen jedno mužstvo – domácí Sigma. Vyprodaný Stadion Míru, kam přišlo 15 000 diváků, viděl především v prvním poločase koncert Sigmy a již během první půlhodiny si Sigma vytvořila pohodlný třígólový náskok, který ještě v závěru prvního poločasu a pak v 70. minutě navýšila na konečných 5:0. Jen pro připomenutí, dvě branky vstřelili Jiří Fiala i Vladislav Lauda, poslední pátou přidal Ladislav Kučernák. Tento zápas se hrál v rámci 18. kola a již po tomto kole bylo zřejmé, že se Sigma po roce vrací zpět do 1. ligy. Náskok jedenácti bodů (v tehdejšímu systému byly za vítězství dva body) před druhou Zbrojovkou byl výstižný a do konce soutěže se navýšil o další čtyři body. A hokejisté? Ti to měli o trochu těžší, tři kola před koncem soutěže sice vedli tabulku o dva body před Kladnem, ale měli horší skóre. K vítězství v celé soutěži by DS pomohla minimálně remíza na Kladně. Fanoušci v Olomouci čekají od půl šesté na příznivé zprávy, ale

přes statečný výkon olomouckých hokejistů přichází zpráva o porážce 5:0. Tímto výsledkem se Kladno bodově dotáhlo na Moru a když v posledních dvou kolech ani jeden z týmů neztratil,

stáli oba v čele tabulky se shodným bodovým ziskem. Jenže kvůli horšímu skóre skončila Mora až na druhém místě za vítězným Kladnem a z postupu sešlo. **Martin Ponížil**





OLOMOUCKÝ TVARŮŽKOVÝ FESTIVAL

To musíte zažít!

13.-14. dubna 2024

10:00-18:00 | Olomouc
Horní a Dolní náměstí

tvaruzkovyfestival.olomouc.eu



Dárek jako nestoudnost

Dobrý den, 3. 1. 2024 jsem posílal křížovku a 29. 1. 2024 jsem zjistil, že jsem byl vylosován. Výhra, která mi přišla, mě urazila, považuji tuto výhru za nestoudnost. Žádám vás tímto zdvořile, pojedete-li někdo od Vaší firmy kolem, nechtě se zastaví u nás – zazvoní a výhra mu bude vrácena – odevzdána.

S pozdravem J. H.,
Olomouc

Milý pane, vydávání časopisu Moravský senior dotuji už dlouhá léta. Prozatím jsem nikdy vůbec neřešil, že mě to ročně stojí několik milionů korun, které bych mohl investovat jinam. Jak jistě víte, časopis je čtenářům k dispozici úplně zdarma a podpora inzerentů či partnerů včetně Olomouckého kraje či města Olomouc je naprosto minimální. Dělán to proto, že chci. Mám totiž radost, když vidím, že i taková maličkost jako časopis dělá lidem potěšení, zvedá jim náladu a budí je k aktivitě. Také podporujeme trénink mozkových závitů našich čtenářů otištěním křížovky a za správnou tajenku jsme se kdysi rozhodli vylosované řešitele odměňovat, nicméně je to naše dobrá vůle a zároveň jsou to další naše náklady. Za ty roky už jsme poslali několik stovek výher v podobě zhruba takové, jako vidíte na přiloženém obrázku. Nejde o zájezd do exotické země, ani nový automobil, ale o skromné poděkování za snahu. Většinou nám za výhru v podobě dalšího luštění a drobných dáreků čtenáři neděkují, není to třeba, občas se ale

někdo přece jen ozve, že jsme mu zaslouhou udělali radost. Vy jste ale úplně první člověk, který dárkem pohrdl a cítí se být uražený. Víte, že jste mě dost rozesmutněl? Nevím totiž, jestli mám ve své činnosti dál pokračovat a nabízet něco lidem na zlatém podnose, když mi to pak budou házet zpět na hlavu. Brzy se budu rozhodovat, jestli chci dotovat časopis i v roce 2025. Pokud jej přestanu vydávat, bude to nejen kvůli vysokým nákladům, ale i kvůli takovým projevům, jaký jste mi zaslal.

Miloslav Kyjevský, vydavatel
a šéfredaktor Moravského seniora



Klub seniorů ve Štěpánově
organizační složka města Štěpánov

Vás srdečně zve na

15. KLOBOUKOVÝ BÁL

který se koná

**v sobotu 4. května 2024 od 14:00 hodin
v sále Sokolovny ve Štěpánově**



**K tanci a poslechu hrají manželé Hesovi.
Bohatá tombola i občerstvení zajištěny.**

Přijďte v klobouku krajkovém, slaměném, papírovém,
zdobeném peřím, květinou, ovocem či zeleninou,
v sombreru, cylindru, lodičce, širáku nebo buřince
a kdo nemá, může přijít i bez klobouku!

Vstupné 80,- Kč

Na Vaši účast se těší senioři Štěpánov.

TROUBELICKÁ ČOKOLÁDOVNA

*Čokoláda – to je slast, málokdo by řekl ne.
Koukejme na tu účast (52), ochutnávat budeme.*

*Naše Hanka kulí oči nad tou účastí,
že by čokoláda byla malou neřestí?*

Už se náš cíl přiblížil a jsme vítáni.

Na poučné posezení dále jsme zváni.

*Troubelická čokoláda firmy rodinné,
v našich ústech rozplývá se, kouzlo tajemné.*

*Z dalekého Ekvádoru – suroviny – boby,
kvalita je samozřejmá, vůně – chuť – vše poví.*

*Rozmanitost sortimentu, způsoby a nápady.
Zkrátka my jsme ohromeni.*

Jak se obdiv vypoví?

Začínali na koleně, před 10 roky,

a dnes jejich čokoláda, zkrátka světem letí.

Sladká tečka zakončila naše opojení, šálek teplé čokolády

–

tohle nikde není.

Jejich snaha, píle, shon, mají značku – region.

28. února 2024, Záhorová Marie

Regionální unie seniorů, Jungmannova 25, Olomouc

Dvacátý ples seniorů v Příkazích

Po tříleté přestávce se Seniorského klubu Příkazy podařilo letos v únoru uspořádat jubilejní dvacátý ples seniorů. Díky oznámení v časopisu Moravský senior a Českém rozhlasu Olomouc se podařilo přilákat spoustu seniorů z blízkého i vzdálenějšího okolí. A sešlo se nás zde více jak 200 tanečtívců. K dobré náladě nám výborně hrála skupina Allegro manželů Hesových. Členky našeho klubu připravily i bohaté pohoštění – nechyběly tradiční vdolečky, sladké trubičky, chlebičky, chuťovky a také řízky. Místní sokolové nám ochotně pomohli a zajistili dostatek nealkoholických nápojů, dobrého vína i něčeho ostřejšího byl také dostatek. A samozřejmě nescházela velká a pestrá tombola. Musím poděkovat všem sponzorům a dárcům. Naše seniorky nacvičily i společné krátké taneční vystoupení. Jejich trénink probíhal od počátku letošního roku. Já jsem byl na několika jejich zkouškách. Jsem přesvědčen, že jejich elán jim mohou závidět i mnohem mladší ženy. Byly proto odměněny zaslouženým bouřlivým potleskem. Naše pozvání přijal i první náměstek olomouckého hejtmána Ivo Slavotínek, který byl mile překvapen příjemnou atmosférou i krásou velkého sálu místního hotelu Záložna. Samozřejmě také on přispěl hodnotným dárkem do naší tomboly. Po celou dobu plesu byl taneční parket zaplněn a většina tančících párů dokazovala, že polku, valčík nebo tango



rozhodně nezapomněly a nebály se pustit i do něčeho divočejšího. Po dvacáté hodině se účastníci plesu se spokojeným úsměvem rozcházeli s přáním, že se zase příští rok setkáme. Všem, kteří nám tuto zdařilou akci pomáhali uspořádat a přiložili pomocnou ruku, chci ještě jednou poděkovat. Přejeme si, aby nám elán a hlavně zdraví vydrželo a mohli jsme se v příštím roce se všemi opět na našem plese setkat.

Za Seniorský klub Příkazy Jaromír Tomanec

Seniorky SVD slavily

Velmi pěkné společenské odpoledne prožily seniorky Spolku vojenských důchodců v Olomouci u příležitosti oslavy MDŽ, které se konalo v DA Olomouc 14. března.

K dobré náladě účastnic přispělo nejen pohoštění podávané mužskou částí Rady SVD, ale hlavně hudební produkce skupiny COUNTRY EXPRES. Pánové Zdeněk Kalvoda a Franta Eichert výběrem písniček pobídly nejen ke zpěvu, ale i k tanci většiny žen. Program zpestřila svým vystoupením i 10letá Michaela Piňosová, která přednesla povídku

„Jak se tatínek zbláznil“ od spisovatele Viewegha a pak zapívala hanácké písně „Zapívá slavičku“ a „Potkal menář kominíka“.

Bylo to přátelské setkání bývalých spolupracovnic z rezortu obrany, které nejen zavzpomínaly na dobu své pracovní kariéry, ale hlavně jak žijí v současné době. S přáním pevného zdraví a dalšího setkání se účastnice rozcházely. Pěkný zážitek jim bude připomínat i malý dárek – červená růže.

Manželé Jursíkovi, foto: J. Melichárek



75letá seniorka z vesnice hledá někoho, kdo zůstal sám a přál by si být pro někoho ještě užitečný tak jako já. Jsem z JM. Telefon 519 321 421.

Muž 71, 175, 80 rozvedený by rád poznal ženu do 75 let. Okres Kroměříž, telefon 604 361 221.

Žena 70 let by se ráda seznámila s mužem, který je také sám. Samota je zlá. Telefon 603 998 756.

Muž vdovec 71/176 hledá nenáročnou kamarádku přiměřeného věku, která má ráda zvířata k občasným schůzkám, procházkám. Důvěru za důvěru. Jen vážně a upřímně. Nevolat, jen SMS, okres Přerov. Telefon 702 997 441.

Muž 75/185 hledá ženu, která je také sama, k občasným schůzkám. PV – OL a okolí. Jen sms – 736 745 473.

Vdova 71 let hledá kamarádku nejlépe z Olomouce, seniorku, k občasným přátelským schůzkám, povídání a společným aktivitám. Jen volat, ne SMS. Telefon 728 978 558.

Vdova 73 let se ráda seznámí s hodným a tolerantním mužem

kutilem, který má rád přírodu. Prostějov – Olomouc a okolí. Auto vítáno. Telefon 605 070 489.

Vdovec žijící kousek od Javoříčka hledá přítelkyni, samota tíží. SMS 605 769 094.

Hledám společníci (budoucí kamarádku?) k pobytu na některé destinaci v zahraničí, na které se dohodneme (každá za své). Na věku až tak nezáleží, podstatné je optimální zdraví a vzájemné porozumění. Piš: vlavera@seznam.cz, SMS 602 968 206.

Vdova 71 hledá kamaráda, aktivního muže, nekuřáka, přibližného věku, který má rád divadlo, turistiku, výlety vlakem. SMS 732 840 050.

Ráda poznám pohodového muže SŠ, VŠ, nejraději nekuřák, nad 175 cm, kolem 70 let pro sdílení společných zážitků. Ve dvou je život veselejší a tak pojďme štěstí naproti. Zájmy dle počasí, nálady a zdravotního stavu. Setkání a popovídání napoví více... Tel.: 737 178 761, nejraději SMS.

65/178 rozvedený, nekuřák, v důchodu, příroda, cyklo. Upřímně

přátelství, později i více, hledám ženu podobného zaměření. Frýdek-Místek a okolí. Pište SMS na 603 453 901.

67–157 hledá přítele k seznámení k procházkám a posezení v kavárně. Jsem z Olomouce. Raději nekuřáka. Ostatní si povíme na naší první schůzce. Odpovědi na číslo 608 061 796.

Údajně milá, jemná a štíhlá VŠ by se ráda seznámila se sympatickým mužem kolem 60 let z OL nebo PR. Smysl pro humor vítán. Pište na TČ 737 532 782.

Hledám hodnou a upřímnou ženu přiměřeného věku 73–83 roků, která ví, jak skličující je samota v našem věku. Jsem soběstačný 83letý vdovec mírné povahy. Mezi mé záliby patří vycházky, luštění a televizní sport. Značka Olomouc a okolí. Jen SMS 723 246 656.

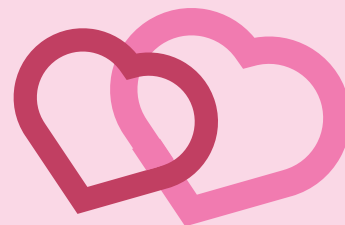
Najde se osamělá seniorka bez rodinného zázemí? Můžeme čelit samotě společně. Prosím ozvěte se na telefon 602 380 595.

Přátelství, je mi 62 let. Email: heza@post.cz.

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.




Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 15. 4. 2024 na adresu Moravský senior, z. s., Tábortů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: AKMÉ, AVU, BOLS, IKE, OUT, PEKARI, TEE	AMERICKÝ SUDO- KOPYTNÍK	OBYVATEL SLEZSKÉHO MĚSTA	1. DÍL TAJENKY	ČISTIČÍ PRÁŠEK	SILNÝ PROVAZ	CITOSLOVCE NÁMAHY		SMĚR SLOVEN.	DRUH BRUSLÍ	POVZDECH	OTEVŘENÉ TOPENIŠTĚ		4. DÍL TAJENKY	KONCERTNÍ BUDOVA	JMÉNO KOUZEL- NIKA POTTERA					
NE RYCHLE							POHYB VZDUCHEM PO ODRAZU					BÁJNÝ PTÁK								
NÁPIS NA NÁHROBNÍ DESCE							ŠIKULA JINOVAŤKA					EDUARD DOMÁCKÝ PŘÍBLIŽNĚ KNIŽNĚ								
MOŘSKÁ VYDRA						2. DÍL TAJENKY BENEDIKT DOMÁCKÝ				ČES. LYŽAŘ LUKÁŠ ??? GOLFOVÉ ODPALIŠTĚ										
ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY				OTRHÁVAT PŘÍRODNÍ VĚDEC							SKUPINA ZPĚVÁKŮ INIC. FYZIKA TESLY									
ŘÍŠE HOVOR.					NÁZEV HLÁSKY N PLEMENA			24 HODIN				TEXTILNÍ PLODINY NA ONOM MÍSTĚ								
VNITŘNÍ								SNĚŽNÝ MUŽ						ULTRA- KRÁTKÉ VLNY ZKR.	POHODNÝ					
	TITO RUSKY	JM. PĚVK. DESTINNOVÉ LESKLY NÁTĚR										DEKORATIV. ČÁST STAVBY								
JMÉNO PRESLEYHO																UTRPENÍ				
ZAVAZADLA																	INIC. BÁSN. SLÁDKA HUDEBNÍ STYL			
PŘEZDÍVKA PREZIDENTA EISEN- HOWERA				OPAK LÍCU	TECHNICKÁ SPRAVA ZKR.												STARŠÍ ZKR.		ZUBAŘ ZKR. TITULU	MZDA
	ZNAČKA HOLAND. LIKÉRU	DOSTIHOVÝ PES OCAS															TÁBOŘIŠTĚ MINISTER. OBRANY ZKR.			
PRÉMIE						PŘÍMOST	OŘÍ		SOLMIZAČNÍ SLABIKA	ŽEHLIČ PRÁDLA VZDUŠ. TEP. PROUDY										
ZÁKRUT					REALITNÍ KANCELÁŘ ZÁKLADNÍ ORGANIZACE			LEHKÉ TOPNÉ OLEJE ZKR.					BĚLOVESKÁ Kyselka INIC. ZPĚV. TOMANOVÉ							
HON				ZOOLOGICKÁ ZAHRADA INIC. ZPĚV. JACKSONA				INICIÁLY EINSTEINA VÝTVARNÉ DÍLO			POHYB TUŽKOU MPZ BÝV. JUGOSLÁVIE									
ČÁST PAR- LAMENTU									PLACENÁ JÍZDA PRACOVAT S PLUHEM					VE VHOD- NOU CHVÍLI	BÝVALÝ ČESKÝ POLITIK KAREL ???					
	VADY PUNČOCH	ŘÍDÍCÍ JEDNOTKA UZLOVÝ TEL. OVBOD			3. DÍL TAJENKY PLEVEL								ŘÍMSKÝCH 1495 MEDIKAM- ENT							
VEN ANGLICKY				CHEM. ZN. POLONIA RUDNÉ DOLY ZKR.			TŘÍ SLOVEN. ŘÍMSKÉ 2				LOUKY IN. TENISTKY NAVRÁ- TIOVÉ									
BLÍŽE NEURČENÝ								VYVRCHO- LENÍ NEMOCI						INICIÁLY HERCE BROUSKA						
AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.			SUTI					BOJOVÉ VOZIDLO					ANO RUSKY							

Řešení z minulého čísla: Nejméně se bojí smrti ti, jejichž život má největší hodnotu. Výherci z minulého čísla: Arpád Klášterník, Štěpánov; J. Mikšaník, Olomouc; Anna Pólová, Hranice



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!

