

moravský **senior**®

zdarma

květen 2024



**Miroslav
Pauch
dojel na kole
na konec
světa**

●
Tipy na kulturu
a výlety v květnu

●
Recepty pro vás:
Svačinky pro radost

●
Zdravotní rádce:
Chraňte svou kůži



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, tak jsem si v minulém vydání posteskl a spustil jsem tím lavinu... Moc děkuji za vaše slova podpory, kterými jste reagovali na můj popis případu čtenáře nespokojeného s tím, jakou jsme mu poslali výhru za vyluštěnou křížovku. Napsali jste ohromné množství e-mailů a dopisů, moc jste mě tím potěšili a nalili mi optimismus do žil. Fandíte časopisu, podporujete jej a je pro nás nesmírně důležité, že jste nám to dali na vědomí. Je fajn vědět, že naše počínání má smysl a že Moravský senior dělá radost tolika lidem. Moc vám za to děkuji,

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



14



20

ROZHOVOR 4–7

RECEPTY 20

TÉMA 8–9

ANKETA 21

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–18

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 Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 29. 4. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 16. 5. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 4. 6. 2024

Miroslav Pauch: Na kole na konec světa

Sluch lidský vždycky dychtivě naslouchává vypravování o věcech neznámých, zvláště takových, které se staly v dalekých a rozmanitých zemích. Tak začíná své vyprávění, které se brzy dočká také knižního zpracování, pětadesátiletý Miroslav Pauch, rodák z Bohuňovic u Olomouce. Celý jeho život provází láska k historii, zejména pak k historii naší země. Její znalost sám považuje za důležitý stavební kámen při vytváření názorů na vývoj společnosti a formování charakteru člověka. Když před více než půl stoletím dočetl knihu od Aloise Jiráska Cesta z Čech až na konec světa, zrodila se v něm touha po cestování. Loni si svůj sen splnil. Na kole dojel na místo, které před 556 lety považovali naši předkové za úplný konec světa.

Pane Pauchu, odkud jste a čemu jste se v životě věnoval?

Narodil jsem se v roce 1959, pocházím z Bohuňovic a žiju zde celý život. S manželkou máme dvě dcery. Živil jsem se jako stavební inženýr. Věnoval jsem se bytové výstavbě, také jsem pracoval na povodí Moravy a před důchodem jsem byl vodohospodářem na magistrátu města Olomouce. Vždycky jsem se děsil myšlenky, že by nám holky utekly někam daleko do světa. Naštěstí je máme blízko, takže nyní pomáháme my jim a na stará kolena pomůžou mladí zase nám.

Kdy jste si zamiloval jízdu na kole?

Na kole jezdím celý život. Považuji kolo za ideální dopravní prostředek pro cestování. Například když byly holky malé, jezdili jsme s nimi vlakem do Jeseníků a vraceli jsme se na kole zpátky. Taky jsem denně jezdil na kole do práce do Olomouce, vlastně posledních třicet let. Jezdil jsem a stále jezdím i přes zimu, pokud tomu aspoň trochu přeje počasí a není vyloženě náledí. Loni jsem vynechal asi jen čtyři dny, letos taky jen pár dnů. Ještě před pár lety jsme taky hodně jezdili se ženou na dovolené na kole. Vydali jsme se třeba z Bohuňovic na Šumavu, do Prachatic. Před čtrnácti lety jsme se rozhodli jet k moři do Slovinska na kole, později do Korutan, a pak už takových výletů přibývalo. Teď už



ale se ženou na tak dlouhé výlety nejezdíme. Každý rok si však rád zajedu s mladšími kamarády na jeden až dva týdny na delší výjezd. V posledních letech jsme se tak například vydali k jezeru Lago di Garda či do Provence.

Takže jste toho najezdil dost. Nebylo to tak, že byste se zničehonic rozhodl, že dojedete takhle daleko a zrovna do Santiaga de Compostela. Kde se vzal ten nápad?

Už když mi bylo deset let, přečetl jsem knížku Cesta z Čech až na konec světa od Aloise Jiráska. A právě tato kniha a zvláště deník Václava Šaška, který byl knize předlohou, ve mně již tehdy

vzbudily touhu po uskutečnění cesty po stopách našich předků. A co se vlastně tehdy událo? V nelehké době byl zástupci šlechty zvolen roku 1458 do vedení země šlechtic Jiří z Poděbrad, jediný český král, který nepocházel z královského rodu. Ten jakožto nadaný diplomat a státník přišel společně se svým rádcem s myšlenkou vytvoření projektu všeobecné mírové organizace křesťanských panovníků. Tento návrh o téměř pět století předběhl vznik Organizace spojených národů a zejména založení Evropské unie, s jejímiž principy měl již tehdy český projekt mnoho společných znaků. S ohledem na skutečnost, že dokument nepřipisoval papeži úlohu významného hráče v navrhovaném uspořádání, nepodařilo se králi v silně křesťanské společnosti u evropských panovníků tuto myšlenku prosadit. Se silícím tlakem papeže Pavla II. na uvalení klatby na České království vyslal král Jiří z Poděbrad v listopadu roku 1465 družinu čtyřiceti zástupců naší země, aby procestovali západní a jihozápadní Evropu a u tamních panovníků představili Čechy jako sebevědomý a vzdělaný národ. Výprava putovala po trase Praha, Plzeň, Norimberk, Brusel, Londýn, Saint Malo, Bordeaux, Burgos, Segovia Salamanca a Santiago de Compostela na poloostrov Fisterra, považovaný před objevením Ameriky za konec světa. Odtud se poselstvo přes Porto, Évora, Toledo, Madrid,

Barcelonu, Nice, Turín, Miláno, Benátky a Vídeň vrátilo v březnu roku 1467 zpátky do Čech, po ujetí takřka devíti tisíc kilometrů v koňském sedle.

A vy jste těch téměř devět tisíc kilometrů chtěl ujet na kole.

Ano, ale od začátku mi bylo jasné, že z hlediska času potřebného k absolvování cesty to dřív než v důchodu nezrealizuju. Tak jsem hledal partáky, a dokonce jsem jednoho sehnal, ale ten mi měsíc před cestou sdělil, že ze zdravotních důvodů nepojede. Moje žena Alena mi dala jasně najevo, že mě samotného nepustí. Moje touha se už ale nedala zastavit, což nakonec i ona pochopila. Za den D jsem zvolil 28. květen 2022, místo startu pak Pražský hrad.

Čeho jste se nejvíc bál?

Nejvíc jsem se obával, aby mne cestou nerozbolely zuby. A taky že se tak doopravdy stalo. Za Madridem se mi zánitila dáseň. Už to vypadalo, že budu muset vyhledat lékařskou pomoc, ale naštěstí jsem sehnal v lékárně prášky a díky nim a heřmánku jsem se dal do pořádku. Oproti původnímu záměru projet celou trasu v kuse jsem musel změnit plán. Hodilo mi do toho totiž vidle počasí, nebo řekněme příroda. Ve Španělsku jsem více než týden putoval ve čtyřicetistupňovém vedru pustinou mezi nekonečnými lány obilí, kde dlouhé hodiny nikoho nepotkáte, jen jednou nebo dvakrát za den traktor. Nechtěl jsem riskovat život a zdraví, takže jsem se po 4204 kilometrech právě na tom pověstném konci světa rozhodl cestu přerušit a vrátit se letadlem i s kolem domů. Zbýlých 4252 kilometrů jsem absolvoval ve druhé etapě vloni. Mezitím jsem byl devět měsíců doma, no taková těhotenská pauza...

Měl jste to jinak naplánované přesně na den?

To ne. Ale pro zajímavost, asi týden před návratem domů jsem si předsevzal, že musím stihnout poslední fotbalový zápas A-týmu tady v Bohuňovicích. Slíbil jsem klukům, že to stihnu, a pět minut před zápasem jsem



na utkání skutečně dorazil. Během cesty jsem plánoval ujet přibližně 90 kilometrů denně. Ale jel jsem i etapu 127 kilometrů. Jeden jediný den za celou cestu lilo tak, že jsem nejel, jinak jsem ten průměr dodržel. Preferoval jsem většinou kempy, kvůli bezpečí, sprše, jídlu a společnosti. Někdy jsem přespal v hostelu, v ubytovně pro poutníky, dokonce třikrát i v soukromí. Během putování jsem potkával spoustu zajímavých lidí. To jsem opravdu nečekal, že ta setkání s nimi budou tak silným zážitkem, bylo to úžasné.

Využíval jste technologie, nebo jel podle mapy?

Měl jsem vypsanou trasu a s sebou deník Václava Šaška. Pár dní dopředu jsem si vždycky korigoval směr, řekl si, kolik kilometrů asi ujeďu podle počasí a dalších podmínek, a podle toho jsem našel na mapě v telefonu kemp nebo jiné ubytování. No a často se také stalo, že vytipované ubytování mělo zavřeno. Takhle jsem třeba potkal v Londýně jednu českou dvojici žijící zde již delší dobu, která mne vzala na ubytování k sobě domů. Cestou jsem navázal mnoho nových přátelství, s některými

lidmi se budu setkávat i nadále. Ale ten seznam lidí, na které jsem po cestě narazil, je mnohem delší, dohromady to byla asi stovka lidí z osmnácti různých zemí a tří kontinentů.

Jak jste se vůbec domluvil, umíte anglicky?

Již dříve jsem mluvil německy. Ale když už mi bylo jasné, že ten svůj sen uskutečním, začal jsem před několika lety, skoro v šedesáti, chodit do Linguy na angličtinu, takže se domluvíím.

Co bylo nejtěžší?

Bylo pár krušných chviliek. Například se mi stalo, že jsem jel šestý den proti silnému větru, nebyly tam obchody, podcenil jsem stravování, v kempu také nebylo nic k jídlu. Druhý den ráno jsem se pak probudil, zamotala se mi hlava a spadl jsem na zem. V tu chvíli jsem nevěděl, co dělat. Měl jsem problém udržet se na nohou, ale nějak jsem se dostal na kolo a pokračoval v cestě. Chvilku jsem jel, chvilku šel, dosud jsem neznal takový stav, připadal jsem si, jako bych vypil dva litry vína. V prvním obchodě jsem se pořádně najedl a napil a bylo

po problému. Měl jsem prostě vybitou baterku v těle. Od té doby jsem se ráno vždycky nacpal jídlem a večer jsem se znovu pořádně najedl, abych měl dostatek energie na cestu. Jednou jedinkrát se mi stalo, že jsem spadl z kola. A naštěstí ani jednou jsem ho nepíchl, neměl jsem za celou cestu na kole jedinou závadu. Jen brzdové destičky jsem sjel až na kov, ty jsem měnil v Rakousku.

Co jste měl ještě s sebou?

Základem je stan, karimatka, spacák, oblečení do tepla, do zimy, telefon s powerbankou, náhradní věci na kolo, nějaké náradí. Nakonec to dalo kolem dvaceti kilo. Cestou jsem několikrát ztratil klíče, tak jsem přišel o čtyři zámky. Nejdřív hned v Česku, potom asi sedmý den v kempu jsem zamkl kolo dvěma zámky a šel jsem na večeři. Ráno jsem však klíče nenašel a museli jsme zámky přerezat. Teprve po třech dnech jsem zjistil, že jsem je měl v kalhotách, ve kterých jsem byl na večeři. Nebo ve Francii se mi stalo, že jsem vyjel v dešti z kempu, po 45 kilometrech jsem zastavil na kafe a zjistil jsem, že nemám občanku. Takže jsem se v dešti

Londýn





Setkání na českých hranicích – Sabina



Setkání v Madridu – Andrea

otočil a jel zase zpátky do kempu, kde jsem občanku zapomněl. Nazval jsem tu etapu „Jak hloupý Mirek nakonec ke štěstí přišel“. Náhodně mě totiž zastavila jedna Češka žijící s přítelem ve Francii a pozvala mě k nim, takže jsem měl kde přespát.

Nebál jste se toho, že jedete sám?

Manželka mě málem nepustila, jak už jsem říkal. Ale prostě to byl můj sen, tak jsem musel jet. Například se mi stalo, že hned první noc se mi do stanu dobývalo nějaké zvíře. Nemohl jsem se ho zbavit, snažil jsem se je zahnat křikem, pak jsem vylezl ven a zjistil jsem, že je to liška.

Počítal jste se všemi typy počasí?

Ano, dohromady jsem byl v sedle 96 dní, v teplotách od 5 do 40 °C. Snášel jsem ledový vítr, déšť nebo naopak šílené vedro. Teplo mi tolik nevadilo. Když člověk jede, tak to ještě jde, ale když není kde zastavit ve stínu, to je už horší. Prostě jsem si podle podmínek vždycky přizpůsoboval jízdu. V horce jsem se snažil být v cíli do druhé hodiny odpoledne, protože tam vedro kulminuje až odpoledne, obzvlášť v centrálním Španělsku. Vítr mě pronásledoval skoro pořád, takže ze dvou třetin jsem jel proti větru.

Kam se teď s manželkou chystáte?

Slíbil jsem ženě, že až budeme v důchodu oba, budu ji brát na ta nejkrásnější místa, která jsem cestou poznal. Prohlédneme si je spolu, případně navštívíme mé nové přátele. První projedeme Julské Alpy, Korutany, zajeli bychom i do Verony. Byl jsem tam v kempu nad řekou s meandrem a výhledem na památky, to bylo něco úžasného. Vezmeme auto a kola, stan, spacáky a pojedeme. Na jaře se chystám ještě na divokou vodu. Potom jsme se ženou pozvaní novými přáteli do Londýna. Rád bych ji vzal i k Loiře za profesorkou Anne, se kterou jsem se cestou také seznámil. I v Portugalsku mám nové známé. To jsem tam jednou potkal večer dva muže, co mi tvrdili, že jsou templáři. No je vám asi jasné, v jakém byli stavu. Byli ověšení křížky a amulety a nabádali mne, že mám jet do Fátimy, nejposvátnějšího místa věřících v Portugalsku. Nicolás mi před odjezdem přečetl z Bible o pas-týři a ovečkách a ujistil mne, že mne do Fátimy dovede Bůh. Tak jsem se tam vypravil a cestou se sprátelil s portugalskou dvojicí Carlosem a Sandrou putujícími na kole také do Fátimy.

Splnil jste si největší sen?

Tou cestou jsem naplnil své největší

záliby. Kromě záliby v cyklistice od-malička miluju historii. Zajímá mě zejména 20. století, první republika, odboj, potom taky 14. a 15. století. Tomu se věnuji dodnes.

Po příjezdu jste měl i přednášky, zanedlouho vám taky vyjde kniha.

Ano, po návratu chtěla spousta lidí, abych jim o své cestě vyprávěl. Kromě přednášek v naší obci a pro bývalé kolegy z magistrátu mě oslovil i seniorský klub Lazce a další lidé. A ta knížka? Prostě se chci o své zážitky podělit s co největším počtem milovníků poznávání cizích zemí. Zároveň bych tu po sobě chtěl něco zanechat, pro lidi a taky pro rodinu. Kdo by chtěl podpořit vydání knihy NA KOLE NA KONEC SVĚTA, případně ji získat, najde informace na stránce <https://www.donio.cz/na-kole-na-konec-sveta>.

Co byste popřál všem seniorům?

Jednoznačně hlavně optimismus a aktivitu. Považuji je za základ štěstí a zdraví. Bez toho prostě člověk nemůže být spokojený.

Kateřina Benešová

Foto: archiv Miroslava Paucha, Moravský senior

Web: www.nakolesmirou.cz

Miloslav Kyjevský: Všem děkuji za podporu. Moravský senior budu vydávat, dokud v tom budu vidět smysl

Záplava reakcí na zdánlivě banální dopis čtenáře. Tak by se dala popsat situace v redakci Moravského seniora poté, co jsme v dubnovém vydání na straně 32 zveřejnili text Dárek jako nestoudnost. Jde v něm o to, že jistý úspěšný luštitel křížovky označil dárek od redakce za nestoudnost a vyzval ji k tomu, aby si pro něj přijela a odvezla zpět. Vydavatel seniorského časopisu Miloslav Kyjevský se nad tím pozastavil, vyznal se ze svého smutného rozpoložení a zapochyboval o smyslu vydávat Moravský senior v příštích letech. Reakce, které poté přišly do redakce ve formě dopisů, e-mailů a SMS jej však naprosto ohromily.

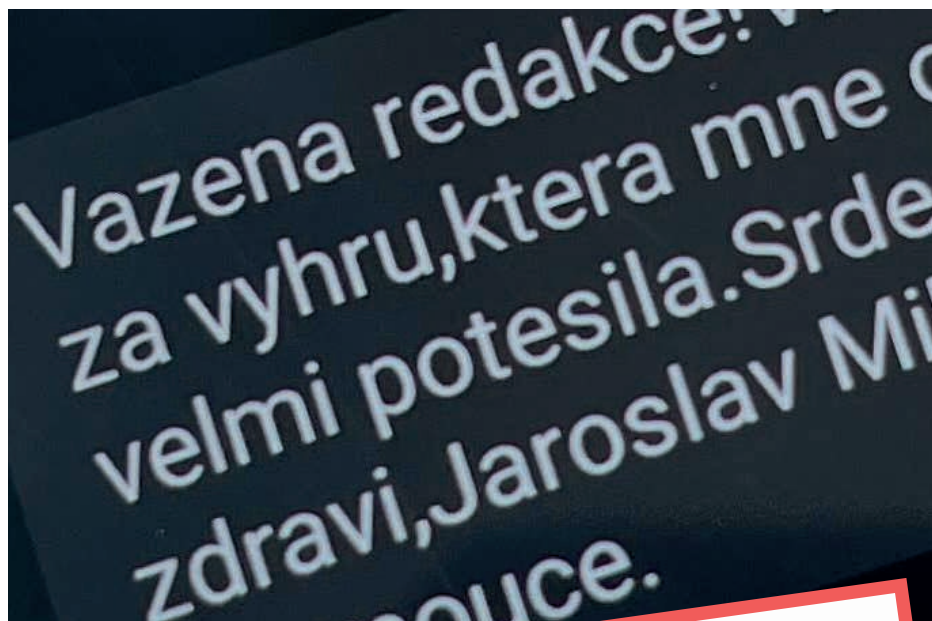
„Vážený pane Kyjevský, nedá mi to, musím reagovat na článek Dárek jako nestoudnost z minulého čísla MS. Omlouvám se za neurvalého J.H. z Olomouce, on chudák asi po delší době vyluštil křížovku a čekal velkou odměnu. Za čtenáře Vám musím poděkovat za Vaši práci a peníze, které na vydání časopisu nešetříte. Díky MS, vlastně díky Vám, jsem poznala dvě bezvadné kamarádky a dobrého přítele a každý měsíc se dozvídám co nového v Olomouci a mezi seniory. Přeji vám pevné zdraví a dlouhá léta. Karla Komžáková.“ Takový dopis šéfredaktora moc potěšil, ale to ještě netušil, kolik dalších podobných si ještě přečte. „Vážený pane Kyjevský, přečetl jsem Váš článek Dárek jako nestoudnost v dubnovém čísle Moravského seniora. Z dopisu J.H. jsem získal podobný pocit jako Vy. A vůbec nezpochybňuji Vaše myšlenky. Sám jsem působil 24 let v samosprávě a vím, jak těžké je všem lidem vyhovět. Přesněji řečeno, nikdy nevyhovíte všem. Chci Vám jen říct, jak Váš časopis lidé vnímají pozitivně, jak jej oceňují, jak se stává součástí jejich seniorského života. Klub seniorů v Bystřici pod Hostýnem je poměrně početný. Od jeho členů mám vysoce pozitivní ohlas na úroveň Moravského

seniora. Váš časopis vždy očekávají a těší se na něj. Dokonce si jej půjčují, protože ne na všechny zájemce se vždy dostane. Proto Vás prosím i za ně – nechte se znechutit. To, že na své náklady dnes vydáváte časopis, je věc neobvyklá. S přáním všeho dobrého Pavel Malének, Bystřice p. Hostýnem.“

„Jsem už starší člověk a moc si vážím každého slova podpory. Když vidím

kterého pak překvapovaly stále další a další slova povzbuzení.

„Mám právě nové vydání úžasného báječného časopisu Moravského seniora Duben 2024, který rád luštím, čtu a řeším kvíz. Jsem mladšího ročníku, ale oblíbil jsem si velmi tento časopis a dokonce to bude rok, co jsem i vyhrál a výhra mě moc potěšila. Chci reagovat na toho pána, který napsal,



sem hluboce otřesena dopisy, kteří mne uráželi a ponižovali lidi, kteří mne podporovali. Chci reagovat na toho pána, který napsal, že mu ta výhra nevonia, nepotěšila jej a nechce ji. Milý pane Kyjevský, vůbec nic si z toho ne dělejte, nebuďte smutný, já si moc vážím toho, že takový časopis je. Chci Vás poprosit, pokračujte dál, pokud to půjde i v roce 2025, vím že Vás to všechno stojí velké úsilí a že to jsou velké náklady. Víam, že jste měl i nějaké zdravotní problémy a přeji vám hodně

tu záplavu pozitivních reakcí, hned se cítím líp a mám zase o něco větší chuť časopis připravovat. Čtenáři mi opravdu udělali radost a já teď cítím i trochu jako závazek, abych Moravský senior vydával dál a nepřemýšlel o tom, že jeho tisk zastavím,“ vyjádřil se dojatý Miloslav Kyjevský,

že mu ta výhra nevonia, nepotěšila jej a nechce ji. Milý pane Kyjevský, vůbec nic si z toho ne dělejte, nebuďte smutný, já si moc vážím toho, že takový časopis je. Chci Vás poprosit, pokračujte dál, pokud to půjde i v roce 2025, vím že Vás to všechno stojí velké úsilí a že to jsou velké náklady. Víam, že jste měl i nějaké zdravotní problémy a přeji vám hodně

zdraví a sil. Moc Vám děkuji za krásný časopis, držím vám palce a pěsti. Hezké jarní dny Vám se srdečným pozdravem posílá spokojený čtenář Michal Valenta z Bruntálu.“

„Vážený pane Kyjevský, jsem také seniorka, ale protože mne baví práce s lidmi, pracuji ještě jako poradce v seniorské poradně. Lidé si k nám chodí nejen pro radu, ale také se netrpělivě ptají, zda již vyšlo další číslo Vašeho časopisu a pokud ano, s radostí si nové číslo odnášejí. Ten dopis od pana J. H. Vás musel rozesmutnit a mne rozesmutnil také. Přiznávám, že také zažívám někdy okamžiky zklamání a rozčarování od svých klientů. A pak si říkám, že to

nemám zapotřebí, že práci ukončím a budu mít konečně čas na svoje vlastní aktivity. Ale pak si zase a opakovaně řeknu, přece to nevzdám kvůli, no však víte. A právě proto Vás prosím, vážený pane Kyjevský, pokud je to jen trochu možné, nevzdávejte práci, která Vás jistě také těší a naplňuje kvůli někomu, kdo za to vůbec nestojí. Kdo je naprosto mimo realitu, kdo není soudný, kdo někde poztrácel veškerou inteligenci a také, a to především, slušnost. Přejí Vám hodně zdraví, hodně tvůrčích nápadů, myslíte na nás ostatní, kteří Vás časopis rádi čteme, rádi se dozvídáme spoustu nových a zajímavých informací a také si rádi zaluštíme Vaše

křížovky. Se srdečným pozdravem Miloslava Dokládalová.“

A dopisů či povzbudivých pozdravů přišla do redakce ještě spousta. Nelze je všechny otisknout či citovat, na to by nám scházel prostor. Nicméně mnohokrát děkujeme všem, kdo se rozhodl napsat a vyjádřit podporu vydavateli, jsme za to v redakci opravdu rádi a věříme, že to zásadně napomůže i k tomu, abychom mohli časopis vydávat i v příštím roce. Je totiž jasné, že bez zásadní podpory Miloslava Kyjevského by to vůbec nebylo myslitelné.

**Za redakci Moravského seniora
Petr Vitásek**

Pane Kyjevský, nepěkné povídání čte
Vašich věrných čtenářů. Moc děkuji
ostatním. Pan J.H. asi neměl svůj den

Vážený pane šéfe redakce

Zdravím vás a posílám mnoho pozdravů,
mci reagovat na článek v posledním
nestoudnost,

tráče s lidmi a pro lidi je krásná,
mnohdy nevděčná a neocenená
nedělejte si nic z toho, že se navde
výhry. Talnovi 13409 Věhřelice

Myslím že většina zasílá tajenku pro radost z vyluštění a ne pro výhru.

Olomoučany nejvíce trápí doprava, spokojeni jsou se službami či zdravotní péčí

S čím jsou obyvatelé Olomouce spokojeni? Co je naopak nejvíce trápí? Co je pro ně určující kvalitou života ve městě? Na všechny tyto otázky hledal odpovědi průzkum, který si nechala v loňském roce zpracovat olomoucká radnice. Ten ukázal, že většina respondentů je se životem ve městě spokojena.

Cílem průzkumu, který proběhl v roce 2023 prostřednictvím online a tištěných dotazníků, bylo identifikovat silné a slabé stránky města z pohledu jeho obyvatel a na základě získané zpětné vazby zlepšit poskytované služby. Otázky se týkaly různých aspektů kvality života ve městě – od bezpečnosti, přes bydlení, práci, sociální služby, zdravotní péči, dopravu, až po veřejnou zeleň, obchody, služby či kulturní vyžití. Celkem bylo získáno 1 221 kompletně vyplněných dotazníků, z nichž vyplynulo několik klíčových zjištění. „Obecně byla spokojenost s životem ve městě Olomouc velmi vysoká, přičemž

nejvíce spokojenosti bylo vyjádřeno s obchody a službami, zdravotní péčí a kulturním vyžitím. Naopak nejnížší spokojenost byla zaznamenána v oblasti parkování, dopravního zatížení a stavu silnic,“ přiblížil Dušan Struna z odboru strategie a řízení olomouckého magistrátu. Ve srovnání se stejným šetřením z roku 2020 se situace změnila jen v drobnostech. S životem ve městě byli v roce 2023 téměř identicky spokojeni muži a ženy. Ve srovnání mezi jednotlivými ročníky průzkumu spokojenost mužů klesla o 4,6 % a spokojenost žen o 8 %, nejvíce se mezi všemi respondenty zlepšilo hodnocení sítě obchodů a služeb, naopak největší nárůst nespokojenosti nastal během tří let v oblasti dostupnosti a kvality základních a mateřských škol. Nejméně stabilnější oblastí, jež se mezi roky 2020 a 2023 téměř nezměnila, byla oblast kriminality a pocitu bezpečí. Celková spokojenost se během tří let mírně snížila, v některých oblastech

došlo k poklesu spokojenosti (např. veřejná zeleň), v jiných k jejímu nárůstu (např. sociální služby). Odpovědi respondentů tak odrážejí rozmanitost potřeb a očekávání obyvatelstva.

V celkovém součtu byla spokojenost u respondentů 84 %, zbylých 16 % respondentů vyjádřilo svoji nespokojenost, případně označilo odpověď „nevím“. Při průzkumu v roce 2020 bylo se životem v Olomouci spokojeno 91 % respondentů, v čase se tak výborný výsledek drobně zhoršil. „Je pravděpodobné, že toto zhoršení je spojeno s krizemi posledních let, se kterými se potýká celá Česká republika – zejména migrační krize, vysoká inflace, nárůst cen energií a pandemie covidu-19,“ uvedl náměstek primátora Tomáš Pejpek. Průzkum spokojenosti obyvatel podle něj představuje cenný nástroj, který městu umožňuje lépe porozumět potřebám a přáním obyvatel a efektivně na ně reagovat.

Olomouc se proměnila v tvarůžkové království

Víkendovou Olomouc provoněly tvarůžkové speciality. Festival byl rekordní co do počtu prodávajících i návštěvnosti. Během dvou víkendových dnů dorazilo na 7. ročník Olomouckého tvarůžkového festivalu přibližně 23 tisíc návštěvníků. Během soboty a neděle zkonsumovali přímo na místě nebo si zakoupili na stáncích šest a půl tisíce kilo tvarůžků.

Oblíbený a každoroční gastronomický svátek, který organizuje město Olomouc, letos naservíroval přes sedm desítek prodejců pestrých pochutin, přes 35 prodejců řemeslných produktů, zlatavý mok z místních minipivovarů a také pestrý doprovodný program včetně hudebních vystoupení pro velké i malé návštěvníky.

7. ročník festivalu přinesl v roce 2024 také jednu zásadní novinku – kulinářský souboj špičkových kuchařů na hlavním pódiu na Horním náměstí. O Tvarůžkovém králi rozhodli sami návštěvníci. Po ochutnání nejrůznějších specialit odevzdali celkem 1113 lístků a v hlasování rozhodli o vítězi, kterým se stal Michal Duračka z restaurace Asado grill. „Bylo to úžasné kuchařské představení těch nejlepších mistrů svého oboru. Těší nás, že se setkala také s velkým ohlasem veřejnosti, která svým hlasem rozhodla o korunovaci historicky prvního Tvarůžkového krále,“ uvedla Karin Vykydalová, vedoucí odboru kultury a cestovního ruchu magistrátu města Olomouce.

Tvarůžkové dobroty od tradičních věnečků a koleček přes ochucené kousky až po různé tvarůžkové speciality jako burgery nebo zákusky si vychutnávali tisíce milovníků dobrého jídla v sobotu i v neděli. „Lidem chutnala nejen kolečková tvarůžková klasika, ale i tvarůžky upravené do rozmanitých podob a chutí. Olomoucké tvarůžky jsou prostě pochutinou, která je pevnou a voňavou součástí naší gastro kultury. Velké díky patří městu Olomouc, které náš region a jeho bohatství úspěšně představuje návštěvníkům i přes chuťové pohárky,“ uvedl Leoš Kalandra, vedoucí obchodu a marketingu společnosti A. W., výrobce tvarůžků pod značkou Olomoucké tvarůžky.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobry den, zajimalo by me, jestli je v planu nejaka komplexni revitalizace namesti Hrdinu a tridy Svobody. Roky uz se o rekonstrukci mluvi a je pravda, ze nejen kvuli vecne opravovane vozovce by bylo dobre tento prostor vyresit, aby zde vznikl prijemnejsi prostor pro chodce, vice zeleni, pripadne uprava zastavek a take sjednoceni mobiliare. Zkratka si myslim, ze po architektonicke strance si toto misto urcite zaslouzi upravu.

Dekuji, Ondrej.

Pokud bychom chteli pristoupit k rozsahle rekonstrukci, tak jako se o ni uvazuje napriklad na Palackeho az po tridu Miru z duvodu rekonstrukce tramvajove trati, tak bychom se opet bavili o opravdu velkem projektu, tentokrat uz ne v radu miliardy, ale hned nekolika miliard. Z toho duvodu ted tedy nema cenu chystat velkou studii a velkou projektovou dokumentaci,

kdyz vime, ze realne na ni mesto nebude mit v nejblizsich, rekne, deseti letech financni prostredky. Proto jsme se rozhodli jit cestou dilcich uprav. Nejdříve jsme nechali odstranit nevzhledne prodejní stánky a prostor po nich předlážit a následně jsme začali zejména s památkáři projednávat řešení celého tohoto prostoru před prodejny. Původním záměrem bylo umístění stromu jako jakési dominanty před vstupem do Riegrovy ulice. To nám ale bohužel nepovolili památkáři, což trochu nabouralo koncept připravované studie. Věřím, že se nám snad podaří najít nějaký kompromis, abychom mohli dokončit projektovou dokumentaci a alespoň tuto dílčí úpravu včetně zelených ploch zařadit k realizaci do nejbližších let a pohnout se z místa. Co se týká zbytku třídy Svobody, tam zatím počítáme s dílčími úpravami předlažbami vozovky. K velké studii se

dostaneme pravděpodobně až za několik let a samozřejmě i k samotné realizaci. Třída Svobody je komplikovaná lokalita z mnoha důvodů – zatrubněný potok pod povrchem, složité vedené inženýrské sítě i velké dopravní zatížení, které když při dlouhodobé uzavírce odkloníme, jistě způsobí nemalé problémy v dopravě.



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

Návštěvníci parku mají k dispozici multifunkční cyklostojan

Větší bezpečí i komfort návštěvníků parku. To vše přinese lidem ve Smetanových sadech nový multifunkční cyklostojan s automatickým externím defibrilátorem a nabíječkami pro elektrokola, mobily či tablety. K dispozici bude také veřejný internet přes Wi-Fi. Od úterý 9. dubna jej lidé najdou v gastrozóně Flora Food Park mezi pavilony A a E na Výstavišti Flora Olomouc. To ve spolupráci se Statutárním městem Olomouc zajistilo jeho pořízení a instalaci.

„Jde o vůbec první zařízení tohoto typu v Olomouci. Věřím, že praktičnost v podobě multifunkčnosti stojanu, včetně zařízení v podobě automatizovaného externího defibrilátoru, Olomoučané a návštěvníci parku ocení. Jeho provoz teď spouštíme jako

testovací a navíc je pod dohledem několika kamer, abychom dokázali předejít jeho případnému poničení. Pokud se osvědčí a bude prospěšný, plánujeme umístit další stojany i do jiných lokalit ve městě,“ uvedl náměstek olomouckého primátora Miloslav Tichý.

Dřevem obložený cyklostojan funguje na solární energii, pro případ nepříznivého počasí je připraven záložní zdroj. Návštěvníkům parků i akcí v areálu Výstaviště Flora Olomouc budou k dispozici zásuvky na 230 V a 12 V, USB porty, držáky na telefony a tablety a také kompresor na dohuštění pneumatik jejich (elektro)kol a náradí na drobné opravy.

„Multifunkční cyklostojan se stává dalším prvkem gastrozóny Flora Food



Park mezi pavilony A a E. Rozvoj této – stále více navštěvované – části parku tak úspěšně pokračuje,“ uvedla Eva Fuglíčková, ředitelka Výstaviště Flora Olomouc.

Zdroj: Výstaviště Flora Olomouc, a. s.

Nové byty budou v renesančním paláci

Dvacítka nových bytů vznikne v Hauenschildově paláci na Dolním náměstí. Budovu, v níž se kdysi ubytoval i Wolfgang Amadeus Mozart, čeká rekonstrukce a přestavba vnitřních prostor.

„Rada města se rozhodla pro rekonstrukci bez toho, že by město žádalo o dotaci. Dotační titul dosud nebyl ani vypsan a termín byl už třikrát odložen, získání dotace by bylo navíc nejisté,“ objasnil primátor Miroslav Žbánek.

Podle náměstkyně pro sociální oblast Kateřiny Dobrozemské umožní rozhodnutí prakticky ihned rozjet veřejnou zakázku a výběr dodavatele. Práce by tak mohly začít už letos na podzim.

„Začít co nejdříve je nejlepší varianta. Jak pro zájemce, protože poptávka po městských bytech je standardně vysoká, tak i pro nájemce nebytových prostor, tedy Hanáckou restauraci, které bude muset být přerušen nájem jen na zimní sezonu,“ objasnila náměstkyně Dobrozemská.

Náklady rekonstrukce ponese město a úpravy vnitřních prostor zajistí prostřednictvím Správy nemovitostí Olomouc. Stavební úpravy by měly přijít



na zhruba 100 milionů korun a zajistí nejméně třicetiprocentní úsporu neobnovitelné primární energie oproti současnému stavu historické budovy.

Rekonstrukce cenného renesančního paláce bude samozřejmě respektovat všechny požadavky orgánů památkové péče.

Kola a koloběžky v parcích? Výstaviště připomíná pravidla

Jaro a s ním spojený nárůst počtu návštěvníků v olomouckých parcích klade větší nároky na vzájemnou ohleduplnost. Výstaviště Flora proto před začátkem hlavní sezony zdůrazňuje platná pravidla a návštěvní řád. Na maximální povolenou rychlost kol a koloběžek uživatele nově upozorňuje i piktogram v podobě malé dopravní značky.

Podle správce parků docházelo zejména v loňské sezoně stále častěji k překračování nejvyšší povolené rychlosti, která je stanovena na 20 kilometrů v hodině. „Nevedeme přesnou evidenci, ale dostávaly se k nám stále častěji informace, že lidé, kteří do olomouckých

historických parků vjeli na jízdních či elektrických kolech anebo na běžných a elektrických koloběžkách, nedodržují maximální povolenou rychlost. Nyní je tak vhodná chvíle toto pravidlo zahrnuté v návštěvním řádu parků připomenout,“ uvedla Eva Fuglíčková, ředitelka Výstaviště Flora Olomouc.

Pro lepší informovanost návštěvníků proto pracovníci výstaviště před začátkem hlavní sezony doplnili na tabule u nevytíženějších vstupů do parků i piktogram v podobě malé rychlostní dopravní značky s číslicí dvacet. Cedučky na vstupech do městských parků zároveň obsahují nejdůležitější body návštěvního řádu. Jeho plné znění,

závazné pro všechny návštěvníky, lze najít na webových stránkách Výstaviště Flora Olomouc.

„Věřím, že nám jde o společnou věc – co největší bezpečnost všech návštěvníků parků. A právě dodržení maximální rychlosti ji spolu se vzájemnou ohleduplností výrazně pomůže zajistit,“ je přesvědčena ředitelka Fuglíčková. Situaci bude správce parků dál sledovat. Pokud by k překračování rychlosti docházelo i nadále, bude muset přistoupit k dalším potřebným krokům. „Nabízí se například těsnější spolupráce s městskou policií či úprava návštěvního řádu parků,“ naznačila Eva Fuglíčková.

Sloup Nejsvětější Trojice čeká 990 dnů restaurování

Je magnetem pro turisty z celého světa. Díky zápisu na seznam světového dědictví UNESCO láká do Olomouce turisty z Japonska, Číny nebo Jižní Koreje. Monumentální barokní Sloup Nejsvětější Trojice prošel velkou opravou naposledy v roce 2001. Z posledních monitorovacích zpráv však znovu vyvstala nutnost jeho rozsáhlého restaurování. Oprava unikátní památky má trvat až 990 dní.

Obnovu monumentální barokní památky svěřilo město odbornému týmu akademického sochaře a restaurátora Reného Tikala, kterého vybralo jako vítěze vypsané veřejné zakázky. S náročnou opravou začíná 8. dubna a na lešení okolo dominanty Horního náměstí stráví s přestávkami téměř tři stavební sezony. „Podmínkou účasti v soutěži byla skutečnost, že práce provede restaurátor s příslušným povolením Ministerstva kultury, který má dostatek zkušeností s rozsahem, skladbou a komplexností podobných památek. K výběru jsme museli stanovit i širší komisi, ve které měli zastoupení také odborníci z Národního památkového ústavu a odboru památkové péče Olomouckého kraje,“

explains the author of the restoration project, architect Miloslav Tichý. The restoration of the unique column will cost 30 million Czech crowns, with 85 percent of the total cost covered by grants from the ITI Olomoucká agglomeration.

„Trojice je unikátní památkou, těším se na ni a vážím si toho, že se mohu podílet na prodloužení její životnosti pro další generace,“ komentuje projekt obnovy akademický sochař René Tikal. Rozpočet jeho plánovaných úkonů čítá na třicet stran. „Nebude to jednoduché, restaurátorských zásahů bude celá řada a jakých, to budeme moci stanovit, až po postavení lešení,“ popisuje. Jeho úvahy totiž zatím vycházejí z průzkumu a návrhu odborných prací restaurátora Petra Gläsera, který před dvěma lety záměr pro město vypracoval. Podle posudku vykazuje kamenná výzdoba poškozený povrch, místy trhliny či dožilé tmely z minulých restaurátorských zásahů. Nedostatky odborníci našli také u soch světloňošů v nižší vrstvě sloupu. „Není vyloučené, že v průběhu prací objevíme nové skutečnosti, které bude nutné řešit specificky. Typickým problémem je například

zvolení způsobu a míry čištění, nebo konsolidace povrchů. Musíme provést řadu doplňujících průzkumů na obsah vodorozpustných solí v kameni, petrografický průzkum a průzkum na stratigrafii,“

explains René Tikal. His technological procedures will include appropriate cleaning, injections, consolidation, filling, pairing, and replacement of unsuitable supplements with natural stone, retouching, and replacement of metal parts and patinas. The main restoration of the monument proceeded last time in 1999–2001. The renovation was then supervised by Olomoucký restaurátor Ladislav Werkmann. Work, during which he had to remove some sculptures in a hazardous state, took almost a year and a half. Restoration of more than 30 meters high column were considered by experts as one of the most extensive restoration works in the Czech Republic. During the last twenty years on the column were carried out smaller adjustments and restoration of individual damaged parts.

VIRTUÁLNĚ si lze tuto jedinečnou památku prohlédnout již nyní na adrese sloup.olomouc.eu

Třetí ročník fotosoutěže zná vítěze, snímky budou k vidění ve Sluňákově

Třetí ročník fotosoutěže, kterou vyhlašuje město ve spolupráci s Ekologickými dny Olomouc, byl ukončen a odborná porota rozhodla o vítězích. Cílem soutěže je šířit povědomí o udržitelném rozvoji a s ním souvisejících tématech a podpořit kreativní a přínosnou tvorbu Olomoučanů. Nejlepší snímky budou k vidění ve Sluňákově. Letos bylo do soutěže přihlášeno rekordních 89 fotografií, což je více než dvojnásobek oproti minulému ročníku. „Soutěž vyhlašujeme v rámci doprovodného programu Ekologických dnů Olomouc a jejím smyslem je

osvěta v rámci témat udržitelného rozvoje, a to jak přímou účastí v soutěži, tak i působením vizuálních výstupů,“ vysvětlil koordinátor pořádající místní Agendy 21 Radek Hloch.

Letošním tématem byla rozmanitost a jednota, přičemž soutěžící se měli pokusit zachytit objektivem různorodost a pestrost ve volné přírodě i ve světě vytvořeném člověkem, nebo najít v těchto prostředích naopak jednoduše, funkčnost či opakující se vzorce. Nejlepší snímky budou vystaveny na EDOjarmarku v Centru ekologických aktivit Sluňákov v sobotu

27. 4., kde proběhne i vyhlášení vítězů, kteří si přeberou hodnotné ceny.

Fotografie ze všech ročníků a další podrobnosti o soutěži najdete na memime.olomouc.eu/mistni-agenda-21/fotosoutez.

Vítězné snímky Fotosoutěže 2024

Rozmanitost:

1. Tomáš Hájek
2. Zdeněk Polách
3. David Tomášek – Jizvy času

Jednota:

1. David Tomášek – Za humny
2. Jiří Zapletal – Lahve
3. Eva Bryczeková – Vánek i stín

Tipy na kulturu a výlety

Květen plný oslav

Květen je měsícem lásky, a to ve všech podobách. Práci oslavujeme dnem pracovního klidu, poté vítězíme nad fašismem, čeká nás den matek, hasičů, rodin, ošetřovatelek, porodních asistentek, a dokonce oslavíme i Mezinárodní den her nebo Den proti dietám. A jak ho slavíte vy? Snad nám počasí umožní vydat se na milovanou zahrádku protrhat záhonky nebo se projít parkem, či vyrazit do přírody. A pokud rádi dodržujete tradice, budete muset najít rozkvetlý strom a své drahé polovičce věnovat polibek, protože jak praví ono známé „Láska kvete v každém věku“, nesmíte ji nechat uschnout! Letos to ale nebude tak jednoduché, většina stromů totiž kvetla už během dubna. Kromě toho slavíme 1. května 120 let od úmrtí našeho hudebního velikána, skladatele Antonína Dvořáka. Když prý Bůh rozdával darem nadání k hudbě, šel si Antonín Dvořák (8. září 1841 Nelahozeves – 1. května 1904 Praha) ne dvakrát, ale nejspíš hned třikrát. Jeden z největších hudebních génů složil jedenáct oper a přibližně 400 skladeb. Kdo má rád Dvořákovu hudbu, jistě oslaví toto výročí jejím poslechem. Pro Olomoučany to platí o to víc, že skladatel měl k městu blízký vztah a úzce spolupracoval se zdejším hudebním souborem Žerotín.

Tipy na kulturu

Dvořák v Olomouci

Oslavou významného výročí našeho slavného skladatele může být i návštěva některého z koncertů Moravské filharmonie. Už 1. května se koná koncert k příležitosti 20. výročí vstupu České republiky do Evropské unie v sále Reduta od 19 hodin a na programu bude mimo jiné i hudba Antonína Dvořáka. Do Dvořákových skladeb se můžete zaposlouchat také na koncertě JAMU5 hned následující den, tentokrát se sopranistkou Mahulenou Vondráškovou, opět v sále Reduta od 19 hod. a 10. května od 19 hod. se na místě koná koncert filharmonie s klavíristkou Tamarou Stefanović pod názvem V hlavní roli symfonie se skladbami F. Liszta, Szymanowskiho a Antonína Dvořáka.

Pohádkové modely hradů a zámků

Ve Šternberku na zdejším hradě na jeho dolním nádvoří je nyní otevřena výstava modeláře Jiřího Struže, která představí celkem 75 modelů z jeho sbírek. Reálné předlohy všech vystavených exponátů – české hrady a zámky – se objevily v některém českém filmu či pohádce. Modely je možné si prohlédnout po celou sezonu až do 30. září v otevírací době hradu. Vstupné je 50 Kč. Další pozvánka je hlavně pro milovníky kávy. Jedná se o interaktivní ukázkou pražení kávy spojené s ochutnávkou v historických prostorách Liechtensteinské kuchyně. Akce se koná 8. května a bude součástí prohlídek šternberského hradu. Můžete si při ní vyzkoušet práci mistra pražiče, poslechnout si povídání o historii kávy a ochutnat kávu vařenou v džezvě či kávu filtrovanou. Základní vstupné činí 240 Kč, snížené 190 Kč. A na závěr: 26. května od 10 do 15 hodin probíhá na hradě Lukostřelba pro veřejnost pod vedením zkušených instruktorů. Vítání jsou všichni, od dětí po seniory.

Festival Cimbálove v Šumperku

Objevte kouzlo cimbálové hudby a přijďte si poslechnout skvělou muziku! Zahrají vám nejen místní folklorní uskupení, ale také zahraniční hosté Hrdza a Pekovci. Festival CIMBÁLOVE se zaměřuje na různá pojetí lidové hudby. V první části se představí dětské lidové hudby, sbory a místní cimbálové muziky. Třešničkou na dortu pak budou dvě zahraniční kapely – Pekovci a Hrdza, které získaly za svou hudební produkci již řadu ocenění. Závěr festivalu bude patřit tradičnímu společnému vystoupení. Samozřejmě jsou stánky s dobrým jídlem a pitím od lokálních prodejců – víno z jižní Moravy, pivo z místního rodinného pivovaru, domácí sýry a pečivo. V nabídce budou také řemeslné výrobky – keramika a ručně vyráběné dřevěné šperky. Ať už jste milovníky folkloru, nebo jen hledáte zajímavý způsob, jak strávit sobotní den, Festival CIMBÁLOVE se vám bude určitě líbit. Koná se v sobotu 4. května v DK Šumperk, vstupné činí 600 Kč.

Středověký Fort Křelov

Setkání spolků a skupin, která se zajímají o stará řemesla z období středověku, se uskuteční na Fortu Křelov XVII.

u Olomouce, a sice od středy 1. května do soboty 4. května. Připraveny budou ukázky a workshopy různých řemesel, například výroba svící, tkání na karetkách, kovářské práce, soustružení dřeva, výroba keramiky, platněř a jiní. Kromě toho vás čekají i ochutnávky dobové kuchyně. Chybět nebude také lukostřelba pro malé i velké nebo šermířské vystoupení středověkých bojovníků. Atmosféru dokreslí středověká hudba a celou akci zakončí sobotní ohňová show ve 21 hodin. Po celou dobu budou také otevřeny interiéry fortu s možností prohlídek samotné pevnosti. Od středy do pátku je fort přístupný od 9 do 16 hodin, v sobotu je otevřeno do 10 do 22 hodin. Základní vstupné je 150 Kč, snížené 100 Kč, rodinné za 350 Kč.

Kloboukový bál ve Štěpánově

Klub seniorů ve Štěpánově Vás zve na KLOBOUKOVÝ BÁL, který se koná v sobotu 4. května od 14 hodin v sále Sokolovny ve Štěpánově. K tanci a poslechu hrají manželé Hesovi. Zajištěna je bohatá tombola i občerstvení. Přijďte v klobouku krajkovém, slaměném, papírovém, zdobeném perím, květinou, ovocem či zeleninou, v sombreru, cylindru, lodičce, širáku nebo buřince a kdo nemá, může přijít i bez klobouku. Vstupné 80 Kč.

Koncert Vlasty Redla

Vlasta Redl slaví 50 let na hudební scéně a vyrazí se svou kapelou plnou skvělých muzikantů, aby oslavil půlstoletí na prknech, která znamenají svět. Zahrají vám průřez celou svojí bohatou tvorbou, nebudou samozřejmě chybět nejvýznamnější skladby z raného AG Fleku ani největší hity tohoto výjimečného muzikanta. Koncert se koná 7. května od 19 hodin v sále kina Metropol.

Tři grácie z umakartu

A ještě jednou z Metropolu. Zlata Adamovská, Ilona Svobodová a Anežka Rusevová se vám představí v komedii, která vypráví o setkání tří žen v jedné panelákové kuchyni. Čerstvá důchodkyně kadeřnice Marta a její dcera Eva, co má pár kilo navíc a právě utekla ze svatebního salónu, kde si zkoušela vysněné šaty, a konečně teta Helena, která přijela ze Švýcar a přivezla s sebou víc než čokoládu z alpského mléka. Pohřeb babičky už byl, tak by se měla začít plánovat svatba, ne? Jenže to není tak jednoduché... Představení se koná 13. května a vstupné je od 520 Kč do 570 Kč.



Kovářské umění na Helfštýně

Nová výstava na hradě Helfštýn představuje komorní plastiky i nadrozměrná díla uměleckého kováře, sochaře a restaurátora Pavla Tasovského, jehož dílo mnozí návštěvníci hradu Helfštýn znají. Z jeho dílny pochází například největší kované šachy Evropy osazené na hradbě hradu nebo dětmi oblíbená houpačka s otáčivým motivem slunce na druhém nádvoří. Pavel Tasovský založil v roce 1989 kovářskou dílnu v Náměšti nad Oslavou, kde se věnuje své tvorbě dodnes. Získal řadu ocenění v České republice i zahraničí. Výstava na Helfštýně je otevřena až do 28. října v rámci vstupu do hradu. Od května do konce srpna je hrad přístupný denně mimo pondělí od 9 do 18 hodin, základní vstupné činí 150 Kč, snížené 80 Kč.

Pivní festival v Olomouci

Pokud rádi degustujete pivo, přijďte si jej vychutnat na Beerfest – Pivní festival v Korunní pevnůstce a na Dolním náměstí v Olomouci. Akce začíná ve středu 22. května a potrvá do soboty 25. května. K máni bude řada stánků minipivovarů a k tomu samozřejmě i chutné občerstvení a také pódium, na němž se vystřídá celá řada kapel. Vstup je zdarma.

Na kus řeči s Jiřinou Bohdalovou

Vynikající herečka Jiřina Bohdalová svým vtipným vyprávěním dokáže rozesmát diváky všech věkových kategorií. Nenechte si rozhodně ujít setkání s jednou z nejpobulárnějších osobností současnosti! Pořad moderuje Jiří Vaníček. Setkání s herečkou se uskuteční 30. května od 18 hodin v kinosále ve Štěpánově, vstupné je 390 Kč a zakoupíte jej v předprodeji v síti smsticket nebo za 490 Kč na místě, ovšem lístky se rychle vyprodávají, tak neváhejte.

Tipy na výlety

Cyklobusy 2024

A je tu další ročník provozu cyklobusů. Níže uvádíme seznam spojů:

- **780432** Prostějov – Protivanov – Boskovice / víkendy + svátky, jezdí do 29. 9. / ARRIVA
- **780434** Prostějov – Buková – Protivanov / víkendy + svátky, jezdí do 29. 9. / ARRIVA
- **780843** Prostějov – Plumlov – Drahaný – Rozstání – Jedovnice / neděle + svátky, do 29. 9. / FTL
- **780848** Prostějov – Olomouc – Sobáčov – Mohelnice – Bouzov / každou sobotu, do 28. 9. / FTL
- **920844** Přerov – Valašské Meziříčí – Bílá, Bumbálka / víkendy + svátky, od 1. 6. do 29. 9. / ARRIVA
- **904** Jeseník – Rýmařov – Olomouc – Přerov / víkendy + svátky, od 18. 5. do 29. 9. / ARRIVA
- **681948** Litomyšl – Ústí n.Orl. – Česká Třebová – Lanškroun – Králíky – Dolní Morava – Staré Město / víkendy + svátky, jezdí od 25. 6. do 29. 9. / BusLine Pardubicko.

Přesné časy odjezdů najdete na stránkách IDSOK, v dolní části webové stránky jako soubory pdf: www.idsok.cz/system-idsok/prehled-cyklobusu-v-ol-kraji/ nebo na tel.: 582 333 181 FTL a tel.: 725 100 725 ARRIVA. Kapacita přívněného vozíku bývá 20 jízdnic kol, jízdne je vhodné zakoupit v předprodeji pro osobu i kolo, čímž máte pro sebe i kolo rezervaci, není to však striktně dané. Předprodej jízdnenek je možný na stránkách IDOS nebo u FTL na stránkách www.amsbus.cz.

Botanická vycházka do Nového Malína

Vlastivědné muzeum Šumperk chystá jarní botanickou vycházku do okolí Nového Malína. Prozkoumáte při ní oblast Malínských mezí a nahlédnete i do Malínské rokle. Hlavní atrakcí vycházky bude prstnatec bezový, který by měl být právě v plném květu. Akce je naplánována na 8. května, sraz je u železniční stanice Nový Malín v 10:30 hod., kde je také cca ve 14 hod. plánováno ukončení. Vycházku povede botanička Jana Uhlířová.



Krojová poradna

Zajímavou akci pro nadšence folkloru připravilo Hanácké muzeum v Příkazech. Přední znalkyně hanáckého oděvu – Jarmila Vítoslavská a Bronislava Millá – vás zavede do výroby, tajů a motivů hanáckého lidového kroje. Krojová poradna bude otevřena od května do září vždy první sobotu v měsíci, od 10 do 16 hodin.

Sokolský pochod Štěpánov–Javoříčko

Následující tip je pro všechny nadšené turisty. TJ Sokol Štěpánov vás zve na tradiční každoroční sokolský pochod ze Štěpánova do Javoříčka, který se koná v sobotu 4. května. Start je od 6:30 hod., prezentace probíhá u Sokolovny Štěpánov.

Za přerovským zubrem

Pěšky, nebo na kole? Můžete si vybrat – dálkový pochod, nebo cyklojízdu. To je akce, kterou pořádá 11. května Klub českých turistů v Přerově. Start je od 7 do 10 hodin u sokolovny Brabansko 2 v Přerově, od nádraží ČD asi 1,4 km po modré a zelené turistické značce. Do cíle byste měli dorazit do 17 hodin od místa startu. Trasy pro pěší

jsou o délkách 6, 12, 25 a 35 km, cyklotrasy o délkách 5, 20, 30, 50 a 70 km. Občerstvení je možné v pohostinstvích nebo vlastní. V cíli bude k dispozici čaj. Každý, kdo ve stanoveném čase projde všemi kontrolami, obdrží diplom a do vandrovnické knížky zvláštní razítko.

Zahájení lázeňské sezony v Jeseníku

Jesenické lázně chystají slavnostní zahájení nové sezony. Program je skutečně velkolepý, začíná v pátek 17. května od 9 hodin na Masarykově náměstí, v sobotu dopoledne pokračuje ve Smetanových sadech a celé oslavy vyvrcholí v sobotu a neděli 19. května v Priessnitzových lázních. Můžete zajít na trhy, zaposlouchat se do spousty koncertů slavných i méně známých interpretů, zhlédnout divadlo, spanilou jízdu veteránů, taneční vystoupení, ohňovou show a mnoho dalšího. Podrobný program sledujte na: <https://www.mkzjes.cz/zahajeni-lazenske-sezony-2024/>
Vstup na všechny akce je zdarma.

Olomoucká muzejní noc

Další ročník společné akce olomouckých muzeí, galerií a dalších kulturních institucí, noční prohlídky expozic s doprovodným programem, tentokrát 17. května. Olomoucká muzejní noc je jedinečná příležitost projít si výstavy v neopakovatelné atmosféře páteční noci. Je součástí Festivalu muzejních nocí, který se koná v celé České republice. Tak vypněte televizi a jděte se pokochat.

Pivovarská čtvrtka

Pivovar Holba v Hanušovicích zve na tradiční turistický pochod Pivovarská čtvrtka, která se letos koná 18. května. Registrace účastníků proběhne od 8 do 10:30 hodin na stanovištích v Hanušovicích (pivovar Holba) – trasa 10, 12, 16 nebo 22 km, v Šumperku (u Kauflandu) – trasa 21 km, v Králíkách (ul. Moravská 64 za ZŠ naproti vlakovému nádraží) – trasa 20,21 km a ve Velkých Losinách (parkoviště před bránou lázeňského areálu) – trasa 18 a 22 km. Každý startující získá mapu trasy, občerstvení a dárek v cíli v pivovaru Holba. Od 12 do 18 hodin budou v areálu pivovaru Holba soutěže, tombola o hodnotné ceny a možnost exkurze do pivovaru.

Farmářské a bleší trhy

Navštivte během května pravidelné farmářské, řemeslné či bleší trhy v Olomouckém kraji. 15. května od 9 do 16 hod. budou trhy v Kojetíně na Masarykově náměstí, 17. května jsou od 9 do 16 hod. na programu trhy v Lipníku nad Bečvou na náměstí T. G. Masaryka, 19. května od 7 do 11 hod. proběhnou bleší trhy na Výstavišti Přerov. Můžete zde pořídit či prodat ojedinělé předměty i běžné věci z druhé ruky. Jednotné vstupné pro dospělé činí 50 Kč. Akce se koná za každého počasí. V Mohelnici na náměstí Svobody budou farmářské trhy 21. května od 9 do 16 hod. a 22. května od 9 do 16 hod. se konají trhy v Moravském Berouně.

Hanácké kování

Spolek Kováři Olomouckého kraje pořádá už 6. ročník Mezinárodního setkání kovářů z Čech, Slovenska, Polska,

Ukrajiny a Itálie. V areálu zámku Čechy pod Kosířem se během víkendu 18. a 19. května na otevřené ploše před Oranžérií rozzáří výhně a kováři rozezvučí své kovadliny. Zúčastnění umělečtí kováři patří mezi skutečnou světovou elitu. Budou zde pracovat na společném díle – plastice páva. Po celou dobu máte možnost sledovat je při výrobě tohoto díla i menších kovaných autorských děl, které budou vytvořeny v kratším časovém úseku, abyste měli představu, kolik času, úsilí a fortelu musí mít kovář na takovou práci. Vykoovaná autorská díla budou pak formou aukce v neděli od 13 hod. nabídnuta návštěvníkům k prodeji a veškerý výtěžek bude věnován talentovanému kováři Danielu Černému (47let) z Nových Hradů, který po nešťastném úrazu zcela ochrnl. Součástí akce bude i prodejní nožířská výstava. Základní vstupné je 150 Kč, snížené 70 Kč.

Olomoucké vinné slavnosti

Příznivci kvalitních vín jistě přivítají tradiční přehlídku českých vinařství spojenou s ochutnávkou v krásném centru města Olomouce a bohatým kulturním programem. Akce probíhá v pátek a sobotu 17. a 18. května na Dolním náměstí v Olomouci. Sklenička k zakoupení na místě v rámci vstupného.

Otevírání lázeňské sezony v Teplicích

Lázně Teplice nad Bečvou pro vás připravili již 471. Otevírání lázeňské sezony. Letos se koná v sobotu 18. května a tento ročník je speciální tím, že se rozšíří o sérii lázeňských běhů. Těšit se můžete na skvělý hudební program, kde jako hlavní hvězda vystoupí kapela Hradišťan. Chybět nebudou stánky s občerstvením a řemeslnými výrobky. Podrobnější informace sledujte zde: <https://www.ltnb.cz/471-otevirani-lazenske-sezony-2024/>. Pokud máte chuť zúčastnit se některého z lázeňských běhů, můžete si vybrat z tratí v délce 4, 12 a 25 km. Čtyřkilometrová trať je pro všechny, kdo si chtějí zaběhat nebo se jen tak projít a udělat si pěkné dopoledne s pocitem zdravého pohybu. Zajímavostí je závod o délce 4 km i se svým psím miláčkem. Zúčastnit se jej může každý, velký nebo malý, v doprovodu svého čtyřnohého mazlíčka, se kterým můžete sprintovat, nebo se jen tak „venčit“. Na závod se můžete registrovat na: <https://www.lazenskybeh.cz/>



Městské slavnosti v Hranicích

V květnu se v Hranicích konají oslavy města a zároveň oslavy 150 let založení Sboru dobrovolných hasičů. Akce probíhá v sobotu 25. května, a to hned na dvou místech. Masarykově náměstí bude patřit hasičům a všem fanouškům hasičské techniky, zatímco v letním kině na vás čeká hudebně zábavný program. Na náměstí od 10 hodin uvidíte historické i moderní hasičské vozy a vybavení, hašení historickou koňskou stříkačkou, demonstraci vyprošťování z havarovaného vozidla a ukázky slaňování. Vstup na tuto část programu je zdarma. Druhá část městských oslav v areálu letního kina začne ve 14 hodin. Vrcholem slavností zde bude večerní koncert oblíbené kapely Chinaski. Vstupné do areálu letního kina je 300 Kč, děti do 3 let mají vstup zdarma.

Festival vojenské historie

Vystoupení špičkových šermířských skupin a vojenskohistorických spolků – to je Festival vojenské historie, který se každoročně pořádá na hradě Helfštýn. Jde o největší šermířský festival na Moravě. Uvidíte skvělá show šermířských a vojenskohistorických skupin se zaměřením na dobu od starého Říma až po 1. světovou válku, čeká na vás nabitý doprovodný program a spousta zážitků pro všechny věkové kategorie. Akce se koná v sobotu 25. a neděli 26. května, po oba dny od 9:30 do 18 hodin. Základní vstupné je 300 Kč, zlevněné 250 Kč, děti do 6 let mají vstup zdarma. Návštěva je možná i se psem, ovšem na vodítku. A malá poznámka na závěr, v sobotu 18. května můžete hrad Helfštýn navštívit zcela zdarma v rámci Mezinárodního dne muzeí.

Bonsaje na zámku Konice

Na nádvoří zámku v Konici pořádá Bonsai klub Haná o víkendu 25. a 26. května výstavu bonsajů. Otevřeno je po oba dny od 9 do 17 hodin. Během výstavy probíhá poradenská služba, ukázky tvarování, prodej rostlin, bonsajů, misek (i pro pokojové bonsaje). Vstupné je dobrovolné.

Odemykání jezírek na Rejvízi

Přijďte zahájit turistickou sezonu na Rejvízi. Letos je to již 20. ročník – 25. května od 11 do 15 hodin. Společenská, kulturně-zábavná akce pro velké i malé, doplněná o speciální gastro nabídku jednotlivých místních restaurací. Na programu je průvod císařské gardy k Velkému mechovému jezírku, symbolické odemknutí jezírka lesním strážcem a patronem pastýřem Gillem, vystoupení historických šermířů z Ondřejovic, historický kolotoč pro děti ZDARMA, živá hudba, trhovci a řemeslníci a dobré občerstvení.





PREMIERE CINEMAS
OLOMOUC ŠANTOVKA

GUMP – JSME DVOJKA

ZVEME VÁS NA SPECIÁLNÍ PROMÍTÁNÍ
PRO ČTENÁŘE ČASOPISU MORAVSKÝ SENIOR.


14. KVĚTNA 2024 V 10.00 HOD.
ZVÝHODNĚNÉ VSTUPNÉ 99 Kč.*



Nová Gumpova cesta začne přesně tam, kde ta předchozí skončila. Se svým milovaným Bédou Kozím Bobkem projde hlavní zvířecí hrdina příběhem, který už jím dávno předtím napsaly hvězdy. A zatímco Gumpův první příběh byl smutnější, v jeho volném pokračování s názvem Gump – Jsme dvojka se diváci mohou těšit na spoustu vtipných zvířecích scén. Vedle hlavního hrdiny se nově objeví také psi slečna Jenny, která si zahrává Gumpovu sestru Kytíčku.

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, Palská 1, Olomouc



filmový klub seniorů

**PROGRAM 2024
KVĚTEN**

14.00 hod. / 90,-

ČT	9. 5.	BASTARD	T
ČT	16. 5.	A MÁME, CO JSME CHTĚLI	O
PO	20. 5.	CHUDÁČCI	T
PO	27. 5.	SLADKÝ ŽIVOT	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL

Když se loučily sigmácké legendy

V květnu roku 2012 zažil Andrův stadion při zápase Sigma Olomouc – Dukla Praha (2:1) dvě velké slavnostní chvíle. Před začátkem utkání byl k vidění pohár pro vítěze Českého poháru za sezónu 2011/2012 a kromě toho se příznivci přišli podívat naposledy na Radima Kučera a Petra „Johna“ Uličného, kteří po tomto zápase ukončili svoji prvoligovou kariéru – jeden coby hráč, druhý jako trenér.

Petr Uličný působil v Sigmě na přelomu 70 a 80.let a patřil k hráčské generaci, která vybojovala historicky první postup do 1. ligy. Po skončení aktivní hráčské kariéry plynule přešel na trenérský post B mužstva a asistenta A mužstva. Potom ze Sigmy odešel do jiných klubů, v nichž si



získal trenérské renomé. Do Sigmy se vrátil dvakrát jako hlavní trenér (2003–2005/2006 a jaro 2012), Sigmu vedl ve 119 zápasech.

Radim Kučera přišel do Sigmy před sezónou 1998/1999 a postupně se

vypracoval mezi opory mužstva a stal se kapitánem. V srpnu 2005 přestoupil do německého týmu Arminia Bielefeld. První čtyři roky odehrál v Bundeslize, v další sezóně ale tým sestoupil do druhé německé ligy. Po pěti letech strávených v Německu se v roce 2010 vrátil do Olomouce s jediným cílem – vyhrát se Sigmou trofej. Toto přání se Radimovi splnilo v sezóně 2011/2012 vítězstvím v Českém poháru a Radim mohl ukončit profesionální činnost a začít se naplno věnovat trenérství. Je zajímavostí, že i při ní fungovalo spojení Kučera-Uličný (Znojmo, Baník Ostrava).

Radim Kučera odehrál za Sigmu v 1. lize 239 zápasů a vstřelil v nich 21 gólů.

Martin Ponížil





Svačinky pro radost

VLOČKY SE ZAKYŠANOU SMETANOU

hrst ovesných vloček
2 lžíce zakysané smetany
lžička vanilkového cukru
lžička chia semínek
lžička slunečnicových semínek
drobné ovoce (borůvky, maliny, ostružiny atd.)

Vločky zalijte troškou vroucí vody a nechte chvíli nabobtnat. Když vychladnou, přidejte zakysanou smetanu, vanilkový cukr a dobře promíchejte. Směs dejte do kelímku, zasypte drobným ovocem a směsí semínek.

KEFÍROVÉ LÍVANCE

250 ml kefiru
180 g hladké mouky
50 g cukru moučka
1 vejce
1/2 lžičky sody
lžíce oleje

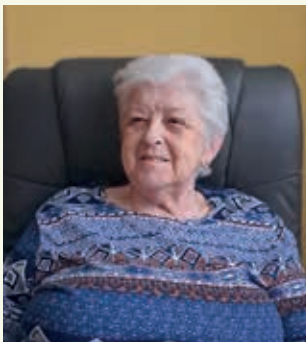
Kefír, cukr a vejce vyšlehejte a postupně vmíchejte mouku se sodou. Lívance smažte v olejem potřeném lívanečnicku. K vychladnutým lívancům přibalte čerstvé ovoce nebo je splete oblíbenou marmeládou.

OVOCNÝ SALÁT S KOKOSEM

oblíbené ovoce vašich dětí (jablka, kiwi, pomeranče, hrušky atd.)
1 bílý jogurt
strouhaný kokos
lžíce chia semínek
lžíce grapefruitové šťávy

Ovoce nakrájejte na větší kostky a v kelímku dejte do lednice vychladit. Jogurt smíchejte s grepovou šťávou a chia semínky a zalijte jím ovoce. Posypte strouhaným kokosem.

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



**Miroslava Koláčková, 80 let
Hlušovice**

Narození dětí.

Těšila bych se na procházky,
jen bych potřebovala nové nohy (smích).



**Drahomíra Žouželková, 89 let
Litovel**

Největší radost v životě mi dělala a dělá celá rodina, mám pět pravnoučat. Líbilo se mi v zaměstnání v mateřské školce, tam jsem během let poznala pět kolegyně a při každém setkání s nimi bylo plno pohody a naše přátelství trvá dodnes. Radost mi dělala zahrádka, zvláště květiny a zelenina. Zahrádky si užívám dosud.

Těším se vždy na rodinu a čas pro sebe.



Miroslav Fendrych, 83 let, Litovel

Největší radost ze života jsem měl za svého mládí. Rodina byla pohromadě, děti nezlobily, takže jsme si užívali života, cestování a přátelství kamarádů a rodiny. Byli jsme zdraví, nic nás nebolelo a problémy jsme si nepřipouštěli k tělu.

V nejbližší době se těším na setkávání s rodinou. Většinou je máme v okolí, jen vnučka žije s rodinou ve španělské Granadě. Takže to máme s kontakty trochu složitější, ale o to více se na sebe těšíme. Pracuji ve výboru Seniorklubu Litovel, což mě baví a velmi naplňuje.



Alice Figarová, 88 let, Litovel

V životě bylo mým nejkrásnějším obdobím 5 let v SRN, kde jsem žila se svou tetou po roce 1990. Manžel mi brzy zemřel, a tak jsem za tetou odjela a zde pracovala a hodně cestovala. Poznávat krásná místa naší planety je vzrušující a poučné.

Nyní se těším ze své vnučky Isabelky a kocoura Matyše. Bydlím v Litovelském Pomoraví na kraji lesa a s výhledem na řeku Moravu. Je krásné vidět měnící se roční období, krása přírody neomrzí.

Anekdoty pro vás

„Tati, co to znamená být opilý?“
ptá se syn svého otce.
„Například kdybys byl opilý,
tak bys místo těch dvou
mužů dole viděl čtyři.“
„Ale tati, tam je jen jedna paní!“

Když jsem byl malý, můj děda
mne přesvědčoval o tom,
že si mám hlídat zdraví, ne peníze,
protože zdraví je přednější.
Jednou jsem si takhle hlídal zdraví
a děda mi sebral všechny
moje peníze, aby měl na pivo.

Ptá se maminka
svého syna:
„Tomášku, myslíš,
že jsem dobrá maminka?“
„Jmenuju se Lukáš.“

Maminka zpívá dítěti ukolébavky.
Po chvíli se dítě zeptá:
„Mami, budeš ještě zpívat,
nebo už můžu spát?“

„Ty, Terezko, moc zlobíš!
Vzpomeň si na Karkulku, co se jí stalo,
když neposlouchala.“
„A ty si, babi, vzpomeň,
koho vlk sežral první...“

Jednoho dne se dcerka ptá maminky:
„Mami, proč máš některé vlasy bílé?“
„To je z tvého zlobení.
Pokaždé, když provedeš něco špatného,
zbělá mi jeden vlas.“
„A mami, proč má teda babička
bílou celou hlavu?“

Kvíz Moravského seniora



Digitální svět

1 Co je to hardware?

- a) programové vybavení počítače
- b) počítačový režim „těžká dřina“
- c) technické vybavení počítače

2 Mezi vstupní zařízení počítače patří...

- a) reproduktory a myš
- b) tiskárna a skener
- c) myš a klávesnice

3 Co je to operační systém?

- a) základní programové vybavení počítače
- b) základní antivir, který mají všechny verze Windows
- c) software, který automaticky opravuje vzniklé chyby

4 Jak můžeme přepínat mezi spuštěnými aplikacemi ve Windows?

- a) stiskem klávesy Alt a poklepáním klávesy Tab
- b) kombinací kláves Ctrl+Alt+Delete
- c) kombinací kláves Alt+F4

5 Softwaru, který můžeme používat zadarmo, se říká:

- a) adware
- b) shareware
- c) freeware

6 Velikost souboru 0,7 GB znamená:

- a) 70 MB
- b) 700 MB
- c) 7000 MB

7 Uložili jste si v počítači dokument, ale zapomněli jste kam. Jak ho najdete?

- a) zkusím kombinaci kláves Ctrl+F
- b) budu hledat mezi zástupci na ploše
- c) otevřu Průzkumník souborů a použiju funkci Prohledat

8 Podle čeho jednoznačně poznáte typ souboru?

- a) podle jeho velikosti
- b) podle názvu
- c) podle koncovky (přípony) souboru

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení pošlete do 16. 5. 2024 na adresu Moravský senior, z. s., Táboretů 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, 2B, 3A, 4B, 5C, 6C, 7A, 8A

Výherci: Ludmila Švecová, Kostelec na Hané; Jan Merta, Ruda nad Moravou; Josef Osladil, Bohutín

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, také máte pocit, že měsíc uplynul jakoby mávnutím proutku? Plynutí času je vždy subjektivní a odvíjí se především od toho, co si přeje. Všichni máme své stroje času, některé nás vrací do minulosti, to jsou naše vzpomínky, jiné nás ženou vpřed a to jsou naše sny a přání.

SENIORSKÝ TURNAJ V BOWLINGU

Turnaje se 6. dubna zúčastnilo 18 pětičlenných družstev a vyhráli všichni. Byl to skvělý den. Ze všech koutů herny byla cítit radost ze hry a také ze setkání. Organizátorem byla členská organizace Krajské rady seniorů Olomouckého kraje – skvělý seniorklub ze Skrbeně pod vedením předsedkyně Janky Protivankové, který tento turnaj pořádá již devátým rokem. Turnaj se odehrál v Šantovce pod záštitou KRS Olomouckého kraje a hostem byl I. náměstek hejtmána pan Ivo Slavotínek. Slavnostní vyhodnocení proběhlo na sále ve Skrbeni za účasti předsedkyně KRS Olomouckého kraje a pana starosty Lukáše Ruffera, který tento super seniorský spolek velmi podporuje. Po vzoru Krajské rady seniorů proběhlo vyhodnocení sportovních družstev – první, druhý, třetí a všichni ostatní obsadili čtvrté místo, všichni sportovci získali drobné ceny, vítězové pak poháry a sportovní náčiní. Všem gratulujeme. Turnaj byl zároveň naší malou generálkou pro zorganizování plánovaného celorepublikového turnaje pod záštitou RS ČR a Olympijského výboru. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje seniorklubu Skrbeň za skvělou spolupráci a super zorganizování krásného turnaje.

CHODÍME PRO MOZEK A RADOST

V rámci podpory Národního týdne trénování paměti proběhl v březnu již III. ročník akce Chodíme pro mozek a radost. Do soutěže se

mohly přihlásit skupiny, spolky, ale i jednotlivci, kteří se v týdnu od 11. do 17. března 2024 zúčastnili jakékoliv pohybové aktivity. Máme velkou radost, že se tato pohybová aktivita setkala u vás, seniorů, s velkým zájmem a nadšením. Do soutěže se registrovalo 41 příspěvků – 20 spolků a 11 jednotlivců, všem vám děkujeme za krásné fotky a hojnou účast. Vaše příspěvky najdete na Facebooku KRS a také na www.krsol.cz. Věřte, bylo velmi těžké vybrat nejlepší, přesto předsednictvo KRS na svém zasedání rozhodlo a vybralo tři spolky: klub seniorů Blatec, klub seniorů Věrovany a klub seniorů Zábřeh a tři jednotlivce – Jana Absolonová ze Skrbeně, Petr Hojgr z Litovle a Jitka Špačková ze Zábřehu. Vybraní získali hezké ceny, které si vyzvednou na IX. Krajských sportovních hrách seniorů 29. 5., na které vás srdečně zveme. Přihlaste svá pětičlenná družstva do 14. 5. do soutěže, nebo přijďte fandit a podpořit své favority. Připravený bude i super doprovodný program. Přihlášky a propozice najdete na www.krsol.cz

VANDROVÁNÍ S KRS V PLNÉM PROUDU

V minulém čísle jsme zmínili připravovaný zájezd v květnu do Bratislavy. Váš obrovský zájem nás doslova zaskočil, autobus byl naplněný během 24 hodin, tímto se omlouváme všem, na které se nedostalo a pokusíme se zajistit ještě jeden termín.

Dne 5. 7. pojedeme se SeniorTravalem do polského Otmuchowa na tradiční květinové slavnosti. Festival s názvem „Léto květin“ se pořádá po celém městě Otmuchów. Akce je věnovaná výstavě květin, šperků, drahých kamenů, obrazů, soch, keramiky a četným řemeslům. Doprovázejí je kulturní a komerční akce. Hlavní expozicí „Léta květin“ je výstava řezaných květin, vystavená v sálech středověkého hradu, květinová aranžmá v sále radnice, historické sklepy v blízkosti tržiště



a malebná náměstí v centru Otmuchowa. Zájemci, volejte 778 493 492, v případě větších skupin/spolků možnost domluvit nástupní místa.

BABIČKA ROKU 2024

Již teď se můžete přihlásit do soutěže pravé seniorské krásy 2024, která proběhne 4. září 2024 opět na Výstavišti Flora. Přihlášky a propozice najdete na www.krsol.cz, těšit se můžete na krásné ceny a vítězka bude reprezentovat náš kraj v celorepublikovém finále 29. října.

Vážení čtenáři, milí senioři, více se již do sloupku nevejde, děkuji všem za váš zájem, pro více informací sledujte naše stránky. Čeká nás krásný měsíc květen, čas lásky, užívejte plnými doušky. A závěrem moudro Jana Wericha: „Čas má plné kapsy překvapení“.

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

RS KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
CR OLOMOUCKÉHO KRAJE

Krajská rada seniorů
Olomouckého kraje pořádá **IX. ROČNÍK**

Krajské SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ 2024

s mezinárodní účastí

Krajská rada seniorů Olomouckého zve seniorské sportovce a širokou veřejnost na
SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ



středa 29.5. 2024



Stadion TJ Lokomotiva Olomouc
Slavnostní zahájení her v 9:00



Přihlášky smíšených pětičlenných družstev
(senioři 60+ a v družstvu musí být nejméně dvě ženy)

zasílejte do **14.5. 2024** na email
info@krsol.cz

Propozice i přihlášku naleznete na **www.krsol.cz**



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou Mgr. Ivo Slavotinka, 1. náměstka hejtmána Olomouckého kraje.



Řidiči, pozor! Rok 2024 přinesl pár novinek

Novela zákona o silničním provozu je v platnosti od 1. ledna 2024. Obsahuje přehlednější bodový systém, ve kterém jsou jasně daná pásma pokut a bodů. Pro řidiče, kteří dělají přestupky vědomě a ohrožují ostatní účastníky silničního provozu, budou postihy přísnější, za méně závažné přestupky budou sankce mírnější. Při nasbírání plného počtu 12 bodů přijde řidič o řidičské oprávnění. Takže, ať už je na silnicích vaše tempo šnečí nebo řídíte se švihem gazely, nové předpisy musí znát každý.

TELEFON ZA VOLANTEM NEBO ŘÍZENÍ BEZ PÁSŮ?

Rozhodně ne. Jedná se o středně závažné přestupky. U telefonu za volantem se změnila cena blokové pokuty z dřívější sazby do 1000 korun (2 body) na sazbu 2500–3000 korun a 4 body! U přestupku neuzítí bezpečnostních pásů, který je z původní sazby do 2000 korun (3 body) změněn na 1500–2000 korun, ale k tomu 4 body. Ve správním řízení jsou pokuty ještě vyšší. Další příklady přestupků za 4 body – nedání přednosti v jízdě nebo překročení rychlosti o více než 20 km/h v obci (30 km/h mimo obec). Závažnější přestupky jsou pak za 6 bodů – například jízda na červenou, jízda pod vlivem alkoholu nebo překročení rychlosti o více než 40 km/h v obci (50 km/h mimo obec).

DOKLADY POTŘEBUJETE?

Ano, ale můžete je nechat doma. Od 1. ledna letošního roku již nemusí mít řidiči při cestách po České republice řidičský a technický průkaz. Oba doklady však musí mít platné. Při cestách do zahraničí to neplatí a doklady je třeba mít u sebe.

A JAK JE TO SE ZELENOU KARTOU?

Tu už můžete také nechat doma. Od 1. dubna 2024 nabyl účinnosti nový zákon o pojištění odpovědnosti z provozu vozidel neboli povinném ručení. Předkládání tohoto dokumentu při silničních kontrolách policií již není povinné. S ohledem na digitalizaci systému kontrol pojištění odpovědnosti

to znamená, že při provozu vozidla v České republice nebude nutné předkládat zelenou kartu.

A CO POSUDEK O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI? MÁTE?

U řidičů starších 65 let, kteří mají povinnost mít při řízení u sebe posudek o zdravotní způsobilosti, došlo ke zmírnění následků. Pokud řidič nebude mít tento platný dokument při řízení u sebe, nehrozí mu uložení zázkazu činnosti, jak tomu bylo v minulosti. Nově musí řidič absolvovat pravidelnou lékařskou prohlídku (když nemá platný posudek) nebo doložit tento posudek úřadu (jestliže je držitelem platného posudku, ale neměl ho při řízení u sebe). Jinak příslušný úřad nařídí přezkoumání jeho zdravotní způsobilosti ve stanovené lhůtě. V případě, že se dotyčný přezkoumání nepodrobí, tak úřad řidičské oprávnění odebere. Kdo chce vozidlo řídit, musí připraven být! Kdy navštívit lékaře? Nejdříve 6 měsíců před dovršením 65 a 68 let věku a nejpozději v den dovršení stanoveného věku, po dovršení 68 let věku pak každé dva roky.

KONEC VELKÉHO TECHNICKÉHO PRŮKAZU?

Ano! Od nového roku místo 2 technických průkazů už bude stačit pouze jeden. V novém dokladu budou základní potřebné informace a zbytek bude dostupný elektronicky. Dobrou zprávou je, že s koncem velkého technického průkazu si nemusíte lámat hlavu. Není nutné chodit na úřad nebo ho odevzdávat. Tato změna se týká nově registrovaných vozidel nebo těch, u kterých bude probíhat změna (například při prodeji vozidla). Jinak zůstávají oba doklady platné. Při pravidelné návštěvě STK budete předkládat velký i malý technický průkaz i nadále, jak jste zvyklí.

DÁLNIČNÍ ZNÁMKU JSTE JEŠTĚ NEKOUPILI?

Tak si připlatíte. Od 1. března letošního roku se po mnoha letech změnila

cena ročního kupónu z 1500 korun na 2300 korun.

Řidiči mohou od 1. ledna 2024 na českých silnicích narazit také na nové dopravní značky: **BEZPEČNÝ ODSTUP** – 2 šipky značí doporučený rozstup 2 sekundy mezi vozidly.



SDÍLENÉ ZÓNY – vzájemná rovnost pro všechny uživatele provozu (volný pohyb chodců a cyklistů, nízká rychlost vozidel).



Pravidla se trochu změnila, ale nic, co by se nedalo zvládnout! Takže, ať už nasedáte do nablýskaného veterána, nového SUV nebo skáčete na svou oblíbenou skládačku či elektrokolo, tak pamatujte, že bezpečnost na cestách je naším společným cílem!

Více podrobností na www.portaldopravy.cz.

Markéta Kallerová,
Krajské ředitelství policie
Olomouckého kraje

Chraňte svou kůži nejen v létě

Kupujete si opalovací přípravky na léto? A řídíte se údajem o SPF na obalu? Čím víc, tím líp, je to tak? Sluneční ochranný faktor, tedy SPF, nás informuje o úrovni ochrany proti slunečnímu záření. Konkrétně označuje dobu, kterou může člověk po aplikaci prostředku zůstat na slunci, aniž by se spálil, v porovnání s tím, jak dlouho by tam mohl zůstat bez ochrany. Pokud máte například krém s SPF 30, měl by vám umožnit zůstat na slunci 30krát déle, aniž by se vaše pokožka spálila.

Standardem pro správnou ochranu je SPF 30, přípravky s SPF 50+ jsou pak určeny pro osoby s citlivou pokožkou nebo na hory či k moři. Také byste při výběru měli zvážit svůj fototyp a citlivost vaší pokožky na sluneční záření čili vaši schopnost se opálit či spálit. Používání krémů s SPF je důležité nejen v létě, ale i v dalších měsících, slunce totiž může poškodit pokožku i v oblačných dnech nebo během zimy. Ideálně tedy zařadte ochranný krém

do své každodenní rutiny, při pobytu na slunci je pak dobré se minimálně každé dvě hodiny přemazat. Opalovací přípravek byste neměli nechávat ležet na přímém slunci, při vystavení extrémním teplotám je účinnost aktivních složek snížena.

Na obličej se doporučují opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem a takové, které mají označení broad spectrum, tedy širokospektrální. SPF se totiž týká pouze ochrany před UVB zářením, nikoliv před UVA zářením, které může přispět k poškození kůže také. Jaký je v tom rozdíl? UVB záření, které proniká do atmosféry, má kratší vlnovou délku a částečně je absorbováno ozonovou vrstvou. Klíčovou roli hraje při syntéze vitamínu D v kůži, nicméně nadměrná expozice má na naši kůži negativní vliv. Popálení se pak projevuje zarudnutím, bolestí, dochází k poškození DNA v buňkách kůže, což souvisí se vznikem rakoviny. UVA záření má delší vlnovou délku

a proniká do hlubších vrstev kůže. Podílí se tudíž významně na stárnutí pokožky, jelikož poškozují kolagen a elastin v kůži. To vede ke vzniku vrásek, pigmentaci, ztrátě elasticity a dalším příznakům stárnutí. Záření UVA také přispívá ke vzniku rakoviny kůže a je zrádné v tom, že je přítomné celý den, navíc dokáže proniknout přes mraky i sklo.

Ať už letos vyrazíte na dovolenou do teplých krajín, nebo budete obdivovat krásy České republiky, pořídte si krém s dostatečným ochranným faktorem a chraňte svoji kůži. Senioři mají často citlivější pokožku, náchylnější k vysoušení a podráždění. Kromě vysokého ochranného faktoru můžete zvolit krém, který obsahuje hydratační a zklidňující složky jako aloe vera, glycerin nebo panthenol. Zejména pokud máte konkrétní potřeby nebo problémy s kůží, raději konzultujte výběr ochranného prostředku s dermatologem. **(kab)**



Kdo by neznal černý bez

Bez černý asi všichni dobře známe, už v dětství kluci rádi používali jeho kuličky jako náboje do flusaček. Z generace na generaci se předávaly recepty na bezinková vína, bezové šťávy, likéry nebo sirupy. Černý bez je rozvětvená keřovitá rostlina, která může dorůst až do výšky několika metrů. Má štíhlé, oblé listy, na jaře jasně zelené, na podzim až žluté či červené. Květenství tvoří bohaté žlutobílé kvítky, které někomu voní, jinému naopak zapáchají a kvetou od května do června. Plody jsou malé, tmavě fialové nebo černé kuličky s červenou šťávou uvnitř.

Tuto rostlinu najdeme téměř v celé Evropě, zavlečena byla ale i na další kontinenty. U nás roste hojně a vyhovují mu paseky či listnaté lesy s vlhkou půdou. Už ve středověku se bez používal do lektvarů a odvarů, ve spojení s lojem či sádlem také zevně jako mazání nebo obklady. Dnes používáme převážně květenství nebo zralé plody. Bývá také součástí moderních léčiv.

Pokud chceme sbírat květy, vybíráme si suché počasí a seřezáváme celé vrcholíky. Ty pak zavěsíme ideálně do stínu a necháme uschnout,

případně můžeme rozprostřít na síta. Plody se sbírají až po dozrání a podle potřeby se zpracovávají čerstvé nebo se suší. Ze sušených plodů uděláme přidáním dvou lžiček na šálek vody nálev, z čerstvých květů vyrobíme bezovou šťávu, sirup nebo kosmatici, z plodů pak bezinkové víno. Pokud nevíte, co je to kosmatice, jde o jídlo z dob, kdy bylo maso jen svátečním požitkem. Jde o obalovaný, smažený bezový květ. Těsto je z hladké mouky, vajec, mléka a soli. Květ se ponoří do těsta, poté dá na pánev na rozpálený olej. Po odstříhnutí stopky se osmaží i z druhé strany do zlatova. Existuje také sladká varianta bez soli.

Co se týče receptu na bezový sirup, který je mimochodem výborný jako sladidlo do čaje, mezi lidmi koluje spousta variant, které se liší poměrem květů, vody a cukru a také přítomností kyseliny citronové.

Jedním z osvědčených je tento:

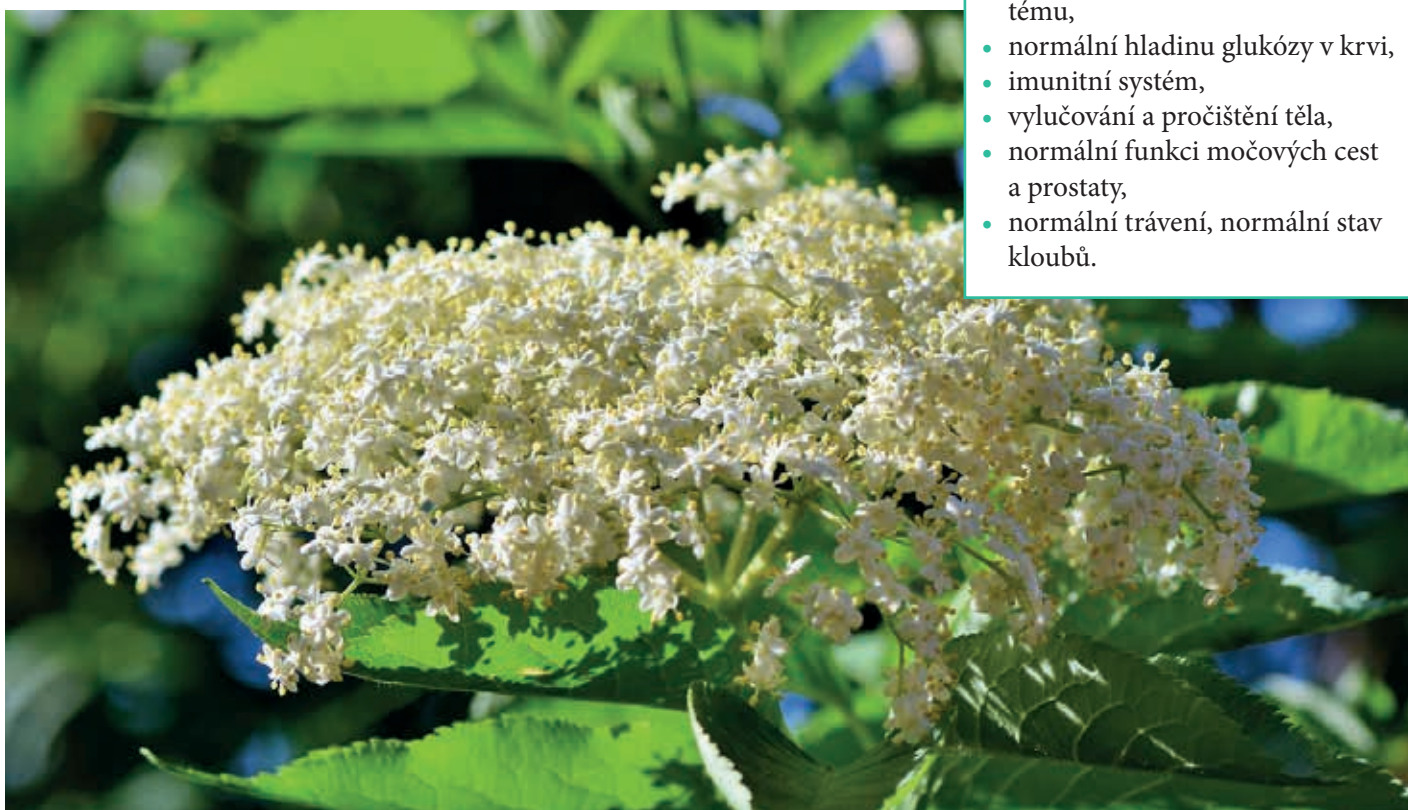
- 1,5 litru vody na 25 květů,
- 1 citron,
- 1 kg hnědého cukru (neničí léčebné účinky jako bílý cukr).

Květy ponoříme do vody, přidáme oloupaný a na kolečka nakrájený citron bez jader a necháme 24 hodin stát. Poté přecedíme přes plátýnko, přidáme cukr a povaříme. Horký sirup přelíváme do vyvařených sklenic nebo lahviček a než vychladnou, postavíme je dnem vzhůru.

Díky vysokému obsahu vitamínů, minerálů a dalších látek má černý bez řadu potenciálních zdravotních účinků. Podporuje imunitní systém a pomáhá bojovat proti infekcím, snižuje riziko chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby a rakovina. Obsahuje vlákninu, která podporuje zdravý trávicího traktu. Přispívá ale také ke zdraví pokožky a zpomaluje stárnutí. Plody také podporují vylučování, což může přispět k regulaci tělesné hmotnosti. I přes veškeré benefity je ale důležité si uvědomit, že nenahrazuje lékařskou péči a je vhodné ho užívat jako součást vyvážené stravy. **(kab)**

PODPORUJE:

- kontrolu tělesné hmotnosti,
- normální funkci dýchacího systému,
- normální hladinu glukózy v krvi,
- imunitní systém,
- vylučování a pročištění těla,
- normální funkci močových cest a prostaty,
- normální trávení, normální stav kloubů.





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



Slunce lidskému zdraví prospívá, ale pro oči může být i nebezpečné, upozorňují odborníci z kliniky Tana

Už od konce března si můžeme užívat astronomické jaro, které je letos již od svého počátku plné teplých, slunečných dnů. Většině z nás je pobyt na slunci příjemný a je dobře známo, že má také zdravotní přínosy. Jenže nic se nemá přehánět a nadměrné vystavování se slunečnímu svitu může škodit jak lidské pokožce, tak zejména očím. Odborníci z olomoucké kliniky Tana nám v tomto článku vysvětlí, jaká rizika sluneční paprsky pro zrak představují a jak se před nimi chránit.

POZOR NA ULTRAFIALOVÉ ZÁŘENÍ!

Viditelné světlo je vlastně druhem elektromagnetického záření. Jeho různé vlnové délky vnímáme jako odlišné barvy. Existuje však mnoho dalších druhů záření, které již očima vnímat nedovedeme. Třeba záření infračervené dokážeme cítit jako teplo, ale vidět není. Ultrafialové záření nedokážeme smysly rozpoznat nijak, přesto právě to může mít negativní dopady na naše zdraví. Velmi intenzivní ultrafialové paprsky jsou přirozenou součástí slunečního svitu. Naštěstí pro nás a veškeré živé organismy na Zemi jeho nejnebezpečnější část z převážné části pohlcuje atmosféra a zejména ozónová vrstva. Slunce proto není vůči očím zdaleka tak agresivní jako například elektrický oblouk vznikající při svařování kovů. Jenže svařováním většina z nás tráví mnohem méně času než pobyt na slunci.

I ZA SNĚŽNOU SLEPOTU MŮŽE SLUNEČNÍ SVIT

Jelikož je oko vůči ultrafialovému záření vůbec nejcitlivějším lidským orgánem, silný sluneční svit nám může přivodit stejné potíže, s nimiž se potýkají právě svářeči nepoužívající správné ochranné pomůcky. Nepříjemné a bolestivé onemocnění, které se projevuje zarudnutím a otokem v oblasti očí, se nazývá fotokeratitida. Jeho příčinou je poškození rohovky, která se spálí stejně jako nechráněná kůže. V přírodě fotokeratitida nejvíce hrozí ve výše položených oblastech dlouhodobě pokrytých sněhem, od něž se sluneční paprsky odráží. Proto se o ní mluví také jako o sněžné slepotě.

Z výše uvedeného vyplývá, že velmi nebezpečné je přímé sledování Slunce například při jeho částečném či úplném zatmění. Při takových aktivitách bychom se měli chránit kvalitními svářečskými skličky. Zcela odmítnout musíme některé směry takzvané alternativní medicíny, které zírání do Slunce označují za zdraví prospěšné. Opak je v tomto případě pravdou: Taková praktika může skončit dlouhodobým poškozením sítnice.

SLUNCE MŮŽE PŘÍSPĚT K ROZVOJI ŠEDÉHO ZÁKALU

Ultrafialové záření taktéž přispívá k různým degenerativním onemocněním oka. Patří mezi ně třeba pterygium, což je stav, kdy spojivková tkáň roste přes okraj rohovky. To jednak vypadá neesteticky, ale v těžších formách se tento problém může projevovat sníženou ostrostí vidění. V našich klimatických podmínkách naštěstí takové potíže nejsou časté.

Měli bychom si však být vědomi toho, že ultrafialové záření může podporovat rozvoj šedého zákalu (katarakty). Ten se projevuje zejména rozostřeným viděním jakoby přes špinavé sklo, citlivostí na silné světlo a zhoršující se krátkozrakostí. Závažnějším problémem je pak makulární degenerace, tedy poškození centrální části sítnice vedoucí k rozmazanému vidění v centru zorného pole až k úplné ztrátě zraku.

JAK SE CHRÁNIT?

Před negativními dopady slunečního záření nás nejlépe ochrání prevence. Je nutné nosit kvalitní sluneční brýle blokující ultrafialové záření všech vlnových délek. Obvykle takové brýle nesou označení UV400 a je vhodné je nakupovat v optických, které mohou garantovat jejich kvalitu. Sluneční brýle například z tržnice vůbec nemusí být filtrem ultrafialového záření vybavené a laik bez přístrojů to nedokáže poznat! Zejména pro letní sportovní aktivity a dlouhodobý pobyt na slunci je dobré volit takový design brýlí, aby světlo do očí nepronikalo ani po stranách.

Dále bychom měli chodit na preventivní prohlídky k očnímu lékaři, který může případné onemocnění oka zachytit v raných stádiích, kdy jsou vyhlídky na uzdravení výrazně lepší. Prohlídky by neměli opomíjet zejména lidé vyššího věku a ti, co již nějaké oční problémy mají diagnostikované, případně subjektivně pociťují zhoršení zraku.

Navštívit můžete třeba právě naši kliniku a oční optiku Tana.

www.tanaocniklinika.cz

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

Festival filharmonie je oslavou hudby pro diváky všech věkových kategorií

Hudba patří k našemu životu již od nepaměti. Zpívat si, muzicírovat nebo jen tak naslouchat libým tónům, to je radost, pohlázení po duši, mnohdy i lék na chmury. A radost jistě přinese i červnový Festival filharmonie, který nabídne úchvatný hudební zážitek v netradičním prostoru. Z koncertních sálů se 65členný orchestr Moravské filharmonie Olomouc přesune na Andrův stadion a vystoupí zde pod širým nebem v plné síle a velikosti s předními interprety svých žánrů naší hudební scény. Ve čtvrtek 6. června se na pódiu

představí plejáda českých slavičků v čele s Petrem Jandou a Richardem Krajčem, na Hanu Zagorovou vzpomínáme s přední šansonierkou Renatou Drössler a řečeno fotbalovou hantýrkou: sestavu doplní Josef Vojtek s triem Inflagranti, které rozezní stadion hudbou Antonia Vivaldiho, Antonína Dvořáka a dalších autorů klasické hudby. Pátek 7. června bude patřit Jiřímu Pavlicovi a Hradišťanu, Anetě Langerové a vůbec poprvé se na pódiu s filharmonií představí i folkrocková skupina Fleret. Festival tak naplňuje svůj záměr spojovat žánrově

rozmanité interprety a přiblížit i klasickou hudbu širšímu publiku.

Pokud jste si v programu Festivalu filharmonie našli pro sebe hudbu svému srdci blízkou, či ve vás rozechvěl strunu zvědavosti, tak přesně takový má být. Koupí vstupenky můžete udělat radost sami sobě, druhým, nebo se nechat obdarovat. V síti Ticketportal jsou vstupenky k dispozici celostátně, Olomoučané si je mohou zakoupit i přímo v Turistickém a informačním centru v podloubí radnice. Část výtežku ze vstupného poputuje na Dětskou kliniku FNOL. Těšíme se na vás!

festival
filharmonie

6.-7. června 2024
Andrův stadion / Olomouc

SK SIGMA
OLMOUC

Moravská
filharmonie
Olomouc

ZOOLOMOUC

DEN PRO RODINU A VELETRH SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

OLOMOUC



15. 5. 2024
od 10 do 18 hodin

**HORNÍ NÁMĚSTÍ
OLOMOUC**

PROGRAM:

- prezentace poskytovatelů sociálních služeb Olomoucka
- Ústřední vojenská hudba Praha
- bohatý doprovodný program pro všechny generace
- občerstvení



prorodinu.olomouc.eu

Klub Parkinson Olomouc povzbuzuje: Nejste na to sami

Parkinsonova nemoc je druhé nejčastější neurodegenerativní onemocnění. Nemoc přináší řadu zdravotních omezení a významně zasahuje do života každého nemocného a jeho rodiny. Klub Parkinson Olomouc, Společnost Parkinson, z.s. se snaží podporovat své členy při jejich úsilí v boji s touto nemocí. Organizuje pravidelná cvičení, procházky, plavání a schůzky, na kterých se trénuje paměť, řeč nebo jemná motorika. Členství není určeno pouze lidem s Parkinsonovou nemocí, ale také jejich rodinným příslušníkům a blízkým.

„Za přínosné považuji nejen pravidelné pohybové aktivity, ale také sdílení pocitů a zkušeností mezi členy a jejich vzájemnou podporu,“ říká Dagmar

Dupalová, která olomoucký Klub Parkinson vede. Za pravdu jí dávají členové klubu, kteří se pravidelně setkávají nejen při cvičení v olomoucké čtvrti Neředín, ale i při výletech, návštěvách výstav, muzeí a různých sportovních akcích. „V klubu mám pocit empatie a sounáležitosti, všichni jsme v podobné situaci a chápeme své starosti,“ pochvaluje si paní Vlasta. „Setkávání mi přináší dobrou náladu a radost ze života,“ přidává další pozitiva paní Iva, se kterou souhlasí i Marcela, která je ráda za to, že našla nové přátele a důležitý pocit, že na nemoc není sama. „Klub mi dal nové kamarády a kamarádky,“ doplnil Víťa z Náměště na Hané. Vladislav z Prostějova se zase pokaždé těší na cvičení, které mu

podle jeho vlastních slov ztlačně pomáhá. „Ten den, kdy cvičím, se cítím lépe,“ potvrzuje jeho slova i další člen klubu, Zdeněk z Horky na Moravě.

„Upřímné poděkování patří všem dárcům, kteří podporují činnost klubu. Pokud byste chtěli i vy přispět finančním darem nebo dobrovolnickou činností, neváhejte nás kontaktovat,“ vyzývá Dagmar Dupalová.

Kontakt:

Klub Parkinson Olomouc,
Společnost Parkinson, z.s.

Číslo účtu, na který můžete přispět:
2600450872/2010.

Více informací o klubu najdete na
www.spolecnost-parkinson.cz/kluby/olomouc/
(pv)



Zlaté promoce

Když jsem dostal pozvánku ke Zlaté promoci, uvědomil jsem si svůj věk i skutečnost, že jsem více než padesát let těžil z toho, čím mi moje Alma mater pootevřela dveře světa. I přes dlouhé životní zkušenosti mne pojala zvědavost, jak asi neobvyklý akt probíhá. Není totiž obvyklý a zatím jsem neslyšel o škole, která by takovou slavnost pro své absolventy pořádala.

23. března přivítala Pedagogická fakulta Univerzity Palackého 136 svých bývalých studentů, absolventů promočních ročníků 1972, 1973 a 1974. Zmíněné ročníky nemohla škola pozvat s ohledem na covidová opatření v řádných termínech, a teprve letos sezvala tři ročníky najednou, aby od roku příštího mohly Zlaté promoce probíhat v termínech řádných. Pro velký počet absolventů a ve snaze zajistit hladký průběh celé akce byli účastníci promoce rozděleni do čtyř skupin.

Pořadatelský tým pod vedením Mgr. Pavly Šindlerové připravil důstojný akt se vším, co k promoci patří. Absolventi v talárech a biretech nastoupili do auly fakulty na Žižkově náměstí. Přivítali představitele univerzity i fakulty. Palackého univerzitu reprezentoval v červeném taláru prorektor prof. MgA., Mgr. Vít Zouhar, PhD. Pedagogickou fakultu zastupovaly proděkanky doc. Mgr. Petra Šobáňová, PhD a PhDr. Jitka Petrová, PhD. Slavnostní ráz ceremonie umocnili pedelové univerzity i fakulty s žezly. Po přivítání účastníků Zlaté promoce zazněla česká hymna i úryvek Beethovenovy



9. symfonie, jako symbol Evropské unie. Ve slavnostním projevu prorektor univerzity poděkoval bývalým studentům za celoživotní dílo. Připomenul jak důležité je nést po celý život ideály univerzity. Ocenil, že velká většina absolventů se nezpronevěřila akademickým ideálům a předávala humanistický odkaz Palackého univerzity mnoha generacím dětí. Po projevu prorektora absolventi vyslechli promoční slib a vložení ruky na žezlo fakulty jej osobně potvrdili. Od proděkanky poté obdržel každý ze slibujících nový promoční diplom, stvrzující jeho absolutorium školy před 50 lety. Z řad bývalých studentů zaznělo poděkování univerzitě, rodičům a rodinám absolventů za celoživotní podporu jejich úsilí. Poděkováním vyvrcholil slavnostní akt Zlaté promoce. A nebyla by to akademická

akce, kdyby nezaznělo slavnostní Gaudemus igitur.

Po dojemných oficialitách následovalo nezbytné fotografování. Bývalí absolventi se i se svými rodinnými příslušníky přesunuli do malé auly ke slavnostnímu rautu. Ve velmi příjemné atmosféře došlo k často prvním kontaktům po 50leté životní cestě a vzájemné rozhovory nebraly konce. Fakultní hodnostáři se vmísili mezi rokující absolventy a svým srdečným a neformálním vystupováním završili výtečný dojem z celé akce. Generační propojení více než 70letých absolventů, několika jejich bývalých, ale i současných učitelů Pedagogické fakulty, upevnilo pouto, které nesmazatelně vzniklo před 50 roky. Díky naší slavné Alma mater, její pedagogické fakultě, díky její Zlaté promoci ono pouto trvá dodnes.

Pavel Malének

Senioři se školili

V období únor – duben 2024 proběhly v Sociálních službách pro seniory Olomouc, příspěvková organizace, v pobytové službě chráněné bydlení, kurzy týkající se moderních technologií pro naše seniory. Tyto zajímavé přednášky si pro nás připravila nezisková organizace SENIORON za podpory Olomouckého kraje a lektorky Lucie Markové.

Během kurzu jsme se dozvěděli, jak máme bezpečně pracovat s internetem,

jak si můžeme telefonovat prostřednictvím videohovorů přes aplikaci Whatsapp, naučili jsme se využívat užitečné mobilní aplikace např. „Záchranka“, cestovat pomocí IDOSU, ukládat zákaznické karty do aplikace Stocard, používat aplikaci QR kódy, dozvěděli jsme se, co jsou to podcasty a seznámili jsme se s překladačem Google. Nezisková organizace SENIORON v chráněném bydlení uskutečnila přednášky

již v předešlých letech. Přednášky byly organizované skupinově, ale v případě zájmu i pro jednotlivce, zejména pro seznámení se s funkcemi a ovládním chytrého telefonu. Všichni účastníci byli velmi spokojeni a jménem všech děkujeme neziskové organizaci SENIORON za uskutečnění tohoto kurzu.

Ivana Došlíková, Sociální služby pro seniory, příspěvková organizace Chráněné bydlení

Jsem 77/162/53 rozvedený a bez dětí, mám všestranné zájmy. Zájem mám jen o férovou ženu, napořád. Už nechci být sám. Pokud máte zájem, napište nebo zavolejte. Předem děkuji, Ruda 606 929 419.

Pro hodnou kamarádku hledám hodného muže, SŠ, 175/82–84, optimistu na úrovni, nekuřáka, který má rád přírodu. Mobil 731 284 891.

Muž, rozvedený, 70/175, nekuřák, v důchodu. Záliby: hudba, příroda, cyklo. Hledá ženu kamarádku – upřímné přátelství, později i více s podobným zaměřením. Olomouc, Přerov a okolí. Telefon 737 317 471.

Vdova 74 let hledá kamaráda nebo kamarádku k procházkám a trávení volného času z PV a okolí. Telefon 723 824 445.

Ráda bych poznala pána z OL, PR,

PV, který má rád cestování, přírodu, zvířata, občas kulturu, ale i jen tak posezení třeba u kávy. Babička kolem 70, prosím SMS 703 309 856.

Vdova 71 let hledá aktivního muže přibližného věku, nekuřáka, který by se mnou chtěl trávit volný čas, na kulturních akcích, turistických výletech. Jen Olomouc a blízké okolí. Telefon 732 840 050.

Vdova 71 let, štíhlejší postavy 170 cm, by se ráda seznámila s mužem veselé povahy, nekuřákem. Ze Zábřehu, Šumperka, Mohelnice a blízkého okolí. Zájmy příroda, tanec a kultura. Telefon 608 218 480.

Ráda bych se seznámila s hodným mužem veselé povahy, nekuřákem ve věku 65–74 let. Jsem vdova 71 let, štíhlejší postavy, která hledá přátelství a porozumění. Mám ráda přírodu, výlety, lehčí turistiku

a plavání. Nejlépe z Olomouce, Prostějova a blízkého okolí. Telefon 732 713 513.

Muž 68/165 invalidní vozíčkář soběstačný, hledá ženu, která už nechce být sama. Samota je zlá a láska je krásná. Olomouc Tel.: 725 862 840, mail: fitipaldye@seznam.cz.

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.

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

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 16. 5. 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: AEG, ALEN, LOIRE, MEVA, ORT, TVE	NAROZEN ZKR.	STARO- ČESKÉ VZTAŽNÉ ZÁJMENO	1. DÍL TAJENKY		INICIÁLY SPISOVAT. KLOS- TERMANN	VYDRŽET NÁPOR	LEPIDLO		HRAČÍ MÍSTNOST	CHEM. ZN. GALIA		PŮVODCE DÍLA	2. DÍL TAJENKY	ŠACHOVÝ VELMISTR	ČISTIČÍ PRAŠEK
OPAK POD				OKOLO BÁSNICKY				INICIÁLY ZPĚVÁKA GOTTA			ÚŘEDNÍ SPISY				
SOUHLAS				3. DÍL TAJENKY A PODOBNÉ ZKR.				INICIÁLY TENISTY AGASSIHO SCHOPNOST			OZNÁMIT ÚŘADUM HLASITÁ LOKNUTÍ				
ZNAČKA ROSTLIN- NÉHO TUKU					HUDEBNÍ SKLADBA JM. ZPĚV. AMIRIHO					ŽENSKÉ JMÉNO 4. 3. DRUH BARBIE					
	MÍSTO NĚMECKY	OPÁLENÍ SHLUK LIDÍ						MIKROOR- GANIZMUS ČÍNSKÝ LIT. SOUDCE						NA TOM MÍSTĚ	ALENA DOMÁCKY
ODVELET								ODKRYTÁ							
CHODITI NA RANDE								OSOBNÍ ZÁJMENO MN. Č.				STRANA ÚČTU OFOUKNUTÍ HOVOR.			
BÝVALÁ ŠPANELSKÁ TELEVIZE				OBLÉK- NOUTI	ROVNO- CENNOST							ZNAČKA MLEČNÝCH VYROBKŮ			
	ČÁST BÁSNĚ	UZLÍK V TKANINĚ MUŽSKÉ JMÉNO 13. 9.										PÍSMENO RECKÉ ABECEDY		CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	ŘVANÍ MN. Č.
LESKLÝ NEROST												UŠNÍ LÉKAŘ HOVOR.			
MUŽSKÉ JMÉNO 28. 2.												ČESTNĚ			
OTLOUCI												HÁK KRÁL ZVÍŘAT PŘÍSTAVNÍ HRÁZ			
SEKAT KOSOUI								INICIÁLY ZPĚVÁKA KERNDLA	ZNAČKA DOMÁCÍCH SPOTŘEBÍČŮ	ZMĚNY VIZÁŽE		PRACOVNÍ ÚSEKY SLOV. V POŘÁDKU HOVOR.			
ARTUR DOMÁCKY				DRAVÝ PTÁK UKAZOVACÍ ZÁJMENO						OTÁZKA 6. PÁDU				DOUTNÁK ZASTAR.	JAPONSKÁ ZNAČKA MOTOCYKLU
	UHLOVODÍK S OSMÍ UHLÍKY	OTEC ZASTAR. FRANCOUZ- SKÁ ŘEKA			BEZKEMNÁ DŘEVINA AMER. SPIS. ELIA ???					MALÉ KÚLY NE JENOM					
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO			IN. FOTBAL. KVAŠNÁKA UZEMNÍ CELEK			PŮV. DĚDIČ. INFORMACE JMÉNO HER. SKOŘEPOVÉ					STÁT BÝV. JUGOSLÁVIE ALKOHOLIC. NÁPOJ				
ČLOVĚK, KTERÝ ZADRHÁVÁ V REČI								ROUDNICKÝ PODNIK LAHODNÝ NÁPOJ					TOMÁŠ DOMÁCKY VLÁKNO K ŠITÍ		
4. DÍL TAJENKY											HUDEBNÍ ZNAČKA ZDE				
DRUH PAPOUŠKA				PŘED- PLATITELÉ										INICIÁLY PĚVCE HAKENA	
PŘEDPONA OZNAČUJÍCÍ ŠPIČKOVÉ VLASTNOSTI				KYNUTÍM NABÝT										ZNAČKA KILO- AMPÉRU	

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: Milujte všechny, věřte jen někomu, neublížujte nikomu. Výherci z minulého čísla: Jaromír Hošák, Přerov; Marie Chudová, Nový Jičín, Miroslav Kavan, Jakartovice



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!

