

moravský **senior**[®]

zdarma

červen 2024



Helga Smékalová: Vrátila se z Terezína

Tipy na akce
a výlety v červnu

Recepty pro vás:
Jak na mleté maso

Diadoktorka umí
poradit seniorům



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

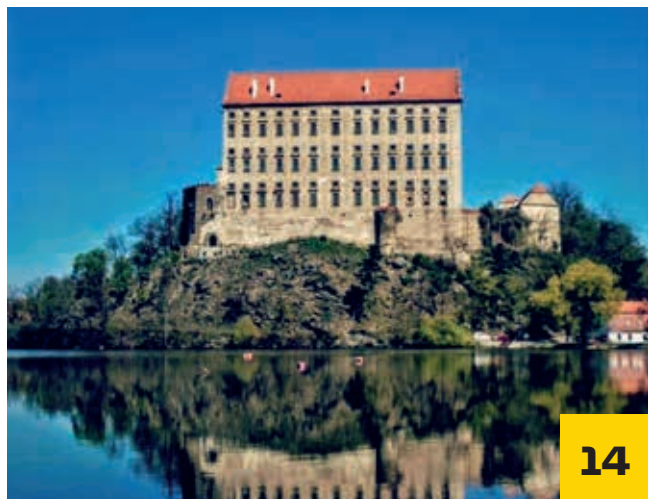
Milí čtenáři, za rohem jsou volby do evropského parlamentu. Slýchávám, že EU k ničemu nepotřebujeme, že máme z tohoto svazku vystoupit a fungovat samostatně. Kamarádi moji, to je ale přece pěkná hloupost. Nic v Bruselu není ideální, ale výčet všeho, co jsme díky EU za dvacet let mohli vybudovat, je ohromný. Nebudu vám říkat, koho máte volit, to si vyberte intuitivně, tím nic nepokazíte. Jen tam prosím jděte.

P. S. A té milé paní, která ráda posílá anonymy a na paškál si vzala Moravský senior, přeji lepší spaní a méně závisti. A jak se říká – na každou svini se vaří voda...

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



14



20

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

RECEPTY 20

ANKETA 21

UŽITEČNÉ BYLINKY 28

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

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; IČO: 03339769. Registrováno pod číslem MK ČR E 21702 vychází každý měsíc

Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva 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: 3. 6. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 14. 6. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 1. 7. 2024

Helga Smékalová: Cesta „na otočku“ do Prahy končila v Terezíně

V olomoucké ulici, která dnes nese jméno třída 1. máje, začal v roce 1930 životní příběh pozoruhodné ženy, Helgy Smékalové. Její matka měla české předky, otec židovské. Za druhé světové války jí zavraždili babičku, ani otec se nedožil konce války. Od svých deseti let nesměla coby míšenka pokračovat ve školní docházce a několik roků se musela skrývat. Ani tak ji v únoru 1945 neminul transport do Terezína, až po válce se vrátila do Olomouce, kde dosud žije. U rozhovoru jsme se se čtyřidevadesátiletou pamětnicí setkaly v historické budově Klášterního Hradiska.

Paní Smékalová, jak to bylo s těmi rodiči?

Já jsem se narodila jako Deutschová. Tatínek byl Rudolf Deutsch, narodil se roku 1909 ve Vídni, maminka, rozená Březinová, byla ročník 1899. Můj dědeček za Velké války (první světové, pozn. red.) zemřel v lazaretu a babička – jeho manželka – se s oběma svými

dětmi, tedy tatínkem a jeho sestrou, tetou Idou, vrátila v roce 1913 ke svým rodičům do Olomouce. Ten pradědeček měl na dnešní třídě 1. máje číslo 8 hospodu. Tehdy to byla Štefánikova ulice. Moje maminka se narodila jako páté dítě ze šesti, jenže její maminka při porodu 6. dítěte zemřela spolu s dítětem. Moje maminka byla tedy

nejmladší z dětí a ti starší sourozenci ji velice šikanovali. Proto její babička, která žila ve Znojmě, si ji jako dítě vzala k sobě, a tak maminka vyrostla ve Znojmě. Teprve po smrti znojemské babičky se vrátila domů do Olomouce. Dědeček (její tatínek) se po druhé oženil, ale další děti už neměli. Takže byli doma dva bratři a dvě sestry – a moje maminka. A můj tatínek byl žid. Když se s maminkou vzali, tak maminka konvertovala na židovství a v roce 1939, když to začalo politicky vypadat blbě, mě naši nechali pokřtít. Maminka se vrátila ke svým kořenům a tatínek se nechal taky pokřtít, protože si mysleli, že to pomůže.

Takže jste vyrůstala v domě na dnešní třídě 1. máje?

Ano, byl to zajímavý dům. Zachovala se v něm totiž kulka ze švédských válek. Je to dům, dnes chráněný Památkovým úřadem a při opravách fasády se ta kulka musí uctivě obejít, nesmí se překrýt. Říkala jsem to už několika lidem a všichni mi potom hlásili, že se na ni byli podívat. Nevšimli by si toho, protože to na domě není nijak prezentované, jen památkáři bdí nad tím, aby se ta švédská kulka zachovala. Tak v tom domě jsem vyrostla.

A co škola, ve které jste zahájila školní výuku?

Chodila jsem nejprve do školky do Komenia. To bylo v Křížkovského ulici. Dnes je tam Pedagogická fakulta.



V tom Komeniu tehdy byla mateřská škola, také obecná, takzvaná cvičná škola, nahoře byl totiž Učitelský ústav – ten byl v přední budově a v zadní budově byla školka, měšťanská škola a pomocná škola. Nejprve jsem tedy chodila do školky a v roce 1936 mě naši šli zapsat do školy. Ale paní řídící řekla: „Ona je drobná, slabá, je narozená koncem října, tak ať je ještě rok doma. Bude stačit, když nastoupí do školy až za rok.“ Tak jsem si na školu rok počkala. Já jsem školku i školu milovala. Říkala jsem: „Mami, proč není školka i o prázdninách?“ Tehdy byly dva měsíce prázdnin i ve školce. Do školy jsem nastoupila až v roce 1937. Tehdy jsme byli cvičná škola, pro studenty učitelství, kteří k nám chodili učit se učit. My jsme je oslovovali „slečno kandidátko“ a „pane kandidáte“.

Jaké to bylo ve škole, jak na ni vzpomínáte?

Já jsem se ve škole velice nudila. Doma jsem často říkala: „Maminko, proč mě pan učitel nikdy nevyvolá? Já se hlásím a on vyvolá děvka, která se nehlásí a nikdy nic neumí.“ Maminka mi na to říkala, že on musí vyvolat všechny děti. Ale kdykoli přišel nějaký kandidát se vzkazem, aby pan učitel poslal nějakou žákyni „nahoru“ – třeba s obězníkem, tak to pan učitel vždycky řekl – půjde Deutschová. Jinak mě nevyvolal a já jsem se nudila. Novou látku mi stačilo slyšet jednou; učitel ji opakoval donekonečna a mě už to nebavilo. Přitom jsem školu milovala.

Jak tehdy okupace zasáhla Váš život, Vaši školní docházku?

Když přišel rok 1940, tak v té době už platil zákaz chození židovských dětí do školy. V polovině září, to jsem nastoupila do 4. obecné, přišla paní řídící, zavolala mě ven a říkala: „Běž domů a doveď tatínka nebo maminku.“ Šla jsem tedy domů, přivedla jsem do školy maminku a paní řídící jí sdělila, že začátkem školního roku poslali dotaz na ministerstvo, jestli se ten zákaz týká i mě. Že jsem: za a) ze smíšeného manželství, za b) pokřtěná. Na to ministerstvo odpovědělo, že se mě to také týká - a tím pádem pro mne

školní docházka skončila. To bylo pro mě něco nepředstavitelně hrozného, protože jsem školu milovala. Bohužel, Norimberské zákony začaly platit i u nás. Zakrátko nato vyšlo i nařízení, že jsme museli nosit hvězdu. Pro mě to znamenalo, že jsem se bála chodit do města, protože pro německé děti jsem byla lovná zvěř.

Zasáhly Norimberské zákony i Vaši rodinu?

Ano. V letech 1940–1941, přímo v domě ve Štefánikově ulici, který patřil mamince a pradědeček v něm kdysi provozoval hospodu. Mezitím tam byli v nájmu nějakí lidé, kteří za okupace využili příležitost a hospodu i s domem arizovali. Vzpomínám si, jak ta paní ječela na tatínka, promiňte, budu citovat doslova: „I kdybyste si prdel namočil do svěcené vody, pořád budete žid!“ Vystěhovali nás do sousedního domu č. 4, do maličkého pokoje, to byl dům paní Spielmannové. Tatínek měl určité zdravotní potíže, jelikož po 1. světové válce prodělal španělskou chřipku a byl závislý na lécích. Protože mu jako židovi lékař nesměl léky předepisovat, tatínek musel do židovské nemocnice v Praze, kde byl až do své smrti, během války tam umřel. V roce 1942 umřel také maminičin tatínek, který měl malý rodinný domek v Olomouci na Povlu. Domek zdědily dvě moje tety. Teta Greta, která byla provdaná v Přerově a teta Mici – ta byla prodavačkou v Pasingrově mlýně a měla svůj byt. Tety nabídl mamince, ať se se mnou nastěhuje do tohoto rodinného domku po dědečkovi. Tak jsme se s maminkou nastěhovaly na Povel.

Tam jste byla svobodnější, měla jste tam kamarádky?

Ne, já jsem mezi děvka opět nemohla. První, co se vás děvka zeptají, je: „Kam chodíš do školy?“ Tak jsem opět seděla doma a netroufla si ven. Babička, tatínkova maminka, která také bydlela ve Štefánikově ulici, a dům musela rovněž opustit, byla vyučená kuchařka. Protože řada židů v Olomouci musela opustit svoje byty a neměli kde si vařit, olomoucká Židovská obec zařídila vývařovnu jako kuchyni a tam se

babička uplatnila. A nejen to: Židovská obec zařídila také vyučování pro děti. Pár dětí se totiž scházelo u paní profesorky Schlesingerové, ta nás trochu učila. Jenže já jsem se to dověděla poněkud pozdě a paní profesorka šla v roce 1942 do koncentráku. A byl konec s učením.

Měli jste co jíst? Za války židé vlastně nesměli ani do obchodů na nákup.

Bylo to velmi těžké. Byly vydány potravinové lístky, ale na mě maminka nedostávala lístky na maso, mléko, vejce, máslo, jen pouhý okleštěný základ – podle Norimberských zákonů. Ale říká se, že židé jsou soudržní. V tom židovském školním kroužku nás bylo 5. Bylo nám řečeno, že když přijdeme do vyučování, všechny svačinky uložíme na jedno místo. O přestávce se všechny svačinky rozdělí na 5 dílů a každý dostane jednu pětinu každé svačinky. O této soudržnosti jsem se také přesvědčila později v Terezíně. Některé dětské pokoje tam měly takzvanou komunu. Když jedno dítě otevřelo konzervu, tak s ním jedly všechny, když jedno dítě dostalo z domu balíček, tak se automaticky rozdělil všem dětem. Ale zpět do Olomouce. Maminka musela jít do práce, abychom měly z čeho žít; pracovala v tiskárně IGO. Já jsem se plácala doma. V prosinci 1944 maminka dostala předvolání k registraci do Prahy, do nějaké vily ve Střešovicích. Jela do Prahy a večer se vrátila. Začátkem ledna 1945 jsem totéž předvolání k registraci dostala já. Myslely jsme, že to bude stejné jako maminičino předvolání. Tak jsem jela s aktovčičkou, s krajíčkem chleba, maminka se mnou musela jít na ředitelství drah, protože jako židovka jsem nesměla jezdit vlakem, ale na to předvolání jsem dostala povolení.

Jak ta Vaše cesta do Prahy dopadla?

Jela jsem do Prahy, dostala jsem se do Střešovic, do té vily, kam jela i maminka, jenže domů už jsem se nevrátila. Večer nás ve štrůdlu odvedli na Hagibor, tam jsme všichni zůstali 2 měsíce. K zoufání pro mě bylo, že do Prahy jsem jela jen s krajíčkem

chleba a s sebou jinak nic, ani kalhotky, ani jiné věci na převlečení. Počítali jsme, že se vrátím večer, tak jako maminka. Naštěstí mi v Praze dal kdosi korespondák, abych mamince mohla poslat zprávu. Ale na Hagiboru jsem ztvrdla až do 25. února, kdy jsme vlakem odjeli do Terezína. Když jsme v Praze nastoupili do vlaku, potkala jsem v něm řadu Olomoučáků. Některé jsem znala, třeba Brochovy kluky, dvojčata – Petra a Jirku. Ti dostali předvolání z Olomouce. Teprve v Terezíně jsem mohla mamince napsat, kde jsem, tak se teprve dověděla, co se stalo. Směli jsme psát jen ve 30 slovech. V Terezíně jsem se dostala do dětského domova, paní správcová, které jsme říkali paní máti mi konečně dala nějaké oblečení, co tam zůstalo po dědkách, které šly dál. Pořád jsem totiž byla v oblečení, v němž jsem před dvěma měsíci přijela do Prahy.

Co jste dělali v Terezíně? To už se asi blížil konec války...

Ano, v Terezíně jsem hned další den šla na pracovní úřad. Tam byla paní, kterou jsem znala, Mariana Deutschová. Terezín byl tehdy přestupní stanicí odvedených židů a lidem, co tam šli, říkali, ať si vezmou s sebou věci – nářadí, podle toho, jaké bylo jejich povolání. Třeba moje babička si s sebou vzala kuchařské knihy. Byl tam také dr. Preis z Brna, zubař, ten si sebou vzal určité zubařské nářadí a pak v Terezíně provozoval zubařskou ordinaci. Mariana mi řekla: „Pan doktor Preis potřebuje instrumentářku, tak půjdeš k němu.“ Zaučovala mě Daša Verseti, pozdější spisovatelka Dagmar Hillerová, autorka několika dětských knih také z Terezína. V Terezíně jsem tedy pracovala na zubním. A naše vychovatelka, paní Grishoferová, se nám večer snažila trochu nahradit školu, ale na pokoji jsme byly nejrůznějšího věku, tak to bylo obtížné.

Dne 10. května 1945, to už skončila válka, projížděly Terezínem vlaky z koncentráků. Jeden z nich měl odvézt z Terezína domů Pražáky. Já jsem se v Terezíně skamarádila s Monikou Glucklichovou, jejíž tatínek tam byl taky a ten řekl – my tě vezmeme

Helena Deutschová s dcerou a vnučkou.



do Prahy. Tak jsem s nimi jela do Prahy. Mezitím do Prahy přijížděly také transporty, které stahovaly vězně z různých koncentráků. Začaly tam propukát různé nemoci a pan Glucklich řekl, že zůstanu u nich v Praze, dokud se nenaskytne nějaká možnost, abych bezpečně odjela domů do Olomouce. Glucklichovi si změnili jméno na Golanovi, a s Monikou jsme si potom psaly. Domů jsem přijela 28. května, Golanovi totiž našli nějaké známé, kteří jeli do Ostravy. Ti mě vzali s sebou a v Olomouci mě vysadili.

Jak jste prožila návrat do Olomouce, našla jste tam ještě někoho z rodiny?

Na konci války mi z celé rodiny zůstala jen maminka. V roce 1945 byl prodloužený školní rok ještě na červenec, a tak mě maminka okamžitě šla přihlásit do školy. Normální škola tehdy končila 4. měšťankou. Ministerstvo školství v roce 1945 zřídilo pro červen a červenec školního roku 1945, a pro školní rok od září takzvaný jednoroční učební kurz. Řada židovských dětí totiž jednak nechodila vůbec do školy, a jednak i pro české děti byla poněkud omezená výuka. Hned jsem tam nastoupila. Maminka, když mě šla zapsat, tak je upozornila, že jsem skončila teprve třetí obecnou, aby na mě trochu brali ohled a pomohli mi těch chybějících 6 let překonat.

Naučila jste se v Terezíně práci zubní instrumentářky, to byl jistě dobrý základ pro budoucí povolání po válce.

Ano, po válce bych se tomu byla ráda věnovala, jenže škola pro instrumentářky byla buďto v Mariánských Lázních nebo v Karlových Varech. A to by znamenalo žít tam a maminka neměla na to, aby mi platila ubytování a stravu; tak jsem musela zůstat v Olomouci a přihlásit se na Obchodní školu.

Jak Vám šlo učení? Chyběly Vám ty roky?

Chyběly. Třeba jsem neuměla dělit. Ve 3. třídě se skončilo násobilkou a ve 4. třídě nás dělení nestačili naučit, tak jsem ho neuměla. Naštěstí jsem potkala jednu slečnu kandidátku, která mě to naučila. Ale stalo se, že jsme po přestávce přišli do třídy a na tabuli visela obrovská mapa. Mapu jsem opravdu do té doby nikdy neviděla. Hleděla jsem na ni jako „tele na nový vrata“. Naneštěstí mě učitelka vyvolala k tabuli, dala mi do ruky ukazovátka a řekla: „Najdi město nebo řeku,“ ... a já jsem stála a hleděla. Učitelka mi napověděla: „Je to na severu!“ Já jsem opět stála a hleděla... „No nevíš, kde je sever?“ Řekla jsem – Prosím, nevím. Já jsem 6 let nechodila do školy. „Nevykládej a uč se!“ zařvala učitelka. „Sedni si, máš pětku!“ Já jsem se tak styděla, že jsem ani doma neřekla mamince, že jsem dostala pětku. Ale co bylo horší, zanechalo to na mě následky – třeba když jsem v roce 1983 začala jezdit trabantem, než bych si našla něco v autoatlase, raději jsem šla ke známým, požádala jsem je, aby mi udělali itinerář, kudy mám jet a jak mám jet křižovatky. Tak vznikají fobie. Pro mě mapa neexistovala. Naštěstí, na Obchodní škole jsme nebraly zeměpis podle mapy, ale probíralo se hospodářství jednotlivých států a zemí, kde mi nová látka potíže nedělala. Ovšem v předmětech, v kterých jsme všechny začínaly, tam jsem byla dobrá. Ale tam, kde se budovalo na základech předešlé látky, tam to bylo pro mě horší a nejvíc práce mi dalo, aby se nepoznalo, co nevím.

Naštěstí, v praxi nebývají premianti těmi nejlepšími, ale nejlepším bývá dobrý průměr. A to jsem byla já. Navíc jsem měla i v kolektivu určité problémy – byla jsem jiná, neměla jsem jejich zkušenosti a ony zase moje, o kterých jsem raději nemluvila.

Co jste dělala po nástupu komunismu?

Vychodila jsem obchodní školu, v roce 1948 jsem se vdala. To mi bylo skoro 18. Nebyla bych se vdávala tak brzy, ale to je zase zamotaná historie z doby před válkou. Možná si někdo ještě pamatuje jména Jakub Koutný a Greta Koutná. Jakub Koutný byl

nejbližší spolupracovník Ludvíka Svobody. Byli spolu také v té oranžské skupině. On byl v Olomouci před válkou jako novinář, žil tu s nějakou paní a vzali si k sobě dítě. Když začala válka, uprchl přes Polsko do SSSR. Po válce byl na ministerstvu obrany a můj muž, když jel služebně do Prahy, stavoval se za ním, byli přátelé. Jednou, snad v létě 1948, se zase setkali. Když se bavili, můj muž mu řekl, že má známost a Koutný mu po zkušenostech ze Sovětského svazu řekl: „Tady začnou zmatky a chaos, když tak se co nejdřív vezměte.“ My jsme sice neměli v úmyslu brát se tak brzy, ale jak mu toto Koutný řekl, tak jsme

se v roce 1948 vzali. Plukovník Jakub Koutný, který přišel se Svobodovou armádou, se mezitím oženil s Gretou Koutnou. Nakonec ho zavraždili, skončil na Mírově.

Jaké zaměstnání jste měla v Olomouci?

V roce 1949 se nám narodila dcera. Nastoupila jsem po škole na kožní kliniku FN na příjmu, dnes by se řeklo, že jsem byla na kožním, na recepci. Tam jsem zůstala až do mateřské a po ní, v roce 1953, jsem nastoupila ve Štěrkovně na těžbu šterkopísku. Mezitím totiž už to moje místo v nemocnici bylo obsazené. Ve Štěrkovně a pískovně jsem pracovala jako fakturantka, neboť jsem dobře psala na stroji. V roce 1955 jsem nastoupila do Pozemních staveb Olomouc. Tak jsem prošla hodně míst. Mně se totiž obvykle podnik odstěhoval někam na druhý konec Olomouce a protože tehdy nebyla doprava městem tak dobrá jako dnes, nemohla jsem si dovolit jezdit přes celé město na druhý konec. Obvykle jsem skončila zaměstnání a nastoupila někde blíž k domovu. Tam jsem pracovala do té doby, než se ten podnik opět přestěhoval na druhý konec Olomouce. V roce 1969 jsem nastoupila v Drogerii jako vedoucí údržby, tam jsem byla 10 let. A v únoru 1980 jsem nastoupila do sociálních služeb Okresního úřadu jako kontrolor, tam jsem zůstala až do důchodu. Můj muž mezitím v roce 1981 zemřel. Měl celý život problémy se srdcem. Svůj odchod do důchodu jsem přetáhla o pět let, pracovala jsem do roku 1990.

V důchodě tedy jste už víc než 30 let. Bydlíte teď v pečovatelském domově na olomouckém Klášterním Hradisku. Jak se Vám daří?

Byla jsem zdravotně v pohodě asi do roku 2016, to jsem ještě jezdila autem. Pak u mě ale začal propuknout Parkinson. Je to těžké, potřebovala jsem stálou zdravotní péči. K tomu říkám takovou „paličskou větu“: „Parkinson je lepší pro okolí a horší pro postiženého, zatímco Alzheimer je lepší pro postiženého a horší pro okolí.“

Ivana Jenišťová

Foto: archiv Helgy Smékalové





Podle organizace ŽIVOT 90 je na anonymní a odborné lince důvěry pro osoby starší 60 let a jejich blízké nejčastějším tématem hovorů psychická nepohoda. Za rok 2023 se více než 60 procent přijatých hovorů na Lince důvěry Senior telefon týkalo obtíží, kam lze radit kupříkladu deprese. Zároveň jsou právě duševní poruchy druhou nejčastější příčinou invalidity v ČR.

PROBLÉM ZPŮSOBÍ KLIDNĚ I STĚHOVÁNÍ

Co tuto psychickou nepohodu způsobuje? Podle odborníků jsou jedním z nejčastějších spouštěčů obtíže v mezilidských vztazích, zdravotní obtíže, finanční problémy, osamělost, ale i další faktory. „Při hovorech se setkáváme jak s krátkodobou psychickou nepohodou, tak i s dlouhodobými obtížemi, které často mohou přerůst až v samotnou depresi,“ říká vedoucí Linky důvěry Senior telefon Aneta Mundok Nitschová a dodává, že volající často zmiňují právě obtíže spojené s depresivními a úzkostnými stavy. „Někteří uvádí, že jsou v péči psychiatra a také psychologa. Jedná se o dlouhodobé obtíže, u některých lidí i celoživotní, také se setkáváme s tím, že se deprese rozvinula po náročné životní události – například po stěhování do nového domova nebo po úmrtí příbuzného,“ popisuje Mundok Nitschová.

Dobu, kdy starší lidé neměli tolik ve zvyku hovořit o svých obtížích, se postupně daří překonat. Senioři a seniorky mají zájem na to zlepšovat své psychické zdraví a věnovat se mu. K tomu Aneta Mundok Nitschová

říká, že problémem je však nedostatečná kapacita psychologů, finance a často i nezáměr psychiatrů, kteří dle zkušeností klientů a klientek, kteří volají na naši linku, předepisují jen další léky a psychoterapii jako další podpůrný prostředek nenabídnou. Z časových důvodů často nemají ani větší prostor si s pacienty více o jejich obtížích promluvit. „Tím pádem někteří starší lidé podporu terapeuta nevnímají jako účinnou složku pomoci a spoléhají se jen na léky,“ popisuje Mundok Nitschová.

NEŘEŠTE STAV NÁTAKEM

Velké rozdíly pak mezi staršími lidmi nastávají z pohledu životní úrovně, životního stylu, zda jsou ještě aktivní na trhu práce a mohou si dovolit hradit psychoterapii ze svých prostředků anebo se jedná o starší lidi, kteří mají z důvodu zdravotních problémů omezenou soběstačnost a zhoršený dosah k podpoře, či žijí v lokalitě, kde je nedostatek podpory.

Rodinám se doporučuje, aby se nesažily nátlakem přimět svého blízkého k tomu, aby řešil svůj stav, protože

lidé s psychickými obtížemi si často neuvědomují, že by nějaké problémy měli. Nátlakem může v rodině vznikat ještě větší napětí a pocit bezvýchodnosti. Lepší je poskytovat kontinuální podporu, blízkého častěji navštěvovat, informovat o změněném stavu lékaře a v případě obav o ohrožení života volat Zdravotnickou záchrannou službu.

DISKRÉTNOST JE DŮLEŽITÁ

„Pokud má rodina podezření a obavy o svého blízkého, který je například dlouho smutný a bez nálady, doporučujeme situaci nepřecházet, ale pokusit se téma citlivě vznést, nabídnout podporu a například kontakt na naši linku důvěry Senior telefon 800 157 157. Z naší zkušenosti víme, že se o citlivých tématech nejdříve lépe daří hovořit diskrétně s nezaopatrou osobou a až poté hledáme společně cesty, jak své obtíže komunikovat svému okolí,“ říká Aneta Mundok Nitschová.

Senior telefon je linka důvěry, která je určena pro starší populaci a jejich blízké, nejčastěji neformální pečující. Lidé se na ni mohou obrátit non-stop, linka je bezplatná a funguje anonymně. (rs)



Oslava kultury a historie pod patronací svaté Pavlíny, Olomouc chystá Svátky města

Své kulturní a historické dědictví se chystá Olomouc připomenout tradiční slavností. Svátky spjaté s oslavou patronky svaté Pavlíny přinesou pestrou nabídku událostí a bohatý program po celém městě. Jedinečný koktejl historie, kultury a zábavy namíchají Olomoučanům a návštěvníkům od 6. do 9. června.

„Svátky města mají být výrazem hrdé historie a bohatého kulturního dědictví. A právě v letošní oslavě chceme historické kořeny a významné pilíře, na nichž Olomouc stojí, zdůrazňovat,“ ozřejmil primátor města Miroslav Žbánek. Svou nezastupitelnou úlohu tak bude mít na městských oslavách arcibiskupství, univerzita a armáda. „Chceme akcentovat význam těchto institucí pro historický vývoj a kontinuitu města. Koncipovaným programem letošních oslav chceme zároveň vytvořit i osobitou atmosféru, která Svátky města odliší od jiných městských akcí,“ objasnil náměstek primátora pro kulturu a cestovní ruch Viktor Tichák.

PRŮVOD K POCTĚ PATRONKY

Symbolem spojení města s církevními, vojenskými a univerzitními tradicemi se stane tradiční kostýmovaný průvod k poctě patronky města svaté Pavlíny. Povede jej svatomořický probošt František Hanáček za doprovodu Vojenské hudby Olomouc. Nezaměnitelný průvod s ostatky patronky Olomouce projde v páteční podvečer 7. června z Horního náměstí ke kostelu svatého Mořice, kde se následně odehraje varhanní koncert. „Jsou to chvíle, kdy můžeme společně sdílet krásu naší kultury a historie. Těším se na to, že mnoho Olomoučanů uvítáme v průvodu,“ nabízí účast primátor.

DEN STARÝCH ŘEMESEL

Příznačnou atmosféru letošním svátkům poskytne historický jarmark a tradiční řemesla. Jedním



z nejvýraznějších bodů programu se tak stane Den starých řemesel. V sobotu 8. června od 10 do 20 hodin na Horním náměstí nabídne jedinečnou přehlídku zapomenutých řemesel a možnost ponořit se do atmosféry středověku. Na programu bude široká škála aktivit, včetně ukázek práce řezbářů, kovářů, tkalounkářů, hrnčíchů, přadlen, zpracování lnu, písarů, košíkářů, brašnářů, ševců, vyšivaček a výrobců pergamenu. Návštěvníci se budou mít možnost seznámit s historickým lékařstvím, hrdelním právem, alchymií, věštyněmi a prohlédnout si středověkou zbrojnicí a ležení z doby třicetileté války. Nezapomenutelná chuťová zkušenost je pak čeká ve středověké kuchyni.

DOBOVÁ HUDBA, FOLKLOR A DIVADLO

Svátky města Olomouce jsou ovšem také časem pro hudbu a představení. Kulturní zážitky s koncerty, divadly a přehlídkou hanáckého folklóru

nabídne návštěvníkům v sobotu 8. června od 10 do 21 hodin program na Horním náměstí. Dobovou atmosféru dodají oslavám šermířská vystoupení. „Do atmosféry minulosti s autentickým zážitkem přenesou návštěvníky fire show, která sobotní program na náměstí zakončí,“ popisuje jeden z bodů programu náměstek Viktor Tichák.

SOCHA Z PÍSKU A KVĚTIN

Svátky města letos doprovodí ještě další jedinečný prvek. Stane se jím socha z písku a květin, která začne vznikat od 7. června na Horním náměstí. Socha bude vykreslovat alegorii svobody a demokracie. Návštěvníci centra města tak budou mít možnost přímo sledovat, jak se tato jedinečná socha postupně formuje a oživuje náměstí díky kreativě a umění autora Mariana Maršálka.

Kompletní program letošních oslav najdete na webu svatkymesta.olomouc.eu.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobrý den. Chci se zeptat, zda by nešlo opravit cestu propojující ulici Šlechtitelů s ulicí Sudovou (cca 80 m, vedle čerpací stanice), kde je kamenitý povrch a nepříjemně se po ní jede na kole i jde pěšky. Cesta je v majetku města.

Děkuji, Ondřej.

Dobrý den, na tuto komunikaci je zakázán vjezd motorových vozidel, není tedy určená k silničnímu provozu, je to místní účelová komunikace pro pěší a cyklisty. V tuto chvíli je povrch vozovky z penetračního hrubozrnného makadamu. Obrátil jsem se na odbor dopravy, aby prověřil možnost úpravy tohoto povrchu.

Pokládka asfaltu by pravděpodobně znamenala větší a rozsáhlejší rekonstrukci. Jsme ale v situaci, kdy je v Olomouci z asi 300 kilometrů silnic, které vlastníme a spravujeme, zhruba třetina ve zhoršeném až havarijním stavu, takže ty priority jsou samozřejmě jinde, co do dopravního významu konkrétních komunikací. Nicméně i když se nejedná o významně dopravně vytiženou cestu, přesto se pokusíme tady i na ukončení přílehlé komunikace, na kterou navazuje, provést nějakou povrchovou úpravu, tak aby byla komfortnější a bezpečnější pro chodce i cyklisty.



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

Fond pomoci pomůže zaplatit i letní tábory

Pomoc s vyššími náklady při plánování prázdninových aktivit dětí. I to je jedním z cílů sociální politiky města, které už osm let zřizuje Fond pomoci olomouckým dětem. Rodiče s nižšími příjmy z něj mohou čerpat příspěvky na školní i mimoškolní aktivity svých potomků, mimo jiné právě na letní tábory.

Netýká se to přitom jen žáků základních škol, ale rovněž středoškoláků. O příspěvek pět tisíc korun na jedno dítě ve věku 5 až 19 let lze požádat kdykoli v průběhu roku. „Tyto peníze lze použít na úhradu zájmových kroužků, škol v přírodě, letních táborů, nebo například na doučování na přijímací zkoušky. Naším cílem je to, aby rodiče nemuseli kvůli rostoucím nákladům omezovat volnočasové aktivity svých dětí,“ vysvětlila náměstkyně primátora Kateřina Dobrozemská, která má na starosti sociální oblast. Podmínkou, aby mohly nízkopříjmové domácnosti příspěvky z fondu čerpat, je buď trvalý pobyt v Olomouci, nebo to, že sem děti chodí na základní či střední školu. Peníze slouží výlučně k úhradě přímých nákladů souvisejících s účastí dětí na školních a mimoškolních

zájmových aktivitách. „Tento fond funguje už od roku 2016 a snažíme se jej přizpůsobovat potřebám rodin. Proto jsme od ledna letošního roku nově zavedli i možnost použít příspěvky také na úhradu nákladů souvisejících s doučováním žáků a jejich přípravou na přijímací zkoušky,“ doplnil náměstek primátora pro oblast školství Viktor Tichák. K naplnění fondu mohou kromě města Olomouce přispět i firmy a soukromí dárci. Celková částka vyhrazená pro tento rok činí 2,5 milionu korun. Pokud nebude letošní kvóta vyčerpána, lze předpokládat vypsání druhé výzvy k čerpání financí ještě v polovině roku.

V mimořádných případech, například pokud jde o dítě se zdravotním postižením, o úmrtí rodiče či náhradní rodinnou péči, může přiznaný příspěvek dosáhnout výše až 10 000 korun. Olomoucká radnice podporuje také organizace, které právě mimoškolní aktivity dětí pořádají. Zastupitelstvo města Olomouce letos schválilo částku přes 1,5 milionu korun určenou na dotace z programu Využití volného času dětí a mládeže.

KDO MŮŽE PŘÍSPĚVEK ČERPAT?

Podmínkou pro čerpání příspěvku je trvalý pobyt v Olomouci nebo účast na předškolním, základním nebo středním vzdělávání ve školách na území města a dále příjem domácnosti odpovídající nároku na přídavek na dítě. Doručené žádosti po skončení každého kalendářního měsíce posuzuje komise fondu a poté jsou předloženy k rozhodnutí Radě města Olomouce.

KAM POSLAT ŽÁDOST

- elektronicky do datové schránky magistrátu ID: kazbzri nebo na podatelna@olomouc.eu
- elektronicky e-mailem na jaroslava.veceroval@olomouc.eu nebo milada.sabatova@olomouc.eu
- poštou – Magistrát města Olomouce, odbor školství, Horní náměstí 583, 779 11 Olomouc
- osobně na sekretariátu odboru školství – Palackého 14, Olomouc (budova NAMIRO)

Sedm městských částí letos čekají rozsáhlejší opravy chodníků

Také letos získaly komise městských částí peníze na opravy z projektu estetizace. Novinkou oproti minulým letům je změna pravidel tzv. chodníkovného. Zatímco dříve dostaly všechny místní části kromě 300 tisíc korun na estetizaci ještě dalších 150 tisíc na opravy chodníků, letos bylo vybráno sedm větších projektů. Ani zbývající komise však o peníze nepřijdou.

Sedm městských částí dostane větší částku na opravy chodníků, zbývajících dvacet bude mít k dispozici celkem 450 tisíc korun, které mohou použít v rámci estetizace na cokoli. „Systém bylo třeba upravit, protože některé městské části mají více chodníků v havarijním stavu, jiné už třeba nemají co opravovat a chodníkovné by nevyužily. Takto mohou být navíc realizovány větší úseky najednou, a tím se zvýší efektivita oprav,“ vysvětlil změnu náměstek primátora Viktor Tichák. Zároveň upozornil, že město Olomouc samozřejmě opravuje i buduje nové chodníky celoročně ještě z jiných zdrojů. To byl případ jedné z komisí, která žádala o chodníkovné na lokalitu, na kterou už odbor dopravy a územního rozvoje zpracovává projektovou dokumentaci. Některé komise ani požadavky na opravy komunikací neuplatnily a ze

zbývajících došlých žádostí vybrali pracovníci magistrátu sedm větších projektů za celkem čtyři miliony korun.

Předlažby se tak dočkají chodníky v ulici U Cihelny v Droždíně, Řezáčova na Lazcích, Mánesova na Nových Sadech, Resslova (Olomouc – západ) nebo Husova (Olomouc – střed), kde už stavební práce probíhají. Hotová je už ulice Masarykova v Nových Hodoľanech. „Při volbě, který chodník opravit, se snažíme postupovat koncepčně a hledáme úseky, které potřebují předlážit a tím docílit, aby celý úsek chodníku byl již z nové dlažby. Letos padla volba na Masarykovu tř. 24–26, neboť se jedná o velice frekventovaný chodník a předlažba této části znamená, že chodník v celé délce mezi ulicemi Na Bystřičce a Zeyerova bude konečně sjednocen novou dlažbou,“ popsal předseda KMČ Nové Hodoľany Svatopluk Binder.

Bezbariérové úpravy čekají například chodník v Divišově ulici v Pavlovičkách. „Samotný chodník je v celkem dobrém stavu, ale v úseku od nákupního parku Bělidla až k železničnímu přejezdu jsou na jedné straně tři a na druhé jeden vjezd do areálu a v těchto místech jsou vysoké obrubníky, které znemožňují pohyb nejen

lidem na vozíčku, ale také například maminkám s kočárky. Obyvatelé se na nás obrátili s žádostí o tyto úpravy, tak jsme rádi, že se nám je letos podaří zrealizovat,“ komentovala předsedkyně KMČ Pavlovičky Zita Chalupová.

Zbývajících dvacet městských částí může peníze za ušetřené chodníkovné využít na jakékoli zvelebovací projekty v rámci estetizace. Obvykle jde o opravy mobiliáře, drobných památek a uměleckých děl, dětských nebo sportovních hřišť či výsadbu nebo ošetření zeleně, může se však také jednat o opravy komunikací. Podrobnosti k uskutečněným projektům za uplynulé roky, včetně přehledné mapy, najdete na webových stránkách www.menime-olomouc.eu.

NAVRHNĚTE SVOJE NÁPADY NA ESTETIZACI

O svých nápadech a návrzích mohou Olomoučané diskutovat na jednáních jednotlivých komisí městských částí. Po odsouhlasení potom předsedové komisí požadavky tlumočí příslušnému oddělení magistrátu, které vyřídí vše potřebné k realizaci. Termíny jednotlivých schůzí lze nalézt na webu www.olomouc.eu v záložce Samospráva a Komise městských částí.

Kluby nabízejí seniorům smysluplné a aktivní trávení volného času

Aktivně, společně a smysluplně trávit volný čas. To je hlavním smyslem existence klubů pro seniory, kterých město Olomouc zřizuje celkem 23. Jejich členskou základnu tvoří bezmála 1200 registrovaných osob a členství v nich je zcela bezplatné.

Senioři si mohou sami vybrat, kterých aktivit se budou účastnit, nabídka je skutečně pestrá: společné vycházky, zájezdy, sportování, návštěvy kulturních akcí, tvoření, čtení,

zpívání, vzdělávání se, učení se ovládat moderní technologie nebo společné oslavy narozenin. Nezůstávejte sami a přijďte i vy poznat nové přátele a strávit s nimi příjemné chvíle!

KDE VŠUDE KLUBY NAJDETE?

Droždín, Fischerova, Holice, Chomoutov, I. P. Pavlova, Jiráskova, Jungmannova, Lazce, Karafiátova, Lošov, Nedvězí, Pavelčákova, Peškova, Polská,

Přichystalova, Radíkov, Řepčín, Slavonín, Sv. Kopeček, Tererovo náměstí, Topolany, Týneček a U Hradeb.

KONTAKTUJTE NÁS:

- Eva Trčková – tel.: 585 562 112, eva.trckova@olomouc.eu
- Jaromír Odstrčil – tel.: 585 562 105, jaromir.odstrcil@olomouc.eu

Více informací na:
proseniory.olomouc.eu

Pokračuje rekonstrukce Dlouhé ulice. Na Lazcích se opraví i autobusová zastávka

Dlouhá ulice v Olomouci prochází druhou etapou rekonstrukce, která navázala na loni opravenou část. V pondělí 13. května začala oprava posledního 365 metrů dlouhého úseku směrem ke křižovatce s ulicí Dobrovského, trvat bude do 17. června. Společně s opravou Dlouhé ulice začala také rekonstrukce autobusové zastávky Finanční úřad směrem na Lazce. Ta by měla skončit v průběhu srpna.

Oprava druhé části Dlouhé ulice se děje ve stejném rozsahu jako její první etapa. Stavební práce zahrnují obnovu asfaltového krytu vozovky, výměnu silničních obrub, doplnění dlažby a rekonstrukci uličních vpustí. Stávající přechod pro chodce v návaznosti na pěší trasu z lávky Bořivojova přes Mlýnský potok nově nahradí nasvětlený přechod pro chodce a cyklisty. Staré veřejné osvětlení nahradí nové stožáry s LED svítidly i kabeláž. Stejně jako v první části, i zde bude opravený chodník, který bude sloužit jako smíšená stezka pro chodce a cyklisty.

Stavební práce probíhají za úplné uzavírky v rozsahu od slepé ulice Dlouhá „vnitroblok“ po ulici Václava III. Dopravní obsluha je umožněn po dobu stavby průjezd pouze ve směru od ulice Dobrovského, s výjimkou dnů 10. až 16. června, kdy bude probíhat pokládka živičného povrchu a silnice bude zcela uzavřena. „Uzavírka takto vytižené komunikace je samozřejmě vždycky komplikací, ale věřím, že díky rozdělení oprav na poloviny, kdy první bez výrazných obtíží proběhla v loňském roce, se podaří realizovat poměrně hladce,“ vysvětluje náměstkyně primátora pro dopravu Miroslava Ferancová. Náklady druhé etapy opravy Dlouhé ulice přijdou na zhruba 8 milionů korun.

Kromě kompletně opravené Dlouhé ulice se Lazečtí dočkají také nové autobusové zastávky Finanční úřad ve směru na Lazce od centra. Její oprava začala také 13. května. Během rekonstrukce dojde k úpravě zálivu



i nástupiště a nově vznikne také místo pro přecházení v Lazecké ulici. Stávající záliv ze žulových kostek nahradí superplastifikovaný beton, vyřeší se odvodnění i bezbariérovost. Plocha nástupiště bude upravena dlažbou a zastávku doplní nový přístřešek a inteligentní označník. Součástí stavebních prací je i oprava kanalizace pod autobusovým zálivem a nová přípojka nízkého napětí.

Významná dopravní omezení si tato akce nežádá, po dobu stavby je v provozu náhradní autobusová zastávka umístěná v blízkosti té stávající. Náklady spojené se samotnou obnovou

autobusového zálivu budou hrazeny z finančních prostředků Správy silnic Olomouckého kraje, ostatní náklady ve výši 2,5 milionu korun hradí město. „Jak obyvatelé a firmy v okolí rekonstruovaných komunikací, tak i příslušné komise městských částí vždy o plánovaných opravách předem informujeme. Přesto si i touto cestou dovoluji požádat o trpělivost a dodržování přechodného dopravního značení. Je to nejen z důvodu zajištění bezpečnosti občanů, ale také pro zdárný průběh a včasné dokončení stavebních prací,“ říká náměstkyně Ferancová.

Tipy na kulturu a výlety



Moravská filharmonie a populární zpěváci

Měsíc červen je v Olomouckém kraji doslova nabitý hudebními akcemi. Seznamte se s první z nich: po loňském skvělém prvním ročníku je zde pokračování multižánrového open-air Festivalu filharmonie. Filharmonici spolu s našimi hudebními hvězdami vystoupí na pódiu přímo na Andrově stadionu. Tentokrát bude festival dvoudenní. Akce představí pětasedesátičlenný orchestr v plné síle, který doplní známí čeští interpreti jako Aneta Langerová, Richard Krajčo, Petr Janda, Josef Vojtek a další. Festival filharmonie proběhne 6. a 7. června a navází na něj Svátky města Olomouce. Ve čtvrtek 6.

června obstará symfonický orchestr slavnostní zahájení festivalu, po něm vystoupí Josef Vojtek & Inflagranti, poctu Haně Zagorové přinese zpěvačka Renata Drössler, dále vystoupí legendární Petr Janda a po něm Richard Krajčo. V pátek 7. června po úvodním koncertu filharmonie přijde na pódium kapela Fleret, následně sympatická Aneta Langerová s kapelou a nakonec slavný primáš Jiří Pavlica & Hradišťan. Vstupné můžete zakoupit na webových stránkách sítě Ticketportal nebo v Informačním centru Olomouc a dalších prodejních místech sítě Ticketportal.

Tipy na kulturu

Pardon, pane premiére

Představte si situaci, kdy se vláda Jejího Veličenstva rozhodne naplnit volební slib rázně zatočit se zábavním průmyslem a hazardem. Jenže má to jednu vadu, na šéfa vládního kabinetu se valí skandál a v sídle premiéra je náhle příliš horko – ze skříní na Downing Street totiž nevypadávají jen političtí kostlivci, ale i polonahé slečny. Sousto pro novináře, příležitost pro stranické odpůrce a k tomu všemu zvědavá manželka. Situace jako stvořená pro komediální žánr s pověstným anglickým humorem – v hlavní roli s Petrem Nárožným. Délka představení je cca 120 minut s přestávkou. Kdy a kde: Kino Metropol Olomouc, 5. června od 19 hodin, vstupné je od 599 do 699 Kč.

Noc kostelů 2024

Tato celorepubliková akce letos vstupuje již do 16. ročníku. Uskuteční se v pátek 7. června. Noc kostelů představuje nejlepší možnost podívat se do míst, která nejsou veřejnosti běžně přístupná, jako například věže či sakristie. Přijďte, pokud jste zvědaví a toužíte nahlédnout do zákulisí. Myšlenka otevřít kostely v noci vznikla před patnácti lety ve Vídni, kde také v roce 2005 proběhla první Noc kostelů. V roce 2009 překročila akce hranice a otevřely se také kostely a modlitebny na několika místech v České republice, postupně se pak rozšířila do dalších zemí Evropy. Tématem letošní Noci kostelů je srdce. A jelikož letos slavíme 120 let od úmrtí jednoho z našich největších hudebních velikanů – skladatele Antonína Dvořáka, bude v mnoha kostelích při zahájení Noci kostelů znít část z jeho nejslavnější symfonie „Novosvětská“, která se tak stane propojující linkou mezi kostely. Vstupy do objektů v rámci Noci kostelů jsou zdarma.

Svátky města Olomouce



Oblíbená tradiční akce nás ještě chvíli zdrží v Olomouci. Od 6. do 9. června se zde totiž konají Svátky města. Program je opravdu bohatý, přesný přehled najdete na webu: svatky mesta.olomouc.eu. Začíná se ve čtvrtek 6. června

pořadem Drill fest. Jedná se o mezinárodní přehlídku exhibičních vystoupení čestných stráží z USA, Maďarska, Německa, Rakouska, Polska, Slovinska, Slovenska a České republiky. V pátek 7. června vyjde v 18 hod. z Horního náměstí ke kostelu svatého Mořice průvod ke cti patronky města svaté Pavliny. Ve stejný den bude u radnice vyrůstat socha z písku a květin, tentokrát na motivy svobody a demokracie. V sobotu 8. června se koná na Horním náměstí od rána až do večera Den starých řemesel, stejný prostor bude zasvěcen během soboty také hudbě, dobrému jídlu, divadlu, šermířům a například i ohňové show. Na nádvoří radnice bude Divadlo Tramtarie hrát pohádky pro dětské publikum. Svátky města zakončí v neděli promenádní koncert ve Smetanových sadech. Kdy a kde: 6.–9. června, Horní náměstí a Smetanovy sady. Vstupné je gratis.

Růže, hudba a dobrá nálada



Nádherné rozárium v prostoru bývalé olomoucké bastionové pevnosti na třídě 17. listopadu ožije v červnu díky tradičnímu festivalu Vyznání růžím. Během akce ho budou zdobit tisíce keřů mnoha odrůd růží v plném květu, kromě toho se ale v rozáriu budou odehrávat také koncerty, floristické show, workshopy a další zajímavý program. Představí se například vynikající floristka Klára Franc Vavříková nebo neméně zkušený florista Milan Dopita. O hudební program se v pohádkové atmosféře mezi kvetoucími růžemi postará například sbor ZUŠ Campanella, zpěvačka Marie Pojkarová či kapela Maxíci, k vidění budou orientální tance, vystoupení kouzelníka a mnohé další. Přijďte do rozária 8. a 9. června na třídě 17. listopadu v Olomouci, od 9 do 18 hodin. Vstupenky můžete zakoupit předem online za 100 Kč v základní ceně, ve snížené za 60 Kč, na místě pak zaplatíte 120 Kč nebo 70 Kč za snížené vstupné.

Folklor v Přerově

Máte rádi lidové kroje, folklor a tradice obecně? Pak si v kalendáři zatrhněte pátek a sobotu 7. a 8. června, kdy se v Přerově na nábreží a v parku Michalov odehraje další ročník oblíbeného folklorního festivalu. Na pódiu v příjemném prostředí parku se vystřídají známé moravské i zahraniční folklorní soubory, kromě krojovaných tanečníků a hudebníků bude připraven i malý jarmark nebo ochutnávka vín a grilované dobroty. V pátek budete moci potkat folklorní soubory v autobusech MHD (17–19 hod.) a večer od 19 hodin pak ožije prostor na nábreží Bečvy u Památníku Jednoty bratrské díky parádnímu folklornímu koncertu mnoha muzikantů. V sobotu se dění přesune do parku Michalov k restauraci, kde budou od 14 hodin vystupovat jednotlivé moravské, polské, slovenské a ukrajinské soubory. Kromě toho se tu bude odehrávat řemeslný jarmark, ochutnávka vín a speciální program pro nejmenší návštěvníky. Vstupné na akci je zdarma.



Hanácké Benátky 2024

V letošním roce slaví Hanácké Benátky 20. výročí, a proto dostanou dárek všichni příchozí v podobě vstupu na akci zdarma. Jako každý rok bude probíhat řada koncertů a vystoupení na litovelském náměstí, v parku Míru je pak připraven bohatý program pro děti. Navštívit můžete také gotickou kapli sv. Jiří a v prostorách turistického informačního centra budou vystaveny práce absolventů ZUŠ Litovel. V litovelském muzeu si pak můžete mimo stálou expozici prohlédnout výstavu Slasti a strasti napoleonských vojáků nebo se můžete svézt na pramici pod náměstím, vystoupat na radniční věž a otevřeno bude i Muzeum harmonik. Celý program sledujte na: <http://hanackebenatky.eu/>. Kdy a kde: 8. června od 11:55 do 22 hodin na náměstí Přemysla Otakara v Litovli.

Dvakrát hrad Helfštýn

Patří k největším hradům ve střední Evropě a právem je také jedním z nejnavštěvovanějších turistických cílů Moravy. V červnu sem můžete přijít třeba na noční prohlídky nebo na sraz milovníků kávy. Akce pod názvem Alter Coffee je festivalem plným kávy, zaměřeným na alternativní způsoby přípravy. Čekají vás ochutnávky, doprovodný program, workshopy, ukázky příprav, pražení a povídání

s odborníky, ale také výtvarné ateliéry, řemeslný jarmark, hradní antikvariát, kovárna, koncerty a inscenované čtení. Vše se odehrává na hradě ve dnech 15. a 16. června. Pokud si chcete vychutnat atmosféru Helfštýna nerušeně v nočních hodinách, pak využijte nabídky speciální noční prohlídky pro malou skupinu, během níž se dozvíte něco ze zákulísí života na hradě. Pocit výlučnosti pak získáte díky hodinovému rozchodu po areálu, během kterého bude Helfštýn „patřit“ jen vám. Tato jedinečná akce se koná ve dvou termínech, a to v sobotu 15. června od 21 hodin a v pátek 12. července rovněž od 21 hod. Na prohlídky je ovšem zapotřebí rezervovat si místo na internetovém rezervačním systému hradu.



Divadelní léto v Olomouci

Pro ty z vás, kteří si rádi užíváte představení pod širým nebem, máme následující tip: open air festival Moravské divadelní léto, který se uskuteční v červnu v olomouckých Smetanových sadech. Ke zhlédnutí budou oblíbené divadelní hry, muzikály, program pro děti a mnoho dalšího. Letos pro vás navíc divadlo připravuje novou zónu s rozšířenou nabídkou občerstvení, která bude přístupná už od 18 hodin, vstup do hlediště se pak otevře v 18:30 hod. Festival se koná od 16. do 27. června.

Žváčkův festival Konice

V zámeckém parku v Konici proběhne 16. června od 13 hodin už 28. ročník festivalu dechových hudeb. Těšit se můžete na Holóbkovu mozeku, Astru, Dúbravanku, Žadovjáky, Mažoretkový soubor ZUŠ Konice a Národopisný soubor Mánes. Moderuje Jiří Holub. Cena na místě: dospělý 200 Kč, dítě do 15 let zdarma. Občerstvení zajištěno. Srdčně zve Městské kulturní středisko Konice. Během akce si můžete prohlédnout i barokní zámek Konice.

Marek Eben v Labyrintu světa

Zveme vás na unikátní literárně-hudební, duchovně laděné představení, prezentující Komenského dílo Labyrint světa a ráj srdce, pro varhany a recitátora. Této role se ujme známý herec a moderátor Marek Eben, který vás jako poutník provede 13 zastaveními – labyrintem světa, kde nenachází nic potěšujícího, a tak se obrací k Bohu ve svém srdci, aby tím sebe i okolní svět změnil k lepšímu. Náročného varhanního partu, díla významného českého skladatele,

klavíristy a varhaníka Petra Ebena, se ujme Michaela Káčerková, výrazná osobnost mladé generace českých varhaníků. Labyrint světa a ráj srdce je dílo s nadčasovým poselstvím, kterému čas ani po téměř 400 letech neubral nic z jeho aktuálnosti. Vstupenky v předprodeji můžete zakoupit za 250 Kč, v den akce za 350 Kč. Kdy a kde: 15. června od 17 hodin v kostele sv. Bartoloměje v Zábřehu.



Legenda pop music ve Velké Bystřici

Poslouchají ho generace příznivců populární hudby. Dalibor Janda Open Air je název koncertního pořadu, při kterém se posluchačům představí autor mnoha důvěrně známých skladeb s kapelou Prototyp a Jiřina Anna Jandová jako host. Trojnásobný zlatý slavík je autorem více než sto padesáti skladeb, mezi nimi i řady nestárnoucích hitů. Zatím vydal třiatdvacet alb, získal devět Zlatých, dvě Platinové desky a loni v rámci koncertního turné ke svým 70. narozeninám v pražské Lucerně dokonce Multiplatinovou desku. Z historického pohledu patří Dalibor Janda k našim komerčně nejúspěšnějším interpretům pop music vůbec, jeho alba si opatřilo více než dva miliony fanoušků. Letos to bude už 45 let, co trojnásobný zlatý slavík Dalibor Janda rozdává radost svým fanouškům na profesionální scéně! Vy se k nim můžete v červnu připojit a být při tom. Kdy a kde: 21. června od 19 hodin v amfiteátru na Zámeckém náměstí ve Velké Bystřici. Vstupné činí 790 Kč.



Tipy na výlety

Prohlídky Vily Primavesi

Při prohlídce města Olomouce byste neměli vynechat nádhernou vilu Primavesi vystavěnou ve stylu vídeňské secese, která pro veřejnost nabízí komentované prohlídky. Přijďte si poslechnout příběh bankéřské rodiny Primavesi a jejich přátel – významných umělců secese Gustava Klimta, Antona Hanaka a Josefa Hoffmanna, kteří se na výzdobě vily podíleli. Éra rodu Primavesi na Moravě skončila v roce 1918 rozpadem Rakousko-Uherska. Svůj majetek prodali a přestěhovali se do Vídně. Vila byla poté přestavěna na soukromé sanatorium. Jejím posledním majitelem byl doktor Pospíšil, nakonec však bylo sanatorium znárodněno a objekt postupem let velmi zchátral. Po roce 1989 byla vila vrácena potomkům doktora Pospíšila a byla zahájena její rozsáhlá rekonstrukce. Od roku 2009 je vila Primavesi národní kulturní památkou. Na prohlídku vily je potřeba se zaregistrovat předem, a to na stránce: <https://www.vilaprimavesi.cz/prohlidky/>, kde jsou také uvedeny termíny prohlídek. Základní vstupné je 140 Kč, snížené 100 Kč. V přízemí vily si pak můžete zajít na výbornou kávu a zákusek.



Muzeum harmonik v Litovli

V Litovli v bývalé Záložně objevíte unikátní sbírku harmonik pana Jiřího Sedláčka, který ji daroval roku 2021 městu. Sběratel zasvětil harmonikám svůj život, sám na ně hraje už od dětství, sbírá je a opravuje víc než 50 let. Jeho celoživotní sbírka, která v Evropě nemá obdoby, obsahuje přes 330 exponátů. K vidění jsou i atypicky vyrobené nástroje nebo tahací harmoniky starší 150 let a také akordeony, zejména z Itálie, Německa a Rakouska. Jedná se o moderní interaktivní expozici, všechny nástroje jsou funkční, a pokud máte zájem, můžete si některé z nich i vyzkoušet. Nástroje jsou evidovány ve fondu Ministerstva kultury a jsou neprodejné. Přijít můžete celoročně kromě pondělí, v pracovních dnech od 9 do 17 hodin, přes víkend od 9 do 15 hod. Základní vstupné činí 60 Kč, snížené 30 Kč.

Petr Válek v Jeseníku

Jeho obrazy, plastiky, ale i kinetická díla nebo zcela originální hudební nástroje asi nenechají nikoho chladným. Samouk, výtvarník a experimentátor Petr Válek z Loučné nad Desnou je živlem a úkazem v dobrém smyslu slova. Pokud si v červnu uděláte výlet do jesenických hor, nevynechejte jeho výstavu v Galerii současného umění v Jeseníku. Malíř, ilustrátor, tvůrce objektů a hudební experimentátor zde představuje své kinetické objekty – pohyblivé sošky doplněné o videa. Druhá část výstavy vás pozve do Válkova hudebního studia plného vlastnoručně vytvořených kytar, syntezátorů a dalších hudebních nástrojů. Umění jako nekonečná svobodná hra a zábavné objevování nových forem je přesně tím, co charakterizuje tvorbu Petra Válka. Výstavu je možné zhlédnout do 6. července v Galerii současného umění v Jeseníku. Otevřeno je od pondělí do pátku od 13 do 17 hod. a v sobotu od 10 do 13 hodin.



Olomouc (o)žije

Festival Olomouc (o)žije už počtvrté naplní olomoucké ulice uměním všeho druhu. Jedinečná akce dokáže bavit lidi bez rozdílu věku – vše je zde totiž naprosto svobodné a neformální. Lidé mají během festivalu možnost zažít v bezprostřední blízkosti hudebníky v ulicích a na náměstích historické Olomouce. Předchozí ročníky ukázaly, že jde bezesporu o jednu z nejlepších akcí v celém regionu. Slavnostní zahájení letos obstará Bubenická show JUMPING DRUMS a Bubenické školy Ivo Batouška, během dne se pak veřejnost dočká koncertů desítek muzikantů.

Na různých místech ve městě okusíte všechny možné styly od folklóru, etnické hudby, jazzu, blues, rocku a popu až po vážnou hudbu. Všechny koncerty jsou zdarma, na akci bude dobře postaráno také o zábavu pro menší děti. Tak přijďte, je to prostě ideální akce pro každého, kdo chce zažít příjemný den mezi lidmi, plný zážitků a dobré nálady. Kdy a kde: 22. června od 13 do půlnoci v celém centru města Olomouce.

Farmářské trhy v červnu

Sezona trhů na severní Moravě je v plném proudu, a tak pokud fandíte zdravému stravování a máte chuť zakoupit si kvalitní produkty našich farmářů, ovoce, zeleninu, bylinky nebo nějakou místní pochoutku, vydejte se na trh. Kdy a kde: Kojetín 12. června od 9 do 16 hodin na Masarykově náměstí, Přerov 13. června od 9 do 16 hod. na Horním náměstí, Šternberk 15. června od 7:30 do 12:30 hod. na Hlavním náměstí, Plumlov 15. června od 9 do 18 hod. u zámku, Mohelnice 18. června od 9 do 16 hod. na náměstí Svobody, Lipník nad Bečvou 21. června od 9 do 16 hod. na náměstí T. G. Masaryka a ve stejný den se konají farmářské trhy v Jeseníku na Masarykově náměstí od 9 do 17 hodin.

Muzejní noc 2024

Festival muzejních nocí letos slaví své 20. výročí. Účastní se ho na 206 měst a probíhá od května až do září. V noční atmosféře se vám předvedou mnohé muzejní instituce a galerie, které vám umožní prohlédnout si jejich stálé expozice i aktuální výstavy anebo vám nabídnou i zajímavý doprovodný program. Během června mají Muzejní noc na programu následující města: ve večerních hodinách vám 7. června zpřístupní své prostory Městské muzeum v Kojetíně, 14. června se pro vás otevře Stará radnice, synagoga, galerie a severní křídlo zámku v Hranicích, 28. června můžete navštívit Vlastivědné muzeum v Šumperku.



Za písničkáři do Hranic

Ryzí hudba od srdce, to je přesně to, co charakterizuje hudebníky, s nimiž se můžete setkat v červnu v Hranicích. Kterí muzikanti to jsou? Přišli na svět po 2. sv. válce a je jich, bohužel, jako šafránu. Řeč je o první vlně českých

a moravských písničkářů sdružených ve volném uskupení Šafrán. Dnes už všechny těžko naživo uslyšíme. Čas pokročil. Přesto však některé z nich stále můžeme poslouchat na klubových podiích, které jsou tomuto žánru předurčeny. Chceme vás pozvat na unikátní společný koncert Vladimíra Mertý, Jaroslava Hutky a Jiřího Dědečka. Slovem bude provázet Tereza Brdečková, hranická rodačka, spisovatelka, básnířka, vydavatelka a překladatelka. Koncert Jako Šafrán se uskuteční v Evangelickém kostele na Šromotově náměstí. Kdy a kde: 21. června od 18 hod. v Hranicích na Šromotově náměstí. Vstupné je dobrovolné.

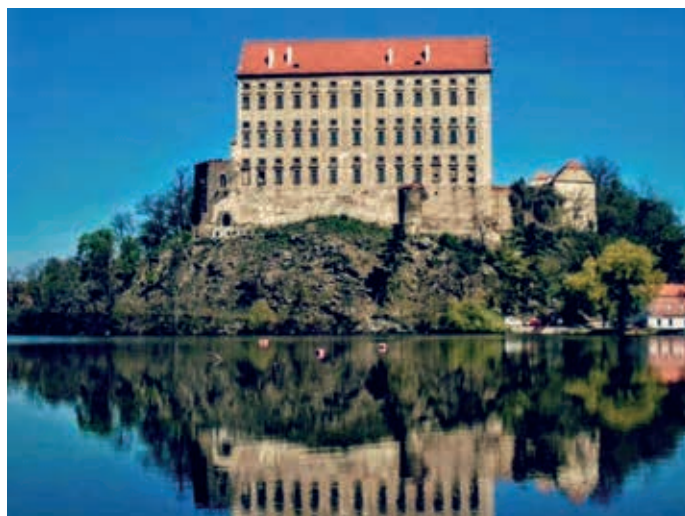
Nejlepší amatérské fotografie

Fotíte rádi, nebo raději obdivujete fotky druhých? V obou případech by vás mohla zajímat výstava Vlastivědného muzea Olomouc, která představuje to nejlepší z tvorby amatérských fotografií z celé České republiky. O přízeň poroty se letos ucházelo 196 soutěžících v devíti kategoriích, mezi porotci byl např. renomovaný fotograf Jindřich Štreit, oceňovaná dokumentární fotografka Dana Kyndrová a mnozí další. Jmenovaná soutěž amatérské fotografie u nás existuje již 54 let a je určena dětem, mládeži a dospělým. Na snímky se můžete přijít podívat do 22. června, vlastivědné muzeum je otevřeno kromě pondělí každý den od 10 do 18 hodin, základní vstupné je 120 Kč, snížené 60 Kč.

Červen na zámku Plumlov

Během následujícího měsíce se uskuteční hned několik akcí na plumlovském zámku. Tou první je koncert

hudebního uskupení Létající rabín s židovskou muzikou 7. června od 19:30, vstupné v předprodeji za 200 Kč, na místě pak za 250 Kč. Další akcí je benefiční koncert kapely Jiří Pavlica & Hradišťan 16. června od 16 hodin na zámeckém nádvoří. Součástí vystoupení je i malé překvapení – s Hradišťanem si tentokrát zazpívají i plumlovské děti. Vstupenky můžete zakoupit v předprodeji za 290 Kč, na místě pak za 350 Kč. Výtěžek ze vstupného poputuje na účet veřejné sbírky na opravy zámku. A poslední pozvánka je jednoduchá – 17 vinařství, živá hudba, teplá a studená kuchyně, občerstvení, tombola a spousta zábavy, to jsou Vinné slavnosti na nádvoří zámku v Plumlově, které se konají v sobotu 22. června od 10 do 22 hodin.





PREMIERE CINEMAS
OLOMOUC ŠANTOVKA

PRÁZDNINY S BROUČKEM

ZVEME VÁS NA SPECIÁLNÍ PROMÍTÁNÍ
PRO ČTENÁŘE ČASOPISU MORAVSKÝ SENIOR.

11. ČERVNA 2024 V 10.00 HOD.
ZVÝHODNĚNÉ VSTUPNÉ 99 Kč.*



Kdo by někdy nechtěl vyrazit na rodinnou dovolenou krásným červeným karavánem po dědovi? Bára Poláková coby dobrodružná máma dvou dětí a nadšená food blogerka, řekne této výzvě ano. Její manžel, kterého si zahrál Lukáš Příkazký, dobrodružné nadšení ani trochu nesdílí. Ale když máme vedle sebe někoho, koho máme rádi, je úplně jedno, kde zrovna jsme. Celá rodina proto nakonec vyrazí na letní dovolenou k moři obytným karavánem. A přesto, že je jadrán doslova na dosah, cesta se může pořádně protáhnout.

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

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



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2024
ČERVEN**

14.00 hod. / 90,-

ČT	6. 6. ZÓNA ZÁJMU	T
PO	10. 6. TADY HAVEL, SLYŠÍTE MĚ?	Č
PO	17. 6. ZIMNÍ PRÁZDNINY	T
ČT	27. 6. GUMP – JSME DVOJKA	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA





Mleté maso na tři způsoby

PIKANTNÍ KULIČKY

800 g mletého masa (nejlépe směs vepřové + hovězí)
2 vejce
2 lžíce solamylu
sůl, pepř
mletý zázvor
chilli
200 g žampionů
200 g jarní cibulky
kousek čerstvého zázvoru
1 paprika
3 lžíce sójové omáčky
olej na smažení

Maso osolte, okořeňte pepřem, zázvorem a chilli. Přidejte vejce a solamyl dobře rozmíchaný v troše studené vody. Směs důkladně promíchejte a nechte chvíli odležet. Vytvořte malé kuličky a smažte na rozpáleném oleji. Na vedlejší pánvi orestujte na nudličky nakrájenou cibuli, papriku a plátky žampionů. Přidejte lžici čerstvě nastrohaného zázvoru, sójovou omáčku a lžici vody a krátce poduste. Směsí přelijte kuličky a podávejte s rýží.

HOUBOVÁ SEKANÁ

500 g vepřového bůčku
500 g hovězího předního
500 g směsi lesních hub
1 větší cibule
2 vejce
3 stroužky česneku
100 g strouhanky
lžíce sádla
2 lžíce hořčice
snítka tymiánu
majoránka
sůl
pepř

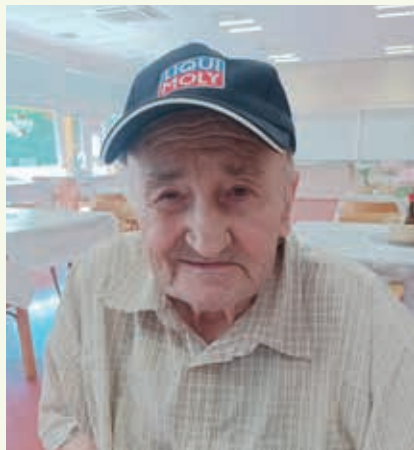
Bůček a hovězí maso umelte na masovém strojku. Přidejte vejce, utřený česnek, strouhanku a koření. Očištěné houby nakrájejte spolu s cibulí nadrobno a dobře poduste na lžici sádla. Vše důkladně promíchejte, vytvarujte do šišky a vložte do vymazaného pekáče. Celou sekanou potřete hořčicí, trošku podlijte a za občasného polévání výpekem pečte na 200 °C asi 80 minut.

MLETÉ PLACKY

250 g hovězího předního
350 g vepřového boku nebo plece
300 g syrových brambor
3 vejce
100 ml mléka
60 g hladké mouky
4 stroužky česneku
sůl
pepř
majoránka
olej na smažení

Hovězí a vepřové maso umelte na masovém strojku a najemno do něj nastroujte syrové brambory. Přidejte vejce, mléko, mouku, česnek utřený se solí, majoránku a pepř a vše dobře promíchejte. Ze vzniklé směsi tvořte malé placičky, které z obou stran usmažte v rozpáleném oleji. Jako přílohu podávejte zelný salát nebo kysané zelí.

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



Jan Petřek, 88 let
Šternberk

Mám radost, že mám tady v domově seniorů hodnou kamarádku.

Těšilo by mě, kdybych ještě dlouho žil a byl zdravý.



Libuše Froňková, 95 let
Olomouc

Když byla rodina pohromadě.

Vždy se těším na dobré jídlo.



Zdena Červinková, 94 let
Olomouc

Narození vnučky a pravnučky.

Těším se, když přijde syn a snacha na návštěvu.



Anna Křížková, 84 let
Mostkovice

Dobrá práce v dobrém kolektivu mi dělala radost.

Těším se na vystoupení dětí.

Anekdoty pro vás

V Rusku se ptá zahraniční novinář stařečka: „Dědo, co budete dělat, až v Rusku nastane blahobyť?“ „Přežili jsme válku, přežili jsme bídu, přežili jsme komunisty, přežijeme i blahobyť!“

„A pane doktore, jak mám ty prášky brát?“
„Jeden ráno v 8 a pořádně zapít, další v 10 a pořádně zapít, pak si dejte jeden ve 12 a pořádně zapít, další ve 4 odpoledne a pořádně zapít a poslední v 6 večer a pořádně zapít.“
„A pane doktore, co mi vlastně je?“
„Málo pijete, babi.“

„Máslu je dnes dražší,“ upozorňuje dědu prodavačka v potravinách.
„Nevadí,“ praví stařík, „dejte mi nějaké ze včerejška.“

Franta se chlubí kamarádům:
„Můj děda je rytíř!“
„Nepovídej!“
„Fakt! Prý má brnění na nohou i na rukou.“

Dva důchodci u dveří:
„Dobrý den, pane, vybíráme na domov důchodců a rádi bychom se vás zeptali, jestli byste nám něco nedal?“ „Ale s radostí, pánové, moji tchyni!“

Přijde babička k doktorovi a ten jí říká:
„Babi, máte slabé srdíčko, musíte si oddychnout a nechodit po schodech, abyste si neublížila.“
Po určitém čase jde babička zase na kontrolu.
„No vidíte babičko, hned vypadáte lépe i srdíčko je už v pořádku, po těch schodech už pomaličku chodit můžete.“
„Pane doktor, tak to jste zlatý, ani nevíte jakou radost jste mi udělal, že už nemusím lézt po tom hromosvodu.“

Kvíz Moravského seniora



Co si pamatujete z prvouky?

1 Co způsobuje střídání čtyř ročních období?

- ☐ a) obíhání Slunce kolem Země
- ☐ b) obíhání Země kolem Slunce
- ☐ c) otáčení Země kolem své osy

2 Které tvrzení není pravdivé?

- ☐ a) planety jsou tělesa, která nezáří svým vlastním světlem
- ☐ b) nejmenší planetou je Venuše a největší Jupiter
- ☐ c) planeta Mars se nejvíce podobá Zemi

3 Kolik planet má naše sluneční soustava?

- ☐ a) 7
- ☐ b) 9
- ☐ c) 8

4 Kolik krajů má Česká republika?

- ☐ a) 12
- ☐ b) 14
- ☐ c) 13

5 Mezi píce patří:

- ☐ a) slunečnice a len
- ☐ b) ječmen a žito
- ☐ c) jetel a vojtěška

6 Které tvrzení je pravdivé?

- ☐ a) plísň patří mezi houby
- ☐ b) houby obsahují zelené barvivo
- ☐ c) hřib žlučník patří mezi jedlé houby

7 Polní a lesní cesta se v mapě zakresluje:

- ☐ a) přerušovanou čarou
- ☐ b) plnou čarou
- ☐ c) tečkovanou čarou

8 Jelen patří mezi:

- ☐ a) masožravce
- ☐ b) všežravce
- ☐ c) býložravce

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 14. 6. 2024 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz.

Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat.

Řešení můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

Řešení z minulého vydání:

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

Výherci: Bohumil Reml, Olomouc; Ladislav Herman, Přerov; Iveta Krejčí, Šumperk

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, nové číslo vašeho oblíbeného časopisu Moravský senior odstartovalo měsíc červen, období plné mládat, červenají se jahody a květiny, dozrávají lesní plody a také vás může omámit vůně kvetoucích líp. To vše vyzývá a láká na procházky, výlety a aktivní programy do přírody.

KRAJSKÝ TURNAJ V PÉTANQUE MĀ SVĚ VÍTĚZE

Dne 13. května se uskutečnil v Litovli I. krajský turnaj v pétanque seniorských dvojic. Turnaje se zúčastnilo třináct hráčských dvojic. Díky členské organizaci KRS Olomouckého kraje senior klubu Litovel pod vedením předsedy pana Zdenka Potužáka, jeho týmu a kolegyně z předsednictva KRS Olomouckého kraje paní Jarušce Köhlerové se nám podařilo zorganizovat turnaj v pétanque na profesionální úrovni. Krajská rada seniorů vyslovuje touto cestou organizátorům velké poděkování. Soutěž probíhala na sedmi dobře připravených hřištích zalitých sluncem a bavila všechny přítomné hráče i diváky. V celém sportovním areálu panovala skvělá, zdravě soutěživá nálada. Nechybělo menší občerstvení pro všechny přítomné, hezké ceny a pamětní medaile pro vítěze, které zajistila Krajská rada seniorů. Zlato a bronz získaly hráčské týmy z Paseky, stříbrná medaile zůstala doma v Litovli. Všichni ostatní skončili na krásném čtvrtém místě, jak je zvykem a tradicí u všech seniorských soutěží pořádaných Krajskou radou seniorů. Vítězům dodatečně gratulujeme a všem ostatním děkujeme za účast. Vyhráli všichni, kdo se zúčastnili, počasí nám přálo a prožili jsme krásné sportovní odpoledne.

PŘÁTELSTVÍ BEZ HRANIC

Krajská rada seniorů udržuje už deset let aktivní spolupráci s JDS Slovensko, konkrétně s krajskou organizací Prešovského kraje a Bratislavy. V rámci společného programu v měsíci květnu navštívili senioři z Bratislavy naši krásnou metropoli, Výstaviště

Floru a poutní místo Svatý Kopeček. Na oplátku Krajská rada seniorů přijala od partnerské organizace KO JDS Bratislava pozvání na celodenní výlet do Bratislavy. Organizačně se nám o tento krásný výlet postarala CK Pivoňka. Navštívili jsme hrad, kde nám byl průvodcem samotný pan ředitel, a tak jsme zhlédli i reprezentační sály hradu, které nejsou běžně zařazené do prohlídek návštěvníků. Součástí výletu byla také prohlídka historického centra Bratislavy, slavný Katův dům, Michalská věž a z ní nádherný výhled na staré město. U společného oběda se předsedkyně obou organizací dohodly na dalších možných společných aktivitách v letošním roce, například opakovaný zájezd do Bratislavy, sportovní hry seniorů, Babička roku, ale také nové rekondiční pobyty pro seniory ve wellness Hotelu Patince. Bonusem nám bylo fantastické počasí. Byl to krásný výlet se skvělou partou seniorů.

TALK SHOW TOMÁŠE MAGNUSKA NA CESTÁCH

Krajská rada seniorů vás srdečně zve na setkání s režisérem Tomášem Magnuskem a jeho hosty 19. 6. v Olomoucké Redutě, cena 130 Kč, zájemci si mohou napsat o rezervaci vstupu na info@krsol.cz nebo volejte 775 345 670. Z vystoupení bude pořízený kamerový záznam, který bude vysílat TV.

VANDROVÁNÍ S KRS

Ve spolupráci s CK SeniorTravel jsme pro vás připravili 4 denní pobyt od 22.–25. 9. 2024 v termálních bazénech v Dunajské Středě s polopenzí a s návštěvou hradu Děvín. Ubytování v Hotelu Thermalpark, cena za osobu 7 590 Kč. K dispozici mineralizovaný bazén, wellness bazén, velký plavecký bazén, rekreační a klidový bazén, jacuzzi. Zájemci volejte 778 439 492 nebo pište na info@krsol.cz Připomínám také ještě podzimní wellness pobyty v Hotelu MAS v Sezimově Ústí a Hotel Brdy ve Spáleném Poříčí – více



informací najdete na www.krsol.cz nebo volejte 725 074 921.

Vážení čtenáři, milí senioři, v příštím čísle vás budu informovat, jak dopadly IX. Krajské sportovní hry seniorů Olomouckého kraje 2024, v tuto chvíli mohu pouze konstatovat, že se nám přihlásilo 75 pětičlenných sportovních družstev, z toho 3 ze Slovenska a dvě z Polska a to znamená, že sport nás baví a to je moc dobře. A také přidám informaci o realizaci a průběhu letošní táborové školy v přírodě, první turnus startuje od 2. 6. a přihlášení máme více jak 230 seniorů.

Má-li někdo chuť se přidat ke Krajské radě seniorů, pak neváhejte a napište si o přihláškový formulář, každý je vítán. Najdete nás také na Facebooku, Instagramu a na stránkách www.krsol.cz. Přeji vám krásný letní měsíc. A pamatujte: když věříte, že je něco možné, vaše mysl najde způsob, jak to uskutečnit.

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

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

Babička roku 2024

OLOMOUCKÉHO KRAJE



Mediální partneři:

senior



středa 4. září. 2024 od 13:00
výstaviště Flóra, pavilon A, Olomouc

Do soutěže se mohou přihlásit seniorky 60+, přihlášku a propozice najdete na www.krsol.cz
Uzávěrka nominací je 20. srpna 2024

Všechny nominace získají krásné ceny od sponzorů, vítězka bude reprezentovat
Olomoucký kraj v celorepublikovém finále 29. října 2024



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a I. náměstka hejtmana Mgr. Ivo Slavotínka



Pozor na falešné SMS, zdokonalují se

Podvodníci bohužel pořád útočí na naše úspory a snaží se překonat naši bariéru obezřetnosti. Své triky čím dál tím více zdokonalují a je velmi obtížné je odhalit. Právě proto je potřeba se stále vzdělávat a být informovaný.

Nyní se po čase opět začala objevovat staronová podvodná praktika - falešné SMS ohledně nedoručených balíčků. Dříve byly falešné SMS velmi lehce rozpoznatelné – podle pravopisných chyb a špatné češtiny. Tomu je však konec.

Podvodníci se v SMS vydávají za pracovníky České pošty. Příjemce informují buď o nesprávných údajích adresáta, nebo nedoplatku ve velmi nízké částce, např. 10 Kč. A to za jediným účelem. V obou případech podvodníci chtějí příjemce přesvědčit, aby otevřel uvedený odkaz. Ten však vždycky

člověka přesměruje na falešné, podvržené stránky České pošty a vyláká z něj údaje k internetovému bankovníctví nebo kreditní kartě. Bohužel obojí vede k odcizení větších finančních částek.

JAK TAKOVÁ FALEŠNÁ SMS ZPRÁVA MŮŽE VYPADAT:

„Váš balíček dorazil do našeho skladu, ale nelze jej odeslat z důvodu nesprávné adresy. Vyplňte prosím znovu přesné údaje o adrese a zboží expedujeme do 24 hodin.

Chcete-li změnit správnou adresu, klikněte na uvedený odkaz, nebo zkopírujte odkaz a otevřete jej v prohlížeči Chrome a změňte správnou adresu.“

Tereza Neubauerová,
preventistka Policie ČR
z územního odboru Jeseník

JAK SE BRÁNIT:

- V žádném případě neotvírejte odkazy v příchozích SMS z neznámých zdrojů.
- Vždy důsledně kontrolujte správnost internetové adresy vaší banky.
- Na neznámých internetových stránkách nikdy nevyplňujte údaje ke své kartě ani přihlašovací údaje do vašeho internetového bankovníctví.
- Než potvrdíte v bankovní aplikaci platbu, důkladně si přečtěte, o co se jedná a nic bezmyšlenkovitě neodklikávejte.

**VŽDY BUĎTE OPATRNÍ,
VŽDYŤ JDE
O VAŠE PENÍZE!!!**

PODVODNÍCI OKRÁDAJ PŘES SMS!

**Neotevírejte bez
uvážení odkazy
v SMS, může vás
to stát spoustu
peněz.**



SMISHING

Trápí vás křečové žíly?

Zvětšené modrofialové uzlíky známe jako křečové žíly obvykle na dolních končetinách. Často se tyto žilní útvary objevují v těhotenství, kdy je na nohy vyvíjena větší zátěž. Zatímco u dětí jsou spíše výjimkou, po šedesátce jimi trpí až polovina osob. Důvodem je s věkem se snižující elasticita žil.

PŘÍZNAKY:

- bolest nebo pocit těžkosti v nohou,
- pálení, pulzace, křeče (odtud název křečové žíly),
- otoky nohou,
- svědění okolo žil,
- krvácení z žil,
- začervenalé pásy kůže,
- barevné změny, ztvrdnutí žil,
- záněty kůže nebo vředy okolo kotníků,
- metličkové žilky, které jsou více na povrchu.

První projevy zánětu žil na sobě může člověk pozorovat už v rané dospělosti, nemoc se postupně projevuje především v návaznosti na genetickou dispozici jedince. V první fázi má zánět žil spíše kosmetický dopad, v tuto chvíli se ale už většinou objevuje pocit těžkých nohou. Poté se přidávají problémy v podobě otoků, bolesti, případně změny pigmentace. Může za to zhoršený odtok krve z končetin, který je způsoben ochabnutím žilní stěny, rozšířením žíly a poškozením jejích chlopní. Otoky pak oslabují ochrannou funkci kůže a narušují její integritu až ke vzniku bércevého vředu, který postupuje až ke kosti.

Základem léčby by ideálně po vyšetření angiologem měla být podpora žilního systému kompresí. K tomu se využívají kompresivní punčochy, které eliminují otok, bolesti a zpomalují progresi onemocnění. Pomocným opatřením také může být farmakologická léčba. Na trhu existuje několik léků, které pomáhají posílit žilní stěnu nebo zlepšit pružnost krevních cév. Krémy a gely také pomohou poskytnout dočasnou úlevu od bolesti a otoků. Metličky a drobné žilky lze

léčit sklerotizací. Do křečové žíly je malými vpichy aplikován speciální roztok, který způsobí její slepení a postupným prorůstáním vaziva dojde k jejímu uzavření. Možností je také radiofrekvenční ablace, kdy je do žilního kmene zavedena sonda. Výhodou je přesné zacílení bez poškození okolí. V případě větších žil je nejvhodnější možností chirurgická

léčba, tedy odstranění. Funkci pak přebírají jiné žíly.

Pokud máme křečovým žilám předcházet, pomůže nám dostatek pohybu, správné sezení, kvalitní obuv, pohodlné oblečení a strava bohatá na bioflavonoidy – například černý rybíz, citrusy, fazole a česnek, zelený čaj či většina druhů vín. Tím vším si můžeme pomoci. **(kab)**



Vlaštovičník je nejen na bradavice

Bylinka vlaštovičník je rostlina původem ze Severní Ameriky. Dorůstá až do jednoho metru, má širší válcovitý stonek, lodyha je dlouhá a chlupatá, s množstvím větvíček a zvrchu zelenými, zespodu namodralými listy. V celé nati proudí oranžová šťáva palčivé chuti. Při poranění rostliny vytéká – pozor, dráždí sliznice. Žluté květy tvoří koruny posazené na dlouhých stopkách. Plodem je pak šešule se semenem velikosti většího máku. Kvete od května do září. Dnes je oblíbená hlavně pro své léčivé vlastnosti a široké spektrum použití. Název vlaštovičník pochází teprve z 20. století. Jde o doslovný překlad z latinského *chelidonium majus*, jelikož se v Řecku, Itálii a dalších zemích jižní Evropy bylinka začala sbírat v čase, kdy se vlaštovky vracely z afrických zimovišť. Roste především na loukách

a ve vlhkých lesích. Na pěstování je relativně nenáročná, stačí jí slunné, mírně vlhké prostředí s propustnou půdou. Je to trvalka, můžete ji pěstovat na zahradě i v květináči na balkoně nebo terase. Důležité je ale dodržovat správnou zálivku a přiměřené hnojení pro optimální růst a květ.

Vlaštovičník je známý především pro své imunitu posilující účinky. Obsahuje látky, které podporují produkci bílých krvinek, a to pomáhá tělu bojovat proti infekcím. Rostlina je často využívána jako prevence proti nachlazení a chřipce, dále při léčbě respiračních infekcí a jiných onemocnění dýchacího ústrojí. Kromě toho má vlaštovičník protizánětlivé a antioxidační vlastnosti, které mohou podpořit celkové zdraví a pohodu. Nejčastěji je užíván ve formě doplňků stravy, tinktur, čajů nebo extraktu. Určitě jej znáte jako lék

na bradavice. V tomto ohledu je na něj vždy spolehnutí, musí se ale opravdu jednat o bradavici, v případě mateřského znaménka či podkožní cévy by mohl být nebezpečný. Kromě bradavic lze šťávu z vlaštovičníku použít také na odstranění kuřího oka.

Jako doplněk stravy je vlaštovičník dostupný ve formě tablet nebo kapslí, pravidelné užívání se doporučuje především v období chřipek. Ideálním způsobem konzumace je také čaj, který připravíte zalitím sušených květů, listů nebo kořenů vroucí vodou, načež několik minut louhujete. Koncentrované extrakty můžete přidávat do vody nebo jiné tekutiny, ať už jde ale o jakoukoli formu užití, vždy je dobré vše konzultovat se zdravotním odborníkem, zejména pokud máte nějaké zdravotní potíže nebo užíváte nějaké léky. (kab)





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



Šedý zákal se dozrát nenechává. Včasná operace je jediným řešením, říkají odborníci z kliniky Tana

Červen je měsíc na rozhraní jara a léta, takže noci trvají jen krátce a zažíváme dlouhé, jasné a slunečné dny. Právě během nich si ale mohou někteří z vás naplno uvědomit, že s vaším zrakem něco není v pořádku. Třeba vám jasné světlo vadí výrazně více než ostatním lidem. Možná dobře nevnímáte sytost barev. A nebo je vaše vidění zamlžené a máte pocit, jako byste se dívali přes tmavé, ušpiněné brýle. Nejčastější příčinou takových potíží je šedý zákal. Odborný personál z olomoucké oční kliniky Tana vám na následujících řádcích zodpoví časté otázky, které čtenáře v souvislosti s tímto onemocněním zajímají.

JAK SE ŠEDÝ ZÁKAL PROJEVUJE A CO JEJ ZPŮSOBUJE?

Šedý zákal postihuje čočku samotného oka, která se postupně zakaluje a ztrácí svou průhlednost. K rozvoji tohoto onemocnění mohou přispívat genetické faktory, nadměrné vystavení očí ultrafialovému záření nebo užívání některých léků. Čočka se ale nejčastěji zakaluje v důsledku stárnutí. Ovšem pozor! Se šedým zákalem se dnes poměrně běžně setkáváme již u lidí středního věku. V žádném případě se tedy nejedná o problém, který by postihoval jen velmi staré pacienty.

JAK LZE ŠEDÝ ZÁKAL LÉČIT?

Nejprve je třeba jej vůbec zaznamenat, neboť jeho první projevy nemusí být nápadné. Je vhodné pravidelně chodit na preventivní prohlídky k očnímu lékaři a zcela nutně je navštívit ordinaci při jakémkoli subjektivním zhoršení zraku. Je ostatně potřeba vyloučit případné závažné onemocnění, které by v případě prodlení mohlo vést k nenapravitelnému poškození zdraví.

Šedý zákal obvykle nevratné škody nezpůsobí, ale přesto není vhodné s jeho řešením otálet. Příznaky se v průběhu času budou pouze zhoršovat a snižovat tak kvalitu vašeho života. Zakalování čočky není možné žádnými prostředky zastavit ani zvrátit. Jediným řešením je tak operace, při níž je původní čočka nahrazena čočkou umělou.

NEMĚL BY SE ŠEDÝ ZÁKAL NECHAT DOZRÁT?

Rozhodně ne! Představa o takzvaném dozrávání zákalu, tedy odkládání operace až do doby, než se onemocnění

výrazně rozvine, je reliktem dávné minulosti. Před mnoha desítkami let se v oční chirurgii používaly zcela jiné postupy a nebyly k dispozici moderní přístroje. Lékaři proto z praktických důvodů k operaci zákalu přistupovali až ve chvíli, kdy pacientům způsoboval výrazné potíže.

Masivní pokrok v očním lékařství nám ale dnes umožňuje vyměnit zakalenou čočku rychle, šetrně a bezpečně v jakékoliv fázi onemocnění. Rizika jsou zcela minimální a pacient může jít domů hned po zákroku. Za této situace je tedy vhodné, aby člověk trpící šedým zákalem operaci podstoupil co nejdříve. Zákal v rané fázi se často operuje snadněji, takže je pacient vystaven nižší zátěži a urychlí se i doba hojení.

V ČEM SPOČÍVAJÍ NEJVĚTŠÍ RIZIKA ŠEDÉHO ZÁKALU?

Většina rizik je spojena právě se situací, kdy pacienti zbytečně odkládají návštěvu lékaře či provedení operace. Bez důvodně se pak trápí zhoršeným viděním a mohou si kvůli němu dokonce přivodit úraz.

Jistá zrádnost šedého zákalu spočívá v tom, že se mnohdy rozvíjí pozvolna, takže si postižený člověk na horší zrak postupně zvyká. Může tedy víceméně zapomenout, jak dobře viděl, dokud zákal ještě neměl. Pacienti často bývají velmi překvapeni, když se jim po operaci zrak projasní a oni si najednou uvědomí, jak sytější a ostřejší mohou vnímat svět kolem sebe.

Pokud máte podezření, že šedým zákalem trpíte, bez odkladů se obraťte na očního lékaře. Samozřejmě vás rádi vyšetříme přímo na naší klinice Tana.

www.tanaocniklinika.cz

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

Diadoktorka Katarína Nováková: Individuální přístup mě motivuje

Poblíž nádraží Olomouc–město najdete Diabetologické centrum. Kromě diabetologie se tam odborníci věnují i endokrinologii a nutriční terapii. Už čtvrtým rokem vede ordinaci diabetoložka Katarína Nováková, která se pacientům věnuje s neotřelým přístupem. „Moje práce je mým koníčkem. Naplňuje a motivuje mě práce, která vyžaduje individuální přístup ke každému klientovi naší ambulance,“ říká v rozhovoru pro Moravský senior zkušená lékařka.

Paní doktorko, jaké záležitosti u vás nejčastěji probíráte s pacienty?

Nejčastěji se zaměřujeme na léčbu diabetes mellitus a sledujeme rozvoj chronických komplikací diabetu, které taky léčíme nebo navrhuje jejich řešení. Vzděláváme pacienty v rámci diabetické diety, v používání zdravotních pomůcek používaných ke kontrole léčby cukrovky nebo v rámci prevenci vzniku onemocnění diabetické nohy a diabetického postižení očí. Součástí naší práce je také specializované výživové poradenství. Ale protože se o naše pacienty staráme komplexně, věnujeme se i interně endokrinologii. Naše práce je tedy samozřejmě pestrá.

Nejčastější otázka v ordinaci ale zní: „Jak je možné, že mám cukrovku, když téměř nejím sladké?“

A jaké je vysvětlení?

Cukrovka 2. typu většinou nesouvisí s tím, zda konzumujeme či nekonzumujeme sladkosti nebo zda sladíme či nesladíme kávu a čaj. Daleko víc vznik tohoto typu cukrovky souvisí s dlouhodobým převýšením energetického příjmu nad jeho výdejem. Jednoduše vzniká tím, že jíme víc než kolik energie spálíme. Převaha příjmu nad výdejem v dlouhodobém horizontu vede obvykle k nadváze a obezitě. Když se tukem naplní tkáň, tak se tuk začíná ukládat i tam, kde za normálních okolností nemá co dělat – v játrech, kolem střev a kolem srdce.

Jak funguje vaše nutriční poradna?

Terapeut sestavuje po vyšetření a zhodnocení stavu nutriční plán pacienta. Péče zahrnuje skladbu a systém stravování vzhledem ke zdravotnímu stavu, antropometrickým a laboratorním hodnotám pacienta. Pacient se dozví informace o výběru vhodných potravin, jejich správném složení, skladbě talíře, důležitosti pohybu, spánku a prevenci stresu. Diabetici 1. i 2. typu se v nutriční poradně učí, jak zlepšit kompenzaci diabetu vzhledem ke stravování a intenzivní inzulinové terapii či vzhledem k užívání perorálních anti-diabetik. Součástí nutriční poradny je nejnovější přístroj InBody 370s pro přesné měření složení lidského těla.

Starají se podle Vás dnešní senioři dobře o své zdraví?

Myslím si, že i senioři mají v dnešní době k dispozici léky a léčebné možnosti, o kterých se nám před několika lety

ani nezdálo. Tyto léky a nové postupy jim významně pomáhají dosáhnout vyššího věku s lepší kvalitou zdraví než dříve. Léky nezachrání vše, ale můžou velmi pomoci v tom, co se člověk rozhodne pro své zdraví udělat. A platí to jak o mladých, tak i o seniorech. Sama za sebe musím ale přiznat, že se seniory pracuji daleko raději než s mladšími pacienty. Častokrát jsou ochotnější a přístupnější k dodržování doporučené léčby. Navíc mám velký obdiv a úctu k jejich životním zkušenostem a moudrosti, ke které během života došli.

(vit)



MUDr. Katarína Nováková vystudovala Lékařskou fakultu na Univerzitě Palackého v Olomouci, obor všeobecné lékařství. Péči o interní, diabetologické a endokrinologické pacienty se věnuje od roku 2014. V ambulanci Diabetologické centrum s.r.o. pečuje o diabetologické pacienty od roku 2021 a navázala tak na třicetiletou praxi MUDr. Anny Rancové. Více informací najdete na www.diadoktorka.cz nebo na instagramu @diadoktorka.

Před 27 lety vedl Karel Brückner naposledy svou Sigmu

Bylo to 11. června 1997 v zápase Sigma Olomouc – FK Jablonec. Ten zápas jsme vyhráli 4:2, ale do historie se zapsala jiná okolnost než tohle vítězství. Naposledy v ligovém zápase totiž na trenérském postu vedl Sigmu Olomouc trenér Karel Brückner. Tímto zápasem skončilo zhruba čtyřicetileté spojení Brückner – Sigma. Karel nejprve odehrál za Sigmu 320 mistrovských utkání, ve kterých vstřelil 80 gólů. Od sezóny 1973/1974 se Karel Brückner postupně přesouval na trenérskou lavičku – nejdříve působil v týmu jako hrající trenér, od sezóny 1975/1976 už jen jako trenér. Po několika sezonách Sigmu opustil, ale vrátil se před sezonou 1983/1984, kdy měl za úkol dostat Sigmu zpět do nejvyšší soutěže.



Tento úkol poměrně snadno splnil, a proto zažil 28. 8. 1984 v utkání TJ Petržalka – Sigma 1:1 prvoligovou premiéru na lavičce Sigmy. Celkově vedl Sigmu v 247 ligových zápasech. Žádný jiný trenér nemá v Olomouci více odkoučovaných zápasů. Svoje trenérské působení v Sigmě rozdělil na tři etapy (1984/1985–1986/1987;



1990/1991–1993/1994; 1995/1996–1996/1997) a v každé této etapě se hrál pohár UEFA (1986/1987 s IFK Göteborg, v sezoně 1991/1992 vrcholy s Hamburger SV a Realem Madrid, 1992/1993 s Juventusem Turín, v sezoně 1996/1997 propadák s Hutníkem Krakow).

Po skončení sezóny 1996/1997 se Karel Brückner stal reprezentačním trenérem. Nejdříve to byla reprezentace U21, s níž vybojoval v roce 2000 stříbro na ME na Slovensku. Na lavičce české jednadvacítky strávil necelé 4 roky, v roce 2001 ji opustil s bilancí 27 výher v 41 zápasech. V roce 2002 převzal českou reprezentaci a pod jeho vedením jsme došli na EURO 2004

do semifinále. Karel Brückner dovedl českou reprezentaci poprvé v její novodobé historii k postupu na MS 2006 (základní skupina). Potřetí se reprezentace dostala na vrcholný turnaj pod vedením Karla Brücknera na EURO 2008 (základní skupina). U národního týmu měl bilanci 50 výher v 76 zápasech. Po skončení EURO 2008 se stal hlavním trenérem rakouské reprezentace. Po sedmi odehraných zápasech na svou vlastní žádost ukončil 2. března 2009 svoje angažmá. V rozhovoru prohlásil, že už nikdy hlavním trenérem nebude. Čtyřiaosmdesátiletý Karel Brückner se stále objevuje na některých domácích utkáních Sigmy.

Martin Ponížil

Sklub Velký Újezd se představil na Floře

Podruhé za pětiletou existenci SKLUBU Velký Újezd jsme měly my, ženy, které se pravidelně scházíme jednou týdně a tvoříme všechno možné, příležitost podílet se svými výrobky na expozici Českého zahrádkářského svazu na letošní jarní Floře v přístavbě pavilonu A. Pod vedením paní Jarky Zlámalové jsme takzvanou provázkovou technikou vykouzlily rozličné obrazce a tvary na šest panelů

o rozměrech 1x2 metry. Každý měl vyjadřovat nějaký pocit - euforii, naději, strach, štěstí, vztek či pocity smíšené. Celá expozice ČSZ byla instalována v duchu motto „Pocit, emoce“. Naše společné dílo vznikalo v polovině března v klubovně městyse ve Velkém Újezdě. O víkendu po Velikonocích jsme obrazy zveřejnily k prohlédnutí našim spoluobčanům, kteří v malé anketě mohli tipovat, co za pocit či emoci jim každý

z nich evokuje. A 16. dubna byly obrazy převezeny k instalování na výstaviště v Olomouci. Mimo výše popsaných šesti panelů jsme poslaly také jeden natřený námořnickou modří, ale jinak na něm nebylo vůbec nic. Byl určen pro návštěvníky Flory, kteří měli možnost chopit se připravených štětců a namíchaných barev, aby také oni mohli vyjádřit své pocity a emoce.

Za SKLUB Velký Újezd

Věra Bednaříková



Kraj uspořádal na Svatém Kopečku Den pro rodinu

U příležitosti Mezinárodního dne rodin se v neděli 19. května konal na Svatém Kopečku Den pro rodinu. Program probíhal v Zoo Olomouc, do které měly děti s Rodinným pasem vstup zdarma. I přes proměnlivé počasí navštívilo Zoo Olomouc v neděli více než 2,5 tisíce návštěvníků. Na Svatý Kopeček zamířily rodiny i v rámci poutní mše svaté za rodiny.

„Rodina je nesmírně důležitá, protože poskytuje oporu a lásku, kterou každý člověk potřebuje. Bohužel ne každý má to štěstí, že rodinu má, a proto bychom si měli vážit té své. Olomoucký kraj se snaží rodiny všestranně podporovat a nabízí různé programy a služby, které jim pomáhají. Bylo krásné vidět na Svatém Kopečku tolik spokojených rodinek,“ uvedl Ivo Slavotínek, náměstek hejtmana pro sociální oblast, který nad akcí převzal záštitu.

Akci kraj pořádal v rámci Týdne pro rodinu, jehož letošním mottem bylo „Štěstí rodiny nejsou osamocené



šediny“. Ne všechny děti mají to štěstí, že mohou žít ve vlastní rodině. O některé děti se bohužel jejich rodiče nemohou, nechtějí nebo nedokáží postarat. I toto téma provázelo návštěvníky celým dnem. Na místě

se střídaly organizace doprovázející pěstounské rodiny, jejichž pracovníci se věnují náhradním rodinám v Olomouckém kraji. Aktivita pro děti a informace pro rodiče si připravilo i Rodinné centrum Vlčáci. (okr)

Moravský senior oslaví 10 let

Náš časopis bude slavit. Hned po prázdninách se s některými z vás, milí čtenáři, hodláme sejít v olomouckém Červeném kostele, který je krásně opravený, a připomeneme si, že jsme tu pro vás už 10 let. Bude u toho i Moravská filharmonie, která nám památeční odpoledne krásně zpestří ušlechtilými tóny.

Akce se bude konat 9. září 2024 od 14 hodin v koncertním sále Červeného kostela v Bezručově ulici v Olomouci.

A jak se můžete oslavy, která je určena jen pro omezený počet zájemců, zúčastnit? Jednoduše tak, že nám napíšete na e-mail office@moravskysenior.cz a pokud budete patřit mezi prvních sto zájemců, napíšeme vám zpátky, že s vámi počítáme. Předem se omlouváme těm, na které se nedostane, ale v Červeném kostele není bohužel neomezený prostor... Tak pište rychle a budeme se na vás těšit!

Miloslav Kyjevský



Věřím, že život v 70letech nekončí. Jsi-li téhož názoru a máš rád turistiku a taky občasné výlety na kole, ráda Tě poznám, okr. BR. 167/70, tel.: 721 906 264.

Jsem vdova 75 roků a hledám kamaráda z Prostějova a okolí. Volejte 737 057 318.

Vdovec 71 let, hledá nenáročnou kamarádku přiměřeného věku, která má ráda zvířata, k občasným schůzkám a procházkám. Důvěru za důvěru. Jen vážně a upřímně. Nevolat, jen SMS z Přerova 702 997 441.

Brzy mi bude osmdesát a rád bych se ještě seznámil se zdravou, spíše štíhlejší, pohlednou a příjemnou kamarádkou k občasným schůzkám a přátelskému posezení v kavárně, popřípadě i k jiným společným

aktivitám (divadlo, tanec). Prosím, napište na email: k.simak@post.cz, rád odpovím!

Žena 71 let by se ráda seznámila s mužem, který je také sám. Samota je zlá. Telefon 603 998 756.

Jmenuji se Marcela a mimo jiné mám ráda cimbál a folklor, před pár dny jsem se stala členkou folklorního souboru a chybí mi tanečník. Pokud by se mezi vámi našel zájemce, který již něco podobného dělal, nebo si chce zkusit něco nového, můžete se ozvat na tel.: 606 488 430.

Jsem vdova z Olomouce a hledám pohodovou paní, která by se mnou jezdila na chalupu. Prosím SMS na tel.: 608 548 547.

Štíhlá, jemná VŠ se smyslem pro humor by se ráda seznámila

s inteligentním mužem z OL, PR ve věku cca 57–62 let, kterému imponuje středně zralá žena, která ví, co chce a dokáže si o to říct. Na dny všední i vzácné. Pište prosím na tel.: 737 532 782.

Osamělá seniorka z Olomouce hledá seniorku z Olomouce a okolí, bez rodinného zázemí. Budeme čelit samotě společně? Prosím ozvěte se na telefon 602 380 595.

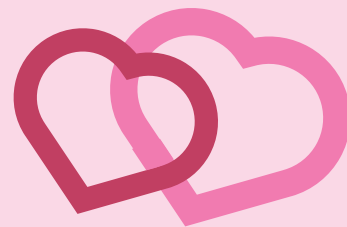
Žena 66/160 hledá muže, který nezná řeč lhářů a nemá mravy hokynářů. Tel.: 703 009 119.

Marie, vdova v důchodovém věku, finančně nezávislá, tolerantní, nekuřačka, sympatická, milé povahy, ráda pozná muže z Přerova a okolí. Věk a národnost nerozhoduje, může být i kuřák. Telefon: 728 087 064.

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 14. 6. 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: HEAD, IST, JENS, LEE, ULI, YETTI	ŽENSKÉ JMÉNO 4. 3.	POTÁPĚČSKÉ ZAŘÍZENÍ	PLEMENO LOVECKÉHO PSA HOVOR.		CHEM. ZN. SELENU	UZLOVÝ TELEKOM. OBLVOD ZKR.	PÁNSKÝ ZÁCHODEK	INST. KLIN. A EXPER. MEDICÍNY ZKR.		LÍSTEK	OZNAČENÍ MOUKY	ČESKÝ HOUSLISTA	2. DÍL TAJENKY	ŽENSKÉ JMÉNO 10. 9.	ZNAČKA LYŽÍ
KÓD SLOVENSKÉ KORUNY				PTÁCI MR-CHOŽROUTI 1. DÍL TAJENKY					SANKCE						
OPAK PRAKTIKA									OBRAZÁRNA V PAŘÍŽI						
NÁZEV HLÁSKY S					OSÁZENÁ ZRNIM INIC. SPIS. TURGENĚVA				ZÁJMENO UKAZOVACÍ		ROZDĚL. ZNAMÉNKO LETADLO HOVOR.				
ANGLIČTÍ ŠLECHTICI						OČIŠTĚNÉ VODOU INIC. ZÁVOD. ENGEHO					ŘADA KNIŽNĚ LITERÁRNÍ BRATR GEKA				
INICIÁLY PREZIDENTA NOVOTNÉHO			JISTÁ SLOVENSKY HOSPODÁŘ					CÍLE PŘI STŘELBĚ						ROZPOČET ZASTAR.	SVATEBNÍ KVĚTINY
	SLEZSKÁ ŘEKA	VSTOUPIT ANGLICKY SVATEBČAN ZASTAR.						AKVARIJNÍ RYBKA							
MALÁ OSA					INICIÁLY HERCE CUPÁKA	moravský senior					DRUH VEPŘOVÉHO MASA				
VE DVOJÍM PROVEDENÍ												KUCHYŇSKÁ POTŘEBA ČES. STR. SOC. DEM.			
CESTOVNÍ VAK											VOJENSKÉ ÚTVARY				
ČÁSTICE HMOTY					NEOBLEČENÁ						INICIÁLY HOKEJ. TRENÉRA LENERA			OKROUHLÉ	NEODBOR-NÍK
	SPODEK NÁDOBY	VAZAL NÁZEV HLÁSKY Ž									LYŽAŘSKÝ POZDRAV				
INICIÁLY HERCE ŽELENSKÉHO			SOLMIZAČNÍ SLABIKA ROZHODNUTÍ			BARVIVO NA VEJCE	PREZENTY	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA		ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ	ČAS INICIÁLY TENISTY ŠMIDA				
OPAK VÝHODY									ČESKÁ TELEVIZE ZKR.			CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO INIC. PĚVCE HAKENA			
TESÁNÍM OPRACOVÁVAT									UNIVERZÁLNÍ LÉK POCTY						
	MĚNA V MEXIKU	INIC. HER. VOJTKA VIROVÉ ONEMOCNĚNÍ			OLYMPIJSKÝ REKORD KOM. POLSKÉHO PAR.			CHEM. ZN. MÉDI JMÉNO LVICE			NÁZEV HLÁSKY H VZOR			ORÁČŮV NÁSTROJ	MÍSTO TOHO
POTŘEŠTĚNĚC						SNĚŽNÝ MUŽ AM. HEREC BRUCE ???						STÁT. POZN. ZNAČKA MODEL FIATU			
VRSTVA BUNĚK							CHEM. ZN. LITHIA ZN. BÝV. JEDN. JASU			VOJ. SPORTOV. KLUB INIC. HER. DUCHKOVÉ					
RYBÁŘOVA POTŘEBA					SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO				TOPIT SE						
MÍSTO NĚMECKY					VYTOUŽENÝ CÍL				DLOUHÝ ČAS						

Řešení z minulého čísla: Domov není místo, kde bydlíš, ale místo, kde ti rozumějí. Výherci z minulého čísla: Jitka Kabonňová, Přerov; Lída Pospíšilová, Těšetice; Marie Miklasová, Olomouc



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!

