

moravský **senior**[®]

zdarma

červenec 2024



Ivanka Švamberková stála u zrodu Jízdy králů v Doloplazích

●
Téma: Na které
osobnosti jsme hrdí

●
Tipy na kulturu
a výlety v červenci

●
Zdravotní rádce:
Pohyb pomáhá



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

**JSME SPECIALISTÉ NA TISK,
KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.**

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

✉ objednavky@fgp.cz
☎ +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

prePRESS

PRESS

postPRESS



Úvodník

Díky, že jste k těm evropským volbám zašli. Někdo je s výsledky spokojený víc, někdo méně, ale kdo byl vhodit lístek do urny, může mít klidné svědomí. A že se zadařilo i některým extremistům? Z toho nemějme žádný splín, to přece patří k demokracii. Lepší mít povoleno občas zvolit pitomce, než mít zakázáno volit vzdělané, slušné lidi a čestné charaktery, jako jsme to měli za socialismu. Krásné léto, babičky a dědečkové!

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu
Moravský senior



OBSAH



19

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19



28

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
Koordínátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 1. 7. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 12. 7. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 29. 7. 2024

Ivanka Švamberková: Každý by měl znát zvyky a tradice svých předků

O Jízdě králů ve Vlčnově slyšel někdy v životě asi téměř každý náš čtenář. Ne každý ale ví, že v Olomouckém kraji máme pravidelně také jednu takovou slávu, a to konkrétně v obci Doloplazy na Olomoucku, a to každý rok o první červencové neděli. Nejen o začátcích souboru Olešnica a Jízdě králů v Doloplazích jsme si povídaly s paní Ivankou, která nevynechala ani jeden ročník. Na přípravách se podílí pokaždé, i když brzy oslaví krásné 85. narozeniny. Ve svém kroji sice nebyla už mnoho let, ale na fotku do Moravského seniora si ho ráda oblékla.

Paní Ivanko, Vy jste rodačka z Doloplaz?

Ano, pocházím z Doloplaz, z domu hned vedle kostela. Moje maminka mi říkala, že jsem „nedělníátko“, že jsem se narodila v neděli, když chodili lidi do kostela a že budu mít v životě štěstí. A něco na tom bude. Měla jsem štěstí,

že jsem měla hodného a dobrého manžela a zdravé děti. Pocházím z pěti dětí, já jsem byla nejstarší.

Jak vzpomínáte na své dětství?

No bylo to úplně něco jiného než teď, hlavně povinnosti. Já, tím že jsem byla nejstarší, jsem měla děti

často na starost. V mých devíti letech jsem měla už tři sourozence. Takže si živě pamatuju, jak jsem nejmenší měla v kočárku a ty dva starší každého z jedné strany, a tak jsme chodili. Brácha furt utíkal, no byla to sranda. Nejmladší sestra byla ode mě o 16 let. Tak to už bylo jako moje děťátko

Oslavy výročí souboru.



skoro. Maminka už měla 42 roků, když se setra narodila. Já už jsem v té době chodila do práce. Vycházelo nás tehdy ze školy moc, ročníky 38 a 39. Tak jsem rok chodila do JUKU, to byl jednoroční učební kurz. Nastoupila jsem už v patnácti letech do Moravie, do výpočetní stanice, a tak jsem tam zůstala až do důchodu. Měla jsem odpracováno 40 roků. Hned jako patnáctileté děti jsme pracovaly 8,5 hodiny denně. Až hodně později se zrušily pracovní soboty. Ale byla jsem zvyklá pracovat, rodiče nás vždycky vedli k práci a k povinnostem.

Jak jste poznala Vašeho muže?

No úplně jednoduše. Hlavně jsem nechtěla nikdy žádného vojáka, ani s žádným tancovat na zábavě. Nikdy jsem se na ně ani nepodívala, ale jednoho jsem si přesto vzala. Chodily jsme totiž celá parta děvčat na nedaleký Kocourovce vždycky v neděli odpoledne „na čaje“. Z nedalekých kasáren tam samozřejmě chodili i vojáci. Jednou tam probíhala soutěž, kdy se rozdaly děvčatům i chlapcům lístečky ve tvaru srdíček, na kterých byly napsány známé dvojice, například Romeo a Julie a podobně a podle těchto lístečků jsme byli rozdělení na páry. Já jsem dostala lísteček Oldřich a Božena a jeden voják zase lísteček Božena a Oldřich, tak jsme byli pár a soutěžili v tancování s balonkem mezi našimi čely. Tenkrát jsme to vyhráli, ale když říkám, že jsem ani nevěděla, jak vlastně vypadá, tak nelžu. Celý tanec, jak jsme čely drželi ten míček, jsem mu hleděla na nášivku vzorný voják a hvězdičku. Až později jsem se dozvěděla, že to nebyla úplně náhoda, že jsme na sebe vyšli, měl to domluvené. Pak jsme šli jednou s děvčaty na procházku, hodil po mně zdálky kamínek, já odpověděla a už to bylo. To srdíčko i ten kamínek jsem měla ještě do nedávna schované. Byla to láska na první pohled, bylo mi 18 let.

Nikdy jste nelitovala?

To ne. V 19 letech jsem se vdávala a hned třetí den po svatbě jsem se s manželem odstěhovala na druhý konec republiky, do obce Kozolupy, která



S manželem Jaroslavem a dcerou Ivankou.

je asi 10 km od Plzně. Žili jsme tam rok, ale těsně před tím, než se narodila naše první dcera Ivanka, jsme se vrátili do Doloplah. Do domu mých rodičů, kde nás sice bylo všech dohromady hodně, ale žili jsme tam šťastně. Jara mě měl asi hodně rád, byl nevěřící a nechal se pokřtít, aby si mě mohl vzít v kostele, přestěhoval se natrvalo do Doloplah... Byl společenský, rychle si tu našel přátele. Vrátili jsme se v létě a už na Silvestra stejného roku hrál s místními ochotníky divadlo.

Jak vznikl nápad založit národopisný soubor?

Začínali jsme v roce 1969, to měla naše druhá dcera Jaruška jeden rok. Původně to začalo tak, že se scházelo pár párů tady na sále. Začal s tím Bohoušek Zdařil a Vašek Tomeček, pak se přidal Jarek Dočkal a další. Třeba Kubáčovi, to byli divadelníci, Vojáčkovi se přidali, Zbořilovi. Nemůžu jmenovat všechny, určitě bych na někoho zapomněla, a to by mě mrzelo. Byl to takový mišmaš, prostě chodilo několik



Rozhovor s nejmladším vnukem Františkem.

párů se tak pobavit. My jsme se s manželem taky přidali. Jako parta jsme si říkali, že když jsme z Hané, tak prostě nacvičíme ty hanácké tance. Historicky tu nějaký spolek byl už dříve. Mám fotku tatínka, který v něm působil. Naším cílem bylo obnovit a uchovat tradice. Byly to těžké začátky, nic jsme neměli, nic moc nevěděli. Studovali jsme různé odborné knihy a zpěvníky, sháněli kroje, nechali šít podle dostupných pramenů, aby vše odpovídalo tomu, jak by náš kroj měl vypadat. Snažili se nastudovat jednotlivé tance. Hodně nám pomohl pan učitel Zlámal z Přáslavic, jeho syn sem jezdil učit hudbu, sehnal nám spoustu knih a materiálů. Soubor ze začátku fungoval jen tak spíš neorganizovaně, takovou vůdčí osobností byl Bohoušek Zdařil. Prvním oficiálním vedoucím byl později Vašek Tomeček. První vystoupení byla v Doloplazích a tady po okolí, ale už v roce 1970 nás jely dva autobusy vystupovat do Východního Německa. Byli jsme do toho tehdy hrozně zapálení. V roce 1971, hned po tom Německu, jsme si našli odborníka, co jezdil

z Přerova každý pátek a učil nás i děti různé tance. Už tehdy jsme to chtěli pozvednout na lepší úroveň. Byl to pan Alois Běhal.

Měli jste nějaké původní kroje přímo z Doloplaz?

Ano, něco ještě mezi lidmi bylo. Pamatuji si, že třeba Františka Korčáková, bývala to tehdy poštačka, ta měla doma původní kroj. Tady na Hané to není s tím krojem tak, jako třeba na jižní Moravě. Tam má každá vesnice svůj kroj, svoji výšivku. Tady, když to zjednoduším, je to rozdělené spíš po okresech. Přerovský kroj od našeho rozeznáte, ale kroj z Velké Bystřice je skoro stejný jako náš.

Jak vznikl název souboru Olešnica?

Návrhů bylo hodně, řešili jsme to na zkouškách dlouho. Původně jsme se měli jmenovat Hanačka, ale to nebylo moc originální. Nakonec vyhrál název Olešnica, podle potoka, který teče u nás v lese. Už nevím přesně, kdo to navrhl, ale líbilo se nám to.

S jakým nadšením jste se setkali u místních, když spolek začal?

Nějaká trošičku tradice tady byla, v roce 1957 se tu třeba konala hanácká svatba. Hody se slavily. Ale ty naše začátky, to bylo takové amatérské, ale vydrželi jsme. Třeba Bystřičáci, ti už to měli trošku jednodušší, začínali po nás později, už spoustu věcí odkoukali.

A jak vás napadlo udělat jízdu králů?

Nápad vznikl tak, že jsme to vyčetli z těch knih, že tu kdysi ty jízdy králů bývaly. Tak jsme se snažili toho načíst a zjistit co nejvíce. Někteří členové se pak vydali i do Vlčnova, podívat se, jak to dělají tam. První jízda byla v roce 1977, letos už bude 43. ročník. Byla tam nějaká přestávka, ale od roku 1996 se konala jízda králů každý rok.

Co to znamená pro rodinu, když má doma krále?

No asi jak pro kterou. Ale měla by to být čest! Krále vybírá vedoucí souboru, vždycky to tak aspoň dříve bylo. Je to taková odměna pro celou tu rodinu, která nějak souboru pomáhá, je aktivní, podporuje ty své děti. Materiálně to pro ni neznamena nic. Nic neplatí, jak třeba v tom Vlčnově, kde jsou to údajně desetitisíce. Tady je to stojí nějaký ten litr slivovice... Průvod si přijede pro krále vždycky do stejného stavení na návsi, ať bydlí kdekoliv. To už je taková tradice. Průvod projde vesnicí, tancuje se, zpívá... Hlavní program se hned po průvodu koná v areálu za obecním úřadem.

Působíte ještě v souboru?

Ta naše původní parta s tím přestala v roce 2000, to už jsme byli fakt stařáci, co moc dýchali. Nechali jsme to už mladším. V souboru jsem pořád, ale moje práce už je hlavně pečení hanáckých koláčů. Už teď v druhé půlce června se začínám připravovat na letošní jízdu králů. Třeba pečtu hrušky, přes dvacet kg. V pátek před jízdou králů nachystáme 40 kg tvarohu a v noci začneme zadělávat na koláče a peče se celou noc, a ještě v sobotu tak do dvou hodin odpoledne. Pečení koláčů je vždycky velká akce. Peče se podle mého receptu,

na všechno se snažím dohlížet. Na zadělávání těsta jsme tak 4, další děvčata přijdou později. Loni už jsem tam nebyla celou dobu a myslím že byly i rády. Já jim do toho moc kecám, že mají moc široký okraj a že je tam málo tvarohu. Okraj má být jen takový, aby se to za něj dalo chytout. Všechno na tom vidím. Většinu práce už po mně teď převzala naše dcera Gábinka.

Je Váš recept tajný?

Ne, to není. Když se někdo zeptá, tak mu ho dám. Ale ono to není jen o těch poměrech a surovinách, musí to být taky trochu v rukách. A hlavně pečené s láskou. Nikdy se snad nestalo, že by se koláče neprodaly. Ale když jsme začínali, zadělávali těsto Maruška s Vaškem Tomečkovi a peklo se většinou u nich, až později jsem to převzala já. Já jsem si ten recept trochu upravila, něco přidala, něco ubrala, zase podle toho, jak pekla moje maminka. A největší čest pro mě byla, když mi po letech na výročí souboru Maruška poděkovala a pochválila mě, že mám ty koláče lepší jak ona. To mi udělala obrovskou radost.

Chybí Vám práce pro soubor?

No chybí a jak. Kdyby mi nohy sloužily, tak bych tancovala hned. Od té doby, co jsem skončila, jsem na sobě

ani neměla kroj. Každý rok chodím na jízdu králů, nenechám si to ujít, ale chodím už v civilu. V kroji není na začátku července zrovna moc pohodlně a já na tom nejsem zdravotně tak dobře, aby to šlo. Ale mám ho schovaný.

Máte v rodině následovníky?

To máme, všechny naše tři dcery tancovaly v souboru. Nejmladší dcera Gábinka se svým manželem Mirkem soubor v současnosti vedou. Jejich syn, můj nejmladší vnuk František, byl králem v roce 2021. Ten byl tak šťastný, ve čtrnácti už to nečekal. Moc jsem si to užila, byla jsem na ně všechny tak pyšná a manžel by byl taky. Nikdy jsme do toho děti nenutili, ale vyrostli v tom, je jim to blízké a já jsem ráda, že tradice pokračuje. Jsem nadšená.

Jak se Vám líbí současná podoba souboru?

Líbí se mi moc. Pořád je zájem, chodí tancovat děti, pubertáci... Máme svoje muzikanty, máme odborníky na tance, máme svoje švadleny na kroje. Jízda králů je každý rok úžasná, to se s těmi začátky nedá vůbec srovnávat. Dobré je i to, že obec, kraj atd. tyto akce podporují. Jsem nadšená, jak to ti mladí vedou a že to nevzdali. Ono se to nezdá, ale je to spousta času a energie, kterou tomu věnují. Dnešní mladí mají

mnohem více možností, než jsme měli my a přesto se u nás v Doloplazích daří tuto tradici udržet.

Litovali jste s manželem někdy, že jste věnovali tolik energie souboru?

Jééé, to bylo kolikrát dohadování... Ve spolku, mimo něj... To bylo času, co jsme tomu všichni věnovali, rozhodně nejen my. Ale nelitovali jsme toho nikdy, nás to bavilo. Kolik nocí jsme spolu s manželem skládali rukávy. Nikdy jsem si neřekla, že za ty peníze, co nás to stálo, jsme třeba mohli jet na dovolenou.

Proč by lidé měli přijet do Doloplaz na Jízdu králů?

Vím, že u dnešních mladých není folklor moc populární, ale myslím si, že každý by měl znát zvyky a tradice svých předků. Naše Jízda králů je jedinou akcí tohoto typu v celém Olomouckém kraji. Na návsi uvidíte spoustu staré zemědělské techniky, můžete se svést v kočáře, v kostele bude krojovaná mše. A kromě těch všech Hanáků a slávy tam taky budou ty naše koláče. A věřím, že se opět povedou. Všechny srdečně zvú! Letos bude ta sláva v neděli 7. července.

Jaká jste babička?

Tak to by bylo lepší se zeptat těch vnoučat. Ale já myslím, že snad hodná a že si se mnou děcka docela užila. Někteří u nás byli víc, někteří méně, ale všechny je mám nadevšechno ráda, ty moje vnoučata i pravnoučata. Užili jsme srandy i fotbalového brankáře jsem jim na hřišti dělala, doma prolézala jejich překážkovou dráhu. Občas na to vzpomínají.

Na co se v nejbližší době těšíte?

Teď se nejvíc těším na své narozeniny, které budu mít po jízdě králů a sejde-me se celá rodina u nás na zahradě na oslavu. Mám tři dcery, sedm vnoučat a sedm pravnoučat. Když se sejde-me, bude veselo a na to se těším. Více o Jízdě králů Doloplazy najdete na www.jizdakralu.olesnica.cz

Lucie Lepařová

Foto: Moravský senior a archiv souboru Olešnica



Příprava na focení s nejstarší dcerou Ivankou.

Ještě umíme být hrdí na české osobnosti. A snad nejsme poslední hrdou generací

Čeští senioři jsou často velmi hrdí na významné osobnosti své země, které se zapsaly do historie v různých oblastech života. Jejich hrdost pramení z hlubokého vztahu k národní identitě, tradicím a kulturnímu dědictví, které osobnosti svým životem a dílem utvářeli.



HISTORICKÉ OSOBNOSTI

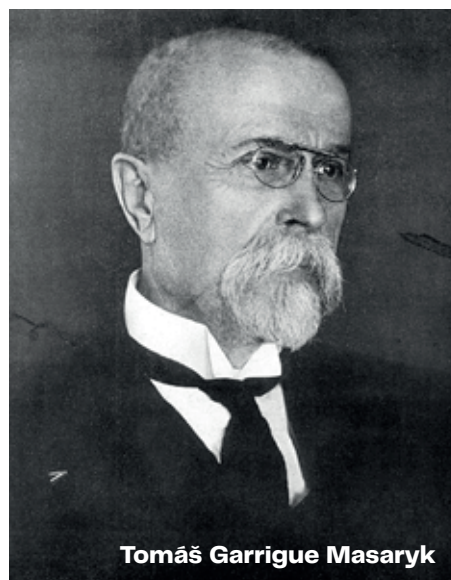
Jednou z nejvýznamnějších historických osobností, na kterou jsou čeští senioři hrdí, je Karel IV. Český král a římský císař je vnímán jako jeden z největších panovníků středověké Evropy, který se zasloužil o rozkvět českých zemí. Založil Karlovu univerzitu, první vysokou školu ve střední Evropě, lidé si cení jeho osvíceného vládnutí a kulturního rozvoje. Podobně uznávaný je Jan Hus, upálený reformátor a kazatel, který se stal symbolem boje za pravdu a spravedlnost. A proč jsou na něj dnešní senioři tak hrdí? Hlavně pro jeho morální integritu a odvahu čelit mocenským strukturám. Neodvolal, přestože by si jedním slůvkem nejspíš zachránil život. „Zajímalo by mě, kolik lidí by dnes dokázalo pro pravdu umřít, tak jako on. Bojím se, že

by jich mnoho nebylo. Ale možná se pletu, protože už jsme v historii vícekrát dokázali, že přece jen nejsme národ zbabělců,“ zamýšlí se olomoucký senior Milan Kolomazník.

POLITICI A STÁTNÍCI

Mezi státníky je jednou z nejvýznamnějších postav Tomáš Garrigue Masaryk, zakladatel státu a prezident první republiky. Jeho ideály demokracie a humanismu vytvořily základ moderního českého státu. Podobně významným politikem je Václav Havel, dramatik a disident, který se stal symbolem boje za svobodu a demokracii během sametové revoluce v roce 1989. Havlovo prezidentství a jeho přínos k demokratizaci společnosti jsou často připomínány jako zlatá éra české moderní politiky. Dnešní senioři

si váží jeho odvahy, lidskosti a neúnavného boje za lidská práva, logicky i proto, že jeho jméno jakožto symbol



Tomáš Garrigue Masaryk

je spojeno s okamžikem, kdy se Češi znovu nadechli a mohli narovnat své páteře. „Bohužel této možnosti nevyužili úplně všichni a dnes se snaží Havlovo jméno pošpinit a jeho roli znevažít. Byl to ale člověk, jaký v dnešní české politice nebo i v kulturním životě strašně chybí,“ posteskla si Marie Jalovíková, která si pamatuje na setkání s Havlem z roku 1990, kdy se jako nový prezident mihl v Olomouci.

UMĚLCI A KULTURNÍ OSOBNOSTI

Může česká hrdost na osobnosti působící na uměleckém poli začít jinde, než u skladatele Bedřicha Smetany? Jeho díla jsou považována za národní hudební poklady. Smetanova hudba je symbolem české národní identity a jeho odkaz je neodmyslitelnou součástí kulturního dědictví. Další významnou kulturní osobností je spisovatel a dramatik Karel Čapek, jehož díla mají celosvětový význam. Senioři si váží Čapkova literárního přínosu, jeho humanistických myšlenek a schopnosti reflektovat společenské problémy.

SPORTOVCI

Nejvíce emocí vždy přinášely úspěchy sportovců. Symbolem se stal Emil Zátopek, legendární běžec a čtyřnásobný olympijský vítěz. Atlet známý svou vytrvalostí a inovativním tréninkovým



Věra Čáslavská

přístupem se stal inspirací pro mnoho generací. Jeho úspěchy na olympijských hrách jsou považovány za jedny z největších momentů našeho sportu. Další sportovní ikonou je Věra Čáslavská, gymnastka, která získala sedm olympijských zlatých medailí. Její elegance, síla a odvaha, zejména její veřejné vystoupení proti sovětské okupaci v roce 1968, z ní učinily národní hrdinku. „Vyjádřila to tehdy za nás za všechny, kteří jsme hned chápali, že nás Rusáci okupují a že neexistuje žádný důvod, proč bychom od nich potřebovali ochranu s tanky. Nebála se, protože to byla opravdová osobnost,“ uznává Karel Štěpánek z Uničova.

VYNÁLEZCI A VĚDCI

V oblasti vědy a vynálezů jsou čeští senioři hrdí na postavy jako je Otto Wichterle, vynálezce měkkých kontaktních čoček. Jeho vynález měl obrovský dopad na zlepšení kvality života milionů lidí po celém světě. Další významnou vědeckou osobností je Antonín Holý, biochemik, jehož práce v oblasti antivirových látek vedla k vývoji léků proti HIV/AIDS a hepatitidě B.

ODBOJÁŘI

Nefalšovaný obdiv k opravdovým hrdinům, jakými byli vojáci československé exilové armády Jozef Gabčík a Jan Kubiš, provází už několik českých generací. Není sporu o tom, jak srdnatí museli být velcí vlastenci, kteří zaútočili na tyrana Heydricha, což je posléze stálo život. „Tito hrdinové zaslouží stejný obdiv jako Jan Hus, protože také neuhnuli. Jejich odkaz dodnes je ohromně silný,“ dodává Milan Kolomazník.

Životy a díla velikanů jsou zdrojem inspirace a příkladem pro budoucí generace. A právě k nim směřuje otázka pokládáná s obavami: Budete si umět vážit těch, kteří něco skutečně velkého dokázali? Budou vás inspirovat? A vzejdou z vašich řad další úctyhodné osobnosti?

Pavel Horák



Jozef Gabčík



Jan Kubiš

Okolí tržnice se bude postupně měnit

Rada města Olomouce se shodla na pořízení studie pro střednědobé využití prostoru kolem tržnice. Stejně tak odsouhlasila další postup, který počítá s následnou urbanisticko-architektonickou soutěží pro celý prostor včetně bývalého autobusového nádraží. Podkladem pro soutěž bude shromáždění požadavků na nové funkce, budovy, veřejná prostranství a infrastrukturu. Průzkum osloví místní instituce, odbornou veřejnost i obyvatele města.

„Vytvoření podoby vstupní brány do historického centra je součástí programového prohlášení současné koalice, přesněji spuštění ideové architektonicko-urbanistické soutěže. Ta by měla definovat požadavky města v této lokalitě třídy Svobody. Je třeba zohlednit dopravní nároky s ohledem na historický charakter, ale také potřeby veřejných institucí,“ komentoval situaci primátor Miroslav Žbánek.

Soutěž bude vizualizovat představu o změnách v okolí tržnice, především na bývalém autobusovém nádraží a stane se podkladem pro návaznou přípravu investic do veřejných prostranství, infrastruktury i nové výstavby. Soutěž by měla proběhnout v příštím roce a její cena se odhaduje na tři až čtyři miliony korun.



Prvním krokem k revitalizaci ploch však bude studie na okolí budovy tržnice za zhruba 800 tisíc korun. Hotova bude počátkem příštího roku. „Cílem je zkultivovat zanedbané plochy novými předlažbami a zelení a umožnit, aby Olomoučané mohli prostor užívat daleko víc než dnes. Vznikne tam víceúčelová plocha pro rozšíření aktivit z obou náměstí, zóna pro stánky či kontejnery pro gastronabídku a drobný prodej, upraveno bude i parkoviště. Samozřejmě zůstane zachována

stabilní plocha pro pořádání trhů. Slepá část Kateřinské ulice umožní instalaci prvků pro skateboardisty,“ naznačil náměstek primátora Tomáš Pejpek. Náklady na tyto úpravy jsou odhadnuty na 30 milionů korun a s realizací se počítá v roce 2026. Koncepte počítá s pronájmem ploch a ve hře je případná účast soukromého investora. Úprava se připravuje na asi patnáctileté období do doby zahájení stavebních prací na celkové přestavbě ploch tržnice a starého autobusového nádraží.

Na úřad už můžete s eDoklady

Prokázat se u přepážky úřadu eDokladem v mobilním telefonu místo běžného občanského průkazu umožňuje od druhé poloviny května Magistrát města Olomouce na dvou odděleních. Odbor správních činností úřadu tuto službu spustil pro klienty oddělení matriky a oddělení evidence obyvatel, občanských průkazů a cestovních dokladů. Lidé tak mohli novou službu úřadu začít využívat zhruba o šest týdnů dříve, než mu nařizuje zákon.

Podle nové legislativy musejí být schopny úřady s rozšířenou působností přijímat eDoklady v mobilu od 1. července letošního roku. Znamená

to, že na každém odboru, kde je nutné prokazovat totožnost, musí být k dispozici potřebné technické a administrativní vybavení. Na odboru správních činností olomouckého magistrátu tuto službu, která lidem přináší komfort při komunikaci s úřadem, umožňují už od 20. května. „V praxi to znamená, že na matrice nebo na oddělení evidence obyvatel, občanských průkazů a cestovních dokladů stačí prokázání totožnosti digitálním stejnopisem průkazu prostřednictvím aplikace eDoklady v mobilním telefonu,“ objasnil tajemník Magistrátu města Olomouce Marek Černý. Běžné doklady

k prokázání totožnosti budou úředníci přijímat samozřejmě jako doposud. Povinnost akceptovat digitální stejnopis občanského průkazu budou mít od července kromě obcí s rozšířenou působností také například policie, soudy, finanční úřady, úřady práce, živnostenské a katastrální úřady, kraje, krajské hygienické stanice, stavební úřady na krajské úrovni a úrovni obcí s rozšířenou působností, pobočky Czech POINT na obcích s rozšířenou působností, obecní policie obcí s rozšířenou působností a další.

Více informací a aplikace ke stažení:
<https://edoklady.gov.cz>

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobrý den, plánuje se prosím oprava ulic Polívkova, Škroupova, Mozartova a Petelinova? Bydlím v této lokalitě 15 roků a za tu dobu si nepamatuji, že by došlo k mimořádné opravě těchto komunikací.

Petr S.

Zhoršený stavebně technický stav vozovek i chodníků ve jmenovaných ulicích evidujeme a průběžně je opravujeme v rozsahu zachovné údržby. Tak tomu bude i v letošním roce, opět budou prostřednictvím technických služeb provedeny lokální opravy nejvíce poškozených míst. V Polívkově ulici provedl odbor dopravy v minulosti sondy k ověření stávající skladby konstrukčních

vrstev vozovky. Z provedeného průzkumu vyplynula jednoznačná potřeba zesílení konstrukce vozovky včetně sanace její pláně, což je proveditelné pouze v rámci celkové rekonstrukce této ulice.

Odbor investic má tedy v plánu na rok 2024 zahájit zpracování projektové dokumentace na rekonstrukci komunikace a kanalizace v této ulici. Projekt by měl být hotový v příštím roce. Na rok 2026 plánuje společnost GasNet s.r.o. v lokalitě Polívkova rekonstruovat plynovodní řad. Proto zařadíme rekonstrukci do plánu investic taktéž na rok 2026, až můžeme akce koordinovat.

V případě ulic Mozartova, Škroupova a Petelinova budeme výše

zmíněný průzkum pomocí sond teprve provádět. Z výstupů potom vyplyne další postup.



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

Ryzí zlato v olomoucké podobě

Česká národní banka dnes vydala zlatou minci v nominální hodnotě 5000 korun s motivy historického jádra Olomouce. Pětitisícikoruna je v pořadí sedmou součástí cyklu Městské památkové rezervace.

Autorem zlaté mince, na níž je orloj, sloup Nejsvětější Trojice a kostel svatého Mořice je akademický sochař a medailér Zbyněk Fojtů. Cyklus Městské památkové rezervace postupně představuje česká města s architektonickým či kulturním významem.

KULTURNÍ DĚDICTVÍ VE ZLATĚ

„Náš program je také součástí osvěty a Olomouc vyniká řadou cenných historických staveb. Budu rád, pokud naše zlatá mince pomůže do vašeho města přilákat další obdivovatele tohoto kulturního dědictví,“ prohlásil při slavnostním uvedení mince v arcibiskupském paláci guvernér České národní banky Aleš Michl.

Podobně na emisi pohlíží i primátor Miroslav Žbánek, který ji pojímá i jako

citovou investici. „Její cena není nízká, ale věřím, že místní patrioti si ji pořídí a v rodinách se bude dědit z pokolení na pokolení. Olomoučany spojuje láska k městu a mít minci koupěnou rodiči je krásná historická paralela. Není to jen pouhá spekulace,“ řekl primátor s ohledem na cenu zlata.

POLOVINA TROJSKÉ UNCE

Zlatá mince Olomouce o váze 15,55 gramu, což je asi polovina trojské unce,

a průměru 28 milimetrů je ode dneška i v prodeji. Její cena se odvíjí od ceny zlata a nyní činí 33 887 korun v běžné kvalitě, leštěná proof varianta přijde na 34 287 korun. Samotná banka minci neprodává, koupit se dá jen u smluvních prodejců.

„K pamětním mincím přistupujeme jako k uměleckým dílům. Dbáme na to, abychom ke ztvárnění vybrali takový návrh, který nejlépe vystihuje zadané téma, a poté při výrobě hlídáme, aby nezanikly ani ty nejmenší detaily. Celkově trvá příprava emise mince déle než rok,“ potvrdila členka bankovní rady České národní banky Karina Kubelková.

Na podobu mince byla vypsána soutěž. Do banky dorazilo 12 návrhů. Nakonec se vybíralo ze tří finalistů a členkou odborné poroty byla i Jana Křenková, vedoucí útvaru hlavního architekta magistrátu.

Zlaté mince Olomouce bylo vydáno 15 tisíc kusů. Slavnostní uvedení emise podpořilo uměleckým programem i Moravské divadlo.



Olomoučtí školáci vysbírali přes čtyři tisíce starých mobilů

Přesně 4 464 starých mobilních telefonů přinesli během dubna do škol žáci olomouckých základních škol. Do sběrové akce Odlož mobil ve škole se zapojily bezmála dvě desítky vzdělávacích institucí. Školy si rozdělily odměny v celkové výši 50 tisíc korun, tři žáci obdrželi jednu z hodnotných věcných cen, o které se soutěžilo – značkový mobilní telefon a bezdrátová sluchátka. Soutěž zorganizoval odbor městské zeleně a odpadového hospodářství magistrátu ve spolupráci s kolektivním systémem zpětného odběru elektrozařízení ASEKOL.

Počty vybraných telefonů byly kvůli spravedlivému hodnocení přepočítány jako průměr na jednoho žáka školy. Nejúspěšnější byla ZŠ Čajkovského, na níž každý ze 150 žáků přinesl v přepočtu více než 2,5 starých mobilů. Na druhé příčce se umístila ZŠ Petřkova, kde průměr na žáka činil 1,24 odevzdaných mobilních přístrojů. Třetí příčka patří Církevní základní škole Německého řádu, kde na jednoho žáka připadá 1,1 telefonů předaných k recyklaci. Organizátoři mimořádně ocenili i ZŠ Řezníčkova a ZŠ Komenium, kde v přepočtu na jednoho žáka vysbírali shodně

0,96 starých mobilů. Školy si mezi sebe rozdělí odměny ve výši 40 tisíc korun. Dalších 10 tisíc korun pak získá ZŠ Heyrovského, kde vysbírali nejvyšší počet telefonů ze všech zapojených škol – 596 přístrojů.

„Celkový počet vybraných přístrojů nás v tom nejlepším slova smyslu šokoval. Chtěli jsme zejména upozornit na správné způsoby sběru a následnou recyklaci drobných vysloužilých elektrozařízení, které stále řada lidí nevědomky nesprávně odhazuje do směsného komunálního odpadu,“ sdělil 1. náměstek olomouckého primátora Otakar Štěpán Bačák.

Odevzdané mobilní telefony čeká odborná recyklace, nebo využití na náhradní díly, včetně likvidace osobních dat. Řada surovin z recyklovaných přístrojů se tak vrátí zpět do oběhu, a nebude potřeba je nově vyrábět, ani těžit. „Potvrdilo se, že lidé často staré mobilní telefony schraňují i několik let, v českých domácnostech jsou stále podle hrubých odhadů miliony nefunkčních přístrojů. Mezi telefony se objevily i přístroje, které se téměř třicet let nevyrábějí, nebo modely, které ve své době vydržely na příjmu bez nutnosti nabíjení i několik dní,

což je z dnešního pohledu neuvěřitelné,“ popsal regionální zástupce společnosti ASEKOL pro Olomoucký kraj Viktor Hýbl.

O hodnotné ceny soutěžili i samotní žáci, kteří k odevzdanému mobilu připojili kontaktní údaje a měli štěstí při losování, které proběhlo pod dohledem notáře. Zbrusu nový značkový telefon získá žák 1. třídy ZŠ Stupkova Petr Bak. Na značková sluchátka se mohou těšit Kryštof Lebeda ze 3.C na ZŠ Hálkova a Ondřej Doklád, žák 5.B na ZŠ Řezníčkova.

„Poděkování si zaslouží především naši pedagogové, děti i jejich rodiče. Hlavní výhra v podobě nového telefonu byla motivací zejména pro žáky z 1. stupně, kteří prohledali šuplíky doma či u prarodičů a vysloužilé přístroje odevzdali ve škole,“ upřesnila zástupkyně ředitele ZŠ Heyrovského Ludmila Balíková.

Obdobná akce proběhla úspěšně v minulosti v knihovnách v regionu, sběr telefonů aktuálně probíhá na vybraných středních školách a dalších vzdělávacích institucích v celém Olomouckém kraji.

Další informace jsou k dispozici na stránkách www.odlozmobil.cz

Město podpoří kastraci koček

Příspěvek ve výši až 800 korun mohou od příštího roku získat majitelé koček a kocourů, kteří nechají zvíře sterilizovat nebo vykastrovat. Odbor životního prostředí magistrátu tím sleduje snížení počtu divokých koček na území města.

Každý žadatel může po spuštění programu od 1. ledna v jednom kalendářním roce požádat o příspěvek na kastraci jednoho kocoura 400 korun nebo sterilizaci jedné kočky 800 korun. Podmínkou je bydliště v Olomouci a faktura za zákrok provedený veterinářem.

„Tuto novou službu pro Olomoučany budeme následně vyhodnocovat a zavedeme také kontrolní mechanismy, aby se příspěvek nedal zneužívat,“ podotkl primátor Miroslav Žbánek. Město kromě příspěvku majitelům koček bude odchytávat i polodivoké venkovní kočky a kastrací snižovat jejich výskyt či vytváření kočičích kolonií.

Vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka připomněl, že krmení toulavých koček může být i přes dobrý úmysl postiženo jako přestupek znečištění veřejného prostranství.

„Nejsem příznivcem přikrmování koček, mnohem lepší je přispět útulku nebo si kočku adoptovat,“ uvedl Petr Loyka.

Dospělá kočka může mít ročně dva až tři vrhy, což je v průměru deset až patnáct koťat. Toulavé kočky jsou silnými predátory ptáků i ryb.

V současnosti město spolupracuje se společností Vetmedical na Selském náměstí, která se stará o nalezené a toulavé kočky odchycené strážníky městské policie. Roční náklady na jejich umístění a kastraci přesahují půl milionu korun.

Ceny města za rok 2023

Po letech se na konci května ceremoniál předávání Cen města vrátil do slavnostního sálu Klášterního Hradiska. Za uplynulý rok s letopočtem 2023 získali sošku dívky s ratolestí, zlatý odznak a pamětní list čtyři laureáti, což je méně než obvykle, zato Počinem roku byl oceněn vznik hned dvou novinek ve městě a zcela poprvé byl na jevišti přítomen (a oceněn) také pes.

Primátor Žbánek ujistil, že o cenách rozhodovala odborná komise a dokonce hlasovalo také zastupitelstvo města. „Shoda je tedy stoprocentní a ocenění nezpochybnitelná,“ řekl primátor.

MILAN KOLÁŘ

Prvním oceněným byl děkan Lékařské fakulty Univerzity Palackého Milan Kolář. Profesor lékařské mikrobiologie a přednosta Ústavu mikrobiologie Fakultní nemocnice Olomouc.

V rodině Milana Koláře nikdo před ním nebyl lékařem a on sám napřed zvažoval studium historie, protože s rodiči, kteří služebně pobývali v Egyptě, Indii či Íránu hodně cestoval. „Jako dítě jsem měl snad všechny úrazy, zlomenou ruku, nohu, popáleniny, v nemocnici jsem pobýval často,“ svědčil se děkan Kolář publiku.

LUBOMÍRA HELLOVÁ

Sbormistryně opery a operety Moravského divadla Lubomíra Hellová má hudbu v genech, přestože otec byl stavební inženýr a matka knihovnice. „Maminka totiž zpívala a tatínek hrál na housle a trubku,“ vysvětlila.

Do Moravského divadla přišla hned po studiu na olomoucké katedře hudebních věd a výchovy. Jejím konkurzním představením byla tehdy Prodaná nevěsta. A dnes ji před svým odchodem, v Roce české hudby, zkouší zase. „Mužské a ženské hlasy zkouší zvlášť, až poté zpívá celý sbor i s dirigentem,“ popsala.

JIŘÍ ŠVANCARA

Trojnásobný mistr světa v bikejöringu – jízdě na kole se psem – voják Jiří Švancara je profesionálním psododem. „Můj vztah ke psům byl od dětství dán tím, že otec byl vášnivý

kynolog,“ uvedl nadrotmistr Švancara. Prvním psem v jeho vojenském výcviku byla Jacky, s níž splnil atest pro plošné i sutinové vyhledání osob. „Byli jsme i ve Studénce při vlakovém neštěstí,“ připomněl Švancara. Ze záchrannářského výcviku později přešel na přípravu psů k vyhledávání omamných a psychotropních látek, výbušnin a zbraní. Což je Yuki, se kterou si pro ocenění přišel. „Cvičená je i na jeden gram látky. Kam přijdeme, nemají nás rádi,“ smál se Švancara. Yuki se tak stala prvním oceněným psem v dějinách města.

PAVEL HEKELA

Za společenský přínos byl oceněn Pavel Hekela. Divadelní herec a režisér, ale také ředitel Moravského divadla a olomouckého studia Českého rozhlasu. „Začalo to tím, že mě našla, později výborná divadelní pedagožka, Věra Pánková. Na naší škole hledala děti do dramatického kroužku,“ vzpomněl Hekela. Za svou nejvýznamnější roli označil Salieriho v Amadeovi, ale zároveň přiznal, že tuto hauptku dostal jako záskok.

Svůj hlavní přínos viděl v době povodní, kdy olomoucké rádio, jak se ve slangu říká Českému rozhlasu, přinášelo lidem jediné dostupné informace.

ČERVENÝ KOSTEL

Jedním z počínů roku byl oceněn Červený kostel, nový prostor Vědecké

knihovny, který slouží jako koncertní i přednáškový sál nebo komunitní prostor. Využití odsvěcený evangelický kostel, který dlouho sloužil jako skladiště knih, umožnilo vybudování depozitáře Vědecké knihovny v Hejčíně. Dnes kostel dává podle architekta Miroslava Pospíšila smysl až s propojením budovy knihovny novou přístavbou, která spojuje starou a moderní architekturu.

CENTRUM ZDRAVÍ A PREVENCE

Centrum zdraví a prevence se nachází v prostorách pavilonu F olomoucké fakultní nemocnice a skládá se z oddělení praktického lékařství, ambulance psychosomatické medicíny a ambulance preventivní medicíny. Je prvním zařízením svého druhu v Česku. Jak připomněl ředitel nemocnice Roman Havlík, naše současná medicína není zaměřena na zdraví, ale především na nemoci a jejich léčbu.

LETITÁ TRADICE

Ceny města se udělují od roku 1997 a cena za Počin roku byla poprvé předána v roce 2009. Oceněné navrhuje obyvatelé města nebo instituce. Autorem sošky dívky s ratolestí je sochař Petr Kuba a zlatého odznaku Robert Vysoudil. Skleněný pětikilový kvádr s holografickým logem města za Počin roku navrhl Robert Štencl.

Více informací: www.cenamesta.cz



Tipy na kulturu a výlety



Colores Flamencos

Mezinárodní festival flamenca a španělské kultury, nejvýznamnější festival tohoto žánru ve střední a východní Evropě. Letos se koná od 25. do 28. července, tradičně jako každý rok v Olomouci. Vydejte se za španělskou kulturou, jídlem, tancem a zkrátka vším, co k této zemi patří. Můžete navštívit galavečer flamenca, flamencovou

fiestu anebo workshopy, kde se flamenco naučíte tančit. Program zahrnuje také přehlídku španělské kinematografie, koncerty a nezbytně i španělskou gastronomii spolu s originální sangrií a španělskými víny. Vstup volný. Přesný harmonogram festivalu sledujte na: www.flamencool.cz/colores-flamencos/2024

Tipy na kulturu

Levandulový festival

Léto je ve znamení květin a vůní, a tak vás v prvním příspěvku zveme do Bezděkova na statek plný zábavy, hudby i výborného jídla u rozkvetlého levandulového pole, kde zapomenete na všechny starosti. I letošní, osmý ročník festivalu bude moderovat Vladimír Kořen z pořadu Zázraky přírody v ČT. Na programu je vystoupení kapel O5 a Radeček, Stracené ráj, Petry Janů a dalších, tvořivé dílny, vaření s levandulí i s ochutnávkou a v plánu je i jóga v levandulovém poli. Pro milovníky levandule jsou připraveny komentované prohlídky statku, focení v levandulovém poli, levandulová stezka, krámk s levandulovými produkty a všude přítomná vůně levandule. Levanduli si můžete vychutnávat i v podobě levandulového piva, levandulové limonády, vína, cideru, makronek, levandulové zmrzliny, kávy i míchaných drinků. Nejvoňavější festival na Moravě se koná 5. a 6. července, pro nemotoristy je doprava do i z Bezděkova možná zdarma busem z mohelnického vlakového nádraží v časech 11:30, 13, 18 a 20 hod. Vstupné v předprodeji je 200 Kč, na místě 290 Kč.



Jízda králů v Doloplazích

Tradiční lidová slavnost, kterou v Doloplazích pořádají už přes 30 let, letos 6. a 7. července. Začíná v sobotu hodovou zábavou ve 20 hodin, vstupné 100 Kč. Nedělní program zahájí v 11 hodin slavnostní krojovaná mše v kostele sv. Cyrila a Metoděje, následovat bude prohlídka dobové zemědělské techniky a ukázka lidových řemesel. Od 13:30 zaplní náves krátká vystoupení hostujících souborů a ve 14 hod. přijde na řadu hlavní bod celé akce – slavnostní průvod královny družiny. Ta si nejdříve vyžádá od rodičů chlapce, který má dělat krále. Poté, co král nasedne na koně s růží v ústech, aby se nemohl prozradit hlasem, objíždí se svojí družinou vesnici, přičemž královi vyvolávači požadují po obyvatelích potraviny i seno pro koně, jako tomu bylo kdysi při vybírání daně pro krále. K jezdcům na koních se postupně přidávají členové pořádajícího souboru Olešnica i zahraniční hosté.

Vytvoří velkolepý průvod, který projde vesnicí ke kulturnímu domu, kde proběhne vystoupení všech souborů. Celý den bude v ulicích probíhat také jarmark regionálních potravin a produktů. Pokud chcete cestovat autem, přijedte včas, hlavní silnice bude pak z důvodu programu uzavřena. Vstupné 170 Kč.



Keltská noc Plumlov

Mezinárodní hudební festival konaný tradičně koncem července v Plumlově v Kempu Žralok, letos od 18. do 20. července. Jedná se o přehlídku tradiční keltské kultury představující to nejlepší z české a světové keltské hudební scény. Festival doplňuje bohatý doprovodný program, například bojové ukázky skotského regimentu, keltská kovářská výroba, ukázky pečení chleba, seminář keltské čarodějky, ukázky tradičního života Keltů a keltská řemesla, výuka irských tanců, ohňová show atd. Na pódiu se představí interpreti z Evropy i zámoří. Cena vstupenek se pohybuje od 590 Kč do 1290 Kč, zakoupit je lze v předprodeji i na místě – zde platba pouze v hotovosti.



FOLKMĀJ

Mezinárodní folklorní a dudácký festival, který se koná 6. a 7. července v Javorníku. V sobotu od 13 hod. vystoupí folklorní a dudácké soubory i jednotlivci z České republiky i ze zahraničí na javornickém náměstí. Program bude probíhat do večerních hodin a ukončí jej slavnostní veselice. V neděli od 10 hod. pak probíhá vystoupení v Tančírně v Račím údolí. Kulturní zážitek tak můžete spojit s nenáročným výletem do přírody, Račí údolí je od Javorníku vzdálené necelé 4 km. Záleží, jakou trasu zvolíte, výchozím bodem je Městské informační centrum na náměstí Pod Zámek, odkud se vydáte po červené značce či naučnou stezkou směr Račí údolí. Vstupné dobrovolné.

Hudební léto v Přerově

I letos se můžete těšit na tradiční hudební festival mezi hradbami na Spálenici, který nabízí rock, blues, šanson i jazz. Přerovské hradby opět ožijí klasickými prázdninovými koncerty a naladí vás tou správnou letní atmosférou. Ten první s datem 9. července odstartuje již devátý ročník vystoupením polské kapely ONUS Blues, která představuje to nejlepší z polské bluesové scény. Následující úterý bude patřit dvacetičlenné gospelové kapele Good Work, jejíž hudba je výsledkem mísení různých přístupů a stylů a koncerty bývají strhujícím zážitkem. 16. července je na programu recitál slovenské šansoniérky Andrey Zimányiové a posledním červencovým koncertem bude vystoupení švédského bluesového kytaristy Erica Hanssona. Ovšem festival vám zpříjemní letní večery i během srpna, koncerty na hradbách se konají po celé léto každé úterý vždy od 19 hodin. Vstupné je dobrovolné.

Kino po setmění

Letní pohodu si můžete užít také na projekcích kin pod širým nebem. Například přerovské kino Po setmění promítá každou středu od 21 hod. ve třech různých lokalitách: v parku Michalov, na Laguně a na hřišti ZŠ Předmostí. Přesný program filmů a míst promítání sledujte na stránkách města Přerov. Vstupné činí 100 Kč. Zajít můžete také do letňáku v Hranicích, kde přes léto promítají od středy do pátku a někdy i o sobotách, vždy od 21 hodin, vstupné je 140 Kč. Program sledujte na <https://kultura-hranice.cz/kategorie/filmy/>. Hitem letošního léta by mohl být nový historický film Hrabě Monte Christo – v Hranicích 10. července, nebo Zahradníkův rok v hlavní roli s Oldřichem Kaiserem – v Hranicích 26. července. Kromě filmů nabízí hranické letní kino i divadelní představení: 10. července divadelní hra O křišťálovém srdci, vstup zdarma, 13. července Ať žijí strašidla, vstupné od 100 do 150 Kč a 27. července Kytice. Začíná se vždy v 18 hod. a vstupné je od 220 do 290 Kč. Za návštěvu určitě stojí také krásný amfiteátr v Mostkovcích na Plumlovské přehradě. Během léta promítají vždy ve středu, pátek, sobotu a neděli od 21:30. Nabídka filmů zde: <https://www.letnaky.cz/mostkovice>, vstupné od 90 do 120 Kč. Je možné přijet na kole a bezpečně jej zdarma zaparkovat v areálu. Romantickou atmosféru si užijete při projekcích na zámku Jánský Vrch v Javorníku – 19. července

česko-kanadská pohádka Princezna na hrášku a 26. července komedie Matka v trapu. Začátek vždy v 21:30, vstup volný, v případě deště se nepromítá. Letní promítání nabízí i hrad Šternberk – 17. července zde dávají českou komedii Prázdniny s Broučkem, v 21:45, vstupné 140 Kč. A jako poslední uvádíme letní kino ve Velké Bystřici – 19. července od 21 hod. česká komedie Přání k narozeninám.

ABBA Symphonic show pod širým nebem

Skupina ABBA slaví padesátiny a vy můžete být u toho! Amfiteátr letního kina v Olomouci má na programu světovou show ABBA SYMPHONIC. Zažijete večer plný největších hitů legendární skupiny ABBA spolu se symfonickým orchestrem. Jde o show světového formátu, jedna z nejlepších zahraničních tribute kapel na světě ve spojení se symfonickým orchestrem vytvoří na pódiu úžasnou atmosféru. Program připomene všechny jejich nadčasové hity, můžete si je zazpívat spolu s interprety. Koncert se koná 10. července od 19 hodin. Cena vstupenek se pohybuje od 690 v předprodeji do 990 Kč na místě, předprodej probíhá na stránkách: <https://letnikinolomouc.cz/program/abba-symphonic-show-pod-sirym-nebem/>. Pokud show nestihnete v Olomouci, můžete ji zhlédnout na Plumlovské přehradě v amfiteátru Mostkovice, a sice 21. července od 19 hodin.



Lovy beze zbraní

„Chodit přírodou s otevřenýma očima a pozorovat všední krásu kolem nás. Dokázat jen tak tiše sedět a kochat se pohledem na krajinu a zvířata. Není třeba vždy navštívit ZOO, stačí naše lesy a louky, trocha štěstí a trpělivosti,“ říká Stanislav Ubík, amatérský fotograf, který se fotografování věnuje snad celý život, především fotografii krajiny a přírody, živé i neživé. Ač trvale nežije na severní Moravě, tráví většinu volného času v okolí Starého Města pod Sněžníkem. A právě krajina Jeseníků a Hanušovické vrchoviny mu poskytuje nekonečné množství námětů a inspirací. Je zde stále spousta míst a možností pro pozorování a focení zvířat ve volné přírodě, od drobných ptáků po divoká prasata nebo jeleny v říji. Lovy beze zbraní je název vypůjčený

z knihy Jaromíra Tomečka o zvířatech. To, co dokázal kouzelně vypovědět autor knihy, snaží se fotograf napodobit svým přístrojem. Takovým způsobem, jak to vidí na svých toulkách naší krásnou krajinou. Výstavu můžete navštívit v Muzeu Zábřeh do 28. července, od úterý do neděle v čase od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin. Vstupné je 20 Kč.

Temná večerní prohlídka bunkru

Pokud máte rádi napětí, zveme vás na tajemnou večerní prohlídku bunkru Práslavice, který byl vybudován za studené války a jako jediný svého druhu je přístupný veřejnosti. O adrenalin nebude nouze. Do podzemí někdejšího vojenského, přísně tajného objektu se vstupuje pouze za svitu baterek v doprovodu průvodce, který vás seznámí s účelem objektu a jeho technickými náležitostmi. Pro večerní prohlídku budete potřebovat vlastní baterku, nejlépe čelovku. Prohlídka se koná 12. července od 19:30 do 21 hod. Je vhodná pro nebojácné dospělé i starší děti. Základní vstupné činí 250 Kč, snížené 190 Kč, vstupenky není možné koupit na místě, nákup možný pouze předem elektronicky.



Ohňová dramata v Olomouci

Oheň jako živý provází lidstvo celým jeho historickým vývojem. Částečné ochočení ohně člověkem mělo za následek jeho další obrovské využití. Oheň v různých formách sloužil a slouží různým účelům dodnes. Jednou z možností je také ohňostroj, který velice úzce souvisel s vynálezem střelného prachu v Číně. Na konci 12. st. se střelný prach dostal do Evropy a postupně se objevují i první pokusy práce s pyrotechnikou. Od 16. století jsou již dokumentována různá

ohňostrůjná představení kombinující jednoduchou hudebně-dramatickou složku s divadelními kulisami a ohňovou či světelnou show v rádech minut až po více než hodinové kusy. Velice často šlo o různé alegorické výjevy reagující na aktuální politickou situaci. K velkému rozšíření ohňostrojů došlo v průběhu 17. st. téměř na všech evropských panovnických dvorech a také u významné aristokracie. Výstava OHŇOVÁ DRAMATA je výsledkem dlouhodobého vědeckého projektu a seznámí vás s vývojem ohňostrojů a jejich využitím. Navštívit ji můžete v Arcidiecézním muzeu v Olomouci, a to až do konce roku. Přístupná je vždy od úterý do neděle v časech od 10 do 18 hod.

Tipy na výlety

Helfštýn v červenci

Celodenní program plný řemesel a soutěží spojený s historickým tržištěm můžete zažít na hradě Helfštýn v rámci poutě, která se koná od 5. do 7. července. Na programu jsou i dílny a workshopy pro malé i velké pod taktovkou Studia Bez kliky. Originální výrobky z dílen všestranných dobových řemeslníků lze zakoupit na historickém tržišti. V sobotu 13. července jsou pak pro návštěvníky připraveny speciální komentované prohlídky Palác žije zakončené degustací několika vzorků vín vinařství Dvůr pod Starýma Horama. Program doplní hudební doprovod, vystoupení skupin historického šermu a folklórního souboru. Rezervace míst není nutná. Vstup do hradu během sezony je od úterý do neděle od 9 do 18 hodin. Základní vstupné je 150 Kč, snížené 80 Kč.

Tradiční řemeslo a sklizeň v Příkazech



Přijďte do Hanáckého muzea v přírodě poznat tradiční lidové řemeslo v autentickém prostředí hanáckého gruntu. 13. července zde bude probíhat prezentace tradičního lidového řemesla. Uvidíte ukázky hoblování, otesávání a další zpracování dřeva za použití tesařských nástrojů a nářadí. Připravené jsou také komentované prohlídky Skaličky a výstava Zranitelné stavební dědictví. K poslechu

zahraje hudební duo ZUŠ F. B. Ševčíka z Jedovnice. Další akcí na hanáckém gruntu jsou Žně na Hané 27. července. Seznámí vás s tradičními pracemi, které se sklízí souvislými – sklizeň a výmlat obilí, sečení obilí kosou (luňákem), vázání do snopů, stavění panáků a mandelů, výmlat obilí cepy a historickou mlátičkou, čištění obilných zrn od plev fukarem a na závěr slavnostní předávání dožínkového věnce. K poslechu zahraje hanácký soubor Klas Kralice na Hané. Areál je přístupný od 10 do 17 hodin. Základní vstupné činí 140 Kč, snížené 120 Kč.

Setkání chovatelů v Přerově

Pokud vás zajímá chovatelství, můžete se přijít podívat na některé z pravidelných setkání chovatelů v Přerově. Probíhá každou druhou neděli v měsíci od 6 do 10 hod. ráno, nyní tedy 14. července. Jedná se o burzu chovatelů okrasného ptactva, drůbeže, králíků, holubů a domácích zvířat včetně výkupu. Lze nakoupit také krmivo, chovatelské potřeby, zahradnické výpěstky, květiny, přísadu, ovoce a zeleninu, různé řemeslné a domácí výrobky. Občerstvení během akce je zajištěno. Vstup je za 50 Kč.



Farmářské a bleší trhy v červenci

Využijte možnost zakoupení chutných, čerstvých, zdravých produktů od našich farmářů i malopěstitelů a vydejte se na trhy. Program je následující: Lipník nad Bečvou, náměstí T. G. Masaryka – 10. července od 9 do 16 hod., Šumperk, Hlavní třída – 12. července od 8 do 16 hod., Mohelnice, náměstí Svobody – 16. července od 9 do 16 hod., Moravský Beroun – 17. července od 9 do 16 hod., Zábřeh, náměstí Osvobození – 17. července od 8 do 16 hod., Jeseník, Masarykovo náměstí – 19. července od 9 do 17 hod. Pokud se potřebujete naopak něčeho zbavit a nabídnout pro vás již nepotřebnou věc dál, využijte bleší trhy, například zde: Městská tržnice Prostějov – 14. července od 8 do 11 hod., Výstaviště Přerov – 21. července od 7 do 11 hod.

Cyklobusem na Bečvu

Pro nadšené cyklisty máme následující tip. Můžete se nechat s kolem vyvézt na nejhezčí místa Beskyd, třeba až na Makov, stačí jen vzít kolo a vybrat si místo, kam se necháte vyvézt. Nástupní místa cyklobusu jsou v Ústí, Lipníku nad Bečvou, Hranicích, ve Valašském Meziříčí a Vsetíně. První výstupní místo je ve Valašském Meziříčí, pak ve Vsetíně, Karolince a nakonec v Makovském průsmyku. Termíny výjezdů jsou následující: 6., 13., 20., a 27. července, v 7:00 hod. výjezd z Ústí (Hřiště TJ Sokol), 7:50 Lipník n. B. (Penny Market), 8:30 Hranice (Šromotovo náměstí), 9:00 Valašské Meziříčí (Autobusové nádraží), 9:30 Vsetín (Generála Klapálka – ČSAD), 10:00 Karolinka (autobusová zastávka Horebečví), 10:30 Makovský průsmyk. Před každou jízdou je nutné se zaregistrovat a jízdné zaplatit max do 3 dnů od rezervace, jinak bude zrušena.



Josefkol 2024

To je Mezinárodní sraz mistrů řemesla kolářského a kočárnického, který se uskuteční 20. a 21. července od 10 do 17 hod. v Zámeckém parku v Čechách pod Kosířem. Uvidíte práci řemeslníků, kteří umí zpracovat různé přírodní materiály jako dřevo, ocel, sklo, kůži, textil, proutí, barvy, ale i zlacení. Ke kočárům neodmyslitelně patří koně, které jsou jejich hnací silou, ale i ozdobou. Na akci Josefkol se do kočárů zapřahají ušlechtilé koně z celé České republiky, které řídí zkušení mistři opratí v krásných šatech či uniformách. Program doprovodí zpěváci, cimbál, sokolníci nebo kaskadéři. Základní vstupné je 130 Kč, snížené 60 Kč.

Festival slatinická struna a paleta

Příjemný den můžete zažít v Lázních Slatinice. 20. července se zde koná 8. ročník hudební a výtvarné soutěže. Čeká na vás bohatý kulturní program se zábavou pro dospělé i děti. Výtvarná soutěž Slatinická paleta startuje od 10 hodin, zájemci se mohou účastnit výtvarných dílen a vyzkoušet kurz tečkování, malování kávou, malování na dřevo, dřevěné šablony a kameny, energetickou malbu, malování na hrníčky a sklo. Taktéž v 10 hodin začíná hudební soutěž Slatinická struna. Závěr obou soutěží je naplánován na 19 hodin, kdy proběhne ukončení hlasování a vyhodnocení

soutěže. Od 20 hodin je na programu koncert skupiny Rangers – Plavci. Jako občerstvení budou k dispozici speciality lázeňské kuchyně. Vstup je zdarma.

Hranice poznání

Co víme o krajině, ve které žijeme? Bylo již vše objeveno? Hranická propast, území uprostřed podrobně prozkoumané střední Evropy, nám dokazuje, že naše poznání má stále jisté hranice. Zdejší krasová krajina je i po letech zkoumání stále opředená tajemstvími. Neznámá hloubka propasti je jen jednou z nezodpovězených otázek. Výstava Hranice poznání je pozvánkou k dalšímu objevování a učení se z nových souvislostí a zároveň upozorňuje na křehkou rovnováhu mezi lidskou činností a přírodními systémy a vyzdvihuje důležitost ochrany krasové krajiny. Expozice je otevřena od úterý do neděle vždy od 9 do 12:30 a od 13 do 16 hodin. V rámci hranického muzea můžete také navštívit výstavu Pohledy beskydských výtvarníků, v místní Galerii M+M. K vidění jsou malby, kresby, fotografie, grafiky či dřevěné objekty – díla inspirována beskydskou krajinou a přírodou.

Výstava potrvá do 18. července. Vstup do muzea v Hranicích je zdarma.



Svatojakubské hody

Ke konci července se na mnohých místech naší země konají tradiční Svatojakubské hody. My vás chceme pozvat do Lipníka nad Bečvou, kde letos proběhnou od 26. do 28. července. Na programu jsou představení pro dospělé i pro děti, komediální stand-up show, hudba, mše svatá a svátostné požehnání. Hody zakončí sobotní vystoupení

Václava Noida Bárty s kapelou a závěrečný večerní koncert, na kterém se představí bluesrockový jihoafrický kytarista Gerald James Clark s kapelou. Přesný program sledujte zde: <https://svclipnik.cz/udalost/svatojakubske-hody-2024/>. Vstupy na akce jsou zdarma kromě stand-up vystoupení, které je za 150 Kč.

Voda – sklo – voda

To je název výstavy pořádané ve Zbrašovských aragonitových jeskyních, která se koná u příležitosti 80. výročí od založení Střední uměleckoprůmyslové školy sklářské ve Valašském Meziříčí. Představuje tvorbu prací studentů oboru Design skla. K vidění bude až do 31. října. Vstupné je v rámci vstupného do jeskyní, tedy plné 190 Kč, snížené 160 Kč, dětské 100 Kč. Prohlídku objednávejte na čísle 581 601 866.

Cimbálove léto

Poslední příspěvek je tak trochu ochutnávkou na měsíc srpen. Na jeho začátku se uskuteční oblíbený cimbálový festival v Šumperku. Od 1. do 4. srpna můžete zažít 4 dny plné hudby, zpěvu a tance, poslouchat cimbálovku v ulicích nebo maďarské, romské a židovské písně kapely Nótaband, zpívat, naučit se tančit čardáš nebo sledovat taneční vystoupení souboru ONDRÁŠ. To vše za doprovodu vína, jídla a stánkového prodeje. Vystoupení budou probíhat na Hlavní třídě, na Točáku a také v Pavlínině dvoře. Přesný program festivalu a informace o vstupném sledujte zde: <https://cimbálove.cz/>.



**filmový
klub
seniorů**

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

ČT	4. 7. MAMACRUZ	T
PO	8. 7. PRÁZDNINY S BROUČKEM	Č
PO	15. 7. MARIA MONTESSORI	T
ČT	25. 7. DJANGO	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL



Je čas na rybu!

SUMEC NA PAPRICE S KNEDLÍKEM

0,7 kg filetovaného masa ze sumce
0,25 ml 30% smetany ke šlehání
balíček sladké papriky
3 polévkové lžíce cukru
1 polévková lžíce másla
2 velké cibule
2 ks bobkového listu
5 kuliček celého pepře
2 kuličky nového koření
1 litr rybího vývaru
Karlovarský knedlík

Filety ze sumce nakrájejte na kostky velké zhruba 7x7 centimetrů, mírně osolte a opepřete. Nakrájejte cibulku na drobné kousky, krátce orestujte, maso položte na cibulku a po pěti minutách obraťte, ale opatrně, aby se vám nerozpadalo. Po dalších pěti minutách dejte maso do misky bokem. Cibulku vydatně zaprášíte paprikou a krátce orestujete, nesmí zhořknout. Pak přilijte 1 litr rybího vývaru, koření a vařte na mírném ohni. Na malé pánvičce si připravte karamel ze tří lžic cukru a jedné lžíce másla. Ten pak opatrně vmíchejte do hrnce, provařte. Pokud je omáčka málo hustá, zahusťte ji světlou jíškou. Dochuťte solí. Pak přidejte smetanu, opět provařte a po rozmíchání vložte kusy masa, ale už nemíchejte, aby kostky zůstaly vcelku. Jako přílohu podávejte karlovarský knedlík.

ŠTIKA PEČENÁ VCELKU NA ZELENINĚ

1,5 kg štika
300 g červené papriky
200 g rajčat
200 g kořenové petržele
petrželová nať
200 g mrkve
1 palička česneku
1 větší cibule
250 g másla
kmín, sůl
500 g brambor

Zhruba 125 g másla vymažte zapékačím mísu, rozežřete. Do ní vysypte nahrubo nakrájenou zeleninu kromě česneku, ten přidáte později. Celou vykuchanou štika zbavenou šupin a osolenou ze všech stran položte na zeleninu, trochu jí dejte i do břicha štiky. Tam vložte i dalších 50 g másla. Pečte v troubě nepřikryté na 160 °C cca půl hodiny, přidejte česnek, pak lžící naberte rozpuštěné máslo a polejte jím štika po celé ploše. Nevysuší se a bude mít křupavou kůži. V troubě ji pak nechte péct dalších 15 minut. Uvařte oloupané brambory, po deseti minutách vodu slijte. Před podáváním brambory posypte čerstvou petrželovou natí a polejte zbytkem másla, které jste si mezitím rozežřáli. Rybu servírujte vcelku a porce ukažte po podkovách. Páteř je silnější, budete potřebovat odpovídající nůž, můžete použít i porcovací nůžky.

MOŘSKÝ VLK S GRILOVANOU ZELENINOU

mořský vlk – 4 kusy po cca 400 g
petrželková nať
olivový olej – 4 polévkové lžíce
sůl
pepř
1 cuketa
1 červená paprika
2 střední cibule
3 stroužky česneku
sójová omáčka – 1 kávová lžička
citron

Z ryb si vytvořte filety, osušte utěrkou, jemně osolte a nechejte dvacet minut odpočívat. Pak ryby vložte na pánvi s rozežřátými dvěma lžicemi olivového oleje na 120 °C, nejprve vždy filety kůží dolů. Po dvou minutách otočte, po dalších dvou minutách vyjměte. Posypte nasekanou petrželkou.

Nakrájenou zeleninu na jiné pánvi orestujte po dobu cca 7 minut na zbývajících dvou lžicích olivového oleje rozpáleného na 110 °C, osolte a opepřete podle chuti, jen česnek přidejte až krátce před koncem restování. Přendejte do misky a zalijte lžičkou sojové omáčky. Při servírování nabídněte citron na pokapání ryb.

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



**Radoslav Mather, 96 let
Olomouc**

Pocházel jsem z chudé rodiny a když mi bylo 18 let, maminka našetřila a dala mi peníze na první kytaru.

Pořád mě těší, že se stále scházíme s naším pěveckým kroužkem, kde hrají na klavír.



**Marie Mikelová, 75 let
Olomouc**

Dny, kdy jsme se scházeli celá rodina.

Že moje víra v optimismus lidí se neztratí.



**Dobromila Filipová, 96 let
Olomouc – Lazce**

Narození vnoučat a pravnoučat.

Vždycky na návštěvy rodiny a svých blízkých přátel a také na každý nový den!



**Jan Vohrna, 64 let
Lutín**

To, že jsem se dostal do zdejšího domova pro seniory a jsem zde moc spokojený.

Na letní prázdniny a s nimi spojené teplo.

Anekdoty pro vás

„Mami, mami, mám dobrou a špatnou zprávu, jakou chceš slyšet první?“ ptá se Pepíček maminky.
„Tak tu dobrou.“
„Dostal jsem jedničku z diktátu!“
„To je hezké, Pepíčku, a jaká je ta špatná?“
„Že to není pravda!“

Koupili si dědeček s babičkou staré rádio ve výprodeji. Zastrčili šňůru do zásuvky a rádio nic, nefunguje, jen z něj jde kouř.
„Dědečku, proč mlčí?“, ptá se babička.
„Počkej“, říká dědeček, „oni si pokouří a pak něco řeknou.“

Přijde babička k doktorovi a říká mu:
„Pane doktore, mně tmavnou nohy!“
Lékař se ptá:
„A myjete si je?“
„A to pomáhá?“

Babička vnučce:
„Mimochodem, já jsem v tvém věku už pracovala!“
Vnučka babičce:
„Taky mimochodem, já v tvém věku ještě pracovat budu!“

Povídá babička své vnučce:
„Když jsem byla ve tvém věku, dostala jsem pět korun a donesla z obchodu mouku, rýži, chleba...“
„To teď už nejde, babi, všude jsou kamery.“

Dva dědečci se utkají v parku. Jeden se ptá druhého:
„Tak jak se máš?“
„Nekřič tolik, vždyť slyším. Koupil jsem si naslouchací strojek.“
„A kolik stál?“
„Třičtvrtě na čtyři!“

Kvíz Moravského seniora



Znáte slovenské pokrmy?

1 Z čeho se vyrábí bryndza?

- ☐ a) z mléka krav speciálního plemene bílá slovenská stračena
- ☐ b) je to tvaroh z mléka mladých koz
- ☐ c) jde o solený hrudkovitý sýr vyráběný většinou z ovčího mléka

2 Co dostanete, pokud si objednáte pečeň?

- ☐ a) vepřový hřbet
- ☐ b) játra
- ☐ c) pečené drůbeží stehno

3 Co je kapustnica?

- ☐ a) zelná polévka
- ☐ b) rajska polévka
- ☐ c) kulajda

4 Co jsou to parené buchty?

- ☐ a) kynuté povidlové knedlíky vařené v páře
- ☐ b) pečené jablečné buchty
- ☐ c) vařené houskové knedlíky

5 Co jsou lokše?

- ☐ a) lívance
- ☐ b) knedlíky
- ☐ c) bramborové placky

6 Co je to privarok?

- ☐ a) dopolední svačina
- ☐ b) teplý zeleninový pokrm připomínající hustou polévku, který slouží jako příloha či omáčka
- ☐ c) pikantní omáčka z tofu

7 Co je demikát?

- ☐ a) polévka ze starého chleba, bryndzy a vody
- ☐ b) zapečený pokrm z vepřového, jeleního a jehněčího masa
- ☐ c) krémová pudinková omáčka podávaná s buchtičkami

8 Co znamená kačacie stehno?

- ☐ a) kuřecí stehno
- ☐ b) vepřové koleno
- ☐ c) kachní stehno

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 12. 7. 2024 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz.

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

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

Řešení z minulého vydání:

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

Výherci: Natálie Kubiaková, Dvorce; Jindřiška Polášková, Břest; Miroslav Rotter, Hranice

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, s novým číslem Moravského seniora v mnoha našich domácnostech nastal prázdninový režim, děti a vnoučata přinesla vysvědčení a přichází čas výletů, dovolených, role babičky a dědečka je k nezaplacení. Přesto věřím, že si najdete i chvíli pro sebe a nad šálkem dobré kávičky nebo lahodného čaje se začtete do řádků třeba právě v sloupku Krajské rady seniorů. V minulém čísle jsem vám slíbila, že vás budu informovat, jak dopadly krajské sportovní hry seniorů. Tak pojďme na to!

IX. KRAJSKÉ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE

Hry s mezinárodní účastí mají své výteže. Přihlásilo se neuvěřitelných 380 sportovců, kteří soutěžili v desetiboji. V předvečer sportovních her dorazila sportovní družstva ze Slovenska, Polska a Moravskoslezského kraje. V rámci doprovodného programu jsme uspořádali přátelský turnaj v Bowlingu, na společné večeri pak byl čas na plánování seniorských aktivit a setkání do konce roku 2024. Trochu nás děsila ranní předpověď počasí, našťastí nás má Pánbůh rád. Barevná duha sportovců zaplavila zelený trávník TJ Lokomotivy a ze všech koutů stadionu byla cítit radost z pohybu, síla přátelství a nadšení vyhrát. Na prvním místě se umístil Klub seniorů z Litovle, druhé místo obsadil Klub 60+ Hanušovice, třetí místo získal Klub seniorů Luká a místní části, všichni ostatní skončili dle našich pravidel na krásném čtvrtém místě. Všechny poháry v mezinárodní soutěži tentokrát zůstaly doma v ČR. Zlato si odvezl Klub seniorů z Litovle, stříbrný pohár získalo družstvo Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Ostrava a bronzový pohár vyhrálo družstvo Seniors Ostrava. Vítězům gratulujeme! Všem sportovcům a seniorům děkujeme za neuvěřitelnou účast. Poděkování posíláme také všem hostům, kteří nás přišli podpořit. Děkujeme také AGE Centrum a MUDr. Dagmar Malotové za zajištění profesionálního zdravotního dozoru.

Velké poděkování patří také Lence Fasněrové za organizační pomoc, žákům ze Střední polytechnické školy a dalším, kteří podali pomocnou ruku. Devátý ročník máme úspěšně za sebou a již teď se těšíme na ten desátý. Jen mám pocit, že nám stadion TJ Lokomotivy začíná být malý. Tak sportu zdar a seniorům zvlášť!

KRAJSKÁ TÁBOROVÁ ŠKOLA V ČEKYNI

Zcela unikátní projekt Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, co do počtu účastníků, je krásnou, zážitkovou minulostí. Díky silné podpoře Olomouckého kraje ale hlavně díky obětavosti a velkému srdci členů Krajské rady seniorů a dobrovolníků, zažily opět více jak dvě stovky seniorů dva fantastické týdny plné dobrodružství, sportovních aktivit, kreativity, besed a zábavy, ze kterých jsou doslova nabití energií a adrenalinem štěstí na celý rok. Klobouk dolů před vaší ochotou starat se o druhé bez nároku na honorář. Pravda, mnohdy nás únava brzdila, přesto jsme dali dva neuvěřitelné turnusy. Jsem přesvědčená, že se nám daří velmi úspěšně bořit mýty, že stáří je smutná etapa lidského života. Naopak, nalili jsme do žil seniorům tolik pozitivní energie a radosti, jakou neumí předepsat žádný lékař. Vždyť nejstarší účastníci bylo neuvěřitelných 92 let. Přijedou v očekávání a odjíždí šťastní a natěšení na příští ročník. Velké poděkování touto cestou posíláme krajské



policii, přerovským profesionálním hasičům, SDH v Čekyni za super program v rámci prevence pro seniory. Také děkujeme DT v Čekyni, jmenovitě paní Veronice Skácelové a jejímu týmu za profesionální přístup, super spolupráci a trpělivost. Táborová škola probíhá od prvního ročníku pod záštitou MUDr. Dagmar Malotové, MBA a za účasti profesionální zdravotnice Milušky Břízové, oběma dámám posíláme také obrovské poděkování. Na shledanou příští léto, táborníci!

Vážení čtenáři, milí senioři, pomalu jsme na konci. Nezapomeňte, že jsme spustili projekt Babička roku a nominujte sebe nebo svou kamarádku, sousedku, kolegyni do soutěže právě seniorské krásy. Přeji vám krásné léto a spoustu zážitků, které obohatí váš všední život.

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



Kraj rozdal certifikáty obcím, ve kterých se dobře žije rodinám

Vesnice a města v kraji, které rozvíjí rodinnou politiku a záleží jim na tom, aby se rodinám dobře dařilo, obdržely základní certifikát z projektu audit familyfriendlycommunity (obec přátelská rodině). Bylo jich celkem deset. Certifikáty jim v pondělí 10. června předali náměstci hejtmana Ivo Slavotínek a Jan Šafařík.

„Nejde o přísné posuzování, nako-lik jsou naplňovány normy a kritéria. Hlavním cílem je motivace občanů, aby měli zájem zasahovat do dění v obci a využili všech existujících možností. Slovo audit vychází z latinského audire, což je slyšet, naslouchat, konzultovat,“ popsal Ivo Slavotínek, náměstek hejtmana Olomouckého kraje pro sociální oblast.

Způsobů, jak podpořit prarodinný život, je celá řada. Nemusí jít nutně jen třeba o projekty stavby nových dětských hřišť, ale také o iniciativy, které jsou zaměřené na společné trávení volného času mezi dětmi, dospělými a seniory.

Certifikát obdržely obce Červenka, Hlubočky, Hrabová, Pavlovice u Přerova, Rouské, Zdětín a města Hranice, Litovel, Velká Bystřice a Zábřeh. Základní certifikát znamená, že obce absolvovaly první část, kdy se jejich obyvatelé mohli vyjádřit, jaké



aktivitu nebo opatření by v obci rádi viděli. Tato opatření budou postupně po dobu tří let naplňovány. Po uplynutí tříletého období obec prokáže, zda stanovená opatření naplnila. Pokud ano, obdrží plný certifikát.

Projekt obec přátelská rodině je v Olomouckém kraji realizován od roku 2022 a jeho úspěšnost dokazuje již 22

zapojených obcí a měst. Licenci k auditu poskytl Jihomoravský kraj jako národní realizátor auditu. Hlavní výhodou licence je možnost používat odzkoušené a zavedené know-how z Rakouska. Příležitost k zapojení do třetího kola projektu budou mít obce Olomouckého kraje opět na podzim letošního roku. (okr)

Na paliativní péči kraj nezapomíná. Nejvíce podporuje domácí péči

Krajská rada vyhodnotila dotační program na finanční podporu organizací, které poskytují některou z forem paliativní péče. Ta se zaměřuje na osoby, které jsou v poslední fázi života a trpí nevyléčitelnou nemocí. Starost o tyto osoby podpoří letos hejtmanství více než deseti milióny korun.

„V rámci třech dotačních titulů Programu na podporu poskytovatelů paliativní péče letos podpoříme celkem

čtrnáct žadatelů. Patří mezi ně nemocnice, oblastní Charity a několik dalších organizací poskytující domácí hospicovou péči,“ uvedl krajský radní pro oblast zdravotnictví Dalibor Horák.

Z dotačních titulů půjdou peníze na podporu poskytovatelů lůžkové paliativní péče, domácí paliativní péče a také na vzdělávání lékařů a dalších zdravotnických pracovníků, kteří paliativu zajišťují. Hejtmanství

klade vedle lůžkové péče důraz hlavně na domácí péči, aby lidé mohli strávit poslední okamžiky života důstojně mezi svými blízkými.

Zastupitelstvo Olomouckého kraje už v roce 2018 jako první v České republice schválilo krajskou Koncepti podpory rozvoje paliativní péče. Součástí tohoto dokumentu je, mimo jiné, také závazek každoroční finanční pobídky pro organizace, které paliativní péči na území kraje zajišťují. (okr)

Policie radí: Investice do kryptoměn? Pozor na rizika!

Kryptoměny jsou jev moderního finančního trhu. Jedná se v podstatě o elektronické peníze, které neexistují ve fyzické podobě, ale pouze v digitálním prostoru a jsou odlišné od tradičních měn vydávaných vládami. V současné době existuje spousta druhů kryptoměn, například Bitcoin, Ethereum či Litecoin. Kryptoměny nejčastěji slouží k investici, která vám může přinést zajímavé zisky, ale zároveň si buďte vědomi rizik spojených s touto formou investování.

Podvodníci v poslední době cílí právě na lidi, kteří chtějí své peníze zhodnotit. Jejich praktiky jsou propracované a uvěřitelné. Proto je důležité být ostražití a chránit své kryptoměny pomocí bezpečnostních opatření, jako je používání bezpečné hardwarové peněženky, což je fyzické zařízení, které slouží k bezpečnému ukládání kryptoměn, a dvoufaktorového (dvoustupňového) ověřování. Všichni uživatelé kryptoměn by měli být velmi obezřetní, když budou kontaktováni například cestou sociálních sítí s příslibem pomoci při výběru kryptoměn a převodu peněz například na českou měnu. Nikdy neotevírat žádné podezřelé odkazy, nikomu nedávat své přihlašovací údaje. Pozor také na lákavé falešné reklamy s kryptoměnou, které zneužívají i tváře známých osobností a v neposlední řadě nikomu neumožnit vzdálený přístup k počítači nebo notebooku.

Myslíte si, že senioři nerozumí kryptoměnám a nemohou tak být okradeni? O svou zkušenost by se mohl podělit například 67letý senior z Olomouce, který chtěl zhodnotit peníze investicí do kryptoměn a přišel tak o dva miliony dvě stě tisíc korun. Muž letos v únoru narazil na internetu na lákavou reklamu slibující zajímavé zhodnocení vkladu. Jakmile projevil zájem, kontaktoval jej pracovník investiční společnosti. Makléř muži sdělil, že se bude starat o jeho investiční účet. Zájemce začal opatrně a investoval 250 EUR. Vklad se během měsíce

zhodnotil a makléř muži představil další výhodnější investice, například do kryptoměny ETH (Ethereum). Když muž viděl, že se vklad zhodnocuje, posílal další peníze. Postupně investoval jeden a půl milionu korun. Poté se rozhodl, že vklad se ziskem převede na svůj bankovní účet. Nato mu makléř odpověděl, že mu budou peníze převedeny po založení další elektronické peněženky, do které musí vložit kryptoměnu ve výši nejméně 8 ETH (Ethereum). Muž poté podle pokynu poslal na nákup měny 750 tisíc korun. Peníze mu však stále nepřišly a makléř se začal vymlouvat, že je problém s účtem. Přesvědčoval muže, že zasláním dalších finančních prostředků se problém vyřeší. To už ale zájemce začal mít podezření, že se jedná o podvod a místo zaslání dalších financí se obrátil na policii.

Když se stanete obětí internetových podvodníků, tak při podání trestního oznámení hraje zásadní roli poskytnutí



úplných informací, elektronických dat a dalších věcí, ze kterých by bylo možné zajistit cenné důkazní prostředky pro potřeby trestního řízení, jako je např. telefon, počítač či tablet. Důležité je uložit si veškerou elektronickou komunikaci s pachateli. Čím více dat poskytnete policii, tím větší bude šance podvodníky vypátrat.

Na závěr radíme při investicích do kryptoměn používat zdravý selský rozum a nebýt zaslepeni vidinou rychlého zbohatnutí. Ono totiž i v roce 2024 stále platí, že „bez práce nejsou koláče“.

Ladislav Jílek,
preventista Policie ČR



Pohyb pomáhá. Po dlouhém sezení se projděte

Důležitým aspektem, který může z dlouhodobého hlediska ovlivnit naše zdraví a pohodu, je sezení. I když jde o běžnou činnost, pro starší osoby může být nadměrné sezení spojeno s různými zdravotními problémy.

Dlouhodobé sezení často vede ke ztuhlosti kloubů a snížené svalové síle, což může ztížit pohyb a zvýšit tak riziko pádu. Také se pojí s vyšším rizikem srdečních chorob, vysokého krevního tlaku a dalších kardiovaskulárních problémů, metabolickými problémy jako je cukrovka typu 2, zvýšená hladina cholesterolu a obezita. Nedostatek pohybu negativně ovlivňuje psychické zdraví, v krajním případě přispívá k depresi a úzkosti. Pro minimalizování rizik spojených s nadměrným sezením se doporučuje dělat si pravidelné přestávky, minimálně každých 30 minut vstát a jít na krátkou procházku nebo si lehce protáhnout alespoň nohy. Pomoci vám může také ergonomická židle nebo použití míče na sezení, což podporuje aktivní sezení, tedy sezení v pohybu. S tím souvisí nastavení správné výšky židle a stolu tak, aby bylo podpořeno správné držení těla, což znamená mít nohy položené na zemi a záda opřené o opěradlo. Kompenzaci negativních účinků dlouhého sezení také zajistí plavání, jóga, chůze nebo posilování.

CVIČENÍ

Po dlouhém sezení je ideální tělo protáhnout, zde je několik tipů.

Naklánění hlavy

Sedněte si rovně a pomalu nakloňte hlavu k jednomu rameni, přidržte po dobu 10 sekund a pak opakujte na druhou stranu. Opakujte 3–5krát na každou stranu.

Kroužení ramen

Sedněte si rovně, zvedněte ramena směrem k uším a pak je pomalu otočte dozadu a dolů. Opakujte 10krát a pak změňte směr.



Otáčení trupu

Sedněte si rovně, položte jednu ruku na protější koleno a pomalu otočte trup na stranu, držte po dobu 10 sekund. Opakujte na druhou stranu, 3–5krát na každou stranu.

Protahování horní části zad

Sedněte si rovně a propleťte prsty před sebou, natáhněte ruce dopředu a zakulaťte záda. Držte po dobu 10–15 sekund a opakujte 3krát.

Protahování nohou

Sedněte si na okraj židle, jednu nohu natáhněte dopředu s patou na zemi a špičkou směrem nahoru. Pomalu se předkloňte a snažte se dosáhnout rukama k chodidlu, držte po dobu 10–15 sekund. Opakujte na druhou nohu, 3–5krát na každou nohu.

Protahování lýtek

Postavte se a opřete se o stěnu nebo židli, jednu nohu natáhněte dozadu

s patou na zemi. Pomalu tlačte patu dolů a držte po dobu 10–15 sekund. Opakujte na druhou nohu.

Zvedání pat a špiček

Pomalu zvedněte paty tak, abyste stáli na špičkách, a pak je položte zpět na zemi. Poté zvedněte špičky a nechte paty na zemi.

Protahování celého těla

Postavte se rovně, zvedněte ruce nad hlavu a natáhněte celé tělo. Držte po dobu 10–15 sekund a poté pomalu uvolněte.

Boční protažení

Postavte se rovně, jednu ruku zvedněte nad hlavu a nakloňte se na opačnou stranu. Držte po dobu 10–15 sekund a pak opakujte na druhou stranu. Pravidelné protahování a cvičení může výrazně zlepšit pohodu po dlouhém sezení a podpořit vaše celkové zdraví.

(kab)

Používáte fenykl?

Většina lidí dnes zná fenykl pouze jako zeleninu, která se používá do salátů nebo k zapékání. Jedná se o velmi aromatickou bylinu sivě zelené barvy, která dorůstá výšky až 70 centimetrů. Má dlouhý bílý kořen, který se větví. Listy rostou střídavě, řapík je dlouhý a pochvy, ze kterých listy vyrůstají, jsou na konci ouškaté. Fenykl obecný se v mnohém podobá kopru a jeho semena využíváme jako koření.

Rod fenyklů zahrnuje pouze jediný druh, v mírných pásmech je ale rozšířený téměř po celém světě. Původně pravděpodobně pochází ze Středozeří nebo západní Asie. Daří se mu na pasekách, v křovinatých svazích nebo také kolem cest. Má rád slunce a hlubší půdu s dostatkem vápníku a vláhy.

Léčivé účinky fenyklu známe už po staletí. Jeho plody užíváme jako nálev i jako koření. Sbírají se pomocí seřezávání v září, kdy mají světle hnědou

barvu. Poté se nechají dojít, vymlátí se, vytrídí a vyčistí. Fenykl má karminativní účinky, tedy pomáhá snižovat nadýmání a podporuje trávení. Používá se při léčbě zažívacích potíží, zejména u kojenců. Obsahuje antioxidanty, má protizánětlivé vlastnosti a díky esenciálním olejům pomáhá uvolňovat hlen při kašli, čímž podporuje dýchací systém. Fenykl je také užitečný při menopauze a dalších hormonálních nerovnováhách, má také antibakteriální a antimykotické vlastnosti. Je bohatý na vitamin K, důležitý pro zdraví kostí a krevní srážlivost. Již po staletí se fenykl používá ke zvýšení produkce mléka u kojících matek. Obsah draslíku pak přispívá ke snižování krevního tlaku, jelikož pomáhá snížit napětí v cévních stěnách.

Nálev z fenyklu je světle žluté barvy a příjemné, typicky aromatické kořeněné vůně. Díky nasládlé lékořicové

chuti se přidává i do směsí s méně chutnými bylinami. Nálev připravíte přelitím jedné lžičky sušené bylinky čtvrt litrem vroucí vody a necháte luhovat zhruba 15 minut, než přecedíte. Odvar pijte vždy čerstvý, ideálně dvakrát až třikrát denně.

Fenykl je oblíbený především proto, že se snadno pěstuje i doma. Jako koření v kuchyni používáme celá nebo mletá semena. Dobře se hodí k rybám či při grilování. Semínka se přidávají do známé čínské směsi pěti koření. Také se používá v italské a francouzské kuchyni a je skvělý k dochucení polévek, masových směsí, salátů i omáček. Někteří ho přidávají do nakládaných okurek či červené řepy, k dokořenění chleba nebo dokonce jablečného koláče. Fenykl můžete také použít proti klíšťatům, pokud si ho dáte v pytlíčku do kapes a budete ho pravidelně měnit, aby byl stále aromatický. **(kab)**





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



Slunce, voda, vítr, úrazy. Kde všude během léta číhá nebezpečí pro naše oči

Léto je obdobím mnoha venkovních aktivit. Většinou si je užíváme, ale některé z nich jsou zároveň spojeny s riziky pro náš zrak. Specialisté z oční kliniky a optiky Tana v tomto textu shrnují, na co si dát pozor, abychom si z léta odnesli jen radostné zážitky.

ZASE TO SLUNCE!

Rizikům, která pro lidský zrak představují sluneční paprsky, jsme se věnovali nedávno, takže si je tentokrát jen stručně shrneme: Jakkoli slunce zdraví prospívá, je zároveň zdrojem neviditelných ultrafialových (UV) paprsků, které jsou poškozující hlavně pro oči. Ty úplně neškodlivější paprsky jsou našťastí pohlceny zemskou atmosférou, ale zejména v letním období je potřeba se chránit také vhodnými slunečními brýlemi.

Rozhodně přitom nestačí jakékoli brýle s tmavými skly! Díky těm sice v prosluněné přírodě nemusíme mžourat, ale zatmavení skel samo o sobě nijak nebrání pronikání ultrafialových paprsků. Sluneční brýle je tedy dobré kupovat v oční optice, kde mohou garantovat přítomnost kvalitního UV filtru.

POZOR NA ÚRAZY!

Mnoho činností, které lidé během léta provádějí, je spojeno s rizikem úrazu očí. Typicky se jedná zejména o sporty, ale také například o grilování nebo práce související s péčí o dům a zahradu (například sečení trávníků nebo manipulace s barvami a jinými chemikáliemi).

I v tomto případě je důležitá prevence a dodržování základních bezpečnostních zásad. Při práci se sekačkou, vrtačkou, motorovou pilou a jinými podobnými nástroji je bezpodmínečně nutné chránit si oči brýlemi či obličejovým štítem, který je pro takové činnosti navržený. Ochranu při sportu poskytnou vhodné typy slunečních brýlí, které koupíte v očních optikách nebo specializovaných sportovních obchodech.

Pokud k mechanickému úrazu oka přeci jen dojde, překryjte jej čistým obvazem a okamžitě vyhledejte odbornou pomoc. Předměty, které se v oku případně zasekly, se rozhodně nepokoušejte vytahovat. V případě chemického popálení spo-

čívá první pomoc v důkladném propláchnutí oka proudem čisté vody. Poté rovněž musí následovat okamžitá návštěva lékaře.

NEBEZPEČÍ VE VODĚ

Všichni asi víte, že voda v umělých bazénech může dráždit oči i pokožku. Lidé tuto nepříjemnost často kladou za vinu bazénové chemii na bázi chloru, ale to by nebylo přesné tvrzení. Agresivní látky ve skutečnosti vznikají reakcí dezinfekce s organickými nečistotami, které na svých tělech přinášejí plavci. Je tedy vhodné a ohleduplné vůči ostatním se před vstupem do bazénu důkladně osprchovat.

Přírodní vodní plochy sice chemicky ošetřované nejsou, ale je s nimi spojené ještě větší riziko kvůli možnému výskytu škodlivých sinic. Koupání v přírodě lze proto doporučit jen tam, kde je kvalita vody pravidelně kontrolována.

Tak jako tak neuděláte chybu, pokud si zakoupíte kvalitní plavecké brýle. Ty je samozřejmě třeba si vyzkoušet, aby dobře těsnily a plnily svůj účel. Pro plavání venku zvolte modely se zabudovaným UV filtrem.

VÍTR JE KRUTÝ. I TEN Z KLIMATIZACE

Vítr foukající do obličeje urychluje vysychání slzného filmu na povrchu oka, což může vést k jeho zarudnutí, podráždění a pálení. Samozřejmě není nutné stát uprostřed vichřice, stačí třeba svižnější jízda na kole. Z tohoto důvodu byste při sportech měli nosit vhodné sluneční brýle, které obepínají obličej tak, aby chránily i před větrem.

Podobný efekt má samozřejmě i ventilátor nebo výdech klimatizace, která sama o sobě vzduch vysušuje. Měli byste se tedy vyhnout tomu, aby vám tato zařízení do obličeje foukala. Pokud v klimatizovaných místnostech trpíte pálením očí, můžete také vyzkoušet speciální zvlhčující kapky, takzvané umělé slzy.

www.tanaocniklinika.cz

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

Středomořská strava je pro tělo prospěšná

Pestrou stravu založenou na kvalitních surovinách, zelenině, mořských rybách a olivovém oleji ocení nejen naše chuťové buňky, ale i kardiovaskulární systém. Pokud vyrážíte na dovolenou do této oblasti, vychutnejte si ji tam naplno. Ale v dnešní době dostupných surovin není problém si ji připravit i doma. A vylepšit tak svůj jídelníček a jít naproti svému zdraví. Středomořská strava totiž hraje velmi významnou roli v prevenci takzvaného metabolického syndromu – onemocnění s vysokým kardiovaskulárním rizikem, které tvoří soubor rizikových faktorů a symptomů vyskytujících se u nemocného současně: obezita, vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak a počínající cukrovka.

Středomořský jídelníček je typický pro oblasti Středozemního moře, jako jsou Řecko, Chorvatsko, Itálie, Španělsko a jižní Francie. Tento jídelníček je známý svým bohatstvím na čerstvé ovoce a zeleninu, olivový olej, ryby, ořechy, luštěniny, celozrnné obilniny a středomořské bylinky a koření. Naopak je chudý na červené maso, rafinované cukry a průmyslově zpracované potraviny.

„Právě středomořská strava je velmi vhodná pro pacienty s vysokou hladinou cholesterolu. Jeden týden dovozené určité problémy s cholesterolem nevyřeší, ale pomůže nám najít inspiraci, jak středomořské stravovací návyky přenést do běžného života. Pokud se to podaří, naše tělo nám poděkuje,“ říká Eva Kociánová, garant projektu Srdce v hlavě.

ČERSTVÉ A KVALITNÍ SUROVINY JSOU ZÁKLAD

Středomořská strava totiž na rozdíl od té střeoevropské obsahuje více rostlinných olejů, ovoce, zeleniny, obilovin nebo luštěnin. Zdrojem tuků je, spíše než máslo a sádlo, olivový olej a mořské ryby, popřípadě drůbež a mléčné výrobky. Obyvatelé středomořských států také rádi konzumují velké množství zeleniny – tvoří až polovinu zkonsumovaných potravin, a to



jak v podobě salátů nebo jako příloha k jídlu.

„Pozitivní vliv na náš kardiovaskulární systém má zřejmě i čerstvost stravy a menší míra tepelného zpracování, což znamená, že ve stravě zůstává dostatek cenných antioxidantů a vitamínů. Používání čerstvých a kvalitních potravin místo polotovarů, instantních výrobků a konzervovaných výrobků je sice možná pracnější, ale o to chutnější a zdravější,“ doporučuje Eva Kociánová.

I TUKY MOHOU BÝT ZDRAVÉ

Středomořský jídelníček se snaží omezit příjem živočišných a nekvalitních tuků, přijímané tuky by měly pocházet z ryb, libového masa, ořechů nebo olivového oleje. Mořské ryby jako například tuňák, makrela, losos nebo sardinky obsahují omega – 3 nenasycené mastné kyseliny, zejména EPA (eikosapentaenová) a DHA (dokosahexaenová), které mají pozitivní účinek na kardiovaskulární systém. Omega – 6 nenasycené mastné kyseliny (například kyselina linolová) jsou zase obsaženy v rostlinných olejích.

Protože si lidský organismus nedokáže tyto polynenasycené kyseliny sám vyrobit, je třeba je ve vyváženém poměru přijímat potravou.

PESTRÁ STRAVA – CESTA KE ZDRAVÍ

Pokud se necháme inspirovat středomořskou stravou i po zbytek roku, náš organismus to pozitivně ovlivní. Pestrou stravu plnou vlákniny, zdravých tuků a vitamínů ocení zejména naše srdce a cévy. Pokud k tomu přidáme pravidelný aktivní pohyb, pak máme návod, jak si poradit s vysokým tlakem i cholesterolem.

„Správná režimová opatření, jako optimalizace tělesné hmotnosti, nekuřáctví, dostatečná pohybová aktivita a vhodná strava, představují nadále základ léčby dyslipidemie a snižují riziko kardiovaskulárních komplikací,“ upozorňuje Eva Kociánová.

O prevenci a léčbě kardiovaskulárních onemocnění se dozvíte více na stránkách projektu www.srdcevhlave.cz. Projekt se snaží zlepšit informovanost ohledně rizik spojených s vysokým krevním tlakem a vysokým cholesterolem. (asp)

O jednom krásném setkání v Prostějově

Byl pátek, 19. dubna 2024 a v kavárně Národního domu v Prostějově bylo živo. Sešli se zde pohádkové čtecí babičky + jeden dědeček, kteří jako dobrovolníci působí pod hlavičkou neziskové organizace Mezi námi o.p.s.

Setkání bylo v něčem nové. Prostějovský čtecí klub pozval na tuto akci kolegyně – pohádkové čtecí babičky z Olomouce. Dohromady nás bylo 37! A protože Prostějov tento rok žije stým výročím úmrtí básníka Jiřího Wolker, setkali jsme se v krásné secesní kavárně Národního domu, kam Wolker určitě chodil. Hned od začátku byla navozena atmosféra dvacátých let minulého století. Pan Miroslav Zikmund, známý prostějovský klavírista a rovněž první porevoluční starosta města, podbarvil naše setkání melodiemi té doby. O básníkovi Jiřím Wolkerovi nám prozradily řadu zajímavostí osoby nejpovolanější. Pan Aleš Procházka, ředitel Městské knihovny a principál místního divadla Point vykládal o tom, jak poznával básníka jako umělce i jako člověka při přípravě různých kulturních a divadelních performancí. Jana Zikmundová, několikanásobná laureátka Wolkrova Prostějova a bývalá ředitelka Městského divadla vzpomínala na svá dětská léta a seznamování se s Wolkerovými básněmi díky svým rodičům. Její procítěný projev a přednes vybraných básní některým až vhněl slzy do očí. Naše generace se ve škole o Jiřím Wolkerovi učila jako o proletářském básníkovi a bohužel tento zkreslený pohled na něj v mnohých z nás lásku k jeho dílu nevzbudil. Povídání zasvěcených nám Wolkeru přiblížilo poněkud z jiné strany, jako citlivého, život milujícího mladého muže s velkou touhou po životě, lásce a kráse. Takového, jaký skutečně byl.

Další naše kroky směřovaly do divadelních prostor. Tam na nás čekal pan František Tabery, který v divadle působí již dvacet let a zná všechna jeho zákoutí, minulost, přítomnost i budoucnost. Jeho více jak hodinový zasvěcený výklad zaujal všechny přítomné. Mohli jsme obdivovat jak původní



architekturu, tak se seznámit i s různými úpravami za protektorátu. Zaujaly nás i postupné práce na restaurování původních secesních vitráží, které se vrací na své původní místo. Dověděli jsme se mnoho detailů, měli jsme možnost nahlédnout i tam, kde se běžný návštěvník nedostane.

Po takto náročném dopoledni, plném dojmů a zážitků, jsme doplnili energii dobrým pozdním obědem v pivnici U krále Ječmínka a obohaceni o nové poznatky a nová přátelství jsme se

rozešli s tím, že na podzim prostějovský klub čtecích babiček a dědečků vyrazí na reciproční návštěvu Olomouce. Už dnes se těšíme na společné setkání! Pokud vás zaujalo tohle vyprávění a chcete se dovědět něco více o neziskové organizaci Mezi námi, o.p.s., která v rámci svých aktivit propojuje generace, přečtěte si o nás na www.mezi-nami.cz/.

Děkujeme, že jste s námi. MEZI

NÁMI.

Maria Řičánková,
koordinátorka programu „Přečti“

Český den proti rakovině 2024

Letošní 28. ročník celonárodní veřejné sbírky „Český den proti rakovině“ pořádané Ligou proti rakovině (LPR) se uskutečnil ve středu 15. května. Podle symbolu sbírky, kterým je žlutý kvítek měsíčku lékařského (letos s tmavě růžovou stužkou), je všeobecně nazýván kytíčkovým dnem. Občané z Olomouce stejně jako z celé ČR přispívali především koupí kytíček, ale také prostřednictvím DMS a letos nově i přes QR kód.

Náš klub se do kytíčkového dne zapojuje pravidelně od svého založení v červenci 2001, tj. od roku 2002. A jinak tomu bylo i letos. Příprava sbírky v klubu probíhala od února. Za celkovou organizaci odpovídala místopředsdkyně výboru klubu B. Filipová. Vedla statistiku požadavků i prodaných kytíček, zabezpečovala jejich objednání i předání členkám, spolupráci s Českou poštou. Členky si dojednávaly součinnost s nejrůznějšími institucemi, přáteli,...

V Olomouci se ve stejném termínu konal Den pro rodinu a veletrh sociálních služeb. Na Horním náměstí „vyrostlo“ na padesát stánků určených k prezentaci poskytovatelů sociálních služeb a mezi nimi byl i ten náš s číslem 37. Klub ho využil pro prodej kytíček i k informování o jednotlivých preventivních a dalších činnostech LPR i našeho klubu. Stánek od rána obsluhovaly dvě naše členky a v průběhu dne pomáhala řada dalších, které již své úkoly splnily. Mimo kytíček s letáčky byla na stánku k dispozici řada propagačních materiálů, dárků a brožurek, které nám poskytla Liga proti rakovině.

Součástí Dne pro rodinu byl bohatý doprovodný program, který přilákal mnoho návštěvníků a tím i zájemců o kytíčky, které nám brzy odpoledne již chyběly.

Do prodeje kytíček se zapojilo 59 členek klubu. Prodalý jsme 3500 kvítků a na účet LPR jsme zaslaly 97 026 Kč (o 17 113 Kč více než v loňském roce) při průměru 27,72 Kč za jednu kytíčku.



Náš stánek na Horním náměstí v rámci Dne pro rodinu.

A ještě postřeh M. Šebestové, která kytíčky úspěšně prodávala občanům Olomouce především u hlavního nádraží, tržnice a na Horním i Dolním náměstí. Miní, že v letošním roce se zlepšil přístup občanů, nesetkala se s negativními postoji (možná i díky

seriálu ČT Smysl pro tumor). Zvýšil se počet mladších žen, zvláště maminek, které rády si kytíčky koupí, nadále však o ně mají minimální zájem muži.

Věra Kratochvílová
Onko klub Slunečnice Olomouc



Studenti z Gymnázia Olomouc – Hejčín prodávající kytíčky

Setkání moravských seniorů na Svatém Hostýně

Ve čtvrtek 24. května se sjelo na nejslavnější moravské poutní místo, Svatý Hostýn, na 1000 seniorů ze všech moravských diecézí. Mši svatou při první Moravské pouti seniorů celebroidl apoštolský nuncius v ČR Mons. Jude Thaddeus Okolo. Probíhala pod širým nebem za krásného počasí, v nádherném prostředí hostýnské přírody.

Ve své promluvě, kromě jiného, nuncius připomněl nutnost propojení seniorů s mladou generací, zejm. v rodinách. „Dávejte svým nejbližším dárky. Největšími dary jsou váš volný čas pro vnoučata, vaše zkušenost, klid a láska“.

Seniorům však také dodal odvahy přijímat nové myšlenky, které, korigovány životními zkušenostmi seniorských generací, pomohou uchovat naše lidské společenství. Senioři by měli mladým lidem sdělovat své pocity vděčnosti za trpělivost, pomoc, lásku a chápání nedostatků, které starší věk přináší.

Mons. Okolo seniorům také připomněl, aby pečovali o své zdraví



a udržovali zdravý životní styl. „Nemusíte sníst všechno“, uvedl v nadšázce. Doporučil jim také, aby vedle dušení rovnováhy hledali rovněž pohodu v duchovní oblasti života.

První Moravská pouť seniorů byla vzorně organizačně připravena a provázelo ji několik dalších akcí.

Ve druhé části pouti nejvíce zaujala beseda s nunciem. Jistou zajímavostí je, že při pouti byl rovněž distribuován časopis Moravský senior. Snad se setkání věřících seniorů stane tradicí a bude nedílnou součástí každoroční svatohostýnské poutní sezóny.

Text a foto Pavel Malének

Fotograficky ze Sportovních her seniorů 2024





Muž 75/185 hledá ženu, která je také sama, k občasným schůzkám. Jen vážně a upřímně. Telefon 608 938 333

Žena 70+/172 štíhlá se smyslem pro humor z Olomouce hledá kamaráda pro společné aktivity (turistika, výlety, kolo, tanec, cestování) při vzájemných sympatiích časem i více. Těším se na Tvoji odpověď. Telefon 735827539.

Žena 72 / 172 štíhlé postavy všestranně a sportovně založená hledá touto cestou hodného, inteligentního partnera se smyslem pro humor pro společné chvíle a zážitky. Ráda Tě poznám. Jen vážně a upřímně. Pište prosím na e-mail: minarikova2@centrum.cz

Hledám hodného, milého, upřímného a pohodového muže bez lží a podvodů. Abstinenta, nekuřáka!

Od 70–73 let, nad 175 cm. K procházkám, na výlety a posezení u káfička. Je mi 69 let. Jsem od Prostějova. Setkání a popovídání napoví víc. Okolí: Olomouc, Prostějov, Konice. Jsem ženská veselá, milá, fér, ženská do každého počasí. Důvěra za důvěru. Jen vážně a upřímně! Samota je moc zlá, moc mě trápí! Mobil 724 378 934

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

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.

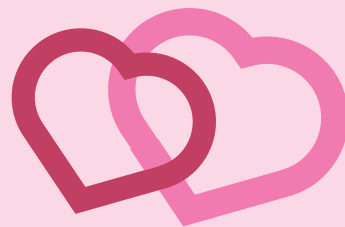
Brzy mi bude osmdesát a rád bych se ještě seznámil se zdravou, spíše štíhlejší, pohlednou a příjemnou kamarádkou k občasným schůzkám a přátelskému posezení v kavárně, popřípadě i k jiným společným aktivitám (divadlo, tanec). Prosím, napište na email: k.simak@post.cz, rád odpovím!

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

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 12. 7. 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: AMIMIE, IDAHO	ATAK	TUHÝ PODPALO- VAČ	ZABIJÁCI		INICIÁLY TENISTY IVANÍ- SEVIČE	TUHÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD ZKR.	LODŽIE		POPRVÉ	TO ANGLICKY	KUS LEDU	OBAL PLODU HRAŠKU		PRAŽSKÝ KOMORNÍ ORCHESTR ZKR.	ČESTNÉ HOVOR.
ÚŘAD PRŮMYSLO- VÉHO VLAST- NICTVÍ ZKR.				MODEL FERRARI 1. DÍL TAJENKY				CHEMICKÝ PRVEK ZN. NI					ZKR. NA NO- VOR. PŘÁNÍ 2. DÍL TAJENKY		
VZDUŠNÉ TEPLÉ PROUDY								TÝKAJÍCÍ SE ETRUSKŮ SUMERSKÝ BŮH VOD							
ZTRÁTA KOVU OKYSLI- ČENÍM					TEKUTÝ OMASTEK PEČÍNKA					ZNAČKA KOSMETIKY ROM. OBČAN. INICIATIVA					
DONSKÝ BOJOVNÍK						VÁNOČNÍ RYBA NÁZEV HLÁSKY H					HAD Z KNIHY DŽUNGLÍ INIC. HERCE TRÍSKY			SOUHLAS	PREZENT
	MĚSTSKÁ DIVADLA PRAŽSKÁ ZKR.	STÁT USA BOJOVÝ POKŘIK						SPOLEČEN- STVÍ HMYZU				ŘADA KNIŽNĚ VZRUŠENÍ HOVOR.			
MASARY- KOVA UNIVERZITA ZKR.			STÁT ZÁ- PADNÍ ASIE ZKR. UMĚL. VYS. ŠKOLY					PROSKLENÉ REGÁLY							
FORMA LÉKU						moravský senior						JMÉNO PSA			
OKRASNÍ PTÁCI					OZNÁMIT							INICIÁLY LITERÁRNÍ POSTAVY EYROVÉ		DŮKAZ O NEVINĚ	CIZO- KRAJNÝ STROM
	ÚTĚK	STRÝC SLOVEN. ČES. PROZ. J. Š. ???										CITO- SLOVCE CVAKNUTÍ			
ÚTVAR BEZ- PEČNOSTI ZKR.			INIC. PĚVCE HAKENA INIC. HERCE NICHOLSONA									ŠPATNOSTI ŠTĚTINA			
KNAJPA												OPSANÁ KOPIE TEXTU			
ČASNÁ SLOVENSKY						DODATEK V DOPISE LAT. ZKR.	ŘECKÉ PÍSMENO	OBUVNICKÝ NUŽ		JMÉNO SPÍ- SOVATELE FRANCE	SEVERSKÁ ZVÍŘATA OSOBNÍ ZÁJMENO				
INICIÁLY HERCE RODENA			ROSOL ŽENSKÉ JMÉNO 8. 4.						ZTRÁTA MIMICKÝCH PROJEVŮ						
	ZTRÁTA	VYNÁLEZCE ŽÁROVKY UTRHNOUT							TEĎ NEREZAVĚ- JÍCÍ DRUH OCELI					PATRON	KOUŘIT HOVOR.
ŠEVELIT						JMÉNO ZPĚV. ELEFTE- RIADU OPĚT					NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR. PRCHAVÁ KAPALINA				
SPRÁVNÍ JEDNOTKA					PŘEJETÉ DĚTSKÉ CITOSLOVCE U JÍDLA							PTÁK BĚZEC UMĚLKYNĚ YOKO ???			
INICIÁLY HERCE VETČÉHO			CITOSLOVCE KOŇ. RŽÁNÍ BYV. OZN. LETOPOČTU				ÚŘED. ZÁPIS Z JEDNÁNÍ ZNAČKA YARDU								
STRANA ÚČTŮ				STARO- ŘÍMSKÉ MINCE				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO						ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE	
ASOCIACE TENISOVÝCH PROFESIO- NÁLŮ ZKR.				VČELÍ PRODUKT				NULA ANGLICKY						ZNAČKA REGISTRO- VANÉ TUNY	

Řešení z minulého čísla: Rodina je malý svět tvořený velkou láskou. Výherci z minulého čísla: Marie Stašíková, Mohelnice; Bedřiška Damajková, Mohelnice; Veronika Švecová, 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!

