moravský senior®

zdarma

listopad 2024

Primátor Žbánek po povodních: Jistotu ochrany nebudeme mít nikdy

Zdravotní rádce:
Nepodceňujte prohlídky

Užitečné bylinky:
Na nervy je třezalka

Recepty pro vás:
Vyzkoušejte nádivky

FGP STUDIO®

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

JSME SPECIALISTÉ NA TISK, KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.

KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.

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

OBJEDNÁVKY
objednavky@fgp.cz
+420 585 119 100

Grafické & DTP studio
studio@fgp.cz
+420 585 119 117

pre**PRESS**

PRESS

post**PRESS**

Úvodník

Jak je to doopravdy s naší ochotou pomáhat, s lidskostí, se solidaritou? Myslím, že mnohem líp, než by se zdálo. Když se ještě jednou ohlédneme za povodněmi, které nás zčistajasna překvapily v průběhu září, bylo najednou mnohem méně hádek, obviňování, kdo za to může, přesvědčování o jediné možné, vlastní pravdě. Hned začal pomáhat, kdo mohl, a kdo nemohl, poslal nějakou podporu, materiální nebo aspoň psychickou, klidně jen slovní. Vím o lidech, kteří si pomáháním ve vytopených obcích na Jesenicku vyčerpali vlastní dovolenou. Klobouk dolů. Asi to hned neznamená, že s těmi trapnými půtkami o očkování či neočkování, ceně másla, drahotě a významu podpory Ukrajině přestaneme nadobro, ale díky za to, že to všechno utichlo aspoň na chvíli.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior

OBSAH

ROZHOVOR	4–6	RECEPTY	20
TÉMA	8–9	ANKETA	21
TIPY NA KULTURU A VÝLETY	14–19	UŽITEČNÉ BYLINKY	28

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, www.moravskysenior.cz
Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; IČO: 03339769. Registrováno pod číslem MK ČR E 21702 vychází každý měsíc
Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz
Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p.
Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 29. 10. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 11. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:

OLOMOUC

Olomoucký kraj

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 12. 2024

Primátor Olomouce Miroslav Žbánek: Absolutní jistotu ochrany před povodní nebudeme mít nikdy

Když se po rozsáhlých deštích v září rozvodnila řeka Morava, trnuli Olomoučané, jestli se nebude opakovat rok 1997 a tehdejší záplavy, které zásadním způsobem zasáhly značnou část města. Obyvatelé Chomoutova a Černovíra ani tentokrát úplně ochráněni nezůstali a vytrpěli si své, ale město letos zůstalo v suchu. Jakou roli v tom hrály protipovodňové úpravy, na nichž se pracuje prakticky neustále od konce minulého tisíciletí? I na to odpovídal redakci Moravského seniora olomoucký primátor Miroslav Žbánek.

Pane primátore, měl jste během inkriminovaných zářijových dnů, jak se říká, nahnáno? Nebo jste si byl jistý, že město zůstane prakticky celé ochráněno?

V okamžiku, kdy Český hydrometeorologický ústav začal prezentovat první předpoklady a prognózy, jsme samozřejmě znejistili všichni, bez rozdílu. Nikdo si nemohl být jistý, kde přesně voda spadne, jestli to bude víc na stranu polskou nebo moravskou, jakým způsobem a jak rychle se vyprší ani jak se následně bude chovat. Jak nám vyplývá z analýz, tak celkové úhrny byly dokonce větší než v roce 1997. Absolutní objem srážek nám ale bez dalších ukazatelů nic neřekne o vlastním průběhu povodně. Rychlost té letošní povodně měla bohužel velmi tragické následky pro Jesenicko a Opavsko, u nás zase byly dopady díky tomu příznivější. Tím chci říct, že i když pro ochranu města děláme maximum, jistí si nebudeme nikdy. Nicméně jak jsme po prvotní analýze odhadovali, že bude tato povodeň odpovídat zhruba

Miroslav Žbánek

Primátor při debatě s lidmi v Chomoutově

„BUDE POTŘEBA UPRAVIT OHRAZOVÁNÍ CHOMOUTOVA A ČÁSTI ČERNOVÍRA, ALE CO UŽ BYLO DOKONČENO V RÁMCI NOVÉ REALIZACE, OBSTÁLO NA JEDNIČKU.“

povodni z roku 2006, to se nakonec potvrdilo. U takového živlu, jako je voda, ale absolutní jistotu opravdu mít nebudeme ani na konci realizace celých protipovodňových opatření.

Povodeň objektivně zhodnotila úroveň protipovodňových opatření, na kterých se pracovalo celá desetiletí, a to lépe než jakékoliv odborné odhady a předpoklady. Máte za to, že by bylo zapotřebí je aktualizovat, upravit, dokončit? Je něco, co se podle Vás mělo udělat jinak?

Protipovodňová ochrana města ještě není u konce, stále se postupně buduje. Již zrealizované části ale obstály velmi dobře. Stávající opatření zafungovala v naprostém očekávání. Kde zatím neumíme úplně odhadnout průběh, je ještě nedokončená třetí etapa, tomu jsme museli věnovat pozornost. Ale dokud tato třetí etapa nebude hotová, nebudeme umět přesně predikovat, jestli se voda dostane do města a případně jakým způsobem se tam bude chovat.

Aktuálně nás čeká zadání studie, která vyhodnotí průběh povodně a najde slabá místa v tom stávajícím systému protipovodňových opatření. Už teď víme, že určitě bude potřeba upravit ohrazování jak Chomoutova, tak určité části v lokalitě Černovíra, ale jinak si dovolím říct, že to, co už bylo dokončeno v rámci nové realizace, obstálo na jedničku.

Co jste řekl zatopeným lidem v Chomoutově, kteří se zlobí, že je Olomouc „obětovala“?

Tady je důležité říct, že Chomoutov určitě nijak obětován nebyl. Protipovodňová opatření, která jsou realizovaná v centru, totiž velmi pomohla i Chomoutovu. Bez nich by na tom byl Chomoutov mnohem hůř. Tak jak se staví dům od základů, to znamená, že první musíme postavit základy, pak obvodové zdi a pak můžeme stavět teprve střechu, tak je to stejně i s protipovodňovou ochranou. Jako první bylo nutné vyřešit centrum, které tvořilo jakýsi pomyslný špunt, což napravovala první etapa protipovodňových opatření. Pak se musel tok zkapacitnit, což je vlastně druhá, nyní realizovaná čtvrtá i ještě stále nezrealizovaná třetí etapa protipovodňových opatření, a až budeme mít všechny tyto kroky hotové společně s jihem Olomouce, tedy s ochranou čistírny odpadních vod,

tak se můžeme přesunout na sever a pokračovat tam.

Do určité míry lze už dnes v rámci již realizovaných etap protipovodňových opatření ochranu Chomoutova navýšit, ale určitě nebude a obávám se, že ani nikdy v budoucnu nebude moc odpovídat tomu, jak bude chráněno centrum Olomouce. Ne proto, že by byl Chomoutov méně významný, ale proto, že je zkrátka krajinně a svým přírodním charakterem natolik rozdílný, že zde opatření v takové míře ani zrealizovat nejdou.

Zasáhly letošní povodně nějak i Vaši rodinu či blízké?

Povodně přišly přesně v době, kdy jsem měl s rodinou naplánovaný odjezd na dovolenou. Samozřejmě jsme ho odložili, protože tohle byla daleko větší priorita. Ukázalo se to jako dobré rozhodnutí – povodně nás zaměstnávaly téměř 24 hodin denně asi týden v kuse. Manželka i děti to naštěstí pochopily a tolerovaly. Doufám, že jim to budu moci v létě pořádně vynahradit. Celou dobu jsme samozřejmě také sledovali osud našich přátel z Jesenicka, kterým voda zasáhla do života i do majetku. Naštěstí se jim pomalu, i díky pomoci mnohých měst, nejen Olomouce, a dobrovolníků daří postupně obnovovat zatím to nejpotřebnější.

„DOKUD NEBUDE HOTOVÁ TŘETÍ ETAPA, NEBUDEME UMĚT PŘESNĚ PREDIKOVAT, JESTLI SE VODA DOSTANE DO MĚSTA A PŘÍPADNĚ JAKÝM ZPŮSOBEM SE TAM BUDE CHOVAT.“

Jsou podle Vás Olomoučané dostatečně solidární s lidmi z Jeseníka, Hanušovic, Litovle, kteří si letos prožili své peklo?

Jsou. Olomoucké hasičské jednotky stále jezdí do Jeseníků pomáhat, organizují se sbírky, z Olomouce jsme na Opavsko poslali vysoušeče, do pomoci se zapojují i naše technické služby, z magistrátu jsme vypravili autobus dobrovolníků v rámci dobrovolnického dne – je to celý soubor pomoci, kterou Olomouc právě těm nejpostiženějším oblastem nabízí, a to včetně administrativní pomoci, kterou Jesenicku nabídl i náš pan tajemník. Všem, kteří se do pomoci zapojují, samozřejmě patří velké poděkování a respekt.

Petr Vitásek
Foto: Jan Andreáš

Povodněmi zasažený Chomoutov

ŘÍCT SI O POMOC NENÍ SLABOST. NEJSTE NA TO SAMI! PORADÍME VÁM

Naše poradenství je diskrétní, anonymní a zdarma. Pomůžeme vám zjistit, na co máte nárok, a navedeme vás k řešení složitých situací.

POMÁHÁME V OBTÍŽNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH

- **Mám drahé bydlení a energie**
- **Nevycházím s důchodem**
- **Nezvládám platit dluhy**
- **Nevím, o co kde požádat**
- **Nerozumím složitým formulářům**
- **Čelím šikaně nebo týrání**
- **Jsem osamělý/á**
- **Potřebuji pomoct s péčí**

NAVŠTIVTE NÁS:

- **SENIOR POINT OLOMOUC,** Pavelčákova 1/21
  pondělí, středa, pátek 8.00–15.00, tel.: 604 979 084
- **MAGISTRÁT MĚSTA OLOMOUCE,** ODBOR SOCIÁLNÍCH VĚCÍ, Štursova 1
  pondělí a středa 8.00–12.00 a 13.00–17.00, úterý a čtvrtek 8.00–12.00 a 13.00–15.30
- **ZAVOLEJTE NÁM:** 585 562 406, 606 730 361
- **NAPIŠTE NÁM:** mmol.osv@olomouc.eu

OLOMOUC OLSEN

Víte, jak si pojistit domácího mazlíčka?

Desetitisíce korun za léčbu úrazu nebo nemoci a víc než milion korun v případě, že vaše zvíře poškodí cizí majetek. I takové krytí může nabídnout pojištění domácích zvířat. Stačí jen najít tu pravou pojistku. Hned na začátku je důležité zmínit, že pojištění domácích zvířat se netýká všech mazlíčků, obvykle se vztahuje jen na psy, případně i na kočky. Pokud si tedy chcete pojistit křečky nebo třeba papoušky, musíte sáhnout po pojištění domácnosti či pojištění exotických zvířat.

DRUHY POJIŠTĚNÍ PSŮ A KOČEK

Pojišťovny obvykle nabízejí balíčky s pojištěním zvířat, které kombinuji různé zdravotní balíčky. Z těchto balíčků si pak vybíráte. U některých poskytovatelů si ale můžete konkrétní rizika zvolit přímo. Už v základní variantě pojistky pak máte na výběr ze zdravotního pojištění pro mazlíčky, pojištění uhynutí nebo utracení zvířete a odpovědnostního pojištění pro mazlíčky.

ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ PRO MAZLÍČKY

„Zdravotní pojištění pro mazlíčky je známé také jako úrazové pojištění pro mazlíčky nebo jako pojištění veterinárních nákladů. Pomůže vám totiž uhradit náklady, které souvisejí s ošetřením zvířete a léčbou úrazů a nemocí. Právě tato pojistka je základem každého pojištění domácích zvířat. Za nezbytné lékařské zákroky díky ní ušetříte i desítky tisíc korun," říká finanční analytik Petr Jermář z Banky.cz. Limit zdravotního (úrazového) pojištění pro mazlíčky se u jednotlivých poskytovatelů liší, obvykle je ale maximální pojistná částka 120 000 korun.

POJIŠTĚNÍ UHYNUTÍ NEBO UTRACENÍ

Tato pojistka někdy bývá součástí zdravotního pojištění pro mazlíčky, setkáte se s ní ale také samostatně. Týká se případů, kdy zvíře zemře dříve, než bývá běžné. Ať už následkem úrazu, nebo onemocnění. V takovém případě vám pojišťovna vyplatí pojistné plnění. Obvykle je ve výši pořizovací ceny vašeho psa nebo kočky.

ODPOVĚDNOSTNÍ POJIŠTĚNÍ PRO MAZLÍČKY

Pokud váš pes pokouše pošťáka nebo vběhne pod auto sousedovi, který kvůli tomu narazí do stromu, můžou se škody vyšplhat velmi vysoko. A pokud je nechcete platit ze svého, potřebujete pojištění odpovědnosti. Proto se s ním setkáte také u pojištění domácích mazlíčků. Limit pojistného plnění u něj bývá až 2 000 000 korun. Ovšem pozor, pokud už máte samostatné pojištění odpovědnosti z občanského života (často bývá součástí pojištění domácnosti), odpovědnostní pojištění pro mazlíčky dost možná nepotřebujete. Případné škody často vyřeší vaše stávající pojistka.

POJIŠTĚNÍ DOMÁCÍCH MAZLÍČKŮ A PŘIPOJIŠTĚNÍ

Kromě zmíněných druhů pojištění psů a koček máte na výběr i z řady připojištění. Patří mezi ně: pojištění nákladů na nalezení, ztráty nebo krádeže či pojištění nákladů na opatrování.

PODMÍNKY POJIŠTĚNÍ DOMÁCÍCH MAZLÍČKŮ

Předem si projděte také podmínky pojištění. Díky nim zjistíte, jestli vybraný poskytovatel vašeho mazlíčka vůbec pojistí. Obvykle je potřeba, aby zvíře mělo předepsaná očkování – jejich seznam se u jednotlivých pojišťoven liší, čip nebo tetování (mají ho zvířata s průkazem původu) a splňovalo věkový limit. U věkového limitu pojišťovny uvádějí nejen maximální hranici, ale i tu minimální. U většiny poskytovatelů se pohybuje od 50 dnů do 5 měsíců. Maximální věk pak bývá 8 let. Pokud se vaše zvíře do předepsaného rozmezí nevejde, pojistku nezíská. Na trhu sice najdete i pojišťovny, které s věkovým limitem nepracují, je jich ale minimum.

VÝHODY POJIŠTĚNÍ DOMÁCÍCH MAZLÍČKŮ

Hlavní předností pojištění domácích zvířat je fakt, že vám ušetří spoustu peněz za veterinární péči. Náklady na ošetření psa nebo kočky jsou přitom velmi vysoké. Například za: odstranění podkožního nádoru zaplatíte kolem 5 000 korun, operaci žaludku poté, co se psovi ve střevech vzpříčí kost, dáte přes 10 000 korun a léčba zlomeniny vás vyjde i na víc než 40 000 korun. Díky takzvanému „mazlíčkovému pojištění" zaplatíte z vlastní kapsy jen několik set korun. Zbytek uhradí pojišťovna. A díky odpovědnostnímu pojištění pro mazlíčky můžete být v klidu, i když vaše zvíře způsobí škodu. „Důležité také je, co všechno má pojistka krýt. Pokud se spokojíte jen s náhradou výdajů za veterináře, případně odškodným pro případ uhynutí, zaplatíte méně, než když do pojistné smlouvy zahrnete také pojištění odpovědnosti nebo náklady na hledání ztraceného zvířete," upřesňuje Petr Jermář z Banky.cz

VÝŠE KRYTÍ

Základní rovnice je opět jednoduchá. Vyšší pojistná částka = vyšší cena pojištění pro mazlíčky. Proto dobře zvažte, co se může vašemu zvířeti přihodit a kolik jste ochotni zaplatit za lékařské zákroky ze svého. Podle toho nastavte vhodnou pojistnou částku.

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI SPOLUÚČASTI

Cenu pojištění pro mazlíčky ovlivníte také pomocí spoluúčasti. Ta říká, jakou částkou se na řešení pojistné události podílíte vy. Bývá buď procentuální – při pojistné události zaplatíte například 10 % z požadovaného pojistného plnění (tedy z nákladů na ošetření a podobně), nebo pevná – obvykle 500 nebo 1 000 korun, případně kombinuje obě varianty – 10 % z pojistného plnění a zároveň minimálně 1 000 korun. Čím vyšší spoluúčast zvolíte, tím levnější bude pojištění. O to víc ale zaplatíte ze svého.

VÝLUKY Z POJIŠTĚNÍ PRO PSY A KOČKY

Speciální zmínku si zaslouží zejména výluky. Určují totiž případy, ve kterých vám pojišťovna škodu nezaplatí. U pojištění zvířat mezi nimi nejčastěji najdete chronická onemocnění – jejich léčbu pojišťovna proplatí pouze u prvního vzplanutí nemoci, pokud ale při podpisu pojistné smlouvy o chorobě víte, musíte její léčbu hradit ze svého, potom dědičná onemocnění, kosmetické zákroky, očkování, kastrace, porod, léčba zubů nebo například hospitalizace. Opět ale platí, že u jednotlivých pojišťoven se výluky liší. Proto si je předem prostudujte.

(IN)

Podmáčené stromy, čistota vody a nábřeží jsou v hledáčku krizového štábu

Přestože většina obyvatel Olomouce už povodeň pustila z hlavy, krizový štáb, jehož předsedou je primátor Miroslav Žbánek, stále pracuje. Na řadu přišel úklid, likvidace škod a případné opravy. Stejně tak zajištění bezpečnosti a hygieny.

Vznikla pracovní skupina pro posuzování a prověřování bezpečnosti stromů a zeleně ve městě po povodni.

„Stromy mimo rozvodněné řečiště jsou ovlivněny podmáčením terénu a zvláště v lokalitách s vyšším výskytem jílového podloží, což jsou lokality Nové Ulice, Neředína, Hejčína a Řepčína, ale i sídelní lokality Nových Sadů a Povelu. Ve Slavoníně a Nemilanech jsme zase zaznamenali sesuvy zeminy a tím i trhání kořenů stromů," popsal primátor Miroslav Žbánek. Stromy kontrolují pracovníci oddělení zeleně magistrátu společně se specialisty z arboristické společnosti Safe Trees.

Voda v korytě Moravy a dalších toků je stále zakalená a plná nečistot. V některých zaplavených místech je po opadnutí vody dokonce cítit zápach. „Je to tím, že kanalizace a čistírny odpadních vod v některých výše položených zasažených oblastech jsou stále poškozené a nefunkční," potvrdil vedoucí odboru životního prostředí magistrátu Petr Loyka.

Do říčního systému Moravy napřímo proudí nevyčištěné odpadní vody a voda v řece je stále kontaminovaná. „Mít jakýkoliv kontakt s vodou je nyní naprosto nevhodné. Platí to nejen pro lidi, ale i pro domácí mazlíčky," varoval Loyka. V případě nefunkční kanalizace si problém lidé vytvářejí často sami tím, že vlhčené či čistící ubrousky všeho druhu vhazují do toalet, kam absolutně nepatří. „Jak jsou odolné, pak je vidíme po opadnutí povodně v řece i v jejím okolí," posteskl si vedoucí životního prostředí Loyka.

Lidé hlásí magistrátu po povodni také zvýšený výskyt potkanů. „S povodní nesouvisí, jen jsou potkani více vidět. Lákají je zbytky potravin, zejména pečiva u vodních toků. Ale jsou to i zbytky jídel u popelnic," objasnil Loyka. Podle něj ani vodním ptákům neprospívá, že si někteří lidé pletou břehy Moravy s biopopelnicí. „Zbytky jídel do jídelníčku volně žijících druhů nepatří," upozornil vedoucí Loyka.

Krizový štáb sčítá i hmotné škody na majetku, především na komunikacích, a hasiči ještě v průběhu října odčerpávali poslední vodu z polnosti na severu města. A obyvatelé, kteří mají na svém pozemku postiženém povodní studnu, si mohli na Krajské hygienické stanici nechat zdarma zkontrolovat nezávadnost vody.

Veslařky ukázaly na radnici bronz z Kanady

Úspěšné české juniorské reprezentantky ve veslování Eva Slepičková a Michaela Uličná dorazily v polovině září na radnici ukázat medaile z mistrovství světa v Kanadě. Olomoučanky jely v St. Catharines nedaleko Niagary čtyřku bez kormidelníka koncem srpna spolu s Ellou Boldišovou a Simonou Pavlíkovou z Prahy a Jindřichova Hradce.

„Je to velikánský úspěch, protože v Kanadě byly jen nejlepší posádky. Mistrovství za mořem je drahé a každá federace dobře zvažovala, koho poslat. Byl tam skutečně výběr nejlepších," řekla na adresu mladých veslařek náměstkyni primátora Miroslavě Ferancové jejich trenérka Daniela Hlaváčová.

Město veslařský klub dlouhodobě podporuje, náměstkyně se proto zajímala i o samotný průběh závodů. „Finále předcházela ještě rozjížďka, rozřazovací první závod, kterou jsme vyhrály, takže jsme postoupily rovnou bez opravné jízdy do finále. A to nám pomohlo, protože jsme se tolik neunavily," popsala Uličná.

Ve finálové jízdě se pak snažily výkon zopakovat. Na samém počátku byl jeden z nejrychlejších startů, za nímž stála Eva Slepičková, kterou pak označili za dravce. V polovině dvoukilometrové trati se ze startovního pole odpoutaly tři lodě. Rychlejší než Češky byly jen Rumunky a Britky. Světová medaile je pro Olomouc vždy úspěch. „Je to i povzbuzení pro všechny další sportovce," zdůraznila náměstkyně Ferancová.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Vážení, chtěl bych vás informovat o situaci, která opakovaně vzniká při tzv. "srážce vody" v Mlýnském náhonu v městské části Holice, v ulici U Potoka. Dochází zde nedostatkem vody k usychání vzrostlých vrb, které opadávají a znečišťují ulici, okapové svody. Otázka zastavování vody v letech dřívějších byla odůvodňována nutnými stavebními opravami koryta. V současnosti k žádným stavebním činnostem nedochází, a pokud by se mělo něco podobného dít, jistě by bylo vhodnější tuto činnost naplánovat mimo dobu největších veder. Myslím si, že stávající stav je z hlediska životního prostředí neúnosný. Stačí se přijít podívat! V neposlední řadě bych chtěl dodat, že ona ulice je obývána převážnou většinou důchodci, kteří vlastními silami nejsou schopni otázku řešit. Děkuji, František.

Srážka vody je dána rozhodnutím státní správy, tedy vodoprávního úřadu odboru životního prostředí, a má přímou souvislost s provozem mlýna v Holici. Mlynáři jsou totiž uloženy povinné opravy a údržba technických zařízení mlýna, stejně tak jako čištění nebo údržba a opravy vodního toku a technologií. Ty slouží jak provozu mlýna, tak i sádkám rybářů, kteří sídlí naproti mlýna v ulici Přemysla Oráče. Mlynář v rámci srážky vody čistí česla a část toku včetně rybniční nádrže. Při podzimních srážkách už zase využívá vyššího toku vody v Hamerském náhonu pro mletí.

V minulosti byla v ulici U Potoka obnovena vrbová alej, a to zejména na přání místních obyvatel a pamětníků, jako připomínka toho, jak to zde kolem Hamerského náhonu dříve vypadalo. Smuteční vrby, které jsou charakteristické právě svými převislými větvemi, nyní město pravidelně udržuje. V době srážky vody v Hamerském potoku odbor městské zeleně pravidelně provádí ořezy břehového

porostu stromů. Kvůli parkujícím vozidlům obyvatel ulice U potoka přímo pod vrbami se zde také často prořezávají větve visící k zemi, které zasahují do parkovacích míst. Tím se odstraňují i prosychající větve stromů. Na opakovaný řez větví v koruně vrby reagují dobře a chovají se i v sušším období stejně, jako se chovají vrby v jiných lokalitách. Díky hlubokému kořenovému systému je srážka vody nijak neovlivňuje.

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

Nové stojany u škol a školek. Přibudou další i ve veřejném prostoru

Přes 70 nových stojanů pro kola a koloběžky město instalovalo u tří základních a tří mateřských škol v Olomouci. Vznikla tak místa pro parkování 138 jízdních kol a 18 koloběžek.

Nové stojany tak děti a rodiče najdou u ZŠ Gorkého (12 cyklostojanů), ZŠ Svatoplukova (30 cyklostojanů), ZŠ Stupkova (16 cyklostojanů a 2 stojany na koloběžky), MŠ Škrétova (5 cyklostojanů a 1 stojan na koloběžky), MŠ Rooseveltova (3 cyklostojany) a MŠ Lužická (3 cyklostojany). Uvedené školy a školky vzešly z výběru po oslovení všech školských zařízení provozovaných městem. „Byli jsme mile překvapeni, jak hojně jsou tyto nové stojany ve školách využívány," řekl Martin Luňáček z odboru kanceláře architekta města. Nové stojany město instalovalo v rámci projektu NXTLVL Parking.

Součástí projektu NXTLVL Parking byla také další aktivita, kdy v průběhu měsíce května mohla široká cyklistická veřejnost pomocí mapové aplikace vkládat své požadavky na vybudování nových stojanových míst pro parkování jízdních kol, parkovacích boxů pro sdílená jízdní kola nebo elektrokoloběžky a sdružených míst kombinujících obě varianty. Celkem pracovníci odboru kanceláře architekta města obdrželi 102 podnětů, které následně všechny vyhodnotili, projednali a vybrali jako vhodné k realizaci 40 míst. „Z těchto vhodných míst jsme vytvořili akční plán na následující tři roky pro umístění 114 stojanů s kapacitou 228 míst pro jízdní kola a 9 parkovacích boxů," dodal cyklokoordinátor Stanislav Losert.

Preciznost a pečlivost se olomouckým hrobníkům vyplatila

Na bronzové příčce mezi 25 týmy ze čtyř zemí skončili olomoučtí hrobníci v soutěži kopání hrobů. V maďarské Pécsi byli jedinými českými zástupci. Za reprezentaci města i země je na radnici pochválila i náměstkyně primátora Miroslava Ferancová. Medailisty Martina Nováka a Josefa Václavíka doprovázeli kolegové, kteří byli v Maďarsku v roli náhradníků, a ředitelka Hřbitovů města Dana Pluskalová.

„Popravdě jsme zprvu vůbec nevěděli, že se hodnotí i další fáze jako je zaházení hrobu a jeho květinová úprava," přiznal skromně Martin Novák. Rozhodující byl čas. Ale také hloubka a preciznost, kterou rozhodčí měřili speciálním rámem v rozměrech rakve. Metr šedesát do země, dva metry na délku a osmdesát centimetrů na šířku zvládli olomoučtí hrobníci v čase jedna hodina a 48 minut. První Maďaři byli o deset minut rychlejší, druhý maďarský tým byl rychlejší o sekundu. „Po dokončení se muselo ještě doběhnout na stanoviště rozhodčích. Teprve u nich se zastavil čas. A my to měli o něco dál a takovou krkolomnější cestou," popsal Josef Václavík. Přesto na to už moc nehleděli, protože byli pátí, kdo na místo doběhl.

Teprve pak, když rozhodčí vše proměřili a vyhodnotili výzdobu, zjistili, že poskočili o dvě místa výše. Vyplatila se jim preciznost výkopu i pečlivost při výsadbě. „Měli jsme radost, ale doma jsme to nijak neslavili," odpověděli skromně hrobníci náměstkyni Ferancové.

Parta olomouckých hrobníků se stará o 12 hřbitovů. Ročně vykopou 50 až 70 hrobů, ale starají se také o údržbu zeleně, sekání trávy a úklid. „Ne nadarmo v Olomouci platí, že hřbitov je nejkrásnější zahrada," prohlásila náměstkyně Ferancová.

Mezinárodní soutěž hrobníků má asi sedmiletou tradici. Letos byla poprvé mezinárodní a olomoučtí obhájci třetího místa počítají i s další účastí.

Japonský velvyslanec se chce vrátit

Na dvoudenní návštěvu zavítal v říjnu do Olomouce velvyslanec Japonska Kansuke Nagaoka, kterého doprovázel Homare Tokiwa z Japonského informačního a kulturního centra.

Velvyslanec Nagaoka pobýval jeden den na akademické půdě, na Univerzitě Palackého navštívil Katedru asijských studií, druhý den ho pak na radnici přijali náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák a náměstkyně Miroslava Ferancová.

„Dovolte, abych vám nejprve vyjádřil soustrast s povodněmi, které vás zasáhly, především pak obyvatelům na severu města," zněla první slova japonského ambasadora. Zároveň ale ocenil i protipovodňovou ochranu. „Proti roku 1997 jste byli dobře připraveni," řekl velvyslanec Nagaoka. Podobná slova

uznání měl i pro výuku japonštiny a japonských studií. „Byl jsem ohromen stupněm znalostí studentů. Však také někteří z absolventů pracují na naší ambasádě," doplnil Nagaoka. V Olomouci se zajímal také o společnost Olympus a její podíl na vývoji, vědě a výzkumu. „Jsem tady poprvé a jsem městem nadšený. Určitě se sem vrátím," prohlásil velvyslanec Nagaoka.

Náměstek Bačák japonského velvyslance informoval o spolupráci města s firmami ve vědecko-technickém parku, o možnostech spolupráce na poli robotiky nebo elektromobility.

„Jsme i zemědělskou krajinou, proto bychom rovněž uvítali více spolupráce s environmentálními firmami, protože víme, že Japonsko má kladný vztah k přírodě," podotkla náměstkyně Ferancová.

Závěrem jako námět nastínil Kansuke Nagaoka možnost spolupráce ve vztahu k olomoucké Floře, protože je milovníkem ikeban.

Nad Michalskými schody je nový šindel

Michalské schody, tedy vchod do Bezručových sadů od Vily Primavesi, mají novou modřínovou krytinu. Ta předešlá vydržela dvacet let.

Nutnost obnovy krytiny vyvstala letos v lednu 2024, kdy bylo při místním šetření zjištěno rozsáhlé poškození dřevěného šindele na zastřešení.

„Jelikož je objekt Michalského schodiště nemovitou kulturní památkou, nebylo možné přistoupit k udržovacím pracím bez schválení opravy orgánem památkové péče. A podle památkářů lze k zastřešení použít pouze dřevěný šindel, který je zachycen na všech dostupných dobových fotografiích přinejmenším za posledních sto padesát let," objasnila náměstkyně primátora Miroslava Ferancová.

Kvůli rozkladu šindele v několika místech do střechy zatékalo a celkový stav krytiny neumožňoval dílčí opravy. „Příčinou nízké životnosti krytiny bylo omezené proudění vzduchu a zastínění v místě zastřešení, stejně jako hodně mrazových cyklů po teplém vlhkém počasí. Těmto faktorům nebyla šindelová střecha ze smrkového dřeva schopná dlouhodobě odolávat," uvedla Ludmila Otiepková z majetkoprávního odboru magistrátu.

Podle odborníků má na prodloužení životnosti šindelové krytiny zásadní vliv druh dřeva, z něhož je vyrobena. „Zatímco nejčastěji užívaný smrkový šindel degraduje již po dvaceti letech, životnost modřínového šindele je z důvodu vysokého procenta zasmolení až padesát let," doplnila náměstkyně Ferancová. Proto byla pro současnou opravu upřednostněna modřínová krytina. Práce v hodnotě 300 tisíc korun provedl Michal Pořický, který se pokládání šindelových střech na památkových objektech dlouhodobě věnuje.

Stejně jako nad schodištěm je ve špatném stavu i krytina nad hlavní věží. Její oprava přijde na řadu příští rok.

Vodu v říčce regulují bobři

Úplně novou hráz na říčce Nemilance začali v polovině října stavět bobři, a to v těsné blízkosti nového propustku ve Slavoníně. Jejich počet tam odhaduje vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka na čtyři.

„I po povodni se bobři v Olomouci volně pohybují v ramenném systému řeky Moravy, na přítocích a téměř na všech uzavřených vodách. Jde o potomky bobrů navrácených do krajiny v devadesátých letech," uvedl Loyka.

První výsadek dvacítky bobrů proběhl v listopadu 1991. Do Litovelského Pomoraví dorazili ze severovýchodního Polska, později k nim přibyl jeden pár z Litvy. Bobři se tak vrátili do původního domova a jejich počty od té doby výrazně narostly.

„Nyní by to už byl důvod k zamyšlení nad regulací jejich počtu. Zákon chrání bobra i jeho sídlo, což platí pro chráněné druhy a není to jen výsadou bobrů. Bobři jsou vnímaví, činorodí a nelze je přelstít. Pokud jim hrázku odstraníme, tak to hned zjistí, jsou naštvaní a rychle si staví novou," komentoval bobří stavbu na Nemilance Loyka.

Bobr je vodní tvor a umí se přizpůsobit nízkým i vysokým vodním stavům. Nicméně stromy, které bobři naruší v zaplaveném území nebo v podmáčené půdě, představují nebezpečí.

Pozor na podvodnou nabídku

Dopravní podnik města Olomouce upozorňuje cestující na podvodné jednání, kdy facebooková stránka „Karta městské hromadné dopravy v Olomouci" nabízí falešnou kartu Olomouc region Card s půlroční jízdenkou na MHD v Olomouci za 2 €. Dopravní podnik města Olomouce, a.s. ani agentura m-ARK, která zajišťuje služby Olomouc region Card žádnou podobnou akci nevyhlásili a žádají cestující o opatrnost a využívání oficiálních prodejních kanálů. Dlouhodobé jízdenky DPMO je možné zakoupit pouze přes oficiální e-shop dopravního podniku s adresou: eshop.dpmo.cz/ nebo na pokladnách. Vyzýváme cestující k opatrnosti s podobnými výhodnými nabídkami, protože podvodníci tentokrát zneužili i logo DPMO, které se zobrazí po rozkliknutí nabídky a celý podvod tak působí na první pohled velmi věrohodně.

Zdroj: DPMO, a.s.

Tipy na kulturu a výlety

Blues Alive Šumperk

Zveme vás na největší středoevropskou přehlídku blues a příbuzných žánrů. Tento velký hudební svátek, letos již osmadvacátý ročník, proběhne od 14. do 16. listopadu tradičně v šumperském domě kultury. Hlavní hvězdou Blues Alive 2024 bude kytarista a zpěvák Devon Allman se svou kapelou. K hvězdnému obsazení patří také dvě uskupení reprezentující chicagské blues, dále bubeník, zpěvák a kytarista v jedné osobě, držitel ceny Grammy Cedric Burnside, alabamský písničkář Early James či holandské akustické trio Robbert Duijf Band. Chybět nebudou ani vítězové každoroční soutěže Blues Aperitiv – kapely ze Slovenska, Polska a Srbska. Na speciálním koncertu s řadou hostů zde oslaví své osmdesátiny zpěvačka Jana Koubková. Dále v Šumperku vystoupí také písničkář Mirek Kemel se svým triem, skvělý americký bubeník a kytarista, držitel mnoha bluesových ocenění Eric Bibb, brilantní kytarista a bluesrockový umělec Albert Castiglia, významný americký zpěvák a rockový písničkář Chuck Prophet, fenomenální toskánský hráč na resofonickou kytaru Roberto Luti nebo neméně slavný skotský hráč na tento nástroj Dave Arcari a řada dalších. Celkově program nabídne přes třicet účinkujících na třech pódiích a řadu dalších akcí po celém městě – jam session, tematické odpoledne, projekci filmu nebo poslechové pořady. Informace o vstupném zde: bluesalive.cz/vstupenky.

Tipy na kulturu

Svatý Matrin

„Nepřijde-li sníh na Všechny svaté v noci, přijde o svatém Martině se vší mocí“, praví listopadová pranostika pro první den tohoto měsíce – Svátek všech svatých. Zima se neúprosně blíží a kromě listí se na zem snáší první sníh. Kromě sněhu však svátek svatého Martina přináší i příjemnější záležitost, a sice tradiční Svatomartinské hody, které nás můžou příjemně rozehřát do listopadových plískanic. K tomu přidejte nějakou tu kulturní akci a začátek adventu a studené počasí vás mrzet nebude. Na výběr máte bezpočet možností…

MusicOlomouc 2024

Jak jsme avizovali již předešlý měsíc, v Olomouci právě probíhá mezinárodní festival soudobé klasické hudby, na kterém vystupují renomované ansámbly a sólisté od nás i ze zahraničí, přičemž se letos, v rámci Roku české hudby, soustředí hlavně na českou tvorbu. V listopadu festival nabízí dva koncerty: v úterý 5. 11. v 19.00 hod. vystoupí švýcarsko-estonská klavíristka Talvi Hunt spolu s českou hráčkou na akordeon Lucií Vítkovou v kapli Božího Těla, ve čtvrtek 7. 11. v 19.00 hod. festival ukončí japonská klavíristka Rei Nakamura za doprovodu Moravské filharmonie Olomouc pod vedením íránsko-estonského dirigenta Yazdaniho v sále Reduty.

Fotografie, které hrají

Jedná se o doprovodnou akci k festivalu Blues Alive – výstavu fotek slavných postav světové bluesové scény. Připravil ji Ondřej Bezr, hudební publicista a dramaturg mezinárodního festivalu Blues Alive. Představuje zde snímky dvaceti hudebních fotografů, s nimiž v uplynulých 35 letech spolupracoval. Jsou mezi nimi vrcholní profíci, fotografové, které tato práce živí, i amatéři, kteří se živí něčím jiným a fotografují ve svém volném čase. Na výsledcích jejich práce to ale nepoznáte, co fotograf, to osobnost. Jediné, co mají společného, je láska k muzice a jejich setrvalá snaha tuto vášeň zachytit fotoaparátem. Vernisáž se uskuteční 14. listopadu v 16.30 hodin v Rytířském sále Muzea Šumperk. Výstava potrvá do 24. listopadu, navštívit ji můžete vždy od úterý do neděle v časech od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné je 50 Kč, snížené 30 Kč.

O perníku v Lošticích

V Památníku Adolfa Kašpara v Lošticích je od října otevřena výstava prezentující historii perníkářského řemesla na Moravě. Představí bohatou a vzácnou sbírku historických perníkářských forem, které patří mezi vrcholné řezbářské výrobky. Najdeme zde motivy husarů na koních, ženy a muže v dobových krojích, svaté Mikuláše, srdíčka a další. Výstava představuje také další vývoj perníkářství, k vidění jsou vykrajovací formy a obrázky na perník z počátku 20. st. a také současné trendy v tvorbě perníku. Součástí výstavy jsou i dílny, v nichž je možné vyzkoušet si vykrojit perník a nazdobit jej dle vlastní fantazie. Na tvořivé dílny je nutné objednat se předem. Výstava potrvá do 9. února, otevírací doba je od úterý do soboty od 9 do 12 hod. a od 12:30 do 17 hodin. Vstupné: plné 20 Kč, snížené 10 Kč, výstava + dílny jednotné vstupné 40 Kč.

Filmová expozice Zdeňka a Jana Svěrákových

Do Šumperka zavítá expozice zaměřená na společná filmová díla Zdeňka a Jana Svěrákových. Prezentuje legendární filmy Obecná škola, Kolja, Tmavomodrý svět, Vratné lahve, Kuky se vrací, Tři bratři, Po strništi bos a Tatínek. K vidění jsou filmové kostýmy, plakáty a rekvizity, loutky lesních bytostí z filmu Kuky se vrací nebo psací stroj Zdeňka Svěráka, na kterém napsal většinu ze svých slavných her. Dlouhodobě je expozice instalována na zámku v Čechách pod Kosířem, odkud je do Šumperka zapůjčena. Zahájení výstavy se uskuteční ve čtvrtek 7. listopadu v 17 hod. ve výstavní síni Muzea Šumperk. Z textů Zdeňka Svěráka budou číst studenti Gymnázia Šumperk. Expozici můžete navštívit až do 12. ledna, vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod. Plné vstupné je 50 Kč, snížené 30 Kč.

Když králové přicházejí

Čtvrtstoletí Tříkrálové sbírky připomíná Charita Zábřeh výstavou unikátních černobílých fotografií Josefa Vrážela, kterému se podařilo zachytit půvab, krásu i duchovní rozměr tradičního tříkrálového koledování na Valašsku. Fotografie vznikaly ve spolupráci s Charitou Nový Hrozenkov v letech 2016–2023 a autor jejich prostřednictvím popisuje svoje zážitky s koledníky a s těmi, kteří je již netrpělivě vyhlížejí. „Běžný život zachytíš tak, že vyfotíš jeho výjimečné okamžiky. Mezi takové, aspoň na Valašsku, tříkrálové koledování patří," sděluje autor, který realitu fotografuje autenticky, bez aranžování a jakéhokoliv zasahování. Jen tak může každou chvíli zachytit pravdivě. A tak se můžete i vy na chvíli přenést do rázovité krajiny Valašska a spolu s koledníky si zanotovat známou koledu „My tři králové…", která bude ostatně již za pár měsíců znít v ulicích. Výstavu pořádá Muzeum Zábřeh, potrvá do 17. listopadu a otevřeno je vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod. Vstupné 20 Kč. A nezapomeňte na Tříkrálovou sbírku.

Folklorní ples

Unikátní akce, která nabízí zážitek formou taneční zábavy s lidovou hudbou Metošé, cimbálovou muziku a ukázky folklorních tanců s výukou s tanečními lektory. Uslyšíte autentické zpracování písní z Kopanic, vyzkoušíte si tance hrozenkovská, obtáčaná a čardáš a pokocháte se barevnými kroji z Žitkové. Můžete se také těšit na zvěřinové speciality, vína z jižní Moravy a nabídku folklorních předmětů. Folklorní ples se koná 22. listopadu v Kulturním domě Rapotín od 19 hodin. Vstupné v předprodeji 299 Kč, snížené 249 Kč, na místě v hotovosti 399 Kč.

Hradišťan v Kojetíně

Hvězdný Hradišťan & Jiří Pavlica míří do Kojetína a vy můžete být u toho. Slavné ojedinělé hudební seskupení s vysokou uměleckou úrovní, širokým žánrovým záběrem a netradičním repertoárem, jehož silným inspiračním zdrojem je zejména lidová tradice, působí na české scéně již 74 let. Od roku 1978 je uměleckým vedoucím Hradišťanu houslista a hudební skladatel Jiří Pavlica, jehož autorská tvorba je pro kapelu stěžejní. Dnes je Hradišťan profesionálním souborem, který překračuje hranice hudebních žánrů a spolupracuje s osobnostmi různých kultur z celého světa. Přijďte si užít jedinečný hudební zážitek – 26. listopadu v Sokolovně Kojetín, od 19 hodin. Základní vstupné je 690 Kč, snížené 640 Kč.

Ivo Šmoldas

Adventní večer v muzeu připravují v Mohelnici – tradiční kulturní akci, jejímž těžištěm je autorské čtení prózy

a recitace poezie. V programu již poněkolikáté vystoupí Ivo Šmoldas, oblíbený moderátor, scenárista, překladatel a básník. Hosty profesora Milana Valenty budou jako vždy Miroslav Demel (Mohelnice), Rudolf Beran (Jevíčko), Michal Růžička (Olomouc) a Pavel Svoboda (Šternberk). Součástí představení bude i folkrockové uskupení moravských muzikantů Střemkoš s Michalem Schmalzem. Kdy a kde: v pátek 29. listopadu od 17:30 hod. v Muzeu Mohelnice. Vstupné jednotné 120 Kč.

Festival zdraví v Olomouci

Nápady, rady, dárky i přednášky – na konci listopadu pořádá Výstaviště Flora Olomouc už 18. ročník Festivalu zdraví. Nenechte si ujít akci, na které vystavovatelé nabídnou služby a zboží málo dostupné v běžných prodejnách. Najdete zde masážní pomůcky, bylinné produkty, přírodní přípravky, knihy, kosmetiku a spoustu dalších výrobků. Součástí programu budou také poradny alternativní a klasické medicíny. Nebudou chybět frekvenční terapie, masáže, feng shui a další. Po celou sobotu i neděli se budou konat přednášky zkušených znalců, bylinkářů, homeopatů a dalších. Zazní například přednášky na téma voda a zdraví, sebepoznání a osobní rozvoj, detoxikace a ozdravné procesy organismu, zvládání fobií a strachu a mnohé další. Načerpáte zde informace o novinkách zdravého životního stylu, ochutnáte speciality veganské či vegetariánské kuchyně a raw stravu, najdete recepty, jak doplnit, případně změnit svůj jídelníček, životní styl, negativní myšlení v pozitivní. Kdy a kde: 30. listopadu – 1. prosince od 9 do 17 hod., pavilon A Výstaviště Flora Olomouc, vstupné 100 Kč.

Minipárty s Karlem Šípem

Pokud se rádi zasmějete, máme pro vás následující tip. Zajeďte si do Šumperka na zábavnou talk show baviče, moderátora a textaře Karla Šípa. Pořad je vytvořený na motivy televizního pořadu Všechnopárty. Večerem provází Jiří Bláha, prostor dostanou také dotazy diváků. Kdy a kde: čtvrtek 7. listopadu od 19 hod. ve velkém sále KD, délka pořadu 120 min. bez přestávky, vstupné na číslované sezení za 390, 450 a 490 Kč.

Tipy na výlety

Podzimní prohlídky hradu Šternberk

Na hradě Šternberk se na rozdíl od mnohých památek provází i v listopadu. U příležitosti oslav svátku svatého Martina zde chystají „Svatomartinské prohlídky“. Hradem vás provedou průvodci oblečení v historických kostýmech a jejich výklad se zaměří nejen na historii hradu, ale především na legendu o svatém Martinovi. Stranou nezůstanou ani svatí, se kterými se můžeme setkat v adventním čase – sv. Barbora, sv. Lucie, sv. Mikuláš. Prohlídku zakončíte v Liechtensteinské kuchyni, kde budou v rámci vstupného připravené ochutnávky martinských rohlíčků. Svatomartinské prohlídky se konají o víkendu 9. a 10. 11. od 10 do 15 hodin. Základní vstupné 240 Kč, snížené 190 Kč. Hned následující den můžete na hradě navštívit Martinskou slavnost. Akci zahájí slavnostní lampionový průvod, který vychází v 16.30 z hlavního náměstí ve Šternberku. Následuje vystoupení žáků šternberských škol v hradním parku, Martinský starodávný jarmark, Martinská vína a prohlídky hradu za snížené vstupné 100 Kč v 17, 18 a 19 hodin. Poslední listopadový víkend zahájí na hradě adventní prohlídky, na kterých vám průvodci kromě místní historie představí vánoční zvyky a tradice i to, jak se slavili vánoce na hradě a podhradí v minulosti. Kdy: 30. listopadu a 1. prosince od 10 do 15 hodin. Vstupné 240 Kč / 190 Kč.

Obrazy v Hranicích

Profesionální boxer, trenér, herec a malíř Rostislav Osička se narodil v roce 1956 ve Valticích. Malba je jeho celoživotní vášní. Ve svých obrazech zachycuje krajinu, zátiší květin, vůni dálek, ale také historii boxu a mnoho dalších témat. Má za sebou kolem čtyřiceti výstav, jednu chystá i v zahraničí. Tento malující boxer je bývalým mistrem ČSSR a trojnásobným mistrem ČR, získal také tři bronzové medaile na mistrovství světa armád a jednu bronzovou medaili z mistrovství Evropy. Zabývá se tréningem mladé generace. Rostislav Osička své obrazy vystavuje v muzeu na Staré radnici v Hranicích, a to do 1. prosince, vždy od úterý do soboty od 9 do 16 a v neděli od 9 do 17 hodin. Vstupné je zdarma.

Cesta do historie telekomunikací

Unikátně pouze v Přáslavicích u Olomouce – interaktivní program s názvem RetroTech. Jde o tříhodinový projekt bunkru Přáslavice, který nabízí jedinečnou příležitost podniknout výlet do historie telekomunikační techniky a zažít, jak se Evropa připravovala v 70. letech na válečný konflikt. Dobovou technologií plně vybavený protiatomový kryt je místem, které bylo klíčové pro komunikaci mezi Berlínem a Moskvou. Průvodci vám ukáží unikátní a stále funkční přístroje a zařízení z druhé poloviny minulého století, seznámí vás s historií telefonních sítí v Československu, s budováním Národního kabelového okruhu, s druhy telefonních ústředen v Československu (místní, uzlová, tranzitní), vysvětlí vám zapojení polních telefonů přes polní ústřednu a princip automatické telefonní ústředny s porovnáním s polní ústřednou a mnohé další. Bunkr Přáslavice je největší veřejně přístupný bunkr ve střední Evropě pocházející z období studené války, trasa prohlídky zahrnuje 4 podlaží, teplota je 17 °C, délka programu 180 až 200 min. Akce se koná 16. listopadu od 10 do 13 hod. Základní vstupné činí 590 Kč, snížené 490 Kč, vstupenky lze zakoupit pouze předem na webových stránkách bunkru, pro skupiny termín i vstupné dle dohody, maximální počet osob pro skupiny je 25.

Aquatera Olomouc

Další pravidelná chovatelská prodejní burza pro širokou veřejnost, kterou pořádá výstaviště Flora. Naleznete zde v největším zastoupení akvaristiku, teraristiku, drobné savce, krmiva, terária, literaturu a dekorace. V menší míře jsou zde i potřeby pro chovatele psů, koček, exotického ptactva a nechybí ani akvarijní a pokojové rostliny, kaktusy, orchideje. Kdy: 24. listopadu od 8 do 12 hod., základní vstupné 60 Kč, snížené 40 Kč.

Andělé světla

Zábřežské muzeum představuje obrazy malíře-samouka Dominika Hrdličky. Jeho autorská tvorba s tematikou andělů začala nejprve vzděláváním prostřednictvím četby duchovní a esoterické literatury, které poté vyústilo v malbu na plátno, kam se autor snaží pomocí štětce a barev vyjadřovat své duchovní vize a vnitřní rozpoložení. Využívá netradiční kombinace technik malby temperou a akrylem s prací s organickými materiály – peřím a kůrou. Přijďte se podívat a nasát andělskou energii do Muzea Zábřeh. Výstava potrvá do 9. února, otevřeno je vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod., vstupné činí 20 Kč.

Advent na Bouzově

Konec listopadu vám může zpříjemnit prohlídka hradu Bouzov s povídáním o adventních tradicích. Potkáte zde již zapomenuté postavy, které vám připomenou, že advent není jen ve znamení Mikuláše a čertů. Na I. nádvoří bude připravena dílna pro velké i malé. Rezervace prohlídek předem je nutná, a to prostřednictvím telefonu 775 888 960 od pondělí do pátku od 9 do 15 hod., přes sms rezervaci provést nelze. Kdy: 30. listopadu od 14 do 16 hodin.

Olomoucké Andělské Vánoce

Kreativní vánoční trhy plné ozdob a dárků pořádá Výstaviště Flora Olomouc. Už první adventní víkend můžete pořídit dárek pro svého bližního nebo jen tak posedět u svařáku a kochat se blížící sváteční atmosférou, či nasbírat inspiraci. Na výběr bude bohatý sortiment handmade výrobků od předních českých firem, nebudou chybět krásné vánoční ozdoby, svíčky, autorské šperky, originální keramické výrobky, dřevěné hračky, pletené a háčkované výrobky, lepené vitráže, originální oblečení pro děti i dospělé, značkové kosmetické produkty a mnoho dalšího. Kdy: 30. listopadu a 1. prosince od 9 do 17 hod. Vstupné 100 Kč, snížené 80 Kč.

Farmářské a řemeslné trhy

Podzimní sezona trhů pokračuje. Nabízí bohatou úrodu ze sadů a zahrad místních pěstitelů, víno či různé druhy pálenky a také řemeslné výrobky. Možná už pokukujete po dárcích na Vánoce a třeba právě tady něco objevíte. A pokud fandíte zdravému stravování a máte chuť zakoupit si kvalitní produkty našich farmářů, máte možnost právě zde. Kdy a kde: Uničov – 7. listopadu od 9 do 16 hod. na Masarykově náměstí, Olomouc – od 8. do 9. listopadu od 10 do 18 hod. před galerií Šantovka v prostoru pod lávkou, Kojetín – 13. listopadu od 9 do 16 hod. na Masarykově náměstí, Mohelnice – 19. listopadu od 9 do 16 hod. na náměstí Svobody, Moravský Beroun – 20. listopadu od 9 do 16 hod. na náměstí 9. května, Lipník nad Bečvou – 22. listopadu od 9 do 16 hod. na náměstí T. G. Masaryka. Na závěr ještě připomínáme Setkání chovatelů a Velkou burzu – 10. listopadu od 6 do 10 hod. na Výstavišti Přerov, vstupné 50 Kč a Bleší trhy na Výstavišti Přerov – 24. listopadu od 7 do 11 hod. a 1. prosince od 7 do 11 hodin, vstupné 50 Kč.

PREMIERE CINEMAS

ZÁPISNÍK ALKOHOLIČKY

ZVEME VÁS NA SPECIÁLNÍ PROMÍTÁNÍ
PRO ČTENÁŘE ČASOPISU MORAVSKÝ SENIOR
12. LISTOPADU 2024 v 10.00 hod.
Zvýhodněné vstupné 99 Kč.*

Celovečerní film Zápisník alkoholičky vypráví dramatický příběh mladé ženy bojující se závislostí na alkoholu. Hlavní hrdinkou (byť se jako hrdinka mnohdy nepůsobí) je mladá maminka, která se rozhodla nevzdat, nastoupit léčbu a bojovat se svým démonem i o svou rodinu. Jak těžké je si problém s pitím přiznat? Proč není překážkou závislosti ani malé dítě? Kde vzít sílu se léčit a co následuje poté? Na tyto a mnohé další otázky odpovídá autentická a upřímná filmová zpověď abstinující alkoholičky.

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

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

filmový klub seniorů

PROGRAM 2024
LISTOPAD
14.00 hod. / 90,-

ST	6. 11.	AMERIKÁNKA	Č
PO	11. 11.	HYPNÓZA	T
PO	18. 11.	KONKLÁVE	T
ST	20. 11.	ROK VDOVY + DELEGACE	Č

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

KINO METROPOL

Nádivky. Nemůžeme se vynadívat!

PEČENÉ KUŘE S NÁDIVKOU

1 celé kuře
50 g másla
100 ml vody
Další ingredience dle zvolené nádivky

Kuře omyjte a dobře osolte na povrchu i zevnitř. Břišní dutinu naplňte připravenou nádivkou a zašijte bílou nití. Kuře vložte do pekáčku, naskládejte na něj plátky másla, podlijte trochou vody a zakryté pečte v mírně vyhřáté troubě asi půl hodiny. Odkryjte kuře a za častého přelévání výpekem pečte dozlatova. Podávejte s rýží nebo s bramborem.

JÁTROVÁ NÁDIVKA

250 g drůbežích jater
1 cibule
50 g másla
2 žemle
2 vejce
100 ml mléka
40 g slaniny
čerstvá pažitka
Sůl, pepř

Nadrobno nakrájená játra a cibuli orestujte na másle. Osolte, opepřete a nechte vychladnout. Přidejte na kostičky nakrájené žemle zvlhčené mlékem, nadrobno nakrájenou slaninu, nasekanou pažitku, vejce a dobře promíchejte.

HOUBOVÁ NÁDIVKA

400 g čerstvých hub (žampionů)
50 g másla
1 cibule
250 ml šlehačky
50 ml bílého vína
Sůl, lžička mleté papriky

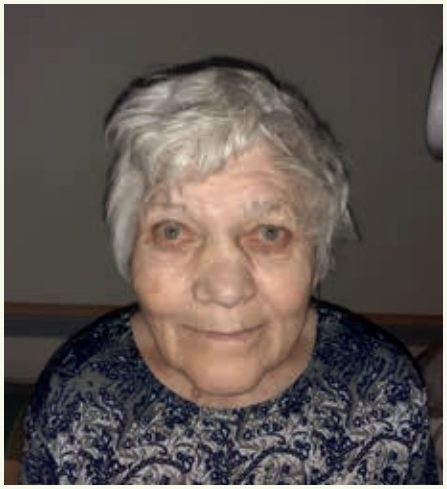
Na másle orestujte nadrobno nakrájené houby a cibulku. Zaprašte paprikou, podlijte vínem, osolte a duste doměkka. Směs nechte vychladnout a pak do ní vmíchejte ušlehanou šlehačku.

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

Chrystyna Veselá, 88 let
Šternberk

Vystudování jazykové školy – němčina, angličtina a to, že jsem ty jazyky dodnes nezapomněla.

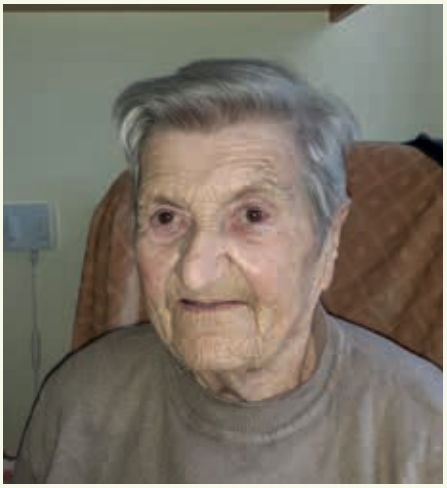
Těším se na uzdravení a trávení volného času s kamarádkami.



Jarmila Vachutková, 80 let
Úsov

Největší radost mi dělají moje čtyři děti.

Těším se na syna, který je pracovně mimo republiku a v prosinci za mnou přijede. Také se těším na vnoučka.



Jarmila Šrubařová, 94 let
Křtomil

Velkou radost mi v životě udělalo to, že jsem postavila dům a vychovala syna. Taky mám velkou radost z vnoučat, ty jsou moc šikovné.

Těším se na pravnoučka Šimonka, který bude slavit svůj první rok.

Anděla Neplechová, 88 let
Šternberk

Největší radost mám z pravnoučka Matýska. Má 14 let, učí se dobře a nosí vysvědčení s vyznamenáním. Také mám radost, když je jaro a léto.

Vždycky se těším na návštěvy rodiny a přátel, kde se pobavíme a zavzpomínáme na společné krásné chvilky. Těším se na každý rok, který se dožiju ve zdraví.

Anekdoty pro vás

Babička je vášnivá čtenářka detektivek.
Jednoho dne jí podstrčí místo románu telefonní seznam.
Babi ho četla asi 3 měsíce.
Když dočetla, zvolala:
„Od začátku jsem tušila,
že to udělala Žužáková Žofie!“

Dva dědečci se potkají v parku.
Jeden se ptá druhého:
- Jak se máš?
- Nekřič tak, vždyť slyším.
Všichni ze mě dělají hluchého chudáka.
Přitom jsem si koupil naslouchací strojek.
- A kolik stál?
- Třičtvrtě na čtyři.

Víte, kdy začíná stáří?
Když musíte použít jiné brýle,
abyste našli ty své.

Baví se dva kamarádi
a jeden říká: „Tak si představ,
že mi přišel dopis od Dana Hůlky!“
A ten druhý se ptá:
„A jak jsi poznal,
že je od Hůlky?“
„Byl psaný
Hůlkovým písmem!“

Děda se ptá vnuka:
„Čím chceš být, až vyrosteš?“
„Blbečkem.“ „Cože?!“
„No ty pořád říkáš:
Dívej, ten blbec má tak drahé auto,
dívej, ten blbec
má takovou vilu...“

„Letos budu celé jaro hlídat dvorek,“
říká na začátku února Pepíček.
„Ale proč?“ diví se máma.
Kluk na to: „Nechci dopadnout jako loni,
kdy mi někdo hned s prvním sluncem ukradl
sněhuláka!“

Kvíz Moravského seniora

Matematika

1 **Které číslo leží mezi čísly 20 a 30, je dělitelné třemi a je sudé?**

- ☐ a) 24
- ☐ b) 26
- ☐ c) 27

2 **Které číslo leží mezi 50 a 60 a je dělitelné dvěma a třemi?**

- ☐ a) 56
- ☐ b) 58
- ☐ c) 54

3 **Které číslo je menší než pětinásobek čísla 3 a je to násobek čísla 7?**

- ☐ a) 14
- ☐ b) 12
- ☐ c) 10

4 **Které prvočíslo leží mezi čísly 30 a 40 a je menší než sedminásobek čísla 5?**

- ☐ a) 37
- ☐ b) 33
- ☐ c) 31

5 **Které číslo je o 5 větší než prvočíslo, které leží mezi čísly 90 a 100?**

- ☐ a) 96
- ☐ b) 104
- ☐ c) 102

6 **1 + 2 × 3 =**

- ☐ a) 7
- ☐ b) 9
- ☐ c) nevím

7 **10001 – 101 = ?**

- ☐ a) 990
- ☐ b) 9999
- ☐ c) 9900

8 **Které číslo je celým násobkem čísla 39?**

- ☐ a) 10016
- ☐ b) 10023
- ☐ c) 14600

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 18. 11. 2024 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz.

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

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

Řešení z minulého vydání:
1C, 2C, 3B, 4A, 5A, 6C, 7A, 8B

Výherci: Nikola Kuzníková, Moravský Beroun; Zbyněk Zavadil, Olomouc; Zdenka Komárková, Loštice

Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení a milí senioři,
ani jsme se nenadáli a ocitli jsme se v poslední čtvrtině roku. Vznášející se pavučiny babího léta zvěstují poslední letní pozdravy. Příroda hýří všemi barvami, ale umí být i krutá. Máme za sebou těžké chvíle, kdy přírodní živel zničil mnohým domov. Každý z nás se snaží pomoci, jak jen to jde.

SENIOŘI – SENIORŮM

S ohledem na aktuální stav způsobený povodní jsme se rozhodli i my pomoci. Dle informací z postižených lokalit je nejvíce žádaná fyzická síla, kterou ovšem senioři ve většině nedisponují. Čím ale můžeme pomoci? Velkým srdcem. Proto jsme vyhlásili 20. 9. finanční sbírku „Senioři – seniorům" pod záštitou Rady seniorů ČR, kde základem je 10 tisíc korun jako dar věnovaný Krajskou radou seniorů Olomouckého kraje z projektu Zlaté ruce, velká srdce. Milí senioři, chcete-li také pomoci, přidejte kousek svého srdce na účet 2102103915/2010 a do poznámky pro příjemce napište celé jméno dárce. Vybraná částka bude věnovaná konkrétním seniorům zasaženým povodní. Po vyhlášení evidujeme na účtu bezmála 80 tisíc korun, které věnovali senioři z celé ČR. Seznam dárců i obdarovaných zveřejníme v tisku a na webových stránkách Rady seniorů ČR. Dále nabízíme všem seniorům poradenskou pomoc zdarma ve všech našich akreditovaných poradnách Rady seniorů ČR. Kompletní seznam tel. čísel najdete na www.rscr.cz. Poradna v Olomouci a v Konici – tel.: 602 618 073 nebo 602 647 230. Milí senioři, děkujeme za vaše velké srdce.

OSLAVA DNE SENIORŮ V HRADCI KRÁLOVÉ

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje přijala pozvání od seniorů z Hradce Králové na oslavu Dne seniorů. Dopoledne jsme navštívili místní galerii a dojmy umocnila prohlídka historického centra města. Připravený bohatý kulturní program doplnily hned dva skvělé taneční soubory z našeho kraje, Báječné ženské z Majetína a Hanačka ze Senice. Oba soubory vystoupily dvakrát a byly odměněné silným potleskem a sympatiemi publika. Bylo nám velkou ctí a těšíme se na další společné setkání seniorů u nás v Olomouci. Velké poděkování touto cestou patří paní ředitelce KIDSOK Kateřině Suchánkové, která nám pomohla zajistit dopravu.

VÁNOČNÍ VANDROVÁNÍ

Proč se celý svět neobejde o Vánocích bez Louskáčka? Protože Čajkovského hudba spolu s vánočním příběhem malé Klárky chytne v tomto čase za srdce nejen každého malého človíčka, ale vrátí do dětství i dospělého diváka, rodiče i prarodiče. Je to prostě ideální rodinný vánoční dárek pod stromeček. Balet Louskáček v Janáčkově divadle 28. 12. 2024 ve 14:00, cena 749 Kč s odjezdem z Olomouce. A další nabídkou je koupání v Aqua Hotel Termal*** v Győru 13.–14. 12. 2024. Ubytování, koupání v termálních bazénech, večeře. Ráno po snídani – odjezd v 10:00 do Bratislavy, kde se ponoříme do atmosféry vánočních trhů. Širší nabídku zájezdů najdete na www.krsol.cz. Zájemci, volejte 778 493 492.
Stále platí nabídka rekondičních pobytů v Hotelu MAS v Sezimově Ústí a Hotel Brdy ve Spáleném poříčí, pro více informací a rezervaci termínů volejte 725 074 921.

Soubor Hanačka

GRATULACE ČLENŮM PŘEDSEDNICTVA KRS

V měsíci září a říjen oslavili své narozeniny členové předsednictva KRS Olomouckého kraje Zdenka Foltýnková, Jaroslava Köhlerová, Naďa Šenkapoulová, Jana Štěpitová, Jana Absolonová a Zdena Marcinková. V měsíci listopadu slaví Jiří Pluhař a Olga Kuchařová. Milí kolegové, jménem Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, ale i osobně, přeji vám všem všechno nejlepší, hodně štěstí, pevné zdraví, osobní pohodu a spokojenost. Zároveň přijměte poděkování za vaši práci a čas, který věnujete seniorům. Bylo a je mi ctí. Vaše Milena.

Milí senioři, vážení čtenáři, děkuji za váš čas i zájem, závěrem připomínám, kdo by měl chuť se přidat ke Krajské radě seniorů a rozšířit naše řady, ať už jako individuální člen nebo spolek, jste vítaní. Přihlášky a kompletní informace o činnosti najdete na našich webových stránkách www.krsol.cz
Žijte přítomným okamžikem a využijte každou šanci, která vás udělá šťastnými.

Milena Hesová, Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Místopředsedkyně rady seniorů ČR
Poradkyně hejtmana

Senioři ze Skrbeně jeli na Vranov

Právě když se blížil termín dlouho plánovaného zájezdu do Vranova nad Dyjí, upoutávala naši pozornost jiná událost, a to povodně, které zasáhly značnou část naší země. I když naše obec Skrbeň nebyla v přímém ohrožení záplav, tak částečně z obav před povodní a také ze solidarity s poškozenými jsme zájezd posunuli ze 16. září na 1.říjen. Toho dne jsme tedy v časných ranních hodinách vyrazili směrem na Brno a dále do Vranova nad Dyjí. Chci poděkovat jak pracovníkům zámku, tak restauraci U Vodnáře a Lodní dopravě, kteří, přestože již bylo po sezoně, nám vyšli vstříc a otevřeli svoje zařízení mimořádně pro nás. Ve dvou skupinách, bylo nás 49, nás provedli nádherným zámkem, v restauraci nám připravili výborný a chutný oběd, po kterém jsme absolvovali hodinovou plavbu po Vranovské přehradě. Je nutno připomenout, že k výbornému zážitku přispělo také slunečné počasí babího léta. Na závěr dne jsme navštívili nedaleké nádherné a historické Znojmo. Někteří z nás odpočívali s kávou a zákuskem, jiní si prohlédli Znojmo z výšky hradeb přemyslovského hradu v blízkosti rotundy sv. Kateřiny. Vraceli jsme se do Skrbeně večer lehce unavení, ale naplněni příjemnými zážitky z prožitého dne.

Za Seniorklub Skrbeň:
Janka Protivánková
a Vladimír Bodlák

Odešel Pavel Pospěch

Nedávno nás zastihla smutná zpráva, že nás navždy opustil PhDr. Pavel Pospěch.

Byl to on, který v roce 1996 výrazným způsobem sjednotil a rozpohyboval seniory v okolí Olomouce a to především tím, že je dokázal oslovit a svolat jejich zástupce na společné jednání, z kterého v průběhu let nakonec povstala i nová Krajská rada seniorů Olomouckého kraje. Ta je dodnes hybnou silou pro seniorskou populaci a sám Pavel by se jistě podivoval nad tím, co mu z jeho iniciativy vyrostlo. Ustavil také Společnost přátel vesnice a malého města, která po dlouhou dobu pod jeho vedením iniciovala seniory, vydávala po mnoho roků hanácký kalendář. Je třeba

také zmínit jeho dobrou práci pro zviditelnění hanáckého nářečí a jeho zachování pro budoucnost. Vydal Hanácký slovníček a také „Hanácky názvosloví“ a několik dalších publikací o Hané.

Pavel byl pracovitý a skromný člověk. Svědčí o tom i věnování, které napsal v jedné z publikací. Tam bylo uvedeno: To, že tato knížka mohla vyjít, je díky iniciativě PhDr Pavla Pospěcha. On pro nás k tomu dopsal: Omlouvám se, ale za to nemohu. Myslel tím uvedení toho sdělení. Snad jen dodám, že právě pro onu skromnost nikde sám neuváděl svůj akademický titul, a proto je titulní řádek takový, jaký je.

V poslední době nám Pavel chyběl a bude chybět i nadále.

Čest jeho památce.

Z pověření Krajské rady seniorů Olomouckého kraje Květoš Pytlíček

Pozor na rizika umělé inteligence

Jistě budete znát hlášku z dnes již legendárního českého filmu Pelíšky: „Brašule, nesmíš věřit všemu, co vidíš v televizi!“, kterou vyřkl Bolek Polívka Mirku Donutilovi. Přesně o tom bychom vás chtěli informovat - že ne vše je takové, jaké se na první pohled může zdát.

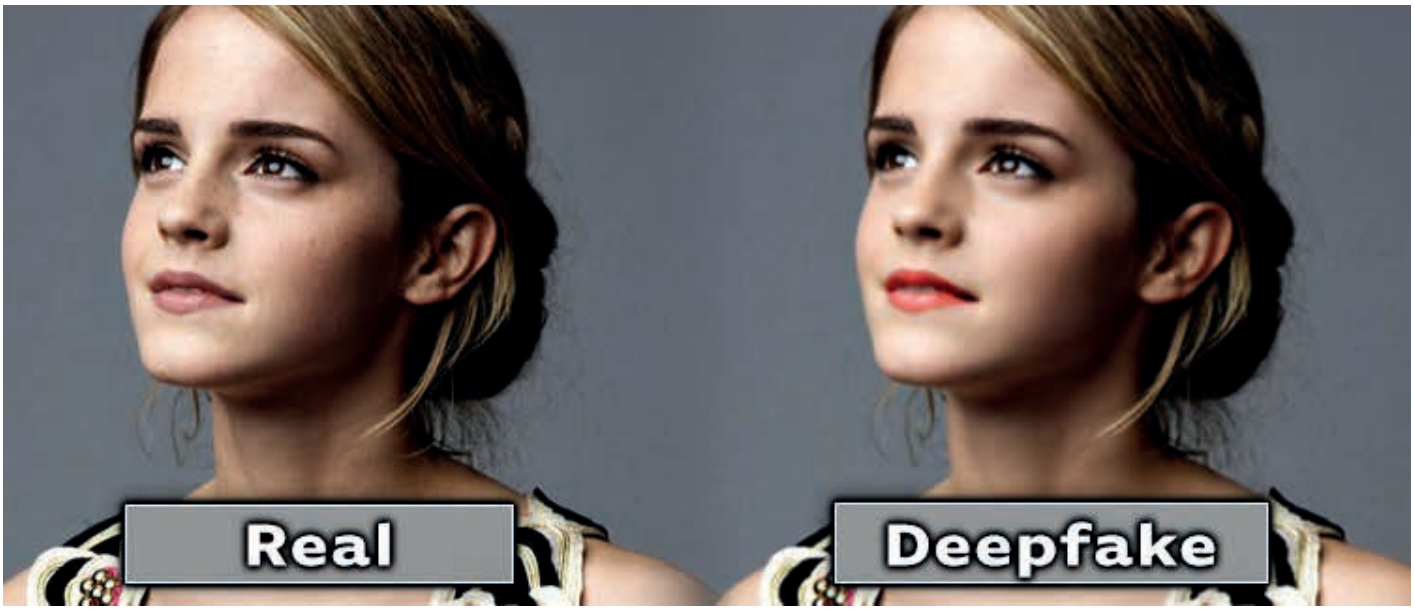
Aniž bychom si to občas uvědomovali, žijeme ve světě plném umělé inteligence (AI) – nástroje využívající umělou inteligenci máme ve svých mobilních telefonech i počítačích, umělá inteligence je součástí internetových vyhledávačů a sociálních sítí, doporučuje nám, jaký článek si přečíst, jaký film si pustit či jaké zboží si na internetu koupit. Jednoduché nástroje využívající umělou inteligenci najdeme třeba v chytrých vysavačích, které nám automaticky uklízejí v našich domácnostech, a jsou také součástí chytrých ledniček či chytrých termostatů, jež nám doma regulují teplotu. S chytrými technologiemi je to ale jako s ohněm. Jsou dobrým sluhou, ale špatným pánem, a proto je zneužívají i podvodníci v kyberprostoru. Jejich zneužívání umělé inteligence má mnoho podob. Nejčastěji podvodníci využívají umělou inteligenci k tomu, aby se vydávali za někoho jiného. S pomocí umělé inteligence si nechají vytvořit obrázek neexistujících lidí, či za pomocí pouhé fotografie slavné osobnosti nechají tuto osobnost „ožít“ v nějakém videu, ve kterém tato slavná osobnost říká věci, které oni sami chtějí, ale tato osoba je nikdy nevyřkla. Nejčastěji jsou zneužívány obličeje vysokých ústavních činitelů, jako je prezident Petr Pavel, premiér Petr Fiala či předseda hnutí ANO Andrej Babiš. Setkat se ale můžete třeba s upraveným obsahem Leoše Mareše či Libora Boučka a dalších. Většinou v těchto videích či na těchto obrázcích lákají k rychlému a jednoduchému zbohatnutí. Protože tyto osobnosti lidé znají a vědí, že jsou slavní a bohatí, tak jim důvěřují, a chtějí se také stát tak slavnými a bohatými. Proto jsou velmi důvěřiví a nechají se zmanipulovat a podvést. Jak jednoduché je naletět si můžete ověřit na přiložené fotografii níže, na které je slavná herečka Emma Watson. Obrázek vlevo je její opravdová fotka, zatímco obrázek vpravo vygenerovala umělá inteligence. Poznali byste rozdíl?

Smutným příkladem nám bude 66letý muž z Litovelska, který se stal obětí tohoto podvodného jednání. Senior policistům uvedl, že koncem února zareagoval na video se známým českým politikem, který na něm propagoval investice do kryptoměn. Muž následně klikl na odkaz, který jej přesměroval na internetové stránky. Na těchto stránkách byl vyzván k zaplacení registračního poplatku ve výši 6 tisíc korun, který uhradil. Po zaplacení poplatku jej kontaktoval údajný makléř, který jej za účelem registrace a případné investice přiměl k instalaci programu AnyDesk. Prostřednictvím vzdáleného přístupu podvodník provedl registraci účtu na jedné krypto burze a následně seniora přiměl k zaplacení poplatků pro odblokování vyplacení částky 20 tisíc euro. Senior tak proto postupně naposílal přes 320 tisíc korun. Jelikož nedošlo k údajnému odblokování uvedené částky a makléř přestal komunikovat, pojal podezření, že se stal obětí podvodníka a obrátil se na policii.

Marek Váňa, preventista Policie ČR.
Zdroje: www.e-bezpeci.cz

PROTO VÁS VARUJEME:

- Nevěřte lákavým nabídkám s neuvěřitelnými zisky, a to nejen od slavných osobností.
- Ověřujte si raději informace z několika zdrojů.
- Na obrázcích či videích si všímejte detailů – více prstů, sekavé pohyby postavy, mimika rtů neodpovídá tomu, co postava říká, chybějící logopedické vady a zvláštní intonace…
- Omezte nahrávání svých fotografií a jiných osobních údajů na internet.
- Neinstalujte si do počítače či mobilního telefonu žádný nevyžádaný program.



Nepodceňujte preventivní prohlídky

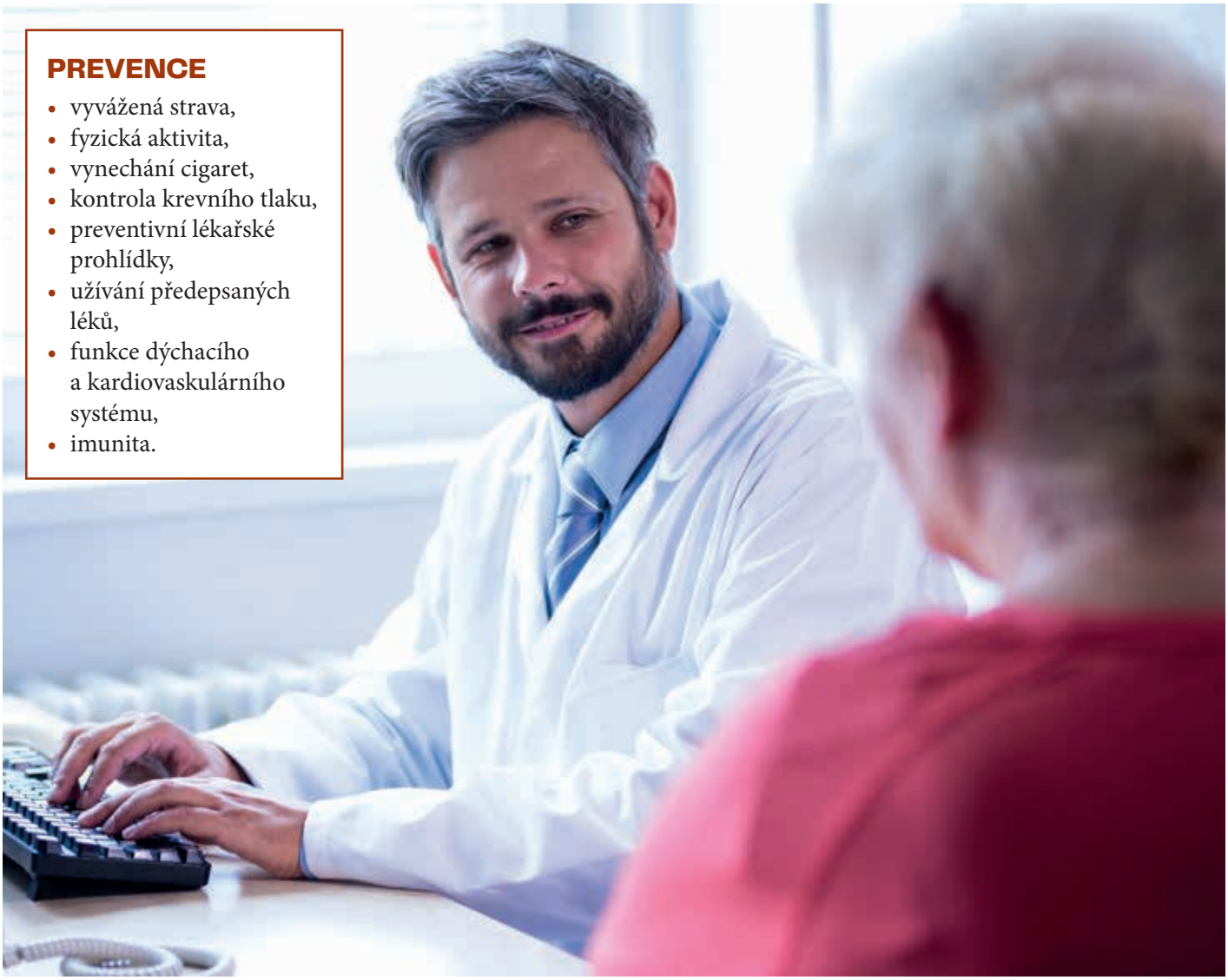
Ateroskleróza je chronické onemocnění, které postihuje tepny a představuje jednu z hlavních příčin kardiovaskulárních onemocnění. Zvláště u seniorů, u kterých se vyskytují různé rizikové faktory, se jedná o vážný problém, který výrazně ovlivňuje kvalitu života. Ateroskleróza je způsobena hromaděním tukových látek, cholesterolu, vápníku a dalších složek na stěnách tepen, čímž se vytvářejí tzv. aterosklerotické pláty. Tyto pláty omezují průtok krve, v horším případě mohou způsobit ucpání cévy. Když k tomu dojde v srdci, může to vést k infarktu myokardu, v mozku k cévní mozkové příhodě (mrtvici), a pokud se problém objeví v periferních tepnách, například v dolních končetinách, může dojít k ischemii.

U seniorů se ateroskleróza může zhoršovat kvůli řadě rizikových faktorů, mezi které patří věk, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, kouření, diabetes nebo sedavý způsob života. V závislosti na tom, které tepny jsou postiženy, se ateroskleróza u starších osob projevuje různě. Nejběžnějšími projevy jsou angina pectoris, infarkt myokardu, mrtvice, ischemie dolních končetin. Co se týká diagnostiky, přistupuje se k celé řadě vyšetření, od měření krevního tlaku, hladiny cholesterolu a krevního cukru, přes ultrazvuk tepen či koronární angiografii až k CT.

Léčba se pak u seniorů zaměřuje na kontrolu rizikových faktorů. To zahrnuje farmakologickou léčbu, kdy se podávají léky snižující hladinu cholesterolu, kontrolující krevní tlak a léky na ředění krve a snižující riziko vzniku krevních sraženin. Zásadní je však jako u většiny preventivních opatření úprava stravy, která by měla být bohatá na ovoce, zeleninu, celozrnné potraviny a omega-3 mastné kyseliny. Je třeba omezit příjem soli, nasycených tuků a cukrů. Udržet cévy pružné pomáhá pravidelná fyzická aktivita, která navíc zlepšuje celkový zdravotní stav. V některých případech je nutné provést chirurgický zákrok – angioplastiku (rozšíření zúžené tepny) nebo bypass (přemostění ucpané tepny). V některých případech se dá naopak díky pravidelným návštěvám lékaře, kde se měří krevní tlak, hladina cholesterolu a cukru v krvi, mnohým problémům předejít. **(kab)**

PREVENCE

- vyvážená strava,
- fyzická aktivita,
- vynechání cigaret,
- kontrola krevního tlaku,
- preventivní lékařské prohlídky,
- užívání předepsaných léků,
- funkce dýchacího a kardiovaskulárního systému,
- imunita.



Na nervy pomůže třezalka

Rodové jméno třezalky tečkované *Hypericum* pochází z řeckého hyper (nad) označující bylinu neobyčejné léčivé síly jiné převyšující. Druhové jméno *perforatum* pak rostlina dostala pro své malé prosvítavé siličné žlázky na listech.

Když se list podrží proti slunci, vypadá opravdu jako posetý malými otvůrky. Třezalka je nenáročná na podmínky. Pokud ji chcete pěstovat, vyberte slunné stanoviště nebo polostín. Semena je nejlepší vysévat na jaře nebo na podzim přímo do půdy, jelikož dobře klíčí. Dodržte vzdálenost alespoň 30 centimetrů mezi jednotlivými rostlinkami a zalévejte střídmě, přemokření třezalce spíše škodí.

Třezalka kvete od června do září a sklízí se nejlépe za slunečných dnů v plném květu, kdy obsahuje nejvíce účinných látek. Květy společně s natěmi pak můžete sušit na stinném vzdušném místě zavěšením v kyticích nebo rozprostřené na sítech.

Protože třezalka obsahuje látku hypericin, která ve výjimečných případech vyvolává fotosenzibilní účinek projevující se začervenáním kůže, obsahují čaje s třezalkou pouze 5 % této bylinky. Pití jednodruhové byliny se doporučuje maximálně 14 dní, následně je dobré si udělat pauzu.

Co se týká léčivých účinků, je třezalka známá jako hlavní bylina na uvolnění stresu a podporu přirozeného spánku. Její účinky jsou však velmi široké. Přidává se například do bylinných čajů zaměřených na žlučník, trávení, kožní problémy, obtíže gynekologické či kardiovaskulární. K zevní aplikaci se používá nejčastěji jako olej na ekzémy, popálenou kůži nebo bolesti zad a svalů.

OLEJ Z TŘEZALKY

Listy a květy třezalky nasypte do sklenice a zalijte po hrdlo kvalitním rostlinným olejem. Poměr byliny a oleje by měl být zhruba 1 ku 3. Sklenici zakryjte plátěnou utěrkou a nechte stát na parapetu 3 až 4 týdny, dokud nebude mít karmínově červenou barvu. Potom jej přeceďte a pevně uzavřete. Podle tradice je nejlepší třezalku na olej trhat na svatého Jana v ranních hodinách po oschnutí ranní rosy. **(kab)**

PODPORUJE:

- duševní a emoční rovnováhu,
- relaxaci a spánek,
- normální stav žlučníku,
- normální stav pokožky,
- trávení, činnost jater, vylučování, funkci močových cest, ledvin,
- funkce dýchacího a kardiovaskulárního systému,
- imunitu.

OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

Umožňují zcela se zbavit brýlí a mohou korigovat astigmatismus. Odborníci z oční kliniky Tana objasňují, jaké vlastnosti mají umělé nitrooční čočky

Již jsme na této stránce opakovaně vysvětlovali, na jakých principech je založená operace šedého zákalu: Původní zakalená čočka se z oka šetrně odejme pomocí ultrazvuku a nahradí se čočkou umělou. Tato nová čočka přitom pacientovi může přinést další výhody, například jej zbavit nutnosti nosit brýle. O umělých čočkách, které se používají na olomoucké oční klinice Tana, jsme se pobavili s jejím lékařským týmem.

Na webu kliniky se píše, že všechny čočky, které nabízíte, jsou asférické. Co to znamená? Jsou tyto čočky spojeny s nějakými výhodami?

Asférické nitrooční čočky jsou takové, jejichž plocha není rovnoměrně zakřivená do koule, ale více odpovídá tvaru čočky přirozené. Díky tomu má pacient jasnější, ostřejší a kontrastnější vidění, zvláště do dálky a za zhoršených světelných podmínek. Asférická čočka má obecně lepší optické vlastnosti, neboť všechny na ni dopadající paprsky láme do jednoho bodu. U klasických čoček, které jsou jednodušší na výrobu, totiž dochází k vadě zvané sférická aberace. Paprsky procházející okrajem takové čočky se více lámou a výsledný obraz je pak méně ostrý.

Dále prý vámi nabízené čočky mohou korigovat astigmatismus. Co si pod tím představit?

Samotný astigmatismus je oční vada spočívající v nepravidelném zakřivení rohovky, případně samotné nitrooční čočky. Paprsky světla kvůli tomu správně nedopadají na sítnici, takže pacient vidí neostrý a zároveň lehce deformovaný obraz. Při operaci šedého zákalu můžeme tento problém minimalizovat využitím torických čoček. Ty mají dvě osy s různou lomivostí světla a lze pomocí nich nepravidelnost rohovky kompenzovat.

Jaký účel má žlutý filtr na čočkách? Nevede ke zkreslenému vnímání barev?

Nikoli. Jedná se o filtr imitující přirozený pigment biologické čočky člověka. Vnímání barev výrazně zhoršuje právě samotný šedý zákal, jehož příznaky po zákroku zmizí. Žlutý filtr pomáhá blokovat modré světlo, které může být zdraví škodlivé. V dnešní době jsme mu přitom vystaveni neustále, neboť jej produkují různé umělé světelné zdroje, včetně obrazovek televizorů, počítačů a mobilů.

Použitý typ umělé čočky určuje lékař, nebo si jej volí pacient sám?

Rozhodne se na základě předoperačního vyšetření a konzultace s pacientem, při níž se ptáme na jeho životní styl a preference. Všechny naše čočky jsou asférické, vybavené žlutým filtrem a mohou korigovat astigmatismus. Hlavní volba pak probíhá mezi čočkami monofokálními, trifokálními a čočkami typu EDoF.

To nám musíte vysvětlit podrobněji.

Tyto čočky se odlišují především rozsahem vidění, které umožňují. Monofokální čočky jsou navržené tak, aby pacient viděl ostře na jednu konkrétní vzdálenost, zpravidla na dálku. Pro jiné vzdálenosti tedy musí nosit brýle. Trifokální čočky umožňují ostré vidění do blízka, na střední vzdálenost i do dálky, takže brýle zpravidla nejsou potřeba. EDoF je anglická zkratka pro rozšířenou hloubku ostrosti (Extended Depth of Focus). Jsou to čočky, které umožňují dobré a ostré vidění hlavně na střední vzdálenosti a do dálky, přičemž přeostřování mezi těmito vzdálenostmi je plynulé a není rozdělené na ostře ohraničené zóny. Vidění na blízko je s EDoF čočkami dostatečně ostré pro běžné činnosti, ale například čtení drobného textu nejspíš bude vyžadovat brýle.

Děkujeme za objasnění. Je ještě něco, co by naši čtenáři určitě měli vědět?

Důležité je si uvědomit, že každý pacient může mít specifické potíže i potřeby. Čtenáři by se tedy neměli automaticky spoléhat na to, že jim bude vyhovovat stejné řešení, s nímž má dobré osobní zkušenosti třeba některý z jejich přátel či známých. Veškeré dotazy či nejasnosti je vhodné probrat přímo s lékařem provádějícím vyšetření. A samozřejmě musíme opět připomenout, že veškeré problémy se zrakem je vhodné řešit co nejdříve návštěvou oftalmologa. Díky tomu je možné předejít případnému rozvoji vážnějších onemocnění.

www.tanaocniklinika.cz

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

Vánoční koncert pro čtenáře Moravského seniora

Milí čtenáři, opět tady pro některé z vás máme zajímavou pozvánku. Tentokrát jsme se rozhodli ve spolupráci s Moravskou filharmonií uspořádat Vánoční koncert. Vydavatel a šéfredaktor Moravského seniora Miloslav Kyjevský vás proto znovu zve do nádherně rekonstruovaných prostor Červeného kostela, kde zazní další krásné tóny a naladíme vás na blížící se Vánoce.

VÁNOČNÍ KONCERT MORAVSKÉ FILHARMONIE SE BUDE KONAT 26. LISTOPADU 2024 OD 16 HODIN V KONCERTNÍM SÁLE ČERVENÉHO KOSTELA V BEZRUČOVĚ ULICI V OLOMOUCI.

A jak se můžete zúčastnit tohoto večera, který je určen jen pro omezený počet zájemců? Bude to stejný výběr, jaký jsme zvolili při oslavě desetiletého výročí našeho časopisu. Přihlásit se můžete tak, že nám napíšete na e-mail office@moravskysenior.cz a pokud budete patřit mezi prvních sto zájemců, napíšeme vám zpátky, že s vámi počítáme. Předem se omlouváme těm, na které se nedostane, ale v Červeném kostele, jak víte, není neomezený prostor… Tak pište rychle a budeme se na vás znovu těšit! **Miloslav Kyjevský**

Podzim je ideální na horské túry, ale pozor na počasí

Pro všechny cestovatele se v těchto dnech nabízí skvělá příležitost, jak si užít zaslouženého dobrodružného odpočinku. V Česku je oblíbená zejména pěší turistika, jde o vůbec nejprovozovanější sportovní aktivitu. Výšlapy ale dokáží být i zrádné, Horská služba ČR o prázdninách zaznamenala meziroční nárůst počtu zásahů o 22 %.

ZÁJEM O HORY ROSTE

Pěší turistika je dlouhodobě nejoblíbenější sportovní aktivitou Čechů. A jinak tomu není ani během podzimu. Jak vyplývá z průzkumu agentury CzechTourism, v tomto ročním období plánuje vyrazit do hor 78 % dotázaných. Buďte ale při túrách obezřetní. Horská služba nedoporučuje hřebenové túry a také Správa Krkonošského národního parku nabádá turisty, aby sledovali předpovědi počasí a dbali zvýšené opatrnosti při pohybu v lesích kvůli riziku pádu stromů z důvodu silného větru. „V tuto chvíli nedoporučujeme trasy do hřebenů hor. Jinak je momentálně v horách pocitově stále letní sezona. Je potřeba počítat s tím, že terén může být při stoupání vždy náročnější. Doporučujeme sledovat předpovědi a aktuální údaje o počasí," komentuje aktuální dění v českých pohořích mluvčí Horské služby ČR Marek Fryš.

SOLIDNÍ PLÁN, POŘÁDNÉ BOTY

Pro zachování maximální bezpečnosti při horských radovánkách je nutné dodržovat několik zásad. Především se rozhodnout pro takový trek, na který opravdu stačíme, a zjistit si o trase a zázemí co nejvíce. Základem je zvolit správnou obuv a oblečení. Do hor si obujte pevné, nepromokavé boty s robustní podrážkou a voděodolnou membránou. Kromě obuvi nezapomeňte na nepromokavou bundu a hlavně celkové přizpůsobení oblečení horským podmínkám.

Součástí výbavy by měl být také pohodlný batoh, trekové hole a lékárnička, ve které by neměly chybět dezinfekční prostředky, sterilní obvazy a elastická obinadla. Dále přibalte antialergika pro případ hmyzích bodnutí a léky na bolesti hlavy. Opalovací krém s vysokým faktorem je také nutností. Vyplatí se také myslet na dostatečné zásoby vody a na nabití telefonu. Pokud ztratíte signál, pomůže papírová mapa. Před odchodem na túru informujte blízké nebo chataře, kam vyrážíte a jaká je plánovaná trasa a doba návratu.

BEZPEČNOST RODINY JE ZÁKLAD

Vybavení, informovanost a možnost získávat zkušenosti nebo si najmout průvodce se neustále zlepšují. To však na druhou stranu láká do hor čím dál více lidí a rodin s dětmi, kteří by si před několika lety ještě na túru netroufli, a s tím samozřejmě rizika rostou. „Nejčastěji jsou to úrazy končetin, prochladnutí a dezorientace při náhlé změně počasí, případně kombinované újmy po pádu z výšky. Měli jsme i popáleniny při výbuchu plynové bomby na vaření," popisuje události Lenka Růžková z pojišťovny UNIQA.

Myslet dopředu se vyplatí i pokud jde o finance. Na Slovensku platí plná úhrada léčebných výloh českých občanů ve stejné výši, jako ji mají k dispozici Slováci. Ale pozor: Horská služba se musí uhradit extra. A každá její akce, zejména je-li spojena se vzletem helikoptéry v horách, vyjde minimálně na tisíc EUR. Proto i na Slovensko doporučujeme cestovní pojištění, z něhož výdaje za akci horské služby pokryjete. „Vedle cestovního pojištění je užitečné také on-line úrazové pojištění, které kryje i rizikové sporty a zážitkové aktivity na přesně stanovený termín," dodává Růžková. **(bea)**

Petr Paraska vyhrál boj o život a Nemocnici Šumperk opustil po svých

Na začátku to vypadalo jako obyčejný zápal plic, který se během chvilky proměnil v několikanásobný boj o život. Příběh Petra Parasky by vystačil klidně na celou knihu, naštěstí s dobrým koncem. Po pěti měsících strávených v nemocnicích mohl Petr Paraska odejít domů. Lůžkové rehabilitační oddělení opustil dvaapadesátiletý malíř po svých a s vidinou, že ještě před příchodem nového roku zvládne vymalovat pár pokojů.

Na letošní rok Petr Paraska nikdy nezapomene. Velkou část z něj totiž strávil ve Fakultní nemocnici Ostrava, kde lékaři opakovaně bojovali o jeho život. Samotný boj už ale začal na oddělení ARIP v Nemocnici Šumperk, kam byl pacient přijat s těžkým zápalem plic, který způsobila pneumokoková infekce. Vzhledem k tomu, že se po 14 dnech zdravotní stav dvaapadesátiletého muže nelepšil, rozhodli šumperští lékaři o nutnosti překladu na vyšší pracoviště, konkrétně do Fakultní nemocnice Ostrava. Na tamní stanici ORIM 3 kliniky anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny (KARIM) byl Petr Paraska hospitalizován neuvěřitelných 135 dní, během kterých byl jeho stav často kritický. Lékařům se díky zkušenostem z ECMO centra nakonec podařilo muže zachránit.

„Opakovaně docházelo k prasknutí plíce. Opakovaně se musel drénovat hrudník. Další významná komplikace byla v podobě krvácení do dýchacích cest, které byly kompletně zalité krví," popsal kritické situace vedoucí ECMO Fakultní nemocnice Ostrava lékař MUDr. Filip Burša, Ph.D. s tím, že léčbu zkomplikoval také zánět žlučníku v podobě septické ataky. Na dny, kdy lékaři bojovali o jeho život, vzpomíná i Petr Paraska. A jak přiznává, samotnému se mu v jednu chvíli chtělo boj o svůj život vzdát. „Když už bylo vše na dobré cestě a vypadalo to, že se postavím na vlastní nohy, přišel zánět žlučníku, kvůli kterému mě museli lékaři opět uspat a operovat. Když jsem se po měsíci probudil, musel jsem zase začít úplně od začátku.

To mě zlomilo. Odmítal jsem komunikovat, cvičit, rehabilitovat," vzpomíná Petr Paraska, který to zejména díky velké podpoře personálu ostravské fakultní nemocnice nakonec nevzdal. Aby Petrovi vykouzlili úsměv na tváři, podnikli kolegové z Ostravy poměrně odvážný krok a vyvezli ho z nemocničního boxu na lůžku na dvůr nemocnice, aby se po mnoha týdnech mohl podívat na modrou oblohu.

Když se zdravotní stav Petra Parasky začal zlepšovat, požádal lékaře, zda by se mohl vrátit zpět do Nemocnice Šumperk. Z podhůří Jeseníků je to přece jen do Ostravy daleko a stýskalo se mu po rodině. „Manželka za mnou jezdila jednou nebo dvakrát týdně, ale děti jsem viděl za celou dobu asi dvakrát. Bylo mi smutno a chtěl jsem je vídat častěji," vysvětluje dvaapadesátiletý pacient, proč se zatoužil vrátit zpátky do šumperské nemocnice. Právě tam se po několika měsících, strávených na lůžku v Ostravě, postavil na nohy a s pomocí vysokého chodítka se prošel za asistence a velké podpory personálu poprvé po chodbě. Po týdnu stráveném na oddělení ARIP byl pan Paraska díky den ode dne se zlepšujícím stavu přeložen na lůžkovou akutní rehabilitaci. „Je to neuvěřitelný dříč. Má samozřejmě ohromnou motivaci. Po tolika měsících strávených v nemocnicích chce domů. Všichni to chápeme a fandíme mu. Opravdu každý den poctivě cvičí. Co cvičí, doslova dře! Dnes jsme společně zvládli i chůzi po schodech. Když k nám přišel, stěžoval si na ztuhlou krční páteř, neuměl otočit hlavou. A teď? Podívejte se!" ukazuje nadšeně fyzioterapeutka lůžkové rehabilitace Nemocnice Šumperk Adéla Kašparová během cvičení s panem Paraskou, který už dnes otáčí hlavu bez problémů zprava doleva.

A na co se dvaapadesátiletý táta dvou dětí těšil po takovém čase stráveném v nemocnicích nejvíc? „Na svoji rodinu. Na manželku, na děti i na naše dvě bengálské kočky. Ty mi také hodně chyběly. Na to, že budeme všichni spolu, doma!" prozrazuje Petr Paraska a dodává, že se také začíná těšit i na návrat k barvám a štětci. „Byla to obrovská rána, která přišla zničehonic. Já jsem přitom workoholik, který je zvyklý neustále pracovat. No a z tohohle pracovního nasazení se doslova ze dne na den ocitnete v nemocnici a bojujete opakovaně o život. Mám samozřejmě v plánu pracovně zpomalit, na druhou stranu se začínám do práce pomalu těšit," uzavírá malíř pokojů s tím, že všechny zakázky do konce letošního roku sice zrušil, ale tajně doufá, že se mu nakonec ještě před příchodem nového roku podaří pár pokojů přece jen vymalovat.

(nem)

Zájezd seniorů do Hustopečí

Ve dnech 30. 9.–4. 11. 2024 se uskutečnil seniorský zájezd na jižní Moravu do Hustopečí. Plný autobus zájemců z Velkého Týnce, Čechovic, Vsiska, Brodku u Přerova a Olomouce dal dohromady pan Přemek Teimer.

Program na celou dobu pobytu naplánoval a s Přemkem zajistil náš oblíbená již známý řidič pan Martin Zeman se svou milou paní Moničkou. Oba již s námi podnikli seniorský zájezd vzájemně jsme si padli do oka, a proto pro nás pan Martin zajistil další akci v krásném kraji jižní Moravy. A program byl bohatý.

Denně ráno po snídani jsme vyjížděli autobusem na poznávací výlety a na večeři se vraceli do ubytovacího areálu, který se nacházel přímo v areálu plantáže s vinnou révou. Během celého pobytu jsme toho viděli a prožili opravdu hodně. Jen se zmíním o výčtu některých míst, která jsme navštívili. Bylo to samotné město Hustopeče, cesta přes chráněnou krajinnou oblast Pálavu do Archeoparku Pavlov, dále do Mikulova, neminuli jsme zajímavou rozhlednu v Kobylí, templářské sklepy v Čejkovicích, krásný zámek v Miletíně. Samozřejmě jsme nemohli opomenout náš skvost zámek Lednice se svými rozsáhlými zahradami, návštěvu Strážnice, další zastávkou byl Uherský Ostroh, také Petrov a staré malované sklepy Plže. Nechyběla vždy po večeři naše společenská setkání, kdy se zpívalo, tancovalo, prostě bylo veselo. Každý večer byl naplánovaný program. Také jeden z nás, Pepa Čechák, nezapomněl vzít s sebou kytaru, dokázal hrát jednu písničku za druhou a to byla paráda, spát se nikomu nechtělo. S písničkou se prostě mládne a my jsme ten pocit měli. Byly to prostě krásně prožité společné dny, sešla se super prima parta lidí, děkujeme Přemkovi, že nás dal dohromady, děkujeme manželům Zemanovým za úžasný program a vstřícný přístup k nám všem. Všichni jsme si to užili, byl to vydařený zájezd, bylo nám spolu moc hezky, báječně a těšíme se na další takové zážitkové poznávací akce.

Věra Fialová – účastnice zájezdu

Přání Moravskému senioru

Deset let je krásný bezstarostný věk, u lidí. Deset roků při „výrobě“ časopisu, to jsou velké starosti při shánění materiálů k tisku, pak úprava napsaných článků, příprava „zrcadla“ celého časopisu, tisk a konečná distribuce seniorům. Před deseti lety jsem žil v Uničově, nyní žiji v Senior parku v Hlušovicích. V Uničově jsem vykonával funkci předsedy neformálního sdružení Uničovští senioři a když jsem byl jednou nakoupit v prodejně Hruška, uviděl jsem tam stoh časopisů a bylo to první číslo Moravského seniora. S sebou jsem odnesl deset kusů s tím, že je rozdám členům výboru. Později na moji adresu přicházelo pravidelně každý měsíc padesát výtisků. Senioři měli o časopis velký zájem, ale navýšení dodávky už nebylo možné. Časopis se mně začal moc líbit a tak jsem se rozhodl, že o životě seniorů v Uničově bych mohl psát články, aby se o nás vědělo a tak již ve třetím čísle vyšel můj první článek i s vlastními fotkami. Do sedmého ročníku časopisu mně vyšlo třináct článků i s fotkami. Z Uničova jsme s manželkou odešli do Senior parku v Hlušovicích, a když již nepíši, požadoval jsem, aby Moravský senior mohli číst i naši přátelé, a to se stalo skutečností.

Redakci, šéfredaktorovi, redaktorům, tiskařům, distribuci a všem, kteří se na „výrobě“ časopisu podílejí, děkuji a přeji, aby těch „Desítek“ bylo ještě mnoho.

Jan Burian,
Senior park Hlušovice

Pozdrav z Obectova

Vážený pane Kyjevský a celá redakce Moravského seniora!

Zdravím vás z malé vesničky Obectov u Bouzova. Chtěla bych vám poděkovat za milý dárek k výhře. Jsem čerstvá důchodkyně a váš časopis jsem si oblíbila ještě jako pracující učitelka. Je chvályhodné, že se o nás důchodce prostřednictvím vašeho měsíčníku tak zajímáte a staráte. Je velice podnětný a každý si v něm snad něco zajímavého najde. Přeji vám a celému vašemu kolektivu, ať se vám vaše práce pořád daří a přeji pevné zdraví po celý podzim a nastávající zimu. My tady to snad zvládneme, ale je mi moc líto obyvatelů Jesenicka a celého území postiženého povodněmi. Snad každý člověk (i my důchodci) jim nějak pomáháme, ať již finančně nebo materiálně. Ještě jednou děkuji a moc zdraví

Helena Pavlíčková

Hledám hodného muže, který hledá dlouhodobý vztah ve dvou! Žádný flirt! Ale důvěru za důvěru. Od 65 do 75 let. Nad 175cm. Abstinent a nekuřák. Z vesnice a okolí Prostějova, Konice, Olomouce. Ke společným procházkám, výletům a posezení u kafíčka! Je mi 70 let, jsem ženská veselá, milá, fér. Ženská do každého počasí! Mobil 724 378 934.

Muž 47/190/90 hledá ženu, nekuřačku, hodnou, věrnou a upřímnou do 47 let. Jsem z horské vesničky, mám RD se zahrádkou, domácí kutil, romantik, všestranných zájmů. Chci nabídnout lásku, věrnost a oporu ve vážném vztahu. Tel.: 702 640 435.

Hledám přítele kolem 70 let, s opravdu vyřešenou minulostí a smyslem pro humor, kterého stále baví cestování, sportovní aktivity, kulturní a společenský život a nemá jej s kým sdílet. Jsem pohodářka, 162/67, nejlépe PV a nejbližší okolí. E-mail: napohodu555@seznam.cz

Seznámila bych se s mužem, je mi 72 let, mám ráda zvířata a procházky, jsem od Olomouce. Ozvi se, prosím: jolsanska@seznam.cz.

Ráda bych poznala příjemnou paní z Přerova nebo blízkého okolí – kamarádku pro volný čas – výlety, cestování, vycházky přírodou, společenský život i humor. Řidička s autem vítána, není podmínkou. Je mi 61 let, bydlím 6 km od Přerova. Tel.: 723 640 253.

Žena 70+ hledá kamaráda nebo kamarádku na procházky, kolo. Také ráda chodím plavat, na výlety i posezení u kávy. Olomouc a okolí. Tel.: 775 085 248.

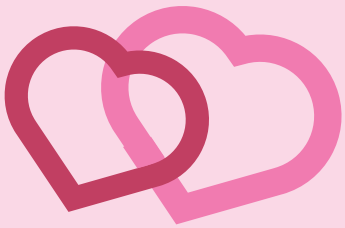
Rozvedený 70letý muž 172cm, 60 kg, nekuřák s vyřešenou minulostí a vlastním RD hledá ženu 64–68 let, štíhlou, nekuřačku k vážnému seznámení z PR, PV a OL, Hranice či okolí. Najdeme se do Vánoc či Silvestra? Prosím, volejte na 702 319 524. Děkuji.

Žena vdova, 68/165/71 z Olomouce, pohledná, milá, stále aktivní tmavovláska bez zdravotních problémů, všestranných zájmů, by se ráda seznámila s upřímným, tolerantním mužem se smyslem pro humor a se zájmem prožít krásné chvíle podzimu života ve dvou. Těším se na tel: 702 665 560.

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 18. 11. 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. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: AMD, BITE, DOT	KLOUBNÍ NEMOC	POZEMEK	1. DÍL TAJENKY		ZDE	UMĚLECKO-PRŮMYSLOVÉ MUZEUM ZKR.	PLEMENO PSA	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA		SPOLU-PRACOVNÍK	ULTRA-KRÁTKÉ VLNY ZKR.	CHEM. ZN. MĚDI	2. DÍL TAJENKY	DÍLO ZOBRAZUJÍCÍ NAHÝ LIDSKÝ MODEL	BOJOVÉ UMĚNÍ ???-CHI
DAŇ Z PŘIDANÉ HODNOTY ZKR.				HUDEBNÍ NÁSTROJ / KOLOS					KAŠLAT						
LOUPAT DO ZÁSOBY									DRUH ZELENINY / ZNAČKA DECITUNY						
AFROASIAT					INIC. ZPĚV. ROTTROVÉ / ZNAČKA KILOGRAMU			ŘÍMSKÝCH 555 / INIC. RUSA PAVLOVA				TITO RUSKY / PŘEDLOŽKA S 2. PÁDEM			
	CITOSLOVCE CVRKÁNÍ / VOJ. UMĚL. SOUBOR					KOUSNOUT ANGLICKY / CHEM. ZN. RADIA					INIC. HER. ADAMOVSKÉ / INIC. ZPĚV. HAVELKY			GAMBLEŘI	NÁZEV HLÁSKY L
PRYČ				CITRUSOVÉ OVOCE / OPAK PRAXE					NĚMECKÝ BÁSNÍK						
UBRAT KAPALINU					A TAK PODOBNĚ / CHEM. ZN. CESIA				INICIÁLY MODELKY HANYCHOVÉ			MPZ IRSKA / CITOSLOVCE KLOVNUTÍ			
PARTNER SAMICE											CITOSLOVCE KVÁKÁNÍ				MPZ ISLANDU
	FORMACE	ORGÁN ČICHU / SOUBOJE									OVOCE PŮVODEM Z ČÍNY				
RÁNA					TĚLOVÝCHOVNÁ JEDNOTA ZKR.						ZNAČKA VÝTAHŮ				
ZBAVOVAT OSTŘÍ											OSLOVENÍ PŘI VYKÁNÍ			OLGA DOMÁCKY	TEČKA ANGLICKY
PANT DVEŘÍ												CHEM. PRVEK ZN. I / OBLÍBENÉ NÁPOJE			
ASIJSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO				PATRO	CHEM. ZN. VÁPNÍKU	TRINITROTOLUEN ZKR.	BODAVÝ HMYZ	JÍL SLOVEN.		POROST ZVÍŘAT	ČÁST HLAVY / MISTROVST. EVROPY				
RYTÍ DO KOVU									ODSTRANIT SOUBOR						
	ZAJISTÉ	LÍH / PECKOVITÉ OVOCE							ODCHÝLENÍ KOL / ZNAČKA ARKUSU					JEMNÉ LNĚNÉ PLÁTNO	LITÍM VYTVOŘIT
ZAKULACENÁ					CITOSLOVCE ODPORU / ??? ERWIN KISCH			SNÍŽENÝ TÓN A / JEDNOTKY EL. ODPORU			STARÝ TYP ŠKODY HOV. / VODÁCKÝ POZDRAV				
VE VODOROVNÉ POLOZE						SRDEČNICE / ORGANIZACE ZAHR. OBCHODU ZKR.						ZNAČKA PROCESORŮ / DRUH PAPOUŠKA			
ŠEVELENÍ				INIC. TEXT. OSVALDOVÉ / INIC. HERCE SKAMENE			HOK. KLUB ANGL. ZKR. / UNIVERZITA PALACKÉHO			BÝV. ČESKÝ PREZIDENT / DĚTSKÝ POZDRAV					
NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000			3. DÍL TAJENKY						ČÁST NĚMECKA						
INICIÁLY MALÍŘE ALŠE			SVAZKY SLÁMY						PANIČKA PSA FÍKA				INICIÁLY HERCE TÖPFERA		

Řešení z minulého čísla: Dá to práci odnaučit naše děti našim zlozvykům. **Výherci z minulého čísla:** Vlasta Kamínková, Olomouc – Svatý Kopeček; Zdeňka Beňová, Olomouc; Rostislav Kušner, Přerov

Hruška
maloobchodní síť

leták ◆ katalog ◆ soutěže ◆ recepty

vaše online inspirace

Online leták a katalog

Aktuální nabídku cenově výhodného zboží najdete na našem webu, letáku a katalogu.

Soutěže

Každý týden se můžete zapojit do soutěží, ve kterých lze získat **nákupní poukázky** či jiné **hodnotné ceny**.

Newsletter

To nejzajímavější z Hrušky od nás vždy dostanete i **do svého e-mailu**.

Videorecepty

Jednou týdně pro Vás natáčíme videorecepty, se kterými můžete získat **novou inspiraci pro vaše domácí vaření**.

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!

www.mojehruska.cz