

moravský **senior**[®]

zdarma

ÚNOR 2025



Jaromír Navrátil: Vzdělávat seniory, to je práce i zábava

Rozhovor:
Jaromír Navrátil

**Tipy na akce
a výlety v únoru**

Téma:
Dřevo jako topivo?



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

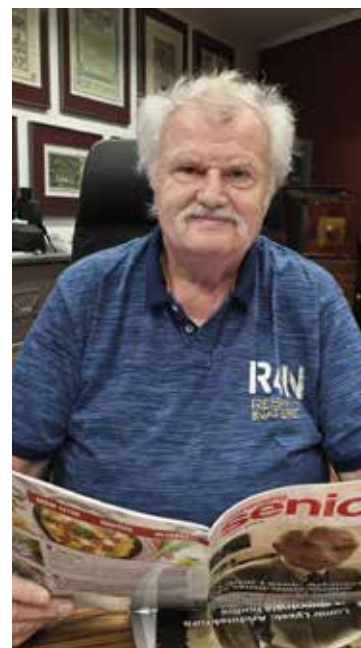
postPRESS



Úvodník

Milí čtenáři,
všimli jste si, jak z našeho života mizí jedno důležité téma? Přestali jsme se bavit o těch, které obdivujeme, kteří jsou pro nás hrdiny. Jako kluci jsme měli svého Vinnetoua, Rychlé Šípy, Pelého nebo Maradonu, hltali jsme Belmonda a Redforda, zakázaného Karla Kryla. Veřejně jsme uměli popsat, čeho si na svých hrdinných osobnostech nebo postavách vážíme, čímž jsme dávali najevo, jaké hodnoty jsou pro nás důležité. Dnes se stále dokola bavíme jen o těch, kterými opovrhujeme. Donekonečna kritizujeme ty špatné a na druhou stranu snad i máme strach někoho označit za obdivovaného – možná proto, že bychom to hned z jiné strany schytali za pomýlený výběr. Protože přece Havel měl holky a Ronaldo je možná na kluky, že... Sami v sobě tak možná pohřbíváme něco, co jsme nikdy neměli nechat utichnout, natož umřít.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



14



28

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

RECEPTY 22

ANKETA 23

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: 3. 2. 2025. Redakční uzávěrka příštího čísla: 17. 2. 2025. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 3. 3. 2025

Jaromír Navrátil: Vzdělávat seniory, to je práce i zábava

O volbě své profese, tedy učitelství, měl Jaromír Navrátil jasno už na gymnáziu. A s jednou přestávkou ji vykonával celou svou aktivní kariéru. To, že to dělal dobře, mohu potvrdit z vlastní zkušenosti, učil na základní škole nejen mé děti, ale v rámci projektu univerzity třetího věku vzdělával například také moji tetu v seniorském věku. Rozhodně si ale nepředstavujte profesorského suchara - i ve svých 68 letech je to aktivní sportovec. A když jsem mu jednou večer telefonovala, že potřebuji nutně DJ na dětský karneval, zhostil se s nadšením i tohoto úkolu a obětoval volnou neděli. Nejen pro mě je to proto Pan učitel.

Pane učiteli, odkud pocházíte, jak vzpomínáte na své dětství?

Pocházím z Bruntálska z malé obce v podhůří Nízkého Jeseníku. Za humny jsme měli nejvyšší kopec Slunečnou a v okolí plno menších roklí a kopečků, kde jsme se hlavně v zimě učili lyžovat a sjíždět. Na Moravský Beroun a na to své dětství vzpomínám velmi rád a s láskou. Navíc se tam rád občas vracím a sleduji proměny té oblasti za celá ta desetiletí. V dětství mi učarovaly právě ty výrazné zimy, kdy nebyla nouze o metr i více sněhu. Museli jsme se prohazovat závějemi, sypat schody, chodníky. Na jaře tekly proudy vod po ulicích a v příkopách jsme jako kluci dělali přehradu. Po ulicích jezdilo v té době sem tam ojedinělé auto (spíše koňské povozy) a ulice u domu bývala prakticky naším hřištěm.

Léta nebyla teplotně nijak výrazná, spíše si pamatuji, že v Berouně bývalo vždycky chladno. I tak jsme se chodívali, když to podmínky dovolily, koupat do tůň Důlního potoka nebo na „bahňák“ v Ondrášově. Rodiče tenkrát mnohdy ani nevěděli, kde se nacházíme, kde a čím se zabýváme. Ale byli jsme skupinou dětí z ulice, která se vždycky dohodla a v případě potřeby si pomohla. O našich cyklovýletech do „prérí“, jak jsme nazývali louky s potůčky a vzrostlou travou

za Novou Věskou naši rodiče neměli ani potuchy. To bylo v šedesátých letech, v období, kdy se v kině objevily první mayovky a tak hrdinové typu Vinnetou a Old Shatterhand včetně padouchů ožívali v našich fantazijních hrách ve vysoké trávě, remízcích symbolizující řídké křoviny na prériích a potůček na planině představoval širokou řeku. Domů jsme se vracívali špinaví, zabahnění, odření i potlučení, ale vydovádění a nesmírně spokojení z prožitého dne.



Jaký jste byl žák?

Na školní roky také rád vzpomínám. Na paní učitelku ze školky a učitele ze školy. Báječní lidé, kteří mě formovali a stavěli do života. Je jich celá řada - manželé Matulíkoví, Špačkoví, Králíkoví, Staníkoví, Žáčkoví a další. Tenkrát vztahy rodiče x učitelé byly na vesnicích mnohem přátelštější. Ne tak konfliktně vyhocené, jako dnes. Dnes mnozí rodiče až nekriticky své ratolesti brání a ochraňují a učitel je ten špatný. To nebývalo. Základní školou jsem procházel spíš nenápadně. Nijak jsem nevyčníval.

V létě jsem rád jezdil zpočátku jako instruktor a později jako vedoucí na tábory tenkrát vedené ředitelem Žáčkem a jeho manželkou. Ten jsme měli na okraji obce u lesa v objektech, které kdysi za války sloužily jako sběrný tábor pro ženy. V kronice obce jsem objevil, že odtud Oskar Schindler zachránil cca 200 žen před transportem jejich zařazením do textilní továrny ve Staré Libavě. Na tábořích pod Žáčkovými se mi líbilo. Chodilo se do lesa, soutěžilo se na sportovním areálu a hřištích za školou, který jsme jako žáci ZŠ v hodinách pracovní výuky také pomáhali budovat. Lví podíl na existenci areálu, který funguje dodnes, má však právě ona manželská dvojice Žáčkových a k nim i další tehdejší učitelé školy. Dělal se táborové autobusové zájezdy do Karlové



Z první promoce na Pedagogické fakultě UP v červnu v roce 1981

Studánky a kolem vodopádů se šlo se štrůdlem cca 100 dětí na Barboruku a ti zdatnější chodili až na Praděd.

A právě pod vedením manželů Žáčkových a v lyžařském kroužku jsem získal vztah k turistice po horách, běžeckému lyžování a k lyžování vůbec. Dodnes vzpomínáme s vrstevníky na to, jak nás „Lad’a” proháněl na zasněžených loukách a polích okolo tehdy pojmenovaného „Vrchu Rudé armády” neboli „Staliňáku” a pilovali jsme na „dřevěných práskačkách” správný skluz a to i na posledních zbytcích sněhu v březnu.

Jak vzpomínáte na studentská léta?

Gymnaziální roky, to byl jiný životní level. Každodenní brzké dojíždění do Bruntálu na gymnázium v létě i v zimě, to bylo nezapomenutelné.

Jarní období se mi zapsalo jako nejkrásnější. Východy slunce nad obzorem, štěbetání ptáků, probouzející se příroda. Zato mnou oblíbená zima dávala zabrat. Vlakové nádraží bylo dost daleko mimo centrum obce a brodění se po kolena sněhem loukami okolo „kravína” za větru mnohdy i za vichřice, to se nedá zapomenout. Nejednou se stalo, že vlak

za Dětrichovem kvůli sněhové závěji uvízl a do školy jsme dojeli hodně pozdě nebo i vůbec. Podobné to bylo s autobusy. Někdy jel, jindy řidič zlomyslně nezastavil, aby údajně včas dojel k vlaku, někdy nejel vůbec. A pozdní večerní návraty ze školy několikrát týdně nebyly nic neobvyklého. Často škola končila mezi 16.-17. hodinou a vlak jel až v šest nebo později. Doma jsme bývali až na večerní zprávy. Abychom využili čas při čekání, úkoly jsme dělali v čekárně na bruntálském nádraží a učili jsme se také tam.

Pedagogická fakulta byla jasná volba?

Během gymnázia jsem pokračoval v létě v práci s dětmi na táborech. To bylo potom rozhodující pro další profesní směřování. V roce 1981 jsem dokončil jeden obor na PdF UP a v roce 1986 dálkově druhý obor na PdF UP. Oba obory byly zaměřené na speciální pedagogiku. Studijní léta v Olomouci nebyla zpočátku snadná. Opět každodenní dojíždění bez možnosti ubytování na kolejích. O koleje i podnájem byl velký zájem i tenkrát, ubytování v Olomouci jsem získal až ve třetím ročníku. Většinu času jsem trávil studiem. V té době patřily mezi nejméně oblíbené zkoušky z marxismu-leninismu. Hodně se na nich bazírovalo a pro mnohé to byly zkoušky přímo „existenční”. Zažil jsem však v řadě jiných zkoušek také několik zkoušek raritních, neobvyklých i humorných, které ukázaly vyučující v úplně jiném „lidském” světle.

Jaké byly vaše učitelské začátky?

Po vojně jsem nastoupil do Základní školy pro vadně mluvící na Sv. Kopečku. Myslím, že se tak tehdy oficiálně jmenovala. To byla internátní škola



První tři promující z VU3V doloplazské školy v roce 2015. Co bylo krásné, jezdívala většinou celá skupina, ne jen ti promující.



Úspěšná doloplazská skupina na celostátních sportovních hrách „Bud' fit, seniore“, rok 2018

pro nejtěžší případy dětí s koktavostí a patlavostí z celé Moravy, které se nedařilo z různých důvodů napravit v ambulantních podmínkách. To byla ohromná škola života.

Poté jsem jedno desetiletí byl ve firmě mimo školství. Tam jsem měl možnost na tu dobu hodně podrobně proniknout do práce s PC, testovat aplikace, tvořit databáze a podílet se na tvorbě geografických informačních systémů. To vše mi bylo ohromnou výhodou při návratu do školství v roce 2002, kdy se začaly budovat počítačové učebny a začal se zavádět internet do škol. Ve škole jsem nakonec vydržel až do odchodu do důchodu.

Jak jste se dostal ke vzdělávání seniorů?

O vzdělávání seniorů jsem se dříve nezajímal. Do důchodu bylo daleko a necítil jsem potřebu. Až časem a s příchodem nové paní ředitelky do školy v Doloplazích, kde jsem působil, jsme se dostali k tomuto tématu. Dosud zaštiťující Provozně ekonomická Fakulta České zemědělské univerzity v Praze uspořádala v Olomouci seminář k právě spouštěnému projektu VU3V. To-

hoto semináře jsme se zúčastnili a bylo rozhodnuto. V obci založíme konzultační středisko VU3V ČZU PeF v Praze-Suchdole. Získalo to velkou podporu tehdejšího starosty Zdařila a i mezi občany obce si studium získalo na popularitě. Kromě pozdějších výjezdů na promoce do Prahy spojené se „studijní“ návštěvou nějaké oblasti či pamětihodnosti s profesionálním průvodcem, jsme se zúčastňovali krajských sportovních her seniorů i tří ročníků celostátních

sportovních soutěží seniorů. Nosili jsme týmová trika s nápisem Univerzitní obec Doloplazy. Věřte, že to v Praze budilo pozornost. S velkou radostí jsme se domů několikrát vraceli s tituly a medailemi.

Dnes VU3V pracuje osmým rokem také pod zřizovatelem Krajské rady seniorů v Olomouci a snad ještě nějakou dobu fungovat bude. Covidové období se však i na tomto poli negativně podepsalo na zájmu a účasti a jen velmi pomalu se vzpamatovává. Spousta konzultačních středisek po covidu zanikla. K dobré funkčnosti střediska je totiž potřebné vytvářet seniorům podporu k samostudiu, provázet je přednáškami, poskytnout mnohdy aspoň vzdáleně telefonické řešení technických potíží.

Jde o práci i o zábavu. Každý senior má doma jinou výpočetní techniku, má jiné znalosti práce s výpočetní technikou, jiné mentální schopnosti, a to je potřeba sladit do jednoho celku, aby jim VU3V fungovalo i doma. A pokud telefonická konzultace nestačí, je potřeba vyjet do terénu a navštívit seniora doma a problémem vyřešit.



Se synem Vítkem v Alpách.

Co je potěšitelné, tak nová přicházející seniorská generace je již „zaběhlá“ ve využívání výpočetní techniky a potíží při obsluze aplikací je již minimálně.

Můžete srovnat vzdělávání dětí na ZŠ a vzdělávání seniorů?

Vzdělávání dětí a seniorů jsou mým neporovnatelné veličiny. Už jen v tom, že děti musí zvládnout nějaké množství učiva, rozvíjet svou paměť a intelekt, aby byla s to zvládnout v budoucnu další, a ještě náročnější úlohy. A tím vším se připravovat na svou budoucí profesní dráhu. Senior, který má svou aktivní profesní dráhu většinou za sebou, tak má-li chuť, může se zábavně sebevzdělávat, třeba právě účastí v různých formách U3V. Univerzity třetího věku poskytují seniorům všeobecné, hlavně zájmové a neprofesní vzdělávání na vysokoškolské úrovni. A kromě toho podporují psychickou a fyzickou kondici. Jak říkám, není nic snazšího než večer ležet u TV a pasivně sledovat obrazovku. Ale student VU3V musí navštívit přednášku v konzultačním středisku (už to je spojené s nuceným pohybem, vždyť mnozí dojíždějí i ze vzdáleného okolí Olomouce), dohledat materiály, doma si prostudovat poznámky z přednášky, následně úspěšně vypracovat kontrolní testy. A o sociálním aspektu ani nemluvě. Po přednášce se skupina sejde třeba u kávy a proberou se souhlasné i nesouhlasné poznatky z přednášky nebo se jen tak hovoří, co koho potkalo. Na promociích v Praze jsem zažil několik setkání seniorů, kteří se zřejmě celý život, nebo minimálně od základní školy neviděli a tam se po mnoha desetiletích náhodně setkali a znovu poznávali. To bývá nesmírně dojemné. Ještě jiný obohacující moment, který člověka nabíjí: Starý pán, tenkrát 93 let, dostal čest prohovořit k promujícím studentům a akademickému senátu.



S kamarádem Pepou na běžkách.

U mikrofonu v děkovné řeči fakultě děkoval za nápad realizovat takovou formu studia a mimo jiné pronesl: „Bože dej mi ještě zdraví a sílu, abych mohl zvládnout ještě jeden cyklus. Moc bych si to přál.“ Jestli starý pán uspěl nebo ne, nevím. Ale jeho přístup byl silně inspirující a motivující. No a že i pro vnoučata může být senior příkladem a jakýmsi vzorem o tom snad není sporu. Babi, dědo vy chodíte ještě do školy? A proč? Co se tam učíte?

Je pak milé, když na promoci přijdou děti těch seniorů a vnoučata a té své babičce nebo dědovi pogratulují k završení oněch tří let snažení, což představuje zdárně absolvovat 36 přednášek, 360 zkušebních otázek v testech a 180 otázek v závěrečných testech.

Jaké máte plány, na co se těšíte?

Znáte to, jak se říká – chceš-li rozesmát Pánaboha, sděl mu své plány. Tak raději nic dlouhodobě neplánuji. Ono by to mohlo být všechno

jinak. Beru věci tak, jak přijdou, problémy si raději moc nezabírám. To by se člověk hroutil, ale přemýšlím, jak k té situaci došlo a hledám řešení. Přál bych si tady ještě ve zdraví nějaké to desetiletí s rodinou, dětmi a vnoučaty radostně prožít, užít si vysokohorské turistiky, cyklovýletů, běžkování, lyžování a i dalších aktivit. Vzorem mi tady je jeden můj vyučující z tehdejší katedry TV PdF UP, který ještě ve svých 80 letech byl lyžovat v Pyrenejích a náramně si to pochvaloval.

Jak jsem uváděl, odpočinkem mi jsou dnes již spíše rekreační formy různých sportovních aktivit, ale i práce na zahradě, hlavně okolo stromů a takové to drobné domácí kutění. Vyzkoušel jsem si jednoduché čalounění, předýhování poškozeného starého nábytku, restaurování starých kousků nábytku, práci se dřevem. Mnohé z oprav na domku a práce okolo něj si také udělám sám. Pro mě to je nyní relax. A práce na domě, ta nikdy nekončí, hlavně ne na starším.

Lucie Lepařová

Dřevo jako topivo? Roste o něj zájem, vracíme se ke standardům

Nebydlíte-li právě v centru některé velké městské aglomerace, kde jsou lokální topeniště zpravidla zakázána, můžete topením dřevem v krbu nebo kamnech významně ušetřit jak náklady, tak i životní prostředí a navrch si užít příjemné chvíle s praskajícím teplem.

V posledních dvou letech znovu výrazně narostl zájem o kamna a krby. Mohou za to raketově rostoucí ceny elektřiny a plynu a nejistota okolo budoucího vývoje. Potěšující je fakt, že i když předpisy pro spalování fosilních paliv se v rámci Evropské unie neustále zpřísnují, omezení paliv z biomasy, tedy i dřeva a výrobků z něj, se nepřipravuje.

Dá se topením dřevem opravdu ušetřit?

Výhodou České republiky je z 34 % zalesněné území, takže materiálu na topení je stále dost. „Dřevní biomasa je obecně nejdostupnější palivo,“ říká Michal Bartoška, předseda Asociace pro ekologické vytápění dřevem. Dokazují to i nízké aktuální

ceny dřeva na topení. Nyní je možné podle serveru www.drevostavitel.cz pořídit jeden m³ sypaného měkkého dřeva za 1 300 Kč a jeden m³ tvrdého dřeva za 2 000 Kč. Je však možné, že se setkáte i s nižšími cenami. Měkké a tvrdé dřevo se liší i ve výhřevnosti: tvrdé ji má vyšší.

Kdo topí dřevem, chová se ekologicky.

Jde o obnovitelný zdroj energie, zatímco fosilní alternativy nikoli. „K vytápění je využíváno pouze 10 % celkového vykáceného dřeva. Navíc se těží v tuzemsku, odpadá tedy nepřiznává ekologická stopa z přepravy. Odpadní dřevo určené na topení (štěpka, piliny, kusové dřevo) představuje zhruba 30–40 % stromu,“

vysvětluje Michal Bartoška. Samozřejmě je třeba zachovávat správný postup. „Když si zatopíte mokřým, nebo jen krátce vyschlým polínkem, bude to stejné, jako byste do kamen nastříkali vodu,“ říká Jiří Horák z Výzkumného energetického centra. Doporučuje do kamen či krbu použít optimálně alespoň dva roky schnoucí polínka v chráněném přístřešku. A samozřejmě nesnažit se mezi dřevo „podstrčit“ plamenům i nějaký ten odpadní materiál a zbytky.

V dnešní době je neposledním argumentem pro dřevo i nezávislost. Dodávky energií mohou kolísat, zatímco vlastní kamna můžete „krmit“ dřevem bez omezení a cenových šoků. „Každý jeden dům v České re-



publice by měl mít svůj komín, jako záložní plán v případě války, krize, živelních pohrom,“ říká obchodní ředitel společnosti Almeva Pavel Ulrich. A neměli bychom zapomínat ani na příjemnou atmosféru, k níž dokáže krb nebo krbová kamna přispět a zútulnit naše zázemí. V blízkosti ohně pocítujeme pohodu a užíváme si pospolitost.

Dřevo má budoucnost

Letos v září skončil provoz převážně uhelných kotlů 1. a 2. emisní třídy. Byly nahrazovány z velké části právě kotly na dřevo. „Kdo chce provést jeho výměnu až nyní, má pořád možnost získat státní příspěvek, a navíc lze v dotovaném rámci programu Nová zelená úsporám Light vyměnit i jiné typy uhelných kotlů, včetně těch nejmodernějších, jejichž provoz je i nadále povolen,“ upozorňuje Jan Tihelka, zástupce společnosti Blaze Harmony, která se specializuje na výrobu kotlů na dřevo a biomasu. Moderní kotle na dřevo jsou nejen efektivnější, ale také umožňují ušetřit palivo a čas. „Současné kotle na dřevo přinášejí vyšší efektivitu spalování, což v praxi znamená jednak snížení spotřeby paliva a nákladů na vytápění až o polovinu, ale také úsporu času uživatele, který nemusí chodit do kotle přikládat každou hodinu,“ vysvětluje Jan Tihelka.

Topení dřevem dnes zkrátka není stejné jako před dvaceti lety. Ze současných dřevozplynovacích kotlů na dřevo nebo brikety vzniká jen minimum emisí. Pro ty, kdo nemají čas nebo chuť pravidelně přikládat a štípat dřevo, jsou ideální automatické kotle na pelety.

Připravte se pečlivě

Topení dřevem má tedy řadu výhod. Je však třeba rovněž dodržovat některá bezpečnostní opatření. Topení dřevem může zvýšit riziko požáru, pokud se při něm nepostupuje

správně a podceňuje se bezpečný provoz. Krby i kamna vyžadují pravidelnou údržbu. Pečlivost musí být zachována i při odstraňování a skladování popela. Každý rok je třeba provést odborné čištění spalinových cest doložené potvrzením.

Nezapomínejte ani na uložení dřeva na topení: zabere docela dost místa a musí být správně skladováno, aby zůstalo suché a připravené k použití. A dobrá zpráva na konec: štípáním dříví zlepšíte svoji fyziku!

(bae)



Nejlacinější parkování ve městě? V podzemních garážích Namiro

Na 20 korun za první hodinu stání se od ledna 2025 snížil parkovací poplatek v podzemních garážích magistrátu, v budově Namiro v Palackého ulici. Pro veřejnost je k dispozici první podzemní podlaží s kapacitou 148 parkovacích míst. „Vzhledem k tomu, že budovu nově vlastní město, chceme vyjit vstříc

lidem, kteří mají jednání nebo vyřizování svých záležitostí na magistrátu,“ vysvětlil tajemník magistrátu Marek Černý.

Podle tajemníka totiž není důvod mít prázdnou podzemní garáž v blízkosti centra, kde denně stovky řidičů hledají volné místo k zaparková-

ní na ulici. Od druhé hodiny stání už bude poplatek za stejnou cenu jako všude jinde. Celodenní stání přijde od ledna v Namiru na 300 korun. Dlouhodobě si lze v parkovací hale v druhém podzemním podlaží pronajmout také jedno z 21 volných stání, a to na jeden měsíc nebo jeden rok.



Prvním miminkem roku 2025 byla Sofie

Přesně v 6:23 přišla 1. ledna na svět Sofie Dvořáková. Malá slečna se tak stala prvním olomouckým dítětem roku. Ještě do porodnice ji a její 37letou maminku Nelu přišel pozdravit a popřát oběma hodně zdraví primátor Miroslav Žbánek. Mamince donesl kytici růží a Sofince výbavičku a také pamětní eurobankovku s motivem Olomouce a číslem emise 2025, kterou měl pro tuto příležitost odloženou.

„Návštěva u prvního dítěte roku je vždy příjemná. Máme za sebou roky, kdy jsme čekali a nebylo vůbec jasné, jestli to bude ještě prvního, nebo později,“ poznamenal primátor Žbánek.

Holčička při narození vážila 4058 gramů a měřila 52 centimetrů. Její maminka je s olomouckou fakultní nemocnicí spjata silnými pouty, pracuje na II. chirurgické klinice jako sestra a v nemocnici již porodila tři syny. „Kluci ji už viděli,“ potvrdila primátorovi, který odhadoval, že se pro bratry Artura, Patrika a Viktora stane princeznou.

„Trochu jsme přenášeli, původní termín byl dvaadvacátého a nakonec šlo o vyvolaný porod,“ uvedla Nela Dvořáková. Že by nakonec mohlo jít o první olomoucké miminko roku ji vůbec nenapadlo. Stejně tak nevěděla, že to bude dcera. „Nechtěli

jsme to vědět a doma jsme spíš počítali s klukem,“ podotkla šťastná maminka k novoročnímu překvapení. Za rok 2024 přišlo v olomoucké fakultní nemocnici na svět 1893 dětí, z toho 959 holčiček a 934 chlapců. Jednalo se tak o nejslabší ročník od roku 2006.

„Znovu se prokázal pokračující klesající trend porodnosti v celé republice,“ poznamenal mluvčí olomoucké fakultní nemocnice Adam Fritscher. Nejčastějšími jmény, která rodiče dávali svým dcerám byly Eliška, Anna a Natálie. Mezi chlapci to byl Jakub, Matyáš a Jan. Demografická křivka poklesu porodnosti je podstatnou

• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Zajímá mě oprava cesty podél Moravy – stará Letná u Bristolu. Opravy vozovky děláte minimálně dvakrát ročně, kdy zaplácáte díry studenou směsí a „zažabujete“. Po třech měsících to auta rozjezdí. Tak se ptám, kdy dojde na generální opravu v duchu nedávné realizace v ulici Václava III.?

Ivo

O havarijním stavu povrchu vozovky v ulici Na Letné samozřejmě víme a snažíme se alespoň dílčími opravami udržovat průjezdnost.

Aktuálně byla radou města odsouhlasena záchovná oprava povrchu, k jejíž realizaci přistoupíme ještě letos v úseku od ulice Dobrovského po ulici Václava III. I když zatím neznáme přesný termín ani harmonogram prací, na opravu máme v rozpočtu odboru dopravy vyčleněno téměř sedm milionů korun. Nicméně ke kompletní rekonstrukci celé komunikace přistoupíme až ve chvíli, kdy tam budou dokončena protipovodňová opatření.

**primátor města Olomouce
Miroslav Žbánek**



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

informací i pro vedení města. „Plánujeme všechny kapacity dětských skupin, školek i základních škol s ohledem na to, jak se děti rodí,“ řekl primátor. Problém podle něj nastává

ve chvíli, kdy se rodiče přihlásí k trvalému pobytu až těsně před docházkovým rokem dítěte. „Snažíme se, aby Olomouc byla dobrým místem pro zakládání rodin, třeba i hromadnou

dopravou zdarma nejen pro děti, ale i jejich doprovod,“ připomněl primátor. Důležitá je podle něj i dostupnost služeb. Sám to jako otec čtyř dětí dokáže dobře posoudit.

Stoletá Otilie Henklová na oslavě tančila

Sté narozeniny oslavila na konci loňského roku olomoucká rodačka Otilie Henklová. Poblahopřát jí přišel kromě rodiny i náměstek primátora Viktor Tichák nebo členky nemilanského soko-

la. Oslavenkyně se narodila s příjmením Látalová v roce 1924 v Olomouci, ale část dětství prožila v Krnově, kde byl její otec zaměstnán u dráhy. Do města se vrátili za protektorátu.

Svatby měla dvě – úřední a církevní v roce 1950 a 1951. O rok později se manželům Henklovým narodil syn Milan. Před odchodem do důchodu o třicet let později pracovala jako účetní. Otilie Henklová byla celý život nadšenou sokolkou. Za účast na pohřbu prezidenta Beneše v sokolském kroji ji dokonce vyhodili z práce. Jako sokolka také hrála ve 40. letech házenou v SK Olomouc ASO a byla tehdejší tiskem označována za nejlepší střední útočnici a střelkyni v tehdejší celostátní lize a dokonce se ocitla v širší olympijské nominaci. Otilie Henklová ještě v devadesáti letech docházela cvičit aerobik a podle účastníků stoleté oslavy si na ní i mírně zatančila.



Město přispěje majitelům koček na jejich kastraci

Příspěvek až ve výši 800 korun mohou letos získat majitelé koček a kocourů, kteří nechají zvíře sterilizovat nebo vykastrovat. Odbor životního prostředí magistrátu chce rovněž snížit počty divokých koček na území města. Olomoučané mohou v jednom kalendářním roce požádat o příspěvek na kastraci jednoho kocoura 400 korun, nebo o příspěvek na sterilizaci jedné kočky 800 korun. Podmínkou je bydliště v Olomouci a nejdéle tři měsíce starý doklad za zákrok provedený veterinářem.

„Tuto novou službu budeme po celý rok průběžně vyhodnocovat a zavedeme i kontrolní mechanismy, aby se příspěvek nedal zneužívat,“ uvedl primátor Miroslav Žbánek. O příspěvek lze požádat prostřednictvím

formuláře. Bližší informace k programu sterilizace a kastrace je možné získat na odboru životního prostředí u Terezy Benýškové na telefonním čísle 588 488 352. Město bude také letos postupně odchyťovat i polodivoké venkovní kočky a kastrací snižovat jejich početní stavy či vytváření nechtěných kočičích kolonií.

„V této souvislosti je dobré připomenout, že krmení toulavých koček může být i přes dobrý úmysl postiženo jako přestupek znečištění veřejného prostranství. Příkrmování není řešením, mnohem lepší je přispět útulku pro kočky nebo si kočku adoptovat,“ podotkl vedoucí životního prostředí magistrátu Petr Loyka. Dospělá kočka může mít ročně dva až tři vrhy, což je v průmě-

ru deset až patnáct koťat. Toulavé kočky jsou silnými predátory ptáků a v některých případech třeba i ryb.

Podle Loyky zvířata nejsou hračky a každý by si před pořízením zvířete měl předem uvědomit, jestli je schopen se o ně postarat. Dokud si tuto základní věc lidé nepromyslí, budou útulky stále přeplněné. Každé vyhozené domácí zvíře, trávící v lepším případě svůj život v útulku, kde má šanci, že si jej někdo vezme, je výsledkem selhání konkrétního člověka. 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.

Olomoučtí dobrovolní hasiči jsou zase lépe vybaveni pro mimořádné události

Jednotky dobrovolných hasičů z Olomouce si od města převzaly nové vybavení, které využijí během zásahů při mimořádných událostech. Jednalo se především o ochranné pomůcky, prostředky pro čerpání vody, pro práci na vodní hladině, poskytování první pomoci či komunikaci.

„Velitelé jednotek dobrovolných hasičů si převzali nové zásahové obleky a přilby, radiostanice, speciální hasičský vysavač, defibrilátor nebo záchranné vesty na vodu,“ vyjmenoval primátor Miroslav Žbánek. To vše si mezi sebe rozdělily jednotky v Droždíně, Holici, Chomoutově, Lošově, Radíkově a Topolanech. Celkové náklady na pořízení zásahového vybavení činily půl milionu korun,

přičemž město ze svého rozpočtu vynaložilo částku 336 tisíc korun. Zbytek pokryla dotace z Olomouckého kraje. Loni se také městu podařilo uspět se žádostí o dotaci Ministerstva vnitra – generálního ředitelství HZS ČR ve výši 4,45 milionu korun a dotaci od Olomouckého kraje ve výši 800 tisíc korun. Z těchto peněz pořídilo novou zásahovou techniku.

Černovírští hasiči zase nejpozději v příštím roce získají novou cisternovou automobilovou stříkačku, která bude sloužit jako prvovýjezdové vozidlo nejen k požárům, ale též k dopravním nehodám či jiným technickým událostem. „Velice si vážím práce našich hasičů a jsem

rád, že se nám daří obnovovat zásahové vybavení či požární techniku, a to i díky získávání dotačních prostředků jak z Olomouckého kraje, tak z Ministerstva vnitra generálního ředitelství hasičského záchranného sboru,“ doplnil primátor s tím, že město obnovuje vybavení hasičům průběžně i bez dotací.

Loni například pořídilo ze svého rozpočtu dvě nové termokamery. „Ty jsou využívány jak ve vnitřních, tak ve venkovních prostorách a slouží k vyhledávání skrytých ložisek požáru, k včasné lokalizaci osob na místě požáru či k vyhledávání osob například po živelních pohromách,“ doplnil Jan Langr, vedoucí odboru ochrany olomouckého magistrátu.

V Chomoutově byly vysazeny nové stromy

Náhradní výsadba za pokácené dřeviny v Chomoutově začala. Zahradníci tam začátkem roku zahájili výsadbu nových stromů. V Dalimilově ulici je nově sedm sakur (Prunus subhirtella Fukubana) a osm javorů (Acer campestre Red Shine).

„Tyto stromy jsou náhradou za vykácené odumřelé hlohy a částečným plněním uložené náhradní výsadby za dva pokácené jírovce v ulici Hrachoviska,“ vysvětlila vedoucí oddělení městské zeleně magistrátu Jitka Štěpánková. Náhradu do místa za dva pokácené kaštiny v ulici Hrachoviska si lidé vyberou sami. „Původně jsme zamýšleli nahradit jírovce u kapličky opět jírovcem,

akorát v červenokvěté variantě, který má také květenství připomínající svícny a je odolnější vůči klíněnce, ale obyvatelé z okolí nyní požadují spíše lípy,“ uvedla Štěpánková. Nové stromy místo nemocných vy-

kácených kaštanů se budou sadit v březnu. To dává sousedům z Hrachovisek prostor pro výběr a diskusi, co u kapličky vysadit. Dva téměř stoleté kaštiny šly k zemi počátkem roku rozhodnutím státní správy.



Zemřel olomoucký zastupitel a poslanec Milan Feranec

Po dlouhé nemoci zemřel v pátek 10. ledna olomoucký zastupitel a poslanec Milan Feranec. Bylo mu 60 let. Primátor Olomouce Miroslav Žbánek vyjádřil hlubokou soustrast rodině a blízkým. Podle něj opustila olomouckou politiku jedna z nejvýraznějších osobností posledních let. „Milan Feranec stál u zrodu nového politického hnutí v našem regionu a přenášel do něj své životní názory, hodnoty a postoje. U svých příznivců i oponentů si dokázal získat respekt svým zásadovým a férovým přístupem, obrovskou pracovitostí a také urputností, s níž prosazoval vyvážené principy řádného hospodaření a sociálně citlivé politiky. Spoustě z nás bude ale chybět zejména jako dobrý kamarád, který nezkazil dobrou zábavu a bral svět politiky s moudrým nadhledem.“

Milan Feranec se narodil 18. ledna 1964. Někdejší právník a politik byl od roku 2014 členem Zastupitelstva města Olomouce za hnutí ANO 2011. V celostátní politice působil v letech 2014 až 2017 jako náměstek ministra dopravy ČR, od října 2017 pak jako poslanec Poslanecké sněmovny PČR.



Tipy na kulturu

Také v únoru není nouze o kulturní akce, zajímavá setkání anebo výlety do okolí. Navíc nás čeká příprava na období 40denního půstu, kterému předchází tradiční masopustní veselice, a pokračuje také plesová sezona, takže směle do toho, určitě si z naší nabídky vyberete.

Four hands

Začněme klasickou hudbou. Představujeme vám projekt klavírního dua Kateřiny Konopové a Iryny Cherkashyny. Umělkyně rády rozšiřují svůj repertoár zahrnující čtyřruční skladby jako Dvořákovy Slovanské tance či Smetanovu Mou vlast o další hudební žánry. Kateřina Konopová je absolventkou Janáčkovy konzervatoře v Ostravě a doktorandského studia na VŠMU v Bratislavě. V současné době se věnuje jak koncertní sólové hře, tak interpretaci komorní hudby. Irina Cherkashyna studovala hru na klavír v Charkově. Koncert se odehraje v Městském domě Přerov 4. února od 19 hodin. Vstupenky je možné zakoupit zde: <https://vstupenky.mdprerov.cz/>, cena 390 Kč.

Městské divadlo Prostějov

Na měsíc únor připravilo prostějovské divadlo program nabitý skvělými akcemi. Tou první je představení Pstruži Divadla Ungelt, které vám sehraje italskou komedii o obavách, kterým lze čelit jen s humorem. Ústředním motivem je dopis, který konečně našel svého adresáta a rázem změnil život všem účastníkům. Hrají Pavel Liška, Jaromír Dulava a Alena Mihulová. Kdy: 5. února od 17 hod. Vstupné je 530, 560 a 590 Kč. Dalším představením je Žena filmového kritika Divadla pod Palmovkou. Být v dnešní době ženou, manželkou a matkou po třicítce je někdy dost náročné. A když jste ženou filmového kritika, může se vám snadno stát, že se vaše představy o klidu a štěstí posunou úplně jinam. Kdy: 11. února od 19

hod. Vstupné je 390, 420 a 450 Kč. Šťěstí – Divadlo Palace přináší příběh dvou lidí-milenců, jejichž světová zory jsou zcela neslučitelné. Luisa je svobodná, bezdětná spisovatelka se spoustou zájmů, Alexander je majitel restaurace uprostřed rozvodu, má tři dcery a kromě žen a restaurace se nezajímá o nic. Ty dva spojuje snad jen strach ze stárnutí a samoty...? Hrají Lucie Vondráčková a Hynek Čermák. Kdy: 12. února od 19 hod. Vstupné 430, 460 a 490 Kč. Poslední únorovou akcí je koncert souboru MUSICA DOLCE VITA, na kterém uslyšíte skladby pro flétnu a harfu Žofie Vokálkové a Zbyňky Šolcové ve spojení s písněmi a áriemi pro mezzosoprán Daniely Demuthové. Kdy: 25. února od 19 hod. Vstupné 300 Kč.



Noha pohledem podologa

Máte problém s plochými nohama? Zajímá vás, jak pracovat se zdravím vašich nohou, jaká obuv je pro vás vhodná a zda je třeba nosit ortopedické stélky? Vše se dozvíte na přednášce, kterou pořádá Rodinné centrum Vikýrek ve spolupráci s firmou KKBoty Rapotín. Na celodenním semináři vám bude přednášet přední česká specialista v oboru Edita Prošková. Nohám se paní Prošková věnovala již při studiu fyzioterapie, poté absolvovala řadu školení stran péče o nohy, nevyjímaje kurzy výroby a úprav individuálních stélek do bot. Své zkušenosti se rozhodla předávat dalším odborníkům, ale také laické veřejnosti. Její ordinaci najdete v Roudnici nad Labem. Harmonogram semináře je následující: Dopolední část: 9:00–11:00 téma Dětská noha pohledem podologa, 11:30–12:00 Individuální vyšetření na podoskopu. Odpolední část: 13:00–15:00 téma Noha pohledem podologa, od 15:30 následuje individuální vyšetření na podoskopu. Vyšetření trvá 10 minut/platba 350 Kč na místě, s sebou RČ. Na přednášky je nutná rezervace, kterou provedete zde: <http://www.vikyrek.cz/rezervace/>, můžete se registrovat na dopolední část, na odpolední část, nebo na obě části semináře. Vyšetření na podoskopu si rezervujte na e-mailu: podologie.roudnice@seznam.cz. Kdy a kde: 8. února od 9 hod. v zimní zahradě na Zámku Třemešek.



Nedělní party v Přerově

Pro tancechtivé pořádá Městský dům Přerov tradiční nedělní party, tzv. odpolední taneční čaje, při kterých se pobavíte, potkáte se s přáteli a taky trochu protáhnete kosti. Takže vyzujte papuče a pojdte si zatančit. K poslechu hraje kapela Harmony. Kdy a kde: 9. a 23. února, začátek je vždy od 13:30, šatna otevřena od 13 hod., Městský dům Přerov. Vstupné je 100 Kč.

Taneční odpoledne nejen pro seniory

Pravidelné taneční dýchánky pořádá také město Prostějov, především pro společensky aktivní seniory, ale samozřejmě i pro širokou veřejnost. Taneční setkání probíhají obvykle dvakrát měsíčně v neděli, nyní tedy 2. a 16. února, poté 2. března. K tanci a poslechu vám hraje skupina ECHO manželů Vyroubalových. Začíná se vždy od 16 hod. a akce trvá do 20 hodin. Vstupné je 70 Kč.

Sherlock Holmes: Vraždy vousatých žen

Bývalý dlouholetý umělecký šéf Klicperova divadla v Hradci Králové a několikanásobný držitel Ceny Alfréda Radoka, který v Olomouci započal svou uměleckou kariéru, se sem vrátil s režii své vlastní komediální detektivní hry s názvem Sherlock Holmes: Vraždy vousatých žen. Světoznámý detektiv se tentokrát postaví bestiálnímu vrahovi, jehož oběťmi jsou výhradně členky prapodivné náboženské sekty, která sídlí na ponurém středověkém hradě uprostřed blat. Pod záštitou své patronky tam řádové sestry sdružují ženy, kterým ubližují muži. Své feministické názory pak demonstrují vzrostlými plnovousy, ať už jsou jim dány od Boha, nebo jde jen o falešné koudele na gumičce. Mrtvých vousatých žen stále přibývá a Holmes s Dr. Watsonem neúprosně tlačí čas. Kdy a kde: 9. února od 19 hod., Moravské divadlo Olomouc.



Antidiskotéka bez Jiřího Černého

Hudební večer s Janem Rejžkem, během něhož se tento významný publicista bude věnovat vzpomínce na předního hudebního kritika Jiřího Černého a zároveň představí

svoji knihu pamětí s názvem „Jste to vy?“, přibližující český kulturní a společenský život. Oba pánové se proslavili především v oblasti hudební kritiky. Významný hudební a filmový kritik, básník a novinář Jan Rejžek se s vámi podělí o vzpomínky na Jiřího Černého, který jako známý český hudební kritik přispíval do nejvýznamnějších hudebních časopisů, vedl rozhlasové pořady či tzv. Antidiskotéky, kde veřejnosti v dobách normalizace představoval zahraniční interprety i zakázané písničkáře. Dnešní Antidiskotéka se bez Jiřího Černého bude muset bohužel obejít, ale oživí ji vzpomínky jeho blízkého přítele Jana Rejžka. Akce se koná 10. února od 18 hodin v Hudebním sále Knihovny Vincence Priessnitze. Vstupné je dobrovolné.



Expedice středověk

Od poloviny února nabízí hranické muzeum interaktivní výstavu, na které můžete prozkoumat dobu středověku. Dozvíte se řadu zajímavostí ze života v tomto rozporuplném historickém období. Na vlastní kůži si můžete vyzkoušet, jak se žilo na hradě, ale i na bitevním poli. K dispozici budou repliky dobových oděvů, náradí a náčiní, hudebních nástrojů, her, pomůcek útrpného práva a mnoho dalšího. Zájemci o válečnou tematiku se mohou těšit na kolekci zbraní a zbroje, ale také si vyzkoušíte maketu bojového koně nebo fragment husitské vozové hradby. Expozice je zapůjčená z Moravského zemského muzea v Brně. Vernisáž se koná ve čtvrtek 13. února v 17 hodin v Gotickém sále Staré radnice v Hranicích. K vidění bude výstava až do 4. května, vždy od úterý do neděle od 9 do 12:30 a od 13 do 16 hodin. Vstup je zdarma.

Beseda se spisovatelkou Karin Lednickou

Následující odkaz je určený především vášnivým čtenářům. Do Přerova zavítá v únoru tato oceňovaná spisovatelka, autorka trilogie Šikmý kostel a dokudramatu Životice: Obraz (po)zapomenuté tragédie. S autorkou se můžete potkat na besedě moderované Barborou Horinovou. Kdy a kde: 13. února od 17 hodin v Městské knihovně Přerov. Na místě budou také k dispozici knihy k zakoupení. Vstupné 70 Kč.

Itálie inspirativní

Německý skladatel Mendelssohn-Bartholdy i Francouz Hector Berlioz byli inspirováni přírodou i temperamen-tem Itálie a to se odrazilo v jejich slavných symfonických dílech. Mendelssohn během pobytu v Římě načrtl svou Čtvrtou symfonii známou jako „Italská“ pod dojmem z památek a místních obyvatel. Naopak Berliozova skladba Harold v Itálii vypráví o bolestech poutníka Harolda. Skladby těchto dvou slavných skladatelů přednese „první dáma české violy“ Kristina Fialová. Kdy a kde: 13. února od 19 hod., MFO, sál Reduta, Olomouc.



Masopustní veselice 2025

Olomoucké masopustní veselí se koná v sobotu 15. února na Horním náměstí. Nabídne tradiční průvod a rej masek, jarmark s regionálními produkty, zabijačkové speciality, lidové písně v podání pěveckého souboru Bobule, vystoupení Masopustní kapely a cimbálové muziky, představení kejkliřů a komediantů a divadlo pro děti. Začátek masopustních slavností je v 10 hodin a akce potrvá do 16 hod. Průvod masopustních masek bude procházet Horním náměstím od 12 hod. a poté také od 13:30. Ostatkě na Hané v Příkazech si můžete přijít užít 22. února od 10 do 16 hod. Co vás čeká: masopustní veselí s předáním ostatkového práva, ostatková obchůzka vesnicí, klání o nejlepší masku či maškara, ukázka obřadu pochovávání basy a prodej zabijačkových specialit. Bystřický masopust se zabijačkou je na programu 1. března na Zámeckém náměstí ve Velké Bystřici. „Zhosta chaso, zhosta, konec masopusta, ostatke se krátijó, jož se nenavrátiťó!“ Začíná se v 10 hodin a těšit se můžete na předání ostatkového práva, ukázkou zabijačky, vystoupení bystřických folklorních souborů a kejkliře. Zámecké náměstí provoní zabijačkové dobroty, masopustní koblihy a koláče nebo bystřické Tvargle, ochutnat můžete horkou zabijačkovou polévku přímo z kotle, jitrnice, jelita, tlačenu, klobásy, pivo TVARG, víno či medovinu. Ve 12 hodin vyrazí maškary i s medvědem do ulic. Trasa masopustního průvodu je následující: 8. května – Jana Pospíšila – Na svobodě – Příční – Ohrada.

Masopust v Prostějově – oblíbená akce s masopustními maskami, lidovou zabijačkou, stylovým jarmarkem s občerstvením a řeznickými krámkami se koná 1. března na Masarykově náměstí.



Zlatá éra muzikálu v Olomouci

Mimořádná hudební příležitost v podobě benefičního koncertu pod názvem Písně zlaté éry muzikálu aneb to nejmi-nejší od Rodgerse a Hammersteina II vás čeká v Arcibiskupském paláci v Olomouci. Během vzájemné spolupráce hudebního skladatele Richarda Rodgerse (1902–1979) a libretisty a textaře Oscara Hammersteina II (1895–1960) vzniklo 11 slavných muzikálů, které se hrály v samotné meze tohoto žánru na Broadwayi v New Yorku, v Londýně a na stovkách dalších míst v USA a mnoha zemích v tisících repríz. A hrají se dodnes. Mnohé z nich byly také zfilmovány a písně z těchto známých muzikálů se staly klasikou v repertoáru mnoha interpretů. Benefice je určena pro Hospic na Svatém Kopečku. Koncert se odehraje ve čtvrtek 20. února od 18 hod. v slavnostním sále olomouckého Arcibiskupského paláce. Benefiční vstupné je v hodnotě 300 Kč, 250 Kč a 200 Kč, děti do 6 let a průvodci držitelé průkazu ZTP/P mají vstup volný.



Román pro ženy v Přerově

Pokud máte rádi romány Michala Viewegha, zajděte se podívat na divadelní adaptaci knižního bestselleru tohoto nejčtenějšího českého spisovatele. Hlavní hrdinka Laura je jedináček a žije se svojí matkou. Jednoho dne přivede domů muže, představí ho své matce, ovšem ta toho muže už dávno zná... Nastává spousta vtipných a zajímavých dialogů o lidském osudu. V divadelním představení hrají Martin Kraus, Ivana Jirešová, Anna Randárová, Jessica Bechyňová, Jakub Vašek, Gustav Řezníček/ Bronislav Kotiš. Kdy a kde: 26. února od 19 hod., Městský dům Přerov. Vstupné je 570, 540 a 420 Kč.



Únor – měsíc plesů

Plesová sezona je v plném proudu, vybírat můžete z honosných plesů nebo si zvolit menší akci v podobě hasičských a mysliveckých plesů či šibřinek. 7. února od 20 hod. se koná Hasičský ples v KD v Mezicích, 8. února od 19 hod. pak můžete vyrazit na Společenský ples obce Haňovice s kapelou FOFROVANKA. 14. února od 20 hod. je k mání Myslivecký ples v Unčovicích, 15. února od 19 hod. bude v hotelu NH Collection Olomouc Congress Ples zubních lékařů a v témže čase Sokolský ples v KD Nemilany, od 20 hod. pak Hanácké bál na Záložně v Litvli nebo Sokolské šibřinky ve Střeni s kapelou Arconat. 21. února od 18 hod. je na programu oblíbený Historický ples ve Slovanském domě Olomouc a ve stejný den od 19 hod. se koná Reprezentační ples FNOL na Výstavišti Flora Olomouc nebo Prostějovský ples ve Společenském domě Prostějov. 22. února to bude jízda:

od 19:30 si můžete zatančit na jedné z nejoblíbenějších akcí – Plese Mezi květy na Výstavišti Flora Olomouc nebo zvolit Holičský ples v Domě u Parku od 19 hod., od 20 hod. Šibřinky pro dospělé v Myslechovicích, od 19:30 Obecní ples v obci Luká v sále zdejšího pohostinství, anebo zajít na Reprezentační ples města Jeseník od 20 hod. v kongresovém sále Priessnitzových lázní. V tentýž den se od 15 hod. koná také Seniorský bál v KD Senice na Hané. 28. února od 19 hod. se uskuteční Reprezentační ples UP v NH Collection Olomouc Congress a od 20 hod. tajemný Ples pod maskou v Restauraci U Kapličky v Řepčíně-Olomouci. Nabídku zakončíme datem 1. března, kdy se od 20 hod. koná Tradiční Ples přátel dobré zábavy ve Velkém sále Záložny v Litvli, Lidový bál na Výstavišti Flora od 20 hod. nebo Přerovský městský ples v Městském domě Přerov od 19 hodin.



Tipy na výlety



Úča musí pryč!

Emoce vřou, v prvním pololetí se známky dětí rapidně zhoršily, atmosféra ve třídě je špatná a navíc čekají děti po pololetí přestupové zkoušky na osmiletá gymnázia. Kdo za známky nese zodpovědnost? Samozřejmě učitelka! A proto je nutné ji odvolat. Pět rodičů, pět rozdílných charakterů: zatrpklý nezaměstnaný, ambiciózní ranařka, nerozhodná intelektuálka a manželský pár v krizi. Učitelka se však jen tak nevzdává, nastaví rodičům zrcadlo a ukazuje se, že jejich děti jsou různým způsobem problémové a jsou také zdrojem nepokojů ve třídě. Hrají Igor Chmela, David Prachař, Linda Rybová, Petra Špalková, Kristýna Frejová, Jana Janěková ml. Kdy a kde: 12. února od 19 hod., KD Městský klub Šternberk. Vstupné od 650 do 690 Kč.

Šermířská burza v Olomouci

Pro všechny příznivce historie, středověku či šermu nebo pro zvědavce se nyní tato u nás největší akce svého druhu vrací do Olomouce. Na Šermířské burze budete mít možnost nakoupit, směnit, objednat a samozřejmě si i dokonale prohlédnout historizující zbraň, zbroje, kostýmy, štíty, šperky, botky, látky, kožešiny, kůže, kované i kožené doplňky, knihy a mnohé další. Kdy a kde: 15. února od 9 do 12 hod., SŠ Polytechnická, Technologická hala, Rooseveltova 79. Vstupné 80 Kč.

Za hudbou do Jeseníku

Mladý zpěvák Kristián Šebek se vrací do Jeseníku spolu se svou kapelou, aby opět vzdal čest Karlu Gottovi, ale i ostatním zpěvákům české hudební scény, kteří již mezi námi nejsou. Koncertuje nyní se svým projektem „Můj Vzor, Božský Karel“ za doprovodu živého orchestru, se kterým vyrazil na své první turné. Koncert se koná v sobotu 15. února od 17 hodin v Divadle Petra Bezruče Jeseník. Vstupné v předprodeji 650 Kč a v den konání

koncertu 700 Kč. Smetanovo trio – koncert pro klavír, housle a violoncello v podání hudebních mistrů Jitka Čechová, Markéta Janoušková a Jan Páleníček, kteří se představí v neděli 16. února od 17 hod. v Kapli Jeseník. Vstupné je 300 Kč.

Úhel pohledu

Již druhá výstava mladého výtvarníka Maxe Hermana, studenta Střední školy řezbářské v Tovačově. Malbě se věnuje čtvrtým rokem a je samouk. Mezi oblasti jeho zájmu patří krajinomalba a abstrakce. Má rád přírodu, hlavně hory. Výstava Úhel pohledu představuje průřez jeho dosavadní tvorbou. Výstava bude zahájena vernisáží 12. 2. v 17 hodin v Muzeu Zábřeh. Navštívit ji můžete do 30. března, vždy od úterý do neděle od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hodin. Plné vstupné je 40 Kč, snížené 30 Kč.

Z Antarktidy na Velikonoční ostrov

Přijďte si poslechnout zajímavé vyprávění o ještě zajímavějších končinách, kam se nikdo z nás asi jen tak nepodívá... Řeč je o Antarktidě a Velikonočních ostrovech, které při svém putování po světě prozkoumal cestovatel a fotograf Jiří Soural. Z Antarktidy na Velikonoční ostrov, tak zní jeho přednáška. Kdy a kde: 26. února od 17 hodin, Sál Ministerstva zemědělství ČR v Přerově, Wurmova 2.



Základy ovládání chytrého telefonu

Jak pracovat s chytrým telefonem a že to není nijak těžké, se dozvíte na přednášce pro seniory pořádané ve spolupráci s neziskovou organizací SeniorOn. Lektori se zaměří na základní principy ovládání chytrého telefonu a vysvětlí vám jeho nastavení. Součástí přednášky bude také možnost konzultací. Kdy a kde: 27. února od 10 hodin, Městská knihovna Přerov, učebna v přízemí.

Ledové sochy na Kopřivné

Nejen na Pustevnách, ale už i v našem kraji se můžeme těšit na sochy, pro jejichž tvůrce je hlavním materiálem led a sníh. Opět po roce si ve ski areálu na Kopřivné můžete prohlédnout ledové sochy. Atrakce bude v areálu k vidění tak dlouho, jak počasí dovolí. Sochy jsou rozmís-

těny po celém ski areálu Kopřivná. O ledovou a sněhovou nádheru se postaral tým zkušených řezbářů a sochařů: Marián Maršálek, Filip Lyska, Igor Kučera, Václava Lemon a Albert Šimrák. Tito mistři v oboru své sochařské umění předvedli již na velkolepých ledových show, jako Ice Master na Hrebienku nebo na Ledových Pustevnách. Třebaže se práce sochařů může zdát idylická, za vytvořením každé sochy stojí tvrdá práce. Stavební materiál tvoří 396 velkých kostek ledu a obrovské hromady sněhu. Každá ledová kostka se musí ořezat na speciální formátovací pile a teprve pak míří pod ruce sochařů. Ti z několika takto opracovaných kvádrů vytvoří ledovou stěnu, jednotlivé kostky k sobě slepují za pomoci vody a až do vzniklé stěny mohou začít pilami vyřezávat tvar předem vymyšlené sochy. Kde: Ski Areál Kopřivná Malá Morávka.

Zabíjačkové hody v Horce nad Moravou

Rádi si občas pochutnáte na dobré domácí prdelačce, ovaru, prejtu se zelím a brambůrkem nebo pajšlové omáčce s houskovým knedlíkem, na kolečku tlačanky s cibulí, jitrničky nebo pár škvarečcích? Stavte se na domácí zabíjačce a dejte si, na co máte chuť, a k tomu čepované pivo nebo horký punč. Kdy a kde: 22. a 23. února od 11 do 17 hod., kemp Pádlo Morava.

DOMÁCÍ ZABÍJAČKOVÉ HODY

22.-23.2.2025 / 11:00 - 17:00 hod



TEPLÁ KUCHYNĚ:

- teplá zabíjačková polévka (prdelačka, ovarová)
- jitrnicový a jelitkový prejt, brambory, bystročické zelí
- pajšlová omáčka, houskový knedlík
- maso z kotle s čerstvým nastrohaným křenem

STUDENÁ KUCHYNĚ:

- tlačenka, jitrnice, sádlo, škvarky, jitrnicový a jelitkový prejt
- polévka prdelačka, ovarová (konvíčku s sebou)

PREMIERE CINEMAS

LÉTO S EVŽENEM

ZVEME VÁS NA SPECIÁLNÍ PROMÍTÁNÍ
PRO ČTENÁŘE ČASOPISU MORAVSKÝ SENIOR
11. února 2025 v 10.00 hod. Zvýhodněné vstupné 99 Kč.*



Tři kamarádi z menšího města stojí před nečekaným úkolem. Mají jen čtrnáct dní na to, aby pro své děti zachránili tradiční letní tábor, který zničila vichřice. Jejich poslední nadějí zůstává louka v podhradí hradu Tramberk. Kastelánem je zde však svérázný Evžen, který je nejšťastnější, když žádní turisté na hrad nepřijdou. Když však Kudlákova z Památkové péče dá Evženovi nůž na krk, že pokud nedosáhne za dva týdny třitisícové návštěvnosti, vypíše konkurz na nového kastelána, Evžen přistoupí na návrh Františka a tábor povolí. Ovšem pod podmínkou, že mu s návštěvností pomohou...

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 2025 ÚNOR 90,-

ST	5. 2.	14.00	AZNAVOUR	T
PO	10. 2.	14.00	V DOBRÉM I ZLÉM	Č
PÁ	14. 2.	10.00	NOSFERATU	T
PO	17. 2.	14.00	SAINT-EXUPÉRY	T
ST	26. 2.	14.00	NESMÍRNÝ	T
PÁ	28. 2.	10.00	MARIA	T

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

KINO METROPOL

Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení a milí senioři, ani jsme se nenadáli a máme tady únor, nejkratší měsíc v novém roce, ale v plánu činností a aktivit Krajské rady seniorů Olomouckého kraje měsíc velmi bohatý. Co nás čeká?

5. sjezd Rady seniorů ČR

Bezesporu největší akce, která nás v únoru čeká. Posláním sjezdu RS ČR, který se uskuteční 18. února v Praze, bude hodnocení současného postavení a perspektiva seniorské generace v české společnosti, zhodnocení cílů Rady seniorů ČR za uplynulé čtyřleté období, ale také aktuální postavení Rady seniorů jakožto největší seniorské organizace v ČR, vzhledem k představitelům vlády a samospráv.

Hodnotit budeme také úspěchy, aktivity a činnosti RS ČR, které se podařilo zrealizovat ve vztahu k seniorům. Sjezd si zvolí nové kolegium a také nové předsednictvo. O výsledku vás budu informovat v příštím sloupku.

Vzdělání je nezcizitelná hodnota

I v letošním roce pokračujeme v realizaci vysokoškolského virtuálního studia třetího věku. Díky vstřícnosti ředitelství Krajského úřadu Olomouckého kraje můžeme studovat v kongresovém sálu KÚ. Sedmnáctý semestr zahájíme již 30. 1. 2025, ale zájemci, kteří mají zájem o vysokoškolské studium virtuální formou, se mohou dostavit ještě 12. 2. od 13 hodin. Kdo váhá, přijďte se podívat a teprve na místě se můžete rozhodnout. Absolventy VU3V po třech letech (každý rok dva semestry o šesti přednáškách) čeká slavnostní promoce v Praze, získají osvědčení o absolutoriu. Na všechny se moc těšíme.

Co připravujeme, na co se můžete těšit?

30. května máme v plánu uspořádat desátý ročník Krajských sportovních her seniorů s mezinárodní účastí tradičně na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci. Loňská fantastická účast 380 seniorských sportovců nás jen utvrdila, že naše sportovní hry jsou velmi oblíbené a stávají se tradicí. Již teď můžete zasílat (nejpozději však do 14. 5.) své přihlášky pětičlenných smíšených družstev (60+ a v družstvu musí být nejméně dvě ženy) e-mailem na Info@krsol.cz. Propozice a přihlášku najdete na www.krsol.cz, startovné pro letošní rok 800 Kč za družstvo. Připravujeme také II. krajský turnaj ve stolním tenise, bowlingu, petanque, mňolky a nově také turnaj v cornhole.

Sbírka Senioři-seniorům 2024 aneb srdce na dlani

19. září 2024 Krajská rada seniorů Olomouckého kraje ve spolupráci s Radou seniorů ČR vyhlásila sbírku na pomoc seniorům, kterým povodeň sebrala a zničila domov. Základem sbírky byla částka 10 tisíc, kterou věnovala KRS Olomouckého kraje z projektu Velká srdce – zlaté ruce. K naší velké radosti se sešla poměrně v krátkém čase neuvěřitelná částka 94 056 Kč, o kterou se postaralo 35 dárců s velkým srdcem z celé ČR. Částka byla rozdělena čtyřem seniorským rodinám: manželům Čamkovým a Jurečkovým z Litovelska a manželům Juhaňkovým a Vladimíru Vincourově z Jeseňníku, které navrhla seniorská veřejnost. Členové předsednictva KRS se osobně vypravili do zatopených oblastí, setkali se všemi obdarovanými a předali vybraným seniorům stejnou částku 23 514 Kč. Vyslechli jsme s pokorou silné příběhy, které

navždy zanechaly stopy smutku v lidských osudech. Je těžké apokalypsu zažít a ještě těžší přežít zvláště v seniorském věku, kdy už nemáte sílu. Všichni obdarovaní se slzami v očích velmi děkují všem dárcům s velkým srdcem, kteří do sbírky přispěli. I malá pomoc se v neštěstí počítá.

Vandrování s KRS

Pro letošní rok jsme připravili pestrou nabídku výletů a poznávacích nebo relaxačních zájezdů ve spolupráci s CK SeniorTravel. Pojeďte s námi třeba 26.–27. 3. poznávat historii a kouzlo polského Krakova nebo 19.–22. 5. do termálů v Dunajské Středě s polopenzí a dvěma hudebními večery – info na 778 493 492. Stálou nabídkou jsou skvělé pobyty v Hotelu MAS a Brdy ve Spáleném Poříčí s autobusovým odvozem z Olomouce tam a zpět – info na 725 074 921. Kompletní nabídku najdete na www.krsol.cz, případně si napište na info@krsol.cz.

Milí senioři, vážení čtenáři, děkuji za váš čas, který jste věnovali článkům KRS, dávejte na sebe pozor, užívejte si a usmívejte se. Hodnota úsměvu? Nic nestojí, trvá chvíli, ale vzpomínka na něj je věčná, obohacuje každého, kdo přijímá, aniž by ochuzoval toho, kdo daruje.

Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Místopředsedkyně Rady seniorů ČR



Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá

IX. ROČNÍK

8.-13. 6. 2025

KRAJSKÉ TÁBOROVÉ ŠKOLY V PŘÍRODĚ PRO SENIORY

Tábor v Čekyni u Přerova
II. turnus

-  **Strava** - plná penze, svačiny, pitný režim
-  **Ubytování** - chatky, bungalov
-  **Doprava** klientů autobusy z Olomouce tam i zpět
-  Celodenní výlet autobusem
-  Bohatý zážitkový program plný překvapení
-  Soutěže, hledání pokladu, stezka odvahy, taneční a zábavné večery s živou hudbou, karnevalový rej u táborového ohně



Bungalov
6300,- Kč

Chatka

6300,- Kč

V případě zájmu hlase se na e-mailu: Info@krsol.cz nebo tel. 774 345 670



www.krsol.cz

Hezky česky? Řízek jinak!

Obrácené řízky

4 vepřové kotlety
2 stroužky utřeného česneku
sůl, pepř
1-2 vejce
strouhanka
2 cibule
100 g anglické slaniny
olej na smažení

Řízky naklepejte, potřete česnekem, osolte a mírně opepřete po obou stranách. Obalte nejdříve ve strouhance (silně přitiskněte), pak v rozšlehaném vejci. Osmažte z obou stran na rozpáleném oleji a vložte do pekáčku. Řízky pokryjte na kolečka nakrájenou cibulí a plátky slaniny. Podlijte trochou vlažné vody a pečte v troubě na 180 °C asi 30 minut. Podávejte s bramborovou kaší.

Holandský řízek

500 g mletého masa (mix hovězí a vepřové)
120 g tvrdého sýra (eidam, gouda)
4 vejce
hrst zelené petrželky
hladká mouka
strouhanka
olej na smažení
sůl, pepř

Sýr nastrouhejte na hrubém struhadle a spolu s dvěma vejci a nasekanou petrželkou přidejte k mletému masu. Osolte a opepřete dle chuti a vše dobře promíchejte. Směs rozdělte na 4 díly a vytvarujte řízky vysoké asi 1,5 cm. Obalujte v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance a pomalu smažte na rozpáleném oleji.

Telecí řízek s křenem

4 ks telecích řízků z kýty
2 lžíce čerstvého křenu
2 vejce
2 lžíce majonézy
sůl
strouhanka

Řízky naklepejte, osolte, lehce potřete nastrouhaným křenem a v uzavřené nádobě nechte odpočívat v lednici asi 2 hodiny. Poté řízky namáčejte v rozšlehaných vejcích s majonézou a zbytkem nastrouhaného křenu. Obalte ve strouhance a smažte na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova.



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



**Bohumila Řezáčová, 88 let
Lutín**

V životě mi největší radost udělala pravnoučata.

Nejvíc se těším na jaro, až budu moci jít ven.



**Marie Loubalová, 84 let
Velký Týnec**

Největší radost mi udělalo narození zdravých dětí, vnoučat a pravnoučat.

Na nic. Když se člověk na něco těší, tak může být zklamaný. Největší radost udělá maličkost.



**Marie Bulvová, 88 let
Olomouc**

Největší radost mi v životě udělalo narození syna.

Na jaro, ať už je konečně zase teplo.



**Bronislava Matějková, 89 let
Olomouc**

Největší radost v životě mi udělalo, že můj syn Ivo po pádu a úrazu hlavy s trvalými následky je pořád veselý a vtipný chlapík.

V červnu mi bude 90 let. Těším se, že zbytek života prožiji s milými a laskavými lidmi zde v Domově seniorů Pohoda.

ANEKDOTY PRO VÁS

Ve škole se ptá Pepa Honzy:

„Proč jsi v černém?“

„Babička nám umřela.“

„Vždyť jsem ji ještě včera viděl!“

„No, my jsme ji museli držet
na okně, poštačka
roznášela důchody.“

„Babi, to už jste slyšela,
že k nám budou dělat tříproudou
dálnici?“ informuje tetka sousedku.

„Tož to je mi novina,“ podiví se
babička, zamyslí se a dopáleně
povídá: „A dědek zrovna na podzim
prodal člun!“

Přijde babička
k doktorovi a říká mu:

„Pane doktore,
mně tmavnou nohy!“

„A myjete si je?“

„A to pomáhá?“

Soudce: „Proboha,
proč se chcete po padesáti
letech rozvést?“

Dědeček s babičkou: „My už to
chtěli udělat mnohem dřív,
ale oba máme strašnou
sklerózu.“

Baví se dvě ženy po padesátce:
„Květo, jak se ti povedlo získat
invalidní důchod?“

„Doktor mi řekl: Dám vám
všechno, jen se nesvlékejte.“

„Kamaráde, porad'. Zamiloval jsem
se do dvacetileté dívky, ale je mi šedesát
pět. Jsem nesmírně bohatý.

Co myslíš, pomohlo by mi, kdybych
jí řekl, že je mi jen padesát?“

„Spíš by pomohlo, kdybys jí řekl,
že ti je devadesát.“

KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



ZDRAVÍ SENIORŮ

1 Jaká je doporučená denní dávka vitamínu D u osob nad 65 let?

- ☐ a) 100 IU
- ☐ b) 800 IU
- ☐ c) 2000 IU

2 Která z těchto aktivit je prospěšná pro udržení zdraví kostí u seniorů?

- ☐ a) poslech hudby
- ☐ b) chůze nebo lehké cvičení
- ☐ c) čtení knih

3 Jaký je hlavní důvod častých pádů u seniorů?

- ☐ a) slabé svaly a špatná rovnováha
- ☐ b) špatné stravovací návyky
- ☐ c) nedostatek času na odpočinek

4 Jak často by měl senior absolvovat preventivní prohlídku u lékaře?

- ☐ a) každých 5 let
- ☐ b) každé 2 roky
- ☐ c) každý rok

5 Která z následujících potravin je bohatá na vápník, což je důležité pro zdraví seniorů?

- ☐ a) banány
- ☐ b) brokolice
- ☐ c) bílé pečivo

6 Jaká činnost může pomoci seniorům udržet duševní svěžest?

- ☐ a) řešení křížovek nebo sudoku
- ☐ b) sledování televize
- ☐ c) poslech hudby bez další aktivity

7 Který vitamín je důležitý pro podporu zraku seniorů?

- ☐ a) vitamín B12
- ☐ b) vitamín A
- ☐ c) vitamín C

8 Co je nejlepší prevence proti sociální izolaci seniorů?

- ☐ a) pravidelné návštěvy rodiny a přátel
- ☐ b) sledování zpráv v televizi
- ☐ c) spánek přes den

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 17. 2. 2025 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, 3B, 4B, 5A, 6C, 7B, 8C

Výherci: Věra Snášelová, Šumperk; František Krikl, Olomouc;
Vladimír David, Nový Jičín

Policie radí: Evropský den tísňové linky 112

Každoročně 11. února si již tradičně připomínáme Evropský den tísňové linky. Tento den nám připomíná, jakým způsobem efektivně fungují záchranné a bezpečnostní složky v rámci Evropské unie. Pokud se ocitnete v nouzové situaci, vystačíte si pouze se znalostí jediného čísla, a to 112. Volání na tuto linku je zcela zdarma.

Dovoláte se ze všech telefonů bez nutnosti užití SIM karty. Ať se nacházíte doma v obýváku, u moře v Itálii či na výletě na Islandu, v případě nouze jsou operátoři dané země na lince 112 k dispozici.

V každém evropském státě včetně pár mimoevropských výjimek přijme hovor vyškolený operátor, kterému můžete nahlásit, v jaké svízelné situaci se nacházíte.

V České republice máme také národní čísla tísňového volání:

- **150** hasiči
- **155** zdravotnická záchranná služba
- **158** policie
- **156** městská policie

A víte jak a kdy na tato telefonní čísla volat?

Jestliže máte jasný dotaz, volejte na konkrétní čísla. Pokud potřebujete neodkladné lékařské vyšetření, obraťte se na Zdravotnickou záchrannou službu 155. Jestliže došlo k požáru, živelné pohromě nebo havárii pamatujte na číslo Hasičského záchranného sboru ČR 150. Jste svědky nebo obětí trestného činu, došlo k dopravní nehodě, nebo je ohrožen majetek a zdraví, vytočte telefonní číslo 158 a dovoláte se Policii České republiky.

Nejste si jisti, na které číslo zavolat? Obráťte se na linku 112. Všechny informace, které poskytnete operátorům, si jednotlivé složky předají a vyšlou potřebné síly na pomoc.

Volání na správné číslo nám může dopřát drahocenné minuty

Jestliže budete svědky situace, kdy dochází např. k trestnému činu, volejte přímo na linku 158. Jednoduše zodpovíme proč. Pokud se dovoláte na linku 112, dovoláte se v České republice na Hasičský záchranný sbor ČR. Právě sloužící hasič na lince 112 přijme hovor a vše zaznamená.

Následně dané oznámení bezodkladně předává operačnímu středisku policie. Pokud se rozhodnete situaci nahlásit na linku 158, policista, který přijme hovor, запиše oznámení a zároveň při komunikaci s volajícím jsou vyslány hlídky na místo. Vždy si dobře promyslete, jaké tísňové volání uskutečníte.

Mnohdy se najdou smyšlená oznámení, nebo lidé využívají tísňové linky k získání informací, které nemají charakter tísňového volání. Operátoři musí každé, byť smyšlené oznámení prověřit a na místa údajné události vysílají síly a prostředky. Pokud dojde k zneužití tísňové linky, může dotyčnému volajícímu být uložena pokuta až do výše 200 000 Kč.

Zavoláte na tísňovou linku omylem?

Pokud se ocitnete v situaci, kdy dojde omylem k vytočení telefonního čísla tísňového volání, nepanikařte. Nepokládejte hovor. Vysvětlete operátorovi na tísňové lince, že se jedná o omyl a hovor společně ukončete.

Jak by měl vypadat hovor na tísňovou linku:

- **Na úvod hovoru se představte, sdělte operátorovi, KDO volá.**
- **Popište situaci, kterou nahlášíte, sdělte, CO se stalo.**
- **Uveďte informaci, KDE se nacházíte.**
- **Odpovězte na všechny potřebné otázky, které Vám operátor položí.**
- **Nepokládejte hovor v jeho průběhu.**

Tísňové volání pomocí SMS

Od roku 2022 je v České republice možnost kontaktovat tísňové linky pomocí SMS zprávy. Tento způsob je vhodný, jestliže chcete učinit tísňové volání, ale situace nedovoluje, aby byl proveden hovor. Zaslání SMS zpráv je určeno hlavně pro osoby se zdravotním postižením a sníženými či narušenými komunikačními schopnostmi. Pomocí tísňové SMS je nutné sdělit stručně situaci, místo události a případně zda jsou požadovány jiné složky IZS. Upozorňujeme, že i v případě zaslání smyšlených tísňových zpráv může dojít ke zneužití tísňové linky.

Eva Mráčková,
policejní preventistka



Bolest pohybového aparátu u seniorů

Bolesti pohybového aparátu jsou jedním z nejčastějších zdravotních problémů, které trápí seniory. S přibývajícím věkem dochází k opotřebení kloubů, svalů a vazů, což může výrazně ovlivnit kvalitu života.

Tyto bolesti mají u seniorů různé příčiny, patří mezi ně například degenerativní onemocnění kloubů (nejčastěji artróza, kdy dochází k opotřebení kloubních chrupavky), osteoporóza (řídnutí kostí zvyšuje riziko zlomenin zejména v oblasti páteře, kyčlí a zápěstí), svalová slabost (nedostatečná fyzická aktivita a stárnutí vedou k úbytku svalové hmoty, což způsobuje nestabilitu a vyšší riziko pádů), zánětlivé onemocnění (zejména revmatoidní artritida, která postihuje klouby a okolní tkáně), úrazy a přetížení. Bolest se může lišit intenzitou, lokalizací a charakterem. Někteří pacienti pociťují tupou a dlouhotrvající bolest, jiní ostré bolesti spojené s pohybem. Typickými projevy jsou omezený rozsah pohybu, otoky a ztuhlost kloubů, bolesti zad nebo krční páteře, snížená schopnost samostatného pohybu. Případná diagnóza zahrnuje rozhovor s lékařem, fyzikální vyšetření a často zobrazovací metody jako rentgen, magnetickou rezonanci nebo denzitometrii k posouzení hustoty kostí.

Klíčem ke zmírnění rizik je jako u mnoha jiných problémů prevence. Doporučuje se pravidelný pohyb, zdravá strava bohatá na vápník, vitamín D a omega-3 mastné kyseliny, vyvarování se přetížení, správné držení těla a případně fyzioterapie, která může pomoci zlepšit pohyblivost a ulevit od bolesti.

Léčba bolesti pohybového aparátu zahrnuje různé přístupy podle závažnosti obtíží. Jedním z příjemnějších způsobů je rehabilitace, kdy se přistupuje k fyzioterapii, masáží, elektroterapii nebo různým kombinacím zmíněného. Dále pomáhají ortopedické pomůcky jako ortézy, hole nebo jiné polohovací pomůcky. Co se týká farmakoterapie, používají se analgetika, antirevmatika nebo léky na podporu chrupavky. V těžších případech pak může být nutná operace, například náhrada kloubu.

Ať tak či tak, chronická bolest mívá často negativní dopad na psychiku seniorů, v některých případech vede až k depresím, izolaci nebo ztrátě soběstačnosti. Proto je důležité věnovat pozornost nejen fyzickému zdraví, ale také celkové psychické pohodě. Nebojte se proto například skupinových aktivit, zapojení se do komunity ve vašem okolí nebo třeba požádat někoho z rodiny o podporu.

(kab)



Levandule na zahrádce i doma

Levandule je oblíbená bylina, kterou známe hlavně díky její jemné vůni, krásným fialovým květům a mnoha léčivým i praktickým využitím. Tato rostlina je nejen estetickým doplňkem zahrad, ale také významnou bylinkou v přírodní medicíně a kosmetice. Pochází z oblasti Středomoří, zejména z jižní Francie, Španělska a Itálie. Její název je odvozen z latinského slova lavare, což znamená mýt, protože ji staří Římané používali při koupelích pro osvěžení těla a mysli. Ve středověku byla levandule považována za rostlinu chránící před nemocemi a zlými duchy. Dodnes je ceněna hlavně pro své uklidňující a antiseptické vlastnosti.

Levandule je nenáročná rostlina, která se snadno přizpůsobí různým podmínkám. Pro její pěstování je však ideální dodržet několik zásad. Vyžaduje slunné místo s dostatkem světla. Stín může omezit růst i kvetení. Nejlépe se jí daří v lehké, propustné a písčité půdě s dobrým odvodněním. Přemokření rostlině škodí. Levandule nepotřebuje časté zalévání, protože je odolná vůči suchu. Přílišná vlhkost může způsobit hnilobu kořenů. Pravidelný řez na jaře nebo po odkvětu podporuje hustotu keře a bohatší kvetení. Levanduli lze pěstovat nejen na zahrádě, ale i v květináčích na balkóně. Je mrazuvzdorná, avšak v drsnějších podmínkách je vhodné ji chránit před zimou například mulčem nebo chvojím.

Sklízení by mělo probíhat v době, kdy jsou květy plně rozvinuté, obvykle v červnu nebo v červenci. Střihají se celé stonky i s květy za suchého a slunečného počasí. Květy se následně suší na vzdušném a stinném místě ve svazcích zavěšených květem dolů. Správně usušená levandule si uchová svou barvu a vůni.

Levandule má široké využití v mnoha oblastech, je známá svými uklidňujícími vlastnostmi. Esenciální olej z levandule je klíčovou složkou mnoha kosmetických produktů. Má antiseptické a protizánětlivé účinky, a proto je oblíbený při péči o pleť, například při akné nebo drobných poraněních. Levandule odpuzuje moly a jiné hmyzí škůdce. Sušené květy lze vložit do šatních skříní nebo použít jako součást dekorativních sáčků. Používá se také v kuchyni, zejména ve francouzské gastronomii. Její květy se přidávají do dezertů, medu, sirupů nebo čajů. Dávkování by však mělo být střídmé, protože silná chuť může snadno přehlušit ostatní ingredience.

Při čem užívat levanduli:

- **nespavost (levandulový čaj nebo polštářky s květy),**
- **stres a úzkosti (aromaterapie),**
- **bolesti hlavy,**
- **trávicí obtíže (levandulový olej nebo nálev).**

Levandule je nejen krásná, ale i praktická rostlina s dlouhou tradicí. Ať už ji pěstujete pro radost, léčbu nebo užitek, odmění vás svou vůní a přínosy pro tělo i mysl. Stačí jen trochu péče a levandule se stane neocenitelným společníkem ve vašem životě.

Recept na levandulový sirup:

500 ml vody, 300 g cukru (třtinového, ale lze použít i bílý), hrst čerstvých nebo 2 lžíce sušených květů levandule, citron (šťáva a kůra).

Postup: Pokud jsou květy čerstvé, opláchněte je ve studené vodě. Do hrnce nalijte vodu a přidejte cukr. Zahřívejte na středním plameni a míchejte, dokud se cukr zcela neroz-

pustí. Přiveďte směs k varu a nechte ji vařit asi pět minut. Do horkého cukrového roztoku přidejte levanduli, šťávu z citronu a kůru (pouze žlutou část, bílá část kůry může být hořká). Odstavte hrnec z ohně, přikryjte a nechte směs louhovat minimálně 30 minut, ideálně však 1–2 hodiny, aby levandule předala plnou chuť. Směs přecedte přes jemné sítko nebo plátno, abyste odstranili květy a zbytky citronu. Hotový sirup přelijte do čisté sterilizované skleněné lahve. Uchovávejte v lednici, kde vydrží až 2–3 týdny. Pokud chcete sirup uchovat déle, můžete ho pasterizovat.

(kab)





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU JE INVESTICÍ DO KVALITNĚJŠÍHO ŽIVOTA, SHODUJÍ SE PACIENTI OČNÍ KLINIKY TANA

Dobře známé rčení říká, že zdraví se nedá koupit. Ač je tato lidová moudrost do jisté míry stále platná, výrazné pokroky, kterých medicína v současné době dosahuje, ji začínají pomalu zpochybňovat. Například v oblasti očního lékařství již existuje řada postupů a zákroků, pomocí nichž lze zásadně zlepšit pacientův zrak a tím zároveň zkvalitnit jeho každodenní život. Mezi takové zákroky patří i operace šedého zákalu. Svě o tom ví již více jak 30 tisíc pacientů olomoucké oční kliniky Tana, kteří si zásadní změnu v jejich vidění nemohou vynachválit.

ŠEDÝ ZÁKAL JAKO VELMI ČASTÉ A VELMI OBTĚŽUJÍCÍ ONEMOCNĚNÍ

Šedý zákal je jedním z velmi rozšířených poruch zraku. Částečně za to může postupné zvyšování průměrného stáří české populace, neboť oční čočky se nejčastěji zakalují právě lidem vyššího věku. Není to však pravidlem. Příslušnou operaci dnes běžně podstupují i padesátníci či dokonce ještě mladší pacienti. Šedý zákal může být rovněž vrozený, nebo se může objevit jako následek úrazu oka, případně jako nežádoucí účinek některých léků.

Při postupujícím šedém zákalu vidí pacient stále více rozmazaně a ztrácí schopnost rozlišovat detaily. Tyto obtíže zpravidla doprovází neustále se prohlubující krátkozrakost. Taktéž vnímání sytosti barev je významně narušeno. Vinou toho má člověk pocit, jakoby se neustále díval přes zamížené, ušpiněné sklo. Zejména pro řidiče je pak omezující snížená viditelnost za šera a zvýšená citlivost na ostré světlo.

Projevy šedého zákalu se zhoršují postupně a člověk jim tak může částečně uvyknout. Jako by až zapomněl, jak jasně a ostře dokázal vidět dříve. Současné oční lékařství však naštěstí dokáže škody způsobené šedým zákalem napravit.

BEZ ZÁKALU JE AKTIVNÍ ŽIVOT SNADNĚJŠÍ A ŠTASTNĚJŠÍ

Naprostá většina operovaných pacientů se shoduje na tom, že zlepšení jejich vidění bylo dramatické a výrazně jim pomohlo ve vykonávání každodenních činností. Nejvíce jsou pochopitelně pociťovány změny ve schopnosti pohodlně číst knihy, noviny či časopisy. Výrazně příjemnějším je však také sledování televize. Mnozí lidé investují značné prostředky

do přístrojů s jasnými barvami, dobrým kontrastem a ostrým obrazem, ale se zakalenou čočkou jejich přednosti nemohou doopravdy docenit. Mnohem příjemnější činností se po operaci stává také řízení vozidel, neboť člověk dovede snadněji rozpoznávat dopravní značky a orientovat se na cestě. Při nočních cestách lépe vidí před sebe a není oslňován světly protijedoucích aut. Pro celkový pocit štěstí a spokojenosti je také důležité, že se lidé mohou naplno věnovat svým koníčkům. Sportovní aktivity, výtvarná činnost, hraní deskových či karetních her nebo obyčejné luštění křížovek přináší bez šedého zákalu mnohem více radosti.

Při operaci šedého zákalu je také obvykle možné nechat si implantovat speciální čočky, které pacienta zbaví nutnosti nosit optické brýle. To je obrovská výhoda, neboť aktivně žijícím lidem brýle často překáží. Zvláště, musí-li střídat několik druhů – typicky brýle do dálky a na čtení. To je nejen obtěžující, ale stojí to i peníze, neboť kvalitní brýle nebývají levné.

BEZPEČNÝ, BEZBOLESTNÝ A PŘÍNOSNÝ ZÁKROK

Pokrok v medicíně za poslední dekády vedl k tomu, že se operace provádějí ambulantně a pacienti již nemusejí být hospitalizováni, jako tomu bylo ještě v poměrně nedávné minulosti. Dnes jde v zásadě o rutinní, bezpečný a bezbolestný zákrok s krátkým obdobím rekonvalescence a minimálními riziky komplikací.

Operaci šedého zákalu tedy není důvod odkládat, nebo se jí dokonce vyhýbat. Jde o zákrok, který lidem umožní vnímat svět kolem sebe jasněji a barevněji. A tím přispívá k jejich spokojenosti a vnitřnímu klidu.

www.tanaocniklinika.cz

• PROVOZOVNA UHELNÁ, OLOMOUČ • PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUČ •
• OČNÍ AMBULANCE TANA, PŘEROV • OČNÍ OPTIKY TANA •

Penzion & Kavárna ve Spáleném Poříčí



Penzion **Joachim Lewidt** ve Spáleném Poříčí v klidném okolí CHKO Brdy na jižním Plzeňsku nabízí ubytování v moderních komfortně vybavených pokojích. Všechny pokoje mají sociální zařízení, tv, koberce, nové postele i matrace. Na chodbě penzionu je k dispozici lednička a konvice na kávu. V ceně ubytování je vždy snídaně v přilehlém Hotelu Brdy. Hotel poskytuje také polopenze a plné penze. V prostorách penzionu je k dispozici wi-fi.

Penzion **Joachim Lewidt** nabízí pobyty pro individuální hosty i pro skupinky. Penzion disponuje celkem 4 pokoji. V přízemí penzionu je kavárna a cukrárna. V blízkosti penzionu jsou k dispozici cyklistické trasy. Před penzionem je uzavřené parkoviště určené pro hosty. Součástí penzionu je také úschovna kol. Po domluvě je možnost zapůjčení elektrokol v Hotelu Brdy.

Aktuálně máte možnost využít nabídky týdenních pobytů!

- cena 7400,-/osoba
- účast na hudebním programu pořádaného v Hotelu Brdy
- plná penze
- příjezd v neděli, odjezd v sobotu
- autobusové výlety

Možné jsou i kratší pobyty a pobyty bez doprovodného programu. Pro více informací nás kontaktujte!

Více informací naleznete na www.joachimlewidt.cz, tel: 601 200 014

Kraj pomůže stovkám knihoven. Dostanou miliónovou podporu

Knihovny, srdce komunit a strážci moudrosti, získají na letošní rok z rozpočtu Olomouckého kraje více než 14 miliónů korun. Díky těmto prostředkům mohou nejen obnovovat své fondy a digitalizovat služby, ale také pořádat pestré akce pro děti i dospělé.

„Knihovny jsou více než jen půjčovny knih. Pořádají vzdělávací akce, kulturní programy, slouží jako místa, kde se setkávají generace a jsou centrem společenského života hlavně v menších obcích. Proto je podpora knihoven pro kraj tak důležitá,“ řekl hejtmán Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk. Celkovou částku 14,5 miliónů korun kraj rozdělí mezi Knihovnu města Olomouce, Městskou knihovnu Přerov, Městskou knihovnu Pro-

stějov, Městskou knihovnu T. G. Masaryka Šumperk, Městské kulturní zařízení Hranice, Městské kulturní zařízení Jeseník a Městskou knihovnu v Lipníku nad Bečvou. Přes tyto pověřené knihovny proudí peníze dál – až k 473 menším knihovnám napříč krajem. Kromě podpory pověřených knihoven získá zvláštní příspěvek také Vědecká knihovna v Olomouci. Ta plní roli metodického centra, organizuje školení knihovníků, spravuje výměnné fondy knih a zajišťuje technickou pomoc.

„Knihovny jsou branou k poznání, vzdělání a kultuře. Díky podpoře Olomouckého kraje může každá, i ta nejmenší obec, nabídnout svým občanům přístup k informacím a in-



Foto: Olomoucký kraj

spiraci. Investice do knihoven je investicí do rozvoje regionu,“ zdůraznila Monika Hryzbilová, náměstkyně hejtmana pro oblast kultury.

(okr)

Kraj plánuje proměnu Dominiky. Lidem nabídne opravdový domov

Radní Olomouckého kraje schválili plán transformace Centra Dominika Kokory, které poskytuje služby klientům se zdravotním postižením. Jde o první krok k tomu, aby hejtmanství mohlo na realizaci tohoto projektu žádat o dotace. Ve výsledku

by se klienti z Kokor měli přestěhovat do menších rodinných domů a lépe se tak začlenit do společnosti. „V Kokorách kraj zakoupil dva rodinné domy, které bychom přeměnili na chráněné bydlení a domov pro osoby se zdravotním postižením. Další

chráněné bydlení se připravuje v Dřevohosticích,“ informoval Martin Škurek, náměstek hejtmana Olomouckého kraje pro oblast sociálních věcí. Podobný projekt, jaký teď kraj chystá v Kokorách, už hejtmanství úspěšně uskutečnilo například v Měrotíně.



Foto: Centrum Dominika Kokory

Zpočátku sice záměr přestěhovat klienty z ústavů do center měst a obcí vyvolával u veřejnosti obavy, ty se ale nepotvrdily. Naopak, mezi starousedlíky a klienty sociálních služeb se často vytvořily až přátelské vztahy. „Ze zkušeností víme, že soužití s klienty sociálních služeb nepřináší problémy a sousedské vztahy jsou na dobré úrovni,“ řekl Zbyněk Vočka, vedoucí odboru sociálních věcí Olomouckého kraje.

(okr)

Setkání seniorů z Domaželic a Čech

V naší obci už se stalo tradicí, že se vždy koncem roku pořádá „Setkání seniorů z Domaželic a Čech“. Do kulturního domu jsou zváni naši dříve narození, kterým chtějí dát představitelé obou obcí najevo, že si jich a jejich celoživotní práce váží. Tato akce se stala velice oblíbenou, sál v KD bývá plně obsazen.

Návštěvníci jsou vždy vřele přivítáni starosty obou obcí. Pak následuje to, na co se mnozí velice těší - vystoupení našich nejmenších z mateřské školy Lvíčata a žáků základní školy – obě sídlí v jedné budově v Domaželicích. (Škola tu funguje nepřetržitě už od r. 1787! MŠ byla znovu otevřena po 28 letech v září r. 2006 na popud tehdejšího starosty obce pana Jaroslava Suchánka.)

Po vystoupení skládajícího se z pásmu básní, písní a tanečků pak následuje hlavní kulturní program. Letos byl pozván Ivo Šmoldas, který bavil přítomné svými veselými zážitky.

Loni starosta pozval Vladimíra Hrona, jenž oživil atmosféru humorem, imitací herců a písničkami různých známých interpretů.

Pro návštěvníky bývá vždy přichystána večeře, zákusky, káva, víno i nealko – vše zdarma. Dalším bodem programu je pak živá hudba k tanci a poslechu. Letos už po několikáté ji zajistil člen skupiny Roky. Senioři si rádi zavzpomínají na mládí, ti čiperní si zatančí, a kdo nemůže, alespoň poslouchá melodie svých mladých let a povídá si se známými. Byť žijí blízko sebe, mnozí nemají ze zdravotních důvodů možnost se stýkat. Seniors na vozíčku, či s chodítkem nebo o holi většinou přiváží rodinní příslušníci, a ti jsou rádi, že obce zpříjemní odpoledne jejich rodičům, či prarodičům. Scházejí se tu návštěvníci od 60 let a na mnohých je vidět, jak „okřívají“ a jsou rádi, že se setkali se svými známými. Tato pěkná tradice u nás trvá nejméně 25 let. Prvních pár let bývala setká-

ní i pro občany z blízké obce Líšná, ale když si tam postavili svůj areál, začali si tuto akci pořádat sami. Obce Domaželice a Čechy naštěstí u společných setkání zůstaly.

Je chvályhodné, že v dnešní uspěchané době se najdou lidé, kteří mají úctu ke starším občanům a váží si toho, co pro obec udělali. Doufáme, že to tak zůstane a že snad i ti dnešní mladí pochopí, že úcta, tolerance a slušnost nejsou jen prázdná slova a že by tyto vlastnosti měly být na prvním místě.

Naším seniorům přeji hlavně pevné zdraví do dalších let, hodně lásky, štěstí a pohody a budeme se těšit na setkání zase příští rok.

Tento článek píšu na přání několika spokojených senierek, které na tato setkání chodí pravidelně, moc se jim líbí a byly by rády, kdyby se o nich dočetli i jinde.

**Jitka Škáchová,
kronikářka obce Domaželice**

Advent v Uničově se vydařil

Adventu jsme si pěkně užili, zaspívali si, pobavili se. Nejinak tomu bylo 8. prosince 2024, kdy do sálu městského kina v Uničově přineslo 16 pekařek a pekařů své výrobky – vypečené bábovky. Bábovky byly různých tvarů a chutí: od mramorových, tvarohových, žirafích, prezidentských, atd. Prostě v každé rodině se tradují ty nejosvědčenější recepty. Svou chutí i vzhledem zaujaly čtyři slané bábovky. Dokonce jedna z nich byla tlačenková, ta zvláště chutnala páňům. Všichni měli možnost ochutnat a té nejlepší odevzdat hlas.

Jak to dopadlo? První místo získala paní Filipová s ořechovou bábovkou.

Druhé místo získal pan Sysel se svou tlačenkovou bábovkou. Třetí místo patřilo paní Abrahámové s vaječno-uzenou bábovkou. Čtvrté místo patřilo všem zbývajícím

účastníkům soutěže. Všichni soutězíci si odnesli malý dárek a velký dík od pořadatelů.

**Za Radu seniorů Uničov
Jarmila Kaprálová**



Senioři ze Zábřeha vystoupali na Silvestra na Račici

Dnem 31. 12. končí rok 2024. Senioři-turisté ze Zábřehu se rozhodli na Silvestra tradičně rozloučit se starým rokem, a to výstupem na místní Račici, přes Klárinku asi 10 km. Sešlo se nás 24, s sebou jsme měli špekáčky a šampaňské, dobrá nálada nám nechyběla, ani něco na zub. Děkujeme za to, že můžeme tuhle radost zažívat.

Všechno se to děje díky vám a vaší přízni. Vážíme si každého z vás, že vás máme. Bez vás by to nedávalo smysl. S těmi, co nemohli ze zdravotních důvodů s námi a moc si to přáli, jsme se spojili přes messenger z Račice a vytvořili video z akce, které jsme umístili v naší skupině Klub seniorů Zábřeh na Facebooku. Můžete nás tam sledovat.

Pokud máte za sebou skvělý rok, nezapomeňte se z toho pořádně radovat. A jestli máte za sebou těžké období, přejeme vám, aby rok 2025 byl o pořádný kus lepší. Těšíme se na vás v novém roce a přejeme vám hodně zdraví a štěstí, lásky a kolem sebe hodně slušných lidí.

Helena a Jirka Seidlovi



OSMDESÁTÉ NAROZENINY JANY VELŠOVÉ

V pátek 7. února 2025 oslaví 80. narozeniny paní Jana Velšová z Olomouce.

Celý život pracovala v Dopravním podniku města Olomouce a velmi se jí líbí žít v Olomouci, která je pro ni nejkrásnějším městem. Ráda poslouchá dechovky a jejími důležitými společníky jsou počítač, chytrý telefon a TV. Jsme rádi, že si s námi připeješ, milá maminko, na zdraví a do dalších dnů Ti přejeme pohodu a optimismus.

Dcera Jana s rodinou





75/185 nekuřák z vesnice od Prostějova hledá hodnou a obyčejnou ženu. Mít pro koho žít. Jen vážně. Telefon 776 272 046.

Najde se ještě v dnešní době hodný a upřímný muž do 71 roků, na hezké přátelství, pro seniorku veselou a upřímnou povahu, všestranných zájmů? Prosím pište SMS na tel. 737 175 203.

Ráda bych poznala přítele, kamaráda kolem 70 let, z Olomouce a okolí, který má rád přírodu, kulturu, tanec, moře, zahrádku a vše, co potěší. Telefon: 737 542 991.

Vdova 77 let, výška 160cm, štíhlá, aktivní, hledá přítele se zájmem o přírodu, kulturu a cestování. Ráda vyměním samotu za společné chvíle ve dvou. SU, OL, Zábřezsko. Jaro ve dvou. Kontakt: 732 729 725.

Ráda potkám aktivního muže v nejlepších letech /70?/ z Olomouce a okolí pro společné chvíle zábavy, vzdělání a kultury. Ráda tančím, teď zrovna nemám s kým. Email: kajina107@seznam.cz.

Vdova 69/170 hledá hodného přítele, který je také sám, ke společným procházkám,

výletům. Setkání napoví víc. Telefon 737 157 301.

Žena 55/165 by moc ráda poznala pohodového muže přiměřeného věku pro dlouhodobý vztah. Jsem od Prostějova. Abstinentska, nekuřačka, mám všestranné zájmy. Těším se. E-mail: slu.ma@seznam.cz.

Žena hledá kamarádku do 65 let. Se smyslem pro humor, na výlety, na procházky, na různé akce. Z okolí Prostějova, Konice, Olomouce. Ozvi se prosím: kytka.ok@seznam.cz.

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

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

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 17. 2. 2025 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: AMONAL, ANURIE, ASH, OHR	INICIÁLY HOKEJ. TRENERA LENERA	PŘELUD	TAIONA	ŽENSKÉ JMÉNO		ZAVEDENÁ JÍZDOU	JMÉNO FILMOVÉ LVICE	OXID TELLURNATÝ	ZÁSTAVA MOČI V TĚLE		DRUH TRHAVINY	VOJENSKÉ ÚTVARY	KREV SLOVEN.	SCHNOUT	CHEM. ZN. SELENU
VOJENSKÁ HODNOST ZKR.					JMÉNO HEREČKY JONESOVÉ					KRUHOVÝ OBLOUK					
PŘÍJEMNĚ					CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO					VYNÁLEZCE TELEGRAFU					
	1. DÍL TAJENKY				JM. HEREČ. KAČÍRKOVÉ					VOZÍK					ZVOLÁNÍ TOREADORA
	PŘEDPOVĚĎ														
UKAZOVACÍ ZÁJMENO			PLOŠNÁ VYMĚRA					ÚDERY					CITOSLOVCE SMICHU		
			ZKRATKA PRO TOTÉŽ					INICIÁLY HEREČKY RYBOVÉ					ZHOTOVENÝ PÍSMEM		
ASJEC				FILM. MIMO- ZEMŠTÁN			BÝVALÁ ITALSKÁ MĚNA					POVEL KE STŘELBĚ RUSKÉ MUŽ. JMÉNO			
				INIC. HERCE LUKAVSKÉHO											
ZNATELNÁ							VYZNAVAČI REALIZMU								
	SEVERSKÉ LEDOVÉ ÚZEMÍ	DŘEVĚNÉ STROPY									HUSÍ CITOSLOVCE			JMÉNO HERCE FIALY	NAČ
		VROZENÁ POVAHA													
SOUHLAS				SOUHRN OKOLNOSTÍ	DEHET						TAMTEN				
CHEM. ZN. RADIA			INIC. SPIS. TIGRIDA								PRŮVODNÍ JEV NACHLAZENÍ				
			JM. ATLETA ZÁTOPKA												
2. DÍL TAJENKY															
NÁDOR															
KOSATEC					INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY		VYKONAVA- TEL POMSTY	INICIÁLY RUSKÉHO LÉKAŘE PAVLOVA	INICIÁLY IMITÁTORA IZERA	POPEL ANGLICKY OSOBA BEZ PIGMENTU				VYROBENÁ Z OCELI	POLAPAT
ÚSTÍ ŘEKY						MRZOUT									
INICIÁLY ZPĚVAČKY LANGEROVÉ			ŘÍD. PRŮKAZ ZKR.			KVASÍRNÝ PIVA							OTÁZKA 1. PÁDU		
			DRUH PRODU			NÁSTUP NĚMOČI							UMYVADLO HOVOR.		
	SLEZSKÁ ŘEKA	ZÁPOR			A TAK PODOBNĚ				INIC. SPIS. HRABALA			BRATR. PRA- OTCE ČECHA			
		ČASOVÁ TÍSEŇ			TROPICKÝ ZÁCHVAT				ZNAČKA AUTA			HONOSNÝ DŮM			
POZTRÁ- CETI LISTÍ								PÍSM. ŘECKÉ ABECEDY			NÁSPY				
								ČESKÝ NOR. INSTITUT			VELKÝ PYTEL				
3. DÍL TAJENKY															
					PŘÍPRAVEK NA ČISTĚNÍ OKEN						TĚŽKÉ KOVY				
OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU					ZNEČIŠŤO- VAT VODU					JEDNOTKA RYZOSTI ZLATA					

Řešení z minulého čísla: Kdo nikdy nebyl dítětem, nemůže být ani dospělým. Výherci z minulého čísla: Jiřina Šťastná, Horní Město; Zdeňka Knebllová, Zdechov; Zdena Hermanová, Olomouc

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!**

