

# moravský **senior**®

**zdarma**

**BŘEZEN 2025**



## **Ředitelka VKOL Iveta Ťulpíková: Chceme udržet trend**

●  
**Gotu kola,  
zázračná bylinka**

●  
**Tipy na akce  
a výlety v březnu**

●  
**Mořská voda  
jako prevence i řešení**



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](http://www.fgp.cz)

#### **OBJEDNÁVKY**

✉ [objednavky@fgp.cz](mailto:objednavky@fgp.cz)  
☎ +420 585 119 100

#### **Grafické & DTP studio**

✉ [studio@fgp.cz](mailto:studio@fgp.cz)  
☎ +420 585 119 117

pre**PRESS**

**PRESS**

post**PRESS**



## Úvodník

Občas slychávám nářky, že dnes stojí život v naší zemi za starou papuč a že před sametovou revolucí nám bylo lépe. Protože leccos pamatuju, představil jsem si, jak by se nám asi dnes žilo v tom tehdejším „ráji“. A jsem si jistý, že kdybychom dostali možnost strávit jeden jediný týden v sedmdesátých nebo osmdesátých letech, hned bychom si uvědomili, jak moc dobře se dnes máme. A nejen po materiální stránce, měřené plnými regály v dnešních obchodech. Ani naše do nebes vynášené zdravotnictví na tom tehdy zase tak dobře nebylo a řeky byly špinavé až hanba. A mezilidské vztahy? O těch raději nemluvme – vždycky mezi námi byli zloději, donašeči, udavači, závistivci, hulváti a násilníci. Dnes jsou možná víc vidět a slyšet, ale nijak jich nepřibýlo. Je to jen klam. Važme si toho, co máme, protože se máme nejlíp v historii, věřte tomu. A nechtějme o to přijít.

**Miloslav Kyjevský,**  
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



## OBSAH



14



22

**ROZHOVOR** 4–6

**RECEPTY** 22

**TÉMA** 8–9

**ANKETA** 23

**TIPY NA KULTURU A VÝLETY** 14–19

**UŽITEČNÉ BYLINKY** 28

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, [www.moravskysenior.cz](http://www.moravskysenior.cz)

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

Tisk: Tiskárna FGP studio s.r.o., Táboritů 237/1, Bělídla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: [redakce@moravskysenior.cz](mailto:redakce@moravskysenior.cz) Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz); Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p.

Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 3. 3. 2025. Redakční uzávěrka příštího čísla: 17. 3. 2025. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



**DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 31. 3. 2025**

## Iveta Ťulpíková: Těší mě zvyšování návštěvnosti, trend chceme udržet

Ředitelka Vědecké knihovny Olomouc (VKOL) Iveta Ťulpíková má za sebou pětiletou profesní etapu, během níž se snažila vyšperkovat chod instituce a zároveň ji přiblížit veřejnosti. Předloni měla úžasnou příležitost otvírat zrekonstruovaný Červený kostel, což výše uvedenému záměru výrazně pomohlo. A nyní se VKOL prezentuje pozoruhodnou publikací o veřejných knihovnách v Olomouckém kraji.

### Paní ředitelko, s knihovnou jste spojena již více než pět let, jak jste toto období prožívala?

Do Vědecké knihovny jsem nastoupila s jednou velkou vizí – vybudovat z ní otevřenou instituci, kam budou lidé napříč generacemi rádi chodit a vracet se. Krátce po nástupu jsem však čelila velké výzvě v podobě pandemie covidu-19, musela jsem

činit důležitá rozhodnutí, a to i v momentě, kdy nebylo jasné, jaká situace bude další den. Troufám si říci, že jsme to zvládli dobře. Současně začala dlouho očekávaná rekonstrukce Červeného kostela, kterou jsem přes dva roky doslova sledovala z okna své kanceláře. Právě Červený kostel s novým foyer umožnil knihovně rozvinout její kulturně-vzdělávací funkci a stát se komunitním centrem, kam lidé přijdou nejen

za kulturou, vzděláním, ale také jen v klidu posedět a dát si dobrou kávu v kavárně. Za těch pět let, věřím, se knihovna posunula správným směrem a více se otevřela veřejnosti.

**V květnu to budou dva roky od otevření Červeného kostela. Splnila se Vaše očekávání? Jste spokojená, jakým**



Iveta Ťulpíková při slavnostním představení publikace Veřejné knihovny v Olomouckém kraji. Foto: archiv VKOL.

## směrem se knihovna ubírá?

Otevřením nového přednáškového sálu započala další etapa fungování Vědecké knihovny. Jsem ráda, že se několikaměsíční přípravy na slavnostní otevření vyplatily a vše se povedlo na jedničku. Již od začátku si kostel našel své návštěvníky, kteří se díky kvalitní dramaturgii vracejí. Zavedli jsme několik přednáškových cyklů, nechybí koncerty, divadla, autorská čtení a řada dalších akcí. Proběhlo již také několik zajímavých výstav. Pro mě samotnou to byly náročné a hektické roky, samozřejmě v tom dobrém slova smyslu. Těší mě, že směr, jakým se knihovna ubírá, splnil má očekávání.

## Kromě vlastních akcí spolupracujete i s dalšími institucemi.

Ano, dlouhodobě spolupracujeme s Moravským divadlem Olomouc, které do kostela přesunulo některá svá představení, dále s Moravskou filharmonií Olomouc, Vlastivědným muzeem, nelze opomenout ani spolupráci s dalšími knihovnami v Olomouci – městskou a univerzitní, se kterými spolupracujeme na Noci literatury.

## Jaká byla návštěvnost, je o nové prostory stále zájem?

Návštěvnost předčila naše očekávání. Během loňského roku zavítalo do kostela a foyer na 54 000 návštěvníků, to mě utvrzuje v tom, že to, co děláme, má smysl. Je to samozřejmě zásluha všech, kteří se na provozu jakýmkoli způsobem podílí, za což jim patří mé velké poděkování. Značnou část našich návštěvníků tvoří také senioři, kteří se k nám vracejí opakovaně, kluby seniorů často využívají naši nabídku komentovaných prohlídek. Kromě návštěvnosti kostela mě rovněž těší, že se navýšil i počet registrovaných

čtenářů a výpůjček. Budeme se snažit neustále zkvalitňovat a rozšiřovat naše služby, aby tento trend pokračoval i nadále.

## Co čeká Vědeckou knihovnu v Olomouci v následujícím období, jaké výzvy?

Jednou z největších výzev, těch dlouholetých, je přechod na nový knihovní systém, který nás během

pár let čeká a usilovně se na tom již pracuje. Pro tento rok je aktuální obměna krajské digitalizační jednotky. Vědecká knihovna jako paměťová instituce uchovává kulturní dědictví pro budoucí generace a s tím souvisí i digitalizace jejího fondu. Současné vybavení je zastaralé a poruchové. V loňském roce jsme podali žádost o dotaci a jsem velmi ráda, že jsme uspěli a získali celou požadovanou částku z Národního plánu obnovy



Ředitelka VKOL Iveta Ťulpíková, fotografie z publikace Veřejné knihovny v Olomouckém kraji. Foto: Jindřich Štreit.



Obálka nové publikace o veřejných knihovnách v Olomouckém kraji. Foto: Moravský senior

(NPO) ve výši 16 milionů korun, částkou 5 milionů se na projektu bude podílet také Olomoucký kraj.

### Využíváte tedy různých finančních zdrojů?

Ano, v tomto směru jsme úspěšní. V roce 2023 jsme získali dotaci z NPO ve výši téměř 1,5 milionu korun na nákup nových skenerů na úsek historických fondů. V letech 2023 a 2024 probíhala Kreativní akademie Olomouckého kraje, na kterou jsme z NPO získali 2,5 milionu. Cílem projektu bylo především vzdělávat pracovníky v kultuře. Dotace na různé činnosti získáváme také od statutárního města Olomouc a Olomouckého kraje. Knihovna je dlouhodobě zapojena do dotačních titulů ministerstva kultury, díky jimž

získáváme finanční podporu například pro vzdělávání knihovníků, nové edukační programy a podobně. V loňském roce, z čehož mám opravdu velkou radost, se nám podařilo uspět v projektu Erasmus+, který zaměstnancům VKOL umožňuje vyjíždět do zahraničních knihoven, kde načerpají nové zkušenosti a inspiraci.

### Paní ředitelko, co Vám v poslední době udělalo radost?

Určitě je to vydání nové publikace o veřejných knihovnách v Olomouckém kraji. Kniha je založena hlavně na fotografiích, které pořídil v knihovnách po celém kraji Jindřich Štreit, v naší knihovně pak zapojil také studenty z Univerzity Palacké-

ho. Když mě napadla myšlenka, že bychom prostřednictvím knihy mohli představit práci knihovníků a zákuší knihoven, netušila jsem, jaký úspěch budeme mít. Vedení i zaměstnanci jednotlivých knihoven, kam jsme zamířili, byli velmi vstřícní. Velkou zásluhu na tom má také osobnost mého dlouholetého přítele Jindřicha Štreita, jeho profesionální přístup, který však působí na okolí velmi mile a příjemně, prostředí knihoven rozzářil a přinesl na tuto práci nový pohled. Všechny bych chtěla srdečně pozvat na výstavu, která vychází právě z této publikace a v Červeném kostele bude k vidění do 12. 4. 2025.

### O práci již stačilo. Jak trávíte volný čas, máte koníčky?

Nikoho jistě nepřekvapí, že ráda čtu a chodím za kulturou, nechybí divadlo či filharmonie. Pokud mám volnou chvíli, ráda ji strávím nad pěknou knížkou, v přírodě, v zimě pak na lyžích. A samozřejmě rodina, s manželem máme osm vnoučat a další je na cestě. Pokud to čas dovolí, rádi s nimi trávíme čas, podnikáme výlety a další aktivity. **(red)**

### RNDr. Bc. Iveta Ťulpíková

Rodilá Olomoučanka vystudovala Přírodovědeckou fakultu Univerzity Palackého, obor fyzika – matematika a Právnickou fakultu Masarykovy univerzity v Brně, obor veřejná správa. Během svého profesního života zastávala vedoucí pozice, působila jako vedoucí odboru kultury a památkové péče na Krajském úřadě Zlínského a posléze Olomouckého kraje. Od podzimu roku 2019 je ředitelkou Vědecké knihovny v Olomouci.

# Dny energetiky

5.–6. března 2025

OLOMOUC



## 5. březen 2025 OLOMOUCKÁ TEPLÁRNA

### Komentované prohlídky

- Časy prohlídek: 14:00, 15:00, 16:00 hodin

## 6. březen 2025 PEVNOST POZNÁNÍ

### Vzdělávací program zaměřený na energetiku pro širokou veřejnost

- 15:20 – 15:50 Science show

- 16:00 – 16:30 Jak ušetřit na energiích v domácnosti
- 16:30 – 16:50 Teplo z nechtěného:  
Přerovská teplárna ukazuje cestu budoucnosti
- 16:50 – 17:10 Teplo z nečekaného:  
Nové využití nemocničního odpadu
- 17:10 – 17:30 Slunce nad Olomoucí:  
Tři úspěšné příběhy z olomouckých střech
- 17:30 – 17:50 Jak zchladit větrníky
- 17:50 – 18:05 Cesta k soběstačnosti:  
Zakládáme Energetické společenství Olomouc

### Dále bude v Pevnosti poznání pro zájemce:

- otevřena zdarma **expoze Světlo a tma**  
(od 10:00 do 19:00)

[menime.olomouc.eu](http://menime.olomouc.eu)  
**#menimeolomouc**



Projekt:

Založení Energetického  
společenství Olomouc



Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.

# Pracující důchodci ušetří na pojistném, o slevu si ale musí zažádat

*Senioři, kteří pobírají starobní penzi a zároveň dále pracují, nemusí ze svého příjmu nově od ledna letošního roku hradit důchodové pojištění. Nicméně o změnu si musejí zažádat sami, nezačne nabíhat automaticky. Sleva se poprvé promítla v příjmech za leden, tedy ve výplatě, kterou pracující senioři dostávali během února.*





„Pracující starobní důchodci – zaměstnanci, ale i pracovníci pracující na smlouvy mimo pracovní poměr, jejichž příjem zakládá účast na sociálním pojištění a toto pojištění je odváděno zaměstnavatelem, si mohou od ledna 2025 uplatnit slevu na sociálním pojištění, čímž si sníží povinnost platit 6,5% ze svého vyměřovacího základu na pojištění,“ uvozuje Veronika Štimačová, specialista na mzdové účetnictví z poradenské společnosti BDO. Sleva se uplatňuje jen na straně zaměstnance, na straně zaměstnavatele se odvod pojistného nemění. To znamená, že pracující důchodce po započtení slevy nebude odvádět 7,1% na sociální pojištění, ale jen část připadající na nemocenské pojištění ve výši 0,6% z vyměřovacího základu.

### **Slevu lze uplatnit u všech zaměstnavatelů**

„Aby si důchodce tuto slevu uplatnil, musí požádat svého zaměstnavatele prostřednictvím například personálního oddělení nebo mzdové účtárny o její přiznání a musí doložit potřebné dokumenty,“ prohlašuje Veronika Štimačová. Zaměstnanec uplatní slevu za měsíc, ve kterém podá žádost s potřebnými doklady, tato žádost se pak vztahuje i na měsíce následující. „V případě, že má pracující důchodce více zaměstnavatelů, může uplatnit slevu u všech, kde mu vznikne povinnost platit důchodové pojištění,“ dodává.

K doložení nároku na slevu bude podle Veroniky Štimačové zaměstnanec potřebovat rozhodnutí o přiznání starobního důchodu, čestné prohlášení o nároku na výplatu starobního důchodu v plné výši, nebo potvrzení plátce důchodu, že pobírá starobní důchod v plné výši, a to včetně data, od kterého náleží. Zaměstnanec má nárok na slevu za kalendářní měsíc, jestliže dosáhl důchodového věku a vznikl mu nárok na výplatu starob-

ního důchodu v plné výši. Slevu lze uplatnit jen tehdy, pokud zaměstnanec splňuje podmínky po celý kalendářní měsíc, za který uplatňuje slevu na pojistném.

Pokud někdo v průběhu roku požádá o slevu na sociálním pojištění, bude tento postup stejný i v dalších měsících. I v následujících měsících se za den uplatnění nároku považuje den, kdy zaměstnanec podá žádost a doloží potřebné doklady.

### **Peníze bude možné získat i zpětně**

„Pokud zaměstnanec nestihne doložit zaměstnavateli všechny zákonem dané doklady, nebude moci získat odvedené peníze zpětně od zaměstnavatele, ale může si o přeplatek na pojistném požádat písemně u příslušné správy sociálního zabezpečení, a to na základě potvrzení od zaměstnavatele o vyměřovacích základech a uplatněné slevě,“ upozorňuje Veronika Štimačová z BDO. Pokud zaměstnanec požádal o starobní důchod, ale ještě nemá k dispozici potřebné doklady o jeho přiznání, může požádat o slevu až poté, co tyto dokumenty obdrží. Pokud však nesplňuje podmínky pro uplat-

nění slevy v daném měsíci, bude muset požádat o přeplatek na sociálním pojištění zpětně, po splnění podmínek. O přeplatek opět požádá u příslušné správy sociálního zabezpečení. Přeplatek nevzniká za kalendářní měsíce, které byly zhodnoceny jako pojistné doby pro přiznání důchodu. „Zaměstnanec si může požádat o přeplatek až pět let zpětně,“ dodává Veronika Štimačová z BDO. Zavedením nové slevy na důchodovém pojištění se k 31. 12. 2024 zrušila možnost, aby si pracující starobní důchodce mohl požádat o přepočtení důchodu a zvýšení o 0,4% výpočtového základu po 360 odpracovaných dnech.

Účetní oddělení zaměstnavatele je povinno doložit u správce sociálního zabezpečení údaje o slevách na pojistném prostřednictvím Přehledu o výši vyměřovacího základu a výši pojistného. Tento přehled se podává vždy do 20. dne následujícího měsíce. V přehledu bude uveden počet zaměstnanců s nárokem na slevu, souhrn vyměřovacích základů těchto zaměstnanců, celková sleva na pojistném a konečná výše odvedeného pojistného po zohlednění slevy.

**(epicpr)**



## Už jezdí! Provoz tramvají na Novou Ulici je obnoven

Od 21. února opět jezdí tramvaje na Novou ulici. Modernizace za 225 milionů korun skončila. Většinu nákladů financovala Evropská unie z Operačního programu Doprava.

„Městská hromadná doprava se v Olomouci rozvíjí vysokým tempem. V letošním roce přebírá dopravní podnik také devět nových moderních tramvají a připravuje se nákup elektrobuseů. Kromě toho průběžně opravujeme a modernizujeme tramvajové tratě,“ uvedl primátor Miroslav Žbánek.

Cestující na novém úseku trati v Brněnské a Hraniční ulici mají nyní pohodlnější a rychlejší cestování. „Součástí modernizace byla i kom-

pletní rekonstrukce zastávek Wolkérova, Fakultní nemocnice a Nová Ulice. Také jízda po modernizované trati bude plynulejší. Příznivý je i vliv na okolí díky nízké protihlukové cloně a výsadbě rozchodníků, které budou mít příznivý dopad na klima,“



sdělil předseda představenstva Dopravního podniku města Olomouce Jaroslav Michalík.

Modernizace trvala necelých sedm měsíců. Nejnáročnější byl přesun stovek tun materiálu. Nyní město připravuje další projekty, které mají za cíl zatraktivnit veřejnou dopravu.

„Dále připravujeme třetí etapu trati na Nové Sady. Máme již také územní studii na modernizaci tramvajové trati v ulicích Palackého, Litovelská a třída Míru a v přípravě studii rekonstrukce trati v Hodolanské ulici, vyjmenoval investiční náměstek primátora Miloslav Tichý.

Dopravní podnik nově chystá i bezhotovostní platbu jízdného.

## V olomoucké zoo vznikne největší mořské akvárium pro žraloky

Zoologická zahrada na Svatém Kopečku se bude pyšnit největším hlubinným akváriem pro žraloky v České republice. To bude součástí unikátní stavby ve tvaru loděnky, mořského hlavonožce, od něhož získá i svůj název. Loděnka bude sloužit i jako vzdělávací a poradenské centrum a jeho stavba by měla začít už letos. Základní kámen Loděnky, Vzdělávacího a poradenského environmentálního centra při Zoo Olomouc, by měl být v sousedství restaurace Archa poklepán v druhé polovině tohoto roku. Dokončení stavby se plánuje na přelom let 2026 a 2027. „Výstavbou Loděnky získá zoologická zahrada důstojné vzdělávací zařízení a prostor pro děti, žáky a studenty, kteří do zoo zamíří za účelem poznání. Lákadlem bude ale určitě hlavně hlubinné akvárium pro žraloky s objemem 350 tisíc litrů vody, což

z něj udělá největší mořské akvárium v České republice,“ komentoval plány primátor Olomouce Miroslav Žbánek.

Centrum získalo svůj název díky tvaru ulity loděnky hlubinné, mořského hlavonožce z rodu Nautilus. „Jeho vybudováním vznikne přednáškový sál pro 100 osob, dvě jednotlivé učebny s kapacitou 30 žáků a zmíněné akvárium. Celou investiční akci bude realizovat včetně dofinancování zřizovatel zoo, kterým je statutární město Olomouc. Bez něho bychom na stavbu takových rozměrů nedosáhli,“ uvedl ředitel Zoo Olomouc Radomír Habáň. Současné podmínky pro výchovně-vzdělávací programy v zoo nejsou podle něj vyhovující, ale přesto je o ně neustále se zvyšující zájem. Jen v loňském roce zoo zrealizovala 152 výukových programů, lektorsky uspokojila zájem 134 škol,

3 800 žáků a studentů a v rámci příměstských táborů se postarala během šesti turnusů o 188 dětí.

Nové centrum by mělo výrazně zlepšit a rozšířit nabídku těchto vzdělávacích programů. A stavět by se mělo začít ještě letos. „Připravujeme nyní výběrové řízení na zhotovitele stavby. Rádi bychom jej zahájili ještě v březnu tak, abychom mohli Loděnku začít stavět co nejdříve, ideálně v druhé polovině roku. Celkové náklady budou přibližně 55 milionů korun, přesněji však budou známy až po vysoutěžení stavební firmy. Dobrá zpráva je, že se nám na tuto akci podařilo zajistit dotaci ve výši až 28 milionů korun,“ upřesnil náměstek primátora pro oblast investic a dotací Miloslav Tichý. Dotace půjde z Integrovaného regionálního operačního programu v rámci ITI Olomoucké aglomerace.

## • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

**Obracím se s prosbou na pana primátora. Prosím, kdy se konečně bude řešit obchvat spojení Olomouce do města Šternberk? Nejvíc snad trpí Pavlovičky, Chválkovic, Týneček. Bydlím tady 66 let a stále se jen slibuje. Podzimní oprava silnice byla úplně zbytečná. Prosím, snažte se jako město s tímto problémem něco udělat. Děkuji předem za kladné vyřízení.**

**Čtenářka časopisu  
Moravský senior Marie**

Vážená paní Marie, k Vašemu dotazu je třeba na úvod poznamenat, že investorem východní tangenty není město Olomouc, ale stát prostřed-

nictvím své příspěvkové organizace Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD). Nicméně, můžeme Vás ujistit, že město v rámci svých možností poskytuje ŘSD veškerou součinnost tak, aby výstavba této důležité stavby mohla být zahájena co nejdříve. V současné době se jako zásadní problém jeví vyřešení překročení ochranného pásma vodního zdroje společnosti Olma. Vodoprávní úřad nyní řeší změnu podmínek uvedeného ochranného pásma. Ovšem kvůli podaným odvoláním nebylo v dané věci stále rozhodnuto. Proto Vám v tuto chvíli nejsme schopni říci termín realizace, zejména ve vazbě na průběh a dokončení

územního a následného stavebního řízení.

**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

## Statisticy budou zjišťovat životní podmínky domácností

Český statistický úřad upozorňuje občany, že v nejbližších měsících bude probíhat průzkum v domácnostech, jehož cílem je zmapovat jejich životní podmínky. Šetření se bude týkat tisíců domácností po celé republice, tedy i těch olomouckých. Úřad žádá občany o spolupráci při získávání důležitých informací, které nelze zjistit žádným jiným způsobem.

Výběrové šetření o životních podmínkách domácností v České republice organizuje Český statistický úřad pravidelně. „Smyslem tohoto zjišťování je získávat dlouhodobě srovnatelné údaje o sociální a ekonomické situaci obyvatel v celkem 34 evropských zemích. Dalším cílem je získat data pro výpočet ukazatelů peněžní a materiální chudoby,“ přiblížila Kamila Vepřková,

ředitelka Krajské správy ČSÚ v Olomouci.

Šetření se uskuteční na území celé České republiky v 11 326 domácnostech, z nichž se 6 576 zúčastnilo šetření již v předchozích letech. Všechny vybrané domácnosti do něj byly zahrnuty na základě náhodného výběru provedeného počítačem.

Vlastní šetření bude probíhat v době od 1. února do 22. června 2025 prostřednictvím speciálně vyškolených tazatelů. „Do šetření budou zahrnuty ty osoby, které mají ve vybraném bytě obvyklé bydliště. Aktivní účast občanů na tomto významném statistickém šetření a jejich ochota spolupracovat s ČSÚ je nesmírně důležitá. Umožní v zájmu nás všech získat řadu důležitých informací o sociální situaci domácností v ČR, které nelze zjistit

žádným jiným způsobem,“ dodala Vepřková. Terénní pracovníci zapojení do šetření se budou prokazovat oficiálním průkazem tazatele a zároveň průkazem zaměstnance ČSÚ nebo dokladem totožnosti. Totožnost tazatele je možné ověřit na webových stránkách ČSÚ. Ve všech fázích zpracování je zaručena anonymita zjištěných údajů a získaná data jsou důsledně chráněna. Český statistický úřad plně respektuje evropský právní rámec ochrany osobních údajů (GDPR) a jedná v souladu s ním. Všichni pracovníci ČSÚ jsou navíc podle zákona o státní statistické službě vázáni mlčenlivostí o veškerých šetřených skutečnostech.

Případné dotazy zodpoví Krajská správa ČSÚ, Monika Freharová Karásková, tel. 731 439 274.

## Nové radary budou brzdit řidiče

Další tři stacionární radary kontrolující dodržování povolené rychlosti se objeví na frekventovaných místech v Olomouci. Během jara je namontují v Jižní, Slavonínské a v Týnečku na Šternberské ulici.

„Rozmístění radarů není náhodné, na vytipovaných místech probíhalo na podzim měření dopravní intenzity i dodržování povolené rychlosti,“ uvedl ředitel městské policie Pavel Skalický. Další alternativy přicházejí do úvahy i v jiných okrajových částech města.

„Primárně se jedná o prevenci a zklidnění dopravy. Nákup či pronájem radarů si sice na sebe takzvaně vydělá, ale to není naším cílem,“ uvedl primátor Miroslav Žbánek. Všeobecně ze statistik vyplývá, že měření dynamickou dopravu skutečně zklidňuje. Řidiče na ně upozorňují i jejich navigace nebo aplikace typu Waze. Zatímco i již stávající radary na Přerovské a Okružní ulici měří okamžité

rychlost, radar v Jižní ulici by měl fungovat v režimu kombinovaného měření úsekové a okamžité rychlosti podobně jako v Chomoutově a v ulici Švabinského. Všechny tyto radary jsou napojeny na automatizovaný systém, který předává zdokumentované přestupky k dalšímu automatizovanému zpracování správnímu orgánu.

V případě překročení rychlosti například o 10–19 kilometrů v hodině je výše pokuty taxativně stanovena zákonem na 750 korun. Správní orgán loni převzal k řešení bezmála 20 tisíc přestupků detekovaných stacionárními radary v Olomouci.

Listopadové kontrolní měření odboru dopravy v Droždíně nedaleko cihelny ukázalo, že denně tam projede téměř deset tisíc vozidel a zhruba polovina z nich nedodržela povolenou padesátku. V té době ale tudy vedla objízdná trasa. Měření v lednu ukázalo, že i když provoz poklesl



denně na šest tisíc vozů, padesátku překročilo 47 procent z nich. Tedy opět necelá polovina.

Obdobně dopadlo měření v Jilemnického ulici, kde z 2500 projíždějících aut jelo 1041 rychleji.

Olomoučtí strážníci měří rychlost i jedním mobilním laserovým radarem, k němuž si chtějí letos pořídit nový typ s nočním viděním a automatickým přenosem dat. Tyto radary používá městská policie pouze na místech, která jim předem odsouhlasila Policie České republiky. Jejich seznam je na webu mp-olomouc.cz.

## Město dál vymáhá peníze od dlužníků

Přes 18 milionů korun dluží lidé městské kase jen za minulý rok. Představuje to více než 2600 vymáhacích případů. Oddělení vymáhání pohledávek s konkrétními čísly pravidelně seznamuje městskou radu. V loňském roce zmíněné oddělení vymohlo 880 případů v celkovém objemu přesahujícím 4,8 milionu korun.

„Na oddělení vymáhání pohledávek magistrátu jsou pohledávky předávány prakticky ze všech odborů a také z městské policie. Další formu vymáhání dluhu tvoří exekuce,“ uvedl náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák. Nejčastěji lidé městu dluží na správních a místních poplatcích a na pokutách.

Za dvanáct let fungování eviduje oddělení vymáhání pohledávek téměř

30 tisíc vymáhacích případů v celkovém objemu přes 145 milionů korun. S úspěšností vymáhání téměř 24 procent se podařilo za celou dobu tomuto oddělení vymoci již více než 9 tisíc případů, což je téměř 35 milionů korun.

Ekonomický náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák uvedl, že pohledávky město vymáhá dvěma způsoby. „Primárně ho řeší oddělení vymáhání pohledávek ekonomického odboru. To zjišťuje informace o dlužnících ve vztahu k jejich případnému zaměstnání, popřípadě pobírání příjmů postavených na úroveň mzdy a současně informace o prostředcích na bankovních účtech těchto dlužníků. Pokud takový majetek zjištěn není, jsou jednotlivé případy

postupovány k vymáhání soudnímu exekutorovi,“ vysvětlil náměstek Bačák.

Vymáhání prostřednictvím soudního exekutora tak představuje sekundární způsob vymáhání pohledávek. Za celý rok 2024 bylo předáno exekutorskému úřadu k vymáhání 283 nových pohledávek v celkovém objemu přes 8,3 milionu korun. Prostřednictvím exekutorského úřadu bylo za stejné období vymoženo celkem 162 pohledávek a vyplaceno více než 1,3 milionu korun.

Celkový objem pohledávek předaných exekutorovi již dosahuje téměř 108,5 milionu korun, vymoci se zatím podařilo zhruba 6 tisíc z nich v objemu přesahujícím 21,3 milionu korun.

## Zaběhl se vám pes? Může být doma daleko dříve

Chcete se vyhnout tomu, aby se váš pes, když se zaběhne, ocitl v útulku? Vyplňte zdarma svoje kontaktní údaje v databázi magistrátu a zkrátíte dobu, kdy se váš mazlíček vrátí domů.

Všichni majitelé psů jsou už několik let povinni očipovat své psy. Mají tedy k dispozici jedinečný nástroj, jak předejít tomu, že zaběhnuté zvíře stráví dlouhé hodiny či dny mimo domov. Stačí k tomu málo – pokud jste při registraci psa na ekonomickém odboru magistrátu neuvedli číslo čipu a svoje kontaktní údaje, můžete tak učinit dodatečně. A to buď telefonicky na číslo 588 488 615 nebo e-mailem na adresu libuse.dostalova@olomouc.eu. Kromě čísla čipu nahlaste jméno, příjmení a datum narození ohlášeného držitele psa.

Vložení údajů do této databáze je zcela zdarma. Magistrát se tak snaží vyjít vstříc majitelům zvířat, a zároveň usnadnit práci městských strážníků. „Městská policie Olomouc má momentálně k dispozici dvě čtečky,



kteří pořídila ve spolupráci s odborem životního prostředí. Pokud držitelé psů nahlásí svoje kontaktní údaje do databáze, jsme schopni vrátit jim zaběhnuté zvíře mnohem rychleji, než tomu bylo dosud,“ vysvětlil ředitel Městské policie Olomouc Pavel Skalický.

Podle něj se totiž nezřídka stane, že pes je nalezen jen pár bloků od do-

movy, ale pokud nemají strážníci možnost majitele kontaktovat, jsou nuceni zvíře odchytit a převézt ho do útulku. „To samozřejmě nejen komplikuje práci strážníkům, ale především to prodlužuje utrpení zvířete. Pokud vyjždí hlídka k hlášení o nález psa, automaticky s sebou má k dispozici právě tuto čtečku,“ dodal Skalický.

## Zájemci dostanou kbelíky na kuchyňský odpad

Praktické kbelíky na kuchyňské zbytky mají možnost získat obyvatelé městských částí Povel a Tabulový Vrch. Právě v těchto čtvrtích mohou lidé třídit gastro odpad do speciálních hnědých nádob na vybraných kontejnerových stáních. Město před časem distribuovalo malé kbelíky do více než 3,5 tisíce domácností na Tabulovém Vrchu.

Do konce roku se mohli zájemci z domů, kde se kbelíky roznášely, přihlásit a nádoby si dodatečně vyzved-

nout. „V tuto chvíli máme k dispozici poslední kusy, které si obyvatelé s trvalým pobytem na Tabulovém Vrchu nebo na Povelu mohou v úředních hodinách zdarma do vyčerpání zásob vyzvednout na obslužném pracovišti odboru městské zeleně a odpadového hospodářství v budově magistrátu v Hynaisově ulici,“ sdělil náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák.

Aktivita je součástí projektu magistrátu zaměřeného na sběr kuchyňských odpadů, na Tabulovém Vrchu

mohou obyvatelé třídit gastroodpad od loňského podzimu, pilotní projekt byl spuštěn před dvěma lety na sídlišti Povel. Dlouhodobým cílem celé akce je zejména snížení množství směsného komunálního odpadu. „Kuchyňských zbytků může být ve směsném komunálním odpadu podle odhadů zhruba třetina. Gastroodpad je možné využívat jako obnovitelný zdroj a energeticky ho zpracovávat například v bioplynové stanici,“ upřesnil náměstek.

# TIPY NA KULTURU A VÝLETY



## Zářivé stíny

To je název výstavy Barbory Dohnalové, absolventky Akademie výtvarných umění v Praze. Autorka se zabývá realistickou malbou s ilustrativními prvky, na svých obrazech pracuje na zachycení světla a stínu a představuje na nich rozmanitý svět fantazie, nadpřirozená témata

a bohatou barevnost. Na výstavě uvidíte její nejnovější obrazy, přístupná bude po celý březen až do 12. dubna v Art Galerii v edukačním centru Art Rubikon na ulici Dobnerova v Olomouci, v pracovní dny od 9 do 13 a od 13:30 do 18 hod., o sobotách od 9 do 12 hod. Vstup zdarma.

Co nás čeká? Hned zkraje, 8. března, tradičně oslavíme svátek všech žen, takže pánové, nezapomeňte na kytičku. Celý měsíc je také zasvěcený knihám. Akcí na tohle téma se každoročně koná celá řada, stačí se podívat na program vaší místní knihovny. Svátek knihy se slaví už od roku 1955 a je oslavou čtení, vyprávění a knížek. Čtení a poslouchání totiž pomáhá rozvíjet mnohem víc než slovní zásobu, taky empatii, schopnosti porozumět druhým, a tím i sobě samému. 21. března je svátkem pro všechny náruživé spáče, jde totiž o Mezinárodní den zdravého spánku, ovšem hned, jak se probudíte, vezměte do rukou nějakou knížku básní a jednu z nich se hezky naučte. Jednak si výborně procvičíte paměť, tak to doporučují psychologové, jednak tím uctíte Mezinárodní den poezie. Den poté, 22. března, se slaví Mezinárodní den vody, bez které by nebyl život na Zemi. Konec měsíce, 28. března, je věnovaný Mezinárodnímu dni učitelů. Zavzpomínejte na toho, koho jste měli rádi a hodně vás naučil, anebo kdo vám naopak vadil a proč. A konečně, kde se vlastně vzal název prvního jarního měsíce? Ten český se prý odvozuje od březosti samic zvířat, druhý výklad odkazuje na rašení bříz. V mnoha evropských jazycích je název měsíce odvozen od latinského Martius podle mytologického Marta, boha zemědělství a války (anglicky March, německy März, slovensky Marec).

## KULTURNÍ TIPY

### Kulturní březen v Přerově



Lenka Filipová – zveme vás na večer příjemných melodií a známých písní. Zpěvačka, šansoniérka, kytaristka, skladatelka a textařka zavítá do Přerova a na podium si pozve také hosty, jimiž budou Sean Barry na akordeon a keltskou harfu a Jára Bárta na klavír a elektrické piano. Kdy a kde: 4. března od 19 hod., Městský dům Přerov, Kratochvílova 1. Předprodej vstupenek zde: vstupenky.mdprerov.cz/event/Lenka-Filipova-77544.



Jaroslav Samson Lenk – kdo máte rádi folk, určitě si nenechte ujít koncert tohoto barda naší folkové scény. Koncert se koná 13. března od 19:30 v Klubu Teplo na Horní náměstí v Přerově. Pořadatelem akce je Klub Dlažka. Vstupné 400 Kč na místě, 300 Kč v předprodeji do 12. března. Harafica – přijďte si zaspívat lidové písničky a pobavit se u dobré muziky! Cimbálovka Harafica bude opět v Přerově. Kdy a kde: 27. března od 19:30 hod., Klub TEPLO, Horní náměstí Přerov.

### Růžové svatby

Humoru není nikdy dost. O tom vás přesvědčí vtipná, optimistická hra o sesterství, stárnutí, naději a neustálých důvodech, proč se smát. A také o tom, že celý život je plný různých výzev. Výstřední šedesátileté sestry Rose a Kathryn neměly nikdy jednoduchý vztah. Teď však musí spolupracovat při organizování svatby dcery jedné z nich a přitom se vzájemně snášet. Zatímco optimistická Rose nemá ve svém věku problémy, její bohatá sestra se potýká s posledním rozvodem. Uprostřed narůstajícího zmatku, mezi dorty a vínem a ve společnosti velmi atraktivního zahradníka o sobě ženy zjišťují překvapivé věci. Hrají Vilma Cibulková a Michaela Dolinová. Představení se koná ve čtvrtek 6. března v 18 hodin v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku. Vstupné je 450 Kč, pro studenty a seniory 380 Kč, výhodněji jej lze zakoupit v rámci divadelního předplatného.



## Kultura ve Šternberku

Taneční večer pro dříve narozené – přijďte se pobavit s přáteli, zatančit si a zanotovat s panem Jaroslavem Filipem, hudebníkem a zpěvákem, který má ve svém bohatém repertoáru vzpomínkové i současné melodie. Kdy a kde: 7. března od 17 hod., Expozice času. Vstupné 50 Kč, prodej vstupenek probíhá v Expozici času Šternberk, akci pořádají Městská kulturní zařízení Šternberk. Koncert Vlasty Redla – tento geniální všeučel, skladatel, textař a zpěvák, spisovatel, studiový hráč, aranžér, hudební režisér a producent, slaví 50 let na hudební scéně a vyráží se svou kapelou, aby oslavil půlstoletí na prknech, která znamenají svět. Kdy a kde: 27. března od 19 hod., Kulturní dům Šternberk. Vstupné je od 550 do 590 korun, předprodej vstupenek na SMSTICKET.

## Trénování paměti v Prostějově

Pojďte něco dělat s vaší pamětí. Pod vedením lektorky Markéty Macalíkové si zábavnou formou procvičíte vaše mozkové závitky v klubovně v centru Lipka, Tetín Prostějov. Tato setkání zde pořádá město Prostějov pro seniory pravidelně. Nyní se koná 11. března od 14 hodin. A pokud máte zájem dozvědět se o paměti něco víc, máme pro vás následující tip. Co si představit pod pojmem trénování paměti, jak na to a jaký to má význam, zda je možné si paměť zlepšit i ve vyšším věku, na to vše najdete odpovědi na přednášce Jitky Havlíčkové, trenérky kurzů na zdokonalování paměti. Dozvíte se vše podstatné o paměti, jejím fungování i trénování. Získáte praktické rady a vyzkoušíte si také několik vhodných cvičení. Kdy a kde: 12. března od 16 hod., Informační centrum mládeže, Komenského 17, Prostějov.

## Nejhezčí Nedvědovky

Honza Nedvěd mladší, Hanka Nedvěďová a bratři Oršulíci šlápli do pedálů a hudební skupina Příbuzní opět hraje. Na koncertě si můžete zaspívat nejen staré hity Bratří Nedvěďů, skupiny Spirituál Kvintet, Brontosaurů, ale i kapely Příbuzní. Uslyšíte i některé nové autorské písně, které Honza vydává na nové desce. Pořadatelem koncertu je agentura Nedvěd Live, s. r. o. Vstupenky jsou na místě. Kdy a kde: 12. března od 19 hod., kino Retro Zábřeh. Vstupné je 450 Kč, k zakoupení zde: [www.kulturarak.info/event/nejhezci-nedvedovky](http://www.kulturarak.info/event/nejhezci-nedvedovky).

## Štěstí se dá naučit

Máte pocit, že štěstí je něco, co se nedá ovlivnit? Karel Voříšek, autor bestselleru Štěstí se dá naučit, vás přesvědčí o opaku! V jeho jedinečné motivační talk show zjistíte, že skutečné štěstí není záležitostí náhody, ale dovednost, kterou máme všichni v sobě. Přijďte se inspirovat, jak si zlepšit náladu a ovlivnit každý svůj den, jak

získat kontrolu nad náročnými situacemi, budovat silnější vztahy a větší spokojenost, objevte jednoduché techniky pro zlepšení kvality života. Karel Voříšek se s vámi podělí o vlastní zkušenosti a přidá i praktické rady a triky, jak na alchymii štěstí. Chybět nebudou inspirativní příběhy ze života známých osobností. Nečekejte na zázraky shůry, štěstí je v každém z nás, stačí jen hledat a nevzdávat se. Kdy a kde: 19. března od 19:30 hod. v kině Metropol v Olomouci. Vstupné je 490 Kč.

## Měsíc knihy v Jeseníku

Bazar knih 2025 – v rámci měsíce knihy se koná tradiční bazar, na němž si můžete pořídit libovolnou knihu za jednotnou cenu 10 Kč. Kdy a kde: 13. a 14. března od 8 do 17 hod. v jesenické knihovně. Literatura z kraje vltavínů – Jiří Hájíček, držitel Magnesia Litera či ocenění Kniha roku Lidových novin, jeden z nejvýraznějších českých spisovatelů současnosti zavítá v rámci měsíce knihy do Jeseníku. Těšit se můžete na povídání o jeho tvorbě, autorské čtení i představení nejnovějšího románu Drak na polní cestě. Kdy a kde: 17. března od 17 hod. v Hudebním sále Knihovny Vincence Priessnitze v Jeseníku, vstupné činí 90 Kč. Snadný život? – autorské čtení a beseda s jesenickou rodačkou. Maria Safrata – Kozáková vystudovala střední hotelovou školu, vypracovala se do vedoucích pozic v oboru gastronomie a poté emigrovala s manželem a dcerou do Rakouska, kde doposud žije střídavě ve Vídni a v Zell am See. Kniha „Snadný život?“ je její první román, poutavý autobiografický příběh o mládí v komunistickém Československu, o emigraci a životě v Rakousku. Kdy a kde: 25. března v 14:30 hod. v Hudebním sále Knihovny Vincence Priessnitze.

## Rock & roll band Marcela Woodmana



Pojďte si užít jedinečnou hudební show s dobovými kostýmy, věrná a energická interpretace největších hitů rokenrolové éry roztančí i vás. Band Marcela Woodmana baví již třetí dekádu své fanoušky poctivým rokenrolem.



Největší hity 50. až 70. let opatřili vlastními českými texty. Koncert se koná v sobotu 22. března od 19 hod. v Kongresovém sále Priessnitzových léčebných lázní. Vstupné v předprodeji 450 Kč, v den konání akce 500 Kč.

## Jak se slaví Velikonoce

Hollarova galerie v Šumperku bude už v první polovině března naplněná jarem. Muzeum připravilo velikonoční výstavu, která návštěvníkům představí slavení svátků prostřednictvím zvyků a s nimi spojených předmětů. Mnohé z velikonočních symbolů jsou známé dodnes, jiné však upadly v zapomnění. Zveme vás tedy na návštěvu za poznáním i načerpáním inspirace. K výstavě bude připraven edukační program spojený s tvořivou dílnou, na něj však bude nutné objednat se předem. Potřebné informace zjistíte na tel.: 583 363 070. Výstava bude k vidění od 8. března do 27. dubna, přístupná je vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod. Plné vstupné je 50 Kč, snížené 30 Kč.



## Filmová hudba Hanse Zimmera

Koncert pro všechny milovníky filmové hudby. Přijďte si užít nezapomenutelný večer plný hudebních skvostů, které doprovázely známá díla světové kinematografie. Společenský dům Prostějov přivítá symfonický orchestr Grande Orchestra, který představí mistrovská díla slavného německého skladatele Hanse Zimmera. Proslavil se díky své práci na filmové hudbě a jeho tvorbu obdivují fanoušci po celém světě. Získal řadu ocenění včetně dvou Oscarů, tří Zlatých glóbulů a čtyř Grammy. Kdy: 26. března od 19 hod. Vstupné od 990 do 1 190 Kč. Předprodej vstupenek na SMSTICKET.

## Azorské ostrovy

Fascinující přednáška Miloslava Kučery v Lipníku nad Bečvou. Dozvíte se, proč jsou Azory ideální destinací pro milovníky turistiky a dobrodružství v nedotčené příro-

dě. Zároveň se ponoříte do historie, kultury a přírodních krás tohoto portugalského ráje v Atlantiku. Kdy a kde: 18. března od 16:30 hod., Multifunkční sál Domeček. Vstupné dobrovolné.

# TIPY NA VÝLETY

## Memoriál Jiřího Caletky

Po dlouhé zimě je načase protáhnout si kosti. Zveme vás na již 43. ročník pochodu Přerovská padesátka – memoriál Jiřího Caletky, který startuje v sobotu 8. března. Svačiny a termosku s čajem do batohu, pevné boty na nohy, dobrou náladu a vzhůru na cestu. Start je od 7 do 10 hod. u Sokolovny Přerov, Brabansko 566/2. Vybrat si můžete z různě dlouhých tras, je jen na vás, na kolik se cítíte. Trasy jsou následující: 50, 30, 20, 15, 12 nebo 6 km. Do cíle byste měli dorazit do 18 hod. opět k Sokolovně Přerov. Na památku akce dostanete v cíli razítko a samolepku. Kontaktní osoba: Stanislav Dostál, tel.: 720 675 313.

## Jarní prohlídky na hradě Bouzov



S jarem se začínají více otevírat veřejnosti hrady a zámky. Nejinak je tomu i na Bouzově. Tento romantický hrad založený na přelomu 13. a 14. st. se nachází v malebné krajině nedaleko Litovle. Do konce 17. st. jej střídavě vlastnili příslušníci různých českých a moravských rodů, poté panství koupil Řád německých rytířů. Od roku 1945 je majetkem státu. Hrad Bouzov nabízí návštěvníkům během března Zimní prohlídkovou trasu, jejíž součástí je stará kancelář, schodištní hala, Alžbětino křídlo, podsebití, kapitulní síň, rytířský sál, lovecká síň, služební jídelna, kuchyně, II. nádvoří, kaple a zbrojnice. Otevírací doba je následující: ve všední dny od pondělí do pátku se provází pouze ve 2 časech, a sice v 11 a 13 hod., přes víkend pak od 10 do 14 hodin. Nad 10 osob je nutná rezervace. Začátek prohlídky je vždy v každou celou hodinu, ideální je dostavit se 20 minut předem, délka prohlídky je 50 min. Plné vstupné činí 280 Kč, snížené 220 Kč.

## Březen na hradě Šternberk

Antické báje a mýty – na šternberském hradě vám přiblíží svět antiky prostřednictvím exponátů zde vystavených. Průvodci vám osvětlí například postavení boha Dia a jeho manželky Héry a jak se jmenovalo a vypadalo v představách antického lidu peklo. Během výkladu se seznámíte s řeckým bohem slunce Apollónem a jeho družkou Múzou, s pohnutým osudem Prométhea s dobrým koncem i s příběhem velké lásky Orfea k Eurydice, jeho tragickým skonem a také, jaký mělo vliv zobrazování Orfea na rané ztvárňování Ježíše Krista. Dozvíte se, kdy a proč se největší řecký hrdina Achilles ocitl při dobývání Tróje v ženských šatech, a poznáte i další slavný příběh, výpravu lásona za zlatým rounem a fenomén Řádu zlatého rouna a jeho promítnutí se do zemí Koruny české. Kdy: 15. března v 10 a 13 hodin, nutná rezervace na tel. 585 012 935, 725 718 059. Plné vstupné je 200 Kč, snížené 160 Kč. Park s průvodcem – v posledních letech proběhla na hradě Šternberk největší rekonstrukce od přelomu 19. a 20. století a součástí obnovy byl i rozlehlý hradní park. Tato prohlídková trasa je přístupná od sezony 2024, první prohlídka v letošním roce se koná 29. března v časech 10, 11:30, 13 a 15 hod., délka prohlídky 60 minut. Základní vstupné je 160 Kč, snížené 130 Kč.

## Expediční kamera 2025

Mezinárodní filmový festival Expediční kamera již od roku 2009 každoročně přináší ty nejlepší cestovatelské a dobrodružné filmy z celého světa i z domácí produkce. Díky místním spolupřátelům se festival dostává do moderních multikin, ale i do útulných sokoloven, kaváren a klubů. Vy na něj můžete přijít do kina Metropol v Olomouci, 18. března od 19:30 do 23 hod. Vstupné 200 Kč.

## Josefovský pochod v Medlově

Už 7. ročník pochodu se uskuteční v sobotu 22. března. Vybírat můžete z tras od 7 do 50 km nebo zvolit cyklistickou trasu 30 nebo 45 km. Pevné starty budou v Medlově a Troubelicích, nově také z vlakového nádraží v Nové Hradečné, kde se můžete registrovat v časech příjezdu vlaků od 8:30 do 10 hod. Tradiční kontroly s občerstvením budou na Račůvce a Holubici. Zde můžete posedět a také opéct špekáček. Nově je možné vyrazit i ze Zábřehu, Postřelova a Moravičan, odkud máte možnost individuálně vystartovat a přijít do Medlova, kde se zaregistrujete. Zajištěno bude také několik autobusových spojů Uničov–Medlov a zpět. Propozice pochodu: start Obecní dům Medlov: 6:30–12 hod., pěší trasy 7, 8, 10, 15, 20, 30, 50 km, cyklotrasy 30, 45 km. Start Troubelice, Hostinec U Kropáčů: 6:30–12 hod., pěší tra-

sy 10, 15, 20, 30, 50 km, cyklotrasy 30, 45 km. Start Nová Hradečná, vlakové nádraží: 8:30–10 hod., pěší trasy 15, 16, 18, 20, 21 km, další starty na kontrolách Račůvka GPS: 49.8063342N, 17.0359908E a Holubice GPS: 49.8154603N, 17.0577089E. Cílem všech tras je Obecní dům Medlov do 18 hod. Upřesňující informace na stránkách Turisté Medlov. Startovné: dospělí 50 Kč, senioři, ZTP a děti do 15 let 30 Kč.



## Zahájení lázeňské sezony Lázní Slatinice

Lázně Slatinice otevírají letos lázeňskou sezonu 22. března. Pro návštěvníky chystají pestrý kulturní program se zábavou pro dospělé i děti. Zahájení bude ve 13 hodin. Těšit se můžete na koncert dobové hudby, mažoretky, odemykání lázeňských pramenů a v 16 hodin se koná slavnostní příjezd čtyřspřeží z Muzea historických kočárů Václava Obra doprovázený elegantními hulány. Součástí programu bude také krmení koní a chybět nebude samozřejmě výborné občerstvení z lázeňské kuchyně i jarmark. Zahrádkáři ocení prodejní výstavu plnou inspirace. Akce se koná za každého počasí, vstup je zdarma.



## Chovatelské a sběratelské trhy

Výstaviště Flora: Aquatera Olomouc – tradiční chovatelská prodejní burza pro širokou veřejnost pořádaná na výstavišti Flora. V největším zastoupení zde najdete akvaristiku, teraristiku, drobné savce, krmiva, terária, literaturu a dekorace. V menší míře jsou k mání

potřeby pro chovatele psů, koček, exotického ptactva, nechybí ani akvarijní a pokojové rostliny, kaktusy a orchideje. Kdy a kde: 29. března od 8 do 12 hod. v pavilonech B a C Výstaviště Flora Olomouc. Základní vstupné 60 Kč, snížené 40 Kč. Hobby setkání sběratelů – akce je zaměřena na setkání sběratelů z více jak 200 oborů. V nabídce bývají mince, poštovní známky, bankovky, pohledy, zápalkové krabičky, odznaky, medaile atd. Kdy: 30. března od 8 do 13 hod., pavilon A Výstaviště Flora Olomouc. Vstupné 70 Kč. Bleší trhy Přerov: pokud máte doma nějaký ojedinělý předmět, kterého se potřebujete zbavit, přijďte na Bleší trhy v Přerově, můžete jej nabídnout k prodeji. Nebo zde naopak něco zajímavého koupíte. Farmářské a bleší trhy na Výstavišti Přerov se konají pravidelně každý měsíc. Jednotné vstupné 50 Kč. Za vjezd/parkování automobilu v areálu se platí 30 Kč. Akce se koná za každého počasí. Kdy: 30. března od 7 do 11 hod.



## Za auty do Hranic

Nadšencům do modelářství, kterým unikla tato skvělá výstava, ji opět připomínáme. Navštivte expozici překrásných historických modelů aut v hranickém muzeu. Prohlédnete si zde část rozsáhlé sbírky Václava Blažka, který autíčka sbíral a pečlivě skládal už od dětství a nyní vlastní přes 16 tisíc modelů. Do Hranic sběratel přivezl exponáty rozdělené do dvou částí. V první jde o československé stavebnice od systému Monti, dnes firma Vista Semily, které představují věrné a plně funkční modely. Vystaven je složený model i model zabalený v krabici. Dále uvidíte plechové modely od značky Kovap, především traktory, ale také nákladní a osobní auta. V druhé části výstavy máte možnost poznat modely tří exotických zemí: Japonska, Číny a Hongkongu. Presentovány jsou plechové modely především ze 70. let min. století. Výstavu můžete navštívit do 30. března, vždy od úterý do soboty od 9 do 12:30 a od 13 do 16 hod. a v neděli pak až do 17 hod. Vstupné je zdarma.

# PREMIERE CINEMAS

## VLNY

ZVEME VÁS  
NA SPECIÁLNÍ PROMÍTÁNÍ  
PRO ČTENÁŘE ČASOPISU  
MORAVSKÝ SENIOR

**18. března 2025**  
**v 10.00 hodin**



Zvýhodněné vstupné  
**99 Kč**

V proslulé Redakci mezinárodního života Československého rozhlasu působí odvážní novináři. Mezi tehdejší žurnalistické ikony se dostává mladík Tomáš. Netuší však, že redaktoři jsou v hledáčku tajných služeb. Ty se o činnost v redakci začínou zajímat o to víc, když se objeví nahrávka, jejíž odvysílání by mohlo změnit osudy mnohých...

Vstupenky zakoupíte v pokladně multikina nebo na [www.premierecinemas.cz](http://www.premierecinemas.cz) v části Předprodej. Informace na tel. 774 195 380 (po 13 hodině) nebo na e-mailu: [olomouc@premierecinemas.cz](mailto: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  
BŘEZEN  
90,-**

<b>PO</b>	<b>3. 3.</b>	<b>14.00</b>	<b>BETTER MAN</b>	<b>T</b>
<b>PÁ</b>	<b>7. 3.</b>	<b>10.00</b>	<b>PARTHENOPE</b>	<b>T</b>
<b>ST</b>	<b>12. 3.</b>	<b>14.00</b>	<b>ZLATOVLÁSKA</b>	<b>Č</b>
<b>PÁ</b>	<b>21. 3.</b>	<b>10.00</b>	<b>BABYGIRL</b>	<b>T</b>
<b>ST</b>	<b>26. 3.</b>	<b>14.00</b>	<b>JEDEN SVĚT 2025: POZOR, PADÁ SNG!</b>	<b>O</b>
<b>PO</b>	<b>31. 3.</b>	<b>14.00</b>	<b>BONJOUR OLOMOUC 2025: EMILIA PÉREZ</b>	<b>T</b>

Č – ČESKY  
T – TITULKY

D – DABING

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU  
VYHRAZENA

**KINO METROPOL**

# Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení senioři, milí čtenáři, březen už voní jarem a přináší příliv nové energie. Sluneční paprsky olizují okení parapety, probouzejí jarní kytky v květináčích a zároveň v nás radost a natěšení. Jistě mi dáte za pravdu, že jaro je život!

## Přátelství bez hranic

Máme velkou radost, další úspěch Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. 12. 2. 2025 jsme zpečetili podpisem Memoranda o spolupráci dlouholeté přátelství s OO JDS Bratislava. Co to přinese seniorům? Výlety do Bratislavy a okolí, nové rekondiční pobyty, vzájemné poznávání tradic a zvyků, navazování nových přátelství na společných kulturních, sportovních, poznávacích a vzdělávacích akcích, na které se všichni moc těšíme. Za deset let se nám podařilo uzavřít Dohody o spolupráci s Krajskou radou seniorů Moravskoslezského kraje, s Univerzitou Palackého v Olomouci, JDS KO Prešovský kraj, JDS OO Bardějov, v Polsku Gorlice a Opolské vojvodství, KRS Královéhradeckého kraje.

Není lepší důkaz dobře vykonané práce. Píšeme dějiny, zakládáme novodobé tradice a vracíme hodnotu přátelství a vzájemné úcty do první linie podzimu života.

## Spolupráce a podpora doma je důležitá

Předsedkyně KRS Milena Hesová se setkala s primátorem statutárního města Olomouc panem Miroslavem Žbáňkem a opakovaně s náměstkyní primátora paní Kateřinou Dobrozemskou. Na pořadu jednání bylo společné téma „senioři od A–Z“. Shodli jsme se, že úroveň a kvalita života seniorů je vizitkou společnosti a dotýká se nás všech. Proto je důležité diskutovat potřeby seniorů, sledovat a případně ovlivňovat podobu vývoje

sociální politiky ve vztahu ke starším lidem. Krajská rada seniorů děkuje za dosavadní podporu a těšíme se na naši další spolupráci při řešení seniorských témat a případnou podporu realizaci společných aktivizačních programů cílených v rámci prevence na zdravé stárnutí.

## Ze sportu

Po loňském velmi úspěšném prvním ročníku krajského turnaje ve stolním tenise (přihlásilo se 40 hráčů) korunovaném vítězstvím našich borců v celorepublikovém finále v Praze, jsme se rozhodli pokračovat. Srdečně vás zveme na II. krajský turnaj seniorů ve stolním tenise, který se bude konat 25. 4. 2025 od 13:00 hodin ve Velkém Týnci. Propozice a přihlášky on-line najdete na našich webových stránkách, uzávěrka přihlášených hráčů je 15. 4. 2025. Na všechny hráče a hráčky se těšíme. Vítězové budou reprezentovat Olomoucký kraj a KRS Olomouckého kraje na celorepublikovém finále RS ČR 2025 v Praze.

## Chodíme pro mozek a radost

Březen je neodmyslitelně spjat s Národním týdnem trénování paměti a Týdnem mozku, které letos probíhají v týdnu od 10. do 16. 3. 2025. Cílem této aktivity je připomenout široké veřejnosti nezbytnost pohybu pro správné fungování mozku. Vyhlašujeme soutěž o ceny, přihlásit se mohou spolky, kluby i jednotlivci, kteří v tomto týdnu uspořádají a zúčastní se jakékoliv pohybové aktivity (pochod, chůze, procházka, cvičení v přírodě apod.), podmínkou je zaslání minimálně jedné fotografie s přihláškou na info@krsol.cz, uzávěrka příspěvků je 16. 3. 2025, více info na www.krsol.cz.



## Turnaj v bowlingu s mezinárodní účastí

Dne 29. 5. 2025 proběhne krajský turnaj o pohár KRS Olomouckého kraje v Šantovce od 16:00 hodin, přihlásit se mohou pětičlenná družstva, startovné 200 Kč za družstvo, více info na www.krsol.cz.

## Vítání jara v Litovli

Seniorklub z Litovle srdečně zve 2. dubna 2025 od 14:00 hodin na společné setkání seniorů ve velkém sále Záložny v Litovli. Každý, kdo přijde ozdoben jarní květinou, získá los a postupuje do slosování o zvláštní cenu. Čeká vás doprovodný program, zajištěno je občerstvení a kolo štěstí, rezervace na tel.: 725 074 921. Pořadatelé se na vás moc těší.

## Vandrování s KRS 2025

Nově připravujeme Krkonoše – Velká Úpa v termínu 13.–18. 7. s odjezdem z Olomouce, zájemci se mohou přihlásit e-mailem na info@krsol.cz. Více informací a kompletní nabídku jednodenních výletů i podzimních rekondičních pobytů ve Spáleném Poříčí a Hotelu MAS najdete na www.krsol.cz. Milí senioři, vážení čtenáři, závěrem připomínám: kdo by měl zájem rozšířit naše řady, přihlaste se, každý je vítaný.

**Milena Hesová, předsedkyně  
KRS Olomouckého kraje  
Místopředsedkyně  
Rady seniorů ČR**

**RS** KRAJSKÁ RADA SENIORŮ  
**CR** OLOMOUCKÉHO KRAJE

Krajská rada seniorů  
Olomouckého kraje pořádá

**JUBILEJNÍ  
X. ROČNÍK**

# Krajské SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ 2025

s mezinárodní účastí

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



**pátek 30.5. 2025**



**Stadion TJ Lokomotiva Olomouc**  
Slavnostní zahájení her v **9:00**



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

zasílejte do **15.5. 2025** na email  
**info@krsol.cz**

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



**www.krsol.cz**



# Je čas na mladé kopřivy

## Kopřivová polévka

250 g mladých čerstvých kopřiv  
1 větší cibule  
3 brambory  
0,7 l kuřecího nebo zeleninového vývaru  
40 g másla  
150 ml smetany  
Hrst květů sedmikrásek  
Sůl, pepř

Omyté kopřivy zalijte vroucí vodou a nechte chvíli pod pokličkou. Zatím na másle orestujte nadrobno nakrájenou cibuli. Když zesklouvatí, přidejte na kostičky nakrájené brambory a krátce je opečte. Přidejte vývar, osolte a přiveďte k varu. Spařené kopřivy sceďte, nasekejte a přidejte do polévky. Když jsou brambory úplně měkké, rozmixujte polévku na hladký krém, vmíchejte smetanu a dochuťte solí a pepřem. Podávat můžete ozdobené květy sedmikrásky.

## Kuřecí závitky plněné kopřivou

4 kuřecí prsa  
4 plátky šunky  
4 plátky goudy  
200 g čerstvých kopřiv  
40 g másla  
1 cibule  
2 stroužky česneku  
150 ml smetany  
Lžice hladké mouky  
Sůl, pepř, olej na smažení

Na másle orestujte nakrájenou cibuli dozlatova, zaprašte moukou a krátce zasmažte. Přidejte smetanu, nasekané listy kopřiv, utřený česnek, osolte a nechte pár minut provařit. Kuřecí prsa rozkrojte, aby vám vznikl velký tenký plát, ten osolte a opepřete z obou stran. Na maso dejte plátek šunky, plátek sýra a přiměřené množství kopřivové nádivky tak, aby šel závitky dobře zabalit. Závitky zpevněte provázkem, zprudka na oleji orestujte ze všech stran a dejte dopéct na 30 minut do trouby.

## Kopřivový sirup

100 ks mladý kopřiv (asi 20 cm dlouhé stonky)  
4 bio citrony  
200 g kyseliny citronové  
4 kg cukru krupice  
3,5 l vody

Omyté citrony nakrájejte na kolečka a spolu s kyselinou povařte v 3,5 l vody. Kopřivy omyjte, nasekejte a vložte do většího hrnce. Zalijte je vychladnutým citronovým nálevem, vše promíchejte, zakryjte čistou utěrkou a nechte 24 hodin macerovat. Přecedte nálev přes čisté plátno, vymačkejte a pomalu zahřívejte. Postupně přidávejte cukr, až bude všechn rozpuštěný. Sirup horký asi 80 °C lijte do vysterilizovaných lahví, ihned uzavřete a položte. Takto nechte vychladnout. Sirup je výborný i na výrobu domácích limonád.



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



**Erika Ellnerová, 83 let  
Hlušovice**

Největší radost mám z velkého množství vnoučat a pravnoučat.

Těším se na probuzení do dalšího rána.



**Evženie Kislingerová, 83 let  
Hlušovice**

Mám radost, že ve svých letech nepotřebuji chodítko ani vozík.

Těším se nejvíce na výlety za svou rodinou.



**Anna Ederová, 81 let  
Hlušovice**

Největší radost mi dělá opeřený kamarád Fany.

Těším se na jaro, až zase všechno krásně rozkvetne a bude hrát všemi barvami.



**Jitka Grieblová, 73 let  
Hlušovice**

Mám radost ze svých dobrých přátel.

Těším se na každý klidný den.

## ANEKDOTY PRO VÁS

Matka sedí na posteli své čtyřleté dcerky a čte jí pohádku na dobrou noc. Najednou se malá ozve: „Mami, nemohla bys to číst trochu tišeji? Měla jsem ve školce náročný den a teď bych chtěla konečně spát.“

Dvě děti bobují.  
Maminka jim říká:  
„Musíte se střídat, když máte jen jedno bobu.“  
„Mami,“ povídá starší z bratrů,  
„ale přesně tak to děláme.  
Já je mám na cestu dolů  
a on na cestu nahoru.“

Dnešním rodičům dělají starosti dvě věci:  
Co z netu stahuje jejich syn...  
... a co na něj nahrává jejich dcera.

Chlapec křičí zpoza plotu na paní v zahradě:  
„Paní, prosím vás, můžete mi přinést můj šíp?“  
„Ale ano, chlapče“, odpovídá paní, „a kde je?“  
„Vaše kočka ho má zapíchnutý v zádech.“

Známá nabídla bonbón nejmladší dceři v rodině.  
Máma jí připomíná:  
„Co jsem tě učila v takové situaci říct?“  
„Mám doma ještě tři sourozence!“

Malá Adélka říká mamince:  
„David mě chtěl dnes stále chytat za ruku, ale já ji pokaždé odtáhla.“  
„To si udělala velmi dobře.  
A co na to on?“  
„Nic, zůstal v tom bazénu, kam spadl.“



# KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



## POZNÁTE BYLINKY?

**1** Která bylina je známá svými uklidňujícími účinky a často se používá v čajích na spaní?

- a) máta peprná
- b) meduňka lékařská
- c) rozmarýn

**2** Která z těchto bylin se používá k podpoře trávení a zmírnění nadýmání?

- a) šalvěj
- b) heřmánek
- c) fenykl

**3** Která bylina se tradičně používá k podpoře mozkových funkcí a zlepšení paměti?

- a) ginkgo biloba
- b) levandule
- c) oregano

**4** Která bylina je známá svými antibakteriálními a protizánětlivými vlastnostmi?

- a) třezalka tečkovaná
- b) šalvěj lékařská
- c) petržel

**5** Která z následujících bylin se nejčastěji používá při nachlazení a na posílení imunity?

- a) echinacea
- b) kopr
- c) estragon

**6** Která bylina se používá k podpoře detoxikace jater?

- a) pampeliška
- b) tymián
- c) máta peprná

**7** Která bylina je oblíbená pro své relaxační účinky a pomáhá při stresu?

- a) levandule
- b) koriandr
- c) saturejka

**8** Která bylina je známá svým pozitivním vlivem na ženské zdraví a hormonální rovnováhu?

- a) kontryhel
- b) majoránka
- c) bazalka

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení pošlete do 17. 3. 2025 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu [office@moravskysenior.cz](mailto: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, 3A, 4C, 5B, 6A, 7B, 8A

Výherci: Milan Látal, Pěnčín; Mária Žambochová, Olomouc; Augustin Malík, Loštice

# Mějte se na pozoru a ověřujte si, s kým si píšete

V dnešní době elektronických vymožeností, kdy většina plateb a úhrad jde vyřešit jedním kliknutím, musíme počítat také s tím, že toto virtuální prostředí může poskytovat živnou

chatel vydávající se za dceru oznamovatele přesvědčil, aby se jí ozval přes aplikaci WhatsApp na nové telefonní číslo s tím, že má rozbitý telefon. Jelikož byla dcera tou dobou v zahraničí,

ka. Přes aplikaci WhatsApp mu přišla zpráva, která vypadala, jakoby mu ji poslal jeho syn. Pachatel, vydávající za jeho syna, oznamovatele přesvědčil, aby si uložil nové telefonní číslo s tím, že se mu rozbil telefon. Vzhledem k tomu, že komunikace byla věrohodná, nepojal starší muž žádné podezření a na žádost zprávy, o které si myslel, že je od jeho syna, uhradil faktury v celkové výši 2 590 euro. Když se však o pár dnů později se synem potkal osobně, zjistil, že ten po něm nic nežádal a telefonní číslo má stále stejné.

Podobných podvodů přibývá, a proto varujeme občany, aby si informace vždy ověřili telefonicky. Ptejte se na věci, které může znát jen skutečný příbuzný! Než budete chtít udělat dobré gesto a peníze poslat, spojte se telefonicky, nejlépe však osobně s blízkou osobou, která finance požadovala.



půdu i různým podvodníkům. Ti jsou často úspěšní také díky dobré vůli lidí, kteří chtějí v dobré víře pomoci svému blízkým, kteří je prostřednictvím SMS žádají o finanční pomoc. Oběťmi těchto podvodů se velmi často stávají senioři, kteří nepoužívají dnešní moderní technologie v takové míře jako mladá generace.

## Případ podvodu: Myslel si, že si píše s dcerou. Podvodník z něj přes WhatsApp vylákal 20 tisíc korun!

Na policii se dostavil starší muž, který se stal obětí podvodníka. Muž obdržel zprávu, která vypadala, jakoby mu ji poslala jeho dcera. Po SMS pa-

nepřišlo mu to nijak podezřelé. Vzhledem k tomu, že komunikace byla věrohodná, tak na žádost domnělé dcery pachatel zaslal údaje k platební kartě a platbu potvrdil. Po chvíli psaní však poškozený pojal podezření a údajné dcery se začal ptát na otázky, na které může znát odpověď jen ona. Na to podvodník přestal s mužem komunikovat. I přesto se však podvodníkovi podařilo z poškozeného vylákat 20 tisíc korun.

## Případ podvodu: Myslel, že pomáhá synovi. Podvodník ho připravil o 2 590 euro.

Na policii se dostavil starší muž oznámit, že se stal obětí podvodní-

## PREVENCE:

1. Nikdy nikomu elektronicky neposkytujte osobní údaje, přihlašovací údaje a neposílejte kopie dokladů.
2. Neklikejte na příchozí odkazy a nepřeposílejte požadující kódy obdržené v SMS.
3. Ověřte si situaci a spojte se s osobou, která požaduje finanční pomoc osobně.

Pokud zjistíte, že osoba, za kterou se někdo po SMS vydával a požadoval po vás finanční obnos, není osobou, za kterou se vydává, nebo máte podezření, že jste se stali, nebo se mohli stát obětí podvodu, okamžitě kontaktujte svou banku a situaci oznamte na policii.

**Kristina Alexandra Hrbková,**  
preventistka Policie ČR

# Mořská voda jako prevence i řešení

Nachlazení, rýma či ucpaný nos nás často trápí hlavně v chladnějších měsících. Boj s ucpaným nosem může být únavný, proto mnoho z nás často sáhne po různých volně prodejných nosních sprejích. Víte ale, že před aplikací takových sprejů je vhodné použít mořskou vodu? Jak může být tento přírodní pomocník v boji proti nachlazení prospěšný a jak nám může pomoci zvládnout rýmu?

Mořská voda je přírodní roztok s mnoha pozitivními vlastnostmi. Nosní spreje obsahující dekonjestiv (látku k podpoře uvolnění nosu) sice pomáhají rychlé úlevě, jejich účinek ale může být omezen tím, že se nedostanou až k nosní sliznici. Je to kvůli nečistotám a hlenům, které jsou v nose usazené. Pokud před dekonjestivem použijeme právě mořskou vodu, jako by tím „předčistíme“ nosní dutinu. Mořská voda jemně vypláchne nečistoty, odstraní přebytečný hlen a připraví naši sliznici na aplikaci dekonjestiv. Díky tomu pak tyto látky účinkují lépe.

## Izotonická a hypertonická mořská voda

Mořskou vodu máme izotonicnou a hypertonicnou. Obě mají specifické vlastnosti a vhodné použití. Izotonická mořská voda má stejnou koncentraci soli jako naše tělesné tekutiny a hodí se proto ke každodennímu použití. Hydratuje a čistí nosní sliznici a předchází tak jejímu vysušení a pomáhá zajišťovat prostředí pro správné fungování nosní dutiny. Použití je vhodné při nachlazení i jako součást každodenní hygieny, obzvlášť v prostředí se sušším vzduchem. Hypertonická mořská voda je koncentrovanější roztok s vyšším obsahem soli. Přispívá ke snížení otoku nosní sliznice a rychlejší úlevě od ucpaného

nosu. Ideální je při silné rýmě, ucpaném nosu i alergické reakci.

Pravidelné používání izotonické mořské vody nám pomáhá udržet nosní dutinu čistou a hydratovanou, a snižuje se tak riziko vzniku infekce a podráždění. Hypertonická mořská voda je pak skvělým doplňkem k léč-

bě v situacích, kdy je potřeba rychlá úleva. Kombinace mořské vody s dekonjestivem představuje efektivní přístup k řešení rýmy i ucpaného nosu, který využívá sílu přírody. Ať jste nachlazení, alergici, nebo jenom chcete udržet své nosní dutiny v optimálním stavu, mořská voda je šetrným řešením. **(kab)**



# Gotu kola: Zázračná bylina pro tělo i mysl

Gotu kola neboli pupečník asijský je léčivá bylina, která se po staletí používá v tradiční asijské medicíně. Patří mezi nejvýznamnější adaptogeny (rostlinný produkt zvyšující odolnost organismu) a je známá svými pozitivními účinky na mozek, nervovou soustavu a celkovou vitalitu organismu.

## Původ a výskyt

Gotu kola pochází z tropických oblastí Asie, zejména z Indie, Srí Lanky, Číny a Indonésie. Roste také v některých částech Afriky a Jižní Ameriky. Preferuje vlhké a bažinaté prostředí, kde se plazí po zemi a vytváří husté porosty. V tradiční ajurvédské a čínské medicíně je známá jako bylina dlouhověkosti.

## Pěstování gotu koly

Pěstování gotu koly není náročné, pokud jí zajistíme vhodné podmínky. Nejlépe se jí daří v polostínu s dostatkem vlhkosti a mírně kyselou až neutrální půdou. Může být pěstována jak venku na zahradě, tak i v květináči doma. Množí se pomocí semen nebo dělením oddenků. Rostlina potřebuje pravidelnou zálivku, ale nesnáší přemokření.

## Léčivé účinky

Pupečník je ceněn především pro své pozitivní účinky na mozek a nervový systém. Obsahuje triterpenoidy, flavonoidy, saponiny a další bioaktivní látky, které podporují kognitivní funkce, paměť a koncentraci. Je často využíván jako přírodní nootropikum (léčiva či doplňky podporující lidské myšlení).

## Účinky

- **podpora mozkové činnosti – zlepšuje paměť, soustředění a duševní výkonnost,**

- **podpora krevního oběhu – pomáhá při problémech s křečovými žilami a otoky,**
- **zklidnění nervové soustavy – působí proti stresu, úzkosti a depresím,**
- **podpora hojení ran – urychluje regeneraci tkání a pomáhá při kožních problémech, jako jsou ekzémy nebo popáleniny,**
- **posilování imunitního systému – má antioxidační účinky a podporuje celkové zdraví organismu.**

## Využití

Gotu kola se používá různými způsoby. Nejčastěji se konzumuje ve formě čajů, tinktur, kapslí nebo prášku. Lze ji přidávat do smoothies, salátů nebo polévek. Čaj z gotu koly

se připravuje zalitím sušených listů horkou vodou a necháním louhovat přibližně 10 minut. V kosmetice se gotu kola přidává do krémů a mastí na podporu hojení pokožky a zpomalení procesu stárnutí. Tradičně se také používá jako tonikum pro pleť, které zlepšuje její elasticitu a hydratuje ji.

Gotu kola je úžasná bylina, která si zaslouží pozornost nejen díky svým léčivým účinkům, ale také díky širokým možnostem využití. Její pravidelná konzumace může podpořit nejen duševní výkonnost, ale i celkové zdraví a vitalitu. Pokud hledáte přírodní prostředek na zlepšení paměti, soustředění a podporu těla i mysli, gotu kola je skvělou volbou a najdete ji ve formě kapslí ve většině lékáren.

**(kab)**





## OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



### PREVENTIVNÍ OČNÍ PROHLÍDKY BY SE NEMĚLY ZANEDBÁVAT. KDYŽ SE OBJEVÍ PRVNÍ PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ, MŮŽE UŽ BÝT POZDĚ, ŘÍKAJÍ ODBORNÍCI Z OČNÍ KLINIKY TANA

Již mnohokrát jsme na tomto místě zdůrazňovali, že v péči o zrak hraje zásadní roli prevence. Jak často je ovšem vhodné docházet na preventivní prohlídky k oftalmologovi? A co při nich lékaři obvykle sledují? Na to jsme se zeptali lékařského týmu z olomoucké oční kliniky a optiky Tana.

#### Mají preventivní prohlídky u očního lékaře význam pro pacienty, kteří nemají se zrakem žádné dlouhodobé problémy?

Samozřejmě! Stejně jako v jiných lékařských oborech platí, že některá onemocnění se mohou rozvíjet i bez toho, že by pacient vnímal jakékoli potíže. Pokud přece jen dochází ke zhoršení kvality zraku, může být natolik pozvolné, že si na něj dotčený člověk zvykne a ani si jej neuvědomí. Včasné odhalení onemocnění přitom významně zvyšuje úspěšnost léčby a předchází dlouhodobým následkům.

#### Jak často je dobré na preventivní prohlídky docházet?

U pacientů, kteří nemají žádné problémy a je jim méně než 45 let, postačí, pokud si nechají zrak vyšetřit během preventivní prohlídky u praktického lékaře. I tam lze už odhalit počínající vadu. Po překročení zmíněné věkové hranice už je lepší docházet jednou za dva roky, neboť riziko rozvoje některých onemocnění výrazně narůstá. Častěji by očního lékaře měli navštěvovat také lidé, kteří trpí třeba diabetem nebo vysokým krevním tlakem. To samé lze doporučit pacientům, v jejichž rodině se vyskytuje například zelený zákal. Není žádný důvod se vyšetření vyhýbat. Je rychlé, bezbolestné.

#### Jak taková preventivní prohlídka obvykle probíhá? Čtou se písmenka z tabulky, nebo se provádí i jiná vyšetření?

Zkoumání zrakové ostrosti, k němuž patří právě to čtení z tabule, je nejběžnější. Dále se zpravidla vyšetřuje oční pozadí pacienta a měří se nitrooční tlak. V některých případech může lékař kontrolovat rozsah zorného pole. Všechna tato vyšetření jsou zcela komfortní. Drobně nepříjemné může být jen měření nitroočního tlaku, při němž příslušný přístroj, zvaný tonometr, do oka krátce foukne. Právě toto vyšetření je ovšem klíčové pro odhalení závažných problémů včetně počínajícího zeleného zákalu. Uzná-li to lékař za vhodné, mohou se provádět i další úkony.

#### Jaké oční vady a nemoci lékaři při preventivních prohlídkách nejčastěji objeví?

Nejčastěji jde o takzvané refrakční vady, při nichž se světlo během průchodu čočkou nesprávně láme a nedopadá na sítnici s dostatečnou přesností. Řadí se mezi ně krátkozrakost, dalekozrakost a astigmatismus. U pacientů starších čtyřiceti let už se může objevovat také presbyopie aneb věchozrakost. Jde o ztrátu schopnosti zaostřit na blízko, která je důsledkem přirozeného stárnutí čočky. Ze závažnějších diagnóz bývá odhalována třeba diabetická retinopatie, což je poškození drobných cév oční sítnice. Nebo již zmíněný zvýšený nitrooční tlak.

#### Pozná se při preventivních prohlídkách i šedý zákal?

Ano. Pokud existuje podezření na šedý zákal, pacient se vyšetří šterbinovou lampou, pomocí níž lze tuto diagnózu případně potvrdit. Šedý zákal je běžným problémem a může se objevovat brzy, klidně před padesátkou. Není to tedy tak, že by se jednalo jen o onemocnění týkající se velmi starých lidí. Byť není tolik závažný, negativně ovlivňuje kvalitu každodenního života. Jedinou „léčbou“ šedého zákalu je odstranění zkalené čočky za čočku novou, umělou. O nitroočních čočkách jsme psali již dříve, nebo je možné se podívat na naše webové stránky [www.tanaocniklinika.cz](http://www.tanaocniklinika.cz).

#### Jaké hlavní poučení by si čtenáři měli z tohoto rozhovoru odnést?

Především to, že by prevenci neměli zanedbávat. Oči představují velmi důležité a zároveň citlivé orgány. Mnoho onemocnění zpočátku probíhá asymptomaticky (bez příznaků) a v době nástupu těchto příznaků už mohou být napáchané škody nevratné. Pacienti, kteří nějaké potíže se zrakem pociťují, by se na očního lékaře měli obrátit bezodkladně.

[www.tanaocniklinika.cz](http://www.tanaocniklinika.cz)

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

# Fotoreportáž: Ples seniorů v Příkazích se vydařil

Zábava, tanec, bohatá tombola, domácí občerstvení, přátelská atmosféra – to vše udrželo seniory na 21. ročníku Plesu seniorů v příkazském Záloženském domě až do pozdních večerních hodin.

Foto: Simona Soušková



# Podzim a konec roku 2024 v Onko klubu Slunečnice Olomouc

Že přichází podzim, dal, nám členkám Onko klubu Slunečnice, sv. Petr vědět právě v době zářijového rekondičního pobytu na Slovensku v oblasti Terchové, na úpatí Malé Fatry. Oč méně jsme si mohly pro deštivé počasí užívat nádherné přírody, o to více nám přišly vhod možnosti, které skýtalo ubytování ve velmi příjemném prostředí hotelu Bránica. Každý den jsme vítaly rozcvíčkou, mohly si zaplavat i zacvičit v hotelovém bazénu, nechat se hýčkat při masážích a dalších wellness procedurách, večer si s hudebním doprovodem zazpívat a zatančit. Jen několik z nás se zřeklo radosti z reje v předem připravených maskách. Během pětidenního pobytu jsme navštívily Oravský hrad, prohlédly si Terchovou a Symbolický cintorín obětí hor, zavítaly do výstavní obce Stará Bystrica s dřevěným „prvním a jedinečným“ Slovenským orlojem. Poslední den, když se počasí umoudřilo, jsme absolvovaly nenáročnou túru do Jánošíkových díer. Náš rekondiční pobyt se nadmíru vydařil. Snad i proto, že jsme byly

jen málo informované o zkázkách, které na Moravě přinesla voda.

Při říjnovém jednodenním výletu jsme se seznámily s provozem malé rodinné firmy Čokoládovna Troubelice, která zpracovává mimo ekvádorských kakaových bobů a dalších surovin i sušené ovoce. Měly jsme možnost ochutnat i zakoupit si jejich produkty.

Celý podzim jsme se snažily udržet a pokud možno zlepšovat svou fyziku hodinami cvičení s prvky tance a jógy, využíváním kondičního cvičení pro seniory v akvaparku, bowlingovými tréninky. Naše družstvo získalo „bramborovou“ medaili v bowlingovém turnaji seniorů, pořádaném Magistrátem města Olomouce.

Na několik jarních procházek historickými čtvrtěmi Olomouce jsme navázaly pěti až desetikilometrovými výlety do bližšího i vzdálenějšího okolí našeho krajského města. Seznámily jsme se s krásami a zajímavostmi hradu Helfštýn a přírodní rezervací Škrabalka. Cestou z Bludova, kolem kapličky sv. Trojice a přes



*Každý měsíc se scházíme na členských schůzích*

Bludoveček, jsme objevily rozhlednu Brusná. Převážně lesem jsme se prošly ze Sv. Kopečka přes Kartouzku do Bělkovic. Vánoční náladu jsme umocnily prohlídkou betléma p. Beneše v Lošticích a absolvovaly okruh přes rozlehlý žádlovický zámecký park s naučnou stezkou Po stopách lišky Bystroušky.

Loňský podzim byl pro členky Onko klubu Slunečnice bohatý i po stránce jejich kulturního vyžití. Zajistily jsme vstupenky do Moravského divadla na muzikál Hello Dolly, plný radosti a líbivých melodií, pohlazením na duši byl nádherný balet Louskáček.

Dlouho doznívajícími zážitky, i když každý jiného žánru, byl pro nás Písňový večer s Adamem Plachetkou a koncert kapely bratrů Ebenů.

V kině Metropol jsme v rámci projekcí Filmového klubu seniorů zhlédly velmi zdařilé české filmy Deník alkoholičky, Vlny a Rok vdovy, jejichž příběhy v nás však vyvolávaly spíše mrazení.

Jsmo přesvědčeny, že z pestré nabídky uvedených i dalších aktivit našeho Onko klubu Slunečnice si mohla vybrat každá z nás.

**Olga Čísařová, Věra Kratochvílová**



Stará Bystrica – Slovenský orloj z r. 2009

# Výzva pro seniorské pěvecké sbory a hudební soubory

Smíšený pěvecký sbor Uničov vás srdečně zve na první setkání seniorských pěveckých sborů a hudebních souborů, které se uskuteční v sobotu 20. září 2025 v uničovské Koncertní síni.

Cílem tohoto setkání je umožnit hudbymilovným seniorům z různých koutů Olomouckého kraje veřejně prezentovat své hudební aktivity, vyměnit si odborné i osobní zkušenosti, navázat nové přátelské vztahy a posílit zdravé sebevědomí významné a nepřehlédnutelné skupiny občanů naší společnosti. Tato zatím ojedinělá akce se bude konat ve spolupráci s Krajskou radou seniorů, Unii českých pěveckých sborů (oblast Olomouckého a Moravsko-

slezského kraje), Městským kulturním zařízením Uničov a Městským úřadem Uničov.

## Zvažte laskavě svou účast v těchto kategoriích:

- A.** Pěvecký sbor (ženský, mužský, smíšený o libovolném počtu zpěváků), různost žánrů
- B.** Hudební soubor (sólista, skupina o libovolném počtu hráčů či tanečníků), různost žánrů

Přihlášky s přesným názvem sboru či souboru, jménem sbormistra nebo diri-

genta a návrhem programu pošlete nejlépe elektronickou poštou na adresu: [magdakohlova@seznam.cz](mailto:magdakohlova@seznam.cz), do pátku 28. března 2025. Přijímáme přihlášky i v písemné podobě. Tyto zašlete na adresu: Mgr. Magda Kohlová, Základní škola ul. Haškova 211, Uničov 783 91. Další podrobné informace obdržíte do pátku 30. května 2025. Srdečně zdravíme a těšíme se na vaši účast.

**Magda Kohlová,**  
jednatelka Smíšeného pěveckého sboru Uničov

## Zašli jsme na Priessnitzův dortík

Pan Priessnitz by se divil. Proč? Na jeho počest byly pojmenovány studené obklady, koupele, mazání a co ještě? Pojmenována byla i soutěž mladých cukrářů „Priessnitzův dortík“. Klání mladých se konalo v únoru 2025 již po dvacáté.

Vzdáváme hold mladé generaci, která umí vytvořit nádherné dorty. Zrak přecházel nad výtvarným nadáním a zručností dívek, které zdobily perníky před očima přihlížejících. Věřte nebo ne, bylo nám jich líto – chudery. Jako návštěvníci jsme museli uznat, že bychom to nedokázali.

Za pozvání na tuto akci děkujeme člence Rady seniorů města Jeseník paní Marii Hundákové a také děkujeme za péči o 21 seniorů z Klubu seniorů Zábřeh.

Těšili jsme se na sních, ale pan Praděd nás zklamal. Do Jeseníku sních neposlal.

**Za Klub seniorů  
Zábřeh Růžena Kylarová**



## Neomezená degustace prestižních vín slavných francouzských oblastí 790,- Kč

12. dubna 2025

Polední: 11:00 – 15:00 hod. | Odpolední: 16:00 – 20:00 hod.

**Přijďte si vychutnat jedinečné chutě francouzských vín v krásném areálu uprostřed zeleně. V doprovodném programu se zaposloucháte do francouzských melodií a nahlédnete do přírodních i historických skvostů Francie.**

**Zvýhodněné vstupenky v předprodeji:**  
Vinotéka Galský Kohout (Ostružnická 38, Olomouc)  
Park Hotel Prachárna Olomouc

[www.francouzskevinobrani.cz](http://www.francouzskevinobrani.cz)  
[www.facebook.com/FrancouzskeVinobrani](https://www.facebook.com/FrancouzskeVinobrani)  
e-mail: [memoriaporta@seznam.cz](mailto:memoriaporta@seznam.cz)





# OLOMOUCKÝ TVARŮŽKOVÝ FESTIVAL



To musíte zažít!

5.-6. dubna 2025

10:00-18:00 | Olomouc  
Horní a Dolní náměstí

[tvaruzkovyfestival.olomouc.eu](http://tvaruzkovyfestival.olomouc.eu)



I přes velké zklamání hledám chlapa abstinenta, nekuřáka, od 68–75 let, nad 175 cm, okolí Prostějov – Olomouc, s dobrým srdcem a kladným vztahem k přírodě, k výletům a posezení při kafičku. Se kterým zase bude hezky! Vzájemná pomoc a opora, prostě pevný bod. Chci věřit, že osud mi ukáže ještě lepší tvář a poznám přítele, který též řeší samotu jako já. Hledám hodného chlapa, milého, veselého, fér. Ne flirt! Najde se? Jsem od Prostějova, 70/170/75. Jsem ženská do každého počasí! Veselá, milá, fér! Abstinentska, nekuřačka. Telefon 724 378 934.

Najdu přítelkyni nebo přítele bez závazků, spíše staršího věku, který je z Olomouce a sám nebo sama, k občasným schůzkám? Už mám dost samoty! Telefon 720 395 013.

Vdova 76 let by se ráda seznámila s pohodovým a veselým mužem z Prostějova a okolí. Volejte 737 057 318.

Hledám ženu kolem 50 let věku, Severní Morava, Jižní Morava, jsem pracující důchodce, malíř, romantik, rád hudbu všech směrů. Bez závazků, rozvedený. Volej 607 547 196.

Hledám přítele (kamaráda) do 75let, s vyřešenou minulostí, optimistu, kterého stále baví život se všemi plusy i mínusy, pro cestování, sportovní aktivity, kulturní a společenský život, který nemá s kým sdílet. Jsem pohodářka, 162/67 a ráda bych poznala někoho z PV nebo blízkého okolí. E-mail: napohodu555@seznam.cz.

Žena 67 let ráda potká aktivního muže, nekuřáka z Olomouce a okolí Šumperka. Příroda,

zahrádka, moře, kultura, tanec, to vše mě zajímá. Piš na: jmoudra@centrum.cz

Vdovec 75/188, nekuřák z vesnice u Přerova, se rád seznámí s obyčejnou hodnou ženou. Tel.732 147 604.

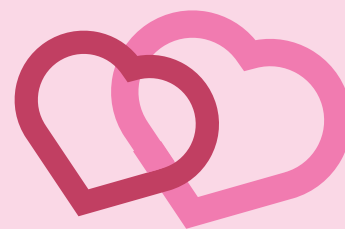
Ráda bych se seznámila s inteligentním mužem kolem 60 let, který ocení kvality jemné, štíhlé ženy VŠ v nejlepších letech. Cestování, kino, divadlo, plavání a jiné požitky života. Pište prosím na mail dianetala@seznam.cz. OL, PR, KM, PV.

Muž 74/180 hledá ženu k občasným schůzkám z OL a okolí. Rozvedený s menšími závazky. Ve volném čase piji kávu, víno, jím dobré jídlo, zahrádkařím, podnikám výlety pěšky 10 km, na kole 20 km. Setkání napoví víc. Jen SMS po 20. hod. Telefon 739 738 480.

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

Napište nám na e-mail [redakce@moravskysenior.cz](mailto: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](mailto: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. 3. 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: ADSL, AVE, BARDO, OAK, PHE, UVE	ZNAČKA KÁVY	OSLOVOVAT 2. OSOBOU MNOŽNÉHO ČÍSLA	PRCHAVÁ KAPALINA		CHEMICKÁ KONCOVKA 1MOCNÉHO PRVKU	ZRAKOVÉ ORGÁNY	VLNKOVANÁ		LATINSKÝ POZDRAV	OPATŘENÝ OTVORY	INICIÁLY HERCE KOTKA		OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU	4. DÍL TAJENKY	POKRYVAT ROSOU
PŘÍVLAST- NOVACÍ ZÁJMENO				FÁZE MĚSICE JM. HERCE BRZOBOHAT.				ADVENT ZKR. ODD. TECHN. KONTROLY				ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY ZKR.			
1. DÍL TAJENKY												MPZ SLOVINSKA CITOSLOVCE CHRÁPÁNÍ			
PRODEJCE NÁBYTKU					MILÁNSKÝ FOTB. KLUB ODLOVY						ZMATEK SNÍŽENÝ TÓN D				
BUDDHIS- TICKÝ POJEM					INIC. HER. KAČÍRKOVÉ JÍL SLOVEN.			ÚDAJ NA DOP. ZKR. ULTRAFIA- LOVÝ ZKR.				ŘÍMSKÝCH 6 ZÁKEŘNĚ			
OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.			OBLÉK- NOUT DUB ANGLICKY					SEVERSKÉ JMÉNO				POČET PRS- TŮ NA RUCE VÁNOČNÍ RYBA			
	ATAK	OSUŠENÁ 2. DÍL TAJENKY						SKOK VZHŮRU							INICIÁLY HERCE CHUDÍKA
ŠIROKÉ MĚLKÉ ÚVOZY											DRUH PŘÍPOJENÍ K INTER- NETU				
DŮVĚRNÉ OSLOVOVAT											KOVOVÝ PLÁT				
KŮŇ KNÍŽNĚ			OSLOVENÍ PŘI VYKÁNÍ ŘÍD. PRŮ- KAZ ZKR.								AMERICKÁ HUDEBNÍ SKUPINA				ZMENŠENÝ MODEL
BEZKMENNÁ DŘEVINA				CHEM. ZN. RADIA	KLÁVESA PSAČIHO STROJE						INICIÁLY HERECKY STAŠOVÉ	SCHOPNOST A TAK PODOBNE ZKR.			
	ŠKOLNÍ SNAŽIVEC ORÁČŮV NÁSTROJ										DEZIN- FEKČNÍ PŘÍPRAVKY				
LUDOLFOVO ČÍSLO			AUTORSKÝ ARCH ZKR. VLNĚNÁ TKANINA			INIC. BAVIČE NÁHLOV- SKÉHO	ASJSKÝ PANOVNÍK		DOBŘÝ DEN FRANC.	BOLEST ANGLICKY	KONTAKT MINISTER- STVO OBRA- NY ZKR.				
LÉKAŘSKÁ POSUDKOVÁ KOMISE ZKR.			NĚM. HUDEB. SKLADATEL INIC. HER. ADAMOVSKE					BAJKALSKO- -AMURSKÁ MAGISTRÁ- LA ZKR.				SPZ PRAHY- -VÝCHOD SCHOVAT			
VZNEŠENÁ								PROSTOR K OBCHÁZENÍ OTÁZKA PŘI SÁZCE					INICIÁLY FYZIKA TESLY HON		
OBYVATEL HOR						CITOSLOVCE PODIVU IN. HERCE MORAVCE					KOSTKY LATINSKY PSAČÍ POTŘEBY				
	INIC. ZPĚV. DYLANA JAP. SPIS. KÓBÓ ???		ALE MAĎARSKY ZNAČKA TISKÁREN				ČESKÝ JAZYK ZKR. AKADEMIE MŮZ. UMĚNÍ			PRAŽ. KOM. ORCHESTR STARÝ INSEKTICID				ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY	TO ZNAMENÁ ZKR.
INICIÁLY SPISO- VATELE LUSTIGA			ZNAČKA KEČUPŮ ČÍSLO POPISNÉ					ODTRH- NOUT INIC. HERCE VETCHÉHO							
NÁZEV PÍSMENE B						3. DÍL TAJENKY							V ZASTOU- PENÍ ZKR.		
UMĚLECKÝ SLOH						PŘEMLUVIT HOVOR.							SPOJENÉ NÁRODY ANGL. ZKR.		

moravský  
**senior**

Řešení z minulého čísla: Děti jsou kotvy, které drží matčin život. Výherci z minulého čísla: Zdena Vymazalová, Dlouhá Loučka; Zdeněk Váhalík, Hranice; Božena Špunarová, Frenštát pod Radhoštěm

*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**.

## Nepečený dort



## 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!**

