

moravský **senior**®

zdarma

KVĚTEN 2025



Stanislav Dušek
**Můžeš-li poskytnout
dobro, neváhej!**



**Jak pečovat o játra
ve zralém věku**



**Tipy na akce
a výlety v květnu**



**Recepty: Báječné
mořské plody**



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

JSME SPECIALISTÉ NA TISK, KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.

KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

 objednavky@fgp.cz
 +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

 studio@fgp.cz
 +420 585 119 117

pre**PRESS**

PRESS

post**PRESS**



Úvodník

Milí čtenáři, sledujete, jak se zase před blížícími se volbami mnozí politici snaží ukázat a vykládat nám, jak se díky nim máme dobře? A druzí naopak vykládají, že se dobře nemáme a že bychom právě je měli volit, abychom se strašně dobře měli? Jsou mi čím dál víc k smíchu. I tím, jak na sebe vzájemně plivou špínu a označují se za neschopné. Já mám jasno v tom, že budu volit lidi, kteří mají jasný program a nebojí se vyjádřit názor na dění, aniž by přemýšleli, že si tím u té či oné části populace udělají oko nebo si jím naopak ublíží. Prostě: politika musí mít obsah. Hádání a štvání pro mě nic takového neznamená.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



16



30

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 16–21

RECEPTY 24

ANKETA 25

UŽITEČNÉ BYLINKY 30

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: Tiskárna FGP studio s.r.o., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz
Koordinaátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p.
Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 28. 4. 2025. Redakční uzávěrka příštího čísla: 19. 5. 2025. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Město Hranice

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 6. 2025



Stanislav Dušek: Můžeš-li poskytnout dobro, neváhej

Příběh pana Stanislava, který letos oslavil sté narozeniny, začal na Slovensku, kde se 12. března 1925 narodil manželům Františku a Josefíně. V roce 1936 nastoupil na osmileté vojenské gymnázium, v srpnu 1943 byl spolu se svými spolužáky na půl roku nuceně nasazen na odklízecí práce po bombardování města Hamburku. Vystudoval Vojenskou akademii v Hranicích. S manželkou Anežkou má dvě dcery.

Pane Dušku, jaké máte první vzpomínky na dětství?

Já jsem se narodil ve Vyšném Kubíně na Oravě na Slovensku. Teď je to součást okresního města. My jsme byli čtyři sourozenci. Já jsem druhý nejstarší po bratrovi Oldřichovi, asi o rok a půl po něm. Další rok a půl po mně byla sestra, za pět let bratr Josef. Náš otec byl četník. Dostal se k tomu tak, že za války pracoval u jízdního četnictva. Sloužil v Polsku, a tam se seznámil s mojí mámou, o osm let starší. Máma, to byl člověk. To všechno nejlepší, co se v ní skrývalo, podědil Oldřich. To byl tak poctivý a výjimečný člověk.



Matka a otec s bratrem Oldřichem

My jsme s bratrem ráno po snídani vypadli ven a nebylo nás. Mnohdy jsme nedošli ani k obědu. Jednou se stalo, že nás maminka nemohla najít, chodila okolo a ptala se, jestli neviděli dva chlapce, co mají tři a pět let. My jsme si to napochodovali dva kilometry daleko na železniční stanici, kde jsme mazali kola u vagónu, aby jim to dobře jezdilo. Co my jsme všechno navyváděli, to by dnes nešlo. Jednou jsem lezl po zdi s ostatním drátem, v něm ale vedl proud, tak mě to shodilo dolů. Já si říkám, že tam nahoře mám asi přidělenou nějakou četbu andělů strážných, protože já jsem si sepisoval okamžiky, co jsem nemusel už být na světě,

a bylo toho tolik, že jsem to pak už přestal počítat. Máma pro nás musela vždycky přijít, ale nikdy na nás ruku nevztáhla. Zato táta, ten mě vzal jednou řemenem. Učitel mi chtěl dát rákoskou za vyrušování přes ruce, ale já jsem je nechtěl nastavit, tak mi řekl, ať jdu domů pro otce, jenomže ten nebyl doma, byl ve službě. Já jsem řekl mámě, že nás pustili dřív, a tátovi to ten učitel potom řekl. Vzpomínky na dětství mám krásné, máma byla opravdu moc hodná.

Jak se vám dařilo ve škole?

Já jsem chodil do obecné školy, ale ze začátku jsem to bral jako zábavu. Ještě ve čtvrté třídě jsem měl i dost trojek, ale v páté třídě jsem se najednou nějak probral, máma totiž říkala, že musíme studovat, a to už jsem měl pak samé jedničky. Dokonce paní učitelka mi říkala: „Víš, Dušku, abych ti nepokazila vysvědčení, tak jsem ti z toho zpěvu dala jedničku.“

Proč jste se rozhodl studovat vojenské gymnázium?

Já jsem udělal bez potíží přijímací zkoušky na gymnázium v Prievidzi. Tátovi ale přišel nějaký oběžník, zvláště pro ty pracovníky vojenské a policejní, tak pokud mají syny, že by je měli dávat do té vojenské školy. Tak on mě tam přihlásil, nabalil kufr a jel jsem. Já jsem do jedenácti let mluvil jenom slovensky, i když četl jsem knihy v češtině. Bratr už na té škole byl dva roky. Maminka nám platila učitele němčiny, o kterého jsme pak přišli. A když jsem měl v primě němčinu, tak to jsem si říkal, co mě s tím otravují, že já už to všechno znám. Jenomže jsem uměl mluvit, ale gramatika nic moc, nikdy jsem se to nenaučil, ale ani jsem se to nesnažil naučit. Třeba jsem nedokázal pochopit, která předložka se pojí se kterým pádem. To jsem



Odklízecí práce v Hamburku

se naučil až v době, kdy po mně chtěl vnuk, abych mu to vysvětlil. Ale na gymnáziu jsem z toho měl trojky a čtyřky. Bratra v septimě nechal profesor dokonce propadnout, ale mu to nevadilo za války, protože mohl být o jeden rok déle ve škole a nemusel dělat ve zbrojním průmyslu. Oldřich později studoval vysokou chemickou školu, ale nezískal titul inženýra, protože se nedostal k obhajobě, musel nastoupit na vojnu. A přesto, že byl vysokoškolák, oni ho nevzali ani do poddůstojnické školy, ačkoli do důstojnických škol se brali maturanti a vysokoškoláci. Výcviku se ani moc nezúčastňoval, velitel si ho vybral, seděl v kanceláři a dělal mu nějaké písemnosti a účtařinu. Měli ale u Plzně ostré střelby, a on byl z celého toho okruhu nejlepší, tak mu dali tu poddůstojnickou hodnost. Abych se ale vrátil k tomu vojenskému gymnáziu, to bylo v Moravské Třebové. V roce 1938 došlo k záboru a Moravská Třebová tam padla, tak nás přestěhovali nejdřív do Uherského Hradiště, do kasáren, a potom do Hranic.

Co jste dělal po škole?

V 18 letech nás všechny studenty z republiky posbírali, oblékli nás do uniforem a naverbovali. Měli jsme v nejvíc zasažených městech

odstraňovat trosky. My jsme byli v Hamburku, tam jsme mezi těmi cihlami našli třeba i kostry. Tehdy nebylo povoleno ani tančit, to byla doba vážná. Zažil jsem tam ale v jedné restauraci na tehdejší dobu docela moderní věc. To byla vlastně seznamka po telefonu. Na stolku byl telefon, každý stůl měl své číslo, a vy jste si mohl zavolat tomu, kdo se vám tam líbil, jestli by si nechtěl třeba přisednout.



Stanislav Dušek v roce 1945

V Hamburku jste byl v roce 1943 na půl roku, co bylo potom?

Hned v roce 1945 jsem se přihlásil do vojenské akademie. Byl tam nával partizánů, nevzali mě. Máma mi říkala, ať jdu dělat medicínu, ale mně se hrozně třepaly ruce, když jsem sportoval nebo fyzicky pracoval, to by nešlo. Šel jsem tedy dělat francouzštinu a dějepis. Už jsem tehdy francouzsky ze školy uměl slušně, to mě bavilo. Byl jsem už před první státní zkouškou, ale podal jsem si znovu přihlášku na dvouletou vojenskou akademii, a to vyšlo v tom roce 1946. Byl jsem poručíkem a na dva roky jsem šel k 65. samostatnému praporu v Olomouci, jako subalterní důstojník. Potom mě přemístili v roce 1950 do Znojma, tam jsem se stal velitelem roty těžkých zbraní u 24. pěšího pluku. Já jsem byl poručíkem čtyři roky, od roku 1954 pak nadporučíkem, o něco později kapitánem.

Jak jste se seznámil s manželkou?

To vám musím říct, protože to je do románu. Já jako svobodný mládelec, bydlel jsem v Olomouci v podnájmu v tu dobu, myslím v Husově ulici. A tak jsem šel v neděli večer

do Slovanského domu na večeři. Teď se tam hrnu dovnitř a nějaká slečna řekla: „Poručíku, stát, tady se platí vstupné.“ Tam byl totiž ples, oslavoval se rok Vítězného února. A tady ta slečna Drápalová, říká: „Poručíku, vstupné pět korun.“ Já jsem platil desetikorunu a ona že nemá zpátky. Prý: „Já to s vámi odtančím.“ To už jsem si říkal, kruci, co si ta baba dovoluje. Ale utéci nebylo kde a voják se nesmí vzdát, raději padne. Tak jsem slečnu Drápalovou vyzval k tanci, tančili jsme, pak mi říká: „Poslouchej, tady nebudeme, jdeme do radiobaru.“ Tak jsme v baru byli asi do dvou hodin, pak se zavolalo taxi a jela sem do Bukovan. A pak už to vypadalo, že bude příběh nekonečný. A také byl. Na září téhož roku jsme už měli natištěné pozvánky na svatbu. Přestavěli jsme si tady tenhle dům, původně to byl statek.

Vaše dcery Stanislava a Alexandra se obě narodily v roce 1953. Člověk by řekl, že musí být dvojčata.

No, ale nejsou. Jedna je narozená v lednu, druhá v prosinci. Tak trošku omylem, to jsem zavínil já. (smích) Jel jsem na letní výcvikový pobyt a chtěl jsem se s manželkou řádně

rozloučit. Jedna dcera žije tady v Bukovanech, naproti přes cestu, když se podíváte, má tam zubní ordinaci, je zubařka. Druhé dceři říkáme pražská, protože ona studovala elektrofakultu v Brně a potom dostala místo v Praze, dělala správkyňu počítačové sítě a bydlela tam až do důchodu. Mám pět pravnoučat, od třech vnuků. Tady ten od té dceřy, ten nejmladší, má Olivera, pak ten nejstarší, tomu bude 40 let, ten má Vincenta a Dorotku. No a ten třetí, ten prostřední, tak ten má Štěpána a Kristýnku.

Ještě bych se vrátila k tomu, jak jste pokračoval v zaměstnání. Bohužel se ale v roce 1958 dělaly prověrky, je to tak?

Ano, řekli mi, že jednak už jsem splnil závazek, ale jelikož otec byl četník a matka z polské šlechty, nemůžu v armádě být. A po propuštění z armády jsem šel v tom roce 1958 do civilu. Nastoupil jsem jako pracovník u těžkých lisů do firmy Moravia, Mariánské údolí. Měl jsem dohodu s hlavním inženýrem, že po práci v lisovně se mohu přihlásit na dvouleté studium na strojní průmyslovce v Olomouci.



Vojenská akademie Hranice, 1946



Bukovany, svatba se slečnou Anežkou Drápalovou, 1950

Když jsem se v příštím roce zajímal na kádrovém oddělení o možnost studia, bylo mi řečeno, že to nepřichází v úvahu. V denním tisku jsem se dočetl, že některé vojenské školy se rovnají školám občanským, a tak jsem navštívil příslušné oddělení OVZ v Olomouci, kde mi bylo vydáno osvědčení, že jsem absolvent průmyslové školy automobilní. V roce 1960 jsem nastoupil jako technický kontrolor na dopravní oddělení podniku Domácí potřeby Olomouc. Od 1. dubna 1964 jsem pracoval jako vedoucí dopravy u Krajského plemenářského podniku v Olomouci. Pracovní poměr mi byl z politických důvodů ukončen, protože v kádrových materiálech bylo

vedeno, že nesmím vykonávat funkci vedoucího pracovníka. V prosinci 1976 jsem nastoupil na Univerzitu Palackého jako bezpečnostní a požární technik. V následujícím roce mi byla svěřena navíc funkce energetika. Za dobrou práci jsem byl odměněn pamětní plaketou v roce 1986 a stříbrnou plaketou při odchodu do důchodu počátkem roku 1990.

Co odpovídáte lidem, když se vás ptají na to, jak je možné, že jste v takové dobré kondici?

No, já mám třeba rád dobré jídlo, ale nestalo se mi v životě, že bych nějakým jídlem opovrhl, ať už to bylo

kdekoliv. Jak říkám, mám tam na hoře asi anděle strážné, to jinak není možné. Před časem jsem měl asi žlučnickový kámen. Bolelo mě to tak, že pro mě musela přijet sanitka. A jak sebou ta stará dvanáct set trojka hrkla tady na prvním hrbolu, tak ten kámen asi spadl dolů a bylo to dobrý. Tak jsem tam týden ležel a nemohli na nic přijít, že mi nic není.

Manželka měla taky tak tuhý kořínek?

Ano, umřela před třemi lety, v říjnu. Ale bylo to tak nešťastné. Seděli jsme u dcery v Praze na chalupě a ona vstávala od stolu a zakopla o jeho nožku a zlomila si krček. Ještě ji odvezli do nemocnice.

Pane Dušku, co vám za celý život přišlo jako nejhorší období? Kterou dobu tak vnímáte teď zpětně?

Paní redaktorko, já jsem stoik. Za celý život jsem nikoho nepomluvil, nikomu jsem nenadal. A zvýšil jsem hlas dvakrát na vojně. Jednou tady v Olomouci, to nastoupil starší voják a mluvil se mnou jak strejda v hospodě. Tak říkám: „Co si to dovoluujete, takhle se mluví s nadřízeným?“ A to bylo všechno. A podruhé, když jsem nastoupil na místo velitele tankového praporu v Uherském Hradišti, tak se na mě obrátil nějaký desátník a řekl, že potřebuje domů. Já říkám: „To by asi jeli všichni, jsou Vánoce, ale důvod? Přineste nějaký doklad, že nutně potřebujete a potom se budeme bavit. Odchod.“ Já mám takové motto: „I kdybych stokrát přepadán chladnými podzimními větry litoval čas, že uletěl mi se slovy, a i když stokrát víc bylo mi naloženo, než mohu unést, budu ti stejně vděčen za všechno, žijte, za vše, co dal jsi mi v své kruté štědrosti.“

Kateřina Benešová
Foto: Kateřina Benešová
a archiv S. Duška

Hormony ovlivňuje také znečištěné životní prostředí či nevhodné výrobky denní potřeby. Na co si dát nejvíce pozor?

Současný konzumní styl života přináší negativa, jako je znečištění ovzduší a přírody. Do svého těla dostáváme ve velkém množství chemicky upravené potraviny či využíváme produkty, které obsahují nebezpečné látky. To bohužel ovlivňuje i přímo naše tělo, může totiž působit na naše hormony.

Co je to endokrinní systém a k čemu slouží

„Endokrinní systém je taková naše řídicí jednotka složená ze všech hormonů v našem těle. Ty si uvědomujeme hlavně v souvislosti s premenstruačním syndromem, kdy ovlivňují naši náladu nebo energii. Ve skutečnosti však hormony pracují neustále

a řídí vše, co se v našem těle děje. Regulují hladinu stresu, krevní tlak nebo se starají o zažívání,“ říká lékař Jiří Emmer.

Když se systém naruší

Endokrinní systém funguje dobře, dokud je v rovnováze. Jakmile jeho rovnováhu něco naruší, odrazí se to na našem celkovém zdraví. Rakovina, problémy s plodností nebo imunitním systémem, to vše je spojené s tzv. endokrinními disruptory. To jsou chemicky aktivní látky, které mohou hormonální systém nabourat. A co hůř, najdete je všude kolem nás a je v podstatě nemožné se jim vyhnout. Můžete ale znát ty

nejrizikovější oblasti a přemýšlet, jak se jim vyhnout nebo je nahradit.

„Některé disruptory, ftaláty a parabeny, jsou i v jednorázových menstruačních pomůckách, běžných vložkách či tamponech. To je další důvod, proč je vyměnit za ekologické varianty. Příkladem mohou být vložky a tampony vyrobené z bio bavlny. Ty jsou zcela bez parfemace, jsou běleny bez použití chlóru, a navíc jsou i biodegradabilní. Z tamponů se neuvolňují vlákna, protože bavlna má oproti běžně používané viskóze dlouhá vlákna a ta v tamponu dobře drží. Pomůcky z bio bavlny dobře absorbují, jsou měkké



a prodyšné a během dnů menstruace vás spolehlivě ochrání," doporučuje Ilona Bittnerová, zakladatelka specializovaného e-shopu Maluna.

BPA free

Spojení „BPA free“ nebo „bez BPA“ jste možná již zaregistrovali, co ale přesně znamená? Bisphenol A je chemikálie používaná k tvrdnutí plastů a zároveň jeden z nejhorších disruptorů. Studie totiž ukázaly, že se v těle chová velmi podobně jako náš vlastní hormon estrogen. Proto když se do našeho těla dostane zvenčí, náš endokrinní systém je zmatený. Výzkumy vlivu BPA na naše zdraví stále pokračují, už teď ale ukazují na spojitost s rakovinou prsu, problémy s plodností nebo cukrovkou. Co dělat lépe? Vyměňte plastové lahve nebo krabičky na jídlo za skleněné nebo nerezové. Úplně se vyhněte ohřívání pokrmů v plastu.

„Svému zdraví také přispějete, pokud se vyhnete nákupu a konzumaci vody z plastových lahví. Nejenže pomůžete snížit spotřebu plastu, ale také eliminujete mikroplasty, které se uvolňují z lahví s pramenitou či minerální vodou ze supermarketů. Tomu však lze čelit filtrací běžné kohoutkové pitné vody a její speciální úpravou. Příjemnou variantou je tzv. poddřezové řešení, kdy následně lze mít chutnou a zdravou vodu přímo z kohoutku v kuchyňce nebo v kancelářích stále oblíbenější výdejníky vody. Tato voda je navíc obohacena o hořčík, který pomáhá předcházet únavě a může přispívat ke schopnosti organismu relaxovat a bojovat se stresem. Hořčík také podporuje funkci svalového a nervového systému,“ říká Jaroslav Žák ze společnosti BWT.

Olovo – regulace nebo kumulace?

Díky regulacím je otrava olovem v dnešních dnech již vzácná. Studie však ukázala, že se olovo může hro-

madit v těle i několik let. V roce 2016 odborníci prokázali spojitost mezi množstvím olova v krvi a hladinami reprodukčních hormonů. Co dělat lépe? S olovem si v dnešní době už nemusíte dělat tolik starostí, stále se ale může nacházet v některých barvách nebo kovech, zejména starší výroby. Pokud s nimi někdy pracujete, dobře si pak umyjte ruce a vyměňte oblečení.

Hormony v pitné vodě

Nejen chemikálie, ale také další hormony, které přijímáme zvenku, si mohou pohrát s naším endokrinním systémem. Vědci zjistili, že v posledních letech se v pitné vodě nacházejí hormony (převážně estrogen), které tam nemají co dělat. Na vině je množství spotřebované antikoncepce, která spolu s močí končí v odpadních vodách.



Vyměňte klasiku za BIO

Pesticidy se používají při pěstování plodin a výzkumy jejich vlivu na naše zdraví stále probíhají. Některé ale ukazují na to, že mohou ovlivňovat funkci štítné žlázy (zejména u těhotných žen). Ta hraje významnou roli v endokrinním systému – produkuje hormony, které ovlivňují srdce, svaly nebo zažívání, ale i ovulaci nebo menstruaci. Co dělat lépe? Snažte se jíst potraviny s označením bio,

kteří jsou bez pesticidů. Ovoce a zeleninu před jídlem důkladně omyjte.

Pozor také na spodní prádlo

Do ČR masivně vstoupila zahraniční internetová tržiště. Stále více Čechů na nich nakupuje oblečení, ale i spodní prádlo. Riskují přitom však své zdraví, protože tyto produkty nemají často ani označené složení, natož požadované certifikáty pro prodej v Evropě. Spodní prádlo z Číny obsahuje často toxické látky a může způsobit zdravotní problémy. *„Výskyt toxických látek ve spodním prádle, které mohou mít vliv na naše zdraví, je větším problémem, než by se mohlo zdát. To ostatně potvrdil výzkum provedený v rámci projektu ToxFree Life, který testoval 166 vzorků spodního prádla zakoupeného v pěti evropských státech. Každé třetí testované spodní prádlo obsahovalo nebezpečné bisfenoly a každý dvacátý produkt navíc obsahoval bisfenoly v míře, která překračuje bezpečnou hranici,“* přibližuje výsledky nedávného výzkumu Ruslan Skopal, spolumajitel e-shopu Trenýrkárna.cz.

Jednou ze škodlivých chemikálií v textilu je výše zmíněný bisfenol. Bisfenoly jsou chemické sloučeniny využívané zejména při výrobě plastů a pryskyřic, které se ve spodním prádle používají ke stabilizaci barev a materiálů, zejména v syntetických látkách. Spodní prádlo však může obsahovat i další chemické látky, které mohou být zdraví škodlivé. Formaldehyd se v textilním průmyslu využívá k dosažení nemačkového efektu a stálobarevnosti textilií. Azobarviva jsou syntetická barviva, která se využívají k docílení živých a trvanlivých barev v textiliích. Ftaláty se pak při výrobě spodního prádla používají jako změkčovadla v plastových komponentech textilií, jako jsou například elastické části prádla.

(asp)

Ilustrační foto: Aspen.PR



Superdávka bude motivační a lépe zacílí pomoc na potřebné

Systém dávek státní sociální podpory se po třiceti letech dočká modernizace. V současnosti vyplácí stát lidem přídatky na děti, příspěvek na bydlení, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení. Každá z dávek má své podmínky a svůj formulář.

Čtyři dávky jednou ranou

Od října letošního roku má vejít v platnost nový systém – jednodušší a efektivnější. Jedna superdávka nahradí stávající čtyři. Také jednotlivé formuláře žádostí nahradí jeden společný. „V případě, kdy rodina čelí nedostatku financí, není třeba, aby složitě žádala o vícero dávek podle různého účelu, když společným a hlavním jmenovatelem je právě ten nízký, případně nulový příjem,“ objasňuje Lucie Malá z odboru sociálních a rodinných dávek MPSV. Superdávka automaticky posoudí nárok na všechny složky současně, což může žadatelům přinést více podpory. „Některé lidi nenapadne požádat o víc dávek, i když by na ně měli nárok. Teď se všechny nároky posoudí automaticky v rámci jedné žádosti,

takže si mnozí polepší,“ říká k revizi dávek ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka a dodává: „Zároveň ale ti, co dlouhodobě nemají zájem pracovat, si určitě pohorší, protože dávka je nastavena tak, aby pomáhala potřebným, nikoli povalečům, kterým se nechce do práce.“ A jak to bude fungovat v praxi?

Chronicky nezaměstnaným na dávkách odzvonilo

Superdávka bude složena ze čtyř složek: bydlení, živobytí, bonus na dítě a pracovní bonus. Složka pracovní bonus bude náležet každému žadateli, který má příjmy ze zaměstnání. Ti, kteří nepracují a mohli by, nejenže tuto složku nemohou čerpat, ale nemají ani nárok na zbylé části dávky. Z podmínky jsou samozřejmě vyjmuty osoby, které z objektivních důvodů pracovat nemohou, a to jak z důvodu věku, zdravotního stavu či péče o závislou osobu (malé dítě nebo osobu se zdravotním postižením). Na dávku bude mít nárok i nezaměstnaný v evidenci úřadu práce. Součástí systému bude navíc ma-

jetkový test žadatelů, který má předejít zatajování majetku. Úředníci si nově od svých kolegů vyžádají výpis z registru vozidel, katastru nemovitostí a potvrzení o zůstatku na účtu od banky žadatele. „Mezi lidmi kolují informace, že jim budeme lustrovat bankovní účty a kontrolovat, za co utrácení. Já chci říct, že to je úplný nesmysl – nikdo nikomu na účet nahlížet nebude, banka jen úřadu poskytne potvrzení o výši aktuálního zůstatku,“ doplňuje Jurečka.

Pomoc seniorům v podobě dávek i slevy na pojistném

Dávka typicky pomůže domácnostem samoživitelů s dětmi, invalidních důchodců nebo seniorů, kteří nemají tolik možností si finančně polepšit, a jsou tedy nejvíce ohroženi chudobou. Pro seniory, kteří ještě mají chuť si v důchodu přivydělat, přineslo navíc MPSV od ledna 2025 změnu v podobě slevy na sociálním pojištění. O slevu ve výši 6,5 % z vyměřovacího základu je potřeba požádat zaměstnavatele. Nárok na ni mají i důchodci pracující jako OSVČ.



Svátky města 6.–7. června 2025

svatkymesta.olomouc.eu





Olomoucká tržnice projde modernizací

Olomoucká tržnice se dočká významné proměny. Radní města schválili zadání projektové dokumentace, která bude sloužit jako podklad pro úpravy této významné lokality. Stávající využití plochy, která zahrnuje především zeleninové tržiště a parkovací plochy, již neodpovídá prestižní poloze na hranici historického jádra města, při jedné z hlavních městských tříd. Úpravy mají zlepšit estetiku, funkčnost a udržitelnost prostoru, přičemž respektují historický význam místa.

Projekt se zaměřuje na rozsáhlé úpravy plochy tržnice a okolí. Řešené území se nachází na jižním okraji historického centra Olomouce, v těsné blízkosti ulic Kateřinská, třídy Svobody a Aksamitova. „Dominantou této lokality je historická budova tržnice, která však není v majetku města. Kancelář architekta města nyní zadala vypracování podrobné architektonické studie, která řeší nejen materiálové řešení, ale i členění plochy, mobiliář, dlažbu či odvodnění,“ přiblížil náměstek primátora Tomáš Pejpek. Cílem studie je podle něj vytvořit podrobné podklady pro další fáze projektování

a urychlit tak realizaci úprav. Studie zároveň zohledňuje možnosti financování města a počítá s postupnou etapizací realizace.

Oživení prostoru a zlepšení kvality života

Hlavním cílem úpravy je vrátit této lokalitě reprezentativní charakter a zároveň vytvořit příjemné a funkční prostředí pro obyvatele i návštěvníky města. „Studie se zaměřuje na různé aspekty využití prostoru, od materiálů až po možnosti výsadby zeleně a mobiliáře. Zachovány zůstanou tradiční tržní stoly, které budou nově uspořádány a doplněny stromy, čímž vznikne příjemná atmosféra pro trhy, kulturní akce nebo jiná setkání,“ vysvětlila Jana Křenková z kanceláře architekta města.

Prostor před historickou tržnicí se uvolní pro kulturní a společenské akce, jako jsou koncerty nebo sezónní atrakce, například ruské kolo či kluziště. V rámci projektu je navrženo i zázemí pro trhy v podobě kontejnerových modulů, které budou sloužit jako toalety, kavárna nebo sklad

Zelené plochy a nové možnosti pro volný čas

V rámci projektu se počítá s vybudováním parkových úprav a propojení prostoru s Bezručovými sady. Severo-východní okraj území, který tvoří břeh Mlýnského potoka, bude zpřístupněn a upraven pro veřejnost. Nové řešení zahrnuje i návrh skateparku v Kateřinské ulici, který doplní nabídku volnočasových aktivit v oblasti. V Aksamitově ulici by se pak měl rozšířit chodník doplněný zelení, před školou sv. Voršily tak vznikne velkorysejší předprostor. Úpravy budou realizovány v několika etapách. První etapa, která zahrnuje úpravy plochy tržnice, parkoviště a okolí historické budovy, má odhadované náklady okolo 30 milionů korun. Druhá etapa se zaměří na úpravy ulic Kateřinská a Aksamitova, třetí etapa zahrnuje úpravy parku u Mlýnského potoka a propojení s Bezručovými sady, přičemž náklady jsou odhadovány okolo 5 milionů na každou z nich. Celkové náklady projektu se tedy pohybují v řádu desítek milionů korun.

Autorem návrhu je architektonická kancelář M2AU s.r.o.

• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Už Marie Terezie zavedla povinnost mít dům označený číslem. Jak je možné, že v Olomouci (kde bydlím a často procházím různými ulicemi) není tato povinnost dodržována na spoustě domů, a to i přímo v okolí radnice a přilehlých ulic. Nebo už to není povinnost? A pokud je, proč to nikdo nekontroluje a nevyvodí z toho důsledky?

František Novota

Povinnost vlastníka nemovitosti označit budovu určeným číslem popisným nebo evidenčním na své vlastní náklady platí i dnes, a to na základě zákona o obcích. V tomto ohledu Olomouc není výjimkou

a troufám si tvrdit, že v drtivé většině případů se takto i děje. Porušení uvedené povinnosti může být přestupkem, za který vlastníkovu nemovitosti hrozí sankce. V posledních letech stavební úřad řešil tyto přestupky jen v jednotkách. U této kategorie přestupků se zpravidla jedná o individuální neúmyslné pochybení jednotlivců, kdy majitel nemovitosti po ukončení stavebních úprav, jako je třeba zařazení budovy, opomene popisné číslo znovu osadit.

Nicméně máte-li povědomost o tom, že některá z budov není číslem popisným označena, neváhejte

se obrátit s konkrétním podnětem na stavební úřad, který věc prověří a při zjištění pochybení vyzve vlastníka nemovitosti k nápravě.

Miroslav Žbánek
primátor města Olomouce



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

Parkoviště u krematoria dostane závoru

Radní města Olomouce se shodli na tom, že chtějí vybudovat závorový systém na parkovišti u krematoria. Záměr se nyní musí proměnit v projekt a získat stavební povolení.

„Lidé začali parkoviště používat jako odstavné. Zaparkují a pokračují dál hromadnou dopravou, což vede k tomu, že pozůstalí, kteří dorazí na pohřeb, marně hledají místo k zaparkování,“ uvedl náměstek primátora Tomáš Pejpek. Stejný problém mají i návštěvníci hřbitova.

Závorový systém počítá s dvouhodinovým limitem parkování zdarma, každá další hodina bude zpoplatněna desetikorunou. Na projekt počítá město s 250 tisíci korunami, nový povrch, platební automat a samotné závory přijdou následně na

2,5 milionu korun. Fungovat by mohly koncem příštího roku. Asi 15 parkovacích míst podél obslužné komunikace ke sběrnému dvoru zůstane mimo tuto regulaci. Veškeré úvahy o záchytném parkovišti v této části

Olomouce narážejí na majetkoprávní vztahy, město nevlastní v Neředíně žádný vhodný pozemek. To je i důvod, proč nelze rozšířit ani současné parkoviště, které má 80 parkovacích míst.



Herkulova kašna prochází rekonstrukcí, voda protékala do podloží

Herkulova kašna, jedna z kulturních památek Olomouce, je obehnaná lešením a oplocením. Barokní fontána musí před napuštěním vodou projít rekonstrukcí, protože už na konci loňské sezóny se u ní objevily masivní průsaky vody. Práce by měly být hotové v průběhu června.

Utěsnění a restaurování Herkulovy kašny schválili radní v únoru letošního roku. „Spárování a jílové těsnění nádrže kašny je zcela dožitě, což ke konci loňské sezóny vedlo k masivním průsakům vody do schodů a podloží památky. V tomto stavu nebylo možné opětovně uvedení

kašny do provozu,“ vysvětlila Ludmila Otiěpková z majetkoprávního odboru olomouckého magistrátu. Probíhající restaurátorský zásah bude podle ní spočívat zejména v kompletní obnově jílového těsnění a spárování nádrže a schodiště a biosanaci a konzervaci kamene. Restaurátorské práce je nezbytné provést v průběhu jarních měsíců, aby památka zůstala divácky dostupná a zároveň plnila svou funkci jako městský vodní prvek, a to zejména s přihlédnutím ke stávajícímu zakrytí blízkého sloupu Nejsvětější Trojice a aktuálně připravované kompletní rekonstrukci technologie blízké Merkurovy kašny.

Kašnu z roku 1687 zdobí socha bájného antického hrdiny Herkula. Socha v nadživotní velikosti s kyjem v pravé ruce je umístěna na podstavci uprostřed nádrže. V levé ruce drží Herkules šachovnou orlici – symbol města, kterou chrání před sedmihlavou hydrou. Na těle hydry zanechal autor sousoší svou signaturu „Mandik“. V rámci Mandíkovy sochařské tvorby patří Herkulova kašna k nejzdařilejším dílům. Socha představuje vítězství rakouských vojsk nad Turky u Vídně roku 1683 a v té době panujícího císaře Leopolda I., chránícího obyvatele Olomouce a celé Moravy.

Olomoucká Zoo přijala preventivní opatření proti slintavce a kulhavce

Rychle se šířící virové onemocnění slintavka a kulhavka, jejichž ohniska hlásí Maďarsko i Slovensko, se netýká jen hospodářských, ale i divokých zvířat včetně těch chovaných v zoologických zahradách. Zoologická zahrada Olomouc proto zavedla preventivní opatření, která mají za cíl chránit její zvířecí obyvatele před možnou nákazou.

Reaguje tak na situaci spjatou s výskytem tohoto značně nakažlivého virového onemocnění sudokopytníků, které se projevuje horečkou, puchýří na sliznicích dutiny ústní a končetinách, bolestivostí při pohybu a odmítáním potravy. Hlavním hostitelem je převážně skot, ale i další domestikované druhy zvířat z čeledi sudokopytníků – prasata,

ovce, kozy, velbloudovití. Nevyhýbá se však i volně žijícím druhům zvířat – prase divoké, jelenovití. „Naše zoo je zatím mimo rizikovou zónu, nicméně situaci velmi pečlivě sledujeme. V případě, že nákaza překročí území naší země, lze předpokládat plošné uzavření zoologických zahrad. V současné době spolupracujeme se Státní veterinární správou a přijímáme doporučená opatření,“ ujistil ředitel Zoo Olomouc Radomír Habáň.



V rámci veterinární prevence prozatím do odvolání došlo k uzavření volného výběhu koz s nemožností je krmit, omezením byly dotčeny i zážitkové programy pro veřejnost, byť k přenosu této nemoci na člověka dochází ve zcela výjimečných případech. V případě nákazy by musela být zvířata v daném chovu utracena a výběh po dobu jednoho měsíce uzavřen.

Příjezdová cesta neředínského sběrného dvoru bude z důvodu oprav do června uzavřena

Ve středu 23. dubna 2025 začala dlouho očekávaná a několikrát odložená rekonstrukce příjezdové komunikace ke sběrnému dvoru v Neředíně. Ten tak bude až do 4. června uzavřen. Velkoobjemový odpad tak musejí Olomoučané vozit do zbývajících sběrných dvorů. „Hlavním cílem stavby je rekonstrukce a rozšíření stávající účelové komunikace ke sběrnému dvoru, a to včetně jejího odvodnění. Celkové náklady na tuto akci jsou vyčísleny na bezmála čtyři miliony korun,“ vysvětlila náměstkyně primátora pro oblast dopravy Miroslava Ferancová.

Stavební práce na 160 metrů dlouhé komunikaci na Třídě Míru budou probíhat za úplné uzavírky. Přestože rekonstrukce bude mít za následek dočasné uzavření sběrného místa, umožní nová silnice mnohem komfortnější pohyb vozidel. A to jak Olomoučanů, kteří sem odpad přivážejí, tak i svozové techniky, která odpad odváží. „Díky rozšíření komunikace už zde bude možné vzájemné míjení vozidel v obou směrech a rovněž nebude docházet k zablokování cesty vozidly, která čekají na vpuštění do prostoru dvora. Tato změna určitě potěší všechny občany, kteří sem

pravidelně jezdí,“ komentoval plánovanou změnu náměstek ředitele Technických služeb města Olomouce Michal Kollár.

Po dobu uzavírky mohou občané využívat zbývajících dvou sběrových dvorů v ulicích Andělská a Chelčického. Ten v Andělské ulici bude navíc po dobu uzavírky neředínského dvora nově otevřen i v sobotu. Podrobnosti, umístění a aktuální provozní dobu dvou stávajících sběrných dvorů Andělská a Chelčického najdou občané na stránkách webu www.tsmo.cz pod záložkou Sběrná místa.

Ohodnoťte služby magistrátu. Olomouc spouští terminály spokojenosti

Návštěvníci olomouckého magistrátu mají od 1. dubna možnost přímo na místě ohodnotit kvalitu poskytovaných služeb. Úřad spouští takzvané terminály spokojenosti, které umožní jednoduchou a rychlou zpětnou vazbu. Zařízení jsou umístěna u východů z hlavních budov magistrátu v ulicích Hynaisova a Palackého. Slouží k tomu, aby občané mohli vyjádřit svou spokojenost nebo naopak označit, kde vidí prostor pro zlepšení služeb úřadu.

Hodnocení je velmi snadné a zabere jen pár sekund. Návštěvník si zvolí příslušný odbor magistrátu a poté pár kliknutími na obrazovce vybere úroveň své spokojenosti prostřednictvím emotikonů. Posuzovat může například čekací dobu, ochotu zaměstnanců úřadu či způsob vyřízení svého požadavku. „Chceme být

úřadem, který zlepšuje své služby. A právě tímto způsobem získáme rychlou zpětnou vazbu přímo z místa a v reálném čase. Možnost okamžitého hodnocení nám následně pomůže lépe porozumět potřebám klientů úřadu a pružně reagovat na jejich podněty,“ objasnil tajemník magistrátu Marek Černý, který o zavedení nové služby rozhodl.

Magistrát tímto krokem pokračuje v modernizaci veřejné správy a otevírá cestu ke zlepšení komunikace a služeb. Výsledky z průzkumu umožní podrobněji specifikovat, co klientům na úřadě vyhovovalo a co by naopak rádi změnili. Zařízení budou klientům k dispozici na obou místech až do konce letošního roku.



Tipy na kulturu



Empírový den v Čechách pod Kosířem

Vstupte do doby před 200 lety a staňte se jejími přímými účastníky. Zámek Čechy pod Kosířem pořádá 24. května jedinečný zážitkový den pro všechny, kteří si chtějí na chvíli vyzkoušet historii na vlastní kůži. Lekce anglických tanců, projížďky kočárem, živá hudba, noblesní prostředí. Program dne: v 10 hod. taneční lekce, v 13 hod. piknik v zámeckém parku, v 16.30 společné foto na schodech, v 18.30 večeře, v 19.30 empí-

rový ples. Pokud Vás program akce láká, ale nemáte možnost nebo zájem zúčastnit se v dobových oděvech, nenechte se odradit a přijďte i tak. Podrobné informace k jednotlivým částem programu zde: www.empirovyden.cz/ a informace o vstupném zde: www.empirovyden.cz/p/registrace.html. Široká veřejnost má vstup zdarma do zámeckého parku, nikoli však do interiérů, kde bude probíhat taneční program.

Věda malebná

Ve vědecké ilustraci se setkávají dva odlišné světy – věda a umění. Zatímco vědecké poznání se snaží být co nejpřesnější, výtvarné umění cílí na estetiku. Přesto se oba obory úspěšně doplňují právě ve vědecké ilustraci. Výzkumné poznatky jsou nejčastěji prezentovány v psaném textu, který může být obtížně srozumitelný. Jeho převedení do ilustrace pak umožňuje větší názornost a pochopení. Posláním vědecké ilustrace je tedy výtvarnou formou zřetelně vysvětlit vědecká témata. Z toho důvodu je stěžejní právě srozumitelnost ilustrace. Přesto je žádané, aby ilustrace splňovala obojí – byla názorná a krásná zároveň. Výstava seznamuje s historií vědecké ilustrace. Představuje různé metody kreseb a tisků a ukazuje také tvorbu vybraných českých a zahraničních autorů. Její součástí je tvořivý koutek, kde si můžete vyzkoušet vědeckou kresbu s využitím různých výtvarných postupů. Výstava je k vidění do 2. listopadu, vždy od úterý do neděle od 9 do 17 hod., v Ornitologické stanici ORNIS v Přerově. Budova je bezbariérová.



Plané rostliny v kuchyni

Z jakých druhů planých rostlin lze připravit náhražku špenátu či falešné kapary, co všechno je možné přidat do salátu nebo čím se v dobách nedostatku nastavovala mouka. Seznámíte se s rostlinami, jejichž jedlost je všeobecně známá, ale i s druhy, které by nás jíst nenapadlo. Kromě exponátů z botanické podsbírky muzea jsou vystaveny i další předměty související s divoce rostoucími jedlými rostlinami, například kuchyňské náčiní používané při jejich zpracování, a nechybí ani recepty. Přijďte načerpat poučení a inspiraci pro zdravé stravování, tipy, jak zpestřit jídelníček divokou zelení. Výstava je přístupná od 7. května do 10. srpna, vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hod., v Muzeu Šumperk, v Hollarově galerii. Plné vstupné je 50 Kč, snížené 30 Kč.

Napříč severem

Krátké dny, dlouhé noci, mrazivé počasí, drsná krajina obklopená ledovci a oceánem. Přesto je na severu život, od majestátních velryb přes obávané lední medvědy až

po roztomilé papuchalky. Lidé jsou zde s přírodou propojeni víc nežli kdekoli jinde. Lásku k přírodě lze vidět i v jednoduché, ale vkusné architektuře. Pokud máte štěstí, můžete být i svědky magické polární záře. Pojdte si užít alespoň kousek severu s výtvarnicí Jarmilou Kolískovou, která se snaží ve svých obrazech zachytit jeho atmosféru. Autorka tvoří technikou akryl na plátně. Výstavu můžete navštívit do 18. května, vždy od úterý do pátku od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hod., v Muzeu Zábřeh. Vstupné 20 Kč.



Šlágr v Zábřehu: Veselá trojka

Přijďte oslavit svátek všech maminek a babiček. O sváteční pohodu se postará VESELÁ TROJKA, která patří k nejviditelnějším hvězdám televize Šlágr. Kapela hrající ve složení Pavel Krška (heligonka), Miroslav Hrdlička (klávesy) a Pavel Dvořáček (akordeon) přiveze do Zábřehu velkou porci zábavy a písniček, které potěší a rozezpívají celý sál. Koncert bude mít dvě části po 45 minutách s přestávkou a možností občerstvení v kavárně Retro. Vstupenky na místa. Kdy a kde: 11. května od 15 hod., Kino Retro Zábřeh. Vstupné v předprodeji 200 Kč, v den akce 280 Kč.

Kultura pod hvězdami

Ojedinelý festival, který přiveze do Korunní pevnůstky v Olomouci 5 představení. Série atraktivních open-air akcí nabízí jedinečnou atmosféru pod širým nebem. Zde jsou: Dracula – 15. května v 19 hod., jeden z nejúspěšnějších českých muzikálů. Připravte se na překvapení, které jste na Kultuře pod hvězdami ještě neviděli. Děti ráje 16. května v 19:30 hod. Výpravná koncertní verze oblíbeného muzikálu v rytmu legendárních hitů Michala Davida. Svojost – 16. května v 16.30. Talentovaná umělkyně Kateřina Pokorná si svými originálními básněmi plnými emocí a ironie umí získat srdce publika. Přijďte si poslechnout její verše. Tři letušky v posteli 17. května v 15.30 hod., komedie z pera Karla Janáka o tom, co všechno se může

stát na křižovatkách letových tras. Jeden pilot, jeden byt a příliš mnoho milenek. Okno mé lásky 17. května ve 20 hod., dramatický příběh talentovaného muže, jehož životním osudem se stává umění graffiti. Festival Kultura pod hvězdami se koná v areálu Korunní pevnůstky v Olomouci. Informace o vstupném sledujte zde: www.kulturapodhvězdami.cz/cs/program.



Lahodné zážitky v Křelově

Čtvrtý ročník jarního festivalu dobrého jídla a pití Lobster Food Fest se opět odehraje v unikátním prostředí křelovské fortové pevnosti Fort XX. Přijďte ochutnat kuchařské umění z kuchyní skupiny Lobster Group i hostujících podniků. Kromě výborného jídla a nápojů bude připravený doprovodný kulturní program. Můžete se těšit na lahodné pokrmy mistrů kuchařů, které doplní nabídka výborného piva, ušlechtilých vín, alko i nealko koktejly či výběrová káva. Specialitou festivalu bude tříchodové degustační menu předních olomouckých podniků – šéfkuchaři Asado Grill, Long Story Short a Lobster Family restaurant se spojí při společném vaření a připraví pro vás nezapomenutelný zážitek přímo v jedné z chodeb fortu (pozor, na toto speciální menu je kapacita míst omezena pouze na 30 lidí). Na fort můžete vyrazit pěšky či bussem MHD, na kole nebo autem. Kdy: 17. května od 11 do 20 hod.

Kulturní Jeseník

Na poslední chvíli – úspěšná komedie slavného britského autora Raye Cooneyho. Povedený tatínek řeší velký problém. Dvacet let si tajně užívá života se dvěma manželkami, s jednou má syna Gavina a s druhou dceru Vicki. Tito dva mladí se seznámí na internetu a chtějí se osobně poznat. A jejich otec se jim v tom snaží s vypětím všech sil zabránit. V hlavních rolích Václav Vydra a Jana Boušková. Kdy a kde: 15. května od 18 hod., Divadlo Petra Bezruče, Jeseník. Vstupné 490 Kč, snížené 400 Kč. Zahájení lázeňské sezony 2025 – nabídne slavnostní otevírání pramenů, koncerty populárních interpretů, dechovou a vojenskou kapelu, módní přehlídku a mnoho dalšího. Koná se

od 16. do 18. května na Masarykově náměstí. Krasavci – komedie, která Vás rozesměje k slzám. Zoufalý majitel hospody U Krasavce a jeho štamgasti se podnik pokouší zachránit před developery, kteří jej chtějí zbourat. A zrodí se nápad – uspořádat soutěž krásy! Potíž je v tom, že v okolí je krásných žen velký nedostatek. Naši hrdinové se ale nevzdávají, a proto očekávejte nevídané soutěžící. Kdy a kde: 22. května od 18.30 hod., Divadlo Petra Bezruče, Jeseník. Vstupné 380 Kč.

Hanácké kování

Spolek Kovářů Olomouckého kraje pořádá již 7. ročník mezinárodního setkání kovářů z Čech, Slovenska, Polska, Ukrajiny a Itálie. V areálu zámku Čechy pod Kosířem na otevřené ploše před oranžérií se rozzáří ohně výhní a kováři rozezvučí své kovádky. Po celou dobu trvání akce Olomoucký Fortel 2025 budete mít možnost sledovat kováře při výrobě společného díla, ale i výrobu menších kovaných autorských děl. Vykovaná autorská díla na téma Fauna a flóra budou v neděli od 13.00 hod. nabídnuta formou aukce k prodeji a veškerý výtěžek z aukce bude věnován tkadleně Tereze a kameníku Jakobovi, kterým loňská povodeň vzala společný domov i dílnu. Součástí akce je také prodejní výstava nožů. Kdy a kde: 17.–18. května, zámek Čechy pod Kosířem. Vstupné 200 Kč.



Festival zdraví

Akce zaměřená na zdravý životní styl, bioprodukty, výživu. Nebudou chybět ani léčitelské služby a zajímavé přednášky. Vystavovatelé vám nabídnou své služby a zboží těžko dostupné v běžných prodejnách. Najdete zde masážní pomůcky, bylinné produkty, přírodní přípravky, kosmetiku, knihy a spoustu dalších produktů. Součástí festivalu jsou také poradny klasické i alternativní medicíny, můžete načerpat informace o novinkách ve zdravém životním stylu, jak doplnit, případně změnit svůj jídelníček, životní styl, jak změnit negativní myšlení v pozitivní. Společně s Festivalem zdraví bude na výstavišti probíhat také Svět kosmetiky. Vstupenka platí na obě akce. Kdy a kde: 17.–18. května od 9 do 17 hod., Výstaviště Flora Olomouc. Plné vstupné 110 Kč, snížené 90 Kč.

Velká cena Mohelnice

Pokud vás jen trochu zajímá motoristický sport, nepřehlédněte pozvánku do Mohelnice. V Mohelnických lo-mech u Křemačova se každoročně konají závody náklad-ních aut v terénu, a to už od roku 1998. Za tu dobu se zde konalo mnoho závodů těchto drsných motosiláků. Letošní ročník Velké ceny Mohelnice Truck Trial je na-plánován na víkend od 23. do 25. května. Závody zahájí spanilá jízda závodních vozů Mohelnicí od 18 hod., sa-motné závody se pojedou v sobotu od 9 hod. První den závodů končí v 18 hodin. V neděli v 8.30 startuje druhý den závodu. V 15.30 proběhne start vloženého závodu do strmého vrchu O pohár Olomouckého kraje. V 17 hod. se koná slavnostní vyhlášení výsledků závodu.



O Teorii her

Teorie her je strategie pro chytřejší rozhodování v běžných situacích. Přednáška vám ukáže, jak strategické myšlení ovlivňuje každodenní život. Máte pocit, že se vždy ocitnete v té nejpomalejší frontě? Nebo vás zajímá, proč firmy na trhu neustále mění své strategie? Bez nutnosti hlubokých matematických znalostí a se spoustou praktických příkladů se naučíte klíčové postupy. Prozkoumáte praktické příklady z každodenního života – třeba volba restaurace nebo klasická hra „kámen, nůžky, papír“ vám ukáží, jak odhalit optimální rozhodnutí. Naučíte se rozpoznávat pravidla, která ovlivňují naše interakce, a lépe porozumíte sobě i ostatním. Přednášejícím je Tomáš Kosička, po studiu jaderné a subjaderné fyziky se věnoval matematickému modelování v ekonomii a od roku 2008 přednáší Teorii her. Kdy a kde: 21. května od 19 hod., Technologický klub Prostějov, Rozvojová 3.

Kapitán Skvělouš

Muž – otec – superhrdina, dojemný příběh plný vnitřní síly, nadnášejícího humoru, ale i smutku a otázek o existenci je skutečným divadelním zážitkem, stručně řečeno, skvěle napsaná hra a strhující herecký výkon Karla Rodena, to si nemůžete nechat ujít! Kdy a kde: 4. června v 19 hod., Mohelnické kulturní a sportovní centrum, Mohelnice. Vstupné 650Kč, k prodeji online zde: mks-mohelnice.enigoo.cz/app/kultura/events/65?

PREMIERE
CINEMAS

SPECIÁLNÍ PROJEKCE PRO SENIORY

MOŘE
NA DVOŘE



13. května
v 10.00 hod.

JAK SE NĀM TO
MOHLO STĀT?!

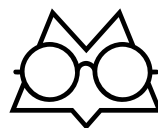


10. června
v 10.00 hod.

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
KVĚTEN
90,-**

PO	5. 5.	14.00	TICHÁ POŠTA	Č
PÁ	9. 5.	10.00	MICKEY 17	T
ST	14. 5.	14.00	ÚTĚK	Č
PO	19. 5.	14.00	PÁV	T
PÁ	23. 5.	10.00	NAVŽDY S VÁMI	T
ST	28. 5.	14.00	ŽLUTOU ŽÁBOU DO ZEMĚ MODRÉHO NEBE	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL

Tipy na výlety



Akce Helfštýn

Sochařská výstava – pražský sochař Petr Voříšek přetváří nalezené součástky a kovové odpady do fantastických soch. Nalezené fragmenty spojuje do propracovaných plastik, odlévá jejich tváře a části těl a doplňuje je kovanými či tepanými detaily. Pod jeho rukama tak vznikají imaginární tvorové na pomezí podmořského světa či vesmírných bytostí. Výstava je k vidění v galerii na 2. nádvoří do 26. října v rámci vstupu do hradu. Vstup do hradu zdarma – v neděli 18. května můžete hrad Helfštýn navštívit zcela zdarma. Mimořádný bezplatný vstup je během celého dne poskytován v rámci Mezinárodního dne muzeí. Festival vojenské historie – o víkendu od 24. do 25. května se na hradě koná pestrá přehlídka skupin historického šermu z různých období válečných dějin. Zažijete divadlo, tanečnice, kejklíře a úžasnou atmosféru hradu proměněného ve vojenský tábor. Akce pořádá skupina historického šermu Adorea. Vstupné na akci se liší od běžné vstupenky. Hrad Helfštýn je od května přístupný denně kromě pondělí od 9 do 18 hod. Základní vstupné je 150 Kč, snížené 80 Kč.



Degustace ve Vile Primavesi

Jedinečný večer plný chutí, vůní a historie! Přijďte si užít nezapomenutelnou degustaci vín a čokolády v kouzelné atmosféře secesní Vily Primavesi v Olomouci. V nabídce

bude 10 vzorků čokolád z Čokoládovny Troubelice, 10 druhů vín z Vinařství Na Důlku a čeká vás také zajímavé povídání o výrobě vína a čokolády a prohlídka historických prostor vily a seznámení s její secesní historií. Kdy: 8. května od 18 hod. Vstupné je 850 Kč. Nutná rezervace a platba předem, rezervaci můžete provést na tel.: 733 368 257 či e-mailu obchod@cokoladovnatroubelice.cz.



Historická kafirna Šternberk

Pro všechny zvědavé návštěvníky, milce kávy či kavárenské povaleče. Ve sváteční čtvrtek 8. května na hradě Šternberk rozšíří prohlídky o doprovodný program nazvaný „Historická kafirna“. Povídání o historii oblíbeného nápoje bude situováno do jedinečných prostor Liechtensteinské kuchyně a zakončí každou z prohlídek. Hrad bude otevřený od 10 do 15 hodin. V tento den sem zavítá principál, výřečník a milovník dobré kávy Roman Prokeš a s sebou přiveze mimo kávy i historickou pražičku z dob rakouské monarchie, ve které si budete moci sami vyzkoušet práci mistra pražiče. Dále bude připravena také ochutnávka kávy vařené v džezvě či kávy filtrované. Vstupné činí 240 Kč, senioři 190 Kč.

Květen v Šumperku

Menu světa – netradiční festival chutí a vůní, který představí jednotlivé kontinenty pomocí typických pokrmů. Každý kontinent je reprezentován barevně odlišeným stanem, ve kterém vám budou nabízeny typická jídla a nápoje (alkoholické i nealkoholické včetně kávy a čaje) daného kontinentu. Kromě toho se z informačních panelů dozvíte mnohé o původu a přípravě jednotlivých pokrmů, ale také o zajímavých tradicích a kultuře mnohdy vzdálených národů. Kdy: 10. května od 10 do 22 hod., sady 1. máje. Bleší trhy Šumperk – objevte poklady minulosti i zajímavé kousky současnosti. Můžete nakupovat i prodávat, na trhu najdete širokou škálu předmětů – mince, bankovky, poštovní známky, vojenské předměty, starožitnosti, dekorace, knihy, nádobí a mnoho dalšího. Kdy a kde: 10. května od 7 hod. na Pavlínině dvoře Vlastivědného

muzea Šumperk. Vstupné je 30 Kč. Botanická vycházka – o tom, že i ve městě se dá najít řada zajímavých druhů rostlin, se můžete přesvědčit na botanické vycházce po Šumperku. Vycházku povede botanička Jana Uhlířová. Kdy: 14. května od 17 do 19 hod. Vstupné 50 Kč.



Pivovarská čtvrťka 2025

Pivovar Holba v Hanušovicích zve na tradiční turistický pochod Pivovarská čtvrťka, který se letos koná 17. května. Registrace účastníků proběhne od 8 do 10.30 hod. na stanovištích v Hanušovicích (pivovar Holba) – trasa 10, 12, 16 či 22 km, v Šumperku (u Kauflandu) – trasa 21 km, v Králíkách (Moravská 647 za ZŠ naproti vlakovému nádraží) – trasa 20 a 21 km a ve Velkých Losinách (parkoviště před bránou lázeňského areálu) – trasa 18 a 22 km. Každý startující získá mapu trasy, občerstvení a dárek v cíli v pivovaru Holba. Od 12 do 18 hod. budou v pivovarském areálu soutěže, tombola a exkurze do pivovaru Holba. Vstupné 140 Kč, snížené 80 Kč.

Sraz autoveteránů v Prostějově

Následující pozvánka je pro všechny obdivovatele historických vozidel. Už 28. setkání těchto skvostných vozů se koná na náměstí T. G. Masaryka v Prostějově. Program je následující: od 10 do 11 hod. bude probíhat soutěž elegance, v 11 hodin následuje odjezd z náměstí, od 11.15 do 12 hod. se pojedou závody, který startuje v ulici Trávnícká, cíl je na náměstí T. G. Masaryka. Přijďte, bude na co se dívat.



Zámek Vsechovice

Jako člen Asociace majitelů hradů a zámků otvírá zámek Vsechovice v Den soukromých hradů a zámků své brány pro návštěvníky. Přijďte zažít atmosféru historických objektů, které vlastní konkrétní rodiny a dědí se po mnoho generací. Na zámku Vsechovice pro vás připravují speciální koncert, nevšední komentované prohlídky, výstavu obrazů a loutek a občerstvení v přilehlém parku. Dny soukromých hradů a zámků se konají od 23. do 25. května. Některé z těchto objektů se otevírají veřejnosti pouze v tento den, v některých provází majitelé osobně. Pokud vás zajímá, které další soukromé hrady a zámky jsou přístupné, více informací se dozvíte zde: <https://zamek-vsechovice.cz/akceavystavy/>.

Čokoládový jarmark

Přijďte si zamlsat na skvělé čokoládě. Čokoládovna Troubelice vás zve na jarní jarmark, který se uskuteční v sobotu 24. května od 10 do 17 hodin. K zakoupení budou čokolády a další dobroty od regionálních výrobců. O sladké občerstvení, výběrovou kávu a další dobroty se postará zkušený čokotým.

Do jeskyně na oslavu

Navštivte neobvyklé kostýmované prohlídky podzemních prostor pořádané ke 140. výročí zpřístupnění Jeskyně na Špičáku. Ta patří k nejdéle známým a nejstarším písemně doloženým jeskyním ve střední Evropě. Přes 400 metrů dlouhý labyrint podzemních chodeb a puklin vznikl v devonských mramorech. Objevili jej kameníci ve středověku při lámání mramoru. V neklidných časech sloužila jeskyně často jako úkryt, dochovány jsou v ní nápisy a kresby už od 16. století. Turisté se tímto úchvatným labyrintem mohou procházet od 19. st. K jeskyním se dostanete autem či vlakem na zastávku Písečná a pak jeden kilometr pěšky, případně autobusem na zastávku Supíkovice-jeskyně. Kostýmované prohlídky se konají 17. května od 10 do 19 hod.

Sloupek Krajské rady seniorů

Studenti VU3V na výletě

Díky podpoře Olomouckého kraje studujeme VU3V při Krajské radě seniorů již devátým rokem. Studijní téma právě ukončeného letního semestru Evropské kulturní hodnoty bylo tentokrát dosti náročné, poslední přednáška nesla název Mravní zákony a hédonismus. Krajská rada se rozhodla připravit pro naše studenty za odměnu historicky první školní výlet. Navštívili jsme Lipník nad Bečvou, kde nás čekala komentovaná prohlídka historického centra, věže, židovské synagogy, zámecké zahrady s průvodcem, společný oběd v Týně nad Bečvou a hrad Helfštýn. Krajská rada seniorů děkuje touto cestou paní ředitelce KIDSOK Kateřině Suchánkové za vstřícnost a zapůjčení autobusu se skvělým řidičem Petrem Sýkorou.

Babička roku 2025

Oslava svátku seniorů spojená s novodobou tradicí soutěže pravé seniorské krásy proběhne 3. září na výstavišti Flora v Olomouci pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje. Do 15. 8. 2025 se mohou přihlásit soutěžící ve věku 65+. Přihlášky a propozice soutěže najdete na www.krsol.cz.

Vandrování s KRS

Děkujeme za váš neskutečný zájem a důvěru. Ve spolupráci s CK Pivoňka máme pro vás nový termín do Nízkých Tater-Krpáčova od 10. 10. do 15. 10. za 8.900 Kč a nově připravujeme v letních měsících jedinečný výlet spojený s plavbou po přehradě Slezská Harta, objevování historie turistických známek a fascinujícího

světa textilní výroby brokátu v Hedvě Rýmařov. S CK Senior Travel můžete od 22. 6. do 26. 6. vycestovat k Balatonu, cena 8.890 Kč (polopenze). Zájemci, hlaste se na tel. 774 345 670 nebo 725 074 921, info@krsol.cz

X. krajské sportovní hry seniorů

Hry budou 30. 5., ale uzávěrka přihlášek pětičlenných sportovních družstev je už 15. 5. Srdečně zveme širokou seniorskou veřejnost - přijďte soutěžit nebo jen fandit a užít si skvělý sportovní den.

Milena Hesová, předsedkyně KRS OK



JARNÍ DNY ZDRAVÍ V PROSTĚJOVĚ PŘINESOU NOVINKY!

Po loňském úspěchu pokračujeme letos s rozšířeným programem.

Jarní dny zdraví se konají 15. – 16. 5. 2025 v Divadelní restauraci (prostory Národního domu). Přijďte si zkontrolovat své zdraví a dozvědět se více o prevenci nemocí!

Marcela Župková, náměstkyně primátora města Prostějova



JARNÍ DNY ZDRAVÍ 2025

15. - 16. 5. 2025

PROGRAM 15. 5. 2025 - PROSTORY DIVADELNÍ RESTAURACE

9:30 - 16:00 Bezplatné měření krevního tlaku, cukru, tělesného složení, vyšetření znamének, nitroočního tlaku a hygiena rukou. Individuální konzultace fyzioterapeuta.

12:00 - 13:00 Přestávka

PROGRAM 16. 5. 2025 - PROSTORY DIVADELNÍ RESTAURACE

9:00 - 15:00 Bezplatné měření krevního tlaku, cukru, tělesného složení, vyšetření znamének, nitroočního tlaku a hygiena rukou. Individuální konzultace fyzioterapeuta.

12:00 - 13:00 Přestávka

PROGRAM 16. 5. 2025 - NÁMĚSTÍ T. G. MASARYKA

9:00 - 15:00 Patovní výstava "Každý svého zdraví strážcem" připravená Národní ligou proti rakovině. Vědomostní kvízy a interaktivní hry pro děti i dospělé na náměstí T. G. Masaryka.



SZŠ PV
Střední zdravotnická škola Prostějov



STATUTÁRNÍ MĚSTO PROSTĚJOV



Nemocnice AGEL
Prostějov



KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE
OLOMOUCKÉHO KRAJE SE SÍDELEM V OLOMOUCI

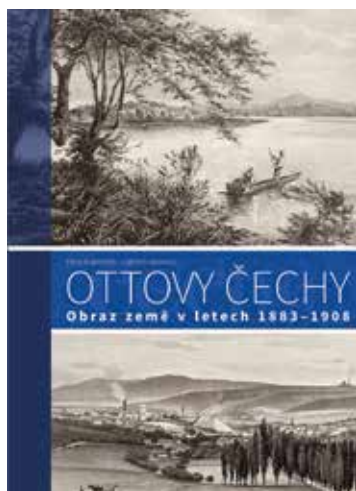


Nikdy to nevzdám!
Životní zápasy právníka
Františka Doležela
(1900–1972)

Lubomír Novotný

Cena 400 Kč

Kniha pojednávající o nelehkém osudu právníka Františka Doležela, který byl jako státní zástupce pověřen vyšetřováním tzv. krčmaňské aféry.



Ottovy Čechy. Obraz země v letech 1883–1908

Petra Kubíčková,
Lubomír Novotný

Cena 499 Kč

Výpravná publikace nabízí na 380 stránkách s více jak 800 dobovými vyobrazeními to nejzajímavější z putování Čechami na přelomu 19. a 20. století.

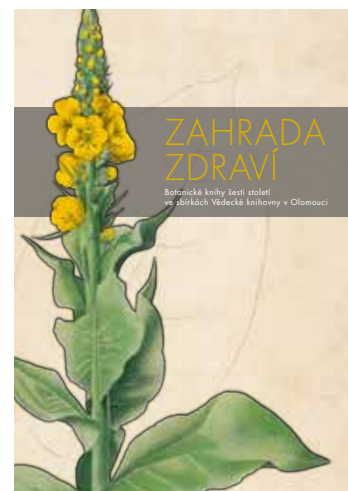


O umění kuchařském.
Kuchařské tisky ve fondu
Vědecké knihovny
v Olomouci

Petra Kubíčková

Cena 250 Kč

Katalog ke stejnojmenné výstavě představuje výběr z kuchařských tisků z období od 16. stol. do 1. pol. 20. stol.



Zahrada zdraví.
Botanické knihy šesti
století ve sbírkách
Vědecké knihovny
v Olomouci

Petra Kubíčková

Cena 250 Kč

Katalog ke stejnojmenné výstavě s bohatou přílohou, s barevnými a černobílými reprodukcemi knižních ilustrací.

Všechny publikace jsou k dostání ve VKOL nebo v e-shopu na www.vkol.cz.

TIPY NA AKCE VĚDECKÉ KNIHOVNY V OLOMOUCI

6. 5. **Autorské čtení Ronya Othmann**

7. 5. **Československo – Polsko:
Vztahy v letech 1918–1948**

Přednáška

12. 5. **Dvě staletí v divočině**

Přednáška

14. 5. **Dny umění nevidomých**

Koncert

19. 5. **Pozvání na skleničku**

Beseda

23. 5. **Noc kostelů v Červeném kostele**

31. 5. **Sousedská slavnost**

17. 6. **Švédské šance**

Beseda

Podrobné informace o akcích, časy a rezervace míst na www.vkol.cz/cervenykostel

Z KULTURNÍ NABÍDKY VKOL

Výstava *Zrození veřejné knihovny. 250 let Vědecké knihovny v Olomouci jako veřejné knihovny (1775–2025)*

Ač sahají počátky Vědecké knihovny v Olomouci do 16. století a je druhou nejstarší veřejnou knihovnou v ČR, tak si letos připomínáme 250 let od chvíle, kdy své fondy otevřela veřejnosti.

Od 14. 5. 2025 do 31. 8. 2025 bude v Červeném kostele VKOL k vidění nová autorská výstava propagující historii Vědecké knihovny v Olomouci.

Expozice představí formou výstavních panelů, kombinujících text a obraz, vývoj významné moravské, olomoucké instituce v posledních 250 letech její existence.

Mořské plody jsou báječné

Vietnamský krevetový salát

300 g krevet - vyloupaných
250 g rýžových vlasových nudlí
1 šalotka
10 ml slunečnicového oleje
1 salátová okurka
1 velká mrkev
100 g klíčků mungo
bazalka, koriandr, máta
1 chilli paprička mletá
1 lžíce zázvoru
1 lžíce medu
5 lžic rybí omáčky
5 ml rýžového octa
1 citron

Nejprve si připravte salát, protože jej pak necháte odležet v lednici. Nudle vložte do vařící vody a po 5 minutách je vyjměte, nechte odkapat v cedníku nebo v sítu, předtím je rychle zchladte tekoucí vodou. Nenechte je pak ale oschnout.

Na dlouhé, tenké nudličky nakrájejte okurku a mrkev. Přidejte k nim v míse syrové klíčky mungo a osmahněte si nadrobno nakrájenou půlku šalotky, pak vše rukou promíchejte - i se schládlými nudlemi a čerstvými bylinkami - mátou, koriandrem a bazalkou. Množství bylinek si určete tak, jak vám vyhovuje. Salát pak nechte v lednici a vyrobte si zálivku: vidličkou prošlehejte med, ocet, rybí omáčku, zázvor nastrouhaný najemno a mletou chilli papričku. Na oleji pak ještě jako poslední osmahněte druhou půlku šalotky a na ní orestujte krevety, jen krátce, asi dvě až tři minuty. Vyjměte salát z lednice, vyskládejte do něj krevety a přelijte zálivkou. Po ruce mějte nakrájené měsíčky citronu.

Pikantní polévka s mořskými plody

20 ml olivového oleje
4 stroužky česneku
1 velká cibule
4 rajčata
400 g mořských plodů (slávky, krevety, sépie, kalamáry, baby chobotničky)
1 bobkový list
100 ml bílého vína
750 ml vývaru (rybí, zeleninový, masový)
sůl, pepř
zelená petrželka

Mořské plody si očistěte, vyloupané krevety zbavte tmavého střívka. V hrnci si na olivovém oleji dozlatova zpěňte najemno nakrájenou cibulku, pak přihodte plátky česneku. Rajčata zbavte slupek a nakrájejte nadrobno, přidejte do hrnce a chvíli je duste. Po zhruba 15 minutách přidejte všechny mořské plody, bobkový list a vývar. Pak polévku osolte, opepřete a vmíchejte do ní bílé víno, krátce povařte. Nakonec ji posypte nasekanou petrželkou. K podávané polévce můžete přikusovat bílé tousty nebo bagetku, nejlépe rozehtát v troubě, pak budou křupavé.

Slávky s petrželí

2 kg slávek jedlých
500 ml bílého vína
50 ml olivového oleje
7 stroužků česneku
2 cibule
čerstvá petrželová nať
pepř, sůl

Připravte si velký hrnec, potřebujete minimálně pětilitrový. V olivovém oleji orestujte cibulku, pak přidejte plátky česneku a po chvíli vše přelijte vínem. Slávky, které jste očistili od písku a řas, ještě zkontrolujte, zda jsou zavřené. To dokazuje jejich dobrou kondici, pokud zůstaly otevřené, nejspíš už nežijí a mohou být zdraví nebezpečné. Vložte je do hrnce a pak osolte, opepřete, přidejte petrželovou nať, kterou můžete nakrájet. Pod pokličkou vše duste asi 8 minut, pak můžete konzumovat. Podávejte jen s bílým chlebem a měsíčkem citronu.



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



Stanislav Uřinovský, 76 let
Pavlovice u Přerova

Rád jsem dělal svoji práci. Dělal jsem pošťáka v Lipníku nad Bečvou a v okolních vesnicích a rád jsem se potkával s lidmi.

Těším se na každou návštěvu svojí švagrové a neteře, a také se těším na léto.



Jan Burian, 89 let
Uničov

Mám radost z dcery, která se dovdělala k titulu docent.

Těším se na letošní zdravou domácí úrodu ze zahrádky.



Jarmila Linhartová, 83 let
Olomouc

Mám radost z dcery a vnučky Týny.

Těším se na slunečné dny.



Božena Chlebaňová, 80 let
Vidnava

Mám radost z pravnučky.

Těším se na každou činnost, kterou ve svých letech zvládnou svépomocí.

ANEKDOTY PRO VÁS

Učitelka hlásí:
„Kdo odpoví na další otázku,
může jít domů dřív.“
Pepíček hodí tašku z okna.
Učitelka: „Kdo to udělal?“
Pepíček: „Já!
Na shledanou!“

Otec: „Všechno nejlepší, chlapče!
Copak by sis přál k narozeninám?“

Syn: „Štěňátko!“

Otec: „Je mi líto, ale to nepůjde, synu.“

Syn: „Dobře, tak si přeju, abych mohl
být na jeden den táta a ty můj syn.“

Otec: „Výborný nápad!“

Syn: „Bezva! Synu, běž si vzít bundu,
jdeme do útulku pro nějaké
pěkné štěňátko.“

Tatínek: „Když jsem byl
v tvém věku, měl jsem samé
jedničky.“ Dítě: „No jo, ale
v jakém to bylo století?“

Dítě: „Proč je doma
ticho, když se táta naštvě?“

Máma: „Protože ticho
je levnější než rozvod.“

Táta: „Když jsem byl v tvém věku,
neměl jsem telefon, počítač ani Netflix!“
Syn: „A co jsi dělal, když jsi měl depresi?“

Táta: „Neříkalo se tomu deprese.

Říkalo se tomu „drž pusu
a běž makat“.

KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



PŮVOD SVĚTOVÝCH POKRMŮ

1 Ve které zemi má původ jídlo podobné rizotu zvané paella?

- a) V Itálii
 b) Ve Francii
 c) V Mexiku
 d) Ve Španělsku

2 Odkud je rybí polévka bujabéza?

- a) Z Holandska
 b) Z Francie
 c) Z Hondurasu
 d) Z Belgie

3 Kde se jedly první jitrnice?

- a) Rumunsko
 b) Gruzie
 c) Čechy, Morava a Slovensko
 d) Maďarsko

4 Kde vymysleli dezert s názvem Baklava?

- a) Švédsko
 b) Turecko
 c) Sýrie
 d) Kanada

5 Znáte musaku z mletého masa? Odkud je?

- a) Alžírsko
 b) Řecko
 c) Srbsko
 d) Bulharsko

6 Kde byste si dali nakládaného žraloka Hákarl?

- a) V Norsku
 b) Na Islandu
 c) V Kanadě
 d) Na Aljašce

7 Původ na páňvi opékaného masa fajitas byste našli:

- a) V Portugalsku
 b) Ve Španělsku
 c) V Mexiku
 d) V Brazílii

8 Salát z fermentované zeleniny kimčchi je původní pokrm:

- a) Čínský
 b) Thajský
 c) Korejský
 d) Vietnamský

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny. Řešení pošlete do 19. 5. 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.

Kvíz – Slavní čeští sportovci: Moc se omlouváme za chybně vystavené otázky 4 a 5 a jako správné u nich uznáváme všechny varianty odpovědí. Děkujeme všem, kteří si pochybení všimli a redakci se ozvali.

Správné odpovědi: 1B, 2B, 3C, 4 ABCD, 5 ABCD, 6B, 7B, 8A
Výherci: 1. Stanislav Ptáček, Bystrovany, 2. Jiří Němec, Kroměříž, 3. Stanislav Vrána, Kroměříž

Příchod jara z cyklistického sedla a zpoza řídicítek? Pohodlně, bezpečně a s radostí!

Jaro je tady a s ním i ideální čas vyrazit ven, na první vyjížďku na kole, nadechnout se čerstvého vzduchu a užít si pohyb. Ale co když to jde pohodlněji, bez velké námahy, ale stále s radostí z jízdy? Ano, máme na mysli elektrokolo, které v posledních letech získává u lidí všech věkových kategorií stále větší oblibu. Možná si říkáte, že klasické jízdní kolo vám už dává zabrat, kopce jsou náročné, protivítr unavuje a na delší trasy už není dech, tak jako dřív. Elektrokolo vám s těmito překážkami pomůže. Aby vaše jízda byla nejen zážitková, ale i bezpečná, je důležité dodržovat některé zásady. Správná výbava a dodržování pravidel silničního provozu by měly být samozřejmostí. Vloni zemřelo při dopravních nehodách v Olomouckém kraji 7 cyklistů, z tohoto důvodu apelujeme na bezpečnost, která musí být na prvním místě! Elektrokola jsou navíc rychlejší než běžná kola – s asistencí motoru můžete dosáhnout rychlosti až 25 km/h.

Co byste rozhodně neměli podcenit?

- **Přilba: není sice povinná, ale my ji jednoznačně doporučujeme. Výrazně zvyšuje vaši bezpečnost, moderní přilby jsou navíc lehké, pohodlné a některé mají i zabudované světlo.**
- **Reflexní prvky a světla: dobře vidět znamená být v bezpečí. Elektrokola často jezdí tiše, takže auta nebo chodci vás nemusí včas zaregistrovat.**
- **Brzdná dráha: elektrokolo je těžší než běžné kolo a v rychlosti potřebujete**

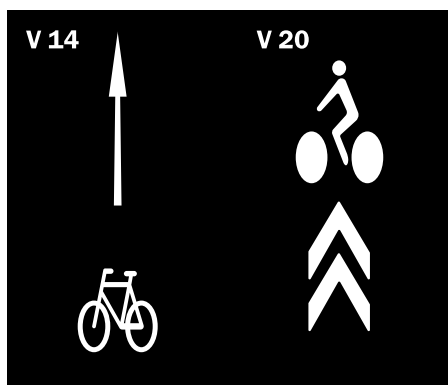
delší prostor na zastavení.

Proto jezděte s rozvahou, nebrzděte prudce a hlavně včas.

- **Pravidla silničního provozu: i když jedete pomaleji než auta, platí pro vás stejné zákony jako pro ostatní cyklisty. Nezapomínejte na přednost v jízdě, správné odbočování a zákaz jízdy po chodníku.**
- **Ostražitost vůči okolí: chodci, auta, ostatní cyklisté.**

Něco z dopravního značení

Na silnici stále častěji vidíme jízdní pruh pro cyklisty a cyklistický koridor pro cyklisty. Tyto jsou vhodným prostorem určeným pro jízdu cyklistů na komunikaci. Obvykle jsou zřizovány tam, kde není možné nebo vhodné zřídit oddělenou stezku pro cyklisty, a je potřeba zvýšit bezpečnost cyklistů.



V 14 – jízdní pruh pro cyklisty
V 20 - piktogramový koridor pro cyklisty

Jízdní pruh pro cyklisty je označen pouze vodorovným dopravním značením se symbolem jízdního kola V 14. Koridor pro cyklisty poznáme podle symbolu cyklisty doplněného dvěma šipkami a označením V 20.

Cyklista je při jízdě v pruhu pro cyklisty chráněn zákonem, řidiči vozidel jej nesmí ohrozit a při odbočování mu musí dát přednost. **Ale pozor - ne každý řidič si je této povinnosti vědom!** Naproti tomu jízda po vozovce, která je označená symbolem cyklisty, tedy koridorem pro cyklisty, je pouze informativní, nedává žádná zvláštní pravidla a povinnosti, řidiči vás zde musí předjíždět s dodržením odstupů 1,5 metru. Ale pozor - vy jako cyklisté nesmíte auta, která dávají při odbočení znamení vpravo v této situaci zprava předjíždět.

A ještě pár tipů pro bezpečný výlet:

- **Plánujte trasu předem: vybírejte cyklostezky a méně frekventované silnice.**
- **Kontrolujte kolo před každou jízdou: brzdy, baterii, tlak v pneumatikách.**
- **Nezapomeňte na přestávky: delší jízda je příjemná, ale občas se protáhnout neuškodí.**
- **Telefon mějte u sebe: pro případ nouze, ale i z důvodu navigace.**
- **Bud'te ohleduplní: ke svému zdraví i k ostatním účastníkům provozu.**

Něco na závěr

Před první jízdou doporučujeme vše pečlivě zkontrolovat a vyzkoušet všechny funkce a ovládací prvky, kterými Vaše kolo či elektrokolo disponuje. Tak na co ještě čekáte? Slunce svítí, příroda volá, tak nasedněte a vydejte se vstříc jarním dobrodružstvím, a hlavně – bud'te vždy vidět a sviťte!

Markéta Kallerová
Preventistka Policie ČR



Jak pečovat o játra ve zralém věku

Játra patří mezi největší a nejzatíženější orgány lidského těla. Váží přibližně 1,5 kilogramu a denně vykonávají stovky důležitých funkcí – od čištění krve přes trávení tuků až po skladování živin. Nezlobí, nebolí – a tak je mnohdy začneme brát vážně až ve chvíli, kdy už nefungují tak, jak by měly. Ve vyšším věku je správná funkce jater klíčová. Stárnutím se jejich schopnost regenerace přirozeně snižuje, zároveň ale často přibývá léků, které bereme, a tělo tak je náchylnější ke komplikacím.

K čemu játra slouží?

- **čistí krev od toxinů, alkoholu a zbytků léků**
- **produkuje žluč, která pomáhá trávit tuky**
- **ukládají glukózu (cukr) pro případ potřeby**
- **zásobují tělo vitaminy (zejména A, D, E a K)**
- **pomáhají při srážení krve,**
- **podílí se na tvorbě bílkovin i hormonů**

Co játrům škodí?

Největším nepřítelem jater je dlouhodobé přetěžování. A to může být způsobeno různými faktory:

- **Alkohol: i malé denní množství alkoholu může být rizikové, zejména pokud se konzumuje pravidelně. S věkem navíc klesá schopnost těla alkohol zpracovávat.**
- **Těžká a tučná jídla: strava plná živočišných tuků, smažených jídel a cukrů játra zatěžuje.**
- **Příliš léků: některé léky – hlavně proti bolesti, vysokému cholesterolu nebo infekcím – mohou při dlouhodobém užívání játra poškodit.**
- **Viry: hepatitida B a C jsou virová onemocnění, která napadají játra; je vhodné nechat si zkontrolovat, zda jsme proti nim očkovaní nebo je neprodělali.**

Játra nebolí, a tak potíže často přijdou plíživě. Mezi varovné signály patří chronická únava a slabost, nechutenství, nevolnost, nadýmání, žlutavé zbarvení kůže a očí (žloutenka), svědění kůže, tmavá moč, světlá stolice či otoky nohou nebo břicha. Při podezření je dobré nechat si udělat jaterní testy – jednoduché vyšetření z krve. Pokud si chcete pomoci skladbou jídla, zaměřte se

na střídmost, lehkou a pestrou stravu. Zelenina, ovoce, celozrnné výrobky, luštěniny, libové maso a ryby by měly tvořit základ jídelníčku. Omezte smažené pokrmy, sladkosti, uzeniny a přemíru soli. Vhodné jsou i bylinky podporující činnost jater jako je ostropestřec mariánský, pampeliška, kurkuma nebo artyčok. Pravidelně pijte, ideálně čistou vodu nebo bylinkové čaje. Vyhýbejte se slazeným nápojům a limonádám.

Pokud berete více léků, je důležité hlídat jejich vzájemné působení a vliv na játra. Totéž platí i pro doplňky stravy a bylinné přípravky. Látkovou výměnu a zdraví jater podporuje také pohyb – pravidelná fyzická aktivita jako svižná chůze, plavání či lehké cvičení. Nemusíte se vyčerpávat, stačí 30 minut denně. Jednou ročně si nechte udělat krevní testy, které odhalí případné problémy dříve, než se projeví navenek.

Péče o játra není složitá – stačí trochu změnit každodenní návyky. Výsledkem však může být lepší trávení, více energie, silnější imunita i celkově lepší kondice.

(kab)

Kozlík, ten je na nervy!

Kozlík lékařský je vysoká léčivá vytrvalá bylina se zpeřenými listy a hustými květenstvími drobných bílých nebo narůžovělých květů, která dorůstá výšky 60 až 200 centimetrů a charakteristicky páchne.

Vyskytuje se v nižších polohách po celé České republice, kvete v létě, nejčastěji v červenci. Vůně především usušeného kozlíku vábí kočky, proto je dobré jej před nimi chránit, aby nedošlo ke znehodnocení. Historický německý název kozlíku je Katzenkraut či Augenwurtz, prý ho kočky rády čichaly.

Semena kozlíku se vysévají vždy z jara, jen se zlehka zatlačí do půdy. Je důležité rostlinu zalévat, aby byla půda neustále vlhká, během měsíce začne klíčit a do dvou let vykvetete. Oddenky se sklízí v podzimních měsících, ideálně za sucha. Následně oddenky omyjeme a ty silnější

rozřízneme, aby lépe vyschly. Sušíme je při pokojové teplotě zavěšené několik dní.

Kozlík lékařský by neměl chybět v žádné domácí lékárnice. Nejčastěji se užívá na zklidnění centrální nervové soustavy – působí jako balzám na pochroumané nervy důsledkem dlouhodobého vypětí či prožitého stresu. Zmírňuje příznaky stresem vyvolané, pomáhá při depresích, hysterii, neklidu, úzkostech a působí proti bolesti hlavy a malátnosti. Pokud večer nemůžete zabrat, kozlík vám pomůže také při nespavosti. Podporuje totiž kvalitu spánku a zkracuje dobu usínání. Působí jako mírné analgetikum, za války byl dokonce používán místo morfia při vážných poraněních. Dále podporuje srdeční činnost, cirkulaci krve, rozšiřuje tepny a užívat ho můžete také jako podpůrný prostředek při poruchách štítné žlázy.

Příznivě působí na žaludeční obtíže a proti nadýmání, snižuje svalové napětí a křeče. Nejužívanější je kořen rostliny – obsahuje látky, které ovlivňují centrální nervový systém. Můžete si vybrat čaj z kořene, ne každému však voní kvůli jeho silnému aroma. K dispozici je dále tinktura, tablety a kapsle a najdete ho také ve směsích s jinými bylinkami, například s meduňkou, chmelem a mučenkou. Vzácně se vyskytují vedlejší účinky jako ospalost, únava nebo bolesti hlavy. Při dlouhodobém užívání nebo vyšších dávkách může dojít k opačnému efektu (neklid). Pokud kozlík užíváte v předepsaném množství, nežádoucím účinkům se vyhnete, nedoporučuje se však kombinovat s alkoholem a sedativy. Pokud kozlík užíváte déle než měsíc, doporučuje se alespoň měsíční pauza, nebo ho nahradit jiným přírodním preparátem.

(kab)





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



PRVNÍ UMĚLÁ NITROOČNÍ ČOČKA BYLA IMPLANTOVÁNA PŘED VÍCE JAK 75 LETY. DNES ZACHRAŇUJE ZRAK DESÍTKÁM MILIONŮ LIDÍ ROČNĚ

Před několika měsíci jsme na této stránce rozebírali historii operace šedého zákalu. Onemocnění, které je v zemích s nízkou dostupností zdravotní péče stále častou příčinou slepoty, se v průběhu dějin řešilo několika různými zákroky. Po několika staletí ovšem všechny měly jednu věc společnou – spočívaly ve vyjmutí zakalené čočky, která následně nebyla ničím nahrazena. Pacienti poté sice viděli jasněji, protože jim ve výhledu nepřekážel zákal, ale zůstali odkázaní na velmi silné brýle. Až vynález umělých nitroočních čoček umožnil provádět operace, které nejen řeší šedý zákal, ale mohou dokonce pacienta zbavit nutnosti nosit jakékoli dioptrické brýle. Více vám v následujícím textu prozradí odborníci z olomoucké oční kliniky Tana.

TALENTOVANÝ PAN RIDLEY

Myšlenka, že by při léčbě šedého zákalu mohla být zakalená lidská čočka nahrazena čočkou umělou, se ve formě teoretické spekulace objevovala již ve 30. letech 20. století. V té době však nebyla vnímána jako prakticky realizovatelná, a to zejména kvůli obavám, že tělo pacientů cizí těleso nepřijme a vložená čočka tak způsobí závažný zánět či infekci. Během 2. světové války si však několik lékařů povšimlo, že drobné úlomky plexiskla z kabin letadel, které vnikly do očí letců, zánětlivou reakci nevyvolaly. Tento jev pozoroval také britský oftalmolog Harold Ridley ošetřující raněné piloty Královského letectva. Rozhodl se tedy plexisklo, přesněji polymethylmethakrylát (PMMA) využít jako materiál pro výrobu umělých čoček.

ČESKOSLOVENSKO MEZI PRŮKOPNÍKY

K první skutečné operaci Ridley přikročil dne 29. listopadu 1949. Jednalo se o významný milník ve vývoji medicíny, přesto se zákrok nezdařil natolik, jak si britský odborník sám přál. Ukázalo se totiž, že při volbě optické mohutnosti nové čočky nevezal v potaz odlišnou hustotu použitého materiálu. Ridleyho pacientka se proto po operaci stala extrémně krátkozrakou a ostře viděla jen na vzdálenost několika málo centimetrů. Umělá čočka jí později byla zase odebrána. O několik měsíců později, 8. února 1950, se již Harold Ridley zapsal do dějin lékařství jako první člověk, jemuž se povedlo pacientovi implantovat umělou čočku natrvalo. Tuto přelomovou událost dodnes připomíná pamětní plaketa umístěná na zdi londýnské Nemocnice svatého Tomáše, kde byl zákrok proveden. Druhou evropskou zemí, v níž byla implantace umělé čočky úspěšně realizována, se stalo bývalé Československo, a to v roce 1953 díky profesorovi Janu Vanýskovi.

PRVNÍ POKUSY PROVÁZELY MNOHÉ PROBLÉMY

Ve vývoji lékařské vědy, stejně jako v jiných oblastech lidského vědění, se mnohdy stává, že musí uplynout mnoho času,

než se z revolučního objevu stane součást běžné praxe. V případě nitroočních čoček tomu nebylo jinak. První zákroky, při nichž byly používány, narážely na množství problémů. Pacienti Harolda Ridleyho například často trpěli pooperačními komplikacemi. Mohla za ně paradoxně mimo jiné desinfekce používaná ke sterilizaci čoček, neboť ta měla tendenci na jejich povrchu ulpívat a následně operované oko dráždit.

S tvrdými a neohebnými umělými čočkami se také obtížně zacházelo. Zvláště za situace, kdy lékaři ještě neměli k dispozici moderní technické pomůcky umožňující jemnou manipulaci. Operační rána musela být velká, což negativně ovlivňovalo délku a průběh hojení. Ještě mnoho let proto většina lékařů přistupovala k náhradě oční čočky za umělou jako k experimentálnímu zákroku s příliš vysokými riziky.

OD EXPERIMENTÁLNÍ OPERACE K BĚŽNÉMU ÚKONU

Navzdory tomu, že se operace ještě neprováděla v masovém měřítku, byl její postup neustále vylepšován. V průběhu 70. let již byly samotné nitrooční čočky i techniky jejich implantace natolik vyspělé, že operace začaly být považovány za bezpečné a zároveň nejlepší možné řešení šedého zákalu. Harold Ridley v roce 1967 založil dobročinnou Ridleyho nadaci, jejímž cílem dodnes zůstává shánět prostředky na provádění této operace v rozvojových zemích, kde jinak šedý zákal způsobuje slepotu. V roce 2000, v jeho 93 letech, tohoto průkopníka oftalmologie britská královna za jeho zásluhy pasovala na rytíře.

Z operace šedého zákalu s využitím umělé nitrooční čočky se dnes stal nejčastěji prováděný chirurgický zákrok, který je bezbolestný, bezpečný a vyžaduje jen velmi krátkou rekonvalescenci. Z vlastní praxe na klinice Tana navíc dobře víme, že pacienti bývají velmi příjemně překvapeni tím, jak výrazně se jim po operaci zrak vyjasnil.

www.tanaocniklinika.cz

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

V Olomouckém kraji budou jezdit nové bateriové vlaky

Olomoucký kraj připravuje projekt na další modernizaci železniční dopravy v regionu. Konkrétně půjde o pořízení jedenácti bateriových vlaků, které se mají do provozu dostat v roce 2029. Každá z jednotek vyjde na 198 miliónů korun s tím, že na jejich nákup může dopravce získat až 70 procent kupní ceny.

„Půjde o jednotky s kombinovaným pohonem. To znamená, že v místě, kde je trakční vedení, pojedou na elektřinu ze sítě a tam kde není, využijí integrovanou baterii,“ vysvětlil Bohuslav Hudec, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast dopravy.

Podávání žádostí o dotace do výzvy Státního fondu životního prostředí je rozděleno do dvou kol. V prvním

hejtmanství požádá o podporu, v případě úspěchu získá souhlasné stanovisko nutné pro účast ve druhém kole. V něm už bude žadatelem o dotaci konkrétní dopravce, který má s krajem uzavřenou smlouvu o veřejných službách. Ten pak bude provozovatelem nových vlaků. Kraj coby objednavatel dopravy si stanoví podmínky provozu včetně kvality železničních jednotek.

„Každá z pořízovaných jednotek má mít kapacitu až 140 míst k sezení. Na baterie vlak dojede přibližně 80 kilometrů,“ dodal Pavel Jelínek, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro SMART technologie. Vlaky dopravce nasadí v regionu Haná a linky vybere tak, aby co nejlépe vyhovovaly kombinovanému pohonu moderních jednotek.

(okr)

Zdroj foto vlak: archiv ČD



Více zdraví pro všechny. Odstartoval projekt OLIVIE

Dobrou, a hlavně zdravou zeleninovou mísu tak trochu připomíná projekt OLIVIE, který nedávno představili jeho zástupci společně s Olomouckým krajem. Roli ingrediencí v tomto symbolickém pokrmu zastoupí úřady, soukromý sektor a vzdělávací instituce nebo odborníci z oblasti zdravotnictví a moderních technologií. Výstupem celého záměru je lepší zdraví a vitalita lidí v kraji. První hmatatelné výstupy OLIVIE jsou už na světě a brzy přibudou další.

„Naše hejtmanství už v oblasti podpory zdravého životního stylu podniká konkrétní kroky a ve spolupráci s našimi novými partnery jich v rámci programu OLIVIE ještě přibude.“

Moc se na to všechno těším,“ uvedl Ladislav Okleštěk, hejtman Olomouckého kraje. Partnery OLIVIE jsou kromě olomouckého hejtmanství také Statutární město Olomouc a Fakultní nemocnice Olomouc. Strategie OLIVIE propojí organizace, které mají co do činění například s moderními technologiemi, vzděláváním a zdravotnictvím.

„Přes dynamický pokrok ve všech oblastech medicíny je naše společnost stále nemocnější. Prodlužuje se doba dožití, ale zkracuje doba života ve zdraví. OLIVIE má pomoci najít cestu k udržitelnému, zdravému a spokojenému životu, podporovat lokálnost a komplexní přístupy

ke zdraví,“ zdůraznil Roman Havlík, ředitel Fakultní nemocnice Olomouc. Koordinační rada OLIVIE už schválila podporu několika pilotních projektů, které naplňují poslání strategie. Jde například o Sportimáček, který rozvine pohybové aktivity dětí a plánuje se jeho začlenění do desítek mateřských škol. Úsměv mámy zase míří na podporu šťastného mateřství a žen, kterým do života vstoupily psychické potíže v těhotenství nebo v období po porodu.

Olomoucký kraj bude všechny projekty OLIVIE podporovat dlouhodobě. Kromě přímých investic například i koordinací jednotlivých akcí a záměrů.

(okr)

Senioři v Němčicích nad Hanou nezahálí

Naše organizace založená v roce 2020 s původními 30 členy se rozrostla na současných 93 členů. Během celého roku pořádáme spoustu akcí, například sportovních (chodíme pro mozek, cvičíme, chodíme na procházky, hrajeme bowling a petangue, účastníme se několika sportovních her, každý rok jezdíme do Aquaparku ve Velkých Losinách). Nezapomínáme na kulturu, navštěvujeme divadelní představení u nás v Němčicích nebo v Olomouci, hrajeme společenské a deskové hry. Oblíbené jsou zájezdy do blízkých i vzdálených míst. Například v roce 2024 jsme absolvovali 7 celodenních výletů (Kroměříž, Rajhrad a Ořechov, Valašské Meziříčí, na Vánoční jarmark do Rožnova pod Radhoštěm, Sluňákov a Litovel a Holešov).

Nezapomínáme na naše jubilanty, a to na společných setkáních dvakrát za rok jim popřejeme a předáme malou pozornost. Navazujeme družbu se seniory v okolí. V roce 2024 jsme

byli na návštěvě v nedalekém Tištině, teď připravujeme jejich návštěvu u nás. Pokračujeme ve spolupráci s naší základní školou, např. chodíme číst dětem do 4 oddělení školní družiny, nejen čteme, ale hlavně si povídáme. Za to nám děti připravují kulturní program na členskou schůzi a vánoční besídku. Úspěšná je spolupráce s naší městskou knihovnou, paní knihovnice pro nás seniory připravuje besedy, dílničky nebo různé hry, hlavně na procvičování paměti. Kulturní středisko pro seniory pořádá zájezd (letos do Lysic, pivovaru v Černé Hoře a Kateřinské jeskyně), sportovní hry a dvakrát za rok Den seniorů. My na oplátku pomáháme při organizování akcí. Poděkování patří také městskému úřadu, který nás podporuje dotacemi i prostory pro naše akce. Náplň a činnost našeho spolku je bohatá a každý člen si může vybrat, co ho nejvíce baví.

Jana Stratilová,
členka výboru spolku Seniorů
Němčice nad Hanou



Báseň pečovatelky

Ráno ji najdu
V posteli
V embryonální poloze
Maličkou...
Pomalou...velmi pomalu
Ji rozbalím
A...
Po úkonech, které
Děláme všichni každé ráno ...

Sedím naproti ní
Ona v kolečkovém křesle
A snažíme se...
Protáhnout její tělo
Něžně
Protože stažené svaly
Bolí
Je tichá a pozoruje
Okolí
Pak se na mě podívá
Modrýma očima
A slova nejsou potřeba
Vidím tam vše
Pro tu chvíli

Nakonec jí pomůžu vstát
A tančíme pokojem
Zavěšeny v sebe
Její úsměv je pro mě díkem
V očích modro z nebe
Nejsmyslnější péče
Děkuji, že můžu

**Procítěnou báseň z terénní
pečovatelské služby
v Jeseníku nám poslala
pečovatelka Marcela Vaňková**





S odkazem k historii, architektuře a hanáckému folklóru. Prostějov představuje svůj vizuální styl a logo

Město Prostějov odhalilo svou novou vizuální identitu, která citlivě propojuje historizující a folklorní prvky s moderním designem. Autorem konceptu je studio Matouš Design, jehož návrh zvítězil v designérské soutěži organizace Czechdesign.

Středobodem nové vizuální identity je motiv kudrlinky, která se stala zároveň i signifikantním prvkem loga. Tento ornament odkazuje na tradiční hanácké výšivky a umělecké dekorativní prvky města, čímž propojuje kulturní dědictví regionu s moderní grafickou estetikou.

„Ornamentální symbol ve tvaru písmena P spojuje klíčové hodnoty města, jako jsou architektura, Haná, sport, historie i emoce. Eleganční křivky tohoto motivu odrážejí harmonii Prostějova jako klidného města, ale i dynamiku jeho sportovního a kulturního života,“ vysvětlují autoři ze studia Matouš Design.

Barevná paleta vizuálního stylu vychází z městského znaku, který se ke komunikaci využíval doposud, a nese hlubší symboliku.

„Poetická modrá odkazuje na kulturní rozměr spojený s Jiřím Wolkerem, folklórní červená reprezentuje tradice a hanácké kroje, hanácká zlatá zase symbolizuje úrodné bohatství, pohostinnost a regionální identitu,“ doplňují autoři.



Porota designérské soutěže vybrala návrh studia Matouš Design jako nejlepší z pěti soutěžních prací. Důvodem bylo jeho moderní, nadčasové a srozumitelné pojetí, které respektuje tradice a současně působí dynamicky a inovativně.

Nový vizuální styl doprovází promyšlený komunikační koncept založený na slově „prostě“, které je nejen součástí názvu města, ale také synonymem jednoduchosti a autenticity. Tento prvek se promítne do kreativních sdělení reflektujících různorodé aspekty života ve městě a posilujících jeho identitu.

Jako hlavní písmo bylo zvoleno groteskové Prostě Sans, vycházející z fontu Restart od české písmolijny Superior Type. Pro městskou identitu bylo navíc upraveno písmeno P, které odkazuje na kodrlenu a vizuální prvky loga. Pro dlouhé texty pak autoři zvolili písmo Novina ze stejného studia.

„Přestože tento vizuální systém vychází z tradičních historických prvků, působí svěžím, moderním a nadčasovým dojmem, což se ne vždy podaří,“ komentuje Jana Vinšová, ředitelka organizace Czechdesign, která soutěž pro město pořádala.

Kromě Magistrátu města Prostějova se nový vizuální koncept propíše i do komunikace Kulturního klubu u hradeb Prostějov, Sportcentra DDM Prostějov a postupně i dalších příspěvkových organizací.

„Návrh skvěle vystihuje atmosféru města. Citlivě spojuje tradice a motivy hanáckého folklóru s moderní dynamickou dobou. Také barevnost je příjemná, tradiční i moderně odlehčená. Aplikací loga či logotypu vzniknou nejen jedinečné propagační předměty, ale i krásné suvenýry, které, jak věřím, přilákají pozornost jak místních obyvatel, tak návštěvníků města,“ říká primátor města Prostějova František Jura.

Matouš Design

Matouš Design je malé kreativní studio z Prahy složené z Karolíny Matouš Lajblové a Lukáše Matouše. Po letech zkušeností v grafických studiích a agenturách se rozhodli vydat vlastní cestou a tvořit projekty po svém. Zaměřují se především na tvorbu vizuálních identit, které staví na promyšleném konceptu a strategickém přístupu. Mají za sebou projekty vizuálních stylů pro Pozořice, Hřbitovy a pohřební služby Praha a podíleli se též na identitě města Most.

O soutěži

Soutěž proběhla jako uzavřená, dvoufázová a na základě rešerše do ní bylo vyzváno pět účastníků:

- **Studio 2plus1,**
- **Kristýna Krahulíková,**
- **Matouš Design,**
- **Studio XY,**
- **Věra Marešová**

Kromě grafického konceptu identity a loga museli soutěžící odevzdat i návrh propagačních předmětů, Prostějovských radničních listů nebo plakátů. Do druhého kola postoupila grafická designérka Kristýna Krahulíková, studio Matouš Design a Studio XY.

Všichni účastníci za svůj soutěžní návrh obdrželi skicovné, vítězné studio pak získalo zakázku na dopracování svého návrhu, jeho implementaci a tvorbu grafického manuálu vizuální identity Prostějova.

Porota soutěže

• Nezávislá část poroty:

MgA. Roman Černohous - grafický designér, typograf,
MgA. Vítek Škop - grafický designér, zakladatel Vividbooks,
Mgr. Zuzana Behová - marketingová specialista

Závislá část poroty:

Mgr. František Jura, MBA, LL.M. - primátor statutárního města Prostějova,
Ing. Marek Moudrý - předseda Komise pro cestovní ruch a podporu podnikání

O organizátorovi soutěže

Czechdesign je profesionální zastřešující organizace, jež se stará o rozvoj designu a architektury v České republice. Dlouhodobě prosazuje uplatňování designu v praxi a férové nastavení podmínek v profesních soutěžích. Provozuje největší webový portál o českém designu www.czechdesign.cz, podporuje a propaguje české designéry, radí firmám a institucím, jak spolupracovat s designéry, a je předním pořadatelem designérských a architektonických soutěží.

(mpv)



Mgr. František Jura,
primátor statutárního města Prostějova



Rada města odsouhlasila pro rok 2025 opravy dalších chodníků

„Odbor správy a údržby majetku města vytipoval další chodníky určené k celoplošné opravě. K opravě byly vybrány chodníky z původní staré dlažby formátu 30x30 cm, které jsou ve špatném stavu.

U navrhovaných chodníků byl také současně posouzen jejich dopravní význam a frekvence pohybu chodců. Dále bylo řešeno napojení na již opravené chodníky nebo návaznost na realizované investiční

akce města. Náklady na opravu těchto chodníků jsou odhadovány na 4,5 milionů korun,“ upřesnil náměstek primátora pro oblast komunálních služeb Jiří Pospíšil.

Celoplošná oprava se týká těchto lokalit:

ULICE, LOKALITA	UPŘESNĚNÍ ÚSEKU CHODNÍKU	CELKOVÁ PLOCHA (M2)
Žeranovská	podél východní strany BD č. 4155/5 mezi ul. Žeranovská a ul. Krokova	204
Hlaváčkovo nám.	východní strana podél řeznictví	200
Janáčkova	východní strana v části před BD č. 3266/6 a 3267/8, podél topolů	457
Květná		310
Sportovní	jižní strana mezi ul. Příční a ul. Pod Kosířem (napojení na již schválenou část k opravě)	450

Velikonoční stromečky okrášlily náměstí i letos

Velikonoční stromečky, zdobené dětmi základních a mateřských škol města Prostějova, během Velikonoc zkrášlily náměstí T. G. Masaryka. Letos už po jedenácté. „Do Prostějova tento zvyk přivedl Okrašlovací spolek a já jsem moc ráda, že se ujal a líbí se,“ uvedla náměstkyně primátora a předsedkyně Okrašlovacího spolku Milada Sokolová.

Foto: MMPv





Hněvotínská firma MedicProgress hledá mezi seniory spolehlivé brigádníky

Senioři, máte ještě chuť občas zajít do práce a přivydělat si něco k důchodu? Slušnou příležitost teď nabízí společnost MedicProgress, která sídlí v Hněvotíně u Olomouce a již 16 let se na trhu specializuje na zakázkovou výrobu a vývoj kvalitních přípravků kosmetiky, doplňků stravy a zdravotnických prostředků.

Mezi její hlavní firemní hodnoty patří důraz na kvalitu, maximálně proklientský přístup a týmovou spolupráci. Zasluhou svého nasazení firma dynamicky roste. Působí nejen v rámci ČR, ale stále více expanduje také na zahraniční trhy. Výroba se tedy neustále zvětšuje, a proto firma hledá do svých řad nové brigádníky, kteří mají elán a na které se může spolehnout.

- **Čisté prostředí**
- **Snadná práce**
- **Denní směna**
- **Slušná odměna**

„V dnešní době je složité získat na brigádu spolehlivé lidi s pracovními návyky. Rádi bychom se proto obrátili s nabídkou brigády na seniory v Olomouckém kraji, zda mají chuť nám lehce vypomoci ve výrobě s kompletací. Jejich pomoc bychom velmi uvítali,“ říká personální ředitel společnosti MedicProgress Petr Hlávka, který má zkušenost s Krajskou radou seniorů Olomouckého kraje, se kterou spolupracoval již před léty, během svého angažmá v Divadle na Šantovce. Firma nabízí práci v přátelském kolektivu. Náplň práce vsedě i vestoje je například

balení kosmetiky do krabiček, aby bylo zboží připraveno k expedici. „Zájemce velmi rádi u nás nejprve přivítáme na návštěvě, ukážeme provoz a seznámíme s prací, kterou by měli vykonávat. Poté společně zvážíme, jak by spolupráce mohla vypadat,“ popisuje Petr Hlávka.

Pracovní doba je od 6:00 do 14:00. Na pracoviště jezdí přímá autobusová doprava z centra města. Nutné také zmínit, že zájemci musí před nástupem absolvovat lékařskou prohlídku.

Pokud vás nabídka zaujala, prosíme, obraťte se na personálního ředitele Petra Hlávku (tel. 723 178 795), rád vám poskytne bližší informace o podmínkách spolupráce. Tým MedicProgress se na vás těší!

O firmě MedicProgress

Firma MedicProgress je součástí skupiny CZECH-GEN, kterou založil významný olomoucký podnikatel Jiří Žák. Portfolio holdingu je značně diverzifikované, je zaměřené jak na farmaceutický a kosmetický průmysl, ale i na gastroprovozy a developerské projekty. **Produkty najdete zde: eshop.medicprogress.cz**



Rozvedený 71 letý muž, zachovalý, mladistvého vzhledu, 172 cm, 60 kg, nekuřák s vyř. minulostí a vlastním RD, hledá ženu 64–69 let, štíhlou, nekuřačku k vážnému seznámení z PR, PV a OL, Hranic, Kojetína či okolí. Najdeme se do léta? Prosím volejte na 702 319 524. Děkuji.

Jsem žena v invalidním důchodu 53 let, která má ráda procházky přírodou. Hledám k sobě kamarádku, která má odrostlé děti, je sama a ráda by s někým vyrazila občas na toulky do přírody nebo jen tak na zákusek do cukrárny v Olomouci. Nehledám vztah, ale příjemnou kamarádku. Pište prosím na e-mail ivkakivka@protonmail.com.

Muž 56/180 v částečném invalidním důchodu hledá hodnou a obyčejnou ženu, spíše starší, ke společným procházkám i s mojí čivavkou. Nejraději nekuřačku. Ve volném čase si rád uvařím nebo si poslechnu nějakou dobrou relaxační hudbu. Alkohol pouze příležitostně.

Samota je špatný společník. Najdu tě? Tel: 725 812 466.

Hledám kamaráda 65+ v Olomouci a okolí k občasným toulkám s fotoaparátem. Kontakt: FrantisekLudmila@gmail.com

Hledám domácího kutila na drobné domácí práce. Žena 70 let vás ráda pozná. Tel: 725 892 823.

Je mi tento měsíc už 76 let, ale prý na ně nevypadám. Nabízím přátelství obyčejné paní, která je ve věku 70–74 let, bydlí třeba v paneláku nebo vlastním bytě v Olomouci a chtěla by trávit společné víkendy u mě na rodném domě. Paní, které by nevadilo, že kouřím a sem tam si dám pivo, ať zavolá. Moje zájmy: tanec, kolo, koupání a chození na houby. Tel: 604 612 958.

Ráda bych se seznámila s hodným mužem veselé povahy ve věku 65–74. Jsem vdova 74 let, štíhlejší postavy, která hledá přátelství a porozumění. Mám ráda přírodu, chatu, kolo. Auto

vítáno. Nejlépe Prostějov–Olomouc a okolí. Tel: 605 045 168.

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

Žena 68 let ráda potká aktivního muže z Olomouce a okolí Přerova pro cestování, sportovní aktivity, plavání a jiné požitky života a společenský život a občasným schůzkám. Jsem pohodářka. Tel: 737 655 075.

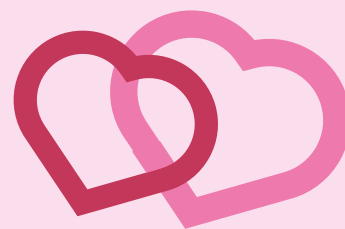
Najdu staršího muže nad 70 let, který by měl zájem o zachovalou vdovu k občasným schůzkám. Jen z Olomouce. Tel: 720 395 013.

Ozve se mi inteligentní muž do 60 let, který ocení kvality jemné, štíhlé, zralé ženy, která ví, co je život? Wellness, kultura, výlety a možná i více. Mám ráda květiny a psy. Se mnou prožiješ vysmátý den a na pohodu. PR a okolí. Pište na 735 535 123.

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 19. 5. 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: IKAR, MATT, NASO, NOIR, TUE	POSLOVACÍ CVIK	2. DÍL TAJENKY		ZMĚNA	INICIÁLY HERCE REZNIČKA	POLEKÁNÍ	OPAK PROFE-SIONÁLA	SKUPINY SPORTOVČŮ	NÁRODNÍ SKOLA ZKR.	OLGA DOMÁCKY	NEZVLÁD-NOUT	TĚLO-VÝCHOVNÁ JEDNOTA ZKR.		3. DÍL TAJENKY	POZORU-HODNÉ							
JEDNOTKA ENERGIE			PODPLATĚLNOST										INIC. BAVIČE NÁHLOV-SKÉHO									
POPĚVEK			1. DÍL TAJENKY SOUHLAS										ZESÍLENÝ POPĚVEK ZNAČKA CENTILITRU									
ČESKÉ NAKLADA-TELSTVÍ					OTÁZKA NA MÍSTO SERIÁLOVÝ KUTIL				INIC. SPIS. LUSTIGA NEPOD-STATNO			HUSITSKÁ ZBRAN FILM. MJMO-ZEMŠTAN										
ČINIT						TYFUS ZDE				PŘILBA ŘÍMSKÝCH 501												
	ZÁMOŽNÉ KTERÁ OSOBA							OZNÁMIT ÚŘADŮM					INICIÁLY ZPĚVAČKY DUSILOVÉ RYCHLE									
VÍTĚZSTVÍ V BOXU ZKR.			ŘÍČNÍ RYBA PŘÍTOK VLTAVY					MODE-LÁŘSKÁ SADA				MAĐAR ZASTAR. ŘÍM. BÁSNÍK OVIDIUS ???										
UMĚLECKÁ DVOJICE				PŘÍLEŽI-TOSTNÁ KOUPE	KOCOUR ZASTAR.							DOSUD NEPOUŽITÉ										
ODTĚKÁNÍ																		INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY		4. DÍL TAJENKY	CITOSLOVCE SLEHNUTÍ	
	VÝROBCE DLAŽDIC KRAJ. VOJ. VELITELSTVÍ																		KOMORA POLSKÉHO PARLA-MENTU			
TAKAT																			JMÉNO HERCE SHARIFA			
NE POZDĚ					INICIÁLY REŽISÉRA MENZELA							SPOR	INIC. HEREC, STUDENKOVÉ CIGARETOVÁ SUROVINA									
INICIÁLY HERCE LOHNI-SKÉHO			INIC. ZÁVOD. JUNKOVÉ POSTIHNOUT SMYSL			INICIÁLY FOTBALISTY KVAŠNÁKA	ALKOHO-LICKÝ NÁPOJ	SPORTOVNÍ PRAVIDLO		VNITŘNÉ STRAVUJÍCÍ	KONTAKT NÁZEV HLÁSKY L											
	PRIMÁT KNIŽNÉ ST. VETER. SPRÁVA		4. PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY HLÁŠENÍ						ZDRAVOTNÍ ŽVÝKAČKY						JEDNOOKÝ OBR							
KRYSTA-LICKÁ BRIDLICE					CITOSLOVCE NAHLÉDNUTÍ KLÁVESY NA POČÍTACÍ				RÝHA SAMEC PŠOVITĚ SELMY													
SVAZEK SLÁMY						PŘÍJEMNÍ PES Z KNIHY BABIČKA							OBRUBY OBRAZŮ CELNÍ KÓD NAURU									
KOPÁNÍM ODSTRANIT							ZRNITÝ SNÍH SPZ TRUTNOVA						CHUCH-VALEC MILIARDA ZKR.									
	ZNAČKA NANOMETRU	POBYVÁNÍ OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.						PŮVAB INICIÁLY HERCE HÖGERA					TYP RUS. LETADEL CHORVAT. OSTROV									
ČERNÝ FRANCOUZ-SKY					ČÁST ODEVU. JEŽ KRYJE PAŽI						PLÁŽ											
JMÉNO HERCE DAMONA					MÁLO VÁŽÍCÍ								TERÉNNÍ AUTO									

Řešení z minulého čísla: Moudrý člověk je nejméně sám, když je sám. Výherci z minulého čísla: 1. Stanislav Hájek, Lipník nad Bečvou, 2. Eva Vraštilová, Olomouc, 3. Božena Fulierová, Přerov

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!

