

moravský **senior**[®]

zdarma

ČERVENEC 2025

A man with a beard and short hair, wearing a white t-shirt and green pants, is playing a brass trumpet. He is wearing an earpiece and a watch. In the background, there is a blurred crowd of people at what appears to be an outdoor festival or market. The scene is lit with warm, golden light, suggesting late afternoon or early evening.

**Olomouc ožila hudbou
na každém rohu**

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

●
**Recepty: Ryba v létě?
Vítané zpestření!**

●
**Zdravotní rádce:
Močové cesty**



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

 objednavky@fgp.cz
 +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

 studio@fgp.cz
 +420 585 119 117

prePRESS

PRESS

postPRESS



Úvodník

Milí čtenáři,
není to tak dávno, co jsme všude okolo sebe slyšali nářky na to, jak drahé žítí je v Česku a jak jsme na tom zle ve srovnání s ostatními zeměmi. Jako nejkřiklavější měřítko každý druhý používal ceny pohonných hmot a potom toho nejdůležitějšího, co se v našich obchodech dá koupit – másla. Všimli jste si, jak razantně dolů u nás šla během posledních několika měsíců cena nafty i benzínu? Už je téměř nejlevnější v celé EU. Jak se ustálily ceny potravin včetně toho zmiňovaného másla a jak se i v tomto ohledu můžeme rovnat s okolními zeměmi, snad jen s výjimkou Polska? Přijde mi líto těch, kteří strávili drahý čas proklínáním poměrů v naší zemi, když se postupem času ukázalo, jak zbytečné jejich počínání bylo... Není vážně lepší, když budeme trávit čas něčím pozitivnějším, než neustálým hledáním viníků a přemýšlením banalit?

Hezké léto, babičky a dědečkové.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



8



36

ROZHOVOR	4–7
ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE	10–13
TIPY NA KULTURU A VÝLETY	14–19

POLICIE RADÍ	24
UŽITEČNÉ BYLINKY	37
ANKETA	33

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

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p.

Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 30. 6. 2025. Redakční uzávěrka příštího čísla: 14. 7. 2025. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Město Hranice

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 28. 7. 2025

Pavla Matyášová: Raná péče o rodinu si pochvaluje mezigenerační spolupráci

Už delší dobu rezonuje naší společností téma výhod komunitních služeb pro všechny věkové kategorie. Nesporným přínosem pro rodiny je raná péče o děti s postižením od jejich narození až do sedmi let.

Nahlédnout do této problematiky nám umožnila paní Pavla Matyášová, ředitelka olomoucké pobočky Společnosti pro ranou péči. Dozvíme se také, jak důležitou funkci má pro tyto mladé rodiny starší generace – přitom nemusí jít pouze o prarodiče.

Paní ředitelko, jaké byly začátky vaší instituce?

V zahraničí funguje raná péče od šedesátých let minulého století a u nás od let devadesátých. Zakladatelkou byla speciální pedagožka Terezie Hradílková. V roce 2006 jsme ranou péči dostali do zákona. Aplikujeme sociální model rané péče, protože bez podpory rodičů by se dítě nemohlo v rámci svých možností rozvíjet.

Kontakt s rodiči navážete už v porodnici?

Když se to dítěátko narodí a sděluje se ta nepříznivá diagnóza, jsou u toho pracovníci z Centra provázení, kteří rodinu propojují s dalšími službami. Pro každou rodinu, která hledá pomoc s péčí o své malé, avšak vážně nemocné dítě, je k dispozici raná péče. Týká se případů, kdy se například miminko narodilo předčasně nebo při komplikovaném porodu,

jestliže má malé dítě zdravotní potíže nebo diagnostikované postižení, případně rodiče trápí jakákoliv odlišnost ve vývoji dítěte.

Kolik rodin tvoří vaši klientelu?

Aktuálně máme v péči 150 rodin a dalších 60 žadatelů. Snažíme se navyšovat kapacitu a zároveň udržet kvalitu poskytovaných služeb. Stále doplňujeme vzdělání našich pracovníků, taky máme půjčovnu pomůcek, hraček, všechno, co ty rodiny potřebují.

Do jaké míry vám pomáhá stát?

Jsme registrovaná sociální služba, proto jsme součástí krajské sítě. Dostáváme 80–90 % financí, zbytek tvoří námi podávané projekty, letos jich je 66, dary od soukromých osob a také sponzoři.

Jak často probíhají konzultace v domácím prostředí? A kolik rodin má na starosti jedna poradkyně?

Jak už jsme zmínili, je velká výhoda, že s dítětem nemusíte nikam jezdit, jste doma a přijde někdo, kdo vám dodá energii. Velmi důležitá je intimita vztahu mezi poradkyní a rodinou. Poradkyně pracuje přibližně s dvaadvaceti rodinami a konzultace



Bowlingový turnaj sponzorů



Akce pro rodiny, Náměšť na Hané

v domácím prostředí bývají jednou za měsíc. Každé to dítě je jiné, i když třeba mají stejnou diagnózu. Naše služba je proto individualizovaná. Rodiče vždycky dostanou balík informací, jak s dítětem pracovat.

Do jaké míry se do péče zapojují prarodiče?

Znám rodiny, kde především babičky fungují skvěle. Někdy jsou to šéfky, které drží rodinu pohromadě. Máme tady i babičky-pěstounky, které u sebe mají dítě s postižením, protože se třeba něco stalo u té biologické maminky, nějak selhala.

Vzpomínám si na jednu babičku s dědou, kteří měli tři svoje děti a dcera byla závislá na drogách. Porodila tři děti s hendikepem, jedno bylo s poruchou autistického spektra a dvě s vývojovými poruchami. Babička byla sice ještě dost mladá, ale zvládnout tři děti se speciálními po-

třebami bylo velice náročné. Naštěstí se nám tenkrát podařilo zajistit školku, aby babička měla čas trochu si oddechnout. Babičky jsou často opravdu hrdinky, když se rozhodnou takový krok udělat.

Ne všechny mladé rodiny mají své (pra) rodiče blízko svého bydliště. Co potom?

Je pravda, že se někdy mladí odstěhují na opačný konec republiky, často za prací. A když se potom něco takového stane, narodí se děťátko s postižením, jsou najednou na všechno sami. Rodina jim chybí. Tím víc potom potřebují pomoc ze strany organizací, jako je ta naše.

Setkali jsme se ale s případem, kdy naopak měli mladí své rodiče nablízku, jenže se jim báli říct, že se jejich vnoučátko narodilo s určitým genetickým postižením. Proto i všechny konzultace probíhaly u nás, ambu-

lantně, ne u nich doma. Půl roku to trvalo, než o tom dokázali s babičkou a dědou mluvit. Protože to byl takový strach a zoufalství, dítě s vážnou diagnózou. My to přirovnáváme k situaci, když jedete na dovolenou k moři a skončíte v Grónsku v plavkách. Život se vám otočí o 180 stupňů a v ten moment oni potřebují od nás podporu, mít někoho, kdo jim krůček po krůčku říká, co můžou dělat teď a tady.

Spolupracujete rovněž s profesionálními pěstouny. Jsou mezi nimi také příslušníci starší generace?

V péči máme i děti umístěné v náhradní rodinné péči. Máme třeba pěstounku, je to už starší dáma. Pracovala v diplomatických službách a prostě se rozhodla být pěstounkou. Vzala si do péče postupně už čtyři děti, z toho dvě mají těžký hendikep.

Zatím jsme mluvily především o pečujících ženách. Jakou roli zastávají dědečci?

Dědečci jsou taky moc důležití. I kdyby měli fungovat „jenom“ jako řidiči do zdravotnických zařízení, aby tam maminka s dítětem nemusela jezdit sama. Často vyrábějí i pomůcky na rozvoj jemné a hrubé motoriky.

Rozvoj dětí podporujete různými druhy terapií. Mohli by vám tady být nápomocní například umělecky zaměřeni senioři?

Určitě ano. Jeden muzikoterapeut k nám dojíždí z Uherského Hradiště. V rámci konzultací u nás jednou za měsíc probíhá individuální muzikoterapie s dětmi a někdy bývají přítomni i prarodiče, kteří to umí společně s vnoučky pěkně rozjet v rytmu hudby. Naše paní fotografka umí zachytit radost dítěte

a rodina odchází domů se zážitkem, jak terapie jejich dítě bavila, a hezkým okamžikem zachyceným na fotografii. Muzikoterapie je hrazena především z nadací, protože to nespadá mezi základní činnosti služby.

Věnujete se také dětem ze znevýhodňujícího prostředí?

Samozřejmě. Je to služba pro rodiče v nepříznivé sociální situaci. A tady bychom moc potřebovali seniory ochotné tak trochu suplovat roli dědečků a babiček. Třeba že by si s dětmi přišli občas pohrát, mohli by je doučovat nebo jim číst.

Pro své klienty pořádáte mnoho zajímavých akcí, kde se může sejit celá rodina. Jezdíte do přírody, hrajete bowling,

připravujete besídky pro děti... Participují na programu také senioři?

Pomáhat nám chodí dobrovolníci různého věkového složení. Často je využíváme na hlídání dětí a pomoc na akcích. Prarodiče tady bývají převážně jako doprovod vnoučátek. Nedávno proběhlo takové rodinné setkání v olomoucké botanické zahradě. Děti se mimo jiné učily poznávat rostliny, prohlédly si včelí úly a podívaly se také, jak se stáčí med. A ten med stácel tchán mojí kamarádky, pán už hodně vysokého věku.

Připadala by v úvahu ještě nějaká forma pomoci, o které jsme zatím nemluvily?

Před pár lety jsme spolupracovali s Domem pokojného stáří ve Velké Bystřici a tamní seniorky nám vyráběly různé drobnosti jako pomůcky a hračky pro naše děti.



Pečení perníčků a výroba adventních věnců pro rodiny a děti, Galerie Šantovka



Mikulášské setkání rodin

To je dobrý nápad. Jak by ty výrobky měly vypadat?

Nepotřebujeme nic speciálního. Třeba kdyby někdo ušil nebo uháčkoval zvířátka s černo-bílým kontrastem

a dovnitř vložil například rolničku. Dobré jsou také háčkované chobotničky pro nezralé děti. Nebo pro děti s těžkým kombinovaným postižením věci do ruky na rozvoj hmatu, třeba malé polštářky z různě strukturo-

vaných látek, praktické jsou taky pytlíčky s fazolkami, čočkou nebo hráškem; můžeme jim z toho udělat pexeso a děti budou poznávat, co to je. Upřesnili bychom, co by bylo potřeba.

Bylo by užitečné přenést tyto informace do seniorských klubů. Jistě se najde dost ochotných lidí, kteří by mohli přispět svým umem, řemeslnými dovednostmi, zkrátka čímkoliv, co by zpestřilo program vaší organizace.

Budeme vděční za jakoukoliv pomoc. Další inspiraci a také spoustu informací o naší činnosti můžete najít na našich webových stránkách <https://www.ranapece.cz/olomouc-pobočka-pro-rodinu/o-nas/>.

Text: Květoslava Musilová

Foto: archiv



Jeden běh nestačí

Pojedete do ciziny? Tak pozor na volání a data



Chystáte se na zahraniční dovolenou a chcete se vyhnout stresům a nepříjemnostem? Potom si na svůj seznam k řešení před cestou připište i mobil, který bude dobře připravený na cestu a nenechá vás ve štychu, až si budete chtít otevřít mapy nebo zavolat domů. Klíčový je především správně nastavený roaming, důležité jsou ovšem také offline mapy a pár dalších věcí.

Ať už patříte mezi puntičkáře, kteří mají sbaleno několik dní před cestou, nebo obvykle naházíte pár věcí do kufru až těsně před odjezdem, v záplavě úkolů není tak těžké na nějakou drobnost zapomenout. Proto mnozí cestovatelé nedají dopustit na soupisy, v nichž si odškrtnou všechno, co je třeba zabalit a zařídit. Třeba právě v případě mobilu je to hned několik důležitých kroků, díky kterým si svou dovolenou užijete skutečně naplno a bez komplikací.

1. Roaming

„Posílání zpráv a volání v zahraničí můžete řešit několika způsoby. Kromě zahraniční SIM karty nebo virtuální karty pro mezinárodní volání je to především roaming, na který stále spoléhá většina cestovatelů. Především v rámci Evropské unie se totiž skutečně vyplatí. Stačí, když si v Česku pořídíte mobilní tarif s neomezenými daty. Pak budete v zahraničí volat a psát za stejných podmínek jako doma v Česku – a získáte i mož-

nost využít svá data. Jen jich nebudete mít neomezené množství, ale pouze určitý objem definovaný operátorem. Zpravidla je to 40 až 90 GB měsíčně, což ale na běžné využívání internetu na dovolené nebo služební cestě obvykle bez problémů stačí,“ říká Martin Thienel ze společnosti Kalkulátor.cz.

Roaming máte zpravidla aktivovaný automaticky, jen si v nastavení svého mobilu musíte povolit využí-

tí dat v roamingovém tarifu. Pozor si na to ale dejte tehdy, když vyjedete mimo Evropskou unii. Tam už pro každou zemi platí jiné tarifní podmínky a surfování na internetu nebo i volání a psaní zpráv se může pořádně prodražit. Přesné ceny zjistíte z SMSky, která vám dorazí po příjezdu do země, případně si je můžete předem ověřit u svého operátora. Ten vám pak zpravidla nabídne i zvýhodněný roamingový balíček. Všechny informace najdete na webových stránkách O2, T-Mobile nebo Vodafoneu.

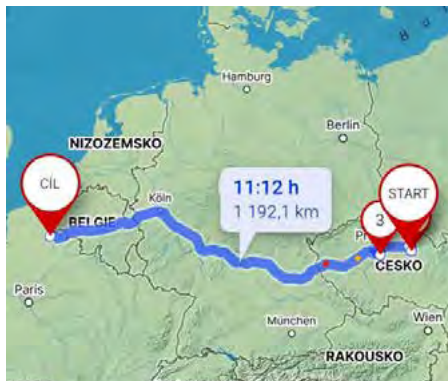
2. Úspora dat

S daty se v zahraničí vyplatí šetřit – a to i tam, kde surfujete v rámci svého neomezeného tarifu zdarma. Protože jak už zaznělo, neomezená data v zahraničí tak úplně neomezená nejsou. Hlídejte si je především při delších pobytech, kdy už by skutečně hrozilo vyčerpání operátorem stanoveného limitu. Můžete k tomu přistoupit několika způsoby. Tím prvním je úplné vypnutí dat v době, kdy je nepotřebujete. Pokud chcete zůstat online, pak se nabízí třeba jen vypnutí dat pro určité aplikace. Většina z nich totiž provádí na pozadí aktualizace, které data spotřebovávají, i když je vůbec nevyužíváte. Zabránit tomu potom můžete i volbou režimu malého objemu dat, který najdete v nastavení svého telefonu.

3. Offline mapy

I když cestujete s dostatečným balíkem dat, vždy se vyplatí postahovat si offline mapy lokalit, ve kterých se budete zdržovat. Protože ne všude je dostatečný signál a nenačítající se mapy nebo „zmatené GPS souřadnice“ už nachytaly nejednoho cestovatele. Přípravu tak raději nepodceňujte a mapy stáhněte. Ne všechny aplikace mají mapy pro celý stát, některé pracují s regiony či jinak definovanými lokalitami, vždy se tedy ujistěte, že máte mapy všech míst,

na která zamíříte. Pokud se budete dlouho pohybovat „mimo civilizaci“ bez možnosti dobíjení mobilu a powerbanky, pak se pro všechny případy mohou hodit i papírové verze map.



4. Správná nabíječka a powerbanka

Když už jsme u těch nabíječek a powerbank, při balení nezapomeňte ani na ně. A ujistěte se, že vás po příjezdu na místo nepřekvapí odlišný typ zásuvky. S jinými typy, než na které jsme zvyklí z domova, se můžete setkat ve Velké Británii, Irsku, Švýcarsku, Japonsku, Spojených státech a mnoha dalších zemích. Tyto informace si zjistěte už před cestou a v případě potřeby poříďte speciální adaptér. Nejlépe takový, který kombinuje hned několik různých typů a je využitelný v mnoha zemích.

5. Dostatek místa v paměti a aktualizace softwaru a aplikací

Na cestách si určitě budete chtít pořídit nějakou tu fotku nebo stáhnout lokální appku. Zaplněná paměť telefonu pak může být nepříjemnou komplikací. I její kapacitu je proto dobré zkontrolovat ještě před odjezdem a vyhnout se tak zběsilému promazávání dat na poslední chvíli.

„Před cestou ideálně nezapomeňte aktualizovat svůj operační systém a také aplikace, které by se vám mohly hodit. Třeba ty, ve kterých

máte uložené své letenky nebo jízdenky. Vyhnete se tak zbytečnému plýtvání dat v zahraničí – a také budete mít telefon připravený k použití. Každá aktualizace totiž chvíli trvá a minimálně na pár minut vám může znemožnit používání telefonu,“ doporučuje Martin Thienel z Kalkulátor.cz.

6. Zabezpečení telefonu

Nezapomeňte ani na bezpečnost. Před cestou si nastavte bezpečnostní prvky jako je PIN, otisk prstu nebo rozpoznání obličeje. Ujistěte se, že máte zapnutou funkci „Najít můj telefon“ pro případ ztráty či krádeže. Vhodné je také mít zálohovaná důležitá data, ať už na cloudu nebo v jiném zařízení, a chránit telefon silným heslem nebo biometrickým přístupem. Vyplatí se i kontrola oprávnění jednotlivých aplikací, které často přistupují k většímu množství údajů, než je nutné.

7. Pojištění telefonu

„Zvažte sjednání pojištění telefonu pro případ ztráty, krádeže nebo poškození. V některých zemích se krádeže elektroniky stále častěji objevují a obzvlášť na turistických místech nejsou výjimkou. Některé cestovní pojistky zahrnují i elektroniku, ale podmínky se liší – je proto dobré si je před cestou pročíst a případně dokoupit pojištění zvlášť. V případě problémů vám pojištění může výrazně zjednodušit řešení situace i finanční ztráty,“ dodává Martin Thienel z Kalkulátor.cz.

(aspen)



Olomouc zpřísní pravidla pro parkování.

Prioritou budou držitelé průkazu ZTP/P



Město Olomouc mění systém přidělování vyhrazených parkovacích míst. Nově budou mít vyšší šanci na získání parkovacího místa osoby s průkazem ZTP/P, zatímco držitelé průkazu ZTP budou podrobeni přísnějšímu individuálnímu posouzení. Město tímto krokem reaguje na rostoucí poptávku i omezené možnosti v parkovací infrastruktuře. Nový systém má přinést větší spravedlnost i transparentnost. Dosud bylo možné získat vyhrazené parkovací stání

na základě splnění několika základních podmínek – například trvalé bydliště žadatele v místě parkování, vlastnictví vozidla či absence jiné možnosti parkování. Systém rozlišoval mezi držiteli průkazu ZTP/ZTP-P a ostatními, převážně podnikatelskými subjekty.

Podle nových pravidel, která schválila Rada města Olomouce, budou preferováni především držitelé průkazu ZTP/P, kteří skutečně

potřebují pravidelnou pomoc druhé osoby a jsou výrazně pohybově omezeni. Držitelé průkazu ZTP budou muset nově splnit i další hodnotící kritéria, například být aktivní řidiči, pravidelně dojíždět do práce a nemít k dispozici alternativní parkování.

Individuální přístup místo pevných pravidel

Přístup k posuzování žádostí se má zároveň více přizpůsobit individuálním potřebám žadatelů. Tento krok je v souladu s doporučením veřejného ochránce práv, který již dříve upozornil, že příliš rigidní pravidla mohou vést k diskriminaci osob se zdravotním postižením.

Olomouc není první město, které pravidla zpřísňuje. Například Liberec vyhrazuje parkování pouze pro držitele ZTP/P, Brno zohledňuje pracovní aktivitu a vyžaduje lékařské potvrzení. Hradec Králové omezuje počet vyhrazených míst na maximálně 10 % z kapacity, zatímco Zlín podmiňuje přidělení průkazem a vážným tělesným postižením.

Horní náměstí opět rozkvetlo.

Green Point přináší květinovou oázu

Rozkvetlé jiřiny, svíčkovce, pelargonie, petúnie a další letničky opět zdobí olomoucké Horní náměstí. Květinová výsadba tvoří tradiční Green Point pod slunečními hodinami, který lemují tři lavičky a deset květináčů. „Doufám, že lidé budou spokojeni. Znovu tu vznikla barevná květinová oáza. Je to maximum možného v rámci toho, co nám po-

volil orgán památkové péče, a za to jsem rád. Věřím, že čistá estetika nebude budit žádné kontroverze,“ uvedl primátor Miroslav Žbánek. Kromě Green Pointu se květinová výzdoba během léta objeví i u Ariónovy kašny, jak je v Olomouci každoročně zvykem. O výzdobu se postarají zahradníci Výstaviště Flora Olomouc.



Venkovní bazén má nové zázemí

Letošní plavecká sezona v centru Olomouce je v plném proudu a návštěvníci bazénu si užívají novinek, které jim zpřijemní letní radovánky. Od 1. června jim slouží nové sprchy, toalety a převlékárny a také nové gastro.

„Lidé se mohou přijít už nyní naladit na letní dovolenou, kondičně plavat, nebo se jen slunit. Snažili jsme se jim dopřát i více komfortu,“ řekla náměstkyně primátora Miroslava Ferancová. Letní bazén plaveckého stadionu je na tom krytém nyní zcela nezávislý. „Až dosud museli návštěvníci do šaten či do sprch dovnitř do budovy, to nyní zcela odpadá,“ potvrdil ředitel plaveckého stadionu Dalibor Přikryl. Nové sociální zařízení a převlékárny stály město deset milionů korun. Nový je i přístup na tobogán, k němuž se lze dostat bez vstupu do krytého bazénu. Ale naopak návštěvníci

krytého bazénu a sauny mají nově volný přístup do letního areálu.

Občerstvení po rekonstrukci změnilo název a nyní se jmenuje Přístav. „Zahájili jsme první fázi jeho úprav, která se zaměřila na novou podobu výdejního místa a zázemí. Na vylep-

šení prostoru budeme postupně navazovat i během letní sezóny, aby se z Přístavu stalo příjemné a moderní místo pro odpočinek i občerstvení. V jeho blízkosti vyroste i nové dětské hřiště,“ doplnil ředitel Přikryl. Venkovní areál plaveckého stadionu bude otevřen do 31. srpna.



• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Mám dotaz ohledně rekonstrukce tramvajové zastávky na Žižkově náměstí. Město zatím uvažuje o dvou variantách – zastávce vídeňského typu, nebo o rozšíření stávajícího chodníku až ke kolejím a automobilový provoz bude převeden na tramvajové těleso. Podle mne žádná z těchto variant není dobrá, protože bude blokován automobilový provoz a také blízká světelná křižovatka. Něco podobného je v Žižkově ulici a je to tam katastrofa. Nejlepší řešení je rozšíření stávajícího nástupního ostrůvku a opatřit jej zábradlím se skleněnou výplní.

Emil Weiss

Jedná o lokalitu v režimu zvaném Zóna 30 a o nástup do historického centra města. V takových exponovaných lokalitách by měla být v co největší míře eliminována individuální doprava ve prospěch veřejné dopravy a pěších. Proto byla navržena řešení, která by měla dopravu na Žižkově náměstí zklidnit.

Preferovanou variantou je mysová zastávka, kdy se jedná o stejný způsob řešení, který byl aplikován na zastávce U Dómu. Navíc situování zastávky umožní stání jedenácti vozidel. Návrh zastávky navíc reaguje na studii prostoru před pedagogickou fakultou.

Rozšíření ostrůvku a doplnění zábradlí je spíše řešením do ulic s mnohem větší intenzitou individuální dopravy, navíc by to přineslo nutné vyosení současné komunikace v obou směrech na úkor chodníkových ploch.

Miroslav Žbánek
primátor města Olomouce



Olomoucké rozárium patří ke světové špičce. Získalo prestižní ocenění



Olomoucké rozárium boduje i na mezinárodní scéně. Získalo prestižní ocenění Award of Garden Excellence, které uděluje Světová federace růžařských společností nejlepším růžovým zahradám světa. „Prestižní ocenění Award of Garden Excellence mne velmi těší a je pro náš tým poctou a jistým stylem poděková-

ní za naši každodenní práci a péči, kterou rozáriu věnujeme“ uvádí Jiří Malaska, vedoucí botanické zahrady a rozária Flory Olomouc.

Ocenění se olomoucké rozárium dočkalo v rámci závěrečného večera na 20. konferenci Světové federace růžařských společností, která

se koná jednou za tři roky a letos se uskutečnila 18.–24. května v Japonské Fukuyamě. „Víme, že v této oblasti patříme ke špičce. Naše rozárium navštívila řada uznávaných odborníků, kteří se věnují šlechtění a péči o růžové zahrady. Naši zahradníci si od nich vyslechli slova upřímného obdivu. Zejména za to, s jakou péčí dokážou udržet vysokou kvalitu i u kultivarů, které se jinde často nedaří zachovat v takové vitalitě,“ říká první náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák.

Po zapsání rozária jako Národní sbírky rostlin České republiky, kterou vyhláší Unie botanických zahrad, se v krátkém čase jedná o další významný úspěch olomouckého rozária.

Ocenění Award of Garden Excellence získávají vybrané zahrady a rozária po splnění přísných kritérií a odhlásování hodnotiteli WFRS z celého světa. Olomoucké rozárium je jedním z oceněných rozárií, kterých může být v rámci světové konference oceněno maximálně deset.

Zoo Olomouc se pyšní Bábovkou. Nová voliéra umožní pozorovat ptáky zblízka

Po rozsáhlé rekonstrukci se návštěvníkům olomoucké zoo otevřela obří voliéra zvaná Bábovka. Díky výstavbě zimoviště uprostřed voliéry byl od základu změněn koncept celého prostoru. V horní části voliéry vzniklo prostranství, kde mohou návštěvníci pozorovat africké ptáky bez zábran a na vyvýšeném místě si také přímo mezi zvířaty odpočinout na lavičkách.

Návštěvníci zoo zde potkají ptáky, kteří se přirozeně vyskytují na africkém kontinentu. Těšit se lze na mnoho zajímavých druhů. „Jsem rád, že jsme po osmi letech dokončili veškeré práce na této voliéře a dnes ji předáváme našim návštěvníkům,“ uvádí ředitel zoo Radomír Habáň, který věří, že se obří voliéra bude návštěvníkům v novém konceptu líbit. Slavnost-

ního otevření Bábovky se zúčastnil také primátor Olomouce Miroslav Žbánek: „Atraktivní podoba Bábovky s vysokou koncentrací biotopu evokuje přirozené prostředí a přináší unikátní zážitek. Atmosféru podporují nejen klima, ale i nejrůznější zvuky. Možnost volného pohybu vítají jak návštěvníci, tak ptáci, kterým k němu dopomáhá funkční podstata konstrukce bábovky, díky

níž se v letu nemusí otáčet. Zastavit se zde a pobýt jistě stojí za to.“

Obyvatelé voliéry

Umělou skálu ve tvaru Panské skály na Českolipsku v horní části voliéry využije hejno čtrnácti ohrožených ibisů skalních (*Geronticus eremita*). Procházet se tu bude i pár druhu ibis hagedaš (*Bostrychia hagedash*) považovaný za nejhluchnějšího ptáka Afriky. Třetím zástupcem řádu brodiví bude mladý pár čápů černých (*Ciconia nigra*), který je tažný – v Africe tráví zimu, na jaře přilétá k nám a vyvádí zde mláďata. Unikátním zástupcem africké avifauny je kladivouš africký (*Scopus umbretta*), který dostal svůj český název podle tvaru hlavy připomínající kladivo. Nejvýraznějšími obyvateli se však dozajista stanou dva dospělí jeřábi paví (*Balearica pavonina*). Eleganční



velcí ptáci, blízcí příbuzní jeřábů královských, v jejichž chovu měla olomoucká zoo historicky nemalé úspěchy. Oko potěší i dva druhy perliček. Perličky supí (*Acryllium vulturinum*) a perličky chocholaté (*Guttera pucherani*), zcela nový druh s výrazným „pankáčem“. Nové jezírko ve spodní

části voliéry bude přitahovat zástupce řádu vrubozobých. Prozatím se návštěvníci mohou těšit na elegantní husičky dvoubarevé (*Dendrocygna bicolor*) a vzácně chované černé kachny temné (*Anas sparsa*). Voliéra je v českých zoo unikátní svým tvarem. Proto název Bábovka.

Patronka Olomouce na 412 stranách. Vyšla kniha o svaté Pavlíně

Město Olomouc představuje novou výpravnou publikaci Svatá Pavlína, patronka Olomouce, která přibližuje historii i současnost úcty ke svaté Pavlíně, římské panně a mučednici, jež se stala patronkou města Olomouce i spolupatronkou olomoucké arcidiecéze. Knize slavnostně požehnal arcibiskup Josef Nuzík.

Na 412 plnobarevných stranách, doplněných přibližně 150 fotografiemi a reprodukcemi, kniha mapuje vývoj kultu svaté Pavliny od jeho počátků v 17. století až po současnost. Publikace se nevěnuje pouze olomouckému prostředí, ale i výskytu svatopavlinské úcty na území celé České republiky. Důraz je kladen také na význam duchovní ochrany, kterou světi-ce představuje pro město i jeho obyvatele. Podle tradice se sv. Pavlína stala patronkou města poté, co byly

její ostatky přeneseny do Olomouce v době morové epidemie. Když prošly v průvodu městem, nemoc podle dobových záznamů ustoupila. Tento okamžik se stal symbolem ochrany a naděje, ke kterému se město vrací dodnes, například v rámci každoročních Svátků města Olomouce. „Síla přímluvy světců se nevytrácí ani po staletích. Kéž by nám i toto dílo

pomohlo objevit duchovní přátelství s patronkou našeho města, z něhož můžeme čerpat sílu a povzbuzení i my, stejně jako naši předkové,“ řekl olomoucký arcibiskup Josef Nuzík, který knihu slavnostně požehnal v kapli svatého Jeronýma na radnici. Publikaci je možné zakoupit za 980 korun výhradně v Informačním centru Olomouc.



Tipy na kulturu



Jízda králů v Doloplazích u Olomouce

Tradiční lidová slavnost Jízda králů letos proběhne 5. a 6. července. V Doloplazích ji pořádají již přes třicet let. Družina asi dvaceti jezdců si nejdříve vyžádá od rodičů chlapce, který byl vybrán do role krále. Poté, co nasedne na koně s růží v ústech, aby se nemohl prozradit hlasem, objednou společně stavení ve vesnici. Během toho královi vyvolávači vyžadují po obyvatelích potraviny i seno pro koně, tak jako tomu bylo kdysi při vybírání daně pro krále. K jezdcům na koních

se postupně přidají členové pořadajícího souboru Olešnica i zahraniční hosté. Vytvoří tak průvod, který projde vesnicí a skončí u kulturního domu, kde proběhne odpolední vystoupení souborů. Program je následující: sobota 5. července hodová zábava od 20:00 hod., neděle 6. července v 11:00 slavnostní krojovaná mše v kostele sv. Cyrila a Metoděje, od 14:00 průvod královny družiny. Pro krojované je připravena volná vstupenka, místo k převlečení a občerstvení.

Ikona, okno do nebe

Kurz pravoslavné ikonografie – pozvánka na šestidenní pobyt v českém pravoslavném monastýru Zesnutí přesevaté Bohorodice ve Vilémově u Olomouce s výukou ikonopisectví. Pod odborným vedením si zhotovíte svou vlastní ikonu. Pracovat se bude autentickou starobylou ikonopisnou technikou vaječné tempery. Na výběr budou dvě témata: ikona archanděla Michaela a ikona Bohorodice Vladimírské. Budou připraveny také instruktážní ukázky pokrývání ikonopisné desky klišo-křídovým podkladem (tzv. levkasem) a pozlácování ikony. Na programu jsou i dvě přednášky, které vám umožní seznámit se s historickým vývojem ikonopisného umění a zhlédnout poutavé a inspirující návody na ikonopisné výtvarné postupy. Součástí pobytu bude navíc účast na každodenním monastýrském dění – tedy modlitbě, přípravě postních i nepostních pokrmů apod. (s ohledem na individuální zájmy a možnosti účastníků). Kurz proběhne od úterý 1. do neděle 6. července. Přihlásit se můžete na e-mailu: ikonograf@seznam.cz .

Luční povídky

Galerie ART RUBIKON v Olomouci představuje nejnovější malířskou tvorbu výtvarnice Simony Vojtěškové. Výstava Luční povídky je k vidění do 19. července. Simona Vojtěšková je umělkyně z Velkých Pavlovic, jejíž tvorba se pohybuje na pomezí abstraktního a naivního umění.

Dokonalá fraška

Zveme vás na divadlo na nádvoří zámku Velké Losiny. Přijďte si užít komedii pro dva herce v mnoha rolích, ONA a ON, 10 rolí, 98 převleků. Herci střídají role, kostýmy, přízvuky, paruky, masky a chvílemi je tempo tak rychlé, až si člověk říká, že to není ve dvou možné stihnout, ale inscenace této hry po celém světě dokazují, že to jde. Příběh vypráví o spisovateli, který strávil deset let prací na knize „Manželství na věky“ a teď je spolu se svou manželkou na turné, které má zvýšit její prodejnost. Ta je mizivá. Navíc se psaní knihy podepsalo na jejich manžel-

ství, které vypadá, že „na věky“ nepotrvá. Hrají: Lucie Štěpánková a Ladislav Hampl. V případě nepříznivého počasí se představení přesouvá do Kulturního domu Rapotín (Šumperská 530, Rapotín). Představení se koná v rámci každoročního letního festivalu Losiny fest, který nabízí množství nevšedních kulturních zážitků. Kdy: 3. července od 20:30, vstupné 350 Kč. 8. července ve stejném čase můžete na losinském zámku vidět komedii Úhlavní přátelé, která vypráví o tom, jak snadné je narušit dlouholeté přátelství aneb co způsobí neopatrné zacházení s mobilem při cestě autem na návštěvu nejlepších přátel. Hrají: Tereza Kostková, Nela Boudová, Karel Zima, Bronislav Kotiš. Vstupné 400 Kč. Celý program festivalu najdete zde: <https://www.floyal.cz/losiny-fest/2025>.

Gankino Quintet

Jsou mladí, ještě studují, ale společný zájem o hudbu celého světa je přivedl ke spolupráci. Soubor v nástrojovém složení housle, klarinet, akordeon, kytara a kontrabas vás provede odpočinkovějším programem. Gankino Quintet, jehož členové studují na pardubické konzervatoři, vznikl na podzim roku 2022 pod vedením Jakuba Jedlinského. Toto neobvyklé hudební uskupení poutá pozornost diváků právě díky svému neobvyklému složení, způsobu hry a svým rozmanitým repertoárem na rozhraní etnické hudby, volné improvizace a jazzu. Vystupují v komorních prostorech, hudebních sálech či pod širým nebem. Svoji živelnou i tesknou hudbou a mladou energií dokáží lidi na svých koncertech roztančit i rozněžnit. Kdy a kde: 5. července od 20 hod., Tančírna Račí údolí Javorník. Vstupné 300 Kč.

Bezděkovský Levandulový festival

Jako v Provence, takové můžou být svátky 5. a 6. července na Levandulovém statku v Bezděkově. V programu si najdou své děti i dospělí. Celou akci návštěvníky provede oblíbený televizní moderátor Vladimír Kořen, připraven je bohatý hudební program. Na pódiu proběhne také cooking show s ochutnávkou. V přímém přenosu uvidíte vaření s levandulí. Novinky a příběhy ze světa hospodaření na farmách a statcích se dozvíte během rozhovorů se zajímavými hosty. Pro milovníky levandule jsou připraveny komentované prohlídky statku, focení v levandulovém poli, levandulová stezka, krámkův s levandulovými produkty a galerií a všude přítomná vůně levandule. Levanduli můžete vychutnávat nejen relaxem přímo mezi voňavými řádky, ale také svými chuťovými pohárky v podobě levandulového piva, levandulové limonády, levandulového vína, cideru, makronek, levandulové kávy i míchaných drinků! Na památku si můžete odnést levandulovou sazeničku, levandulové tričko nebo jiné upomínkové předměty. Vstupné 580 Kč.



Czech Ensemble Baroque Quintet

Renomovaný český soubor specializující se na interpretaci staré hudby představí program věnovaný madrigalům Scarlattiho a Lottiho. Především dílo Scarlattiho je známé jako operní. V kombinaci s madrigaly Lottiho se jedná o mimořádný dramaturgický počín. Kdy a kde: 11. července od 19 hod., zámek Bludov. Vstupné je 300 Kč.



Koncert dvou violoncell

Zveme vás na vystoupení dvou špičkových violoncellistů Dominiky Weiss Hoškové a Jiřího Hoška do Jeseníku. Program je koncipován jako připomínka výročí 80. let konce 2. světové války a je sestaven z děl skladatelů židovského původu. Kdy a kde: neděle 13. července od 20 hodin, klášterní kaple Panny Marie, Jeseník. Vstupné činí 300 Kč.

Jak se nám to mohlo stát?

Na středu 16. července připravuje putovní letní Kino na kolečkách první letní návštěvu na Státním hradě Šternberk. Přijďte si užít večer do kina pod širým nebem, které uvede novou českou komedii „Jak se nám to mohlo stát?“. Promítání se uskuteční 21:30 na dolní louce (bývalé letní kino) v areálu hradního parku. Vstupenky v prodeji na místě, k dispozici bude občerstvení. K sezení budou připravené lavice, doporučujeme vzít s sebou piknikovou deku k sezení na trávě. Vstupné 150 Kč.

Poznej svého farmáře

Projekt zaměřený na podporu regionálních potravin v České republice, tentokrát v Olomouci. Očekávat můžete vaření z regionálních potravin, pestrý doprovodný program a mnoho aktivit pro děti. Akce Poznej svého farmáře má za cíl přiblížit lidem kvalitní české produkty. Původně se konaly na specifických farmách, nyní se začaly soustředit i na malá a střední města. Základem každého eventu je rozsáhlý farmářský trh s širokou nabídkou potravin z daného regionu. Další velkým lákadlem je komentované vaření, kdy kuchař uvaří 3 různé pokr-

my, které jsou zadarmo k ochutnání. Hlavní podstatou je přitom využití surovin, které si lidé mohou zakoupit přímo na trhu. Připraven je také zábavný program pro děti, při kterém se dozvědí důležité informace o zemědělství a potravinách, a čeká je i mnoho her. Kdy a kde: 19. července od 7 do 15 hod., Tržnice Olomouc. Vstup je zdarma.

Colores Flamencos Olomouc

Mezinárodní festival flamenca a španělské kultury Colores Flamencos patří mezi nejvýznamnější festivaly tohoto žánru ve střední a východní Evropě. Letos se koná od 24. do 27. července. Vydejte se na výlet na jih Evropy za španělskou kulturou, jídlem, tancem a zkrátka vším, co k této zemi patří. Podobně jako v předcházejících letech se i letos Olomouc zahálí na několik letních dní do španělských rytmů, chutí a vůní. Můžete navštívit galavečer flamenca, flamencovou fiestu nebo workshopy, kde se flamenco naučíte tančit. Program zahrnuje také přehlídku španělské kinematografie, koncerty a nezbytné dny španělské gastronomie s doprovodem originální Sangrii a španělských vín. V rámci festivalu vystoupí hvězdy španělského flamenca a připraven je také bohatý doprovodný program. Informace o programu a vstupném sledujte zde: <https://www.flamencool.cz/colores-flamencos/2025>.



Anenská pouť ve Starém Městě

Zveme vás na tradiční pouť do Starého Města pod Sněžníkem, která se letos uskuteční od 25. do 27. července. Kromě klasických kolotočů a stánků s občerstvením a různým zbožím si můžete v průběhu celé soboty prohlédnout ukázky řemesel, pro děti budou připraveny tvořivé dílničky, hrnčířský kruh či malování na obličej, na náměstí je jarmark. V neděli se koná v rámci Anenské poutě slavnostní bohoslužba v kostele. V pátek vystoupí Maja Rose s kapelou, Revival Kabát Morava, v sobotu se můžete těšit na Michala Horáka, Turbo, Vlastu Horvátha s kapelou, Trio Lys a další. Vstup je zdarma.

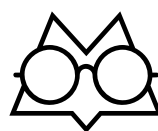


Kov ve městě v Lipníku nad Bečvou

Letošní výstava Kov ve městě s podtitulem „Mladí kují kov“ je k vidění na historickém náměstí v Lipníku nad Bečvou do 30. září. Propojuje tradiční řemesla s moderním designem. Tato jedinečná kulturní událost představí díla studentů a absolventů brněnské Střední průmyslové školy a Vyšší odborné školy technické Brno oboru Výtvarné zpracování kovů a drahých kamenů. Část výstavy je umístěna také v prostorách místního infocentra, kde jsou vystaveny drobné kovářské výrobky a ukázky zlatnického a ryteckého umění. Součástí venkovní části výstavy budou i plastiky známého uměleckého kováře Pavla Tasovského. Na výstavě můžete obdivovat širokou paletu výrobků od velkých kovaných plastik přes tradiční umělecko-řemeslné produkty až po precizní rytiny a šperky vyrobené z ušlechtilých materiálů. Vstup je zdarma.

Nedělní promenádní koncerty v Olomouci

Zpřijemněte si konec víkendu některým z promenádních koncertů v altánku ve Smetanových sadech v Olomouci, konají se každou neděli v 17 hod. až do 31. srpna. Program na červenec: 6. 7. – Hanácký mužský sbor Rovina s malou muzikou; 13. 7. – Vaše kapela; 20. 7. – Sambal; 27. 7. – Písničkářka Markéta Sýkorová.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2025
ČERVENEC
90,-**

PÁ	4. 7.	10.00	KAPELO, HRAJ	T
ST	9. 7.	14.00	MOUDROST ŠTĚSTÍ	T
PO	14. 7.	14.00	BOLERO	T
PÁ	18. 7.	10.00	ZÁBLESKY NADĚJE	T
ST	23. 7.	14.00	FÉNICKÉ SPIKNUTÍ	T
PO	28. 7.	14.00	F1	T

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL

Tipy na výlety

Olomouc v kostce

Komentovaná prohlídka vás seznámí s nejvýznamnějšími památkami historického centra Olomouce. Dozvíte se informace o městské radnici, orloji, domovních znameních, ale třeba také o kostele svatého Michala či Jihoslovanském mauzoleu. Prohlídky jsou denně od začátku července do 5. září v časech 9.30, 11.00, 15.00 a 16.00. Vstupenky zakoupíte v Informačním centru Olomouc v podloubí radnice, kde prohlídka začíná.

Rytířský turnaj na Bouzově

Věčný boj dobra se zlem. To jsou rytířské turnaje na koních v hradním parku hradu Bouzov. Jedná se o humorně laděné představení pro celou rodinu. Vidět jej můžete v době letních prázdnin každý den ve 14 hodin. Plné vstupné 300 Kč, snížené 200 Kč. Kromě toho hrad nabízí pro své návštěvníky řadu prohlídkových okruhů, vybírat můžete na: <https://www.hrad-bouzov.cz/cs/informace-pro-navstevniky/prohlidkove-okruhy>, kde se také dozvíte podrobné informace o obsahu prohlídky, časech a vstupném.



Trabant sraz Morava

Tradiční sraz příznivců Trabantů, Wartburgů, Barkasů, Roburů, Multicarů – všech vozidel koncernu IFA probíhá v Campingu Žralok v Plumlově u Prostějova ve dnech 4. až 6. července. Sraz pořádá Trabant Gang Brno. Těšit se můžete na velmi zajímavý a bohatý program, např. jízdy zručnosti v kategoriích muži, ženy, jízda naslepo a soutěže o zajímavé ceny.

Historický den na hradě Šternberk

Stejně jako v předchozích letech i tentokrát hrad Šternberk otevírá prázdninovou sezonu Historickým dnem. Celodenní program je plánovaný na sobotu 5. července od 10 do 16 hodin. V prostorách hradního parku posta-

ví své ležení historický soubor Kirri. Připravené budou ukázky tradičních řemesel, taneční vystoupení či historické soutěže a hry pro děti i dospělé. Na místě bude postavena historická zbrojnice, chybět nebudou ukázky střelby či lukostřelnice. Součástí programu budou rovněž šermířská vystoupení a ukázky soubojů. V průběhu celého dne se představí hned dva soubory historického šermu, a sice v časech 10.30, 11.30, 12.30, 13.30 a 15 hodin. Plné vstupné činí 260 Kč, snížené 210 Kč.

Večerní prohlídky zámku Velké Losiny

Možná jste už losinský zámek navštívili, nyní ale máte možnost jej vidět při večerní prohlídce za svitu baterek, užít si nevědní atmosféru s nezapomenutelným zážitkem. Zavítáte i do jinak nepřístupného druhého patra a nahlédnete do strašidelné márnice. Prohlídky probíhají v časech 20.00, 20.30, 21.00, 21.30 a 22.00. Na tuto prohlídku je nutná rezervace na tel.: 773 785 281. Kdy: 5. a 6. července. Plné vstupné je 300 Kč, snížené 240 Kč.



Helfštýnská pouť

Užijte si ve dnech 5. a 6. července na hradě Helfštýn program plný řemesel a soutěží spojený s historickým tržištěm. Čekají vás dílny a workshopy pro malé i velké pod taktovkou Studia Bez kliky. Na historickém tržišti můžete zakoupit originální výrobky z dílen všestranných dobových řemeslníků. Akci pořádá Muzeum Komenského v Přerově a Studio Bez kliky. Základní vstupné 200 Kč, snížené 100 Kč. Další akcí na hradě Helfštýn jsou noční prohlídky spojené s degustací několika vzorků vín vinařství Dvůr pod Starýma Horama. Čeká vás komponovaný program s hudebním doprovodem, vystoupením skupin historického šermu, folklórního souboru a nočními prohlídkami. Časy speciálních nočních

prohlídek jsou v 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00. Na tyto prohlídky je nutné se objednat předem. Maximální kapacita na jednu prohlídku je 50 osob. Objednávka musí zahrnovat počet osob, jména, příjmení a čas prohlídky. Objednávat se můžete na e-mailu helpstyn@volny.cz, helpstyn@prerovmuzeum.cz nebo telefonicky na +420 581 797 093. Vstupné: 500 Kč (cena zahrnuje 6 vzorků vína).

Tradiční tesařské řemeslo

Program Hanáckého muzea v přírodě v Příkazech, který vám ukáže tradiční pracovní postupy tesařů – hoblování, otesávání a další zpracování kulatiny za použití speciálních tesařských nástrojů a nářadí. Některé techniky si budete moci sami vyzkoušet. Kromě toho se můžete zúčastnit komentované prohlídky stodoly ze Skaličky a prohlédnout si výstavu Hanácký lidový oděv aneb blaťácký kroj v proměnách času. Plné vstupné je 160 Kč, snížené 140 Kč. Kdy: 12. července od 10 do 17 hod.

Akce s dětmi

Hlídáte o prázdninách vnoučata? Nově vám přinášíme tipy na akce, na které můžete vzít své ratolesti a užít si společně strávený čas. První pozvánkou jsou Komentovaná krmení v Zoo Olomouc. Také v létě pro vás zoologická zahrada na Svatém Kopečku připravuje tyto oblíbené akce, které vám přináší zajímavosti ze světa zvířat. Denní harmonogram komentovaných krmení je následující: 10.00 lemur kata, 10.30 panda červená, 11.00 surikata (pavilon KALAHARI), 11.30 klokan rudý, psoun prériový, 12.00 velbloud jednohřbý, 12.30 kočkovité šelmy, 13.30 makak červenolící, 14.00 vlci Hudsonovi/medvědi baribalové, přičemž komentované krmení vlků se koná vždy v po, st a pá, medvědi baribalové jsou na programu v út, čt, so, ne; 14.30 plameňák růžový, 15.00 žirafa Rothschildova, krmení šelem: po – lev, út – tygr, st – jaguár, čt – lev, pá – jaguár, so – tygr, ne – jaguár. Za nepříznivého počasí mohou být komentovaná krmení zrušena.



Ze Zábřeha kolem světa

Do 21. září se můžete se svými vnoučaty vydat do zábřežského muzea na cestu kolem světa. Formou interaktivních her, skládaček a kvízů se děti seznámí se všemi světovými kontinenty. Největším lákadlem pro malé dobrodruhy bude velká objevitelská loď, na jejíž palubě se mohou stát skutečnými mořeplavci a po vzoru Kryštofa Kolumba objevovat svět. V srpnu výstavu doplní zážitkový „Cestovatelský den“ s mnoha poznávacími, výtvarnými a pohybovými aktivitami. Výstavu můžete navštívit vždy od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12.30 do 17 hodin v Muzeu Zábřeh. Plné vstupné je 40 Kč, snížené 30 Kč.

Prázdniny s Městskou knihovnou Olomouc

Komunitní zahrada – zahradní čtení u pobočky Jungmannova nabízí kdykoliv v půjčovní době pobyt na zahradě; 2. 7. v 9.30 pořádá akci Veselé bobulky – ochutnávka prvních plodů, děti si s rodiči či prarodiči mohou zasadit rostlinku, kterou budou sledovat celé prázdniny. Pobočky knihovny nabízí přes léto programy pro předškolní a mladší školní děti: pobočka Jungmannova – každou prázdninovou středu 9.30–11.00, nám. Republiky – 2. 7., 16. 7., 6. 8. a 20. 8. v 9.30–11.30, pobočka Neředín – 9. 7., 23. 7. a 20. 8. v 9.30–11.00, pobočka Holice – 9. 7. a 6. 8. v 10:00, pobočka Slavonín – 30. 7. v 15–17.30, 29. 8. v 9–15 hod.

Prázdninové dílničky ve Smetanových sadech v Olomouci

Přijďte s dětmi na zábavnou hodinku na Regionální informační centrum Olomouc. Na děti čekají sádrové omalovánky, které si děti mohou vymalovat podle vlastní fantazie, a spousta pohybu od zábavy na odrážedlech až po jízdu na koloběžkách. Rezervace na tel.: +420 725 938 117. Kdy a kde: během července a srpna každý pátek, sobotu a neděli, v pátek vždy od 14 do 18 hodin, o víkendech od 13 do 18 hod., Regionální informační centrum Olomouc, Wolkerova 17, Food park mezi pavilonem A a E, informace na tel.: +420 725 938 117. Vstupné je 100 Kč.

S baterkou do jeskyně na Špičáku

Nevšední zážitek slibují během letních prázdnin mimořádné prohlídky Jeskyně Na Špičáku s baterkou. Po stopách našich předků se můžete vypravit každou středu odpoledne od 15 hodin. Rezervace či nákup online vstupenek (naspicaku.caves.cz) předem je nutná, stejně jako povinnost donést si svou vlastní baterku nebo čelovku. V případě, že se skupina (max kapacita 25 osob) naplní malými dětmi, je možné nabídnout pohádkový okruh.

Sloupek Krajské rady seniorů

X. sportovní hry

Letošní hry jsou minulostí a mají své vítěze. Zúčastnilo se 73 pětičlenných družstev – 365 sportovců, šest družstev ze zahraničí (Polsko, Maďarsko, Slovensko). Počasí nám tentokrát moc nepřálo, přesto na stadionu vládla skvělá nálada a všichni jsme si to moc užili. Vítězem domácích týmů se stal seniorklub Litovel, stříbrný pohár si domů odvezlo družstvo Ještě žijem Zábřeh a třetí místo na bedně obsadili senioři Řídeč. Zlatý pohár určený do kategorie zahraniční získalo družstvo ze Slovenského Bardejova, stříbrný pohár zůstal v České republice a radovalo se družstvo z Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje a bronzový pohár si odvezli Senioři Litovel 1 z ČR. Všichni ostatní skončili na krásném čtvrtém místě a byli odměněni pamětní medailí a zážitkem z X. krajských her seniorů. Letošní ju-

bilejní ročník se obešel bez zranění. Poděkování posíláme touto cestou AGE Centru – paní doktorce Dagmar Malotové za zajištění zdravotního dozoru. Děkujeme také Olomouckému Kraji za podporu, pojišťovně 211 a paní doktorce Hilšerové, Maltézské pomoci, seniorklubu Slatinice, rozhodčím, žákům Polytechnické školy a všem, kteří se podíleli na organizaci těchto her a také hostům, kteří přišli podpořit sportovce a Krajskou radu seniorů Olomouckého kraje. Jubilejní sportovní hry za účasti 450 seniorů byly podpořeny Nadací ČEZ – Pomáhej pohybem – Děkujeme!

Táborová škola v Čekyni

I letošní ročník proběhl ve dvou týdenních turnusech a účast byla 200 seniorů. Tento unikátní projekt nemá v ČR obdoby. Díky podpoře Olomouckého kraje na táborníky čekal týden doslova nabitý aktivizačními programy. Bo-

nusem byla estráda s Tomášem Magnuskem, Jiřím Štěpničkou, Janem Šreitrem a Petrem Švancarou. Velké poděkování vyslovujeme touto cestou AGE Centru paní doktorce Dagmar Malotové za lékařský dozor, KIDSO-Ku paní ředitelce Kateřině Suchánkové za autobus se skvělým řidičem Petrem Sýkorou, krajské policii a hasičům Přerov za dechberoucí ukázky jejich práce, kolektivu DT Čekyně za super podmínky pro organizaci tábora pro seniory a všem partnerům a podporovatelům, kteří se podíleli na bohatém programu. Táborníkům jsme „nalili do žil“ tolik adrenalinu štěstí, radostí a chutí do života, jaké neumí předepsat žádný lékař.

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



Petr Sokol: Správnou vlajku namaluje i dítě

Zakladatel Vexilologického centra Olomouc Petr Sokol žije na Hané a věnuje se zkoumání vlajek.

Jak se někdo stane odborníkem na vlajky, odborně vexilologem?

Vexilologie se u nás nedá studovat. Mě k ní přivedla knížka Vlajky a znaky světa z edice Oko, kterou mi koupili rodiče. Ta u mě vyvolala celoživotní zájem o tyto krásné symboly.

Nedávno jste v jednom rozhovoru hodnotil vlajky okresních měst Olomouckého kraje. Kterou považujete za nejpovedenější?

Určitě tu jesenickou, kterou tvoří tři vodorovné pruhy – žlutý, černý a zelený. Správná vlajka vychází ze znaku města a namaluje ji i dítě. To u Jeseníku platí. Výrazná je ovšem i ta olomoucká s moravskou orlicí na modrém poli a písmeny SPQO.

Čeká nás léto a čas cestování. Rada seniorů zavítá do ciziny. Který stát má nejhezčí, a naopak nejhorší vlajku?

K nejpovedenějším určitě patří ta česká, která je originální, ale zároveň jednoduchá. Moc se nepovedl třeba Turkmenistán, kde málokdo namaluje složitý folklórní vzor, nebo

Belize, kde najdeme 12 barev, a dokonce dvě lidské postavy. Kritizována je i ta z afrického Mosambiku, na níž je samopal kalašnikov.

(kab)



Olomouc (o)žije: Velká pouliční party vytáhla lidi do ulic



Prodigy nebo AC/DC v čistě vokální podobě, profi bubeníci hrající na plastová vědra, pět sličných flétnistek muzicírujících v kabrioletu, romský chlapský tanec čapáš ve dvojicích, stand up Vilmy Cibulkové, výšlap na nejvyšší kostelní věž v Olomouci. Tato a ještě mnoho dalších dobrodružství a zážitků mají za sebou Olomoučané po největším tuzemském pouličním happeningu Olomouc (o)žije, který vytáhl lidi do ulic v pátek a v sobotu 20. a 21. června. Konečný počet vystupujících umělců dvoudenního festivalu se zastavil na čísle 212.

„Pátý ročník nabídl opravdu bohatou škálu aktivit – od poslechu kapel

mnoha žánrů, přes tančení a výstavy, živý street art, hry pro malé i dospělé, komunitní snídani, několik soutěží až po závěrečnou after party,“ přiblížil šéf produkce Radek Studený.

Na akci, která každý rok přiláká desetitisíce návštěvníků, se ani tentokrát neplatilo žádné vstupné. Lidé našli umělce doslova na každém rohu či v zákoutí – na náměstích, v ulicích, průchodech, zahradách, před restauracemi, kluby, kavárnami, kostely, divadly a na dalších nevšedních místech. „Já osobně jsem se byl podívat na společné vystoupení KJ Sax a Brass Avenue u Divadla na cucky, u snídani jsem viděl soubor Hejčí-

ňan a přes den jedinečnou vojenskou hudbu AC/BC nebo fantastickou hudebnici světového formátu Nani Vazanu,“ řekl organizátor Štěpán Havran.

Pátý ročník akce přerostl v největší pouliční akci, jakou lze v Česku navštívit. Festival se pyšní titulem nejlepší Akce Olomouckého kraje a obdržel cenu za počin roku. Generálním partnerem akce je stavební společnost GEMO, hlavními partnery pak Kaufland a Hotel Flora. Akce se koná za podpory města Olomouce a Olomouckého kraje.

Foto: www.olomouczijs.cz – Klauďie Šimečková, Univerzita Palackého



Primátor si se staršími lidmi dobře rozumí



*Olomoucký primátor Miroslav Žbánek (*1973) považuje setkání se seniory vždy za milá. Podle něj se starší lidé zajímají o město a věci kolem sebe a o zkušenosti se chtějí podělit. Snaží se navštěvovat všechny akce seniorů, na které dostane pozvánku. „Bývá jich mnoho, tak se z některých musím, ač nerad, omlouvat. Ale některé si na svém sekretariátu vyvzdorují,“ uvedl primátor.*

Kterou akci jste si například vyvzdoroval?

Třeba taneční veselici na Výstavišti Flora. Potěšil mě i velký zájem seniorů o aktivní tanec, a to nejenom ze strany přítomných dam, ale také tam byla celá řada pánů, kteří říkali, že jim tento formát setkávání vyhovuje.

Byl jste vyzván při dámské volence?

Dokonce opakovaně a samozřejmě jako každému chlapovi mi to polechtalo ego. Bylo to příjemné, tanec jsem si užil bez ohledu na věk a pánové našťastí nežárlili, naopak mnozí si potom přišli udělat společné selfíčko.

To jsou manýry spíše mladší generace.

Ukazuje se, že generace aktivních seniorů je technicky a technologicky celkem zdatná. A i díky tomu vlastně sledují dění ve městě, takže neplatí klišé, že koukají jenom na televizi a pasivně přijímají zprávy. Při tanci jsem se třeba dozvěděl, že bychom měli častěji organizovat nejen taneční zábavy, které by odpovídaly jejich rytmu, rychlosti anebo i třeba hudební skladbě. Sami to přirovnávají k sportu či vycházkám, prostě k tolik potřebnému pohybu.

Tak co to bylo, polka nebo valčík?

Myslím, že jsme tančili skoro všechno, i ploužáky. A dámy samozřejmě se mnou stihly probrat témata, která běžně na taneční parket nepatří, ale využily příležitosti a ptaly se mě na deratizaci a likvidaci přemnožených potkanů i na druhou ledovou plochu, protože jejich vnuci hrají hokej a ony jsou zklamány z toho, že tady přestala fungovat hokejová akademie. Mnohdy mám pocit, že ta starší generace je pragmatictější a racionálnější než některé generace mladší.



Jak to myslíte?

Vnímám, že zejména generace starších lidí co žijí ve městě, se snaží mít své okolí neustále jako součást svého každodenního života, neuzavírají se do sebe a život pro ně končí až tím posledním vydechnutím, že ho žijí naplno a dokážou plánovat dlouho dopředu, což dnešní mladá generace často nedokáže.

Vy sám jste ve středním věku, máte dnes blíž k té mladší nebo k té starší generaci?

Mám děti na prahu dospělosti i malé děti, ale také mám rodiče už v pokročilém seniorském věku, o které se staráme s rodinou a se kterými běžně komunikujeme, takže se snažím rozumět oběma generacím. Takže nejsem přehnaně starý, ale také se nepotřebuju stylizovat do člověka

o pár desítek let mladšího jenom proto, abych si něco dokazoval. Myslím, že krizi středního věku mám za sebou a zároveň mám dost duševní i fyzické energie k tomu, abych se dokázal postarat o rodinu a dokázal věnovat i svým koníčkům. Což mě možná zas na druhou stranu přibližuje k těm starším lidem.

Které koníčky to jsou?

Rád vyrazím v klidu se psem a s manželkou sednout si do lesa nebo lovit škodnou zvěř, anebo se jenom tak dívat a kochat se přírodou. Zároveň si stejně rád občas sednu na motorku a vyjedu, nebo se hrabu v některém z mých starých historických vozidel, které mám v různém stavu rozebírání na chalupě. A samotná chalupa je dneska už vícegenerační záliba, není to výsada pouze starších lidí.

Foto: Jaromír Odstrčil, Jakub Čermák (red)

Bezpečně u vody: Tipy, jak si užít léto bez rizika

Léto je pro mnohé obdobím odpočinku, slunce a vodních radovánek. Ať už míříte na koupaliště, k řece nebo k přehradě, nezapomínejte, že voda je dobrý sluha, ale špatný pán. Každoročně dochází k tragickým událostem, kterým se dá často snadno předejít. A právě případy z loňského července mluví za vše. Policisté na Olomoucku řešili během 3 dnů hned tři utonutí. A nejednalo se pouze o alkoholem posilněné mladíky. Vyhasl život 31 letého rybáře, 51 letého účastníka oslavy a také koupajícího se 65 letého seniora.

Co má člověk udělat, aby se příjemné chvílky nezměnily v ty nepříjemné až tragické?

Stačí dodržovat pár jednoduchých zásad:

- **nepřeceňovat vlastní síly.**
- **skok do neznáma – jednou z nejčastějších chyb bývá skákání do neznámé vody. I když to může vypadat lákavě a „už jste tam skákali stokrát“, stačí málo – naplavené kameny nebo snížená viditelnost – a může dojít k vážnému úrazu páteře nebo hlavy. Skákejte jen tam, kde to je bezpečné a dobře to znáte.**
- **koupání bez alkoholu – dalším rizikovým faktorem je alkohol. Mnozí si s chutí u vody dají pivo nebo míchaný drink, což samo o sobě není problém – dokud nevstoupí do hry plavání. Alkohol zpomaluje reakce, otu-**

puje úsudek a zvyšuje riziko tonutí. Tělo se navíc ve vodě chová jinak než na souši, a to i po malém množství alkoholu. Opatrnosti není nikdy dost. Na osvěžení raději zvolte nealkoholické nápoje.

- **děti u vody – u malých dětí platí zásada „oči stále na nich“. I v mělké vodě může dojít k neštěstí během několika vteřin – doslova. Nafukovací hračky, kruhy a lehátka nejsou bezpečnostní pomůcky. Vítr je může snadno odnést do hloubky, nebo se dítěti mohou podsunout. Telefonování, čtení nebo odbíhání „jen na chvíli“ může mít fatální následky.**
- **pozor na přehřátí a podchlazení – velkým rizikem je také přehřátí na slunci a následné prudké zchlazení ve vodě. Studená voda může způsobit šok, křeče nebo náhlou nevolnost. Do vody vstupujte postupně a dávejte si přestávky, zvláště pokud plavete delší dobu. Vy-**

hýbejte se pobytu na slunci v nejteplejší části dne (11–15 hodin). Opalovací krém, klobouk a lehké oblečení jsou základní výbavou každého zodpovědného letního seniora.

- **když se něco stane – vědět, co dělat, je klíčové – znalost první pomoci může zachránit život. Vědět, jak reagovat při topení, bezvědomí nebo zástavě dechu, je neocenitelné. Pokud si nejste jistí, raději volejte pomoc co nejdříve – záchranáři jsou vyškoleni, aby jednali rychle a efektivně. Každá minuta se počítá.**

Na závěr

Voda je skvělý společník pro letní dny, ale jen když k ní přistupujeme s respektem. Plavte s rozumem, buďte ohleduplní k sobě i ostatním a nikdy nepodceňujte rizika. Letní radovánky mohou být skvělé – když si je užijete ve zdraví a bezpečí.

Tereza Neubauerová
preventistka Policie ČR



Zdraví močových cest u seniorů

Zdraví močových cest je ve vyšším věku velmi důležitým, ale často přehlíženým aspektem našeho celkového zdraví. S přibývajícím věkem stoupá riziko různých urologických potíží, které mohou výrazně ovlivnit kvalitu života. Včasná prevence, správná hygiena a vhodná léčba však mohou pomoci komplikacím efektivně předcházet.

Nejčastější problémy

Zejména u starších žen bývají velmi časté infekce močových cest. Příčinou je oslabení imunity, snížená produkce estrogenu, ale i častější používání plen či cévek. Typické příznaky, jako pálení při močení nebo časté močení, mohou být u seniorů méně výrazné – někdy se projeví pouze zmateností, únavou či nechutenstvím.

Nechtěný únik moči postihuje mnoho seniorů kvůli stárnutí svalů pánevního dna, ale i v důsledku neurologických onemocnění, diabetu nebo užívání některých léků. Inkontinence snižuje sebevědomí a často vede k sociální izolaci.

U mužů nad 60 let je běžné zvětšení prostaty. Projevuje se častým močením, slabým proudem moči, nočním vstáváním nebo neúplným vyprázdněním močového měchýře. Pokud se neléčí, může vést k zánětům nebo zadržování moči.

Po menopauze dochází u žen k oslabení svalů pánevního dna, což může vést ke snížení opory pro močový měchýř a následné inkontinenci. K tomu přispívají předchozí porody či chronický kašel.

Prevence

- **Dostatek tekutin. Mnoho seniorů pije málo, aby nemuseli často na toaletu. To ale**

vede k zahuštění moči a riziku infekce. Doporučuje se pít alespoň 1,5 litru vody denně.

- **Pravidelná hygiena. Zásadní je udržování čistoty v intimní oblasti, zejména u lidí používajících inkontinenční pomůcky. Důležité je používat šetrné mycí prostředky.**
- **Posilování pánevního dna. Cvičení svalů pánevního dna (Kegelovy cviky) může významně pomoci udržet kontrolu nad močením. Jsou vhodné jak pro muže, tak pro ženy a lze je provádět vleže i vsedě.**
- **Pravidelné lékařské kontroly. Urologická vyšetření by měla být součástí preventivní péče u seniorů. Včasné zachycení problémů, jako je zvětšená prostata nebo infekce, umožňuje jejich účinnější léčbu.**

- **Životaspráva. Zdravá strava bohatá na vlákninu a pravidelný pohyb přispívají ke zdraví celého močového systému. Omezit by se měly dráždivé látky jako kofein, alkohol nebo kořeněná jídla, které mohou zhoršovat příznaky inkontinence.**

Tyto problémy u seniorů nejsou jen fyzickým, ale i psychickým problémem. Mnoho lidí se stydí o svých potížích mluvit, a tak zbytečně trpí. Proto je klíčová komunikace s lékařem, případně rodinou.

Existuje celá řada efektivních léčebných možností – od fyzioterapie přes medikaci až po chirurgické zákroky, které mohou výrazně zlepšit kvalitu života. Péče o močové cesty není jen otázkou hygieny, ale i celkového zdravého stárnutí. **(kab)**



Lesy města Prostějova zvou na výlety



Pokud přemýšlíte, kam na výlet například se svými vnoučaty nebo s partou podobně naladěných seniorů, máme pro vás tip. Lesy města Prostějova před časem vybudovaly na svém území trojici posezení s ohništěm, které poslouží jako skvělé útočiště pro malé i velké cestovatele.

A co přesně na místech najdete? Především velký altán, jehož střecha vás například ochrání před deštěm. Dále stůl, u něhož se nají skupinka turistů nebo větší rodina. A pak také vyzdžené ohniště, nad nímž je kovový komín. Lesy města Prostějova dělají maximum pro bezpečný pohyb občanů po území, které spravují. Kromě těchto stanovišť budují i další posezení, která sice nemají ohniště, ale mohou být rovněž zajímavou zastávkou pro turisty přicházející pěšky nebo jedou například na kole.

Trojice posezení se nachází v lesích vlastněných Prostějovem, ovšem mimo samotný katastr města. Najdete je například na portálu Mapy.cz, když si zadáte heslo „veřejná ohniště“. Ukáží se vám dvě stanoviště ve Ptení a jedno v Lipové-Hrochově. Dostanete se k nim například od silnice příjemnými procházkami lesem, putování k nim je nenáročné. Lesy města Prostějova ohniště pravidelně udržují, odvázejí odpadky, které zde můžete odložit do pytlů, a příležitostně na místo dodávají i dřevo na topení. Nedávno využil jedno z posezení

k výletu s vnoučaty primátor města Prostějova František Jura. Vybral si ohniště u Ptení za Holubicemi, kam přijel s částí rodiny opéct špekáčky a projít se po okolí. My jsme jej u toho nafotili a vzkazujeme jeho výzvu, abyste neváhali a vyrazili na cestu. „Posezení jsou krytá, takže vás nezaškokčí počasí, rozdělání ohně v ohništi je výrazně bezpečnější než kdekoli jinde a k dispozici je i velký stůl. Jedno z nich jsme s rodinou vyzkoušeli a určitě jsme tady nebyli naposledy,“ říká primátor František Jura.

(pro)

Prostějov bude bavit už popáté

V roce 2021 odstartoval v Prostějově projekt #Prostějov baví. Prvotním cílem bylo rozprout po covidových omezeních turistický ruch, přilákat do města návštěvníky a podpořit místní ubytovatele. Projekt se setkal s velkým ohlasem, a tak není divu, že letos bude pokračovat již pátým ročníkem!

„Děkujeme těm ubytovatelům, kteří se do projektu opět přihlásili poté, co byli osloveni. Samozřejmě byli osloveni všichni, kteří ubytování ve městě nabízejí. V nejbližších dnech všichni zapojení ubytovatelé zdarma obdrží kartičky #Prostějov baví, kte-



ré u nich ubytovaným hostům umožní využívat vybrané služby zdarma. Projekt je určen návštěvníkům, kteří se v našem městě ubytují alespoň na dvě noci. Nabídka aktivit je pestrá a návštěvníci budou mít zajímavé

možnosti prožití volného času v Prostějově,“ připomíná 1. náměstkyně primátora Milada Sokolová.

A které aktivity budou pro návštěvníky připraveny? „Jsou to jak již zavedené aktivity, tak i novinka. Tou je samozřejmě letošní letní zámecké okruhy. Nejen komentované prohlídky zámku, ale také trojice výstav, které budou otevřeny hned 1. července. Věříme, že si obyvatelé i návštěvníci města najdou cestu do našeho zámku,“ dodal předseda komise pro podporu podnikání a cestovního ruchu Marek Moudrý.

(mpv)



Aktivity zdarma (volné vstupy):

Aquapark Koupelky
Koupaliště Vrahovice
minigolf u Aquaparku Koupelky
Kino Metro
zábavní centrum Šmoulíkov
Laser Aréna Prostějov
Dětské dopravní centrum vč. jump trampolín a dětského lanového hřiště
Discgolfové hřiště Hloučela
Discgolfové hřiště Kolářovy sady
Botanická zahrada
hvězdárna

Památky zdarma:

Prostějovská radnice interiéry/ výstup na radniční věž
Národní dům a městské divadlo
Muzeum a galerie v Prostějově včetně galerie Špalíček a Červeného domku v Kostelci na Hané
prohlídka s průvodcem (centrum města, kostel Povýšení sv. Kříže, Prostějov židovský)
Prostějovský zámek

Ubytovatelé, u kterých bude možnost se do programu zapojit:

Penzion U Paroháče
Hotel Avion
Hotel Gól, s.r.o.
Penzion Stella + Penzion Ema
Penzion V Centru
Penzion Frikulin
Penzion 4 pokoje
Penzion Fiesta
Penzion Axiom

Prostějov podpoří sportovní reprezentanty města částkou 400 tisíc korun

Rada města Prostějova na svém jednání dne 27. 5. 2025 schválila poskytnutí dotací v rámci dotačního titulu 5 „Podpora reprezentantů ČR z města Prostějova“. Mezi úspěšné žadatele bude rozděleno celkem 400 000 Kč. Finanční prostředky jsou určeny na podporu sportovců, kteří reprezentují Českou republiku a současně mají trvalé bydliště v Prostějově.

Do dotačního programu bylo v letošním roce podáno celkem 9 žádostí.

Všechny byly formálně i obsahově posouzeny a splnily požadovaná kritéria. O konkrétním rozdělení částky rozhodla komise sportovní rady města.

„Podporou reprezentantů chceme ocenit mimořádné sportovní výkony i úsilí, které tito sportovci věnují přípravě a reprezentaci města i republiky. Věříme, že jim tato pomoc pomůže v dalším rozvoji jejich kariéry a motivuje také další mladé spor-

tovce,“ uvedl náměstek primátora Miloš Sklenka.

Dotaci obdrží například sportovci působící ve sportovní gymnastice, jezdeckví, windsurfingu, parašutismu, OCR závodech, sportovním lezení, golfu nebo lukostřelbě. Finanční podpora bude využita na úhradu nákladů souvisejících se sportovní přípravou, materiálním vybavením, startovním či cestovními výdaji.

(mpv)

Pomoc dětem v nouzi: vznikl Fond okamžité pomoci

Azylové centrum v Prostějově spravuje Fond okamžité pomoci dětem v nouzi, jehož cílem je pomoci dětem a jejich rodinám v těžkých životních situacích. Fond je založen na dobrovolných příspěvcích veřejnosti, které jsou využívány beze zbytku na konkrétní pomoc.

„Fond vznikl jako reakce na skutečnou potřebu rodin, které se často ze dne na den ocitnou v náročné životní situaci a potřebují okamžitou pomoc. Díky tomuto fondu můžeme flexibilně a rychle podpořit například nákup léků, školních pomůcek, domácích potřeb nebo jiné základní výdaje, které si rodiny v nouzi nemohou dovolit,“ uvedla náměstkyně primátora Marcela Župková.

Fond je spravován zcela dobrovolně a bez nároku na jakékoliv provozní náklady. Veškeré vybrané prostředky putují přímo na po-

moc konkrétním dětem a rodinám. Zájemci mohou přispívat na účet: 131-3354090297/0100, s poznámkou k platbě DAR. „Každá koruna pomůže a může znamenat obrovskou

změnu v životě dítěte. Velmi si vážím všech, kteří se rozhodnou přispět a podpořit tak děti v našem městě,“ doplnila náměstkyně Župková.

(mpv)

Fond okamžité pomoci dětem

Azylové centrum spravuje Fond okamžité pomoci dětem v nouzi, do kterého můžete přispět i Vy.

Váš finanční dar bude beze zbytku využit na pomoc dětem a jejich rodinám — například na zakoupení:

- léků • domácích potřeb • školních pomůcek • další nezbytné pomoci •

Číslo účtu pro zaslání daru: 131-3354090297/0100

Variabilní symbol/poznámka k platbě: DAR

100 % darovaných prostředků jde přímo na pomoc dětem.

Děkujeme za Vaši pomoc a podporu!

Umění dětskýma očima

V letošním roce se v médiích objevuje mnoho zmínek o augustiniánských klášte-rech v souvislosti s volbou nového papeže. V České republice existují dva stále fungující augustiniánské kláštery – v Praze a Brně. V minulosti se však v našich zemích nacházela celá řada těchto duchovních a kulturních center. Kvůli refor-mám císaře Josefa II. ale mnohé z nich zanikly a změnily majitele.

Ve Šternberku založil augustinián-ský klášter Albert II. ze Šternberka, blízký rádce Karla IV. a magdeburský arcibiskup. Klášter byl vystavěn v gotickém slohu. V 18. století se kanovníci rozhodli pro rozsáhlou ba-rokní přestavbu, která byla dokonče-na v roce 1783. Již v následujícím roce byl však klášter na příkaz Jo-sefa II. zrušen a rozdělen mezi dva nové majitele.

V současnosti se o vlastnictví are-álu bývalého kláštera dělí město Šternberk a Římskokatolická far-nost Šternberk. V roce 1999 vzniklo Handkeho občanské sdružení, jehož cílem je prezentace celého komple-xu jako kulturně jednotného celku. Výstavní prostory propojují historic-kou architekturu s živým uměním.

V rámci projektu Umění dětskýma očima zajišťují členové Handkeho spolku zážitkové prohlídky, při kte-rých si návštěvníci mají možnost prohlédnout si dochované historic-ké sály, farní kostel, včetně hudební ukázky na varhany a další historické nástroje.

Augustiniánští kanovníci byli nositeli vzdělání a byli si plně vědomi, že část obyvatel neumí číst. Proto zadávali obrazy v tom duchu, aby také sloužily mimo jiné k předávání základních věroučných pravd. Takže např. v naší galerii najdeme obraz, který popisuje v symbolické řeči dějiny člověka, a najdeme tam i další zajímavé ob-razy. V jedné místnosti můžeme na-jít v nástropní malbě nejzákladnější pravdy ve filosofických symbolech.

Tím pádem výtvarné umění vytvoře-né v období baroka má výpovědní hodnotu nejen v rovině umělecké, ale i vzdělávací pro všechny genera-ce návštěvníků.

Věříme, že pomocí vystavených umě-leckých děl můžeme návštěvníkům přiblížit také filosofická a duchovní témata.

Pro mladší návštěvníky jsme připra-vili nové interaktivní aktivity, které propojují malířskou, hudební, diva-delní (včetně loutkového divadla) a kulturně-vzdělávací činnost. Sou-částí programu je také expozice vě-novaná včelařství a možnost přímé-ho kontaktu se zvířaty v klášterním zooparku.

V minulém roce jsme si připomínali dvojí výročí významného barokního malíře J. K. Handkeho. Akce se se-tkala s velkým úspěchem u široké veřejnosti. Tento malíř měl velkou malířskou dílnu v Olomouci a mezi jeho nejvýznamnější žáky se beze-sporu zařadil J. I. Sadler.

Rok 2025 přináší také oslavy 300. vý-ročí narození tohoto významného moravského barokního malíře Jose-fa Ignáce Sadlera (1725–1767). Při této příležitosti se v areálu bývalého kláštera koná výstava zapůjčených Sadlerových obrazů, kterou doprovo-dí komentované prohlídky a kulturní program (bližší informace na www.sternberskyklaster.cz). Jeden termín můžeme již avizovat, 5. září 2025 v 16 hodin.

Další výstavy:

- studentská tvorba výtvarných pra-cí z gymnázií v Uničově a Olomouci,
- bakalářské práce zaměřené na návrhy renovace a revitalizace kláštera,
- tematická výstava „Oči dokořán“ – celostátní přehlídka výtvarných děl žáků ZUŠ.
- výstavy současných výtvarníků

Díky tomuto pestrému programu se bývalý klášter stává místem, kde se potkává historie, umění a vzdělávání – a to očima nejmladších generací.

**Josef Knopf,
jednatel Handkeho spolku**



ANEKDOTY PRO VÁS

„Ondro, koupil jsi během dovolené nějaké suvenýry?“
„No, nakoupil jsem jich hodně, ale na zpáteční cestě jsem je všechny vypil...“

„Chci jet na dva týdny do Itálie. Nemáš o ní nějakou knihu?“
„Ano, toto je poslední vydání knihy Deset dní v Itálii.“
„To je výborné! Ale co tam budu dělat zbývající čtyři dny?“

Vedoucí kempu vítá hosty:
„Milí hosté, pokud zjistíte, že vám v našem kempu něco chybí, klidně se na mě obraťte. Rád vám vysvětlím, jak se bez toho obejít.“

„Jak hodláš strávit dovolenou?“
„Ještě nevím. Můj šéf mi určí, kdy můžu jet, a moje žena zase, kam mám jet.“

„Tak co, paní, dovolená vám už vypršela?“
„Kdyby jen to. Sem tam nám padaly i kroupy.“

„Tak kam se chystáš na dovolenou?“
„To záleží na losování Sportky. Tam se rozhodne, jestli ji strávím na Balkáně, nebo spíš na balkóně.“

Pan Hlavsa se v cestovní kanceláři ptá na levnou dovolenou v zahraničí.
„Ano, je tady ještě jedna – cesta okolo světa,” říká mu prodejce.
„Vážně, okolo světa?“
„Ano. Je to pěšky.“

KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



MORAVSKÉ ZAJÍMAVOSTI

1 Kolik lidí žije na území Moravy?

- ☐ A) asi 2 miliony
- ☐ B) asi 4 miliony
- ☐ C) asi 6 milionů
- ☐ D) asi 8 milionů

2 Jaký je původní význam jména Morava?

- ☐ a) oblast moru
- ☐ b) oblast smrti
- ☐ c) močál
- ☐ d) poušť

3 Kolik je na Moravě národních parků?

- ☐ a) jeden
- ☐ b) dva
- ☐ c) tři
- ☐ d) žádný

4 Kde se na Moravě vyráběly zápalky?

- ☐ a) v Červené Vodě
- ☐ b) v Bzenci
- ☐ c) v Blansku
- ☐ d) v Lipníku nad Bečvou

5 V kterém roce vznikla první univerzita na Moravě?

- ☐ a) 1573
- ☐ b) 1522
- ☐ c) 1488
- ☐ d) 1624

6 V místní části Moravského Berouna Ondrášově vyvěrá známá kyselka. Kdy byly objeveny její prameny?

- ☐ a) v 8. století př.n. l.
- ☐ b) ve 13. století
- ☐ c) v 18. století
- ☐ d) v roce 1928

7 Kolik titulů v samostatné nejvyšší české fotbalové lize (tedy od roku 1993) dohromady získaly moravské týmy?

- ☐ a) žádný
- ☐ b) jeden
- ☐ c) dva
- ☐ d) čtyři

8 Na kterém moravském hradě se pravidelně koná setkání kovářů s názvem Hefaiston?

- ☐ a) Vranov nad Dyjí
- ☐ b) Bouzov
- ☐ c) Helfštýn
- ☐ d) Sovinec

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.
Řešení posílejte do 14. 7. 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.

Správné odpovědi z minulého čísla:

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

Výherci: 1. Květoslava Synková, Slatinice;

2. Jaromír Čerch, Ostrava; 3. Jiří Trefný, Olomouc

Ryba v létě? Vítané zpestření!

Sumec na paprice s knedlíkem

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

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

Mořský vlk s grilovanou zeleninou

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

Z ryb si vytvořte filety, osušte utěrkou, jemně osolte a nechejte dvacet minut odpočívat. Pak ryby vložte na pánev s rozehřátými dvěma lžicemi olivového oleje na 120 °C, nejprve vždy filet kůží dolů. Po dvou minutách otočte, po dalších dvou minutách vyjměte. Posypte nasekanou petrželkou. Nakrájenou zeleninu na jiné pánvi orestujte po dobu cca 7 minut na zbývajících dvou lžicích olivového oleje rozpáleného na 110 °C, osolte a opepřete podle chuti, jen česnek přidejte až krátce před koncem restování. Přendejte do mísy a zalijte lžičkou sojové omáčky. Při servírování nabídněte citron na pokapání ryb.

Štika pečená vcelku na zelenině s vařeným bramborem a máslem

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

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



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



**Anna Opluštilová, 86 let
Olomouc**

Největší radost v životě mi udělalo narození nejmladšího bratra Vašíčka, který se narodil, když mi bylo 12 let.

V nejbližší době se těším na zahradní slavnost, která bude zde v Domově seniorů POHODA.



**Ján Šramko, 87 let
Štěpánov**

Největší radost mám z toho, že se mi vrátilo zdraví a v mých letech jsem spokojen.

V budoucnu se těším nejvíc na věci, které mě nejvíc potěší.



**Zdeněk Braný, 90 let
Olomouc**

Největší radost v životě mi udělalo, čeho všeho jsem se dožil – dobrého hlavně.

V Domově seniorů POHODA si tvořím svůj nový domov a je studnicí všech mých budoucích radostí. Jmenuji se Braný a všichni mě tak berou.



**Jan Pohlídal, 66 let
Olomouc**

Největší radost v životě mi udělalo narození mých vnoučat. Momentálně čekám na narození další vnučky.

Na dovolenou příští rok, kdy pojedu na ryby do Norska.

Jsem rozvedený a bez dětí 77/165/56, mám všestranné zájmy. Hledám ženu férovou a napořád, už nechci být sám! Pokud budete mít zájem, tak mi pište, volejte. Olomouc, Prostějov a okolí Jesence. Ruda 606 929 419.

Partnerky žijící ve společné domácnosti mnoho let, již v důchodu, hledají dvě sympatické ženy žijící spolu, ve věku kolem 63–73 let. Na pokec a společné výlety. Na podzim a v zimě jezdíme do Tater. Jsme štíhlé, sportovně založené, veselého ducha. Jedna z nás lyžuje. PV, OL, SU a okolí. Telefon 733 236 998.

Jsem muž 56 let v částečném invalidním důchodu po vážné nemoci, takže mám nějaká zdravotní omezení. Hledám obyčejnou a hodnou ženu ke společným procházkám i s mojí čivavou, nejraději ne-

kuřačku. Ve volném čase si rád poslechnu nějakou dobrou relaxační hudbu nebo si uvařím něco dobrého. Alkohol pouze příležitostně. Samota je špatný společník, najdu tě? Pouze Olomouc. Telefon 725 812 466.

Vdovec 76/188 z vesnice blízko Přerova se rád seznámí s obyčejnou hodnou ženou, vdovou, která ví, co obnáší život na malé vesnici v domku se zahradou – vedení domácnosti, pěstování zeleniny a ovoce pro vlastní potřebu. Společensky jsem málo aktivní, ale pokojné soužití, respekt k tomu druhému a vzájemná opora jsou pro mne velmi důležité. Odpovědi na mail zbori.grymov@gmail.com nebo na mobil 732 147 604.

Seniorka hledá kamarádku nebo kamaráda mezi 70–80 lety pro společné trávení vol-

ného času. Nejlépe z Hranic a okolí. Těším se na odpověď. Tel. 704 451 102.

Hledám milého muže k seznámení. Ráda bych kamaráda na výlety, na tanec a turistiku. Aktivní žena 72 let, nekuřačka. Těším se na setkání. Tel: 792 433 718.

Ráda potkám inteligentního muže z Olomouce (okolo 70 let), který je sám, stejně jako já. Mám ráda kulturu, cestování a společenský život. Snad ještě není pozdě na přátelství, lásku a pevný bod v nejistém světě. Tel: 737 542 991.

Najde se nekuřák do 78 let pro ženu po šedesátce? Mám štíhlou postavu. Muž by měl mít rád procházky, výlety, zvířata. Olomoucko, Prostějovsko, Přerovsko. Klidně i z vesnice. E-mail: kettyn527@gmail.com.

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.



OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



POKROKY V LÉKAŘSTVÍ UDĚLALY Z OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU BEZPEČNÝ A ŠETRNÝ ZÁKROK, ŘÍKAJÍ SPECIALISTÉ Z KLINIKY TANA

V minulých číslech jsme se na tomto místě věnovali výročí první úspěšné implantace umělé nitrooční čočky. Zmínili jsme přitom problémy, na které lékaři původně naráželi, ať už se týkaly výpočtu správné optické mohutnosti nebo použití vhodné dezinfekce. Dnes se ale spolu s odborníky z olomoucké oční kliniky a optiky Tana změříme na to, jak tato operace probíhá v současnosti. Vývoj lékařských postupů a technologií totiž od poloviny 20. století ušel obrovský kus cesty.

JAK SE OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU STALA BEZPEČNOU

Připomeňme, že o možnosti vyměnit lidskou čočku postiženou šedým zákalem za umělou, se uvažovalo již zhruba před sto lety. Tehdejší návrhy však byly čistě teoretické, neboť neexistoval realistický způsob, jak takový zákrok provést. To se změnilo po druhé světové válce, když si několik očních lékařů všimlo, že úlomky leteckého plexiskla v očích poraněných vojenských pilotů nezpůsobují závažnou reakci. Lékařům však stále scházely zkušenosti i technologie. Náhrada oční čočky zůstávala několik desetiletí sice proveditelnou, ale náročnou a rizikovou možností. Oftalmologové k ní tedy raději přistupovali jen v krajních případech, kdy možné výhody jasně převažovaly nad hrozcími komplikacemi.

V současnosti se situace zcela otočila a v případě potíží se šedým zákalem je vhodné operaci zbytečně neodkládat. Celý proces je dnes nesrovnatelně jednodušší a bezpečnější díky novým nástrojům, operačním postupům i díky podstatně vyšší technologické vyspělosti samotných umělých čoček. Operace šedého zákalu výměnou čočky je dnes vůbec nejčastějším chirurgickým zákrokem, který je v naprosté většině případů prováděn ambulantně. To znamená, že pacient nemusí být hospitalizován a po operaci odchází domů.

DROBNÁ OPERAČNÍ RÁNA ZNAMENÁ RYCHLÉ ZOTAVENÍ

Zásadní rozdíl oproti historickým postupům spočívá ve velikosti operační rány. V minulosti musela být velká, aby bylo možné původní čočku vyjmout a umělou zase vložit. Dnes postačí řez o délce okolo dvou milimetrů, což snižuje riziko komplikací a zkracuje dobu rekonvalescence. Původní zakalená čočka se rozmělní s použitím ultrazvuku a následně odsaje. Implantovaná umělá čočka je ohebná, a proto ji lze do oka vložit ve složené formě. Oko se po operaci hojí v řádu dnů až týdnů, přičemž většina pacientů vidí podstatně lépe již druhý den po zákroku.

NITROOČNÍ ČOČKY PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST

Velký posun nastal také v možnostech samotných čoček. Možná si pamatujete, že první pacientka, jíž byla v polo-

vině 20. století umělecká čočka implantována, viděla jen na extrémně krátkou vzdálenost. Dnešní čočky nejenže představují plnohodnotnou náhradu za čočku původní, ale dokonce dovedou pacienta úplně zbavit nutnosti nosit dioptrické brýle.

Na výběr je obvykle mezi klasickými čočkami monofokálními a trifokálními, případně čočkami typu EDoF. Monofokální čočky jsou tím nejstarším typem a umožňují pohodlné ostření zraku na jednu vzdálenost, zpravidla do dálky. Na čtení proto pacient stále musí nosit brýle. Alternativou jsou ovšem čočky trifokální, díky nimž je možné zaostřit zrak na dálku, na střední vzdálenost i na blízko. V čem je tedy háček? Specifické optické vlastnosti trifokálních čoček mohou vyvolávat nežádoucí jevy, jako je pozorování světelných prstenců kolem ostrých zdrojů světla. Ne všichni pacienti tento jev vnímají stejně intenzivně, ale může být na obtíž třeba řidičům, kteří často jezdí v noci.

Pro ty mohou být řešením čočky typu EDoF (zkratka anglického Extended Depth of Focus). Ty poskytují souvislé ostré vidění na dálku a střední vzdálenost při zachování funkčního vidění na blízko. To znamená, že pacient například vidí notifikace na mobilu nebo může přečíst větší písmena, ale na drobný text již bude potřebovat brýle. EDoF čočky každopádně netrpí žádnými optickými nedostatky.

Jde tedy o určitý kompromis v obou případech. Implantace nitrooční čočky předchází podrobné měření na přístrojích, vyšetření. Následuje konzultace s lékařem, kde vám bude vše vysvětleno a probráno.

Moderní umělé očky zároveň bývají asférické, což znamená, že kopírují tvar rohovky a umožňují ostré vidění v maximálním rozsahu zorného pole. Čočky lze také vyrobit jako torické, které zase kompenzují astigmatismus. Volba konkrétního typu čoček probíhá na základě konzultace s lékařem, který zváží jak pacientovy preference, tak jeho životní styl a případně i stav jeho zraku. Pokud si tedy po přečtení tohoto článku připadáte trochu zmatení, ničeho se nebojte. Na naší klinice Tana vaše oči pečlivě vyšetříme a všechny možnosti nápravy s vámi probereme.

www.tanaocniklinika.cz

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

Významná změna v krajské dopravě. Hejtmanství zlevní jízdenky

Olomoucký kraj připravuje významnou změnu v oblasti veřejné dopravy. Od 1. července tohoto roku by se měla zvýšit sleva na jízdném pro děti, studenty a seniory ze současných 50 na 75 procent. Cílem je podpora využívání veřejné dopravy a motivace obyvatel kraje k většímu využívání Integrovaného dopravního systému Olomouckého kraje (IDSOK).

„Podpora veřejné dopravy je pro nás dlouhodobou prioritou. Zlevnění jízdného pro mladé a seniory je konkrétním krokem, který jim má usnadnit každodenní dojíždění. Zároveň bude motivovat ostatní obyvatele kraje, aby veřejnou dopravu více využívali,“ uvedl hejtman Ladislav Okleštěk.

Návrh na zvýšení slevy předložila Radě Olomouckého kraje příspěvková organizace Koordinátor Integrovaného dopravního systému Olomouckého kraje (KIDSOK), která veřejnou

dopravu v kraji organizuje. Rada už tento krok projednala a 23. června o něm rozhodnou krajští zastupitelé. „Zvýšení slevy na 75 procent výrazně zlepší dostupnost hromadné dopravy pro skupiny, které jsou na ni nejvíce odkázané. Zvýhodněné jízdné by se mělo týkat všech cestujících ve věku 6 až 18 let – junioři, poté 18 až 26 let – studenti a osob starších 65 let,“ doplnil Bohuslav Hudec, náměstek hejtmana pro oblast dopravy. Sleva ve výši

75 procent z plného jízdného by platila jak na jednotlivé jízdenky, tak na časové kupony v rámci IDSOK. „Zavedení vyšší slevy si z rozpočtu kraje vyžádá v druhé polovině letošního roku zhruba 37 milionů korun,“ řekla ředitelka KIDSOK Kateřina Suchánková.

Zvýšení krajské slevy nebude mít vliv na kompenzace od státu, které zůstávají na úrovni 50 procent jízdného.

(okr)



Vesnici roku vyhrála obec, která má vlastní Karlštejn i Bouzov

Vesnicí roku Olomouckého kraje se stala obec Vrbátky. Ve vsi se mimo jiných turistických lákadel nachází i povedené zděné kopie hradů Karlštejn a Bouzov. Je toho ale mnohem víc, čím Vrbátky hodnotící komisi zaujaly, protože získaly například i cenu za nejlepší knihovnu. Zelenou stuhu za péči o zeleň si tentokrát připnuly Horní Těšice.

„Moc děkuji všem obyvatelům Vrbátek za to, jak hezky se o svoji ves starají. A děkuji i všem ostatním lidem, kteří pečují o své domovy, rozvíjí společenský život a myslí na to, aby

vesnice zůstaly místem, kde společně se sousedy můžete opravit například poškozené dětské hřiště a pak si dohromady s dětmi opéct na louce špekáčky,“ uvedl Ladislav Okleštěk, hejtman Olomouckého kraje.

Do soutěže o titul vesnice roku se letos přihlásilo deset obcí. Hodnotící komise pak všechny přihlášené objezdila a pátrala po tom, jak vesnice prosperují, jak v nich kypí společenský život nebo jaké zajímavé investice v poslední době uskutečnily. „Vítěz Vesnice roku Olomouckého kraje postupuje do celostátního finále. Smys-

lem soutěže je motivovat ostatní obce v regionu a ocenit ty, které pečují o svůj rozvoj,“ uvedl Pavel Jelínek, náměstek hejtmana Olomouckého kraje pro oblast strategického rozvoje. Pohnutkou k účasti v soutěži nemusí být jen zisk zmiňovaného titulu, ale také finanční odměna. „Obec, která vyhraje, získává cenu 450 tisíc korun. Peníze pak dostanou i vesnice, které vyhrají Cenu Olomouckého kraje, Cenu hejtmana nebo získají některé z dalších ocenění. Jejich vyhlášení se uskuteční v průběhu léta právě ve Vrbátkách,“ dodal hejtman Okleštěk.

(okr)

Poklad na zahrádce i v kuchyni

Bazalka (*Ocimum basilicum*) patří do čeledi hluchavkovité. Alternativní názvy jsou bazalka tulsi, indická bazalka nebo koření lásky. Je to vytrvalý, hustě větvený keřík dorůstající do výšky až 80 centimetrů. Listy jsou oválné, dlouhé až pět centimetrů, po okrajích jemně zubaté a matně lesklé. Narůžovělé až fialové květy jsou uspořádány na koncích lodyh do řídkých hroznů. Semenem je drobná lesklá tvrdka. Jde o bylinku, která v sobě pojí jemnou vůni, snadné pěstování a široké využití v kuchyni i jinde. Její výrazná chuť a aroma z ní dělají jednu z nejoblíbenějších bylinek vůbec – nejen ve Středomoří, odkud pochází, ale i u nás.

Tuto bylinku si můžete snadno vypěstovat jak na zahrádce, tak doma v květináči. Má ráda teplo a světlo, ideální je pro ni tedy slunné místo chráněné před větrem s propustnou a výživnou půdou. Pokud ji pěstujete

doma, postavte ji na slunný parapet – ideálně na jih. Vysévat ji můžete od března doma do květináče, do venkovního záhonu pak zhruba v květnu, když pomine riziko mrazíků. Semínka se zlehka zaspávají zeminou a pravidelně zalévají – bazalka má ráda vlhko, ale nesnáší přemokření. První lístky se objeví už do 10 dní.

Aby byla bazalka krásně hustá a aromatická, je potřeba ji pravidelně zaštipovat – podporujete tím větvení a růst nových lístků. Květy je lépe odstranit, protože kvetoucí bazalka ztrácí chuť a vůni. Pokud ji pěstujete v květináči, dopřejte jí dostatek prostoru a pravidelně přihnojíte přírodním hnojivem. Přes léto můžete sklízet průběžně – nejlépe dopoledne, kdy jsou listy nejvoňavější. Na zimu si bazalku můžete nasušit, zamrazit nebo si z ní připravit domácí pesto.

V gastronomii se nejčastěji používá jako součást středomořské kuchyně – například do rajčatových omáček, pesta, salátů, polévek nebo na pizzu. Čerstvé listy bazalky osvěží chuť mnohých pokrmů. V tradiční medicíně se bazalka využívá pro své protizánětlivé, antioxidační a antiseptické vlastnosti – čaj z jejích listů může pomoci při nachlazení, zažívacích potížích nebo úzkosti. Esenciální olej z bazalky je součástí aromaterapie a přidává se do masážních olejů, koupelí či krémů. V domácnosti může bazalka odpuzovat hmyz – její pěstování na okenním parapetu tak slouží nejen jako dekorace, ale i jako přirozený repelent. Navíc podporuje soustředění, a proto se doporučuje pěstovat ji v blízkosti pracovního prostoru. Bazalka je tedy nejen krásná a voňavá rostlina, ale i všestranná pomocnice. Stačí jí věnovat trochu péče a odmění vás bohatou úrodou a skvělou chutí po celé léto.

(kab)



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 14. 7. 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: ADJEKTIVUM, MANASLU	DRUH HORNINY	ČÁST POSTROJE	OSLÍ CITO- SLOVCE	SPOLEČNÁ TELEVIZNÍ ANTÉNA ZKR.		DÍVENKA V ŘÍŠI DIVŮ	DELŠÍ DOBU	INICIÁLY HERCE SOMRA	VÝŠETŘENÍ MOZKU MEDIC. ZKR.	BAVLNĚNÁ PESTRÉ POTIŠTĚNÁ TKANINA	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	INICIÁLY HERECKÝ DEVÁTÉ	VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ BRNO ZKR.	NEPOČKATI A ODJETI	PROMÍ- CHÁVAT
ZNAČKA VYTAHU					PŘÍDAVNÉ JMÉNO										
					ROZPÍNÁNÍ										
1. DÍL TAJENKY															
SCHOP- NOST			KRASOBRUS- LAŘ. SKOK					ČUKŮV KAMARÁD				ÚDER SEKYROU			
			BAZÉN ANGLICKY					ZÁLOŽNÍ EL. ZDROJ				UKAZOVACÍ ZÁJMENO			
PLÁŠTĚNKA ZASTAR.				OBUTÍ AUT					MRTVÝ NĚMECKY				ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE		
				STŘEVNÍ PARAZIT					MPZ HAITI				SLANISKO		
VĚTROVKA							PROTRH- NOUT								
	TANVALD- SKÝ PODNIK	JMÉNO MANŽELKY CHAPLINA					PODLEH- NOUTI HNILOBĚ							ULICE SLOVENSKY	PRODEJNA ODĚVŮ
		OKRAJ													
SKLOUZ- NUTÍ											VÝČNĚLEK OZUBENÉHO KOLA				
ON NĚMECKY			INIC. HOKEJ. ELIÁSE									VERTI- KÁLNÉ	CHEM. ZN. LUTECIA		
			DRUH DROGY ZKR.										ČÁST STROMU		
HLÍNA NA KOŘE- NECH				ZELENÉ MÍSTO V POUŠTI	UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ ZKR.										
2. DÍL TAJENKY															
	BOJOVÉ VOZIDLO PÉCHOTY ZKR.	DAROVAT													
		DISULFID ŽELEZA													
INICIÁLY HERCE KLEPLA			INIC. MODER. BUBILKOVÉ			ÚSTŘEDNÍ RADA ZKR.	PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OBNOVA ZKR.	ODSTE- HOVAT		NEMOC ŠÍL. KRAV				MALÁ ZAHRADNÍ BESÍDKA	ZAMOTAT
			PTAČÍ POKRM							NEPÁLSKÁ HORA					
JESETERO- VITÁ RYBA					ÚŘAD PRŮM. VLASTNIC.				SILNÉ PIVO						
					JINÉ STAVY VĚDOMÍ										
PODNIK ZAHRAŇIČ. OBCHODU ZKR.				SHLUKY ROSTLIN					JAP. SPIS. KÓBO ???				POPĚVEK		
				OD TOHOTO MÍSTO					POVZDECH- NUTÍ				KRKY		
	ČESKÝ SVAZ TĚL. VÝCHOVY ZKR.	MĚSTO OKR. TACHOV				DIVADELNÍ ZÁVĚSY						HOSP.-TECH. PRACOVNÍK			
		KOLÍNSKÝ SKLADATEL				PÍSM. ŘECKÉ ABECEDY						DESKOVÁ HRA			
ČINOHERNÍ KLUB ZKR.			ZN. NÁKL. AUTOMOBIL.				PANIČKA PSA FÍKA				BIBLICKÝ POHÁŘ				
			MODEL FIATU				POM. TECH. PRAPORY				HEKNUTÍ				
3. DÍL TAJENKY															
NAPĚTÍ ŽIVÉ TKÁNĚ						POSTAVA HOVOR.						STROMOVÝ POROST			
VSTUPY						INICIÁLY SPISOVA- TELE TIGRIDA			INICIÁLY HERECKÝ KLUKOVÉ			DÍLO ZOBRAZUJÍCÍ NAHÝ LID- SKÝ MODEL			

Řešení z minulého čísla: Hřích je, když se neradujeme ze života. **Výherci z minulého čísla:** 1. Zdenko Zetek, Olomouc; 2. Petr Hammer, Olomouc; 3. Helena Machurová, Dub nad Moravou

Výlet, na který nezapomeneme: návštěva rodinné konzervárny Via Delicia

Když jsme si s naším seniorským klubem plánovali další výlet, ani ve snu by mě nenapadlo, jak báječný den nás čeká. Tentokrát jsme zamířili autobusem do rodinné konzervárny Via Delicia, kde se z obyčejných surovin rodí neobyčejné pochoutky. A já, jako nadšená milovnice dobrého jídla a poctivé práce, vám musím říct – tohle bylo něco výjimečného!

Poctivá ruční práce a ochotná paní Jindřiška

Už při příchodu nás přivítala paní Jindřiška, milá a usměvavá prodavačka, která se nás ujala s opravdovou péčí. Provedla nás celým provozem, a to opravdu doslova – viděli jsme, jak se právě ručně plní kachní paštika, nahlédli jsme do celé výroby, skladu i prodejny. Všude bylo čisto, voňavo a panovala tu přátelská atmosféra. Děvčata ve výrobě se na nás usmívala a bylo cítit, že svou práci dělají s láskou.

A co víc – během naší návštěvy se k nám připojil i sám pan majitel, který nás vřele přivítal, se zájmem se nás vyptával a mile si s námi popovídal. V dnešní době je radost potkat podnikatele, který má nejen vizi, ale i srdce.

Ochutnávka, která potěšila duši i chuťové buňky

Po prohlídce nás čekala ochutnávka, kterou jsme si užili opravdu všemi smysly. Sendvič s trhaným masem byl šťavnatý a plný chuti, vafle s džemem rozplývající se na jazyku a domácí limonáda osvěžila tělo i ducha. A co bylo nejlepší – všechno připravené z produktů Via Delicia, které jsme si mohli i zakoupit. No, řeknu vám, že jsme neodjeli s prázdnou – nákupní tašky se plnily paštikami, džemy, masovými delikatesami... každý myslel nejen na sebe, ale i na děti, vnoučata a přátele.



Závěrem? Přijed'te taky!

Celý výlet byl od začátku do konce skvěle připravený. Všechno klapalo jako na drátkách, nikdo na nás nespěchal, měli jsme dostatek času si všechno prohlédnout, ochutnat a nakoupit. Celá naše skupina byla nadšená a ještě v autobuse cestou zpátky jsme si sdělovali dojmy, co komu nejvíc chutnalo a co plánujeme s produkty doma uvařit.

Pokud hledáte zážitek, který spojuje řemeslnou poctivost, laskavý přístup a skvělou chuť, pak neváhejte – navštivte Via Delicia. My už víme, že to stojí za to.

- Jarka M.



REZERVUJTE SI TAKÉ SVŮJ TERMÍN

📍 Leštinská 2443/30, 789 01 Zábřeh
✉ prodejna@viadelicia.cz,
+420 602 172 745



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!**

