

moravský **senior**®

zdarma

PROSINEC 2025



**Krásné Vánoce
všem čtenářům**

●
**Užitečné bylinky:
Citronová tráva**

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

●
**Recepty pro vás:
Moravská klasika**



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

JSME SPECIALISTÉ NA TISK, KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.

KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

 objednavky@fgp.cz
 +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

 studio@fgp.cz
 +420 585 119 117

pre**PRESS**

PRESS

post**PRESS**



Úvodník

Milí čtenáři,
naše tradice pokračuje a dnes někteří čtenáři najdou ve vydání také pohlednice, které můžete považovat za náš vánoční dárek pro vás. Mnozí už jistě víte, z jakého důvodu je přikládáme, ale pro jistotu to zopakují: doba je digitální a vytrácí se osobní kontakt. Konec roku je obdobím, kdy si přejeme všechno hezké, navštěvujeme se a trávíme spolu příjemný čas. Přesto se s některými blízkými vidět nemůžeme. A právě rukou psaný pozdrav na odeslané pohlednici může potěšit ve chvíli, kdy je osobní návštěva nemožná. Vyzkoušejte to, prosím.
Zároveň moc děkujeme všem obcím, institucím a firmám, které nás podpořily v roce 2025. Bez vás bychom už Moravský senior vydávat nemohli.

**Krásné Vánoce
a konec roku 2025
přeje Miloslav Kyjevský**



OBSAH



9



25

ROZHOVOR 4–7

ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE 8–14

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 15–19

POLICIE RADÍ 28

RECEPTY 30

UŽITEČNÉ BYLINKY 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
Koordinaátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p.
Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 1. 12. 2025. Redakční uzávěrka příštího čísla: 8. 12. 2025. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Město Hranice

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 1. 2026

Josef Faltys: Času je v životě málo, je třeba ho užít

Šestašedesátiletý Josef Faltys prožil dětství jako jedináček obklopen rodiči i prarodiči. Po letech práce v průmyslu i veřejné správě dnes žije v Bohuňovicích, kde se naplno věnuje rodině, vnoučatům a komunitnímu životu. S manželkou vychoval tři děti a také vnoučatům se snaží předat to, že nejdůležitější je rodina a užívat si každého dne.

Pane Faltysi, odkud pocházíte?

Já pocházím z Mladějovic, tam jsem strávil dětství. Jsem jedináček, protože otec byl ve válce a všechno se to tím pádem posunulo. Dítě si většinou přeje sourozence, má si pak s kým hrát, později se může s někým poradit a probrat některé věci a řešit společně problémy, protože není na všechno sám. Ale bylo to, jak to bylo.

Táta byl volyňský Čech, žil na dnešní Ukrajině, pak se po válce přesunuli s rodiči do Česka, ženil se tedy později. Ale užil si i vnoučat, protože se dožil 90 let.

Jaký jste měl vztah s prarodiči?

Z tátovy strany jsem je nezažil, narodil jsem se těsně po babiččině smrti. Znáám oba jen z vyprávění. Ale měl

jsem babičku s dědou z máminy strany, a s nimi jsem měl pěkný vztah. Bydleli naproti přes silnici, dědeček byl tesař a stolař. Bylo tam pro mě spousta zajímavých věcí, trávil jsem u nich hodně času. Moc se mi líbila ta atmosféra, vůně dřeva a všeho kolem. Prarodiče byli z Valašska, takoví skromní, svérázní, ale měl jsem je moc rád.

Kam vedly Vaše kroky z Mladějovic?

Navštěvoval jsem Střední průmyslovou školu v Uničově, potom jsem studoval Vysokou školu báňskou – strojní fakultu v Ostravě a taky jsem byl rok na vojně. První práci jsem získal v Chronotechně ve Šternberku, tam jsem pracoval celých 18 let až do jejího ukončení. Seznámil jsem se tam s manželkou, která pracovala v kanceláři. V roce 1987 jsem se oženil a přestěhoval do Bohuňovic. Koupili jsme zde starší dům a postupně ho začali renovovat. Nejprve jsme obývali jen dvě místnosti, postupně jsme zprovožňovali další. Když je dům, navíc takhle velký, člověk se nezastaví. K tomu velká zahrada a kousek pole. Bylo ale fajn, že každý z dětí mělo svůj pokoj.

Plánovali jste tři děti?

To jsme úplně neplánovali. Přišli nejprve dva kluci, žena ale ještě toužila po holčičce. Takže to nakonec vyšlo. Jak děti postupně dorůstaly, domov jsme jim přizpůsobovali. Nyní máme velký dům jen pro sebe, žije tu s námi ještě dcera. A manželka říká, že bychom měli jít do něčeho menšího. Dorůstají nám ale vnoučata, kterých máme celkem pět. Třeba budou jednou všichni rádi, že nás tu mají, než se postaví na vlastní nohy.

Když se ještě vrátím k Vašemu dětství, vedli Vás rodiče k nějakému sportu? Nebo co Vás udržuje v tak dobré kondici?

Abych pravdu řekl, tak moc ne. Když jsem byl mladší, tak jsem byl trochu cvalík. Snažil jsem se třeba hrát fotbal, ale nějak to nebylo ono. Naštěstí jsem z toho ale vyrostl. Dodnes rád jezdím na kole a věnuji se delším procházkám. Každý den, když například vím, že nebudu mít nějakou velkou práci na zahradě, si dám ráno hodinovou procházku. A taky ráno nevyspávám, po šesté hodině bývám vzhůru. A pak mám samozřejmě



S manželkou Janou na dovolené v Dubrovniku

hodně pohybu s dětmi, s nimi vydá člověk hodně energie.

Kde jste pracoval, když skončila ve Šternberku Chronotechna?

Po odchodu z Chronotechny jsem nastoupil do Unexu v Uničově. Tam jsem byl čtyři roky, ale bohužel tam docházelo k častým strukturálním změnám. Hlavně mi však nevyhovovala pracovní doba, měli jsme přece jenom tři menší děti a třeba porady byly kolikrát až do večera. Působil jsem jako referent pro zahraniční zakázky. Byla to zajímavá práce a opravdu dobrý kolektiv. Ale nebyl za to bůhvíjaký plat a některé zakázky mě nutily, abych tam byl i do

pozdních hodin. Tehdy jsem udělal radikální řez a přihlásil jsem se do výběrového řízení na Městský úřad ve Šternberku, kde jsem pak strávil asi čtyři roky. Šlo o oddělení ochrany zřízené po velkých povodních na Moravě v roce 1997, které mělo na starosti varování obyvatel, ochranu obyvatel, protipovodňová opatření a další takové záležitosti. Následně jsem přešel na obdobnou funkci na Magistrát města Olomouce. To byla pro mě velice zajímavá práce, tam jsem se mohl více realizovat. Funkovaly tam dotační programy a mohl jsem se i na realizaci těchto opatření podílet – třeba městský rozhlas, což byla velká zakázka. Tyhle věci mě



S vnoučaty na výletě

hodně zajímaly. Věnoval jsem se nejen jejich realizaci, ale také zajištění jejich provozu a servisu. Bylo to dost různorodé, líbilo se mi to. V neposlední řadě tam byl dobrý kolektiv, to musím uznat. Pracoval jsem tam až do důchodu, nějakých šestnáct let.

Máte nějaké zkušenosti s povodněmi?

Zažil jsem lokální povodně na Šternbersku, naštěstí se jednalo spíše o protipovodňová opatření menšího rozsahu. V Olomouci to bylo jiné, tam hrozily povodně většího rozsahu. Musel jsem si doplnit vzdělání, tehdy na to nebyly ještě specializované školy. Lidé, kteří na oddělení ochrany začínali, měli vzdělání z jiných, většinou technických nebo ekonomických oborů. Moji mladší kolegové už toto vzdělání zaměřené přímo na krizové události měli. Jsem v důchodu třetím rokem a nadále se rád s kolegy setkávám na pravidelných setkáních. Teď už ale mám jiné poslání, jiné věci, kterým se chci věnovat.

Takže jste teď třetí rok v důchodu?

Ano, šel jsem asi o pět měsíců dřív, kvůli prázdninám, abych pokryl nějaké hlídání vnoučat a pomohl synům. Starší má tři děti a mladší dvě. Snažíme se s manželkou být s nimi co nejvíc. Říkáme si, že strašně rychle rostou a jakmile budou mít deset let, dvanáct a víc, tak už na nás mít čas nebudou. Kolikrát nám říkají kamarádi, že to s časem stráveným s vnoučaty trochu přeháníme, ale my si to chceme s nimi užít. A navíc člověk neví, jak dlouho tu bude. Já vůbec neplánuju dlouhodobě, protože tyto plány pak většinou nevychází.

Jaký máte s dětmi vztah?

Když byly malé, tak to bylo složité. Já jsem odešel v šest ráno do práce a vrátil jsem se okolo 16. nebo 17. hodiny. K tomu máte dům a zahradu, do toho nám stárlí rodiče, o které bylo potřeba se postarat. Ale s manželkou jsme to měli vždycky nastavené tak, že děti se neodbývají a jsou

na prvním místě. Vždycky jsme se s nimi snažili přiměřeně komunikovat už od malička, a probrat s nimi všechno, co bylo potřeba. Když byl problém, tak se nikdy nestalo, že bychom se jim nesnažili pomoci. Dnes je to úplně jiné, doba je hektická, hrozně rychlá a podle mého názoru taky nebezpečná. A když dítě umí komunikovat, tak řekne, že má problém. My jsme s dětmi rádi jezdili na tuzemské dovolené. Dlouho jsme neměli auto, naložili jsme batohy na záda a jelo se vlakem nebo autobusem. Vždycky jsme za týden procestovali nějakou oblast, prochodili hrady, zámky a přírodu. A to se teď snažíme dělat i s vnoučaty. Nejprve jsme jezdili i s jejich rodiči, ale teď už jsou děti větší, takže s námi jezdí samy a zatím rády. Většinou odjedeme tak na pět šest dní. Je to někdy náročné všechny je uhlídat, ale jezdí s námi i dcera.

Takže jste opravdu dědeček na roztrhání, je to tak?

No, asi ano. Bereme si všechna vnoučata pravidelně, alespoň jedno odpoledne v týdnu a občas o víkend. Jeden syn bydlí v sousedství, druhý nedaleko. Jsme moc rádi, že máme všechna vnoučata tak blízko. V létě vytáhneme brány a hrajeme



Naučná stezka Špraněk

společně fotbal. Děti, rodiče, prarodiče, prostě všichni. Vnoučata už mají různé kroužky a zájmy a není vřdycy jednoduché to skloubit. Dnes třeba vyzvedávám po dvanácté hodině vnuka ze školky, jeho sestry přijdou po jedné hodině, udělají si úkoly a ve tři už tu budou další dva vnuci, které vyzvedne manželka. Budeme je tu mít všechny do půl osmé, mají se navzájem rádi a milují společné večere s pohádkou. Já doufám, že se k nám budou stále rádi vracet.

Vaši rodiče se Vám taky hodně věnovali?

No, jak se to vezme, to byla jiná doba. Oni pracovali v zemědělství, a to byla hodně sezónní záležitost. Přes léto, od jara do podzimu, to bylo těžké. Máma měla směny, takže když měla odpolední směnu, kolikrát jsem byl doma sám. Nebo jsem býval s tátou, ale ten byl pak jednu dobu hodně nemocný. Často jsem byl u babičky s dědou a můžu říct, že jsme měli moc pěkné vztahy, a že se mi věnovali, jak mohli.

Čemu dalšímu se ještě věnujete ve volném čase?

Nejsem nějak vyhlášený zahrádkář, ale rád se s ostatními setkávám tady v Bohuňovicích. Jednou za měsíc máme setkání, dvě tři hodinky si popovídáme. Organizujeme také různé akce – pochody, výstavy, rozsvícení vánočního stromu, gulášfest apod. Prostě je pro mne důležité potkávat se s podobně zaměřenými lidmi – staršími, mladšími, to už je úplně jedno. S manželkou pod záštitou obce pořádáme koncerty vážné hudby, je jich většinou deset za rok, tady v Bohuňovicích. Navštěvuje je pravidelně 30–40 posluchačů. Dřív jsem na vážnou hudbu moc nebyl, ale čím jsem byl starší, tak jsem se k tomu dopracoval, a je to pěkné. Taky rád čtu, hlavně historické romány, například od Vlastimila Vondrušky, ale mám rád i science fiction.



Malý Josef s rodiči

Co myslíte, že člověk v seniorském věku potřebuje, aby byl spokojený?

Především zdraví a být co nejdéle soběstačný. Taky aby byla kolem fungující rodina. Pokud se dožiju pokročilého věku, byl bych na tom nejraději jako maminka mé manželky. Tedy aby mi chutnalo, abych si zpíval, ale abych klidně zapomněl to, co jste mi řekla před deseti minutami. A co se týká péče o seniory, ta je v naší zemi podle mne víc než dobrá. Akorát že populace stárne čím dál víc a není jasné, jak to bude v dalších letech.

Co byste vzkázal ostatním seniorům?

Času je málo, je třeba ho smysluplně užít... Podle mého názoru je třeba nastavit si rozumné priority. Pokud to jde, pohybovat se. Taky dodržovat trochu životosprávu. Já nekouřím, alkohol užívám s rozumem. A chce to také si občas přečíst nějakou knížku, něco si poslechnout. A jak už jsem říkal, je podle mě důležité dostat se občas do nějakého fajn kolektivu.

Kateřina Benešová
Foto: archiv J. Faltyse/
Moravský senior

Droždín má raritní lokalitu, kde žijí vzácní živočichové. Nyní bude sloužit i rekreaci



V Olomouci je řada krásných míst a zákoutí, ale věděli jste, že tu máme i naprosto raritní oblasti, ve kterých žijí silně ohrožené druhy živočichů? Jedna z takových lokalit se nachází v městské části Droždín a nyní se jí tamní komisi městské části podařilo ve spolupráci s městem zvelebit tak, že může sloužit i rekreaci. Zároveň zůstal zachován její přírodní ráz a funkce domova pro vzácné živočichy.

V loňském roce se zástupci komise městské části Droždín obrátili na odbor městské zeleně a odpadového hospodářství s požadavkem na pořízení návrhu péče pro jihozápadní část zastavěného území Droždína, který poté zpracovala krajinářská firma Ageris. Revitalizaci uzavřeného prostoru mezi zástavbou rodinných domků se zahrádkami i bytovými domy se rozhodla postupnými kroky realizovat místní KMČ. „Svažité reliéf řešené plochy i přilehlého území je výsledkem těžby cihlářských hlín v minulosti, s centrální vodní plo-

chou, tůnkami a porostem dřevin. Území bylo poměrně hustě zarostlé málo hodnotnými dřevinami, zejména ořešáky a třešněmi ptačími. V lokalitě se nachází také sousedský sad spravovaný spolkem,“ popsala Helena Příbylová z odboru městské zeleně a odpadového hospodářství magistrátu.

Z výsledků biologických průzkumů, které nechalo město vypracovat jako podklad pro návrh péče, vyplývá, že jde o velmi raritní lokalitu s pestrou druhovou rozmanitostí bezobratlých i obratlovců s výskytem zvláště chráněných druhů (ohrožený druh, silně ohrožený druh, Evropsky významný druh). Bylo proto nezbytné zajistit jejich ochranu zejména důsledným chráněním jejich biotopu, případně rozšířením nabídky úkrytů i potravy.

„Výskyt chráněných druhů živočichů nebyl na první pohled zřejmý, to že se zde najde biotop kuňky žlutobřiché a čolka obecného bylo velkým překvapením,“ dodala Příbylová. Kuňka žlutobřichá je evropským

druhem, u nás je v současnosti rozšířena jen ve třech vzájemně oddělených oblastech: Jeseníky a karpatská pohoří, střední a západní Čechy. V České republice je chráněna zákonem jako silně ohrožený druh. Kuňka žlutobřichá je zařazena také do programu NATURA 2000. To znamená, že v zemích Evropské unie jsou chráněny nejen kuňky jako takové, ale především jejich biotop. Naopak čolci obecní upřednostňují menší až drobné vodní plochy, více osluněné, zásadní je na místě rozmnožování dostatek potravy a žádná nebo jen menší rybí osádka. Ohrožení pro ně představují zarůstající mokřady, zanedbaná péče o vodní plochy, příliš intenzivní péče o krajinu či vysoké rybí obsádky v rybnících, vysazené kachny, nedostatek vhodných menších vodních ploch.

Území se postupně zvelebuje. KMČ Droždín zde nechala ze svých financí na Estetizaci vytvořit centrální pěšinu zpřístupňující území k procházkám, provedla nezbytné probírky dřevin, které zajistily prosvětlení lokality a zvýšení kvality biotopu, postavila kamennou zídku a plochu pro plazy, vybudovala plazník a plánuje na základě aktualizace návrhu péče dle doporučení projektanta i zpracovatele biologického posouzení další úpravy a to zřízení mělkých tůněk. „Už od začátku byla KMČ Droždín aktivní, a to i v získání pozemku vodní plochy do majetku města. Hledání kompromisu mezi rekreační a přírodní funkcí přineslo své ovoce. Díky vstřícnému přístupu komise městské části došlo k nastavení takového režimu, který je přínosný jak pro vzácné obojživelníky, tak pro rekreaci obyvatel Droždína,“ komentovala Eva Škodová z odboru kanceláře architekta města.

Vánoční trhy v Olomouci – letos se srdcem, tradicí a respektem ke všem

Vánoční trhy v Olomouci patří dlouhodobě mezi nejnavštěvovanější v republice a jsou dominantou nejen Moravy, ale také celého adventního období v Česku. Každoročně je navštíví desítky tisíc návštěvníků z domova i ze zahraničí, kteří si sem přijíždějí užít jedinečnou atmosféru historického centra.

Stálou dominantou trhů zůstává olomoucká vánoční věžička na Horním náměstí. Rozhledna o výšce 10 metrů se již stala neodmyslitelnou součástí vánoční scenérie a nabízí návštěvníkům výhled na celé adventní městečko. „Věžička se stala oblíbeným místem, odkud návštěvníci vnímají krásu vánoční Olomouce shora. Obě náměstí jsou vánočně nazdobena, ale z výšky si člověk může dopřát klid a rozhlédnout se po celém dění bez shonu,“ řekla Monika Řehulková, projektová manažerka obecně prospěšné společnosti Kulturní Olomouc, která trhy pořádá už více než 15 let.

Vánoční chvílky pro osoby s PAS

Jednou z hlavních novinek v konceptu letošního ročníku je vytvoření tzv. hodin blízkosti na Dolním náměstí, určené pro osoby s poruchou autistického spektra (PAS). Každý všední

den od 10 do 12 hodin bude na Dolním náměstí zaveden klidový režim:

- ztlumení světel u Betlému,
- absence doplňkového osvětlení,
- vypnutí hudební produkce.

V Ježíškově dílně budou současně připraveny přizpůsobené aktivity pro děti s PAS.

Tento režim vznikl po konzultacích s organizacemi JAN – Jdeme Autistům Naproti a Za sklem, které se dlouhodobě věnují podpoře osob s poruchami autistického spektra. „Chceme, aby se na trzích cítili dobře opravdu všichni – i ti, pro které bývá ruch a světla obtížné vnímat. Advent by měl být i o klidu, pokoře a vnímání potřeb druhých,“ dodává Řehulková.

V rámci osvěty o autismu věnují pořadatelé charitativní punčování právě organizacím JAN a Za sklem. Návštěvníci tak mohou svým přípitkem přispět na projekty, které pomáhají lidem s PAS a jejich rodinám.

„Olomoucké vánoční trhy jsou symbolem tradice, pohody a setkávání. Letos k nim přidáváme další rozměr – otevřenost a respekt vůči všem návštěvníkům. Zavedením hodin blízkosti i podporou charitativních projektů chceme ukázat, že Vánoce v Olomouci nejsou jen o světlech a punči, ale především o lidech a je-

jich vzájemné ohleduplnosti,“ uvedl Miloslav Tichý, náměstek primátora statutárního města Olomouce. Také letos se on, stejně jako další zástupci vedení města zapojí do prodeje dobročinného punče, jehož výtěžek poputuje organizaci Za sklem. Akce se uskuteční 15. prosince ve stánku pod vyhlídkou. „Město také finančně podpořilo stavbu a provoz kluziště u tržnice, kde si může zdarma užít bruslení jak veřejnost, tak děti ze škol,“ dodal Tichý.

Důraz na řemeslo a regionální výrobu

Dalším letošním zajímavým prvkem je podpora poctivých řemeslníků a regionálních tvůrců. Každou neděli po poledni se na pódiu představí prodejci, kteří se věnují ruční výrobě – ať už jde o originální dárky, přírodní produkty nebo lokální potraviny. Cílem je ukázat, že i v moderní době má ruční práce své místo a hodnotu.

Bohatý kulturní program i letos nabídne koncerty známých interpretů, divadelní pohádková vystoupení, kulinařské show či oblíbenou Ježíškovu poštu. Na své si přijdou i milovníci pohybu – kluziště na Tržnici je v provozu již od začátku listopadu a vstup na něj je tradičně zdarma.

Termíny a otevírací doby

Horní a Dolní náměstí	Vánoční tržnice s kluzištěm	Kluziště (vstup zdarma):	Vyhlídkové kolo:
21. 11.–23. 12. 2025 (omezený provoz 26. 12.–31. 12. 2025) Stánky: 10.00–20.00, Občerstvení: do 22.00	4. 11. 2025–4. 1. 2026 Stánky: Po–Pá 14.00–20.00, So–Ne 10.00–20.00/22.00	Pro školy Po–Pá 9.00–12.00 Pro veřejnost Po–Čt 13.00–20.00, Pá 13.00–22.00, So 10.00–22.00, Ne 10.00–21.00	Po–Pá 12.00–22.00, So–Ne 10.00–22.00

Obnova sakrálních památek v Olomouci pokračuje

Město Olomouc v roce 2025 završilo další etapu péče o své sakrální památky. Dokončeny byly tři projekty zaměřené na obnovu architektoniky i kulturně cenných objektů, které přispívají k historickému obrazu města i k zachování jeho kulturního dědictví. Péče o drobnou architekturu je dlouhodobou součástí strategie města, jejímž cílem je chránit tyto stavby a současně zvyšovat estetickou kvalitu veřejného prostoru.

Obnova vnitřního pláště zvonice v ulici Libušina

Zvonice v ulici Libušina na Bělidlech prošla během září a října 2025 citlivou obnovou vnitřního pláště. Protože nebyly nalezeny původní omítkové ani barevné vrstvy, byla vytvořena nová výmalba inspirovaná dobovými zvyklostmi a estetickými principy konce 19. století.

Strop nyní zdobí modrá výmalba s bronzovými hvězdičkami provedenými šablonovou technikou. Stěny, výklenky a okenní špalety byly natřeny v okrových tónech, sokl získal iluzivní mramorový obklad v růžovo-cihlových odstínech s vínovými a bílými žilami. Obnova, která vyžadovala precizní řemeslné provedení, byla realizována v hodnotě několika desítek tisíc korun.

Sanace kaple na ulici Lazecká

Kaple z roku 1841 je významnou památkou místního významu. V období červenec až říjen 2025 prošla rozsáhlou sanací vlhkého zdiva. Práce zahrnovaly dodatečnou horizontální izolaci zdiva technologií dvojřadých injektáží a rubovou hydroizolaci základů.

Součástí bylo také položení geodrénu, tedy vrstvy, která zajišťuje odvod vlhkosti ze zeminy v okolí stavby, a zhotovení okapového chodníku z betonové dlažby. Degradované omítky byly odstraněny, zdivo očištěno, odspárováno a ošetřeno protisolným nátěrem. Na upravené plochy byly nanášeny nové sanační omítky včetně sjednocujícího nátěru. Dřívější živý plot chránící stavbu před odstříkující vodou ze silnice byl nahrazen odolnou zábranou z tvrzeného skla. Celkový rozsah prací představoval investici přesahující tři sta tisíc korun.

Sanace kaple sv. Floriána

Práce na kapli sv. Floriána v ulici Zolova ve Slavoníně probíhaly ve dvou etapách. Před zahájením první etapy byl demontován a restaurován oltář. Během restaurování byly



odstraněny nátěrové hmoty, sondami zjištěny původní barevné vrstvy a doplněny chybějící části výzdoby včetně ornamentů a oltářního kamene. Na závěr byly provedeny povrchové úpravy v odstínech původně použitých barev.

V období září až říjen 2025 následovala sanace zdiva, při které byla kaple chráněna proti vlhkosti novým systémem izolací a odvodnění. Součástí prací bylo také položení drenážního systému kolem stavby a instalace odvodňovacího žlabu. Do výšky 0,8 m byly osekány vnitřní a vnější omítky a na očištěné zdivo byl aplikován protisolný nátěr a tzv. obětované omítky které do sebe nasávají vlhkost a soli ze zdiva a tím brání jejich pronikání na povrch. Celkové náklady na první etapu přesáhly čtyři sta tisíc korun. Druhá etapa, zahrnující navrácení restaurovaného oltáře, je plánována na rok 2026.

Zahajte plesovou sezonu v královském stylu. Vstupenky na Městský bál jsou v prodeji

Královská Olomouc. To je téma Městského bálu, který odstartuje plesovou sezonu 2026. Bude se konat 10. ledna 2026 v pavilonu A na Výstavišti Flora Olomouc. Program Městského bálu 2026 bude tradičně bohatý. Ve foyer pavilonu A bude

instalována květinová výzdoba s expozicí na téma založení královského města Olomouce. K vidění budou historické velké sáně s kožešinou, červenožlatá nosítka, dřevěné makety koní s postroji a rolničkami. Mimořádnou událostí bude expozice

vzácných královských insignií Přemysla Otakara II., zapůjčených jen pro tuto akci. Plesem bude provázet herec a moderátor Jan Čenský. Vstupenky jsou v prodeji v Informačním centru v podloubí radnice nebo na webu města www.olomouc.eu.

Olomouc jako na dlani z radniční věže

Výstup na radniční věž i komentovaná prohlídka slavnostního sálu FZŠ Komenium, to je letošní nabídka adventních prohlídek Informačního centra Olomouc v podloubí radnice. Využít jich můžete od 27. listopadu do 21. prosince.

Prohlídky radnice probíhají od čtvrtku do neděle vždy v 11, 15 a 16 hodin. Začínají v Informačním centru Olomouc v podloubí radnice u modelu sloupu Nejsvětější Trojice. „Průvodce zájemce vezme také na prohlídku kaple svatého Jeronýma a dále zamíří na radniční věž, ze které je krásný výhled na vánočně vyzdobené centrum města,“ přiblížila Jitka Lučanová z olomouckého infocentra. Radniční věž je vysoká 75 metrů a při dobré viditelnosti z ní dohlédnete až na Svatý Kopeček. Cena prohlídek je 100 korun a pro děti do 10 let jsou zdarma.

Každý adventní víkend ve 14 hodin můžete s průvodcem zajít také na komentovanou prohlídku Slavnostního sálu FZŠ Komenium, který si díky své unikátní malířské výzdobě zcela oprávněně získal přezdívku „olomoucká Sixtinská kaple“. Prohlídka sálu Komenium stojí 50 Kč. Pro děti do 10 let je opět zdarma. Rezervace prohlídek jsou možné online na vstupenky.olomouc.eu, anebo osobně v Informačním centru Olomouc v podloubí radnice.

Nechte se přenést do vánočního příběhu v olomouckých kostelích

Vánoce nejsou jen svátečně vyzdobené město a koledy. Nechte se okouzlit i tichou krásou betlémů v olomouckých kostelích. K vidění jsou obvykle už před vánočními svátky až do Hromnic. Ten největší



najdete v kostele Zvěstování Páně v Kapucínské ulici. Téměř 100 let starý betlém je v kostele svatého Michala a u svatého Mořice jsou zase jesličky vyřezávané z olivového dřeva. Především děti zaujme mechanický betlém v katedrále svatého Václava. A krásný, ručně vyřezávaný betlém řezbáře Jana Vinckera s figurami téměř v životní velikosti, zdobí každoročně v předvánočním čase i olomoucké Dolní náměstí.

• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Musí mít pes vodítko (i malý pes), když ho vypustím jen na travnaté ploše a dále nikam nepřecházím? Kde musí mít pes náhubek, vodítko a kde mohu venčit na volno?

Čtenář Václav

Volný pohyb psů na veřejných prostranstvích v Olomouci není možný. Se psem je možno se na území města pohybovat buď na vodítku, bez nasazeného náhubku, nebo má pes nasazen náhubek, ale může být na volno.

Mít psa ve městě znamená respektovat vyhláškou stanovená pravidla a zajistit, aby pes neobtěžoval a neohrožoval své okolí. Ta

vyhláška má číslo 6/2020 a stanovuje pravidla pro pohyb psů v Olomouci. Ve vyhlášce jsou jmenovány městské parky, značené cyklostezky a městská památková rezervace, kde se lze pohybovat jen se psem vedeným na vodítku. Vyhláška současně zakazuje vstupovat se psy nebo je vypouštět na dětská a sportovní hřiště i pískoviště.

Doprovázející osoba musí mít psa na veřejném prostranství vždy pod stálou kontrolou či dohledem a po psovi vždy ihned odstranit exkrementy.

Miroslav Žbánek
primátor města Olomouce



Olomoučané dostávají příručku. Učí, jak zvládnout krize

Do schránek v Olomouci lidé obdrží příručku „72 hodin“, která nabízí praktické rady, jak se připravit na mimořádné situace, například povodně, tornáda, požáry či výpadky základních služeb. Distribuci příruček zajišťuje Ministerstvo vnitra ČR. Jde o dosud největší informační kampaň státu zaměřenou na zvýšení připravenosti obyvatel na krizové situace.

„Nedávné události, jako byly povodně v roce 2024 nebo výpadek proudu na začátku července, jasně ukázaly, jak důležité je mít aktuální a snadno dostupné informace o přípravě na krizové situace. Vydáním příručky doháníme dlouhodobý deficit v této oblasti a poskytujeme občanům srozumitelné a praktické in-

formace, které se v Česku skutečně uplatní,“ uvedl ředitel odboru komunikace ministerstva vnitra Miroslav Jašurek.

Záměr a vznik příručky

Příručka 72 hodin poskytuje občanům státem garantované praktické a ověřené rady přizpůsobené českému prostředí, které jim pomohou lépe se připravit na krizové situace. Pravidlo 72 hodin se týká situací, kdy není život bezprostředně ohrožen. Jedná se o schopnost zvládnout dočasná omezení běžného života během prvních tří dnů krizové situace, což umožní záchranným složkám soustředit se na pomoc lidem v přímém ohrožení.

Od listopadu je také v provozu speciální infolinka 950 380 380 (Po–Pá, 9–15 h), kde mohou všichni získat doplňující informace a odpovědi na dotazy týkající se přípravy na krizové situace.

Co ukazují data

Podle výzkumu veřejného mínění realizovaného ministerstvem vnitra v červnu 2025:

- 73 % domácností se na krizovou situaci nijak nepřipravuje,
- 76 % občanů uvítalo od státu konkrétní informace a návody, jak se připravit,
- 89 % domácností by doručení příručky do schránky uvítalo a věnovalo by jí pozornost.

Sběr textilu v ulicích čeká omezení

Olomoucké Středisko SOS omezuje své aktivity a ukončuje provoz některých sběrných míst a kontejnerů na použitý textil. Důvodem jsou legislativní změny a aktuální situace v segmentu nakládání s použitým textilem, stejně jako dlouhodobě neuspokojivé personální a finanční důvody. V provozu zůstává nadále ve městě 55 kontejnerů společnosti TextilEco.

„Jsme textilem naprosto zavaleni a omezuje příjem i na provozovně v Kateřinské ulici. Výjimkou je pánské zimní oblečení a zimní boty, těch je nedostatek. Zimní oblečení je určeno pro lidi bez domova, chybí nám čepice i rukavice,“ potvrdila za středisko Marcela Ondicová.

Naopak nadále funguje bezplatný výdej pro ženy a děti na nádvoří bývalého kláštera v Kateřinské ulici.

Do kontejnerů Střediska SOS bude možné odevzdat použitý textil pouze na adresách:

- Novosadský dvůr 8,
- Topolová 2,
- Skupova 1 a 23,
- Trnkova 11,
- Jiřího z Poděbrad 3,
- Nešporova 13.

Sběr použitého textilu v Olomouci probíhá od roku 2012 a zajišťují jej dvě společnosti. Společnost TextilEco sbírá textil v režimu zákona o odpadech, tedy dle nové zákonné povinnosti. Středisko SOS pro vzájemnou pomoc občanů pak sbírá použitý textil v charitativním režimu pro další využití. Zveřejněné omezení se týká pouze charitativních kontejnerů. U kontejnerů na textil, které vyváží společnost TextilEco k žádné změně nedochází.



Motivační výzva zabírá. Přihlášených k trvalému pobytu v Olomouci přibývá

I druhý měsíc po vyhlášení motivační výzvy k přihlášení trvalého pobytu do Olomouce potvrzuje, že tento krok města funguje. Počet nově přihlášených je oproti loňsku výrazně vyšší. Motivační kampaň potrvá až do konce roku a nadále platí, že každý, kdo si do prosince 2025 nahlásí trvalý pobyt v Olomouci, získá od města finanční příspěvek ve výši 10 tisíc korun.

„Ještě v září jsme evidovali 261 nově přihlášených Olomoučanů k trvalému pobytu. Od té doby se přihlásilo dalších téměř 400 lidí, takže celkově od vyhlášení výzvy jde o 650 nových přihlášení, včetně dospělých i dětí,“ uvedl ekonomický náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák. Pro srovnání, ve stejném období roku 2024 se k trvalému pobytu přihlásilo 256 lidí.

V Olomouci je v současnosti k trvalému pobytu přihlášeno přibližně 102 tisíc obyvatel, avšak podle údajů Ministerstva vnitra České republiky zde reálně žije asi 115 tisíc lidí. Na základě rozpočtového určení daní ovšem dostává Olomouc na jednoho občana stejný objem peněz jako obce nad 30 tisíc obyvatel, a přesto zajišťuje řadu služeb pro celý region.

Motivační program není určen všem automaticky. Žadatel musí doložit, že na území města skutečně bydlí po dobu alespoň tří měsíců před datem vyhlášení výzvy, aby se předešlo zneužití tohoto opatření ze strany spekulantů. Současně nesmí mít například žádný nesplacený dluh vůči statutárnímu městu Olomouc. „Program je tedy zaměřen na ty, kteří v Olomouci skutečně žijí,“ dodala náměstkyně primátora pro sociální oblast Kateřina Dobrozemská.

Aby mohl žadatel získat motivační částku, musí mimo jiné skutečně žít v Olomouci:

- K datu vyhlášení výzvy ještě nesmí být přihlášen k trvalému pobytu v Olomouci. Současně musí být k 31. prosinci 2025 přihlášen k trvalému pobytu v Olomouci a od doby přihlášení až do podání žádosti v Olomouci skutečně bydlet.
- Musí doložit, že v Olomouci skutečně bydlí a využívá zde bytovou potřebu alespoň 3 měsíce před vyhlášením výzvy. To lze prokázat:
 1. originálem nájemní či podnájemní smlouvy
 2. dokladem o vlastnictví bytu nebo jiného práva k jeho užívání
 3. čestným prohlášením vlastníka nemovitosti, kterou žadatel užívá

Na koho motivační kampaň cílí?

Město cílí na skupinu obyvatel, kteří jsou plnoletí, v Olomouci již žijí, pracují, platí nájem, využívají veškeré dotované služby počínaje městskou hromadnou dopravou a konče svozem odpadu, ale trvalý pobyt mají hlášený jinde. Městu tudíž žádné finanční prostředky do rozpočtu nepřinášejí. „Pokud by se tito lidé přihlásili k trvalému pobytu, tak by Olomouc mohla na dani získat víc než čtvrt miliardy korun ročně. Rozhodli jsme se je proto k přihlášení motivovat finančně,“ řekl primátor Miroslav Žbánek s tím, že lidé tento finanční obnos dostanou, pokud se k pobytu přihlásí v období od 28. srpna do konce prosince 2025.

Podle ekonomického náměstka primátora Otakara Štěpána Bačáka bude motivační opatření pro město i jeho stávající obyvatele nadále výhodné. „Příliv nových obyvatel se projeví již v rozpočtu roku 2026 díky



vyššímu přidělu z rozpočtového určení daní,“ vysvětlil náměstek Bačák a dodal: „Za každého obyvatele Olomouc dostává z rozpočtového určení daní 21 tisíc korun ročně. Město na opatření vydá 10 tisíc korun, do rozpočtu i tak přibude dalších 11 tisíc. Tyto prostředky pak můžeme využít například k investicím do městské hromadné dopravy, údržby zeleně, sportovišť či svozu odpadu.“

O finanční odměnu za změnu trvalého pobytu mohou občané, kteří splní podmínky, žádat od 1. června 2026.

Hladinoměry a hlásiče pomohou chránit veřejný prostor



Město Olomouc podniklo další krok ke zvýšení bezpečnosti svých obyvatel a ochrany veřejného prostoru. V rámci dotačního projektu „Rozšíření varovného informačního a výstražného systému města Olomouce“ byly na řece Moravě instalovány dvě nové hladinoměrné stanice a jeden vyhřívaný srážkoměr. Tyto technologie umožní přesnější sledování vodní hladiny, zejména v oblasti náplavky, která je oblíbeným místem pro volnočasové aktivity i kulturní akce.

Vyhřívaný srážkoměr pak umožní celoroční sběr dat o srážkách, což je klíčové pro přesné hydrologické modelování.

Nové vodočetné stanice byly umístěny na most v městské části Chomoutov a na most Václava Rendra na Masarykově třídě. „Jelikož náplavka v centru města bývá zaplavena ještě před tím, než je vyhlášen první stupeň povodňové aktivity na hlásném profilu Olomouc – Nové Sady, díky novým měřicím bodům

bude možné lépe předvídat rizikové situace a včasně reagovat, například vyklizením prostoru“, uvedl primátor města Miroslav Žbánek.

Součástí projektu bylo také doplnění 57 nových rozhlasových zařízení, do městských parků a nových lokalit. „Vzhledem k tomu, že městské parky jsou území s významnou koncentrací osob, zejména v době konání výstav, proběhla jednání s Výstavištěm Flora o potřebě doplnění bezdrátových hlásičů varovného informačního systému, které by zajistily nejen varování v případě mimořádné události, ale také například v nepříjemných situacích, kdy dítě nemůže v davu najít své rodiče,“ doplnil primátor. „Výhodou je, že rozhlas v parcích mohou být spuštěny odděleně od celého systému, hlášení je tedy možné vysílat pouze v průběhu konání výstavy ve Smetanových sadech,“ doplňuje Lenka Grässleová z odboru ochrany.

Celkový počet bezdrátových obousměrných plně digitálních hlásičů s reproduktory na území města se tak navýšil na 1924. Varovný informační systém města je napojen na celostátní jednotný systém varování a vyznění obyvatelstva. Největší výhodou varovného a informačního systému je možnost kvalitního přenosu a vysílání mluveného slova. „Projekt byl z velké části financován z Operačního programu Životní prostředí, který pokryl 67 % nákladů. Zbýlých 33 % uhradilo město Olomouc ze svého rozpočtu,“ sděluje vedoucí odboru ochrany magistrátu Jan Langr. Olomouc tak podle něj ukazuje, že moderní technologie a proaktivní přístup k ochraně před živly mohou jít ruku v ruce s péčí o bezpečí a kvalitu života ve městě

KULTURNÍ TIPY

O časech dávno minulých



Nadšení vlastivědci, rázovití lesníci, ale také rusínští vojáci či podivínský lovec zmijí. Ti všichni svým naturelem a dílem přispívali k nezaměnitelné atmosféře kraje pod Pradědem, která se z nemalé části, podobně jako lidská paměť, pozvolna vytrácí. Etnograf jesenického muzea Matěj Matela jejich osudy zaznamenal a čtenářské veřejnosti přiblížil v nové publikaci, kterou představí 4. prosince v 17 hod. v Muzeu Šumperk. Vstup zdarma.

Mezinárodní výstava koček



Dvě jednodenní výstavy ve dnech 6. a 7. prosince na Výstavišti Flora Olomouc v pavilonu A. K vidění bude mnoho druhů koček českých i zahraničních vystavovatelů, perské, britské, ruské, bengálské, habešské, kartouzské, bezsrsté plemeno sphenx a další krásná a zajímavá plemena. Součástí je speciální akce – vystaveny zde budou také opuštěné olomoucké kočky. Pokud toužíte po milém společníkovi, máte možnost odnést si domů nového přítele. Ob-

čerstvení zajištěno, vstup bezbariérový. K dispozici budou také stánky s potřebami pro vaše miláčky. Kdy: sobota od 10 do 17 hod., neděle od 10 do 15 hod. Vstupné je 100/50 Kč.

Loštický betlém

I letos máte možnost přijít obdivovat betlém řezbáře Jaroslava Beneše, letos již 29. rok. Výstava se koná od 1. 12. do 6. 1. 2026 v atelieru pana Jaroslava Beneše, Moravičanská 439, Loštice. Otevřeno je denně od 14 do 18 hod., včetně svátků, sobot a nedělí.

Vánoční Proměny

Slavnostní koncert pěveckého sboru Proměny s doprovodnou kapelou v kostele Povýšení sv. Kříže v Prostějově. Představení se koná 7. prosince ve dvojměsíční době: v 15 a 17.30 hod. Vstupné 180 Kč, v předprodeji na www.smsticket.cz nebo poté v Kině Metro 70 a také na místě v den konání.

Marie Rottrová – Vánoční gala-koncert



Kdo máte rádi hlas a písně této české hudební stálice, určitě si nenechte ujít tento zážitek. Mohl by to být třeba i vánoční předdarek? Marie Rottrová vystoupí se svojí kapelou 10. prosince na Výstavišti Flora Olomouc, PAVILON A. Vstupenek už moc

nezbývá, s nákupem tedy neváhejte. Vstupné se pohybuje od 1090 do 1590 Kč, zakoupit jej můžete zde: <https://www.ticketportal.cz/event/Marie-Rottrova-Vanocni-Galakonzert>

Adventní koncert Vojenské hudby Olomouc



Charitativní akce, jejíž výtěžek bude věnován neziskové organizaci Šance Olomouc, o.p.s., která pomáhá hematologicky, onkologicky a chronicky nemocným dětem. Přijďte si poslechnout krásnou hudbu a zároveň přispět na dobrou věc. Zazní známé muzikálové a filmové melodie i vánoční skladby. Vojenskou hudbu doprovodí sólisté Natálie Tichánková, Honza Mičoch, dětský sbor ZŠ Demlova a Adéla Štanclová na housle. Koncert se uskuteční 9. prosince od 18 do 20:30 hod. v sálu Reduta Moravské filharmonie Olomouc. Vstupné je 220 Kč, k zakoupení zde: <https://www.webticket.cz/akce/76776>

Talk-show s Pavlem Trávníčkem

Kdo by neznal slavného českého prince z naší nejslavnější filmové pohádky. Znamý herec, rodák z Konic u Prostějova, působí v řadě divadel, založil vlastní uměleckou agenturu a divadlo, jejichž je šéfkem. Patří k nejznámějším českým dabérům, propůjčil svůj hlas např. Alanu Delonovi či Alanu Aldovi. Během talkshow přiblíží nejzásadnější okamžiky své kariéry u divadla a filmu a zavzpomíná na herecké kole-



gy. Hudebním hostem pořadu bude Olinka Rumlová. Kdy a kde: 12. prosince od 19 hod., Zámek Čechy pod Kosířem. Vstupné 350 Kč v předprodeji, 450 Kč na místě.

Farmářské trhy v Jeseníku

Oblíbené trhy s regionálními potravinami, řemeslnými výrobky a zajímavými produkty z Jesenícka i širšího okolí. Ty adventní se konají 13. prosince od 10 do 17 hod., jako obvykle na Masarykově náměstí. Součástí trhu je i kulturní program. Přijďte se svátečně naladit, dát si punč, potkat se s přáteli a třeba koupit nějaký ten dárek...

Škampovo kvarteto



Vánoční koncert, na kterém vystoupí jedno z nejvýznamnějších českých smyčcových kvartet. Přijďte si užít slavnostní atmosféru Vánoc v doprovodu mistrovské interpretace klasických skladeb. Na programu zazní díla autorů W. A. Mozarta, F. Schuberta a A. Borodiniho. Kdy a kde:

14. 12. od 17 hod., Kulturní a sportovní centrum Mohelnice. Vstupné 150 Kč.

Slavnostní koncerty na Plumlově



Vánoční a filmové melodie – kouzelná viola Ivy Dočkalové s brilantním doprovodem Štěpánky Janečkové představí originálně pojaté skladby různých skladatelů v kombinaci s filmovými melodiemi. Koncert je vhodný i pro rodiny s dětmi. Kdy: 7. 12. v 16 hod. Další vánoční akcí na plumlovském zámku je varhanní koncert Zdislavy Krausové Otrubové, který se koná 14. 12. od 15 hod. v obřadní síni Vysokého zámku. Zazní skladby a písně nejen z vlastní tvorby. Vstupné na obě akce je dobrovolné, výtěžek bude věnován na obnovu a opravy zámku.

Výstava obrazů Jiřího Lhotského



Prodejní výstava skvělých obrazů olomouckého malíře Jiřího Lhotského IN MEMORIAM. Přístupná do 28. 12. ve výstavních prostorách dolního nádvoří hradu Šternberk. Jiří Lhotský byl renesanční člověk, kromě malování se věnoval také psaní básní či

scénářů, hře na kytaru a flétnu. Výstava ukazuje průřez jeho tvorbou a mísí se v ní více malířských stylů. Do 14. 12. můžete výstavu navštívit vždy o víkendech od 10 do 15 hod. a v době Vánoc od 25. do 28. 12. od 10 do 15 hod.

Vánoční Zoo Olomouc



Vánoční strom pro zvířata 13. 12. – vánoční stromeček v zoo není jen ozdoba, ale také hostina pro zvířata. Místo baněk na něm najdete jablíčka, lojové koule, šišky obalené semínky a spoustu dalších dobrot, které potěší lesní i zahradní obyvatele. Jako první se do zdobení tradičně pustí Dům dětí a mládeže Olomouc a zdobit můžete i vy. Dorazte na 10:00, stačí přinést něco zdravého a chutného a pověsit na větve stromů v okolí obchůzkové trasy. Stromky můžete zdobit i v průběhu celé zimy. Pohádková zoo od 23. 12. do 4. 1. – areál rozzářil sváteční výzdoba a atmosféru doplní tradiční české pohádky a hudba vánočních koled. Otevřeno od 9 do 16 hod. Štědrý den v zoo 24. 12. – pro všechny dospělé dětské vstupné! Pokladny jsou otevřeny do 14:00. Večerní vánoční prohlídky od 25. 12. do 30. 12. a 1. 1. – klid, pohoda, sváteční výzdoba a teplý punč, taková je zoo v zimě. A zvířata? Mnohá z nich uvidíte mnohem aktivnější než v horkém létě. Sraz k večerní komentované prohlídce na dětském hřišti v areálu zoo (pod restaurací Archa) v 16 a 18 hod. Registrace není nutná.

VÝLETY

Adventní prohlídky zámku Plumlov



Také letos má zámek Plumlov otevřeno i v prosinci. Jak to asi vypadalo za časů našich prapraprababiček v době Vánoc? Jaké pověsti, tradice a koledy se vztahují k tomuto kouzelnému období? Přijďte a uvidíte. Hrané scény vás provedou vánočně nazdobeným zámkem, přiblíží kouzlo starých zvyků a připomenou, o čem skutečné Vánoce jsou. Kdy: v sobotu 6. 12. od 13 do 19 hod., poslední vstup v 18 hod., v neděli 7. 12. od 13 do 18 hod., poslední vstup v 17 hod. Informace a rezervace na tel: 773 444 500.

Vánoční hrad Šternberk



Průvodci vám poví o historii Vánoc, vánočních tradicích a zvycích, jak slavila Vánoce šlechta i prostý lid. Interiéry hradu zpestří slavnostní vánoční výzdoba, betlémy, historické hračky a další vánoční doplňky. Kdy: o víkendech 6.–7. 12. a 13.–14. 12., vždy od 10 do 15 hod. Kromě toho se zde 13. prosince konají Vánoční prohlídky s hudbou, první začíná v 9.30 a poslední v 15 hod. Jde

o sérii koncertních vystoupení pěveckého souboru Moravští madrigalisté, která jsou inspirována příběhem Betlémské hvězdy. Vstupné na Vánoční prohlídky je 240 Kč/190 Kč /70 Kč, vstupné 13. prosince je 260 Kč/210 Kč/80Kč. Doporučujeme rezervaci předem.

Lidová tvorba v Hranicích



Letošní vánoční výstava v Hranicích představí úžasnou tvorbu manželů Ivany a Filipa Langrových. Ivana Langrová se věnuje plstění, vlnu si sama barví, přede a tká. Můžete se těšit na unikátní plstěné betlémy, postavičky, obrazy krajiny. Autorka se s tradičními postupy zpracování vlny seznámila při cestách po indiánských kmenech napříč americkým kontinentem. Vlnu získává z vlastního chovu ovcí. Filip Langer je řezbář a představí zde své sochy. Vernisáž se uskuteční ve čtvrtek 11. prosince v 17 hod. ve Výstavní síni Staré radnice, Hranice. Výstavu můžete zhlédnout do 1. února 2026. Vstup zdarma.

Vánoční trhy Prostějov

Konají se na náměstí T. G. Masaryka v Prostějově a letos potvrzují do 23. 12. Těšit se můžete na tradiční stánky s vánoční nabídkou a bohatý kulturní program. Kluziště je otevřeno od 21. listopadu. Také letos se náměstí zaplní vůní punče, vánočních specialit a sváteční atmosférou. Okolo náměstí bude jezdit vánoční vláček, zastávku má u dřevěné zvo-

ničky před radnicí a děti se v něm mohou svézt 7., 14. a 21. prosince.

Vánoce na losinském zámku

Netradiční vánoční prohlídky chystají také na zámku ve Velkých Losinách, a sice v termínech 13. a 14. prosince od 10 do 14 hod. a poté během Vánoc od 28. do 30. prosince od 10 do 15 hod. Doporučujeme nákup vstupenek online předem. Na zámek se můžete vydat také na silvestra 31. prosince, kdy je na programu speciální kastelánská prohlídka, od 10 do 14 hod. Rezervace předem nutná. Vstupné 200/160 Kč.

Vánoční výstava Muzea Šumperk



Navštivte expozici betlémů v šumperském muzeu. Uvidíte jedinečné exponáty ze sbírek Městského muzea v Ústí nad Orlicí a Vlastivědného muzea v Šumperku a přehlídku vánočních ozdob ze sbírky Jitky Mrkosové. Letos výstava představuje dva hlavní symboly Vánoc – betlémy a vánoční stromky. Z betlémů jsou největším lákadlem čtyři výjimečné rozsáhlé skříňové betlémy známého orlickoústeckého tvůrce Jiřího Knapovského. Druhá část expozice se věnuje historii a proměnám vánočních stromků. Obdivovat můžete různé druhy zdobení, od obvyklých podob až po originální a netradiční varianty. Výstava potrvá do 25. 1., od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12.30 do 17 hod. Plné vstupné 60 Kč, snížené 50 Kč.

Vánoční prohlídky Vily Primavesi



Přijďte si prohlédnout interiéry známé olomoucké secesní Vily Primavesi. Přístupné jsou všechny reprezentativní přízemní prostory a prohlídka je navíc obohacena o program, který vás seznámí se způsoby prožívání vánočních svátků na začátku 20. století ve vyšší společnosti, ukázkou dětských dobových hraček a vánočního stromečku. Základní cena 150 Kč, snížená 130 Kč. Doporučujeme rezervovat prohlídku předem, vstupné se hradí na místě. Termíny prohlídek zde: <https://www.vilaprimavesi.cz/prohlidky/>

Vánoce na Bouzově



Prohlídky vánočně vyzdobeným hradem Bouzov se konají 27. a 28. 12. od 13 do 15 hod. Pro děti i dospělé bude připravena výtvarná dílna na 1. nádvoří. Prohlídky rezervujte

na tel.: 775 888 960 od pondělí do pátku od 9 do 15 hod. a vstupenky si můžete zakoupit také online jako Tematickou prohlídku. Ve dnech 24., 25. a 26. 12. se rezervace nepřijímají. Plné vstupné 340 Kč, snížené 270 Kč.

Vánoce v Hranicích

Adventní trhy na Masarykově náměstí se letos konají od konce listopadu do 20. prosince. Nabízí stánky s vánočním zbožím a punčem a na programu je také pestrý kulturní program. Vystoupí např. Ilona Csáková, Ota Balage s Balage Bandem, čekají vás dvě revivalová překvapení – maďarská kapela Bryan Adams Tribute a Michal Tučný Revival a jako každý rok se o část programu postarají děti z místních ZŠ. Dalším lákadlem na náměstí bude dřevěný betlém hranického řezbáře Jana Vinckera.

Kufry z Přerova



Víte, že v Přerově se dosud vyrobilo přes 60 milionů kufrů? Víte, že zakladatel firmy KAZETO Karel Zejda byl původně obuvníkem? Víte, že továrna na kufry byla přestavěna ze starého cukrovaru? A že název Kazeto vznikl zkrácením označení Karel Zejda Továrna? Že ne? V tom případě vás zveme na výstavu k výročí značky Kazeto, která byla u nás i v zahraničí známá převážně díky výrobě cestovních kufrů. Výstava je přístupná do 31. 12. v Muzeu Komenského v Přerově, od úterý do neděle od 9 do 17 hod. Vstupné 80/40 Kč.

Silvestrovský výstup na Stráž

Výstup na nejvyšší brodeckou horu Stráž v Brodce u Přerova. Start 31. prosince kdykoliv od 13 hod. od zvonkohry, způsob přepravy na vrchol je na vás, pěšky, na běžkách, na saních. S sebou vezměte teplé oblečení, polínko na oheň a termosku s teplým pitím. Udělejte něco pro své tělo, bude vám vděčné.

Novoroční výstup 2026



Pokud se vám nehodí výšlap na silvestra, vyjděte si 1. ledna. Máme pro vás několik tipů, kam se vydat. Velký Kosíř – startuje se od 8.30 do 15 hod., na vrchol Velkého Kosíře vás dovede naučná stezka. Čekyňský kopec nad Přerovem – vychází se od 10 do 14.30 hod. od památníku „Obecní ovocné sady Josefa Knejzlíka“ nad Přerovskou roklí u Čekyně. Délku trasy si volí každý sám. Bradlo – start je libovolný z Nové Hradečné nebo Libiny. V cíli obdrží každý účastník pamětní list. Račice – odchází se ve 13:30 od lihovaru v Krumpachu, trasa měří 5 km. Háj u Šumperka – již 50. ročník výstupu. Výstup je hvězdicový, cíl je do 15 hod. u rozhledny na Háji. Číslo mapy KČT 53. Novoroční trasa okolo Vřesovic – start je od 8 do 12 hod. v Komunitním centru ve Vřesovicích, trasy 5 a 7 km pro pěší i lyžaře. Cíl opět v Komunitním centru ve Vřesovicích do 15 hod. Hrad Helfštýn – výšlap tentokrát připadá na sobotu 3. ledna 2026. Tak s chutí do toho a nezapomeňte, jak na Nový rok, tak po celý rok!

AKCE S DĚTMI

Mikulášská jízda tramvají



V sobotu 6. prosince bude probíhat Mikulášská jízda historickou tramvají v Olomouci. Nástup do tramvaje bude možný pouze do vyčerpání maximální obsazenosti vozidla a je nutné respektovat pokyny personálu. Přeprava dětských kočárků není z kapacitních důvodů povolena. Bližší informace zde: +420 585 533 164.

Hrátky s čerty

Přijďte si s vašimi dětmi užít nezapomenutelné odpoledne plné čertovských her, smíchu a pohody. Čekají vás popletení, zábavní a hodní čerti, kteří si s vámi zahrají nejrůznější hry, vyzkouší vaši odvahu a odmění každého, kdo se nebude bát vstoupit do vápenického peklíčka. Kdy a kde: 5. prosince od 15 do 20 hod., Sport-centrum – DDM Vápenice Prostějov.

Mikulášský rej v Jeseníku

Do Jeseníku přichází Mikuláš se svou družinou! Těšte se na veselou mikulášskou show, čertovské dovádění, andělskou radost a samozřejmě i drobnou nadílku pro děti. Vstup volný. Čas a místo konání: 5. prosince od 17 do 18:30 hod., Smetanovy sady, Jeseník.

Dětský vánoční jarmark na hradě Šternberk

Hodovní sál šternberského hradu zaplní 6. prosince tvořivé dílny pro děti i dospělé, zaměřené na výrobu

vánočních ozdob a dekorací. Můžete si vyrobit vánoční svíčky či gelové svíčky, vyzkoušet malování na sklo, zdobení perníčků, výrobu mýdel a mnoho dalších aktivit. Vstupné na jarmark je 60 Kč, jednotlivé dílny se hradí samostatně. Po celý den budou také probíhat vánoční prohlídky hradu. V hradní kuchyni vás čeká občerstvení, na dolním nádvoří dřevěný betlém v životní velikosti.

Malování baněk

Přijďte si s dětmi vyrobit originální vánoční ozdobu. Na výtvarném workshopu si můžete vlastnoručně pomalovat skleněnou baňku. Kdy a kde: v sobotu a neděli 6. a 7. 12. od 9 do 16:30 hodin, poslední vstup je možný v 16 hodin, v Muzeu Komenského v Přerově. Kapacita dílny je omezená, doporučujeme rezervaci na telefonu 581 250 531. Vstupné je 90 Kč a zahrnuje jednu skleněnou baňku a také vstup na vánoční výstavu na zámku Přerov.

Výstava Igráčků



Oblíbená hračka 70. a 80. let. Putovní výstava Fenomén Igráček zavítá nyní do Hranic na Moravě. Chybět nebudou historické hračky spolu s legendární první postavičkou zedníka z roku 1976, ale ani novější figurky. Speciálně pro výstavu budou

vytvořeny dvě originální postavičky Igráčků se vztahem k městu Hranice – mnich Jurik a Josef H. A. Gallaš. Slavnostní vernisáž se koná 12. 12. v 16 hod. za účasti autorky Marie Pavličkové-Krejchové, designérky tehdejšího výrobního družstva IGRA, a také autora originálních Igráčků Miroslava Svobody. V rámci výstavy bude možné zakoupit limitovanou edici Igráčka, která je vytvořena speciálně pro tuto výstavu. Kde: Muzeum a galerie Hranice v Radniční ulici. Výstava bude k vidění do 15. února 2026. Vstup zdarma.

Vánoční trhy v Hranicích dětem

Atmosféru adventních trhů v Hranicích tradičně doplňuje oblíbené kluziště. Vezměte vnoučata na vzduch a sobě dopřejte třeba punč, kluziště je v provozu od 5. do 28. prosince v době od 10 do 20 hodin. Pestrou podívanou na náměstí nabídnou i dřevěné stromečky, které zkrášlí podloubí. Každoročně je tvoří děti z mateřských, základních a středních škol, ale také členové místních spolků či firem. Kromě toho se 5. prosince od 16 hod. na hranickém zámku bude konat Mikulášská nadílka. Dorazí Mikuláš doprovázený čerty a anděly, aby obdarovali nejmenší návštěvníky.

Louskáček

Vezměte svá vnoučata na balet. A neděste se, holčičkám se tímto počinem můžete velmi zavděčit. Poznat tohle umění trochu zblízka mohou prostřednictvím baletní pohádky Louskáček. Kdy a kde: 21. prosince se dáva hned dvojí představení, a sice od 14 a 17 hod., v Městském domě Přerov. Vstupné je od 150 do 250 Kč., k zakoupení zde: <https://vstupenky.mdprerov.cz/event/LOUSKACEK-Baletni-pohadka>

Rok plný pohybu, přátelství, radosti

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje má za sebou další rok naplněný činnostmi, setkáváními a programy, které pomáhají seniorům zůstat aktivními, propojenými a spokojenými členy společnosti. Rok 2025 byl opět důkazem, že věk není překážkou, ale příležitostí k dalšímu rozvoji, poznávání a radosti ze života. I v letošním roce jsme organizovali desítky kulturních, vzdělávacích a sportovních akcí napříč regionem, ale i za hranicemi našeho kraje i ČR. Díky podpoře Olomouckého kraje a našich dlouholetých partnerů se nám podařilo uskutečnit spoustu akcí a volnočasových programů, které vám seniorům přináší radost, sounáležitost, energii do života a ukazují, že aktivní stáří má v našem regionu pevné místo. K nejoblíbenějším patřily Krajské sportovní hry seniorů, sportovní turnaje, tábor pro seniory, VU3V a Babička roku 2025. Rada dlouhodobě

klade důraz na vzdělávání seniorů – ať už v oblasti prevence, bezpečnosti nebo digitální gramotnosti. V průběhu roku proběhly ve spolupráci s krajskou policií semináře o ochraně před podvody, kyberbezpečnosti a online komunikaci, ale také školení zaměřená na používání chytrých telefonů a moderních aplikací. Velmi cennou součástí našich aktivit byly také mezigenerační projekty, které propojují seniory s dětmi, rodinami a mladými lidmi. Projekt „Jdeme celá rodina“ ukázal, že společná radost, sdílení zkušeností a vzájemná úcta jsou mostem mezi generacemi. Rada rovněž podporuje dobrovolnické iniciativy, kde senioři pomáhají v komunitách – například v projektu „Zlaté ruce a velká srdce“. Všem dárčům, kteří přispěli, touto cestou vyslovujeme poděkování. Velký zájem byl o projekt Vandrování s KRS, zájezdy a tematické poznávací výlety.

Tyto akce nejsou jen o volnočasové aktivitě, pohybu a vzdělávání, ale pomáhají také odbourávat osamělost, posilují mezilidské vztahy a vytvářejí nové přátelství. Nemohu zapomenout poděkovat za skvělou práci poradcům v naší bezplatné akreditované poradně pro vás senioři. Závěrem bych ráda poděkovala mému týmu. Milí kolegové, děkuji vám za všechno, co jste během tohoto roku vykonali, za vaši oddanost, ochotu, trpělivost i lidskou vstřícnost. Jsem hrdá, že mohu stát po vašem boku. Jménem KRS Olomouckého kraje přeji všem čtenářům, partnerům, členům a seniorům klidný adventní čas naplněný zdravím, radostí a vzájemným porozuměním a také požehnané Vánoce a šťastný nový rok 2026.

Milena Hesová,
předsedkyně KRS
Olomouckého kraje

Kraj chystá opravu prostějovské hvězdárny

Zbrusu nová hvězdárna vyrostě v Prostějově. Nahradí stávající objekt v Kolářových sadech, který je v nevyhovujícím stavu. Projekt už je vybraný, nyní dojde k jeho realizaci. Rozhodli o tom krajští radní.

„V Prostějově vznikne samostatná hvězdárna, tedy planetárium, pozorovatelná, také technické zázemí a nové edukační i astronomické prostory. Součástí navíc bude stálá expozice geologie, vstup s pokladnou, šatnou a zázemím pro veřejnost, a to včetně parkoviště. Vše kompletně bezbariérové,“ řekl Pavel Jelínek, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro strategický rozvoj.

Stavba by měla být hotová v roce 2029. Vítězný projekt od začátku po-

četl se zcela novým objektem. Otevřely se tak nové možnosti, jak vzniklý prostor rozčlenit a využít.

„Například do muzejní a galerijní části jednáme o umístění čtyř vitráží Bohumíra Mataly, dále navážeme na expozici Kámen mluví z hlavní budovy. Můžu říct za všechny zapojené, že se na novou hvězdárnu, která bude jistě zajímavou dominantou Prostějova, velmi těšíme,“ uvedla ředitelka Muzea a galerie v Prostějově Veronika Hrbáčková.

Od moderní a nadčasové stavby se očekává, že bude především skvělou učební pomůckou.

„Bude to skutečně interakce s vesmírem na dotyk. Zároveň je v plánu i nová optika, stávající dalekohled



má přes 40 let a nové technologie jsou už výrazně jinde. Bude rozhodně stát za to do prostějovské hvězdárny přijet,“ zdůraznil vedoucí hvězdárny Rudolf Novák.

Náklady na projekt podle aktuálního propočtu přesáhnou 300 miliónů korun. Zhruba 63 miliónů by mohla pokrýt dotace z evropských fondů. Zbývající část uhradí ze svého Olomoucký kraj.

(okr)

OLOMOUC

Vánoční
Olomouc
• OKOUZLÍ VÁS •



Adventní prohlídky
radnice a sálu Komenium

27. 11. - 21. 12. 2025



tourism.olomouc.eu

Pocta válečným veteránům za jejich odvahu i skromnost

Setkáním s veterány z nejrůznějších válečných konfliktů si Olomoucký kraj připomenul Den válečných veteránů. Už tradiční událost se uskutečnila v Slavnostním sále Vojenské nemocnice v Olomouci v úterý 11. listopadu.

„Všem válečným veteránům děkuji za jejich skutky, odvahu i nasazení, za jejich skromnost i vřelost. A děkuji tím nejen za sebe, ale i za celý Olomoucký kraj,“ řekl první náměstek hejtmána Vladimír Lichnovský.

V průběhu setkání převzali Radek Sekanina, Roman Janas a Martina Nimrichterová pamětní medaile Olomouckého kraje. Ocenění byli především za péči o válečné veterány a spolupráci s armádou.

Několik veteránů z druhé světové války navštívil náměstek hejtmána Vladimír Lichnovský přímo v léčebně dlouhodobě nemocných v areálu vojenské nemocnice.

„Setkání se všemi třemi veterány bylo velmi inspirativní. A jsem hrdý na to, že jsem se s nimi mohl osobně potkat,“ sdělil náměstek Lichnovský.

Rudolf Daňo pomáhal partyzánům a účastnil se bojových akcí proti ustupující okupantské armádě. Josef Turek je posledním žijícím Čechem, který se aktivně účastnil bitvy o francouzský Dunkerk a Vladimír Polív-



ka jako člen 1. československého armádního sboru v bývalém sovětském svazu bojoval na území Slovenska.

Datum 11. listopadu odkazuje na podpis příměří mezi Spojenci a Ně-

meckem a ukončení bojů první světové války. Tento významný den jsme si v Česku začali připomínat po roce 2000. Jeho symbolem se stal květ vličího máku.

(okr)

Benefice pro hospic na Svatém Kopečku. Vystoupila Leona Machálková

Benefiční koncert, jehož cílem bylo vybrat peníze pro podporu Hospice na Svatém Kopečku, se odehrál v sobotu 15. listopadu v olomoucké Redutě. Zpěvačku Leonu Machálkovou doprovodila Moravská filharmo-

nie Olomouc. Šek s výtěžkem z koncertu darovala zpěvačka ředitelce hospice Martě Šťastné v průběhu koncertu přímo na pódiu. Peníze budou použity na provoz hospice a podporu poskytovaných sociálních

služeb. Benefice se za Olomoucký kraj zúčastnili náměstkové hejtmána Vladimír Lichnovský a Martin Škurek.

(okr)

UBYTOVÁNÍ S PROGRAMY PRO SKUPINY SENIORŮ

Pobyt v hotelu BRDY

5 × ubytování



od **8.500,-**



Plná penze



PLUS 200 Kč
(částku 200 Kč hradí každý
host samostatně na recepci
při příjezdu)

V ceně pobytu s programem

- doprava hotelovým autobusem z místa nástupu a zpět do výchozího místa
- ubytování (neděle až sobota) začíná večerí v neděli, končí snídaní v sobotu *
- lze zkrátit o jeden den, cena - 800,- Kč
- plná penze (snídaně formou bufetu)
- autobusové výlety
- večerní koncert
- hudební večer
- tajný večerní výlet

V hotelu Brdy lze ubytovat maximálně 48 osob.
Všechny pokoje jsou po renovaci, plně vybavené,
koberce a led TV na každém pokoji.
V recepci k dispozici lednička a varné konvice.

Cena pobytu od neděle do soboty
8.500,- únor až březen + 200,-
9.400,- duben až prosinec + 200,-

Cena pobytu od neděle do pátku
7.700,- únor až březen + 200,-
8.600,- duben až prosinec + 200,-

Za sportem v Kojetíně do nové haly. Její stavbu podpořil i kraj



Sportovní kluby, školy i obyvatelé města mohou využívat nové multifunkční hřiště v Kojetíně. To se lidem otevřelo v pondělí 10. listopadu a na jeho stavbu přispěl patnácti milióny korun Olomoucký kraj.

„Jedná se o moderní kryté sportoviště, které přivede děti a mládež ke sportu, nabídne jim prostor pro trénink i rekreaci. Vyžití tu najdou také místní kluby a dospělí sportovci. Věřím, že právě takové projekty mají

sílu měnit náš region k lepšímu,“ řekl hejtman Ladislav Okleštěk.

Hrací plochu tvoří hokejové hřiště o rozměrech čtyřicet krát dvacet metrů se střídačkami. V zimě bude prostor určen pro hokej a bruslení, v létě pak pro fotbal, házenou nebo nohejbal.

„Nechybí zázemí pro sportovce se šatnami, půjčovnou bruslí, technické prostory a bufet,“ řekla Monika Hryzbilová, náměstkyně hejtmána pro oblast sportu.

Stavba arény probíhala od loňského dubna do letošního září a přišla na téměř 97 miliónů korun. Kromě Kojetína a Olomouckého kraje se na ní finančně podílela také Národní sportovní agentura.

(okr)

Vyjely nové sanitky

Lékaři zdravotnické záchranné služby, kterou zřizuje Olomoucký kraj, budou nově k pacientům pospíchat v dalších moderních sanitkách. Šest jich hejtmanství předalo záchranářům letos na jaře a dalších pět v říjnu. Pořízení automobilů vyšlo na dvaadvacet miliónů korun. Celou objednávku nové techniky platil kraj za své, tedy bez cizích dotací.

„Nově převzaté sanitky zamíří na výjezdové základny ve Šternberku, Uničově, Hranicích, Šumperku a Jeseníku. Nahradí tam dosluhující starší vozidla. Výrazně tak naroste kvalita poskytované zdravotnické péče,“ řekl Ladislav Okleštěk, hejtman Olomouckého kraje.

Sanitky mají ve výbavě nejmodernější technologie a řadu konstrukčních změn oproti civilním autům. Disponují také pohonem všech kol, takže se dostanou i do míst, kam běžná vozidla nevyjedou. „Auta mají ve výbavě například nová transportní nosítka, převozová křesla se zvýšenou nosností a plicní ventilátory. Dále jsou uvnitř vestavěné germicidní lampy, které slouží k dezinfekci vzduchu při převozu pacientů s infekčním onemocněním,“ dodala Andrea Rakovičová, ředitelka Zdravotnické záchranné služby Olomouckého kraje.

(okr)



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2025
PROSINEC
90,-**

PÁ	5. 12.	10.00	RADĚJI ZEŠÍLET V DIVOČINĚ	Č
ST	10. 12.	14.00	OBVINĚNÍ	T
PO	15. 12.	14.00	STVŮRY	Č
PO	22. 12.	14.00	CUKRKANDL	Č
PO	29. 12.	14.00	STEZKA ŽIVOTA	T

Č - ČESKY
T - TITULKY

D - DABING
O - ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL

Hořčík nejen pro seniory

Hořčík neboli magnesium je zcela zásadní minerál, který se podílí na fungování svalů, zpracování živin, regulaci krevního tlaku, regeneraci a produkci energie. Výrazně také ovlivňuje změny, ke kterým dochází s přibývajícím věkem, například během menopauzy.

S vyšším věkem přichází zhoršená funkčnost organismu, která může hladinu hořčíku v těle ovlivnit. Zároveň klesá výkonnost trávicího traktu, čímž se snižuje schopnost těla absorbovat ze stravy důležité látky, mezi které hořčík patří. Spolu s nedostatečnou konzumací jídel, která jsou bohatá na hořčík, to může vést k vážnému nedostatku příjmu této látky a způsobit problémy.

Nedostatek magnesia v těle může zvýšit riziko zánětu a oxidativního stresu – stavu, kdy v těle panuje nerovnováha mezi volnými radikály a antioxidanty. Když je volných radikálů mnoho a antioxidantů málo, začnou radikály poškozovat buňky, DNA, proteiny a tuky. To přispívá ke zdravotním komplikacím spojeným s věkem, jako je diabetes typu 2, metabolický syndrom nebo obezita.

Nedostatek hořčíku zpomaluje imunitní systém a nemoci tak mají těžší průběh. Hořčík je potřebný pro transformaci vitamínu D do aktivní formy, což umožňuje vstřebávat vápník do kostí. Dále je nezbytný pro správnou činnost svalů, bez něj by nemohly fungovat.

S vyšším věkem se snižují kognitivní schopnosti, následkem může být až demence. Hořčík podporuje činnost nervů v mozku a velmi pravděpodobně má také protektivní efekt na mozkové buňky. Vyrovnaná hladina hořčíku a vápníku je také důležitá pro zvládnání plicních problémů. Při nedostatku hořčíku se může zvýšit hladina kalcia, což vede k nežádoucím svalovým stahům. To se týká i těch svalů, které obklopují dýchací trubici a plíce, v některých případech tedy nastávají dýchací problémy.

U osob seniorského věku se doporučuje okolo 300 mg hořčíku denně, u mužů klidně i o něco více. V ideálním případě z pestré stravy, zejména ze zelenolisté zeleniny – špenát, mangold, kapusta, brokolice, avokádo. Co se týká dalších potravin, hořčík obsahují ořechy a semínka – dýňová a slunečnicová, mandle, kešu, lískové a vlašské ořechy; obiloviny – ovesné vločky, celozrnný chléb a rýže, pohanka, quinoa, amarant, jáhly; luštěniny – sója a tofu, čočka, fazole, cizrna. Dále hořká čokoláda (nad 70 %), banány, datle, minerální vody s vysokým obsahem hořčíku, mořské ryby – makrela, losos. V některých případech však může být vhodnější hořčík dodat pomocí doplňků stravy dostupných v lékárně.

(kab)

Něco o činnosti klubu aktivních seniorů v Domašově u Šternberka



Nějaký čas jsme vás přestali informovat o dění našeho klubu. Ale nechte se mýlit – jedeme dál.

A co se nám podařilo uskutečnit v tomto roce? Kromě pravidelných klubových setkání jsme se setkávali na zápasech v kuželkách, navštěvovali filmová představení v rámci Filmového klubu seniorů. Jako novinku jsme do našeho snažení zařadili pořádání Bleších trhů pro maminky i pro dospělé. Opět jsme hojně cestovali.

A co jsme letos viděli a navštívili? Doporučujeme návštěvu výroby čajů Sonnentor v Čejkovicích, moc

se nám líbilo na zámku a v zámecké zahradě v Jaroměřicích. Nenechali jsme si ujít exkurzi do pivovaru v neďalekých Dalešicích. Navštívili jsme zámek Rájec nad Svitavou, jeskyni Balcarka a rybník Suchý. Na tradičním vícedenním poznávacím výletu jsme navštívili severní Čechy. Neminuli jsme Ještěd, Harrachov – Mumlavský vodopád, Špindlerův Mlýn, Kutnou Horu, zámek Žleby. Skleněná nádhera na nás dýchla v Křišťálovém chrámu a Skleněné zahradě u sklárny pana Pačínka v Kunraticích u Cvikova. Určitě se tam jedte podívat, stojí to za to. Musím se zmí-

nit, že máme štěstí na úžasné řidiče. Ať je to Lukáš Janík z Bystrovan nebo Vláďa Zápeca, řidič SKP Olomouc, kteří nám vyjdou vždy vstříc a je radost s nimi cestovat.

A víte z čeho máme radost? Výletů a kulturních akcí chtivých z okolí je dost, a tak se k nám přidávají kamarádi z Laštan, Bohuňovic, Lipiny a Olomouce. A na oplátku zase my jedeme s nimi. Snad nám bude zdraví sloužit a budeme aktivní i v novém roce.

**Blanka Navrátilová,
předsedkyně KAS Domašov**

Poděkování

Chtěla bych z celého srdce poděkovat kolektivu z odborného léčebného ústavu Paseka plicní oddělení 1, pod vedením primáře MUDr. Kamila Palatky, za jejich péči a laskavost, kdy mě a mého bratra léčili. Laskavější, úžasnější a obětavější lidi jsem nikdy nepoznala. Poděkování patří i rehabilitační sestře Blance Kabrhelové a všem ostatním.

Alena Tušková

Vánoce jsou časem radosti, pohody a splněných přání. A my bychom Vám letos rádi udělali ještě větší radost! Připravili jsme pro Vás vánoční soutěž o dárkový voucher do oblíbeného Hotelu Brdy v malebné přírodě brdských lesů. Ať už toužíte po odpočinku, relaxaci nebo malém dobrodružství, tento pobyt Vám může přinést krásné chvíle plné klidu a pohody.

Soutěžní otázka: V jakém městě se nachází Hotel Brdy?

Jak soutěžit? Stačí zaslat správnou odpověď na e-mail: eva.nadvornikova@fgp.cz
Do předmětu zprávy uveďte: „Vánoční soutěž – Hotel Brdy“

Do kdy se můžete zapojit? Soutěž potrvá od 6. 12. 2025 do 20. 12. 2025
Ze všech správných odpovědí vylosujeme výherce, který obdrží **dárkový voucher v hodnotě 8500 Kč.** Přejeme Vám krásné Vánoce a hodně štěstí v soutěži!

Podzim v Onko klubu Slunečnice Olomouc



I po prázdninové přestávce aktivity našeho Onko klubu přispívaly k naplnění stanovených cílů ve všech oblastech. Samozřejmě nechyběly akce zaměřené na poznávání kulturního dědictví i přírodních krás naší vlasti.

Vycházky

17. září jsme se autobusem z Olomouce dostaly do obce Huzová, odkud jsme po několika kilometrech dosáhly cíle cesty. Navštívily jsme největší moravský hrad Sovinec, který se nachází již na území Moravskoslezského kraje.

Také vycházka 8. října směřovala do téhož kraje. Vlákem jsme dojezdy do Bruntálu, autobusem do obce Kočov. Odtud jsme pokračovaly pěšky po značené cestě přes obec Mezi na až k vyhaslé Venušině čtvrtohorní sopce s plochým kráterem a lá-

vovými jeskyněmi (654 m n. m.). Po 9,5 km jsme náš výšlap zakončily ve Valšově, odkud jsme se vlakem vrátily do Olomouce.

K další vycházce 29. října jsme zamířily autobusem do Moravského Berouna. V jeho okolí jsme se prošly po naučné stezce kolem Kočičího vrchu na Křížový vrch s kapličkou a křížovou cestou, zříceninou hradu Moravský Beroun... Načepovaly si z pramene Ondrášovskou kyselku. Po 6,5 km jsme se vrátily zpět na berounské náměstí.

Rekondice Červenohorské sedlo

První podzimní den se vydalo 28 členek našeho Onko klubu Slunečnice na čtyřdenní rekondiční pobyt na Červenohorské sedlo. Drsné jeseňnické počasí s teplotou jen několik

stupňů nad nulou, s trvalým mrholením či deštěm a bouřlivými poryvy větru nám však zhatilo plánované horské túry. Hustá mlha nám během několika málo kilometrových procházek nedovolila se ani na chvíli pokochat výhledy. O to víc jsme využily benefitů zrekonstruovaného hotelu se skutečně výbornou a pestrou kuchyní, s neomezeným vstupem do bazénu, s možností masáží, s prostorami k rozcvičkám i večernímu posezení s kvízy. Větru ani dešti jsme sice neporučily, ale zažily vydařenou podzimní rekondici.

Zájezd Želiv 14. října

Cílem jednodenního podzimního výletu našeho klubu byla obec Želiv, malebná obec na soutoku Želivky a Trnávky. Rozsáhlý komplex budov tamního kláštera s dominantním kostelem Narození Panny Marie byl založen počátkem 12. století a z podnětu olomouckého biskupa Jindřicha Zdíka osídlen premonstráty, kteří jej spravují dodnes. Při dvou prohlídkových okruzích jsme byly ohromeny nádherou, kterou při přestavbě ve stylu barokní gotiky kláštera vtiskl J.B. Santini Aichel. Přes pohnutou historii byl klášter v devadesátých letech obnoven a velkoryse restaurován, poté zapsán na seznam národních kulturních památek.

Nasycené historií jsme vzaly zavděk obědem v klášterní restauraci a zapily ho dobrým pivem z klášterního pivovaru. Podél romantického rybníka jsme zašly k prastarému památnému dubu a pokusily se ho obejmout, zavzpomínaly na místním hřbitově na paní Naďu Urbánkovou, která zde odpočívá. Prostě zase prima výlet.

**Věra Kratochvílová Onko klub
Slunečnice Olomouc**



Bud'te opatrní i v předvánočním čase

Čas adventu se pomalu blíží a s tím souvisí spousta příprav na vánoční svátky. K tomu neodmyslitelně patří také pořizování vánočních dávků pro rodinu a přátele.

Ať už nakupujete z pohodlí domova nebo se vydáte do některého z nákupních center, máme pro vás několik užitečných rad.

Dáte-li přednost online nákupům, buďte opatrní a nákupy z internetu důkladně prověřte. Jen tak můžete zmírnit riziko, že narazíte na podvodný eshop.

Je důležité zjistit si věrohodnost internetového prodejce, přečíst si recenze od předchozích nakupujících a zboží si raději nechejte poslat na dobírku. Také si můžete zjistit informace v obchodním rejstříku, zda jsou uvedené kontaktní údaje pravdivé. Taktéž se podívejte na stránkách eshopu na reklamační řád

a ověřte, za jakých podmínek můžete zboží vrátit. Neplaťte za zboží předem. Při čtení internetových stránek dávejte také pozor na jazykovou úroveň daného eshopu. I špatně napsaná stránka s pravopisnými chybami Vás může varovat, že něco není v pořádku.

Pokud si nebudete jistí, můžete se podívat na webovou stránku www.panprokoukl.cz. Zde se dozvíte nejen cenné rady ohledně podvodů, ale můžete zde i zanalyzovat SMS, e-mail, který vám dojde a ověřit si, zda není dílem podvodníků.

V případě, že se rozhodnete nakupovat přímo v nákupním centru, jistě pojedete svým vozidlem nebo vozidlem hromadné dopravy. Ve vozidle hromadné dopravy mějte vždy tašku či kabelku zapnutou a noste ji co nejbližší k tělu. Cenné věci jako peníze, doklady, telefon nenoste pohroma-

dě a u platební karty nemějte lístek s PIN kódem. Při nakupování nepokládejte tašku do nákupního košíku, chvílku se zamyslete či zakoukáte na vystavené zboží a Vaše taška bude z košíku pryč.

Jestliže pojedete na nákupy svým osobním vozidlem i zde buďte opatrní. Nenechávejte ve vozidle viditelně odložené věci, které by mohly zloděje lákat, pozamykejte všechny dveře a na parkovišti si všímejte dění kolem sebe.

A na závěr pro Vás máme už jen jednu poslední radu: Užijte si šťastné a veselé Vánoce.

Alexandra Kuchařová,
preventistka Policie ČR

KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



MÁTE PAMĚŤ NA JMÉNA?

1 S hercem Janem Werichem je neodmyslitelně spjatý jeho soupeř Voskovec. Jaké je jeho křestní jméno?

- A) Jan
 B) Václav
 C) Jiří
 D) Jindřich

2 S Jarmilou Kratochvílovou v osmdesátých letech zářila i jiná běžkyňe, Kocembová. Jaké je její křestní jméno?

- A) Tamara
 B) Barbora
 C) Táňa
 D) Tereza

3 Vládce Kuby byl po téměř padesát let jistý Fidel. Jaké bylo jeho příjmení?

- A) Castro
 B) Castor
 C) Guevarra
 D) Santos

4 Formulí 1 jezdil v sedmdesátých letech populární závodník Fittipaldi. Jak se jmenoval křestním jménem?

- A) Edson
 B) Emerson
 C) Johansson
 D) Nicollo

5 Který český malíř pocházel z Ivančic a měl křestní jméno Alfons?

- A) Karásek
 B) Tůma
 C) Burian
 D) Mucha

6 Manžel Marie Terezie byl:

- A) Josef
 B) František
 C) Wolfgang
 D) Cyril

7 Jaké jméno měla postava z filmu Vrchní, prchni, kterou ztvárnila Dagmar Patrasová?

- A) Dagmar
 B) Monika
 C) Manuela
 D) Magdaléna

8 8. Architekt s křestním jménem Gustave je tvůrcem známé dominanty jedné evropské metropole. Jaké je jeho příjmení?

- A) Nouvel
 B) Eiffel
 C) Frištenský
 D) Gaudí

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny. Řešení pošlete do 8. 12. 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: Zvládáte jednoduchou matematiku?: 1D, 2B, 3A, 4D, 5B, 6C, 7D, 8B

Výherci: 1. František Horský, Olomouc; 2. Helena Slámová, Dolany; 3. Věra Spanilá, Zábřeh.

Moravská klasika

Bramborový guláš

Ingredience

1 kg brambor
0,5 kg špekáčků
4 větší cibule
3 lžíce sádla
2 lžíce sladké papriky
2 lžíce hladké mouky
3 stroužky česneku
sůl, kmín, majoránka, mletý černý pepř

Postup

Do hrnce si připravte 2 lžíce sádla a rozpusťte jej, přidejte cibulku nakrájenou na malé kostičky a orestujte dozlatova. Oloupané brambory nakrájejte na menší kostky a přidejte do hrnce, stejně jako vuřty, které jste nakrájeli na plátky. Po orestování vše zalijte 1,5 litrem vařící vody. Přidejte koření a sůl, promíchejte a duste zhruba 20 minut pod pokličkou. Jakmile brambory začnou měknout, přidejte mouku a důkladně ji rozmíchejte. Pak už vařte bez pokličky, a když budou brambory hotové, odstavte hrnec z plotny. Podávejte s čerstvým chlebem.

Polévka z uzeného ocásku s kroupami

Ingredience

500 g uzeného vepřového ocásku
300 g krup
mrkev, petržel
2 brambory
2 lžíce sádla
2 cibule
2 bobkové listy
2 kuličky nového koření
6 kuliček celého pepře

Postup

Do hrnce vložte ocásek a bohatě zalijte vodou, přidejte celý pepř, bobkové listy a nové koření. Vařte do změknutí, pak vývar zced'te. Do vývaru dejte kroupy a uvařte je na zkus. Teprve pak přidejte na kostičky nakrájenou mrkev a petržel, celé cibule, dvě brambory nakrájené na kostičky, stejně jako obrané měkké maso a dovařte. Dochut'te solí.

Lečo s kvalitním párkem

Ingredience

4 nožičky kvalitních párků
200 g paprik (zelených i červených)
300 g rajčat
100 g sádla
1 větší cibule
4 vejce
sůl, pepř černý (mletý), majoránka

Postup

Cibuli nakrájejte na kostičky a v hrnci rozpalte na 120 °C sádlo. Cibulku orestujte a pak na ni vysypte párky, které jste nakrájeli na asi půl centimetru tlustá kolečka. Omytou papriku nakrájejte na plátky, rajčata na čtvrtky a přidejte do hrnce k párkům a cibulce, promíchejte, osolte, opepřete. Přikryjte pokličkou a duste zhruba 15 minut na mírnějším ohni. Na závěr do obsahu hrnce zamíchejte 4 vejce – tak, aby nezůstala syrová, ale ani aby příliš neztuhla. Přidejte majoránku. Podávejte s čerstvým kmínovým chlebem.



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



**Alena Kostřicová, 93 let,
Štěpánov**

Největší radost mi v životě udělaly děti. Těším se vždy na návštěvy syna.



**František Polášek, 92 let,
Olomouc**

Když jsem se oženil, založil rodinu a stal jsem se tátou. Těším se, abych tady dožil v klidu a bez bolesti.



**Marie Kašpaříková, 92 let,
Olomouc**

V životě mi udělalo radost mnoho věcí, ale nyní jsem moc ráda, že jsem v domově seniorů, protože jsem ráda mezi lidmi. Máme tu dobrý kolektiv, zazpíváme si a máme legraci. Těším se, že se o Vánocích sejde celá rodina.



**Vlasta Poláčková, 96 let,
Olomouc**

Jsem šťastná, že se mi narodili dva zdraví kluci. Těším se na Vánoce a že se celá rodina uvidíme a strávíme nějaký čas spolu.

Je možné ještě najít seniora – spolehlivého parťáka od 68 do 75 let, nad 175 cm, abstinenta, nekuřáka, bez vousů – kníru. Okolí Olomouc a Prostějov. Se smyslem pro humor, i do nepohody, motoristu s autem, co ještě rád jezdí. Bez lží a podvodů! Jsem od Olomouce, ženská veselá, milá, fér! Ženská do každého počasí! Je mi 70 let. Měřím 170 cm, vážím 75 kg. Samota mě moc trápí! Je zlá! Jen vážně! Domácí kutil vítán! Mobil 724 378 934.

Jsem důchodce vyššího věku a hledám „spřízněnou duši“ na společné toulky zimní přírodou na běžkách. Nejraději jezdím do Jeseníků. Neusiluji o množství kilometrů, ani o krkolonné sjezdy. Využívám hromadnou dopravu. Nehledám životního partnera. Tel. 603 170 459.

Ráda bych touto cestou poznala aktivní, soběstačné důchodkyně 70-78 let, žijící samostatně a mající zájem o setkávání na pokec, procházky atd. Samota je smutná. Jen Olomouc. Na tel. 775 964 630.

Doufám, že najdu ženu férovou a na pořád. Je mi 78/165/56. Jsem sám bez dětí a rodiny. Zájmy všestranné. Doufám, že najdu ženu milou na pořád, milou a férovou. Na kráse a věku nezáleží, ale na povaze. Bývám v Jesenci u Prostějova. Pokud budete mít zájem, tak napište, volejte... telefon 606 929 419.

Ráda bych našla touto cestou kamaráda z Olomouce, je mi 49 let, jsem v invalidním důchodu a hledám někoho spíše staršího. Děkuji za odpověď na mail: seznameni102@seznam.cz.

Jsem vdova, mám 76 roků, štíhlé postavy, moje koníčky jsou vaření, procházky, ráda si zatančím. Prostějov a okolí. Volejte na číslo 737 057 318. Budu se těšit na odpověď.

Milí senioři, pokouším se ještě jednou touto cestou seznámit svého šikovného nezadaného synovce 36/185 bez závazků z Olomouce – třeba zrovna s vaší osamělou dcerou, neteří či vnučkou, tak do 38 let. Pokud byste se stali prostředníky, telefon 608 236 063 je přímo na synovce. Podpořte tím třeba prima Vánoce těch dvou. Olomouc a nejbližší okolí.

Sympatická žena 64/168/65 nekuřačka, nabízí zatím přátelství charakternímu muži, který je sám. Nemusíš mít haciendu ani RD. Ovšem auto pomůže. Jen Olomouc a velmi, velmi blízké okolí. Těším se na zavolání. Mobil 775 918 007.

Sympatická žena 64/168/65 nekuřačka, nabízí zatím přátelství charakternímu muži, který je sám. Nemusíš mít haciendu ani RD. Ovšem auto pomůže. Jen Olomouc a velmi, velmi blízké okolí. Těším se na zavolání. Mobil 775 918 007.

Jsem vdova, mám 72 let, štíhlejší postavy, sportovního typu, ráda bych poznala muže 70–75 let, nekuřáka, veselé povahy ke společným výletům a procházkám do přírody, pěšky, vlakem, autem. Chybí mi laskavá náruč, pohlázení a prožívání romantických večerů. Jen z Olomouce a blízkého okolí. Tel.: 775 926 674.

Letos zkusím napsat Ježíškovi, jestli by mi nemohl pod stromeček nadělit nějakého prima kamaráda, který to v životě ještě nevzdává. Jsem 75/171/75. Prosím pouze SMS, můj telefon: 603 735 314.

Ráda poznám příjemného, spolehlivého parťáka do 75 roků. Z Olomouce – nekuřáka se smyslem pro humor, který má ještě rád autoturistiku a řídí své auto, a co by mohl ještě letět do ciziny k moři. Na drobnostech jako kulturní akce, taneček i výpomoc se domluvíme. Žena z Olomouce zajištěná 69/174. Preferuji OL s dostupem MHD, mimo OL toleruji jen blízkou vzdálenost s dobrou dopravou. Možná společně Vánoce. SMS na 704 083 629.

Hledám přítele, hodného chlapa z Olomouce a okolí, domácího kutila s kladným vztahem ke zvířatům a přírodě vůbec, se kterým bude na světě zase hezky. Vzájemná pomoc a opora, prostě pevný bod ve vesmíru. Jsem plnoštíhlá SŠ 67/170. Prosím jen SMS na 776 390 637.

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“.

Citronová tráva, voňavá bylinka plná svěžesti



Citronovou trávu někteří znají jako voňatku citronovou či pod anglickým názvem lemongrass. Jde o oblíbenou exotickou bylinku, která pochází z Indie a tropických oblastí Asie. Patří do čeledi trav a na první pohled zaujme svou vysokou, elegantní strukturou. Její typická citronová vůně a chuť z ní činí nejen výrazné koření, ale také ceněnou rostlinu v tradičním bylinném léčení.

Citronová tráva je spojována s celou řadou pozitivních účinků. Tradičně se používá zejména při zánětech a bakteriálních potížích jako je chřipka a nachlazení, nervozitě a napětí (podporuje uvolnění a zklidnění), trávicích potížích, bolestech svalů a celkovém vyčerpání (přispívá k regeneraci a pocitu vitality).

Rostlina je velmi bohatá na vitaminy A, C a vitaminy skupiny B (B1, B2, B3, B5, B6, B9) a na minerály, mezi které patří draslík, vápník, hořčík, fosfor, mangan, měď, zinek a železo. Tyto látky jsou nezbytné pro správné fungování organismu. Hlavní aromatickou složkou je citral, který se vyznačuje výraznou vůní a je známý svými antimikrobiálními a protiplísňovými vlastnost-

mi. V přirozených podmínkách roste citronová tráva v tropech, u nás ji však můžete snadno pěstovat jako přenosnou rostlinu. Prodává se zpravidla na jaře, v létě a někdy i na začátku podzimu. Vyžaduje plné slunce, které podporuje tvorbu aromatických látek. I při zimním přezimování v interiéru potřebuje maximum světla. Od jara do podzimu je vhodné pěstování venku, na zimu je nutné rostlinu přenést domů, v našich podmínkách venku nepřežije. Při pokojové teplotě roste dál, při 5–10 °C pouze odpočívá. Prospívá jí hnojení organickými hnojivy. Má ráda vydatnou, pravidelnou závlivu a dobře propustný substrát. V chladnějším zimním prostředí zaléváme méně.

Citronová tráva se uplatňuje v mnoha kuchyních světa, zejména v thajské a vietnamské. Sušená se přidává do bylinných čajů – samostatně nebo ve směsích. Čerstvá je skvělá k dochucování rýže, mořských plodů, ryb a drůbeže. Výborně ladí s česnekem, paprikou či koriandrem. Nejčastěji se používá spodní, dužnatá část stébla. Z citronové trávy můžete připravit také maceovaný olej, který lze využít k masážím unavených svalů nebo k lokální péči o pokožku. Bylinku můžete využít čerstvou, sušenou, ve formě tinktury, v květináčích vám zajistí příjemný citrusový nádech v místnosti a poslouží jako přírodní odpuzovač hmyzu.

(kab)

POMŮCKA: ASY, OEL, OPATOV	ČESKÁ STRANA SOC. DEM. ZKR.	ELIPSA	ŠKOLNÍ POUZDRO		MISTROVSTVÍ EVROPY ZKR.	SLOVENSKÉ UKAZOVACÍ ZÁJMENO	ČESKÝ HEREC OLDŘICH ???		ARCHETYP	UHELNÉ SKLADY ZKR.	LÉČEBNA DLOUHODOBĚ NEMOCNÝCH ZKR.	ČÁST KROVU		MOTO-CYKLOVÝ JEZDEC NICKÝ ???	NEPOCTIVÝ
TENISOVÝ ÚDER				MEZ. OLYMPIJ. VÝBOR 1. DÍL TAJENKY				PRODEJNÍ STŮL					HOSPODÁŘSKÉ NOVINY ZKR.		
SVOD								DOKT. SOC. POLIT. VĚD INIC. HEREC. ANDRLOVÉ					INIC. POLIT. ELIÁŠE 2. DÍL TAJENKY		
ZIMNÍ DOPRAVNÍ PROSTRĚDEK					SVĚTADÍL SLOVEN. TAMTEN					ZVYKLOST BARVIVO NA VEJCE					
DRUH RUCNÍHO NÁŘADÍ						SEVERO-ATLAN. PAKT TO ANGLICKY					PLAT INICIÁLY HERECŮKY NEDOŠINSKÉ				
	MUŽSKÝ HLAS	VĚTV RÓDU MÍSTNÍ NÁR. VÝBOR ZKR.						PLEVEL ZBEHOVEC					MAĎARSKÝ SAH BÝV. AMER. PREZIDENT		
INICIÁLY SKLADATELE MARTINŮ			JEDEN Z APOŠTOLŮ HORKA					UPRAVENÝ K PONOŘENÍ							
POLICEJNÍ AUTO											ABY KNÍŽNĚ			CVIČNÁ SKLADBA	DRUH VĚŠTECKÝCH KARET
SVĚT SLOVEN.					VÝPRAVNĚ BÁSNICTVÍ						ANETA DOMÁCKY				
	NÁSTRAHY PYTLÁKŮ	SPOR KUS LEDU													
OKLEPÁNÍ															
MOŘŠTÍ KORYŠI													KTERÁ OSOBA OHON		
INICIÁLY TENISTY AGASSIHO			UNIVERZITA KARLOVA STAROŘÍMSKÉ MINCE			UKAZOVACÍ ZÁJMENO	ZKR. AKADEMICKÉHO TITULU	LIŠČÍ DOUPĚ		ZLOST	PRACOVAT S PLUHEM INIC. ZPĚV. PILAROVÉ				
	HEBREJSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDEK SCHOPNOSTI								PŘEDPONA PRO DESETINU				ODSTRANIT VODU	PŮVODNÍ OBYVATEL SKANDINÁVIE
ZRZAVÍ					SOUHLAS TUK					ČÁST PRAHY 11 VYRÁŽKA					
ZAMÝŠLENÉ JEDNÁNÍ						CITRUSOVÝ PLOD CITOSLOVCE PODIVU					DRUH ŽVÝKAČÍCH BONBONŮ STÁT USA				
UKAZOVACÍ ZÁJMENO			ČÍSLO K PLATEB. KARTĚ KMENY SLOVEN.				ZN. ZVUKOTECHNIKY ZN. OHÝB. NÁBYTKU					CITOSLOVCE NAHLEDNUTÍ SHLUK LIDÍ			
	CHEMICKÁ ZNAČKA MOLYBDENU	KUŘECÍ ZVUK INIC. MALÍŘE DEGASE						NIČEMOVÉ ŘÍMSKÝCH 6							
OPAK VĚŠINOVÉHO										INICIÁLY HERCE ALLENA				NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA VE	
PŘEDLOŽKA				SILNÁ BAVLNĚNÁ TKANINA						AKADEMIE VĚD ZKR.				GONIOMETRICKÉ FUNKCE ZKR.	

moravský
senior

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 8. 12. 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. **Řešení z minulého čísla:** „V míru se připravíte na válku, ve válce se připravíte na mír.“ **Výherci z minulého čísla:** 1. Miloslav Krätschmer, Hlubočky-Mariánské údolí; 2. Milan Vybíral, Olomouc; 3. Oldřich Lošťák, Prostějov.



OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



MODRÉ SVĚTLO OČI NENIČÍ, ALE MŮŽE NÁM ROZHODIT SPÁNEK, UPOZORŇUJÍ ODBORNÍCI Z KLINIKY TANA

Zimní měsíce – to je období, kdy jsme u obrazovek jako přilepení. V televizi běží pohádky, s rodinou si voláme přes videohovory a večer si v mobilu prohlížíme fotky vnučat. Není divu, že právě teď si mnoho z nás všimá větší únavy očí. A tak vyvstává otázka: může za to tolik skloňované modré světlo? Odborníci z olomoucké oční kliniky a optiky Tana mají jasno.

MODRÉ SVĚTLO – NIC NOVÉHO POD SLUNCEM

Modré světlo není žádný vynález dnešní doby. Je přirozenou součástí slunečního svitu a pomáhá našemu tělu udržovat rytmus mezi dnem a nocí.

Problém nastává ve chvíli, kdy si „den“ uměle prodlužujeme – večerním sledováním televize, mobilu nebo počítače. Právě tato světla umí tělu vyslat signál, že ještě není čas jít spát.

Pro ty, kdo už tak spí lehce, může večerní koukání do obrazovky znamenat delší usínání nebo častější probouzení v noci. Jednoduše řečeno: tělo si myslí, že je stále světlo.

ÚNAVA OČÍ ANO, POŠKOZENÍ NE

Dlouhé koukání do obrazovky sice oči neunaví zrovna málo, ale nebojte – nepoškozuje je.

Únava vzniká hlavně proto, že při soustředění méně mrkáme. Oko pak vysychá, pálí, řezá a může nás bolet hlava.

Své udělá i zimní vytápění, které vysušuje vzduch, a také špatně umístěná obrazovka – když se leskne, je přímo proti oknu nebo je jediným světlem v místnosti.

Moderní televize a monitory jsou v tomto ohledu většinou

šetrnější než staré „bedny“, které blikaly, hučely a dokonce vyzařovaly elektromagnetické pole. Ty už jsou ale dávno v propadlišti dějin.

CO POMÁHÁ: MALÉ PŘESTÁVKY, VEČERNÍ KLID A OBČAS I FILTR

A co tedy s únavou očí a narušeným spánkem?

- Dejte si dvou–tříhodinový „digitální půst“ před spaním. Usínání bude snadnější a spánek kvalitnější.
- Pokud to nejde, zapněte si večerní režim („noční mód“) na mobilu i televizi. Omezí modré světlo a obraz zteplá.
- Pauza každých 20 minut – odložte na pár vteřin pohled do dálky. Jednoduché, ale funguje.
- Zvažte brýle nebo čočky s filtrem modrého světla.

Nejdřív se ale poraďte s očním lékařem, zda jsou pro vás vhodné.

A samozřejmě – pokud se vám zrak zhoršuje, oči dlouhodobě pálí, slzí nebo vadí světlo, určitě navštivte oční ordinaci. Někdy může jít o známku počínajícího šedého zákalu či jiného onemocnění. Včasná kontrola vám ušetří spoustu starostí.

www.tanaocniklinika.cz

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

ANEKDOTY PRO VÁS

Ve vězeňské cele sedí zloděj, zasněně hledí ven zamřížovaným oknem a sní s otevřenýma očima: „Bílá poezie Vánoc. Lidé jdou na půlnoční, nikdo doma. Bože, to by se kradlo!”

O Vánocích spadne na hladinu rybníka kousek housky. Vidí to kapr, zarazí se a varuje ostatní: „Nikdo ani hnout, v tom bude nějaký háček!”

„Otíku, jak se ti líbí nová autodráha?”
„Je moc pěkná.”
„Tak si rychle hraj, než si někdo všimne té rozbité výlohy a zavolá policajty.”

„Tak jsem slyšel, že letos budou vánoční stromky zadarmo.”

„A odkdy, prosím tě?”
„Od pětadvacátého prosince.”

Maminka:
„Letos Vánoce nebudou.”
Pepíček: „A proč???”
Maminka: „Řekla jsem Ježíškovi, že jsi byl celý rok hodný. A on umřel smíchy.”

„Když ti někdo něco dá, máš mu poděkovat!” kárá o Vánocích Pepíčka nespokojeného s dárkem táta. Pepíček nelibě prohlásí: „Tak ti teda děkuju, žes mi dal facku.”

Jako každý rok se rozběhli zaměstnanci pražského magistrátu do ulic a ptali se spoluobčanů, jaký by si přáli na Staroměstském náměstí strom. Překvapila je zvláštní shoda mezi místními bezdomovci. Prakticky všichni by raději jedli.