

# moravský **senior**®

**zdarma**

**ÚNOR 2026**



## **Olomoucký hokej slaví, pamětníci vzpomínají**

●  
**Téma: Svátky a volna  
v roce 2026**

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

●  
**Naše houby:  
Kozák březový**



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

### **FGP studio**

Táboritů 237/1  
Olomouc 779 00  
[www.fgp.cz](http://www.fgp.cz)

### **OBJEDNÁVKY**

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

### **Grafické & DTP studio**

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

pre**PRESS**

**PRESS**

post**PRESS**



## Úvodník

Milí čtenáři,  
když si v aktuálním vydání přečtete naše téma o státních svátcích a dnech volna, hned budete mít jasno, kdy se letos můžete ve zvýšené míře věnovat vašim vnoučatům – přinášíme totiž přehled svátků a prázdninových dnů na celý rok. Budete tedy vědět, KDY. Ale na vás záleží, JAK. Což je samozřejmě to nejdůležitější – a také náročné. Vymyslet, jakým způsobem strávíte volné dny, není jednoduché, nároky dnešní nejmladší generace jsou úplně jiné, než bývaly ty naše. Nicméně, vy si poradíte. A jestli mohu malinko poradit i já, tak se pokuste dětem vyhovět, i kdyby vám jejich návrhy a plány připadaly sebevíc pošetilé. Rozšíří se vám obzory!

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



## OBSAH



8



27

**ROZHOVOR** 4–7

**ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE** 8–12

**TIPY NA KULTURU A VÝLETY** 13–17

**TÉMA** 22–23

**RECEPTY** 30

**NAŠE HOUBY** 33

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, [www.moravskysenior.cz](http://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](mailto:redakce@moravskysenior.cz)  
Koordinačka, distribuce, inzerce: Eva Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz); Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p.  
Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 2. 2. 2026. Redakční uzávěrka příštího čísla: 16. 2. 2026. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



**DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 3. 2026**



## Karel Dub a Josef Podlaha byli u začátků hokejového klubu, který slaví 70

Karel Dub

**Olomoucký hokejový klub oslavil sedmdesátileté výročí. U oslav byly i dvě důležité historické osobnosti HC Olomouc. Pětaosmdesátník Karel Dub kdysi jako dorostenec hltal každý okamžik, který mohl strávit na ledě. Pak si jej vytáhli do A-týmu a od té doby v něm působil až do roku 1972. A ještě poměrně nedávno dělal Kohoutům kustoda. Ročník 1941 je i Josef Podlaha starší, který také patřil mezi osobnosti, jež pomohly olomoucký hokej formovat. Pro svou výšku byl nepřehlédnutelným, ať už létal po ledě, nebo stál jako trenér na střídačce. Znají jej i v Přerově, kde nějaký čas působil.**

**Pánové, jak na ten opravdový začátek hokeje v Olomouci vzpomínáte?**

**Karel Dub:** Pamatuji první mužstvo, které hrálo ve Velké Bystřici. Těch kluků tam tehdy bylo dvanáct. V té době byly zrušeny vojenské oddíly jako Tankista Praha nebo Křídla vlasti, kde byli na vojně kluci z Olomouce, a pak to přesunuli sem. Hrá-

či tehdy pracovali v Moravii v Hlubočkách, a tam tehdy přišel nový ředitel, nějaký Pavelka. A to byl člověk, který fandil hokeji, začal se o něj starat a od té doby existuje Mora Olomouc.

**Josef Podlaha:** Poprvé na led jsem tady vstoupil někdy v roce 1961, 62. V padesátých letech tady bylo mnoho dobrých hráčů, a to v Křídlech vlasti. Pak ta špička odešla do Jih-

lavy, ale přesto tady zůstali ti, kteří tu bydleli. A to byli výborní hráči jako třeba Dosedla, Buriánek nebo Luboš Novotný, ti pak za Olomouc hráli poměrně dlouhou dobu.

**A jaká tehdy byla vaše role v klubu?**

**K.D.:** Byl tady Dům armády, vojenský klub, který udělal takový výběr

z kluků, kteří chodili na bruslení. A my jsme chodili bruslit prakticky denně. Každé odpoledne. A oni nás tehdy vybrali, že zakládají hokej, tedy dorostenecké mužstvo, že s tím začnou. Tak se vybralo asi 20 kluků z okolí a začali jsme. Dostali jsme od vojáků výstroj, samozřejmě. Sice špatnou, ale výstroj. A hned se hrála soutěž. Já už přesně nevím, jestli to byla 1.B třída nebo něco takového, to už si nepamatuji.

**J.P.:** Nejprve jsem byl v klubu angažovaný jako hráč, později i jako trenér. V Olomouci žiji dlouhé roky, vlastně od studií. Vytvořil jsem si vztah jednak k městu Olomouc, ale samozřejmě taky k hokejovému klubu. Syn Josef tady taky hrál a v současné době působí v managementu klubu. Hrával tu i vnuk, dokonce nastoupil ke dvěma nebo třem utkáním v extralize, ale moc dlouho se mu nedařilo, brzy s hokejem skončil. Jsme sportovní rodina, moje dcera hrála tenis docela na slušné úrovni, manželka tady hrávala dlouhé roky volejbalovou ligu.

### Kdo tehdy byli vaši soupeři?

**K.D.:** Místní. Tršice, Těšetice a další vesnice, které byly okolo Olomouce.

### Jak vzpomínáte na tehdejší stadion?

**K.D.:** Byl otevřený a celý dřevěný. Tam byly snad jenom hřebíky a jinak už nic než dřevo. Pan Havlík se svými pomocníky na něm pořád něco opravoval. Ale byl to takový příjemný stánek. Jinde se stavěly plechárny jako



Mužstvo TJ Moravia DS Olomouc před sezónou 1965–1966



Josef Podlaha

hrom, to bylo samé železo a bylo to takové úplně blbě.

**J.P.:** Stadion tady byl sice otevřený, ale na druhou stranu to nebylo pro diváky vůbec špatné, protože všechny tribuny k sezení i k stání byly překryté střešou, která sahala prakticky až nad ledovou plochu. Takže lidé byli krytí jak při dešti, tak při sněžení. No ale na ledovou plochu sníh samozřejmě padal. Nevím, jestli stadionu do budoucna přát spíš tu novou halu, která připadá v úvahu, nebo rekonstrukci stávajícího zimního stadionu. Musím říct, že takových stadionů, kde je vidět ze všech míst v hledišti, tak jako v Olomouci, je málo. Jako příklad dám třeba Ostravu, kde jsem byl, tam jste častokrát kilometr od

ledové plochy, kdežto v Olomouci to vidíte všechno shora a je to velice přehledné.

### Zažili jste v kariéře něco výjimečného?

**K.D.:** Tuším, že v roce 1966 jsme dostali pohár slušností a s ním i zájezd do Ruska. A potkali jsme se na letišti s Kometou Brno a Jarda Jiřík se ptal, kam jedeme. A já, že do Ruska. On na to: „Ty vole, to si zahrajete teda.“ Oni totiž letěli do Švýcarska a my jsme čekali na letadlo do Ruska.

### A tam se tehdy teprve hokej učili, nebo ne?

**K.D.:** Učili, ale už to trochu uměli. Tam byl Babikov, Bobrov a tady



Zimní stadion v Olomouci znají hokejisté v celé zemi pod posměšným označením Plecharéna.

tyhleti. Ti to už tehdy uměli. A pamatuju si, my jsme hráli takový zápas v Leningradě, a to se hrálo na fotbalovém hřišti a v jedné zatáčce na dráze byl postavený stadion. Byl mráz, tam byla zima opravdu šílená. No a na ten zápas přišlo 20 tisíc lidí. A tak jsme přijeli k tomu ledu a začaly padat sněhové vločky. Jenomže to nebyly obyčejné vločky, tyhle byly velké jako tehdejší pětikoruny a během deseti minut se musel zápas přerušit. Přijela rolba, tedy takový

stroj, který házel sních všude možně, jenom ne z ledu. No a ta rolba uje-la deset metrů a byla úplně plná, to jsem ještě neviděl.

#### Dohráli jste ten zápas?

**K.D.:** Představte si, že oni vytáhli obrovské dřevěné lopaty, naběhli diváci a snad za čtvrt hodiny byl led čistý, zametený. Tak jsme zase začali hrát a pamatuju si, že jsme vyhráli 2:1 a já jsem tam dal oba dva góly. A jeden z nich si budu pamatovat pořád,

## Jak se měnila jména klubu



1955 – 1958	Spartak Moravia Olomouc
1958 – 1965	Moravia Olomouc
1965 – 1979	TJ Moravia DS Olomouc
1979 – 1992	TJ DS Olomouc
1992 – 1997	HC Olomouc
1997 – 1999	HC MBL Olomouc
2001 – současnost	HC Olomouc

(5:38) protože jsme hráli v oslabení, oni nás nekompromisně valili a mně se to podařilo vyhodit přes celé hřiště a jejich gólman tam popojížděl, protože na něj nic nešlo, diváci na něj křičeli, ale on už se nestačil zorientovat a dostal gól.

#### Co považujete za svou nejsilnější vzpomínku na Moru?

**K.D.:** Vzpomínek tady bylo plno, my jste ale tehdy hráli proto, že jsme prostě chtěli a měli to rádi a udělali pro to všechno. Velký zážitek byl, když sem přijelo první kanadské mužstvo. Poprvé v životě jsme viděli hrát Kanadany. To bylo v roce 1958 nebo 1959.

**J.P.:** Byl jsem hrozně rád, když se zase postoupilo do ligy po těch problémových letech. A myslím si, že i současná doba, přesto, že někteří leccos kritizují, ukazuje na to, že máme mužstvo na slušné úrovni. Samozřejmě je to taky dáno tím, jaké jsou rozpočty jednotlivých týmů. My si tady úplně každého hráče nemůžeme dovolit, takže pro management to taky není úplně jednoduché. Musíme se obracet k hráčům, kteří třeba jinde nedostali takový prostor k hraní. A když ho v Olomouci dostanou, tak mají šanci se předvést a pak se ukáže, jak kdo na tom je.



Trenér Josef Augusta dosáhl v sezóně 1993–1994 se svými olomouckými svěřenci na titul.  
Foto Jiří Kopáč



Na zápasy Mory zval dlouhá léta poutač umístěný na Náměstí Hrdinů

# MISTŘI, MISTŘI, MISTŘI!

## HC OLOMOUC - HC PARDUBICE 2:1 (2:1, 0:0, 0:0)

**Snad ještě více než v sobotu nadšený** Zimní stadion v Olomouci byl svědkem posledního brankového utkání hokejové extraligy. Domázi hokejisti sice znovu vyhlásili neuvěřitelně silnou podporu domácích občanů a nechali sápnout rozemřelý mistrův chrást. Sen o mistrovské titulu se stal v 19.03 skutečností.

O tom, jak vidět beznaděj v Olomouci finále, rozhodl začátek. Začala česká hromada vsadit proto, aby si hráči uvědomili, o jakou šanci to vlastně hraje. Že to ale nebylo třeba připomínat, dokázali domácí hned na začátku. Uč v 1. minutě měli Janče Slavík a Navrátil. Po největší dvou minutách dostali Hanáči příležitost první střelcovy, když byl vstřelěn M. Filip.

Děsalo se jim nedařilo převést přes vytrvalou medvědí fázi, přelomový před koncem přesilovky však vstal nádherný příhráček napětí střelcové písmeno Láďal Navrátila, ten se dostal a prostřelil Branku lapačka - 1:0.

Lapač dává si kohož ani nemohli pít. Jediné v této minutě se rovnal proslulí Konečný, ale parádního gólmán předtím mohlé lety. Olomoucký nástup potom pokračoval výložením Slavíka a Doputy, při nichž se nepodařilo Králůva lapka, Čagalé ale v přehledně odložil. Jakmile se počít hráči na ledě

ovnoval, pokračovala olomoucká ofenziva. Ve 12. minutě nastoupil Šerák, a který náhle byl vystřídán Mistrík. Druhý přesilovka Hanáček rovněž tak dobře, jako la první, napukl Králí mohl v náložní cyklu. Jediné, že v jeho náložní začal odpočívat Čagalé a pak šel do útoku. V 16. minutě si dojívo Láďal - Navrátili narazil lapkačkova náložní se začalo náložní, ale sile olomouckého útočníka napukl náložní na Branku. Šerák si potom započal obléhnout "hovor se sudou" a pokračoval v olomoucké vysoval. Jediné domácí měli čtyři výhody by v počátku přerov. Dvolet sekund před jejím koncem se napukl na modré dále nepovolený reprezentaci Tejlí Kobouš vedl 2:0. Ovšem příměstní nálož se už radovali i hosté. Rozhodl Šerák signální výložením olomouckého hráče, ale útočník ne našel možnost stáka odvést na trestnou lažku - střelcové modré do klenberu šel na rozdíl jedné branky.

Ani ve druhé třetině nedávali Hanáci ze svého tlaku a v jejím závěru měl velice šlábl Šerák, když byl pokusý Slavíka a Navrátila v třetině klenberu se hrál. Také Konečného stáka hráláků hosti dlelákem natápeji a penzou nestáli ani "Eichmannovci" - ozrák třetí třetě se po Šerákově příhráku zjeví

v 6. minutě ve výložení panovi před Branku, spouze o klenber mu však nepodařilo. Parádního šit a fantastické publikum nepřestávalo houřit nadšením. Večer kon třetí stál při Pardubických ve 12. minutě, kdy Tejlíkova střelba tedoval Doputa a parádního hromáček smad ani nedostal, jak guk vyrazil. Klenberu a šeráka šerák převládli hokej hostů dělátko mítra republiky. Neuvěřilo se ale napomenutí na sadní vřáka, nebezpečný Králí, nejlepší hráč Pardubice, byl neustále přitváře ke stědě. Právě jemu ve 12. minutě odrazil v 2. třetině ab na poslední chvíli Čagalé. Navrátili střelcové klenber na parádního hráče se dlelák gú a klenber hosti šerák

ku, než ale zbrádejší dlel gú. Z náložní nálož vyrazil v 11. minutě od modré Navrátil, ale Čagalé byl na místě. Tři minuty před koncem dlel rozhodli příložením Konečného k přelomové, když vyložením Doputa. Mistrův penz šerákůval Janča a ten byl láďal "na klenber". Olomouckou útočník-šerákůvallovou ten ten šerákůval Pardubice nemohl a tak možný nálož nálož. Po posledním dramatickém olomouckém vyložením dlel klenberu klenberovci.

Branky: 6. Navrátil, 19. Tejlí 20. Jiroušek. Výložením 14 - Šerák 18 minut, vyrazil 24.

Hostující: Bajžlar - Bráňák, Holan. 2000 střelák  
Olomouci: Čagalé - Pláček, Tejlí, Lapač, Branku, Klenber, Vavřinka - Janča, Doputa

**Nejdůležitější okamžik třetího třetiny odpočí. Pak po střelbě Tejlíka šerákůval příložením a Branku ani, než prostřelil rozhodli a letátko mítra.**  
Foto - Ladislav Kráček

**dráhé třetiny nedávkali. Nakonec možli dlelák Čagalé, který v poslední minutě po šerák Navrátila šerákůval sílu Králí. Olomouci našla třetí třetinu náložem - Slavík a Konečný vyložením Branku - ale bez gúrného náložem. Další šerák měl hokej v 6. minutě, ale opět nedal. Člověk po náloží Slavíka Slavík, ten průběh vystředil, bez příložení a pak "Jančova" po lapku Branku hokej. Šerákůval Branku však stáka pak z dleláků a odpočí. Hra v poslední třetině třetiny připomínala spíše hra v průběhu hokej - ona spíše hokej spíše se náložem vyložením**

12. Slavík - Chaloupek, Klenberman, Navrátil, Čagalé, Konečný, Šerák, Tejlí, Josef Augustina, Pardubice: Doputa - Mistrík, Malý, Kapounský, Janča, J. Filip, Holan - Navrátila, Jiroušek, Šerák - Janča, Králí, Procházka - M. Filip, Procházka, Šerák, Tejlík, Mistrík, Holan.

Hanáči provedli svou vyložením hromadu a přelom, to jim náložně plá a tenze na útočném byla velice intenzí, vše šerákůval doputa. **HANÁČI SE STALI MISTRY REPUBLIKY PRO SOU (1996/97) AT 2000 KLOBUK!** Petr Vitásek, Milan Nováček.

Olomoucký obránce **Avanté (2. 23)** nasadil „šeráckého Klenberu“ pardubického Procházku.  
Foto MN - Ladislav Pešina

### A jak vnímáte současnost v klubu?

**K.D.:** Jsem z toho docela překvapený a nadšený, protože kluci teď hrají velice dobrý hokej, řekl bych dokonce, že to je nejlepší mužstvo, které tady za celou dobu bylo. A říkám to i s vědomím, že jsme tu měli Davida Krejčího a to byla kapacita, že se tu třeba ukázal Irgl a chytal Braňo Konrád.

### A chodíte pořád na hokej?

**K.D.:** Letos jsem byl dvakrát ze začátku a pak jsem si pořídil One play sport. A tak se dívám na všechny hokeje najednou. Pro mě je to jednodušší, protože v Bystřici a už se svými očima nemůžu jezdit v noci. Dělá mi to potíže, bojím se, že bych někoho mohl přehlédnout.

**J.P.:** Úplně na každý zápas nechodím, ale skoro na každý. Já často jezdím na chatu, kterou mám v Jeseňkách, ale na domácí zápasy prakticky z devadesáti procent jezdím. Mám v hledišti svoje pevné místo.

## Olomouc vyhodnotila pilotní projekt sdílených kol a hledá řešení do budoucna



Olomouc má za sebou první rok pilotního projektu podpory sdílených kol. Sdílená kola provozovaná společností Nextbike byla v ulicích od května do října loňského roku a nabídla obyvatelům 150 kol na 70 staništích. Radní v prosinci vyhodnotili provoz a navrhli, aby město začalo připravovat výběrové řízení na poskytovatele služby pro roky 2026 až 2029.

Pilotní projekt během sedmi měsíců přinesl 40 411 výpůjček. „Ve srovnání s předchozím rokem je to pouze mírný pokles, přestože počet kol a staništích byl výrazně nižší. Průměrná jízda trvala 13 minut a měřila přibližně 1,5 kilometru. Nejvíce se jezdilo v letních měsících, zejména v srpnu, kdy počet výpůjček překročil sedm tisíc,“ uvedl náměstek primátorky Tomáš Pejpek s tím, že službu využívalo měsíčně v průměru 1 276 aktivních uživatelů. „Naprostá větši-

na jízd, tedy 79 procent, trvala méně než 15 minut, což potvrzuje, že sdílená kola slouží hlavně pro krátké přesuny po městě,“ dodal.

Analýza ukázala, že sdílená kola většina lidí používá jen občas. Zhruba 41 procent uživatelů si kolo bere jednou týdně, pouze deset procent více než pětkrát týdně. Intenzita využívání je ve srovnání s jinými městy v Česku nižší. Hradec Králové například vykazuje několikanásobně více jízd.

Data ukazují, že nejvytíženější trasy vedly především mezi Šantovkou, univerzitními lokalitami, krajským úřadem a hlavním nádražím. To potvrzuje významnou roli studentů Univerzity Palackého, kteří patří k hlavním uživatelům služby. „Bikesharing vhodně doplňuje veřejnou dopravu. Umožňuje rychlé přesuny hlavně tam, kde autobusová nebo tramvajová doprava není tak častá či dostup-

ná. Zároveň nezatěžuje město emisemi ani hlukem a má pozitivní dopad na zdraví obyvatel,“ vysvětlil Pejpek, proč se rozhodl radním předložit návrh na vypsání výběrového řízení.

Rada města Olomouce uložila připravit výběrové řízení na provozování bikesharingu pro období let 2026 až 2029. Parametry nové služby mají vycházet z praxe českých měst, kde je standardem například prvních 15 minut zdarma nebo zvýhodnění držitelů předplatného MHD. Zvažuje se také možnost menší flotily elektrokol.

Podpora bikesharingu zapadá do dlouhodobých plánů Olomouce v oblasti udržitelné dopravy. Do roku 2027 navíc musí město připravit nový plán mobility pro celý funkční městský region. Sdílená kola mají být jeho součástí a nabídnout jednoduše možnost přestupu obyvatelům okolních obcí.

# Rozpočet Olomouce počítá s vyššími příjmy a nižšími provozními výdaji



Rozpočet města Olomouce na rok 2026 počítá s vyššími příjmy a nižšími provozními výdaji. Na prosincovém zasedání ho schválili zastupitelé.

Příjmy v příštím roce budou činit 4,010 miliardy korun, výdaje pak 4,503 miliardy. Schodek rozpočtu ve výši 493 milionů korun by měly pokrýt úvěry a přebytky z předchozích let.

## Příjmy v roce 2025 byly vyšší, než se plánovalo

Příjmy pro rok 2025 byly nakonec vyšší, než město počítalo. Oproti plánovaným 3,5 miliardám se podařilo do rozpočtu získat přes 3,7 miliardy. „Lepší byl výnos z daňových příjmů, horší to bylo třeba u daně z přidané hodnoty. Ale snažili jsme se opravdu maximálně krotit provozní výdaje, tam jsme se dostali na zhruba 87 % oproti plánu,“ komentoval ekono-

mický náměstek primátorky Otakar Bačák. Podle něj se nepodařilo plnit plán v oblasti investičních výdajů: „Tam jsou ale zcela jasné objektivní důvody, protože stejně tak jako běžný stavebník, tak i město stojí v té frontě před stavebními úřady a žádá si o všechna povolení. A tam vznikají zpoždění, takže jsme se dostali někam nad 50 procent původního plánu. Pokud do konce roku ještě doběhnou některé stavby a fakturace, dostaneme se možná k 70 procentům.“

## Pro rok 2026 se zvýší příjmy o půl miliardy

Příjmy města pro rok 2026 by měly být oproti uplynulému roku výrazně vyšší, a to téměř o půl miliardy korun. Podstatnou část tohoto navýšení tvoří změna koeficientu roz-

počtového určení daní pro obec, která je nově svázaná s převzetím financí na platy takzvaných nepedagogických pracovníků. „V našem případě to činí zhruba 240 milionů korun. K tomu máme opět započtenou valorizaci daňových příjmů a v neposlední řadě je tam vždycky velice pohyblivá částka týkající se příjmů z dotací, protože jsme někde uprostřed dotačního období a pomalu se dokončují velké investiční akce, které jsme naplánovali, zejména v rámci integrovaných teritoriálních investic. To se projevuje tím, že do rozpočtu začínají přicházet tyto dotace,“ upřesnil náměstek Bačák. Nejistou položkou ve výdajích je valorizace platů úředníků a pracovníků našich příspěvkových organizací.

## Poplatky od ledna 2026

- MHD – cena jízdenek zůstává stejná
- Moravské divadlo a Moravská filharmonie – cena vstupenek zůstává stejná
- Zoo Olomouc – cena vstupenek zůstává stejná
- Vodné, stočné – ceny vodného a stočného se pro odběratele nemění
- Teplo – mírné navýšení (v průměru o 2%)
- Poplatek ze psů – zůstávají zachovány sazby poplatku, jeho splatnost je do 31. 5. 2026
- Poplatek za užívání veřejného prostranství – zůstávají zachovány sazby poplatku
- Poplatek z pobytu – zůstávají zachovány sazby poplatku
- Poplatek za odpad – výše poplatku na poplatníka pro rok 2026 zůstává 864 Kč, splatnost je nejpozději do 31. 5. 2026

## Semafor poradí seniorům, jak na situaci v olomoucké dopravě

Pro řidiče – seniory připravilo dopravní Centrum Semafor speciální besedy. Jejich náplní jsou poslední změny dopravních pravidel platných od 1. července loňského roku a od letošního 1. ledna.

„Následuje beseda nad dopravními situacemi v Olomouci, kdy účastníci seznámíme s nově upravenými úseky městských silnic a křižovatek

a jejich pravidly,“ potvrdila za Semafor Kateřina Nastoupilová.

Po skončení besedy mohou zájemci vyzkoušet alkoholové brýle, měření oblasti centrálního vidění a orientační dechovou zkoušku.

Besedy trvají zhruba 2,5 hodiny a jsou přístupné zdarma včetně drobného občerstvení. Přihlašovat se lze osobně v Centru Semafor nebo tele-

fonicky na čísle 603 197 707. Do naplnění kapacity se lze účastnit i bez předchozího přihlášení.

### Termíny besed pro seniory

(vždy ve 14:00)

- úterý 10. února
- středa 18. února
- středa 25. února

## Při změně počasí dejte pozor na nebezpečné stromy

Vzhledem k náhlým změnám počasí, sněžení a silným mrazům může docházet k pádům stromů či větví. Situace se ještě zhorší při výraznějším oteplení během dne, kdy voda zatéká do stromů a při nočních mrazech dochází k jejich praskání a rozlomení.

„Havarijní a popadané stromy jsou po dohodě s pracovníky Povodí Moravy postupně odstraňovány. Při zimních procházkách podél ramen Moravy je nutné nezdržovat se také v blízkosti stromů poškozených bobry, kvůli jejichž činnosti dochází k pádům stromů nejen kolem řeky, ale

i na přítocích a v navazujícím území,“ uvedla primátorka Miroslava Ferencová.

Podle vedoucího odboru životního prostředí Petra Loyky jsou také procházky po zamrzajících říčních ramenech a přítocích Moravy ve městě rizikové. „Ledová vrstva je vlivem rozdílného proudění vody a kolísání vodní hladiny různě silná a prolomení ledu může být velmi rychlé,“ varoval Loyka.

Všeobecně se doporučuje, aby pro bezpečný pohyb na zamrzlé stojaté vodní ploše byla tloušťka ledu v roz-



mezí 10–15 centimetrů, v místech se zvýšenou koncentrací osob alespoň 20 centimetrů.

## Plesovou sezonu odstartoval městský bál v královském stylu



Královská Olomouc. To bylo téma Městského bálu, který se konal v so-

botu 10. ledna 2026 v pavilonu A na Výstavišti Flora Olomouc.

Program byl jako tradičně bohatý - nechyběla módní přehlídka, taneční vystoupení, bohatá tombola a hudební vystoupení několika hudebních skupin. Plesem provázela herec a moderátor Jan Čenský. Foyer pavilonu A zaplnila květinová výzdoba s expozicí na téma založení krá-

lovského města Olomouce. K vidění byly historické velké sáně s kožešinou, červenozlatá nosítka, dřevěné makety koní s postroji a rolničkami. Mimořádnou událostí byla expozice vzácných královských insignií Přemysla Otakara II., zapůjčených jen pro tuto akci. Kromě jiných hostů na ples zavítala i delegace z partnerského města Krakova.

## Arcibiskup Josef Nuzík požehnal městu i Olomoučanům

Novoroční požehnání v gotické kapli svatého Jeronýma v budově olomoucké radnice je dlouholetou tradicí. Požehnání směřovalo nejen k představitelům města, ale také ke všem Olomoučanům a k samotnému městu.

„Novým rokem nám nezačíná nic, co bychom úplně neznali, ale chceme do všeho, co se v novém roce začne odvíjet, vnést více moudrosti než loni,“ pronesl ve své promluvě arcibiskup Josef Nuzík.

Následně se v kanceláři primátorky uskutečnilo setkání zástupců města s představiteli církví. „Olomouc je město s bohatou církevní tradicí, stejně jako celý region Hané. Na takové tradice je třeba navazovat a vnímat za nimi živá společenství lidí. Právě proto je důležité se setkávat s jejich zástupci a vzájemně si představovat, čím se v každodenní agendě zabýváme a v čem můžeme být jeden druhému prospěšní,“ uvedla primátorka Miroslava Ferancová.

Tradici společných novoročních bohoslužeb slova a požehnání obnovili radní v roce 2012. Kaple pochází



z roku 1488 a svatý Jeroným, jemuž je zasvěcena, je patronem teologů, učenců, studentů, univerzit a vědeckých spolků.

Radniční punč je již tradiční městskou charitativní akcí. V minulých le-

tech putoval jeho výtěžek například organizaci KORUNKA POMÁHÁ, která se věnuje pomoci olomouckým dětem, či organizaci Jak Dál?, jež provází děti náročnou situací při rozvodech rodičů..

## Zemřela bývalá rektorka a zastupitelka města Jana Mačáková

V pátek 2. ledna zemřela ve věku 82 let Jana Mačáková, emeritní rektorka Univerzity Palackého a bývalá členka Zastupitelstva města Olomouce z období 1994–1998.

Profesorka Jana Mačáková působila jako lékařka, psycholožka a vysokoškolská pedagožka. Byla rovněž děkankou olomoucké lékařské fakulty a krátce i členkou Rady města Olomouce.

Jana Mačáková se narodila v roce 1943 v Uherském Hradišti. Byla absolventkou Lékařské fakulty UP, ve dle medicíny se věnovala i psychologii a v roce 1998 byla jmenována profesorkou. Angažovala se v akademickém senátu i ve veřejném politickém životě a kandidovala i do Senátu Parlamentu České republiky. Později působila na Ostravské univerzitě.



# Motivace k přihlášení k trvalému pobytu zabrala, přibylo 2700 obyvatel

V závěru roku 2025 se skokově zvýšil počet nově přihlášených Olomoučanů, a to díky motivační výzvě města. K trvalému pobytu v Olomouci se od konce srpna do konce prosince roku 2025 přihlásilo 2 700 lidí, což je o 2 tisíce více než ve stejném období roku 2024.

Čtyřměsíční kampaň cílila na obyvatele, kteří sice ve městě dlouhodobě žili, ale neměli zde nahlášený trvalý pobyt. K většímu zájmu o přihlášení přispěla také finanční motivace, jednorázový příspěvek ve výši 10 tisíc korun, o který lze žádat od června do července.

Počet nově přihlášených k trvalému pobytu násobně překonal výsled-

ky ze stejného období roku 2024. Zatímco tehdy se přihlásilo 699 lidí, v roce 2025 jich bylo 2 696. „Pro mě je důležitý každý nový Olomoučan. Je třeba myslet i do budoucna. Ti, kdo se přihlásili, pomohou městu třeba s provozem MHD, opravami silnic nebo svozem odpadu, a to nejen letos, ale i v dalších letech,“ řekla primátorka Olomouce Miroslava Ferancová.

Za každého obyvatele Olomouc dostává z rozpočtového určení daní 21 tisíc korun ročně. V roce 2026 město na opatření vydá 10 tisíc korun, do rozpočtu i tak přibude dalších 11 tisíc. V dalších letech pak celá částka. „V předchozích vyjá-

dřeních jsem uváděl, že tisícovka by byla dobrá. Takže dvojnásobek přihlášených je velice potěšující. Velká část práce nás ale čeká – připravit pro všechny dokumenty k výplatě vyhlášené odměny. Takže já hlavně děkuji všem, kteří se na této výzvě, jejím šíření a hlavně zpracováním agend s ní související podíleli a ještě budou podílet,“ řekl ekonomický náměstek primátorky s tím, že před vyhlášením výzvy bylo v Olomouci přihlášeno zhruba 102 tisíc obyvatel.

O finanční odměnu za změnu trvalého pobytu mohou občané, kteří splní podmínky, žádat od 1. června 2026 do 31. července 2026.

	MUŽI	ŽENY	Z TOHO DĚTI	CELKEM
28. 8. 2024 – 31. 12. 2024	337	362	214	699
28. 8. 2025 – 31. 12. 2025	1365	1331	168	2696

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

**Rád bych se zeptal, zdali někdy bude možné v aplikaci DPMO nákup časových kuponů (měsíční, roční). Ověření by mohlo být třeba přes bankovní identitu. A proč tomu tak zatím není.**

**Děkuji za odpověď.**

**Michal Král**

Aplikace DPMO byla původně plánovaná pouze jako prodejní kanál pro krátkodobé jízdenky, protože dlouhodobé jízdní doklady, které vyžadují vazbu na konkrétní osobu/profil, bylo a nadále je možné elektronicky zakoupit prostřednictvím e-shopu DPMO, kdy nosičem

kupónu a profilu zákazníka může být platební karta, chytré hodinky, telefon nebo mobilní aplikace MobilOK.

Nicméně v rámci rozšiřování služeb je na rok 2026 v plánu právě i rozšíření funkcionalit mobilní aplikace a to o modul pro prodej elektronických kuponů s nezbytnými vazbami aplikace DPMO na IDSOK. Dále potom v návaznosti na dokončovaný projekt radiové sítě má přibýt modul, který umožní sledování polohy vozidel v reálném čase.

**primátorka Olomouce  
Miroslava Ferancová**



# KULTURNÍ TIPY

## Plesy v únoru

Sezona plesů pokračuje, a tak směle do tance. Vybírat můžete z široké nabídky akcí, nápovědou vám může být následující přehled.

6. 2. – 22. obecní ples v sále Olšanských papíren v Olšanech, Folklorní ples v sanatoriu Edel ve Zlatých Horách, 7. 2. – Společenský ples v KD Haňovice, Hasičský ples v KD Náměšť na Hané, Diamantový ples v Domě u Parku v Olomouci, Muzyáles v Hotelu Central Park Flora Olomouc, 15. ročník Šumperského skautského plesu v Sokolovně Nový Malín, 8. 2. – Seniorský bál v KD Zábřeh, 13. 2. – Myslivecký ples Unčovice, Ples zubařů v NH Hotel Olomouc, Tradiční hasičský ples v KD Bludov, 25. obecní ples v KD Libina, 14. 2. – Lidový bál na Výstavišti Flora Olomouc, Reprezenční ples města Zábřeh v KD Zábřeh, 20. 2. – Ples policie na Výstavišti Flora Olomouc, Reprezenční ples Univerzity Palackého v NH Hotel Olomouc, Myslivecký ples v Katolickém domě Zábřeh, 20. 2. – Maškarní ples pro dospělé v KD Bludov, 21. 2. – Šibřinky pro dospělé v KD Myslechovice, Ples mezi květy na Výstavišti Flora Olomouc, Prostějovský ples ve Společenském domě Prostějov, 27. 2. – 1. benefiční ples CATRIN pro Úsměv mámy v Domě u Parku Olomouc, Petrovský retro ples v KD Rapotín, 28. 2. – Obecní ples v Luké, Sportovní ples v KD Náměšť na Hané, 29. reprezenční ples města Jeseník v Kongresovém sále Priessnitzových lázní, 5. Reprezenční ples Přerov Mammoths v Městském domě Přerov, Hasičský ples SDH v Sokolovně Víkřovice.

## Nedělní párty v Přerově

A s tancem ještě nekončíme. V Přerově pořádá kulturní a informační centrum pravidelná taneční odpo-

dne pro všechny, kdo se rádi pobaví, za doprovodu hudební skupiny Harmony. Nejbližší akce se koná 8. 2. a 1. 3. od 13.30 hod. v sále Městského domu Přerov. Vstupné činí 110 Kč.

## Čtyři rockeři s operní pěvkyní

Souznění rockových hlasů s operní pěvkyní za doprovodu skvělých hudebníků naší populární scény. Repertoár tvoří originálně upravené světové a české hity převedené z jiných hudebních žánrů do rockových aranží. Na koncertě zazní Smetanova Vltava, Back to Black, Atlantida, Fantom Opery, Sweet Dreams, Zombie a mnoho dalších skladeb. Zpívají Jiří Zonyga, Milan Devinne, Leona Šenková, Lukáš Písařík a operní pěvkyně Lucie Silkenová. Kdy a kde: 10. 2. od 19 hod., Kulturní dům Šternberk. Vstupné od 650 Kč.

## Paní Bovaryová



Divadelní adaptace slavného románu Gustava Flauberta z roku 1858. Strhující, fascinující, tragický příběh ženy, která neváhala bojovat proti šedi průměrného života a rozhodla se uskutečnit své představy o velké lásce a štěstí navzdory všem. Představením Paní Bovaryové pokračuje Divadlo Tramtarie v adaptacích světových literárních klasik, kdy v minulosti uvedlo například Annu Kareninu, Velkého Gatsbyho či Na Větrné hůrce. Inscenaci můžete vidět 7. 2. a 13. 2. od 19 hod. Vstupné činí

520 Kč. V únoru uvádí Divadlo Tramtarie také svoji novinku – břitkou komedii Ošklivec, příběh o křehké mužské duši, touze po úspěchu i neschopnosti vystoupit z daných stereotypů. Vidět ji můžete 4., 6., 16., 21. a 22. 2.

## Robert Křesťan a Druhá tráva



Koncert kapely, která je v české hudební scéně uznávaným pilířem akustické, folkové a americana hudby, a to již od svého vzniku v roce 1991. Druhá tráva dosud vydala 21 alb v Čechách i USA a je několikanásobným držitelem Ceny Anděl v kategorii Folk a Country. Za album Díl první získala v roce 2021 Anděla v kategorii folk a Robert Křesťan vstoupil do Síně slávy. V říjnu 2022 vydala skupina nové album nazvané Díl druhý, které bylo na jaře roku 2023 také oceněno Cenou Anděl. Kdy a kde: 13. 2. od 19 hod., Divadlo Petra Bezruče Jeseník. Vstupné je od 480 Kč do 590 Kč. Zakoupit jej můžete online na webu MKZ Jeseník.

## Ondřej Ruml & Matej Benko Trio

Vystoupí s jazzovým koncertem ve čtvrtek 12. 2. od 20 hod. v Záměckém klubu v Hranicích. Vstupné v předprodeji činí 390 Kč, na místě 490 Kč. Vstupenky zakoupíte v Turistickém informačním centru na zámku v Hranicích nebo online. Hudebníci, které spojuje láska k jazzu, se

rozhodli vrátit ke kořenům a vyráží na svou Jazz Tour po naší vlasti. Zahrají vám písničky, které je na jejich hudební cestě nejvíce ovlivnily a ze kterých vzešli. Muzikanti doprovodí Ondřeje hrou na basu, klavír a bicí.



### Večer s Petřem Kostkou a Petřem Štěpánkem

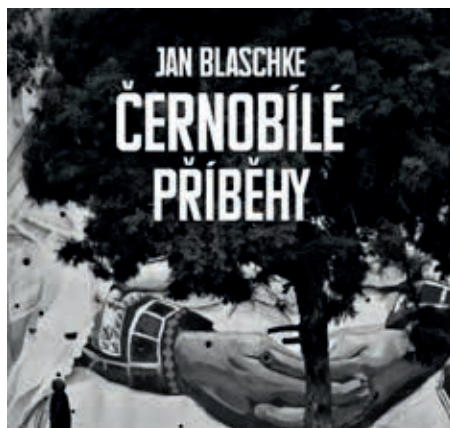


Jedinečná talkshow se dvěma českými hereckými legendami. Oba pánové vás seznámí se svými nejzajímavějšími zážitky a vzpomínkami z divadelního i filmového světa, připomenou klíčové momenty své kariéry a odhalí vám množství veselých historek ze zákulisí. Přijďte na jedinečné setkání plné upřímnosti a šarmu, které vám ukáže život herce zblízka. Kdy a kde: 16. 2. od 19 hod., Městské divadlo Prostějov, Vojáčkovo náměstí. Vstupné činí 390 Kč, zakoupíte jej online na stránkách divadla nebo na jeho pokladně.

### Černobílé příběhy

Výstava fotografa a hudebníka Jana Blaschkeho. Jeho přístup k focení formovalo domácí vyvolávání snímků

v provizorní temné komoře s otcem, ale také práce pod vedením světového fotografa Reinharda Gorna. V posledních letech podnikl autor s fotoaparátem náročné cesty Jordánskem, severním Finskem či v Nepálu a během války navštívil i Ukrajinu. Výstava potrvá do 22. 2., navštívit ji můžete vždy od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12.30 do 17 hod. Vstupné je 30 Kč.



### S Pydlou v zádech



Legendární inscenace Divadla Semafor s Josefem Dvořákem. Stala se divácky nejúspěšnějším titulem v jeho repertoáru. Vypráví příběh prostého chytráka, který se stále víc zaplétá do hry mocných. Přitom se snaží neustále předstírat, hrát vždy roli, která se právě žádá, a vytěžit z ní i něco pro sebe. Hrají Josef Dvořák, Markéta Hrušešová, Rostislav Trtík, Jiří Veit, Dagmar Schlehrová. Kdy a kde: 17. 2. od 19 hod., Městský dům Přerov. Vstupné činí 550 Kč a zakoupíte jej online na stránkách

Ticketportal nebo na webu Městského domu Přerov.

### Můj vzor, božský Karel



Nejslavnější písně Karla Gotta za doprovodu 15členného živého orchestru. Jedinečný koncert, ve kterém s pokorou a úctou zazní průřez celou hudební kariérou našeho největšího zpěváka a zlatého slavíka v podání 24letého Kristiána Šebka, doplněný průvodním slovem a příběhy jeho písní. Uslyšíte hity Karla Gotta, Karla Svobody, Jiřího Štaidla a dalších mistrových autorů. Kdy a kde: 18. 2. od 19 hod., velký sál Kulturního domu Mohelnice. Vstupné je od 1090 Kč po 1690 Kč, zakoupíte online na stránkách Ticketportal zde: <https://www.ticketportal.cz/event/Muj-Vzor-Bozsky-Karel>

### Stežka života

Film Velké Británie, příběh manželů, jež hnutím osudu náhle ztratí vše, majetek, střechu nad hlavou i zdraví. Přesto učiní odvážný krok a vydají se na dlouhou pouť. Bez jasného plánu se pustí na 1 000 kilometrů dlouhou cestu podél divoce krásného jihozápadního pobřeží Anglie, s hrstkou nejnужnějších věcí a nadějí, že na konci svého putování najdou sílu pokračovat dál. Kdy a kde: 19. 2. od 19 hod., Kulturní dům ECHO. Vstupné 120 Kč, členové Akademie zdarma.

## VÝLETY

### Ostatkê na Hané



Masopustní veselí v Příkazech s předáním ostatkového práva, ostatková obchůzka vesnicí, klání o nejlepší masku či maškaru a ukázka obřadu „pochovávání basy“. Samozřejmě součástí bude prodej zabijačkových specialit. Tak přijďte okoštovat! Kdy a kde: 7. 2. od 10 do 16 hod., Hanácké muzeum v přírodě, Příkazy. Vstupné 160/140 Kč.

### Vlastivědná vycházka Šumperkem



V rámci doprovodného programu k výstavě Židé v Šumperku, Lošticích a Úsově Vlastivědné muzeum Šumperk připravilo komentované vycházky po Šumperku. S historičkou umění Kristinou Lipenskou poznáte šumperské domy spojené se životem židovské komunity. Kdy a kde: 8. 2., sraz účastníků v 15.00 hod. u pokladny šumperského muzea.

### Japonsko očima poutníka



Cestovatel Miroslav Židek vás seznámí s poutní cestou Kumano Kodo, navštívíte s ním památky císařských měst Kjóta a Nary a zpřístupní vám návštěvu tradiční japonské rodiny žijící ve vesnici v hornaté části ostrova Honšú, objevování přírodních krás, kultury, zvyků i mentality a pohled do tisíciletých svatyní a poutních míst. Akce se koná v Hudebním sále v Knihovně Vincence Priessnitze v Jeseníku 10. 2. v 17.30 hod. Vstupné dobrovolné.

### Bystřický masopust



Masopustní slavnost se zabijačkou na Zámeckém náměstí ve Velké Bystřici 14. 2. od 7 do 15 hod. Těšit se můžete na předání ostatkového práva, ukázkou zabijačky, vystoupení dětí ze souboru Čekanka a kejklíře, prodej studených i teplých zabijačko-

vých specialit. Ochutnáte zabijačkovou polévku, jitrnice, jelita, tlačenko, klobásy i masopustní koblihy a koláče, pivo TVARG a další. Ve 12 hod. vyrazí průvod maškar i s medvědem. Trasa masopustního průvodu povede ulicemi 8. května – Jana Pospíšila – Na Svobodě – Příční – Ohrada.

### Lovec záhad



Přednáška Arnošta Vašíčka, jenž při svých výpravách za neodhalenými záhadami navštívil už více než 80 zemí na pěti kontinentech a také četné ostrovy v Tichomoří a Indickém oceánu. Předmětem jeho zájmu jsou především nerozluštěné archeologické nálezy, nevysvětlitelné úkazy a tajemné jevy, utajované rituály a legendy. Líčení zážitků nepostrádá prvky napětí a nebezpečí, ale také jistou dávkou humoru a sebeironie. Kdy a kde: 12. 2. od 17 hod., budova A, Varna, Hrubá Kotelna Přerov. Vstupné 130 Kč, rezervujte předem online na stránkách <http://www.hrubakotelna.cz>.

## Příběhy vyšívání



Výstava představuje tvorbu rodinné firmy L & L Strachotovy zaměřenou na umělecké ruční vyšívání. Libuše Strachotová s dcerami coby vyšivačské trio tvoří pro různé spolky, města, a dokonce i pro prezidentskou kancelář. Uvidíte vyšívání prapory, vlajky, znaky a stuhy, dozvíte se o původu tohoto řemesla i o vývoji postřelmovské firmy, kterou paní Strachotová zakládala před téměř 40 lety. Interaktivní prvky výstavy pak představí techniku vyšívání dětem. Expozici doplňuje příběh umělkyně romského původu Markéty Šestákové z jižních Čech, která nejen vyšívá, ale také kreslí a píše povídky a pohádky. K vidění budou její vyšívání obrazy zapůjčené z Muzea romské kultury. Výstava potrvá do 29. 3. a navštívit ji můžete vždy od úterý do neděle od 9 do 12 hod. a od 12.30 do 17 hod. Plné vstupné je 40 Kč, snížené 30 Kč.

## Masopustní průvod v Přerově



Ulice Přerova roztančí 14. 2. od 8 do 13 hod. průvod masopustních maškar. Smrčka, slamák, medvěd s medvěďákem nebo stárek se stárkou už neodmyslitelně patří k přerovskému

masopustu. Masopustní chasa vyrazí na obchůzku městem a doprovázet ji bude cimbálová muzika. Program na náměstí TGM doplní také zimní masopustní trhy. Po 13 hod. pokračuje masopustní veselí v Předmostí.

## Lubomír Dostál v Hranicích

Výstava autora známého především kreslenými vtipy a perokresbami, na kterých zachycuje obvyklá i zapomenutá místa v Přerově a Olomouci. V Hranickém muzeu představí perokresby, tužku, akvarel i oblíbené vtipy, ale také nové kresby hranických zákoutí, vytvořené speciálně pro tuto výstavu. Svou první kresbu publikoval Lubomír Dostál v roce 1988 v tehdejší Novém Přerovsku a od té doby baví čtenáře novin a internetu svými politickými a sportovními karikaturami. Vyučoval také výtvarnou výchovu v Přerově a Kokorách, nyní učí děti kreslit ve výtvarném programu, se kterým navštěvuje školy a školky. Vernisáž se koná 5. 2. a výstavu můžete vidět až do 29. 3. ve výstavní síni Staré radnice v Hranicích. Vstupné je zdarma.

## Inventura v olomoucké zoo



V zimním období si můžete návštěvu zoo na Svatém Kopečku zpestřit a zároveň prověřit své vědomosti, dovednosti i orientační schopnosti. Zapojit se mohou všichni návštěvníci ovládající čtení a psaní. Jak? Zúčastníte se do každoroční inventury zvířat, která se v průběhu roku v zoo rodí, umírají, přicházejí i odcházejí. Zkoušeli jste někdy spočítat, kolik členů má třeba tlupa kotulů veverovitých nebo smečka vlků? Na pokladně zoo si vyzvednete hlasovací

lístek k soutěži Zoonventura, vyplníte ho a odevzdáte opět na pokladně nebo vhodíte do připraveného tubusu u východu. Veškeré potřebné údaje a soutěžní otázky naleznete na hlasovacím lístku. Pro nejlepší z vás jsou připraveny pěkné ceny. Zoo je přístupná každý den od 9 do 16 hod. a opustit ji musíte do 2 hodin po uzavření pokladen.

## Masopustní prohlídky šternberského hradu



V neděli 1. 3. zahájí na hradě Šternberk návštěvnickou sezonu 2026. A jelikož se jedná o slavnostní událost, připravují na tento den pro návštěvníky tematické Masopustní prohlídky. První prohlídka začíná v 10 hod. a poslední v 15 hodin. Interiéry hradu Šternberk budou vyzdobené v duchu masopustu a ve stejném stylu se ponese kostýmy průvodců. Čeká vás speciální výklad, který přiblíží tradice a zvyky masopustního svátku, a na závěr prohlídky obdrží všichni jako pozornost masopustní koblihu připravenou přímo v hradní kuchyni. Základní vstupné je 260 Kč, snížené 210 Kč.

## Aquatera Olomouc

Tradiční chovatelská burza pro širokou veřejnost. Naleznete zde v největším zastoupení akvaristiku, teraristiku, drobné savce, krmiva, terária, literaturu a dekorace. V menší míře jsou zde i potřeby pro chovatele psů, koček, exotického ptactva a nechybí ani akvarijní a pokojové rostliny, kaktusy či orchideje. Vše je k prodeji za bezkonkurenční ceny. Kdy a kde: 1. 3. od 8 do 12 hod., Výstaviště Flora Olomouc. Vstupné 70 Kč/50 Kč.

## AKCE S DĚTMI

### Maškarní karnevaly pro děti

První dětský ples se koná 3. 2. v Rodinném centru STONOŽKA od 8.30 do 11.15 hod. v pavilonu Střediska volného času Lipník nad Bečvou. Jde o karnevalový rej pro nejmenší. Další akcí je Dětský ples v Zábřehu v Katolickém domě 8. 2. od 15 do 17 hod. Součástí bude tombola, občerstvení a hry pro děti. Vstupné je 50 Kč/dítě. 21. 2. se pak uskuteční Dětský maškarní ples na ZŠ Boženy Němcové v Zábřehu a 15. 2. pořádají Dětský maškarní karneval také v KD Mohelnice.

### KOSTKOVÁNÍ v Horce



Interaktivní výstavní LEGO akce pro děti i dospělé. Dvě desítky herních a stavěcích staniček na téma Minecraft, Ninjago, Harry Potter, Batman, Friends, Celočervená tvorba, Kuličkodráhy, 4 LEGO DUPLO staniček pro nejmenší, Technic vyjížďky a jiné stavěcí LEGO disciplíny můžete s dětmi zažít v Horce nad Moravou 14. a 15. 2. od 10 do 17 hod., součástí programu budou soutěže a také bazárky LEGO kostek. Kde: Školní jídelna ZŠ a MŠ Horka nad Moravou.

### Trollí pohádka

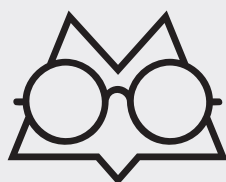
Princezna z říše Trollů je tak mlsná, že radši uteče k lesní čarodějnici do perníkové chaloupky, jen aby mohla mlsat sladkostí od rána do večera. Avšak trollí kuchtík Míchalín se rozhodne, že to jen tak nenechá, a pokusí se princeznu vysvobodit. Společně s dětmi musí princeznu mlsce vymyslet řadu úkolů, říkanek a zazpívat několik písniček, než ji přesvědčí, že

lepší než pečené dobroty je třeba červené jablíčko, nebo sladká hubička. Pohádkový příběh s ponaučením dětem nenápadně napovídá, jak zdravě jíst. Pro děti od tří let. Kdy a kde: 15. 2. od 15 hod., Divadlo Petra Bezruče. Vstupné 120 Kč, děti 80 Kč.

### V pavoučí síti

Chytit se do sítě není žádná legrace! A to ani tehdy, když vás uloví pře-

mýšlivý pavouk pan Kipling. Nabídne hmyzákům dohodu. Nechá je jít, pokud ho přesvědčí, že jsou na světě k užítku. Přijďte se zasmát i nechat se dojmout. Tomáš Velzel představí autorský příběh divadélka S RADOSTÍ, ve kterém nechybí napětí, humor, písničky i trocha životní moudrosti. Kdy a kde: 14. 2. od 15 hod. v Expozici času Šternberk Vstupné 90 Kč, zakoupíte v Expozici času.



**filmový  
klub  
seniorů**

**PROGRAM 2026  
ÚNOR  
90,-**

<b>PO</b>	<b>2. 2.</b>	<b>14.00</b>	<b>ZROZENÍ ALCHEMISTKY</b>	<b>Č</b>
<b>PÁ</b>	<b>6. 2.</b>	<b>10.00</b>	<b>ČARODĚJKA: DRUHÁ ČÁST</b>	<b>T</b>
<b>ST</b>	<b>11. 2.</b>	<b>14.00</b>	<b>NEPORAZITELNÍ</b>	<b>Č</b>
<b>PO</b>	<b>16. 2.</b>	<b>14.00</b>	<b>BARVY ČASU</b>	<b>T</b>
<b>PÁ</b>	<b>20. 2.</b>	<b>10.00</b>	<b>NENÍ JINÁ MOŽNOST</b>	<b>T</b>
<b>ST</b>	<b>25. 2.</b>	<b>14.00</b>	<b>NA HORÁCH</b>	<b>Č</b>
<b>PÁ</b>	<b>27. 2.</b>	<b>10.00</b>	<b>MISTR A MARKÉTKA</b>	<b>T</b>

**Č – ČESKY**

**D – DABING**

**ZMĚNA PROGRAMU**

**T – TITULKY**

**O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ**

**VYHRAZENA**

**KINO METROPOL**

# Kraj nechal zrekonstruovat akademii a Dům sester

O svatém Fabiánu bez kožichu ani ránu – říká stará česká pranostika. V prostějovském Domě sester, který se po rekonstrukci otevřel právě na Fabiána, tedy 20. ledna, se už ale zimy bát nemusí.

„Budova prošla rekonstrukcí za zhruba 150 milionů korun, přičemž přibližně polovinu hradil ze svého rozpočtu Olomoucký kraj. Na zbývající část se nám podařilo získat dotaci z Národního programu obnovy. Stavební úpravy zahrnovaly také pořízení nového systému vytápění včetně vzduchotechniky a dalších technologií,“ uvedl Ladislav Okleštěk, hejman Olomouckého kraje. Dům sester je součástí Centra sociálních

služeb Prostějov a patří mezi důležité pilíře sociálních služeb v regionu.

„Díky krajské investici zde vzniklo 24 jednolůžkových pokojů a čtyři pokoje dvoulůžkové. Modernizací prošlo i zázemí pro pečující personál,“ dodal Martin Škurek, náměstek hejmana Olomouckého kraje pro oblast sociálních věcí. Zhruba o kilometr dál na sever dokončil kraj další důležitou investici. V úterý 20. ledna se studentům i kantorům představila nově opravená budova prostějovské obchodní akademie. Jde o památkově chráněný objekt, veškeré stavební práce se proto odehrávaly pod drobnohledem památkářů.

(okr)



Motto: „Výuka přichází za

seniorem“

Zájmovému

sebevzdělávání seniorů formou virtuálního studia se věnuje při ČZU v Praze–Suchbátově skoro 6700 studentů-seniorek ve 350 střediscích po celé republice. Je to ideální příležitost pro většinu seniorů z měst i venkova k aktivnímu využití volného času. Studenti VU3V studují celkem v 6 semestrech, tj. 3 roky, které zakončují slavnostní promócí na partnerské univerzitě.

## Krajská rada seniorů Olomouckého kraje

✉ 779 00 Olomouc, Jeremenkova 40A 📧 milenahesova@seznam.cz, ☎ 774 345 670



zvou na

## Virtuální Univerzitu třetího věku



**Konzultační středisko VU3V KRS Olomouckého kraje – 19. letní semestr bude zahájen 05.02.2026 ve 13 hod. v kongresovém sále KÚ Olomouc, Jeremenkova 1191/40a (u hl.nádraží). Přihlašování, platba a 1. přednáška bude v ten samý den na místě.**

### **Studijní téma: Dějiny oděvní kultury - II**

***Přednášky (celkem 6) jsou v dvoutýdenních intervalech. Noví zájemci se mohou informovat na výše uvedených kontaktech u p. Mileny Hesové, předsedkyně Krajské rady seniorů Olomouckého kraje.***

***Více na: [www.vu3v.cz](http://www.vu3v.cz) (viz seznam konzultačních středisek)***

## Spolupráce hasičů, policistů i záchranářů v Centru bezpečí

Vzdělávací programy v takřka reálném prostředí – výcvikové jezírko, lezecká stěna a polygon pro hasiče, služebna i výslechová místnost policistů či první pomoc pod dohledem záchranářů. To vše vznikne v plánovaném komplexu třinácti budov v olomoucké části Neředín v blízkosti letiště u třídy Míru.

„Nejen školáci a studenti, ale i dospělí během školení a dalších akcí zjistí, jak spolupracují složky integrovaného záchranného systému. Denně by se mohlo v Centru bezpečí vystřídat až 120 návštěvníků. Provozní doba je zatím navržena jako celoroční, s rozsahem přibližně osm hodin denně a s možností pořádání víkendových akcí,“ řekl hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.

V hlavní budově najdou návštěvníci infocentrum, recepci, multifunkční sály pro teoretickou výuku a kompletní zázemí. V samostatném objektu policie bude možné simulovat prostředí služebny, včetně cel, daktyloskopie, počítá se i s prostory městské policie.

V budově zdravotnické záchranné služby vznikne místo pro výuku první pomoci. Hasičská část se soustředí na požární prevenci, nabídne polygon, lezeckou stěnu i dispečerské stanoviště IZS. Součástí areálu bude také budova simulující prostředí rodinného domu s typickými riziky, jako jsou požáry, elektrické rozvody či padající nábytek.



Jeden z objektů se zaměří na přírodní rizika - nebudou tak chybět simulátory větru, zemětřesení, povodní či jedovatých rostlin. Součástí areálu bude i certifikované dopravní hřiště s křižovatkami, semaforem a simulátory nárazu či převrácení vozidla. „Náklady na Centrum bezpečí se pohybují okolo 180 milionů korun, přičemž Olomoucký kraj uhradí ze svého rozpočtu jen 100 milionů,“ uvedl Pavel Jelínek, náměstek hejtmána pro strategický rozvoj. Pro komplex je připravena projektová dokumentace, realizace je plánovaná od března 2027 do prosince 2029.

(okr)

## Podpora pro knihovny. Kraj mezi ně rozdělil milióny korun

Knihovny, které jsou v řadě obcí často jediným centrem kulturního a společenského dění, získaly na letošní rok z rozpočtu Olomouckého kraje více než patnáct miliónů korun. Díky těmto prostředkům mohou nejen obnovovat svoje knižní fondy, ale také rozvíjet služby a pořádat pestré akce pro děti i dospělé.

„Podpora knihoven je pro kraj velmi důležitá. Jsou to totiž více než jen půjčovny knih. Pořádají vzdělávací i kulturní programy a slouží také jako místa, kde se setkávají generace,“ řekla náměstkyně hejtmána pro oblast kultury Monika Hryzbilová.

Celkem 15 181 000 korun rozdělil kraj prostřednictvím Vědecké knihovny v Olomouci mezi Knihovnu města Olomouce, Městskou knihovnu Přerov, Městskou knihovnu Prostějov, Městskou knihovnu T. G. Masaryka v Šumperku, Městské kulturní zařízení Hranice, Městské kulturní zařízení Jeseník a Městskou knihovnu v Lipníku nad Bečvou. Přes tyto pověřené knihovny pak poputují peníze dál – až k 473 menším knihovnám napříč celým krajem.

Právě olomoucká Vědecká knihovna navíc plní roli metodického centra. „Zaměřuje se na metodickou



podporu knihoven, vzdělávání, koordinaci činností a budování výměnných fondů, jejich správu a půjčování. Zajišťuje také vzdělávací akce pro knihovníky nebo pomoc při revizi knihovního fondu,“ vysvětlila náměstkyně Monika Hryzbilová.

(okr)

# Největší krajská digitální knihovna je v Olomouci. Přispělo na ni hejtmanství

Ve Vědecké knihovně Olomouc (VKOL) nově funguje modernizované digitální pracoviště. To se zaměřuje na digitali-

zaci starých dokumentů – tedy jejich skenování, bezpečné uložení a zpřístupnění. V mnoha případech jde

o záchranu cenných periodik nebo monografií na poslední chvíli. Nejde jen o to vzácné tiskoviny zachránit, ale také je dát k dispozici veřejnosti prostřednictvím digitální knihovny.

„Staré dokumenty se často tiskly na takzvaný kyselý papír, který už ale velmi rychle degraduje. Proto je digitalizace těchto dokumentů nezbytná. Kraj do projektu investoval více než devět milionů korun,“ uvedl Ladislav Okleštěk, hejtman Olomouckého kraje.

Dalších 16 milionů korun získala knihovna díky dotaci z Národního plánu obnovy. Olomoucká digitální knihovna je největší v rámci všech krajských knihoven v Česku. „Díky novému technickému zázemí dokážeme dokumenty nejen bezpečně uchovat v digitální podobě, ale také je zpřístupnit našim čtenářům v nejvyšší možné kvalitě. Jsem velmi ráda, že jsme tento krok mohli uskutečnit díky podpoře Olomouckého kraje a prostředkům Evropské unie,“ uvedla ředitelka Vědecké knihovny v Olomouci Iveta Ťulpíková.

(okr)



## Prvním miminkem roku je Patrick. Od hejtmana dostal dárek

V prostějovské nemocnici se 1. ledna narodilo první miminko roku 2026 v Olomouckém kraji. Patrick přišel na svět hodinu a sedmačtyřicet minut po půlnoci. Chlapeček i maminka, pro kterou to byl už čtvrtý porod, jsou v pořádku.

„Mám velkou radost, že porod dopadl dobře, Patrick se má k světu a maminka je také zdráva. Přejí oběma, aby je v životě potkala spousta krásných společných let.



A taky chci poděkovat za skvělou práci prostějovské porodnici,“ dodal Ladislav Okleštěk, hejtman Olo-

moouckého kraje. První miminko roku dostává tradičně od hejtmanství malý dárek a letos tomu nebylo jinak.

Samotná prostějovská nemocnice prochází výraznou modernizací. Pár dnů před Štědrým dnem se tam lidem otevřelo například nové parkoviště pro osmdesát aut – jeho výstavbu v hodnotě sedmi milionů korun platil Olomoucký kraj.

(okr)

# Jan Hrnčíř: Člověk s velkým talentem

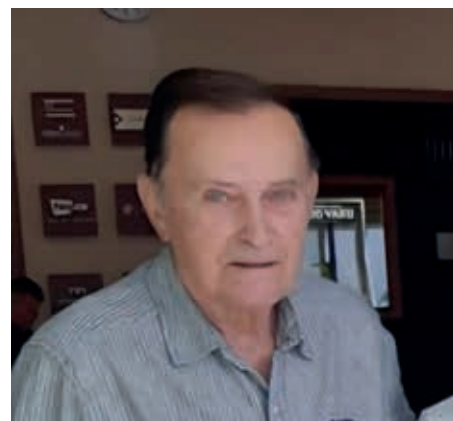
Pana Jana Hrnčíře jsem poznala před 40 lety, když jsem po škole nastoupila do jedné potravinářské firmy v Olomouci. Pracoval na úseku dopravy, později se stal jejím vedoucím. Svou práci vykonával velmi svědomitě a zodpovědně.

Byl nadšeným sportovcem, do zaměstnání běhal téměř za každého počasí přes celou Olomouc. Pro zaměstnance organizoval volnočasové aktivity jako volejbal, stolní tenis, střelbu ze vzduchovky, různé dálkové pochody a podobně. Tomuto koníčku věnoval veškerý svůj volný čas, který mu rodina umožnila. Měl velmi úhledné písmo, skládal básničky a pěkně maloval. Vytvořil několik pamětních podnikových kronik. Dalo by se říct, že na co sáhnul, to se mu zadařilo, byl naprostý perfekcionista.

Koníček ze všech největší však přišel až v předdůchodovém věku. V 57 letech v sobě našel zálibu k řezbařině. V té době jsme vůbec nikdo netušil, že mezi námi máme takový rozvíjející se talent, kterého okouzila vůně dřeva. Začal vyřezávat coby samouk nádherná díla, hlavně betlémy. Dnes je mu 83 roků a to, co dokázal, není možné ani popsat, to se musí vidět.

Je členem českých betlémařů i členem Českého sdružení přátel betlémů. Pořádá výstavy v rámci republiky i mimo ni. Myslím, že svými výtvy strčí do kapsy i spoustu vyučených kumštýřů. Takových lidí je opravdu málo, velké nadání, ale i ta skromnost, kterou v sobě má. Prvními řezbářskými pokusy obdarovával svou rodinu, rodinné příbuzné a nejbližší přátele. Když se začali hlásit další zájemci, vyřídil si živnostenské oprávnění, aby jeho tvorba probíhala zcela legálně. Jen počet betlémů, které jsou v poslední době nejžádanější, značně převyšuje stovku kusů a víc jak desítka je i v zahraničí. Na Slovensku, ve Francii, Anglii, Švédsku i Americe. Jako hodnotné dárky trvalé hodnoty pro rodinné příslušníky, kteří se rozhodli žít v zahraničí.

První betlémy byly vytvářeny v přírodním provedení, teprve od roku 2016 začal vytvářet betlémy barvené a zájem o barvené betlémy, které jsou na zhotovení časově náročnější, začíná převažovat. Těch již má na svém kontě 28 kusů. Zájem o vystavení jeho betlémů má řada měst a muzeí. Kromě Olomouce vystavuje také v Praze, Třebouchovicích po Orebem,



Rychnově nad Kněžnou, Jindřichově Hradci, Ostravě, Rožnově, Valašském Meziříčí, Hranicích atd. Vystavoval i v Itálii a Německu, kam byl poslán Spolkem českých betlémařů jako jeden z širší skupiny současných českých tvůrců. To považuje za významné uznání a ocenění jeho originálního a charakteristického rukopisu. Zpravidla se na výstavách betlémů nevyhlašuje pořadí. Určitou výjimkou byla výstava v muzeu Jindřichova Hradce, kde obdržel mimořádnou cenu přímo od organizátorů výstavy.

Při jeho důsledné pečlivosti mu vytvořit jednu figurku v průměru zabere asi 4 hodiny, u barvených figurek o 1 až 2 hodiny déle. Za pozornost stojí, že hrubé předřezání figurky, vytvoření jakéhosi polotovaru si pomocí pásové pily může zhotovit na rodné chalupě v Dobřanech. Konečné dokončení řezby a kompletaci betlému pak provádí doma, v koutku obývacího pokoje. Jinou možnost nemá. Proto si váží pochopení a až obdivuhodné tolerance své ženy, se kterou v letošním roce bude slavit 63 roků společného života.

Ráda bych touto cestou panu Janu Hrnčířovi poděkovala za jeho krásná díla a tvůrčí práci, která bude bezesporu příkladem i pro další generace a popřála mu ještě hodně síly, nápadů, trpělivosti, tvůrčího elánu a hlavně zdraví pro další umělecká díla.

**Eva Rašková, Kraličky**





# Jaké svátky nás čekají v roce 2026 a kdy mají děti prázdniny?

**První měsíc nového roku je za námi a s ním současně i první den volna, a to Nový rok. A protože tento den připadl na čtvrtek, řada pracujících lidí si tak díky jednodenní dovolené prodloužila volný čas až do neděle 4. ledna. Jak ale bude letos vypadat kalendář s ohledem na státní svátky a kolik dnů nám nabídne, abychom si další dny bez práce mohli opět prodloužit? Dobrou zprávou je, že letošní rok nám nabídne více možností prodloužených víkendů, než tomu bylo loni. Pro seniory, kteří už nepracují, to jsou nezajímavé informace jen zdánlivě – týkají se totiž hlavně jejich vnučat a pravnoučat, takže souvislost je nasnadě!**

## **Pololetní a jarní prázdniny**

První na řadu přicházejí pololetní prázdniny, ty jsou v pátek 30. ledna, a tak si rodiče dětí většinou berou také volno. Na pololetní prázdniny navazují v některých regionech ty jarní.

Školáci v okresech Olomouc, Šumperk a Jeseník mají takové prázdniny ve dnech 2.–8. února, Prostějov až o týden později, tedy 9.–15. 2., a z Olomouckého kraje má poslední „jarnáky“ Přerov, až 23. února–1. března.

## **Velikonoce**

Mezi první větší svátky v roce, které lidé využívají k prodloužení volna, patří Velikonoce. Ty letos oslavíme od 3. dubna (Velký pátek) do 6. dubna (Velikonoční pondělí) a nabízejí tak čtyři dny volna. Pokud k nim pracu-

## Kdy nelze nakoupiť?

Obchody nad 200 metrů čtverečních plochy mají ve svátek zavřeno. Letos jsou to tato data:

1. ledna	Nový rok
6. dubna	Velikonoční pondělí
8. května	Den vítězství
28. září	Den české státnosti
28. října	Den vzniku samostatného československého státu
25. a 26. prosince	1. a 2. svátek vánoční

## Kdy mají otevřeno?

3. dubna	Velký pátek
1. května	Svátek práce
5. července	Den slovanských věrozvěstů
6. července	Den upálení mistra Jana Husa
17. listopadu	Den boje za svobodu a demokracii
24. prosince	Štědrý den (jen do 12. hodin)

jíci přidají čtyři až osm dní dovolené, mohou tak získat deset až čtrnáct volných dní a vyrazit tak třeba na jarní dovolenou.

### Další svátky

V květnu jsou naplánovány dva státní svátky, a to 1. a 8. května. Nabídnou tak hned dva prodloužené víkendy. I tady čtyři dny dovolené zajistí desetidenní pracovní odpočinek.

Letní prázdniny školákům začnou už v pátek 28. června, kdy jdou naposledy do školy pro vysvědčení. Vráť se do ní až v úterý 1. září.

Hned dva státní svátky po sobě nabídnou červenec. 5. července je neděle, 6. července pondělí. Přesto si lze dny pro oddech i v tomto čase prodloužit. Pokud totiž pracující přidají čtyři dny z dovolené, protáhne se jim volno až na devět dní.

### Podzimní volno

Volný, prodloužený víkend nabídne i první podzimní měsíc, kdy si 28. září připomeneme Den české státnosti. Tento den letos připadá na pondělí, a tak si můžete naplánovat s pár dny dovolené buď jen prodloužený víkend nebo až devět dní oddechu. A ty můžete využít třeba na výlety barevnou podzimní krajinou.

Přesně za měsíc, tedy 28. října, si Česko připomíná další významný den, a to vznik samostatného československého státu, který v říjnovém kalendáři připadá na středu. Ve čtvrtek a v pátek mají školáci a studenti podzimní prázdniny, a tak se jejich rodičům nabízí vzít si i v tyto dny volno z práce. Pracující tak mohou získat uprostřed podzimního období krásných pět dnů odpočinku. Další volný den nabízí kalendář pro rok 2026 v listopadu, kdy 17. listopadu slavíme Den boje za svobodu a demokracii. Ten letos v kalendáři vychází na úterý. I tyto dny se dají spojit v prodloužené volno, které s víkendem dají čtyři dny.

### 16 dní zimního volna

I závěr roku bude patřit prodlouženým víkendům a dnům volna. Děti mají vánoční prázdniny, a tak řada rodičů bude v tomto období využívat dovolenou. Prodloužit si ji díky svátkům mohou až na šestnáct dní. Jak na to? Štědrý den je v tomto roce ve čtvrtek, vánoční svátky 25. a 26. prosince tak vychází na pátek a sobotu, Silvestr je tak také ve čtvrtek a Nový rok v pátek. Pokud si vyberete sedm dnů z dovolené, můžete i s předvánočním víkendem získat celkem šestnáct dní vánočního volna – a to od 19. prosince až do 4. ledna příštího roku.

Tak ať už budete svátky trávit s dětmi nebo bez nich, pořádně si je užijte! (jav)



**Seniorklub Příkazy**  
pořádá 21. ples  
Místo: Rolnická záložna  
Termín: 14. únor 2026 v 14 hod.  
Vstupné: 120,- Kč  
K tanci a poslechu hraje skupina ALLEGRO  
Pohoštění a tombola zajištěno  
Rezervaci míst lze zajistit u paní Mírky Davidové  
Telefon 732 502 261



## Co v zimě škodí pleti? Horká voda, vlněné oblečení i vyšší věk

**Suchá, svědivá, zarudlá. Zima je pro pokožku jedním z nejtěžších období v roce. Mrazivé počasí, suchý vzduch, ale i zdánlivě nevinné zvyky, jako jsou horké koupele, pleťové peelings nebo nošení vlněného oblečení, mohou kožní problémy výrazně zhoršit. Odborníci také varují před dalšími faktory, které stav kůže v zimě ovlivňují – například vyšší věk.**

Zimní měsíce každoročně přinášejí nárůst kožních potíží. Pokožka je vystavená extrémním změnám teplot, ztrácí vlhkost a její přirozená ochranná kožní bariéra slábne. Výsledkem je nepříjemné pnutí, svědění, praskání kůže nebo zhoršení chronických onemocnění. Které zvyky a aktivity v zimě pleti překvapivě škodí, a jak jim předcházet, popíší odborníci v následujícím článku.

### **Vyšší věk kožním problémům nahrává**

S přibývajícím věkem se u mnoha lidí v zimních měsících zhoršuje stav kůže. Objevuje se výraznější su-

chost, svědění, praskání nebo ekzemy. Stárnoucí kůže totiž produkuje méně kožního mazu a hůře zadržuje vodu. Tím se oslabuje její ochranná bariéra, která běžně chrání před chladem, větrem a vysušeným vzduchem z vytápěných místností. Kůže je pak citlivější, snadněji se podráždí a pomaleji se regeneruje. „Dokonce i lidé, jejichž pleť byla dříve bezproblémová, často zjišťují, že čelí novým zimním kožním problémům, a to jen proto, že stárnou,“ uvedla Rachel Reynolds, dermatoložka z Beth Israel Deaconess Medical Center. „Pro ženy může být prvních pět let po menopauze obzvláště krutých, protože

klesá hladina estrogenu, což se projevuje menší vlhkostí pokožky,“ dodala Reynolds.

### **Horké koupele a mýdlo**

Dlouhé horké koupele mohou v zimních měsících pokožce výrazně škodit. Horká voda odstraňuje z pokožky přirozené ochranné oleje, což vede k jejímu vysušení a dehydrataci. Pokožka se stává citlivější vůči vnějším vlivům, jako je chlad nebo vítr, a může začít svědit a praskat. Odborníci proto doporučují omezit teplotu vody a po koupeli použít zvláčňující krémy, které pomohou obnovit přirozenou ochranu pleti. „Sprchujte se

pouze vlažnou vodou, a ne více než jednou denně – pokud možno obden. Používejte vyživující hydratační mýdla a tekuté čisticí prostředky na tělo, které obsahují více změkčujících látek než tuhé mýdlo. Snažte se vyhnout mýdлу na místech, kde ho nepotřebujete, jako jsou paže a nohy,“ popsala dermatoložka.

### Dlouhý pobyt venku

Ačkoliv je pobyt na čerstvém vzduchu zdravý, odborníci upozorňují, že dlouhodobé vystavení se venkovním vlivům v zimě může mít na lidskou pokožku negativní dopad. „Jedním z faktorů, které pokožku ovlivňují i v zimě, je ultrafialové (UV) záření, zejména UVA, které proniká do kůže i při zatažené obloze. UV záření může přispívat k narušení kožní bariéry a zvýšené ztrátě vlhkosti. Hlavní zátež pro pleť však v zimních měsících představují chlad, vítr a mráz, které způsobují podráždění, zarudnutí či popraskání kůže. Nepříznivý vliv má také znečištěné ovzduší, zejména ve městech, kde smog a prach mohou podporovat zánětlivé procesy a zhoršovat kožní onemocnění,“ řekla Michaela Gorčíková, specialista na vývoj produktů ze společnosti deNa-

tura.cz, která se zaměřuje na vývoj funkční přírodní kosmetiky a doplňků stravy. Dalším rizikovým faktorem je v zimě kolísání teplot, například při častých přechodech z vyhřátých míst do zimy. „Tyto změny zatěžují cévy v kůži a mohou způsobovat zvýšenou citlivost nebo vznik popraskaných žilek,“ dodala Gorčíková.

### Nošení vlněného oblečení

Přestože jsou vlněné svetry, šály a čepice zimní klasikou, pro citlivou pokožku mohou představovat problém, zejména při přímém kontaktu s kůží. Hrubší vlákna mohou mechanicky dráždit pokožku, zvyšovat svědění a vyvolávat zarudnutí, především u lidí s ekzémem nebo atopickou dermatitidou. Rizikové je i nadměrné pocení pod teplým oblečením, které může podráždění kůže zhoršovat. Odborníci proto doporučují volit měkké, hladké materiály a u citlivé pokožky upřednostnit bavlnu, bambus nebo hedvábí, případně nosit vlnu pouze jako svrchní vrstvu.

### Pleťový peeling, čisticí masky i napařování

Vzhledem k tomu, že je v zimě často oslabena přirozená ochranná barié-

ra kůže, odborníci doporučují omezit některé běžné kosmetické procedury, jako jsou exfoliační peelingy, některé pleťové masky či napařovací ošetření. „Peelingy sice odstraňují odumřelé kožní buňky, ale zároveň mohou narušovat ochrannou bariéru pleti. V zimě, kdy je pokožka více zatěžována vnějšími vlivy, může jejich časté používání vést k podráždění, zarudnutí nebo nadměrnému vysušení. Podobně i některé čisticí a jílové masky pleť odmašťují a mohou narušovat její přirozenou rovnováhu. Napařování pleti a horká pára sice krátkodobě uvolňují póry, ale zároveň podporují ztrátu vlhkosti a kožního mazu. Při následném vystavení chladu pak pleť snadněji reaguje pnutím, svěděním a zarudnutím,“ upřesnila Michaela Gorčíková s tím, že v zimě pleť ocení spíše šetrnou péči zaměřenou na hydrataci, výživu a ochranu kožní bariéry. Obecně nejlepší volbou jsou hutnější ochranné krémy bez parfemace nebo okluzivní látky jako například vazelína. Hydrataci pokožky napomáhá i dostatečný pitný režim a také konzumace potravin nebo doplňků stravy obsahujících omega-3 nebo omega-6 mastné kyseliny.

# Gratulujeme k výhře dárkového poukazu!

**HOTEL  
BRDY** 

**Vítězem naší vánoční soutěže  
se stal pan Vladimír Blažek.**

# Pozor! Možná vám zavolá falešný policista nebo bankéř

Moderní technologie bohužel usnadňují práci i podvodníkům. Ti dnes ke svému podvodu často nepotřebují osobní setkání – stačí jim telefon, počítač a velmi přesvědčivé vystupování. Přestože jsou často terčem seniorů, tyto podvody se netýkají pouze starších lidí. Podvodníci dokážou oklamat kohokoli – bez ohledu na věk, vzdělání nebo životní zkušenosti.

## Jak podvod funguje?

Podvodníci se nejčastěji představují jako policisté, pracovníci banky nebo České národní banky. Tvrdí například, že se někdo snaží zneužít vaši identitu nebo si na vaše jméno vzít úvěr. Aby vás přesvědčili, působí velmi profesionálně a důvěryhodně.

Dnes už se nebojí zasílat ani falešné služební průkazy, úřední dokumenty nebo výzvy k podání vysvětlení. Často pošlou fotografii „policejního průkazu“ nebo dokument, který na první pohled vypadá jako oficiální dopis od policie či banky. Následně vás mohou přepojit na další osobu – údajného bankéře nebo pracovníka České národní banky. Ve skutečnosti jde stále o podvodníky, kteří spolupracují.

## Skutečný případ z praxe

V polovině ledna letošního roku se na policii obrátil 39letý muž, kterého telefonicky kontaktoval falešný policista. Ten mu tvrdil, že se někdo pokouší zneužít jeho identitu a vzít si na něj úvěr. Následně byl přepojen na falešného pracovníka banky, který ho přesvědčil, že jediným způsobem, jak zachránit své úspory, je převést je na tzv. „bezpečné účty“.

V obavě o své finance muž postupně odeslal téměř milion korun. Když po něm podvodníci požadovali další peníze v hotovosti k osobnímu předání, začalo mu to být podezřelé a obrátil se na policii. Díky tomu se podařilo zabránit ještě větší škodě.

## Jak vás chtějí podvodníci zmanipulovat?

- vytvářejí časový tlak („musíte jednat hned“)
- vyvolávají strach o vaše peníze
- vystupují velmi profesionálně a ochotně
- napodobují telefonní čísla bank i policie
- tvrdí, že „případ už řeší policie“

## Pamatujte si:

- policie ani banka po vás nikdy nechtějí převádět peníze na jiné účty
- nikdy vás nebudou žádat o přihlašovací údaje



- nikdy po vás nebudou chtít předat hotovost jiné osobě

## Co dělat, když vám někdo takový zavolá?

- hovor okamžitě ukončete
- neklikejte na žádné odkazy
- sami si vytočte oficiální infolinku své banky
- nebo se obraťte na policii – linka 158

Pokud si chcete v klidu a bezpečně vyzkoušet, jak takové podvody vypadají, navštivte [www.kybertest.cz](http://www.kybertest.cz). Pomoci může také chatbot na webu [www.panprokoukl.cz](http://www.panprokoukl.cz), který je k dispozici 24 hodin denně. Tento typ podvodu může potkat kohokoli. Věk nehraje roli – rozhodující je obezřetnost. Raději se vždy poradte, než riskovat ztrátu celoživotních úspor.

**Zuzana Slabá,**  
koordinátorka prevence, Policie ČR

# Preventivní lékařské prohlídky ve vyšším věku

**S přibývajícím věkem se mění potřeby našeho těla i rizika některých onemocnění. Proto mají preventivní lékařské prohlídky u seniorů mimořádný význam. Je to možnost odhalit potíže, které se zpočátku nemusí nijak projevat. Čím dříve se na problém přijde, tím snazší bývá léčba.**

Mnohá onemocnění se v počátečních stádiích nemusí projevovat bolestí ani jinými výraznými příznaky. Senior se pak může cítit dobře, přestože se v těle odehrávají změny, které mohou později vést ke komplikacím. Pravidelné kontroly také umožňují zkontrolovat účinnost a bezpečnost užívaných léků. Nebojte se být aktivní a zmínit se i o potížích, které se zdají být nepodstatné. Lékař je tu od toho, aby vám pomohl, a otevřená komunikace je základem dobré péče.

## CO VÁS ČEKÁ

Vyšetření nejčastěji zahrnuje rozhovor o zdravotním stavu a potížích, měření krevního tlaku, váhy a výš-

ky, kontrolu srdce a plic, vyšetření moči a krve, zhodnocení užívaných léků, doporučení dalších vyšetření nebo návštěvy specialistů. U seniorů se často klade důraz také na rovnováhu, riziko pádů, paměť, sluch a zrak.

- Praktický lékař – 1× za 2 roky,
- zubař – 1× ročně,
- oční lékař – 1× za 2 roky, při potížích častěji,
- gynekolog (ženy) – 1× ročně,
- urolog (muži) – kontrola prostaty 1× ročně,
- onkologický screening – dle věku a metody (testy, kolonoskopie),
- mamografie u žen: dle doporučení a věku.

- Dále se doporučuje:
- 1× ročně – očkování proti chřipce,
- jednorázové pneumokokové očkování,
- 1× za 10–15 let – očkování proti tetanu,
- očkování proti klíšťové encefalitidě,
- očkování proti pásovému oparu.

Preventivní prohlídky nejsou jen formalitou, ale investicí do zdraví. Pomáhají odhalit problémy včas, upravit léčbu a předejít zbytečným komplikacím.

Udělejte si z nich přirozenou součást péče o sebe – vaše tělo vám to vrátí lepší kondicí i větším klidem do dalších let.

## ANEKDOTY PRO VÁS

Přijde hotelový host za recepční a povídá jí: „Poslal jsem vám postel.“ Recepční nejdřív překvapeně kouká, pak se nervózně usměje a řekne: „Postelí tu máme sice dost, ale děkujeme.“

Host odpoví:  
„Ládo se stalo.“

Pohovor na pozici knihovníka:  
Personalista: „Dobrý den, proč se hlá...“

Uchazeč: „Pšššš!“

Personalista: „Jaké jsou vaš...“

Uchazeč: „Pšššššš!“

Personalista: „Výborně, bereme vás!“

Pracovní pohovor:  
„Proč chcete tak vysokou výplatu, když ani nemáte žádné vzdělání v oboru?“  
„Ta práce bude přece mnohem těžší, když ani nebudu vědět, co dělám!“

Jsou dva důvody, proč lidé volí povolání učitele:  
červenec a srpen

Věštkyňe zastřeným hlasem oznamuje starému mládenci, panu Novákovi: „Vidím... Vidím... Vidím vaši nastávající!“  
„No to je báječné,“ rozzáří se pan Novák. „Jak se jmenuje?“  
„Nováková.“

Na přijímacím pohovoru:  
„Tahle sklenice je do poloviny dolitá vodou. Co si myslíte? Je z poloviny prázdná, nebo z poloviny plná?“  
„No když se podíváte, kolik je v ní vzduchu, tak je úplně plná!“  
„Gratuluji, vítajte ve výrobě brambůrků!“

Ředitel: „Dobrý den, dost jste mě včera překvapil v té anketě, přijďte za mnou, až budete moct, chci si s vámi promluvit!“  
Zaměstnanec: „Myslíte třeba o různých významech pojmu ‚anonymní dotazník‘?“

# KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



## STARÉ TELEVIZNÍ SERIÁLY?

**1** Který seriál se odehrává v pavlačovém domě v Praze ve fiktivní Bagounově ulici?

- A) Byli jednou dva písaři  
 B) Byl jednou jeden dům  
 C) Bylo nás šest  
 D) Četnické humoresky

**2** Který seriál se odehrává kolem železničářské rodiny?

- A) Eliška a její rod  
 B) Ajznboňáci  
 C) Malé dějiny jedné rodiny  
 D) Dynastie Nováků

**3** Do kterého seriálu patří postava Oskara Blechy?

- A) Arabela se vrací  
 B) Létající Čestmír  
 C) Chlapci a chlapi  
 D) Expozitura

**4** Kdo hrál v seriálu My z konce světa správce horské chaty, v níž se děj odehrával?

- A) Jaroslav Moučka  
 B) Radovan Lukavský  
 C) Josef Větrovec  
 D) Martin Růžek

**5** Do kterého seriálu patří Expedice naděje s podtitulem Adam 84?

- A) Náhradníci  
 B) Plechová kavalerie  
 C) Křeček v noční košili  
 D) Návštěvníci

**6** Ve kterém seriálu si nezahrál Vladimír Menšík?

- A) Pan Tau  
 B) Slovácko sa nesúdí  
 C) Zkoušky z dospělosti  
 D) My všichni školou povinní

**7** Scénář k seriálu Velké sedlo napsal:

- A) Miloš Macourek  
 B) Jaroslav Dietl  
 C) František Vlček  
 D) Fan Vavřincová

**8** Ve kterém roce se poprvé vysílali Chalupáři?

- A) 1971  
 B) 1973  
 C) 1975  
 D) 1977

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny. Řešení pošlete do 16. 2. 2026 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz). Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat.

**Řešení můžete posílat i jako SMS na tel.:** 725 190 555.

**Správné odpovědi z minulého čísla:**

Jak znáte Českou republiku? 1A, 2C, 3C, 4B, 5C, 6C, 7B, 8C.

**Výherci:** 1. Jitka Vohralíková, Olomouc; 2. Ivo Lužný, Prostějov; 3. Olga Machalová, Olomouc.

# Zelenina není jen příloha

## Mořský vlk s grilovanou zeleninou

### Ingredience

mořský vlk – 4 kusy po cca 400g  
 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

### Postup

Z ryb si vytvořte filety, osušte utěrkou, jemně osolte a nechejte dvacet minut odpočívat. Pak ryby vložte na páněv s rozehrátými dvěma lžícemi 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 lžících olivového oleje rozpáleného na 110 °C, osolte a opepřete podle chuti, jen česnek přidávejte až krátce před koncem restování. Přendejte do mísy a zalijte lžičkou sojové omáčky. Při servírování nabídněte citron na pokapání ryb.

## Hráškový krém se slaninou

### Ingredience

500 ml zeleninového vývaru  
 1 větší cibule  
 500 g mraženého hrášku  
 100 ml mléka  
 100 ml smetany  
 40 g másla  
 1 lžíce olivového oleje  
 sůl, pepř, mletá sladká paprika

### Postup

Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníte na olivovém oleji a přisypte hrášek. Pak vše osolte, okořeňte a přelijte zeleninovým vývarem. Krátce povařte a přidejte máslo, smetanu, mléko. Opět přiveďte k varu, aby se ingredience spojily. Tyčovým mixérem pak vytvořte hladký krém. Na páněv mezitím položte několik nudliček slaniny a z každé strany je opečte dozlatova. Dozdobte jimi polévku a můžete konzumovat.

## Zapečené fazole s uzeným masem a sýrem

### Ingredience:

5 větších rajčat  
 300 g bílých fazolí  
 150 g tvrdého sýra  
 200 g uzené krkovičky  
 2 lžíce oleje  
 1 cibule  
 sůl, mletá sladká paprika

### Postup:

Fazole namočte přes noc do vlažné vody a nechte nabobtnat. Pak je vařte více než dvě hodiny, až změknou. Z krkovičky vytvořte kostičky a orestujte spolu s nadrobno nakrájenou cibulí. Rajčata zbavte slupek v horké vodě, nakrájejte je na čtvrtky a přidejte k masu. Zasypte mletou paprikou, zhruba patnáct minut duste a občas zamíchejte. Přidejte scezené fazole a obsah pánve nebo hrnce osolte, promíchejte, pak vyjměte z hrnce a zapečte v pekáči. Než jej ale vložíte do trouby, posypte vše nastrohaným sýrem.



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



**Zdena Vlčková, 88 let,  
Olomouc**

Ráda vzpomínám na narození svých dětí a vnoučat. Byly to krásné a jedinečné chvíle plné lásky a rodinné pospolitosti.

Nejvíce se těším, když můžu strávit čas s rodinou. A také se účastním většiny aktivit u nás v domově.



**Marie Bubníková, 77 let,  
Olomouc**

Ráda vzpomínám na mládí, kdy jsem začínala chodit se svým mužem. Rádi jsme cestovali, nejdelší byla cesta z Vamberka do Jablonce nad Nisou, kde jsme si udělali exkurzi do domácí výroby korálků.

Těším se na každý den, kdy mám kolem sebe veselé lidi, kteří dělají legraci. Každý den, kdy mě nebolí tělo, je krásný a spokojený.



**Petr Šafránek, 82 let,  
Olomouc**

Rád vzpomínám na hezké chvíle se svými vnoučátky. Často jsme dělali bunkry, vařili a hráli různé hry.

Velmi se těším na každý program v domově, teď například na ukázkou exotických zvířat, cestopisné a kulturní přednášky, hru na klavír a další. Moc se mi líbil komunitní den s rodinou.



**Miloslava Fremlová, 94 let,  
Litovel**

Největší radost mně udělalo, když jsem vyhrála za Olomoucký kraj Babičku roku 2025 a ve finále Babičku sympatie a nejstarší babičku soutěže (94 let). Nedovedu slovy popsat, jaká to byla radost.

Jako každý rok jsem se těšila na advent a setkání celé rodiny u vánočního stromku, kde vždy zpíváme koledy za houslového a klavírního doprovodu vnuků.

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

Muž 73 let, rozvedený starobní důchodce s chodítkem, rád pozná ženu do 76 let z FM a okolí. Ne flirt! Mám modré oči, jsem katolík. Bydlím v bytě v Bystřici pod Hostýnem. Telefon 734 530 538

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.

Muž 76 let rád pozná milou ženu na pěkný partnerský vztah. Telefon 792 461 377

Muž 75/176/73 hledá hodnou štíhlou ženu na všechno. Jsem stále plně aktivní. Bydlím na vesnici. Jsem domácí kutil. Jsem z okr. Olomouc. Pozdější společné soužití možné. Můžeme se i navštěvovat. Svoje představy probereme na 736 259 556 raději spolu.

69letá, sportovního typu, ač nežije sama, hledá touto cestou kamarádku nebo i dvě, též sportovně zaměřené, se smyslem pro humor, hlavně na sjezdovku, ale i na občasné výlety a pokec, ve třech i čtyřech. Na naše hory, slovenské i do lázní. Mohou být i mladší. SU, OL, PV. Telefon 733 236 998

Zachovalá vdova 74 let, plná života, nabízí přátelství i lásku muži mezi 69 – 75 lety z okresů OL, ZL, PŘ, KM. Telefon 732 206 895

Já, 63 let, hledám inteligentního, empatického, podnikavého muže se smyslem pro humor, který mě dokáže vytrhnout z každodenního stereotypu. Auto a věk 58+ podmínkou. V případě zájmu prosím jen SMS na 731 952 799.

Hledám ženu nebo muže, která/ý bydlí v Olomouci a má příbuzné nebo známé v americkém Seattlu. Rodinné důvody. Tel. č. 728 032 566, email: vlastamalinova@seznam.cz.

Svobodný 49letý katolík, bezdětný Blíženec, kostelník, ministrant, abstinent, se zájmy o sport, zahradu, přírodu, hledá ženu pro život ve dvou. Fotografie o mě a mých zájmech najdeš na mém FB: Karol Volf Bruntálsko a okolí, tel.: 736 441 419.

Jsem rozvedený, 61letý muž z Olomoucka a mezi mé zájmy patří kolo, lyže, kajak, dračí lodě, sauna, termály, moře vše tak nějak rekreačně, ale rád zajdu na pivo, na víno a hledám hodnou ženu s aspoň trochu podobnými zájmy. Pište na 737 113 362.

Vdovec 74/169 by se rád seznámil se ženou z Olomouce. Hledám ženu pro vážný vztah, popřípadě soužití. Jsem nekuřák, nealkoholik a mám rád kávu. Jsem domácí typ, mám rád historii,

zvířata, sport už jenom pasivně. Bydlím v rodinném domě se zahradou, v Olomouci. Prosím případně jenom SMS na č. 736 407 229.

Jsem rodačka z Olomouce, dlouhou dobu žijící mimo Olomouc. Těžko se hledá nová přátelství po letech. Proto hledám přátele z Olomouce od 68–77 let. Jsem soběstačná, aktivní seniorka s mnoha zájmy. Příroda, turistika, stolní tenis, bowling, deskové hry, četba... Snad se někdo ozve. Prosím na mail Souzneni91@gmail.com.

Je mi 77 let, jsem vdova z OL a uvítám milý kontakt se ženou přibližného věku k přátelskému setkávání, povídání, zajít na kávu, do kina apod. Ráda bych našla hezké přátelství, i když to v našem věku už může být trochu složitější. Tel. 773 922 121.

Jsem štíhlá žena, která ráda cestuje, chodí na kvalitní kulturu, baví mě wellness pobyty, zábavní a inteligentní lidé se smyslem pro humor. Miluji květiny, lovecké psy a neodmítnu skleničku kvalitního vína při sladké chvílce. Pokud je Vám kolem 60 let, jste z Přerova a velmi blízkého okolí, můžete písnout na 777 243 540.

Nekuřák 77/177 silnější postavy, špatně chodící, kutil, veselé povahy, by se rád seznámil s ženou přiměřeného věku hodnou a veselou, ženou z Uničova, Litovle nebo okolí. Mít pro koho žít. Tel. 792 683 719.

## 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.

# Kozák březový

**Kozák březový je zvláštní houba, která roste především na břízách. Nejčastěji ji můžeme najít v lesích mírného a chladnějšího pásu, například v Evropě, Asii nebo Severní Americe. Už po mnoho let je známá nejen mezi houbaři, ale i v lidovém léčitelství, hlavně ve východní Evropě a na Sibiři.**



Na první pohled kozák březový vůbec nepřipomíná běžnou houbu. Žije v symbióze s břízami, nevyrůstá tedy ze země, ale z kmene stromu. Má tvrdý, nepravidelný tvar a tmavší barvu. Často vypadá jako kus spáleného dřeva nebo uhlí přirostlý ke kmeni. Právě kvůli tomuto vzhledu si ho lidé někdy ani nevšimnou nebo si myslí, že jde o poškozený strom. Vnitřek houby je ale hnědý až rezavý a výrazně odlišný od povrchu.

Kozák březový napadá živé břízy. Do stromu se dostává malými prasklinami nebo poraněními v kůře. Uvnitř stromu se pak pomalu šíří a rozkládá jeho dřevo. Strom může s houbou žít mnoho let a zvenku často nevypadá vážně poškoze-

ný. Přesto je postupně oslabován a může se časem snadněji zlomit nebo uschnout. I když to může působit škodlivě, v přírodě má kozák březový svůj význam, protože pomáhá rozkládat staré nebo nemocné stromy a tím udržuje rovnováhu v lese.


Známý je také tím, že ho lidé už po staletí využívají v lidové medicíně. Nejčastěji se z něj připravuje čaj nebo odvar. Ten se tradičně pije pro posílení těla a obranyschopnosti, hlavně v zimním období. Houba obsahuje látky, které jsou považovány za prospěšné pro lidský organismus. Díky nim je kozák březový spojován s podporou zdraví a celkové vitality. V kuchyni najde kozák březový všestranné uplatnění. Jeho chuť a vůně je velmi jemná a příjemná,

skvěle se hodí do houbových směsí, omáček i na smažení.

Sběr kozáku březového se provádí přímo z kmenů bříz. Odebírá se jen tvrdá tmavá část houby, která se dá i sušit. Při sběru je důležité chovat se šetrně k přírodě a stromy zbytečně nepoškozovat. V některých oblastech se doporučuje sbírat tuto houbu jen omezeně, aby zůstala zachována i pro další generace.

Kozák březový je velmi zajímavá houba, která se od běžných hub výrazně liší. Zaujme svým vzhledem, způsobem růstu i tím, jak dlouho je spojena s lidskou kulturou. Ukazuje, že i nenápadné organismy v lese mohou mít velký význam jak pro přírodu, tak pro člověka.

(kab)

POMŮCKA: ABER, ARTRITIS, MRS	KEŘ S TRPKÝMI PLODY	FRANCOUZ- SKÁ ŘEKA	UNAVENÁ CHŮZÍ	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HEREČKY DEVĚTE	NÁPOJ S TEINEM		BÝVALÝ POKRMOVÝ TUK	PRŮPLAV	INICIÁLY HERCE TOKOŠE	VELKÝ LIST PAPÍRU	SKLADY NA OBLÍ	2. DÍL TAJENKY	ČÁST PRAHY 6	POLOHA V JÓZE					
ČÁST AUTA							VYPUŠ- TĚNÁ													
ŠACHOVÝ TAH							ZANĚT KLOUBŮ ALE NĚMECKY													
SEVERSKÉ JMÉNO					ČES. ZPĚV. PETRA ??? ODŘÍKAVÝ ČLOVĚK					ZÁKLADNÍ POKRM TYRŠŮV ODZN. ZDAT.										
DOMÁCÍ ZVÍŘE						SEVERSKÉ MOŘE SOLMIZAČNÍ SLABIKA					JMÉNO MOJŽÍŠOVA BRÁTRA PŘEDLOŽKA									
INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA			MLÁDÉ OSLA VTIP HOVOR.					ČÁSTICE S ELEKTRIC- KÝM NÁBOJEM				SPZ OLOMOUCE DODATEČNÝ TISK								
	SPZ PŘÍBRAMI	ZARÍZENÍ NA ČISTĚNÍ ZRN ZÁMEZÍ						V ZADNÍ ČÁSTI						OZVĚNY	SEVEŘAN					
SMUTEČNÍ OZNÁMENÍ											TAMTEN									
VŮNĚ VINA																KLID				
POČÍTAČOVÝ TOMOGRAF ZKR.			INIC. MALÍ- ŘE ALŠE NĚST PLODY														ČESKÉ NAKLADA- TELSTVÍ			
	ČESKÝ FOLKOVÝ ZPĚVÁK	INICIÁLY HERCE NÁROZNEHO PRVNÍ MUŽ			CITO- SLOVCE PLAŠENÍ													TAK ANGLICKY	UMĚLKYNĚ YOKO ???	DRŽENÍ ZVÍŘAT
ČÁST MOZKU													KOLÍNSKÝ SKLADATEL							
EDUARD DOMÁCKY						INICIÁLY HERCE DÍTĚTE	PROUTĚNÁ NÁDOBA	SÍŤ ČERPACÍCH STANIC		PRÁZDNO	INICIÁLY PREZI- DENTA NIXONA	MODEL FIATU ÚDAJ NA DO- PISE ZKR.								
HYPERBOLA									MORAVSKÁ PŘEHRADA											
JEDNOTKA VLNĚNÍ					PES ANGLICKY NĚMECKY POKRM				KDESI BÁSNIČKY PŘEDĚ- LÁVAT					DRAVÁ RYBA	NARÍKÁNÍ					
	ČÁST KUŘETE	ÚDER ROHY DĚLKOVÁ MÍRA				BĚLOUŠ SLOVENSKÉ CHLAPECKÉ JMÉNO					RUSKÁ MĚNA ZN. ELEKTR. SPOTŘEBIČŮ									
INICIÁLY ZPĚVÁKA MUKA			BOXER MU- HAMMAD ??? CHEM. PR- VEK ZN. I			PŘÍPRAVEK NA HOLENÍ JÍŘINA DOMÁCKY							KULOVITÁ BAKTERIE PANÍ ANGL. ZKR.							
MOŘŠTÍ TVOROVÉ							KOLMICE K TEČNÉ CHEM. ZN. MĚDI													
ZASTÁNCI										PRÍCHY- CEN										
NĚMECKÁ TV STANICE				JUNÁK						MLADÉ OBLÍ										

**Člověk je jako měsíc...** Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 16. 2. 2026 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:** „Při výchově dětí musíme obětovat čas, abychom ho získali.“ **Výherci z minulého čísla:** 1. Jarmila Chalabalová, Bernartice; 2. Alena Mrtková, Mikulovice u Jeseníku; 3. Miluše Vlčková, Olomouc.



# OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



## OČI VČERA, DNES A ZÍTRA: CO SI Z POSLEDNÍCH TŘÍ VYDÁNÍ ODNĚST

***V posledních třech vydáních jsme se společně podívali na oči z různých úhlů. Od historie očního lékařství, přes vliv modrého světla až po moderní nitrooční čočky. Každé téma bylo trochu jiné, ale všechny mají jedno společné: ukazují, jak moc se péče o zrak za poslední roky posunula – a jak důležité je dívat se na oči v souvislostech. Teď je čas si to celé dát dohromady.***

### **OD ZAŘÍKÁVÁNÍ K LASERŮM. A POŘÁD JDE O TOTÉŽ**

V jednom z minulých vydání jsme se vrátili hluboko do historie. Do doby, kdy se oční potíže léčily mastmi, obklady a někdy i magickými rituály. Přesto už tehdy lidé chápali, že zrak je něco mimořádně cenného.

Dnes máme k dispozici mikroskopy, lasery a robotické technologie. Ale cíl zůstává stejný jako před tisíci lety:

vidět dobře a bezpečně.

Rozdíl je v tom, že dnes už víme jak – a hlavně to umíme udělat šetrně a s minimálním rizikem.

### **MODRÉ SVĚTLO: NENÍ NEPŘÍTEL, JEN HO MÁME AŽ MOC**

V dalším vydání jsme se věnovali tématu, které řeší skoro každý – modré světlo z obrazovek. Dobrá zpráva zazněla jasně: modré světlo oči neničí.

Zároveň jsme si ale vysvětlili, že večerní koukání do mobilu nebo televize může:

- zhoršovat usínání
- narušovat spánek
- zvyšovat únavu očí

Nejde tedy o paniku, ale o rovnováhu. Stejně jako si hlídáme, kolik vypijeme kávy, dává smysl hlídat i to, kolik světla si pustíme do očí těsně před spaním.

### **ČOČKY, KTERÉ UMÍ VÍC, NEŽ SI VĚTŠINA LIDÍ MYSLÍ**

Třetí téma patřilo umělým nitroočním čočkám. Mnoho lidí si je spojuje výhradně se šedým zákalem – ale jejich možnosti jsou dnes mnohem širší.

#### **MODERNÍ ČOČKY:**

- nahrazují zakalenou přirozenou čočku
- mohou snížit závislost na brýlích
- často obsahují žlutý filtr, který omezuje část modrého světla
- zlepšují kontrast a vidění za šera

Výběr přitom není univerzální. Každé oko je jiné, každý životní styl má jiné nároky. Právě proto se vše řeší individuálně, například na Oční klinice Tana.

### **JEDEN PŘÍBĚH, TŘI POHLEDY**

Když se na ta témata podíváme dohromady, dávají jasný smysl:

- historie ukazuje, kam jsme se posunuli
- současnost vysvětluje, s čím oči denně bojují
- moderní technologie nabízí řešení

Zrak dnes bereme jako samozřejmost. O to víc stojí za to mu občas věnovat pozornost – dřív, než se začne ozývat únavou, pálením nebo zhoršeným viděním.

Protože vidět dobře není jen o ostrosti.

Je to o pohodlí, kvalitě života a drobných rozhodnutích, která děláme každý den

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

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

# ZÁBAVA PRO SENIORY

Aby lidský mozek vydržel co nejdéle zdravý,  
potřebuje tři věci:  
pohyb, sociální kontakt a zábavné úkoly  
na procvičování.

Časopis **Zábava pro seniory** si předplatte zde:

[www.send.cz/zabava](http://www.send.cz/zabava)

nebo emailem na [send@send.cz](mailto:send@send.cz)

nebo telefonicky na 225 985 225, 777 333 370

Můžete si nechat zaslat i starší čísla,  
vše bez poštovného a až do vaší schránky.

Časopis vychází čtyřikrát do roka  
vydává nakladatelství Rubico, [www.rubico.cz](http://www.rubico.cz)

