

# moravský **senior**®

**zdarma**

**DUBEN 2026**



**Libuše Benýšková:  
Smekám před sestřičkami  
za to, co všechno dělají**



**Hrozí vám  
Alzheimerova choroba?**



**Tipy na akce  
a výlety v dubnu**



**Kvíz: Co víte  
o zvířatech?**



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 jsem vás v minulém vydání požádal, abyste přispěli na tvorbu našeho časopisu, netušil jsem, jakou solidaritu vyvolám. Opravdu jste úžasně zareagovali a posíláte nám částky, které ve výsledku nejsou astronomické, ale i tak nám pomohou. Babička, která poslala 60 korun, dvě stovky nebo dokonce tisícovku je pro mě hrdinkou, protože se snaží zachránit oblíbený časopis. Moc si toho vážím a všem, kteří pochopili, o co mi jde, ohromně děkuji. Každý rok vynakládám téměř jeden a půl milionu korun na to, abyste zdarma dostávali kvalitní seniorské čtení. Teď jsme na jedné lodi. Vy teď také podporujete svůj časopis. Jsem na vás hrdý a slibuji, že dokud to půjde, budu Moravský senior dotovat i nadále.

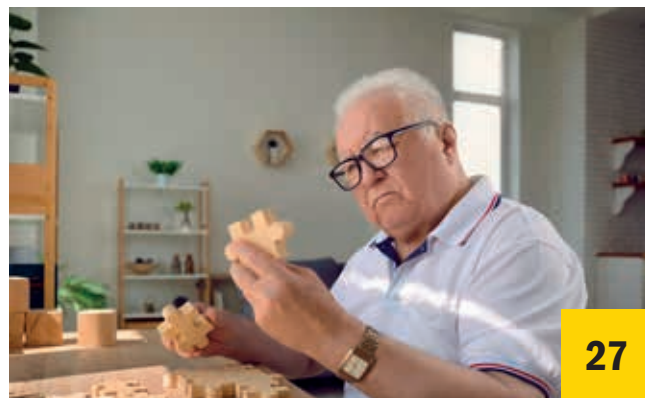
**Miloslav Kyjevský,  
šéfredaktor a vydavatel  
časopisu Moravský senior**



## OBSAH



11



27

**ROZHOVOR** 4–6

**ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE** 8–13

**TIPY NA KULTURU A VÝLETY** 15–20

**RADY A TIPY** 25

**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)  
Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvoříková, 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: 30. 3. 2026. Redakční uzávěrka příštího čísla: 13. 4. 2026. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



**DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 27. 4. 2026**



## Libuše Benýšková: Smekám před sestřičkami za to, co všechno dělají

**V Domově seniorů Pohoda Chválkovice pracuje jako staniční sestra už čtrnáctým rokem. Libuše Benýšková dojíždí do svého zaměstnání ze Štarnova a přesto, že by se jinde mohla mít finančně lépe, zůstává své práci věrná.**

**Vaše práce obnáší každodenní kontakt se seniory, péči, jakou si možná ani naši čtenáři nedokážou představit. Popsala bys-**

**te tedy, jak probíhá váš pracovní den?**

Přijdu do práce, předáme si službu a řešíme zdravotní záležitosti,

sociální věci, ošetrovatelské věci. Je to pro mě, jakožto staniční sestřičku trochu odlišné od toho, jak to mají děvčata, která jsou v provozu.

Já jsem si samozřejmě prošla provozem také, a to úplně od začátku, protože jsem tady v domově začínala jako brigádnice – uklízečka, to bylo ještě za svobodna. Pak jsem si udělala kurs sanitář a pracovnice v sociálních službách a postupně jsem si říkala, že když mám maturitu, tak bych si mohla udělat ještě další školu, takže jsem si dodělala zdravotní školu. Asi dva roky jsem pak dělala sestřičku, a potom jsem se vypracovala až sem. Moje dnešní práce je ani ne tak fyzicky, ale spíš psychicky náročnější oproti sestřím, protože je na mne vložena vysoká zodpovědnost.

### **Na to člověk ale asi musí mít buňky, jak se říká, aby zvládl takto pomáhat, je to tak?**

Určitě. A srdíčko. Musí to být srdcaři. Říkám to pořád, náš personál musí mít k práci silný vztah, bez něj by to nešlo.

### **Zrovna před chvílí jsme se s vaším panem ředitelem bavili o tom, že personální stav není zrovna ideální, že by to chtělo posily. Ošetřovatelky stárnou, a co bude, až jim dojdou síly? Dokážete mezi sebe přitáhnout dnešní mladé?**

Já si myslím, že přitáhnout mladé určitě nebude problém. Spíš jde o to, že ti mladí to berou trochu jinak.

### **Je to tak, že pro vás je tahle práce prestiž, zatímco pro mladé lidi je to jen způsob, jak si vydělat peníze?**

Určitě nechci, aby byli všichni házeni do jednoho pytle. Ale myslím si, že starší generace to fakticky bere trochu jinak. Možná je to i tím, že jsme ke starším lidem blíží. Rodiče mě vychovávali tak, že práce je důležitá, je třeba chodit do zaměstnání, mít důvod chodit do práce a být v ní spokojený. Také si udržet práci co nejdéle a nestřídat zaměstnavatele.

### **A teď to vezmeme z druhé strany – dosud jsme hovořili o zaměstnancích, ale co klienti? Jaká je s nimi práce?**

Je to práce hrozně těžká a bez děvčat by nebylo vůbec možné, aby náš domov fungoval. Sociální služby, to je prostě jak fyzická, tak i psychická těžká práce. Ale naši klienti to zase umějí moc hezky vracet. Děvčata tady s nimi jsou v blízkém kontaktu a pro některé z klientů jsou víc než rodina. Děvčata s nimi jsou zhruba obden a jejich opravdové rodiny přijdou třeba jednou za 14 dní, jednou za měsíc.

### **Jak dlouho to trvá, než se takový vztah vytvoří? Přijde nový senior, odkdy jej začnete brát jako rodinu? To asi nenastává hned...**

To ne, ale je to individuální, někdo si zvykne hned a u někoho to trvá hodně dlouho.

### **A stává se, že by tady někdo tesknil? Nařikal, že tady prostě nebude, že chce pryč?**

Až takhle úplně ne, spíš se na seniorech projevuje smutek tak, že příliš nemluví nebo špatně spí. Určitě je pro ně přesun, kdy přicházejí z domácího prostředí a dostanou se k nám, hrozně těžký. Jednodušší je to pro ty, kteří třeba přijdou z nemocnice, kde byli tři měsíce.

### **A co vztahy? Funguje to stejně jako v jiných věkových kategoriích, že každá komunita vytváří partičky, přičemž někdo se má s jinými víc rád, někdo méně?**

Ano, samozřejmě. Určitě se najdou někteří, kteří třeba mají svou oblíbenou skupinku, někdy se klienti pohádají, ale to je přece úplně normální. Leckdy si ale senior také zajde za tím druhým pro radu. Klienti tady mají prakticky denně s aktivizační sestřičkou nějaký ten sedánek, jsou spolu a komunikují a dělají různě



né soutěže, hry, takže si ten vztah k sobě pěkně vybudují.

### **Vaše zařízení se svým rozsahem řadí mezi největší v zemi. Čím ještě se může pochlubit?**

Já bych se určitě pochlubila naším personálem. Když se člověk stará o seniora, uklízí mu na pokoji, když je koupe, tak s ním navazuje vztah. Hodně si s ním povídá a on se mu i otevře. A personál tak o klientech ví, co dělali, čím se živili, kolik mají děti a podobně. Z pozice staniční sestry už to až tak nemám, protože spíš řeším jiné věci, hlavně organizační. Ale vím, že naše holky z toho mají hodně silné dojmy. Když máte na oddělení 25 lidí, a jsou tam třeba několik let, zapamatujete si jejich osobní příběhy.

### **Je pak pro vás hodně těžké, když někdo z klientů odejde?**

Myslíte tam nahoru? Ano, to je velmi těžké. Nicméně to ke stáří patří a já to beru spíš jako poctu, že klienti u nás můžou dožít. Dožít v klidu. Stalo se zrovna před několika dny, že nás opustil pán, který už byl od prosince v paliativní péči. U nás zemřel mezi děvčaty, která měl rád. Zemřel v klidu, v pohodě, bez bolesti, bez utrpení. Lidé u nás už si prostě odžili svůj život, krásný život a my jim nakonec můžeme umožnit i to, že u nás odejdou pěkně. A emoce nás, personál, při tom také neminou. Všichni jsme si tím prošli. Když jsem začínala a když mi poprvé zemřela

paní, tak jsem si to taky oplakala. Už máme takové rituály – zapálíme svíčku, otevřeme okno, povídáme si o konci života. Já jsem třeba teď byla na praxi v Rajhradu, v kamenném hospici, a tam mě to chytlo strašně za srdce. Jsou tam totiž mladí lidé, kteří ten život ještě vůbec nemají odžitý...

### A jsou tu třeba i nějací věční rebelové?

Taky se najdou, to víte. Pamatuju, že jsme měli na oddělení pána, který byl relativně mladý, byl po nějakém úrazu. A ten pán byl u nás asi pět let. A on se po ročním pobytu u nás spravil a najednou byl takový čiperný a ten si třeba rád plesknul sestřičku po zadku. Nebo jedna paní si takhle odešla ven uprostřed noci. Sestřička šla o půlnoci obejít oddělení, paní tam ještě byla, a potom šla do kuchyňky sbírat nádobí z myčky a mezitím ta paní odešla – pěkně chodbičkou.

### Kde se ve vás vzaly pečovatelské sklony? Základy se vždycky najdou v rodině, je to tak?

Je to tak, mám to v rodině. Já mám tetičku, která tady v domově pracovala 30 let, a tak jsem se v ní nejspíš uviděla a dostala jsem se až sem. A určitě to je i dílem výchovy. Jsme tři sourozenci, ale každý je jiný. Moje sestra je voják z povolání, a to je zase úplně něco jiného.

### A vedete k tomu i vy svoje děti?

Snažím se je vychovávat v tom stylu, aby měli úctu ke stáří, aby měli ve mně příklad.

### Jak si pamatujete na výchovu svých prarodičů? Kam jste za nimi jezdila?

Měla jsem jednu babičku s dědečkem v Křelově a další v Dolanech, což je kousiček. Ovlivnili mě hodně. Jeden děda mi ale umřel, když měl 63 let, takže toho si pamatuji spíš



matně. Za druhým dědečkem z Křelova jsem jezdila každý víkend. Nezapomenu, že jsem tam vždycky v sobotu zajela a on uvařil, napekl – třeba vepřo knedlo zelo a pak jsme si to spolu dali. Babička totiž byla tady v domově a děda byl v Křelově sám, takže jsem se snažila za ním opravdu často jezdit.

### Závěrem – je něco, co byste si přála, aby se tady v domově ve Chválkovicích změnilo? Kdyby to bylo ve vaší moci, co by tady mělo být jinak?

Podle mě by měl být náš personál lépe ohodnocen. Smekám před nimi za to všechno, co dělají. Na nich to tady celé stojí. A myslím si, že by mělo být i víc personálu. Ať už je to sestřička nebo pracovníce v sociálních službách nebo aktivizační sestřička, tak nebyť jich, tak by se o ty klienty nikdo nepostaral. Mě osobně ta práce baví, každý den je úplně jiný, přinese něco nového, ale člověk ví, že dělá něco, co má smysl. Čím dál víc si při ní uvědomuji, že člověk si musí užívat života, dokud to jde, dokud je zdravý. A to, že jsem třeba

někde něco rozbila, nebo že někdo nepřišel do práce, to se může stát, ale není to tak důležité.

### Co je ve vašem domově pro seniory mimořádné?

Z mého pohledu je naprosto skvělé, že se v našem zařízení od roku 2024 nový pan ředitel společně s vedoucí přímé péče snaží zavést paliativní péči. Velkou výhodou je, že máme k dispozici naši milou a ochotnou praktickou lékařku, která je této péči také nakloněna. Podle mého názoru je tato péče velmi důležitá, ale málo se o ní mluví. Spousta lidí pojmu paliativní péče nerozumí a možná i nechce rozumět. Je důležité si uvědomit, že smrt je spravedlivá a nemine nikoho. Naše společnost má za úkol toto téma otevírat a hovořit o něm. Myslím si, že pro náš personál je poctou doprovázet klienty i v konečné fázi jejich života, protože nikdo by neměl umírat v prostředí, které nezná a sám. Každý by si měl uvědomit, co napsal Haruki Murakami: Smrt není opakem života, ale jeho součástí.

**Petr Vitásek**  
**Romana Filípková**

# Podpoříte časopis Moravský senior? Přispějte na náš účet!

Milí čtenáři, časopis Moravský senior pro vás vydáváme téměř 12 let. Vždy jsme si s náklady poradili, ale časy se změnily.

Poté, co s tiskárnou FGP přestal spolupracovat strategický partner, musíme zvažovat, zda vydavatelskou činnost udržíme i v dalších letech. Pokud vám záleží na kvalitě časopisu, podpořte nás darem\* v jakékoliv výši na náš účet vedený u České spořitelny.

Peníze použijeme mimo jiné i na lepší ohodnocení spolupracovníků, kteří se podílejí na tvorbě vašeho oblíbeného časopisu. Prosím, pomozte jej zachránit.

**Číslo účtu: 3820018349/0800**



Děkuji vám.

**Miloslav Kyjevský,**  
vydavatel, šéfredaktor

\* Na přání Vám vystavíme potvrzení o poskytnutí daru.



Kompletní nabídku a podmínky účasti najdete na [www.ckpivonka.cz](http://www.ckpivonka.cz)



## SENIORSKÉ CESTOVÁNÍ 2026

 **Olomoucký kraj**

Oblíbené cenově zvýhodněné jednodenní výlety pro seniory jsou opět tady.

Ck Pivoňka a Olomoucký kraj pro vás letos přinášejí novinky.

Čekají vás zajímavé památky, krásná příroda, pohodlná doprava a přátelská atmosféra.

CESTOVNÍ KANCELÁŘ  
**PIVOŇKA**

Prodej výletů zahajujeme 1. dubna 2026 v 9:00 na webu [www.ckpivonka.cz](http://www.ckpivonka.cz).

Rezervujte si své místo včas — kapacita výletů je omezená.

## Město v Olomouci zvýší daň z nemovitosti u problémových objektů



Město chce přimět majitele zpusošených budov v Olomouci k jejich opravě. Zastupitelstvo na svém pondělním zasedání schválilo opatření obecné povahy, které u dvou problémových objektů zvýší daň z nemovitosti.

Jedná se o opuštěnou vilu v Blanické ulici, kam musí opakovaně vyjíždět strážníci Městské policie Olomouc. Druhým objektem je nemovitost v městské části Černovír. „Město u těchto nemovitostí spolupracuje s policií, hygienou, hasiči a dalšími odbornými složkami. Možnosti, jak majitele přimět k součin-

nosti, jsou přitom velmi omezené, a zvýšení daně je jedním z nástrojů, které město může využít,“ řekla primátorka Miroslava Ferancová.

Olomouc při tomto kroku využila změnu legislativy. Ta dává obcím možnost u konkrétních nemovitostí upravit výši daně z nemovitosti v případě, že jejich stav nebo způsob využívání přináší okolní problémy, tedy takzvané negativní externality. „Zákon, který nám dovolil začít používat tento nástroj, je zaměřený na možnost převodu zvýšené daně na eliminaci a úhradu nákladů, které vznikají v důsledku toho, co daná nemovitost

způsobuje,“ řekl první náměstek primátorky Otakar Štěpán Bačák.

V Olomouci je celoměstský koeficient daně z nemovitosti nastaven na úrovni dva, přičemž maximální hodnota může dosáhnout pět. „U první nemovitosti v Blanické ulici máme nastavený ten nejvyšší, protože tam vidíme největší závažnost externalit, které budova působí,“ vysvětlil dále Bačák. U druhé nemovitosti je koeficient stanoven na hodnotě tři a půl. „Je to z toho důvodu, že vidíme, že s tím majitelé začínají něco dělat. Koeficient je má vlastně povzbudit k další činnosti,“ dodal náměstek.

Zastupitelstvo toto opatření v pondělí schválilo, celý proces vydání opatření obecné povahy se ale skládá ze dvou kroků. Nejprve se zveřejňuje záměr, poté musí uplynout lhůta pro možnost vyjádření. Pokud nepřijdou žádná odvolání, která by bylo nutné postoupit příslušnému orgánu, vydá se následně samotné opatření obecné povahy.

## Nový přístřešek i dlažba.

## Zastávka v centru města projde proměnou

Nový kabát letos dostane autobusová zastávka Náměstí Hrdinů s označením G. Město Olomouc zde plánuje předláždění nástupiště a zároveň výměnu stávajícího, již letitého přístřešku za nový moderní typ s dostatečným počtem laviček pro cestující. Zastávka, která se nachází před budovou spořitelny na třídě Svobody, bude nově vybavena přístřeškem typu AUREO od českého výrobce. Ten bude zároveň odpovídat schválenému jednotnému městskému designu.

„Zastávky MHD patří mezi místa, která denně využívají stovky lidí. Jde



nám nejen o pohodlí cestujících, ale také o postupné sjednocování městského mobiliáře podle strategie Kanceláře architekta města,“ uvedla primátorka Olomouce Miroslava Ferancová.

Realizace prací je plánována na začátek dubna letošního roku, do-

končení se předpokládá v průběhu května. Po dobu stavebních prací bude zastávka dočasně přemístěna.

Náhradní zastávky autobusů MHD i veřejné linkové dopravy budou umístěny v ulici Legionářská, v úseku mezi křižovatkami s ulicí Studentská a náměstím Národních hrdinů.

# Olomouc mění systém sečení travnatých ploch. Nově bude využívat mulčování

Statutární město Olomouc v letošním roce zavádí změnu v systému údržby travnatých ploch. Ve vybraných lokalitách bude v rámci pěti plánovaných sečí třikrát aplikována seč bez sběru travní hmoty s jejím rozmělněním, tedy tzv. mulčování, a to pomocí profesionálních žacích strojů.

## Mulčování jako ekologický způsob údržby zeleně

Mulčování představuje ekologický způsob údržby zeleně, který je v posledních letech stále častěji využíván. „Při tomto způsobu sečení je travní hmota při průchodu žacím ústrojím rozmělněna a následně zpracována zpět do travního porostu. Nevzniká tak souvislá vrstva posečené trávy na povrchu, ale jemná biomasa se přirozeně rozkládá přímo na místě,“ vysvětlila vedoucí odboru městské zeleně a odpadového hospodářství Jana Matzenauerová.

Změna systému sečí a nakládání s biomasou je součástí dlouhodobé strategie města reagovat na aktuální výzvy v oblasti ochrany životního prostředí a udržitelného hospodaření. „V období častějšího sucha a vysokých teplot pomáhá rozmělněná travní hmota zadržovat vlhkost v půdě. Mulč omezuje odpařování vody, chrání půdu před přehříváním a podporuje její přirozenou strukturu,“ doplnila vedoucí oddělení městské zeleně Jitka Štěpánková.

Posečená a rozmělněná vegetace zůstává na místě, kde se postupně rozkládá a vrací živiny zpět do půdy. Dochází tak k přirozenému hnojení trávníků a jejich postupnému zahušťování. Mulčování zároveň napomáhá potlačení plevelných rostlin bez použití chemických přípravků.

„Tento způsob údržby podporuje tvorbu humusu, zlepšuje půdní strukturu a omezuje erozi i zhutňování půdy, zejména v exponovaných lokalitách. Upozorňujeme na to občany s předstihem, abychom předešli dotazům či případné kritice, až obyvatelé města uvidí jiný způsob údržby zeleně, než na jaký byli dosud zvyklí. Není to špatně, právě naopak,“ ujistil náměstek primátorky Otakar Bačák, který má zeleň ve své gesci. Sběr, odvoz a ukládání travní hmoty na kompostárnu navíc podle něj představují významné náklady. „Omezením těchto činností dochází k efektivnějšímu využívání veřejných financí, které mohou být investovány do dalšího rozvoje a zkvalitňování veřejného prostoru,“ doplnil náměstek Bačák.

## Vyšší tráva vysychá pomaleji

Na některých místech zůstane tráva vyšší, než bylo dříve zvykem. „Výška sečení bude vždy přizpůsobena konkrétním podmínkám daného prostoru, včetně přítomnosti prvků technické infrastruktury, jako jsou poklapy šachet, uzávěry vody či plynu, a nerovností terénu. U mulčování platí,

že vyšší porost vyžaduje i vyšší finální výšku trávníku, aby se rozmělněná hmota mohla efektivně zapracovat. Příliš nízké sečení vede k rychlejšímu vysychání trávníků, zhoršení jejich vzhledu a zvýšené prašnosti,“ vysvětlila Štěpánková.

Rozmanitější režim sečení umožňuje podle odborníků lepší regeneraci travních porostů a podporuje výskyt různých druhů rostlin. Pestřejší vegetace následně přitahuje opylovače a další užitečné organismy. „Tento krok odpovídá moderním trendům péče o městskou zeleň, které jsou již několik let běžně uplatňovány v řadě měst a obcí v České republice i v zahraničí. Cílem změny není snížení kvality údržby, ale její dlouhodobé zlepšení s ohledem na přírodu i ekonomickou odpovědnost,“ uzavřela Matzenauerová.

O konkrétních lokalitách s upraveným režimem sečí budou informovány místně příslušné komise městských částí a postupně také široká veřejnost.

V případě dotazů je možné obrátit se na Odbor městské zeleně a odpadového hospodářství Magistrátu města Olomouce, oddělení městské zeleně.



## Blíží se konec platnosti některých občanských průkazů

Blíží se konec platnosti některých občanských průkazů. Konkrétně se to týká dokladů vydaných do 30. června 2000. Rovněž jde o doklady, které mají uvedenou platnost „bez omezení“ a jejichž držitelé se narodili do 31. prosince 1935.

Tyto staré občanské průkazy již nespĺňují současné bezpečnostní požadavky, a proto jejich platnost končí dne 2. srpna 2026. Pokud si je jejich majitelé do tohoto data nevymění, budou od 3. srpna 2026 vlastnit doklad, který již nebude

uznáván jako platný průkaz totožnosti. Držitelé těchto občanských průkazů by se měli obrátit na nejbližší obecní či městský úřad, kde se občanské průkazy vydávají, a požádat o jejich výměnu. Výměna je bezplatná.

## Zemřel František Mezihorák, bylo mu 88 let

Ve věku 88 let zemřela významná osobnost Olomouce. Profesor František Mezihorák byl oceňovaným historikem a pedagogem, který se zasloužil o vznik dnešní katedry společenských věd Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Působil jako děkan fakulty, senátor, ale byl i dlouholetým členem Zastupitelstva města Olomouce.

Vystudoval historii a češtinu na Univerzitě Palackého. Zde také po krátkém gymnaziálním působení v Kyjově nastoupil jako asistent a dosáhl kandidatury historických věd (1966) a doktorátu filozofie (1968). Pro svou angažovanost v reformním procesu tzv. Pražského jara (1968) byl z univerzitní půdy vypovězen a pak dvacet let zbaven možnosti vědecké a publikační činnosti. V dlouhém období diskriminace a policejního sledování však zažil i důvěru, uznání a oblibu u studentů strojnické průmyslové školy. V roce 1989 byl jedním z aktérů tzv. sametové revoluce a po jejím vítězství se mohl na univerzitu vrátit. Zastával zde akademické funkce prorektora univerzity a děkana Pedagogické fakulty. Na Filozofické fakultě UP založil první katedru evropských studií v Československu. Po dvou habilitacích (1990, 1993) byl v roce 1997

na základě vědecko-pedagogického řízení prezidentem republiky jmenován univerzitním profesorem. Ve své odborné práci se věnoval především problematice soudobých dějin, zvláště vztahům mezi národy střední Evropy, a dějinám evropanství.

Působil jako senátor Senátu Parlamentu České republiky, kde pracoval ve Výboru pro evropskou integraci a v Komisi pro zahraniční krajany. Byl předsedou Výboru pro vzdělávání, vědu, kulturu, lidská práva a petice a členem Výboru přidružení České republiky a Evropského parlamentu v Bruselu. Několik let pracoval také v Parlamentním shromáždění Rady Evropy ve Štrasburku. Při všech svých univerzitních a parlamentních

aktivitách na všech kontinentech světa se vždy snažil propagovat Olomouc. Výrazně se v Parlamentu České republiky zasadil např. o zachování práva povinného výtisku knih a periodik pro Vědeckou knihovnu v Olomouci, o dislokaci celostátního Fondu bydlení do Olomouce, o převedení rozsáhlých lesních ploch do majetku našeho města, o podporu zřízení Arcidiecézního muzea. Byl nositelem vyznamenání a ocenění domácích i zahraničních (zvláště řádu Za věrnost demokracii a humanismu Svazu bojovníků za svobodu, Velkého záslužného kříže Republiky Rakousko a Zlaté medaile Univerzity Palackého). Byl také laureátem Ceny města Olomouce za rok 2005.



# Festival láká na oslavu tvarůžků

Představte si dva dny plné folkloru, kultury, zábavy a hlavně skvělého jídla od špičkových kuchařů. Tak přesně takto vypadá každoročně Olomoucký tvarůžkový festival, který každý duben provoní centrum Olomouce tak, že sem trefíte už z dálky. Letos se tento gastronomický svátek chystá na víkend 18. a 19. dubna a oslaví také 150 let výroby Olomouckých tvarůžků. U toho rozhodně chcete být!

Každý rok v dubnu trefíte na olomoucké Horní a Dolní náměstí už z dálky. Navede vás totiž specifická vůně tvarůžků, které tu už devátým rokem oslavuje Olomoucký tvarůžkový festival. Letos navíc připomene výročí 150 let, kdy byla zahájena výroba Olomouckých tvarůžků v nedalekých Lošticích. Kromě tradičně bohatého programu se tak můžete těšit i na speciální narozeninové aktivity u stánku firmy A.W., výrobce Olomouckých tvarůžků. Ta plánuje mezi návštěvníky festivalu během dvou dnů rozdat symbolických 150 kilo tvarůžků ve formě 100g balení. U jejich stánku bude také stěna na narozeninová přání i stylový fotopoint.

## Tvarůžky na desítky způsobů

Tvarůžky na slano, na sladko, studené i teplé. Ve formě zákusků, pomazánek, dipů, krémů, jako součást burgerů, masa, palačinek, bramboráků, pizzy, polévky i sushi. A ještě stále to není všechno. Olomoucký tvarůžkový festival každoročně nabízí „syrečky“ na nejrůznější způsoby. Letos je opět připraví moravské restaurace a podniky, které se mohou pyšnit špičkovou gastronomií i doporučením v průvodci Gault&Millau Czechia. U stánku s tvarůžkovým merchem nebude kromě nových propagačních předmětů chybět ani tradiční tvarůžková pralinka, kterou při



návštěvě festivalu nesmíte zapomenout vyzkoušet.

## Kulturní program pro celou rodinu

Olomoucký tvarůžkový festival však neláká jen na tvarůžky a dobré jídlo, ale také na pestrý doprovodný program a kulturní zážitky na dvou pódiích. Na Horním náměstí se vystřídají folklorní soubory jako například Hanácký mužský sbor Rovina, hanácký

národopisný soubor Olešnica či moderní cimbálová muzika Cimballica. Hlavní hvězdou bude skupina Žlutý pes a vystoupí i oblíbený Honza Mičoch s písněmi Karla Gotta nebo multižánrová kapela Nedivoč. Program na Dolním náměstí je tradičně zaměřený na rodiny s dětmi. Ty si užijí zábavná vystoupení, pohádky i žongléřskou show. Nebudou chybět kreativní dílničky či ukázka historické výroby tvarůžků.

# Ostružnická prokoukne. Chodníky dostanou žulovou dlažbu

Zcela nové chodníky dostane Ostružnická ulice v centru města. Jejich celková rekonstrukce začne po Velikonocích a potrvá až do konce června.

Předmětem akce jsou stavební práce řešící opravu chodníků po obou stranách Ostružnické ulice v celkové délce zhruba 270 metrů, tedy v úseku od Horního náměstí po Denisovu ulici. „Mám velkou radost, že můžu všem říct, že konečně opravíme chodníky v Ostružnické ulici. Protože občané vědí, že se tyto chodníky dlouho neopravovaly, nebo se dělaly jen takové částečné malé opravičky. Dlouho jsme vyjednávali s Národním památkovým ústavem, s našimi památkáři, s poskytovateli různých sítí, a provozovateli kanalizace i vodovodu, které vedou pod těmito komunikacemi. A opravdu to byla práce odboru dopravy na čtyři roky, kdy jsme vyjednávali, snažili jsme se to nějak zkoordinovat a letos to konečně klaplo,“ vysvětlila primátorka města Miroslava Ferancová, která má dopravu ve své gesci.

„Budeme opravovat chodníky po obou stranách ulice, kde budou probíhat výkopové práce pro pokládku optických kabelů, a my se k tomu přidáme s našimi chráničkami. Díky takto dohodnuté spolupráci budeme mít jistotu, že nějakou dobu se pod ty chodníky nepůjde, a proto můžeme položit opravdu kvalitní materiál – desky ze žuly. Budou to obdobné desky, které dnes lidé znají z Horního náměstí, tedy desky z dolnobřezi-necké žlutošedé žuly, kterou jsme vybrali spolu s Národním památkovým ústavem. Jakmile do sebe jednotlivé kusy zapadnou, budou pevně držet – funguje to trochu jako puzzle. Srovnáme samozřejmě obruby, takže ty chodníky budou nejenom krásné,



ale budou i bezpečnější pro chodce, seniory, děti, pro maminky s kočárky. Ostružnická bude opravdu takovou výstavní ulicí z Horního náměstí na náměstí Republiky,“ dodala primátorka. Na vozovce zůstane původní dlažba.

Opravu budou zajišťovat Technické služby města Olomouce a předpokládaná doba trvání je od 8. dubna do 30. června letošního roku. Náklady na opravu by měly činit 3,2 milionu korun včetně DPH.

Stavba se bude provádět vždy na jedné nebo druhé straně tak, aby se Ostružnickou ulicí vždy dalo projít. Projet tudy autem možné nebude.

„Veškeré stavební práce budou probíhat za úplné uzavírky ulice Ostružnická. Zásobování prodejen bude umožněno po dohodě s provádějící firmou s ohledem na harmonogram a rozsah prováděných prací,“ uzavřela vedoucí odboru dopravy olomouckého magistrátu Zdeňka Gajdošová s ujištěním, že přístup do jednotlivých nemovitostí bude stavební firmou zajištěn. O akci byla podrobně informována Komise městské části 17 Olomouc – střed. Před zahájením stavebních prací dostanou všichni občané a firmy informace, týkající se zahájení stavebních prací a kontakt na stavbyvedoucího z realizační firmy.

# Zoo: Nepatrné zvýšení vstupného se zohledněním pro samoživitelky

Olomoucká zoologická zahrada upravila od 1. března ceník vstupného. Hromadné vstupné je dražší o deset korun, jednotlivé o dvacet. Podle ředitele zoo Radomíra Habáně je ceník přátelský k návštěvníkům s dětmi.

Zvýšení ceny o dvacet korun by se mělo dotknout 38 procent návštěvníků. „Vstupné měníme po dvou letech. Za ten čas se ceny navyšovaly téměř ve všech turistických cílech. Vstupné upravujeme až nyní, v období, kdy je stavební situace celého areálu utěšená a procházka zahradou pro návštěvníky příjemná, bez omezení,“ uvedl ředitel Habáň.

Zoologická zahrada zároveň zavádí novou kategorii vstupného pro matky samoživitelky označenou jako 1 + 1 až 1 + 4.



Cenové navýšení by mohlo přinést ročně až 7,5 milionu korun. Tato částka bude použita na pokrytí ne-

ustále se navyšujících provozních nákladů, ale také na nutné opravy a úpravy expozic pro zvířata před plánovanou akreditační komisí z Evropské asociace zoologických zahrad a akvárií, která je plánovaná na jaro 2027.

Olomoucká zoo je členem České koalice pro ochranu biodiverzity, která sdružuje nejenom zoologické zahrady, ale i neziskové organizace a společnými silami působí ve vybraných lokalitách k ochraně přírody.

## VSTUPNÉ OD 1. BŘEZNA 2026

<b>Základní:</b>	<b>140/180 Kč</b>
<b>Rodinná vstupenka:</b>	<b>100–860 Kč</b>

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

**Dobrý den, bylo by možné vybudovat přístřešky na tramvajových zastávkách (ostrůvcích) náměstí Hrdinů A a B? Jistě by to mnozí cestující ocenili.**

**Děkuji, Miroslav**

Tramvajové zastávky Náměstí Hrdinů byly realizovány na základě schválené projektové dokumentace, která zohlednila stanoviska a závazné požadavky Policie České republiky z hlediska bezpečnosti silničního provozu, Národního památkového ústavu s ohledem na skutečnost, že nástupní ostrůvky se nacházejí v pásnu památkové

rezervace, jakož i dalších dotčených orgánů státní správy.

Rozsah rekonstrukce zastávek byl současně limitován šířkovým uspořádáním komunikace a dalšími konstrukčními parametry daného prostoru. Z uvedených důvodů nebylo v době rekonstrukce nástupních ostrůvků možné instalovat přístřešky.

Dopravní podnik si je vědom významu neustálého zvyšování komfortu cestujících, jehož součástí je i instalace přístřešků jako standardního prvku mobiliáře zastávek. Z tohoto důvodu bude jejich realizace předmětem řešení při



nejbližší rekonstrukci těchto zastávek. Momentálně se ovšem neplánuje.

**primátorka Olomouce  
Miroslava Ferancová**

# Senioři se budou v divadle potkávat a tvořit. Startuje projekt SeniorArt

Ateliér Moravského divadla přišel s novinkou, která potěší všechny seniory. Nabídne jim totiž projekt SeniorArt zaměřený na objevování nových dovedností, tvořivosti a sdílení radosti v přátelské atmosféře Malé komorní scény Sedmička. Vše odstartovalo už 17. března workshopem Velikonoční tvoření. Na něj naváže 16. dubna výroba jarní brože, kde si účastníci vytvoří originální doplněk.

„SeniorArt jsme vytvořili jako prostor, kde se mohou lidé setkávat, tvořit a objevovat nové možnosti vyjádření. Nezáleží na tom, zda už

mají s uměním zkušenosti, protože důležitá je chuť zkoušet nové věci a radost z tvorby. Krásný prostor Sedmičky a přilehlé zahrady k tomu přímo vybízí,“ uvedl David Gerneš, ředitel Moravského divadla a Moravské filharmonie, pod které Sedmička patří.

Každý workshop trvá 90 minut a je na něj potřeba zakoupit samostatnou vstupenku. Cena je 180 Kč, v rámci které je účastníkům nabídnuto také malé občerstvení v podobě kávy nebo čaje, aby si mohli společné tvoření užít v příjemné atmosféře.

„V květnu se chystá zajímavý workshop s názvem Obraz všemi smysly, který nabídne netradiční pohled na výtvarnou tvorbu, a v červnu program doplní tuto sezonu závěrečný letní tvořivý workshop,“ dodala Vlasta Pechová, mluvčí Moravského divadla a Moravské filharmonie.

V nové divadelní sezóně 2026/2027 projekt SeniorArt naváže dalšími aktivitami, které se zaměří nejen na výtvarnou tvorbu, ale také na herectví, tanec a pohyb. V případě dotazů se mohou zájemci obrátit na e-mail vedoucí Ateliéru MDO Petru Slezáčkovou: [petra.slezackova@mdmf.cz](mailto:petra.slezackova@mdmf.cz)

## Cesta z divadla zadarmo. Herci, zpěváci i tanečníci pomůžou seniorům



Kultura jede, a to doslova. Moravské divadlo spouští program pro seniory, který jim nabídne padesátiprocentní slevu na cestu taxíkem. Starší lidé si tak zaplatí jen cestu do divadla, zpět už ale pojedou zadarmo. Projekt realizuje divadlo ve spolupráci s firmou Galmonez.

„Smyslem je, aby měl každý člověk možnost dostat se za kulturou. A protože senioři už často aktivně neřídí a například do vesnic či vzdálenějších měst večer nic nejede, roz-

hodli jsme se jim takto vyjít vstříc,“ vysvětlil David Gerneš, ředitel Moravského divadla a Moravské filharmonie.

Odvoz domů zdarma můžou senioři využít na vybraná představení, která se odehrávají zpravidla dvakrát do měsíce, a na která mají slevu 30 procent. Cestu si senioři objednají přes dispečink taxislužby Galmonez, zaplatí jen jízdu do divadla, taxi na ně po skončení představení počká a odveze bezplatně domů.

**Službu senior TAXI můžete využít na tato představení:**

PO 30. 3.	19.00	Chvilky
ST 8. 4.	19.00	La traviata
SO 25. 4.	19.00	Koule

**koncerty MFO:**

ČT 23. 4.	19.00	Exotické Rytmy východních kultur
-----------	-------	----------------------------------

**Číslo na dispečink je 735 004 567**

Nabídka platí pro Olomouc a přilehlý region. „Taxíky budou jezdit do vzdálenosti zhruba 20 kilometrů od Olomouce. Domů se tak z činohry, opery nebo baletu dostanou například i senioři z Litovle a Jívové,“ dodala Vlasta Pechová, mluvčí Moravského divadla a Moravské filharmonie.

(vp)

## Jarní výzva 10 000 kroků

Pravidelná chůze je nejpřirozenější a nejdostupnější pohyb, který prospívá tělu i psychice. Nezáleží na tom, kolik kroků uděláte, důležité je začlenění pravidelné chůze do vašeho života. Zapojení je snadné. Provedete registraci na webu <https://portal.desettisickroku.cz/>, kde si vytvoříte účet. Chůzi pak můžete měřit na libovolném zařízení (krokoměr, FIT náramek, SMART hodinky, mobilní aplikace na telefonu). Ušlé kilometry poté zadáváte na svůj účet. Můžete si také



do svého zařízení – mobil, chytré hodinky – stáhnout mobilní aplikaci 10 000 kroků, která je zdarma. Za každý kilometr vám budou přiděleny body, přičemž se zohledňuje věk i BMI (index tělesné hmotnosti). Kdo nechce soutěžit, může sledovat ušlé kilometry na svém zařízení a na konci měsíce sečíst výsledek, nebo si stanovit pravidelnou procházku bez krokoměru a tento úsek splnit každý den. Uvidíte, že se budete cítit mnohem líp! Výzva probíhá 2x ročně, vždy v dubnu a říjnu.

## KULTURNÍ TIPY

### Olomoucké Velikonoce



Tradiční oslavy svátků jara na olomouckém Horním náměstí, letos od 27. 3. do 6. 4. Kromě jarmarku se chystá bohatý doprovodný program na pódiu: vystoupení kapel různých žánrů, pěveckých sborů, folklorních souborů i cimbálová muzika, pro děti tvořivé dílny a kolotoč. V neděli 5. 4. od 15 hod. se na náměstí koná bohoslužba pod širým nebem. Možný bude také výstup na radniční věž 3.–5. 4. vždy v 10 a 15 hod., cena 50 Kč, dále prohlídka Slavnostního sálu ZŠ Komenium 3.–5. 4. ve 14 hod., cena 80 Kč a prohlídka Vily Primavesi 2.–5. 4. Provozní doba stánků a kolotoče ve všední dny v 11–19 hod., o víkendu v 10–19 hod., v pon-

dělí 6. 4. V 10–17 hod., dětské dílny budou k dispozici ve všední dny v 14–18 hod., o víkendu v 10–18 hod.

### Michal Pavlíček a trio



Kytarový virtuóz a skladatel Michal Pavlíček v rámci speciálního koncertu zahraje skladby z jeho posledních alb společně s triem Michal Nejtek – klávesy, Martin Ivan – baskytara a Miloš Meier – bicí. Kdy a kde: 9. 4. od 19 hod., Městský klub Šternberk. Vstupné 490 až 550 Kč.

### Komedie o komikovi



V jednom okresním městě v jednom hotelu se ubytuje stárnoucí komik. Právě se vrátil ze svého úspěšného představení. Je ve formě, show se povedla, ale konec jeho kariéry se blíží. Během večera jej navštíví dvě vět postav, díky kterým projde znovu svým životem, prověří si svůj charakter a především si ověří své nejlepší skeče a vtipy. Hrají Miroslav Táborský a Filip Teller. Kdy a kde: 7. 4. od 18:30 do 20:30, Divadlo Petra Bzruče v Jeseníku. Doprodej 460 Kč, studenti a senioři 380 Kč.

## Festival Cimbálove 2026



Již 5. ročník skvělého festivalu, na kterém se představí špičkové domácí i zahraniční cimbálové kapely. Letos bude speciálním hostem uznávaný houslista a zpěvák Marek Balog se svým ansámblem z Budapešti. Kdy a kde: v sobotu 11. 4. od 16 do 22 hod., DK Šumperk. Festival doplní bohaté občerstvení a výborná moravská vína. Vstupné 499 Kč zakoupíte online v předprodeji.

## Ekologické dny Olomouc



36. ročník největšího environmentálního festivalu v ČR, letos od 11. 4. do 9. 5., nabídne pestrý program naplněný besedami, výlety, výstavami, aktivitami pro rodiny, workshopy a chybět nebude tradiční Edojarmark. Pořádá Sluňákov – centrum ekologických aktivit. Přesný program sledujte zde: <https://www.ekologic kednyolomouc.cz/>

## Eva!

Životní příběh a písně Evy Pilarové si můžete poslechnout na představení v Městském domě Přerov 12. 4. od 19 hodin. Vstupné je od 420 do 490 Kč, k zakoupení zde: <http://vstupenky.mdprerov.cz>

## Výstava o víle Meluzíně



Přibližuje jednu z nejznámějších evropských středověkých legend – příběh víly Meluzíny – prostřednictvím mimořádně cenného prvotisku uloženého ve fondu Vědecké knihovny v Olomouci. Jedná se o výjimečně dochovaný ilustrovaný tisk z 15. Století. Obsahuje 63 celostránkových, ručně kolorovaných dřevořezů. Výstavu můžete zhlédnout do 14. 4. v Červeném kostele Vědecké knihovny v Olomouci, otevírací dobu je nutné ověřit zde: <https://www.vkol.cz/novinky/provozni-doba-cerveneho-kostela-1>

## Casanova



Giacomo Casanova. Legenda plná rozporů. Charismatický vypravěč, který celý život utíkal nejen z ložnic, ale hlavně sám před sebou. Vtipný, cynický, okouzlující. Ale taky špión, manipulátor a lhář. Hrají Martin Pechlát – Casanova, Lucie Trmíková – Anima/Markýza D'Urfé, Monika Knoblochová – cembalo. Pražské Divadlo JEDL. Režie: Jan Nebeský. Kdy a kde: 16. 4. od 19 hod., Městské

divadlo Prostějov. Vstupné 450 až 470 Kč.

## Tvarůžkový festival

Dva dny plné folklorních vystoupení, hudby, zábavy, gastronomických specialit a především tvarůžků. 9. ročník Olomouckého tvarůžkového festivalu vás přivítá od 18. a 19. 4. vždy od 10 do 18 hod., letos navíc i s oslavou 150. výročí výroby Olomouckých tvarůžků v Lošticích. Těšit se tak můžete i na speciální narozeninové aktivity u stánku firmy A. W. Loštice, která mezi návštěvníky plánuje rozdat symbolických 150 kilo tvarůžků ve formě 100g balení. Na festivalu ochutnáte tvarůžky na slano, sladko, studené i teplé, ve formě zákusků, pomazánek, krémů, jako součást burgerů, masa, palačinek, bramboráků, pizzy, polévky i sushi.

## Koncert v jeskyni



Přijďte si užít speciální prohlídku Jeskyně Na Špičáku, jejíž podzemní prostory rozezní ženský pěvecký sbor Radost. Kdy: v sobotu 18. 4. v 16–17 hod. Bližší informace na tel. 602 295 562.

## Otevřené srdce



Do Zábřehu se vrací herec a improvizátor Jaroslav Dušek a spisovatel Josef Formánek, aby společně ote-

vřeli témata, která se dotýkají každého z nás – smysl života, vnitřní klid, odvaha být sám sebou a naslouchat světu kolem nás. Kdy a kde: neděle 19. 4. od 19:00, KD Zábřeh. Vstupné 490 Kč.

## POCTA EDITH PIAF



Radka Fišarová je známá muzikálková a šansonová zpěvačka. S projektem francouzských šansonů působí na naší scéně již 25 let a mimo Edith Piaf se věnuje i tvorbě Charlese Aznavoura. Večerem plným podmanivých písní vás provede 21. 4. od 19:00 v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku. Vstupné od 350 do 450 Kč.

## Flora Olomouc 2026



Největší svátek květin se letos uskuteční 23.–26. 4. 2026, denně od 9 do 17 hod. Středobodem známé akce bude již tradičně hlavní expozice v pavilonu A. Připraveny budou také velké Zahradnické trhy, národ-

ní výstava bonsajů a suiseki, několik gastrozón, workshopy, hudební vystoupení, odborné přednášky, aktivity pro děti a také odpočinková zóna. Vstupné 220/180 Kč.

## Paní Bovaryová



Divadelní adaptace slavného románu Gustava Flauberta z roku 1858. Strhující, tragický a ve své době skandální příběh ženy, která se rozhodla uskutečnit své představy o velké lásce a nekonečném štěstí navzdory všem, ať to stojí, co to stojí! Kdy a kde: 26. 4. od 17 hod., Divadlo Tramtarie. Vstupné 520 Kč.

## Koncert filmové hudby Loštice

Dechový orchestr ZUŠ Uničov zve všechny příznivce filmů a pohádek na slavnostní koncert filmových a pohádkových melodií, který se koná 26. 4. od 16 hod. v MKS Loštice.

## Olohraní



Jedinečná dvoudenní akce pro milovníky deskových her i pro ty, kteří

s deskovkami teprve začínají. Přijďte si zahrát deskovky v Olomouci 25.–26. dubna. Zkušení hráči vám poradí s výběrem a vysvětlí pravidla. Kde: Technologická hala SŠ polytechnické, Olomouc, v sobotu v 10–20 hod., v neděli v 10–17 hod. Vstupné 120/80 Kč.

## Sraz historických vozidel Přerov

Tradiční sraz historických vozidel do roku výroby 1965 s mezinárodní účastí v neděli 26. 4. od 9 do 11 hod. na Horním náměstí v Přerově, kde proběhne výstava vozidel, kulturní a hudební vystoupení s možností prohlídky zámku. V 11:00 pak následuje start vozidel, která se vydají na 90km okruh Přerovskem s cílem na hradě Helfštýn kolem 14:00.

## Les dříve a dnes



Výstava o lese představí různorodé exponáty ze sbírek lovecko-lesnického muzea v Úsově a šumperského muzea. Uvidíte vše, co souvisí s lesem, nástroje na zpracování dřeva, herbáře dřevin a lesních bylin, vzorky dřeva, dřevokazné houby, preparáty živočichů, lovecké potřeby, výrobky ze dřeva nebo staré lesnické mapy. Dozvíte se také, jakými proměnami procházely lesy severní Moravy v minulosti a jakým výzvám čelí dnes. Expozici můžete navštívit do 17. 5. vždy od úterý do neděle od 9 do 12:00 a od 12:30 do 17 hod. v Muzeu Šumperk. Plné vstupné je 50 Kč, snížené 40 Kč.

## VÝLETY

### Velikonoční prohlídky hradu Šternberk



Konají se od 2. 4. do 6. 4. vždy od 10 do 16 hod. Projdete se prvním patrem velikonočně vyzdobeného hradu a dozvíte se o jeho historii i zajímavé informace spojené se svátkem jara. Vstupné je 260 / 210 Kč. Součástí velikonočního programu je také Dětský velikonoční jarmark na Bílou sobotu 4. 4. od 10 do 16 hod. plný tvořivých dílen. Vstupné na jarmark činí 60 Kč, jednotlivé dílny se hradí zvlášť. Při zakoupení vstupenky na prohlídku hradu je vstup na sobotní jarmark zdarma. Všechny výrobky si děti odnášejí domů. Na velikonoční pondělí pak pro vás chystají prohlídky zakončené ochutnávkou jidášů upečených přímo v hradní kuchyni. Na všechny zmíněné prohlídky se doporučuje rezervace předem.

### Ze tmy na světlo



Probouzení netopýrů v Mladečských jeskyních v neděli 5. 4. – v 10 a 14 hod. se koná odborná přednáška a poté následuje prohlídka jeskyně. V 16 hod. se pak odchází na společnou procházku po Třesíně až k jeskyni Podkova (cca 1,5–2 hodiny). Nutná je pevná obuv a vlastní svítilna.

Dozvíte se mnoho zajímavostí o způsobu zimování netopýrů i o tom, co přesně obnáší jejich jarní probouzení v jeskynním systému. Více informací na tel. 730 574 627.

### Velikonoce na zámku Velké Losiny



Trochu jiné, netradiční prohlídky losinského zámku budou probíhat od 2. 4. do 6. 4., vždy od 9 do 15 hod. Těšit se můžete na slavnostní květinovou výzdobu zámeckých interiérů a představení velikonočních tradic. Vstupné je 220/180 Kč. Občerstvit se můžete v nedaleké cukrárně Velkolosinské pralinky.

### Levandulový pochod v Bezděkově



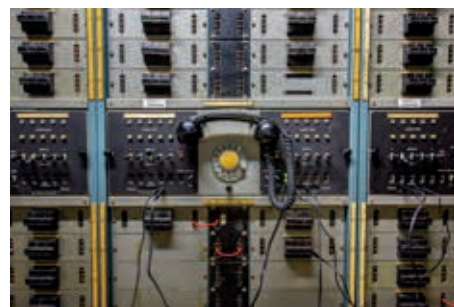
Koná se na Bílou sobotu 4. 4., se startem od Altánu u levandulového pole v Bezděkově. Trasy se připravují, na výběr budou různé vzdálenosti. Ty nejkratší zvládnete i s malými dětmi. Novinkou letošního roku je i cyklo trasa. Vycházet se bude mezi 13 a 15 hod. Po cestě vás budou čekat kontrolní body s občerstvením a na konci pak pořádný kotlíkový guláš a pamětní list. Součástí pochodu je také úklid okolí, za který vám bude příroda vděčná, takže pro ty,

co mohou, pytel na odpadky a rukavice do batůžku s sebou. Startovné 150/100 Kč.

### Velikonoční Jánský Vrch

Slavnostní prohlídky zámku Jánský Vrch od 2. do 6. 4. vždy od 9 do 15 hod. Ve čtvrtek, pátek, neděli a pondělí budou možné prohlídky velikonočně vyzdobených interiérů, v sobotu je připraven kulturní program, během kterého vás průvodci seznámí s velikonočními zvyky a symbolikou. Následovat bude minikoncert, ukázky zdobení kraslic a perníků a ochutnávka tradičního velikonočního pokrmu. Děti si mohou užít hledání vajíček ve francouzské zahradě. Vyzkoušet můžete také zábavnou Velikonoční kvízovou hru v zámeckém parku v termínu 1.–12. 4., mapa k dispozici v pokladně zámku nebo ke stažení na webu zámku. Vstupné 220 Kč, snížené 180 Kč, děti 70 Kč, hledání vajíček 60 Kč. Občerstvení v Café Ditters na nádvoří zámku.

### Prohlídky Bunkru Přáslavice



Co takhle zpestřit si velikonoční volno výletem? Třeba do podzemí? V unikátním protiatomovém Bunkru Přáslavice, jednom z největších zpřístupněných bunkerů ve střední Evropě, budou mít otevřeno od pátku 3. 4. do pondělí 6. 4. Prohlídky se zde konají několikrát denně – standardní hodinové prohlídky, rozšířené VIP prohlídky pro fajnšmekry plus jedna večerní baterková prohlídka v pátek a v pondělí šmigrust pro děti. Vstupenky není možné zakoupit na

místě, koupíte je v rezervačním formuláři zde: <https://rezervace.bunkr-praslavice.cz/cs/terms>

### Jarní hrad Helfštýn



Zábavně-naučný program k velikonočním svátkům od 4. do 6. 4. od 9 do 17 hod. Představí se na něm více než dvě desítky řemeslníků, u kterých si můžete řemeslnou práci vyzkoušet i vy, v nabídce bude například dílna mistra košíkáře, hrnčíře, výroba kraslic a mnoho dalšího. Celý program oživí lidové písně a o víkend zahrají cimbálové muziky. Vstupné 150 / 80 Kč. V rámci Mezinárodního dne památek je pak hrad v sobotu 18. 4. přístupný všem návštěvníkům zdarma. 25. 4. jsou na programu speciální noční prohlídky s doprovodným programem a ochutnávkou kávy z místní pražírny. A na konec 26. 4. se na hradě uskuteční výstava historických vozidel do roku výroby 1965. Očekávaný příjezd vozů na hrad je kolem 14. hodiny.

## AKCE S DĚTMI

### Pevnost poznání Olomouc

Víkendová zábava, která dává smysl – Vědecké dílny v Pevnosti poznání. Jedná se o balíček 3 aktivit: vědecké pokusy v laboratoři, tvořivé dílny a digitální planetárium s pozorováním vesmíru. Kdy: každý víkend od 10:30 do 16:30 hod., workshopy trvají 30 minut, téma se každý měsíc mění, takže dílny můžete navštěvovat pra-

### Hanácké Velikonoce v Příkazích



Poznejte tradiční velikonoční obyčeje a zvyky Hané. Víte například, čím jsou typické tradiční hanácké kraslice? Jsou známé svou bohatou barevností a zdobností. Na hanáckém statku si můžete vyzkoušet zdobení vajíček, pletení tatarů, proutěných košíků, ochutnáte tradiční velikonoční pečivo jidáše. Po celý den bude v areálu muzea probíhat malý velikonoční jarmark a ve 14 hod. je připraveno pěvecké vystoupení dětí z místní ZŠ. Akce se koná 4. 4. od 10 do 16 hod. v Hanáckém muzeu v přírodě v Příkazech.

### Velikonoční hrad Bouzov



Čekají na vás velikonoční dekorace a květinové vazby na prohlídkové trase Hrad se představuje. Na I. nádvo-

videlně a vždy objevíte něco nového. Vstupné: balíček 3 aktivit za 145 Kč, pokud již máte vstupenku do muzea. Samostatný vstup pouze do Vědeckých dílen je za 170 Kč.

### Velikonoce v Muzeu Olomouckých tvarůžků

Tvarůžkové muzeum v Lošticích se od 30. 3. až do 5. 4. promění v tvůrčí

řít bude připravena tradiční výtvarná dílna. Kdy: od 3. do 6. 4. vždy od 9 do 15 hod., dílna na prvním nádvoří bude otevřena od 10 do 15 hod. Vstupné je 300/240 Kč.

### Kdo si hraje, nezlobí!

Víte, s čím si hráli vaši rodiče a prarodiče? A jaké hračky jste měli vy? Zveme vás na výstavu mapující vývoj československých hraček od poválečného období až do roku 1990. Obdivovat můžete stovky hraček zapůjčených soukromým sběratelem doplněné o předměty ze sbírek muzeí. Výstava je přístupná od března do 20. 9., od úterý do neděle od 9 do 17 hod. v Muzeu Komenského v Přerově. Vstupné 80/40 Kč.

### Jarní farmářské trhy

Objevte fenomén farmářských a řemeslných trhů. Stále více lidí se snaží o návrat ke zdravému způsobu života. Produkty z farmářských trhů jsou z ekologického zemědělství, které hospodaří šetrným způsobem ke zvířatům i k přírodě. Termíny trhů: Jeseník Masarykovo náměstí – 3. 4. od 9 do 16 hod., Nový Malín – 12. 4. od 9 do 12 hod., Uničov Masarykovo náměstí – 15. 4. od 9 do 17 hod., Lipník nad Bečvou náměstí T. G. Masaryka – 17. 4. od 9 do 16 hod., Kojetín Masarykovo náměstí – 19. 4. od 9 do 12 hod., Mohelnice náměstí Svobody – 28. 4. od 9 do 16 hod., Šternberk Hlavní náměstí – 25. 4. od 7:30 do 12:30.

dílnu, kde si s dětmi vyrobíte originální velikonoční dekorace – záložky do knih, zápichy do truhlíků, motýlky na kolíčku a další jarní ozdoby. Otevřeno denně od 9 do 18 hodin. Vstupné 95 Kč, snížené 75 Kč.

### Karol a Kvído v Prostějově

Oblíbení dětská hrdinová se vydávají na dechberoucí výpravu za záhad-

ným pokladem. Čeká je cesta napříč světem i vesmírem – autem, lodí, le-tadlem až ke hvězdám. A právě tam, ve vesmíru, potkají nového přítele Marťánka, který jim pomůže rozluštit tajemství pokladu. Kdy a kde: 10. 4. od 15:30, Společenský dům Prostějov.

### Krysáci a ztracený Ludvík



Divadelní pohádka – Dva nerozluční krysáci Hubert a Hodan, potkan Eda z Prahy a sádrový trpaslík Ludvíček tvoří partu, která se nikdy nenudí. Když se však Ludvíček záhadně ztratí, začíná velká pátrací výprava plná

dobrodružství. Kdy a kde: 19. 4. od 15 hod., Kino Retro Zábřeh.

### O perníkovém srdci a čarodějně knize



Klasická pohádka o odvěkem zápo-lení dobra a zla s veselými písnič-kami. Příběh plný čarování, kouzel a úkladů, ale i lásky a odvahy. Kdy a kde: 26. 4. od 15 hod., Divadlo Pe-tra Bezručě Jeseník. Vstupné 120 Kč, děti 80 Kč.

### Poklad vikingů

Nejnovější pohádka pro malé kluky a holky, co se nebojí plout po ne-známých mořích a hledat poklady, draky, mořské příšerky a velká dob-

rodružství. Po pohádce následuje fotokoutek, výtvarné dílny a další zá-bava. Kdy a kde: v sobotu 11. 4. od 10 hod., Divadlo Tramtrie Olomouc. Vstupné 200 Kč.

### Čarodějnice v lázních Jeseník



Poslední dubnová noc je odpra-dávna magická. Otevírají se jesky-ně a podzemní úkryty s pokladem, jinde se slétají čarodějnice na své reje. Největší dostaveníčka čarodějnic se prý konala o Filipojakub-ské noci na Petrových kamenech. Priessnitzovy léčebné lázně Jese-ník chystají čarodějnické zábavné odpoledne pro rodiny s dětmi. Kdy: 30. 4. od 15 hod.



**filmový  
klub  
seniorů**

**PROGRAM 2026  
DUBEN  
90,-**

ST	1. 4.	14.00	PRINCEZNA STOKRÁT JINAK	Č
PO	13. 4.	14.00	VELKÝ MARTY	T
PÁ	17. 4.	10.00	CITOVÁ HODNOTA	T
ST	22. 4.	14.00	POMOCNICE	T
PÁ	24. 4.	10.00	HAMNET	T
PO	27. 4.	14.00	NORIMBERK	T

Č – ČESKY  
T – TITULKY

D – DABING  
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU  
VYHRAZENA

KINO **METROPOL**

**zámeček** Zámek Čechy pod Kosířem

**Čarodějné prohlídky  
zámeckého parku**  
v Čechách pod Kosířem

25. 4. 2026 | 18:00 – 22:00

večerní hrané prohlídky parku  
v čarodějném duchu – lehce strašidelné i humorné  
dílňičky pro malé i velké

Vstupenky:  
na pokladně zámku | online: [www.zamekcechy.cz](http://www.zamekcechy.cz)

Více informací a rezervace:  
tel. 773 784 110 | [rezervacecpk@vmo.cz](mailto:rezervacecpk@vmo.cz)

**mus eum** **Olomoucký hrad**



# OLOMOUCKÝ TVARŮŽKOVÝ FESTIVAL



To musíte zažít!  
150 let Olomouckých tvarůžků

**18.–19. dubna 2026**

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

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



## Asistenční služby pomáhají i seniorům



Počty automobilových asistenčních zásahů se zvyšují. Vychází to z dat, které České podnikatelské pojišťovně (ČPP) poskytla Global Assistance, která pro ČPP asistenční služby zajišťuje. Automobilové nehody a poruchy si vyžádaly v roce 2025 téměř 41 tisíc asistenčních zásahů.

„Jen za rok 2025 jsme v ČPP vyřídili přes 108 tisíc pojistných událostí z autopojištění, ze kterých jsme vyplatili klientům více než 4,4 miliardy

korun. V téměř 41 tisících případech pak bylo zapotřebí asistenčních služeb – tedy necelá polovina pojistných událostí vozidel si vyžádala asistenční zásah. Kvalitní asistenční služby by měly být pro každého motoristu měřítkem kvality pojistění automobilu,“ říká Pavel Wiesner, předseda představenstva České podnikatelské pojišťovny.

Na vzestupu jsou však i asistence k majetkovému pojištění a cestov-

ní a zdravotní asistence. O tom, že kvalitní asistenční služby jsou základem na cesty, svědčí i příběh z oblasti cestovního pojištění. Během své návštěvy ve Skotsku si osmdesátiletá klientka při pádu zlomila krček stehenní kosti. Byla převezena do nemocnice, kde ji ihned operovali. V nemocnici následně strávila více než týden a postupně začala rehabilitovat. Jelikož bylo nutné klientku repatriovat zpět do Česka, asistenční služby zařídily bezpečnou dopravu. Protože však let na stretcheru (speciální zdravotnická služba v letecké přepravě pro pacienty, kteří nemohou sedět a musí cestovat vleže) byl možný pouze z Londýna a s následnými přestupy, asistenční centrum rozhodlo, že šetrnější pro pacientku bude převoz air ambulancí. Paní následně s kufry a dvěma paramediky odcestovala zpět do ČR. Na letišti na ni pak čekala připravená sanitka, která ji odvezla domů. Pokud by paní neměla sjednané cestovní pojištění, vše by si zařizovala sama. Za pojistnou událost klientky pojišťovna v tomto případě vyplatila 500 tisíc korun.

(zp)

## Novinka od Coca-Coly potěší seniory. Neobsahuje ani cukr, ani kofein

Zpomalit, vydechnout a dopřát si chvilku jen pro sebe. Právě pro tyto okamžiky přichází na trh Coca-Cola Zero Zero, tedy nápoj bez cukru a bez kofeinu. Společnost Coca-Cola reaguje na rostoucí poptávku po nápojích bez kofeinu i na proměňující se životní styl dospělých spotřebitelů. Výsledek? Ikonická chuť Coca-Cola stvořená pro klidné večery.

„Uvedení na trh přichází v době, kdy lidé stále častěji hledají způsoby, jak si večer skutečně odpočinout – po práci, při relaxu doma nebo během neformálních setkání s přáteli – a zároveň nechťe-



jí řešit dopad na kvalitu spánku. Coca-Cola Zero Zero je jasnou odpovědí na tuto potřebu: bez cukru, bez kofeinu, bez starostí,“ říká Mária Furman, Senior Marketing Manažerka Coca-Cola ČR, SR.

Prémiový černo-zlatý design s moderními detaily podtrhuje sofistikovaný charakter nápoje. „Coca-Cola Zero Zero přichází jako ideální parťák na večer. Staví na ikonické chuti Coca-Cola a zároveň reflektuje rostoucí poptávku po alternativách, které lidem dávají svobodu užít si večer po svém,“ dodává Mária Furman.

(vk)

## V sociální oblasti čekají kraj velké změny, hejtmanství na nich pracuje

Už za zhruba devět let v Česku výrazně přibude starších lidí. Počet těch, kteří překročí hranici osmdesáti let, vzroste o jednadsmesát procent. Zároveň s tím stoupnou nároky na sociální služby v regionu a bude do nich také třeba víc investovat. Hejtmanství už na tom pracuje.

„Aktuálně připravujeme stavbu několika dalších nových domovů pro seniory, ale především řešíme posílení terénních služeb,“ uvedl Ladislav Okleštěk, hejtman Olomouckého kraje. Plán, jak demografické změny ve společnosti zvládnout, stojí na třech pilířích – posílení pobytových služeb pro seniory, rozšíření terénní a podpoře domácí péče. A protože kraje mohou řešit jen část těchto problémů, neobejdou se bez

spolupráce se státem. „Jde především o nastavení takových platových podmínek, aby lidé v sociálních službách pracovat chtěli a také o to, aby řádnou finanční odměnu dostali i ti, kteří se o seniory budou starat v rámci domácí péče,“ zdůraznil Martin Škurek, náměstek hejtmana Olomouckého kraje pro oblast sociálních věcí.

Zatímco aktuálně využívá pobytových sociálních služeb v kraji zhruba pět a půl tisíce lidí, do roku 2035 přibude dalších 2600 – podobné počty platí i u osob, které využívají terénní služby.

„V důsledku toho se bude muset výrazně navýšit například počet pracovníků v sociálních službách. A s tím vzrostou i náklady – oproti



současnosti zhruba o padesát procent,“ upozornil Zbyněk Vočka, vedoucí odboru sociálních věcí krajského úřadu.

Hejtmanství už finance na sociální služby v posledních dvou letech navýšilo a postupně je bude zvyšovat dál. Peníze jdou jak na modernizaci a rozšiřování pobytových služeb, tak i na rozvoj terénní péče.

(okr)

## Olohraní: Jarní víkend plný her pro všechny generace



Oblíbený festival deskových her Olohraní pokračuje už svým třetím ročníkem. O víkendu 25.–26. dubna 2026 nabídne příležitost strávit příjemný čas u her – s rodinou, přáteli i napříč generacemi.

Olohraní není jen akcí pro zapálené hráče. Naopak – jeho kouzlo spočívá v tom, že u jednoho stolu dokáže propojit děti, rodiče i prarodiče.

Deskové hry dnes nabízejí širokou škálu zážitků: od jednoduchých, které pochopíte během pár minut, až po klidnější strategické tituly, u nichž si procvičíte paměť, logiku i trpělivost.

Na místě bude připraven výběr z několika stovek her, které si můžete nezávazně vyzkoušet. Pokud si nebudete jistí výběrem, pomohou vám zkušení průvodci hrami, kteří

ochotně vysvětlí pravidla a doporučí hru přesně podle vašich preferencí.

Olohraní je ideální i pro seniory. Hraní podporuje soustředění a udržuje mysl aktivní, zároveň přináší radost ze společně stráveného času. Není potřeba mít žádné zkušenosti – stačí chuť si zahrát.

Kromě volného hraní se můžete těšit i na doprovodný program, například turnaje nebo ukázky novinek.

Akce se uskuteční v prostorách technologické haly SŠ polytechnické v Olomouci (Rooseveltova 79) ve dnech 25.–26. dubna 2026. V sobotu je otevřeno od 10 do 20 hodin, v neděli od 10 do 17 hodin.

Přijďte si užít pohodovou atmosféru a objevte, že hraní baví v každém věku.

(til)

# Senioři z Olomouckého kraje sportují – přijďte se zapojit!

„Pohyb, přátelství a radost – to je elixír aktivního života seniorů!“

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje připravuje i letos řadu sportovních akcí, které podporují zdravý a aktivní život seniorů. Tyto turnaje nejsou jen o soutěžení, ale především o společném setkávání, radosti z pohybu a příjemně stráveném čase mezi přáteli z celého regionu.

Jednou z prvních akcí bude III. krajský turnaj seniorů ve stolním tenise, který se uskuteční 24. 4. 2026 ve Velkém Týnci. Turnaj je určen pro neregistrované hráče z řad seniorů – ženy i muže 60+. Soutěžit se bude ve dvouhře systémem základních skupin a následné vyřazovací části. Přihlásit se můžete písemně do 14. dubna na [navrja2@gmail.com](mailto:navrja2@gmail.com).

Vítězové krajského kola mohou postoupit do celostátního finále. Dne 13. května se uskuteční II. krajský turnaj seniorů v pétanque, oblíbené hře, která nabízí příležitost k přátelskému soutěžení a neformálnímu setkání. Soutěží dvojice a přihlásit se můžete na [z.potuzak@email.cz](mailto:z.potuzak@email.cz).

Další sportovní novinkou bude I. krajský turnaj ve finské hře mölkky, jednoduché venkovní hře, při které hráči shazují očíslované kolíky dřevěným špalíkem a snaží se dosáhnout přesně stanoveného počtu bodů. Turnaj proběhne 6. 6. 2026 na tenisových kurtech v Pasece, dvoučlenná smíšená družstva se mohou přihlásit do 4. 5. 2026 e-mailem na [kaspaseka@seznam.cz](mailto:kaspaseka@seznam.cz) nebo telefonicky na 604 907 951.

Vrcholnou akcí jarní sezóny bude XI. ročník Krajských sportovních her seniorů Olomouckého kraje, které se uskuteční 28. 5. 2026 v Čekyni. Pětičlenná smíšená družstva zde tradičně změří síly v deseti disciplínách a zároveň si užijí společné setkání plné pohybu, dobré nálady a přátelské atmosféry. Připravujeme také bohatý doprovodný program.

Krajská rada seniorů srdečně zve všechny zájemce – přijďte si zaspotovat, pobavit se a strávit krásný den ve společnosti aktivních seniorů z celého kraje. Více informací a přihlášky najdete na webu [www.krsol.cz](http://www.krsol.cz).

**Milena Hesová,**  
předsedkyně KRS  
Olomouckého kraje

## Flašinet v Olomouci

Vánoce, Velikonoce, Olomoucký tvarůžkový festival, Svátky města Olomouce, Olomoucké masopustní veselí nebo festival Olomouc (o)žije, nejen to jsou dny, kdy zejména na Horním náměstí můžete potkat flašinet – a ne tak ledajaký. Jedná se o hudební nástroj vlastnoručně vyrobený. Hřídél, řemen, měchy na vzduch a spousta píšťal; to jsou části nástroje, který živil válečné veterány po první světové válce. Nejznámějším flašinetářem na našem území byl František Hais, kterého můžete znát jako autora textu Historické písně o hraběti Fridolínu (Na hranicích města německého) z Našich furiantů od L. Stroupežnického nebo z knihy Vzpomínky pražského písničkáře, kterou Hais o sobě napsal na konci svého života.

Od roku 2023 se historickou Olomoucí občas rozezní tóny opravdového flašinetu. Hraje melodie klasické hudby, lidové písně i známé pop-kulturní hity, takže rozhodně „nemele“ stále to stejné dokola jako kolovrátek. Někteří lidé flašinet dobře znají, třeba z mládí nebo z pohádek, jiní na ty „pojízdné varhany,“ jak ho někteří nazývají, hledí nechápavě. Pokud flašinet ve městě potkáte, nebojte se přistoupit blíže a tomuto automatofonu nahlédnout pod pokličku, rád vám princip jeho fungování objasním.

**Šimon Charoušek, flašinetář**



# Jak zastavit bankovní podvody?

## Moneta spojila síly s klinickou psycholožkou

Během roku 2025 Banka Moneta významně posílila svou schopnost detekovat podvodná jednání. Kromě rozvoje detekčních metod vsadila také na spolupráci s klinickou psycholožkou. Společně vytvořily interní studii zaměřenou na chování klientů, kteří se stali oběťmi platebních podvodů založených na manipulaci. Na jejím základě vznikla nová intervenční a komunikační strategie, která pomáhá zaměstnancům banky při hovorech s podvedenými klienty. I díky této iniciativě MONETA loni zachránila téměř 3 500 transakcí ve výši 195 milionů korun.

V loňském roce byly nejrozšířenější investiční podvody, které tvořily přibližně 55 % celkových ztrát. Časté byly také případy, kdy se podvodníci vydávali za bankéře nebo policisty (28 %). Ve značné míře se objevovaly rovněž podvody prostřednictvím aplikace WhatsApp.

Většina těchto podvodných schémat byla založena na manipulaci oběti ze strany podvodníka, která i přes včasnou detekci ze strany banky komplikovala zabránění podvodu. „Podvodníci jsou zdatní manipulátoři, kteří si u svých obětí dokážou vybudovat velmi silnou důvěru. Klienti jim pak uvěří a bance nedůvěřují. Velmi často si pak nechtějí připustit, že ve skutečnosti mohou být oběti. Jsou totiž pod vlivem silných emocí a věří různým narativům například o probíhajícím policejním vyšetřování,“ popisuje problém Jiří Poláček, senior manažer Risk Models & Fraud Management MONETA Money Bank.

V řadě případů, kdy banka podvodné chování odhalila, klienti během hovorů jakýkoliv podvod popírali nebo dokonce lhali. „Uvědomili jsme



si, že pokročilé detekční statistické metody musí být doprovázeny vhodnými intervenčními a komunikačními strategiemi. Tato potřeba se ještě prohloubila v druhé polovině roku, kdy jsme se setkali ve zvýšené míře se scénářem falešného policisty. Oběti si sjednávaly statisícové úvěry, které obratem vybíraly ze svých účtů v hotovosti a peníze pak předávaly přímo podvodníkům. Tento scénář nám zpočátku připadal absurdní, a právě proto jsme si uvědomili, že klíčem k zabránění podvodům je pochopit, proč se oběti tímto způsobem chovají,“ komentuje situaci Jiří Poláček.

Banka se proto spojila s klinickou psycholožkou Markétou Celerovou, se kterou vytvořila interní studii zaměřenou na zjištění behaviorálních motivací klientů vystavených silné manipulaci. V rámci této studie byly analyzovány proběhlé hovory klientů, kteří se stali oběťmi platebních podvodů, stejně tak jako cílené hovory s těmito oběťmi. Výsledkem bylo lepší pochopení motivací klientů a nastavení komunikačních technik tak, aby se bance dařilo ve zvýšené míře podvodné jednání včas zarazit.

„Častým mýtem je, že oběti podvodů se stávají jen naivní lidé. Naše

analýzy i hloubkové rozhovory ale ukazují pravý opak – mezi oběťmi jsou často velmi inteligentní a kompetentní lidé. Podvodníci totiž cíleně pracují s emocemi. Nejde přitom vůbec o krátkou manipulaci; často se jedná o několikahodinovou komunikaci, během které je postupně zvyšován tlak, strach a pocit ohrožení. V takové situaci se člověk dostává do výrazného psychického diskomfortu a jeho schopnost racionálně uvažovat výrazně klesá. Lidé pak jednájí téměř automaticky a následují instrukce podvodníka. Naší rolí je pomoci klientům znovu aktivovat kritické myšlení a umožnit jim podívat se na situaci s odstupem,“ říká klinická psycholožka Markéta Celerová.

MONETA loni zavedla také novou bezpečnostní funkci, záchranné tlačítko proti podvodům, díky kterému mohou klienti ihned zablokovat své účty a karty v digitálním bankovníctví. V loňském roce ho využilo 3 784 klientů, přičemž u 221 z nich bylo podvodné jednání potvrzeno. V soutěži Visa Nejlepší banka bylo toto řešení zvoleno veřejností Počinem roku 2025.

# Policejní mistrovství

Na konci září se ve výcvikovém středisku psovodů a služebních psů v Býchorech odehrálo něco, co by se dalo s trochou nadsázky nazvat psí olympiádou. Policejní mistrovství České republiky psovodů se služebními psy 2025 přivítalo ty nejlepší z celé republiky a konkurence rozhodně nebyla malá.

Jednalo se o 21. ročník mistrovství a zároveň 30. ročník celostátní soutěže o Putovní pohár policejního prezidenta. Kromě policistů přijali pozvání také kolegové z Celní správy ČR, Vězeňské služby ČR, Armády ČR, Vojenské policie a dorazili i psovodi ze Slovenska. Během čtyř dnů se utkalo celkem 37 psovodů ve dvou hlavních kategoriích, a to ve vyhledávání výbušnin a vyhledávání omamných a psychotropních látek.

Titul Mistr Policie České republiky ve vyhledávání výbušnin a ocenění policejního prezidenta si odvezl nadpraporčík Jiří Vaculík z Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje, který pracuje na oddělení speciálních kynologických činností v Přerově. Spolu se svou sedmiletou parťačkou Narou, německým ovčákem s energií menší elektrárny, obstál mezi dalšími devatenácti soutěžícími v této kategorii.

Za vítězstvím však nestojí jednorázový výkon, ale dlouhá cesta. Jiří je u policie více než třicet let a služební kynologii se věnuje přibližně dvě dekády. Naru si pořídil jako štěně a vychoval ji od samého začátku. Na rozdíl od některých předchozích psů, které přebíral po jiných psovodech, byl její výcvik plně v jeho rukou. Od prvních kroků ji vedl cíleně k práci s výbušninami.

Největší výzvou přitom nebyla samotná detekce, ale její povaha. Nara je mimořádně temperamentní, živá a pracovně velmi motivovaná. Má výrazný drive a neustálou chuť něco

dělat. Taková energie je v detekční práci obrovskou výhodou, pokud se správně usměrní. V opačném případě by mohla být spíše komplikací. Právě zvládnutí jejího temperamentu patřilo v začátcích k nejnáročnějším úkolům.

Soutěž probíhala čtyři dny a rozhodně nešlo o jednoduché disciplíny. Psovodi se svými psy prováděli například prohlídku dopravního prostředku, hledali výbušniny v otevřeném terénu, mezi oblečením a zavazadly a v budovách. Součástí hodnocení byla také poslušnost psa. Významnou roli sehrálo počasí. Vlhko a proměnlivé podmínky mohou ovlivnit pachové stopy a tím i obtížnost jednotlivých stanovišť.

Pro Naru soutěžní prostředí nepředstavovalo zásadní problém. Od mládí je vedená tak, aby ji nerozhodilo množství lidí, dalších psů ani stresující atmosféra. Její pracovní nasazení je stabilní a pracuje naplno prakticky bez ohledu na okolnosti. Dokonce i po dokončení soutěžní disciplíny zůstává připravená pokračovat dál. Potřeba hledat a pracovat je u ní trvalá.

Příprava na mistrovství přitom nijak výrazně nevybočovala z běžného režimu. V oddělení specializované kynologie je výcvik nepřetržitý proces. Trénink zde v podstatě nikdy nekončí. Každý den je součástí přípravy, ať už se blíží soutěž, nebo běžná služba.

Získaný titul tak pro Jiřího představuje především potvrzení, že dlouhodobá práce má smysl. Jiří na soutěže vždy jede s cílem podat co nejlepší výkon a toto ocenění je symbolické vyústění let systematického úsilí, ale zároveň závazek pokračovat dál. Vítězství je radostí, nikoli cílovou stanicí.

Vedle Nary má Jiří ještě druhého služebního psa, Bruta, který se spe-

cializuje na vyhledávání akceleračních hoření při objasňování požárů. Práce se psy je tedy každodenní realitou bez ohledu na soutěžní kalendář.

Za každým nalezeným vzorkem se skrývají hodiny výcviku, opakování a trpělivé práce. A také vztah mezi člověkem a psem, který nelze natré-



novat přes noc. V Býchorech letos zvítězil tým, který tuto souhru dovedl téměř k dokonalosti. A i když pohár už stojí na policii, práce pokračuje dál, a to s energií, kterou by Naře mohl závidět ne jeden sportovec.

**Aneta Przepiorová,  
Policie ČR**

# Hrozí vám Alzheimerova choroba?



Alzheimerova choroba patří mezi nejčastější onemocnění mozku ve vyšším věku. Začíná velmi nenápadně a její první příznaky si člověk často ani neuvědomí – někdy si jich nevšimne ani jeho okolí. Včasně rozpoznání však může pomoci zpomalit průběh nemoci a zlepšit kvalitu života.

Alzheimerova choroba je onemocnění, které postupně zhoršuje paměť, myšlení i schopnost zvládat běžné denní činnosti. Patří mezi takzvané demence. Častěji se objevuje u žen – souvisí to s tím, že se dožívají vyššího věku. Tuto nemoc zatím nelze zcela vyléčit, ale správná léčba a péče mohou její průběh zpomalit.

Na začátku mohou být projevy velmi nenápadné. Jde například o zapomínání nedávných událostí, potíže s orientací, problémy s hledáním správných slov, ukládání věcí na neobvyklá místa, změny ná-

lady nebo spánku. Pokud si těchto změn všimnete u sebe nebo u blízkého člověka, je vhodné věnovat tomu pozornost.

Choroba má několik stádií:

- počáteční fáze (několik let) – zhoršuje se paměť, člověk zapomíná slova a běžné informace,
- střední fáze – potíže se zhoršují – člověk může zabloudit i na známém místě, zapomíná důležité věci,
- pokročilá fáze – objevují se problémy s pohybem, komunikací a sebeobsluhou,
- závěrečná fáze – nemocný je odkázán na celodenní péči a často již nepoznává své blízké.

Čím dříve se nemoc odhalí, tím lépe lze její průběh ovlivnit. Lékař může doporučit vhodnou léčbu, která pomáhá zpomalit zhoršování paměti. Důležitou roli hraje také pravidelný pohyb, zdravý životní

styl, trénování paměti (luštění křížovek, čtení, učení se nových věcí). Pokud máte pochybnosti, můžete si vyzkoušet jednoduché testy. Zkuste od čísla 100 postupně odečítat menší čísla (např. sedm). Zdravý člověk zvládne alespoň několik kroků bez větších potíží. Nebo si nakreslete hodinový ciferník, vyznačte konkrétní čas a sledujte, zda jsou čísla i ručičky správně umístěné. Také se můžete podívat na několik obrázků či předmětů a po chvíli se jich snažit vybavit co nejvíc.

Domácí testy jsou však pouze orientační. Pokud se vám něco nezdá, neváhejte navštívit lékaře, který provede přesnější vyšetření a poradí vám, jak v případě obtíží postupovat dále. Včasná péče může výrazně pomoci. Čím dříve se začne jednat, tím lépe lze zachovat kvalitu života.

## ANEKDOTY PRO VÁS

„Včera mě opustila žena s mým nejlepším kamarádem Pepíkem.“  
 „Od kdy je Pepík tvůj nejlepší kamarád?“  
 „Od včera.“

„Hele, Lád'ó, co ty vlastně děláš?“  
 „Ale, mám zodpovědnou práci! Mám pod sebou pět stovek lidí a šíleně se nadřu.“  
 „A to děláš jako někde ředitele nebo vedoucího?“  
 „Ale kdepak, já sekám trávu na hřbitově.“

„Mladíku, tak tohle jsme si nedomluvili!“ rozčiluje se mezi dveřmi otec čekající na návrat dcery z rande.  
 „Za prvé jsem jasně řekl v jedenáct – a jsou dvě! Za druhé jste oba ožralí a za třetí, tohle není moje dcera!!!“

„Mami, mami, upadl nám žebřík!“  
 „Tak to honem řekni tátovi!“  
 „Ale ten už to ví! Visí totiž na okapu.“

Syn se chce oženit a nechal si vyhledat partnerku počítačem.  
 „Synu, mně se zdá nevhodné, aby tvé manželství řídil stroj“ zrazuje ho otec.  
 „No a jak ses vlastně ty seznámil s maminkou?“  
 „Normálně, vyhrál jsem ji v pokru.“

**Pohovor uchazeče o zaměstnání:**  
 Zaměstnavatel: „Jaká je, podle vás, vaše největší slabina?“  
 Uchazeč: „Upřímnost...“  
 Zaměstnavatel: „Upřímnost? Nemyslím si, že upřímnost je slabina.“  
 Uchazeč: „Mě vůbec nezajímá, co si myslíš, ty tlustochu!“

„Pane šéf, můžete mi dát zítra volno?“ ptá se v práci pan Novák.  
 „Manželka chce, abych jí pomohl s vánočním úklidem.“  
 „Z takového důvodu vám přece nebudu dávat volno!“ rezolutně odmítne šéf.  
 „Děkuji“ oddechne si pan Novák.  
 „Věděl jsem, že je na vás spolehnutí.“

# KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



## CO VÍTE O ZVÍŘATECH?

### 1 Modrý jazyk mají...

- A) psi
- B) pavouci
- C) žirafy
- D) křečči

### 2 Které zvíře má největší mozek?

- A) tygr
- B) slon
- C) vorvaň
- D) plejtvák myšok

### 3 Kolik kusů hmyzu pochyťá za sezónu jedna jediná vlašťovka?

- A) zhruba tisíc
- B) asi sto tisíc
- C) žádný, vlašťovka se živí semeny
- D) až půl milionu

### 4 Které z těchto zvířat má otisky prstů podobné těm lidským?

- A) koala medvídkovitý
- B) panda červená
- C) pes domácí
- D) rypouš sloní

### 5 Proč je tygr oranžový?

- A) Aby v džungli splýval s okolím a nebyl vidět.
- B) Aby samci lépe našli samice v době páření.
- C) Aby se lépe skryl v poušti.
- D) Aby vynikly jeho černé pruhy.

### 6 Kolik druhů slonů existuje?

- A) jeden
- B) dva
- C) tři
- D) čtyři

### 7 Jak dlouho žije královna mravence lesního?

- A) až 20 let
- B) asi půl roku
- C) 5 let
- D) 50 let

### 8 Rorýs obecný patří mezi nejlepší letce vůbec a je k vidění i u nás, byť si ho řada lidí plete s vlašťovkou či jičičkou. Jaké rychlosti může dosáhnout?

- A) přes 100 km/h
- B) přes 150 km/h
- C) přes 200 km/h
- D) přes 250 km/h

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny. Řešení pošlete do 13. 4. 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:**

Čeští vynálezci. 1D, 2A, 3A, 4A, 5C, 6A, 7A, 8C.

**Výherci:** 1. Zdeňka Pomezná, Olomouc; 2. Miloš Viktorjeník, Olomouc-Holice; 3. Ivana Dosoudilová, Olomouc.

# Pro dospívající vnoučata

## Losos Wellington

### Ingredience (pro 4 osoby):

500 g filetu z lososa (bez kůže)  
1 balení listového těsta  
(cca 275 g)  
200 g špenátu (čerstvého nebo  
mraženého)  
1 malá cibule  
100 g čerstvého sýra typu ricotta  
nebo Philadelphia  
1 vejce na potřeni  
sůl, pepř, muškátový oříšek  
olej nebo máslo na zpění cibule

### Postup

Předehejte troubu na 200 °C. Cibuli nakrájejte najemno a zpěníte na oleji do zlatova. Přidejte špenát a krátce poduste, osolte, opepřete a přidejte špetku muškátového oříšku. Smíchejte se sýrem. Položte listové těsto na pečicí papír. Na středu rozprostřete špenátovou směs. Na ni položte filety lososa. Těsto přeložte přes rybu tak, aby byl celý losos zabalen. Potřete rozšlehaným vejcem. Pečte v přede-  
hřáté troubě 25–30 minut, až je těsto zlatavé a propečené. Podávejte s citronem.

## Smažené žampiony

### Ingredience (pro 4 osoby):

400 g žampionů  
2 vejce  
100 g hladké mouky  
150 g strouhanky  
sůl, pepř  
olej na smažení

### Postup

Žampiony očistěte a nakrájejte na plátky silné asi 0,5 cm. Jemně osolte a opepřete. Připravte si tři talíře: jeden s moukou, druhý s rozšlehanými vejci a třetí se strouhankou. Plátky žampionů obalte nejdříve v mouce, poté ve vejci a nakonec ve strouhance. V pánvi rozehejte olej a smažte žampiony do zlatova z obou stran (cca 2–3 minuty na stranu). Hotové vyndejte na papírovou utěrku, aby se odsál přebytečný tuk. Podávejte teplé, ideálně s tatarskou omáčkou nebo citronem.

## Halušky s bryndzou

### Ingredience (pro 4 osoby):

500 g brambor  
200 g hladké mouky  
2 vejce  
250 g bryndzy  
150 g slaniny  
sůl podle chuti

### Postup:

Brambory oloupejte a nastrouhejte najemno. Smíchejte s vejci, moukou a trochou soli, dokud nevznikne husté těsto. Přiveďte k varu osolenou vodu. Pomocí struhadla na halušky nebo lžice tvarujte malé kousky těsta a vhažujte je do vroucí vody. Vařte 3–5 minut, až halušky vyplavou na povrch. Poté je slijte a nechte okapat. Slaninu nakrájejte na kostičky a orestujte do zlatova. Přidejte halušky a promíchejte. Před podáváním přidejte bryndzu a dobře promíchejte, aby se sýr rovnoměrně rozprostřel. Můžete posypat pažitkou.



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



**Drahomíra Gažarová 106 let,  
Nasobůrky**

Největší radost mi udělalo narození dcery. Ona se moc ráda učila, kdežto ti dva starší chlapci tak tak, že v té škole prošli.

Těším se na každý další den tady v domově ve Chválkovicích. Nikdy jsem se neměla tak dobře, jako se mám tady. Najím se, napiju, vyspím, zacvičím si. Denně ujdu tisíc kroků.



**Karel Dolák, 100 let,  
Čechůvky**

Za první republiky byla velká bída. Mně udělalo tenkrát velkou radost, když mi starosta obce, pan Antonín Vysloužil, zařídil, že jsem mohl chodit každý den do jiného domku na obědy. Maminka byla sama se třemi dětmi, tatínek umřel.

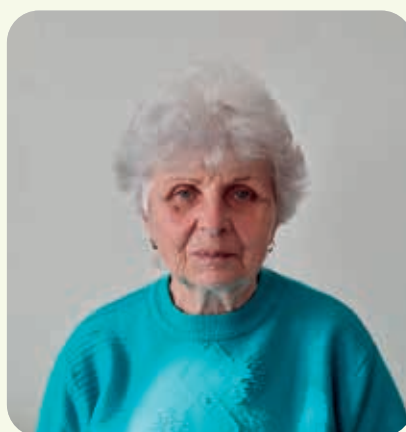
U nás v rodině se nikdo nedožil stovky, tak z toho mám velkou radost a těším se na děti, až se uvidíme.



**František Nesvadba, 81 let,  
Věrovany**

Největší radost mi udělalo narození dětí, vnoučat a pravnoučat.

Těším se na jízdu na kole, jen co se rozjaří.



**Zdenka Navrátilová, 83 let,  
Nenakonice**

Největší radost mi vždycky dělala a stále dělá moje rodina.

Těším se na dobu dovolených se svými nejbližšími.

Muž 75/176/73 hledá hodnou 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.

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

Mám 74 let, hledám aktivní kamarádku nebo kamaráda z Olomouce. Na společné výlety, procházky, kolo i plavání atd. Tel. 775 085 248.

Hledám hodnou, obyčejnou ženu přiměřeného věku 78–85 roků, která ví, jak skličující je samota v našem

věku. Jsem soběstačný 85 letý vdovec 172/75 mírné až tiché povahy. Mezi mé záliby patří vycházky, luštění, Šlágr a televizní sport. Tel. 723 246 656 – jen SMS, Olomouc a okolí.

Inteligentního, aktivního pohodáře, nekuřáka a nealkoholika 73+, který uznává více než toliko věcí čistě pozemské, hledá osůbka 75+ aktivní pohodářka. Pro hezké chvíle slunného podzimu života. Zájmy: příroda, zahrada, kultura, hudba. Slunce v duši. 776 210 253.

Muž 70/176/80 hledá štíhlejší ženu na všechno. Jsem stále plně aktivní, mám auto a domeček, turistika, cestování u nás i k moři. Jesenicko a okolí do 50 kilometrů, maximálně Šumpersko. Pozdější sestěhování možné, nebo se můžeme navštěvovat. Svoje představy probereme na 737 193 411.

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.

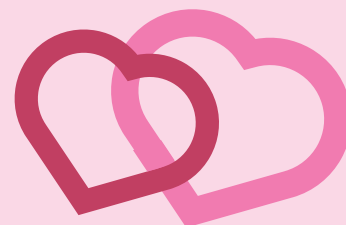
Jsem štíhlá žena, která ráda cestuje, chodí na kvalitní kulturu, baví mě wellness pobyty, zábavní a inteligentní lidé se smyslem pro humor. Miluji květiny, lovecké psy a neodmítnu skleničku kvalitního vína při sladké chvilce. Pokud je Vám kolem 60 let, jste z Přerova a velmi blízkého okolí, můžete písnout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

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

Napište nám na e-mail [redakce@moravskysenior.cz](mailto:redakce@moravskysenior.cz) a dejte příklad ostatním.

**Moravský senior vám pomůže ke štěstí.**



### Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Inzerát zašlete poštou na adresu: Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc nebo e-mailem: [redakce@moravskysenior.cz](mailto:redakce@moravskysenior.cz), do předmětu uvést „Seznamka“.

Zasláním inzerátu dáváte souhlas se zpracováním vašich osobních údajů pro účely zveřejnění těchto informací v rámci Seznamky.

# Naše houby – Křemenáč březový

Tato jedlá (ale ne za syrova) houba, které se především na Moravě lidově říká janek, je u nás velmi oblíbená. Má žlutooranžový nebo červenooranžový klobouk, zhruba 5 až 20 centimetrů široký, na okraji zřetelně podvinutý blanitou protrhanou pokožkou. Třeň dorůstá až 20 centimetrů, je až 6 centimetrů vysoký, bělavý. V mládí má nápadné černé, později tmavohnědé šupinky, které vytvářejí síťku. Po rozkrojení se houba na řezu poměrně rychle zbarvuje do šedočerna. Křemenáč březový roste hojně jednotlivě i po skupinách, většinou na vlhkých místech v blízkosti břízy, s jejímiž kořeny tvoří mykorrhizu (symbiotický, vzájemně výhodný vztah mezi houbou a kořeny rostliny). Roste v celém mírném pásmu severní polokoule od června do října.


## Možnost záměny

Velmi podobný je také jedlý křemenáč osikový. Ten se liší tmavěji červenohnědým kloboukem, v mládí bělavými a později červenohnědými šupinami na třeni. Roste výhradně pod osikami nebo v jejich blízkosti. Dalším adeptem na záměnu je křemenáč borový s tmavě oranžovým či cihlovým kloboukem, který bychom našli u borovic. Mezi houbaři je však známo, že tyto dva druhy křemenáčů rostou málo, proto bychom je měli spíše chránit než sbírat. Raději je tedy nechte v lese.

Na rozdíl od jiných křemenáčů má křemenáč březový aromatictější chuť a skvěle se hodí do masových i zeleninových směsí a houbových omáček. Můžete ho také sušit do zásoby. Všechny křemenáče jsou skvělé na řízky i další recepty, jen je vždy

důležité je dobře tepelně upravit, ideálně 15 až 20 minut. Mají pevnou dužninu a výraznou houbovou chuť. Výborné jsou na houbovou omáčku, do polévky, do smaženice i na sušení. Mladé křemenáče jsou nejlepší na smažení, starší se hodí spíše do polévek a na sušení. Při zpracování se však nenechte překvapit, během tepelné úpravy i sušení jejich dužnina zčerná. Na chuť to ale nemá žádný vliv. S tímto jevem se můžeme setkat nejen u křemenáčů, ale i kozáků.

Křemenáč březový je tedy nejen chutná, ale i všestranně využitelná houba, která si právem získala oblibu mezi houbaři. Pokud ji správně určíme a dobře tepelně upravíme, může se stát skvělou součástí mnoha pokrmů.

POMŮCKA: ENDO, ILANA, SKA, TOOL	INTERNETOVÝ OBCHOD	HERMÍNA DOMÁCKY	BOJOVÝ POKŘÍK		ZVUK HODIN	OSOBNÍ ZÁJMENO	OLYMPIJSKÉ HRY ANGL. ZKR.	VODOROVNÝ		ZKRATKA ZAHRANIČNÍ POČÍTAČOVÉ FIRMY	OTEVŘENÉ (ŘÍČT)	UTREJCH	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	ALKOHOLICKÝ NÁPOJ Z JALOVCE	OSVĚDČENÍ O TECHNIC. PRUKAZU ZKR.					
ZKRATKA UMĚLECKÉ ŠKOLY				NÁRADÍ ANGLICKY					PŘÍRODNÍ MODRÉ BARVIVO											
ČESKÝ HEREC JIRÍ ???				INGRID DOMÁCKY 1. DÍL TAJENKY					KOLOROVAT CITO-SLOVCE NÁMAHY											
CEJCH							SEPTIKY VIRUS NEMOCI AIDS						NÁRODNÍ PARK ZKR. 2. DÍL TAJENKY							
AUTORSKÝ ARCH ZKR.			NECHĚ VĚTŠÍ MNOŽSTVÍ			CITOSLOVCE ŠTĚKÁNÍ SOLMIZAČNÍ SLABIKA				ROZLEHLÉ POLE INIC. HEREC. ANDRLOVÉ				POSLAT ANGLICKY	JMÉNO PSA					
	REŽISÉR ELMAR ???	LÁKAT PRAVITI							VÝBĚRY PENĚZ											
DRUH STEHU									AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.			POUZE ČLOVĚK LATINSKY								
TVÁŘE					JMÉNO TENISTY LENDLA						OBYVATEL INDIE									
ZUŠLECHTĚNÁ ŽELEZA											ONEHDY ZASTAR.									
SOLMIZAČNÍ SLABIKA			SEVEROVÝCHOD ZKR. POKYN K ZASTAVENÍ																ZÁPASISTĚ	POSVÁTŇNÁ KNIHA ISLÁMU
	SMRT KNÍŽNĚ	HUDEBNÍ STYL AMERICKÝ HEREC																		
TKANINA S LESKLÝM POVRCHEM																				
CITO-SLOVCE KLOVNUŤ					ČERVENOHNĚDÁ BARVA	STÁT JIHOZÁPADNÍ ASIE	UKAZOVACÍ ZÁJMENO			ZPĚVÁK JIRÍ ???	STROJENÝ ČLOVĚK ZNAM. ZVĚROKRUHU									
ODEPNOUT								ZCIZENÁ												
CHEM. ZN. SODÍKU			BÝV. ITALSKÁ MĚNA HEBREJSKÉ ŽEN. JMÉNO					DUB ANGLICKY ZN. KALKULAČEK				NĚMECKÁ AUTOMOBILKA ČETNÁ								
	TYP VOZU ZNAČKY VOLKSWAGEN	INST. KLIN. A EXP. MED. STŘEŠNÍ SVOD					TENKÝ PRAMÍNEK VODY PRAOBYVATEL ITALIE					MOJI INIC. SPIS. LUSTIGA		PŘEDPONA S VÝZNAMEM VNITŘNÍ	JMÉNO BUBENÍKA METALICU ULRICHA					
OBYVATEL POLYNÉSIE											INIC. HEREC. NEDOŠINSKÉ PAŠOVANÉ VĚCI		NÁZEV HLÁSKY L NA ONOM MÍSTĚ							
NÁSTRAHY PYTLÁKŮ				KACHNA ZOOLOG. OBR. TRANSPORTÉR					ČÁST KAMEN INIC. ZPĚV. URBÁNKOVÉ											
SILNÝ PROVAZ					RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO								KUS LÁTKY K MYTÍ							
PŘEDSTAVENÝ KLÁŠTERA					EDUARD DOMÁCKY								STAROZÁKONNÍ PROROK							

**Rodinná dovolená je pokračováním...** Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 13. 4. 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:** „Rodina je dar, který trvá věčně.“ **Výherci z minulého čísla:** 1. Jarmila Kvapilíková, Senice na Hané; 2. Romana Frydryšková, Velký Újezd; 3. Hana Černochová, Přáslavice.



# OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

## OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU JE DNES BEZBOLESTNÁ A BEZPEČNÁ. S JEJÍM PROVEDENÍM BY SE NEMĚLO OTÁLET, ŘÍKAJÍ ODBORNÍCI Z KLINIKY TANA



**Jaro pomalu nastupuje, dny se rozjasňují a sluníčko svítí. Vy si ho ale tolik neužíváte, protože vám jasné světlo vadí a oslňuje vás? Pozor, i takto se může projevovat šedý zákal! Pokud již pozorujete nástup příznaků, váš zrak se bude od této chvíle pouze zhoršovat. V zemích s nízkou dostupností lékařské péče toto onemocnění mnohdy vede až k úplné slepotě. V České republice se naštěstí dá řešit bezbolestnou a bezpečnou operací. Specialisté z olomoucké oční kliniky a optiky Tana připomínají, co by měl o šedém zákalu vědět každý pacient.**

### ZAMLŽENÉ VIDĚNÍ I CITLIVOST NA SVĚTLO JSOU ČASTÝMI PROJEVY

Typickým příznakem šedého zákalu je zhoršené vidění. Obraz může působit rozmazaně a neostře. Často pacienti popisují pocit, jako by měli na nose ušpiněné brýle. Objevit se mohou i potíže s viděním za šera nebo při slabším osvětlení a někteří lidé si všímají, že barvy už nevnímají tak jasné a syté jako dřív. Netypická ovšem není ani výše zmíněná přecitlivělost na jasné světlo. Důvodem je skutečnost, že v zakalené čočce se světlo nerovnoměrně rozptyluje a přetěžuje fotoreceptory na sítnici. Zvláště problematickým se pak stává řízení auta za tmy, kdy řidič špatně vidí na vozovku, a ještě je oslňován protijedoucími vozidly.

Zrádné je především to, že se šedý zákal většinou rozvíjí pomalu. Právě proto nemusí být jeho nástup na první pohled výrazný. Pacient si na postupné zhoršování zraku snadno zvykne a potíže začne brát jako něco běžného. To je ovšem chyba. Stejně jako u jiných zdravotních problémů se ani tady nevyplácí návštěvu lékaře odkládat.

### ŠEDÝ ZÁKAL JE VHODNÉ ŘEŠIT CO NEJDŘÍVE

V některých případech pacienti horší vidění zaznamenají, ale zákroku se obávají, nebo jsou dokonce stále ve vleku dávné představy, že se šedý zákal operuje až po jeho „dozrání“. To už přitom není pravda několik desítek let! V minulosti se skutečně vyčkávalo, až zákal postoupí do pokročilejší fáze. Díky tomu se operace snáze prováděla a její přínos jasné převážil rizika. Jenže to se bavíme o dobách, kdy se oční čočka vyjímala i s jejím

pouzdrém, což si žádalo výrazný řez. Takovou operaci podstoupil roku 1978 i bývalý československý prezident Gustav Husák, který navíc poté musel nosit pověstně silné brýle, jelikož jeho původní čočka nebyla ničím nahrazena.

Od té doby se ovšem medicína zásadním způsobem posunula a z operace šedého zákalu se stal jeden z nejčastějších chirurgických výkonů vůbec. Moderní postup využívá ultrazvuk, pomocí kterého se zakalená čočka rozruší a následně odsaje. Díky tomu stačí jen minimální operační rána a rekonvalescence bývá velmi rychlá. Samotný zákrok se provádí v místním znecitlivění, je bezbolestný, bezpečný a trvá krátce. Pacientovi je implantována umělá čočka, takže nutnosti nosit husákovské brýle se bát nemusí. V mnoha případech se naopak může brýlí zbavit, neboť moderní čočky umí úspěšně korigovat zrakové vady.

### KDYŽ MÁTE PODEZŘENÍ, NEODKLÁDEJTE VYŠETŘENÍ

Vyčkávání, až se zákal zhorší, tak v dnešní době nepřináší žádné výhody. Naopak! Odkládání operace může přinést další komplikace, a především zbytečně snižuje kvalitu života. Zrak patří mezi nejdůležitější smysly a mnoho pacientů bývá po operaci překvapeno, jak jasněji a ostřeji najednou vidí.

Jestliže už vám byl šedý zákal diagnostikován, nebo na sobě pozorujete příznaky, které by mu mohly odpovídat, je vhodné objednat se na vyšetření k očnímu lékaři co nejdříve. Můžete dorazit třeba právě na naši kliniku Tana. Rádi vás vyšetříme, vše s vámi podrobně probereme a najdeme řešení, které nejlépe odpovídá stavu vašich očí i vašemu individuálnímu životnímu stylu.

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

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

# KUPTÉ SI KNIHY SE ZÁBAVNÝMI ÚKOLY PRO SENIORY



Knihy objednávejte na [www.rubico.cz](http://www.rubico.cz)  
nebo emailem na [prodej@rubico.cz](mailto:prodej@rubico.cz)  
nebo telefonicky 585 228 892

## předplatte si časopis Zábava pro seniory



64 stran zajímavých a hravých cvičení ke smysluplnému trávení volného času.

Úkoly procvičují paměť, slovní zásobu, pozornost, jazykové a tvůrčí dovednosti.

Pestrá témata zaujmou každého.

Všechna cvičení jsou včetně řešení.

Předplatné až do schránky si objednáte na

[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.