

moravský **senior**®

zdarma

KVĚTEN 2026

Chůze je nejlepší restart



●
**Recepty pro vás:
Konečně jaro!**

●
**Naše houby:
Hřib žlutomasý**

●
**Tipy na akce
a výlety v květnu**



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

JSME SPECIALISTÉ NA TISK, KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.

KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.

FGP studio

Táboritů 237/1

Olomouc 779 00

www.fgp.cz

OBJEDNÁVKY

 objednavky@fgp.cz

 +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

 studio@fgp.cz

 +420 585 119 117

pre**PRESS**

PRESS

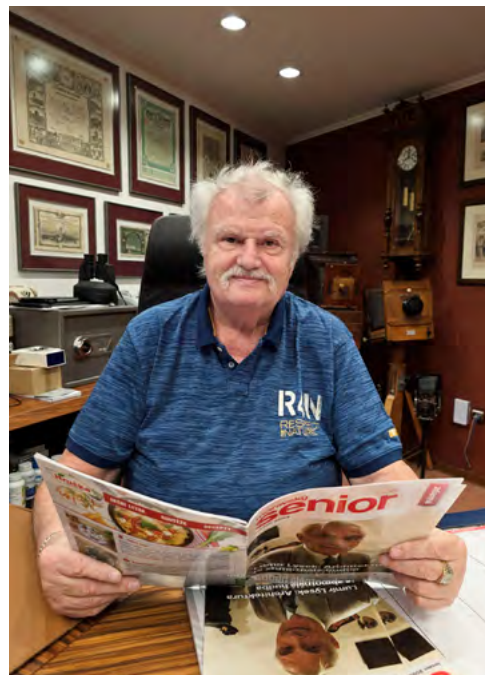
post**PRESS**



Úvodník

Milí čtenáři,
často přemýšlím o tom, jaký je ideální obsah našeho časopisu. Zejména pokud jde o politiku, která v posledních letech tolik rozděluje celou zemi. A vždycky dojdou k závěru, že v Moravském senioru hledáte spíše útěchu, radost, zábavu, nikoliv důvody k rozhořčení. Pouze s výjimkou placených kampaní jednotlivých politiků v předvolebním období proto nic takového nepřinášíme, snažíme se vám spíše vlévat do žil optimismus, to proto, aby pro vás byl podzim života dobře snesitelným obdobím. Podle vašich reakcí to neděláme úplně špatně, takže u podobné praxe zůstaneme a mohu vám tudíž slíbit, že slovní půtky a útoky mezi vládní koalicí a opozicí na našich stránkách prostor nedostanou. Užijte si jara!

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



OBSAH



PAMĚŤ NÁRODA 4–6

RADY A TIPY 26–27

ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE 8–13

RECEPTY 30

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 15–20

NAŠE HOUBY 33

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, www.moravskysenior.cz

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; IČO: 03339769. Registrováno pod číslem MK ČR E 21702 vychází každý měsíc

Tisk: Tiskárna FGP studio s.r.o., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz

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

Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 27. 4. 2026. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 5. 2026. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 1. 6. 2026



Hana Hewanická při natáčení pro Paměť národa, Velká Bystřice 2025

Hana Hewanická:

Velkou část života jsem musela mlčet

Jako dvouletá utíkala Hana Hewanická s rodiči před bombardováním Drážďan na venkov. Město zůstalo v troskách a návrat nebyl možný. Nový domov našli v Olomouci. Ani v Československu však neměli lehký život – matka německého původu se nikdy nenaučila dobře česky a Hana odmala vnímala odstup okolí.

Německy jsme směli mluvit jen doma

Psal se 21. březen 1943, když se v drážďanské porodnici narodila Hannelore Kahl. Matka, Rosemarie Kahl byla Němka, otec Hynek Varmuža Čech, který přišel do Drážďan za prací už před válkou. Po složitém vyřizování povolení k sňatku dostala devět měsíců po narození otcovo příjmení Varmužová. Roku 1944 se Ha-

nnelore narodil mladší bratr. Ničivé bombardování Drážďan v roce 1945 přežila rodina u příbuzných v Colmnitzu. V Drážďanech zahynula maminka nejstarší sestra Frída s rodinou. Roku 1946 se otec rozhodl odejít s manželkou a dvěma malými dětmi ze zničeného Německa do rodné Olomouce – ilegálně, v uzavřeném vagonu nákladního vlaku. Hannelore bylo tři a půl roku a neuměla čes-

ky. Brzy pochopila, že je lepší nebýt vidět a nepřipomínat svůj německý původ. Z Hannelore se stala Hana.

V roce 1949 nastoupila Hana na základní školu. Vybavuje si pouze, jak ji maminka vede do školy. Vzpomínky se vážou až k pozdějšímu období. Na třídní fotografii z té doby se do objektivu dívá holčička s nezvykle vážným výrazem a rukama způsobně složenými za zády. Maminka se čes-

ky nikdy pořádně nenaučila. Na úřady a nákupy s ní chodila dcera, německy spolu mohly mluvit jen doma. „S maminkou jsem chodila stát do fronty na maso, vždycky jsem tlumočila. Když chtěla něco nakupovat, šly jsme spolu a šeptaly jsme si to, protože německy se mluvit nesmělo.“

„Byli jsme odkázáni sami na sebe, otec nám v ničem nepomáhal.“

Rodiče komunistický režim nepodporovali a dceru vedli k opatrnosti. Doma poslouchali zprávy z Vídně a už jako dítě věděla, že o politice se nemluví. Ve škole cítila odstup učitelky i spolužáků, proto se snažila hlavně nevyčnívat. „Maminka nechodila na třídní schůzky, nemluvila česky. Otec se o nás nezajímal, buď měl noční nebo spal, takže na třídní schůzky také nechodil. Pamatuji si, že třídní učitelka, co mě měla do osmé třídy, asi Němce nesnášela. Citově jsem to vnímala, že jsem německého původu.“

S rodinou v Německu se maminka směla shledat až roku 1953, tehdy s ní jely i obě děti. Hana se během návštěvy dozvěděla, že má v Drážďanech nevlastního bratra, kterého vychovávala maminka sestra. Matka se bála, že by jej otec nepřijal.

Vstup do strany jako věřící odmítla

Po základní škole nastoupila na Obchodní učňovskou textilní školu. Pracovala nejprve jako prodavačka, později v administrativě a jako mzdová účetní. Nabídku vstupu do KSČ odmítla s odkazem na svou víru. V letech 1964–1967 vystudovala večerní ekonomickou školu.

Přes přátele se seznámila s houslistou Karlem Hewanickým, členem filharmonie. Vzali se roku 1967. Rodina jejího manžela měla s režimem vlastní zkušenost – jeho otec musel po válce nespravedlivě do odsunu,



Hana a Karel Hewaničtí, svatební foto, 1967, archiv Hany Hewanické

bratra Bedřicha později uvěznili za protirežimní výroky.

Život ve svobodě

„Ráno jsem vstávala do práce a měla jsem puštěné rádio, kde už jsem to slyšela. Jela jsem do Olomouce a pak jsem šla k rodičům. Když jsem přecházela k bance, stála tam děla namířená proti nám, bylo to strašné. Tady v Bystřici dokonce jeden tank zabloudiv a jak se vytáčet, porušil nám plot,“ vzpomíná na příjezd vojsk Varšavské smlouvy 21. srpna 1968. Téhož roku dostal Karel Hewanický nabídku hudebního angažmá v norském Stavangeru. Odjeli v lednu 1969 a začali nový život. Poprvé pocítili svobodu. Manžel hrál v symfonickém orchestru a roku 1970 se jim narodil syn Karel. V Norsku strávili více než pět let, velkou

část platu musel manžel odvádět agentuře Pragokonzert.

V roce 1973 přijeli na návštěvu do Československa. Úřady je však nechtěly pustit zpět do Norska kvůli anonymnímu udání, že chtějí emigrovat. Nakonec se za ně zaručil ředitel filharmonie a mohli odjet. Brzy však přišla zpráva, že manželovi již nebude prodloužena smlouva. Stáli před rozhodnutím: zůstat na Západě, nebo se vrátit. Rozhodli se pro návrat, mimo jiné kvůli manželově staré matce, která by přišla o dům (manžel vlastnil polovinu a v případě emigrace by majetek propadl státu).

Zpět do zadržovaného Československa

Po návratu do Československa začalo těžké období. Rodina byla považována za nedůvěryhodnou, protože



Hana Hewanická ve škole



Hana Hewanická, v ČSR, 1947

se vrátila ze Západu. Nedůvěru jim dávaly najevo i úřady. Nastaly potíže s přijetím syna do školky, později i na střední školu.

Ve Velké Bystřici, kde rodina žila, si všimli cizího auta, které často stálo v jejich klidné ulici. S kamarádkou v něm zahlédly vrátnou z podniku Moravia a člena Lidových milicí. Jednou, když vyšla z domu na nákup a scházela ulicí, se za ní prudce rozjelo auto z kopce, vyděšeně uskočila. Rodina žila v napětí a měla pocit, že je sledována. Syn Karel měl navíc vážné zdravotní potíže – těžkou skoliózu páteře. Musel na dlouhou léčbu do Košumberku, kde byl podle jeho vyprávění šikanován. Pro rodiče to bylo velmi těžké období. Později se mu podařilo nastoupit na gymnázium ve Šternberku, kam denně dojížděl.

Doma přepisovala samizdatovou literaturu

Rodina se přátelila s knězem Josefem Olejníkem. Syn Karel zpíval v chrámovém sboru, roku 1985 se zúčastnil Národní poutě na Velehrad, kde věřící vypískali komunistický projev ministra kultury Klusáka. Hana Hewanická tuto událost vnímala jako předzvěst změn a velmi silně na ni zapůsobila.

Syn se v osmdesátých letech zapojil do undergroundu, poslouchal zakázanou hudbu, jezdil do Prahy na demonstrace. Domů vozil samizdatovou literaturu, například časopis Vokno. Samizdatová literatura se k nim v průběhu normalizačních let dostávala i přes různé známé. Hana Hewanická občas něco přepsala na stroji a poslala dál, důvěryhodným

přátelům. Nebyla součástí žádné organizované skupiny.

Roku 1989 podepsali s manželem prohlášení Několik vět. Během sametové revoluce jezdila se synem na shromáždění do Olomouce a pomáhala studentům. Vybavuje si přítomné policisty se psy v podloubí radnice, kteří proti nim nakonec nezakročili. Zpětně si uvědomuje, jak naivní byla shovívavost tehdejších představitelů vůči KSČ a jejím členům, domnívá se, že měli být postaveni mimo zákon.

StB vedla svazek na manžela a jeho bratra

Uvádí, že po roce 1989 požádali s manželem o nahlédnutí do archívů StB. Svazek byl veden pouze na manžela. Hana Hewanická později pracovala jako pečovatelka v Charitě Olomouc a poté v Matici cyrilometodějské. V době natáčení v roce 2025 žila ve Velké Bystřici, téhož roku zemřel manžel Karel Hewanický, kterého s láskou provázela do posledních dní. Považuje za důležité, aby se na dobu nesvobody nezapomnělo. Mladým lidem by vzkázala, aby si vážili svobody i těch, kteří pro ni museli mnoho obětovat.

Hana Langová

V Archivu bezpečnostních složek se dochovalo, že původní operativní svazek, od roku 1960 vedený na Karla Hewanického (nar. 8. 8. 1937), nesl registrační číslo 20329 a spravoval jej 1. zvláštní odbor Ministerstva vnitra. Karel byl sledován patrně v souvislosti s bratrem Bedřichem a jeho protirežimním vystupováním. V dokumentaci bylo jeho jméno později škrtnuto a nahrazeno jménem bratra, který se stal hlavní evidovanou osobou, zatímco Karel byl dále evidován jen jako „styk“. Podle poznámek z roku 1962 byl založen vyšší svazek SV_MV č. 1266, který byl převeden na Bedřicha.

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.



Nemocnice Šumperk vyšetří na magnetické rezonanci i o víkendech

Pacienti Nemocnice Šumperk budou mít nově širší možnosti objednání na vyšetření magnetickou rezonancí. Nemocnice rozšiřuje provoz tohoto pracoviště a vybraná vyšetření tak bude možné absolvovat také

o víkendech. Objednávat pacienty na víkendové termíny se nemocnice rozhodla na základě uzavřeného dodatku smlouvy VZP, kterým pojišťovna zrušila dosavadní strop na počet poskytnutých vyšetření.

Na pracovišti magnetické rezonance v šumperské nemocnici absolvuje vyšetření přibližně pět tisíc pacientů ročně. Průměrná čekací doba se pohybuje okolo dvou měsíců. „Nově začneme pacienty objednávat na plánovaná vyšetření také o víkendu. Věříme, že tento krok bude mít vliv nejen na celkový počet vyšetření, ale může se pozitivně odrazit také na délce čekací doby,“ vysvětluje lékařka pracoviště magnetické rezonance Nemocnice Šumperk Irena Müllerová. Pacienti s žádankou na vyšetření se mohou objednat od pondělí do čtvrtka od 7.00 do 19.00 hodin, v pátek od 7.00 do 15.00 hodin, a to na telefonním čísle 583 333 570.



(hke)

Olomoucká tržnice: Modernizace přinese kvalitnější prostor i zachování tradice



Město Olomouc reaguje na aktuální debatu o budoucnosti olomoucké tržnice a připravovaných úpravách této významné lokality. Cílem navržených změn není narušení tradičního fungování trhů, ale naopak jejich dlouhodobé zachování a rozvoj v kvalitnějším a důstojnějším prostředí.

Dnešní špatný stav tržnice a jejího okolí už dlouho neodpovídá významu této lokality v srdci města, na rozhraní historického jádra a nového centra u Šantovky. „Prostor dnes slouží nejen jako tržiště, ale i jako parkoviště či plocha pro kolotoče, přičemž jeho celkové uspořádání, technický stav i kvalita veřejného prostoru nevyužívají plný potenciál místa,“ popsala Jana Křenková z Kanceláře architekta města.

Město se danou lokalitou zabývá dlouho. Situaci komplikuje i skutečnost, že budova historické tržnice není ve vlastnictví města. Nyní připravovaná modernizace prostranství vychází z programového prohlášení

města a z architektonické studie. Jejím cílem je vytvořit funkční, více užívaný a příjemný veřejný prostor. „Návrh řeší celé území v širších souvislostech – nejen plochu samotných trhů, ale i návaznosti na okolní ulice, parkové plochy a veřejná prostranství,“ dodává Křenková.

Koncepce úprav spočívá ve vytvoření kvalitních a variabilně využitelných ploch navazujících na historickou budovu. Cílem je, aby prostranství nebyla využívána jen v době konání trhů, ale aby se stala intenzivněji využívaným místem po celý den i rok. Prostor umožní drobné gastro a prodej (např. lokálních produktů) v kultivovaných stánkách či kontejnerech i prostor pro konání akcí a městských aktivit obdobně jako na sousedních historických náměstích.

Koncept obsahuje i doplnění dnes chybějícího pěšího cyklistického propojení přes plochy do Bezručových sadů. Stavební úpravy dohodnuté s památkovou péčí budou zahrno-

vat rekonstrukce dlážděných ploch, doplnění zeleně a stromořadí, zlepšení hospodaření s dešťovou vodou, podstatné kultivace přilehlých úseků ulic i parkoviště na ploše, zpřístupnění blízkého břehu Mlýnského potoka či malý prostor s prvky pro skejt vedle lávky do Šantovky.

S organizátory petice se sešli zástupci města. „Jedním z hlavních témat veřejné diskuse a také petice občanů je nové rozmístění tržních stolů. Tržiště se nově navrhuje v posunuté poloze. Nynější i nově navržená poloha mají svá pro a proti, je třeba ale upozornit, že návrh rekonstrukce ploch není pevně svázán s jediným uspořádáním tržiště,“ podotýká náměstek primátorky Tomáš Pejpek, který má architekturu a urbanismus ve své gesci. „Prostor je navržen jako variabilní, což znamená, že umožňuje tržiště jak v nové poloze, tak i dnešní uspořádání stolů. Řešení tedy zachovává flexibilitu a umožňuje reagovat na aktuální potřeby provozu trhů,“ upozornil Pej-

pek. Navrhované umístění je navíc doplněno o stínění a stromy, což stávající poloha nemá.

Konkrétní organizace tržiště po rekonstrukci tedy není dána samotnou studií. Jde o provozní záležitost, která bude výsledkem dohody mezi provozovatelem trhů (v současnosti společností Flora Olomouc) a městem jako vlastníkem prostoru. „To znamená, že podoba fungování trhů bude vycházet nejen z nabídky zrekonstruovaných ploch, ale i z praktických zkušeností a potřeb prodejců i návštěvníků,“ ujistila Křenková.

Příprava projektu podle ní neprobíhá izolovaně. Předcházela jí řada kroků, na které budou navazovat další. Prvním krokem byl sběr podnětů prostřednictvím ankety, následoval veřejný workshop a zpracování architektonické studie, po níž bylo zadáno vytvoření projektové dokumentace včetně navazujících povolovacích procesů.

V současné době se projekt nachází ve fázi dokončování projektové dokumentace. Realizace většiny stavebních úprav je naplánována na příští rok. „Všichni, kdo na pro-

jektu pracují, si uvědomují význam našich trhů i tržnice jako tradičního místa setkávání,“ uzavřel náměstek Pejpek s tím, že na konci dubna plánuje město uspořádat veřejnou debatu, kde budou mít obyvatelé, prodejci i další zainteresovaní možnost seznámit se s návrhem podrobněji a zapojit se do diskuse.

Současně město zahájilo i dvoufázovou otevřenou urbanistickou soutěž, která řeší vzdálenější budoucnost prostoru tržnice a starého autobusového nádraží.

Merkurova kašna prochází restaurováním. Opravy potrvají do srpna



Merkurova kašna, která je součástí souboru olomouckých barokních kašen, projde v letošním roce restaurováním a kompletní výměnou technologie. Opravy začaly už v březnu a potrvají do srpna.

V ulici 28. října muselo dojít k odstranění několika laviček, aby vznikl prostor pro zázemí restaurátorské firmy. „V rámci obnovy technologického zařízení bude provedena demontáž stávajícího dožití technologie

a její výměna za novou technologii s filtrací a chemickým čištěním cirkulované vody,“ vysvětlila Ludmila Otiěpková z majetkoprávního odboru olomouckého magistrátu s tím, že Merkurůva kašna bude první olomouckou kašnou, jejíž nádrž bude vyplněna olověnou vložkou.

„Město se pro olovo rozhodlo, protože u kašny opakovaně docházelo k průsakům vody, které tradiční těsnící metody nedokázaly spoleh-

livě odstranit. Olověná vložka zajistí bezpečné utěsnění nádrže. Tento způsob těsnění se při obnovách historických kašen a kulturních památek osvědčuje čím dál častěji,“ řekla Ludmila Otiěpková.

Součástí oprav jsou i poměrně rozsáhlé stavební a zemní práce mimo samotnou kašnu. K technologické šachtě bude položeno nové potrubí a šachta stavebně upravena tak, aby vyhovovala nárokům pro umístění moderní technologie. Součástí prací je také výměna části nevyhovujících kanalizačních přípojek, což vysvětluje, proč je zařízení staveniště tak rozsáhlé. Restaurátorské práce budou zahrnovat i očištění památky a ošetření zvětralých partií kamene. „Dále budou chemickými a mechanickými postupy odstraněny tmavé krusty a uhličitánové povlaky. Po konsolidaci povrchu bude provedena revize spárování, doplnění chybějících partií a plastické a barevné retuše,“ dodala Otiěpková.

Opravy vyjdou zhruba na 2 miliony 800 tisíc korun bez DPH. Finančně pomůže dotace ministerstva kultury i Olomouckého kraje.

O zatoulané psy se bude znovu starat neředínský útulek

Útulek provozovaný Ligou na ochranu zvířat v Olomouci v areálu neředínského letiště začne od července opět poskytovat péči toulavým a opuštěným psům odchyceným městskou policií. Město mělo pět let tuto službu zajištěnou firmou z Čech pod Kosířem.

„Ke změně vede vyhodnocení poskytované služby, k níž měla veřejnost připomínky. Městská policie i nový dodavatel zajistí, aby byl pes zatoulaný na území města vrácen svému majiteli v nejkratším možném čase a v optimální kondici,“ uvedla primátorka

Miroslava Ferancová. Lidé kritizovali chybějící dostupnost MHD i mezikrok v podobě pobytu psa ve veterinární ordinaci. „Pes bude nyní čekat na svého pána v Neředíně v útulku, snížíme tím míru stresu odchycených psů při přesunech i majitelů při jejich hledání,“ dodala primátorka.

Společným cílem města i Ligy na ochranu zvířat je mít v útulku co nejméně psů. „Hodně lidí si bez rozmyslu pořídí psa jen podle vzhledu, bez ohledu na jeho přirozené charakterové vlastnosti a nároky. Nejhorším případem je pořídít zvíře dětem jako

hračku, které se potom rodina zbaví,“ prohlásil vedoucí odboru životního prostředí magistrátu Petr Loyka.

Hlavním důvodem volby neředínského útulku je výrazně kratší dojezdová doba a schopnost zajistit okamžitou reakci při výskytu toulavých nebo opuštěných psů, což má zásadní význam pro bezpečnost obyvatel i ochranu zvířat. Město platí útulku přibližně za ustájení tří desítek psů. Měsíčně strážníci odchyťávají kolem 12 zvířat. Za službu psiho útulku město zaplatí ročně zhruba 2,5 milionu korun.

Zemřel Vladislav Galgonek, olomoucký fotograf prezidentů i dojiček

Na Velikonoční pondělí, on sám by asi řekl na šmigrust, opustil tento svět legendární olomoucký fotograf Vladislav Galgonek. Celý život věnoval žurnalistické a reportážní fotografii. Před jeho objektivem byli papež, prezident nebo císař stejně jako dojička, horník či slévač. Také sám sebe označoval spíše za fotoreportéra. Cenu města Olomouce za kulturu dostal Galgonek v roce 2006, tedy takzvaně k šedesátinám. Vladislav Galgonek se narodil 14. května 1946 a do osmdesátin mu zbývalo urazit ještě měsíc a kus. Poslední chvíle trávil v sociálním zařízení mimo město.

Přestože pocházel z Těšínska – jinak okresu Karviná nikdy neřekl – od roku 1973 začal působit v olomoucké redakci ČTK. Byla to taková výjimka, Česká tisková kancelář měla redakce jen v krajských městech a Olomouc byla v té době pouze okresním. Právě on vtiskl regionální fotožurnalistice úplně jiný charakter. Jeho snímky byly výjimečné v tom, že

i když zachycovaly běžný život, vypadal na jeho fotkách umělecky.

„Rád fotím vždycky něco přes něco. Skrz. Jsou to skrzofotografie. Je potřeba přijít s vlastním nápadem, protože kdybychom fotili jenom skutečnost, jak probíhá, tak bychom se v podstatě opakovali. Ale nesmí se z toho stát klišé, musíš mít přesnou představu, jak ta fotka bude vypadat, musíš tu fotku předtím vidět v hlavě a teprve pak ji vyfotit,“ popisoval svou práci zhruba před dvěma roky.

Začínal s přístrojem značky Flexaret, který jako malý hoch dostal od svého strýce. Profesionálně začal fotit v oddělení propagace ostravského dolu Odra, poté přešel do ČTK, kde působil čtyřicet let. Stal se elitním fotografem, který mohl s Václavem Klausem do Japonska k císaři, on jediný mohl fotit v bazilice na Svatém Kopečku při návštěvě papeže Jana Pavla II. Ale k tomu fotil žně, výměnu potrubí, silničáře, koupání na Poděbradech nebo stín slou-



pu Nejsvětější Trojice na náměstí při zatmění Slunce.

Zúčastnil se řady výstav doma i v zahraničí, skupinových i autorových. Ta poslední byla uspořádána ve studiu G21 Galerie města Olomouce kurátorkou Štěpánkou Bieleszovou po vydání jeho fotografické knihy zachycující Olomoucko do roku 1989. Jeho výjimečné reportáže se řídily tím, že se snažily co nejmenším počtem fotek sdělit co nejvíce. Měly v sobě zkratku i symbolismus.

Galgonek byl doyenem novinářské fotografie a vzorem jiným fotografům snad ve všech titulech, co na Olomoucku vycházely.

Desítky menších projektů proměnily podobu města

Projekt Estetizace veřejných prostranství v Olomouci funguje už řadu let a stojí na jednoduchém principu. Místní komise městských částí znají své okolí nejlépe, a proto mohou navrhnout a realizovat úpravy, které lidé v dané čtvrti opravdu ocení. Za rok 2025 se díky tomu podařilo uskutečnit 125 akcí v celkovém objemu 11,26 milionu korun.

Chodníky a komunikace

Největší objem financí byl tradičně využit na opravy chodníků a komunikací. Opravy se týkaly jak větších úseků, tak lokálních míst, kde už povrch dosloužil a komplikoval každodenní pohyb. K největším akcím patřila například předlažba chodníku v Týnečku v ulici Chaloupky za více než 540 tisíc korun. Opravy probíhaly také v Neředíně v ulici Lomená, na Povelu v ulici Jánského nebo v Nových Sadech v Parku Lesní, kde došlo k úpravě podkladu a doplnění takzvaných šlapáků. Výraznější opravy se uskutečnily také ve Chválkovicích, na Nové Ulici či v Nemilanech. Díky těmto zásahům se zlepšil nejen vzhled, ale především bezpečnost a komfort pohybu pro chodce.

Hřiště, sport i nové možnosti pohybu

Velkou část pozornosti si opět získaly projekty podporující aktivní trávení volného času. Největší investicí bylo nové workoutové hřiště na Lazcích v ulici Na Letné za více než 464 tisíc korun. Další větší projekt vznikl na Novém Světě u domu v ulici Přichystalova, kde realizace navazuje i v letošním roce. „Projekty, jako je workoutové hřiště na Lazcích nebo úpravy na Novém Světě, jsou dobrým příkladem toho, že vycházejí z podnětů komisí městských částí.



Ty dokážou přesně pojmenovat, kde veřejný prostor potřebuje zlepšení a jaké úpravy budou mít pro místní obyvatele skutečný přínos,“ uvedl náměstek primátorky Viktor Tichák. Menší prvky pro volnočasové aktivity přibýly také v Radíkově, kde došlo k úpravám prostoru pro pohyb a setkávání místních.

Rekreační zázemí této městské části doplnilo také nové molo na přehradě, které rozšířilo možnosti trávení volného času u vody. Součástí projektů byly také menší úpravy v areálech škol a komunitních prostor, které slouží dětem i místním obyvatelům.

Umění, zeleň i proměny veřejných prostranství

Proměnou prošla i místa, která lidé míjejí každý den cestou do práce, školy nebo na zastávku. Podchody, technické objekty i další plochy oživily muraly a výtvarné zásahy. Například v západní části města se ve spolupráci komisí městských částí uskutečnila kultivace podchodu v lokalitě Hněvotínská – Foerstrova. Do projektu se zapojil také odbor dopravy magistrátu a na realizaci se podílel zahraniční umělec.

Velkoformátová malba vznikla také v Nových Hodolanech u dětského hřiště Orlák v rámci Art Street Mural Festivalu, který dlouhodobě přináší umění přímo do ulic. Drobnějším zásahem bylo i pomalování rozvodných

krabic v různých částech města, na němž se podíleli lokální výtvarníci. Pozornost směřovala také k zeleni. V Droždíně se upravovala lokalita Gregorák, kde proběhla péče o zeleň podle studie, terénní úpravy i doplnění schodiště. V Řepčíně pokračovala pravidelná péče o Sad setkání a park Řepák, v Nedvězí se dosazovala zeleň a doplnila informační tabule. Úpravy zelených ploch a menší výsadby se realizovaly i v dalších městských částech.

Drobnosti, které dělají rozdíl

I menší zásahy mají své místo. Projekty proto zahrnovaly také doplnění mobiliáře a další drobné úpravy ve veřejném prostoru. Ve městě přibýly nové lavičky například v Droždíně v parku Gregorák, parkové stoly a lavičky byly instalovány také v Hejčíně v lokalitě Balbínova u dětského hřiště. Ve Chválkovicích se opravovaly stávající lavičky a na Lazcích byla u autobusové zastávky umístěna nová informační vitrínka.

Proměnou prošly také zastávky městské dopravy. Na Svatém Kopečku byl obnoven přístřešek autobusové zastávky u ZOO, v Radíkově se upravovala čekárna MHD včetně nového nápisu a vitrínek.

V předvánočním období doplnila ulice světelná výzdoba, například v ulici 28. října nebo na náplavce v centru města. K dalším úpravám patřilo restaurování klasicistní boží muky v Topolanech nebo květinová výzdoba kolem pískové sochy na Horním náměstí. Součástí projektů byly také sběrové soboty, úpravy kontejnerových stání i doplnění odpadkových košů v různých částech města, například na Tabulovém Vrchu nebo v Nových Sadech.

Největší žraločí akvárium v Česku? Stavba v Zoologické zahradě Olomouc začala



V areálu zoologické zahrady na Svätém Kopečku od března probíhají stavební práce, do nichž jsou zapojeny bagry i těžká technika. Prostor vedle restaurace Archa se proměnil ve staveniště, právě zde totiž vyroste unikátní vzdělávací centrum Loděnka s největším žraločím akváriem v zemi.

Díky investici města se Zoo Olomouc bude moci pochlubit největším hlubinným akváriem pro žraloky v Česku. To se stane součástí originální stavby ve tvaru loděnky, mořského hlavonožce, podle něhož získá celé centrum svůj název. Loděnka bude sloužit nejen jako expozice, ale také jako vzdělávací a poradenské centrum.

O vzdělávací programy je v olomoucké zoo dlouhodobě rostoucí zájem. Jen v roce 2025 zoo zrealizovala 140 výukových programů, lektorsky uspokojila 115 škol, a v rámci pří-

městských táborů se během sedmi turnusů postarala o 233 dětí. Celkem tedy zajistila vzdělávání u několika tisíc žáků a studentů. „Vzdělávací programy patří mezi klíčové činnosti zoologických zahrad, protože přispívají k poznání přírody a živočichů. Díky tomuto areálu naše zoo získá kvalitní a dostatečný prostor pro děti, žáky i studenty,“ uvedla primátorka Miroslava Ferancová.

Další parametry centra Loděnka přiblížil ředitel Zoo Olomouc Radomír Habáň: „Jeho vybudováním vznikne přednáškový sál pro sto osob, dvě samostatné učebny s kapacitou 30 žáků a také zmíněné akvárium.“ Na realizaci projektu se bude podílet především statutární město Olomouc jako zřizovatel Zoologické zahrady Olomouc.

Stavba edukačního centra na Svätém Kopečku patří dlouhodobě mezi

investiční priority města. „Z čísel jasně vidíme, že o projekty v Zoo Olomouc je zájem. Zároveň jde i o lákadlo pro návštěvníky z Olomouckého kraje i celé České republiky. Taková investice má jasný cíl a smysl,“ uvedl náměstek primátorky pro oblast investic Miloslav Tichý s tím, že momentálně probíhají výkopové práce a zahajují se úvodní fáze zakládání stavby.

„Celkové náklady se budou pohybovat okolo 71 milionů korun včetně DPH. Dobrou zprávou je, že se nám na tento projekt podařilo zajistit dotaci ve výši až 28 milionů korun. Dokončení je plánováno na rok 2028,“ doplnil Tichý.

Dotace bude čerpána z Integrovaného regionálního operačního programu v rámci ITI Olomoucké aglomerace. Zbývající část nákladů uhradí město Olomouc ze svého rozpočtu.

Technické služby zasáhly proti komářím larvám

Ochranu obyvatel před dotěrnými komáry v městských částech Černovír, Hradisko, Chválkovice, Pavlovičky a Týneček má i letos zajistit šetrný bakteriální přípravek. Jeho aplikaci zadal odbor životního prostředí magistrátu.

„Preventivní zásah v Černovířském lese likvidující komářím larvy provedly technické služby města ve spolupráci se specialisty z Univerzity Palackého. Přípravek byl aplikován do vodních ploch, je bezpečný a ostatním živočichům neškodí,“ uvedla primátorka Miroslava Ferancová.

Vytipované lokality jsou dlouhodobě monitorovány. Jsou v nich zapojeny senzory, které nainstaloval Jan Brus z katedry geoinformatiky, zabývající se touto problematikou v Litovelském Pomoraví několik let. Senzory v Černovíře, v Týnečku i v Chomoutově jsou výsledkem úzké



spolupráce města a univerzity, kdy samospráva má průběžné a aktuální informace nejen po povodních.

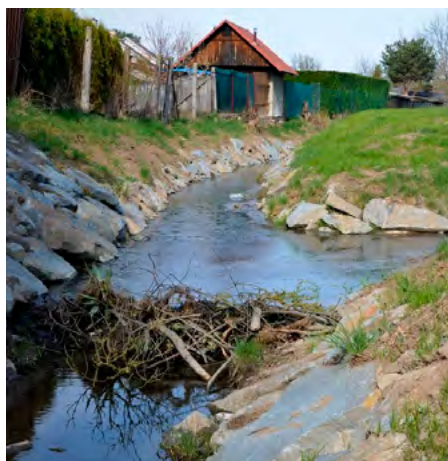
Zaznamenávají údaje o teplotě vody, vzduchu a okolní půdy a sledují i míru zaplavení tůň. Právě teplota vody má rozhodující vliv na vývoj la-

rev. „Díky vizualizaci údajů z jednotlivých čidel ve webovém prostředí určujeme rozsah a postup zásahu,“ potvrdil vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka. Náklady na likvidaci komářích larev přijdou na sto tisíc korun.

Jak rychle bobří postaví hráz? Za noc

Bobří na Nemilance nezmizeli, naopak, je jich více a tok regulují podle svého. Nedávno si vystavěli novou hráz.

„Je obdivuhodné, co vše dokáže ten bobr za pár hodin udělat, jak velké kusy dřeva umí dotáhnout. A pak si tu hráz proti proudu ještě zapře,“ ukazuje Pavel Šošolík z Gardenparku záznamy z bezpečnostní kamery. S bobry se naučil žít. „Dříve mu pracovník Povodí Moravy tu hráz boural, zabralo mu to celý den. Teď už to asi necháme být, i když to má vliv i na okolní pozemky, nejen na Gardenpark,“ řekl Šošolík. Podle něj se břehy Nemilanky staly eldorádem vodní fauny nejen pro bobry, zaznamenal i ondatry a vydru a od nedalekého Hamrysu prý občas přijdou také nutrie.



Odbor životního prostředí řeší aktuálně působení již tří rodin bobrů na toku Nemilanka. „Zákon chrání bobra i místo, kde žije. Po provedení úpravy koryta Povodím Moravy se do oblasti dokonce přistěhovala další bobří rodina,“ potvrdil vedoucí

odboru životního prostředí olomouckého magistrátu Petr Loyka. Rodinka, která je na Nemilance nejdéle a nevadily jí ani práce vodohospodářů, začala podle něj také jako první s vlastní úpravou koryta a s regulací hladiny stavbou hrázky a ucpáváním propustku.

„I když po vyčištění propustku přišly na řadu i pachové ohradníky, jež měly bobří aktivity zastavit, bobří je obcházejí a spokojeně tvoří. Nemají přirozené nepřátele, ale naopak dobré podmínky a dostatek potravy,“ doplnil Loyka.

Bobří se v Olomouci volně pohybují v ramenném systému řeky Moravy i na přítocích a jsou téměř na všech uzavřených vodách v Olomouci a okolí.

(mm)

Nedostatečná výživa seniorů způsobuje slabost

Stravování ve vyšším věku často prochází nenápadnými, ale zásadními změnami. Senioři jedí méně, jejich jídelníček je často jednotvárný a chuť k jídlu se může postupně vytrácet. Přitom právě kvalitní výživa hraje klíčovou roli v udržení fyzické i psychické kondice.

Jedním z důvodů změny stravovacích návyků je životní situace. Senioři často přicházejí o partnera, pro kterého dříve vařili, a motivace připravovat si plnohodnotné jídlo slábnou. Svě sžívají i zdravotní obtíže – bolest kloubů, omezená pohyblivost nebo únava. Příprava teplého jídla, která zahrnuje nákup, vaření i následný úklid, tak může představovat nadměrnou zátěž. Do hry pak vstupuje i snížená chuť k jídlu, zhoršený čich a chuť, ale i samota či finanční omezení. Výsledkem je často studená, jednoduchá a nutričně chudá strava.

V praxi není problémem jen skladba jídelníčku, ale i jeho množství. Senioři často vynechávají celé porce jídel, například svačiny nebo večeře. Jídelníček se pak opírá hlavně o pečivo, uzeniny, tavené sýry a sladké nápoje. Nejčastěji chybí bílkoviny, vitamín D, vápník, železo, zinek a vláknina. Důsledky na sebe nenechají dlouho čekat – objevuje se slabost, únava, úbytek svalové hmoty a horší stabilita. To zvyšuje riziko pádů i celkového zhoršení zdravotního stavu. Přidává se oslabená imunita, pomalejší hojení ran nebo výkyvy nálad. Hmotnost nemusí být jasným ukazatelem, dochází totiž k úbytku svalů, které jsou nahrazovány tukem. Důležitější je sledovat sílu, stabilitu, způsob chůze nebo míru únavy. Typickým signálem je situace, kdy má senior plnou lednici, ale nemá na nic chuť. Výroky typu „mně to stačí“ nebo „už

to nemá cenu“ by neměly zůstat bez povšimnutí. Vynechání důležitých potravin mohou způsobit také zubní problémy nebo zubní náhrady. Některé léky navíc ovlivňují chuť k jídlu. I když se ale metabolismus zpomaluje, potřeba bílkovin naopak roste.

Dnes naštěstí existují jednoduchá řešení, dostupnější jsou online nákupy potravin s dovozem až domů, další možností jsou dovážky hotových jídel ze školních jídelen, nemocnic nebo specializovaných služeb. Ty přinášejí výhodu pravidelného režimu, teplé stravy a často i možnost dietního přizpůsobení. Senioři by měli jíst stravu bohatou na bílkoviny, zeleninu a ovoce, celozrnné obiloviny a mléčné výrobky a omezit příjem soli a cukru. A pro správné fungování organismu je zásadní také pitný režim.

(kab)

KULTURNÍ TIPY

Májové souznění



Tradiční koncert, na kterém vystoupí smíšený pěvecký sbor Žavez ze Šumperka a ženský pěvecký sbor Radost z Bělé pod Pradědem. Kdy a kde: 2. 5. od 18 do 19 hod., Výstavní síň Vlastivědného muzea Šumperk. Vstupné zdarma.

Dvořákova Olomouc 2026



Mezinárodní hudební festival, který patří k nejstarším hudebním událostem u nás, se letos uskuteční od 7. 5. do 14. 6. Festival se zaměřuje nejen na dílo Antonína Dvořáka, ale také na další významné české i zahraniční skladatele. Letos nabídne sedm koncertů na několika místech v Olomouci. Přesný program, lokace a informace o vstupném sledujte zde: <https://www.dvorakovaolomouc.cz/>

Hudba v Mladečských jeskyních



Mistrovské tóny akordeonu v akusticky unikátním prostředí Mladečských jeskyní si můžete přijít poslechnout v pondělí 11. 5. od 18 do 19 hod. Vystoupí soubor Czech Accordion Ensemble pod vedením Ladislava Horáka. Toto unikátní těleso, založené na Pražské konzervatoři virtuózem Ladislavem Horákem, tvoří nejvýraznější talenti mladé akordeonové generace. Vstupné zakoupíte na stránkách Městského klubu Litovel www.mklitovel.cz, činí 300 Kč.

Od Bacha po Ebena

Varhanní koncert Markéty Kordasové a Martina Kordase v pondělí 11. 5. od 19 hod. v Městském domě Přerov. Lístky v ceně 390 Kč k zakoupení zde: <https://www.ticketportal.cz/event/Od-Bacha-po-Ebena#popis>

Hudební pocta Haně Hegerové



Šansonový recitál připomene nedožitě 95. narozeniny této královny českého šansonu i její slavné písně. Zpěvačka Dana Chytilová zazpívá známé šansony a pokřtí také své

nové album. Na klavír ji doprovází Radim Linhart, jeden z předních českých pianistů současnosti, kytarista Zdeněk Fišer a kontrabasista Vít Fiala, oba osobně spolupracující s Hanou Hegerovou. Program nabízí kultivovaný, komorní, a přitom silně emotivní hudební zážitek. Kdy a kde: 12. 5. od 19 do 21 hod., Vlastivědné muzeum Olomouc. Vstupné 370 Kč.

Koncert v Husově sboru v Litovli

Husův sbor v Litovli pořádá 14. 5. od 19.00 mimořádný hudební večer, na kterém vystoupí Dalibor a Kateřina Štruncovi, výrazné osobnosti české hudební scény spojené se skupinami Cimbal Classic a Javory. Dalibor Štrunc patří k nejuznávanějším českým cimbalistům a skladatelům, Kateřina Štruncová je zpěvačka, houslistka a interpretka s výjimečným hudebním cítěním. Přijďte si užít večer plný špičkové hudby a neopakovatelných melodií. Vstupné je 250 Kč, zakoupíte jej na stránkách Městského klubu Litovel www.mklitovel.cz.

Cestopisný večer: Nizozemí



Cestopisná přednáška Romana Ruska o zemi známé výbornými sýry, vodními kanály a větrnými mlýny se bude konat ve čtvrtek 14. 5. od 19 hod. v lázeňském domě Bečva v Hranicích. Vstupné je dobrovolné.

Muzejní noc 2026

Jedinečná příležitost navštívit místní galerie, muzea a další kulturní instituce v neobvyklé večerní atmosféře. Každoročně se otevírají desítky míst včetně těch, které jsou v průběhu roku veřejnosti nepřístupné. Festival se koná každoročně v celé České republice, letos od 15. 5. do 13. 6. Olomouc se do akce zapojí 15. 5. Vyjděte si večer do ulic na slavnostní zahájení, navštivte svou oblíbenou galerii či muzeum, koncert, promítání v Letním kině nebo objevte místo, které dosud neznáte. Celý program Olomoucké muzejní noci najdete zde: <https://muzejnoci.olomouc.eu>

Lovy beze zbraní



Místo pušky použijete fotoaparát a místo trofeje si odnášíte vzpomínku. Výstava zachycuje setkání s volně žijícími zvířaty Jeseníků v lesích, na loukách, u rybníků a v tichých zákoutích přírody, přičemž nejde o inscenované okamžiky, ale o skutečný život. Lovy beze zbraní jsou o soustředění, o schopnosti fotografa zpomalit a splynout s okolím. Přijďte a podívejte se zblízka na svět, který běžně třeba jen mýjíte. Snímky amatérského fotografa Stanislava Ubíka můžete vidět do konce května, vždy od úterý do neděle od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hod. v Muzeu Zábřeh. Vstupné 30 Kč.

Autoveteráni v Prostějově



28. setkání historických vozů se koná 17. 5. na náměstí TGM v Prostějově. Program je následující: od 7 do 9 hod. probíhá přejímka historických vozidel a motocyklů, od 10.00 následuje soutěž elegance, od 11 hod. pak vozy odjíždí z náměstí na start závodu, v 11.15 start závodu v Trávnícké ulici. 1. kolo závodu povede ulicemi Trávnícká, Svatoplukova, Újezd, Dolní, Joštovo nám., Sokolská, Trávnícká. 2. kolo závodu ulicemi Trávnícká, Svatoplukova, Újezd, Wolkerova, Palackého, Blahoslavova, nám. TGM. Návrat na náměstí TGM okolo 12.00.

Padedé



Koncert Lenky Nové za doprovodu kapely Petra Maláska, kde jako zvláštní host vystoupí Michal Malátný (Chinaski). Hlas této zpěvačky můžete znát ze známých písní Petra Hapky a Michala Horáčka. Po úspěšných vystoupeních ve velkých sálech v Praze, Brně, Plzni a Hradci Králové se Lenka Nová vrací do Olomouce. Představí nové písně z připravovaného alba i oblíbené skladby z jejího repertoáru. Kdy a kde: 27. 5. v 19–21 hod., sál Reduta MF Olomouc. Vstup-

né od 690 do 990 Kč zakoupíte zde: <https://www.lenkanova.cz/koncerty>

Závod Míru U23 2026



Závod míru pro mladé jezdce do 23 let. Čekají je celkem čtyři náročné etapy. Závod je zkouškou jejich odolnosti a připravenosti na vstup mezi absolutní cyklistickou elitu. Přijďte je podpořit! Letos se závod jede od 28. do 31. května a fandit můžete na těchto trasách: 1. etapa 28. 5. 14.00 start Jeseník, Masarykovo náměstí – cíl 16.40 Šumperk, ulice 8. května, 2. etapa 29. 5. start 12.50 Uničov, Masarykovo náměstí – cíl 16.25 Rýmařov, náměstí Míru, 3. etapa 30. 5. start 11.30 Zábřeh – cíl 14.40 Dlouhé Stráně, 4. etapa 31. 5. start 12.00 Krnov, Hlavní náměstí – cíl 15.10 Šternberk, ulice Radniční.

Výstava bonsají v Konici



Na nádvoří zámku v Konici pořádá Bonsai klub Haná o víkendu 29.–31. 5. výstavu bonsají. Přístupná bude vždy od 9 do 17 hod. Součástí výstavy je poradenská služba, ukázky tvarování, prodej rostlin, bonsají, misek (i pro pokojové bonsaje). Vstupné dobrovolné.

VÝLETY

Bílý kámen 2026

Tradiční cyklo-turistická akce, letos v pátek 1. 5. od 7 do 16 hod. Umožňuje nejen cyklistům, koloběžkářům, ale i pěším turistům poznávání zajímavých míst jinak celoročně uzavřeného vojenského prostoru Libavá. Novinkou letošního ročníku je trasa vedoucí k Panně Marii Vojnovické nad obcí Vojnovice. Vybírat můžete ze vstupních míst v obci Mrsklesy, Hlubočky, na Smilovském mlýně, v Městě Libavá, Nových Oldřůvkách, nad obcí Luboměř pod Strážnou, na Zeleném kříži, v Kozlově, nad obcí Velký Újezd a Daskabát. Kvůli prudkým stoupáním bude pro zájemce připravena opět cyklolanovka. Na vstupním místě po úhradě vkladu obdržíte propozice a mapy se zakreslenými komunikacemi, trasu si pak volí každý sám. Je vhodné si plán výletu připravit předem, proto je nová mapa k dispozici na webových stránkách včetně návrhu možných tras: <https://bilykamen-libava.cz/mapa-vstupnich-stanovist/>. Další dobrou zprávou je, že po dvou letech na akci Bílý kámen vyjedou i vlakové spoje z Olomouce do Domašova nad Bystřicí a Moravského Berouna.

První máj v Bezděkově



Vydejte se na svátek lásky 1. května na Levandulový statek do Bezděkova. Bude se stavět májka a užijete si zábavné odpoledne. Čeká vás levandulové občerstvení s levandulovým menu: levandulová káva, levandulová bábovka, levandulové víno, ale i levandulové klobásy. Pochutnat

si můžete i na makrele z grilu. Akce se koná pouze za příznivého počasí, v čase od 13 do 18 hod.

Co ukrývá depozitář



Chcete vědět, jak vypadají asijské mince z přelomu 7. a 6. století př. n. l., zajímá vás móda, nebo dáváte přednost seriózním vědám jako kartografie, historie či archeologie? Jste obdivovateli výtvarného umění? Pak vás určitě osloví výstava připravená z bohatých sbírek mohelnického muzea, která představí pestrý výběr zajímavých či kuriózních předmětů. Výstavu můžete navštívit do 28. 6., vždy od úterý do neděle od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hod. v Muzeu Mohelnice, Kostelní náměstí 3. Plné vstupné 40 Kč, snížené 30 Kč.

Muzeum umění v Olomouci zdarma



Stálé expozice Muzea umění jsou každou první neděli v měsíci zdarma. Můžete přijít objevovat sbírky moderního umění první poloviny 20. století či expozice postihující dobu od středověku až po doznívání baroka v Arcidiecézním muzeu Olomouc, nebo si projít románský biskupský palác.

80 let ZUŠ Šumperk

Základní umělecká škola Šumperk slaví 80 let svého působení. Výtvarný obor, u jehož zrodu stál v roce 1961 Jiří Jílek, si letos připomíná 65. výročí. Vlastivědné muzeum v Šumperku proto pořádá výstavu, která prezentuje díla někdejších i současných pedagogů výtvarného oboru: Jiřího Jílka, Lubomíra Bartoše, Jiřího Krtičky, Aleny Crhonkové, Anežky Kovalové, Dany Vilišové, Hany Němcové, Michala Navrátila, Soni Krtičkové a Lenky Baluchové. Výstava je přístupná do 14. 6., vždy od úterý do neděle od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hod. Vstupné činí 40 Kč.

Historická kafirna na hradě Šternberk



Ve sváteční pátek 8. 5. od 10 do 15 hodin rozšíří šternberský hrad prohlídky o doprovodný program provoněný kávou. Povídání o historii oblíbeného nápoje si vyslechnete v jedinečných prostorách Liechtensteinské kuchyně. Na hrad zavítá principál studia Bez Kliky, výřečník a milovník dobré kávy Roman Prokeš. S sebou přiveze kromě kávy i historickou pražičku z dob rakouské monarchie, ve které si budete moci sami vyzkoušet práci mistra pražiče. Dále bude připraveno povídání o historii kávy a ochutnávky kávy. Plné vstupné činí 260 Kč, snížené 210 Kč, děti do 17 let 80 Kč. Vstupenky je možné zakoupit on-line.

Vojáci v bunkru i okolo něj

Mimořádná tříhodinová prohlídka podzemních prostor bunkru v Přáslavicích včetně únikové chodby ve svátek 8. 5. od 14 do 17 hod. Erudovaný průvodce vás zavede do každodenní reality několika různých vojenských světů, které s utajeným podzemím 80. let souvisely, ale paradoxně o sobě téměř nevěděly. Dozvíte se také faktické, humorné i dobrodružné zajímavosti ze života vojáků a uvidíte technicky kuriózní pozůstatky jejich vybavení. Uvnitř bunkru si prohlédnete jeho technické a logistické zázemí, které dokonale chránilo personál a umožňovalo dlouhodobý pobyt v izolaci. Na samý závěr prohlídky se můžete těšit na novinku – únikovou chodbu. Vstup do ní je poměrně úzký, vyžaduje určitou zručnost i zdatnost a je třeba počítat i s drobným zašpiněním, uzpůsobte tomu tedy svůj oděv. 9. 5. se pak koná večerní dobrodružná prohlídka bunkru za světla baterek. Na akce je nutná rezervace prohlídky předem na webových stránkách bunkru.

Akce na Helfštýně



Druhý ročník Klání dobrých duší vzdává hold všem dobrovolníkům, kteří dlouhodobě pomáhají Helfštýnu s pořádáním akcí, mezinárodními projekty, při stavebních pracích či s organizací největšího setkání kovářů na světě. Během dne můžete fandit dobrovolnickým týmům, které se

zapojí do soutěžení v různých disciplínách. Na komentovaných prohlídkách hradem se také dozvíte různé informace o fenoménu dobrovolnictví. Vstupné 200 / 100 Kč, děti do 6 let věku zdarma. Kdy: 9. 5. od 10 do 18 hod. V pondělí 18. 5. můžete na Helfštýn zavítat zdarma v rámci Mezinárodního dne muzeí. O víkendu 23. + 24. 5. se hrad promění ve vojenský tábor a bude hostit Festival vojenské historie s pestrou přehlídkou skupin historického šermu z různých období válečných dějin, divadlem, tanečnicemi a kejklířem.

Za přerovským zubrem

Dálkový pochod na trasách o délce 6–30 km a zároveň cykloturistické jízdy na kole Přerovskem o délce 5–70 km, v sobotu 16. 5. se startem od 7.00 do 10.00 u sokolovny Brabansko 2, Přerov, cíl do 16.00 tamtéž. Možnost občerstvení v pohostinstvích nebo vlastní. V cíli bude k dispozici čaj. Každý, kdo ve stanoveném čase projde všemi kontrolami, obdrží diplom a do vandrovní knížky zvláštní razítko.

Pěšky na Rabštejn



Tradiční výlet s Turistickým informačním centrem Litovel v sobotu 16. 5. Sraz v 6.55 hod. na autobusovém nádraží Litovel, stanoviště č. 8, odjezd v 7.03 hod. do Bedřichova. Následuje středně náročná 13km trasa s prohlídkou zříceniny Rabštejn a občerstvením na horské chatě. Návrat do Litovle je v 17.07 hod. K účasti je nutné se přihlásit předem v Infocentru Litovel na tel.: 721 269 146 nebo e-mailem tic@litovel.eu. V případě nepřízně počasí se výlet nekoná.

Otevírání lázeňské sezony v Teplicích nad Bečvou

Program plný hudby, zábavy a lázeňské atmosféry pro všechny generace. Vystoupí oblíbení interpreti Pavel Čadek, Voxel s cimbálovkou a kapela The Silver Spoon. Program dále doplní vystoupení Big Bandu ZUŠ, Mažoretok Panenky a taneční skupiny Dance Club Přerov. Pro děti budou připraveny oblíbené atrakce jako skákací hrad, malování na obličej a opičí dráha. Součástí dne bude také pestrá nabídka občerstvení. Kdy: 16. 5. od 10 do 18.30 hod.

Legenda jménem bicykl



Výstava mapuje historii cyklistiky, vývoj velocipedů a počátky cyklistického sportu. Obdivovat můžete nejen bicykly z éry vysokého kola, ale také předchůdce jízdního kola, tzv. draisinu nebo kolo typu Michaux. Výstava představí také unikátní jízdní kolo konstruktéra Paula Jaraye z roku 1921, poháněné pomocí pedálové páky a ocelového lanka. Stranou nezůstanou ani jízdní kola vyráběná firmou Velamos v Sobotíně. Výstava je k vidění do 21. 6., vždy od úterý do neděle od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hod. v Muzeu Zábřeh. Vstupné je 40/30 Kč.

Hanácké kování 2026



Osmý ročník setkání kovářů Olomouckého kraje s mezinárodní účastí v areálu zámku Čechy pod Kosířem před oranžérií, o víkendu 16. a 17. 5. Během dvou dnů můžete sledovat kováře při výrobě společného díla a také při kování menších artefaktů na téma „říše zvířat“. Výrobky pak budou v neděli od 13 hod. for-

mou aukce nabídnuty návštěvníkům k prodeji a veškerý výtěžek bude věnován Záchytné stanici pro poskytnutí první pomoci volně žijících živočichů v Pateříně. Součástí akce je také prodejní výstava nožů, sobotní vystoupení Country kapely DEJNA a v neděli ukázky sokolnictví.

Putování za loštickým tvarůžkem

V sobotu 30. 5. se startem od 7 do 10 hod. v Lošticích. Pěší turisté mají start i cíl u skautské chaty, cyklisté na koupališti. Na výběr je několik pěších i cyklistických tras od rodinných procházek až po náročné výšlapy. Na trase je zajištěno drobné občer-

stvení a v cíli vás čeká malá tvarůžková svačina. Účastníci v cíli obdrží pamětní list a razítko do turistického záznamníku, které vám zároveň poslouží jako vstupenka do Muzea Olomouckých tvarůžků (pouze v den konání pochodu).

Botanická vycházka v Šumperku-Temenici

Vydejte se do přírody a poznejte krásy místní flóry. Pod vedením botaničky Jany Uhlířové společně prozkoumáte, jaké rostliny právě kvetou na okolních loukách a mezích. Sraz je vedle temenického hřbitova u domu č. 2143/30, ukončení vycházky tamtéž. Kdy: 26. 5. od 17.00.

AKCE S DĚTMI

Májová slavnost Olomouc



Tradiční akce Radia Haná s programem pro děti i dospělé na Korunní pevnůstce v Olomouci, 1. 5. od 11 do 18 hod. Připraven je bohatý program, jehož součástí bude pohádka Divadla Tramtarie, sportování pro děti se Sportimáčkem, přehlídka vybavení Policie ČR, Celní správy i Hasičského záchranného sboru s ukázkou práce psůvodů. Užijete si také vystoupení sokolníků, netradiční bojové umění skupiny Capoeira Olomouc a obdivovat můžete nablýskané americké veterány při jejich spanilé jízdě. K tomu všemu atrakce a soutěže pro děti, bohaté občerstvení a spousta zábavy. Jednotné vstupné 50 Kč.

Barvám Neutečeš

Akce pro všechny bez rozdílu věku, barevný běh a celodenní zábava pro děti, dospělé, rodiny a party kamarádů. Neřeší se čas ani výkony, důležité je užít si den naplno. Trasa je dlouhá 5 km, pro mladší 1,5 km. Těšit se můžete také na bohatý doprovodný program. Vezměte děti a přijďte si zasportovat nebo jim fandit. Kdy a kde: 9. 5. od 9 do 16 hod., Výstaviště Flora, Olomouc. Vhodná je registrace předem zde: <https://www.barvamneuteses.cz/olomouc-2026/>, je možná i na místě, ovšem pouze do vyprodání kapacity běhu.



Lotrando a Zubejda

Muzikálová pohádka podle filmové předlohy Zdeňka Svěráka a Karla Smyczka, s hudbou Jaroslava Uhlíře a texty písní Zdeňka Svěráka. Příběh plný humoru, kouzel a nezapomenutelných písniček, které rozveselí malé i velké diváky. Kdy a kde: 26. 5. od 14 do 15 hod., Velký sál Záložny Litovel. Délka představení 60 minut, vstupné 60 Kč.

Čokoládová tretra 2026

Unikátní závod pro děti od 6 do 11 let na různých místech Moravy a v Praze. Termíny jsou následující: 12. 5. Český Těšín, 14. 5. Břeclav, 20. 5. Prostějov, 28. 5. Praha, 2. 6. Blansko, 6. 6. Vsetín, 11. 6. Ostrava. Vyberte si vhodné město a vezměte vnučata na výlet, kde si mohou zazávodit. Soutěží se na dráze na 100, 200 a 300 m a ti nejstarší změří své síly i v hodu raketkou Vortex, která se používá při tréninku dětí, než přejdou k oštěpu. Vítězové základních kol pak postupují do mezinárodního semifinále, kde s dětmi ze Slovenska bojují o účast ve finále v hlavním programu mezinárodního atletického mítinku Zlatá tretra Ostrava. Pro-

pozice a registrace na závody zde: <https://www.cokoladovatretra.cz/cesko/propozice-2026>



Jarmark v Čokoládovně Troubelice

Jarní čokoládový jarmark v Troubelicích se uskuteční v sobotu 23. 5.

od 10 do 17 hod. K zakoupení budou nejen místní originální čokolády a další výrobky, ale také vybrané dobroty od regionálních výrobců. O sladké občerstvení, výběrovou kávu a další dobroty se postará zkušený čokotým a připravena je také zábava pro děti.



Dětský víkend na Levandulovém statku

Přijďte oslavit svátek dětí do malebného prostředí Levandulového statku v Bezděkově. Po celý víkend 30. – 31. 5. je připravený program plný her, dobrodružství a lahodného občerstvení. Děti čeká zábavná

stezka, na které si vyzkouší různé úkoly, domácí limonáda zdarma, kácení bonbónkové májky a dospělí si mohou dopřát pivo či víno a grilované klobásky. K dispozici bude také dětské hřiště, levandulová stezka a stánek s občerstvením, kde si každý najde něco dobrého. Akce se koná pouze za příznivého počasí.

Keramika pro dospělé s dětmi

Tvůrčí odpoledne zaměřené na výrobu keramiky v termínech 7. a 14. 5. v DDM Vápenice 9, Prostějov, vždy od 14.30 do 15.30 nebo od 15.30 do 16.30. Jednorázový poplatek 150 Kč/osoba, cena zahrnuje vyrábění i glazování. Informace na e-mailu: martina.koudelkova@sportcentrumddm.cz, tel. 602 845 113. Na akci je potřeba se přihlásit předem zde: <https://www.sportcentrumddm.cz/akce>



filmový klub seniorů

PROGRAM 2026 KVĚTEN 90,-

PO	4. 5.	14.00	POSLEDNÍ VIKING	T
PO	11. 5.	14.00	KDYŽ SE ZHASNE	Č
PÁ	15. 5.	10.00	BOUŘLIVÉ VÝŠINY	T
ST	20. 5.	14.00	ŠVIHÁCI	Č
ST	27. 5.	14.00	VZPOMÍNKY NA NĚJ	T
PÁ	29. 5.	10.00	MILOST	T

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL



SJEDNOCENÁ ORGANIZACE NEVIDOMÝCH
A SLABOZRÁKÝCH ČR, z. s. – OBLASTNÍ Pobočka OLOMOUČ
VÁS SRDEČNĚ ZVE NA KONCERT V RÁMCI

32. ROČNÍKU FESTIVALU DNY UMĚNÍ NEVIDOMÝCH

MAKABARA

ženské vokální trio



středa

13/5
2026
17.30 h.

Vědecká knihovna v Olomouci
Červený kostel
Bezručova 3
Olomouc
Vstupné dobrovolné

Záštitu nad koncertem převzal náměstek hejtmana Olomouckého kraje JUDr. Martin Škurek Ph.D.



Kraj letos rozšíří seniorské cestování. Nově se bude jezdit i na Slovensko

Olomoucký kraj letos rozšíří úspěšný projekt Seniorského cestování o další místa, kam se budou moci lidé nad 60 let vypravit. K regionálním turistickým aktivitám se nově přidají i zajímavé lokality z Moravskoslezského a Trnavského samosprávného kraje na Slovensku. Cena za vybraný výlet se díky dvoumilionové krajské podpoře bude pohybovat podle zvoleného cíle od tří set do pěti set korun.

„Projekt podporuje aktivní život seniorů i turistický ruch. Cesty na Slovensko a do Moravskoslezského kraje jsou pilotním projektem – do každého regionu letos vypravíme čtyři zájezdy. Konkrétní místa s předstihem zveřejníme,“ uvedl Ladislav Okleštěk, hejtmán Olomouckého kraje.

Běžně mají senioři na výběr ze zhruba třiceti výletních míst v Olo-



moouckém kraji. Za výhodnou cenu mohou poznat zajímavé památky, přírodní skvosty i lázeňská místa.

„Zájezd do Tovačova, Brodku u Přerova a Dubu nad Moravou byl naprosto skvělý. Pan průvodce se nám všem úžasně věnoval,“ zhodnotili jeden z uplynulých výletů manželé Osladilovi.

Objednávka zájezdů probíhá prostřednictvím webu seniorskecestovani.cz od 1. dubna, s tím, že na výlety se jezdí až do podzimu. Veškeré

aktuální informace jsou k dispozici na webových stránkách Olomouckého kraje v sekci Cestovní ruch.

„Projekt seniorského cestování je v Olomouckém kraji velmi oblíbený. Senioři tímto způsobem vyjíždějí už od roku 2008. Ročně je uspořádáno přibližně 40 výletů, kterých se účastní na 1 500 lidí. Podmínkou je minimální věk 60 let a trvalé bydliště na území Olomouckého kraje,“ vysvětlil náměstek hejtmána pro cestovní ruch Svatopluk Binder.

Kraj představil novinky, přišly si je poslechnout desítky starostů

Novinky z oblasti dotací, dopravy, životního prostředí nebo zdravotnictví představil Olomoucký kraj starostkám a starostům. Stalo se tak v průběhu 22. Konference místních samospráv, která se v Olomouci uskutečnila ve čtvrtek 9. dubna.

„Řada změn, které jsme v dotacích podnikli, reaguje právě na připomínky zástupců obcí. Proto je pro nás tak důležité se s nimi scházet a vyměňovat si informace. Víme pak, co starostům chybí, co potřebují a kde musí kraj víc zabrat,“ vysvětlil Ladislav Okleštěk, hejtmán Olomouckého kraje.

Konference místních samospráv se letos nově věnovala oblasti energetiky, kde hejtmanství obcím jako

novinku nabízí energetické poradenství. „To je pro zástupce měst a obcí zdarma. Odborníci z Energetického centra Olomouckého kraje starostům poradí například v tom, jak lépe hospodařit s energiemi, kde se dá

ušetřit nebo o jaké dotace do energeticky úsporných opatření mohou žádat,“ dodal Vladimír Lichnovský, první náměstek hejtmána Olomouckého kraje.

(okr)



Sloupek KRS

Předsednictvo Krajské rady seniorů Olomouckého kraje má za sebou dvoudenní výjezdní zasedání do Schrothových léčebných lázní v Dolní Lipové. Na programu bylo mimo jiné schvalování a organizační příprava krajských turnajů (stolní tenis, petangue, mňolky) krajské sportovní hry seniorů, táborová škola pro seniory Čekyně 2026 a další připravované aktivity KRS.

Velkým tématem bylo Vandrování s KRS Olomouckého kraje ve spolupráci s CK SeniorTravel, hostem byli Aleš Pekař a Tomáš Weber. Dalším vzácným hostem byla paní Hana Motyková – zástupce ČD – náš generální sponzor celorepublikového finále Babičky roku 2026. Velkou radost nám udělala také návštěva paní Boženy Browarské s partnerem ze spřáteleného Opolského vojvodství – Svazu učitelů, kteří přijedou tradičně k nám na krajské sportovní hry seniorů. Pozvání při-

jala také lékařka Dagmar Malotová, která nám udělala super osvětu k tématu očkování a očkovacím průkazům. Velkým bonusem byla prohlídka krásných Schrothových lázní s úžasnou paní Jitkou Janíčkovou. Naučná stezka Vrcholy Jeseníků byla pro nás jedinečným nezapomenutelným zážitkem. Setkání s panem ředitelem Michalem Dynterou bylo příležitostí prohloubit naši došavadní spolupráci a také možnost poděkovat za super dvoudenní pobyt v tomto krásném lázeňském areálu v podhůří Jeseníků. Zcela jistě se sem budeme rádi vracet pracovně i relaxovat.

Milí senioři, omlouváme se za mylnou informaci ke krajským sportovním hrám seniorů v minulém sloupku. Z organizačních a technických důvodů (silniční uzávěra z důvodu pokládky asfaltu), o nichž jsme se dozvěděli 2. dubna, není možné uspořádat naplánovaný XI. ročník

krajských sportovních her seniorů v Čekyni. Proto předsednictvo KRS rozhodlo uspořádat hry 26. 5. 2026 tradičně na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci. Přihlášky a propozice najdete na www.krsol.cz, pětičlenná smíšená družstva (senioři 60+ a v družstvu musí být nejméně dvě ženy) můžete přihlásit do 18. 5. 2026. Připravujeme také XI. krajský turnaj v bowlingu, který proběhne 25. 5. 2026 od 15.00 v Bowling-Center v Šantovce. Informace k turnaji najdete na našich webových stránkách, případně si o ně napište e-mailem na navrja2@gmail.com.

Závěrem ještě novinka ve Vandrování s KRS Olomouckého kraje Hrabovská dolina – Velká Fatra v termínu 6. 9.–11. 9. 2026 s odjezdem z Olomouce, více info na tel. 725 074 921 nebo 774 345 670.

**Milena Hesová, předsedkyně
KRS Olomouckého kraje**

Nový pavilon v Července je v provozu

Větší kapacitu a modernější prostředí teď nabízí Domov pro seniory v Července. Olomoucký kraj investici za 140 miliónů korun realizoval s podporou Národního programu obnovy. Nově vybudovaný pavilon s dvaatřiceti lůžky se klientům otevřel 1. dubna. „Nejedná se o žádný aprílový žertík. Rozšíření pobytových služeb v Července je součástí naší koncepce rozvoje sociálních služeb v Olomouckém kraji. V této oblasti už intenzivně pracujeme na velkých změnách k lepšímu. Aktuálně připravujeme stavbu několika dalších nových domovů pro seniory, ale především řešíme posílení terénních služeb,“ řekl hejtman Ladislav Okleštěk.

Na svoje obyvatele čekají v Července převážně jednolůžkové poko-

je a několik dvoulůžkových. Každá místnost má vlastní sociální zařízení, které je přizpůsobeno uživatelům se sníženou pohyblivostí.

„Aktuálně využívá pobytových sociálních služeb v kraji zhruba pět a půl tisíce lidí, do roku 2035 přibude dalších 2600. Hejtmánství proto v posledních dvou letech navýšilo finance na sociální služby a postupně je bude přidávat dál. Peníze jdou jak na modernizaci a rozšiřování pobytových služeb, tak i na rozvoj terénní péče,“ uvedl náměstek hejtmána pro oblast sociálních věcí Martin Škurek. Nový pavilon vznikl na místě původního hospodářského objektu. Nová stavba je propojená i s hlavní budovou. Přízemí slouží jako technické a provozní zázemí celého are-



álu. Nachází se zde prádelna, sklady a garáže. V dalších patrech jsou pokoje a společné prostory – jídelna, centrální koupelna, prostor pro skupinová cvičení a sesterna. Budova splňuje nejnovější požadavky na sociální zařízení tohoto typu, například je vybavená lůžkovým výtahem, který může být zároveň využíván k evakuaci. Stejně tak pavilon odpovídá i moderním energetickým standardům, kdy k úsporám přispěje fotovoltaická elektrárna na střeše. **(okr)**

Pochod pro mozek a radost týneckých seniorů

Krásná vycházka tentokrát vyšla na pěkný slunečný den 23. března 2026. Akce se v hojném počtu zúčastnili senioři z Čechovic, Velkého Týnce a Vsiska. Autobusem směr Tršice jsme dojeli do Zákřova, kde jsme vystoupili u památníku Zákřovské tragédie za II. světové války, a tam jsme také pochod začínali.

Pěknou vesnicí Zákřov jsme šli okolo pamětní desky mladého židovského chlapce Otto Wolfa, který se se svojí rodinou ukrýval v lesním porostu – všichni zahynuli v koncentračním táboře. Na okraji lesní cesty nás čekal zpravodaj Českého rozhlasu Olomouc, kde právě začínaly poslední zprávy.

Rozprávěl s některými seniory. Pan Přemysl Teimer – hlavní organizátor Pochodu pro mozek – nastínil různé akce Týnečáků, které se budou pořádat, například Sečení lúky na Hradisku. Obětavě pracuje také pro



seniorky taneční skupiny Poupata, organizuje různé akce, například Setkání tanečních seniorských skupin v červenci. Další rozhovor byl se seniorkou z klubu zahrádkářů – kde pracuje, a co má ráda na své zahrádce, paní Mila tvořila v taneční skupině Poupata, kterou vede.

Dále vycházka po lesní cestě pokračovala jarní přírodou, pozorovali jsme mravenčí domečky, zahléd-

li jsme i srnku. Došli jsme do 8 km vzdáleného Velkého Újezdu, v restauraci jsme se občerstvili. Pro postřeh, soustředění a rychlost jsme si zahráli karetní hru. Parta seniorů, která se vycházky zúčastnila, byla skvělá. Děkuje panu Teimerovi za krásné organizační schopnosti, obci Velký Týnec a milé slečně knihovnici.

**Za týnecké seniory
Josefa Kopečková**

Zahrádkářství má v Olomouci tradici

V roce 2026 je tomu již devadesát let, co v Olomouci a okolí působí organizovaní zahrádkáři. Dne 29. března 1936 vznikl v Olomouci spolek zahrádkářů „Praisler“ pro Olomouc a okolí.

Územní rada Českého zahrádkářského svazu v Olomouci má v úschově vzácný dokument. Jedná se o kroniku uvedeného spolku, kde je popisován vznik a založení spolku zahrádkářů. Je to zajímavé a obsáhlé čtení a proto jen pár poznámek z této kroniky. Dělat podrobnější rozbor, to je práce snad pro obsáhlejší publikaci. V kronice se dočteme o vzniku a působení spolku až do doby, kdy byl začleněn do Českého

zahrádkářského svazu. Zde je nutné poznamenat, že po celou dobu devadesáti let nedošlo k žádnému přerušení činnosti. Spolek „Praisler“ byl jedním z prvních na střední a pravděpodobně třetím v rámci celé Moravy.

Zahrádkáři města Olomouc a olomouckého okresu se sdružují nyní pod hlavičkou Český zahrádkářský svaz – územní rada Olomouc, Zamenhofova 790, Olomouc. Tato organizace se aktivně zúčastňuje a zajišťuje zahrádkářskou expozici při celostátních výstavách Flora Olomouc – Hortikomplex. Pro větší oblast, než je okres, se pořádají pravidelné vzdělávací akce, jako

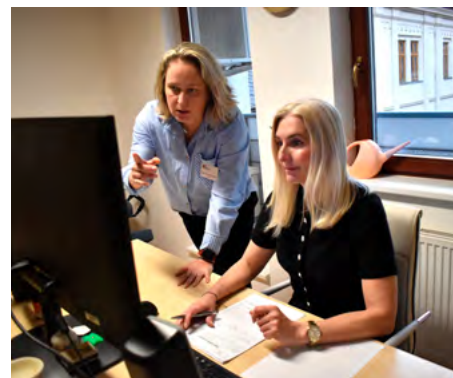
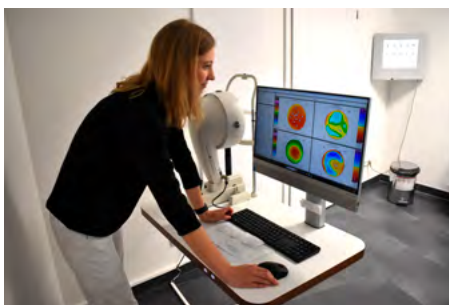
např. pravidelná poradenská služba, a to i pro širší veřejnost, nejen zahrádkářskou. K udržení a získání větší odbornosti mezi zahrádkáři se organizují odborné exkurze, zájezdy. Zahrádkáři v základních organizacích spolupracují s obecními úřady a na dobré úrovni je také spolupráce s Krajským úřadem v Olomouci.

Pro zajímavost ještě pár čísel: v roce 1982 měla ZO Olomouc město 525 členů, dnes je jich 111, okres Olomouc měl 63 základních organizací, dnes je jich 23, okres měl 6150 členů, dnes jich má pouze 1 100.

**Jiří Skarupský, předseda KKR
ČZS Olomouckého kraje**

Dny na oční klinice Tana: Když se den rozsvítí o něco dřív než slunce

Na oční klinice Tana začíná den dřív, než se většina města pořádně probudí. V 7.00 přicházejí první sestry. Chodby jsou ještě tiché, světla se postupně rozsvěčují a ordinace se probouzejí do nového dne. Je potřeba připravit přístroje, nachystat dokumentaci, zkontrolovat operační sál a ujistit se, že je všechno přesně tam, kde má být.



A protože žádné dobré ráno nezačíná bez kávy, stihnou mezi tím i rychlý šálek. Takový ten „startovací“ – než se klinika naplno rozjede.

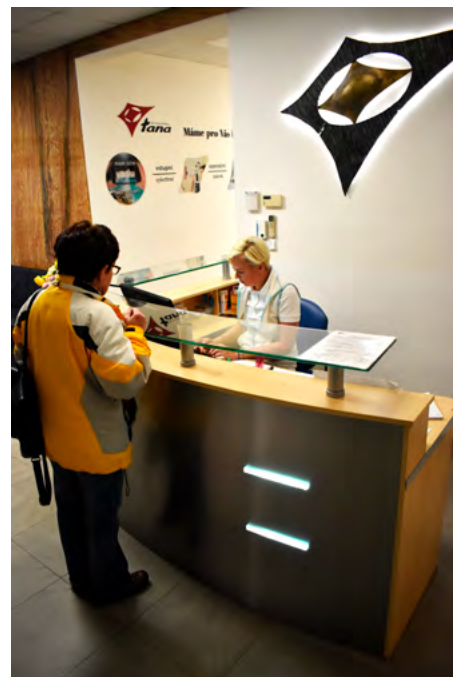


V 7.15 přicházejí lékaři. Na stole už na ně většinou čeká voňavá káva a krátká ranní porada se sestrami. Probírá se program dne, pořadí operací i ambulantní vyšetření. Všechno musí běžet jako dobře seřízený stroj – jen o něco přátelštější.

A pak přijde 7:30. Dveře kliniky se otevrou. Do ambulancí začínají přicházet první pacienti na vyšetření a současně dorazí i ti, kteří dnes udělají velký krok k lepšímu vidění – pacienti přicházející na operaci.

Během dne se v našich čtyřech ambulancích a na jednom operačním sále věnujeme i více než stovce pacientů.

Může se to zdát jako velké číslo – nebo dokonce rutina. Ve skutečnosti ale není. Každý pacient přichází s jiným příběhem, jinými obavami a jinými očekáváními. A právě proto se snažíme ke každému přistupovat individuálně, s časem na vysvětlení i na otázky.



Po polední pauze přichází na řadu také důkladný úklid a příprava operačního sálu na další zákroky. Ambulance mezitím běží dál a vyšetření pokračují.

Dvakrát týdně navíc ordinujeme až do 18 hodin. Víme totiž, že ne každý si může během pracovního dne snadno odskočit k lékaři. Proto se snažíme nabídnout termíny i pro ty, kteří potřebují přijít až po práci.

A tak na Tana oční klinice plyne den – od první ranní kávy až po posledního pacienta. Den plný vyšetření, operací, soustředění, ale i úsměvů a malých úlevných momentů, kdy někdo poprvé po dlouhé době uvidí svět zase ostřeji.

www.tanaocniklinika.cz

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



Svižná chůze a lehká turistika? Nejlepší jarní restart!

Jaro každoročně přináší chuť začít znovu – víc se hýbat, být venku, cítit se lépe. Jenže právě přehnané ambice bývají nejčastějším důvodem, proč dobré předsevzetí vydrží jen pár týdnů. Přitom existuje mnohem jednodušší cesta. Začít pohybem, který je tělu přirozený, dostupný a nevyžaduje žádnou speciální kondici – obyčejnou chůzí a lehkou turistikou.

Podceňovaný sport

„Chůze je pro lidské tělo naprosto přirozený pohyb, který nezatěžuje klouby a zároveň dokáže překvapivě efektivně nastartovat kondici. Stačí zrychlit tempo, zapojit ruce a během pár minut se z běžné procházky stává plnohodnotná aktivita,“ doporučuje Jan Chalupný ze specializovaného obchodu s barefoot obuví naboso.cz.

Velkou výhodou je i psychický efekt. Pobyt venku, rytmický pohyb

a minimum stresu z výkonu pomáhají snižovat napětí a zlepšují náladu. Právě proto bývá svižná chůze ideální pro ty, kdo se ke sportu vrací po delší pauze.

Jak začít, aby vás to bavilo

Základem je nepřepálit start. Místo hodinových tras stačí zpočátku 20 až 30 minut, ideálně několikrát týdně. Důležitější než výkon je pravidelnost. Pomáhá také drobná změna přístupu, nejde o „trénink“, ale o při-

rozenou součást dne. Vystoupit o zastávku dřív, projít se po práci nebo si dát krátký okruh ráno.

Oblečení, které vás nebude brzdit

I u tak jednoduché aktivity, jako je chůze, hraje velkou roli to, jak se během pohybu cítíte. Jarní počasí je proměnlivé. Ráno chlad, odpoledne teplo, a právě proto dává smysl přemýšlet nad oblečením o něco víc než jen „něco na sebe“. Základem je jednoduché vrstvení, které vám umožní

reagovat na změny teploty i intenzity pohybu.

Lehké, prodyšné materiály pomáhají udržet komfort i při svižnějším tempu, zatímco svrchní vrstva ochrání před větrem nebo krátkou přeháňkou. Důležité je, aby vás oblečení nijak neomezovalo. Nemělo by škrtit, tahat ani vás nutit neustále něco upravovat. Právě drobný diskomfort bývá často tím, co z příjemného pohybu udělá aktivitu, ke které se přišť už tolik netěšíte.

Lehká turistika: ideální víkendový upgrade

„Jakmile si tělo zvykne na pravidelný pohyb, přirozeným dalším krokem je turistika. Nemusí jít o náročné horské výšlapy, bohatě stačí kratší trasy, lesní cesty nebo nenáročné kopce. Turistika přidává další rozměr. Změnu prostředí, delší čas venku a větší zapojení celého těla.

Zároveň ale stále zůstává dostupná téměř pro každého,“ říká Ruslan Skopal z firmy Groundies.

Jak si výlet užít a ne ho „přežít“

Základem je realistické plánování. Lepší je kratší trasa, kterou si opravdu užijete než ambiciózní cíl, který vás vyčerpá hned na začátku. Důležité je i tempo, turistika není závod. Klidné tempo, pauzy a vnímání okolí jsou přesně to, co z ní dělá ideální jarní aktivitu.

Obuv, která respektuje přirozený pohyb

„U delší chůze nebo výletů se naplno projeví i to, jak fungují vaše boty. Nejde jen o pohodlí, ale i o způsob, jakým chodidlo pracuje. Stále více lidí proto hledá obuv, která umožní přirozenější došlap a větší zapojení svalů chodidla. Právě barefoot obuv tento přístup podporuje. Je lehká, flexibilní a dává noze větší volnost, což může vést k přirozenějšímu pohybu i lepšímu vnímání terénu. Zároveň ale platí, že na podobnou změ-

nu je dobré jít postupně a dát tělu čas si zvyknout,“ říká Jan Chalupný z naboso.cz.

Malý krok, který dává smysl

Začít se hýbat nemusí znamenat radikální změnu ani složité tréninky. Často stačí to nejjednodušší, vyjít ven a udělat pár kroků navíc. Právě v tom je síla jarního restartu. Není o výkonu, ale o návratu k při-

rozenému pohybu, který si můžete postupně přizpůsobit tak, aby vám dával smysl a vydržel dlouhodobě. Jakmile si z chůze nebo krátkých výletů vytvoříte návyk, začne se pohyb stávat přirozenou součástí dne, ne povinností. A právě v tu chvíli má největší šanci vydržet. Bez tlaku, bez stresu a s pocitem, že to děláte hlavně pro sebe.

(asp)



Zelené nebezpečí v dětském pokoji.

Co by prarodiče měli vědět o kratomu?



Vypadá jako nevinný zelený prášek rozpuštěný ve vodě, který si done dávna mohl kdokoli koupit na ulici v automatu nebo v obchodě vedle sladkostí. Jeho užívání může být ale spojeno se závažnými zdravotními komplikacemi, vznikem těžké závislosti a v krajních případech i úmrtím. Proto od 12. 11. 2025 došlo ze strany státu k jeho částečné regulaci, kdy byl zařazen na seznam psychomodulačních látek. Znáte kratom? Pokud ne, vaše vnoučata určitě ano.

Kratom tj. *mitragyna speciosa*

Jedná se o tropický strom příbuzný kávovníku, který roste převážně v jihovýchodní Asii, například v Thajsku, Malajsií či Indonésii. Listy obsahují aktivní sloučeniny, které ruku v ruce reagují s receptory v mozku a mohou vyvolávat účinky podobné opioidům a stimulantům.

Historie kratomu v České republice je poměrně krátká, ale o to intenzivnější. První vlna prodeje začala v roce 2010, ale šlo pouze o okrajovou záležitost. Zásadní zlom nastal kolem roku 2015, kdy prodejci objevili mezeru v zákoně a začali ho dovážet ve velkém jako „sběratelský předmět“. Co to znamená? Na dovoz se nevztahovaly žádné kontroly čistoty, kvality ani varování o škodlivosti. Od roku 2021 se stal ale masovou záležitostí a v nákupních centrech a ve večerkách se objevily automaty, tzv. kratomaty, kde si ho začali kupovat mladí lidé, až se k látce dostaly i děti na základních školách.

Pro ty z vás, které zajímají empirická data, se dle statistiky Národní protidrogové centrály dovezlo v roce 2021 do České republiky zhruba 31 tun sušeného kratomu, v roce 2025 to bylo až 481 tun, to je neuvěřitelný nárůst o více než 1450 procent.

Jak kratom účinkuje?

Hlavním aktivním alkaloidem listů je mitragynin, jehož účinky závisí na velikosti dávky, tedy dávka mezi 1–5 g sušiny má na lidský organismus stimulační účinky ve smyslu zvýšené energie a bdělosti, naopak vyšší dávky, mezi 10–15 g sušiny, tlumí činnost lidského organismu a působí proti bolesti. První dávka přináší pocit euforie a přináší pozitivní efekt. Při pravidelném užívání se však účinek snižuje, a to nutí uživatele postupně zvyšovat dávky, na které si jejich organismus rozvíjí toleranci. Mohou se objevovat příznaky únavy, podrážděnosti, třes či závažnější zdravotní komplikace. Léčba závislosti může trvat měsíce a vyžaduje ambulantní léčbu nebo nutnou hospitalizaci na psychiatrii.

Kratom způsobuje těžké poškození jater, srdeční komplikace, kdy nepředvídatelná je jeho kombinace s alkoholem nebo léky, kde hrozí riziko selhání organismu a následná smrt. V roce 2025 zemřelo v souvislosti užívání kratomu celkem 17 lidí, z toho 6 lidí čistě na kratom, zbylá úmrtí nastala v kombinaci s léky, alkoholem nebo s THC.

Skutečný případ z praxe

Na začátku října loňského roku jsme přijali oznámení o úmrtí 22leté ženy v obci na Uničovsku. Podle zjištěných informací nic nenasvědčovalo cizímu zavinění. Slečna se s ničím neléčila. Jednalo se o zdravou a sportovně založenou studentku vysoké školy, která stejně tak jako její vrstevníci „pouze“ užívala v té době legální látku kratom. Nařízená soudní pitva a následný toxikologický rozbor odhalily, že právě ten se jí stal osudným. V těle měla smrtelnou dávku mitragyninu, což je látka obsažená v kratomu.

Další dva tragické případy řešili loni také kolegové na Šumpersku. V únoru loňského roku vyjžděli kriminalisté k 19letému mladíkovi bez známek života. Na první pohled nic nenasvědčovalo cizímu zavinění. Pro určení příčin úmrtí tak mladého člověka byla nařízena soudní pitva a s tím související toxikologický rozbor krve, který prokázal, že na jeho smrti měla podíl kombinace alkoholu a látky mitragynin, jejíž koncentrace v těle byla smrtelná.

K dalšímu podezřelému úmrtí došlo několik dní před Vánocemi. Tehdy vyjžděli policisté k úmrtí 48leté ženy, kterou v jejím bytě našel bez známek života otec. Ani tady nic nenasvědčovalo cizímu zavinění. I v tomto případě byla nařízena soudní pitva a toxikologický rozbor krve, který prokázal přítomnost smrtelné dávky mitragyninu.

Rady pro prarodiče

Prvním signálem, že vaše vnouče může být uživatelem kratomu, je výskyt zbytků vysypaného zeleného prášku na kuchyňské lince či psacím stole v dětském pokoji a větší počet sáčků s názvy „green“, „white“ nebo „kratom“. Varování, která mohou poukazovat na možnou vznikající závislost vašeho vnoučete na této látce, jsou zesilující fyzické projevy těla jako je podrážděnost, únava, potíže se soustředěním, uzavřenost či ztráta zájmů o koníčky.

Pokud se sejde více těchto změn najednou, stupňují se a trvají delší dobu, je určitě dobré zbystřit. Všímavost, aktivní naslouchání a otevřený rozhovor s vnoučetem mohou sehrát klíčovou roli pro včasné rozpoznání potenciální závislosti nejen na kratomu, ale i na jiných návykových látkách.

Zuzana Slabá, Policie ČR

KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



NAŠE RYBY

- | | |
|---|---|
| <p>1 Která ryba žijící v našich vodách se vytírá až v Sargas-ovém moři?</p> <p><input type="checkbox"/> A) lipan</p> <p><input type="checkbox"/> B) okoun</p> <p><input type="checkbox"/> C) úhoř</p> <p><input type="checkbox"/> D) bolen</p> | <p>5 Která ryba má u nás trojí druhové pojmenování – jesen, tloušť a proudník?</p> <p><input type="checkbox"/> A) pstruh</p> <p><input type="checkbox"/> B) cejn</p> <p><input type="checkbox"/> C) karas</p> <p><input type="checkbox"/> D) jelec</p> |
| <p>2 Jakou barvu očních duhovek má zpravidla lín obecný?</p> <p><input type="checkbox"/> A) černou</p> <p><input type="checkbox"/> B) zelenou</p> <p><input type="checkbox"/> C) hnědou</p> <p><input type="checkbox"/> D) oranžovou</p> | <p>6 Kolik jiker je najednou schopna vyprodukovat jiker-načka kapra?</p> <p><input type="checkbox"/> A) až 100 000</p> <p><input type="checkbox"/> B) až 250 000</p> <p><input type="checkbox"/> C) až 1 milion</p> <p><input type="checkbox"/> D) až 1,5 milionu</p> |
| <p>3 Která z těchto ryb je v našich vodách nežádoucí, protože jim významně škodí?</p> <p><input type="checkbox"/> A) sumeček americký</p> <p><input type="checkbox"/> B) okoun říční</p> <p><input type="checkbox"/> C) sumec velký</p> <p><input type="checkbox"/> D) jeseter velký</p> | <p>7 Jakého věku se u nás může dožít největší ryba, sumec?</p> <p><input type="checkbox"/> A) až 20 let</p> <p><input type="checkbox"/> B) až 25 let</p> <p><input type="checkbox"/> C) až 30 let</p> <p><input type="checkbox"/> D) až 80 let</p> |
| <p>4 Která ryba žije v symbióze s mlži, nejčastěji škeblí, kterou využívá při svém rozmnožování?</p> <p><input type="checkbox"/> A) ježdík obecný</p> <p><input type="checkbox"/> B) hořavka duhová</p> <p><input type="checkbox"/> C) hrouzek obecný</p> <p><input type="checkbox"/> D) podoustev říční</p> | <p>8 Které dvě ryby vyskytující se v našich vodách tráví podstatnou část svého života v moři?</p> <p><input type="checkbox"/> A) makrela – úhoř</p> <p><input type="checkbox"/> B) losos – makrela</p> <p><input type="checkbox"/> C) úhoř – losos</p> <p><input type="checkbox"/> D) okoun – úhoř</p> |

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny. Řešení pošlete do 18. 5. 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.

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

Správné odpovědi z minulého čísla:

Co víte o zvířatech? 1C, 2C, 3D, 4A, 5A, 6C, 7A, 8C.

Výherci: 1. Petr Malíček, Bouzov; 2. Stanislav Vrána, Kroměříž; 3. Karel Mikšík, Štěpánov

Konečně jaro na talíři!

Ředkvičková polévka s koprem

Ingredience

2 svazky ředkviček i s listy
1 střední cibule
2 brambory
800 ml zeleninového vývaru
2 lžičce olivového oleje
100 ml smetany
Hrst čerstvého kopru
Sůl

Postup

Na oleji orestujte nakrájenou cibuli. Přidejte na plátky nakrájené ředkvičky a krátce opečte. Přidejte na kostičky nakrájené brambory, vše dobře promíchejte a zalijte zeleninovým vývarem. Osolte, přidejte hrst nasekaných ředkvičkových listů a vařte do měkka. Polévku rozmixujte na hladký krém, zjemněte smetanou, dosolte a podávejte s čerstvě nasekaným koprem.

Míchaný salát s grilovaným kuřetem

Ingredience

4 kuřecí steaky
Směs listových salátů (ledový, polníček, rukola, špenát, atd.)
2 vejce
1 lžičce dijonské hořčice
1 lžičce vinného octa
3 lžičce olivového oleje
Sůl, pepř, koření na steak

Postup

Vejce uvařte natvrdo, tak aby žlutky nebyly suché (asi 7 minut). Hořčici, olej a vinný ocet dobře promíchejte, přidejte přes sítko propasírované žlutky, sůl, pepř a na závěr vmíchejte na jemné proužky nakrájené bílky. Zálivku přidejte ke směsi salátů a nechte dobře vychladit. Kuřecí steaky okeřeňte dle chuti a zprudka ugrilujte. Podávejte na směsi salátů.

Zeleninové krémové rizoto

Ingredience

2 stroužky česneku
1l zeleninového vývaru
200 ml bílého suchého vína
2 větší cibule
150 g listového špenátu
200 g kulatozrné rýže
Sůl, pepř mletý
150 g parmezánu
1 lžičce másla
1 lžičce olivového oleje

Postup

Kulatozrnou rýži si připravte do hrnce, properte. Cibuli nakrájejte na kostičky, česnek na plátky. Špenátové lístky omyjte a nasekejte. Zeleninový vývar povařte a nechte probublávat. Na pánvi rozpalte olivový olej. Na něm nechte zpěnit cibuli s česnekem, přidejte špenát a orestujte. Pak vsypte rýži a chvíli také restujte. Přilijte bílé víno a míchejte. Potom opepřete, osolte. Za stálého míchání pak přidávejte pomocí naběračky vývar a vždy nechte odpařit tak, aby nebylo vidět žádnou tekutinu. Pak přilijte další naběračku. Rýži nechceme rozvařit, ale musí změkknout. Doba vaření rýže by neměla přesáhnout 20 minut. Na konci nastrouhejte parmezán a vmíchejte jej do rizota. Ozdobte jej lístky čerstvého špenátu a můžete podávat.



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



**Jiřina Zatloukalová, 88 let,
Prostějov**

Největší radost mi udělal můj strýc, když mi jako malému dítěti za války přivezl dárek: kočárek s panenkou. To bylo opravdu krásné.

Těším se, že brzy oslavím 89 let s rodinou. My se hodně scházíme a na to se velmi těším a budu ráda, když přijdou všichni.



**Jaroslav Novotný, 87 let,
Olomouc**

Mám radost ze svých pěti pravnoučat.

Těším se na oslavu 45. výročí
svatby mojí dcery



**Luděk Zbožínek, 79 let,
Věrovany**

Mám radost z dětí a vnoučat.

Těším se na lázeňské pobyty s manželkou a společnými kamarádkami, které absolvujeme dvakrát do roka.



**Antonín Cigánek, 76 let,
Holice**

Mám radost ze života.

Těším se z přírody,
rád včelařím.



Přátelství, porozumění, upřímnost nabízím a taky hledám u ženy podobného vkusu a ražení. Jsi-li, dej vědět. Já jsem Josef rozvedený 60+ ze ZL kraje. Ty ze ZL OL PR KM BV HO a okolí? Jsi-li osamělá, smutná, zraněná, vrátím tě do sedla sebevědomí štěstí a radosti. Jsi-li veselá a vyrovnaná, rád se připojím a zapojím. Nechci být jen pasažér. Věk je jenom číslo, vzdálenosti se překonávají a příkop se zakopávají. Kontakt SMS 608 029 116, zavolám zpět z jiného čísla. Herdekbaby, zlatokopy a falešnice nepište!

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.

Hledám přítele, neboť žiju sama a jsem v důchodě. Mám ráda práci na zahrádce a různé procházky či výlety. Telefon 775 401 484.

Sympatická žena 79/170 nabízí přátelství charakternímu muži do 85 let, který je také sám. Ráda bych našla hezké přátelství, i když to v našem věku už může být trochu složitější. Olomouc a okolí. Kontakt 732 265 550.

Sympatická seniorka 70+, vdova, by ráda poznala upřímného pána bez přetvářky! Samota je zlá. Jezdí autem

a je z okolí Uničova nebo Šternberka. Buďte upřímní a nehrajte herečku. Telefon 603 871 987.

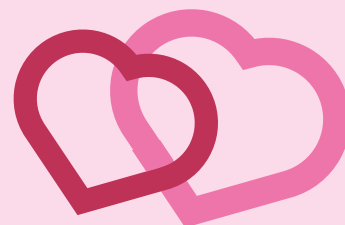
Jsem nyní sedmdesátnice, výška 174 z OL. Kromě zdraví i štěstí bych si přála prima parťáka – nekuřáka, motoristu s autem – věk též k 70, kterého ještě baví autoturistika po ČR, také zájezd s CK k moři, kultura i smích. Nejlépe Olomouc nebo nejbližší okolí s dobrou dopravou. SMS 702 362 931.

Žena 70 by ráda poznala pána nebo paní pro občasné setkávání. Výlet s cestovkou, různé akce, více si můžeme říct osobně. Ol., Př. a okolí, tel. 703 309 856, prosím SMS – zavolám.

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

Napište nám na e-mail redakce@moravskysenior.cz a dejte příklad ostatním.

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

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

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

Nenápadný poklad našich lesů



Hřib žlutomasý je typickým zástupcem takzvaných suchohřibů, které najdeme v listnatých i smíšených lesích. Všichni ho známe pod lidovým názvem babka. Na první pohled možná nepůsobí tak atraktivně jako pravý hřib smrkový a houbaři ho příliš neuznávají kvůli jeho ne úplně prvotřídní jakosti, ale při bližším seznámení si získá pozornost nejen svou proměnlivostí, ale i chutí.

Charakteristický je především svým kloboukem, který má hnědavé zbarvení. Povrch bývá sametový a za sucha často praská, přičemž ve vzniklých trhlinách prosvítá narůžovělá až načervenalá dužnina. Rourky na spodní straně klobouku jsou žluté, později olivově zelené a při otlaku mohou slabě modrat. Třeň je štíhlý, žlutavý, často s načervenalým nádechem, bez výrazné

sítky. Dužnina je žlutá a po poranění může místy lehce modrat, což je přirozená reakce a není důvodem k obavám. Typickým znakem je také spíše měkká konzistence starších plodnic, které se rychle kazí. Právě proto je důležité sbírat především mladé a pevné exempláře.

Hřib žlutomasý roste poměrně hojně u nás i v celé Evropě, od léta až do podzimu, v závislosti na počasí. Najdeme ho v listnatých i jehličnatých lesích, často pod duby, buky nebo smrky. Často se objevuje na okrajích lesů, podél cest nebo na světlejších místech. Nejde o vzácnou houbu – spíše naopak, přesto ji mnoho houbařů přehlíží.

Při správné úpravě je babka velmi chutná houba. Má jemnou, lehce oříškovou chuť a hodí se do různých pokrmů – od smaženic přes

polévky až po omáčky. Je však potřeba počítat s tím, že starší plodnice mohou mít horší chuť i strukturu. Rourky u větších hub mohou být až kašovité. Důležitou zásadou je také dostatečná tepelná úprava, která je u lesních hub obecně nezbytná. Hřib žlutomasý lze zaměnit s několika podobnými druhy, například s jinými suchohřiby. Většina z nich je však rovněž jedlá nebo alespoň nejedovatá.

Ačkoli hřib žlutomasý nepatří mezi krále hub, má své místo v kuchyni i v lese. Je snadno dostupný, roste často ve větším množství a při správném výběru mladých plodnic dokáže příjemně obohatit jídelníček. Dejte mu šanci a možná zjistíte, že i méně nápadné druhy mohou skrývat překvapivě příjemnou chuť.

(kab)

POMŮCKA: AAM, ETNO, LAKI, ODIN, OPS, VIA	MARIE DOMÁCKY	OBALIT VÁLENÍM	2. DÍL TAJENKY		PATŘÍČÍ PSOVI	ULICE ZKR.	ISLANDSKÁ SOPKA	1. DÍL TAJENKY	VADY PUNČOCH	SLOVENSKÁ PŘEDLOŽ- KA VE	STŘEDO- VĚKÝ NÁJEZDNÍK	TAKOVÉ MNOŽSTVÍ KNIZNĚ		SWAZ	ČÁST MOTORU	
PŘÍVLAST. ZÁJIMENO SLOVEN.				TEPAT									NAHORU ANGLICKY			
LATINSKÝ POZDRAV				ŽUJÍCÍ VE SLADKÉ VODĚ									3. DÍL TAJENKY			
SPOŘÁDÁNÍ						KUS LEDU				JMÉNO SPIS, JIRÁSKA						
JMÉNO MUSKA					CESTA LATINSKY				ANGLICKÁ SPORT. HRA							
NEBOLÍ KNIZNĚ				KOMERČNÍ BANKA ZKR.			RYBÁŘSKÉ ZAŘÍZENÍ					PŘEDLOŽKA KNIZNĚ		POUZE SLOVEN.	BÁJNÝ PTÁK	
MAKETA				1. DUBEN			CITO- SLOVCE KOŇSKÉHO RŽÁNÍ					SKANDI- NÁVSKÝ BŮH				
	BERLÍN. AUTOMOBIL. ZÁVODNÍ OKRUH	ŘÍMSKÁ BOHYNĚ										TELEVIZNÍ KANÁL				
JMÉNO PSA		ROČNÍ OBDOBÍ				PŘEDLOŽKA						UZLÍK V TKANINĚ				
PROVINI- LEC												JMÉNO AMERIC. SPISOVAT. GORDONA				
NEPŘIRO- ZENĚ													OSOBNÍ ZÁJIMENO	ZNAČKA PNEUMATIK	POTAJÍ	
SAMUEL DOMÁCKY				OBCHOD- NÍCI S OTROKY	NÁPOJE S KOFEINEM								ČESKÝ ZPĚVÁK MICHAL ???			
												POHLED ZASTAR.				
	NÁSTROJ NA SEČENÍ	VELKÝ PYTEL					CHEMICKÁ ZNAČKA TANTALU	SPORTO- VEC		SAMICE PSA	HLT		ŠKRABÁK PLUHU			
VĚTŠÍ LYRICKÁ SKLADBA		PRVNÍ MUŽ											JEDEN FRANC.			
ODTRH- NOUT								SŮL Kyseliny FLUORO- VODÍKOVÉ						BÝV. NIZOZ. JEDN. OBJ.		
NÁZEV HOTELU						SKLADATEL KAREL ???			NEJV. JEDN. GEOLOGIC- KÉHO ČASU					LITERÁRNÍ ÚVAHY		
AMERIČAN HOVOR.						DRUHY KVĚTENSTVÍ							ETNICKÁ HUDBA			
					SNAD						PÍSM. ŘECKÉ ABECEDY			ČÁST SVÍČKY	OBYVATEL INDIE	POSTAVA ZE SNĚHOVÉ KRALOVNY
	INICIÁLY HEREČKY SLAVÍKOVÉ	ZDRAVITI RUKOU								CHUOKR. ČLOVĚK						
		ČESKÉ DRAHY ZKR.								CHEM. ZN. STRONCIA						
ZVÍŘIT							PŘIJATÁ ZA VLASTNÍ									
MPZ SVAZUJSKA			LEPENKY				TRATĚ SLOVEN.							DISKŽOKEJ ANGL. ZKR.		

moravský
senior

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 18. 5. 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: „Rodinná dovolená je pokračováním manželské války na jiném území.“ **Výherci z minulého čísla:** 1. Ludmila Švecová, Kostelec na Hané; 2. Mirka Slováková, Šternberk; 3. Bohumila Nováková, Bouzov.

ANEKDOTY PRO VÁS

Ptá se na trhu paní
trhovkyně: „Kolik stojí tato
vejce?“ a trhovkyně odpovídá:
„Tady tyhle za tři koruny a nařuknuté
za korunu.“ „Tak mi jich, prosím,
nařukněte padesát.“

Anička přinese domů
poznámku, kam paní učitelka
napsala: „Vaše dcera nic neumí.“
Tatínek si poznámku přečte
a napíše pod ni: „Právě proto ji
posílám do školy!“

Přijde chlapeček ze školky
domů a spustí: „Mami! Kamarádi
ve školce se mi smějou, že mám
koronavirus!“
„Tak se na ně vykašli,“ odvěti
maminka.

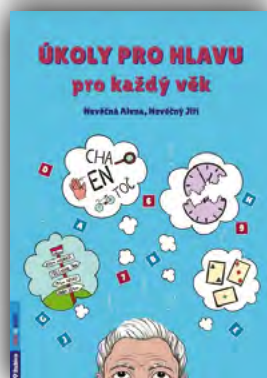
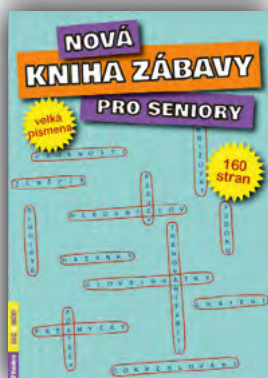
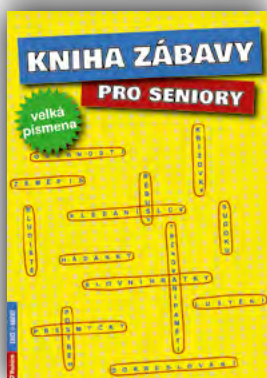
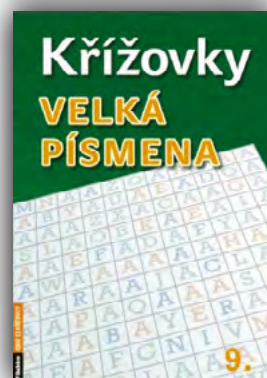
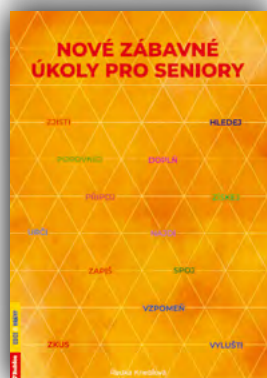
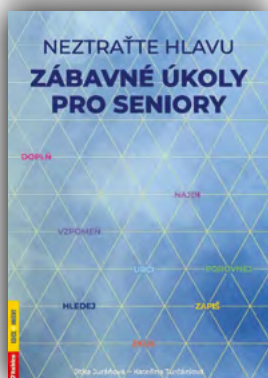
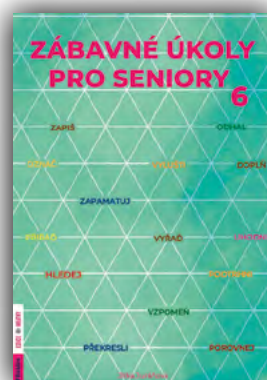
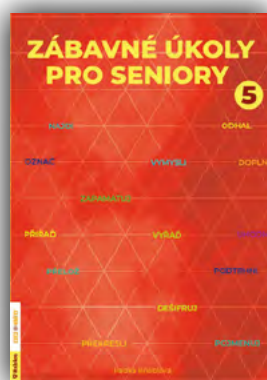
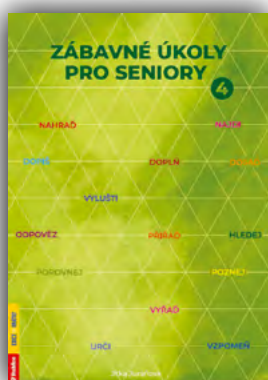
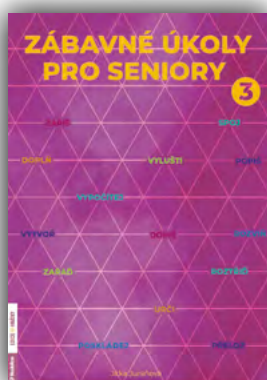
S manželkou jsme
se dohodli,
že nechceme mít děti.
Dnes u večeře
jim to řekneme.

Pán sedí v kupé ve vlaku:
„Paní, řekněte laskavě svému synovi,
ať mě přestane napodobovat.“
Matka: „Pepíčku, přestaň ze sebe
dělat blběčka!“

„Mami,
dáš mi prosím
padesát korun pro starého
a chudého pána?“
„Ty jsi moc hodný, že máš starost,
a kde ten chudák je?“
„Tady na rohu ulice,
dokonce prodává
zmrzlinu.“

O Velikonocích malá Anička
rychle rozbaluje všechna
čokoládová vajíčka.
„Poslouchej,“ říká jí maminka,
„myslíš ty vůbec na svou sestřičku?“
Anička na to: „Jasně!
Proto tak spěchám!“

KUPTÉ SI KNIHY SE ZÁBAVNÝMI ÚKOLY PRO SENIORY



Knihy objednávejte na www.rubico.cz
nebo emailem na 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

nebo emailem na send@send.cz

nebo telefonicky na 225 985 225, 777 333 370.