


moravský **senior**®

zdarma

ČERVENEC 2026



**Vilu koupili na dluh,
peníze v bance zatím
zničila měna**

●
**Recepty pro vás:
Co s cuketou?**

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

●
**Naše houby: Máte
rádi omáčku z lišek?**



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**



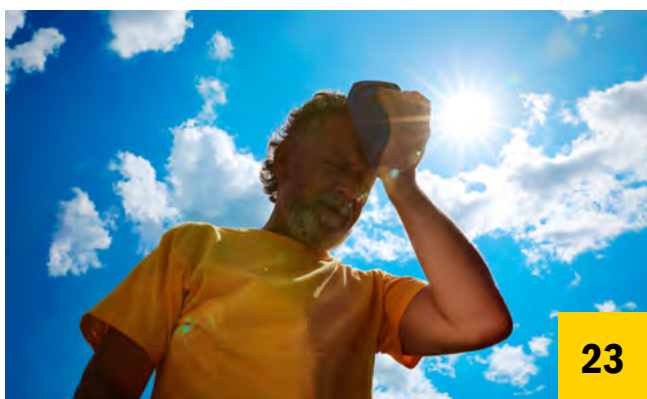
Úvodník

Jsou to dvě obrovské ztráty. Během několika dní přišly strašně smutné zprávy – nejprve o úmrtí Zdeny Mašínové, později Petra Uličného. Každý z nich byl úplně jiný, měli naprosto odlišný osud – zatímco známý fotbalový trenér byl oblíbený pro svou veselou a nespoutanou národu, dcera umučených rodičů si v životě musela projít opravdovým peklem a veselosti zažila pomálu. I přes tu nebetyčnou rozdílnost povah a osudů mohou být oba svým přístupem k životu vzorem pro mnohé následovníky. Jde jen o to, jestli a jak si z jejich odkazu přeberou to potřebné. Čest památce našich skvělých olomouckých spoluobčanů.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel
časopisu Moravský senior



OBSAH



PŘÍBĚH 4–6

ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE 10–13

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–18



MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST V ČR 19–22

NAŠE HOUBY 29

RECEPTY 34

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 Nádvoříková, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s. p.

Náklad tohoto čísla je 26 000 ks. Datum vydání: 29. 6. 2026. Redakční uzávěrka příštího čísla: 20. 7. 2026. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 3. 8. 2026

Osudy rodiny ze Schaferburgu:

Vilu koupili na dluh, peníze v bance zatím zničila měna

„Bylo mi čtrnáct let. Šel jsem se projít a v místních anglických novinách, které byly na pultě trafiky, jsem si všiml titulku. Rozuměl jsem slovům Russia, Czechoslovakia, jen jsem nevěděl, co je slovo invasion. Běžel jsem to říct rodičům. Ti si šli okamžitě koupit noviny a po přečtení článku se rozbrečeli“. Bylo totiž po 21. srpnu. Psal se rok 1968.

Václav Schafer junior je aktuálně nejstarší žijící muž z rodu Schaferů, jehož rodiče vlastnili krásnou staro-bylou vilu s prvky secese na konci Šternberka, známou pod přezdívkou „Schaferburg“. Ve vlastnictví rodiny byla vila v letech 1949–2024.

Sedím s panem Schaferem a povídáme si o vile, kterou měli moc

rádi a kde se on a jeho sourozenci narodili, o jeho rodičích a bratrech, z nichž je nejmladší.

Jmenuje se Václav, po svém otci, to má v obcance, ale všichni mu říkají „Míša“, „Michal“. Narodil se předčasně v sedmém měsíci a byl tak malinkatý, že mu maminka začala říkat „Míšánku“, a to už mu zůstalo.

„Kousek od naší vily byl lom, kam jsem rád chodíval a sedával nahore, na skále. Maminka nás pak svolávala k večeři a křičela dost hlasitě, abych ji slyšel i tam. Teď už je bohužel lom zasypaný.“

Vilu postavil šternberský stavitel a podnikatel Oswald Veth kolem roku 1900 údajně pro svoji milenku.



Auto manželů Schaferových po srážce se sovětským vozidlem



Václav Schafer st. ve vojenské uniformě

Vila měla nespočet pokojů, v každé místnosti kachlová kamna, ve spodním patře místnosti pro služebnictvo a ve dvoře vlastní konírnu.

Po válce se vila dostala pod státní správu a byla upravena na dvě bytové jednotky. Schaferovi ji koupili v roce 1949. Kvůli modernizaci silnice na jižní straně byla výrazně zmenšena původní obrovská rozloha zahrady. Secesní vilu prodali Schaferovi před dvěma lety. Byla příliš velká, dědiců bylo mnoho a nemohli se o ni starat. Navíc věděli, že tudy v nejbližší době povede obchvat, který město plánovalo přes dvacet let.

Otec pana Schafera, Václav Schafer starší, se narodil v obci Nový Ples u Josefova v roce 1909. Maminka mu zemřela, když mu bylo 14 let. Václav musel pomáhat svému otci s dvěma mladšími sourozenci. Pak se jeho táta znovu oženil a macecha ho neměla v lásce. Nemohl studovat, i když ve škole měl skoro samé jedničky, nebyly na to peníze. Vystřídal řadu zaměstnání. Pracoval jako zemědělský dělník a střídavě také na stavbě tratí u ČSD. Když vypukla světová hospodářská krize, rozhodl se po roce 1936, že odejde do Francie za prací, kde již žil pan Václav Nývlt,

kterého znal a který odešel z Československa již dříve. Pracoval tedy u něj, byli přátelé, na farmě Pech Gary. Později přijal práci u Jeana Lalbiho v Ladignacu-Trentels, aby se zdokonalil ve francouzštině.

„Táta byl nadaný a sečtělý člověk. I když nemohl studovat, vždy hodně četl a zajímal se o místa, ve kterých pracoval, země kde pobýval. Do vysokého věku si pamatoval všechny krále a královny a panovníky a měl přehled. Uměl dobře francouzsky a anglicky“, říká pan Schafer, který cit na jazyky zdědil zřejmě po otci. Anglicky se učil pouze dva roky, ale obstojně se domluví a umí i základní francouzské fráze.

Ve Francii pan Václav Schafer starší v roce 1939 odešel k odvodu a byl zařazen do pěšího pluku a povýšen na svobodníka. Za rok již přijel na lodi do Velké Británie, byl zařazen k 1. rotě 2. tankového praporu a později povýšen na rotného a rotmistra. Zúčastnil se bojů při obléhání německé posádky v severofrancouzském přístavním městě Dunkerque. Jako zkušený voják byl přemístěn k 1. rotě nově utvořeného 3. tankového praporu a povýšen na rotmistra. Pro své zkušenosti a kvality při

zvládnání bojové techniky byl v průběhu bojů jmenován zkušební komisařem a současně vyučoval jízdu autem. „Tatínek v Anglii navázal spoustu přátelství, která trvala dlouhá léta. K nám do vily jezdili přátelé z Anglie, Francie i Ameriky. Znal dobře jejich kulturu i dějiny. Taky se po válce konečně oženil.“

Václav Schafer starší se ženil v 38 letech. Vzal si slečnu Annu, která byla o dvacet let mladší a s níž měl tři syny. Alexandra, Aleše a Václava, řečeného Míša (autora povídky). „Táta se po návratu do Československa stal důstojníkem v armádě. Sloužil v Olomouci, v Nových Zámčích u Litovle a ve Šternberku“, vzpomíná Václav Schafer junior.

„Dostal vyznamenání. Vyznamenání Za zásluhy 1.stupně, Čs. vojenskou pamětní medaili a vyznamenání Za chrabrost. Také dostal finanční odměnu. Táta byl jednu dobu ubytovaný ve vile, v naší vile, i když tehdy ještě nebyla naše. Moc se mu líbila a chtěl si ji koupit pro naši rodinu. V té době byl už ženatý s mojí mámou. Lidi mu radili, ať peníze, které dostal od státu za to, že bojoval proti Němcům v zahraničí, dá do banky, aby mu vydělaly úroky. Vilu



Poslední fotografie, na níž jsou všichni pospolu ještě předtím, než Alexandr emigroval do Anglie

se mu podařilo koupit, vzal si na ni drahý úvěr. Měl to udělat úplně naopak. V roce 1953 padla měna a tátovi z peněz v bance nezbylo nic. Vilu moji rodiče spláceli dlouhá léta.“

Václav Schafer junior se narodil v roce 1954. Čtyři roky poté jeho otce propustili z armády. Prý pro nadbytečnost. Naštěstí ho komunisti nezavřeli, i když se o to pokoušeli. Bylo mu 50 let a zůstal bez práce, bez výsluhy. Nikde ho nechtěli zaměstnat, protože byl „západák“. Dělal různé práce. Jezdil s traktorem, dělal vrátného. Občas do toho překládal z francouzštiny a angličtiny. Ve Šternberku v podniku PVK překládal francouzským pracovníkům. Nejvíc mu pomohl inženýr Kessel ze Šternberka. Nejprve doučoval jeho dceru francouzsky a poté mu sehnal práci v Brně, kde překládal z francouzštiny do češtiny u dělníků z Maroka.

Když bylo malému Václavovi 14 let, v době uvolnění, vzali ho rodiče do Anglie za přáteli. Otec se s nimi neviděl dvacet let, a tak rodina využila toho, že konečně dostali vízum.

„Šel jsem s rodiči po Londýně, šli jsme od jejich přátel a táta si najednou vzpomněl, že u nich doma na stole nechal peněženku s doklady, že už je unavený se tam vracet a jestli bych mu k nim neskočil. Že počkají s maminkou v kavárně, u které se zastavili. Bylo to asi dvě stě metrů a orientační smysl jsem měl dobře, tak jsem šel. Cestou zpět jsem vlezl

ze zvědavosti do trafiky a upoutal mě titulek jedné novin. Rozuměl jsem slovu Russia, slovu Czechoslovakia, jen slovu invasion jsem nerozuměl. Běžel jsem do kavárny k rodičům a ptal se jich, co to může znamenat. Naši si šli hned koupit anglický tisk a při jeho čtení se rozbrečeli.“

Schaferovi byli v Anglii tři týdny v srpnu 1968, mezitím se uzavřely československé hranice. Cestou do vlasti se rodina Schaferova stávala ještě ve Francii, za dalšími přáteli, ale nakonec se museli vrátit domů. Čekal na ně prostřední syn (19 let) a nejstarší syn (20 let), babička s dědou a jejich dům. Nejstarší potomek Alexandr emigroval hned příštího roku. Rodina netušila, kdy se opět všichni shledají.

Maminka Václava Schafera studovala dálkově vysokou školu a dělala ředitelku ve škole při nemocnici. Protože to byla elegantní dáma a hezky se oblékala, dívali se na ni někteří občané skrz prsty, byla přeci ženou „západáka“. Manželé Schaferovi byli oba ve straně, ale pan Schafer ze strany odešel po roce 1968 a jeho žena o rok později, poté, co ji vyhodili ze zaměstnání. Oblékla se totiž na výročí úmrtí Jana Palacha do černých šatů a tím si vysloužila vyhazov. Jako ředitelku ji sesadili, naštěstí mohla stále učit, i když jen ve škole v psychiatrické léčebně a ve zvláštní škole.

„Táta říkával: zažil jsem první světovou válku, pak druhou, věřil jsem, že ten komunismus bude dobrý. Ale teď už se k nim nevrátím.“

Začátkem roku 1989 měli manželé Schaferovi nehodu. Do jejich auta narazili pětiletým autem sovětských vojáků. Od té doby byl Václav Schafer starší na invalidním vozíku a jeho manželka byla po určité dobu ochrnutá na polovinu těla. I přes řadu svědků ve prospěch manželů Schaferových soud ještě před listopadem 1989 odsoudil jako viníka nehody Václava Schafera staršího. Náhradu

škody samozřejmě nedostali. Když po sametové revoluci žádali o přešetření případu, jména svědků se ztratila. Václavu Schaferovi jen vrátili řidičský průkaz, který stejně pro svou nepohyblivost nemohl využívat.

Manželé Schaferovi vychovali tři syny. Nejstarší z nich, Alexandr, nakonec zůstal celý život v Anglii, kde má i dceru. S rodiči a bratry se viděl po revoluci. Dnes je již po smrti.

Prostřední Aleš se stal zubařem. Bývalou konírnu u vily celou přebudoval na moderní zubní ordinaci, byl oblíbený jako „lidový zubař“ známý svým příjemným přístupem k pacientům a svojí skvělou komunikací s nimi. Navíc známý svým výborným profesním umem. Pracoval i v době zaslouženého důchodu a jezdili za ním pacienti z dalekého okolí.

Nejmladší Václav, Václav „Míša“ Schafer junior pracoval dlouhá léta jako kamioňák a sjezdil díky své práci celou Evropu. Díky svému talentu na jazyky se domluvil téměř všude anglicky, i když tento jazyk mohl v době dospívání oficiálně studovat jen dva roky. Po svém tatínkovi a mamince zdědil nejen talent na jazyky, ale i hudební sluch a lásku k hudbě. Od malička byl vedený k přátelskému přístupu k lidem a ovládá umění komunikace. Na svoji rodinu je patřičně hrdý. Jeho tatínek zemřel v roce 1994 a maminka v roce 2014. Václav Schafer junior je tak nejstarším žijícím mužem v jejich rodě (bratři mají dcery) a také jeho tři synové nesou jeho příjmení.

Krásná secesní vila na konci Šternberka má již nového majitele, se kterým Václav dobře vychází a občas tam zajede na kávičku a povídání. Povídání není nikdy dost. Jeho bývalý domov nese ve zdech těžké i krásné vzpomínky na mládí jejich rodičů, na jeho dětství a dospívání a společné chvíle s rodinou, kamarády a přáteli. Vzpomínat je stále na co.

Jiřina Tomašítková

Foto: archiv rodiny Schaferových

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



QR Platba

Děkuji vám.

Miloslav Kyjevský,
vydavatel, šéfredaktor

* Na přání Vám vystavíme potvrzení o poskytnutí daru.



Kompletní nabídku a podmínky účasti najdete na 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 zahájíme 1. dubna 2026 v 9:00
na webu www.ckpivonka.cz.

Rezervujte si své místo včas — kapacita výletů je omezená.



Pro seniory dělá město opravdu hodně, říká primátorka Olomouce Miroslava Ferancová

V lednu letošního roku Miroslava Ferancová vystřídala rezignujícího olomouckého primátora Miroslava Žbánka, který byl zvolen poslancem Parlamentu ČR. Nyní první žena na olomoucké radnici hodnotí první půlrok ve funkci.

Paní primátorko, Vy jste ve funkci primátorky města teprve od ledna letošního roku, ale už předtím jste byla čtyři roky součástí této rady a působila jako náměstkyně. Byla to velká změna? Je něco, co vás opravdu zaskočilo? A jak se vyrovnáváte s pozorností?

Zatím musím říct, že žádná velká popularita se nekoná a reakce, které jsem zaznamenala, byly vesměs pozitivní. Třeba když jsem byla zvolená, tak se na mě hodně obracely ženy a blahopřály mi, že jsem první žena v této funkci. A nemůžu ani říct, že by mě něco zaskočilo. Počítala

jsem s tím, že už vůbec nebudu pádem svého času. Ale pravdou je, že jsem nečekala, že nápor těch zejména společenských povinností bude tak velký. Další věc, kterou jsem nečekala, je, že spousta lidí, kteří mají sami nějakou rozhodovací pravomoc, stejně chodí za mnou a chtějí, abych něco rozhodla za ně. A to též občané. Já chápu, že občan se vždycky chce obracet na tu nejvyšší autoritu, ale ve spoustě věcí jim bohužel nemůžu pomoci, protože buď jsou to věci, které spadají pod státní správu, nebo některé jiné úřady, anebo je to vysoce odborné téma, které nedokážu uchopit.

Co mám ale jako občan dělat, když cítím potřebu to říct vám?

Každý občan jednak může využít rubriky jako například Otevřené radnice, kam může napsat. Nebo se může obrátit na úředníky, kteří ho nikdy neodmítnou a mají povinnost reagovat.

Pokud není spokojen, pak to řešit s vedoucím odboru a pokud ani poté nebude spokojen, může se samozřejmě obrátit i na mě, prostřednictvím sekretariátu. Jen musí počítat s tím, že ke mně se nedostane ze dne na den, že prostě pracovní program primátorky je opravdu velmi nabitý.

Rozhovor je určen čtenářům časopisu Moravský senior, proto musí další otázka logicky znít: Co vlastně město Olomouc dělá pro seniory?

Ačkoli to není přímo moje agenda, tak o ní mám celkem přehled a musím říct, pokud mám být stručná, že pro seniory děláme opravdu hodně. Máme několik navazujících oblastí podpory – od klubů a volnočasových aktivit až po poradenství a sociální pomoc.

V Olomouci provozujeme 22 klubů pro seniory a jednu klubovnu. Probíhají tu společenská setkání, členové klubů se scházejí, aby se spolu seznámili, navázali přátelství, zahráli si karetní a jiné hry, pořádají zájezdy, plesy, divadelní představení, besedy, přednášky i vzdělávací aktivity. Dále máme k dispozici Klub volnočasových aktivit Pešek, které nabízí

v rámci programu například jógu pro seniory, cvičení pro seniory, line dance, trénink paměti, tvořivé dílny, cestopisné přednášky, lekce sebeobrany a další akce.

A kde najdou senioři v případě potřeby pomoc?

Město provozuje takzvaný Senior Point Olomouc, což je kontaktní místo, kde získají bezplatné poradenství v oblasti sociálních dávek, dluhů a zprostředkování sociálních služeb – pomáhá najít například pečovatelskou službu, domov pro seniory nebo osobní asistenci. K dispozici je jim i spotřebitelská poradna a bezplatný internet. V Kontaktním místě pro bydlení na Dolním náměstí zase mohou získat pomoc při získání bytu zvláštního určení, tedy například bytu pro seniory nebo bezbariérového bytu.

Plánujete nějaké další aktivity pro seniory?

Nabídka aktivit se průběžně rozšiřuje, a proto bych všem zájemcům o ně doporučila, aby aktuality a termíny sledovali na našem webu „proseniory.olomouc.eu“. Čtyřikrát do roka také vydáváme časopis Olomoucký senior, kde najdou přehled dění, aktualit a zajímavostí pro seniory. Pochopitelně i nadále hodláme pořádat a podporovat zájmové a kulturní akce, například mimořádně oblíbenou Taneční veselici na Výstavišti Flora.

V neposlední řadě investujeme nemalé částky do rekonstrukcí a budování sportovišť, které senioři hojně využívají. Ať jsou to workoutová hřiště, nebo oprava plaveckého stadionu a další velké projekty, které chystáme.

(sam)

Zatoulaného psa najdete na letišti

Od 1. června se o psy nalezené v Olomouci opět stará útulek provozovaný Ligou na ochranu zvířat v areálu neředínského letiště.

Olomouc zajišťuje péči o toulavé a opuštěné psy, kteří jsou odchyceni strážníky na území města. „Máme nastavená pravidla a prověřenou komunikaci všech zainteresovaných. Součástí spolupráce bude i osvěta, protože společným cílem je co nejnižší počet psů v útulku. A když už se pes do útulku dostane, tak je snahou ho co nejdříve vrátit majiteli,“ uvedla primátorka Miroslava Ferancová.

Posledních pět let péči toulavým a opuštěným psům odchyceným městskou policií zajišťovala firma z Čech pod Kosířem, což nevedlo ke spokojenosti pejskařů. Hlavním důvodem volby neředínského útulku je výrazně kratší dojezdová doba a schopnost zajistit okamžitou reakci. To má zásadní význam také



pro bezpečnost obyvatel i ochranu zvířat.

Vedoucí odboru životního prostředí magistrátu Petr Loyka nabádá, že pořídit dětem psa za hezké vysvědčení není dobrý nápad. „Vždy je potřeba zvážit, zda i po prázdninách na něj bude mít rodina čas, protože na sebe bere závazek, že se o psa postarají po celou dobu jeho života. Psi vyhození na ulici a přeplněné útulky

jsou výsledkem selhání konkrétních lidí, kteří si včas neuvědomí, že pes není hračka,“ řekl Loyka.

Strážníci městské policie odchytávají každý měsíc kolem 12 zvířat. Za službu psiho útulku město zaplatí ročně zhruba 2,5 milionu korun.

**Útulek Ligy na ochranu zvířat Olomouc Neředín 726 (areál letiště)
Telefon: 583 210 759, 776 462 998**

Radíkovská boží muka připomínají nehodu mladého muže

Olomoucká radnice nechala prostřednictvím majetkoprávního odboru opravit boží muka v Radíkově. Kříž je připomínkou tragické smrti mladého Lea Theimera.

Podle historika Davida Papajíka, který sepsal dějiny Radíkova, byl osmnáctiletý Leo Theimer z Města Libavá v letech 1935–1937 v učení u řezníka Krumpholze v Radíkově a při jízdě s vozem dřeva po úbočí cestě směrem na Posluchov byl přimáčknut vozem ke svahu a usmrčen.

„I když se jednalo o Němce, ovládal perfektně češtinu a byl v Radíkově oblíbený. Jednoho dne roku 1937 jel s párem koní zapřažených v žebříňáku do lesa pro dříví. Společně s ním jeli na voze manželé Müllerovi, kterým měl dřevo přivést. Cesta byla špatná, kamenitá a hrbolatá. Vůz se na ní kolébal a převažoval ze strany na stranu. Když Leo zpozoroval, že

se vůz převrací na stranu, po které šel, seskočil do úvozu a snažil se zabránit převrácení povozu,“ popisuje ve své knize Papajík.

Převrácený vůz mladého Theimera přimáčkl. Vystrašení manželé Müllerovi běželi do Radíkova pro pomoc. Několik radíkovských mužů postavilo vůz na kola a mladíka vyprostili. Když se na místo neštěstí dostal lékař, již pouze konstatoval smrt.

Kříž v blízkosti osudného místa nechala pravděpodobně postavit rodina Krumpholzova. Současný restaurátorský zásah odborně provedl kamenosochař Lubomír Tesák.

„Kříž byl rozebrán a převezen do restaurátorského ateliéru. Důvodem bylo odstranění nevyhovujících doplňků, očištění a ošetření kamene, lepení a injektáž prasklin a poškozených míst. Korodované kovové prvky byly nahrazeny nerezovými,“ vysvětlila Ludmila Otiepková



z majetkoprávního odboru magistrátu.

Nápis na mramorové desce byl zvýrazněn v původním odstínu a povrch památky byl ošetřen hydrofobním přípravkem. To vše za 85 tisíc korun. Další kříž, který se momentálně opravuje, je z Neředína.

Centrum zaplnil Den pro rodinu a Veletrh sociálních služeb

Ve čtvrtek 28. května ožilo Horní náměstí tradiční akcí pro všechny generace. Konal se zde již tradiční Veletrh sociálních služeb spojený s Dnem pro rodinu. V centru města se u stánků prezentovalo celkem 47 organizací působících v sociální oblasti, které poskytly zájemcům základní poradenství, seznámily je s kompenzačními pomůckami, prodávaly výrobky klientů sociálních služeb a měly pro veřejnost připraveny nejrůznější aktivity, včetně těch pro nejmenší. Nechyběly stánky s občerstvením a pestrý program na pódiu. Obě akce pořádal odbor sociálních věcí olomouckého magistrátu.



Radní odmítli stavební uzávěru v lokalitě Šantovky, kde neplatí výškové limity



Rada města Olomouce zamítla návrh dočasně omezit možnost výstavby budov vyšších než 40 metrů v lokalitě Šantovky.

Cílem stavební uzávěry mělo být dočasné zabránění povolování staveb vyšších než 40 metrů do doby, než bude dokončeno projednání a schválení změny X/2 B Územního plánu Olomouc. Podle důvodové zprávy, kterou se radní zabývali, totiž v současnosti v této lokalitě není stanoven žádný výškový regulativ. Teoreticky je tak možné povolit stavby libovolné výšky, pokud splní ostatní požadavky územního plánování a získají souhlas dotčených orgánů.

Autoři návrhu upozornili, že tento stav není v souladu s principy proporcionality a koncepčnosti, protože na ostatních pozemcích ve městě výškové limity platí. Pro návrh hlasovalo pět členů Rady města Olomouce, pět

zbývajících se zdrželo. Návrh tedy nebyl schválen.

Důvodem navrhované stavební uzávěry je skutečnost, že v této ploše momentálně neplatí žádný výškový limit. Krajský soud v Ostravě totiž v únoru 2015 zrušil část Územního plánu Olomouc, konkrétně výškovou regulaci v lokalitě 03/056P. Rozsudek nabyt právní moci 26. března 2015. Zastupitelstvo města následně ještě v březnu téhož roku rozhodlo o pořízení změny územního plánu, která měla zrušenou regulaci nahradit.

V roce 2019 pak zastupitelstvo schválilo pořízení Souboru změn č. X Územního plánu Olomouc. Součástí zadání bylo mimo jiné také prověření správnosti maximálních výšek ve stabilizovaných a přestavbových plochách. Týkalo se to i území Šantovky.

Proces pořizování původní Změny č. II byl ukončen usnesením zastupitelstva v listopadu 2025. Problematika výškové regulace se však dále řeší v rámci Souboru změn č. X/2, konkrétně v samostatné změně označené jako X/2 B. Ta se zaměřuje na prověření podmínek prostorového uspořádání v lokalitě Šantovka, zejména maximální výšky zástavby, rozsahu smíšených obytných ploch a vymezení veřejných prostranství.

Součástí procesu mají být také jednání s Ministerstvem kultury kvůli připomínkám investora k navrhované výškové regulaci. Změna má prověřit zajištění ochrany městské památkové rezervace včetně ochrany jejího obrazu v blízkých i dálkových pohledech. Stavební uzávěra měla podle návrhu platit do nabytí účinnosti Změny č. X/2 B Územního plánu Olomouc.

Olomoucký žirafí samec odcestoval do francouzské zoo

Do francouzské zoologické zahrady St. Martin la Plaine zamířil z Olomouce jeden a půl roku starý žirafí samec. Převážela ho holandská firma speciálním přívěsem, jenž má nízkou podlahu a výšku stropu je možno přizpůsobit velikosti přepravované žirafy tak, aby mohla po celou dobu transportu pohodlně stát.

„Samotné naložení obvykle nebývá jednoduché, protože většina žiraf nevykazuje velkou ochotu do vozu nastoupit, ale náš sameček do něj vběhl tak rychle, že to pro nás bylo nebyvalé překvapení,“ uvedla zooložka svatokopecké zahrady Eliška Veselá. Mladý samec byl na novém místě úspěšně složen a vbrzku k němu přibude kamarád z berlínské zoo.

Olomoucká zoo chová žirafy Rothschildovy od roku 1976. Za tu dobu se na Svatém Kopečku narodilo 75 žirafích mláďat. Odchované žirafy, především samci, se do dvou let věku přesouvají do jiné zoo.



Žirafa, coby nejvyšší suchozemský savec planety, nemá díky své výšce potravní konkurenci. Její domovinou jsou africké savany, otevřené pláně s řídkým stromovím. Největší zaznamenaná váha samce činila téměř dvě tuny a výška 5,87 metru. V přírodě žijí žirafy v samičích

skupinách, dospělí samci jsou spíše samotáři.

Žiraf Rothschildových žije ve volné přírodě asi 1650 jedinců. Úbytek přirozeného prostředí, těžba nerostných surovin, pytláctví i válečné nepokoje vedou populaci žiraf k rapidnímu poklesu a tichému vymírání.

Radní z Lucernu poznávali Olomouc

Na třídní návštěvu Olomouce dorazila ze Švýcarska šestičlenná delegace z partnerského Lucernu pod vedením prezidenta města Beata Züsliho. Olomouc zastihli radní ve sváteční době – během Svátků města.

„Jednání s olomouckými protějšky se týkala dopadů rostoucího turismu, podpory dostupného bydlení a propojení klimatické politiky s rozvojem dopravy,“ uvedla vedoucí zahraničního oddělení magistrátu Hana Ederová.

Hosté proto navštívili například sbírkové skleníky, kontaktní místo pro bydlení nebo novou pobočku městské knihovny zvané Kotelna.



Olomouc a Lucern udržují partnerské vztahy od roku 1992. Spolupráce se zaměřuje především na kulturu, cestovní ruch, vzdělávání, školství a výměnné stáže zaměstnanců městských institucí. V poslední době rezonovala mezi oběma

městy kulturní výměna – vzájemné koncerty Moravské filharmonie a Festival Strings Lucerne nebo rezidenční pobyty výtvarných umělců, kdy byl Tomáš Junker a Adéla Navarová v Lucernu a v Olomouci nyní žije a tvoří Švýcarka Daniela Meierová.

Olomoucké parky: Tradice, odpočinek a moderní rozvoj

Olomoucké parky procházejí postupnou proměnou, jejímž cílem je zachovat vysokou kvalitu zeleně, rozvíjet možnosti odpočinku pro obyvatele a současně připravit významné investice do budoucnosti. O aktuálních projektech a prioritách města hovoří náměstek primátorky pro oblast městské zeleně Otakar Štěpán Bačák.

Parky slouží všem generacím

Olomoucké parky patří mezi nejvýznamnější veřejné prostory ve městě a denně je využívají lidé všech věkových kategorií. Zatímco rodiny s dětmi oceňují dětská hřiště a zázemí pro trávení volného času, senioři zde nacházejí klidné prostředí pro odpočinek a pobyt v přírodě.

„Olomoucké parky jsou fenoménem a slouží napříč všem generacím. Poskytují prostor pro odpočinek, pohyb i setkávání a zároveň přispívají k lepší kvalitě ovzduší a příjemnějšímu prostředí ve městě,“ uvedl náměstek primátorky Otakar Štěpán Bačák.

Kvalita má přednost před rozsa- hem

Město podle něj při správě zeleně dlouhodobě hledá rovnováhu mezi finančními možnostmi a kvalitou prováděných úprav. Prioritou je zachování vysokého standardu péče, i když to někdy znamená realizovat změny v menším rozsahu.

„Máme dvě možnosti – buď jít cestou velkého rozsahu a nižší kvality, nebo zachovat dobrou kvalitu v menším rozsahu. My jsme se vydali druhou cestou,“ vysvětluje Bačák.

Tento přístup se promítá například do úprav hlavní aleje, kde dochází k postupné proměně výsadeb. Součástí řešení jsou větší zelené plochy i pečlivě navržené záhony, které nabízejí atraktivní vzhled během



celého roku. Zachovány zůstávají také ornamentální záhony v centrální části u kašny, která v posledních letech prošla revitalizací respektující historický charakter místa.

Více prostoru pro odpočinek i aktivní trávení času

Součástí dlouhodobé péče o parky je také obnova stromů a postupná modernizace jednotlivých částí areálů. Trendem posledních let je větší prosvětlení parků a vytváření různých zón podle způsobu využití.

„Chceme, aby si v parcích našel své místo každý. Proto vznikají prostory pro odpočinek, pohybové aktivity, dětské hry i klidné posezení ve stínu,“ doplnil Bačák.

Revitalizace skleníků jako klíčový projekt

Jednou z největších plánovaných investic je revitalizace sbírkových skleníků Výstaviště Flora. Projekt počítá s vytvořením moderního skleníkového areálu, který zachová unikátní botanické sbírky a současně přinese výrazné energetické úspory.

Příprava projektu byla mimořádně náročná také proto, že některé zdejší rostliny patří mezi evropské rarity a není možné je přesazovat. Návrh proto musel respektovat jejich umístění a specifické nároky.

„V tomto případě se projekt musel přizpůsobit rostlinám, nikoli rostliny budoucí stavbě,“ zdůraznil Bačák.

Součástí modernizace bude také retenční nádrž na dešťovou vodu. Ta nebude sloužit pouze k zavlažování, ale také k regulaci teploty uvnitř skleníků. V létě pomůže přiváděný vzduch ochlazovat a v zimě naopak mírně ohřívat, čímž sníží energetickou náročnost provozu. Město již získalo dotační podporu na energeticky úsporná opatření. O dalším postupu a realizaci projektu nyní rozhodnou budoucí investiční priority města.

„Jde o velmi promyšlený projekt, který spojuje ochranu unikátních rostlin s moderními technologiemi a udržitelným provozem. Věřím, že se jej podaří v následujících letech uskutečnit,“ uzavírá Otakar Štěpán Bačák.

KULTURNÍ TIPY

Jízda králů Doloplazy



Připomínáme tradiční akci hanáckého folkloru, kterou určitě stojí za to vidět. V posledních letech se k vystoupením hanáckého folkloru přidávají lidové soubory ze zahraničí, například loni soubor z indického Dillí. Kromě tradičního příběhu hanáckého krále se můžete těšit na vystoupení vynikající písničkářky Kaczi. V sobotu 4. 7. večer začíná program taneční zábavou, hlavní část se pak odehrává v neděli 5. 7. na návsi – uvidíte ukázky starých řemesel, hanácký trojboj a vystoupení hostujících folklorních souborů. Samotná jízda králů začíná ve 14 hod., koncert Kaczi je v 18 hodin.

Okna do Ráje



Skvělá výstava, na které vám zaručeně vstoupí klid do duše a odpočnete si od svých starostí. Muzeum umění v Olomouci nedávno otevřelo expozici obrazů uznávaného malíře Jana Knapa, jehož dílo kurátoři citlivě nainstalovali do prostředí Arcidiecézního muzea mezi díla sta-

rých mistrů, kteří jsou pro autora celoživotní inspirací. Z jeho obrazů vyzařuje hluboká pokora, která nás vede k vnitřnímu rozjímání a nutí nás směřovat k něčemu, co nás všechny přesahuje. Výstavu můžete zhlédnout až do 8. října tohoto roku, vždy od středy do neděle od 10 do 18 hodin. Navštívit můžete také románský Zdíkův palác, přístupný do konce září. Každou 1. neděli v měsíci je vstup do Arcidiecézního muzea zdarma.

Hudební léto Přerov



Tradiční letní hudební festival s koncertem každé prázdninové úterý pod městskými hradbami v ulici Spálenec. Čeká vás žánrově pestrá směsice kapel přes blues, jazz, rock, swing a šanson, od 7. 7. do 25. 8. vždy od 19 hod., tak přijďte!

Letní Šumperk

Zveme vás na procházky městem, které mělo pro svou výstavnost přízvisko „Malá Vídeň“. Seznámíte se s nejdůležitějšími etapami vývoje města a prohlédnete si nejvýznamnější šumperské památky. Komentované prohlídky pořádá Informační centrum Šumperk, kde zakoupíte vstupenku a je zde také výchozí bod prohlídky. Termíny procházek jsou následující: 4. a 8. 7., 8. a 22. 8., vždy od 15 hodin. Další akcí šumperského kulturního léta jsou koncertní podvečery LÉTO U SOVY se skvělou hudbou, přátel-

skou atmosférou a občerstvením před vlastivědným muzeem v termínech: 2., 16., 23. a 30. 7., vždy od 18 hod.

Knihy v lázni



Následující pozvánka je pro všechny milovníky knih. Navštivte 5. ročník literárního festivalu autorských čtení, který se koná od 7. do 11. 7. v Lošticích, Bludově, Šumperku, Velkých Losinách, Maršíkově a Loučné nad Desnou. Letošní pozvání přijali autoři Markéta Pilátová, Iva Pekárková, Kamila Hladká a Jiří Hájiček. V rámci festivalu se uskuteční také kreativní dílna se spisovatelkou Markétou Pilátovou v synagoze v Lošticích 11. 7. od 10 do 14 hod. Cena je 1000 Kč, nutná rezervace předem na e-mailu respektolerance@seznam.cz. Přesný harmonogram celého festivalu zde: https://www.mu-lostice.cz/volny-cas/kalendar-akci/kniha-v-lazni-3260_720cs.html

EKSTASE

Projekt tří výrazných hudebních osobností, ve kterém se propojuje svět klasické a filmové hudby. Výjimečné setkání tří proslulých umělců dneška představuje unikátní kombinaci hlasu, harfy a hoboj. Vystoupí sopranistka Alžběta Poláčková, harfistka Kateřina Englichová a hobojista Vilém Veverka. Kdy a kde: 8. 7. 2026 v 20:00, Kongresový sál, Priessnitzovy léčebné lázně Je-

seník. Vstupné je 400 Kč, v prodeji zde: <https://klasternihudebnislavnosti.cz/program/>



Promenádní koncerty Přerov

Víkendové promenádní koncerty můžete zažít také v parku Michalov v Přerově. Konají se o nedělích od 15 hod. Celý program najdete zde: <https://www.prerov.eu/dre-cs/11626-promenadni-koncerty-2026.html>

Losiny Fest



Tradiční letní multižánrový festival, který se koná v podhůří Jeseníků v malebné obci Velké Losiny, v neopakovatelných kulisách místního renesančního zámku. Na programu je divadlo, hudba i filmové hvězdy. Přijďte si užít výjimečné letní večery. Vstupenky je nutné zakoupit předem, buď online přes Ticketportal, nebo v Informačním centru Velké Losiny, Informačním centru Rapotín,

či v pokladně Zámku Velké Losiny. Harmonogram festivalu na: <https://www.floyal.cz/losiny-fest/2026>

Stabat Mater



Skladbu Stabat Mater v barokním duchu zkomponoval italský hudebník Marco Rosano v roce 2004. Předvede ji pěvecké duo Kchun, které na violoncello doprovodí Eduard Šístek. Kromě toho umělci představí také středověký a barokní repertoár – františkánské chvalozpěvy z 13. století a violoncellovou suitu Johanna Sebastiana Bacha. Kdy a kde: 12. 7. v 19:00, kostel sv. Michaela Archanděla Maršíkov – Velké Losiny. Vstupné činí 300 Kč, zakoupíte jej zde: <https://klasternihudebnislavnosti.cz/program/>

Velká Morava Fest

Hudební festival Velká Morava se uskuteční 11. 7. od 13 hodin v městském parku Michalov v Přerově. Těšit se můžete na kapely Kristína, Petr Kolář, Adam Ďurica, Michal David, Richard Müller, Marpo a Kameron. Základní cena vstupenky je 900 Kč, k prodeji online zde: <https://www.velkamoravafest.cz/index-2.html>

Keltská noc v Plumlově

Tradiční mezinárodní hudební festival Keltská noc, žánrově zaměřený na tradiční keltskou kulturu, představuje to nejlepší z české a světové keltské hudební scény. Žánrově pestrý festival pro všechny generace se každoročně koná na Plumlově v kempu Žralok a doplňuje jej bohatý

celodenní doprovodný program jako například bojové ukázky skotského regimentu, keltská kovářská výroba, ukázky pečení chleba, seminář keltské čarodějky, ukázky tradičního života Keltů a keltská řemesla, výuka irských tanců, ohňová show atd. Kdy: 16.–18. 7. Vstupné online zde: <https://www.keltska-noc.cz/>



Kinematograf bratří Čadíků



Zpříjemní vám léto promítáním filmů pod širým nebem. Atmosféra letních kin je totiž neopakovatelná. Svě o tom ví bratři Čadíkové, kteří se specializují na open air projekce v rámci kulturně-filmového charitativního projektu „Filmové léto“. V jejich letním kině máte možnost zhlédnout některý z kvalitních snímků a zároveň uděláte dobrý skutek skrze dobrovolné vstupné, kterým přispějete na konto Bariéry. Promítání se koná například na náměstí TGM v Přerově v termínu od 17. do 20. 7. vždy od 21 hod., seznam filmů je uveden na stránkách města. Další zastávkou bratří Čadíků je město Litovel na náměstí Přemysla Otakara od 12. do 15. 7., Hanušovice od 16. do 18. 7. v areálu H-parku nebo Jeseník od 23. do 26. 7. na Hřišti v Priessnitzových lázních.

Colores Flamencos Olomouc



Mezinárodní festival flamenca a španělské kultury vás vezme na jih Evropy za španělskou kulturou, jídlem a tancem. V rámci festivalu vystoupí hvězdy španělského flamenca a čeká vás také bohatý doprovodný program. Podobně jako v předcházejících letech i letos můžete navštívit galavečer flamenca, flamencovou fiestu anebo workshopy, kde se flamenco naučíte tančit. Program zahrnuje také přehlídku španělské kinematografie, koncerty a dny španělské gastronomie doprovázené originální sangrií a španělskými víny. Kdy: 23.–26. 7. Přesný harmonogram zde: <https://www.flamencool.cz/colores-flamencos/2026>

Zlaté dny ve Zlatých Horách

Městské slavnosti Zlatých Hor s bohatým hudebním programem. Le-

VÝLETY

Historický den na hradě Šternberk



Celodenní program se uskuteční v sobotu 4. 7. od 10 do 16 hodin. V hradním parku postaví své ležení historický soubor KIRRI, uvidíte přehlídku tradičních řemesel a zapojit se můžete i do historických soutě-

tos se konají ve dnech 24.–25. 7. Během Zlatých dnů se celé město promění v živou kulisu, kde se spojí zlatokopecká minulost regionu s pestrou kulturní nabídkou. Vyzkoušet můžete rýžování zlata v potoce, ochutnat regionální speciality nebo se zapojit do soutěží a her pro malé i velké. Večery budou patřit hudbě, tanci a příjemnému posezení pod širým nebem. Na podiu na náměstí Svobody se vystřídají známé kapely, populární zpěváci i taneční show. Vstupné 100 Kč.

ABBA Symphonic Show



Největší hity skupiny ABBA v originálním provedení ve spojení se symfonickým orchestrem – Filharmonií Bohuslava Martinů Zlín. Všechna aranžmá jsou tvořena přímo pro spojení symfonické a rockové slož-

ží nebo si zastřílet z luku. Bude zde postavena také historická zbrojnice s ukázkami střelby a techniky lovu. Dalším bodem programu jsou šermířská vystoupení souboru historického šermu ADOREA. Pánové patří ke špičce ve svém oboru a mají zkušenosti z natáčení historických filmů. Svě umění ukáží ve třech vystoupeních v časech 11, 13 a 15 hodin. Plné vstupné na hrad 280 Kč / snížené 220 Kč / děti do 17 let 80 Kč.

Folkmáj

Mezinárodní folklorní a dudácký festival s muzikanty z České republiky i ze zahraničí v příjemném podzám-

ky. Profesionální výkony zpěváků podtrhují výjimečnost celého projektu. Večer plný skvělé hudby si můžete užít v Letním kině Olomouc 24. 7. od 20 hod. Vstupné 690, 790 a 890 Kč.

JETHRO TULL

Ian Anderson a JETHRO TULL vystoupí 30. 7. od 20:00 v Letním kině v Olomouci! Rocková legenda hraje během dvouhodinového koncertu průřez svojí tvorbou. Takový zážitek si nenechte ujít, letos to je možná poslední příležitost zažít živě tuto unikátní směs folk-rocku, blues-rocku, hard-rocku a jazz fusion. Jednoduchý výpočet prozradí, že od vzniku skupiny do příštího turné uplyne 58 let a Ian Anderson oslaví 77 let! Vstupenky jsou nyní k dispozici od 1590 do 1990 Kč, pro ZTP/P za 1 Kč! Zakoupit je můžete zde: <https://www.letnakolomouc.cz/program/>



čí Jánského vrchu v Javorníku a také Tančírny v Račím údolí, na který vás zve Řecká obec Javorník. Součástí akce bude také workshop tance, dílničky pro děti, ukázky řemesel a nabídka tradičních řeckých a českých jídel. V pátek se koná přednáška v místním KD, v sobotu je pak program na náměstí a v neděli se festival přesouvá do oblíbené Tančírny. Kdy: 3.–5. 7.

Bezděkovský Levandulový festival

Dva dny plné vůně, zábavy, výborného jídla a hudby u rozkvetlého levandulového pole. Jubilejní 10. ročník

Levandulového festivalu v Bezděkově a zároveň poslední festival v tomto formátu, letos ve svátky 5. a 6. 7. Akcí vás provede moderátor Vladimír Kořen známý z pořadu Zázraky přírody. Kromě všudypřítomné vůně levandule se můžete těšit na jarmark regionálních producentů, soutěže a vaření s levandulí, dětský program, rozhovory se zajímavými hosty, bohatou nabídku občerstvení a především notnou dávkou hudby – vystoupí kapely O5 a Radeček, Stracené Ráj, Děda Mládek Illegal Band, Ivo Jahelka a další.

Josefkol 2026



V zámeckém parku v Čechách pod Kosířem se chystá další ročník mezinárodního setkání mistrů kolářského a kočárnického řemesla. Uvidíte šikovné řemeslníky při precizní ruční práci, jak si poradí se dřevem, ocelí, sklem, textiliemi, kůží, proutím, ale i zlacením, které dávají kočárům jejich krásu a eleganci. Vrcholem akce bude kouzelné večerní představení Rusalka od Antonína Dvořáka. V nabídce bude bohaté občerstvení až do večera a také atraktivní projížďky v historických kočárech kolem velkého rybníka. Pozoruhodným programem doprovázeným scénickou hudbou vás bude provázet moderátor Václav Žmolík a cechmistr Václav Obr z Muzea kočárů. Kdy: 18. 7. od 10 do 22 hod. Vstupné 400 / 200 Kč.

Noční prohlídky Helfštýna

Palác žije... Hrad Helfštýn vás zve na speciální noční prohlídku s vínem a šermíři, která nabídne unikát-

ní spojení historie, hudby, ochutnávky vína a večerní atmosféry hradu. Kdy: v sobotu 18. 7. ve 20 hod. Akce není vhodná pro děti. Vstupné činí 500 Kč, nutno zakoupit předem online na webových stránkách hradu.



Letní skanzen Příkazy

Přijďte se podívat na prezentaci tradičního tesařského řemesla do Hanáckého muzea v přírodě v Příkazech. Uvidíte hoblování, otesávání a další zpracování kulatiny za použití speciálních tesařských nástrojů a náradí. Kromě toho se zde ve stejný den koná tradiční krojová poradna – přední znalkyně hanáckého oděvu Jarmila Vítošlavská a Bronislava Millá vás zasvědí do výroby, tajů a motivů hanáckého lidového kroje. Kdy a kde: 18. 7. v 10–16 hod., Kameníčkův grunt Příkazy. Vstupné 140 / 120 Kč.



Bouzovský mumraj 2026

Ve dnech 1. a 2. 8. se na hradě Bouzov koná tradiční Bouzovský mumraj, jehož součástí je i řemeslný jarmark a celodenní vystoupení šermířů a historických tanců. Ve 14 hod. začíná v hradním parku středověký turnaj na koních v režii divadla Traken, vstupné dle jejich ceníku. Pro děti je v sobotu 1. 8. připraven maškarní

karneval na nádvoří hradu (čas bude upřesněn). Celodenní program před hradem je přístupný zdarma, v sobotu od 10:30 do 17:00, v neděli od 11:30 do 15 hodin.



Příběh lodí



V Lapidáriu olomouckého vlastivědného muzea byla otevřena nová expozice Příběh lodí, která rozšiřuje stávající výstavu Příběh kamene. Klíčovým exponátem je unikátní keltický monoxyl, více než deset metrů dlouhá loď vydlabaná z jednoho kusu kmene, objevená v roce 1999 ve šterkovně u Mohelnice. Tento mimořádný nález z mladší doby železné patří k nejstarším svého druhu na našem území. Výstava vás seznámí také s další lodí, nalezenou již v roce 1962 v řečišti Moravy u Hynkova. Ta byla dosud datována pouze rámcově do středověku či novověku. Společné vystavení obou lodí umožňuje porovnat jejich konstrukci i funkci a přiblíží proměny dopravy a života v regionu napříč staletími. Kurátoři tak chtějí ukázat dva různé příběhy – pravěký a historický a zároveň připomenout, jak zásadní roli hrála řeka Morava jako dopravní i životní tepna. Lapidárium je možné navštívit do 30. 9., vždy od úterý do neděle od 10 do 18 hod.

AKCE S DĚTMI

Helfštýnská pouť



Celodenní program plný řemesel a soutěží spojený s historickým tržištěm na hradě Helfštýn. Nabídne dílny a workshopy pro malé i velké, na historickém tržišti můžete zakoupit originální výrobky z dílen dobových řemeslníků. Kdy: 4. až 6. 7. Vstupné 200 / 100 Kč, dítě do 6 let věku zdarma.

Den s Horskou službou

V rámci ČR zcela ojedinělá akce, kdy horští záchranáři z celé České republiky a také zahraničí přijedou

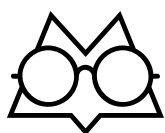
na jedno místo, kde předvedou svoji profesionální techniku a ukázky závažů v terénu, zkoušky lanové dráhy a pohyblivého žebříku či ukázky kynologie. Součástí bude také gastro zóna, jarmark, fotokoutek, malování na obličej a mnoho dalších atrakcí. O hudební program se postará Tomáš Klus a Majk Spirit. Kdy a kde: 18. 7. od 10 do 23 hod., zámecký park Loučná nad Desnou. Vstupné zdarma.



Baterkové prohlídky Jeskyně Špičák



Mimořádné prohlídky Jeskyně Na Špičáku s baterkou během letních prázdnin slibují nevšední zážitek. Dobrodružné výpravy do netradičně osvětleného podzemí se konají každou středu v 15 hodin. Rezervace a nákup online vstupenek (naspicaku.caves.cz) předem jsou nutné, stejně jako povinnost donést si svou vlastní baterku nebo čelovku. Základní vstupné 160 Kč, snížené 100 Kč.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2026
ČERVENEC
90,-**

PÁ	3. 7.	10.00	NEVDĚČNÉ BYTOSTI	T
ST	8. 7.	14.00	NĚKDO TO RÁD V PLZNI	Č
PO	13. 7.	14.00	ŘÍKAJÍ MI LARS	Č
PÁ	17. 7.	10.00	CONÁMZBYLOZLÁSKY	T
ST	22. 7.	14.00	NEBOJ, DÝCHEJ, ČARUJ	Č
PO	27. 7.	14.00	MICHAEL	T

Č - ČESKY
T - TITULKY

D - DABING
O - ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL

**VELKÝ
TÝNEC**

**Klub seniorů
Velký Týnec**

**KNIHOVNA
VELKÝ TÝNEC**

SENIORSKÉ ODPOLEDNE

Sobota 25. 7. 14:00 - 19:00
Zámecká zahrada Velký Týnec
Vstupné 80,- Kč

Přehlídka tanců klubu seniorů
K tanci a poslechu hraje skupina Halogen
Bohaté občerstvení zajištěno
Akce se koná za každého počasí



2. Kdo dezinformace vytváří a proč?

Mediální gramotnost je v dnešní digitální době klíčovou dovedností. České informační prostředí je specifické svou otevřeností, ale zároveň i zranitelností vůči dezinformacím, které mají za cíl štěpit společnost, oslabovat důvěru v demokratické instituce a vyvolávat nejistotu. Seniorská populace je v tomto ohledu obzvláště zranitelná.

Mnoho starších lidí vyrůstalo v době, kdy se informace šířily především prostřednictvím novin, rozhlasu nebo televize, a proto mají větší tendenci považovat psaný text za důvěryhodný. Tentokrát vám proto ukážeme, jak dezinformační scéna v České republice funguje a jakými prostředky se snaží ovlivňovat veřejné mínění.

Motivace tvůrců dezinformací

Motivace tvůrců se obvykle dělí do tří hlavních kategorií.

Geopolitičtí aktéři: Cizí mocnosti, nejčastěji spojované s vlivem Ruska nebo Číny, usilují o oslabení soudržnosti Evropské unie a NATO. Jejich cílem je vytvořit informační chaos, zpochybnit západní směřování České republiky a vyvolat dojem, že objektivní pravda neexistuje. Často se snaží posilovat nedůvěru vůči českým institucím, médiím nebo spojencům.

Ideologičtí a političtí aktéři: Domácí skupiny nebo jednotlivci využívají dezinformace k získání politické podpory. Často pracují se strachem, pocitem ohrožení a hněvem vůči vládě, Evropské unii nebo různým menšinám. Cílem bývá mobilizace voličů a získání podpory pro vlastní názory.

Finanční prospěch, takzvaný dezinformační byznys: Provozovatele některých dezinformačních webů nejsou vedeni ideologií, ale snahou o zisk. Čím více šokující a kontroverzní obsah publikují, tím vyšší návštěvnost získají a tím více peněz mohou vydělat prostřednictvím reklamy. Přitažlivé titulky a vyvolávání emocí jsou proto běžnou součástí jejich strategie.

Jak se dezinformace šíří a vytvářejí?

Měli byste vědět, že podobně jako jinde ve světě se ani v České republice dezinformace nešíří náhodně. Nejčastěji putují prostřednictvím



propracovaného systému vzájemně propojených kanálů.

Dezinformační weby slouží jako „základna“ pro vytváření obsahu. Na první pohled často připomínají běžné zpravodajské servery, ale chybí jim transparentní redakce, uvádění zdrojů nebo odpovědnost za zveřejněné informace.

Sociální sítě umožňují rychlé šíření emocionálně laděných příspěvků. Algoritmy Facebooku nebo TikToku zvýhodňují obsah, který vyvolává silné reakce. Dezinformace se tak šíří zejména v uzavřených skupinách, kde se lidé vzájemně utvrzují ve svých názorech.

Řetězové e-maily představují specifický fenomén českého prostředí. Právě tento způsob komunikace se zaměřuje především na seniory. Obsahuje často dramatické výzvy typu „Pošlete to dál, než to smažou“ nebo „Média vám to neřeknou“. Protože se šíří soukromou cestou mezi známými, je jejich vyvracení obtížné.

Techniky tvorby dezinformací bývají založeny na polopravdách. Tvůrci často vezmou skutečnou událost, vytrhnou ji z kontextu, doplní ji fotografií z jiné situace a opatří ji sugestivním titulkem. Výsledkem je zpráva, která působí věrohodně, přestože je zavádějící.

Jak působí dezinformační scéna na seniory?

Seniorská populace patří mezi hlavní cílové skupiny dezinformátorů. Důvodem není pouze nižší digitální gramotnost, ale také skutečnost, že starší lidé bývají více odkázáni na informace sdílené rodinou, přáteli nebo známými. A zároveň mají stále vyšší početní zastoupení v tuzemské populaci, a tím i zesiluje jejich vliv na výsledek jakýchkoliv voleb. Dá se říci, že dnes jsou to oni, kdo paradoxně rozhoduje o politickém směřování země, aniž by mnohdy měli zájem na její dlouhodobé prosperitě.

Co konkrétního může sloužit jako důkaz výše popsaného? Příklady z českého prostředí ukazují, že senioři byli opakovaně vystaveni nepravdivým zprávám během pandemie covidu-19. Řetězové e-maily například tvrdily, že očkování způsobuje masivní úmrtnost nebo že vláda záměrně zatajuje vedlejší účinky vakcín. Tyto zprávy vedly u části seniorů k obavám z očkování a k nedůvěře vůči lékařům. Síla těchto dezinformací byla tak značná, že prakticky rozdělila společnost na dva tábory, které jsou od té doby takřka nesmiřitelné. A rozdělování pokračuje.

Dalším příkladem totiž byly dezinformace související s válkou na Ukrajině. Na sociálních sítích i v e-mailech se šířily nepravdivé informace, že ukrajinští uprchlíci dostávají vyšší důchody než čeští senioři nebo že mají přednostní přístup ke zdravotní péči. Tyto zprávy měly za cíl vyvolat pocit nespravedlnosti a rozhádat společnost.

V době energetické krize se objevovaly poplašné zprávy tvrdící, že Evropská unie zakáže vytápění domácností nebo že českým občanům budou zabavovány úspory. Tyto informace vyvolávaly u starších lidí strach a nejistotu, protože právě senioři patří mezi skupiny citlivé na růst životních nákladů.



Terčem manipulace se stávají i emoce spojené s bezpečností. Některé příspěvky přehánějí kriminalitu migrantů nebo využívají fotografie z jiných zemí a jiných období, aby vytvářely dojem bezprostředního ohrožení České republiky.

Koho chtějí dezinformátoři zasáhnout?

Cílovou skupinou bývají lidé, kteří se cítí být systémem opomenuti, mají ekonomické obavy nebo jsou nespokojeni se svou životní situací. Dezinformátoři se snaží nabídnout jednoduchá vysvětlení složitých problémů a najít „viníka“.

Senioři: Ti jsou často terčem řetězových e-mailů a manipulativních příspěvků na Facebooku. Mnozí vyrůstali v prostředí, kde se informace ověřovaly obtížněji, a proto mají tendenci více důvěřovat obsahu, který obdrží od známých nebo rodiny.

Lidi v sociální nejistotě: Snadněji uvěří zjednodušeným vysvětlením, že za jejich problémy může konkrétní skupina obyvatel, Evropská unie nebo vláda.

Typický obrázek šířitele

Je důležité rozlišovat mezi tvůrcem a šířitelem. Typický šířitel v České republice často nejedná se zlým úmy-



slem, mnohdy totiž nemá ani mnoho šancí rozeznat, jestli je zpráva seriózní či nikoliv.

Profil šířitele: Často jde o osobu starší 60 let, která je společensky aktivní a má pocit, že upozorňuje své okolí na důležité skutečnosti.

Motivace: Šířitelé věří, že chrání své blízké před nebezpečím, o němž údajně „mainstreamová média mlčí“. Nechtějí škodit, ale naopak pomáhat.

Psychologické faktory: Sdílení podobných zpráv jim může přinášet


pocit důležitosti, sounáležitosti a příslušnosti ke skupině lidí, kteří údajně „znají skutečnou pravdu“.

Jak se bránit?

Základem obrany je ověřování zdrojů a porovnávání informací z více důvěryhodných médií. Důležité je také všimnout si emocí, které v nás zpráva vyvolává. Pokud je text vytvořen tak, aby v nás okamžitě vyvolal strach, hněv nebo pocit ohrožení, je na místě zvýšená opatrnost.

Velkou roli hraje i mezigenerační komunikace. Rodinní příslušníci mohou seniorům pomoci s ověřováním informací a vysvětlovat, jak fungují sociální sítě nebo řetězové e-maily. Cílem by však nemělo být zesměšňování nebo konfrontace, ale trpělivé vysvětlování a společné hledání důvěryhodných zdrojů. Právě posilování mediální gramotnosti představuje jednu z nejučinnějších cest, jak snížit dopad dezinformací na českou společnost.

Autor: Lucie Lepářová



Slunce pálí. Dát si na hlavu klobouk nestačí

Léto je pro spoustu lidí obdobím dovolených, slunce a pobytu venku. Zatímco mladší organismus se s vysokými teplotami obvykle vyrovnává bez větších problémů, pro seniory představují horké letní dny zvýšenou zdravotní zátěž. S přibývajícím věkem totiž klesá schopnost těla regulovat teplotu, zadržovat potřebné množství tekutin a přizpůsobovat se náhlým změnám počasí. Mezi běžné letní potíže seniorů patří dehydratace, kolísání krevního tlaku, otoky končetin, únava, úžeh a spáleniny od slunce.

Jedním z největších rizik je dehydratace. Starší lidé často nepociťují žízeň tak intenzivně jako ti mladší, a proto mohou přijímat méně tekutin, než jejich organismus potřebuje. Nedostatek tekutin se může projevit bolestí hlavy, závratěmi, pocitem sucha v ústech, slabostí nebo dokonce kolapsem. Důležité je pravidelně pít i bez pocitu žízně.

Dalším častým problémem je kolísání krevního tlaku. U některých lidí může horko zhoršit potíže spojené s vysokým tlakem a zatěžovat srdce. Zvláštní pozornost by měli věnovat svému zdravotnímu stavu lidé užívající léky na tlak nebo odvodnění – v létě se kvůli počasí u některých z nich mění dávkování.

Mnoho seniorů se během léta potýká také s otoky nohou a kotníků. Pomoci může pravidelný pohyb, střídání poloh a vyhýbání se dlouhému stání a sezení. Senioři by měli plánovat náročnější aktivity na ranní nebo večerní hodiny a během dne odpočívat v chladnějším prostředí.

Velmi nebezpečný může být úžeh nebo úpal. K úžehu dochází při dlouhodobém působení slunečních paprsků na hlavu a šíji, zatímco úpal vzniká přehřátím celého organismu. Mezi příznaky patří bolest hlavy, nevolnost, zvýšená tělesná teplota, závratě, zvracení nebo poruchy vědomí. V takovém případě je nutné postiženého přemístit do stínu nebo místnosti a doplnit tekutiny.

Kůže seniorů je také méně odolná vůči UV záření, proto by se lidé po celý den měli chránit opalovacími krémy s vysokým ochranným faktorem, pokrývkou hlavy, slunečními brýlemi a pobytem ve stínu během poledne.

Léto může být příjemným obdobím plným aktivit a setkávání s rodinou, je však důležité nezapomínat na prevenci a respektovat limity vlastního organismu. Dostatek tekutin, ochrana před sluncem, přiměřený odpočinek a sledování zdravotního stavu pomáhají předcházet mnoha komplikacím a umožňují užívat si letní měsíce bezpečně a ve zdraví.



Konec televizních a rozhlasových poplatků? Spor není jen o peníze

V posledních týdnech se v Česku znovu rozhořela debata o koncesionářských poplatcích, tedy o penězích, kterými domácnosti přispívají na provoz České televize a Českého rozhlasu. V současnosti činí poplatek 150 korun měsíčně za televizi a 55 korun za rozhlas. Vláda premiéra Andreje Babiše nyní schválila návrh, podle kterého by se tyto poplatky od roku 2027 zrušily a obě veřejnoprávní média by byla financována přímo ze státního rozpočtu. Návrh ale ještě musí schválit Parlament.

Na první pohled se může zdát, že jde hlavně o úsporu pro občany. Ve skutečnosti se však vede mnohem širší diskuse. Otázkou je, zda mají Českou televizi a Český rozhlas financovat přímo občané prostřednictvím zvláštního poplatku, nebo stát ze společných daňových příjmů.

V diskusních pořadech České televize i Českého rozhlasu opakovaně zaznívají obavy o nezávislost veřejnoprávních médií. Mediální analytik Filip Rožánek například v Českém rozhlase upozornil, že systém koncesionářských poplatků není samoučelný. Podle něj pomáhá udržet určitý odstup médií od politické moci, protože jejich financování není každý rok přímo závislé na rozhodnutí vlády nebo poslanců. V minulosti také připomínal, že zvyšování poplatků především dorovnávalo inflaci a mělo zajistit zachování současného rozsahu služeb.

Podobně se v pořadu Události, komentáře na ČT24 vyjadřoval bývalý ministr kultury Martin Baxa. Podle něj je nezávislost veřejnoprávních médií důležitou součástí demokratického systému a případné financování ze státního rozpočtu by mohlo zvýšit tlak politiků na Českou televizi a Český rozhlas. Odpůrci současného systému naopak namítají, že jde o zastaralý model a že veřejnoprávní média mohou fungovat i bez zvláštních poplatků.

Pro běžné občany se zatím nic nemění. Koncesionářské poplatky se nadále platí a případné změny budou záviset na tom, jak dopadne projednávání návrhu v Poslanecké sněmovně a Senátu. Současná debata tak není jen sporem o několik stokorun ročně, ale především o to, jakou podobu mají mít média veřejné služby a jak zajistit jejich dlouhodobou nezávislost.

Historický vývoj poplatků

Český rozhlas:	Výše poplatku byla 45 Kč měsíčně od roku 2005. Od května 2025 vzrostla na 55 Kč.
Česká televize:	Poplatek se nezměnil od roku 2008, kdy činil 135 Kč měsíčně. Od května 2025 došlo ke zvýšení na 150 Kč.



Změny v placení od roku 2025

Rozšíření definice:	Poplatek již neplatí pouze majitelé klasického televizoru nebo rádia. Nově jsou zahrnuty všechny domácnosti, které vlastní zařízení způsobilé k příjmu vysílání (počítače, tablety, chytré telefony).
Počet přístrojů:	Poplatek se platí pouze jednou za domácnost, bez ohledu na to, kolik přístrojů v ní lidé vlastní.
Osvobození od poplatků:	Platit nemusí lidé s oboustrannou úplnou nebo praktickou hluchotou a domácnosti, jejichž čistý příjem je nižší než 2,15násobek životního minima.

PŘIJĎTE NA

Čaj o páté

Čeká vás kouzelná hudba, zážitky,
přátelství, seznámení

12.8.2026

**HOTEL FLORA
OLOMOUC
16:30-19:30**





Nadační fond Krásná srdce pomáhají pořádá Čaj o páté v hotelu Flora

Pomáhat, inspirovat, propojovat. To jsou slova, která vystihují energii a hodnoty Romany Filípkové, jež stojí za Nadačním fondem Krásná srdce pomáhají. Nejen v Olomouci spojuje lidi se stejným záměrem, dělat svět o něco lepší. V roce 2018 získala prestižní ocenění Žena regionu pro Olomoucký kraj, díky čemuž postoupila do pražského celostátního kola. Zde jí byla udělena mimořádná Cena hejtmanů za to, že aktivním přístupem motivuje a obohacuje ostatní, podílí se na veřejném životě, pomáhá nemocným a přispívá ke zlepšení a rozvoji společnosti. Nadační fond Krásná srdce pomáhají poskytuje pomoc bez nároku na odměnu. Za více než 10 let se kolem nadačního fondu vytvořila skupina úžasných lidí, kteří nezištně pomáhají a dělají svět hezčím místem. Nadační fond má transparentní účet a jasnou filozofii: každý pomůže tak, jak nejlépe umí a bez nároku na odměnu, aby všechny vybrané peníze putovaly tam, kam mají. Akce se zaměřují zejména na podporu nemocných dětí

v Olomouckém kraji, ale také pomáhají lidem postiženým například povodněmi, seniorům, hendikepovaným občanům atd.

Charitativní akce jsou vymyšleny tak, aby pomohly a zároveň i obohatily společnost: od malých bazárků, módní show, přes koncerty, až po gala večery v Arcibiskupském paláci. A letos nově přibudou i večery pro seniory nazvané Čaj o páté. Všechny akce mají své kouzlo a za všemi stojí dvě ženy: Romana Filípková a Gabriela Štěpánková.

Ve středu 12. 8. 2026 se můžete těšit na kouzelný večer plný hudby, nádherné energie a přátelské atmosféry. Bude to zážitkový večer věnovaný právě vám, aktivním seniorům. Vám, kdo se chcete seznámit a poznat nové přátele, zatančit si, zposlouchat se do překrásných, nestárnoucích melodií a na chvíli se vrátit v čase do doby, kdy Čaj o páté nebyl nic výjimečného. Nebojte se přijít sami, tento večer bude o laskavosti, přátelství, zábavě a vytváření krásných vzpomínek.

A proč si 12. srpna udělat výlet do Olomouce?

- Přivítáme vás osobně sklenkou Prosecca
- Výjimečný umělec Patrik Kačo zahraje na klavír nejkrásnější písně nejen vašeho mládí
- Je to příležitost hezky se obléci
- Může to být ta pravá chvíle, kdy si najít nové přátele nebo lásku
- Třeba si i zatančit
- Večer plný překvapení a zážitků
- Kouzelná atmosféra letního večera v nově zrekonstruovaném hotelu Flora, kde se můžete za zvýhodněnou cenu i ubytovat, protože Olomouc je nádherná a změna je život
- Pro prvních 50 zakoupených vstupenek je druhá vstupenka ZDARMA a každý účastník obdrží malý dárek

Rezervujte si své místo ještě dnes! Počet míst je limitován! Cena: 300 korun na osobu. Rezervace míst je nutná prostřednictvím e-mailu: Info@krasnasrdcepomahaji.cz

Zdeňka Mašínová přišla o rodiče, bratři utekli

Odešla žena, jejíž pohnutý životní příběh nelze závidět. Přesto se stala inspirací pro mnohé opravdové vlastence. Ani v závěru své životní pouti nepůsobila zahořkle a sklesle. „Vždy jsem se snažila jednat jako rovný člověk,“ vyznala se dříve.

Narodila se s pohybovým postižením. Jejím otcem byl generálmajor československé armády Josef Mašín. Po obsazení Československa nacistickým Německem přešel do illegality a působil v odboji, s Josefem Balabánem a Václavem Morávkem vytvořili proslulou zpravodajskou skupinu Tři králové. Zdeňka už jako šestiletá zažila během protektorátu prohlídky a výslechy nacistických vyšetřovatelů u nich doma, když se snažili dopadnout jejího otce. To se v roce 1941 podařilo a oba rodiče museli do Věznice Pankrác. Gestapo také hodlalo umístit jejich děti Ctirada, Josefa a Zdenu do říše na převýchovu. Ctirad a Josef měli přijít do nacistické rodiny a Zdeňka by



jako postižená skončila v plynové komoře. Naštěstí jejich babička Emma Nováková uměla výborně německy a přesvědčila gestapo, že bude děti vychovávat tak, aby z nich vyrostli řádní občané říše. V červnu 1942 byl otec popraven a matka propuštěna domů. Příběh tím ale zdaleka neskonal. V letech 1951–1953 Zdeňka vystudovala Vyšší zdravotnickou školu v Olomouci. V létě 1953 nastoupila jako laborantka na zdejší Krajské hygienické stanici. Bratři Ctirad a Josef se tehdy rozhodli pro ozbrojený útěk na Západ a poté byla

i jejich sestra zatčena. Propuštěna byla jen proto, aby StB přilákala její bratry, protože předpokládala, že se pro ni vrátí. Matku Zdeňky Mašínové mezitím komunisté odsoudili za spoluúčast na zločinném spiknutí proti republice k 25 letům odnětí svobody. Strýce Ctibora Nováka odsoudili dokonce k trestu smrti za velezradu a špionáž. Těžce nemocná Zdeňka Mašínová starší byla vězněna v kobce ve Věznici Ruzyně a 12 měsíců ji tam nechali bez pokrývek na holé zemi v žalostném stavu. Na následky těžkého nádorového onemocnění zaživacího traktu zemřela ve vězeňském pracovním táboře v Pardubicích v roce 1956. Zdeňka mladší pak byla celoživotně sledována a perzekvována komunistickým režimem. Osudy rodiny v poslední době přehledně popsal například film Bratři z roku 2023 režiséra Tomáše Mašína a scénáristy Marka Epsteina.

Zdena Mašínová zemřela 10. června ve věku 92 let

Petr Uličný jako trenér vyhrál pohár se Sigmou

Rodák z Uničova si zvolil koníček, který jej provázel celý život. Jako fotbalista začínal v Kroměříži, odkud přešel do pražské Sparty, pak do plzeňské Škodovky a nakonec do olomoucké Sigmy. V závěru kariéry ještě působil jako hrající asistent trenéra v Hranicích a v Uničově. Pak se stal hlavním trenérem S trénováním začínal v tehdy druholigovém Havířově. Následně vystřídal prvoligové kluby ze Zlína, Brna, Ostravy, Plzně, dále žilkovskou Viktorku a Opavu. Poté působil v té době druholigovém Hradci Králové, s nímž dokázal postoupit do první ligy. Dále pak trénoval v Olomouci a opět ve Zlíně. V roce 2007 na pár měsíců odešel trénovat do slovenského Ružomberku. V čes-

ké lize pak pokračoval v Brně, odkud po svém nuceném odchodu v roce 2008 zamířil po delší pauze do 1. HFK Olomouc. Zde však v červnu 2011 skončil, neboť nesplnil požadavek postupu do druhé ligy.

Na začátku prosince 2011 byl jmenován trenérem Sigmy Olomouc, která se v té době pohybovala na předposledním místě tabulky 1. fotbalové ligy a zachránil ji v soutěži. V roce 2012 vybojoval s Olomoucí vítězství v českém fotbalovém poháru po vítězství nad Spartou Praha 1:0 na neutrálním hřišti v Plzni. Již dříve avizoval, že po sezóně ukončí trenérskou kariéru, přičemž hlavním cílem bylo zachránit Olomouc v Gambrius lize. Vítězství v poháru bylo



neplánovaným bonusem a Petr Uličný tak v závěru dlouhé kariéry získal svou první trofej. V září 2020 obdržel Cenu města Olomouce za rok 2019 v oblasti sport.

Petr Uličný zemřel 12. června ve věku 76 let

Liška obecná — máte rádi omáčku?

Liška obecná je krásná žlutá houba s jemnou vůní připomínající meruňky. Je snadno rozpoznatelná a nezměnitelná s jedovatými druhy, což z ní dělá oblíbený úlovek houbařů. Roste v listnatých i jehličnatých lesích, nejčastěji na kyselejší půdě v oblastech s čistým ovzduším a dostatkem srážek. Objevuje se od května do listopadu a využít ji lze v kuchyni například do míchaných vajec, omáček nebo jako přílohu k masu či rybám.

Kde lišky rostou

Liška obecná patří do čeledi liškovitých a je nejběžnějším zástupcem rodu. Má žlutou až okrovou barvu a drobný klobouk o velikosti kolem sedmi centimetrů. Ten se během růstu mění – u mladých hub je polokulovitý, později se zplošťuje a u starších jedinců bývá nepravidelný, uprostřed prohloubený se zvlněnými okraji. Typické jsou také vidličnatě větvené lupeny, které sbíhají po třeni dolů.

Lišky rostou v listnatých i jehličnatých lesích od začátku léta do pozdního podzimu a vyskytují se v Evropě, Severní i Jižní Americe, Asii i Africe. Často se objevují po vydatných deštích, někdy ve větších kruhových skupinách. Výhodou je, že nejsou napadány hmyzem a nelze je zaměnit s jedovatými houbami.

Účinky

Liška obecná obsahuje řadu biologicky aktivních látek, například antioxidanty v podobě flavonoidů a tokoferolů, které pomáhají chránit buňky před oxidačním stresem. Je také zdrojem vitamínu C, β-karotenu a vitamínu D2 (ergokalciferolu), jenž přispívá k normální funkci imunitního systému a správnému metabolismu vápníku a fosforu. Lišky a houby obecně obsahují i látky, které jsou zkoumány pro své možné biologické účinky, včetně vlivu na imunitní odpověď organismu.

Na talíři

V gastronomii patří lišky mezi ceněné houby. Mají výraznou žlutou barvu, která vynikne i na talíři, a jemnou ovocnou vůni. Výborně se hodí k vejším, masu i rybám a lze je kombinovat i s dalšími druhy hub. Nejlépe chutnají čerstvé nebo naložené, sušení jim naopak ubírá na kvalitě, protože ztvrdnou. Nevýhodou může být hůře stravitelná struktura, proto se nedoporučují malým dětem a lidem s citlivým trávením.

Sběr a skladování

Lišky lze uchovávat různými způsoby – čerstvé, mražené nebo naložené v octě, oleji či alkoholu. Lišky nejsou napadány hmyzem, takže nebývají červivé. Před použitím je ale vždy nutné je důkladně očistit. Při správném skladování vydrží v chladu a větraném prostředí delší dobu čerstvé, případně je lze zamrazit pro pozdější použití. **(kab)**



Lékař Oto Košta:

Narovnal se vztah mezi lékařem a pacientem, ale individuální přístup stále chybí

Jako praktický lékař pro dospělé působí Oto Košta v Olomouci již přes 40 let, své zkušenosti předával i jako vysokoškolský pedagog, pomáhal fotbalistům Sigmy Olomouc a 1. HFK Olomouc, v roce 2017 se nakrátko stal hejtmanem Olomouckého kraje. Zanedlouho sedmdesátiletý Olomoučan v rozhovoru pro Moravský senior popisuje dnešní stav zdravotnictví a nebojí se poukázat na jeho nepříjemné okolnosti.

Pane doktore, jaký je podle Vás největší problém dnešního životního stylu?

Domnívám se, že je daný diktátem doby, kdy úspěšnost téměř jakékoliv činnosti je měřena a hodnocena její výkonností, která se převádí na tvorbu zisku. Nepochybně dalším faktorem je i naše mentalita a kulturní zvyklosti, do kterých jsme se narodili a byli v nich vychováváni. A právě

rodina je dalším velmi významným hráčem na poli životního stylu, neboť je naprosto zásadní, jakým směrem orientují rodiče své děti v oblastech jako jsou racionální výživa, pitný režim, pohybové aktivity, nekouření, vztah a přístup ke konzumaci alkoholu, drog a dalších závislostí včetně nadužívání sociálních sítí, mentální hygiena atd. Je známým faktem, že v rodině, kde jsou

oběžní rodiče, je nadváha přijímána jako norma a tomu odpovídá i chování jejich členů v rámci životního stylu.

Další vzdělávání mladé generace – ať už na jakékoliv úrovni – by pak mělo podpořit a prohlubovat již osvojené zvyklosti zdravého životního stylu v rámci výchovy v rodině.

Rozhodně ne nepodstatným momentem je i životní úroveň,

ekonomická a sociální situace jednotlivých rodin. Z pohledu poskytování odborného poradenství v diskutované oblasti (zdravý životní styl, prevence onemocnění, mikrobiom, anti-ageing) vidím jednoznačně zásadní problém v tom, že de facto neexistuje pracoviště, které by k dané problematice přistupovalo individuálně a nikoliv obecně.

Lidé se obecně dožívají stále vyššího průměrného věku, je to i tím, že se senioři naučili žít zdravě?

Dle mého názoru se jedná o souběh několika faktorů – neustále se zkvalitňuje zdravotnická péče ve smyslu diagnostiky a léčby jednotlivých onemocnění. Zde ale narážíme na nesoulad prodlužujícího se věku v konfrontaci s jeho kvalitou, což se ukazuje jako stále se prohlubující problém, na kterém se podílí jak nedostatky v zajištění komfortní sociální oblasti, tak i paradoxně současný životní styl a především pak jeho tempo, kdy řada rodinných vazeb je narušena hektickým budováním kariéry a ekonomického zájmu, které by ve společnosti mělo vzbuzovat uznání, respekt, obdiv a možná i závist.

Nicméně je také pravdou, že „dorůstá“ generace seniorů, kteří měli minimálně 35 let na to, aby využili šance přijmout jiný životní styl, než byl zvyklostí do roku 1990 a mohli tak čerpat benefity, které s sebou přináší včetně Vámi již zmiňovaného vyššího průměrného věku dožitého ve zdravé a kondici, a to jak tělesné, psychické, tak ekonomické.

Máte celoživotní lékařskou zkušenost. Když se ohlédnete, změnil byste něco na způsobu, jak se před čtyřiceti nebo dvaceti lety přistupovalo k pacientům a řešení jejich potíží?

Obecné principy založené na lékařské přísaze a etice byly, jsou

a věřím, že i stále budou neměnnou konstantou.

Co se však výrazně změnilo, je vztah pacient a lékař, kdysi fungující na tzv. paternalistickém principu, tedy nadřazenosti lékaře nad pacientem vzhledem k jeho odborné převaze.

Celkem běžné bylo i nesdělování fatálních diagnóz přímo pacientovi, ale rodině. Narovnání vztahu do roviny partnerské, založené na dialogu, otázkách a odpovědích absolutně na vše, od plánu vyšetření, výsledků, které přineslo, návrhu zamýšlené terapie případně existujících alternativních variant, předpokládané prognózy a dalších momentů, které výrazně podpořily důvěru mezi oběma stranami – což mimo jiné i zlepšuje výsledky terapie – je ta výrazná změna v přístupu k pacientům a řešení jejich potíží.

Jak tedy léčíte dnes? Co se za tu dobu v českých ordinacích opravdu změnilo?

Pochopitelně je léčení v jakémkoliv oboru založeno na současných poznatcích medicíny v její plně šíři a to především na základě důkazů – tzv. evidence based medicine – a doporučených postupů a je pak na invenci každého, kdo působí v této oblasti, aby vložil i svoji empirii získanou praxí, studiem, stážovými pochyty, kongresovými poznatky a třeba i kreativně prvky alternativní medicíny, pokud je přesvědčený o oprávněnosti jejich použití.

A pochopitelně nemohu zapomenout na výraznou změnu k lepšímu ve vztahu pacienta a lékaře, o které jsem hovořil v předcházející odpovědi.

Jakou roli dnes hrají v léčení peníze? Má i dnes sociálně slabší pacient stejnou šanci na uzdravení, jako má bohatý člověk?

Odpověď se mnohým líbit nebude, ale odpovídám zcela pravdivě

a realisticky a navíc vzhledem k mému věku nemusím už být nutně hyperkonkrtní, což je nyní docela v kursu.

V naprosto bazálním hledisku, kdy se jedná například o ohrožení života, jsou parametry stejné.

V mnoha dalších se ale možnosti liší – řada léků je zatížena doplatky, některé jsou plně hrazené pacientem, poměrně finančně náročná bývá stomatologická péče, v jiné kvalitě a také ekonomické náročnosti jsou poskytovány kloubní náhrady nebo čočky, možnosti placených konzultací na některých pracovištích, lázeňská péče plně nebo částečně hrazená pacientem a mohl bych pokračovat dále.

Fungují v tomto ohledu české zdravotní pojišťovny tak, aby byla péče dostupná pro všechny?

Ano, v tomto ohledu zajišťují péči pro všechny, nicméně se domnívám, že by mnohem aktivněji měly vstupovat svými nástroji a možnostmi do ovlivňování chování svých klientů, a to právě v oblasti zdravého životního stylu a prevence onemocnění, což by v konečném efektu přineslo nemalé finanční úspory právě jim, tedy státu a jeho ekonomice a tudíž nám všem.

Jak se do našeho zdravotnictví promítá obecný nedostatek kvalifikovaného personálu?

Z pohledu praktického lékaře s dvaadvaceti letou praxí zatím nikterak dramaticky, ale odhady prognostiků z oblasti zdravotnictví jako celku nejsou příliš optimistické, neboť jak stárne populace – a demografie nelže – tak stejný vývoj lze pozorovat u zdravotnického personálu, a to především pak u kvalifikovaných zdravotních sester i praktických lékařů.

Systémové řešení problému je patrně nevyhnutelné.

Zabezpečte se, váš domov si zaslouží ochranu



Domov je místo, kde se člověk cítí nejbezpečněji. Pro mnoho seniorů je to zároveň prostor plný vzpomínek, jistoty a klidu. Právě proto je důležité, aby byl dobře chráněn nejen tehdy, když jste doma, ale i ve chvílích, kdy odjíždíte nebo trávíte čas mimo něj.

Vzhledem k tomu, že se blíží léto a s ním i častější pobyty mimo domov nebo na chalupě, je dobré si připomenout několik jednoduchých zásad, které mohou výrazně pomoci ochránit váš majetek i klidnou mysl. Stačí málo = důsledně zamknout, nenechávat nic cenného na očích a mít jistotu, že váš domov „působí obývaně“ i ve chvílích, kdy jste pryč. I drobná prevence totiž často rozhoduje o tom, zda se domů vrátíte bez nepříjemného překvapení.

Proč je prevence tak důležitá

Zkušenosti ukazují, že pachatelé často neplánují složité vloupání. Využívají především nepozornosti otevřených oken, jednoduchých zámků nebo volně přístupných nástrojů kolem domu. I zdánlivá maličkost může rozhodnout. Škody po vloupání bývají přitom často mnohem vyšší

než hodnota věcí, které si pachatel odnese. Největší ztrátou ale bývá pocit bezpečí ve vlastním domově.

Jak si domov lépe zabezpečit

Policie České republiky doporučuje zaměřit se na několik jednoduchých, ale účinných opatření: Vždy důkladně uzamkněte dveře i okna, i když odcházíte jen na krátkou dobu nebo na zahradu. Pachatelé využijí každé příležitosti. Nenechávejte doma nebo na chatě viditelně cenné věci, hotovost či klíče. To, co není na očích, neláká. Pomáhá také označení majetku a jeho vyfotografování. V případě krádeže to výrazně usnadní identifikaci. Velmi účinné jsou bezpečnostní zámky, kvalitní kování nebo elektronické zabezpečení. Nemusí jít o složité systémy, i základní zabezpečení může pachatele odradit. Důležitá je i pravidelná kontrola objektu. Pokud nemovitost dlouhodobě neobýváte, požádejte o dohled sousedy nebo důvěryhodnou osobu. Pomoci může také osvětlení s pohybovým čidlem nebo kamera, která dává jasný signál, že si objekt někdo hlídá.

Všímavost sousedů může zabránit škodám

Velmi důležitou roli hraje také lidská všímavost. Pokud si někdo všimne podezřelého pohybu osob nebo vozidel v okolí domů či rekreačních objektů, je na místě neotálet a kontaktovat Policii České republiky na lince 158. I zdánlivě drobná informace může pomoci předejít vloupání.

Společná odpovědnost za bezpečný domov

Cílem preventivní akce „Zabezpečte se!“ není vyvolávat obavy, ale připomenout, že ochrana domova je pře-

devším v našich rukou. Stačí několik jednoduchých kroků, které mohou výrazně snížit riziko vloupání. Domov by měl zůstat místem klidu a jistoty a právě prevence je tím, co k tomu může výrazně přispět.

V souvislosti s Evropským dnem proti vloupání, který připadá na 11. června, tak například na Šumpersku proběhla preventivní akce Policie České republiky s názvem „Zabezpečte se!“. Policisté se zaměřili na kontrolu rekreačních objektů, chat a chalup a zároveň mluvili s jejich majiteli o tom, jak účinně chránit svůj majetek před zloději.

Do akce byli zapojeni také policisté hlídkové služby a policejní psod se služebním psem Adinem a mladým štěnětem Acem, které se připravuje na budoucí výcvik. Společně kontrolovali vytipované rekreační oblasti a upozorňovali na slabá místa v zabezpečení objektů. Tyto akce budou prováděny napříč celým Olomouckým krajem i v průběhu celého léta.

Zuzana Slabá,
preventistka Policie ČR



KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



HOUBAŘENÍ V ČR

1 Jaké procento české populace se věnuje houbaření?

- A) 20 %
- B) 40%
- C) 50%
- D) 70%

2 Která houba u nás dorůstá do největší váhy až 4 kilogramy?

- A) Pýchavka obrovská
- B) Bedla vysoká
- C) Hřib dubový
- D) Obrovec převeliký

3 Co má spolu s vlhkem silný vliv na dobrý růst hub?

- A) Měsíc v úplňku
- B) Sluneční svit
- C) Silný vítr
- D) Noční mrazíky

4 Proč lidé začali houby sbírat tak hojně?

- A) Kvůli prevenci onemocnění morem
- B) Jako náhražku masa
- C) Aby zahnali zlé duchy
- D) Aby léčili dnu

5 Kdy pocítíte problémy, když se otrávíte Pavučincem plyšovým?

- A) Nejpozději do 10 hodin
- B) Nejpozději do 24 hodin
- C) Nejpozději do 48 hodin
- D) Klidně až za 14 dní

6 Která z těchto hub je jedlá?

- A) Muchomůrka růžovka
- B) Muchomůrka zelená
- C) Holubinka vrhavka
- D) Čepičatka jehličnanová

7 Které z hub se přezdívá stejně, jako se jmenoval herec působící v olomouckém divadle?

- A) Řehák
- B) Koloděj
- C) Bek
- D) Babka

8 Která z hub má stejný název jako zdrobnělina zvířete?

- A) Husička
- B) Kačenka
- C) Slepíčka
- D) Myšička

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny. Řešení pošlete do 20. 7. 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.

Správné odpovědi z minulého čísla:

Světový fotbal. 1C, 2D, 3A, 4C, 5D, 6A, 7C, 8C.

Výherci: 1. Luděk Hrdlička, Praha 9; 2. František Samek, Blížkovice; 3. Jiří Šnevajs, Mohelnice.

Máte rádi cuketu?

Krémové kuře s cuketou a sušenými rajčaty

Ingredience (4 porce)

600 g kuřecích prsou
2 střední cukety
100 g sušených rajčat v oleji
2–3 stroužky česneku
1 menší cibule
250 ml smetany ke šlehání
50 g parmezánu
1 lžice másla
1 lžice oleje ze sušených rajčat
sůl a pepř
hrst čerstvé bazalky nebo petrželky

Postup

Kuřecí prsa nakrájíme na větší kostky nebo nudličky, osolíme, opepříme a na směsi másla a oleje je zprudka opečeme dozlatova. Poté dáme stranou.

Ve stejné pánvi si pak připravíme základ: nadrobno nasekáme cibuli a česnek a krátce orestujeme. K tomu přidáme sušená rajčata nakrájená na proužky a poté i cuketu, kterou jsme si předem nakrájeli na půlkolečka nebo větší kostky. Restujeme ji asi 5 minut.

Maso vrátíme do pánve, přilijeme smetanu a necháme 5–10 minut lehce probublávat. Vmícháme nastrouhaný parmezán a dochutíme solí a pepřem. Ozdobíme bazalkou.

Jako příloha se nejlépe hodí: tagliatelle nebo jiné širší těstoviny, gnocchi, jasmínová rýže nebo bageta.

Cuketový perník, po kterém se zapráší

Ingredience na plech cca 30 × 20 cm

Těsto
350 g nahrubo strouhané cukety
2 vejce
180 g třtinového cukru (nebo 150 g běžného)
120 ml slunečnicového oleje
250 g polohrubé mouky
30 g kvalitního kakaa
1 prášek do pečiva
1 lžička jedlé sody
2 lžičky perníkového koření
1 lžička skořice
špetka soli
80 g nasekaných vlašských ořechů
50 g hořké čokolády nasekané na kousky

Postup

Troubu předehřejeme na 170 °C. Cuketu nastrouháme a pokud pustí hodně vody, lehce ji vymačkáme, ale ne úplně.

Vejce vyšleháme s cukrem do pěny, přilijeme olej a vmícháme cuketu. Ve druhé míse smícháme všechny suché suroviny. Obě směsi pak spojíme a nakonec přidáme ořechy a čokoládu.

Pečeme asi 35–40 minut.

Špejle má být téměř suchá, ale ne úplně – právě tehdy bude perník krásně vláčný.

Citronová poleva

Ingredience

150 g moučkového cukru
2–3 lžice čerstvé citronové šťávy
jemně nastrouhaná kůra z 1 bio citronu

Postup

Cukr utřeme s citronovou šťávou na hustou, lesklou polevu. Když je perník ještě lehce teplý, potřeme ho polevou a posypeme citronovou kůrou.

Cuketové placičky s jogurtovo-česnekovým dipem

Ingredience

2 střední cukety
2 vejce
80 g strouhaného sýra
3–4 lžice hladké mouky
sůl, pepř
olej na smažení

Dip

150 g řeckého jogurtu
1 stroužek česneku
sůl
trochu pažitky nebo kopru

Postup

Cuketu nastrouháme, osolíme, necháme 10 minut vypotit, vymačkáme a poté smícháme s vejci, sýrem a moukou. Smažíme malé placičky dozlatova a podáváme s dipem.

Autor + foto:

Jana Rohanová



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



Vlastimil Dřimal, 65 let, Troubky

Celý můj prožitý život tak, jak vše postupně přicházelo, byl pro mě radostí. Měl jsem možnost procestovat celý svět a všude jsem si vážil toho, že jsem Čech, vlastně Čechoslovák.

Celý život mě baví sport, hrál jsem na vysoké úrovni házenou a těším se, až zase Česká republika uspěje na některé vrcholné události, takže ideálně teď na MS ve fotbale.



Jaroslav Áda Škoda, 65 let, Grygov

Největší radost mi udělalo, když jsem před asi 17 lety potkal nejlepší ženskou v životě. Podporuji ji, ale dnes bohužel žije jako bezdomovec.

Objednal jsem si v Polsku okna a těším se, až mi je namontují, pak udělají revizi kotle a budu mít klid.



Josef Doležel, 77 let, Nenakonice

Největší radost mám, tak jako každý jiný, ze svých dětí a vnoučat.

Moc se těším na každou další cestu na své tříkolce do přírody.



Josef Poslušný, 73 let, Doloplazy

Nejvíce jsem se radoval, když mi vylezl první zub. A také když se urodila spousta švestek, rád z nich páším slivovici.

Rád cestuji po světě, takže se těším na další společnou výpravu s přáteli.

Jsme dvě přítelkyně, již v důchodu, štíhlé sportovního typu a ducha. Jsme veselé povahy, zajímá nás převážně sport, cestování. Hledáme dvě podobné přítelkyně pro společné zážitky, na občasné výlety, pokec, hory naše i slovenské. Občas v zimě na lyže. Holky nebojte se, dnes se počítají zážitky - ne kalorie! Mohou být i mladší. Ol, PV, SU, JE - i celá ČR. Tel. 733 236 998.

Hledám milou ženu, přítelkyni, partnerku a kamarádku na vztah. Muž 75 let. Telefon 792 461 377.

Hledám kamarádku nebo kamaráda z okolí Olomouce, na přátelství a pomoc. Bydlím sám v domě 5 km od Olomouce. Nekuřák 78/186, štíhlé postavy. Jezdím autem a sám si ho i opravuji. Mé zájmy: přírodní medicína, zahrada, pobyt v přírodě a podobně. Telefon 733 424 173.

Brunetka 77/ 162 milující přírodu a život by ráda potkala bezva kamaráda (nekuř.) kolem 80 let, který má ještě chuť žít. Uvítám, pokud má chatu v hezké přírodě, já žiji ve městě a příroda mi občas chybí. Pokud najdete odvahu, ozvěte se, setkání u kávičky třeba napoví. Telefon 732 185 903.

Senior 70 let hledá kamarádku nebo kamaráda z okolí LITOVLE se smyslem pro cestování na elektrickém invalidním vozíku, Skutru pro seniory. Jde o občasné pohodové výlety po okolí Litovelska. Rád bych našel hezké přátelství. Tel. 725 862 840.

Pokud je Vám okolo 70 let, jste z Olomouce a okolí, tak ráda poznám touto cestou paní na občasné společné procházky a výlety do přírody. Tel. 605 497 703.

Úplně obyčejný chlap žijící na vesnici, 77 let, 176 cm vysoký, nabízí přátelství ženě 70–75 let. Na občasné schůzky nebo víkendy. Paní by měla být z Olomouce popř. Litovle. Jsem naprosto soběstačný, co se týká domácnosti, nehledám žádnou služku, ale příjemnou paní na zbytek života. Ostatní při setkání. Telefon 604 612 958.

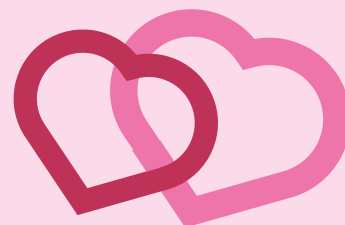
Sympatická vdova 61 let by ráda poznala upřímného pána. Bydlím v okrese Šumperk, mám ráda přírodu, výlety. SMS 705 110 383.

Hledám pána 75 let. Mám 74 let, měřím 165/73. Bydlím v Rýmařově. Mobil 703 618 404.

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.

ANEKDOTY PRO VÁS

Jede takhle vlak společnosti České dráhy kolem staré babičky a strojvedoucí se zeptá: „Nechcete, babi, svézt kousek?“

A babička odpoví: „Ne, děkuji, dnes spěchám!“

Policista: „Paní řidičko, jak došlo k nehodě?“

Řidička zeleného auta: „Může za to tady pán z červeného auta – přesně tuhle křižovatku jsme měli v testech a správná odpověď byla, že první projede zelený automobil!“

Muž letí na dovolenou nízkonákladovými aerolinkami.

Letuška se ho ptá:
„Chtěl byste večeri?“
„A jaký máte výběr?“
„Ano nebo ne.“

„Letectví máme v rodině,“ prozrazuje spolužákům student letecké akademie. „U nás doma odjakživa létala jedna facka za druhou!“

„Jak jsi byla spokojena s dovolenou?“ ptá se kamarádka.

„Moc. Jídlo bylo tak příšerné, že jsem zhubla patnáct kilo!“

Zabloudí dva kamarádi v poušti. Plazí se pískem, už jsou na pokraji sil, a tak jeden říká druhému: „Vystřel, snad nás někdo uslyší.“ Druhý vystřelí a nic. Plazí se dál a první zase říká: „Vystřel.“ Zase nic, a tak se plazí dál. Do třetice první řekne: „Vystřel.“ A ten druhý odpoví: „Už nemůžu, došly mi šípy.“

„Za celý měsíc, co jsme byli na dovolené, nám přšelo jen dvakrát. Poprvé deset dní a podruhé dvacet.“

POMŮCKA: ZS	OVINOUT	AUTO- DIDAKT	SEKNOUT	PŘÍSLOVCE ČASOVÉ	SNÍŽENÝ TÓN D	VLASTNÍ EVROPSKÝM HORÁM ŽEN. ROD		HMOTNOST VČETNĚ OBALU ZKR.	ULTRA- FIALOVÝ ANGL. ZKR.	ČESKÝ MODERÁTOR KAREL ???		POHOVKA	HIMÁLAI- SKÝ HORSKÝ KRAJ	TĚLO- VÝCHOVNÁ JEDNOTA ZKR.	OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.
HANBA							AUSTRALSKÁ PUSTINA					ŘÍMSKÝ MRAVO- KÁRCE			
1. DÍL TAJENKY												ESKYMÁČ- KÉ SANĚ JM. ZÁVOD. OLSENA			
ZNAČKA PRACÍHO PRAŠKU				JEDN. PRO- TOR. ÚHLU					KALABA					3. DÍL TAJENKY	MNICH ZASTAR.
POUZDRO NA ŠÍPY ZASTAR.				PRACOVNÍ NÁSTROJE						SOLMIZAČNÍ SLABIKA			INIC. ZPĚV. KRYLA		
PŮVODKYNĚ DÍLA					TĚLOCVIČNÁ POLOHA					ŘÍMSKÝCH 51			NÁZEV HLÁSKY L		
INICIÁLY ZPĚVAČKY KERNDLOVÉ			CHIRURGIC- KÝ NÁSTROJ					TITO				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			
	HORIZONT	CHORVAT- SKÝ OSTROV										OBLAST	INIC. HER. VOJTKA		
OPOTŘEBO- VANÁ JÍZDOU		2. DÍL TAJENKY										DUCHOVEN- STVO	LARISA DOMÁCKY		
ŠESTE- REČNÝ MINERÁL												OPOJENÍ HOVOR.			
ZÁVODY PRŮMYSLO- VÉ AUTOMA- TIZ. ZKR.				VZDOROVAT	DAVISŮV POHÁR ANGL. ZKR.							ASOCIACE REGIONÁL- NÍCH ZNA- ČEK ZKR.			OSOBNÍ ZÁJMEMO
KUŇ KNIŽNĚ			ČESKÉ DRÁHY ZKR.									JAN SLOVEN., DOMÁCKY			
ZÁMEK U BLANSKA ??? NAD SVITAVOU						HROZNÝ	SKŘÍPAT	DRUH LENO- CHODA	ZNAMENÍ ZVĚRO- KRUHU			AKADEMIE VĚD ZKR.	HLUPÁK EXPRES.	INIC. HEREC. NEDOŠINSKÉ SPRÁVNÍ JEDNOTKY	
	TELEFON ZKR.				POHYBOVÉ ÚSTROJÍ							KORÁLOVÉ OSTROVY			
DĚTSKÉ LÉKAŘSTVÍ	PODN. ZAHR. OBCHODU				INIC. VOJ. SUVOROVA							LÍSTNATÉ STROMY			TVRDÁ ČÁST PRSTU
SPZ ZLÍNA			ZEMANSKÉ SIDLO						INIC. ZPĚV. DYKA			JEDO VATÁ BYLINA			
ORGANIZACE SPOJENÝCH NÁRODŮ ZKR.			VZÁCNÝ PLYN (NE)						TUČNÉ PÍSMO			BRÁTR KAINA			
			ŠVÉDSKÝ AUTOMOBIL						ČÁSTI KOSTER						
	LETMÝ DOTEK MÍČE		ČES. LÉK. SPOLEČN.		PATRO HOVOR.					INIC. SPIS. LEWIS			CITOSLOVCE POVZDECHU		
	ZÁPADNÍ ČECHY				INIC. HERCE KOHOUTA					NÁRODNÍ KNIHOVNA			OZNAČENÍ LETADEL JAR		
SLOVENSKÉ MĚSTO							SAMICE JELENŮ SLOVEN.					NA TOMTO MÍSTĚ			
TÝKAJÍCÍ SE ASJSKÉHO STATU							JEZEVCÍK ZASTAR.					NAJEDEN			

moravský
senior

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 20. 7. 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 z minulého čísla:** „Nemocné tělo potřebuje lékaře, nemocná duše přítele.“ **Výherci z minulého čísla:** 1. Zdena Jedličková, Olomouc; 2. Olga Šenková, Přerov XI; 3. Libuše Brachařová, Lipinka.



OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

PREVENTIVNÍ OČNÍ PROHLÍDKY BY SE NEMĚLY ZANEDBÁVAT. KDYŽ SE OBJEVÍ PRVNÍ PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ, MŮŽE UŽ BÝT POZDĚ, ŘÍKAJÍ ODBORNÍCI Z OČNÍ KLINIKY TANA



Již mnohokrát jsme na tomto místě zdůrazňovali, že v péči o zrak hraje zásadní roli prevence. Jak často je ovšem vhodné docházet na preventivní prohlídky k oftalmologovi? A co při nich lékaři obvykle sledují? Na to jsme se zeptali lékařského týmu z olomoucké oční kliniky a optiky Tana.

MAJÍ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY U OČNÍHO LÉKAŘE VÝZNAM PRO PACIENTY, KTEŘÍ NEMAJÍ SE ZRAKEM ŽÁDNÉ DLOUHODOBÉ PROBLÉMY?

Samozřejmě! Stejně jako v jiných lékařských oborech platí, že některá onemocnění se mohou rozvíjet i bez toho, že by pacient vnímal jakékoli potíže. Pokud přece jen dochází ke zhoršení kvality zraku, může být natolik pozvolné, že si na něj dotčený člověk zvykne a ani si jej neuvědomí. Včasné odhalení onemocnění přitom významně zvyšuje úspěšnost léčby a předchází dlouhodobým následkům.

JAK ČASTO JE DOBRÉ NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY DOCHÁZET?

U pacientů, kteří nemají žádné problémy a je jim méně než 45 let, postačí, pokud si nechají zrak vyšetřit během preventivní prohlídky u praktického lékaře. I tam lze už odhalit počínající vadu. Po překročení zmíněné věkové hranice už je lepší docházet jednou za dva roky, neboť riziko rozvoje některých onemocnění výrazně narůstá.

Častěji by očního lékaře měli navštěvovat také lidé, kteří trpí třeba diabetem nebo vysokým krevním tlakem. To samé lze doporučit pacientům, v jejichž rodině se vyskytuje například zelený zákal. Není žádný důvod se vyšetření vyhýbat. Je rychlé, bezbolestné.

JAK TAKOVÁ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA OBVYKLE PROBÍHÁ? ČTOU SE PÍSMENKA Z TABULKY, NEBO SE PROVÁDÍ I JINÁ VYŠETŘENÍ?

Zkoumání zrakové ostrosti, k němuž patří právě to čtení z tabule, je nejběžnější. Dále se zpravidla vyšetřuje oční pozadí pacienta a měří se nitrooční tlak. V některých případech může lékař kontrolovat rozsah zorného pole. Všechna tato vyšetření jsou zcela komfortní. Drobně nepříjemné může být jen měření nitroočního tlaku, při němž příslušný přístroj, zvaný tonometr, do oka krátce foukne. Právě toto vyšetření je ovšem klíčové pro odhalení závažných problémů včetně

počínajícího zeleného zákalu. Uzná-li to lékař za vhodné, mohou se provádět i další úkony.

JAKÉ OČNÍ VADY A NEMOCI LÉKAŘI PŘI PREVENTIVNÍCH PROHLÍDKÁCH NEJČASTĚJI OBJEVÍ?

Nejčastěji jde o takzvané refrakční vady, při nichž se světlo během průchodu čočkou nesprávně láme a nedopadá na sítnici s dostatečnou přesností. Radí se mezi ně krátkozrakost, dalekozrakost a astigmatismus. U pacientů starších čtyřiceti let už se může objevovat také presbyopie aneb věchozrakost. Jde o ztrátu schopnosti zaostřit na blízko, která je důsledkem přirozeného stárnutí čočky. Ze závažnějších diagnóz bývá odhalována třeba diabetická retinopatie, což je poškození drobných cév oční sítnice. Nebo již zmíněný zvýšený nitrooční tlak.

POZNÁ SE PŘI PREVENTIVNÍCH PROHLÍDKÁCH I ŠEDÝ ZÁKAL?

Ano. Pokud existuje podezření na šedý zákal, pacient se vyšetří šterbinovou lampou, pomocí níž lze tuto diagnózu případně potvrdit. Šedý zákal je běžným problémem a může se objevovat brzy, klidně před padesátkou. Není to tedy tak, že by se jednalo jen o onemocnění týkající se velmi starých lidí. Byť není tolik závažný, negativně ovlivňuje kvalitu každodenního života. Jedinou „léčbou“ šedého zákalu je odstranění zkalené čočky za čočku novou, umělou. O nitroočních čočkách jsme psali již dříve, nebo je možné se podívat na naše webové stránky www.tanaocniklinika.cz.

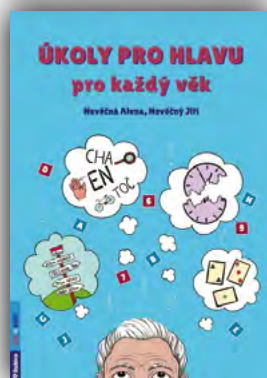
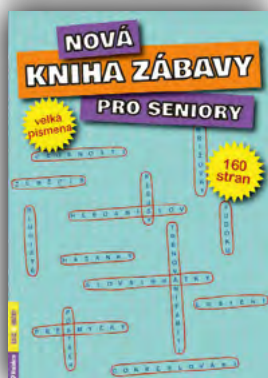
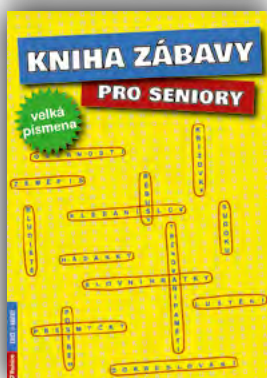
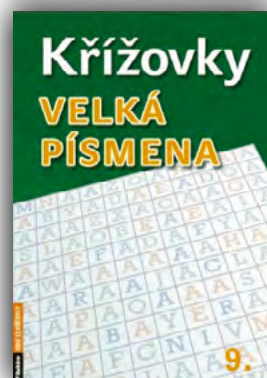
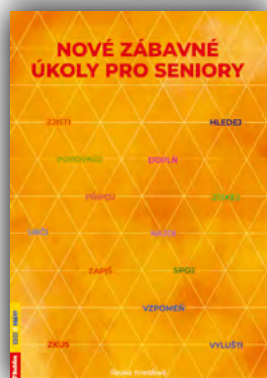
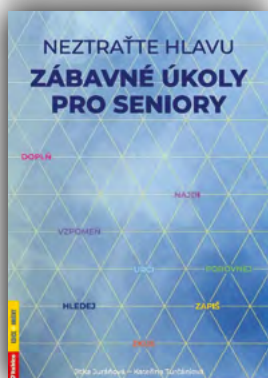
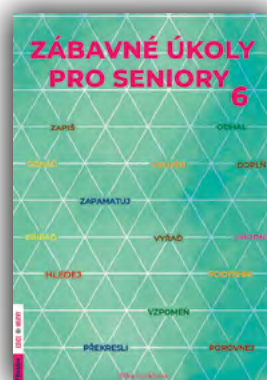
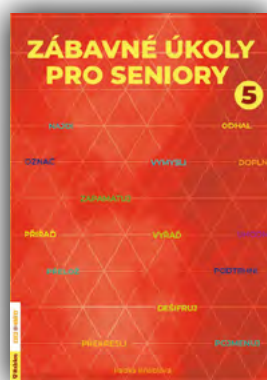
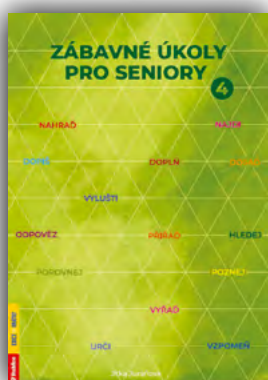
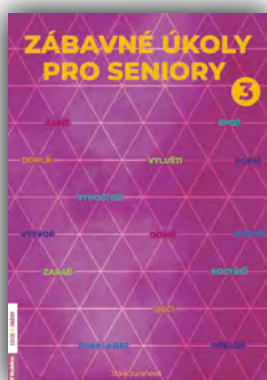
JAKÉ HLAVNÍ POUČENÍ BY SI ČTENÁŘI MĚLI Z TOHOTO ROZHOVORU ODNĚST?

Především to, že by prevenci neměli zanedbávat. Oči představují velmi důležité a zároveň citlivé orgány. Mnoho onemocnění zpočátku probíhá asymptomaticky (bez příznaků) a v době nástupu těchto příznaků už mohou být napáchané škody nevratné. Pacienti, kteří nějaké potíže se zrakem pociťují, by se na očního lékaře měli obrátit bezodkladně.

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
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.