

moravský **senior**®

zdarma

SRPEN 2026



**Květa Kamanová:
Svůj sen jsem si splnila**

●
**Kvíz a křížovka
o věčné ceny**

●
**Recepty: Není nad
rajče ze zahrádky**

●
**Tipy na akce
a výlety v srpnu**



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

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

**KONTAKTUJTE NÁS,
RÁDI VÁM POMŮŽEME.**

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

 objednavky@fgp.cz
 +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

 studio@fgp.cz
 +420 585 119 117

pre**PRESS**
PRESS
post**PRESS**



Úvodník

Milí senioři, jako čtenáři časopisu Moravský senior jistě víte, jak je naše společnost rozdělená, zmínil jsem se zde o tom již několikrát. Pořád si říkám, co můžu udělat pro to, aby se lidé zase začali víc družit a aby vůči sobě měli porozumění. Nějaké pokusy jsem v minulosti podnikl – uspořádal jsem pro vás například táborové pobyty, kde byla skvělá atmosféra. Snažím se každý měsíc tvořit takový obsah časopisu, aby nikoho nepohoršoval. Ale je to dost? Chtěl bych se zeptat i vás – co bychom mohli my všichni udělat pro to, abychom spolu nesoupeřili, ale táhli za jeden provaz? Budu moc rád, když mi napíšete svoje nápady na známou adresu redakce@moravskysenior.cz. Děkuji všem, kteří se o to alespoň pokusí.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel
časopisu Moravský senior



OBSAH



14



36

PŘÍBĚH	4–6
ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE	8–13
TIPY NA KULTURU A VÝLETY	14–18

MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST V ČR	19–22
RECEPTY	26
NAŠE HOUBY	36

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

Náklad tohoto čísla je 26 000 ks. Datum vydání: 3. 8. 2026. Redakční uzávěrka příštího čísla: 17. 8. 2026. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 31. 8. 2026

A close-up portrait of Květa Kamanová, a middle-aged woman with light brown hair, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a dark green top and a thin gold necklace. The background is a textured, light green wall.

Květa Kamanová:

Splnila jsem si sen i tím, že jsem tanec učila. Mělo to tak být.

„Tanec je tělesné propojení s Bohem. Jsme duchovní bytosti uzavřené v těle na pozemské cestě. Uměním se naše duše vyjadřuje, vzpomíná, jaká doopravdy je,“ říká Květoslava Kamanová, učitelka tance, se kterou jsme si popovídaly nejen o tanci, vášni, víře v Boha, ale i o rodině.

Paní Květo, jaké bylo Vaše dětství? Kdy a kde jste se setkala s tancem?

Pocházím z Litovle, narodila jsem se jako druhá v pořadí z dvojčat, jako první přišla na svět moje sestra Ilo-
na v roce 1961. K tanci mě to táhlo od malička.

Mám krásné vzpomínky na paní Jiřinu Šlezingerovou z olomouckého baletu, která docházela do ZŠ Jungmannova v Litovli, kam jsem

chodila do školy. Ta nás učila taneční přípravu a poznala ve mně, že mám předpoklady studovat tanec. Bohužel jsem tanec nikdy studovat nešla, takže moje kariéra profesionální tanečnice skončila, ale přesto jsem stále tančila. Doma ve svém pokojíku nebo na školních akademích, kde jsem předváděla své taneční improvizace. Tehdy nebyl v ZUŠ v Litovli taneční obor, což byla škoda.



Paní Kamanová

Kudy tedy vedla Vaše cesta k výuce dětí?

Rodiče mě nasměřovali na technický obor, ale svoje první pedagogické zkušenosti mám z doby, kdy jsem vedla děti na základní škole v pohybové přípravě. Děti mě zářivě respektovaly a vzpomínám si, že jsem nějak věděla, co mám dělat, jak jim poradit a jak je naučit určitý pohyb. Tehdy jsem neuvážovala o pedagogickém vzdělání. V roce 1981 jsem se vdala a měla děti. Přišla jiná zodpovědnost a nebyla možnost nasměrování k mému dalšímu tanečnímu vývoji. Pak jsem se přestěhovala do Šternberka, děti rostly a pomalu jsem začala znovu pro radost tančit. V roce 1984-1987 jsem se přihlásila na tříleté studium pod názvem Lidová konzervatoř, obor pohybová výchova. Bohužel toto vzdělání nemělo až tak velkou váhu, abych mohla pracovat ve školství. Důvěra paní ředitelky v ZUŠ mi otevřela opět dveře tanci, kde jsem vypomáhala za tehdejší paní učitelku v tanečním oboru.



Dvočata Ilona a Květoslava Kamanovy



Dvočata Ilona a Květoslava

Jaké to je učit tanec, pracovat s dětmi, s dospívajícími?

Je to krásné, prošlo mi pod rukama hodně dětí, hodně dívek. Některé potkávám na ulici ve Šternberku a je krásné, že se ke mně hlásí a vzpomínají na roky se mnou, na tanec. Mnohé jsou již vdané a mají děti a podle jejich slov na tanec a pohyb rádi vzpomínají. Některé tanec studují, některé ho mají jako koníčka v dospělosti. Mnohé si ho v životě najdou jako směr, jako vyjádření sebe. Pokud si děvčata a posléze ženy v dospělosti vzpomenu na pohyb, který jsme se společně učily hledat a dokážou tím vyjádřit třeba své pocity nebo se uvolnit a najít krásu svého těla, pak moje vedení v jejich životech mělo smysl.

Co pro vás znamená tanec? Našla jste si díky tanci cestu k Bohu?

Tělo je nástroj a tanečník musí ovládat svoje tělo, aby vyjádřil, co chce tancem říct. Tancem vyjadřujeme sebe, to jak se cítíme, naši náladu, naše rozpoložení. Nebo prostě můžeme ukázat, co vše lze s tělem dokázat. Jestli to vyjádříme baletem nebo jiným způsobem, není důležité. Každý učitel vytváří choreografie, ta je pro diváka. Prezентuje tím, co děti dokážou. Tanec je propojení s Bohem, propojení s něčím duchovním. Vyjádření duchovna v nás. Je to božské, co člověk všechno dokáže zahrát, zazpívat, zatančit. V určité fázi svého života jsem si říkala sama pro sebe: „A co dál?“. Měla jsem rodinu, děti, učila jsem

tanec, byla jsem spokojená. Přesto jsem si kladla otázky typu: „To je jako všechno?“ Někdy v té době jsem se navrátila k víře v Boha, ke které jsem byla jako malá vedená a znovu ji objevila. Najednou mi život začal dávat větší smysl. Vše je propojené.

Vy jste ale neučila jen na ZUŠ...

Na nějaký čas jsem ZUŠku musela opustit, protože jsem neměla ten správný „papír“ ke vzdělávání dětí. V době, kdy jsem se rozhodla studovat pedagogické vzdělání na vysoké škole, jsem potřetí otěhotněla a musela jsem studium ukončit. Poté mě to zavedlo do Vincentina, k mentálně postiženým dětem, kde jsem pracovala 4 roky. Začala jsem s hendikepovanými lidmi tančit, příležitostně dokonce i na jevišti. Dovolili mi nahlédnout do pohybového vyjádření jiným způsobem. Jsem za tu zkušenost vděčná.

Kam vedly další Vaše kroky?

Opět do ZUŠ ve Šternberku. Stále na dobu, než přijde někdo, kdo bude mít potřebné vzdělání. Vedení školy se mi ozvalo a nabídlo zástup za druhého pedagoga, zatím jen na určitý čas. Řekli mi, že mám tu potřebnou praxi, že za mnou děti jdou, že mě znají, že mám hezké výsledky a že to mezi mnou a dětmi pěkně funguje. Já jsem nabídku přijala s tím, že za rok se rozloučím. A byla jsem tam až do důchodu. Bůh mě tam asi chtěl. Vzpomínám na setkávání s jinými pedagogy na tanečních přehlídkách, kteří mě ovlivnili a na nádhernou pedagogickou práci všech kolegů z krajských a celostátních přehlídek ZUŠ. Od všech jsem se učila a za to děkuji. Tím bych chtěla znovu navázat na otázku mého vzdělání. Neodpovídá nynějším normám, doufám, že mi kolegové odpustí a děkuji, že jsem se mohla doznat. Učil mě život s Vámi-kolegy a dětmi na tanečním sále. Bylo mi velkou ctí se s vámi všemi setkávat a poznávat taneční tvorbu jinak i mimo jeviště.

Jaké to je, skloubit starost o rodinu a takové časově náročné povolání i vášně?

Když se člověk do něčeho zamiluje, stane se to vášní. Pak je to ale na úkor toho, koho máte kolem sebe, na úkor rodiny. Do tance jsem byla zblázněná. Navíc učitel tance učí každé odpoledne. Do toho máte rodinu, děti, manžela. Potřebujete vše skloubit časově, aby to fungovalo. Učíte a přijdete pozdě domů a v hlavě vám jede to, co jste právě dětem předali a co jste spolu s nimi vytvořili, myšlenkami se k tomu vracíte a doma vás čekají vaše děti, kterým se chcete a musíte věnovat a domácnost. Když jsem uvěřila v Boha, nebo znovu našla víru, naučila jsem se pracovat s tou svojí vášní. Když se mi narodilo třetí dítě, nechtěla jsem se už k tanci vrátit, chtěla jsem upřednostnit rodinu. Navíc když byl nejmladší syn malý, onemocněl vážně můj manžel. Musela jsem se starat i o něj, spoustu let. Ale nějakým zázrakem to všechno šlo skloubit, i když to někdy nebylo vůbec lehké. I když jsem s učením chtěla přestat, něco mě vždy zavolalo zpátky. Teď, když si prohlížím fotky všech ročníků, které mi prošly pod rukama a které jsem měla příležitost vést, nechápu, jak jsem to mohla zvládnout a zároveň mě to naplňuje vděčností a radostí.



Jaké to je vést kolektiv dívek? Jsou všechny děti stejně talentované? Co je úkolem pedagoga?

Důležité je probudit dítě pro tanec. Pak se ukáže, kam ty děti půjdou, kam je to táhne. Ne všechny děti jsou talentované stejně, ale každý se může naučit pracovat se svým tělem, bude je to posléze provázet celý život. Láska a úcta ke svému tělu a také znát jeho hranice a limity a umět je někdy správně posouvat. Pro pedagoga je lepší neupřednostňovat ty talentované, nevěnovat se jen jedincům. To nedělá dobrotu. Tanec v ZUŠce je o kolektivu. Když je dobrá parta, tak ten, co je nejtalentovanější, někdy vede skupinu. Učitel talentovaného může dát jako vzor,

ale nesmí se věnovat jenom jemu. Učitel se může zeptat, kdo chce tančit sólo a děti si samy řeknou. Je krásné ty holky zapojovat do choreografií, někdy si je vymýšlejí úplně samy a to je báječné. Mluvím o dívkách, ale samozřejmě že tančí i muži, kluci. I když možná v menším počtu. Nepřestávalo mě překvapovat, jak se děti během taneční tvorby proměňovaly, jak rostlo jejich sebevědomí a lepší se jejich celková tělesnost. U těchto dětí byl taneční výkon nahrazen přirozeným tanečním projevem a radostí z pohybu. Proto jsem zastáncem toho, aby tanec a divadlo byly více zařazovány do výuky v základních školách a byly tím výchovným předmětem, který dokáže i uzdravovat.

A co hudba? Do jaké míry souvisí s tancem a jak je pro Vás důležitá? Jaký styl tance máte ráda?

Hudba se mi vždy líbila. Pro mě je úzce spojená s tancem, ale tančit se dá i bez hudby! Bavilo mě hledat s děvčaty na hodinách tu správnou hudbu do choreografie, kterou jsme tvořily třeba společně. Najít vhodnou hudbu může trvat i týdny. A samozřejmě to funguje i naopak. Někdo přinesl nějakou krásnou píseň a začaly jsme společně vymýšlet do ní tanec. Mně se líbí všechny druhy tance, proto mám ráda Contemporary,



kde se propojují různé styly tance. Hodně se mi líbí tance africké. Na svých hodinách jsem hledala různé formy toho, jak se člověk může hýbat a na žákovi pak je, aby si vybral, v čem chce pokračovat, jakým směrem jít. Někdy nemusí být myšlenka. Někdy stačí krásný pohyb. Jsou to všechno vzácné věci.

Je rozdíl mezi tvorbou kdysi a teď? A co se Vám nejvíc líbí?

Teď jsou různé styly. Balet je ovšem základ a z něj mohou lidi vycházet ke stylům dalším. U nás veškeré tance vychází z tanců lidových. A dnes je větší šance pro muže, pro hochy, aby tančili a našli se v tom, a myslím, že se to daří a vypadají v tom pěkně (na rozdíl od baletu, kde mohou vypadat zženštěle). Dnes je více možností i srovnání a sledování tanců jiných skupin na internetu může člověk třeba čerpat inspiraci. To dříve nebylo. Pokud tanec dělá někdo dobře, tak nezáleží, jaký je to styl. Člověk sleduje to, co se v tom tanci odehrává, to co vyzařuje. Kostýmy, projev, charisma. Tanec nemusí být jenom na jevišti. Může být v jiných prostorách, třeba na výstavě a využít tak hru světla a jiných zákoutí. Záleží, co chce ten choreograf říct, nebo nechce.

Jste již v důchodu. Kam Vás to táhne dál? Přestala jste úplně tvořit?

Občas mě zavolají do ZUŠ na konzultaci, nebo někdy jako záskok za nemoc učitelky, takže se s tancem stále setkávám a říkám si, jestli mám ještě vytáhnout ze šuplíku návrhy a choreografie, které mám schované a které se neuskutečnily. V současné době mě to vede i do domova důchodců, kam docházím za svojí 91letou maminkou, která se o sebe již nemůže starat, a tam si povídám s ní i ostatními starými lidmi. Je to moc hezké. Takže kdo ví? Uvidíme, kam mě život ještě posune.

Jiřina Tomašíková





Dopravní podnik podepsal smlouvu na nákup dvaceti elektrobusů

Dopravní podnik města Olomouce podepsal v červenci smlouvu na nákup dvaceti nových elektrobusů. Deset dvanáctimetrových sólo vozů a deset osmnáctimetrových kloubových elektrobusů dodá společnost Solaris, která uspěla ve výběrovém řízení. Součástí smlouvy je také opce na nákup dalších až dvaceti vozidel.

„Obnova vozového parku je pro nás dlouhodobou prioritou. Nové elektrobusy nám umožní vyřadit nejstarší naftové autobusy, které již mají vysoký kilometrový nájezd a jejich další provoz je spojen s rostoucími náklady na opravy a údrž-

bu. Nové vozy splňují všechny naše technické požadavky a současně nabídnou cestujícím moderní, komfortní a bezemisní dopravu,“ uvedl předseda představenstva DPMO Jaroslav Michalík.

Elektrobusy budou vybaveny moderním antikolizním systémem, celovozovou klimatizací, informačním systémem pro cestující a USB zásuvkami pro nabíjení mobilních zařízení. Samozřejmostí bude nízkopodlažní provedení a bezbariérový přístup.

Na pořízení nových elektrobusů bude DPMO čerpat dotaci z evropských fondů v rámci výzvy TRANSGov.

„Jsem rád, že se nám podařilo tuto dotaci získat, protože bez ní bychom vozy těžko pořizovali. Podpora činí 50 procent způsobilých výdajů projektu, což je opravdu významná částka,“ uvedl investiční náměstek primátorky Miloslav Tichý.

Cena jednoho dvanáctimetrového vozu činí 12,5 milionu korun bez DPH, cena jednoho kloubového elektrobusu je 16,6 milionu korun bez DPH. Celková kupní cena dvaceti vozidel tak činí 291 milionů korun bez DPH.

První vozy mají do Olomouce dorazit v polovině roku 2028.

Olomouc opět boduje v soutěži Obec přátelská rodině a seniorům

Statutární město Olomouc znamenalo další významný úspěch v celostátní soutěži Obec přátelská rodině a seniorům. Díky získanému ocenění a s ním spojené finanční podpoře se v druhé polovině letošního roku uskuteční celá řada oblíbených i zcela nových aktivit zamě-

řených na podporu rodinného života, mezigeneračního setkávání a aktivního stárnutí.

„Tento úspěch je pro nás potvrzením, že koncepční práce v sociální oblasti a podpora prorodinné politiky v Olomouci má smysl. Naším dlouhodobým cílem je vytvářet z Olomouce

místo, kde se dobře žije všem generacím. Chceme, aby senioři věděli, že jsou plnohodnotnou a aktivní součástí naší komunity, a aby rodiny s dětmi nacházely ve městě zázemí pro smysluplné trávení volného času,“ uvádí náměstkyně primátorky pro sociální oblast Kateřina Dobrozemská.

Nové protipovodňové zábrany prošly testem

Odbor ochrany olomouckého magistrátu v rámci taktického cvičení otestoval nové protipovodňové zábrany, které by město mohlo pořídit a rozšířit tak prostředky, které by ochránily Olomouc před velkou vodou. Do cvičení na řece Bystřici se zapojily i olomoucké jednotky sboru dobrovolných hasičů.

Hlavním cílem bylo procvičit nasazení operativního materiálu protipovodňové ochrany ve vlastnictví města a ověřit funkčnost plastových protipovodňových zábran. Ty jsou vysoké půl metru a jeden metr a jejich výhodou je, že umožňují rychlé sestavení ochranné linie libovolné délky i tvaru. Mohly by tak být alternativou k systémům Aqua barrier a tradičním tandemovým pytlům s pískem, které má město rovněž k dispozici. Testované zábrany jsou vyrobené z odolného ABS polymeru, využívají zatížení vodním sloupcem, a těsnicí prvek na spodní straně brání podtékání vody. Univerzálnost zábran byla demonstrována i vytvořením ochlazovací nádrže pro zásahy hašení elektromobilů. Do cvičení se

zapojily jednotky SDH zřízené městem. Lokalita brodu na Bělidlech se zpevněným dnem poskytla ideální podmínky pro techniku i bezpečný pohyb jednotek.

„Protipovodňová ochrana je pro město Olomouc dlouhodobou prioritou. Každé podobné cvičení nám umožňuje ověřit připravenost našich jednotek a zároveň testovat nové technologie, které mohou v budoucnu chránit majetek i životy obyvatel,“ uvedla primátorka statutárního města Olomouce Miroslava Ferancová.

Rychlá reakce při přívalových deštích

Pro praktické srovnání: hráz o délce 100 metrů lze postavit ze 160 kusů plastových zábran ve čtyřech lidech za 20 minut. Stejná hráz ze 1 400 pytlů s pískem vyžaduje 10 osob, čtyři hodiny k naplnění pytlů pískem a další dvě hodiny výstavby. Plastové zábrany jsou lehké, skladné a opakovaně použitelné, zatímco pytle s pískem je možné použít pouze jednorázově a poté se musí lik-

vidovat jako kontaminovaný odpad. Velkou výhodou je také možnost okamžité operativní reakce při přívalových deštích a minimální fyzická zátěž obsluhy, zatímco jeden naplněný pytel s pískem váží 25 kilogramů, jedna mobilní zábrana 5 kilogramů.

Ekonomické vyhodnocení potvrzuje, že plastové zábrany jsou dlouhodobě výhodnější než tradiční pytle s pískem. Nevyžadují opakovaný nákup materiálu ani likvidaci kontaminovaného odpadu a už při trojnásobném nasazení se investice do systému vrací. „Modulární plastové zábrany představují rychlejší, čistší a opakovaně použitelnou alternativu k tradičním pytlům s pískem. Díky rychlému nasazení je možné je využít také k odklonu vody při přívalových deštích, které jsou v posledních letech stále častější. Zvažujeme proto jejich pořízení a rozšíření portfolia protipovodňové ochrany města, protože jednotlivé prvky se hodí pro různé typy situací a zároveň se mohou vzájemně doplňovat,“ doplnil vedoucí odboru ochrany Jan Langr.



Parkovací politika v centru Olomouce projde změnami

Rada města Olomouce schválila soubor změn parkovací politiky, které mají zpřehlednit systém parkování ve městě, zlepšit regulaci dopravy v centru a připravit podmínky pro další rozvoj parkovacího systému. Většina změn vstoupí v platnost od 1. února 2027 po úpravě příslušného nařízení města a dopravního značení.

Mezi schválenými opatřeními je zavedení samostatného parkovacího oprávnění pro vlastníky nemovitostí. Ti sice mohli parkovací oprávnění získávat už dosud jako abonenti, nová úprava však zpřehlední evidenci i pravidla pro jejich vydávání.

Rada zároveň schválila zvýšení ceny krátkodobého parkování na ploše u hlavního nádraží. „Hodinová sazba se zvýší z dosavadních 10 korun na 40 korun, protože původní tarif už podle města neplnil svou regulační funkci. Výrazně zdrazí také parkování zájezdových autobusů na vyhraze-

ných stáních u Tržnice a Husova sboru. Nově budou dopravci platit 150 korun za hodinu místo dosavadních 40 korun. Cílem je omezit dlouhodobé odstavení autobusů v historickém centru města,“ vysvětlil náměstek primátorky Tomáš Pejpek.

Součástí schválených změn je také sloučení parkovacích oblastí B1 a B3 do jedné zóny. Rezidenti i abonenti tak získají větší možnosti parkování v širším území centra, zejména v době, kdy jsou některá parkovací místa dočasně zabrána například stavebními pracemi nebo kulturními akcemi.

Změny čekají i parkování v centru města, po kterých volali dlouho obyvatelé centra i Komise městské části Olomouc - střed. Od února bude v zónách A a B zpoplatněno parkování během celého týdne, včetně víkendů, a to od 8 do 22 hodin. „Navrhoval jsem také další změny, jako je zařazení studentů ZTP do stejného

režimu, jaký mají v tuto chvíli vozíkáři pracující v centru města, tato změna však Radou města neprošla, stejně jako návrh na snížení parkovacího poplatku pro motorky na polovinu ve srovnání s osobními vozidly,“ upřesnil náměstek.

Rada uložila odboru dopravy připravit také úpravy dopravního značení, které budou souviset se sloučením parkovacích oblastí, změnou provozní doby regulace parkování a zjednodušením informačních tabulí v parkovacích zónách. Konkrétní podoba nové provozní doby regulace bude vycházet z vybrané varianty schválené radou.

„Dalším krokem bude příprava podmínek pro zapojení více mobilních aplikací pro úhradu parkovného. Město chce nabídnout řidičům širší výběr platebních služeb a současně snížit provozní náklady spojené s parkovacími automaty a SMS platbami,“ dodal náměstek Pejpek.

Nová cyklostezka propojí Slavonín a Nedvězí. Hotovo bude příští rok

Rada města Olomouce schválila výběr zhotovitele nové cyklostezky, která propojí městské části Slavonín a Nedvězí. Stavba by měla začít letos na podzim.

Projekt zahrnuje výstavbu nové cyklostezky i opravu stávajících účelových komunikací. „Vznikne tak souvislá cyklotrasa spojující Nedvězí se Slavonínem. Trasa povede od ulice Jilemnického v Nedvězí přes zemědělské pozemky, most přes dálnici D35, kolem Slavonínských svahů až na ulici Za Kostelem ve Slavoníně,“ popsal projekt investiční náměstek primátorky Miloslav Tichý. Součástí stavby bude také nové veřejné

osvětlení v úseku od propojení se silnicí II/570 směrem ke Slavonínu.

O zakázku mělo zájem celkem devět stavebních společností. Hodnotícím kritériem byla nejnižší nabídková cena, která činí celkem 14,5 milionu korun včetně DPH. „Nejlevnější nabídka zároveň splnila všechny podmínky zadávacího řízení, proto ji hodnotící komise doporučila k uzavření smlouvy,“ dodal náměstek Tichý.

Předpokládá se, že stavební práce začnou na přelomu září a října letošního roku. Dokončení je plánováno do 250 dnů od předání staveniště. Investice je připravována

s podporou Integrovaného regionálního operačního programu (IROP), z něhož město požádalo o dotaci.



Digitální vzdělávání, zdraví i cestování s vnoučaty

Pro olomoucké seniory i rodiny s dětmi je připraven pestrý program, který odstartuje již po prázdninách:

- **Digitální kurzy se SeniorOn:** Od září do listopadu proběhne v Senior Pointu v Pavelčákově ulici dvacet praktických lekcí zaměřených na chytré telefony, internet, bezpečná online hesla či základy umělé inteligence.

- **Stárneme v pohodě a zdravě:** U příležitosti říjnového Mezinárodního dne seniorů zaplní Galerii Šantovka edukační odpoledne s Fakultní nemocnicí Olomouc. Návštěvníci budou moci zdarma využít screeningová stanoviště, vyšetření zraku, kontrolu znamének nebo se seznámit s telemedicínou.

- **Cestování s vnoučaty:** Září nabídne oblíbené mezigenerační výlety, tentokrát do vědeckého centra VIDA! v Brně a zábavního parku Permonium v Oslavanech.

- **Podzimní stezka poznání:** Na olomouckých Poděbradech se pod názvem „Jdeme celá rodina“ uskuteční zábavné odpoledne plné úkolů a tvořivých dílniček. Těšit se můžete i na setkání s kreslířem Lubomírem Dostálem.

- **Adventní setkání:** Chybět nebude ani tradiční, v pořadí již čtvrtý ročník Adventního odpoledne v Pavilonu B Výstaviště Flora.

„Při přípravě projektů se snažíme reagovat na reálné potřeby obyvatel. Proto propojujeme témata, jako

je moderní digitální bezpečnost, s oblíbenými mezigeneračními aktivitami. Velmi mě těší, že všechny tyto aktivity, včetně specializovaných zdravotních screeningů či oblíbeného časopisu Olomoucký senior, můžeme díky úspěchu v soutěži nabídnout našim občanům zcela zdarma,“ doplnila k plánovaným aktivitám náměstkyně Dobrozemská.

Bližší informace k jednotlivým aktivitám včetně termínů konání budeme průběžně zveřejňovat na stránkách prorodinu.olomouc.eu a proseniory.olomouc.eu.

Aktivity jsou podpořeny Ministerstvem práce a sociálních věcí z dotačního titulu Obec přátelská rodině a seniorům 2026.

Ústřední hřbitov v Neředíně bude nově střežit městský kamerový systém

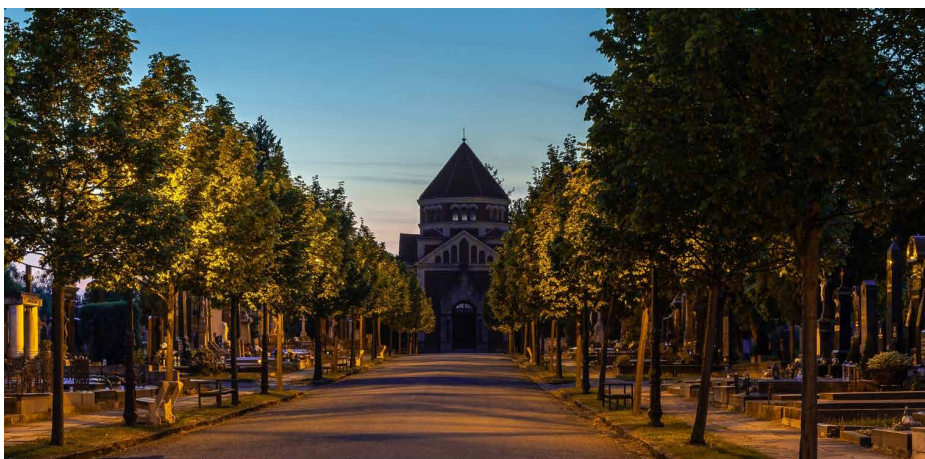
Rada města Olomouce schválila rozšíření městského kamerového dohlížecího systému o nové kamery na Ústředním hřbitově v Olomouci-Neředíně. Nové kamery mají posílit bezpečnost na největším olomouckém hřbitově a pomoci chránit pietní místo i městský majetek.

„Rozhodnutí navázalo na spolupráci Městské policie Olomouc a Hřbitovů města Olomouce po rozsáhlém vandalském útoku z 11. září 2025, při němž bylo poškozeno několik náhrobků i veřejný mobiliář. Kamerový systém má přispět nejen k prevenci podobných incidentů, ale také usnadnit odhalování pachatelů přestupků a trestných činů,“ uvedla primátorka města Miroslava Ferancová.

Zakázku formou přímého zadání získala společnost TRON, která kamerový systém nainstaluje za zhruba půl milionu korun.

„Součástí projektu bude instalace nových otočných kamer, které budou začleněny do stávajícího městského kamerového dohlížecího systému provozovaného městskou policií. Ten v Olomouci funguje už od roku 1997 a v současnosti zahrnuje více než 200 kamer monitorujících veřejná prostranství a dopravní situaci,“ doplnil ředitel olomouckých strážníků Pavel Skalický. Město zvolilo přímé zadání

zakázky z technických důvodů. Stávající kamerový systém využívá technologie společnosti Geutebrück a jeho rozšíření vyžaduje zachování kompatibility se současným softwarem, optickou sítí i spoluprací s Policií České republiky. Financování projektu zajistí zčásti dotace z Olomouckého kraje ve výši 250 tisíc korun, zbývající prostředky budou uhrazeny z rozpočtu Městské policie Olomouc.



Město podalo odvolání ve sporu o osvětlení Horního náměstí

Statutární město Olomouc podalo odvolání proti rozsudku Krajského soudu v Ostravě – pobočky v Olomouci ve sporu týkajícím se veřejného osvětlení na Horním náměstí.

Rozsudek ukládá Olomouci odstranit současné lampy veřejného osvětlení typu UrbanStar značky Philips a nahradit je lampami typu La Ligne Villetee značky Thorn, které byly na Horním náměstí instalovány v minulosti a které jsou známé také pod neformálním označením „sirky“.

„Jsme přesvědčeni, že před vydáním takového rozhodnutí měly být podrobně posouzeny technické, bezpečnostní a provozní souvislosti navrhovaného řešení. Podle našeho názoru nebylo dostatečně prověřeno například to, zda je dnes vůbec možné původní typ lamp znovu vyrobit, instalovat a provozovat v souladu se současnými požadavky na veřejné osvětlení,“ komentovala rozhodnutí primátorka Miroslava Ferancová.

Město Olomouc proto již v průběhu řízení navrhovalo doplnění dokazování odbornými posudky a dalšími důkazy, těmto návrhům však soud nevyhověl.

Zástupci vedení města zároveň upozorňují, že veřejné osvětlení je součástí městského mobiliáře, u něhož se přirozeně počítá s technickým vývojem, modernizací a postupnou obměnou. Původní lampy typu La Ligne Villetee značky Thorn byly sériově vy-



ráběným prvkem veřejného osvětlení. Dnes se již nevyrábějí a jejich případný návrat by si podle odborníků vyžádal nákladnou výrobu replik i další technické zásahy související s jejich instalací, uchycením a napojením na stávající infrastrukturu veřejného osvětlení.

„Podle názoru města by případné budoucí změny veřejného osvětlení měly směřovat k řešením využívajícím současné technologie a odpovídajícím dnešním požadavkům na bezpečnost, energetickou účinnost a dlouhodobou udržitelnost veřejného prostoru,“ doplnil náměstek primátorky Tomáš Pejpek.

Pokud by se v budoucnu veřejné osvětlení na Horním náměstí měnilo, mělo by podle názoru vedení města směřovat k řešením využívajícím aktuální poznatky a technický pokrok, nikoli k obnovování již nevyráběných sériových lamp z minulých desetiletí.

Podané odvolání nyní posoudí Vrchní soud v Olomouci.

Olomouc otestuje chytré detektory zvuku. Pomohou rychleji odhalit nebezpečné situace

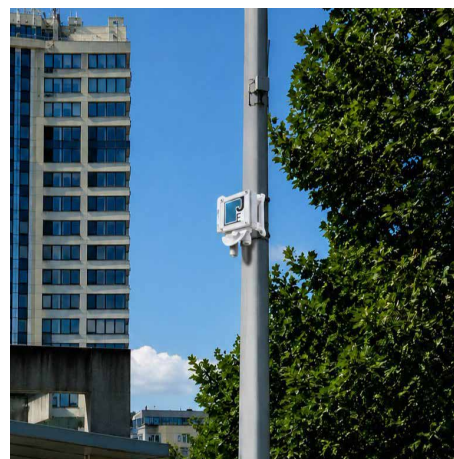
Výstřely, panický nebo agresivní křik či tříštění skla. To vše jsou schopny automaticky rozpoznat detektory, které nyní otestuje město Olomouc.

Radní schválili pilotní instalaci čtyř zvukových detektorů SED (Sound Event Detector), které budou doplňovat městský kamerový dohlížecí systém a varovný informační systém. Nová technologie dokáže automaticky rozpoznat rizikové zvukové události a okamžitě na ně upozornit operátory městské policie. Detektory budou instalovány na třech vytipovaných místech s vyšším výskytem bezpečnostních incidentů. Dva

přístroje budou umístěny v prostoru před hlavním nádražím a u vyústění Jeremenkovy ulice na třídu Kosmonautů, další u nočního podniku Belmondo na třídě Svobody a poslední v okolí restaurace Fontána ve Smetanových sadech.

Technologie pracuje v reálném čase přímo v zařízení. Po rozpoznání nebezpečného zvuku okamžitě odešle upozornění operátorům městského kamerového systému, kteří mohou obratem zaměřit kamery na místo události a podle situace vyslat hlídku městské policie. Celkové náklady na pořízení čtyř detek-

torů činí 200 tisíc korun bez DPH, instalovány by mohly být ještě letos na podzim.



Poznávejte Olomouc s Olomouc region Card a užijte si maximum zážitků za minimum peněz

Na první pohled karta, ve skutečnosti průvodce plný slev a tipů na zajímavá místa nejen v Olomouci, ale také na celé střední Moravě a v Jeseníkách. S Olomouc region Card získáte bezmála dvě stovky výhod, bezplatných vstupů, a dokonce s ní můžete zdarma cestovat i olomouckou MHD.

Seženete ji v informačním centru v podloubí radnice nebo online. A zdaleka není určena jen pro turisty. Jako Olomoučané ji oceníte o prázdninách s rodinou i s přáteli, kteří přijedou do Olomouce na návštěvu.

Prozkoumejte Olomouc do hloub-

ky, ušetřete a inspirujte se. Princip je jednoduchý – po pořízení a aktivaci Olomouc region Card si můžete užít slevy v restauracích a ubytovacích zařízeních, anebo využít volné či zvýhodněné vstupy na různé turistické cíle. Zdarma s ní můžete zajít třeba do zoo na Svatém Kopečku, Arcibiskupského paláce, do olomouckých muzeí či na některou z letních prohlídek města, které nabízí olomoucké infocentrum. Se slevou pak s dětmi do Pevnosti poznání, na poznávací plavbu Ololodí, do lanového centra, na plavecký stadion či do aquaparku.

„Pořízení Olomouc region Card se vyplatí už při dvou návštěvách, a to nepočítám bezplatné cestování olomouckou MHD, které po aktivaci karty její držitel automaticky získá,“ vypočítává Lucie Bartovská z oddělení cestovního ruchu a informačního centra olomouckého magistrátu a dodává, že karta se prodává ve variantě pro dospělé i pro děti a na výběr je platnost na dva nebo rovnou na pět dní.

Zastavit se pro ni můžete v Informačním centru Olomouc v podloubí radnice, anebo ji pořídíte online na www.olomoucregioncard.cz.



KULTURNÍ TIPY

Olomoucké „nejen“ shakespearovské léto

Tradiční letní open-air festival Divadla Tramtarie se letos, po 10 letech, koná na novém místě, v Letním kině Olomouc, od 4. do 16. 8. Navštivte festival plný letní pohody a divadla pod hvězdami s úspěšnými divadelními inscenacemi – 11 večerních představení pro dospělé pod širým nebem, 3 pohádky pro děti a bohatý doprovodný program plný zábavy pro celou rodinu. Přesný harmonogram festivalu a vstupné zde: <https://divadlo-tramtarie.cz/shakespearovske-leto/>

Ivo Jahelka



Koncert známého písničkáře-advokáta, který s humorem a nadhledem propojuje svět hudby a práva. Absolvent právnické fakulty zhudebňuje skutečné soudní případy a úřední záznaky, které převádí do písní, jimiž dokazuje, že i svět paragrafů může mít nadhled a vtip. Kdy a kde: 4. 8. od 19 hod., Pavlínin dvůr Šumperk. Vstupné 200 Kč.

Lughnasad 2026



Pod tímto kuriózním názvem se skrývá tradiční keltský festival, který se letos uskuteční 7. a 8. 8. na novém místě – v areálu zámku Ptení u Prostějova. Nabízí program inspirovaný keltskou kulturou, koncerty, historické ležení, řemesla, šermíře, tanečnice a ohňovou show a také zábavu pro děti. Vaše uši potěší trubadúrské umění a o váš břích se postarají místní trhovci a krčmáři. Jídla, pití a dobré nálady bude dost. Dorazit můžete pěšky, autem, vlakem či autobusem, z vlakové stanice Ptení je to 2 km. Program festivalu a informace o vstupném zde: <https://www.lughnasad.com/program.htm>

Melody Makers – Nebe na Zemi

Adam Plachetka, Ondřej Havelka a Melody Makers uvedou koncertní show Nebe na zemi s legendárními písněmi Ježka, Voskovce a Weřicha. Čeká vás swing, jazz, blues, humor i lyrika Osvobozeného divadla v podání špičkových interpretů a orchestru. Kdy a kde: 9. 8. od 19 do 21 hod., Letní kino Olomouc. Rozmýšlejte se rychle, zájem je velký! Vstupné se pohybuje od 745 do 1150 Kč, zakoupíte jej zde: <https://www.letnakolomouc.cz/program/>

Litovelské Pivobraní

Promění areál pivovaru v Litvli na místo plné skvělého piva, gastronomie, hudby a zábavy. Ochutnávat můžete z široké nabídky piv včetně nových ležáků Úrodná 10 a Bohatá 12, užijete si bohatý kulturní program i komentované prohlídky pivovaru. Na hlavním pódiu vystoupí slovenská kapela No Name, zpěvačka Kateřina Marie Tichá, skupiny Vesna, Walda Gang a hanácká rocková kapela Stracené ráj. Program doplní akrobatické vystoupení Losers Cirque Company. Kdy: v sobotu 8. 8. od 14 hod. Program zde: <https://www.litovel.cz/litovelske-pivobrani>

ŠLÁGR FEST



Megakoncert pro fanoušky televize ŠLÁGR s oblíbenými interprety a jejich písněmi. Koná se 23. 8. od 14 do 19 hod. na hradě Šternberk. Zahrát vám přijede Veselá trojka, Mára, Karel Peterka, Petr Šiška, Vlasta Mudříková, Kateřina Ševidová, Marta Vančová, Jirka Erlebach, Gabriela Goldová a další. Počet vstupenek je omezený! Cena 320 Kč.

Frida Kahlo



Výstava na stříbrném plátně – dokumentární film režiséra Aliho Raye přibližuje život a dílo legendární mexické malířky Fridy Kahlo. Prostřednictvím jejích obrazů, deníků a osobních svědectví odkrývá příběh ženy, která navzdory bolesti a životním překážkám vytvořila jedno z nejvýraznějších uměleckých děl 20. století. Film je promítán v českém znění s titulky, délka filmu 90 minut. Kdy a kde: 10. 8. od 19 hod., Galerie Telegraph. Vstupné 180 Kč, ke koupi zde: <https://telegraph.cz/program>

Mohelnický Folkfest 2026

Další ročník folkového festivalu se uskuteční ve dnech 28.–30. 8. v areálu Městských sadů v Mohelnici a při-

lehlém autokempu, kde se na dvou scénách představí více jak 40 kapel. Těšit se můžete na víkend plný výborné muziky, příjemné atmosféry a muzicírování nejen na pódiu, ale i v celém areálu při večerním a nočním zpívání u tradičního táborového ohně.

Plumlovský drak

Tradiční závody dračích lodí na Plumlovské přehradě, letos v termínu 29. 8. od 8 do 20 hod. Akce se koná v areálu pláže „U Vrbiček“. Od 9 do 18 hodin zde budou probíhat závody malých dračích lodí na 200 m, 500 m a 1 km. Součástí bude i doprovodný program pro celou rodinu, nafukovací atrakce a aktivity pro děti, od 10 do 17 hod. Vstupné 50 Kč.

Svatovavřínecké hody

Konají se na náměstí T. G. Masaryka a na Horním náměstí v Přerově 7.–9. srpna. Program bude vsuktu nabitý. V pátek od 17 hod. na náměstí TGM vystoupí Kamil Střihavka a poté kapely Citron a Protheus, zatímco na Horním náměstí v Galerii Přerov bude od 18 hod. vernisáž výstavy Velcí čeští ilustrátoři. V sobotu od 12:30 se na náměstí TGM představí kapely Academic Jazz Band, Forum a Pavel Calta, hvězdou večera je od 19 hod. Jana Kirschner. U Bečvy se od 9:00 koná komunitní snídaneň na hradbách, od 11 hod. projížďky koňským spřežením a ve 14:00 pak propuknou Hody u Trafačky – folklorní vystoupení, přehlídka krojů, hanácký fotokoutek a folklorní aktivity pro děti. V neděli od 10 hod. projde náměstím TGM historický průvod a od 14:00 pak vystoupí kapely Re-Vox, Legendy se vrací a v 18 hod. skupina Olympic. Na Horním náměstí od 10 do 17 hod. se uskuteční historický jarmark, u Bečvy od 11:00 opět projížďky koňským spřežením. V kostele sv. Vavřínce je od 9:00 hlavní hodová mše, následuje hodová mše od 10:30, v 14:30

Adorace a svátostné požehnání a od 15:00 Posezení s Moravskou Veselkou.

Kino na hradě Šternberk



Putovní letní Kino na kolečkách připravuje na středu 19. 8. druhou zastávku na Státním hradě Šternberk, tentokrát s novou českou komedií Dovolená v Českém ráji. Promítá se po setmění, zhruba od 20:30, na dolní louce v areálu hradního parku. Vstupenky za 150 Kč zakoupíte na místě, k dispozici bude také drobné občerstvení. K sezení jsou připraveny lavice, doporučujeme vzít s sebou piknikovou deku k sezení na trávě. Kino bude otevřeno hodinu před promítáním.

Letní kino Jánský Vrch

Zámek Jánský Vrch zve na novou českou komedii Zdeňka Svěráka Pět švestek – 7. 8. od 21 do 22:30 hod. Promítá se na nádvoří zámku, k dispozici budou lavičky a venkovní židle. V případě deště bude zvolen náhradní termín. Vstupné 150 Kč, prodej vstupenek na místě před zahájením projekce. Dalším filmem letních projekcí na zámku je česká komedie Bardotky, 15. 8. od 21 do 22:30 hod. Posledním srpnovým filmem bude francouzská komedie Alibi na klíč – Den D, 29. 8., který se bude na zámku promítat v rámci Francouzského večera. Akce se koná od 17 hod., těšit se můžete na francouzské jídlo, pití, hudbu a zmíněný film.

Malý Princ ve Velkých Losinách

Hudebně-dramatické zpracování díla A. de Saint-Exupéryho v podání her-

ce Jana Ciny na nádvoří zámku Velké Losiny. Jan Cina, obklopen zvukem smyčcového kvarteta a piana, se na celý večer promění v Malého prince a zazpívá společně s Vendulou Příhodovou/Kateřinou Bohatovou původní písně hudebního skladatele a textaře Kryštofa Marka. Jako Malý princ vás zavede do moudrého a laskavého světa, kde vše, co je důležité, je očím neviditelné. Nečekejte původní vyprávění příběhu, ale originální spojení hudby a slova, které rozehraje vaši fantazii a pohladí na duši. Kdy: 20. 8. 2026 od 19 hod. Vstupné 600 Kč k zakoupení v předprodeji.

Kojetínské hody 2026

Konají se každoročně od roku 1999, letos v termínu 14–16. 8. Třídenní akce s pestrým programem, kde si každý přijde na své. Užít si můžete taneční a hudební večery, výstavy (umělecké, historické, chovatelské, zahrádkářské), setkání harmonikářů, hodovou zábavu, hasičské závody, pohádky, hry a soutěže pro děti, pouťové atrakce i jarmark. Akce vrcholí nedělním programem, kdy městem prochází honosný krojovaný průvod, který uzavírá Ječmínková jízda králů v čele s králem Ječmínkem na bílém koni. Na náměstí pak starosta města předá hanácké chase Hodové právo a na jevišti se střídá jeden národopisný soubor za druhým za doprovodu dechové hudby. Časový harmonogram na tel.: 774 001 405.



VÝLETY

Pekařovská pout'



Za sebou má už dlouhou řádku let, a protože nad ní neustále drží ochrannou ruku patronka místní kaple Pan-na Maria, můžete si ji letos opět užít v této nádherné podhorské osadě. Součástí pouti bude tradiční setkání flašinetářů z Čech, Moravy a Polska jako uctění památky na flašinetářskou dílnu Franze Kolba, která zde působila do začátku 2. sv. války. Program je následující: 11–12 hod. Mše svatá v kapli Nanebevzetí Panny Marie, 12:15–13:00 představení a hudební vystoupení flašinetářů, 13–16:00 produkce flašinetářů na různých místech Pekařova, 13:15–17:30 kulturní program, 17:30 kramářská píseň o vzniku kaple v Pekařově a rozloučení s poutí. Celodenní občerstvení zajištěno. Parkovné ve výši 50 Kč a dobrovolné vstupné budou použity na uspořádání další pouti. Kdy: 8. 8. od 11 do 18 hod.

Rok na vsi

Kroje, zvyky a obyčeje na zámku Jánský Vrch v Javorníku. Výstava, která vás seznámí s exponáty ze sbírek Muzea hraček a Expozice M. D. Rettigové v Rychnově nad Kněžnou a rodiny Kořínkové z Lanžhota. Navštívit ji můžete do 31. 8. ve 3. patře

zámku, v hostinských pokojích, vždy od úterý do neděle od 9 do 16 hod. Vstupné 100 Kč / 80 Kč, děti 30 Kč.

Bouzovský mumraj 2026

Ve dnech 1. a 2. 8. se na hradě Bouzov koná již tradiční Bouzovský mumraj, jehož součástí je řemeslný jarmark a celodenní vystoupení šermířů a historických tanců. Ve 14:00 začíná v hradním parku středověký turnaj na koních v režii divadla Traken (vstupné dle jejich ceníku). Pro děti je na sobotu 1. 8. připraven maškarní karneval na nádvoří hradu. Celodenní program před hradem je zdarma – v sobotu od 10:30 do 17 hod. a v neděli od 11:30 do 15 hodin.

Bezčasí

Výstava krajinomaleb olomouckého malíře Michala Stratila v Galerii ART RUBIKON Olomouc. Náměty jsou inspirované přímým pozorováním krajiny a osobním prožitkem z konkrétních míst. Obrazy autor tvoří přímo v plenéru, jelikož přímý kontakt s krajinou mu umožňuje zachycovat nejen její vizuální podobu, ale i proměnlivou atmosféru místa. Výstavu můžete navštívit do 5. 9.



Poklady z věže

Výstava, která představuje dokumenty uložené v báni věže Staré radnice v Hranicích. Jedná se o dokumenty z 11 tubusů, které byly ukryté pro budoucí generace. Věž byla v roce 2025 rekonstruována a při té příležitosti došlo k sejmutí bane a prozkoumání dokumentů. Výstavu doplňují panely s historickými fotografiemi budovy Staré radnice a nechybí ani trojrozměrné exponáty spojené s historií budovy jako renesanční kovové vrata nebo archeologické nálezy z okolí bývalé radnice. Slavnostní vernisáž proběhne ve čtvrtek 6. 8. v 17 hod. v Muzeu a galerii Hranice, výstava potrvá do 9. 9. Vstup zdarma.

Květiny pro zámeckou paní

Zámek Náměšť na Hané je po roce opět vyzdoben krásnými květinovými aranžmá. Šestidenní výstava se koná v prostorách zámku a kaple od 11. do 16. 8. Vernisáž proběhne v úterý 11. 8. od 16 hod. v kapli. Těšit se můžete také na podvečerní prohlídku s vůní květin v sobotu 15. 8. od 18:00. Vstup je zdarma.

Hradozámecká noc Šternberk

Jedinečný večer plný historie a nevšedních zážitků. V sobotu 22. 8. od 18 do 21 hod. ožije hrad Šternberk netradičním večerním programem. Těšit se můžete na večerní prohlídky vybranými prostory prvního i druhého patra hradu v kouzelném podvečerním a nočním osvětlení. Prohlídky vycházejí každou celou hodinu. Vrcholným zážitkem večera pak bude ohňová show. Vstupné je 280 / 210 Kč, zakoupit jej můžete předem online i na místě, kapacita prohlídek je však omezená, vhodná je rezervace předem na tel.: +420 585 012 935 nebo +420 725 718 059.

Dožínky na Hané

Pravou atmosféru dožíněk v prostředí starobylého gruntu můžete zažít v Hanáckém muzeu v přírodě v Příkazech. Koná se zde lidová slavnost na závěr žní s ukázkami tradičních lidových zvyků a obyčejů. Součástí programu bude vázání posledního snopu, dožínkový průvod a slavnostní předání dožínkového věnce hospodáři. Kdy: 29. 8. od 10 do 17 hod.

Po stopách historie Vízmberku

Komentované procházky zámeckým parkem v Loučné nad Desnou, během kterých se dozvíte zajímavé informace z historie tohoto místa. Provází Andrea Čeloudová/Renata Čechová. Prohlídky se konají každou srpnovou neděli, vždy od 17:15 hod.

Po stopách baroka v Olomouci

Prohlídkový okruh připomíná významné barokní památky v centru města. Poznejte skvostné chrámy a objevte příběhy soch, kašen a barokní architektury. V rámci prohlídky bude zpřístupněna kaple Božího Těla, kaple sv. Jana Sarkandera a v kostele Panny Marie Sněžné uslyšíte ukázkou vzácných varhan.

Prohlídky se konají do 4. 9. každý pátek od 17:00. Sraz zájemců je v Informačním centru Olomouc v podloubí radnice, kde prohlídka začíná.

Vzpomínky na Paříž

Jedinečná výstava Kamila Lhotáka v kavárně na zámku Třemešek. Seznámí vás s tvorbou tohoto výjimečného českého malíře, který ve svých dílech zachycoval poetiku starých časů s prvními bicykly, létajícími balóny a letadly. Lhoták byl známým obdivovatelem Julese Verna a ilustroval česká vydání jeho dobrodružných románů. Právě Vernův svět fantazie, objevování a technických vynálezů se výrazně promítl i do autorovi vlastní tvorby. Výstavu můžete zhlédnout do 31. 8. na Zámku Třemešek, Dolní Studénky.

Kovářské umění na Helfštýně

Hrad Helfštýn hostí již 38. ročník KOVÁŘSKÉHO FÓRA, letos od 23. do 28. 8. Slavnostní zahájení spolu s koncertem je v sobotu 22. srpna od 16 hod. Během následujících 6 dnů pak vytvoří vybraný kovářský tým unikátní dílo. Finální výtvar se stane součástí sbírky uměleckého kovářství hradu Helfštýn, která čítá více

než 1 300 exponátů. Mistry černého řemesla můžete pozorovat při práci v historické hradní kovárně na třetím nádvoří od neděle do pátku kromě pondělí. Vstupné je 150 Kč / 80 Kč, děti do 6 let věku zdarma. Další akcí je HEFAISTON – mezinárodní setkání uměleckých kovářů, 28.–30. 8. Program nabídne kovářské soutěže, výstavu vytvořených exponátů, koncerty, ohňovou show i žongléřské představení. Přesné informace zde: <https://hefaiston-helfstyn.cz/pro-navstevniky/vstupne>

Motýlárnum ve Velkých Losinách

Kouzelný svět tropických motýlů, kde se setkává krása přírody, barvy a klid. Uvidíte stovky volně létajících motýlů a poznáte jejich životní cyklus. Ideální výlet pro všechny milovníky zázraků přírody. Motýlák se nachází v Lesní školce Velké Losiny, v blízkosti vlakové i autobusové zastávky Velké Losiny zámek. Doprava je snadná, vlaky ČD sem jezdí z Nezamyslic přes Olomouc, Mohelnici, Zábřeh a Šumperk téměř každou hodinu tam i zpět. Výstava je přístupná do 31. 8. denně od 9 do 18 hod. Vstupné 120 Kč, platba pouze v hotovosti.

AKCE S DĚTI

Dětské prohlídky na hradě Šternberk

Akce pro děti věku 5–10 let a jejich doprovod. Prohlídky se uskuteční v sobotu 15. 8. v časech 9:30, 11:30 a 14:30. Děti se společně s lektorem přenesou do minulosti, popovídají si o životě šlechty a výchově dětí, o denním rozvrhu malých knížat, o módě, prohlédnou si některé hračky, které dnes již nejsou známé, nebo historické fotografie z archivu posledních majitelů hradu. Součástí programu jsou i malé rukodělné aktivity a zapůjčení kostýmu. Prohlídky jsou maximálně pro 15 dětí v dopro-

vodu dospělých, nutná rezervace předem na tel.: 725 718 059 nebo e-mailem na plhakova.jana@npu.cz. Vstupné je 100 Kč na osobu.

Staň se detektivem přírody

Máte doma malého dobrodruha nebo zvědavého objevitele? Vezměte ho na doprovodný program výstav Kriminálka a Strážci pořádku v proměnách času na Zámku Prostějov. Každé prázdninové úterý v 10–12 a 16–18 hod. se vaše ratolest může proměnit v detektiva přírody. Vydejte se po stopách zvířat, řešte zábavné úkoly, odhalte tajemství přírody

a získejte průkaz Detektiva přírody. Čeká vás dobrodružství plné objevování, které zabaví malé i velké.

Koniny 2026

Speciální program pro děti a jejich doprovod – návrat do minulosti prostřednictvím dětských her našich prababiček a pradědečků. Děti se mohou těšit na jízdu na koni, výtvarnou dílnu, divadlo a tradiční dětské hry. Čeká vás také pečení buchet, komentované prohlídky areálu muzea a výstavy Hanácký lidový oděv. Kdy a kde: 8. 8. od 10 do 17 hod., Hanácké muzeum v přírodě Příkazy, Kameníčkův grunt.

Nádvoříčko26

První dětský festival v Prostějově. Léto na zámku ožije třídním festivalem Nádvoříčko26, který nabídne divadlo, hudbu, hry, tvořivé dílny a společné zážitky pro děti a jejich rodiče. Program nabídne divadelní představení souborů z celé České republiky, kreativní dílny, večerní koncerty, zábavné fyzikální pokusy s Úžasným divadlem fyziky, s občerstvením od Toscana Wine/Bar a Kávárny v uličce. Kdy a kde: 7.–9. 8., nádvoří zámku Prostějov, Pernštýnské náměstí.

Léto s knihovnou „Pod pirátskou vlajkou“

Pro malé i velké dobrodruhy pořádá městská knihovna Přerov prázdninovou výpravu po stopách pirátů na Zubřího ostrově. Čeká vás přibližně kilometr a půl dlouhá Cesta za pokladem, která začíná i končí na dětském

oddělení knihovny. Program spojuje zábavnou procházku s dobrodružnou hrou. V knihovně si můžete také užít tematické tvořivé dílny, deskovky, kvízy, omalovánky, fotokoutek. Po celé prázdniny, v pondělí+úterý a čtvrtek+pátek od 8 do 16 hod.

Prázdninová samoobslužná stezka o včelách

Interaktivní stezka, která vás provede fascinujícím světem včel a ukáže vám, jak moc jsou pro nás tyto malé tvorové důležité. Na několika zastaveních na vás čekají zajímavé úkoly, hádanky a zajímavosti ze života úlu. Trasa je nenáročná, vede příjemným prostředím parku a je plně přístupná pro kočárky, odrážedla i nejmenší chodce. Stezka je přístupná do konce prázdnin, do 31. 8., v LESOPARKU CIHELNA Šumperk.

Den zvířecích rekordů v Zoo Olomouc

V Zoo Olomouc můžete 15. 8. od 9 do 15 hod. poznávat zvířecí rekordy. Kdo je nejrychlejší běžec v říši savců? Který živoch je nejnebezpečnější? Kdo koho napodobuje? Přijďte to zjistit, vyzkoušet na vlastní kůži! V rámci interaktivního programu si děti i dospělí budou moci porovnat své síly a schopnosti s těmi nejzajímavějšími zástupci zvířecí říše. Připraveny budou tematické hry a soutěže, které přiblíží neuvěřitelné schopnosti zvířat. Na každém stanovišti vás čeká nejen legrace, ale i spousta zajímavostí a poznatků, které vás možná překvapí. Ti nejzručnější si navíc budou moci vytvořit vlastní zvířecí hračku, kterou si odnesou domů jako originální suvenýr.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2026
SRPEN
90,-**

ST	5. 8.	14.00	OVCE ŽEROU PRVNÍ	Č
PO	10. 8.	14.00	ĐÁBEL NOSÍ PRADU 2	T
PÁ	14. 8.	10.00	BÉE TEAM NA STOPĚ	T
ST	19. 8.	14.00	PŘISAHÁM, ŽE ZA TO NEMŮŽU	T
PO	24. 8.	14.00	PĚT ŠVESTEK	Č
ST	26. 8.			
PÁ	29. 8.	10.00	DEN ODHALENÍ	T

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAŽENA

KINO **METROPOL**

ASTROPÁRTY

17:00-20:00
POZOROVÁNÍ ČÁSTEČNÉHO
ZATMĚNÍ SLUNCE, DĚTSKÝ
KOUTEK

20:00-21:00
ASTRONOMICKÝ KVÍZ O CENY

22:00-02:00
POZOROVÁNÍ PERSEID A NOČNÍ OBLOHY

12. SRPNA 2026 17⁰⁰ HODIN

AMFITEÁTR A ZÁMECKÝ PARK
VELKÁ BYSTRICE

PRO KOHO?
PRO VEŘEJNOST A RODINY S DĚTMI
CO S SEBOU?
DEKU, TEPLÉ OBLEČENÍ A DOBROU NÁLADU
CO DÁLE OČEKÁVAT?
PIVO NIČITEL, OBČERSTVENÍ A ZDARMA
ŠPEKÁČKY



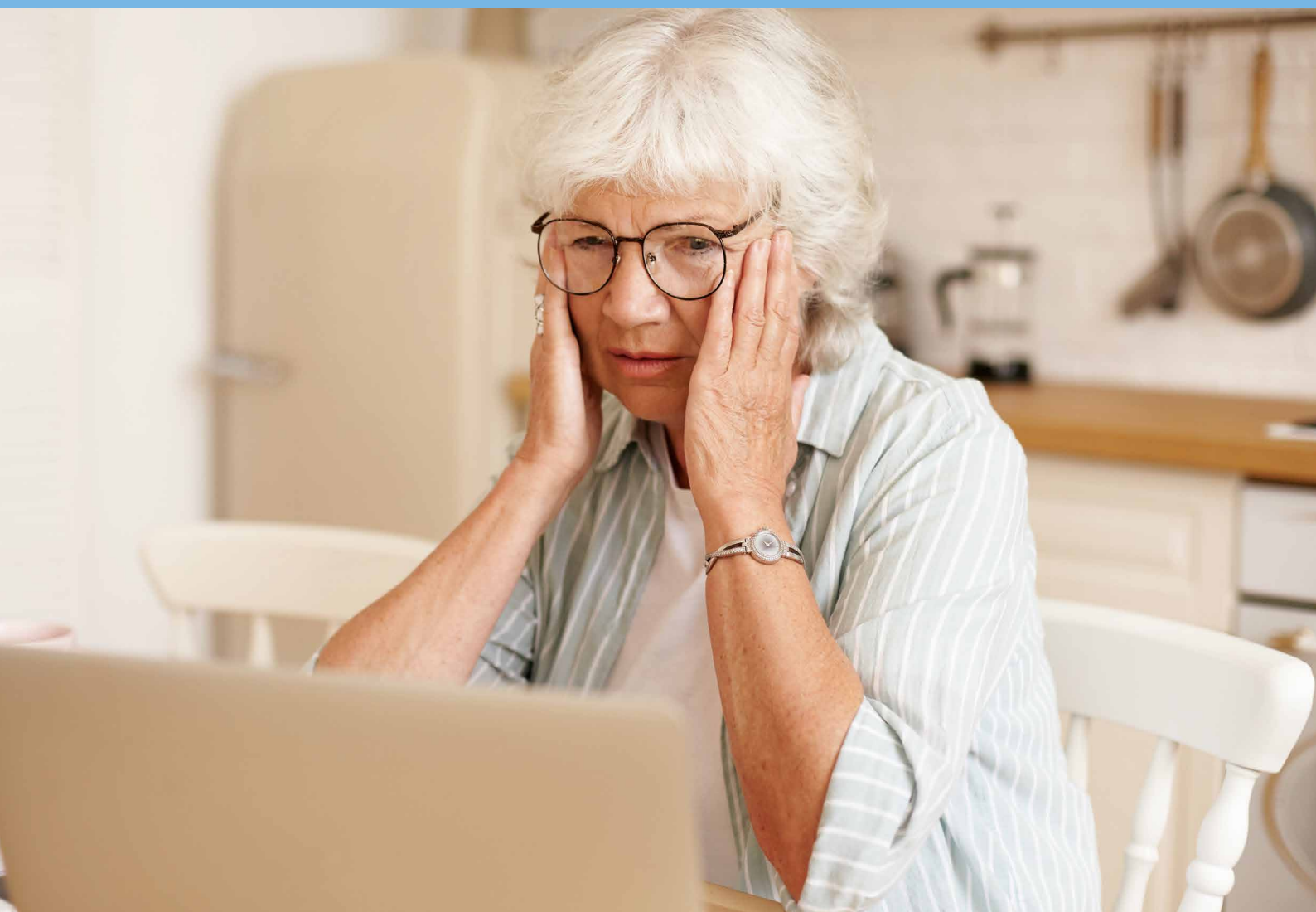
KONTAKT:
+420 776 232 578
MIROSLAV PECH

MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST V ČR

SERIÁL VZNIKL S PODPOROU MINISTERSTVA KULTURY ČR



Ministerstvo
kultury



3. Jaké konkrétní dezinformace se už mezi seniory objevily

V našem seriálu máme za sebou dva díly z celkových šesti. Už jsme si popsali, co je dezinformace a proč vzniká. Snažíme se vás naučit poznávat, že na předkládaných informacích někdy něco není v pořádku. Tentokrát pro vás máme skutečné české příběhy, na kterých si ukážeme manipulaci, představíme pět jednoduchých pravidel ověřování a nasměrujeme vás, kam se obrátit, když si nejste jistí původem informací.

Co je vlastně dezinformace?

Ne každá nepravdivá informace je dezinformací.

- **Omyl** – někdo se mohl splést, ale nebyl to záměr
- **Hoax** – vymyšlená poplašná zpráva
- **Dezinformace** – nepravdivá nebo silně zkreslená informace šířená záměrně s cílem někoho ovlivnit nebo vyvolat strach, manipulovat

Příklad 1: „Petr Pavel chce poslat české vojáky na Ukrajinu“

To je jeden z nejznámějších případů posledních let. Co se šířilo? Na Facebooku dlouho kolovalo video, ve kterém měl tehdejší prezidentský kandidát Petr Pavel údajně říkat, že Češi budou bojovat na Ukrajině. Mnoho lidí video sdílelo s komentářem, jehož vyznění bylo zhruba takové: „Tak vidíte! Pavel chce naše děti poslat do války.“ Jaká byla skutečnost? Šlo o upravený záznam. Z projevu byla vystřižena jen malá část věty a vynechán celý kontext. Výsledkem bylo, že význam výroku byl úplně opačný.

Co bylo podezřelé?

- **video bylo nápadně krátké**
- **nebylo jasné, odkud pochází**
- **nikdo neukázal celý záznam**
- **chyběl odkaz na zdroj, například na televizní stanici**

Jak to šlo ověřit?

Stačilo zadat do vyhledávače heslo: „Petr Pavel celý projev“. Během několika minut bylo možné najít celé vystoupení a ověřit souvislosti.

Příklad 2: „Tragédie na Filozofické fakultě UK“

Po tragické události, střelbě na pražské vysoké škole v prosinci 2023, začaly během několika hodin kolovat stovky různých tvrzení, často nesmyslných nebo protichůdných.

Například:

- **že střelec nebyl Čech**
- **že policie věděla všechno předem**
- **že šlo o organizovaný útok několika lidí**
- **že média něco tají**
- **že se rodičům studentů zakazuje o události mluvit**

Co bylo nápadné?

Řada těchto tvrzení vznikla ještě dříve, než policie dokončila první tiskovou konferenci, do té doby byly informace pouze strohé. Autoři burcovali: „Sdílejte to, ale rychle, než to smažou.“ Tato formulace je velmi častým znakem dezinformací, dnes už ji hojně používají také ti, kteří si z dezinformátorů dělají legraci a jejich zprávy ironizují. Například: Rajchlovi vyšla jeho vlastní předpověď, v Moskvě zdražili benzín na 100 korun za litr!

Sdílejte, než to smažou! Ale zpět k případu tragické střelby: Ve skutečnosti seriózní média během podobných událostí informace postupně zpřesňují, doplňují další zdroje, rozpracovávají profil pachatele. A je jisté, že dezinformátoři se při šokujících událostech snaží zaujmout i proto, aby na zájmu lidí vydělali, například sdílenou reklamou na svých webech.

Příklad 3: Covid-19

Pandemie Covidu byla doslova rájem pro dezinformace. Šířily se například zprávy:

- **že očkování obsahuje mikročipy**
- **že virus vůbec neexistuje**
- **že nemocnice vykazují falešné pacienty**



- že pití určité látky virus zničí
- že do dvou let všichni nemocní a očkování stejně zemřou

Žádné z těchto tvrzení se nepotvrdilo. Řada z nich byla opakovaně vyvrácena odborníky i fact-checkingovými organizacemi.

Co měly dezinformace společného?

Vždy nabízely úplně jednoduché vysvětlení velmi složité situace, nad kterou si lámali hlavu nejlepší odborníci po celém světě. Franta z chalupy v Beskydech to ale měl hned vyřešené - a selským rozumem!

Příklad 4: „Rozdělení Československa bylo neplatné“

Tento článek v různých podobách patřil mezi nejvíce sdílené české dezinformace. Tvrdil, že vznik České republiky byl údajně protiústavní. Autor se odvolával na skutečný zákon. Jenže jej vyložil úplně špatně. To je velmi častá manipulační technika dezinformátorů: Nevymyslí si celý příběh, použijí skutečný dokument, jen jej pak interpretují jinak – po svém, tak, jak se jim to hodí.

Co mají téměř všechny dezinformace společného?

1. Vyvolávají silné emoce

- strach
- vztek
- šok
- pocit nespravedlnosti

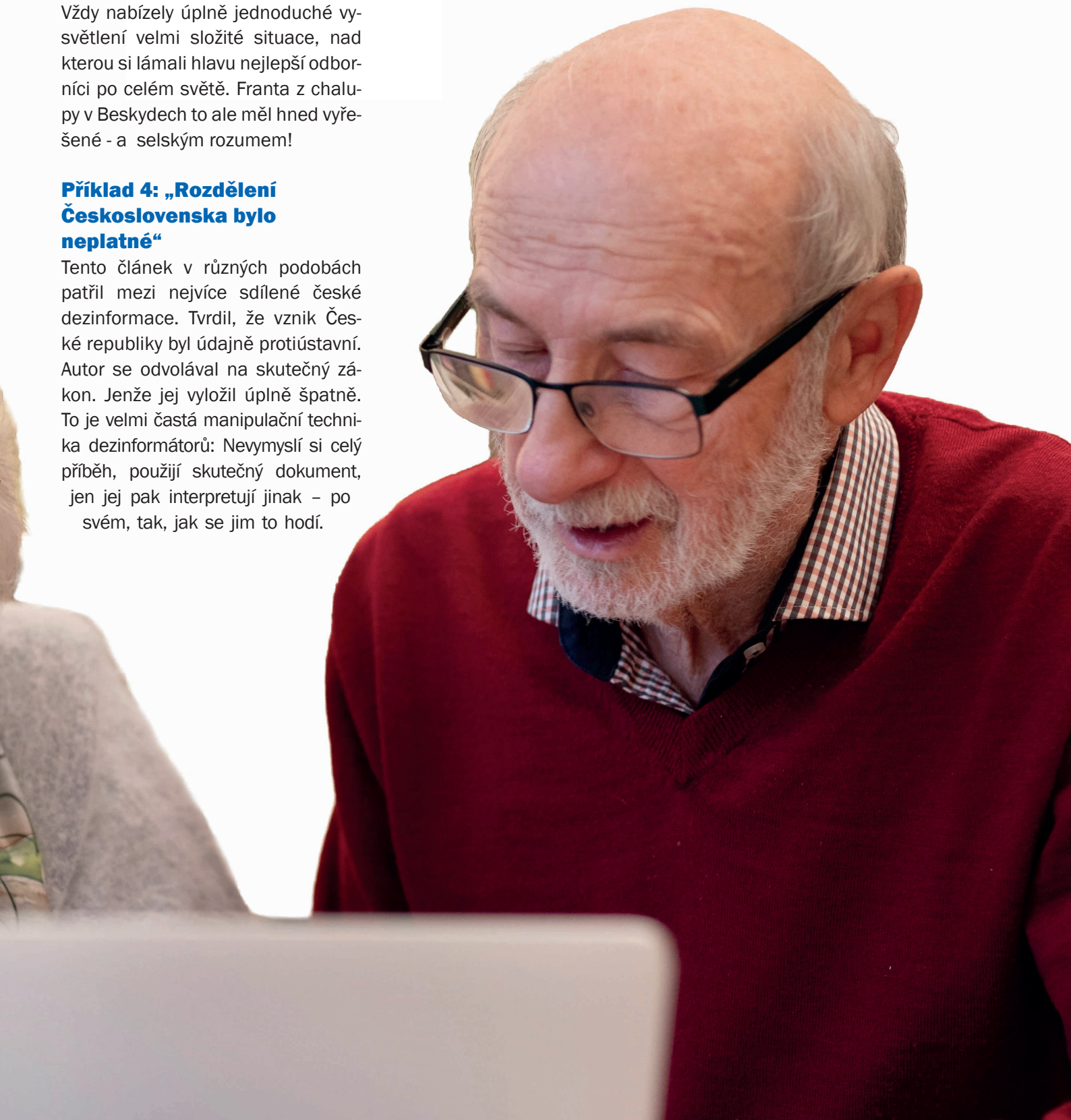
2. Tvrdí, že „médiu mlčí“

Například: „Tohle vám Česká televize nikdy neukáže.“

Ve skutečnosti bývá informace často běžně dohledatelná.

3. Nutí ke sdílení

Naléhají na vás. Typické věty jsou: „Sdílejte, než to smažou. Pošlete všem známým.“ Takto seriózní novináři nepracují.



4. Chybí autor

Není jasné:

- **kdo článek napsal**
- **odkud čerpal**
- **kdo fotografie pořídil**
- **často chybějí informace o tom, kdy a kde se to mělo stát**

5. Text obsahuje spoustu vykřičníků

Například: ŠOK!!! Média mlčí!!!!!! Tohle musíte vidět!!! Takto nevypadá seriózní zpravodajství.

Jak si během dvou minut ověřit pravdivost?

Existuje metoda nazvaná STOP. Co znamenají jednotlivá písmena této zkratky?

S – Sledujte zdroj

Neposílejte zprávu hned dál. Zjistěte, odkud informace pochází. Jde o důvěryhodné zpravodajství, opravdové citace známého odborníka, nebo je to spíš anonym? Vždy vyhledejte původní zdroj zpráv.

T – Titulek nestačí

Přečtěte celý článek. V titulku je totiž uvedeno mnohdy jen to, co má vyvolat emoce, nikoliv pravdivý popis situace. V textu se pak většinou dozvíte mnohem více a můžete posoudit, jak reálně se obsahu blíží titulek.

O – Ověřte si to

Podívejte se, zda stejnou informaci přinášejí i další důvěryhodná média nebo fact-checkingové projekty. V Česku se ověřování faktů věnují například Demagog.cz, Ověřovna Českého rozhlasu nebo databáze fact-checků společnosti Seznam.cz.

P – Přemýšlejte

Nepůsobí článek hlavně na vaše emoce? Pokud ano, je dobré být na pozoru a obezřetně projít text, v němž můžete rozeznat známky manipulace.

Malý test pro čtenáře

Před sdílením jakékoli zprávy si zkuste položit pět otázek:

1. **Kdo je autorem?**
2. **Odkud informace pochází?**
3. **Píší o tom i jiná média?**
4. **Nevyvolává ve mně text hlavně strach nebo vztek?**
5. **Nežádá mě autor, abych zprávu okamžitě sdílel?**

Pokud alespoň na dvě otázky odpovíte „nevím“ nebo „ano“ (u posledních dvou), vyplatí se informace nejprve ověřit.

Působivé přirovnání na závěr

Internet je jako tržiště. Na jednom stánku koupíte čerstvé ovoce, na druhém padělané hodinky. Z dálky vypaďají prodejci podobně a zboží důvěryhodně. Rozdíl poznáte až tehdy, když se zblízka podíváte na zboží a také na toho, kdo zboží prodává. Stejně je to i s informacemi na internetu – nestačí přečíst poutavý titulek, ale je potřeba zjistit, kdo zprávu zveřejnil a zda ji potvrzují i další důvěryhodné zdroje.

Lucie Lepařová





Když špatná nálada trvá příliš dlouho

Stárnutí přináší mnoho životních změn. Odchod do důchodu, ztráta životního partnera, zdravotní potíže nebo menší kontakt s rodinou mohou ovlivnit psychickou pohodu každého člověka. Je přirozené, že se občas cítíme smutní nebo máme z něčeho obavy. Pokud však tyto pocity přetrvávají týdny či měsíce a začnou výrazně zasahovat do každodenního života, může se jednat o depresi nebo úzkostnou poruchu.

Mnoho seniorů se domnívá, že smutek, osamělost nebo neustálé obavy jsou běžnou součástí stáří. To ale není pravda. Deprese ani úzkost nepatří k normálním projevům stárnutí a rozhodně není ostuda vyhledat pomoc. Naopak – čím dříve se problém začne řešit, tím větší je šance na zlepšení.

Deprese se může projevovat dlouhodobě skleslou náladou, ztrátou zájmu o dříve oblíbené činnosti, únavou, poruchami spánku nebo nechutenstvím. Někteří lidé si stěžují především na bolesti zad, hlavy nebo kloubů, přestože lékař nenajde jasnou fyzickou příčinu. Jiní ztrácejí chuť setkávat se s přáteli, přestávají chodit na procházky nebo mají pocit, že už nic nemá smysl.

Úzkostné poruchy se často projevují neustálým strachem nebo na-

pětím. Člověka může trápit bušení srdce, třes, pocení, pocit sevřeného žaludku nebo obtíže s dýcháním. Někteří senioři se začnou obávat vycházení z domu, cestování nebo návštěv lékaře. Časté jsou také přílišné obavy o zdraví nebo o blízké osoby.

Na psychickou pohodu má velký vliv osamělost. Pravidelný kontakt s rodinou, přáteli nebo sousedy pomáhá udržovat dobrou náladu a předcházet pocitům izolace. Stejně důležitý je pohyb. Nemusí jít o náročné cvičení – postačí každodenní procházka, lehké protahování nebo cvičení přizpůsobené zdravotnímu stavu. Pohyb podporuje tvorbu látek v mozku, ty pak zlepšují náladu a přispívají k lepšímu spánku. Velkou roli hraje také pravidelný denní režim. Spánek, pestrá strava, pitný režim a drobné každodenní radosti mo-

hou významně přispět k psychické pohodě. Mnoha lidem pomáhá věnovat se svým koníčkům, číst knihy, zahradničit, poslouchat hudbu nebo se zapojit do aktivit místního klubu seniorů. Pokud smutek nebo úzkost přetrvávají déle než dva týdny, je vhodné obrátit se na lékaře. Ten doporučí další vyšetření nebo návštěvu psychologa či psychiatra. Léčba může zahrnovat psychoterapii, léky nebo jejich kombinaci.

Nejdůležitější je nezůstávat se svými obtížemi sám. Sdílení pocitů s blízkými, přáteli nebo odborníkem není známkou slabosti, ale odvahy.

O duševní zdraví je potřeba pečovat stejně jako o to tělesné. I ve vyšším věku lze znovu najít radost ze života, klid a pocit bezpečí. Pomoc existuje a není nikdy pozdě ji přijmout.

(kab)

Olomoucký kraj chystá ocenění pro lidi se srdcem na dlani

Kdo z nominovaných v sociální oblasti získá největší sympatie veřejnosti? To vyplyne z online hlasování v anketě Ceny Olomouckého kraje pro lidi se srdcem na dlani, které bylo spuštěno na webových stránkách www.cenykraje.cz. Lidé mohou až do poloviny srpna svým hlasem rozhodnout o tom, kdo si odnese prestižní Cenu veřejnosti.

O tom, kdo získá ocenění v devíti vyhlašovaných kategoriích, jako je například pracovník přímé péče, sociální pracovník, filantrop nebo držitel Ceny Milana Langera, rozhodne odborná porota. Desátou, specifickou kategorií je pak Cena veřejnosti, ve které vítěze určí právě lidé svým hlasem. Na webu ankety jsou nyní zveřejněny profily všech nominovaných v každé z devíti kategorií. Hlasovat mohou lidé pouze pro jednoho kan-

didáta bez ohledu na zařazení do kategorie. Vítěze Ceny veřejnosti určí nejvyšší počet obdržených hlasů.

„Všechny nominované příběhy ukazují neuvěřitelnou vlnu lidskosti, solidarity a profesionality, která v našem kraji funguje,“ uvedl Martin Škurek, náměstek hejtmána pro oblast sociálních věcí a záležitosti seniorů.

Hlasování potrvá až do 15. srpna na webu www.cenykraje.cz v sekci Sociální oblast. Každý hlasující může z jedné e-mailové adresy udělit pouze jeden hlas. Slavnostní vyhlášení výsledků ve všech deseti kategoriích se uskuteční v rámci Týdne sociálních služeb v úterý 29. září.

(okr)



Jeseníky mají nové informační centrum. Potěší pěší i cyklisty

Sdružení cestovního ruchu (J-SCR) otevřelo za přispění Olomouckého kraje a evropských dotací nové turistické informační centrum (TIC) v Lipové-lázních. Moderní zázemí pro turisty vyšlo celkem na 3,8 miliónů korun.

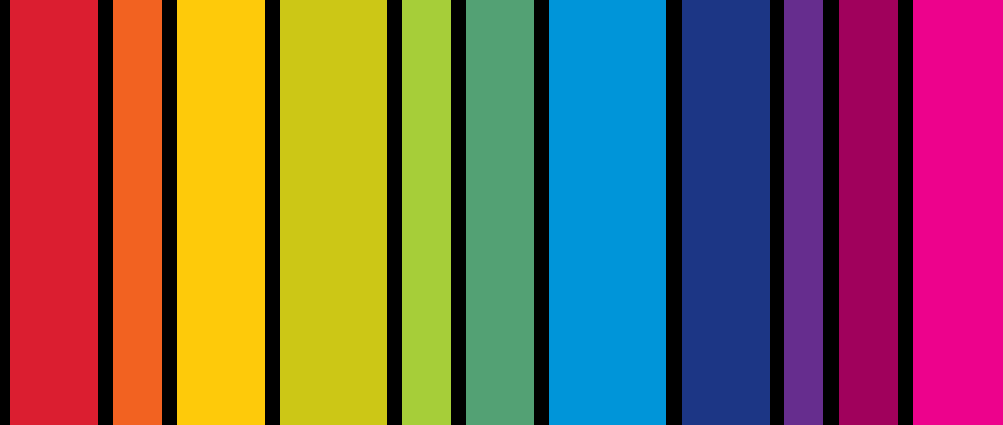
„Olomoucký kraj soustavně pracuje na tom, aby se turistický ruch v Jeseníkách mohl rozvíjet. Zvláště důležitá je jeho podpora po povodních v roce 2024,“ uvedl Svatopluk Binder, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast cestovního ruchu.

Návštěvníci získají v centru kompletní informace o možnostech vyžití v Jeseníkách, tipy na výlety a gastronomické zážitky. Nabít si tam mohou také svoje elektrokola, protože centrum disponuje moderní nabíječkou.

„Takzvaný cyklopoint nabídne turistům i servisní stojan pro drobnější opravy. Na místě si lidé mohou koupit také turistické mapy a suvenýry,“ dodal Tomáš Rak, ředitel Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu. Do budoucna vzniknou u TIC ještě nová parkovací místa. Kromě toho se tam chystá také stavba velkého 3D modelu Jeseníků a vybudování nové naučné stezky, která návštěvníky provede historií a zajímavostmi nejvyšších moravských hor.

(okr)





Dny evropského dědictví

7.–13. září 2026 | Olomouc

ded.olomouc.eu

Dny otevřených památek

12.–13. září

zpřístupnění olomouckých památek, institucí a zajímavých objektů
komentované prohlídky a doprovodný program

Komentované prohlídky a procházky

7.–13. září

komentované prohlídky a procházky Olomoucí zaměřené na historii města
a významné osobnosti s ním spojené

Operní a baletní meze

Opera – Balet – Filharmonie

11. září | 19:30 | Horní náměstí

open air koncert Moravského divadla a Moravské filharmonie Olomouc
průřez nejpůsobivějších čísel světové i české operní a baletní literatury
za doprovodu předních sólistů – operní pěvkyně Evy Urbanové
a tenoristy Daniela Matouška, člena Národního divadla v Praze

Památky ožívají hudbou

12.–13. září

vokální kvartet, klavírní a varhanní koncerty, šansony a komorní recitály
na netradičních místech

Noční muzicírování pod renesanční lodží

13. září | 20:00 | prostranství před Caesarovou kašnou

večerní koncert v místě, kterým v dávných staletích vstupovali konšelé do radnice

Není nad čerstvé rajče ze zahrádky

Pečená rajčatová polévka s česnekem a bazalkou

Ingredience (4 porce)

1,5 kg zralých rajčat
2 cibule
1 celá palička česneku
2 lžíce olivového oleje
hrst bazalky
500 ml vývaru
sůl, pepř

Postup

Rajčata překrojíme na poloviny, cibuli nakrájíme na měsíčky a celou paličku česneku podélně rozpůlíme. Vše rozložíme na plech, zakápneme olivovým olejem a pečeme 40 minut při 200 °C. Upečenou zeleninu přendáme do hrnce, z česneku vymačkáme změkklé stroužky, přilijeme vývar a rozmixujeme dohladka. Vmícháme nasekanou bazalku, dochutíme solí a pepřem a krátce prohřejeme. Podáváme s opečenou bagetou potřenou česnekem.

Rajčatový Tarte Tatin s kozím sýrem

Ingredience

800 g menších rajčat
listové těsto
120 g kozího sýra
1 lžíce medu
1 lžička cukru
1 lžíce másla
1 lžíce olivového oleje
1 lžička balzamikového octa
tymián
sůl, pepř
bazalka na ozdobu

Postup

Připravíme si karamel: do pánve vhodné do trouby dáme máslo, med a cukr a lehce necháme zpěnit, přidáme balzamikový ocet a tymián a spojíme do voňavé glazury. Rajčata rozpůlíme a řeznou stranou nahoru je naskládáme do glazury. Mezi rajčata rozdrobíme kozí sýr a lehce opeříme. Přikryjeme plátem listového těsta, okraje zastrčíme dovnitř a pečeme přibližně 30 minut při 190 °C dozlatova. Po upečení necháme asi 5 minut odpočinout a opatrně vyklopíme. Pokapeme olivovým olejem, ozdobíme bazalkou a podáváme se zeleninovým salátem.

Kuřecí prso plněné mozzarellou a sušenými rajčaty

Ingredience (4 porce)

4 větší kuřecí prsa
125 g mozzarely
8–10 sušených rajčat v oleji
hrst čerstvé bazalky (nebo 1 lžička sušené)
2 lžíce olivového oleje
sůl
čerstvě mletý pepř
1 lžička sladké papriky

Na omáčku (volitelné)

200 ml smetany ke šlehání
2 lžíce oleje ze sušených rajčat
3–4 sušená rajčata nasekaná nadrobno

Postup

Do každého kuřecího prsa nařízneme z boku kapsu, pak maso osolíme, opeříme a posypeme sladkou paprikou zvenku i uvnitř.

Připravíme náplň: Mozzarellu nakrájíme na hranolky, sušená rajčata nasekáme na menší kousky a smícháme s nasekanou bazalkou. Do každého prsa potom vložíme několik kousků mozzarely, sušená rajčata, trochu bazalky a otvor zajistíme párátky.

Na pánvi poté rozehtřejeme olej, prsa zprudka opečeme z obou stran asi 2–3 minuty.

Poté prsa přendáme do zapékací misky a pečeme při 180 °C přibližně 18–22 minut podle velikosti masa. Omáčku připravíme tak, že do výpeku přilijeme smetanu, přidáme nasekaná sušená rajčata a trochu oleje z jejich sklenice a vaříme asi 5 minut.

Jako příloha se hodí pečené rozmarýnové brambory, bramborová kaše nebo středomořský salát z čerstvých rajčat, okurky a rukoly.



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



Irena Kvapilová, 65 let, Olomouc

Velkou radost mám ze svých dobře vychovaných dětí a vnoučat. Přála bych si, aby vyrůstaly v lepším, slušnějším světě, bez závisti, arogance a nenávisti.

Vždycky se moc těším na setkávání se s kamarády a rodinou.



Drahomíra Vitásková, 75 let, Olomouc

Radost mi udělalo, když jsem se v osmé třídě mohla vrátit do Hněvotína na základní školu, protože tehdy jsme se přestěhovali do Olomouce, ale v místní škole v Neředíně jsem si nezvykla.

A těším se vlastně na ty stejné spolužáky z Hněvotína, o kterých mluvím. Brzy totiž budeme mít sraz po neuvěřitelných 60 letech, tak jsem ráda, že je zase uvidím.



František Hudec, 69 let, Olomouc

Největší radost v životě mi udělalo, že jsem se narodil. To bylo moc fajn. A mám z toho radost až dodneška. A taky mám radost, že jsme se potkali a mohli si popovídat u této ankety.

Těším na se kapely Srevny Vaštar a Calibos. A pak taky na dlouhý život, protože kartářka mi předpověděla, že umřu až dva dny před stými narozeninami. No ale popravdě, řekla mi to, až když jsem trochu připlatil.



Leona Kreuzigerová, 57 let, Olomouc

Radost mi udělalo, že jsem poznala Řecko, je to jedna z mých dvou srdcovek. Snažím se tam jezdit tak často, jak jen to jde. Za mořem, čistým vzduchem, skvělými lidmi a výbornou kuchyní.

Druhá srdcovka je Olomouc. Bydlím přímo u náměstí a těším se na to, že právě tady dožiji svůj život, protože Olomouc je nejkrásnější město a je tady všechno, co potřebuji.

Senioři z klubu U Hradeb nahlédli do zákulisí Českého rozhlasu Olomouc

Poslední schůzka klubu seniorů U Hradeb před letními prázdninami patřila kultuře, umění a objevování fascinujícího mediálního světa. Členové klubu se vydali na exkurzi do budovy Českého rozhlasu Olomouc. Celá tato výjimečná akce vznikla z iniciativy a pod taktovkou paní Jitky Brůnové Lachmann. Její hlavní motivací a velkým přáním bylo zorganizovat program v bezbariérovém duchu a potěšit jím především ty členky klubu, které mají omezenou hybnost. Osud tomu však nechtěl – v den exkurze panovaly tak extrémní, nadměrné teploty, že se tyto méně mobilní členky kvůli úmornému horku nakonec exkurze paradoxně nemohly zúčastnit.



Na přípravě akce se podílela také vedoucí klubu seniorů, paní Marcela Plachá. Velké poděkování za realizaci patří všem zaměstnancům Českého rozhlasu v Olomouci. Zejména panu řediteli Josefu Podstatovi, který tuto aktivitu osobně podpořil a poskytl prostory rozhlasu jak pro samotnou návštěvu, tak pro výstavu obrazů.

Když se potká věda, poezie a plátno

Hned ve vestibulu rozhlasu čekalo na přítomné seniory milé přivítání a umělecký zážitek. Paní Jitka Brůnová Lachmann zde v rámci setkání vystavila několik svých obrazů. Nešlo o žádnou velkou, rozsáhlou výstavu, ale o osobní a komorní představení

vybraných děl, která autorka svým kolegům a kolegyním z klubu zblízka přiblížila. Že bylo vše krásně připraveno, je zásluhou zaměstnankyň rozhlasu, paní Venduly Jurečkové a Zuzany Vyhnančkové, které s velkou ochotou pomohly s instalací těchto pláten.

Paní Jitka Brůnová Lachmann, která je aktivní členkou našeho klubu seniorů U Hradeb, je zároveň nesporně inspirativní osobností. Jako vystudovaná matematická a fyzická ve své tvorbě originálním způsobem propojuje exaktní vědu s uměním – její obrazy jsou inspirovány kvantovou fyzikou, pohybem světla a energiemi. Přítomným osobně popsala svou tvorbu a představila fascinující příběhy, které se za plátny skrývají. Její renomé přitom sahá daleko za hranice klubu: pravidelně vystavuje na mezinárodních vědeckých konferencích po celém světě (od Paříže až po Sydney), její díla byla zařazena do prestižní americké publikace pro optiku SPIE a dokonce tvoří obrazy pro vybrané nositele Nobelovy ceny! Za svůj přínos v oblasti etiky a morálních hodnot navíc získala významné ocenění Kalos Agathos.

Kulturní atmosféru setkání v netradičním rozhlasovém prostoru skvěle dotvořil další bod programu. Senioři se ztišili a poslechli si poezii v podání paní Hany Tenory Pokorné, která se ujala přednesu básní z tvorby Františka Halase a Jacquese Préverta

Na vlnách živého vysílání a historie

Hlavním bodem programu však bylo nahlédnutí pod pokličku samotného rozhlasového řemesla. Průvodcem po rozhlasovém světě se seniorům stal pan Jiří Matějů. Ten členky a členy klubu zasvěceně provedl celou budovou, poutavě jim přiblížil její bohatou historii a ukázal jim kompletní zázemí regionálního studia, kam se běžný posluchač nedostane.

Největším zážitkem byla návštěva hlavního vysílacího studia, kde pan Matějů zařídil, aby se návštěvníci mohli zúčastnit živého vysílání zpráv. Na vlastní oči tak z bezprostřední blízkosti sledovali stoprocentní soustředění moderátorů a neúprosný, přesný časový harmonogram, který k rádiu neodmyslitelně patří.

Návštěva Českého rozhlasu Olomouc se setkala s velkým úspěchem. Senioři si odnesli spoustu nových informací o fungování moderních médií a hluboké uznání k uměleckým a vědeckým úspěchům své klubové kolegyně. I přes velkou lítost, že horké počasí zhatilo účast některým členkám, se akce velmi vydařila. Na úplný závěr odpovědně nesmělo chybět malé posezení v restauraci v nedalekém parku, kde si všichni společně popřáli krásné a ve zdraví prožité prázdninové dny.

Autor: Hana Tenora Pokorná



Padesátka výletníků si užila pětidenní zájezd

Ve dnech 9.–14. června se padesát seniorů z olomouckých klubů a Seniorklubu Skrbeň zúčastnilo poznávacího zájezdu do Broumova a okolí. Cesta začala zastávkou v polském Kladsku. Prošli jsme si historické centrum města a navštívili kostel Nanebevzetí Panny Marie s hrobkou Arnošta z Pardubic. Někteří si prohlédli barokní pevnost, jiní zase obdivovali starobylý most, který je starší než slavný Karlův most v Praze. Ubytování bylo zajištěno v hotelu Praha, odkud jsme každý den vyráželi za krásami přírody a zajímavostmi regionu. Druhý den jsme vyjeli do lázeňského města Kudowa-Zdrój, kde nás okouznil rozlehlý park plný květin a upravené promenády. Někteří z nás využili i koupání ve Vodním světě, kde jsme si připadali jako u moře. Voda je totiž nechlorovaná a slaná jako v Baltském moři. Třetí den poznávacího zájezdu patřil komentované prohlídce Broumova, podzemí, divadla, včetně návštěvy zdejšího kláštera, dřevěného kostela a benediktinských vinných sklepů. Výklad paní průvodkyně byl velice zajímavý a vtipný.

Čtvrtý den našeho poznávacího zájezdu Broumova a okolí jsme si odnesli nezapomenutelné dojmy



Skrbeňští výletníci v Adršpašských skalách

z výletu do Adršpašských skal. Vyšli jsme se na pouť do světa skal a skalních labyrintů. Monumentální skalní město vzbuzovalo obdiv na každém kroku. Procházkou kolem skal jsme došli k Malému vodopádu, následně k Velkému vodopádu, který padá z výšky šestnácti metrů. Sice jsme si nechali ujít projížďku na lodičce po jezírku mezi skalami, ale došli jsme až k němu. Výstup k jezírku je sice trochu fyzicky náročný, ale vynaložených sil jsme určitě nelitovali. Potkali jsme se tam i s panem převozníkem, který nám povídal o projížďkách lodičkou.

Poslední den našeho poznávacího zájezdu po malebném Broumovsku jsme s velkým zájmem navštívili v Polici nad Metují Muzeum Merkuru a papírových modelů, kde jsme si prohlíželi krásně zpracovaná díla a obdivovali šikovnost modelářů. Ani občasný déšť nám nebránil na prohlídku blízkého Ostaše a nechali jsme si ujít ani výšlap do Broumovských stěn, které jsou národní přírodní rezervací a tvoří přirozenou dominantu krajiny mezi Broumovem a Policí nad Metují. Nejnavštěvovanějším místem Broumovských stěn je barokní kaple Panny Marie Sněžné - Hvězda, odkud je nádherný výhled. Někteří jsme se vydali až ke Skalnímu divadlu, které je jedním z nejzajímavějších míst rezervace. Pískovcové stěny zde vytvářejí přírodní amfiteátr. Do jedné z nejdívočejších částí Broumovských stěn - Kovářovy rokly jsme si kvůli dešti již netroufli jít. A již přišla neděle, čas odjezdu domů. Byli jsme plní dojmů a zážitků, na které budeme ještě dlouho vzpomínat a vyprávět o nich svým rodinám i přátelům.

**Za olomoucké kluby
Soňa Vlachová, za Seniorklub
Skrbeň Janka Protivánková**



Společné foto na náměstí Broumova

Léto přináší větší riziko pro vaše trávení

Letní období z pohledu jídla a pití přináší vyšší hygienické riziko. Vyšší teploty vytvářejí vhodné podmínky pro množení bakterií a častěji dochází k chybám při skladování nebo přípravě potravin. K nejtypičtějším onemocněním spojeným se špatným tepelným zpracováním jídla se řadí salmonelóza. Státní zdravotní ústav (SZÚ) v letech 2018 až 2025 eviduje 73 222 případů tohoto onemocnění, přičemž hospitalizace se týkala 22 procent pacientů.

Nepravidelný režim dělá potíže

Příčinou podrážděného trávení v létě přitom nemusí být jen infekce. Velkou roli hraje i změna režimu. Na dovolené jíme později, častěji kombinujeme tučnější jídla se sladkým, popijíme ledové nápoje, přidáme kávu nebo alkohol a méně spíme. U citlivějších lidí se pak může změna stravovacího režimu projevit refluxem, tlakem v nadbřišku nebo pocitem nafouknutého břicha. Potíže s trávením mohou zhoršovat těžká, kořeněná a tučná jídla, kofeinové nápoje i alkohol. U části lidí se na nich podílí také stres nebo úzkost, které k období dovolených také paradoxně patří.

Lidé, kteří trpí na citlivější zažívání, mohou preventivně užívat bylinné přípravky. „Je vhodné podpořit činnost slinivky, která ovlivňuje správné fungování sliznic. Využijeme penízovku a gemmoterapeutikum z pupenů borůvky. Žlučník a játra můžeme podpořit tinkturami z ostropestřce, tužebníku a rozmarýnu. Pro posílení fungování střev je užitečná kopretina řimbaba,“ vyjmenovala bylinkářka Jarmila Podhorná.

Prvním krokem k návratu do rovnováhy proto bývá stabilní režim. Žaludku uleví menší porce, pravidelnější jídlo, pomalejší tempo a několik dní bez přepalovaných tuků, alkoholu, ostrého koření a velkého množství sladkostí. Vhodné jsou lehce stravitelné pokrmy, například vařené brambory, rýže, dušená mrkev, banán, bílé pečivo při akutním podráždění nebo slabší vývar. Jakmile se trávení uklidní, má smysl postupně

vracet pestřejší stravu včetně zeleniny, ovoce, zakysaných mléčných výrobků nebo luštěnin v menším množství. Důležité je neskákat ze dne na den z dietního režimu rovnou na grilované maso, majonézové saláty a dezerty.

Trávení prospěje zázvor nebo meduňka

Mezi přírodní pomocníky, kteří se s trávením tradičně spojují, patří zázvor, fenykl, máta nebo meduňka. Nejčastěji ve formě čajů. „Při akutních potížích je vhodné využít protizánětlivé bylinky, jako jsou třezalka, bazalka nebo tinktura ze semene grepu. Na zklidnění žaludku se hodí bylinná směs z hořce, puškvorce

a čekanky zvaná Amarit. Činnost střev a žlučníku podpoří sporýš lékařský,“ doporučila bylinkářka.

Pitný režim je v létě pro žaludek stejně důležitý jako samotné jídlo. Za běžných klimatických podmínek by měl dospělý člověk přijmout zhruba 2 až 2,5 litru tekutin denně, přičemž potřebu ovlivňuje zdravotní stav i aktivita. V horkém počasí tělo potřebuje příjem tekutin ještě navýšit. Ideální je obyčejná voda, slabší neslazené čaje nebo ředěné ovocné a zeleninové šťávy. Slazené limonády nejsou vhodným zdrojem tekutin, protože cukr může zvyšovat pocit žízně. U citlivějších lidí mohou žaludek dráždit i sycené nápoje.

(nad)





Mezinárodní festival vojenských hudeb

27.-29. srpna 2026 | Olomouc

ČTVRTEK 27. 8. | KOSTEL SV. MOŘICE

18:00 Chrámový koncert – zahraniční orchestr Polska

PÁTEK 28. 8. | HORNÍ NÁMĚSTÍ

17:00 Koncert AC/BC – Vojenská hudba Olomouc

18:00 Koncert – zahraniční orchestr Chorvatska

19:30 Večerní koncert – Vojenská hudba Olomouc

SOBOTA 29. 8. | HORNÍ NÁMĚSTÍ

9:00 Koncert – zahraniční orchestr Maďarska

10:00 Koncert – zahraniční orchestr Bulharska

11:00 Koncert – zahraniční orchestr Polska

14:00 SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ HLAVNÍHO PROGRAMU

Show program:

- Zahraniční orchestr Maďarska
- Zahraniční orchestr Chorvatska
- Exhibiční jednotka Chorvatska
- Vojenská hudba Olomouc
- Exhibiční vystoupení Čestné stráže Armády ČR
- Zahraniční orchestr Polska
- Zahraniční orchestr Bulharska

Doprovodný program:

- Prezentační stánky a ukázka vojenské techniky.

Finále – společný koncert a slavnostní ukončení



XXIX.

ROČNÍK
FESTIVALU

POŘÁDÁ POSÁDKOVÉ VELITELSTVÍ PRAHA
A STATUTÁRNÍ MĚSTO OLOMOUC

Změna programu vyhrazena



www.pvpraha.mo.gov.cz
www.olomouc.eu



[_posadka_praha_olomouc_tourism](https://www.instagram.com/_posadka_praha_olomouc_tourism)

Podvodníci nemají prázdniny. Bud'te obezřetní i během léta

Léto je obdobím dovolených, odpočinku a času stráveného s rodinou. Zatímco většina z nás si užívá prázdninovou pohodu, podvodníci rozhodně neodpočívají. Naopak. I během letních měsíců hledají nové oběti a připravují je o celoživotní úspory.

Policisté v Olomouckém kraji se s podobnými případy setkávají téměř každý den. Nedávno například nalezl muž ze Šumperska, který uvěřil reklamě na výhodné investování. Pod vedením falešného investičního poradce postupně posílal své úspory v domněnku, že je zhodnocuje. Místo očekávaného zisku však přišel o více než 4,6 milionu korun.

V jiném případě kontaktoval ženu z Olomouce telefonicky muž vydávající se za policistu. Tvrdil jí, že její bankovní účet je v ohrožení, a následně ji přepojil na údajného pracovníka banky. Ten ji přesvědčil, aby své peníze převedla na takzvaný bezpečný účet. Ve skutečnosti ale poslala téměř 600 tisíc korun přímo podvodníkům.

Přestože jsou tyto příběhy rozdílné, mají jedno společné. Podvodníci umí působit velmi důvěryhodně. Využívají

jí strachu, časového nátlaku i vidiny snadného zisku. Často vystupují jako policisté, bankéři, investiční poradci nebo pracovníci známých společností. Dokážou být přesvědčiví a jejich cílem je jediné - přimět člověka, aby jednal rychle a bez rozmyslu.

Proto si zapamatujte několik jednoduchých pravidel:

Nikdy neposílejte peníze na účet, který vám po telefonu nadiktuje cizí osoba.

Policie ani banka po vás nikdy nebudou chtít převádět peníze na „bezpečný účet“.

Neinstalujte si do telefonu ani počítače aplikace na doporučení neznámých lidí a nenechte se tlačit do okamžitého rozhodnutí.

Pokud si nejste jistí, hovor ukončete, porad'te se s někým blízkým

nebo si informace sami ověřte přímo u své banky či na policii.

Pokud obdržíte podezřelou SMS, e-mail nebo vám zavolá neznámý člověk s neobvyklým požadavkem, můžete využít také bezplatnou analýzu podvodů na stránkách www.panprokoul.cz. Stačí nahrát zprávu, e-mail nebo snímek obrazovky a získáte rychlé vyhodnocení, zda se může jednat o podvod.

Pamatujte, že nejúčinnější ochranou je zdravá opatrnost. Nenechte se zaskočit naléhavostí ani lákavou nabídkou. Podvodníci totiž prázdniny nemají.

**Zuzana Slabá, preventistka
Policie ČR**

KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



JSTE HUDEBNÍ FANOUŠCI?

1 Jak se ve skutečnosti jmenuje zpěvačka Petra Janů?

- ☐ A) Marie Malinová
☐ B) Jana Petrů
☐ C) Petra Jandová
☐ D) Petr Jan

2 Který český skladatel se narodil 3. července?

- ☐ A) Leoš Janáček
☐ B) Bohuslav Martinů
☐ C) Bedřich Smetana
☐ D) Antonín Dvořák

3 Skladba Na hotelu v Olomouci je z dílny dvojice:

- ☐ A) Werich a Voskovec
☐ B) Hapka a Horáček
☐ C) Šíp a Uhlíř
☐ D) Suchý a Šlitr

4 Jaký je název skladby, v níž se zpívá: „zmoudřel jsem stranou od lidí, jsem jak ta zahrada stinná, kdo chce, ať mi závidí, já si dám sklenici vína“?

- ☐ A) Žízeň je veliká
☐ B) Tam za vodou v rákosí
☐ C) Jó, třešně zrály
☐ D) Slavíci z Madridu

5 Kdo stál za nápadem vyhlašovat anketu Zlatý slavík?

- ☐ A) Karel Gott
☐ B) Zdeněk Svěrák
☐ C) Ladislav Smoljak
☐ D) Jan Rosák

6 Ve které kapele začínala svou dráhu Bára Basiková?

- ☐ A) Precedens
☐ B) Stromboli
☐ C) Brontosauři
☐ D) Pražský výběr

7 Kdo zpívá známou skladbu s názvem Kdybych já byl Kovářem?

- ☐ A) Petr Rezek
☐ B) Petr Novák
☐ C) Pavel Novák
☐ D) Petr Spálený

8 Který legendární zpěvák má na Vysočině své muzeum?

- ☐ A) Karel Kryl
☐ B) Petr Muk
☐ C) Waldemar Matuška
☐ D) Jiří Schelinger

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.
 Řešení pošlete do 17. 8. 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:

Houbaření v ČR. 1D, 2A, 3A, 4B, 5D, 6A, 7D, 8B.

Výherci: 1. Michaela Fischer, Přerov, 2. Eva Brzokoupilová,
 Velká Bystřice, 3. Ivana Němcová, Kroměříž

Jsem 74letý vdovec z Olomouce, věřící křesťan, bezdětný, nekuřák a téměř abstinents. Hledám hodnou a upřímnou přítelkyni, se kterou bych mohl sdílet každodenní radosti i starosti. Na věku ani vzhledu mi příliš nezáleží – důležité je, aby nám spolu bylo dobře. Rád bych našel společníci pro povídání, posezení u kávy nebo jen příjemně strávený čas ve dvou. Myslím si, že ve dvou se vše lépe zvládá, a bylo by hezké si vzájemně pomáhat, podporovat se, a hlavně nebyť na všechno sám. Bydlím v Olomouci a uvítám seznámení s dámou z Olomouce a okolí. Mám zdravotní potíže úměrné věku, hůře chodím, proto preferuji setkávání v dostupné vzdálenosti. Rád pozvu na kávu a zákusek. Kontakt: 603 781 015, prosím jen volat, ne SMS.

Jsem muž, 79/165/55, rozvedený, bez dětí a rodičů, sám. Hledám ženu, která je sama a ráda by chtěla muže a s ním sdílet život. Zájmy všestranné. Na věku nezáleží, na povaze ano. Žena by měla být férová a upřímná, pro život. Když budete mít zájem, ozvěte se - napište, zavolejte. Předem děkuji. Ruda od Prostějova, tel. 606 929 419.

Hledám přítelkyni, starší paní z vesnice, která je také sama. Nabízím pomoc kolem domu nebo zahrady. Bydlení mám. Muž, 81 let, 186 cm z PV. Více při osobním setkání. Tel.: 604 925 700.

Muž, 76/185, hledá ženu, která je také sama, měla by zájem bydlet společně v RD v malé vesnici u Olomouce. Telefon 776 272 046.

Hledám přítele od 74 do 80 let. Vážím 73 kg, výška 165 cm. Jsem ošetřovatelka. Mám 74 let. Ráda cestuji. Mobil 703 618 454.

Muž, 64/185/84, rozvedený, hledá ženu pro vážný vztah. SMS nebo prozvonit na 723 220 858.

Eva, 74 let, všestranných zájmů (cestování, divadlo, filmy, knihy). Hledám muže nebo ženu podobných zájmů. Olomouc a okolí. Tel: 728 200 267.

Najdu seniorku se znalostí němčiny a ochotou nabídnout pravidelnou konverzaci? Podzim. ŠUM+OL. Úhrada jistá. Na případné přátelství se těší žena v důchodu. Tel. 602 968 206.

Ráda bych ještě v 70 letech touto cestou poznala paní - nekuřačku - příjemnou, spolehlivou parťáčku přímo z Olomouce přibližného věku, se smyslem pro humor, která chce jít na proti novým zážitkům. Sem tam kultura, kavárna, plovárna a hlavně nenáročná pohodová výlety s přímým spojením z Olomouce. Později týdenní pobyt - dovolená s menu v restauracích, zatím někde na Moravě. Dále jde o zájezd s CK k moři - zvážení zdravotní i finanční stránky. Solidní jednání. Tel. 704 083 629.

Já, 64/168, hledám empatického, inteligentního, podnikavého muže se smyslem pro humor, který by mě vytrhl z každodenního stereotypu. Kultura, cestování, sport rekreačně aj. Auto vítáno. Jen SMS 731 952 799.

Muž, 73 roků, v invalidním důchodu, rád pozná hodnou paní do 75 let v důchodu a s autem. Mám chodítko. Přerov, Valmez, Hranice na Moravě. Je tu smutno! Katolička vítána! I z Ukrajiny. Jsem z Bystřice pod Hostýnem. Telefon 778 611 352.

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

Vedoucí kempu vítá hosty:
„Milí hosté, pokud zjistíte,
že vám v našem kempu něco
chybí, klidně se na mě
obraťte. Rád vám vysvětlím,
jak se bez toho obejít.”

Povídá muž ženě, se kterou
se seznámil o dovolené:
„Od té doby, co jsme se poznali,
málo jím, nepiji ani nekouřím...”
„Tak silně mě miluješ?”
„To ne, ale nemám na to peníze...”

„Tak jak bylo na Kanárech?”
„Ale, byla tam taková
zima, že i nudisti chodili
v plavkách.”

„Tak jsem se vrátil z Itálie.
Tam ti bylo, člověče, čtyřicet
stupňů ve stínu!”
„No a proč jsi teda lezl
zrovna do stínu?”

„Tak kam se chystáš
na dovolenou?”
„To záleží na loterii.
Ta rozhodne, jestli strávím
dovolenou na Balkáně nebo
na balkoně.”

„Chci jet na dva týdny do Itálie.
Nemáš o ní nějakou knihu?”
„Mám, toto je poslední vydání knihy
Deset dní v Itálii.”
„To je výborné! Ale co tam budu dělat
zbývající čtyři dny?”



Je všude a skvěle chutná: Klouzek obecný

Klouzek patří mezi známé a oblíbené jedlé houby, které můžeme najít v českých lesích od léta do podzimu. Je typickým zástupcem čeledi klouzkovitých a nejčastěji roste v blízkosti borovic. Houba žije v úzkém spojení s kořeny stromu, pomáhá mu získávat živiny a vodu, zatímco si od něj bere organické látky potřebné pro svůj růst.

Klouzek poznáme podle charakteristického klobouku, který bývá v mládí polokulovitý a později se rozprostírá. Jeho povrch je hladký, lesklý a za vlhkého počasí velmi slizký, což je jeden z hlavních znaků této houby. Barva klobouku se pohybuje od hnědé přes kaštanovou až po žlutohnědou. Spodní stranu klobouku tvoří rourky, nikoli lupeny jako u některých jiných druhů hub. Mladé plodnice mají na spodní straně klobouku bílý závoj, který se později protrhne a vytvoří charakteristický prsten na třeni.

Třeň klouzku obecného je válcovitý, pevný a obvykle zbarvený světle žlutě až bělavě. Nad prstenem bývá světlejší, pod ním tmavšího odstínu. Dužnina je měkká, bílá až nažloutlá a má příjemnou houbovou vůni. Chuť klouzku obecného

je jemná, díky čemuž se hodí k různým způsobům kuchyňské úpravy. Před samotnou přípravou můžete zvážit odstranit slizkou pokožku z klobouku, protože u některých lidí může způsobovat zažívací potíže a při vaření lehce zhoršovat konzistenci pokrmu. Starší klouzky bývají měkké a méně kvalitní, proto se při sběru dává přednost těm mladším.

Klouzek obecný lze využít mnoha způsoby. Výborně se hodí do smaženice, houbových omáček, polévek nebo směsí s dalšími druhy hub. Dá se také nakládat do octa, sušit nebo zamrazit pro pozdější použití. Při sušení je vhodné vybírat spíše mladší kusy, starší hůře schnou. Díky své jemné chuti se klouzek často kombinuje s kořenovou zeleninou, cibulí, česnekem nebo smetanou.

Při sběru klouzku obecného je důležité umět jej správně poznat. Záměna s jedovatou houbou je méně pravděpodobná, přesto by měl každý houbař sbírat pouze houby, které bezpečně zná. Podobné mohou být některé jiné druhy klouzků, které jsou také většinou jedlé, ale liší se místem růstu nebo vzhledem. Důležitým znakem klouzku obecného je slizký hnědý klobouk, rourkatá spodní část a výskyt pod borovicemi. Klouzek obecný je nejen chutná a všestranně využitelná jedlá houba, ale také organismus s důležitou rolí v přírodě. Pro své vlastnosti patří mezi oblíbené houby českých lesů a jeho sběr i následná příprava jsou tradiční součástí houbařské kultury.

(kab)

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá XI ročník



Mediační partneri:



**Ve středu 2. září 2026 od 13:00 hod.
Výstaviště Flóra, pavilon A, Olomouc**

**Do soutěže se mohou přihlásit seniorky 60+
přihlášku a propozice najdete na www.krsol.cz,
uzávěrka nominací je 25. srpna 2026**

**Všechny přihlášené soutěžící získají krásné ceny od sponzorů a vítězka bude
reprezentovat Olomoucký kraj v celorepublikovém finále 27. října 2026**



Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ladislava Oklešťka

www.krsol.cz

 KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE



POMŮCKA: IK, ODEŘ, PHE, TOT	SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	ČAJ NĚMECKY	NORBERT DOMÁCKY		CHEMICKÝ KOVOVÝ PRVEK ZN. TE	ZNAČKA YARDU	NELIBÝ ČIHOVÝ VJEM		LACINÝ ŠPERK HOVOR.	KOHOUT NA VÝKRM	ZNAČKA REGISTRO- VANÉ TUNY	TÍM ZPŮSOBEM		MLÁDĚ DOMÁČÍHO PTÁKA	VYDÁVAT BRUČ. ZVUK
UNIVERZITA TOMÁŠE BATI ZKR.				MODEL				LAKOMEC HOVOR.					IN. ZP. VON- DRÁČKOVÉ		
HEREC AKČNÍCH FILMŮ BRUCE ???				EDUARD DOMÁCKY				ZÁPASNÍK S BYKY					2. DÍL TAJENKY		
HAZARDNÍ KARETNÍ HRA				1. DÍL TAJENKY		ČÁST SRSTI		ZTRACENÝ ANGLICKY			TRENÉR				
	INICIÁLY HEREČKY DEVATÉ	ZÁLIV V INDONÉSI				SÍŤ ČERPACÍCH STANIC		JÁMA SKÝTA- JÍCÍ UKRYT			SPZ PRAHA- -VÝCHOD		NEMOC ŠILENÝCH KRAV		
RUSKÁ ŘEKA		KOTRMELEC	PŮDNÍ ORGANICKÁ HMOTA					MOTOCYKLO- VÝ JEZDEC		PŘI POŽÁRU PŘIJÍT O ŽIVOT			IHNED		
DOKONČIT BARVENÍ			BOŘIT						OBLOHA					SOLMI- ZAČNÍ SLABIKA	HEYERDAH- LUV ČLUN
	MRTVÝ NĚMECKY				OZNAČENÍ RAKOU- SKÝCH LETADEL	moravský senior					DOKTOR SOCIÁLNĚ POLIT. VĚD ZKR.				
PROMĚNA- DA ZAST.	KREV SLOVEN.										NEJMENŠÍ DRUH TURA				
GENERÁLNÍ TAJEMNÍK NATO MARK ???											ZVUK TROUBENÍ TRUBKY			KOUŘEM KONZER- VOVAT	ZASYKNUTÍ MN. Č.
PŮSOBNÍ					DRUH KARTY						VOJENSKÁ JÍDELNÍ NÁDOBA				
	MĚSTSKÁ DIVADLA PRAŽSKÁ ZKR.	TI SAMÍ									VČELÍ PRODUKTY				
INICIÁLY HERCE VAŠUTA			POSLÉZE			CITO- SLOVCE POVZDECHU	NAKRMIT	ZNAČKA VYTAHŮ		LHOSEJNO KDO	CHEMICKÁ ZNAČKA RHENIA	NERVOVÝ ZAŠKUB			
PŘÍPUŠTĚNO			PARFÉM HOVOR.						SKLADY BRAMBOR			OSOBNOST			
PROMÍSIT									HLODAVEC OSMAK					JMÉNO SLOVENSKÉ PĚVKYNĚ GRUBEROVÉ	POUTO Z OK
	CITO- SLOVCE NELIBOSTI	NĚJAK HOVOR.				SDRUŽENÁ INKASNÍ PLATBA OB.					OBEK OKR. KARL. VARY				
JMÉNO AMERIC. SPISOVAT. GORDONA		SKANDINÁV. BŮH			VE VELKÉ VÝŠCE	VSKUTKU					ALŽÍRSKÝ PŘÍSTAV	PŘEDLOŽKA			
BRÁT NA VOJNU					DOPR. PODN. HL. M. PRAHY				POKOŘIT			TEN IONEN			
NIKDO SLOVEN.				PŘÍPRAVEK NA NÁDOBÍ					POKOŘIT						
OSOBNÍ ZAJMENO				RÁNA NA JAMKOVÍŠTI V GOLFU					SERIÁLOVÁ ZDRAVOTNÍ SESTŘIČKA				ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU		

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky poslejte do 17. 8. 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:** „Manželství je přátelství, které uznaly úřady.“ **Výherci z minulého čísla:** 1. Eva Březinová, Horka nad Moravou, 2. Svatopluk Gela, Přerov, 3. Milan Klement, Valašské Meziříčí



OČNÍ KLINIKA TANA
odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

PROČ VÁS NEJPRVE VYŠETŘÍ OPTOMETRISTA?



Moderní oční péče znamená, že každý pacient se dostane ke správnému odborníkovi ve správný čas. Díky tomu dokážeme odhalit oční onemocnění včas a zároveň zkrátit čekání na vyšetření u lékaře.

Mnoho lidí po 55. roce života si začne všimnat, že už nevidí tak dobře jako dříve. Někdo hůře přečte drobný text, jiný potřebuje silnější brýle nebo si všimne, že se mu zhoršilo vidění při řízení či sledování televize. Přirozeně proto hledá pomoc očního specialisty.

Možná vás při objednání překvapí, že první vyšetření absolvujete u optometristy. Nemusíte mít obavy – nejde o náhradu očního lékaře, ale o moderní způsob péče, který dnes využívají přední oční kliniky.

CO PRO VÁS OPTOMETRISTA UDĚLÁ?

Optometrista je vysokoškolsky vzdělaný zdravotnický pracovník, který se specializuje na vyšetření zraku. Pomocí moderních přístrojů změří dioptrie, zhodnotí kvalitu vidění a provede potřebná vyšetření, která pomohou odhalit případné změny na očích.

Pokud zjistí, že vaše obtíže souvisejí pouze se změnou dioptrií, doporučí nejvhodnější brýlovou nebo kontaktní korekci.

Jestliže ale během vyšetření objeví známky očního onemocnění nebo jiný podezřelý nálezn, předá vás bez zbytečného odkladu očnímu lékaři.

KDY JE POTŘEBA OČNÍ LÉKAŘ?

Oční lékař stanovuje diagnózu, léčí oční onemocnění, předepisuje léky a provádí operační zákroky.

K lékaři byste měli přijít ihned, pokud:

- se vám zrak zhoršil náhle,
- oko výrazně bolí nebo je zarudlé,
- vidíte záblesky, tmavou clonu nebo výpadky zorného pole,
- utrpěli jste úraz oka.

PROČ TENTO SYSTÉM VYUŽÍVÁME?

Po 55. roce života výrazně roste riziko onemocnění, jako je šedý zákal, zelený zákal nebo některá onemocnění sítnice. Mnohá z nich se v počátku neprojevují bolestí ani výrazným zhoršením vidění.

Díky tomu, že vstupní vyšetření provádí optometrista, může se oční lékař více věnovat pacientům, kteří jeho péči skutečně potřebují. Každý pacient se tak dostane ke správnému odborníkovi ve správný čas a celá péče je rychlejší, efektivnější a bezpečnější.

NAŠÍM CÍLEM JE ZACHYTIT PROBLÉMY VČAS

Na Oční klinice TANA věříme, že nejlepší léčbou je prevence. Proto doporučujeme pravidelná vyšetření zraku i lidem, kteří mají pocit, že vidí dobře.

Včasně odhalení změn může zabránit trvalému poškození zraku a umožnit zahájit léčbu ještě dříve, než se objeví první potíže. Právě to je hlavním cílem našeho screeningového programu – chránit váš zrak tak, aby vám dobře sloužil co nejdéle.

www.tanaocniklinika.cz

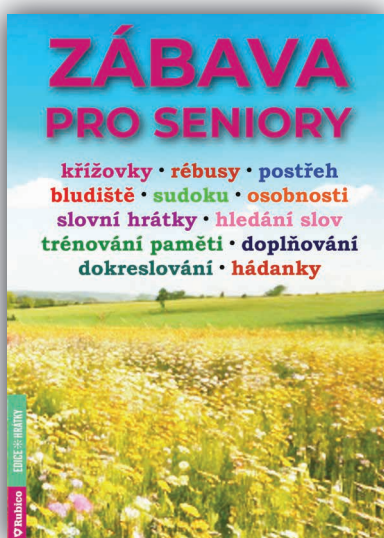
• PROVOZOVNA UHELNÁ, OLOMOUC • PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUC •
• OČNÍ AMBULANCE TANA, PŘEROV • OČNÍ OPTIKY TANA •

KUPTE 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.