

moravský **senior**®

zdarma

ZÁŘÍ 2026



**Skromný zedník,
kameník a sochař
Oldřich Vrána**

●
**Recepty pro vás:
Jak využít broskve**

●
**Seriál: Mediální
gramotnost IV.**

●
**Tipy na akce
a výlety v září**



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

prePRESS

PRESS

postPRESS



Úvodník

Milí čtenáři,
když jsem vás před časem oslovil s prosbou, abyste podpořili svůj oblíbený časopis, netušil jsem, jak krásně zareagujete a vyjádříte svou přízeň. Posílali jste nám příspěvky v nejrůznější výši, od drobných po desetitisíce. Na to, abyste časopis zachránili, to nakonec nebylo, ale i tak jste mě dojali k slzám, protože jste prostě úžasní. Výzvu už jsme ukončili, ale ten krásný pocit zůstane. Časopis je váš. A vždycky bude. S velkým díkem za vaši nezištnou pomoc.

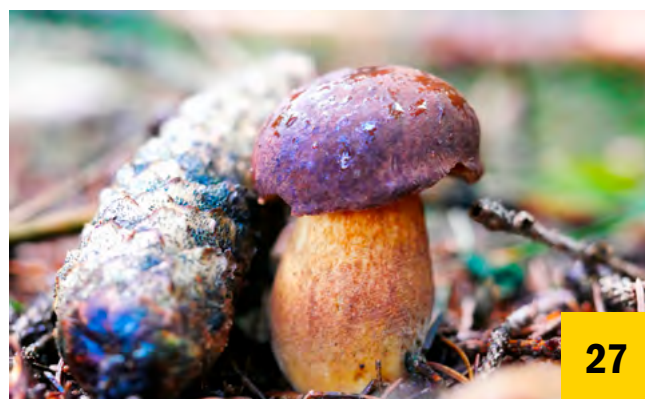
Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel
časopisu Moravský senior



OBSAH



7



27

PŘÍBĚH	4–6
ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE	7–11
TIPY NA KULTURU A VÝLETY	14–18

MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST V ČR	19–22
NAŠE HOUBY	27
RECEPTY	34

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

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

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

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

Náklad tohoto čísla je 26 000 ks. Datum vydání: 31. 8. 2026. Redakční uzávěrka příštího čísla: 14. 9. 2026. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 28. 9. 2026



Skromný kameník a sochař Oldřich Vrána: Kdybych se uměním živil, ztratilo by to kouzlo

„Já jsem měl od malička neposedné ruce. Pořád jsem musel něco vyrábět. Píšťalky a hračky, to mě bavilo, a takto jsem to měl i v dospělosti a mám to do teď“, říká pan Vrána. Navštívila jsem ho na jeho chatě v Jívové, kde na zahradě stojí rozesté desítky jeho pískovcových soch a dřevěných plastik.

Povídali jsme si o životě. Během povídání pan Olda zalil zahradu, zasadil několik sazeniček rajčat, ukázal mi chatu, kde měl pověšená a postavená svoje díla, prošli jsme okolí a rozhodně jsme se nezastavili. On

to totiž neumí. Je neustále v pohybu. A je nutné ještě podotknout důležitou věc. Pan Vrána je téměř od svých čtyřiceti let kvůli pracovnímu úrazu slepý na pravé oko. Tohoto zajímavého houževnatého muže provází téměř

celé jeho tvůrčí období zrakový handicap, což ve mně vyvolává o to větší obdiv.

Pane Vráno, Vy jste se narodil ve znamení lva a to asi dalo



předzvěst vašemu koníčku. Máte umělecké sklony v rodině?

Ano, já se narodil 4. 8. 1948, ve znamení lva. Jsem lev jako pole. Prý je to znamení boha Apolona a lidí takto narození mají umělecké sklony. Jako malý jsem si vyráběl hračky, pořád jsem musel něco dělat rukama. U nás v Hlubočkách nad hospodou jsme měli břidlicový lom. Tam jsem chodíval a pořád kutal do kamene. Bavilo mě to. Nebo jsme s kamarády stavěli na řece hráze. V naší rodině nebyla řezbářská tradice, ale sestra měla také výtvarné sklony. Vztah k rukodělné práci jsem získal od svého dědy zámečnicka a také od táty.

Máte tady na chatě spoustu svých děl. Kolik jich je dohromady?

Na 180 dřevěných plastik a kolem stovky věcí z kamene. Nejprve jsem dělal do dřeva. Dřevěné sochy, menší sošky a dřevěné plastiky, které máme pověšené doma v bytě. Tady na chatě jsem udělal několik úlů pro včely, jen tak, že to bylo hezké. Jednou mi tam i včely přiletěly. Do dře-

va se dělá krásně, jenže dřevo si často „odfoukne“ a rupne, nebo do soch, které jsou venku, ze spodu vlezou mravenci a začnou v nich bydlet, i když jsou natřené. Impregnace nepomůže, třeba lípa je měkká a mravenci si do ní najdou cestu. Časem jsem začal upravovat kamen. Kamenu nevadí nic. Ani déšť, ani mráz, maximálně na něj sedne mech, ale to je v pořádku. Kámen mám rád.

Jaké bylo vaše povolání? Tuhle chatu jste stavěl současně s bytem. Přemýšlel jste, že byste se sochařením živil? Co je k tomu nejvíce potřeba?

Já jsem se vyučil zedníkem a dělal jsem to celý život. Znalosti jsem zúročil při stavbě bytů Na Vyhliďce ve Šternberku v roce 1980, které jsme si stavěli všichni svépomocí a kde jsme byli jen dva vyučení zedníci ze všech lidí, ale všichni jsme to nakonec dobře zvládli. Současně jsem stavěl tuto chatu v Jívové. Brigádníčil jsem ještě na kostele ve Šternberku a vydělával na chatu.

Dřevořezba a sochaření jsou koníčky, tím jsem se nechtěl živit, za prvé je obrovská konkurence a nešlo by se tím uživit, a navíc by to ztratilo to kouzlo. Hlavně člověk potřebuje dobré světlo, které na dílo svítí, ranní a večerní, aby šly vidět kontury.

V létě se stavělo, byty a chata. Každý den po práci, od tří třeba do osmi jsem byl na stavbě. Pak v sobotu a neděli. V zimě, když se nestavělo, jsem měl více času na tvorbu i na sport. K tvorbě je potřeba taky hodně trpělivosti. Já se u toho zklidňoval.

Chatičku máte v krásném prostředí. Určitě jste tady prožili pěkná léta i s ženou a dětmi. Tady jste čerpal inspirace pro vaše díla? Jaké motivy na nich máte?

V Hlubočkách jsem jako dítě bydlel v domě s číslem 41 a tady na chatě máme číslo 44, tak jsem si o tři čísla polepšil, jak v legraci říkávám. Sem na chatu jsme jezdili dlouhá léta celá rodina i s dětmi a vnuky. Manželka odsud jezdila do práce autobusem. Na chatě se slézalo větší

příbuzenstvo, na zahradě se stavěly stany, bylo veselo. Byly to hezké časy.

Já vždycky tvrdil, že tady v okolí Jívové je krajina jako v Kanadě, netknutá příroda. Inspirací mi byla vždy příroda a její krása. Motivy na mých pracích mám vinařské, náboženské a indiánské. Také obdivuji krásu žen. Inspirací mi byla i moje žena Růženka. Dále jsem zobrazoval zvířata a ptáky, které obdivuji. Někdy jsem tvořil podle fotky. Bylo to různé. Kámen má duši a v něm se to ukrývá. Já to v něm jen objevím.

Jaké dřevo jste používal a jaký kámen a hlavně, kde jste ho nacházel?

Dřevo jsem sháněl, kde se dalo. Různé odřezky na pilách a v okolí. Zkoušel jsem dlabat do lípy, olše, dubu, akátu, javoru a jiné. Ze špalků jsem dělal sochy a z plochých dřev plastiky. Když jsem se dal na sochaření a začal kutat do kamene, vozil jsem různé balvany z potoka na vozíku a pak je dopravoval sem na chatu. Někdy mi pomohli ostatní. Tady v Jívové je stará vlaková trať s tunely a při jejich opravách používali pískovec, jehož odřezky házeli do řeky. Tam ty kameny ležely i deseti letí a při velké jarní vodě šlo až sem slyšet, jak se tam o sebe převalují. Tam jsem je hledal a pak třeba i složitě dopravoval sem na zahradu chaty. Pokud je kámen nasáklý vodou, dobře se opracovává. Král kamenů je mramor, ale ten u nás není. Pro nás je král kamenů pískovec. Do mramoru jsem to také zkoušel, i do břidlice, ale většinu soch mám z pískovce

Vím o vás, že jste byl a jste vášnivým sportovcem. A taky to, že nemáte auto. Jak jste zvládal vzdálenosti mezi bytem ve Šternberku a toutle chatou v Jívové?

Já mám řidičák jen na motorku. Na chatu jsem jezdil autobusem, častěji ale na kole. Kabele zavěše-

né na řídítkách, na zádech batoh a už jsem valil do kopce. Materiál na stavbu chaty jsem si sem nechával dovést a pak stavěl a stavěl. Vždycky jsem závodně běhal, dělal triatlon a v zimě jezdil na běžkách. Hodněkrát jsem jel na běžkách čtrnáct kilometrů sem na chatu, tady si udělal horký čaj a pak jel čtrnáct kilometrů zpět domů, jen tak pro sport. Rád jsem se hýbal a dodnes se rád hýbu, jen ze zdravotního hlediska už mi zbylo jen to plavání. To mám rád a tam mě tělo stále pustí a fyzicky neomezuje. Mám tady na chatě takovou tůňku, v ní se často otužuju.

Byli jsme parta čtyř kamarádů a jezdili k moři a na hory. Už jsme jen dva, ale stále jezdíme. Někdy vezme kolo do vlaku, popojedeme někam dál, pak celý den spouzíme na kole po okolí a najedeme třeba 30 kilometrů a pak se zase vlakem vrátíme domů. Snažíme se hýbat.

Jednou jsem měl úraz na kole a narazil si rameno. Za čas se zjistilo, že jsem to rameno měl vykloubené. Byla to velká bolest. I přes tu bolest jsem stále sochařil a kutal a tvořil. Myslel jsem si, že to mám jen naražené. Nedokážu nic nedělat.

Měl jste výstavu v Paříži, máte výstavu na šternberském hradě, také jste vystavoval v Brně a v Olomouci. Patříte do nějakého spolku? Jak dlouho pracujete na jednom díle?

Já jsem samorost. Jezdit na sympozia mě nebaví. Jsem rád doma a tvořím. Taky tady mám zahrádku, o kterou se starám. Pendluju neustále mezi bytem ve Šternberku a chatou v Jívové, pořád je tu co dělat. Když jsou horka, žena zůstane třeba doma v bytě a já jedu na chatu se zchladit a ty horka tady přečkat. Pak se rád vracím za ženou domů. Mému umění se říká Art Brut. Pracuji vždy na jednom díle. Když něco rozdělám, když začnu kutat do kamene,



myslím na to ve dne v noci. Mám kámen a přemýšlím, co z něj vytvořím. Chodím kolem něj. Pak vstanu, klidně uprostřed noci, dostanu nápad a začnu. Vytvořím třeba malé očko, a už to jede. Zrodí se to.

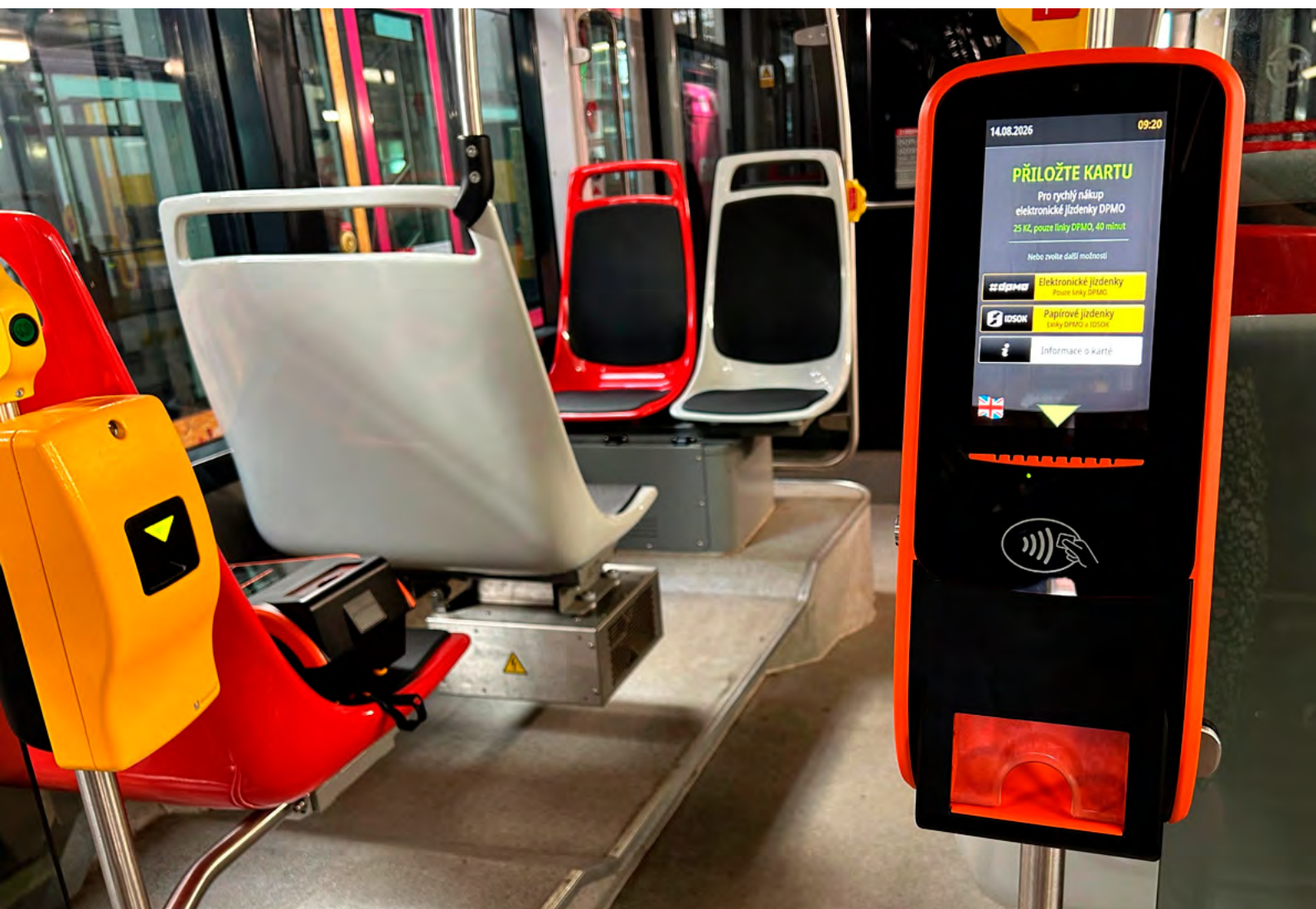
Máte nějaký sen, něco, co byste chtěl vidět, navštívit? Vím, že rád cestujete. A na čem právě teď pracujete?

Viděl jsem Pietu od Michelangela. To byla taková krása. Musel jsem odtamtud utéct. Obyčejný člověk tu krásu nemůže ani pojmout a vstřebat. Moc mě to dojalo. S kamarády jsem procestoval pár zemí. Miluju moře.

Právě teď na ničem nedělám, nemám nic rozdělané. Teď nemám kámen. Až bude kámen, přijde ke mně i nápad a potom začnu. Mám nejraději neforemný kámen. Chodím kolem něho a přemýšlím až v něm uvidím něco, co chci pak vyobrazit. Vytesat.

Mám rád i obyčejné houbaření v lese a toulat se jen tak krajinou. Příroda je inspirativní a mám rád zvířata, které vyobrazuji ve dřevě i v kameni.

Jiřina Tomašíková



Spuštění terminálů pro platbu kartou ve vozech MHD

Během srpna byl spuštěn test funkčnosti terminálů pro bezkontaktní nákup jízdného ve vozech MHD v Olomouci. V rámci první fáze je systém spuštěn v deseti autobusech a deseti tramvajích. Po uzávěrcce vydání Moravského seniora pak mělo být zprovozněno téměř 200 terminálů ve všech vozech dopravního podniku.

„Terminály umožňují nákup plně elektronického jízdného, kdy se po přiložení karty jízdenka přiřadí ke kartě. Systém počítá s denním stropováním jízdného, takže i při opakování cestách a přikládání karty se následně odečte maximálně částka za celodenní jízdenku. Terminál

umožňuje i tisk papírové jízdenky, toto řešení je primárně pro přestup na spoje jiných dopravců,“ uvedl předseda představenstva Dopravního podniku města Olomouce, a. s. Jaroslav Michalík.

„Spuštění provozu platebních terminálů pro nákup elektronického jízdného je dalším důležitým krokem k modernizaci městské hromadné dopravy v Olomouci, která je dlouhodobou prioritou vedení města. Terminály ve vozech přinášejí další jednoduchou a atraktivní formu nákupu jízdného na MHD,“ sdělila olomoucká primátorka Miroslava Ferancová.

„Platební kartou si cestující koupí přímo ve vozech jednotlivou nebo jednodenní jízdenku na MHD v elektronické nebo papírové verzi. Hlavně pro cestující, kteří nevyužívají MHD denně a nemají tak dlouhodobé kupony nebo staženou mobilní aplikaci, jde o výrazné zjednodušení a zatraktivnění městské hromadné dopravy,“ dodal náměstek primátorky Miloslav Tichý.

Podrobné informace a návod na platbu kartou v terminálech najdou zájemci na:

<https://www.dpmo.cz/informace-pro-cestujici/validatory/>.

Pozor na podvodné SMS zprávy o nezaplaceném parkovném či pokutách za parkování

V posledních týdnech se po celém Česku šíří nová vlna podvodných SMS zpráv, které se tváří jako upozornění na nezaplacené parkovné. Společnost EasyPark zaznamenala v posledních dnech více než dvacet hlášení podvodných SMS zpráv, které příjemce informují o údajném dluhu za parkování a vyzývají je k okamžité úhradě prostřednictvím přiloženého odkazu.

Obdobné podvodné zprávy se v současnosti šíří i pod jmény měst a dalších provozovatelů parkovacích služeb. Příjemce vyzývají k okamžité platbě kliknutím na odkaz v textu. Podle bezpečnostních expertů však jde

o typický phishingový útok – snahu vylákat osobní nebo platební údaje.

Tyto zprávy vypadají důvěryhodně, často obsahují i čas a místo parkování. Ve skutečnosti se ale jedná o podvod. Rozhodně na ně nereagujte a neklikejte na žádné odkazy.

Doporučení pro veřejnost

- Neotvírejte odkazy ani přílohy v nevyžádaných SMS zprávách.
- Nikomu nesdělujte své osobní ani platební údaje.
- Pokud si nejste jistí pravostí zprávy, ověřte si informace přímo u provozovatele parkovací služby nebo městského úřadu.

Jak poznat podvodnou SMS

- Text zprávy často působí naléhavě („Okamžitě zaplaťte“, „Vyhnete se pokutě“).
- Odkazy vedou na neznámé domény či napodobeniny oficiálních webů.
- Odesílatel bývá anonymní, bez jasné identifikace.
- Zpráva je odeslána ze zahraničního čísla.

Po kliknutí na podvodný odkaz může hrozit zneužití vašich osobních údajů nebo finanční ztráty. Proto je nutné být obezřetný, když vám taková zpráva přijde.

Chutě kraje zavítají v září poprvé do Olomouce



Do Olomouce se poprvé chystá concept food festivalu s názvem Chutě kraje, který slibuje víc než jen kulinářský zážitek. Spojuje v sobě kvalitní gastronomii, dobroty místních producentů a pestrý doprovodný program pro celou rodinu.

V krásném prostředí olomouckého rozária se v neděli 6. září potkáte mimo jiné s Markétou Hrubešovou nebo Heidi Janků a ochutnáte

dobroty od předních kuchařů nejen z regionu.

„Na místě budou více než čtyři desítky stánků, které budou nabízet například tvarůžkové speciality, burgery, langoše, paštiky, tradiční českou kuchyni, pečené makrely, grilovaného pštrosa, levandulové a medové produkty, rajčátka z farmy, domácí koláče, borůvkové knedle, ale i speciality italské,

vietnamské nebo mexické kuchyně. Nabídku doplní regionální piva, kraftové limonády, káva z lokálních pražičen, moravská vína a další dobroty,“ řekl Radek Stojan, ředitel pořádající Centrály cestovního ruchu Olomouckého kraje.

Mezi restauracemi nebudou chybět například Asado Grill, Long Story Short, Telegraph Pulse, Bistro Paulus, Dos Amigos, Národní dům z Prostějova, Zámek Velká Bystřice a řada dalších.

Festival vznikl s jasnou vizí: posílit regionální identitu, podpořit lokální výrobce a oživit cestovní ruch. Zaměřuje se na propojení podnikatelů, kulturních a zájmových spolků, institucí i jednotlivců, kteří mají chuť představit své produkty a nápady široké veřejnosti.

Každá z festivalových zastávek má vlastní jedinečnou atmosféru. Regionální chutě i program si můžete užít od 10 do 18 hodin. Vstup je zdarma. Více na www.chutekraje.cz.

Nový přechod v ulici U Cihelny

Obyvatelé Droždína i cestující využijí autobusovou zastávku U Cihelny ve směru na Bystrovany se nyní k zastávce dostanou bezpečněji. Během jednoho měsíce zde vznikl nový přechod pro chodce.

V rámci stavby došlo také k úpravám chodníků po obou stranách ulice, které nyní lépe navazují na nový přechod. Součástí prací byla rovněž úprava napojení na ulici Turečkova, díky které je celé místo přehlednější a bezpečnější.

Změnou prošlo také veřejné osvětlení. Původní stožáry byly odstraněny a nahradily je nové stožáry s moderními LED svítidly. Celkové náklady



na realizaci činily 2,4 milionu korun včetně DPH. Na financování se podílel také Olomoucký kraj, který v rámci dotačního programu Podpora

opatření pro zvýšení bezpečnosti provozu a budování přechodů pro chodce poskytl příspěvek ve výši přibližně 490 tisíc korun.

Září v Olomouci oživí setkání absolventů Univerzity Palackého

Olomouc se v září stane místem setkání absolventů Univerzity Palackého. Pod hlavičkou Alumni září pro ně univerzita připravila program, který nabídne výroční promoce, přednášky, komentované prohlídky i společenské akce na fakultách. Vrcholem bude víkend 11. a 12. září na Horním náměstí v centru Olomouce a také v barokních prostorách konviktu v Uměleckém centru UP.

Absolventské setkání je součástí letošních oslav 80. výročí obnovy olomoucké univerzity. „Alumni září je měsíc plný akcí připravených speciálně pro naše absolventy. Fakulty i další pracoviště univerzity otevírají své dveře a zvou bývalé studenty na slavnostní promoce, setkání, přednášky, komentované prohlídky i neformální akce, kde mohou společně navázat nové kontakty nebo obnovit ty staré,“ uvedl rektor UP Michael Kohajda.

Nejzajímavější část programu připravila univerzita na druhý zářijový víkend. Na Horním náměstí vystoupí

olomoucký New Street Band a zpěvák Marcell, absolvent UP. Konvikt se promění v prostor pro setkávání absolventů s improvizací show O.li.v.y, besedou UPportunities, promítáním vítězných filmů letošního ročníku Academia Film Olomouc i večerním programem. Připraveny budou také aktivity pro rodiny s dětmi.

„Nenechte si ujít příležitost, pozvěte své spolužáky, které jste dlouho neviděli, a potkejte se s nimi na Konviktu a na Horním náměstí. Zářijové setkání bude příležitostí nejen k návratu na místa spojená se studiem, ale také k navázání nových profesních i osobních kontaktů. Univerzita si svých absolventů váží a chce připomenout, že členem univerzitní komunity člověk zůstává i dlouho po převzetí diplomu,“ doplnil prorektor pro komunikaci a společenskou odpovědnost Matěj Dostálek.

Do programu se zapojí všechny fakulty Univerzity Palackého. Nabídnou výroční promoce, setkání absolventů jednotlivých oborů,

komentované prohlídky i možnost navštívit nová univerzitní pracoviště. Filozofická fakulta při této příležitosti udělí Cenu děkana za šíření dobrého jména fakulty. Celouniverzitní setkání se uskuteční během Dnů evropského dědictví, kdy se každoročně veřejnosti otevírají významné památky města Olomouce, proběhne také současně s oslavami 40 let Univerzity třetího věku. Pro absolventy budou po celém městě připraveny speciální benefity a zvýhodněné nabídky v kavárnách, ubytovacích zařízeních i dalších partnerských podnicích. Září tak nabídne příležitost propojit univerzitní život s kulturním děním ve městě a přivítat v Olomouci absolventy, kteří se sem po letech vrací.

Kompletní program Alumni září, přehled akcí jednotlivých fakult i registrační formulář pro absolventy je možné najít na speciálním webu alumnizari.upol.cz, který organizátoři průběžně aktualizují a doplňují o další informace.

Na Svatém Kopečku začala oprava zastávky

Na Svatém Kopečku začala oprava autobusové zastávky ve směru na Olomouc. Práce odstartovaly 5. srpna a potrvají do konce září. Cílem je především zlepšit pohodlí a bezpečnost cestujících a upravit okolí zastávky tak, aby bylo příjemnější a lépe přístupné.

Součástí stavby je nový autobusový záliv z velké dlažební kostky a úprava plochy u zastávky. Opraví se také nástupiště a dlažba v čekárně. Nově bude vyřešeno odvodnění pomocí uliční vpusti a vznikne také mlatový chodník směrem na Radíkov. Stavba počítá rovněž s předláždáním dvou vjezdů a úpravou napojení zastávky na přilehlou silnici.

Zlepšení se dočká také vybavení zastávky. Dojde k přípravě kabelového vedení pro nový inteligentní označník, který bude napojený na osvětlení jízdních řádů. Doplněno bude také LED osvětlení čekárny. Po dokončení prací bude upravena i okolní zeleň.

Kvůli stavbě není možné autobusy otáčet na stávající točně u zastávky. Podle Dopravního podniku města Olomouce se proto budou autobusy po dobu prací otáčet na točně v Radíkově. Pro cestující je zřízena náhradní zastávka, která se nachází na stávajícím chodníku přibližně 90 metrů ve směru jízdy na Olomouc.



Celkové náklady na stavbu jsou přibližně 3,2 milionu korun včetně DPH. Na její realizaci městu finančně přispěl Olomoucký kraj, a to dotací ve výši téměř 500 tisíc korun.

V Mrtvém rameni Moravy žije patnáct druhů ryb

Revitalizace Mrtvého ramene, dokončená v loňském roce, je ukázkovou obnovou říčního systému ve městě. Funkční napojení a příznivé podmínky jsou důvodem výskytu 15 druhů ryb.

„V Mrtvém rameni probíhá přirozená reprodukce, což potvrdily i výsledky aktuálního průzkumu vědců z brněnského Ústavu biologie obratlovců Akademie věd. Sledování vývoje Mrtvého ramene i navazujícího území bude probíhat i v následujících letech,“ potvrdil vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka.

Dolním napojením se rameno otevřelo a propojilo s hlavním korytem. Horní částí protéká voda z Moravy až při vyšších stavech hladiny a rameno je tak přirozeně proplachováno. Navíc má svou funkci i v protipovodňových opatřeních.

„Podpora přírodě blízkých protipovodňových opatření je pro Olomouc důležitá. I díky ní se podařilo úspěšně znovu oživit Mrtvé rameno na jihu města a s ochranou před



povodněmi vybudovat pěkné místo navazující na řeku. Je to pro nás motivací při přípravě dalších etap protipovodňové ochrany Olomouce,“ uvedla primátorka Miroslava Ferancová. Její část, označovaná jako IV. A, je nyní úspěšně vybudována, zajišťuje protipovodňovou ochranu jihu města a má významný ekologický

přínos. „Lokalita je cenným domovem i pro netopýry, ptáky a hmyz,“ doplnil Loyka.

Revitalizace levobřežního ramene Moravy, bez vazby na protipovodňovou ochranu, byla jako ekologický projekt připravena již v dubnu 1997. Její provedení paradoxně zhatila dosud největší povodeň.

Nové skluzavky, lezecké prvky i více zeleně. Obnova hřišť pokračuje

Další rok a další hřiště. Olomouc pokračuje v obnově dětských hřišť a letos se pustí do opravy dalších.

„Hřiště, která opravujeme, vybíráme podle jejich aktuálního stavu. Přednost mají ta, kde je potřeba zvýšit bezpečnost, obnovit vybavení nebo doplnit chybějící herní prvky. Každoročně tak opravíme nebo vybudujeme tři dětská hřiště. Zaměřujeme se ale také na školní zahrady - nové vznikne například u MŠ Holečkova. Do budoucna by navíc v areálech základních škol mohly vznikat také venkovní učebny,“ vysvětlil investiční náměstek primátorky Miloslav Tichý.

V srpnu začala obnova hřiště ve vnitrobloku ulice Starého v Hodolanech. Děti se mohou těšit na novou herní sestavu s lezeckou sítí a skluzavkou, staré pískoviště nahradí nové. Prostor zároveň oživí výsadba živého plotu po obvodu hřiště a nových stromů, které přinesou více zeleně i příjemný stín. Obnova vyjde na 500 tisíc korun. Hotovo bude v průběhu letošního října.

Kompletní proměnou projde také hřiště naproti bytovým domům na ulici Foerstrova. Stávající vybavení nahradí nové herní prvky, mezi kterými budou například kladina ve tvaru hada, dvoumístná závěsná houpačka, lezecká stěna se skluzavkou, točidlo nebo trojhrazda. Vahadlová houpačka se přesune na nové místo a pískoviště zůstane zachováno. Změnou projde také zadní část hřiště, kde starou pergolu nahradí nový dřevěný altán s kreslicí tabulí a posezením se stolkem. Nové prvky doplní bezpečné dopadové plochy. Práce začnou také v srpnu a hotové by měly být v říjnu. Obnova vyjde město na 850 tisíc korun.

Obnovou projde i část hřiště ve Smetanových sadech. Hlavní herní



sestava bude nahrazena novou herní věží s tobogánem. Příjemnou změnou bude umístění pumpy. Děti pumpovanou vodu se bude tříštit o kameny pod pumpou a vytvářet pro děti oblíbené tůňky a potůčky, které budou moci tvořit a přehrazovat kačírkem, který bude po celém hřišti jako dopadová plocha. V dalších letech se počítá s navazujícími etapami obnovy tohoto oblíbeného dětského hřiště.

Obměnou za 190 tisíc korun projde také herní prvek u křižovatk ulic Na Vozovce a Foerstrova. Nahradí jej nová lezecká sestava

s bezpečnou dopadovou plochou z kačírku. Práce budou hotové v říjnu, kdy se zároveň upraví okolní travnatá plocha a na místě přibude nový návštěvní řád.

Magistrát chce letos a příští rok připravit novou koncepci dětských hřišť v Olomouci. Nejprve zmapuje jejich aktuální stav, ale také například dostupnost pro obyvatele, kvalitu herních prvků, podobu okolí nebo návaznost na další vybavenost. Výsledkem bude plán, který pomůže určit místa, kde nová hřiště chybí, kde je potřeba je rozšířit, a kde je současná nabídka dostačující.

Petr Vrána: Prarodiče ovlivnili celý můj život

Petr Vrána je přerovský rodák a hrdý moravský patriot. Základ do života mu dala Vysoká škola báňská v Ostravě a Slezská univerzita v Opavě, hlavně však rodina. Po 15 letech v přerovské chemičce se stal v roce 2012 jedním z prvních členů hnutí ANO a pustil se do boje proti mafiánským partičkám, které ovládaly kraj i mnohé radnice, a tedy i život všech slušných lidí. Následující řádky nejsou jen o jeho minulosti, zaměřují se především na Petrovu budoucnost.

Když jste dostal nabídku kandidovat do Senátu, co vás napadlo jako první?

Že je to velká výzva. A zvládnout ji mohu pouze s podporou obyvatel našeho regionu.

Proč jste se rozhodl do této výzvy jít a do Senátu nakonec kandidujete?

Jako člověk se zkušeností z komunální i celostátní politiky vím, jak důležité je, aby v Senátu pracovali lidé, co myslí na lidi a na jejich každodenní potřeby. Dneska je Senát odtržený od reality a většina jeho členů poslušně hlasuje na základě ideologických příkazů proti jakémukoliv vládnímu návrhu. Pokud získám důvěru lidí, budu se chovat jinak.

To slibuje na začátku každý politik. A pak skutek utek.

Jenže mě lidé na Přerovsku už znají a troufnu si říct, že dobře. Žiji mezi nimi od narození. Každý ví, jaký doopravdy jsem. Neslibuji. Řeším problémy a pomáhám lidem. Mám dlouholeté zkušenosti z vedení města i z Parlamentu a chci je využít ve prospěch našeho regionu. Zním problémy místních lidí – a chci je řešit tam,



kde se o nich rozhoduje. Náš region potřebuje někoho, kdo se ozve a nenechá se přehlasovat. Jsem představitel vládní strany a dokážu spoustu věcí v celém našem regionu efektivně řešit a vyřešit.

Neslibujete, ale pracujete. Tak to jste asi ze staré školy?

Dá se říci, že ano. Moji prarodiče měli v Přerově vyhlášenou lékárnu a byli velmi úspěšní. Z jejich příkladu jsem pochopil, že když chce člověk něco dokázat pro sebe i pro druhé, musí se snažit a naplno pracovat. Nic se nestane samo. Tohle jejich motto vlastně ovlivnilo celý můj život.

„Ideály mám pořád stejné. Chci, aby se slušní lidé měli dobře.“

Když jste před čtrnácti lety do politiky vstupoval, byl jste asi plný ideálů. Přišel jste o ně?

Nepřišel, ideály mám pořád stejné. Chci, aby se slušní lidé měli dobře.

A daří se to?

Pokud se podíváme do historie nebo do okolních zemí, myslím, že můžeme být spokojeni. Vždycky je ale prostor ke zlepšení. Důležité je nevzdat se.

Co jste nevzdal vy?

Když jsem v politice začínal, dal jsem si za cíl vymýtit obchod s chudobou v Přerově. Tehdy bydlelo v chudin-

ských ubytovných osm set lidí. Dnes už jen necelé dvě stovky. Celý systém fungoval tak, že odčerpával sociální dávky do kapes rádob podnikatelů. To už se dnes v takové míře neděje a ušetřené peníze mohou jít třeba na podporu seniorů.

Na co jste nejvíce hrdý, že se vám podařilo prosadit za dobu, co jste primátor Přerova?

Za poslední dobu se nám společně podařily velké úspěchy. Náš region jde nahoru. Významně se zlepšila bezpečnost, dopravní dostupnost, klesla nezaměstnanost, podařilo se navýšit sociální služby, investujeme do školství, sportu i kultury. A bude líp! Jenže aby bylo líp, musíme dál makat. A ne jen blábolit o ideálech.

Docela slušné výsledky. Proč se u nich tváříte tak vážně?

Nerad se chlubím. A hlavně, v politice musíte pracovat týmově – sám těžko něco zmůžete. Na všech těch věcech, které jsem vyjmenoval, se podílela řada jiných pracovitých lidí. Patří jim velké poděkování.

Co byste vzkázal našim čtenářům na závěr?

O pár řádků výše jsem napsal, že nerad slibuji. Ale přeci jen, jeden slib vám dám: „Budu za náš region fakt bojovat a bude o mně slyšet. Místní lidé musí mít někoho, kdo se ozve a nenechá se přehlasovat. Jsem představitel vládní strany a dokážu spoustu věcí efektivně řešit a vyřešit.

Bez vás to ale nedám, potřebuji vaši pomoc. Přijďte prosím k volbám do Senátu. Pomozte nám pracovat pro Českou republiku, pro Přerovsko, Hranicko, Lipník nad Bečvou, Odry, Potštát a další skvělá místa tady u nás.“

PÉČE O SENIORY

OLOMOUC BUDE POŘÁD MAKAT

Tomáš Sýkora

Miroslava Ferancová

Miloslav Tichý



**PŘIJĎTE
K VOLBÁM
9. A 10. ŘÍJNA
2026**

POLITICKÉ REKLAMNÍ SDĚLENÍ, **ANO** Zadavatel: ANO 2011; Zpracovatel: Vít Hájek
Souvisí s: Volbami do zastupitelstev obcí 2026, Více informací:



ANO BUDE
LÍP

KULTURNÍ TIPY

Dny evropského dědictví



Konají se každý rok po celé září na různých místech naší země. Pro veřejnost otevírají brány nejzajímavějších památek, budov a dalších prostor a nabízí atraktivní program a vstupné za snížené ceny či zdarma. Máte tak jedinečnou příležitost navštívit různé historické objekty, galerie, knihovny, instituce a užít si zajímavé doprovodné akce jako koncerty, výstavy či přednášky. Letošním tématem jsou „Ohrožené památky“. Vyhledejte zpřístupněné objekty či akce ve svém okolí a vydejte se poznat je. Informace o jednotlivých lokalitách a programu najdete na webu: <https://www.ehd.cz>. V Olomouci jsou Dny evropského dědictví v termínu 11.–13. 9., konkrétní informace najdete zde: <https://ded.olomouc.eu/>

Mezinárodní varhanní festival Olomouc



Významná událost olomouckého kulturního podzimu a příležitost naslouchat krásným tónům královského nástroje a také skvělým výkonům špičkových varhaníků. I letos se můžete těšit na pestrý program plný originálních hudebních zážitků.

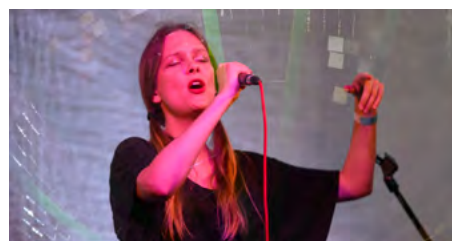
Koncerty se tradičně odehrávají v chrámu svatého Mořice se slavnými Englerovými varhanami a Moravská filharmonie tímto festivalem zahajuje svou novou sezonu. Kdy: 3.–17. 9., přesný program najdete na webových stránkách Moravské filharmonie Olomouc.

Chutě kraje



Druhý ročník festivalu Chutě kraje přináší gastronomii, regionální produkty i doprovodný program pro rodiny. Během září navštíví Olomouc a Přerov. V Olomouci se uskuteční 6. 9. od 10 do 18 hod. v rozáriu Olomouc na třídě 17. listopadu, v Přerově se akce koná 13. 9. od 10 do 18 hod. v Parku Michalov. Ochutnáte pokrmy z kvalitních místních surovin, speciality restaurací i nabídku farmářů, výrobců a partnerských regionů.

Jesnění 2026



Sousedsko-kulturní festival v Jeseníku, který propojuje místní umělce se současnou uměleckou scénou, přináší inspiraci a oživuje veřejné a kulturní prostory města. Probíhat bude na různých místech v centru Jeseníku i jeho okolí, od 3. do 6. 9. Letošní

festival představí pražskou kapelu Eternity Again, zpěvačku a violoncellistku Taliraw, Tomáše Podrazilu, Studio Damúza a mnoho dalšího. Můžete tak využít příležitost spojit výlet do jesenických hor s jedinečným kulturním zážitkem. V rámci Jesnění můžete také navštívit vernisáž výstavy malíře Kryštofa Netolického – 3. 9. v 17 hod. ve výstavní síni Divadla Petra Bezruče Jeseník.

Lidový rok



Mezinárodní folklorní festival ve Velké Bystřici v termínu 4.–6. 9. Hlavní programy se konají v amfiteátru bystřického Zámeckého parku na krytém pódiu a na prostranství před kulturním domem na Zámeckém náměstí. V pátek si můžete přijít poslechnout koncert zpěváka Michala Horáka, o víkendu pak uvidíte dospělé i dětské folklorní soubory z Moravy, Slezska i Čech a také zahraniční soubory ze Slovenska, Portugalska a Mexika. Součástí festivalu je řemeslný jarmark a pouťové atrakce.

Ach, ty naše ženy

Život jsou vztahy... milenecké, rodinné, přátelské, ale i vztah k sobě samému. Neúprosně nastavují zrcadlo, 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Některé z nás vytáhnou to nejlepší, jiné v nás odhalují temnější stránky. A ženy? Je to s nimi problematické, ale ještě horší bez nich, řekl by klasi. Muži o nich mluví hodně, ve skutečnosti jim však rozumějí jen málo.

V divadelní krimi komedii režiséra Jakuba Nvoty se představí herci Karel Roden, Juraj Kemka a Ernesto Čekaj. Kdy a kde: 11. 9. od 19 hod., Městské divadlo Prostějov. Vstupné 849 Kč.



HOUBY



Výstava živých hub v Galerii mladých v Šumperku ve dnech 10.–12. 9. Ani letos nebude chybět odborná mykologická poradna, na které budete mít možnost nechat si houby odborně určit. Muzeum se obrací na širokou veřejnost s prosbou o podporu výstavy sběrem hub k vystavení. Vítány jsou jakékoliv čerstvé druhy. Odevzdávat je můžete u pokladny šumperského muzea během středy 9. 9. nebo je donést přímo na výstavu. K určování hub pomůže, budou-li neočištěné a neokrájené, ideálně doplněné údajem o lokalitě a rostoucích dřevinách v okolí. Prosíme také o uvedení jmen sběratelů, neboť vzácné či méně běžné druhy hub budou po skončení výstavy zaherbářovány. Součástí výstavy je přednáška mykoložky Bc. Terezy Tejtkové 10. 9. v 17 hod. v přednáškovém sále šumperského muzea.

Zábavné kvízové večery

Zábavné večery s Petrou Bágarovou plné dobré nálady, zábavných kvízů a soutěží. Pro výherce jsou připraveny odměny. Reprodukovaná hudba k poslechu i tanci. Během září se konají vždy v pondělí a pátek od 19 hod. v Lázeňském domě Moravan, Hranice. Vstup zdarma.

Prostějovské hanácké slavnosti

Tradiční lidový jarmark s celodenním kulturním programem a přehlídkou lidových souborů. Na programu jsou vystoupení špičkových folklorních souborů z Hané i jiných regionů, cimbalové muziky i kapely jiných žánrů. 44. Prostějovské hanácké slavnosti se uskuteční 12. a 13. 9. na náměstí T. G. Masaryka, v ulici Kostelní a na Pernštýnském náměstí. Vstupné zdarma.

Letecký den Šumperk



Aeroklub Šumperk oslaví 80 let od svého založení velkolepým leteckým dnem. V sobotu 12. 9. se šumperské letiště zaplní historickými i moderními letadly, vrtulníky, akrobatickými speciály, větroni a parašutisty. Čeká vás den plný programu ve vzduchu i na zemi. Letiště bude přístupné již od 9 hod. Dopoledne bude patřit příletům účastníků a návštěvníků, parašutistům, hasičům, leteckým modelářům a historickým vozidlům. Hlavní letový program je od 12.30 do 17 hod. O slavnostní zahájení se postará letka tří šumperských Zlínů a Cessny. Dále uvidíte akrobatická letecká představení, 3 historické americké letouny Boeing Stearman v doprovodu dalších slavných letounů, vrtulníky a větroně i moderní větroně schopné samostatného startu. Letecký den zakončí v 18 hod. vzlet horkovzdušného balonu.

Závody historických motorek v Branné



Zveme všechny příznivce historie, techniky a rychlých motocyklů na Kolštejnský okruh o Cenu Václava Paruse. Těšit se můžete na prezentaci sportovní divize Indian Motorcycle, AMA Vintage Racing, třídu SuperHooligan a třídu Flat Track. Závody historických silničních motocyklů a sidecarů mají následující program: tréninky v sobotu 12. 9. od 8 do 17.30, vlastní závody v neděli 13. 9. od 8.50 do 16.15 hod. Vstupné 350/250 Kč, děti do 15 let zdarma, vstupné platí na oba dva dny.

To nevymyslíš!



Show Jiřího Krhuta proložené hudbou. Pobaví vás autorovy příběhy, písničky, anekdoty, básničky, přesmyčky, slovní hříčky a kotrmelce. Pořad je plný nejen humoru, ale i typické krhutovské nostalgie a poetiky, prostě večer, který nevymyslíš. Jiří Krhut, muzikant, skladatel, bavič a textař, přináší na českou hudební scénu ostrý humor, jemnou ironii, silné melodie a autorský rukopis, který si nelze splést. Je uznávaným textařem a autorem písní pro Ewu Farnou, Vojtěcha Dyka, Jiřího Korna, Miraie Navrátila a Marii Rottrovou. Délka pořadu je 90 minut bez přestávky, poté následuje autogramiáda. Kdy a kde: 16. 9. od 19 hod., Divadlo Petra Bezruče Jeseník. Vstupné od 320 do 440 Kč.

Podzimní festival duchovní hudby

Prestížní hudební festival v olomouckých chrámech a jiných sakrálních místech. Dramaturgie čerpá z bohatého dědictví největších skladatelů celého světa, ale nevyhýbá se ani současné hudbě. Festival získal renomé také díky vynikajícím uměleckým výkonům špičkových sólistů, vokálních a instrumentálních hudebních těles. Letos se uskuteční v termínu

20. 9. – 17. 10. Přesný program sledujte zde: <https://podzimni-festival.cz/>



Olomoucké vinné slavnosti

Tradiční vinné slavnosti navazují na historii olomouckých vinných domů a připomínají vinnou kulturu města. Dolní náměstí se promění v živé vinařské fórum, kde se už po šestnácté setkávají vinaři, milovníci vína, hudby a městské kultury. Kdy: 2.–3. 10.

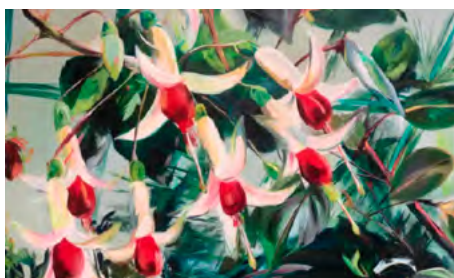
VÝLETY

Pouť v Dubu nad Moravou



Poutní kostel Očišťování Panny Marie v Dubu nad Moravou hostí každoroční pouť, letos v termínu od 4. do 6. 9. Celovíkendová akce se bude konat v areálu dubské farnosti. Součástí bude bohatý kulturní a doprovodný program i tematické trhy. Vstup je zdarma.

Září na hradě ŠTERNBERK



Po celé září můžete na hradě kromě stálé expozice navštívit dvě výstavy. První představuje fotografie Antonína Gerži TOULKY PO PAMÁTKÁCH, obsáhlý výběr snímků památek,

kteří autor navštívil při svém putování Českem. Vydáte se tak na obrazovou cestu po historických krásách naší země. Vstupné je 60 Kč. Další akcí je výstava obrazů Julie Zapletalové. Představuje soubor olejomalb inspirovaných světem květin a exotické vegetace. Na všech se naplno projevuje autorčina citlivá práce s barvou a její výrazný rukopis. Obě výstavy jsou přístupné v otevírací době hradu. Poslední hradní akcí, na kterou vás chceme upozornit, jsou Slavnosti burčáku. Konají se v pátek 19. 9. v rámci Dnů evropského dědictví.

Za starými hračkami do Přerova



Na přerovském zámku pokračuje až do 20. září výstava Kdo si hraje, nezlobí! věnovaná československým hračkám z let 1945 až 1990. Stovky exponátů od soukromého sběratele i muzeí, zasazené do prostředí pískoviště, dětského pokoje, školní družiny nebo hračkářství, připomínají, s čím si hrály generace rodičů a prarodičů. Výstava je přístupná

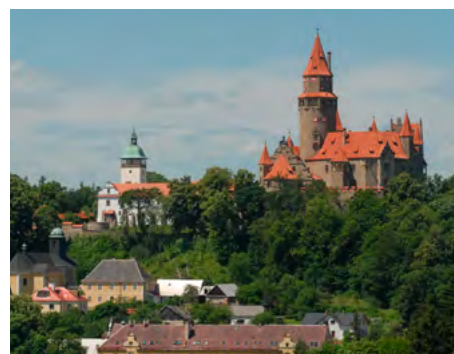
vždy od úterý do neděle od 9 do 17 hod. Vstupné 80/40 Kč.

Dožínky v Bělé pod Pradědem



Tradiční akce v areálu ovčína v Bělé pod Pradědem, letos v sobotu 5. 9. od 10 do 22 hod. Program zahrnuje mši svatou, Dožínkový průvod a pestrý kulturní program – vystoupení folklorních souborů, kapel, ukázky řemesel, jarmark i taneční zábavu. Akce je zdarma. Udělejte si výlet!

Dny evropského kulturního dědictví na Bouzově



Jedná se o mimořádné prohlídky o víkendech 5.–6. 9. a 12.–13. 9. Ke každé zakoupené vstupence na

prohlídku hradu bude přidána prohlídka výstavy v hradním sklepení zdarma.

Ecce Homo Historic 2026

Legendární závody veteránů v termínu od 12. do 13. 9. ve Šternberku. Těšit se můžete na historické vozy i zajímavý doprovodný program. V sobotu od 9 do 12 hod. uvidíte výstavu historických vozidel v Radniční ulici ve Šternberku, v 12.45 proběhne start Rally Ecce Homo Historic z ulice Partyzánská a v 13.30 představení Porsche Classic Clubu na Hlavním náměstí Šternberk. V neděli se pak koná Mezinárodní soutěž v jízdě pravidelnosti historických vozidel do vrchu: v 8.30–11.30 tréninkové jízdy, v 10 hod. závodní královská prémie Trofeo Niké 2026, v 12–16 hod. soutěžní jízdy pravidelnosti, v 17 hod. zveřejnění výsledků soutěže a slavnostní vyhlášení vítězů před Městským úřadem na ulici Horní náměstí, Šternberk.



Šumperský hafan

Akce pro všechny milovníky psů a jejich čtyřnohé kamarády, 20. 9. od 13 hod. (registrace soutěžících od 12 hod.). Soutěž Šumperský hafan se koná jako vždy v areálu Pavlínina dvora. O přízeň poroty i diváků se budou tradičně ucházet jak psi „šlechtici“, tak pejsci bez průkazu a bez ohledu na rasu, věk či velikost. Soutěží se ve 4 kategoriích, a to Hafan štěně (do 9 měsíců), Hafan dospělák (dospělý pes určité rasy s i bez PP), Hafan senior nad 6 let včetně (dospělý pes určité rasy s i bez PP)

a Hafan voříšek. Vítězové jednotlivých kategorií se poté utkají ve finále. Děti do 10 let (včetně) poměří své schopnosti v psí výstavě pro děti. Všichni přítomní pejsci, i ti nepřihlášení, se mohou zúčastnit klání o zápis do Hafanovy knihy rekordů. Každý příchozí pejsek musí mít očkovací průkaz s platným očkováním proti vzteklině.

Akce na Helfštýně

Také hrad Helfštýn se každoročně zapojuje do Dnů evropského kulturního dědictví. Díky tomu můžete během neděle 13. 9. od 9 do 17 hodin navštívit areál hradu zcela zdarma. Další tradiční akcí je setkání členů klubu sběratelů historických vozidel Oldtimer Club Helfštýn, které se koná 27. 9. Plánovaný příjezd vozidel na hrad je kolem 13.30 hodin. Vstupné je 150/80 Kč, dítě do 6 let věku zdarma.

Litr 2026



Knižní veletrh autorských a uměleckých publikací, od 18. do 20. 9. na Výstavišti Flora Olomouc, v pavilonu G. Festival se specializuje na autorské a umělecké publikace a jejich prezentaci, ale také na fenomény spojené s nízkonákladovým vydáváním knih nebo časopisů. Jeho zájmem jsou autorské publikace, magazíny, ilustrované knihy, komiksy, ale také originální kancelářské

a výtvarné potřeby a jiné experimentální formy. Vstupné 100 Kč platí na celý víkend.

Loučení s létem ve Slatinicích

Přijďte se rozloučit s létem do lázní Slatinice. V sobotu 19. 9. od 13 hod. se lázeňský park promění v místo plné dobrého vína, burčáku, hudby a pohodové atmosféry. Tradiční akce Loučení s létem aneb In burčák & vino veritas nabízí příjemné odpoledne, připravena bude ochutnávka vín z tuzemských i zahraničních vinařství, oblíbený burčák, pestrý hudební program s folklorním vystoupením i cimbálovkou. Chybět nebude lázeňský jarmark, atrakce pro děti a bohatá nabídka občerstvení. O závěr dne se postará oblíbená Oldies disco pod širým nebem. Vstup na akci je zdarma.

Setkání Hanáků 2026



Folklorní festival krojů, tanců, písní, zvyků a řemesel z Hané. Do svého programu pravidelně zapojuje folklorní soubory, cimbálové muziky i dechové hudby. Tato folklorní přehlídka postupně putuje po celém Olomouckém kraji – Velká Bystřice, Doloplazy, Tovačov, Prostějov, Zábřeh, Olomouc a Čechy pod Kosířem. Letos se stovky tanečníků a muzikantů v hanáckých krojích představí v Zábřehu, nejsevernějším městě regionu Haná. Festival se koná 28. 9. od 8.30 do 17.30 na Masarykově náměstí. Vstupné je zdarma.

AKCE S DĚTMI

Běh pro útulky v Olomouci



Ukažte dětem, co je správné, a vezměte je na charitativní procházku či běh na podporu útulků, bez měření času a bez vítězů. Smyslem je přijít se proběhnout či projít v pohodovém tempu se svými kamarády, dětmi, psy a společně podpořit a pomoci olomouckým útlukům. Akci pravidelně pořádá spolek, který pomáhá opuštěným zvířatům po

celé České republice. Připraveny budou 2 okruhy – běžecký na 3 km a pěší na 1,5 km. Startovné alespoň 200 Kč se platí od 13 do 15 hod. přímo na místě, ale je možné zakoupit jej i předem na webových stránkách Běhu pro útulky. Start běhu/chůze je v 15 hod. Od 13 hod. bude probíhat doprovodný program – psí agility, koncert, ukázky a prezentace spolků na ochranu zvířat. Kdy a kde: 27. 9. od 13 do 16 hod., Smetanovy sady, Olomouc.

Noc vědců

Celorepubliková vědecko-popularizační akce, která zapojuje všechny účastníky do inspirujícího prostředí vědy. Získává na popularitě a baví návštěvníky od těch nejmenších až po dospělé. Lidé si hrají, poznávají, zkoušejí a snaží se pochopit tento fascinující svět. V Olomouci představí

svůj program všechny fakulty Univerzity Palackého, interaktivní muzeum/centrum popularizace vědy Pevnost poznání, Český institut výzkumu a pokročilých technologií CATRIN, Vědeckotechnický park UP, Knihovna UP, Ústav experimentální botaniky AV ČR i Fakultní nemocnice Olomouc. Do areálu VTP a CATRIN v Holici bude připravena speciální autobusová linka. Kdy: 25. 9. Vstup zdarma, přesný program zde: <https://www.nocvedy.cz/>



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2026
ZÁŘÍ
90,-**

ST	2. 9.	14.00	SRDCOVKA	T
PO	7. 9.	14.00	PO VEČERCE	Č
PÁ	11. 9.	10.00	POZVÁNÍ	T
ST	16. 9.	14.00	DALAJLAMA - OCEÁN MOUDROSTI	Č
PO	21. 9.	14.00	PRAMEN	Č
PÁ	25. 9.	10.00	TICHÁ PŘÍTELKYŇ	T

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO **METROPOL**

Římskokatolická
farnost Šternberk



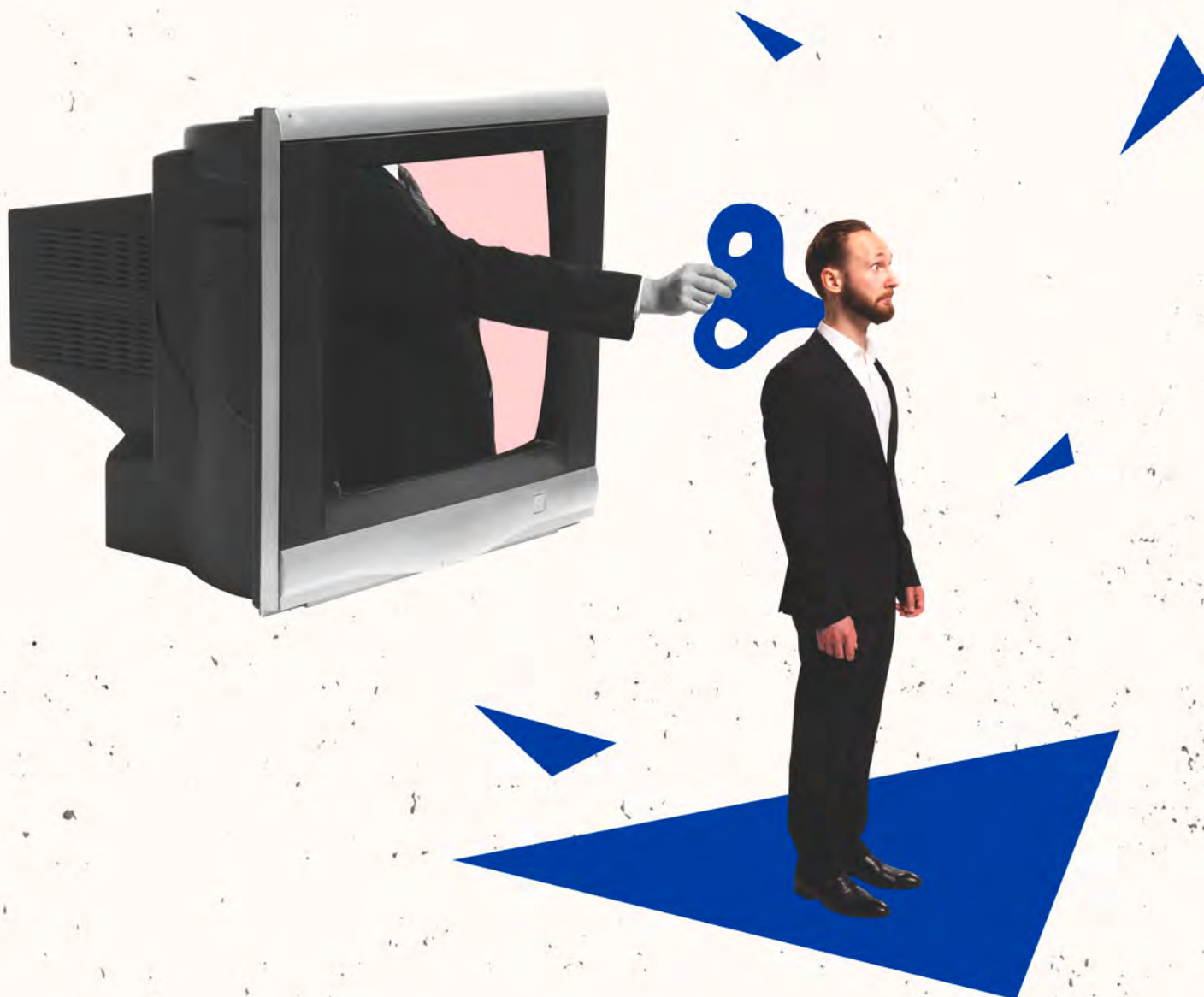
Slavnostní odhalení plastiky

u příležitosti 730 let od první písemné zmínky o městu Šternberk a 655 let od založení Augustiniánského kláštera ve Šternberku Albertem ze Šternberka.

19. září 2026 ve 14 hodin

farní nádvoří, Šternberk, Farní 3

V programu vystoupí Šternberská farní schola, folklórní soubor Hagnózek a členové družiny Františka ze Sukolomí v historických kostýmech.



4. Příklady dezinformací, které se šířily v České republice

Nepravdivá zpráva vůbec nemusí na první pohled vypadat jako lež. Často se tváří jako rada od dobrého známého, důležitá informace, kterou nám „médiatajují“, nebo jako citát známého člověka. Podívejme se na několik případů, které se šířily Českem. A hlavně si musíme říct, jak poznat, že něco není v pořádku.



„Pošli to dál, než to smažou!“ nebo „Tohle se v televizi nedozvíte.“ či dokonce „Přeposílám, protože nevím, jestli je to pravda, ale raději ať o tom víte.“ Takové věty se objevují v řetězových e-mailech a zprávách poměrně často. A právě poslední z nich je typická. Člověk si není jistý, zda je zpráva pravdivá, ale protože ji dostal od kamaráda nebo příbuzného, má tendenci jí věřit. A někdy ji pošle dál. Ne každý, kdo takovou zprávu přepošle, je šířitelem dezinformací v nějakém záměrném smyslu. Může být naopak přesvědčen, že dělá správnou věc a upozorňuje ostatní na něco důležitého. Problém je v tom, že nepravdivá informace může během několika hodin nebo dnů oběhnout tisíce lidí. Podívejme se na konkrétní příklady.

Jiří Drahoš jako údajný spolupracovník StB

Před prezidentskou volbou v roce 2018 se mezi lidmi šířily e-maily a další zprávy, podle nichž měl kandidát na prezidenta Jiří Drahoš spolupracovat s komunistickou Státní bezpečností. Objevovaly se i další

varianty – například, že díky spolupráci získával zahraniční stáže nebo donášel na své kolegy. Jenže to nebyla pravda. Drahoš měl negativní lustrační osvědčení a tvrzení o jeho spolupráci s StB byla označena za nepravdivá. Některé podobné materiály se šířily e-mailem a dostávaly se především k lidem, kteří sociální sítě příliš nepoužívali. Zajímavé je, že v tomto případě se podařilo dohledat i konkrétního člověka, který před volbami šířil vlastní texty o Drahošovi. Byl jím důchodce Oldřich Lukáš. To ovšem neznamená, že vytvořil všechny dezinformace, které se o Drahošovi šířily.

Co mělo být cílem? Především poškodit prezidentského kandidáta před volbou. Zpráva přitom využívala velmi účinný způsob manipulace: spojila známou osobnost s nepopulární minulostí komunistického režimu. Jak se na to přišlo? Tvrzení byla porovnána s dostupnými dokumenty a skutečnými údaji. Případem se zabývali novináři, odborníci i soud. No a co si z toho tedy odnést? Když někdo o známém člověku tvrdí něco velmi závažného, je dobré se zeptat:

Kde je důkaz? Nestačí, že to napsal „někdo, kdo se vyzná“.

Falešný hlas Petra Pavla

Na internetu a v dalších komunikačních kanálech se objevila upravená nahrávka, která měla působit jako skutečné vyjádření prezidenta Petra Pavla. Z nahrávky mělo vyplývat, že Češi budou muset bojovat na Ukrajině. Jenže nahrávka byla upravena. Část skutečného vyjádření byla vytržena z kontextu a pozměněna tak, aby vyzněla jinak. Dnes je podobný způsob manipulace ještě nebezpečnější, protože technologie umožňují poměrně věrohodně napodobit hlas člověka. Takovým falešným nahrávkám se říká deepfake nebo obecně syntetický obsah. Jak se podvod odhalil? Ověřovatelé porovnali nahrávku s původním záznamem rozhovoru a zjistili, že obsah neodpovídá tomu, co prezident skutečně řekl.

Jednoduchá rada

Když vám někdo pošle video nebo nahrávku, která vás šokuje, neposílejte ji okamžitě dál. Nejdříve zkuste zjistit, zda stejnou informaci přinesla seriózní média nebo zda existuje původní záznam. A pozor i na fotky! U podobných zpráv často najdeme fotografii známého politika s jinou osobou. Fotografie je skutečná, ale popis k ní už nikoli. Skutečná fotografie tedy ještě neznamená pravdivý příběh.

Senioři, kteří měli zemřít po očkování

Během epidemie covidu-19 se šířilo velké množství nepravdivých zpráv. Některé z nich se týkaly právě seniorů. Jedna z nejznámějších kauz se týkala tvrzení, že v domově pro seniory v Měšicích u Prahy zemřelo několik lidí po očkování proti covidu. Tato tvrzení byla nepravdivá. Případ se dostal až před soud. Autorkou některých videí byla bývalá novinářka Jana Peterková. Soudy

potvrdily, že šlo o lži, protože senioři nebyli v té době ještě vůbec očkování, a Peterková musela zaplatit pokutu 250 tisíc korun a mimo jiné také povinnost videa odstranit a omluvit se. Tento případ je pro seniory zvlášť důležitý. Ukazuje totiž, jak snadno může vzniknout řetězová reakce: někdo zveřejní neověřenou informaci → další člověk ji přepoše → příjemce jí uvěří, protože ji dostal od známého → zpráva se šíří dál. A přitom na začátku nemusí být žádný ověřený důkaz.

Nezaměňujeme souvislost za příčinu. U zdravotních témat je třeba být obzvlášť opatrný. Pokud někdo například napíše: „Člověk byl očkovaný a o několik dní později zemřel“, ještě to neznamená, že zemřel kvůli očkování. To jsou dvě rozdílná tvrzení.

Zázračný trik s PINem u bankomatu

Ne všechny dezinformace se týkají politiky nebo covidu. Po internetu se mnoho let šířila zpráva, že když vás u bankomatu přepadne lupič a vy zadáte svůj PIN pozpátku, bankomat vám peníze vydá, ale zároveň tajně přivolá policii. Zní to docela uvěřitelně. Jenže to není pravda. Bankomat nepozná, že jste zadali PIN pozpátku proto, že jste v nebezpečí. Zadání nesprávného PINu jednoduše vyhodnotí jako chybu. Původce tohoto hoaxu se nepodařilo spolehlivě zjistit. Zpráva se přitom po internetu šířila řadu let. A právě proto je tento případ tak přiléhavý. Ukazuje, že dezinformace nemusí mít žádný politický cíl. Někdy někdo vymyslí zajímavý příběh, který lidé začnou přeposílat,

protože je překvapivý a zdánlivě užitečný.

Vláda dala půl miliardy na uprchlíky

Další řetězové zprávy tvrdily, že vláda Bohuslava Sobotky (v letech 2014 až 2017) připravila půl miliardy korun na integraci uprchlíků. Na první pohled to vypadalo jako jasná informace: konkrétní vláda, konkrétní částka, konkrétní účel. Jenže skutečnost byla jiná. Existoval sice plánovaný program, ale nakonec se do výběrového řízení nikdo nepřihlásil. Peníze tedy nebyly způsobem popsaným v řetězové zprávě vyplaceny. To je jeden z nejčastějších triků dezinformací: část informace je pravdivá, ale důležitá část je vynechána. Právě proto může být taková zpráva přesvědčivější než úplně vymyšlená lež.

Jak poznat podezřelou zprávu? Nemusíte být počítačový odborník. Pomoci může několik jednoduchých otázek.

1. Kdo to napsal? Je uveden autor? Je uvedeno médium, instituce nebo odborník? Pokud zpráva začíná slovy „jeden můj známý, který pracuje na ministerstvu, říká...“, je to důvod ke zvýšené opatrnosti.
2. Kde je původní zdroj? Zpráva může tvrdit, že „lékaři zjistili“ nebo „vědci potvrdili“. Ale kteří lékaři? Kteří vědci? Kde to řekli? Pokud zdroj chybí, je to varovný signál.
3. Snaží se mě zpráva vyděsit? „Za chvíli vám vláda vezme důchod!“ nebo „Začíná mobilizace!“ podobně jako „Média vám to zatajují!“ a „Okamžitě to pošlete všem známým!“ Čím silnější emoce zpráva vyvolává, tím více je potřeba zpomalit a ověřovat.
4. Je zpráva příliš jednoduchá? Velké společenské problémy obvykle nemají jednoho jednoduchého viníka a jedno jednoduché řešení. Pokud vám někdo vysvětluje složitý problém jednou větou, buďte opatrní.
5. Je zpráva stará? To je častý trik. Někdo vezme skutečnou zprávu starou několik let a rozešle ji jako aktuální. Informace tedy může být pravdivá – ale dnes už nemusí být pravdivá nebo relevantní.
6. Proč po mně někdo chce, abych ji poslal dál? „Pošli to všem, než to smažou!“ To je velmi častý znak řetězových zpráv. Když si nejsem jistý pravdivostí zprávy, rozhodně ji neposílám dál.

Česko prodává elektřinu za 25 haléřů a kupuje ji za 16 korun

Během energetické krize se šířilo tvrzení, že Česká republika prodává elektřinu do Německa za pouhých 25 haléřů za kilowatthodinu a následně ji kupuje zpět za 16 korun. Taková zpráva je na první pohled velmi působivá. „Tak už je jasné, proč máme tak drahou elektřinu,“ mohl si říct čtenář. Jenže tvrzení neodpovídalo skutečnému fungování trhu s elektřinou a obsahovalo zásadní nepřesnosti. Ověřovatelé proto označili tuto interpretaci za zavádějící či nepravdivou. Původní autorství konkrétního tvrzení není jednoznačně doloženo.

Proč takové zprávy fungují? Protože jednoduché vysvětlení složitého problému je lákavé. Energetický trh je komplikovaný. Cena elektřiny závisí na řadě faktorů a její cesta od výrobce ke spotřebiteli není jednoduchá. Věta „prodáváme levně a kupujeme drazé“ je ale jednoduchá, srozumitelná a vyvolává rozhořčení. A přesně proto se dobře šíří.



Stejně jako o Petru Pavlovi, Jiřím Drahošovi nebo dalších známých osobnostech se v českém prostředí šířily nepravdivé a zavádějící informace také o Andreji Babišovi. Některé ho měly poškodit politicky, jiné ale sledovaly mnohem přízemnější cíl: vylákat z lidí peníze. Právě Babišův případ navíc dobře ukazuje, jak se podoba dezinformací v posledních letech změnila. Dříve stačil řetězový e-mail nebo upravená fotografie. Dnes může pachatel pomocí umělé inteligence vytvořit video, ve kterém známý člověk zdánlivě říká něco, co nikdy neřekl.

Babiš doporučuje investici, na které zbohatnete

Jeden z nejzajímavějších případů se objevil na sociálních sítích v roce

2023. Na internetu se šířilo video, které vypadalo jako reportáž CNN Prima NEWS. Vystupoval v něm Andrej Babiš a doporučoval investiční platformu slibující snadný a rychlý výdělek. V jedné z verzí mělo stačit vložit několik tisíc korun a následně už platforma údajně vydělávala peníze za uživatele. Jenže Andrej Babiš nic takového neřekl. Video bylo vytvořeno pomocí umělé inteligence – šlo o takzvaný deepfake. Pachatel použil skutečné záběry Babiše a pomocí technologií umělé inteligence mu vložil do úst úplně jiná slova. Zneužita byla také grafika televizního zpravodajství, aby celé video působilo důvěryhodně. Ověřovatelé například upozornili na nepřírozený pohyb Babišových úst a další nedostatky ve zpracování.

A nešlo o jediný případ. V jiné falešné reportáži měl Babiš společně s podnikateli Pavlem Tykačem a Danielem Křetínským doporučovat novou investiční platformu a slibovat rychlé zbohatnutí. Také toto video bylo vytvořeno záběry skutečných rozhovorů, které byly pomocí umělé inteligence zmanipulovány. Ve skutečných rozhovorech přitom žádný z mužů o podobné platformě nemluvil.

Proč to někdo dělal? Tady je motiv poměrně jasný. Nešlo pouze o politickou propagandu. Cílem bylo přimět člověka, aby na podvodnou platformu vložil peníze nebo poskytl své osobní údaje. Podvodníci využili jednoduchého principu: když člověk vidí známého politika nebo podnikatele, kterému důvěřuje, může být ochotnější uvěřit, že doporučovaná investice skutečně existuje. A právě zde je potřeba být mimořádně opatrný. Ani video, na kterém známý člověk mluví a vypadá naprosto přesvědčivě, už dnes nemusí být důkazem, že to skutečně řekl.

Proč jsou častým cílem seniorů?

Bylo by nespravedlivé tvrdit, že senioři věří dezinformacím více než ostatní lidé. Není to tak jednoduché. Starší lidé se však mohou stát snadnějším cílem některých řetězových zpráv z jednoho prostého důvodu: část z nich se na internetu pohybuje méně často a nemá tolik zkušeností s rozpoznáváním manipulativního obsahu.

Navíc řetězový e-mail přichází často od člověka, kterému důvěřují. Když zprávu pošle dlouholetý kamarád, bývalý kolega nebo příbuzný, přirozeně předpokládá, že jim nechce ublížit. A většinou také nechce. Důvěryhodný odesílatel ale není totéž jako důvěryhodný obsah. Kamarád nám může poslat nepravdivou zprávu, protože jí sám uvěřil.

Tři minuty, které mohou zabránit velkému omylu

Představte si, že vám přijde zpráva: „Prezident právě rozhodl, že čeští muži od 18 do 60 let nastupují do armády. V televizi to neřeknou. Pošlete to všem známým!“ Co uděláte? Nejlépe nic. Neodpovídejte. Neposílejte ji dál. Nemažte ji ani ve spěchu. Otevřete internet a podívejte se, zda o stejné věci informují důvěryhodná média nebo příslušná státní instituce. Pokud jde skutečně o zásadní rozhodnutí prezidenta nebo vlády, je velmi nepravděpodobné, že by o něm existoval pouze jeden anonymní e-mail. A když žádný důvěryhodný zdroj nic takového neuvádí, je to důvod být velmi opatrný.

Lucie Lepařová



Po padesáti letech našel dívku z vesnice, která zmizela

Zleva Milan Kopecký, MUDr. Kvapilová (rodinná přítelkyně), manželka Emílie, 60. léta, Olomouc zdroj archiv pamětníka

**Autor: Hana Langová,
Paměť národa Střední Morava**

Dětství prožil na hranici s nacistickou říší, zažil konec války, odsun německých sousedů i komunistické represe. Po padesáti letech vypátral dívku z Varhoště, na kterou nikdy nezapomněl.

Dětství na hranici Říše

Milan Kopecký se narodil 20. dubna 1937 v Hranicích na Moravě jako mladší ze dvou dětí Marii a Jaroslavu Kopeckým. Když mu byly tři roky, rodina se přestěhovala do Velkého Újezdu, kde jeho otec nastoupil jako ředitel nově zřízené měšťanské školy. Dětství prožil v hospodářství prarodičů, obklopen zvířaty a prací na statku. Klidný život rodiny přerušil vznik protektorátu a následně začátek druhé světové války. Kousek za obcí vznikla hranice mezi Protektorátem Čechy a Morava a Velkoněmeckou říší. „Byla na kraji lesa, který byl z Velkého Újezdu půl druhého kilometru, takže to bylo pro nás jako kluky velice jednoduché. Já jsem se tomu vyhýbal, protože hranice byla

tehdy hlídaná nějakými strážemi, takže jsme opravdu měli strach. Slíbil jsem mamince, že tam nebudu chodit, což jsem se snažil dodržet,“ vzpomínal Milan Kopecký.

Válka zasahovala do každodenního života stále více. Přibývala omezení, povinné odvody i kontroly. V rámci germanizačních snah byly z obce odstraněny sochy Beneše a Masaryka. Místní poslouchali i přes přísný zákaz londýnský a moskevský zahraniční rozhlas, aby se dostali k nezkráceným informacím o válečném dění.

V roce 1943 začaly v okolí vznikat protiletectké kryty a obyvatelé byli školeni pro případ náletů. O rok později už se nad obcí stále častěji objevovaly spojenecké bombardovací

svazy směřující nad průmyslové oblasti Moravy.

Poslední měsíce války

Začátkem roku 1945 se válka přiblížila až k Velkému Újezdu. Do obce přišly stovky nuceně nasazených zákopníků, kteří budovali obranné linie proti očekávanému postupu Rudé armády. Ubytování byli mimo jiné ve škole, kterou řídil Milanův otec.

Ke konci války se na jeho otce obrátili lidé napojení na český odpor s žádostí o vydání klíčů od školní budovy. Chtěli tam údajně umístit výbušninu, která by zničila ubytování vojáků. Otec se ale rozhodl nejprve zjistit situaci přímo mezi zákopníky. Doporučili mu, aby klíče nevydávali – podle jejich slov



*Milan Kopecký a Emílie Kopecká, svatební den, 1961,
Pardubice zdroj archiv pamětníka*

se snažili práce na opevnění zpomalovat.

Nakonec klíče nepředal. Tušil však, že za své rozhodnutí může jednou nést odpovědnost. Proto si od několika mužů vyžádal adresy, aby mohl později doložit jejich svědectví. Po válce se otec musel ke svému rozhodnutí vrátit. Musel vysvětlit, proč klíče od školy tehdy nevydal. Muži, jejichž adresy si v kritické chvíli vyžádal, potvrdili, že mu předání klíčů sami rozmlouvali a že jeho rozhodnutí nebylo svévolné. Díky jejich svědectví se celá věc obešla bez následků.

Tajemství za zamčenými dveřmi

Začátkem roku 1945 se u Kopeckých objevili Weigelovi. Milan Kopecký si vzpomíná, že mluvili převážně německy. Šlo o rodinu z Kobeřic na Hlučínsku, které bylo po Mnichovu připojeno k Německé říši. Před blížící se frontou odešli do bezpečí a našli útočiště u Kopeckých ve Velkém Újezdu. V databázi pamětníků Paměti národa jsou uloženy také vzpomínky Ericha Weigla, který se u Kopeckých ukrýval. Rodiče jim poskytli pokoj, který zůstal přes den zamčený a se zataženými závěsy. Malý Milan netušil, proč

se o jejich přítomnosti musí mlčet. Víc než hosté ho fascinovalo jejich auto ukryté ve stodole pod slámou. Toužil se posadit za volant. Pokoušel se do auta potají dostat, ale nepovedlo se.

Poslední týdny války přinesly do okolí Velkého Újezdu také strach z represí. Obyvatelé věděli, že v kraji působí partyzáni a že nacisté mohou na jejich činnost tvrdě reagovat. V dubnu 1945 nacistické jednotky obklíčily blízký Zákřov. Podrobnosti o tragédii, při níž byli místní muži po výsleších zavražděni, se rodiny dozvídaly až po osvobození.

Waldi se stal Lordem

Konec války očekávala rodina ve sklepním krytu. „Byli jsme schovaní ve sklepě, vstup tatínek zajistil betonovými překladami, kdyby skutečně došlo k nějaké dělostřelecké palbě na Velký Újezd, kdyby byl zasažen náš dům, tak abychom se mohli nějak pokusit ze sklepa dostat. Seděli jsme tam, měli jsme i nějaké jídlo a zásobu pití, abychom tam byli schopní přežít, kdyby boje trvaly několik dní. Byly to okamžiky skutečně dost drastické, musím říct,“ vzpomínal Milan Kopecký.

Němečtí vojáci odjeli z Velkého Újezdu jen několik minut před příjezdem prvních příslušníků Rudé armády. Tehdy získal Milan nečekaného společníka. Na dvoře hospodářství se v posledních týdnech války scházeli němečtí důstojníci. Jeden z nich s sebou vodil rezavého psa jménem Waldi. Osmiletý Milan si ho okamžitě oblíbil. Když se 8. května 1945 německé jednotky ve spěchu stahovaly, Waldi zůstal pozadu. Chlapec bezmocně sledoval, jak běží za odjíždějící motorkou svého pána. Myslel si, že ho už nikdy neuvidí.

O několik hodin později projížděly obcí první sovětské tanky. Na jednom z nich stál známý rezavý pes. Když tank zpomalil, seskočil přímo k Milanovi. Sovětský voják mu

Zákřovská tragédie – válečný zločin u Velkého Újezdu

- Na jaře 1945 působil v oblasti partyzánský oddíl Juraj.
- Nacisté proti němu nasadili protipartyzánské jednotky, 18. dubna 1945 obklíčili vojáci Zákřov.
- Zatkli 22 mužů, odvedli je do Velkého Újezdu a brutálně vyslýchali.
- Poté byli odvedeni do lesa u Kyjanic a zavražděni.
- Mezi oběťmi byl i židovský chlapec Otta Wolf, který se za války ukrýval v Tršicích a Zákřově.
- Tragédii dnes připomíná památník Zákřovský žalov.

„Že je definitivní konec, jsme se dozvěděli, až jsme slyšeli střelbu ze samopalů. Po chvíli zase střelba, tak jsme vyšli ven a viděli první sovětské vojáky.“

naznačil, že si jej může nechat. Pes dostal nové jméno Lord a stal se nerozlučným společníkem jeho dětství. Právě s ním se Milan krátce po válce vydal na výpravu, na kterou nikdy nezapomněl.

Holčička z Varhoště

Při jedné z procházek lesem se s Lordem tajně vydali na toulky za bývalou hranicí. Ocitli se ve Varhošti (německy Haslicht), tehdy ještě obývaném převážně německými rodinami. U hostince U pramene Odry (Gasthaus zur Oderquelle) potkal dívku jménem Jiřinka. Mluvila česky,

Varhošť (Haslicht) – vesnice, která zmizela z mapy

- Varhošť (německy Haslicht) ležel v Oderských vrších neda-leko Velkého Újezdu.
- Šlo o obec s převážně německým obyvatelstvem.
- Po roce 1945 následoval odsun německých obyvatel.
- Dne 28. dubna 1946 byli místní obyvatelé přesunuti do tábora ve Slavoníně a následně odsunuti do Německa.
- Roku 1947 byla obec začleněna do vojenského prostoru Libavá.
- Varhošť postupně zanikl, domy byly zbořeny

měla německou babičku a dočasně pobývala u dědečka. Velmi si oblíbil jeho psa. Milana okouzila natolik, že na ni nikdy nezapomněl. Netušil, že krátce nato vesnice téměř zmizí z jeho života i z mapy.

Když se do Varhoště vrátil o něco později, slyšel už v ulicích češtinu. Při další návštěvě však našel vesnici prázdnou. Domy stály opuštěné a nikde nebylo živé duše. Vyděšený chlapec utíkal s Lordem několik kilometrů lesem domů. Teprve později pochopil, že obyvatelé byli po válce odsunuti do Německa.

Studium navzdory překážkám

Po únoru 1948 přišly problémy také rodině Kopeckých. Otec přišel o místo ředitele školy, protože nebyl členem KSČ. Přestože byl Milan výborným žákem, místní stranické orgány mu zpočátku nedoporučily studium na gymnáziu.

Nakonec se mu podařilo překážky překonat. Po maturitě vystudoval matematiku a fyziku v Olomouci. Během studií poznal svou budoucí manželku Emilii Cvachovcovou. Spojovala je nejen pedagogická práce, ale také láska k hudbě. Milan hrál na klavír a vystupoval s menšími orchestry.

Dvacet let bez postupu

Po studiích manželé několik let učili v Pardubickém kraji, roku 1963 se vrátili do Olomouce. Milan Kopecký působil na pedagogické fakultě a s nadějí sledoval pražské jaro.

Srpnovou invazi vojsk Varšavské smlouvy v roce 1968 odmítl označit za bratrskou pomoc. Následky pocítil na vlastní kariéře. Na další odborný postup musel čekat téměř dvě desetiletí. Habilitovat se mohl až v roce 1989.

Po sametové revoluci se stal proděkanem pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a později vedoucím katedry matematiky. Doc. RNDr. Milan Kopecký, CSc., na



fakultě působil až do odchodu do důchodu v roce 2007. S manželkou vychovali dvě dcery. Rodinné štěstí však narušila její těžká nemoc. Roku 1992 zemřela.

Shledání po padesáti letech

Na Jiřinku z Varhoště nikdy nezapomněl. Náhoda mu pomohla až v roce 1996, kdy navštívil výstavu věnovanou zaniklým obcím vojenského prostoru Libavá. Na jedné z fotografií poznal hostinec, před kterým se kdysi setkali. Získal zde informaci, kam se odstěhovala část obyvatel a po krátkém pátrání našel Jiřinčinu rodinu. Následovalo setkání po padesáti letech. Oba si měli co vyprávět. Prátelství pak vydrželo až do její smrti v roce 2011.

Po odchodu do penze v roce 2007 se věnoval hudbě, zahradě a turistice. Na události 20. století vzpomínal s pokorou a mladým lidem by přál, aby dokázali svět spravovat lépe, než se to podařilo generacím před nimi. V roce 2026 žil v Olomouci.

Příběh Milana Kopeckého jsme mohli zaznamenat díky podpoře Olomouckého kraje, děkujeme!

Paměť národa stále hledá nové pamětníky! Pokud víte o někom, kdo zajímavým způsobem prožil dějiny 20. století, kontaktujte nás na: jitka.andrysova@postbellum.cz,

777 763 388

Velké Losiny jsou Vesnicí roku Olomouckého kraje

Další obce získaly ocenění v podobě stuh i zlatých cihel

Ve Velkých Losinách se v pátek 14. srpna uskutečnilo slavnostní vyhlášení výsledků krajského kola soutěže Vesnice roku 2026. Do letošního ročníku se v Olomouckém kraji zapojilo 24 obcí. Titul Vesnice roku Olomouckého kraje 2026 získaly Velké Losiny, cena Olomouckého kraje putuje do Bělkovic-Laštan a cenu hejtmana Olomouckého kraje si odneslo Město Štíty.

„Soutěž Vesnice roku ukazuje, že venkov v našem kraji žije. Za úspěchem jednotlivých obcí stojí starostové, zastupitelé, ale i spolky a aktivní obyvatelé, kteří věnují svůj čas a energii rozvoji místa, kde zapustili kořeny. Srdečně gratuluji všem oceněným a Velkým Losinám přeji hodně úspěchů v celostátním finále,“ řekl hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.



Komise u jednotlivých přihlášených hodnotila nejen péči o vzhled obce nebo veřejná prostranství, ale také podporu spolkového života, kulturních tradic, občanskou vybavenost, podnikání, ochranu krajiny či připravované projekty. Vesnice, které v jednotlivých oblastech vynikly, získaly tradiční ocenění v podobě barevných stuh. Olomoucký kraj udělil také svou zvláštní cenu spojenou s finanční odměnou 200 tisíc korun, hejtman Olomouckého kraje

pak předal vlastní ocenění v hodnotě 100 tisíc. Vítězné Losiny získaly 600 000 korun.

„Nejen ty vítězné, ale každá obec, která se do soutěže přihlásila, si zasluhuje uznání. Tento projekt není

o prvním místě, ale především o sdílení inspirativních příkladů a motivaci k dalšímu rozvoji našeho venkova,“ doplnil náměstek hejtmana Pavel Jelínek.

(okr)

Výsledky Vesnice roku 2026 Olomouckého kraje

Zlatá stuha za vítězství v krajském kole – VELKÉ LOSINY

Cena Olomouckého kraje – BĚLKOVICE-LAŠTANY

Cena hejtmana Olomouckého kraje – ŠTÍTY

Zlatá cihla v Programu obnovy venkova – v kategorii A – obnova, či rekonstrukce památkově chráněných objektů a památek místního významu – SOBOTÍN, za mimořádně citlivou a odborně vedenou obnovu Mauzolea rodiny Kleinů

Zlatá cihla v Programu obnovy venkova – v kategorii B – obnova, či rekonstrukce staveb venkovské zástavby – DOLOPLAZY, za citlivou a kvalitně provedenou revitalizaci hřbitova

Zlatá cihla v Programu obnovy venkova – v kategorii C – nové venkovské stavby – BĚLOTÍN, za novostavbu požární zbrojnice v Nejdku

Cena naděje pro živý venkov – za místní spolkový život v obci – SVĚSLICE

Ocenění za moderní knihovnické a informační služby – HLUŠOVICE

Ocenění za práci v krajině – PAVLOVICE U KOJETÍNA

Ocenění za udržování hanáckých tradic – HAŇOVICE

Ocenění za práci s historickým odkazem – BOUSÍN

Ocenění za podporu komunitní soudržnosti – VERNÍŘOVICE

Ocenění za systematickou péči o zeleň a krajinu – DOBROCHOV

Ocenění za podporu kultury a sportu – BRODEK U PŘEROVA

Ocenění za zachování školy a podporu volnočasových aktivit – LIPOVÁ

Ocenění za týmovou soudržnost obcí – ZÁBEŠTNÍ LHOTA, LAZNÍKY, BUK

Ocenění za podporu spolkové činnosti – LIBOŠ

Ocenění za propojení vody a zeleně – SKALKÁ

Zelená stuha – za péči o zeleň, krajinu, veřejná prostranství a životní prostředí – MOŘICE

Oranžová stuha – za spolupráci obce a zemědělského subjektu – PAVLOVICE U PŘEROVA

Modrá stuha – za společenský život a inovace – CHARVÁTY

Bílá stuha – za práci s mládeží a podporu rodiny – NĚMČICE NAD HANOU



Hřib hnědý alias suchohřib

Hřib hnědý patří mezi známé a hojně sbírané houby. U nás se pro něj používá také označení podhřib hnědý, suchohřib nebo lidové názvy odvozené od jeho hnědého klobouku. Rozšířen je především v mírném pásu Evropy, ale vyskytuje se také v některých oblastech Severní Ameriky. U nás ho můžeme najít zejména v jehličnatých a smíšených leších, často na kyselejších půdách. Oblíbenými partnery jsou mu především borovice a smrky, ale vytváří mykorrhizní vztahy také s některými listnáči, například buky a duby.

Vhodné podmínky pro hřib hnědý trvají od začátku léta až do pozdního podzimu, přesné období růstu však závisí hlavně na počasí, teplotě a množství vláhy. Po teplém a suchém období může být hřibů málo, zatímco po vydatnějších deštích se jejich počet výrazně zvyšuje.

Nejvýraznějším znakem hřibu hnědého je klobouk, který má hnědou až kaštanově hnědou barvu. U mladých

plodnic bývá polokulovitý, později se rozšiřuje a může být rozložený více na plocho. Za sucha je jeho povrch sametový nebo matný, za vlhkého počasí až nápadně lepkavý. Na spodní straně klobouku nejsou lupeny, ale drobné rourky zakončené póry. Ty bývají zpočátku bělavé až žlutavé a s dozráváním získávají žlutoolivový odstín.

Po otlacení nebo rozříznutí mohou póry a dužnina modrat. Toto modránění je přirozená reakce poškozených pletiv a samo o sobě neznamená, že je houba jedovatá. Třeň je válcovitý, většinou hnědavý až žlutohnědý a nemá prsten. Charakteristická je také absence výrazné sítky na třeni. Podobnost s dalšími hřibovitými houbami je důvodem, proč by měl každý houbař při určování sledovat více znaků najednou – barvu a povrch klobouku, póry, třeň, dužninu i místo růstu.

Tato houba se hodí do polévek, omáček, směsí, smažených pokrmů

nebo k přípravě houbových jídel. Velkou výhodou je také možnost jeho sušení, díky němuž lze houby uchovat na delší dobu. Jeho chuť bývá velice příjemná, i když mezi houbaři se obvykle řadí o něco níže než pravé hřiby, například hřib smrkový.

Hřib hnědý má význam také v přírodě. Je to mykorrhizní houba, která žije v úzkém vztahu s kořeny stromů. Získává od stromu organické látky, zatímco pomáhá stromu získávat vodu a minerální živiny z půdy. Plodnice, které vidíme v lese, jsou tedy jen částí mnohem rozsáhlejšího podzemního houbového organismu.

Při sběru je zásadní nespoléhat pouze na jednu vlastnost, například na modránění dužniny. Ke konzumaci bychom měli sbírat jen houby, které bezpečně a jednoznačně poznáme, a hřib hnědý před konzumací tepelně upravit.

(kab)

Noční brnění rukou není vždy jen přeležení. O příčině napoví prsty i první minuta po probuzení

Probudit se s necitlivou nebo brnění rukou nemusí automaticky znamenat zdravotní problém. Pokud se ale potíže vracejí, zasahují stále stejné prsty, budí člověka několikrát za noc nebo přetrvávají i po probuzení, samotné přeležení už nemusí být dostatečným vysvětlením.

Důležitější než okamžitá intenzita brnění je jeho vzorec – kde začíná, jak souvisí s polohou zápěstí, lokte či krku a zda se během dne přidává slabší úchop nebo neobratnost ruky. Právě tyto informace pomáhají určit, ve které části své dráhy může být nerv drážděný.

Noční brnění je zrádné tím, že několik odlišných problémů může člověk vnímat téměř stejně. Krátkodobý tlak na ruku při spánku, útlak nervu v zápěstí, dlouhé ohnutí lokte i dráždění nervového kořene v oblasti krční páteře mohou vyvolat mravenčení, pálení nebo ztrátu citlivosti. Místo, kde člověk potíže cítí, přitom nemusí být místem, kde skutečně vznikají.

„Brnění samo o sobě není diagnóza, ale informace o tom, že nervová struktura v určité chvíli nevede signál obvyklým způsobem. Jednorázová epizoda, která po změně polohy rychle odezní, se proto posuzuje jinak než stav, který člověka budí několik nocí po sobě nebo se začíná připomínat také během dne,“ vysvětluje Pavol Kostka, vedoucí lékař Kliniky impedanční terapie.

Během spánku může zůstat zápěstí dlouho zalomené pod polštářem, loket výrazně ohnutý nebo paže zasunutá pod tělem. Pokud se po změně polohy citlivost rychle a úplně

vrátí a situace se neopakuje, mohlo skutečně jít jen o přechodný tlak. Zpozornět je vhodné tehdy, když se brnění pravidelně vrací ve stejné oblasti, trvá stále déle nebo se objevuje také při řízení, práci s počítačem či držení telefonu.

První minuta po probuzení může napovědět nejvíc

Při nočním brnění má smysl zapsat si čtyři podrobnosti: které prsty jsou zasaženy, zda jde o jednu, nebo obě ruce, v jaké poloze byla paže a za jak dlouho se citlivost po narovnání končetiny vrátí. Důležité je také sledovat, zda se přidává bolest krku, ramene nebo lokte a zda ruka po probuzení nezůstává těžká, slabá či méně citlivá. Krátký několikadenní záznam diagnózu neurčí, může ale ukázat opakující se souvislost, kterou člověk během jednotlivých nocí přehlédne.

„Lidé často řeknou, že je brněla celá ruka, ale už nevědí, zda šlo hlavně o palec, prostředník nebo malíček. Právě rozložení příznaků může být pro určení původu problému podstatnější než jejich momentální síla. Pro vyšetření je užitečné také vědět, zda potíže po probuzení zcela zmizí, nebo přetrvávají ještě během dopoledne,“ upozorňuje Kristína Gašpercová, fyzioterapeut Kliniky impedanční terapie.

Brnění palce, ukazováku a prostředníku, případně části prsteníku, může odpovídat útlaku středového nervu v karpálním tunelu. Typické bývá noční buzení, potřeba ruku protřepat a postupné přidávání obtíží při činnostech, které zatěžují zápěstí. Při výraznějším postižení se může objevit slabší úchop, vypadávání předmětů nebo zhoršení jemné motoriky.

„Pokud brní hlavně malíček a malíková část prsteníku, může být drážděný loketní nerv. Potíže se často zhoršují při dlouhém ohnutí lokte, například při spaní s rukou u oblíčeje, telefonování nebo opírání lokte o pevnou podložku,“ dodává fyzioterapeutka.

Problém může vznikat už u krční páteře

Z krční páteře vycházejí nervové kořeny, které vedou do ramen, paží a prstů. Výhřez ploténky, degenerativní změny nebo zúžení prostoru pro nerv mohou způsobit bolest vystřelující z krku přes lopatku a paži, změnu citlivosti, slabost nebo pocit „neposlušné“ ruky. Na původ v oblasti krku může více ukazovat také zhoršení při otočení či záklonu hlavy. Bolest krční páteře ale nemusí být přítomná vždy.

„Častou chybou je soustředit veškerou pozornost na zápěstí jen



proto, že člověk brnění vnímá v prstech. Při vyšetření je potřeba sledovat celou dráhu nervu od krční páteře přes rameno a loket až k ruce. Jinak se může opakovaně řešit místo projevu, zatímco příčina zůstává výš," popisuje Gašpercová.

Jestliže se brnění objevuje na obou rukou, zasahuje také nohy nebo se přidávají problémy s rovnováhou a koordinací, je vhodné neurologické vyšetření neodkládat. Stejně tak je důležité řešit postupné slábnutí ruky, vypadávání předmětů, přetrvávající necitlivost nebo viditelné ubývání svalů. Tyto projevy mohou znamenat, že funkce nervu nebo míchy není ovlivněna jen přechodně.

Úleva po protřepání nemusí znamenat vyřešený problém

Rychlá úleva po protřepání nebo spuštění ruky je uklidňující, sama o sobě ale neprokazuje, že šlo jen o přeležení. „Podobně se mohou zpočátku zmírňovat také příznaky útlaku nervu. Důležité je, zda se epizody opakují, prodlužují a začínají narušovat spánek nebo fungování během dne,“ doplňuje Kostka. Do vyšetření lze omezit polohy, které potíže spolehlivě vyvolávají, například spaní s rukou pod hlavou, výrazně ohnutým zápěstím nebo loktem sevřeným celou noc v ostrém úhlu.

Při opakovaných nebo postupně se zhoršujících potížích začíná diagnostika neurologickým vyšetřením,

při kterém se hodnotí citlivost, svalová síla, reflexy a koordinace. Elektromyografické vyšetření posuzuje funkci nervů a svalů, pomáhá lokalizovat poruchu a určit její závažnost. Při podezření na změny krční páteře může být doplněna magnetická rezonance, která zobrazí ploténky, páteřní kanál a okolní struktury.

Jiný postup vyžaduje brnění nebo necitlivost, které vzniknou náhle a doprovází je slabost jedné paže, pokles koutku, porucha řeči, změna vidění, zmatenost nebo náhlá porucha rovnováhy. Taková kombinace může odpovídat cévní mozkové příhodě a je potřeba bez odkladu volat zdravotnickou záchrannou službu.

(rs)

Znáte to v Konici?

Přijed'te za kulturou!

Konice nabízí v září zajímavý kulturní program. Již 17. ročník festivalu Divadel na Zámku v Konici proběhne v neděli 6. září od 13:30. Těšit se můžete na žabáka Kváka (Netratrdlo), popleteného kouzelníka (Tramtarie) i Trdlohrátkové čtení (Netratrdlo). Mezi představeními navíc čekají návštěvníky sokolníci z Pateřína se svými zvířecími svěřenci. Vstupenky je možné zakoupit v předprodeji prostřednictvím sítě GoOut. Děti do 15 let zaplatí 60 Kč, dospělí 120 Kč a rodinné vstup-

né činí 300 Kč. Doproděj vstupenek proběhne na místě, kde je cena 70 Kč pro děti, 130 Kč pro dospělé a 350 Kč za rodinné vstupné. V případě špatného počasí program proběhne v Komunitním centru Konice (Vrchlického 386).

Barokní sál na Zámku Konice pak znovu rozezní tóny klasické hudby. Kruh přátel hudby při Městském kulturním středisku Konice připravil novou koncertní sezónu, která od září do května nabídne celkem osm hudebních večerů. První koncert se

uskuteční ve středu 23. září od 19 hodin na barokním zámku v Konici. Zahájí ji dámský smyčcový soubor Señoritas Strings, který tvoří tři houslistky a violoncellistka. Vstupné na jednotlivé koncerty je 190 Kč, s abonentní kartou 170 Kč. Pro studenty a ZTP činí cena 85 Kč. Je také možné zakoupit permanentku na celou sezónu za 900 Kč.

Další informace k akcím v Konici naleznete na www.mekskonice.cz.

(rs)



Ve Šternberku budou mít oslavy

Přesně 730 let od první písemné zmínky o městu Šternberk a 655 let od založení Augustiniánského kláštera ve Šternberku Albertem ze Šternberka. To jsou dvě významná výročí, která pořádně uctí Římskokatolická farnost Šternberk.

Na sobotu 19. září ve 14 hodin na farním nádvoří před bývalým

Augustiniánským klášterem ve Farní ulici ve Šternberku totiž připravila program, v němž zazní úvodní slovo šternberského děkana P. Stučky, po něm slovo realizátora R. Čtvrtlíka, průvodní slovo realizátorů kovové plastiky bratří Kořenkových a navazovat bude slavnostní odhalení kovové plastiky. Poté

ještě pronese závěrečné slovo starosta města. Program bude zpestřen stráží členů družiny Františka ze Sukolomi v dobovém historickém oblečení a členové Hanáckého souboru Hagnózek z Hnojic budou přítomným rozdávat natrhaný chléb.

(rs)



Jak na chronickou zácpu

Mezi nejčastější trávicí potíže patří zácpa. Projevuje se méně častým vyprazdňováním, tvrdou či hrudkovitou stolicí, obtížným vyprazdňováním nebo pocitem, že se střevo po návštěvě toalety nevyprázdnilo úplně. Pokud tyto potíže přetrvávají dlouhodobě, může jít o chronickou zácpu. Příčin může být celá řada – od nedostatku vlákniny a tekutin přes nízkou fyzickou aktivitu až po některá onemocnění nebo nežádoucí účinky léků. V mnoha případech lze obtíže zmírnit úpravou životní správy, někdy je však nutné vyšetření a cílená léčba.

Samotná frekvence stolice není jediným měřítkem zácpy. Někteří lidé chodí na stolicí každý den, jiní méně často, a přesto mohou mít normální vyprazdňování. Za zácpu se považuje především kombinace příznaků, jako jsou tvrdá nebo hrudkovitá stolice, namáhavé vyprazdňování, pocit neúplného vyprázdnění, pocit ucpaní v oblasti konečníku nebo příliš nízká frekvence stolice. Pro stanovení diagnózy musí být přítomny alespoň dva z těchto příznaků. Je také důležité odlišit chronickou zácpu od syndromu dráždivého tračníku se zácpou. U něj je významným příznakem opakovaná bolest břicha.

Chronická zácpa může mít více příčin současně. Roli hraje například strava s nízkým obsahem vlákniny, nedostatek pohybu, nízký příjem tekutin nebo dlouhodobé potlačování nutkání na stolicí. Zácpu mohou způsobovat také některé léky a doplňky stravy. Zácpa však může být také příznakem jiného onemocnění. Mezi možné příčiny patří například poruchy štítné žlázy, poruchy metabolismu vápníku, cukrovka, některá neurologická onemocnění nebo syndrom dráždivého tračníku. Zvláštní pozornost vyžadují především takzvané varovné příznaky. K lékaři je potřeba se obrátit zejména při krvi ve stolici nebo krvácení z konečníku, přetrvávající či silné bolesti břicha, zvracení, horečky, nevysvětlitelném úbytku hmotnosti a nemožnosti odcházení plynů.

Prevence často začíná u každodenních návyků. Krátkodobou zácpu lze často zvládnout úpravou jídelníčku a životního stylu. Pomoci může několik jednoduchých opatření. Do jídelníčku zařazujte potraviny bohaté na vlákninu, například zeleninu, ovoce, luštěniny, celozrnné výrobky, ořechy a semena. Pokud jste dosud jedli vlákniny málo, její množství zvyšujte postupně. Příliš rychlé zvýšení příjmu může vést k nadýmání a dalším

zažívacím obtížím. Dbejte na pravidelný příjem tekutin. Fyzická aktivita podporuje celkové zdraví a u některých lidí může přispět k pravidelnějšímu vyprazdňování. Neodkládejte návštěvu toalety – pokud pocítíte potřebu vyprázdnit se, snažte se ji zbytečně nepotlačovat.

Pokud samotná opatření nestačí, může lékař doporučit léčbu pomocí projímadel nebo předepsat léky určené pro chronickou zácpu. Mezi používané možnosti patří například vlákninové doplňky, osmotická projímadla a některá stimulační projímadla. Pokud nepomáhají ani volně prodejné přípravky, může lékař zvážit léky na předpis podle konkrétní situace. Výběr konkrétního přípravku by měl zohlednit příčinu zácpy, další onemocnění a užívané léky.

Občasná zácpa většinou nepředstavuje závažný problém. Pokud se však stane dlouhodobou, vrací se nebo nereaguje na běžná opatření, je vhodné situaci konzultovat s lékařem. Okamžitou pozornost vyžaduje zejména zácpa doprovázená krvácením, silnou nebo trvalou bolestí břicha, zvracením, horečkou, nevysvětlitelným hubnutím nebo nemožností odchodu plynů.

(kab)

Léčivá síla pupenů a klíčků pomáhá na celou řadu obtíží

Gemmoterapie si postupně získává pozornost nejen mezi bylinkáři, ale i lékaři. Metoda využívající sílu rostlinných pupenů a klíčků může podle bylinkářky Jarmily Podhorné přispět k regeneraci organismu, posílení imunity i řešení celé řady zdravotních potíží. Jak tato metoda funguje, kde se u nás rozvíjí a jaký má potenciál do budoucna?

Gemmoterapie se zaměřuje na využití zárodečných částí rostlin, tedy pupenů, klíčků či mladých kořínků. Právě tyto části obsahují podle odborníků nejvyšší koncentraci aktivních látek. „Zárodečné části rostlin mají to nejcennější z rostliny, protože představují pokračování jejího života. Obsahují stopové prvky, vitamíny i rostlinné hormony, které jsou důležité pro zlepšení zdravotního stavu organismu,“ vysvětluje bylinkářka Jarmila Podhorná.

Z čerstvě natrhaných částí rostlin se připravuje výluh vznikající macerací ve směsi lihu, glycerinu a vody. Po několika týdnech se směs filtruje a dále zpracovává na tinktury, které se užívají v přesně stanovených dávkách.

Původ této metody přitom sahá hluboko do minulosti i přírody

samotné. „Už naši předkové si všimli léčivého potenciálu pupenů, například břízy při potížích s ledvinami. A podobně i divoká zvěř instinktivně vyhledává mladé výhonky, jako by tušila, že právě v nich je uložena životní síla,“ popisuje bylinkářka.

Podle zkušeností z praxe mají gemmoterapeutika široké spektrum účinků. „Pokud jsou správně zpracována, získáme přípravky, které zvyšují imunitu, stimulují centrální nervovou soustavu a přispívají k regeneraci organismu,“ říká Podhorná.

Významný přínos mají zejména u starších lidí. Pomáhají totiž s detoxikací, doplněním chybějících látek i celkovým nastartováním organismu. Zárodečné tkáně obsahují například nukleové kyseliny, fytohormony, vitamíny, minerály či antioxidanty, které podporují regeneraci a zpomalují projevy stárnutí.

Velmi dobré výsledky mají podle Podhorné také u potíží pohybového aparátu, trávení, močového systému nebo v gynekologii. Pozitivní ohlasy přicházejí nejen od pacientů, ale i od lékařů, což napomáhá širšímu přijetí této metody.

Důležitou součástí terapie je však správné užívání. „Lidé by měli nejprve organismus pročistit a dbát na pravidelnost užívání, aby mohlo dojít k očekávanému efektu,“ upozorňuje Jarmila Podhorná.

Budoucnost gemmoterapie

Gemmoterapie je podle mnohých oborem s velkým potenciálem. Kombinace přírodních látek a přirozených regeneračních procesů totiž odpovídá současnému trendu návratu k šetrným metodám podpory zdraví.

„Předpokládá se, že tyto prostředky budou pomáhat i u potíží, které dnes neumíme uspokojivě řešit,“ uvádí Podhorná.

Rozvoj tohoto oboru však není jednoduchý. Výroba je náročná nejen technologicky, ale i logisticky. Pupeny je třeba sbírat v krátkém období na přelomu zimy a jara a zajistit jejich dostatek.

Přesto zájem o gemmoterapii roste. S přibývajícími zkušenostmi, výzkumem i spoluprací s lékaři se může stát důležitou součástí moderní péče o zdraví – jako most mezi tradičním bylinkářstvím a současnou medicínou.

KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



CO VÍTE O ČESKÉM LÉKAŘSTVÍ?

1 Který český chemik a vědec celosvětově proslul objevem gelových kontaktních čoček?

- ☐ A) Antonín Holý
- ☐ B) Otto Wichterle
- ☐ C) Jaroslav Heyrovský
- ☐ D) Jan Alcon

2 Který světoznámý český vědec se zásadně podílel na vývoji nejúčinnějších léků proti HIV a hepatitidě typu B?

- ☐ A) Antonín Holý
- ☐ B) Edvard Holub
- ☐ C) Jan Evangelista Purkyně
- ☐ D) Eduard Čech

3 Jak se jmenuje slavný český fyziolog a anatom, který popsal velké nervové buňky v kůře mozečku?

- ☐ A) Jan Janský
- ☐ B) Gregor Johann Mendel
- ☐ C) Jan Evangelista Purkyně
- ☐ D) Arnold Jirásek

4 Který český lékař jako první na světě rozdělil lidskou krev do čtyř základních krevních skupin?

- ☐ A) Karl Landsteiner
- ☐ B) Jan Janský
- ☐ C) Josef Thomayer
- ☐ D) František Hamza

5 Jak se jmenoval chirurg, který patřil k průkopníkům neurochirurgie a napsal základy české chirurgické školy?

- ☐ A) Arnold Jirásek
- ☐ B) Jan Jesenius
- ☐ C) Bohdan Pomahač
- ☐ D) Jan Pirk

6 Který psychiatr a neurolog celosvětově proslul jako zakladatel psychoanalýzy (narodil se v Příboře)?

- ☐ A) Carl Gustav Jung
- ☐ B) Sigmund Freud
- ☐ C) Alfred Adler
- ☐ D) Vladimír Vondráček

7 Která česká nemocnice je nejstarší nepřetržitě fungující nemocnicí v ČR, protože byla založena roku 1790?

- ☐ A) Fakultní nemocnice v Motole
- ☐ B) Ústřední vojenská nemocnice
- ☐ C) Nemocnice Na Homolce
- ☐ D) Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

8 Ve kterém městě byla v roce 1348 založena nejstarší lékařská fakulta ve střední Evropě?

- ☐ A) V Brně
- ☐ B) V Olomouci
- ☐ C) V Praze
- ☐ D) V Hradci Králové

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.
Řešení pošlete do 14. 9. 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:

Jste hudební fanoušci? 1 B, 2 A, 3 B, 4D, 5C, 6 A, 7D, 8C.

Výherci: 1. Květa Dvořáková, A. K. Jevíčko; 2. Milan Sedlák,
Šumperk; 3. Jarmila Kindermannová, Víkřovice.

Jak využít broskve

Kuřecí roláda s broskví, goudou a tymiánem

Ingredience (4 porce)

Maso

4 větší kuřecí prsa

2 větší broskve

150 g goudy (nejlépe 45 %)

8 plátků anglické slaniny (volitelné, ale dodá šťavnatost)

2 lžíce olivového oleje

1 lžíce másla

Koření

sůl

čerstvě mletý pepř

1 lžička sladké papriky

1 lžička čerstvého nebo sušeného tymiánu

Na šťávu

150 ml kuřecího vývaru

50 ml suchého bílého vína (lze vynechat)

1 lžička medu

malý kousek studeného másla

Postup

Kuřecí prsa podélně rozřízneme tak, aby vznikl větší plát, který přes potravinářskou fólii je lehce naklepeme, osolíme, opepříme,

posypeme sladkou paprikou a tymiánem.

Poté si připravíme náplň. Broskve nakrájíme na tenké měsíčky, goudu na hranolky nebo silnější plátky. Na každé prso položíme několik plátků goudy a 3–4 měsíčky broskve.

Roládu následně pevně srolujeme (svážeme kuchyňským provázkem nebo propícháme párátky), můžeme roládu zvenku obalit slaninou.

Na pánvi rozežřejeme olej s máslem a roládu ze všech stran dozlatova opečeme (asi 6–8 minut) a přendáme do pekáčku. Podlijeme vývarem a vínem a pečeme při 180 °C asi 20–25 minut. Během pečení přeléváme výpekem.

Po upečení maso z pekáčku vydáme, výpek slijeme do kastrůlku, přidáme lžičku medu a krátce povaříme. Nakonec zjemníme kouskem másla až vznikne lesklá omáčka.

Jako přílohu můžeme použít například šťouchané brambory s jarní cibulkou nebo zeleninový salát.

Burrata s pečenými broskvemi, medem a pistáciemi

Ingredience

4 zralé broskve

2 burraty (nebo mozzarella)

hrst pistácií

2 lžíce medu

2 lžíce olivového oleje

čerstvý tymián

rukola

2 lžíce balzamikového krému

Postup

Broskve nakrájíme na měsíčky a opečeme na grilovací pánvi asi 2 minuty z každé strany.

Na talíř dáme rukolu, burratu, teplé broskve, zakápneme medem, olivovým olejem a balzamikem. Posypeme nasekanými pistáciemi a tymiánem.



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



Jiřina Rusinková, 81 let, Štěpánov

Když jsem ve 12 letech onemocněla těžkou nemocí a s pomocí lékařů jsem se zase zotavila. Vděčím jim za svůj život.

Těším se na každý den, kdy se společně s ostatními scházíme na společenských aktivitách a kroužcích s našimi pracovníci Pěťou a Janičkou.



Libuše Matoušková, 80 let, Dolany u Olomouce

Největší radost mi udělaly moje děti a pak moje vnoučátka.

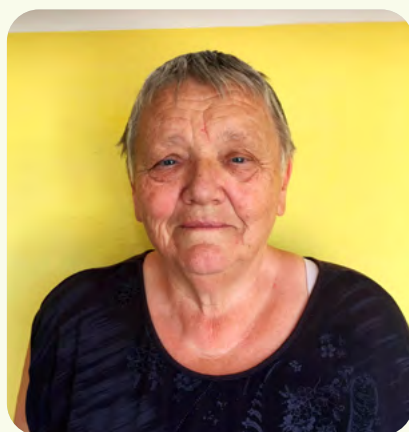
Jsem společenský typ, mám ráda zábavu a tanec. Ráda chodím a těším se na společné akce v domově v Hrubé Vodě, ve kterém pobývám.



Miluška Přehnilová, 71 let, Věrovany

Největší radost mi dělají mé děti a vnoučata.

Těším se na výlety s našimi seniory.



Jana Vodičková, 72 let, Nenakonice

Radost mi dělají vnoučata.

Těším se z pravnoučátek. Doufám, že si jich ještě dlouho užiju a uvidím, jak rostou.

Chtěla bych se seznámit se sympatickým mužem staršího věku, kolem 80 let. Jsem sama, rodinu v Olomouci nemám a tak je mi smutno. Najdeš se? Volej na mobil 720 395 013

70/170 bývalá učitelka MŠ hledá muže do 75 let. Jsem z Prostějova. Telefon 773 044 064

Sympaťák 70 let, mladšího vzhledu, rozvedený, nekuřák, spolehlivý, hledá báječnou ženu, křesťanku, radostnou, pohodovou. Řidičák vítán, zvířátka mi nevadí. Přizpůsobím se, vzájemná úcta a porozumění, setkání napoví. Telefon 724 448 663

Vdovec, 75/169 by se rád seznámil s ženou z Olomouce nebo nejbližšího okolí. Hledám ženu pro vážný vztah, popřípadě soužití. Jsem nekuřák, nealkoholik a mám rád kávu. Jsem domácí typ, mám rád historii, zvířata, sport už jenom pasivně. Bydlím v rodinném domě se zahradou, v Olomouci. Prosím případně jenom SMS na č. 736 407 229.

Muž 76 se rád seznámí se ženou, která je také sama. Můžeme se navštěvovat. Pozdější společné soužití možné. Telefon 776 272 046.

Vdovec 77/188 hledá ženu z okolí Přerova do domku se zahradou na malé vesnici – mob. 732 147 604.

Milí senioři, pokouším se ještě jednou touto cestou seznámit svého šikovného nezadaného synovce 37/185 bez závazků z Olomouce – třeba zrovna s vaší osamělou dcerou, neteří či vnučkou tak do 40 let. Zájmy: autovýlety, příroda, kulturní akce aj. Pokud byste se stali prostředníky, pomůžete tak třeba dvěma lidem. Telefon 608 236 063 je přímo na synovce. Olomouc a nejbližší okolí.

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

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

Sympatická žena v důchodovém věku – jsem veselá, férová do každého počasí. Mám zájem touto cestou poznat kamaráda nebo kamarádku do 79 let – Olomouc. Na občasná setkání, procházky, ostatní dle zájmů. Samota je deprimující. Tel. 775 964 630.

Ráda bych poznala ženu seniorku se znalostí německého jazyka, která by

měla zájem setkávat se k pravidelné konverzaci. Případné přátelství přivítá aktivní žena v důchodu. Podzim, nejlépe SU nebo OL. Dohoda jistá. Napiš SMS-ku, odpovím hovorem z telef. čísla 602 968 206.

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

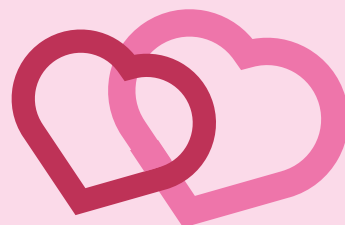
Pokud je Vám okolo 70 let, jste z Olomouce a okolí, tak ráda poznám touto cestou paní na občasná společná procházky a výlety do přírody. Tel. 605 497 703.

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

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

Plavčík, který hlídá u půjčovny loděk,
volá směrem k řece:

„Devítko, devítko, vraťte se, končí
vám zaplacená hodina.“

Kolega ho slyší a říká:

„Hele, ale my máme jen 8 loděk.“
„Šestko, je všechno v pořádku?“

Volá muž do pojišťovny.

„Dobrý den, můžu si pojistit dům
po telefonu?“

„Promiňte, ale to nejde. Musíte se
dostavit osobně.“

Muž odpoví: „V pořádku, tak já asi
radši zavolám hasiče.“

Správce rekreační chaty
vítá pana Nováka:

„Uděláme všechno, abyste se
zde cítil jako doma!“

„Bože! A já myslel, že si sem
jedu odpočinout!“

Povídá jeden

závislák na automatech

druhému: „V červenci jsem
prohrál 10 tisíc, v srpnu 15 tisíc
a v září dokonce 20 tisíc. Umíš si
představit něco horšího?“

Druhý závislák: „To teda
umím. Říjen!“

„Můžeš mi říct, kolik
je tvé přítelkyni?“

„Pětačtyřicet.“

„Cože? Ty blázne, vždyť to
by mohla být tvoje máma!“

„Jo, jo, to by mohla, ale
je tvoje!“

Volá pán do hotelu:

„Prosím vás,
máte volný pokoj?“

„Ano,“ odpoví recepční,
„máme dva volné pokoje, jeden za tři sta
a druhý za pět stovek.“

„A můžete mi říct,
jaký je mezi nimi rozdíl?“

„No dvě stovky!“

Říká muž: „Pane doktore,
potřebuji brýle!“

„No to vidím, tohle je stánek
s hranolkama!“

POMŮCKA: SAID, TPCA	VĚTREM NAVÁTÁ ZEMINA	FRANCOUZ- SKÝ MATE- MATIK	AUTOMOBIL. ORIENTAČNÍ SOUTĚŽ ZKR.	KREVNÍ FAKTOR	ZASTA- RALÝ	INDONÉSKÝ OSTROV		JEDNOTKA INTENZIVNÍ PÉČE ZKR.	INICIÁLY HERCE MURPHYHO	NOVÁ PRÁV- NÍ NORMA UPRAVUJÍCÍ STARŠÍ	TEKUTÝ OMASEK	STÁT VÝCHODNÍ AFRIKY		JMÉNO HERCE FIALY	KOŽNÍ NEMOC
VRUBOUN POSVÁTNÝ							POUZE						SUMERSKÝ BŮH VOD		
OPAK VÝHRY							ITAL. ZÁVOD. OKRUH						INIC. ASTR. KOPERNÍKA		
							OZNÁMIT ÚŘADŮM						2. DÍL TAJENKY		
POHODNÝ				VÝRŮSTEK NA KŮŽI					OBYVATEL WALESU						
				1. DÍL TAJENKY					ŽÁDNÉ MNOŽSTVÍ						
INICIÁLY HEREČKY MANDLOVÉ			PALESTIN. SPISOVATEL ZN. RUTHER- FORDIA					NEVHODNÉ (ŽERTY)							
								MĚSTSKÁ POLICIE							
BIFLOUNI						AMISŮV PŘÍTEL					INICIÁLY HERCE ALLENA			PROTIBLO- KOVACÍ BRZDOVÝ SYSTÉM	BÝVALÉ LOTYŠSKÉ PLATIDLO
	ŽENSKÉ JMÉNO 11. 5.	ZASTAVÁR- NA HOVOR. ZÍSK. BARVU TRÁVY				KOLÍNSKÁ AUTOMO- BILKA					JIHO- EVROPAN				
INICIÁLY HERCE ZINDULKY			INIC. TENIS. KURNIKO- VOVÉ TEPÁNÍ									NÁR. BASK. ASOCIACE			
												DRUH BAVLNY			
CHATRNÝ											POUŽÍVAT KOSTĚ				
STROMO- ŘADÍ					ČESKÝ HEREC JOSEF ???						INICIÁLY MODELKY HANYCHOVÉ			ZVUKOVÝ PROJEV	OBEK OKR. MLADÁ BOLESLAV
TEN, KDO TEPE											BÝV. NĚM. KANCLÉR HELMUT ???				
OVOČNÝ STROM LÁHEVNÍK											TÝKAJÍCÍ SE OSLA				
OTEC NĚMECKY						ČÍRKEVNÍ HODNOSTÁŘ		PAMFLET	ZÁNĚT KLOUBŮ	ČESKÁ HUDEBNÍ SKUPINA		OPAK DOVNITŘ			
												MĚSTO OKR. NOVÝ JIČÍN			
ANGLICKÁ PŘED- LOŽKA			ŘÍMSKÝCH 1505 JMÉNO BÝV. ČIN. VŮDCE				CITO- SLOVCE ZAHNANÍ DRŮBEŽE				DĚSY				
	SVOBODNÍ OBČANÉ BEZ POLIT. VLIVU VE ST. ŘÍMĚ	SOCHY VELI- KONOČNÍHO OSTROVA DĚSIT					BURSKÝ ORÍSEK PŘES (JEDNO)							PRODUKT ŘEZÁNÍ	HEBREJSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO
MÍSTO HOVOR.					REVIZOŘI BRZY										
LEOPOLD DOMÁCKY				ZABRÁNÍ ZIMNÍ OLYMPIJSKÉ HRY ZKR.						EXOT. OVOČ- NÝ STROM ROZLEHLÉ POLE					
INICIÁLY REŽISÉRA KAZANA			OSLIVÉ SVĚTLO UKAZOVACÍ ZÁJMENO				ZEMSKÁ TOČNA INIC. SPIS. PÁRALA				POVOLENÍ K VJEZDU MN. Č.				
											SPOJKA				
TLUMOK NA ŽADA						VZEZŘENÍ MN. Č.							INICIÁLY SPISOVA- TELKY NĚMCOVÉ		
KOPCE SLÁMY						ŠTVANEC							KANCE- LÁŘSKÁ ZKRATKA		

moravský
senior

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 14. 9. 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:** „Bohatství pomáhá dobře snášet chudobu.“ **Výherci z minulého čísla:** 1. Lubomír Zoubek, Brno; 2. Marie Čudovská, Vrbno pod Pradědem; 3. Milan Hradil, Olomouc.



OČNÍ KLINIKA TANA
odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

PÁLÍ VÁS SUCHÉ OČI? UMĚLÉ SLZY SI S TÍM PORADÍ!

Máte pocit, jako byste měli v očích písek, nadměrně slzíte, váš zrak se při čtení nebo práci s počítačem rychle unaví a je přecitlivělý na jasné světlo? Možná trpíte syndromem suchého oka, jehož projevy mohou být v souvislosti s některými typickými letními aktivitami intenzivnější. Na více informací o tomto zdravotním problému jsme se zeptali týmu odborníků z kliniky Tana.

CO JE TO SYNDROM SUCHÉHO OKA A JAK VZNIKÁ?

Povrch oka za normálních okolností pokrývá ochranný slzný film. Pokud se slzy tvoří v nedostatečném množství nebo se příliš rychle odpařují, vede to k nepříjemnému podráždění. Pacient má většinou pocit, jako by měl v očích nějaké smetí. Suché oči také bývají zarudlé a snadno se unaví. Takže když třeba člověk trpící syndromem suchého oka po nějakou dobu soustředěně čte, má posléze krátkodobé problémy se zaostřováním na různé vzdálenosti a vidí buď rozmazaně nebo dvojité.

Možných příčin je velké množství. Zásadní roli hraje věk, protože jak lidé stárnou, produkce slz se přirozeně snižuje. Náchylnější k těmto potížím jsou ženy, zejména kvůli hormonálním změnám v období menopauzy. K suchým očím může přispívat také nošení kontaktních čoček, některá onemocnění, určité druhy léků a také činnosti, při nichž člověk méně mrká. Jde například o čtení, sledování televize a zejména práci na počítači.

Syndrom suchého oka je velmi rozšířeným neduhem a zejména v mírnějších formách postihuje značnou část populace.

JSOU TYTO POTÍŽE SEZÓNNÍ? ZHORŠUJÍ SE SPECIFICKY V LÉTĚ?

Na to nelze odpovědět jednoduše. Na jednu stranu platí, že teplý letní vzduch v sobě lépe drží vlhkost, což očím svědčí. Nicméně zároveň je léto obdobím, během něž lidé provádí mnoho aktivit, které mohou problémy se suchými očima prohlubovat. Například pobyt na intenzivním letním slunci vede k rychlejšímu odpařování slz. Totéž se děje při sportech jako je jízda na kole nebo na kolečkových bruslích, při nichž je obličej vystavený rychlému proudění vzduchu. Ještě horší dopad mají ventilátory, jimiž se lidé ochlazují v interiérech. Ve všech moderních autech a v řadě budov dnes také běží klimatizace, které vzduch výrazně vysušují.

Další problémy mohou být spojeny s výraznými teplotními změnami, například při přechodu mezi venkovními prostory a interiéry. Nepomáhají ani pylové a prachové částice rozptýlené ve vzduchu, nebo kouř produkovaný například při grilování. Speciálně pak trpí oči plavců, kteří by se měli chránit jak před slanou mořskou vodou, tak před dezinfikovanou vodou z bazénů. Přírodním vodním plochám, v nichž není kvalita

vody kontrolována, je lepší se vyhýbat úplně.

Svou roli ovšem může sehrát také nedostatečný pitný režim a následná dehydratace. V takovém případě totiž tělo nedostatečnou vodu spotřebovává přednostně na udržení životně důležitých funkcí.

CO SE DÁ PROTI SUCHÝM OČÍM DĚLAT?

Pro sport lze doporučit nošení vhodných brýlí. Do vody je dobré nosit dobře padnoucí a těsnící brýle plavecké, pro většinu ostatních sportů se hodí správně zvolené brýle sluneční. S výběrem konkrétního modelu každému nejlépe poradí v oční optice.

Při pobytu ve vnitřních prostorách je třeba vyhýbat se tomu, aby vám přímo do obličeje foukal ventilátor či výdech z klimatizace. Práci s počítačem je vhodné prokládat přestávkami, během nichž se zadíváte na objekty, které jsou v jiné vzdálenosti než obrazovka. Základní a univerzální úlevu ovšem představují zvlhčující oční kapky, takzvané umělé slzy, které jsou volně prodejné v lékárnách.

JAK TAKOVÉ KAPKY VYBRAT?

Je to do velké míry individuální a hodně záleží na konkrétních problémech každého pacienta. Lze tedy vyzkoušet více druhů kapek, nebo se ideálně poradit s očním lékařem.

Dá se ale říct, že mezi základní parametry zvlhčujících očních kapek patří zejména jejich viskozita a přítomnost či absence konzervačních látek.

Viskozita (zjednodušeně hustota) určuje, jak snadno se kapky rozlévají po povrchu oka. Je-li nízká, kapky brzy přestanou účinkovat a je třeba je aplikovat znovu. Kapky s vysokou viskozitou není třeba vkapávat tak často, ale krátkodobě vedou k rozostřenému vidění.

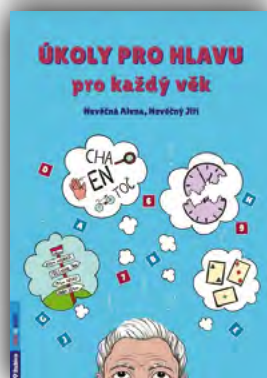
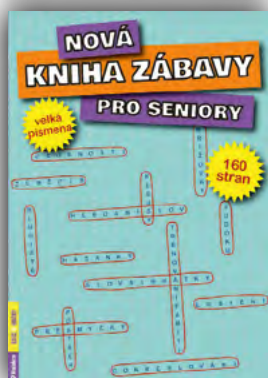
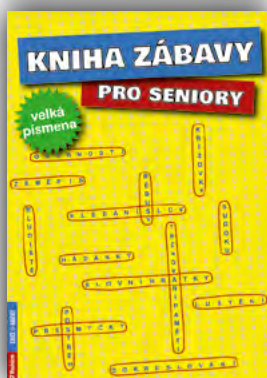
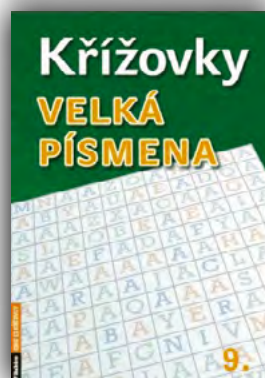
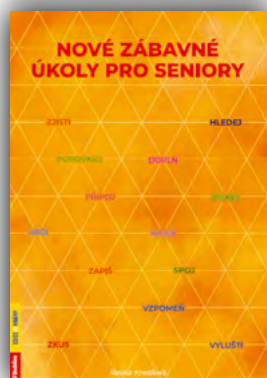
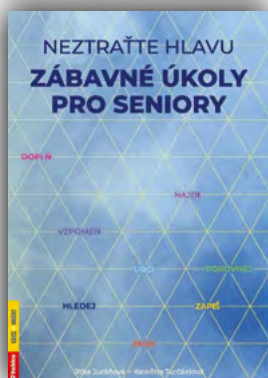
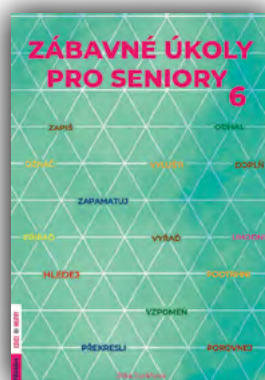
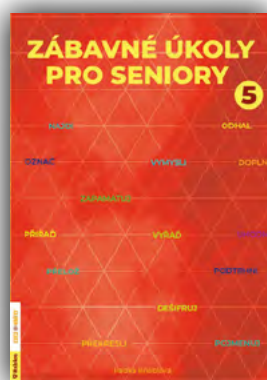
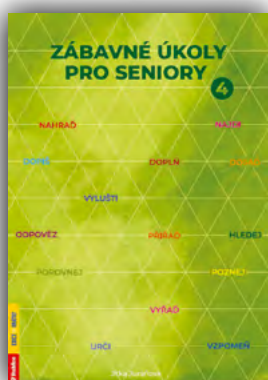
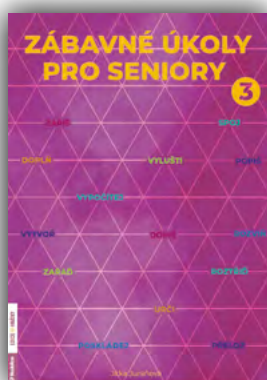
Pacienti, kteří zvlhčující kapky potřebují jen občasné, mohou sáhnout po těch s obsahem konzervačních látek, které umožňují balení používat delší dobu po jeho otevření. Jelikož však samy konzervanty mohou při častém užívání oči dráždit, je lepší pro ostatní případy volit kapky, v nichž obsaženy nejsou.

Stále přitom platí klasické pravidlo, že při libovolných potížích se zrakem je nejlepší nejprve navštívit lékaře. Ten může provést patřičná vyšetření a na jejich základě kvalifikovaně doporučit další postup. Můžete se objednat třeba právě na naší klinice Tana.

www.tanaocniklinika.cz

• PROVOZOVNA UHELNÁ, OLOMOUČ • PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUČ •
• 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.