

moravský **senior**®

zdarma

ŘÍJEN 2026



**Iveta Hlubinková:
Hudba a zpěv spojují**

●
**Recepty pro vás:
Je čas dýní**

●
**Tipy na akce
a výlety v říjnu**

●
**Slavonín oslavil
výročí 885 let**



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



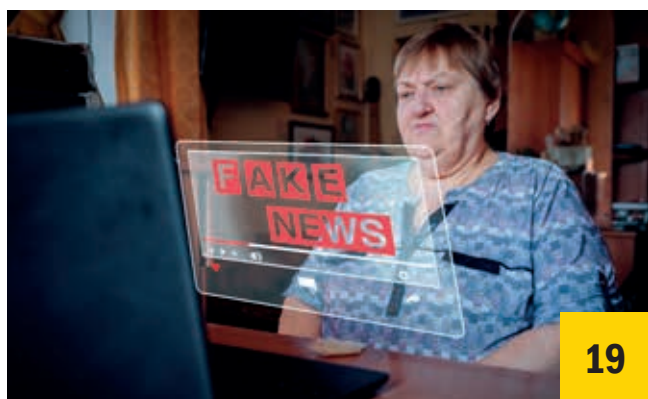
Úvodník

Milí čtenáři,
k volbám jistě zajdete, vždyť je to vaše výsada. Taky půjdu, jako vždy. O to raději, že jde o volby komunální. V nich totiž vybíráme za své zástupce na radnici nebo obecním úřadě lidi, které známe - nebo aspoň můžeme znát. Anebo je zná někdo z našich blízkých, komu věříme a máme tak referenci o tom, jestli volíme férového frajera, pracanta, který má rád lidi, nebo třeba zlou, hloupou a sobeckou babu, která sousedovi kopla do psa. Volby v pátek 9. a v sobotu 10. října jsou ty nejužitečnější, které můžeme mít. Jejich dopad totiž, na rozdíl od těch parlamentních, senátních nebo prezidentských, ve svém okolí pocítíme prakticky hned a lidově řečeno, budeme si na ně moci sáhnout. Tak šťastnou volbu, přátelé!

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel
časopisu Moravský senior



OBSAH



19



28

ROZHOVOR 4–6

ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE 8–12

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–18

MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST V ČR 19–22

NAŠE HOUBY 32

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: 28. 9. 2026. Redakční uzávěrka příštího čísla: 19. 10. 2026. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 11. 2026



Iveta Hlubinková: Hudba a zpěv spojují lidi

„Celý můj život se pohybuji kolem pěveckého sboru Campanella. Nedokáží si představit, že by tomu bylo jinak a že bych dělala něco jiného. Pohltilo mě to zcela, a jsem tomu ráda“, říká paní Hlubinková, se kterou jsem si povídala v ZUŠ Campanella v Olomouci, jejíž je ředitelkou.

Paní Hlubinková, kdy jste začala spolupracovat s tímto významným olomouckým pěveckým sborem?

Prakticky odmalička. Sbor zakládal pan Karel Klimeš, který byl učitelem ve škole v Pavlovičkách a já jsem měla to štěstí, že jsem se stala jako malá holčička jeho součástí. Bylo mi pět šest let, když mě do sboru přijali a zůstala jsem mu věrná do teď. Celý život jsem s ním byla nějakým způsobem propletená. Je to láska na celý život. Já osobně jsem zpívala v tomto sboru dlouho. Již od patnácti let jsem se zapojovala do organizačních

věcí. Později jsem se vdala a měla po sobě dvě děti a poté se vrátila do sboru organizačně. Když se v roce 2012 zakládala škola, oslovili mě, abych se stala ředitelkou.

Vy si to nemůžete pamatovat, jak to tehdy bylo, když pan Klimeš zakládal sbor, ale vím, že jste o tom psala pojednání do knihy o Olomouci. V jakém roce sbor vznikl? A jaký to mělo průběh?

Sbor vznikl v roce 1967. U pana Klimeše se zrodil nápad založit pěvecký sbor, napříč školami. Chtěl dát do-

hromady velké pěvecké těleso. On miloval hudbu a zpěv. Začal oslovovat různé základní školy, ředitele škol, kamarády učitele. Pověděl jim o svém úmyslu a ti učitelé se začali ptát, kdo by chtěl ze žáků zpívat, začali doporučovat své žáky a postupně se dalo dohromady velké množství lidí, ze kterého vybrali asi tak 80 až 90 zpěváků do pěveckého sboru. Tím to všechno začalo. Pan Karel Klimeš měl v té době dvacetiletého syna, který vystudoval hudbu. Karel (otec) a Jiří (syn) stáli u zrodu. Jiří doprovázel sbor hrou na klavír a Karel



dirigoval. Tehdy se sbor ještě nejmenoval Campanella, to přišlo až později (v roce 1975), původní název byl Olomoucký dětský pěvecký sbor.

Váš sbor má několik částí, podle věku. Můžete to blíže vysvětlit?

Dříve se začínalo zpívat od pěti šesti let, později se vymyslelo vybrat si malé zpěváčky už v mateřských školách. Ti nejmenší zpěváčci u nás mají tedy 3 až 5 let, to jsou Broučci. Následují Berunky, od 5 let do druhé třídy, od třetí třídy do páté je Mladší Campanella a od šesté třídy do maturity je Výběrový sbor Campanella. Poté, co zpěváci odmaturoují, hlavní sbor opouští. Ale pokud chtějí zpívat dále, mohou být součástí Bel cantu. To je oddělení, kde zpívají ti, co již nemohou být kvůli věku v hlavním sboru. Je tam spousta tatínků a maminek Berunek, odchovanici Campanellou. Ti, kteří jsou starší a baví je zpívat, udržují s nimi vazbu a jsou součástí této sekce, vystupují na koncertech a jezdí na soutěže. Campanella a Bel canto zpívají pravidelně spolu na koncertech (sborové koncerty).

Dá se tedy říct, že váš sbor je rodinného charakteru? Co všechno musí takový zpěváček splňovat?

Ano, určitě. Všichni zpěváčci a zpěváčky mají možnost postupovat podle

věku do vyšších oddělení. Postupně se pak tedy dostanou do hlavního sboru Campanella a když se se zpěvem nechtějí rozloučit, mohou zpívat dál, v Bel cantu. S dětmi se intenzivně a s láskou pracuje. Rodiče, kteří si přijdou poslechnout koncert, pochopí, že děti mohou zpívat stále, že se prozpívají do Campanelly, do výběrového sboru, vidí to, jakou práci s nimi děláme a že je to nádherné. Je to velmi osobní přístup. Já osobně znám každé dítě jménem. Děti se mezi sebou ve sboru kamarádí, navazují hluboká přátelství. Děvčata a chlapci v našem sboru musí mít kromě dobrého zpěvu i schopnost být odolní. Odolnost psychická i sociální je potřebná. Pokud jedete na 14 denní zájezd, na soutěž, musíte být schopni cestovat, někdy překonat nepohodlí a časový posun a být schopni vycházet s ostatními. Odměnou jim je jejich přátelství, sounáležitost a dobrodružství, které ve skupině na cestách mohou zažít.

Na jaké akce jste se sborem jezdili a jak přínosné to bylo pro sbor? Jaký byl rozdíl mezi časem před a po sametové revoluci?

Campanella od začátku reprezentovala tehdejší Československo v zahraničí, v západním i východním bloku. Jezdilo se na soutěže do Ruska,

Jugoslávie, do Německa (východního i západního), do Itálie, Rakouska, atd. Páni Klimešové byli podnikaví, snažili se prosadit. Založili v Olomouci „Svátky písní“, pod záštitou ministerstva kultury. Do Olomouce se zvaly sbory z jiných měst i ze zahraničí, dělaly se výměnné pobyty. Dříve ministerstvo platilo sboru pobyt v zahraničí a na cestách kdekoliv, dnes je to s financováním složitější. Východní blok k nám byl nakloněn a na Západě nás brali a vážili si nás.

Zajistit výjezd do zahraničí bylo složité, obzvlášť do západního bloku. Musel s námi vždy jet takový dohlížitel. Byli jsme hlídáni a o výjezdu rozhodovalo vždy ministerstvo kultury. Přesto do roku 1989 Campanella uskutečnila nespočet zahraničních výjezdů, ať už na koncerty nebo účastnit se mezinárodních soutěží. Po roce 1990 byl všeobecně velký hlad po kultuře, po zpívání a po Západě. Sbor Campanella velmi cestoval, uskutečnily se stovky koncertů. Byly doby, kdy odjel jeden autobus na koncert do zahraničí, a když se vracel, čekal ho na dálnici další autobus plný zpěváků, osazenstvo se vyměnilo a jelo se koncertovat znovu. Dnes, oproti době minulé, je rozdíl hlavně ve financování sboru. Kvůli tomu také vznikla škola Campanella.

V jakých jazycích je repertoár sboru? Měli jste někdy problém se jazykově domluvit?

Před revolucí jsme se v hodně zemích východního bloku domluvíli rusky, na západě německy. Jezdila s námi milá paní překladatelka. Dnes všechny děti umí hravě anglicky, a tudíž se domluví téměř všude. Co se týče jazyků v našem repertoáru, je zde obsazeno velmi mnoho jazyků. Od angličtiny, přes slovinštinu, gruzínštinu, ale i bulharštinu. Samozřejmě zpíváme česky a slovensky a také hanácky. Některé skladby máme i s choreografií. Je to velmi náročné tohle vše skloubit a proto smekám před naší sbormistryní, paní Janou Synkovou. Před každou soutěží je potřeba vybrat správné skladby, podle požadavků soutěže, ve kterých by se ukázalo, jakou práci žáci odvádí a jak jim to jde. Výběr repertoáru na koncerty, soutěže, to vše má naše paní sbormistryně také na starosti a není to lehký úkol. Musí citlivě volit. Paní Synková je u nás sbormistryní deset let a jako dítě zpívala také v Campanelle. Odvádí skvělou práci.

Paní ředitelko, vím, že máte letos se sborem za sebou obrovský



úspěch v Singapuru. Přiblížíte nám podrobnosti?

Letos v červenci jsme se zúčastnili mezinárodní soutěže v Singapuru, kde jsme se umístili ve zlatém pásmu ze 74 sborů z celého světa. Je to krásný úspěch, na který jsme pyšní. Před soutěží jsem oslovila naši paní velvyslankyni v Singapuru a řekla jí, že zde budeme soutěžit. Milá paní velvyslankyně nám poté, po soutěži, uspořádala koncert v místní knihovně. A protože v Olomouci fungovaly 40 let Svátky písní, jezdili sem i sbory ze Singapuru. Na tyto přátelství jsme na místě navázali. V Singapuru to bylo velice milé a to, že jsme

měli druhý nejvyšší počet bodů ze všech soutěžících sborů, jsme velice ocenili. Byl to úspěch. Děti byly nadšené.

Jak je to s oblečením pro sbor?

Sbor měl vždy nějaké kostýmy, jednotné. Od roku 2018 máme krásné ucelené kostýmy. Někdo z rodičů nám doporučil šikovnou švadlenu. Navíc máme ten bonus, že veškeré kostýmy zůstávají po skončení koncertu nebo soutěže ve škole. Škola je nechá vyčistit v čistírně a jsou znovu připravené na vystoupení, čímž je zajištěna větší péče o ně.

Zdědily po vás vaše děti vášeň pro hudbu a hlavně nadšení pro sbor? Čeho si na Vaší práci nejvíc ceníte, potažmo na Campanelle?

Obě dcery zdědily pěvecký talent. Jedna zpívá ve své kapele a druhá ve sboru Bel canto. Také se věnuje sboru organizačně, je učitelkou klavíru a sbormistryní nejmladších přípravných sborů.

Svoji práci miluji, je to vášeň. Hudba je vášeň a naše škola Campanella a stejnojmenný sbor, který je tady téměř šedesát let je důkazem toho, jak může hudba a zpěv lidi spojovat a propojovat. Jak hudba léčí a slučuje lidi i národy. Jsem vděčná, že mohu pracovat tam, kde mi to dává smysl.

Jiřina Tomašíková



Slavonín oslavil 885 let

Krásné výročí, skvělá atmosféra a především příjemné setkání lidí, kteří mají ke Slavonínu vztah. Takové bylo víkendové setkání uprostřed září. „Výročí 885 let od první písemné zmínky o Slavonínu je totiž pořádný důvod k oslavě – a jsme rádi, že jsme si toto významné výročí mohli připomenout společně. Děkujeme všem, kteří

dorazili, podíleli se na přípravě a pomohli vytvořit pohodovou atmosféru celé akce,“ pochvalovali si pořadatelé oslav z KMČ Slavonín, které přišla pozdravit mimo jiné i olomoucká primátorka Miroslava Ferancová. Malé ohlédnutí za oslavami najdete ve fotografiích.

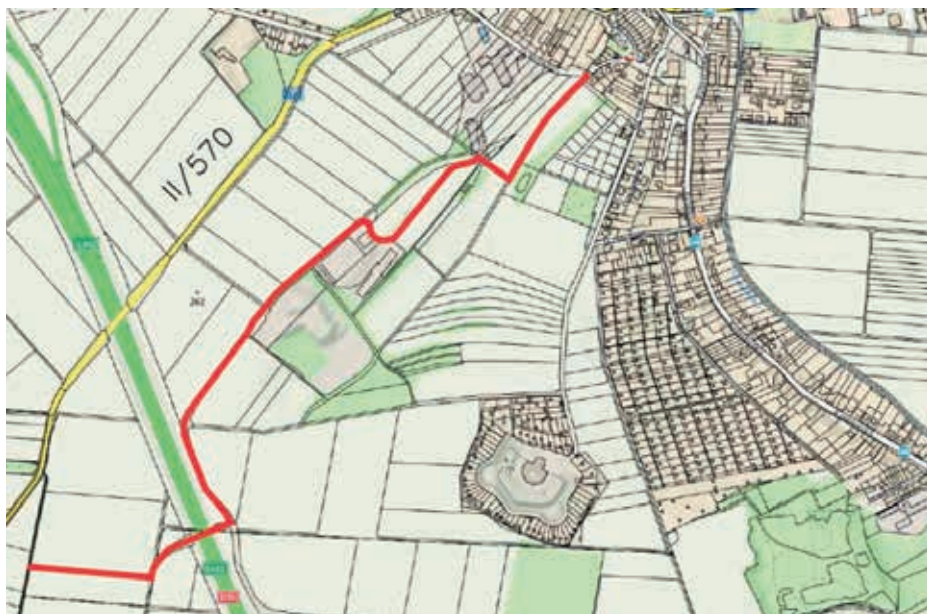
Foto: KMČ Slavonín a Moravský senior



Nová cyklostezka spojí Slavonín a Nedvězí

Bezpečnější a pohodlnější spojení mezi Slavonínem a Nedvězí nabídne nová cyklostezka, jejíž výstavba začala před několika týdny. Trasa dlouhá téměř dva kilometry umožní cyklistům vyhnout se frekventované silnici II/570, která obě městské části spojuje. Dokončení stavebních prací je plánováno na květen příštího roku. „Nové propojení Slavonína a Nedvězí nabídne cyklistům bezpečnější alternativu k frekventované silnici. Projekt zároveň využívá a opravuje některé stávající cesty, takže výsledkem bude ucelená trasa,“ řekl investiční náměstek primátorky Miloslav Tichý.

Stežka začne v Nedvězí na cestě spojující ulici Jilemnického s ulicí U Romzy. Odtud povede mezi poli směrem k lávce přes dálnici D35. Dále bude pokračovat podél okraje pole kolem rekultivovaných silážních jam do oblasti Slavonínských svahů a následně ulicí Za Kostelem ve Slavoníně, kde bude trasa končit.



Nová cyklostezka bude měřit 1867 metrů. Z toho zhruba 1230 metrů tvoří nově vybudované úseky s asfaltovým povrchem a šířkou 2,5 metru. Součástí projektu bude také veřejné osvětlení. V místech, kde osvětlení nebude možné nebo vhodné vybudovat, budou přímo do cyklostezky osazeny solární knoflíky, které

pomohou zvýraznit trasu za snížené viditelnosti.

Cena stavby se pohybuje okolo 14,5 milionů korun s DPH. Projekt je spolufinancován z dotačního programu Integrovaný regionální operační program (IROP). Dokončení celé trasy je plánováno na květen příštího roku.

Informační centrum Olomouc láká na halloweenské prohlídky

I v letošním roce zve Informační centrum Olomouc na zajímavý program, který chystá u příležitosti již sedmého ročníku celorepublikové akce Týden turistických informačních center. Ten proběhne od 24. do 31. října. Pro místní i turisty budou na sobotu 31. října připraveny speciální halloweenské komentované prohlídky.

Informační centrum Olomouc připravilo na sobotu 31. října speciální komentované halloweenské procházky pro děti i dospělé. S dětmi můžete vyrazit poznávat Olomouc v 10 a ve 14 hodin. Spolu s průvodcem vás bude městem provádět také kocour Eda. „Děti se během

padesátiminutové prohlídky dozví zajímavosti o historii Olomouce a seznámí se s nejznámějšími domovními znameními. Pro ty, kteří navíc přijdou v masce, budeme mít připravený i malý dárek,“ pozvala Lucie Bartovská z Odboru kultury a cestovního ruchu olomouckého magistrátu.

V 17 hodin je připravena halloweenská komentovaná prohlídka pro dospělé. Ta vás provede centrem města a jeho blízkým okolím. S průvodcem se zastavíte na místech, která jsou spojena s olomouckým katem a jeho řemeslem. Zjistíte, kde se nacházelo olomoucké Záhrobí, kdo a proč straší na Blažejském náměstí

a kam olomoučtí měšťané po setmění chodili záměrně a kterým místům se raději vyhýbali. Všechny prohlídky jsou zdarma, je však nutná rezervace na vstupenky.olomouc.eu.

Týden turistických informačních center pořádá Asociace turistických informačních center ČR (A.T.I.C. ČR) ve spolupráci s certifikovanými turistickými infocentry. Jeho cílem je připomenout Světový den rozvoje informací, který vyhlásilo OSN v roce 1972 a který každoročně připadá na 24. října. Letos se Týden turistických informačních center koná již posedmé a probíhá od soboty 24. do soboty 31. října.

Olomouc staví nový bytový dům. Pomáhají dotace za více než 106 milionů

Výstavbu bytového domu v Janské-
ho ulici navštívila začátkem září mi-
nistryně pro místní rozvoj Zuzana
Mrázová. Projekt za téměř 187 mi-
lionů korun významně podpořily dota-
ce z IROP a Státního fondu podpory
investic. Celkem město získalo více
než 106 milionů korun.

Součástí návštěvy ministryně byla
také debata o dalších možnostech
dotační podpory a financování by-
tové výstavby. „Dostupné bydlení je
jednou ze strategických priorit Mini-
sterstva pro místní rozvoj i celé vlády
a věřím, že se nám podaří ho promít-
nout také do příštího programové-
ho období 2028+. Města potřebují
vlastní bytový fond, který bude kom-
binovat nájemní i družstevní bydlení
a reagovat na potřeby různých sku-
pin obyvatel. Vedle dotační podpory
proto se Státním fondem podpory in-
vestic připravujeme také pilotní PPP
projekty, které mohou do výstavby
zapojit další zdroje,“ řekla ministryně
pro místní rozvoj Zuzana Mrázová.

„Je vidět, že město Olomouc a mi-
nisterstvo mohou být kvalitními part-
nery. V našem případě se podařilo
získat dostatečné finanční prostřed-
ky a pustit se do bytové výstavby,“
 uvedla primátorka Olomouce Miro-
slava Ferancová. Olomouc byla jed-
ním z prvních měst, která o dotace
na dostupné bydlení z ministerstva
požádala.

Město bytovou politiku reformo- valo

Stavba bytového domu Janského za-
čala letos v červnu a dokončena by
měla být v průběhu roku 2028. Nový
bytový dům nabídne 29 městských
bytů a zázemí také rodinám s dětmi,
které se ocitly v bytové nouzi.

Podle náměstkyně primátor-
ky pro bytovou politiku Kateřiny



Dobrozemské je rozšiřování měst-
ského bytového fondu důležitou sou-
částí bytové politiky města. „Zájmem
města je, aby se bytový fond dále
rozšiřoval. Část bytového fondu ve
městě proto musí tvořit obecní nebo
družstevní bydlení,“ uvedla Kateřina
Dobrozemská. Připomněla také, že
město v posledních letech svou by-
tovou politiku výrazně reformovalo.
Zřídilo kontaktní místo pro bydlení
a nastavilo transparentní systém při-
dělování městských bytů.

Více než 106 milionů z dotací

Z IROP město na projekt získalo více
než 73 milionů korun, ze SFPI pak
téměř 33 milionů korun. „Pro mě-
sto je důležitá předvídatelnost dotač-
ních podmínek. Dává nám prostor

pro přípravu projektů a umožňuje
dlouhodobě plánovat,“ řekl investič-
ní náměstek primátorky Miloslav Ti-
chý při setkání s ministryní Mrázo-
vou. Náměstek zároveň zdůraznil
potřebu hledat společné cesty s de-
velopery. Cílem je podle něj zkrátit
dobu povolování, zvýšit kvalitu pro-
jektů a urychlit jejich realizaci, aby se
v Olomouci stavělo více dostupných
bytů. Tomu má podle Tichého pomo-
ci i nový stavební zákon, který se ak-
tuálně schvaluje. „Očekávám, že
nový stavební zákon pomůže také by-
tové výstavbě a napravit chyby minulé
vlády, která nepovedeným pokusem
o digitalizaci stavebního řízení výraz-
ně zkomplikovala práci stavebním
úřadům, a celé řízení tak prodlouži-
la,“ doplnil náměstek Tichý.

Olomouc přispívá na kastraci koček

O příspěvek až ve výši 800 korun si od 1. ledna 2026 zatím požádalo 163 chovatelů koček a kocourů z Olomouce, kteří nechali zvíře sterilizovat nebo vykastrovat. Město tak letos přispělo na tuto činnost již částkou 106 400 Kč a žádosti stále přibývají. V jednom kalendářním roce může zájemce žádat o příspěvek na kastraci jednoho kocoura 400 korun nebo o příspěvek na sterilizaci jedné kočky 800 korun. Podmínkou je bydliště žadatele v Olomouci a nej-

déle tři měsíce starý doklad za zákrok provedený veterinářem. „Pokud někdo odmítá kastraci, nebo vyhodí kočku z domu, tak to není vina samosprávy. I aktuálně ve sněmovně projednávaná novela o ochraně zvířat nám nepomůže, když lidé po prázdninách nechají nevykastrovanou kočku na chatě nebo na zahradě, protože na ni doma nemají čas a počítají s tím, že s vodou a granulami si nějak vystačí, když jí o víkendu zase něco přivezou,“ komentoval

situaci vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka.

Péče o kočky je založena velmi často na dobrovolnosti a obětavosti jednotlivců, ale příkrmování koček podle něj není řešením, daleko efektivnější je si kočku adoptovat nebo přispívat útulku pro kočky.

Nalezené, zraněné kočky nyní odchytí strážníci městské policie a předají je společnosti Vetmedical na Selském náměstí, která se o ně odborně postará. „V příštím roce chceme na základě vyhodnocení současného stavu i aktuálních zákonných povinností obcí vybrat dostupný útulek a uzavřít s ním novou smlouvu. Pro strážníky a úředníky není jednoduché v podmínkách města, jako je Olomouc, polodivoké venkovní kočky bez majitele v terénu ihned po obdržení podnětu identifikovat, proto je budeme odchytávat postupně a kastrací snižovat jejich početní stavy. Zabráníme tak dalšímu množení a narůstání nechtěných kočičích kolonií,“ řekla primátorka města Miroslava Ferancová. Informace občanům města Olomouce k programu sterilizace a kastrace poskytuje odbor životního prostředí – tel. 588 488 352.



Stupkova hlásí hotovo. Má i třicet nových parkovacích míst

Opravy komunikace ve Stupkově ulici skončily. Zahrnovaly položení 580 metrů nového živičného povrchu od odbočení k supermarketu po napojení na Hněvotínskou ulici. V celé zóně lze jezdit jen třicetikilometrovou rychlostí.

„Téměř po celé délce ulice byl změněn režim parkování z podélných na kolmá stání, čímž přibýlo asi třicet parkovacích míst,“ potvrdila vedoucí odboru dopravy Zdeňka Gajdošová.

Ve skutečnosti se všechna stání musela vybudovat nově. Celkem je to 92 míst.

Pro zvýšení bezpečnosti chodců a zklidnění provozu v celé ulici byly vybudovány dvě zvýšené křižovatky se šesti novými přechody pro chodce a středový ostrůvek u napojení na Hněvotínskou.

Stavebními úpravami prošly i čtyři autobusové zastávky. „Mají nové přístřešky se zasklenými bočnicemi

a zadní stěnou. Výjimkou je zastávka Karafiátová ve směru na Hněvotínskou, kde nebylo možné umístit základy pro přístřešek kvůli velkému množství podzemních inženýrských sítí,“ doplnila vedoucí Gajdošová.

Stavba trávající čtyři měsíce zahrnovala i rekonstrukci chodníků, vznik nových stání pro odpadové kontejnery a rekonstrukci veřejného osvětlení. Náklady na novou podobu Stupkovy ulice činily 31 milionů korun.

Nové Kulturně edukační centrum propojí divadlo, řemeslo i umění



Na Nových Sadech se na konci prázdnin slavnostně otevřelo Kulturně edukační centrum. Jedinečné místo Moravského divadla a Moravské filharmonie v areálu Střední školy grafiky a médií propojující umění a vzdělání.

Kulturně edukační centrum nabízí moderní zázemí s učebnami, zkušebními prostory a dílnami pro výrobu scénických dekorací, které budou sloužit výuce, workshopům, tvůrčím aktivitám i odbornému vzdělávání profesionálů z kulturní praxe. „Je to pro nás velká událost, jelikož se jedná o první novou budovu v novodobé historii divadla a filharmonie. Toto centrum vnímáme jako místo s velkým potenciálem, které může dlouhodobě obohacovat nejen fungování divadla, ale také kulturní život v Olomouci,“ řekl David Gerneš, ředitel Moravského divadla a Moravské filharmonie.

Na projektu je mimořádně cenné propojení školství a kultury. V novém centru se studenti mohou učit přímo v kontaktu s profesionálním divadelním prostředím a získávat zkušenosti, které jsou pro jejich budoucí praxi zásadní. Zároveň jde o příklad spolupráce a spolufinancování města, kraje a Evropské unie, bez jejichž podpory by se takto ambiciózní projekt jen obtížně podařilo uskutečnit. „Věřím, že právě toto propojení je jednou z jeho největších hodnot a může být inspirací i pro další podobné projekty,“ uvedla primátorka Miroslava Ferencová.

Už jen název Kulturně edukační centrum evokuje školní či školící potenciál. Od 1. září se tam vyučuje nový středoškolský obor jevištní technologie. „Je v celé republice jediný a do nového školního roku máme dostatek zájemců,“ potvrdil

ředitel školy Petr Skyva. Studenti jevištní technologie se naučí dovednosti potřebné pro praxi a získají zkušenosti v oborech, v nichž dlouhodobě chybějí kvalifikovaní pracovníci, zejména zvukaři, osvětlovači, operátoři videí a další jevištní technici. Podle ředitele Skyvy nový obor reaguje na aktuální potřeby kulturního a kreativního průmyslu a připravuje novou generaci odborníků pro práci v divadlech a kulturních institucích.

V centru vzniká také zázemí pro Baletní studio a program se rozšiřuje o pravidelné akce, kroužky a tvůrčí aktivity Ateliéru MDO pro děti i dospělé.

Kulturně edukační centrum má zároveň ambici posílit komunitní život Nových Sadů a stát se otevřeným místem pro setkávání profesionálů, studentů i široké veřejnosti.

Parkoviště u tržnice a Husova sboru budou o víkendu a večer zdarma

Rada města Olomouce schválila úpravu provozního režimu parkovišť na autobusovém nádraží u tržnice a u Husova sboru v Legionářské ulici. Na obou parkovištích zůstane i po plánovaném rozšíření provozní doby parkovacích zón zachováno současné zpoplatnění v pracovních dnech od 8 do 18 hodin, o víkendech a večer se bude parkovat zdarma. Změna začne platit od 1. února 2027.

Město tak opět reaguje na podněty KMČ Olomouc - střed a především charakter obou parkovišť, která ve srovnání s parkovacími místy v ulicích využívají ve větší míře návštěvníci města. Požadavky na úpravy provozních režimů parkovišť předkládá Radě města Olomouce právě komise městské části. Cílem je ulevit ulicím v centru, aby místní



rezidenti mohli lépe zaparkovat. Návštěvníci dnes podle dostupných dat dávají přednost parkovacím místům přímo v uličním prostoru blíže centru, což je problém pro místní rezidenty. K parkovištím u tržnice a Husova sboru se dostávají především až ve chvíli, kdy jsou bližší místa obsazena. Tyto dvě lokality by tak měly sloužit jako záchytná parkoviště,

kde by platil jiný režim než ve zbytku centra.

Od 1. února 2027 se na žádost komise městské části v ostatních částech parkovacích zón A a B prodlouží provozní doba regulace ze současných pracovních dnů od 8 do 18 hodin na celý týden od 8 do 22 hodin. Parkoviště u tržnice a Husova sboru budou z tohoto režimu vyčleněna.

Město upraví okolí tržnice

Prostor olomoucké tržnice patří k významným místům ve městě. Jeho budoucí podoba proto zajímá nejen město, ale také veřejnost, která k připravovaným změnám přinesla řadu podnětů.

Zájem veřejnosti o budoucí podobu tržnice, která se nachází na pomezí historického centra Olomouce a nového centra u Šantovky, se kromě petice, kterou město obdrželo, projevil také na veřejné debatě. Té se zúčastnili zástupci města, nový majitel historické budovy i veřejnost.

„Je na nás, abychom vysvětlili veřejnosti i petentům, že nás spojuje společný cíl, tedy zachovat tradiční trhy a současně vytvořit prostředí, které přispěje k jejich dlouhodobému rozvoji a větší atraktivitě celé lokality. Ujišťuji, že cílem vedení města je zachovat, ale

také vytvářet kvalitní podmínky pro jejich další fungování a rozvoj,“ informoval investiční náměstek primátorky Miloslav Tichý.

Prostor tržnice i nadále umožňuje flexibilní uspořádání stolů. Vizualizace přitom nepředstavují návrh na změnu stávajícího řešení, ale ukazují různé možnosti, jak lze stoly v prostoru variabilně rozmístit. „Rozšířil se takový mýtus, že trhy nebudou na současném místě, kde se nyní konají. To ale není pravda. Navržené úpravy nejsou podmíněny jediným způsobem rozmístění tržních stolů. Prostor umožňuje zachovat i jejich současné uspořádání a zároveň jej využít pro další aktivity,“ řekl náměstek Tichý s tím, že je důležité, aby bylo možné tržnici využívat celoročně, nejen pro konání trhů, ale také pro kulturní a společenské akce a běžný



život městského centra. „Tato variabilita umožňuje navýšit počet prodejních stolů oproti současnému stavu nebo jejich rozmístění operativně měnit například v době konání větších akcí, jako jsou adventní trhy. Bude na správci tržnice, který společně s uživateli rozhodne o uspořádání stolů pro jednotlivé akce. Abychom tuto variabilitu lépe vysvětlili, připravili jsme ukázkové vizualizace,“ dodal náměstek Tichý.

Co přeje Otakar Bačák svatebčanům? Aby si to klidně dali znovu



Práce náměstka není jen o poradách, pracovních výborech, rozhodování a řešení požadavků občanů. Má i svou mnohem příjemnější stránku. Otakar Štěpán Bačák za sedm let ve své funkci oddal stovky párů, vítal nové občanky, předával vysvědčení absolventům nebo se setkával s jubilanty. Za vůbec nejmilejší část své práce ale považuje výroční svatby.

Zlaté, diamantové, a dokonce i jedna platinová svatba po 65 letech společného života. Právě při těchto obřadech se podle Bačáka ukazuje něco, co při běžném svatebním obřadu můžeme novomanželům zatím jen přát – že spolu skutečně dokážou projít velkou část života.

„Při svatbách se snažím snoubencům v takové malé alegorii říct, jak se

dobrat společného soužití na celý život. A při výročních svatbách pak přede mnou stojí lidé, kteří to opravdu dokázali,“ říká Bačák.

Na výroční obřady navíc manželé zpravidla nepřicházejí sami. Doprovázejí je jejich děti, vnoučata a někdy už i pravnoučata. Z původního „ano“ dvou lidí se tak po desítkách let stává početná rodina. A právě atmosféra těchto setkání je podle Bačáka po každé trochu jiná. Proto se nesnaží jen přednést připravený projev, ale nejprve vnímá náladu manželů i jejich blízkých. „Vždycky říkám, že si budeme jen tak chvilku povídat.“

Za roky oddávání si odnesl řadu veselých i dojemných vzpomínek. Některé páry si při výročním obřadu dokonce zatančí. Jeden z nich jednou v tanci pokračoval až ven z obřadní síně. Příjemná atmosféra tehdy nakonec přiměla i Bačáka a jednu z ceremoniářek, aby se k této milé chvíli krátkým tancem připojili.

Jednu vzpomínku si ale oblíbil natolik, že ji dnes používá jako přání dalším novomanželům. Při zlaté svatbě mu ženich po padesáti společných letech řekl: „Pane náměstkú, uteklo to strašně rychle, ale já bych si to klidně dal znovu.“

A přesně to dnes Otakar Štěpán Bačák přeje každému páru, před kterým při svatebním obřadu stojí. Aby i po desítkách společných let mohl jeden z nich říct: „Klidně bych si to dal znovu.“ A tomu druhému stačila na odpověď jen dvě slova: „Já taky.“



KULTURNÍ TIPY

Podzimní festival duchovní hudby



Prestižní hudební festival v olomouckých chrámech a jiných sakrálních místech. Dramaturgie čerpá z bohatého dědictví největších skladatelů celého světa, ale věnuje se také těm současným. Nabízí vynikající umělecké výkony špičkových sólistů, vokálních a instrumentálních hudebních těles. Přesný program festivalu sledujte zde: <https://podzimni-festival.cz/>

Kouzelná viola Ivy Dočkalové



Zámek Plumlov vás zve na jedinečné hudební setkání. Přijďte si poslechnout nádherný zvuk violy v podání Ivy Dočkalové, kterou na klavír doprovází Štěpánka Janečková. Hudebnice vás společně zavedou do světa stříbrného plátna a zapojí do zábavného kvízu známých filmových melodií. Nákupem vstupenky navíc přispějete na opravu plumlovského zámku. Kdy: 3. 10. od 16 hod. Informace a rezervace na tel. 773 444 500 a 774 302 165.

Cestovatelské přednášky Jeseník

Bali a ostrovy Gili – kombinace bohaté hinduistické kultury s neobyčejnými přírodními krásami. Toto

výjimečně krásné místo vám představí Tomáš Černoousy, 9. 10. od 17 hod., Knihovna Vincence Priessnitze, vstupné 120 Kč. **Amazonie, tajemství pralesa** – matku všech řek Amazonku a nejrozsáhlejší deštný prales poznáte s cestovatelem Tomášem Kubešem, 15. 10. od 18 hod., Hudební sál CSA (knihovna), vstupné 120 Kč. **Sumatra, mizející domov orangutanů** – ostrov oplývá neopakovatelnou přírodou, která však postupně mizí kvůli rozsáhlým plantážím palmy olejné. Přednáška s Josefem Staufčíkem, 20. 10. od 17 hod., Hudební sál CSA (knihovna), vstupné dobrovolné.



Flora Olomouc 2026



Velkolepá prezentace špičkových zemědělských výpěstků od českých a moravských producentů ovoce a zeleniny, školkařských výpěstků, bylinek a koření. Hlavní expozice v pavilonu A bude tentokrát oslavou české krajiny a úrodnosti a rozmanitosti české přírody. Součástí podzimní Flory budou tradičně také

Zahradnické trhy, soutěž o nejlepší pálenku Flora Košť a festival gastronomie a nápojů Olima se šampionátem mladých kuchařů a cukrářů a kulinářské show s předními osobnostmi české gastronomické scény. Kdy a kde: 8.–11. 10., Výstaviště Flora Olomouc.

Polib tetičku



Aneb Nikdo není bez chyby. Anglická komedie s nespoutaným dějem plným převleků, svěžího humoru i nezbytného milostného motivu v podání Divadla Gong v hlavní roli s Janem Čenským. Kdy a kde: 15. 10. od 19 hod., Městský dům Přerov. Vstupné od 420 do 590 Kč.

Rozkvetlé památky



Jako každý rok i letos ozdobí vybrané olomoucké památky jedinečné instalace tvořené z živých květů. Každá vzniká přímo pro konkrétní historický prostor a citlivě podtrhuje jeho jedinečný charakter. Letošní ročník vás zavede do tří významných olomouckých objektů, a sice do kaple Božího Těla, Vily Primavesi a kostela

Sv. Michala. Kdy: 8.–18. 10. Otevírací doba památek zde: <https://akce.flora-ol.cz/rozkvetle-pamatky-2026>

Ondřej Ruml a hosté



Skvělého zpěváka doprovodí kapela Moravia Big Band a dále vystoupí jeho hosté, hudebníci Ota Balage s kapelou a Tereza Barešová a uskupení SKETY. Kdy a kde: 17. 10. od 19 hod., Tenisová hala Zábřeh. Vstupné v předprodeji 450 Kč, na místě 500 Kč.

Olomouc tvůrčí

Prodejní výstava nabitá inspirací, workshopy, výtvarnými technikami, materiály pro tvoření a originálními, ručně vyráběnými produkty. Přes 40 prodejců z celé republiky nabídne pestrý výběr všeho, co ke kreativnímu tvoření patří – od výtvarných potřeb přes látky, papíry, barvy a nejrozličnější kreativní materiály až po dekorace, šperky, designovou módu a originální handmade výrobky. Vybrané techniky a materiály si můžete rovnou vyzkoušet na workshopech a tvořivých dílnách pod vedením zkušených lektorů. Kdy a kde: 24.–25. 10. od 9 do 17 hod., Střední škola polytechnická, Rooseveltova 79, Olomouc. Vstupné 100 / 50 Kč.

Československý jazzový festival

Tradiční jazzový svátek konaný pravidelně v říjnu v Přerově po dobu více než 50 let, s hvězdami hudebního nebe nejen z Čech, Slovenska, ale také z celého světa. Letos se sem po letech opět vrací Michal Prokop s kapelou Framus Five. Festival se uskuteční v termínu 29.–31. 10., vždy od

19 hod., v Městském domě Přerov. Vstupné 620/400 Kč.



Trio Inspiro



Tři dechové nástroje a hráči, kteří se navzájem inspirují. Repertoár tria představuje výběr skladeb od období baroka a klasicismu až po současné skladatele (Bach, Mozart, Beethoven, Martinů, Těm, Kaprálová a další). Spojení hoboje, klarinetu a fagotu je označováno jako klasické dechové trio, které vytváří fascinující zvukový celek. Kdy a kde: 25. 10. od 18 hod., sál Městské knihovny Mohelnice. Vstupné 150 Kč.

Koncert k výročí republiky

Slavnostní koncert u příležitosti státního svátku v podání Moravské filharmonie Olomouc. Uslyšíte oblíbené opusy známých českých skladatelů. Po boku Moravské filharmonie vystoupí na jednom pódiu výrazný český a slovenský interpret – houslový virtuóz Jiří Vodička a slovenský dirigent a houslista Maroš Potokár. Kdy a kde: 26. 10. od 19 hod ve velkém sále DK Šumperk. Vstupné 250 /

300 Kč v předprodeji v pokladně DK Šumperk a online na SMSticket.

Sokolský běh republiky

Oslavte 28. říjen pohybem! Zúčastnit se může každý, od malých dětí po zkušené běžce. Vybírat můžete z různých délek tras, najdete si tu svou a jděte do toho. V Olomouckém kraji se běží na mnoha místech, seznam zveřejněn zde: <https://www.behrepubliky.cz/mista>. Kdy: 28. 10.

Hubertské slavnosti na Plumlově



Tradiční myslivecké slavnosti v sobotu 31. 10. od 14 hod. v areálu Zámku Plumlov. Akci zahájí Svatohubertská mše doprovázená trubači, následuje vystoupení trubačů, přehlídka loveckých psů a loveckých signálů, stánek s lesní pedagogikou, stánky s loveckou tematikou, zvířátka, draví ptáci a sovy, jízda na koních, dobový lovecký tábor a lukostřelba. Samozřejmě mostí je chutné občerstvení.

Koncert Radůzy



Dušíčkový koncert plný jemných melodií, dojemných textů a tiché podzimní melancholie. Kdy a kde: 1. 11. od 19 do 21 hod., Městské kulturní středisko a knihovna Loštice. Vstupné od 300 do 500 Kč.

TIPY NA VÝLETY

Podzimní Výzva 10 000 kroků

Vraťte chůzi do vašich životů! Nezáleží na tom, kolik kroků ujdete a kam, důležité je odhodlání začlenit pravidelnou chůzi do každodenního života. Chůze je nejpřirozenější a nejdostupnější pohyb, který prospívá tělu i psychice. Hranice 10 000 kroků je symbolem aktivního dne, ve skutečnosti je ale důležitější pravidelnost. Výzvu můžete plnit sami, nebo se přidat do některého týmu, zapojit své známé a inspirovat ostatní. Jak to funguje? Stačí začít chodit a sledovat své kroky na jakémkoliv zařízení – krokoměrem, chytrým telefonem. Záznam aktivity pak nahrajete do svého účtu na webu, kde vám za každý kilometr budou přiděleny body. Sledovat ušlé kilometry můžete samozřejmě i bez registrace a bodového hodnocení. Startuje se 1. 10., akce trvá do 31. 10. Tak schválně, kolik km dáte? Informace a registrace zde: <https://www.desettisickroku.cz/>

Zábřežáci u vody



Výstava představí historické snímky spojené s vodní tematikou, vodními sporty a dalšími vodními aktivitami v Zábřehu a jeho okolí. Přiblíží historii místních koupališť včetně proměn plavkové módy, čímž připomíná 50. let od otevření krytého bazénu v Zábřehu. Výběrem fotografií se zaměřuje také na místní vodáky a historii jejich klubu a nechybí ani rybáři. Expozici je možné navštívit do 29. 11. v Muzeu Zábřeh, vždy od úterý do

neděle od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod. Vstupné 40 / 30 Kč.

Topinkové hody na Pádle

Přijďte první říjnový víkend 3. a 4. 10. do kempu Pádlo Morava v Horce nad Moravou na Topinkové hody. Areál se nachází na břehu řeky Moravy, v krásné přírodě Litovelského Pomoraví. Ochutnat můžete topinky s tvarůžkem, tatarákem, šunkou, sýrem, volským okem i masovou směsí. Pro zájemce jsou zde k zapůjčení plastové i nafukovací kánoe a rafty.

Národní vlčí týden



Návštěvou „Vlčího stánku“ v olomoucké zoo na Svatém Kopečku se zúčastníte osvětové akce, jejímž cílem je zvýšit povědomí veřejnosti o nezastupitelné úloze těchto velkých šelem v přírodě. Bohatá vlčí expozice v altánku naproti výběhu vlků Hudsonových vám přiblíží život těchto zvířat a důležitost jejich ochrany. Kdy: víkend 3. a 4. 10., vstup do zoo je možný od 9 do 16 hodin.

Podzim na zámku Prostějov

V říjnu chystá prostějovský zámek několik zajímavých akcí: 1. 10. od 17 do 18 hod. pořádá přednášku o uznávaném knihaři Josefu Dvořákovi v divadelním sále DUHA, Školní 4, blízko zámku cca 50 m. 2. 10. od 17 hod. se na zámku koná vernisáž výstavy Studentské knihvazačské soutěže 2026 a od 19 hod. vernisáž výstavy uznávaného slovenského umělce Viktora Freša. 3. 10. od 14 hod.

pořádá zámek speciální prohlídku zaměřenou na sgrafitovou výzdobu zámku od Jano Köhlera, nutná rezervace předem na e-mailu rezervace@zamekpv.cz nebo tel. 603 387 161. V pondělí 19. 10. v 13:30 a 15:30 se koná komentovaná prohlídka výstavy knihvazačské soutěže, na kterou naváže praktický workshop ručně šité knižní vazby v podkrovním sále Knihovny Prostějov, cca 50 m od zámku. Rezervace předem nejpozději do 12. 10. na e-mailu info@knihovnapv.cz nebo rezervace@zamekpv.cz, nebo na tel. 582 329 660, 603 387 161. Vstupné 100 Kč.

Zlatohorský trekking 2026



Tradiční pochod starý téměř 50 let, pro všechny milovníky přírody a turistiky v oblasti Zlatohorské vrchoviny známé svými nádhernými lesy, terény i výhledy. Nabízí různé trasy – 5, 15, 25, 50 km nebo noční trasu 25 km. A nezapomeňte na své zvířecí kamarády! Bližší informace na tel. 732 515 511 nebo 725 090 606. Kdy: 3. 10., adresa startu závodu: Galerie ZLATÁ 92, Bezručova 92, Zlaté Hory. Registrace k účasti zde: <https://zhtreking.cz/registrace>

Plumlovská zabíjačka

Zámek Plumlov spolu s Řeznictvím Mirgovi Plumlov pořádají oblíbené Zabíjačkové hody. Přijďte si užít den plný chutného jídla, pití a dobré muziky v autentickém prostředí zámecského nádvoří. K poslechu a zábavě zahraje hudební skupina Romantika. Těšit se můžete na poctivé zabíjačkové speciality. Kdy: 17. 10. od 10 hod.

Výlovy moravských rybníků



Tradiční slavnostní výlov rybníka Hrubý v Šumvaldě u Uničova můžete navštívit 16.–18. 10. Akce obvykle začíná od 9 hod. ráno. K mání bude občerstvení s rybími specialitami a bohatá rybí tombola. Možné zakoupení čerstvých ryb. K poslechu vám zahraje živá hudba. Za rybami se můžete vydat také do Tovačova, kde se 17.–18. 10. od 8:30 hod. koná výlov Hradeckého rybníka.

Večerní prohlídky hradu Šternberk

Státní hrad Šternberk zve na mimořádné večerní prohlídky. Konají se v sobotu 17. 10. v časech 18, 19, 20 a 21 hod. Připravena bude podzimní výzdoba komnat a kostýmované prohlídky vybraných prostor v I. a II. patře. Výklad bude rozšířen o zajímavosti z oblasti módy, stolování a života šlechty. Nutná rezervace předem na tel. 585 012 935 nebo 725 718 059.

Jarmark v Čokoládovně Troubelice

Akce, která již tradičně patří k podzimu. Uskuteční se v sobotu 17. 10 od 10 do 17 hod. Těšit se můžete na čokoládové mlsání, různé regionální potraviny i rukodělné výrobky. Nebude chybět bohatá nabídka sladkého a slaného občerstvení. Děti se zabaví v tvořivých dílnách a projíždkou na koni.

PapírPoint Olomouc



Jedinečná akce spojující české výrobce papírenských produktů, originální značky a všechny milovníky papíru na jednom místě. Na festivalu se představí tvůrci s rozmanitou nabídkou, od diářů a deníků přes samolepky, přáníčka až po ilustrace, kalendáře či fotoalba. PapírPoint je místem, kde si můžete věci prohlédnout, vzít do ruky, poznat jejich vůni a příběh jejich vzniku a potkat osobně ty, kdo za nimi stojí. Kdy a kde:

17. 10. od 10 do 18 hod., Pevnost poznání Olomouc.

Zakončení sezony na Levandulovém statku



Přijďte se rozloučit s létem na Levandulový statek do Bezděkova. Čeká vás živá hudba, drakiáda, bramborové soutěže, tvoření, jízda na koních, skákací hrad i společný piknik, v sobotu 24. 10. od 13 do 18 hodin. Přivezte s sebou svůj neoriginálnější gastro výtvar, ve kterém bude komponovaná brambora. Odborná komise vybere nejlepší výrobek a ze všech přivezených dobrot vznikne společný piknik. Na místě proběhne soutěž o nejlepší bramborák. Soutěžní týmy si přivezou vlastní těsto a potřebné nářadí, plotýnky zajistíme. Dospělí se mohou zapojit také do škrábání brambor na čas nebo do soutěže o nejdelší bramborovou slupku. Vstupné dobrovolné.

AKCE S DĚTMI

Drakiáda na Kravčáku



Městské kulturní středisko Javorník zve malé i velké na tradiční Drakiádu na Kravčáku, která se letos koná 3. 10. od 13 hod. Připravena je podzimní stezka s úkoly a také drobné občerstvení – čaj a špekáčky.

Mezinárodní den zvířat v Zoo Olomouc



Zoologická zahrada na Svatém Kopečku k oslavám Mezinárodního dne zvířat připravuje speciální podzimní vědomostní stezku, která vám poskytne spoustu zajímavých informací

o obyvatelích zoologické zahrady. Na jednotlivých stanovištích si budete moci vyzkoušet, jak dobře zvířata znáte. Kdy: 3. a 4. 10., vstup do zoo je od 9 do 16 hod. Vstupné 180/140 Kč. V tyto dny se v zoo koná také Národní vlčí týden s expozicí v altánku naproti výběhu vlků Hudsonových.

Dýňová slavnost v Jeseníku

Rodinný festival v bývalé klášterní zahradě. Součástí je jarmark s řemesly, tvořivé dílny a sportovní aktivity pro děti i dospělé, dýňové soutěže, kolotoč a k tomu divadlo a živá

hudba. Kdy a kde: 3. 10. od 13 do 17 hod., bývalý klášter Voršilek, Průchodní 154, Jeseník.

Broučkovská drakiáda

Koná se na louce před biotopem v Litovli. Přijďte se společně s celou rodinou pobavit a strávit příjemné odpoledne. Kromě pouštění draků zde budou připraveny také pohybové aktivity, skákací hrad pro děti, bohatá tombola a občerstvení. Kdy: 9. 10. od 15 do 19 hod.

Drakiáda v Drahotuších



Tradiční podzimní drakiáda na letišti v Drahotuších, 10. 10. od 14 hod.

V 14:00 proběhne zahájení a registrace draků, v 16:30 vyhlášení nejhezčích draků – pro vítěze let nad letištěm! Na programu jsou také prohlídky letadel, skákací hrad, kolotoč a opékání buřtů.

Halloweenské slavnosti Plumlov

Zámek v Plumlově zve všechny malé i velké na tradiční oslavy Halloweenu. Přijďte 10. 10. do Plumlova, od 13 do 19 hod. budete mít možnost sestoupit do strašidelného sklepení, kde se potkáte s oživlými strašidelnými bytostmi. Děti čeká veselá diskotéka, malování na obličej, soutěže o sladké odměny a tvořivá podzimní dílna. Kostýmy dětí i dospělých jsou vítány!

Halloween v Mladečských jeskyních

Krasové podzemí pod kopcem Třešín se promění v tajemnou podzemní stezku plnou strašidel a hádanek.

Děti se vydají po stopách ukrytého pokladu a čeká je cesta tmou při světle svíček a baterek – nutná vlastní baterka s sebou! Speciální 45minutové prohlídky se uskuteční v 10, 11:30, 13 a 14:30. Vhodné pro děti od 3 do 12 let. Kdy: 24. a 25. 10., 28. a 31. 10. a 1. 11.



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2026
ŘÍJEN
90,-**

PO	5. 10.	14.00	BARDOTKY	Č
PO	12. 10.	14.00	HOŘKÉ SVÁTKY	T
ST	21. 10.	14.00	BOJOVNÍK	Č
PÁ	23. 10.	10.00	MOUCHY	T
PO	26. 10.	14.00	CHICA CHECA	Č
PÁ	30. 10.	10.00	ODYSSEA	T

Č – ČESKY

D – DABING

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

T – TITULKY

O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

KINO METROPOL

DEN ARCHEOLOGIE

ARCHEOLOGICKÉ CENTRUM OLOMOUC

**SOBOTA 17. ŘÍJNA 2026
10.00–17.00**

- Pravěké studny z Kojetína
- Tajemství dávné výroby mědi
- Příběh kávového zrnka z Trutnovska
- Výroba pravěkých náramků

KDE NÁS NAJDETE:

U Hradiska 42/6
779 00 Olomouc

VSTUP ZDARMA

www.ac-olomouc.cz



ARCHEOLOGICKÉ
CENTRUM OLOMOUC



KIDSOK
OLOMOUCKÝ KIDS





5. Kdo stojí za všemi těmi dezinformacemi?

Proč někomu stojí za to, aby trávil hodiny svého času a připravoval obsah, jehož cílem je zmást lidi? To je možná nejčastější otázka: Kdo to všechno vymýšlí? Odpověď není jednoduchá.

Některé dezinformace vytvoří jednotlivci, který chce získat pozornost. Jiné vzniknou jako politická propaganda. Některé vytvoří aktivisté nebo lidé podporující určitou politickou stranu. U části obsahu lze doložit zahraniční vliv, včetně ruských propagandistických aktivit, které v posledních letech prudce zesilují. Ale u mnoha konkrétních řetězových e-mailů nevíme, kdo je původním autorem. A právě zde je důležité nepodlehout další zkratce.

Když nevíme, kdo zprávu vytvořil, neměli bychom automaticky tvrdit,

že ji vytvořila tajná služba, Rusko, vláda nebo nějaká politická strana. Stačí říct: „Původ zprávy se nepodařilo zjistit a její tvrzení nejsou doložena.“ To je poctivější a zároveň úplně dostačující.

Dezinformace nemusíme porazit tím, že budeme věřit opačnému názoru. Nemusíme ani věřit všemu, co říká televize, noviny nebo internet. Stačí si osvojit jeden jednoduchý návyk: Když je zpráva příliš šokující, příliš jednoduchá nebo po nás chce, abychom ji okamžitě poslali dál, na chvíli se zastavme.

Dejme si tři minuty na ověření. Možná zjistíme, že zpráva je pravdivá. Možná zjistíme, že je částečně pravdivá. A možná zjistíme, že jde o úplný výmysl. Ve všech třech případech jsme ale udělali to nejdůležitější: rozhodli jsme se sami, čemu budeme věřit.

Nevěřte ani „svým“ lidem slepě

Jedna věta může být pro práci s řetězovými e-maily velmi užitečná: „Věřím člověku, který mi to poslal. Nemusím ale automaticky věřit tomu, co mi poslal.“ To není nedůvěra vůči přátelům. Naopak. Když nám někdo blízký pošle nepravdivou zprávu, můžeme mu jednoduše napsat: „Díky za upozornění. Je to zajímavé, ale raději si to ještě ověřím.“ A pokud se ukáže, že zpráva pravdivá nebyla, můžeme ho o tom informovat. Možná tím zabráníme tomu, aby ji poslal dalším deseti lidem.

Kdo proti dezinformacím zasahuje?

Když se řekne „boj proti dezinformacím“, může to znít, jako by někde existoval jeden úřad, který sleduje internet a rozhoduje, co je pravda a co není. Tak to ale v České republice nefunguje.

Na ochraně informačního prostoru se podílí více institucí a každá má trochu jinou úlohu. Některé sledují bezpečnostní hrozby, jiné



kybernetické útoky, další pomáhají nastavovat pravidla pro internetové platformy. A vedle státu existují také nezávislé organizace, novináři, akademici a ověřovatelé faktů.

Ministerstvo vnitra sleduje hybridní hrozby

Jedním z důležitých pracovišť je Centrum proti hybridním hrozbám Ministerstva vnitra. Vzniklo už v roce 2017 a zabývá se mimo jiné hybridním působením, tedy způsoby, kterými se mohou státní i nestátní aktéři pokoušet ovlivňovat českou společnost.

Centrum například analyzuje manipulativní informační působení a zveřejňuje analýzy konkrétních případů. Zabývá se také zahraničním vlivovým působením a připravuje materiály, které mají pomoci veřejnosti i státní správě lépe se v problematice orientovat. Důležité je, že jeho úkolem není rozhodovat, čemu mají občané věřit. Centrum samo popisuje svou práci především jako analytickou, koncepční a osvětovou.

BIS hledá, kdo za některými kampaněmi stojí

Jinou úlohu má Bezpečnostní informační služba (BIS). Ta se nezabývá

7 pravidel bezpečného čtenáře

1. Zastavte se.

Když vás zpráva vyděsí nebo rozzlobí, neposílejte ji okamžitě dál.

2. Hledejte autora.

Anonymní text bez zdroje si zaslouží opatrnost.

3. Hledejte původní informaci.

Nestačí, že „se to píše na internetu“.

4. Porovnejte více zdrojů.

Jedna webová stránka není celý svět.

5. Dávejte pozor na staré zprávy.

Podívejte se, kdy byla informace zveřejněna.

6. Fotografie není důkaz celého příběhu.

Může být skutečná, ale její popis může být vymyšlený.

7. Když si nejste jistí, nepřeposílejte.

Mlčet je v takovém případě bezpečnější než pomáhat nepravdě v dalším šíření.

každým řetězovým e-mailem, který někdo pošle svým známým. Jejím úkolem je především odhalovat bezpečnostní hrozby. To může zahrnovat také zahraniční vlivové operace. BIS ve své veřejné výroční zprávě za rok 2024 uvedla, že v českém informačním prostoru pokračovalo šíření dezinformací jak z ruských zdrojů, tak od domácích aktérů.

Zároveň existují případy, kdy se podařilo odhalit konkrétní síť zahraničního vlivu. V roce 2024 BIS oznámila odhalení ruské vlivové sítě spojené mimo jiné s projektem Voice of Europe. Česká vláda následně zařadila na národní sankční seznam několik subjektů spojených s touto operací. Takový případ ukazuje důležitý rozdíl: jiné je odhalit konkrétní organizovanou vlivovou operaci a jiné je určit autora anonymního řetězového e-mailu.

NÚKIB: dezinformace nejsou to- též co kybernetický útok

Do ochrany informačního prostoru se zapojuje také Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB). Jeho hlavním úkolem je kybernetická bezpečnost. Sleduje například útoky na počítačové sys-

témy, ransomware, phishing nebo kompromitaci účtů.

S dezinformacemi se proto jeho práce může překrývat, ale není správné říkat, že NÚKIB je „úřadem na dezinformace“. V pravidelných přehledech například informuje o kybernetických hrozbách a aktivitách zahraničních aktérů. Pro běžného člověka z toho plyne jednoduché poučení: falešná zpráva a hacker-
ský útok jsou dvě různé věci. Mohou spolu souviset, ale neměli bychom je zaměňovat.

A co sociální sítě?

Velkou část informací dnes získáváme prostřednictvím Facebooku, YouTube, TikToku, Instagramu a dalších platform. Proto se do problematiky zapojuje také evropská regulace digitálních služeb.

V České republice je koordinátorem pro nařízení o digitálních službách, známé jako DSA, Český telekomunikační úřad (ČTÚ). DSA stanovuje internetovým platformám řadu povinností a dává uživatelům nová práva.

Tady je však potřeba zdůraznit jednu často přehlíženou věc: ČTÚ nerozhoduje o tom, zda je nějaký názor

pravdivý nebo nepravdivý, a nemá obecnou pravomoc nařizovat odstranění internetových stránek. Jeho úloha spočívá především v dohledu nad tím, zda digitální služby plní povinnosti stanovené evropskými pravidly.

Jak se tedy dá proti dezinformacím bojovat?

Možná překvapivě nejde především o to, že někdo bude internet neustále „čistit“ od nepravdivých zpráv. Takový úkol by ostatně v demokratické společnosti nebyl ani prakticky možný. Mnohem důležitější je zvyšovat odolnost lidí vůči manipulaci. To znamená naučit se rozpoznat podezřelou zprávu, ověřovat její zdroj, porovnávat informace a přemýšlet nad tím, proč nám někdo konkrétní zprávu posílá. Pomoci může několik různých postupů.

1. Ověřování faktů

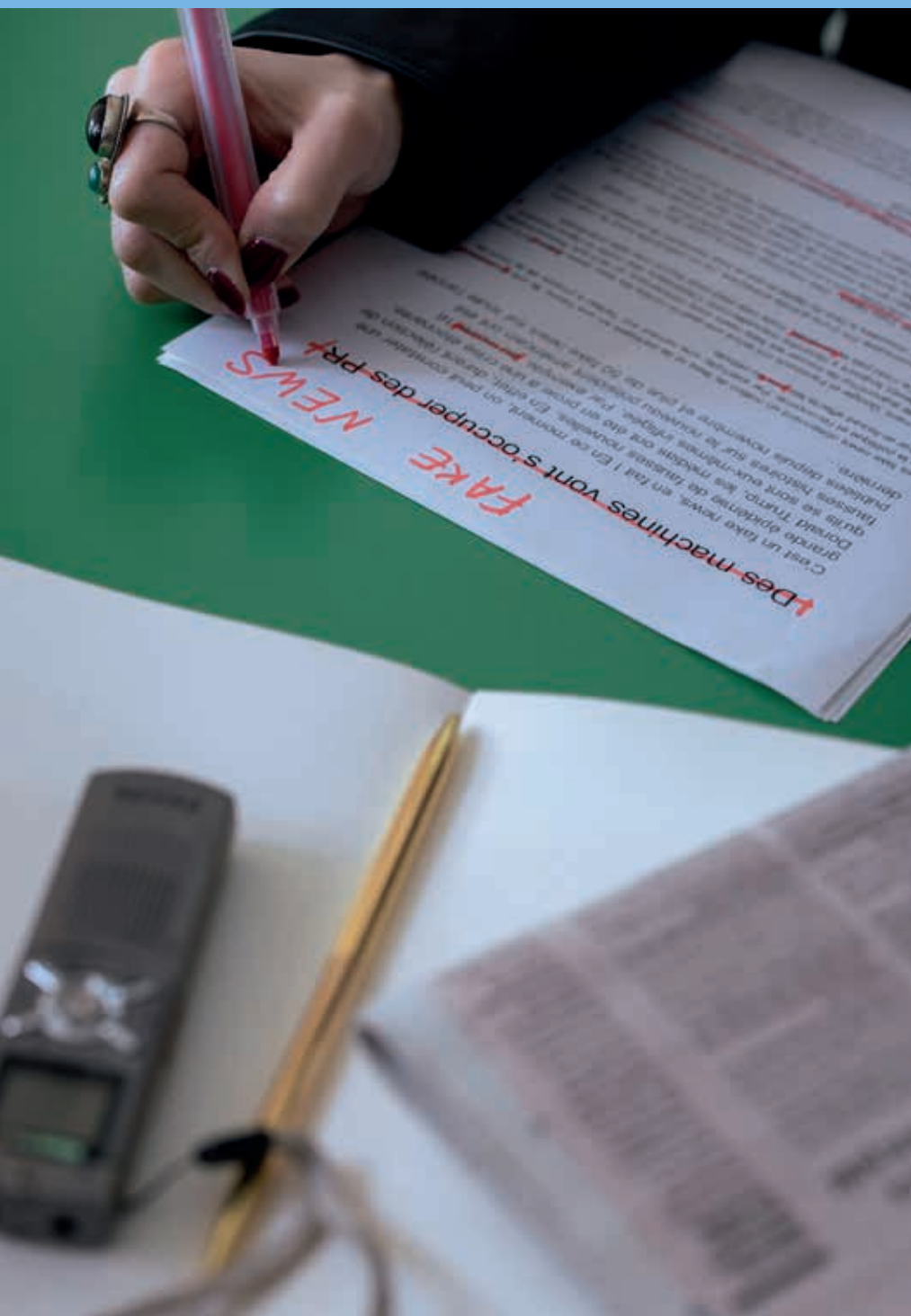
Některé organizace se specializují na takzvaný factchecking neboli ověřování faktů. Vezmou konkrétní tvrzení a hledají dostupné důkazy, které ukazují, zda je pravdivé, nepravdivé, nebo například vytržené z kontextu. Takové ověřování je užitečné, ale má své limity. Není možné ověřit každou větu, která se objeví na internetu. A pokud se člověk setká s novou nepravdivou zprávou, může trvat určitou dobu, než ji někdo ověří. Proto je důležité umět základní kontrolu provést také sám.

2. Mediální vzdělávání

Další cestou je dlouhodobé vzdělávání. Nejde o to naučit člověka seznam deseti webů, kterým má věřit. Jde o to naučit ho klást správné otázky: Kdo to napsal? Kdy to napsal? Odkud informace pochází? Existuje původní dokument? Potvrzují ji i jiné důvěryhodné zdroje? A co když je informace pravdivá jen zčásti?

Výzkumy přitom ukazují, že mediální gramotnost není pouze otázkou věku. Starší lidé nejsou automaticky





méně schopní kriticky hodnotit informace než mladší. Rozdíly souvisejí také se vzděláním, zkušenostmi, zájmem o informace a dalšími okolnostmi.

3. Vysvětlovat, nezesměšňovat

Velmi důležitá je také forma komunikace. Pokud nám někdo z rodiny pošle nepravdivou zprávu, můžeme ho okamžitě označit za „ovci“, „hlupáka“ nebo člověka, který naletí úplně všemu. Tím ale většinou

ničeho nedosáhneme. Mnohem užitečnější může být jednoduchá věta: „Pojďme se podívat, odkud ta informace pochází.“ Nebo: „Zkusme najít původní zdroj.“ Cílem totiž není vyhrát hádku. Cílem je zjistit, co se skutečně stalo.

4. Prevence ještě předtím, než se s dezinformací setkáme

Existuje také přístup označovaný jako prebunking. Zjednodušeně řečeno jde o to, že člověka předem se-

známíme s typickými způsoby manipulace. Například mu ukážeme, jak funguje falešná autorita, vyvolávání strachu, vytržení fotografie z kontextu nebo používání smyšleného „odborníka“. Výzkum ale ukazuje, že žádná jednotlivá metoda není zázračným řešením. Například studie Masarykovy univerzity z roku 2025 testovala různé způsoby obrany proti dezinformacím u 618 příslušníků české policie a armády. Samotný testovaný prebunking v tomto výzkumu nevedl ke statisticky významnému zvýšení schopnosti správně posoudit přesnost informací. To je vlastně důležitá zpráva: proti dezinformacím neexistuje jedna kouzelná metoda.

A je tento boj vůbec úspěšný?

Na tuto otázku neexistuje jednoduchá odpověď. Pokud bychom za úspěch považovali úplné odstranění dezinformací z internetu, potom by odpověď byla jednoznačná: takového cíle dosáhnout nelze. Nepravdivé informace existovaly dávno před internetem a sociální sítě jim pouze umožnily šířit se mnohem rychleji a k mnohem většímu počtu lidí.

Pokud ale úspěch chápeme jinak – například jako schopnost odhalit konkrétní zahraniční vlivovou operaci, upozornit veřejnost na manipulativní obsah, omezit některá rizika nebo naučit lidi informace lépe ověřovat – pak už lze najít konkrétní výsledky.

Příkladem je právě odhalení ruské vlivové sítě, o kterém informovala BIS v roce 2024. Na druhou stranu samotný problém nezmizel. BIS ve své zprávě za rok 2024 dál upozorňovala na přetrvávající šíření dezinformací. Úspěch tedy není možné měřit otázkou: „Podařilo se dezinformace porazit?“ Přesnější otázka zní: „Dokážeme být jako společnost odolnější, když se s nimi setkáme?“

Lucie Lepařová

Vytřídili jsme víc odpadu, než kolik váží průměrný Čech



Šumperk, Velký Týnec, Majetín a Řídeč vyhrály další ročník soutěže O keramickou popelnici. Ta hodnotí obce a města podle toho, kdo a jak třídí. Ocenění si ti nejlepší převzali 17. září v olomouckém Červeném kostele. Každý obyvatel kraje přitom průměrně odevzdal 94 kilogramů tříděného odpadu.

„Bez spolupráce s obcemi by naše práce na zdokonalování systému odpadového hospodářství nedávala smysl. Ve statistikách dlouhodobě figuruje náš kraj v rámci republiky na předních příčkách. Za to patří poděkování všem obyvatelům, kteří třídí, zejména pak lidem z oceněných měst a obcí,“ řekla Irena Blažková, náměstkyně hejtmana Olomouckého kraje pro oblast životního prostředí, odpadů a zemědělství.

Šumperk a Velký Týnec si díky obhajobě vítězství zajistily vstup do Síně slávy odpadového hospodářství Olomouckého kraje, Majetín se

do ní jako první obec v historii soutěže vrací podruhé. Do soutěže, kterou pořádá společnost EKO-KOM ve spolupráci s Olomouckým krajem, se zapojilo 399 obcí a měst.

Součástí setkání bylo také vyhlášení výsledků soutěže O keramické sluchátko, která oceňuje třídění elektroodpadu. Nejlépe si vedli obyvatelé Bohuňovic, Brodku u Přerova, Konice, Olomouce, Skřípova a Šternberka. V roce 2025 lidé v kraji vytřídili 2 674,2 tun elektroodpadu, tedy průměrně 4,24 kilogramu na obyvatele.

Vyhlášeny byly rovněž výsledky soutěže O Elektrooskara, kterou už podvanácté uspořádal kolektivní systém ELEKTROWIN s podporou Olomouckého kraje. V roce 2025 se v regionu sebralo 8 203 tun vysloužilých elektrospotřebičů, což odpovídá 12,99 kilogramu na obyvatele. Vítězi podle velikosti obce se staly Brodek u Přerova, Konice a Šternberk.

Nejlepší obce a města 21. ročníku soutěže O keramickou popelnici:

Kategorie do 500 obyvatel

1. místo Řídeč
2. místo Hradec-Nová Ves
3. místo Branná

Kategorie 501–2 000 obyvatel

1. místo Majetín
2. místo Brodek u Přerova
3. místo Luběnice

Kategorie 2 001–15 000 obyvatel

1. místo Velký Týnec
2. místo Javorník
3. místo Loštice

Kategorie obcí nad 15 000 obyvatel

1. místo Šumperk
2. místo Přerov
3. místo Hranice



PRO MĚSTO OLOMOUC BUDEME PRACOVAT DÁL, ŘÍKÁ PRIMÁTORKA MIROSLAVA FERANCOVÁ

Kandidátku hnutí ANO 2011 vede v letošních volbách primátorka Miroslava Ferancová. Ta v lednu letošního roku nahradila v čele olomoucké radnice Miroslava Žbánka (také hnutí ANO 2011) a stala se tak vůbec první ženou v této funkci.

Paní primátorko, s jakým předsevzetím jste začala ve funkci?

Z počátku jsem si myslela, že veřejnost nepřikládá větší význam tomu, že jsem první žena v této funkci na olomoucké radnici. Postupně jsem ale zjistila, že veřejnost mou práci sleduje a sama sobě jsem slíbila svou práci vykonávat tak, aby si lidé řekli: „To je dobře, že je na radnici žena“. Chtěla jsem, aby všichni pocítili, že chci dělat věci férově. Aby všichni obyvatelé města mohli říct, že jednám na rovinu, nikomu nenačnu a nikoho nepotlačuji.

Angažujete se ve snaze vrátit zeleň do centra města. Na Horním náměstí vznikl nový odpočinkový kout se stromy, sama jste vytvářela jeho návrh. Co si od toho slibujete?

Již delší dobu vnímáme volání obyvatel po stromech na Horním náměstí. Dostat tam stromy ale není

jednoduché. Náměstí se nachází v městské památkové rezervaci a je památkově chráněno. Narážíme také na autorská práva architekta, či nedostatečně vhodné podloží. Nově instalovaná výsadba s Blýskavkou Fraserova (*Photinia fraseri*) v přenosných kontejnerech je takový můj návrh, jak by bylo možné dostat na náměstí více zeleně. Blýskavka je schopná dobře prospívat i v horkých letních dnech a popravdě jsem ani nečekala, že výsadba bude tak krásná. Vyzkoušela jsem si ji mezi prvními a doporučuji to všem návštěvníkům náměstí. Snažíme se vytvářet taková příjemná odpočinková místa a zároveň jej květinovou výzdobou ještě více zkrášlovat.

Město se snaží vyslyšet přání seniorů a silně je podporuje. Dokážete vypočítat všechny aktivity, které k nim směřují?

Pro seniory toho děláme opravdu spoustu. Máme několik navazujících oblastí podpory — od klubů a volnočasových aktivit až po poradenství a sociální pomoc. V Olomouci provozujeme 22 klubů pro seniory a jednu klubovnu. Probíhají tu společenská setkání, členové klubů se

scházejí, aby se spolu seznámili, navázali přátelství, zahráli si společenské a jiné hry, pořádají zájezdy, plesy, divadelní představení, besedy, přednášky i vzdělávací aktivity. Dále máme k dispozici Klub volnočasových aktivit Pešek, které nabízí v rámci programu například jógu pro seniory, cvičení pro seniory, line dance, trénink paměti, tvořivé dílny, cestopisné přednášky, lekce sebeobrany. A samozřejmě myslíme na potřeby seniorů, ale i dalších skupin obyvatel, jako jsou mladé rodiny s dětmi, hendikepovaní spoluobčané a další při přípravě strategických projektů města, ale i v každodenní práci úřadu.

Letos v říjnu jsou komunální volby. Koho vy osobně podpoříte?

To je snadná volba: Jelikož jsem lídrem kandidátky hnutí ANO 2011 v Olomouci, tak samozřejmě naše kandidáty za hnutí ANO. Náš tým má jasnou vizi, zkušenosti i schopnosti. Umíme věci skutečně dotahovat do zdárného konce. A chceme dokončit rozdělanou práci. Ráda bych Olomoučanům vzkázala, ať přijdou k letošním volbám, protože rozhodují o budoucnosti města.

PÉČE O SENIORY

OLOMOUČ BUDE POŘÁD MAKAT

Tomáš Sýkora

Miroslava Ferancová

Miloslav Tichý

**VOLTE
HNUTÍ ANO
9. A 10. ŘÍJNA
2026**

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



INZERCE

ANO **BUDE
LÍP**



Masér jako důležitý partner v péči o zdraví. Může zachytit strnulou chůzi, asymetrii nebo změny svalového napětí

Strnulá chůze, svalová asymetrie, nezvykle vytočené chodidlo nebo výrazně teplejší místo na těle. Zkušený masér může podobné změny zachytit a upozornit na ně. Přesnou diagnózu stanovit nemůže, je ale důležitým partnerem lékaře či fyzioterapeuta a předává jim informace, které pomohou při dalším vyšetření nebo terapii. „Role maséra je v systému péče o zdraví velmi cenná právě díky pravidelnému kontaktu s pacientem a schopnosti předávat dalším odborníkům důležité informace,“ říká Pavol Kostka, vedoucí lékař Kliniky impedanční terapie.

Většina lidí vnímá masáže jako příjemný rituál pro uvolnění stresu, úlevu od ztuhlého krku po dni práce u počítače nebo jako součást regenerace po sportu. Masáž přitom může být relaxační, regenerační

i terapeutická. Kvalitní masér je ale také zdravotník a může díky pravidelnému kontaktu s klientem pomoci i mnohem komplexněji. Dokáže si všimnout drobných asymetrií, neobvyklých teplotních změn v tkáních nebo obranných reakcí těla.

Řadu informací o stavu pohybového aparátu prozradí například samotný postoj – shrbená ramena či nepatrný náklon hlavy či trupu do strany. Jakmile se tělo ocitne na masážním stole, přidávají se další indicie. Ztuhlá ramena mohou souviset s nevhodnými návyky v držení těla či špatnou ergonomií pracoviště. Svalová asymetrie nebo ztuhlost zase může upozornit na jednostranné přetěžování.

„Masér pochopitelně není lékař a nestanovuje diagnózu. Zdravotnický masér by však měl v rámci své

odbornosti umět popsat, zda jde například o zvýšené svalové napětí, zkrácený sval nebo jinou změnu pohybového systému. Právě takové informace mohou být pro fyzioterapeuta velmi cenné,“ podotýká Pavol Kostka, vedoucí lékař Kliniky impedanční terapie. Dodává, že masér, který je zdravotnickým pracovníkem v rehabilitační péči, může fungovat jako rovnocenný partner fyzioterapeuta. Sleduje reakce pacienta během terapie, zaznamenává změny a předává informace, které mohou ovlivnit další terapeutický a diagnostický postup.

Přidanou hodnotou maséra je rovněž samotný způsob kontaktu s pacientem. Odborné vyšetření může na člověka kvůli množství přístrojů, odborných výrazů a zaznamenávaných údajů působit složitě. „Lékař

či fyzioterapeut navíc musí během vyšetření řadu informací zapisovat a vyhodnocovat. Při masáži bývá kontakt delší a méně formální, takže se lidé často přirozeně rozpovídají i o věcech, které při vyšetření nezmínili," dodává Kostka. Masér se tak podle něj může dozvědět například o změně charakteru bolesti, problémech při běžném pohybu nebo dalších obtížích a tyto informace následně předat odborníkovi.

Zdravotnický masér může přesně popsat svalové napětí i další změny

Zkušený masér by měl umět rozpoznat, kdy má co do činění s běžným akutním svalovým přetížením či únavou a kdy se při jeho práci objevují změny, které je vhodné předat fyzioterapeutovi nebo konzultovat s lékařem. Posuzovat může nejen podle toho, jak mu sám pacient popíše své obtíže, ale právě i pohledem nebo hmatem.

Pod prsty totiž necítí jen ztuhlý sval. Zdravotnický masér dokáže v rámci své odbornosti popsat rozdíl mezi běžným svalovým napětím, zkráceným svalem nebo výraznější změnou napětí či citlivosti tkání. „Dokáže rozpoznat také takzvané spouštěcí body neboli trigger points, což jsou bolestivá místa ve svalech či pojivových tkáních, která mohou přenášet bolest do jiné části těla. Vnímá rovněž změny svalového napětí, které mohou představovat obrannou reakci organismu,“ popisuje Kristína Gašpercová, fyzioterapeutka Kliniky impedanční terapie. Dodává, že identifikaci bolestivých míst může posloužit také ultrazvukové vyšetření, které pomůže rozklíčovat, na které oblasti se prioritně zaměřit.

Zdravotnický masér sleduje třeba i to, zda pacient vnímá dotek stejně na pravé i levé noze, zda se během terapie nemění jeho dýchání nebo jestli při zvedání nepocituje závratě či zamlžené vidění. Na základě takových informací může fyzioterapeut

upravit další postup nebo doporučit další odborné vyšetření.

Záněty a ústřely na masážní stůl nepatří

Že se má člověk svěřit do péče ortopeda, může napovědět ostrá a bodavá bolest, která se objevuje náhle a je vázána na konkrétní kloub, stejně jako bolest, která neodezní ani po odpočinku nebo člověka budí ze spaní. Zásah ortopeda bývá nutný i při známkách zánětu kloubu, při jeho „vyskakování“ či drhnutí. A v neposlední řadě patří do rukou tohoto specialisty i různé poúrazové stavy. „Důležité je zmínit, že pokud je kloub oteklý, horký a zarudlý, masáž by se neměla provádět a stav je potřeba nejprve odborně posoudit,“ upozorňuje fyzioterapeutka.

Řada obtíží, u nichž se na první pohled zdá, že by mohly souviset s pohybovým aparátem, si zase ve skutečnosti žádá odbornou péči neurologa. Mezi varovné signály v této oblasti patří vystřelující bolest, která se šíří z páteře do končetin, ztráta citlivosti včetně brnění a mravenčení, ale také svalová slabost nebo zpomalené či naopak přehnané reakce na dotek.

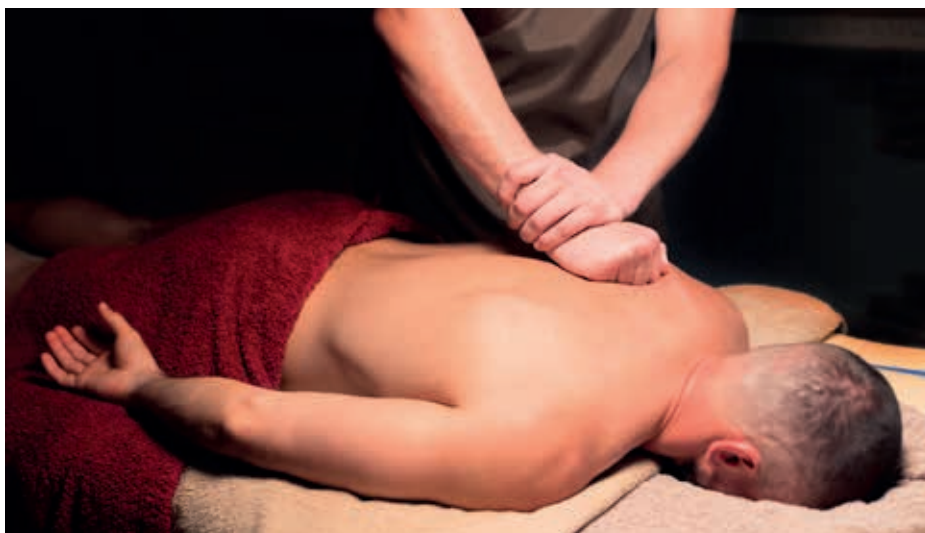
„Napovědět může i změna charakteru bolesti při změně polohy, třeba když záda nebolí vsedě, ale hned se ozvou, jakmile člověk projde pár metrů. Nutnost zastavení při chůzi

je hraniční stav, který vyžaduje konzultaci s neurologem v co nejkratším čase. To může být signál mechanického tlaku na nervový kořen, například při protruzi ploténky, nebo zúžení páteřního kanálu,“ uvádí Gašpercová s tím, že u tohoto typu bolesti člověk nepatří na masážní stůl, ale do rukou lékaře, a to co nejdříve.

O Klinice impedanční terapie

Klinika impedanční terapie je zdravotnické zařízení, které působí ve specializačních oborech neurologie a fyzioterapie. V medicínské praxi se dominantně věnuje bolestivým stavům zad, léčbě únavového syndromu nebo rekonvalescenci po sportovních úrazech. Jako hlavní zobrazovací metody v diagnostice klinika využívá vyšetření MR/CT, EMG a krevní testy. Parametrizací pacienta poskytuje jednoznačné zařazení do rehabilitačního plánu s přesně definovanou délkou léčby.

Dlouhodobé výsledky léčebných metod jsou příslibem, že aplikace impedanční terapie pomůže širokému spektru pacientů nejen s bolestí zad. Klinika impedanční terapie v současnosti pracuje na co nejsnadnějším rozšíření svých zdravotních služeb a metod, včetně akreditace terapie suchou jehlou na Ministerstvu zdravotnictví České republiky pro fyzioterapeuty i ostatní lékařské obory.



Problémy se spánkem a usínáním u seniorů



Spánek se s přibývajícím věkem přirozeně mění. Starší lidé často usínají a probouzejí se dříve než v mladším věku, jejich spánek bývá lehčí a méně kvalitní a během noci se mohou častěji probouzet. To ale neznamená, že je dlouhodobá nespavost běžnou a nevyhnutelnou součástí stárnutí. Seniori by měli mít přibližně 7–9 hodin spánku denně, přičemž důležitá je jeho kvalita a pocit odpočínutí po probuzení.

Jedním z nejčastějších problémů je nespavost neboli insomnie. Projevuje se především obtížným usínáním, opakovaným probouzením během noci nebo příliš časným ranním probouzením. Nedostatek kvalitního spánku může během dne způsobovat únavu, podrážděnost, horší soustředění a problémy s pamětí. Pokud potíže přetrvávají, mohou negativně ovlivňovat psychickou i fyzickou kondici člověka.

Příčin poruch spánku může být několik a často se navzájem kombinují. U seniorů hrají roli změny biologických hodin, ale také chronická onemocnění, bolest, časté noční močení nebo užívání některých léků. Spánek mohou narušovat

také deprese, úzkost, stres nebo nepravidelný denní režim. K dalším poruchám patří například spánková apnoe, při které dochází během spánku k opakovanému přerušování dýchání, nebo syndrom neklidných nohou.

Ke zlepšení spánku však mohou pomoci jednoduchá režimová opatření. Vhodné je chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu, vytvořit si klidný večerní rituál a během dne mít dostatek pohybu. Důležité je také omezit odpolední a večerní zdímnutí, kofein a alkohol. Ložnice by měla být tichá, příjemně chladná a určená především ke spánku. Večer je vhodné omezit používání televize, telefonu a dalších obrazovek

s modrým světlem. Pokud potíže se spánkem trvají delší dobu, je vhodné poradit se s lékařem. Ten může zjistit, zda za nespavostí není jiné onemocnění, nežádoucí účinek léků nebo jiná porucha spánku. U dlouhodobé nespavosti může být účinnou možností kognitivně-behaviorální terapie pro nespavost. Léky na spaní by seniori neměli užívat bez doporučení lékaře, protože některé mohou zvyšovat riziko pádů a dalších nežádoucích účinků.

Nespavost u seniorů není důsledkem stárnutí. Je to stejný problém jako u mladších lidí a neměl by být ignorován.

(kab)

Návod na rozloučení s létem

Jako již popáté v řadě, rozhodla se skupina seniorů, organizovaná paní Protivánkovou ze Seniorklubu Skrbeň, navštívit termální koupaliště ve Velkém Mederu. Plně obsazeným autobusem paní Konečné jsme 26. srpna opustili Česko a po klidné jízdě bez kolon jsme se ubytovali v nám již dobře známém penzionu Karmon Park. Zde jsme našli opět přátelské prostředí a vstřícný personál. Po dobře organizovaných a pestrých snídaních jsme každý podle svého zvyku a potřeby strávili příjemné dny, zalité sluncem, v rozlehlém areálu lázní. Je příjemné zvolnit tempo, po krk v teplé vodě poklábosit s kamarády, či náhodnými známými a mezi tím si pochutnat z velkého výběru jídel a místních specialit. Jeden večer v Karmonu byl věnován společnému posezení s ochutnávkou známých Vlčnovských koláčů a valašské slivovice. O nabídku těchto dobrot se postarali manželé Ulčíkovi. Prohřátí,



opálení a dobře naladěni jsme se vrátili v neděli 30. srpna domů, s již potvrzeným termínem pro příští rok.

Za Seniorklub Skrbeň:

Janka Protivánková a Vladimír Bodlák

Onko klub Slunečnice Olomouc oslavil 25. výročí

V letošním roce oslavil náš Onko klub Slunečnice Olomouc (Klub) čtvrtstoletí. Za jeho vznikem v r. 2001 stál nápad dvou vysokoškolských tělovýchovných pedagožek, onkologických pacientek, sestavit rytmická cvičení, „ušitá na míru“ stejně nemocným ženám. Založení Klubu a jeho vstup do Ligy proti rakovině podpořily lékařky Onkologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc.

Není divu, že od začátku nejvýznamnějšími aktivitami byla cvičení. Blahodárný vliv pravidelného společného pohybu za hudebního doprovodu se zakrátko projevil nejen na fyzické, ale i psychické kondici členek Klubu.

Pozadu nezůstávala ani kultura. Postupně přibývaly zájezdy, vycházky s historickým i přírodovědným zaměřením, rehabilitační programy, rekondiční pobyty,... Od založení se klub úspěšně zapojuje do veřejné sbírky Českého dne proti rakovině.

Po 25 letech má Klub téměř 70 členek a jeho činnost je velmi



rozmanitá. Přesto či právě proto si účastnice slavnostního odpoledne k výročí rády zavzpomínaly a se zájmem zhlédly obrázky z nejrůznějších klubových akcí. Přítomné zakládající

členky a ty, které aktivně pro klub pracují, si domů odnesly symbolický květ slunečnice.

(onk)

Dožínky v Náměšti oslavily sklizeň i práci zemědělců

Tradiční Dožínky Olomouckého kraje se uskutečnily v sobotu 12. září v amfiteátru v Náměšti na Hané. Slavnost zahájilo předání dožínkových věnců pěti oceněným zástupcům zemědělců z jednotlivých okresů Olomouckého kraje. Akce se účastnil hejtman Ladislav Okleštěk spolu s 1. náměstkem Vladimírem Lichnovským.

Návštěvníci si během dne užili folklorní vystoupení, farmářské trhy, výstavu zemědělské techniky, kláskovou naučnou stezku i slaměný hrad. Program pokračoval koncerty skupin LOLLIPOPZ, Kabát Revival, Iné Kafe a Stracené Ráj.

(okr)



Vzpomínky, které nesmějí zmizet. Hejtman se opět setkal s oběťmi nacistického režimu

Olomoucký kraj si i letos připomněl osudy lidí, kteří za druhé světové války čelili nacistickému pronásledování. V úterý 15. září se v sídle krajského úřadu uskutečnilo tradiční setkání hejtmána Ladislava Okleštěka se zástupci Českého svazu bojovníků za svobodu a České židovské obce. Akce se koná už od roku 2017 a je prostorem k osobním rozhovorům a připomínce válečných zkušeností.

„Na tyto příběhy bychom rozhodně neměli zapomínat. To, co pamětníci prožili během války, je součástí naší historie a zároveň připomínkou toho, jak důležité je chránit svobodu, lidskou důstojnost a vzájemný respekt. Jsem rád, že se s těmito statečnými lidmi můžeme osobně potkávat a vyjádřit jim naši úctu a poděkování,“ uvedl hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk.

Na letošní setkání bylo pozváno 22 hostů, jedenáct zástupců Českého svazu bojovníků za svobodu a stejný počet pamětníků z České židovské obce. Hejtman jim společně se svým náměstkem Bohuslavem Hudcem předal pamětní listy a také dárkové poukazy na nákup zdravotnických

potřeb. Kromě představitelů kraje během dopoledního programu vystoupil také předseda Federace židovských obcí a Židovské obce Olomouc Petr Papoušek a další zástupci pozvaných organizací. Atmosféru setkání doplnilo hudební vystoupení žáků Základní školy Demlova v Olomouci.





Pozor na podvodné prodejce paliv. Ať vám peníze neproletí komínem

Topná sezóna se pomalu blíží a mnoho lidí už přemýšlí, jak co nejvýhodněji nakoupit palivo na zimu. Právě na to ale mohou čekat podvodníci. Nabídnou brikety, pelety nebo jiné palivo za lákavou cenu, nechají si zaplatit a objednané zboží už nikdy nedoručí.

Jeden takový případ nyní řeší šternberští policisté. Žena si na internetu vyhlédla výhodnou nabídku dřevěných válcových briket za více než 5 tisíc korun. Zboží objednala, a protože prodejce nabízel pouze platbu předem bankovním převodem, peníze odeslala.

Do e-mailu jí následně přišla i faktura. Brikety však ve smluveném termínu nedorazily. Žena proto začala zjišťovat, kdo za e-shopem stojí. Zjistila, že uvedené telefonní číslo ani IČO neexistují.

A bohužel nejde o ojedinělý případ. Policie na přelomu srpna a září 2026

eviduje už téměř 10 lidí, kteří naletěli při nákupu briket nebo pelet přes internet. Celková škoda se blíží 140 tisícům korun. Policisté ve věci zahájili úkony trestního řízení pro přečin podvod.

Než zaplatíte, zastavte se

Podezřele výhodná nabídka nemusí být vždy výhodná. Než peníze odeslete, věnujte několik minut kontrole prodejce.

Podvodníci jsou schopni vytvořit reprezentativní webovou stránku během chvilky. Lákají na nízké ceny, dopravu zdarma, nebo 1 + 1 produktů zdarma.

Ptejte se:

- Má e-shop platné IČO? Pokud ano, komu skutečně patří?
- Funguje uvedené telefonní číslo?
- Má prodejce recenze i mimo své vlastní stránky?

- Nejsou ceny výrazně nižší než u ostatních prodejců?
- Nabízí e-shop i jiný způsob platby než pouze převod předem?
- Má prodejce skutečnou adresu a další kontaktní údaje?

Pokud si nejste jistí, neposílejte peníze hned. Raději se poraďte s někým blízkým nebo si nabídku nejprve ověřte. S ověřením, zda se může jednat o podvod, vám může pomoci také preventivní web www.panprokoul.cz.

A pokud už jste peníze odeslali a máte podezření, že jste naletěli, kontaktujte co nejdříve svou banku a Policii České republiky na lince 158.

**Zuzana Slabá, koordinátorka
prevence Policie ČR**



Ryzec pravý – oranžová ozdoba borových lesů

Ryzec pravý patří mezi známé jedlé houby, které si houbaři cení především pro výraznou barvu, snadnou rozpoznatelnost a charakteristickou chuť. Nejčastěji roste v jehličnatých lesích, zejména pod borovicemi. Objevuje se od léta do podzimu, především od července do října, a jeho výskyt výrazně ovlivňuje počasí. Po vydatnějších deštích mohou v příznivých podmínkách vyrůst početné skupiny plodnic.

Klobouk ryzce pravého bývá široký přibližně 5 až 15 centimetrů. U mladých hub je vyklenutý, později se rozprostírá a uprostřed vytváří typický důlek. Má oranžové až oranžovočervené zbarvení a často na něm můžeme pozorovat soustředné kruhy nebo tmavší skvrny. Lupeny jsou husté, křehké a oranžové. Třeň je

krátký, válcovitý a podobně zbarvený jako klobouk. U starších plodnic může být dutý.

Velmi důležitým poznávacím znakem je oranžové mléko, které vytéká z poraněných lupenů nebo dužniny. Na vzduchu může postupně získávat načervenalý až zelenavý odstín. Také samotná dužnina se po poranění často zbarvuje do zelena. Právě kombinace oranžového zbarvení, soustředných kruhů a oranžového mléka pomáhá ryzec pravý odlišit od podobných druhů.

V kuchyni má ryzec pravý všestranné využití. Nejlepší jsou mladé, čerstvé a nepoškozené plodnice. Lze je smažit, dusit, grilovat nebo nakládat do octového nálevu. Velmi jednoduchou úpravou je opečení na pánvi s trochou tuku, solí a případně

kmínem. Ryzec se hodí také do směsí s dalšími houbami, jeho výrazná chuť se však dobře uplatní i samostatně.

Chuť ryzce pravého je výrazně houbová, kořenitá a lehce pryskyřičná. Dužnina je křehká a při tepelné úpravě získává příjemnou konzistenci. Ryzec je ceněný také pro svou vůni, která je typická pro čerstvé plodnice. Při sběru je samozřejmě nutné houby spolehlivě určovat a nesbírat staré nebo poškozené kusy.

Ryzec pravý je tak zajímavou součástí podzimního houbaření. Díky nápadnému vzhledu, vazbě na borové lesy a výraznému oranžovému mléku patří mezi druhy, které si zkušený houbař může poměrně snadno zapamatovat.

(kab)

KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



PATRONI ČESKÉ ZEMĚ

1 Kdo byl otcem svaté Anežky České, která patří mezi nejvýznamnější české světice?

- ☐ A) Karel IV.
☐ B) Přemysl Otakar I.
☐ C) Přemysl Otakar II.
☐ D) svatý Václav

2 Kdo je hlavním patronem české země a symbolem české státnosti?

- ☐ A) svatá Ludmila
☐ B) svatý Prokop
☐ C) svatý Václav
☐ D) Jan Amos Komenský

3 Kdy si připomínáme Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje?

- ☐ A) 29. února
☐ B) 8. března
☐ C) 5. července
☐ D) 6. července

4 Která z těchto světic byla v roce 921 zavražděna?

- ☐ A) svatá Ludmila
☐ B) svatá Zdislava
☐ C) svatá Anežka Česká
☐ D) svatá Hedvika Slezská

5 Který světec byl jedním ze zakladatelů a prvním opatem Sázavského kláštera?

- ☐ A) svatý Vojtěch
☐ B) svatý Vít
☐ C) svatý Václav
☐ D) svatý Prokop

6 Kde byl podle tradice zavražděn kníže Václav svým bratrem Boleslavem?

- ☐ A) Ve Staré Boleslavi
☐ B) V Mladé Boleslavi
☐ C) V Olomouci
☐ D) V Brandýse nad Labem

7 Jak se původně jmenovalo dnešní pražské Václavské náměstí?

- ☐ A) náměstí Františka Josefa
☐ B) Zelný trh
☐ C) Koňský trh
☐ D) Dobytčí trh

8 Který světec je podle tradice znám jako zpovědník královny Žofie a byl později svržen z Karlova mostu do Vltavy?

- ☐ A) svatý Vojtěch
☐ B) svatý Prokop
☐ C) svatý Jan Nepomucký
☐ D) svatý Vít

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.
 Řešení posílejte do 19. 10. 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:

Co víte o českém lékařství? — 1B, 2A, 3C, 4B, 5A, 6B, 7D, 8C

Výherci: 1. Šárka Mojžíková, Přerov;

2. Jan Balcárek, Šternberk;

3. Danuše Čajanová, Kostelec na Hané

Přišel čas dýní

Dýňová polévka s pečeným česnekem a krutonky

Ingredience

500 g dýně Hokkaido
1 cibule
1 celá palice česneku
700 ml zeleninového vývaru
100 ml smetany
olej, sůl, pepř
špetka muškátového oříšku
pečivo na krutonky

Postup

Dýni nakrájíme, přidáme cibuli a **celou palici česneku**, zakápneme olejem a pečeme asi 30 minut na 190 °C. Přendáme do hrnce, zalijeme vývarem, rozmixujeme, přidáme smetanu a dochutíme. Navrch dáme křupavé krutonky a vymačkaný pečený česnek.

Kuřecí stehna pečená s dýní, šalvějí a medem

Ingredience:

4 kuřecí horní stehna
600 g Hokkaido
1 červená cibule
2–3 stroužky česneku
1 lžice medu
1 lžice olivového oleje
šalvěj nebo tymián
sůl, pepř
trochu citronové šťávy

Postup

Dýni a cibuli dáme do pekáče, přidáme česnek. Kuře osolíme, opepříme a položíme nahoru na cibuli a dýni. Smícháme olej, med, citron a bylinky a touto směsí potřeme kuře. Poté pečeme cca **45–55 minut na 190 °C**, až bude kuře krásně zlaté a dýně měkká.

Dýně nasákne šťávu z kuřete a med jí udělá krásně karamelizované okraje.

Dýňový koláč s tvarohem a skořicí

Ingredience:

Těsto:

250 g hladké mouky
125 g másla
70 g cukru
1 vejce
špetka soli

Náplň:

350 g upečené dýně
250 g tvarohu
2 vejce
80–100 g cukru
1 lžička skořice
špetka vanilky
trochu citronové kůry

Postup

Dýni omyjeme, rozpůlíme, dáme na plech s trochou vody řeznou stranou dolů, upečeme doměkka a rozmixujeme až nám vznikne pyré. Z ingrediencí na těsto vypracujeme linecké těsto, vtlačíme do formy a krátce předpečeme. Smícháme všechny ingredience na náplň, nalijeme na korpus a pečeme cca **35–40 minut na 175 °C**.

Navrch můžeme dát **opečené vlašské ořechy a lehce pocukrovat**.



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



Zdeňka Černošková, 83 let, Přerov

1. Největší radost mi dělají moje děti a vnoučata. Těší mě každá chvíle strávená s nimi.
2. Znovu začínám za pomoci rehabilitační sestry u nás v domově chodit. Těším se na to, až to opět zvládnou úplně sama.



Svatava Lenhartová, 83 let, Přerov

1. Největší radost mi v životě udělaly děti. Také jsem se vždy v létě těšila na naši chatu. Tam jsme trávili krásné chvíle s rodinou. Na to moc ráda vzpomínám.
2. Jsem teď v domově seniorů a těším se na každé setkání s rodinou a na každý hezký den.



Adolf Gregovský, 88 let, Třebíč

1. Všim, čím jsem v životě byl, byl jsem rád. Přál jsem si být na vojně u letectva – vyšlo mi to. Celý život jsem pracoval v automobilovém průmyslu. Tu práci jsem měl moc rád. Postavil dům a zahrada u domu byl můj celoživotní koníček.
2. Těším se na každý nový příjemný zážitek a pěkné chvíle, co mi život přinese.



Vilém Mucha, 88 let, Věrovany

1. Největší radost v životě mi udělalo to, že jsem měl úžasnou ženu a s ní děti. Koupil jsem dům a staral se. Mohl jsem se věnovat svým koníčkům. Malování se stalo mou závislostí, relaxací i radostí.
2. Těším se na každou návštěvu své rodiny a na všechno hezké, co mě čeká.

Žena 75 let všestranných zájmů, cestování, hudba - dechovka, film, divadlo, knihy. Hledám kamarádku Olomouc a okolí stejných nebo podobných zájmů, nechci sedět doma u televize. Telefonní číslo: 728 200 267.

Hledám kamarádku důchodkyni na setkávání ve volné dny. Procházky, pokec – Olomouc. Ozvěte se na tel. 775 964 630.

Ráda bych se seznámila se starší paní z Prostějova. Jsem již sama (81let), volný čas bych si ráda zpestřila krátkými procházkami, vzpomínáním na prožitá léta a občasnými setkáními. Telefon 607 191 812.

Jsem vdova, je mi 73 let, jsem mladšího vzhledu, štíhlejší postavy a sportovního typu, ráda bych poznala muže 70 - 75let, nekuřáka, abstinenta, veselé povahy ke společným výletům do přírody vlakem, pěšky, autem. Chybí mi laskavá náruč a pohlazení. Jen z Olomouce a nejbližšího okolí. Tel. 732 713 513.

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

Nekuřák 71/181/81, osamělý, s vlastním zázemím, zahrada, pejsek. Hledám ženu pro vážný, stálý vztah. Nepotřebuji kuchařku ani uklízečku. Tel. 724 034 409. Na slyšenou.

Ráda bych se ještě seznámila s hodným, milým, upřímným mužem. Sympaťákem, abstinentským, nekuřákem, bez vousů, nad 175 cm, z vesnice, který má ještě zájem o posezení u kávičky, o výlety, o procházky! Je mi 72 let, jsem od Prostějova. Jsem ženská do každého počasí, veselá, milá, fér! Samota je zlá, moc mne trápí. Mobil 724 378 934.

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

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.

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.

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

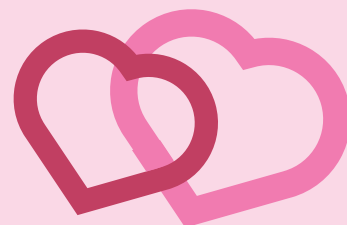
Vdovec, 75/169 by se rád seznámil s ženou z Olomouce nebo nejbližšího okolí. Hledám ženu pro vážný vztah, popřípadě soužití. Jsem nekuřák, nealkoholik a mám rád kávu. Jsem domácí typ, mám rád historii, zvířata, sport už jenom pasivně. Bydlím v rodinném domě se zahradou, v Olomouci. Prosím případně jenom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

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

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

„Pane šéf, můžete mi dát zítra volno?“ ptá se v práci pan Novák.
„Manželka chce, abych jí pomohl s vánočním úklidem.“

„Ne! Z takového důvodu vám přece nebudu dávat volno!“ rezolutně odmítne šéf.
„Děkuji“ oddechne si pan Novák. „Věděl jsem, že je na vás spolehnutí.“

„Můžeš mi říct, proč je naše šéfová na tebe tolik naštvaná?“

„Chtěla, abych hádal, kolik je jí let.“

„No a?“

„Uhádl jsem!“

Říká ředitel zástupci:
„Vyhledejte mezi mladými zaměstnanci toho nejtalentovanějšího, o kterém si myslíte, že by mne jednou mohl nahradit.“

„A co potom, chcete ho vyškolit?“

„Ne, vyhodit!“

Muž přijde k právníkovi do kanceláře a ptá se, kolik si účtuje za své služby. „Mám taxu 1000 Kč za tři zodpovězené otázky“ odpoví právník. „A není to příliš vysoká cena?“ diví se muž.
„Možná ano, a jaká bude třetí otázka?“

Přiběhne udýchaný mladík k farmáři, který pracuje na poli a ptá se:

„Promiňte pane, prosím, mohl bych vám přeběhnout tady přes to pole? Nutně potřebuji stihnout vlak v 14:18!“

Farmář pokrčí rameny a povídá: „Jo, klidně běž, ale když si tě všimne můj býk, stihneš i ten v 14:02.“

Chlapík je první den v práci. Chytí telefon, vyťuká číslo a zařve:
„Jedno kafe! A chci ho sakra rychle!“
Z telefonu se ozve: „Co si to dovoluujete? Víte vůbec, s kým mluvíte?“
„No to vlastně nevím.“
„Jsem ředitel celé firmy!“
„A víte vy, s kým mluvíte?“
„Ne.“ odpoví ředitel.
„Tak to mi sakra spadl kámen ze srdce.“ řekne chlapík a položí hovor.

POMŮCKA: ASK, NL, PIE, RAIN	JMÉNO ZPĚVAČKY TURNER	ROSTLINA PODOBNÁ HERMANKU	VYNÁLEZCE DYNAMITU		PROSEBNÉ ZPĚVY	ULRIKA DOMÁCKY	ŘÍMSKÝCH 11	VLAST	DĚŠŤ ANGLICKY		PŘEMÝŠLET NAD ČÍM	PTÁT SE ANGLICKY	INICIÁLY MALÍŘE ALŠE	RÁJ	HUDEBNÍ ŽÁNŘ
OSTEN				EGYPTSKÉ MĚSTO 1. DÍL TAJENKY						DRAHOKAM S RELIÉFNÍ ŘEZBOU					
NEPOHYB- LIVOST										SKUPINA OBYDLÍ STŘEVIC					
NEEXISTO- VATI							DÝMKA DRUH PLEVELE						INIC. ATLETA ZÁTOPKA ÚTERÝ ZKR.		
JMÉNO ZPĚVAČKY LANGE- ROVÉ						DVOJČLEN INICIÁLY SPISOVATE- LE DEFOEA					ÚST. NÁROD. ZDRAVÍ SKUTEČ- NOST				
	LÉKAŘSKÁ POSUDKOVÁ KOMISE ZKR.	HL. MĚSTO V. BRITÁNIE UMĚLECKÁ DVOJICE							HEDVÁBNÁ LESKLÁ TKANINA					ČESKÝ HEREC SVATOPLUK ???	INDIÁNSKÝ ŠÍPOVÝ JED
INICIÁLY ZPĚVAČKY DUŠILOVÉ			ČÁSTI KURNÍKU ČÍSLO LAT. ZKR.						ČISTICÍ PRAŠEK				SPORTOVNÍ KLUB ZKR. SLOVENSKÁ ŘEKA		
HORKÉ ALKOHOLIC- KÉ NÁPOJE											HLAS KUKAČKY				
KÚRA SLOVEN.					TLACH						STARO- NĚMECKÝ BŮH BOUŘE				
	MODEL FERRARI	OBVODNÍ SPRÁVA POŠT ZKR. PREZENT										OBEK OKR. KOLÍN	DĚTSKÝ POZDRAV KOČÍ		
CHEM. ZN. GADOLINIA			MPZ NIZO- ZEMSKA ČÁST HOUSLÍ								VAŘENÉ VEPŘOVÉ MASO				
MASTEK											ROZŠÍŘENÁ ČÁST PTA- ČÍHO JÍCNU				
CITO- SLOVCE BRUČENÍ					VÍCE- NÁSOBNÁ OTOČKA		JIHNOT	JUDŮV SYN	OZUBENÝ KOTOUČ		ZNAČKA MOTOCYKLŮ 2. DÍL TAJENKY			KONEC MODLITBY	ZAČ
	VELKÁ CENA ZKR.	FORMA JAZZU REVOL. ??? GUEVARA				DEHET ZVÝŠENÝ TÓN G				VÝSLOVNÉ ZAPOVĚ- ZENÍ					
INICIÁLY ŽOKEJE CHALOUPKY			CIGARETA HOVOR. FRANCOUZ- SKÁ ŘEKA							DIVADELNÍ HRA PODPORA					
HNOJIVO								VYSOKÉ KOPCE SOLMIZAČNÍ SLABIKA					INIC. HERCE CUPÁKA ČÁSTICE HMOTY		
	SVAZ PROTI- FAŠISTIC- KÝCH BOJOVNÍKŮ	OŠKLIVOST KOLÁČ ANGLICKY					VELMI SLANÁ MINERÁLKA VŘENÍ					SOUHLAS AUTO- MOTOKLUB ZKR.			
KONTAKTY						POUŽIT PRÁVA VETA KULTURNÍ DŮM ZKR.								UVNITŘ	JÁ MAĐAR.
VLÁSENKA								KRÉMU PODOBNÉ							
BEATA DOMÁCKY				ÚDAJ NA DOPISE ZKR.				AUTORSKÝ ARCH ZKR.			INDIÁNSKÉ SPOLEČEN- STVÍ				

moravský
senior

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 19. 10. 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:** „Strach je nemoc špatného svědomí.“ **Výherci z minulého čísla:** 1. Marie Konečná, Rokytnice u Přerova; 2. Valentin Dvořák, Hranice; 3. Svatava Gurňíková, Šumperk.



OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

ŠPATNĚ VIDÍTE PŘI NOČNÍM ŘÍZENÍ AUTA? POTŘEBUJETE STÁLE SILNĚJŠÍ BRÝLE? PAK NEVÁHEJTE S NÁVŠTĚVOU OČNÍHO LÉKAŘE, RADÍ ODBORNÍCI Z KLINIKY TANA

Šedý zákal (katarakta) je velmi časté onemocnění oka, které v zemích se špatnou dostupností zdravotní péče dokonce končí úplnou slepotou. V České republice jej naštěstí dovedeme efektivně léčit moderními metodami. Je ovšem důležité, aby sami pacienti dokázali šedý zákal rozpoznat, a to nejlépe už v jeho počátcích. V následujícím textu proto odborníci z olomoucké oční kliniky a optiky Tana mluví o jeho méně známých příznacích.

Neléčený šedý zákal, který dospěl až do pokročilého stádia, snadno pozná i laik. Člověk, který kataraktou sám trpí, má pocit, jako by měl neustále před očima ušpiněné sklo. Pokud je však onemocnění teprve v počátcích, jeho projevy nemusí být tak výrazné. Mezi časté problémy, kterými o sobě zákal dává vědět, patří zhoršené vidění za šera, citlivost na intenzivní světlo a nutnost často měnit brýle za silnější.

ŠEDÝ ZÁKAL JAKO PŘEKÁŽKA PRO NOČNÍ JÍZDY AUTEM

Pacienti si často všimají potíží při řízení auta. Zvláště v podzimním období, kdy se dny zkracují. Řidiči se šedým zákallem se musí hodně soustředit, aby rozpoznali, kam se přesně stáčí silnice před nimi, nebo aby zavčas zahlédli třeba neosvětlené chodce. Většinou je navíc oslňují světlomety protijedoucích vozidel nebo dokonce pouliční osvětlení. Může se jim také zdát, že kolem světelných zdrojů vidí jakési mlhavé kruhy.

Proč šedý zákal takové věci způsobuje? Zdravé lidské oko má velmi vyvinutou schopnost rozeznávat detaily i ve špatných světelných podmínkách. Vlastně v tomto ohledu překonává i většinu běžně dostupných kamer. Jenže zakalená čočka světlo částečně blokuje a rozptyluje ještě před tím, než dopadne na sítnici, čímž kvalitu zrakového vjemu výrazně zhoršuje. Představte si, že byste permanentně nosili mírně zatmavené a ještě k tomu upatlané sluneční brýle. V jasně osvětlených prostorech byste si možná jejich přítomnost ani neuvědomovali, ale ve slabě nasvíceném prostředí by vám již překážely.

ZVÝŠENÁ CITLIVOST NA SVĚTLO? I TO MŮŽE BÝT PROJEV ŠEDÉHO ZÁKALU

Čočka postižená šedým zákallem do různé míry pohlcuje světlo odlišných vlnových délek, což vede ke snížení vnímaného tónového rozsahu barev. Pacienti často popisují barvy, které vidí, jako vybledlé či zašedlé. Po absolvová-

ní operace jsou překvapeni, jak sytý barevný svět kolem nich doopravdy je. Omezené vnímání barev bohužel dále přispívá k nižší schopnosti rozeznávat jednotlivé objekty při špatném osvětlení.

Zakalená čočka také dopadající světlo nerovnoměrně rozptyluje. To je právě příčinou výše zmíněné citlivosti na intenzivní světlo. Zároveň platí, že oči pacienta se šedým zákallem se déle přizpůsobují změnám světelných podmínek, například při přechodu ze slunečné ulice do temného domu.

POTŘEBUJETE UŽ PO ROCE SILNĚJŠÍ BRÝLE? JE TO VAROVNÝ ZNAK

Dalším častým příznakem počínající šedého zákalu je rychle se zhoršující mlhavé vidění, zvláště do dálky. Pacient zpravidla nejprve mění brýle za silnější, ale tím se jeho potíže vyřešit nedají. Způsobuje je totiž špatný lom světla v zakalené oční čočce. Každé zhoršení zraku by rozhodně mělo být důvodem k návštěvě očního lékaře a je zcela nevhodné řešit jej pouze zkusným nákupem dioptrických brýlí.

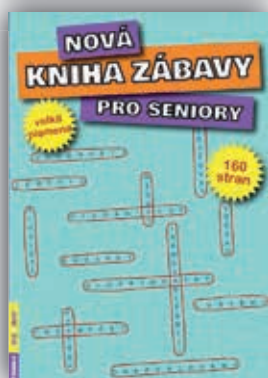
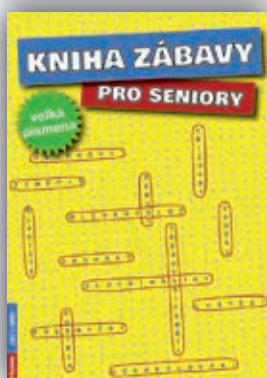
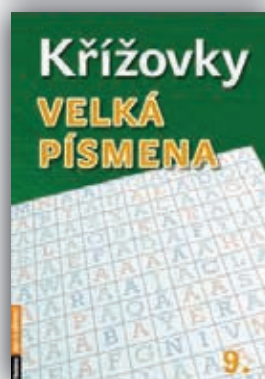
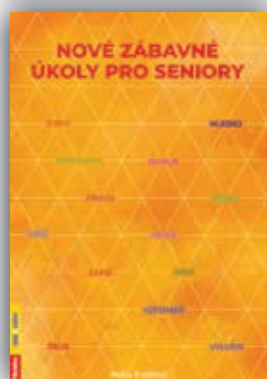
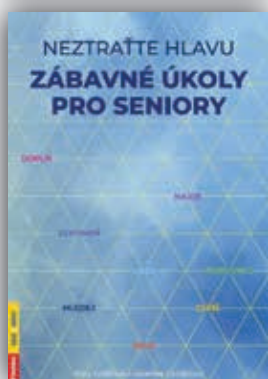
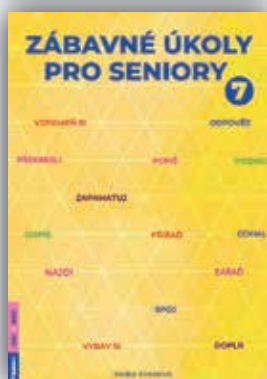
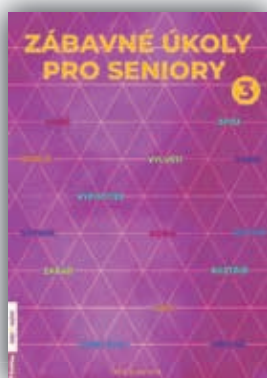
Je důležité si uvědomit, že šedý zákal velmi brzy po nástupu prvních příznaků negativně ovlivňuje každodenní život pacienta a jeho jediným řešením je operace, při níž je zakalená čočka šetrně odejmuta a nahrazena čočkou umělou. Díky rapidnímu pokroku v medicínských postupech a technologiích je dnes tento zákrok naštěstí bezpečný a bezbolestný.

Zároveň je operace příležitostí, jak se zbavit nutnosti nosit dioptrické brýle, přičemž implantované čočky mohou mít další speciální vlastnosti vycházející vstříc zdravotnímu stavu i životnímu stylu konkrétního pacienta. Pokud se objednáte na naši kliniku, nejprve vás pečlivě vyšetříme a poté s vámi probereme všechny možnosti, jak vaše potíže se zrakem řešit.

www.tanaocniklinika.cz

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

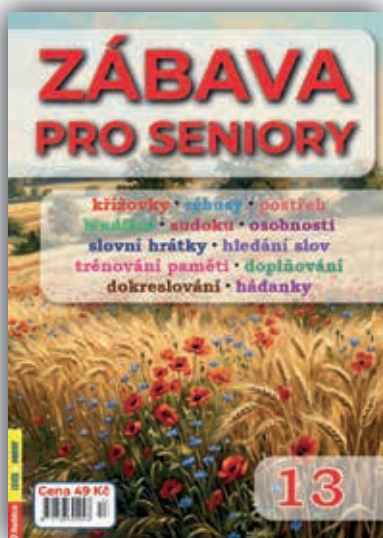
KUPTE SI KNIHY SE ZÁBAVNÝMI ÚKOLY PRO SENIORY



NOVINKA

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.