moravský senior®

zdarma

LISTOPAD 2026



Fotograf Miloslav Smolka: Od mládí mám touhu něco tvořit

Mediální gramotnost – závěrečná část

Tipy na akce a výlety v listopadu

Šárka Jelínková vede Hospic na Sv. Kopečku

FGP STUDIO®

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

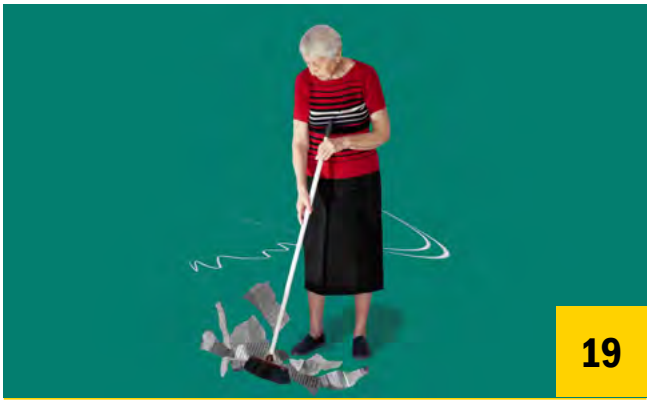
Milí čtenáři,
na podzim se nám vyprázdní lavičky. Slunce zapadne dřív, parky ztichnou a my zalezeme domů. Najednou téměř není kde prohodit slovo se sousedem. V tom nás chlad trochu okrádá. Jaké můžeme hledat řešení? Zasklený dvorek, sušárna předělaná na klubovnu, kotelna, kde voní čaj. Deku přes kolena, souseda naproti sobě.

Chladno je venku, ale zima je, až když jsme sami doma za zavřenými dveřmi.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel
časopisu Moravský senior



OBSAH





ROZHOVOR	4–7
ZPRÁVY Z MĚSTA OLOMOUCE	8–12
TIPY NA KULTURU A VÝLETY	13–18
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: 2. 11. 2026. Redakční uzávěrka příštího čísla: 16. 11. 2026. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:

OLOMOUC Olomoucký kraj

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 30. 11. 2026



Fotograf Miloslav Smolka: Od mládí mám touhu něco tvořit

Ve čtrnácti letech mu jeden člověk půjčil do ruky foťák. „Na, vyfoť si něco," řekl. Tehdy si Miloslav Smolka vyfotil jednu jedinou fotku. Později, když majitel aparátu film vyvolal, vystřihl políčko a ukázal, jak ho osvítit na papír a vyvolat, koukal na to mladý Miloš jako na zjevení. „Byl jsem zasažen na celý život. Bylo to úžasné," vzpomíná dnes.

Milošku, my si tykáme, protože se známe ze sportovních akcí, kterých se buď účastníš jako běžec, nebo máš v rukou foťák a dokumentuješ sportovce. Od kdy se focení věnuješ?

Jako čtrnáctiletého kluka mě oslovila fotografie. Byl jsem jí jako uhranutý. Chtěl jsem fotit a určitě bych tehdy začal. Kdybych měl bohaté rodiče, tak by mi fotoaparát koupili, ale neměl jsem. Navíc za minulého režimu se nedal tak snadno kvalitní fotoaparát sehnat. Fotit jsem tedy začal o mnoho let později. V dospělosti jsem si nějaký ten fotoaparát pořídil, ale dnes lze slušně fotit i na kvalitní mobil. Důležité je dobré světlo, nápad a chuť.

Jaké tedy byly tvoje začátky? Odkud pocházíš?

Narodil jsem se 5. května 1949 ve Šternberku. Bylo nás šest dětí, tři kluci a tři holky. Já jsem předposlední dítě. Na základní škole ve Šternberku, u koupaliště, kam jsme chodili, mě velmi ovlivnil jeden pan učitel. Pocházel z Řecka. Jmenoval se Janis Jordanidis. To byl pro mě na celý život pan učitel s velkým P. Měl rozzářené oči a šlo vidět, že ho učení baví. Učil mimo jiné i tělocvik a všiml si u mne talentu pro sport. „Hele, ty budeš dělat gymnastiku," snažil se mě motivovat. Viděl ve mně ten potenciál. Oznámil jsem to doma, ale táta mi to zakázal. Nechtěl o tom slyšet. Navíc brzy na to zemřela maminka, tak měl jiné starosti. Tak jsem si to vyřešil po svém. Začal jsem na gymnastiku chodit tajně. Pětkrát týdně jsem byl v tělocvičně a doma si toho nikdo nevšiml. Tam začala moje láska ke sportu. Cit pro krásno jsem měl ale vždycky.

To muselo být pro vaši rodinu těžké. Jak to bylo s tebou dál? Co jsi šel po základní škole studovat a čemu se věnoval ve svém volnu?

Táta měl problémy ještě před mým narozením. On se narodil na začátku dvacátého století, v roce 1906 a vyučil se pekařem. Měl vlastní pekárnu, na kterou si vzal půjčky. Když mu ji v roce 1948 znárodnili, byl z toho nešťastný. Samozřejmě svoje dluhy musel dál splácet. Není divu, že byl jako bez života a pesimistický. Nikdy se moc nezajímal, co dělám a kde jsem. Naší nejmladší sestřičce se věnoval nejvíce, a to je dobře. To, že jsem v rodině jako dítě lehce strádal, teď vidím tak, že to bylo dobře. Stal se ze mne bojovník. Neměl jsem ale žádný láskyplný model, který bych mohl následovat. Život sám je jeden velký učitel, co se vztahů týče. Táta v mých čtrnácti rozhodl, že se půjdu učit na horníka do Ostravy. A bylo to.

Takže jsi byl na internátu. Jak na ty roky vzpomínáš? Jaké bylo učit se horníkem?

Nejprve jsem se na ten učňák chtěl vykašlat, ale pak jsem tam vydržel a vyučil se. Byl jsem v prospěchu mezi pěti nejlepšími učni. Internát byl skvělý. Potkal jsem tam spoustu dobrých kluků. Na intru byl bazén, hrávali jsme fotbal. Do tělocvičny za námi chodil Hans Zdražila, olympijský vítěz ve vzpírání a hrával fotbal s námi. Byly tam dvě tělocvičny, spousta sportovního vyžití. Učitel se nás ptal, kdo z nás skákal na lyžích. „Já," řekl jsem a mohl jsem jet s nimi na čtrnáct dní na hory. Tady ve Šternberku na Prabábě jsme s klukama měli jako děti v lese udělaný skokanský můstek a řádili tam na lyžích. To ještě bývalo dost sněhu. Nedávno jsem se tam šel podívat a ty skokánky tam pořád jsou. Učit se na horníka bylo zajímavé. Ve druháku jsme začali chodit v rámci praxe pod zem, na dva dny v týdnu. Ve třeťáku už na celý týden. Dávali nás tam, kam nedávali dospělé chlapy. To byly ještě staré šachty. Byl to pro mě zážitek, jsem rád, že jsem to prožil. Nakonec jsem ale horníka nedělal, vrátil jsem se do Šternberka.



Co jsi dělal za povolání? A kdy nastala tvá touha tvořit?

Vyučil jsem se poté zedníkem, pak jsem si při zaměstnání dodělával střední školu. Celý život jsem se pohyboval kolem staveb. Dělal jsem zednickou, mistra, stavbyvedoucího, štukatéra, nějakou dobu v Německu mistra. Pak jsem jezdil s jeřábem, furt okolo stavebnictví. Zaměstnání jsem střídal. Když to nebylo ono, šel jsem dál. Dalo mi to spoustu drahých zkušeností. Po letech jsem se vrátil k focení. Když jsem měl nějaký peníz, začal jsem si kupovat foťáky. Jezdil jsem na Sovinec, tam se za komunistů scházela zajímavá skupina umělců a výtvarníků kolem fotografa Jindřicha Štreita, který je tam zval. Štreit byl úžasný, dělal krásné fotky. Za ním jsem jezdíval často a ukazoval mu svoje fotografie. Po revoluci otevřeli v Opavě školu fotografie při Slezské univerzitě, tak jsem se tam přihlásil, udělal talentovky, a začal jsem toho svého koníčka studovat. Obor výtvarný fotograf. Touhu něco tvořit a vyjadřovat se kreativně mám od mládí. Po studiích jsem měl v hlavě tolik informací, že mě to na nějakou dobu přestalo bavit. Na čas jsem fotit přestal, hledal jsem svoji cestu. Tu jsem pak našel a začal opět fotit. To, co fotím já, moc lidí nedělá.



Tvoje fotografie jsou velmi zajímavé. Jak se jmenuje tento styl focení? Kde se inspiruješ a co fotíš nejraději?

Je to inscenovaná fotografie. Jinými slovy něco zajímavého naaranžuješ, připravíš a pak vyfotíš. To mě baví. Je to tak trochu tajemství. Ale nefotím jenom to. Fotím věci, lidi kolem sebe, které mě zaujmou. Někdy fotím zajímavou hru světla a stínu. Jdu a něco vidím, líbí se mi to a fotím. Když jsem studoval, potřebovali jsme nafotit i pár aktů. Fotil jsem tehdy svoji ženu. Potřeboval jsem ty fotky poslat do školy, a když jsme se třeba doma pohádali, nebo bylo nějaké napětí, musel jsem pak čekat, až se usmíříme, abych mohl ženu vyfotit (smích) a splnit zadaný úkol. Ale bylo to promyšlené. Nejprve jsem si všechny polohy nakreslil do sešitu, vymyslel a pak je fotil. Dodnes mám schované svoje zápisky a kresby toho, co bych chtěl fotit. Občas jdu na nějakou výstavu fotek, kde se setkám s fotografií, kterou jsem přesně takto rozkreslil ve svých zápiscích a nestihl vyfotit a mám ji řadu let. Najednou ji vidím nafocenou od někoho jiného. Je to fajn. Lidi mají zkrátka podobné nápady a myšlenky. Hodně vyfocených věcí mažu, když to není silné. Ono je jedno, co člověk fotí. Je potřeba mít dobré světlo a musí ta fotka vyjadřovat pocit, napětí, musí to mít příběh. Když fotíš dva nebo více lidí spolu, měl by tam být vidět ten vztah mezi nimi, to co mezi nimi probíhá. Také je rozdíl mezi podobenkou, tedy tím, jak ten člověk vypadá, a portrétem. Portrét, to je ten člověk. Musí to tam být cítit, musí ho to vyjadřovat. Umělec si musí zachovat to svoje. Člověk by měl dělat, co ho baví a mít z toho radost. Nejhorší je, když to dílo ztratí šťávu. Někdo tvoří rok, dva a má to náboj. V dalších letech třeba už ne. I to se stává. Všechno je to cesta.



Miloši, ty jsi i dost často vystavoval. Máš rád svoje výstavy, nebo je spíše rád zajišťuješ a pořádáš?

Moc nevystavuju, je to složité. Na výstavě musíš mít vernisáž a tam někdy přijdou lidi, kteří tě tam chodí kritizovat, kroutí hlavou. Napíšou mi do knihy, že nechápou, co fotím a že nic horšího neviděli. To mi vážně jednou někdo napsal. Příjemné to není. Proč tam chodí? Vernisáž mi trochu připomíná trachtu (smích). Jinak jsem samozřejmě rád, když se moje fotky líbí. Fotím ale hlavně pro sebe, protože mě to baví. Nevím, jak se ostatní lidi v umění vyrovnávají s kritikou. Vše je otázka vkusu. Já jsem do výtvarky nechodil, ale ti, co chodili, se určitě obklopují zajímavými věcmi. Když jsem pracoval kdysi v družstvě ve Štěpánově jako stavbyvedoucí, začal jsem se tam věnovat kultuře. Vymýšlel jsem, kdo z herců by k nám mohl přijet. Zvali jsme herce z Prahy, jednodenní návštěvy umělců, třeba Petra Haničince, a v Liboši, v hospodě Za Vodó, se pořádala tato různá kulturní vystoupení. Já jsem to vždy uváděl. Přijeli třeba manželé Bébarovi z Horky nad Moravou, ti dělají nádhernou keramiku. Psal jsem taky články do družstevního zpravodaje. Občas si něco napíšu, nějakou prózu, sám pro sebe. Taky si léta píšu deník. Vypisuji se ze svého života. Podobně jako když si jde člověk zaběhat a vše z něj pak po běhu spadne.

Co se ti při vzpomínce na družstvo vybavuje?

Měli jsme v družstvě autobus a pořádali jsme zájezdy a túry na hory. Když jsem jednu dobu bydlel v Olomouci, tak jsme se scházeli pod vedením pana Miloslava Stibora. Učil mě na umělecké škole a fotil úžasné věci. Byli jsme taková skupinka lidí, co milují fotografie. V Hněvotíně, na jedné zahradě, se dělaly výstavy, popíjelo se a pouštěla se reprodukovaná hudba. Zajímavý svět. Na Sovinci, ještě za minulého režimu, jsem se seznámil s různými umělci. Byl to neskutečný svět. Jednou jsem do toho našeho zpravodaje napsal, že příští jednodenní výstava bude od Jindřicha Štreita. Pak mi chlapi na stavbě řekli, že mě tam hledali estébáci. Zřejmě kvůli panu Štreitovi. Byl na indexu, kvůli nevhodným fotkám. Ty fotky byly úžasně silné. Hezkou vzpomínku mám na dobu po revoluci, kdy jsme byli všichni spolužáci z umělecké školy spolu s učiteli na Dolní Bečvě (včetně pana Štreita). Tam tři dny probíhaly přednášky a konzultace a dostávali jsme úkoly. Ten rok si tam vymyslel pan Štreit, že by chtěl

zažít válku s dorty. Takovou, jaká se točila v němých filmech, v groteskách. A taky že jsme ji tam uspořádali. Nebo se tam předváděla spartakiáda a chlapi naběhli v červených trenýrkách a cvičili. Byla to ohromná legrace a rád na to vzpomínám.

Vím o tobě, že nejen fotíš, ale i zdařile kreslíš a maluješ a tvoje další velká vášeň je sport, který tě provází odmalička. Jsou tyto dvě věci nějak navzájem provázané?

Kdysi jsem propadl orientačnímu běhu, který jsem si zamiloval. Přišlo mi to a stále přijde geniální. Běhat po lese s mapou v ruce. Nedávno jsem byl na závodech v orientačním běhu a to je vždycky fajn. Přijede spousta lidí, které člověk zná léta. Po závodě si s nima dáš pivo a popovídáš, je příjemné se potkat. Často si tam ty chlapy vyfotím a vím, že je mám zdokumentované třeba před dvaceti lety. Čas letí a my stárneme, ale ten běh máme stále rádi. Jde o to se potkat a je to moc hezké. Někdy na sportovních akcích jen fotím, momentky z běhu, to mám rád. Sportu se opravdu věnuji dlouho. Začalo to tou gymnastikou, posléze běh, orientační běh a jiné. Rád jezdím na kole a chodím po horách. O víkendu jsme teď s partou šli túru v Jeseníkách. Kdysi jsme s partou chlapů jezdili na kole jen s kartáčkem na zuby. Třeba jsme se sbalili na čtyři dny, v kapse kartáček a peníze. Já jsem měl na starosti ubytování. Někdy nás lidi nechávali přespat v kůlně, někdy na seně, jindy v tělocvičně. Bylo to dobrodružné a fajn být s kamarády. Na to rád vzpomínám. Jeden kamarád, který s námi jezdíval, se po nějaké době začal omlouvat, že nemůže jet s námi. Kvůli rodině, práci, bůhví čemu. Po letech se k nám chtěl připojit a já mu říkám, že to klukům v partě mohu navrhnout, ale že si ho už nebude nikdo pamatovat. Chci tím říct, že přátelství a vztahy se musí udržovat. Lidi by se měli snažit spolu potkávat. Já jsem měl vždycky více part, kam jsem patřil. Bylo to takové dobře pestré. Člověku se tím rozšiřují obzory. Měl jsem výborného blízkého přítele, se kterým jsem léta hrával volejbal. Bohužel už zemřel a moc mi chybí. To sportovní vyžití bylo různorodé a k tomu tak nějak přirozeně patřilo i to mé focení. Sport, fotky, umění, vše je to pospojované.



Co je pro tebe to důležité nebo nejdůležitější?

Nejdůležitější je ta společnost lidí kolem mě. Samozřejmě rodina, děti a vnoučata. Pohovořit s nimi, a pokud chtějí, poradit jim a být s nimi. Pro mě je to tak nějak takový celek. Miluju sport, focení, vzdělávání se, muziku. Patří to k mé osobní kultuře, pořád se někam rozvíjet. Mám v sobě hnací motor. Ale dokážu být někdy i velmi líný. Ale umím s tím bojovat a pak se pouštět do různých věcí a akcí. Jsem založením optimista. Každý člověk by měl něco dělat ve svém okolí. Nějak přikládat ruku k dílu a zajímat se o své město a místo, kde žije.

Milošku, děkuji za rozhovor. Ať máš stále bystré a pozorující oko, dobrou kondičku a chuť do života.

Jiřina Tomaštíková

Nový nástroj pomůže plánovat opatření proti povodním

Olomouc dokončila projekt Aktivní harmonogram činností povodňové komise, který propojuje digitální mapy možných rozlivů, povodňové scénáře a přehlednou aplikaci. Nový systém pomůže lépe koordinovat krizová opatření, od instalace protipovodňových zábran přes uzavírky komunikací až po případnou evakuaci obyvatel. Město zároveň plánuje vytvořit webovou aplikaci, díky níž si lidé budou moci ověřit možné dopady povodní na vybrané území.

V rámci dotačního projektu Rozšíření varovného informačního a výstražného systému města Olomouce dokončilo a převzalo statutární město Olomouc Aktivní harmonogram činností povodňové komise (AHČPK), který významně posílí připravenost města na povodňové situace. Projekt vznikl jako součást modernizace systému protipovodňové ochrany. Město tak získalo digitální mapy rozlivu povodní a Povodňová komise města Olomouce nový důležitý nástroj, který propojuje stávající úkony a práci povodňové komise s modelovým průběhem povodně.

Aktivní harmonogram představuje propojení odborných analýz, předem připravených scénářů, mapových podkladů a moderní aplikace. Jeho hlavním cílem je zajistit, aby byla všechna důležitá opatření provedena ve správný čas a ve správném pořadí. Povodňová komise tak získá kvalitnější podklady pro rozhodování během krizových situací a může lépe reagovat na vývoj povodně.

Nový systém vychází z podrobných modelů vodních toků na území města, zejména řeky Moravy, Bystřice, Oskavy a Trusovického potoka. Díky simulacím různých povodňových scénářů dokáže předem určit, kdy je potřeba zahájit konkrétní opatření, například instalaci mobilních protipovodňových zábran, uzavírky komunikací, opatření na kanalizační síti, informování veřejnosti nebo případnou evakuaci obyvatel.

Velkým přínosem je také nová aplikace, která umí zobrazovat aktuální stav vodních toků, doporučené činnosti podle vývoje situace a předpočítané mapy možných rozlivů. Všechny provedené i plánované úkony budou zaznamenávány v reálném čase, což umožní lepší koordinaci jednotlivých složek a následné vyhodnocení průběhu události. Aplikaci bude možné využívat nejen při skutečných povodních, ale také při pravidelných cvičeních a nácviku krizových situací.

„V průběhu příštího roku bychom rádi vytvořili i webovou aplikaci pro veřejnost, kde si občané sami budou moci zobrazit dopad povodně v území, které je zajímá," uvádí vedoucí odboru ochrany Jan Langr. Obyvatelé města si tak sami podle úrovně průtoků v hlavních tocích budou moci vygenerovat mapu rozlivu, která vychází z digitálního modelu.



Úspěch olomouckého divadla. Natálie Tichánková získala Cenu Thálie

Cena Thálie se opět vrátila do Olomouce a podtrhla tak muzikálový úspěch Moravského divadla s muzikálem Evita. Natálie Tichánková získala Cenu Thálie 2026 v kategorii Muzikál za ztvárnění hlavní role Evy Maríi Duarte de Perón.



Úspěšný ročník Cen Thálie pro olomoucké divadlo dokládá také celkem sedm nominací napříč všemi uměleckými soubory. Cenám Thálie vévodilo právě obsazení muzikálu Evita. „Při přípravě muzikálového představení si každý účinkující i zaměstnanec sáhl trochu do neznáma, protože nejsme divadlo, které běžně dělá muzikály takového rozměru. A všichni to zvládli perfektně. Beru to proto jako kolektivní cenu pro celé naše divadlo," popsala své pocity herečka Natálie Tichánková.

„Z ceny máme obrovskou radost. Evita je inscenace, která si získala mimořádnou přízeň olomouckého publika, a Natálie v ní podává skutečně výjimečný výkon. Cenu Thálie si bezpochyby zaslouží a jsem rád, že její talent a práci ocenila také odborná porota. Gratuluji jí i celému inscenačnímu týmu Evity, který odvedl skvělou práci. Ostatně potvrzují to i další tři nominace, které inscenace v letošním ročníku získala. I za ně jsem velmi vděčný a všem nominovaným upřímně gratuluji," uvedl David Gerneš, ředitel Moravského divadla a Moravské filharmonie.

Divadlo posbíralo sedm nominací

Kromě Natálie Tichánkové získali za Evitu nominace také Radim Bierski a Lukáš Adam za roli Che a Andrea Gabrišová za roli Evy. Celkem letos olomoucké divadlo získalo sedm nominací napříč všemi uměleckými soubory. V kategorii opera byl nominován Daniel Kfelíř za roli Dona Giovanniho, v kategorii balet Iván Sánchez Fernández za roli Romea v inscenaci Romeo a Julie a v kategorii alternativní divadlo Jana Posníková za monodrama V hlavní roli JÁ.

Cena Thálie se do Moravského divadla vrací po čtyřech letech. V roce 2022 ji získal baletní sólista Sergio Méndez Romero za výkon v inscenaci Sólo. V roce 2016 obdržela Cenu Thálie další sólistka baletního souboru Yui Kyotani a v roce 2013 ocenění získal operní pěvec Jiří Přibyl, současný šéf olomouckého operního souboru. Úspěch Natálie Tichánkové je zároveň oceněním inscenace Evita, na jejímž uvedení se podílela hned dvě umělecká vedení opery Moravského divadla.

Dopravní podnik dokončil modernizaci tramvajových měníren.

Na konci září byla slavnostně uvedena do provozu modernizovaná Měnírna Střed v Kubíčkově ulici v Olomouci. Šlo o poslední tramvajovou měnírnu ve městě, která dosud fungovala s původní technologií.

Dokončením její rekonstrukce Dopravní podnik města Olomouce završil postupnou modernizaci všech měníren zajišťujících napájení tramvajové sítě. Nová technologie přispěje k vyšší spolehlivosti a bezpečnosti provozu, zároveň sníží energetické ztráty a dopady tramvajové dopravy na životní prostředí. „Modernizace této měnírny je další z důležitých investic do tramvajové dopravy v Olomouci, která přináší větší spolehlivost a bezpečnost při zajištění provozu tramvají. Pro město znamená výměna a osazení nové moderní technologie především snížení dopadu zátěže tramvajové dopravy na životní prostředí," uvedl předseda představenstva Dopravního podniku města Olomouce Jaroslav Michalík.



V měnírnách dochází k transformaci střídavého napětí přicházejícího z distribuční sítě na stejnosměrné trakční napětí potřebné k provozu tramvají. „V uplynulých letech jsme postupně přistoupili k modernizaci technologie ve všech našich měnírnách, aby byla zajištěna stabilita trakční sítě a také se snížily energetické ztráty," dodal Michalík.

Náklady na pořízení nové technologie měnírny a rekonstrukci budovy byly 59,5 milionů korun, 80 % uznatelných nákladů investiční akce pokryla evropská dotace.

Delfínek má nový kabát. Město investovalo do zázemí pro rodiče s dětmi přes 10 milionů

Aquacentrum Delfínek na olomouckém plaveckém stadionu prošlo rozsáhlou modernizací. Za 10,4 milionu korun vzniklo větší a komfortnější zázemí pro rodiče s nejmenšími dětmi, nová aklimatizační místnost s dětskou hernou, větší prostor pro kočárky i rozšířené šatny a sprchy. Modernizací prošla také tělocvična. Delfínek se po několikaměsíční rekonstrukci vrací k provozu.

Delfínek slouží především rodinám s nejmenšími dětmi už více než dvacet let. Jeho zázemí ale postupně přestalo odpovídat současnému zájmu o kurzy plavání. Jen v roce 2025 se do kurzů zapsalo 2 380 dětí. Plavání je přitom určeno dětem už od šesti měsíců věku.



Součástí rekonstrukce za 10,4 milionu korun (bez DPH) bylo především výrazné rozšíření zázemí pro rodiče s dětmi. Nově je k dispozici velká aklimatizační místnost s dětskou hernou, která nabízí více prostoru pro pobyt před začátkem lekce i po jejím skončení. Zvětšila se také kapacita prostoru pro kočárky a rozšířily se šatny i sprchy.

„Při přípravě rekonstrukce jsme vycházeli především z toho, co rodičům a dětem v každodenním provozu chybělo. Původní prostory byly při současném počtu návštěvníků jednoduše malé. Chtěli jsme proto, aby se rodiny nemusely tísnit v šatnách nebo při aklimatizaci po ukončení plavání a aby měly k dispozici příjemné místo, kde mohou s dětmi chvíli pobýt. Věřím, že změnu návštěvníci poznají hned při první návštěvě," řekl ředitel společnosti Aquapark Olomouc Dalibor Přikryl.

Město ocenilo šest učitelek a dva počiny roku

Ze 170 nominací v kategorii Učitel roku a 21 nominací za Počin roku v oblasti školství a volnočasových aktivit vybírala odborná komise laureáty, kteří převzali ocenění na jevišti Moravského divadla. Nominace sesbíral odbor školství prostřednictvím ankety na webových stránkách města, od pedagogů, nepedagogických pracovníků, žáků, rodičů i široké veřejnosti.

Samotné ocenění pro pedagogy mělo poprvé podobu originální skleněné sošky ze Skláren Květná 1794. „Na její ruční výrobě se podílel tým zkušených sklářů, kteří do každého detailu promítli tradiční řemeslnou výrobu a umění. Výsledkem je ocenění, které v sobě spojuje jedinečnost, tradici i reprezentativní charakter," objasnila vedoucí odboru školství Eliška Benešíková Majorová.

Počinem roku v oblasti školství se pro rok 2026 stalo otevření prvního stupně základní školy, která vyučuje podle programu Začít spolu na Žižkově náměstí. Ocenění převzala ředitelka Hana Kretková.

Ocenění za Počin roku v oblasti volnočasových aktivit získala Nikola Poláková za založení Hravé zahrady v Chomoutově.

Historie oceňování pedagogů a osobností volnočasových aktivit sahá do roku 2011, kdy se anketa konala poprvé. Po covidové pauze byla s malými obměnami obnovena v roce 2024.

Oceněné pedagožky základních škol: Jana Vaďurová, FZŠ Tererovo náměstí; Vendula Teichmannová, ZŠ Dvorského; Magdalena Jagošová, ZŠ Heyrovského.

Oceněné pedagožky mateřských škol: Iveta Navrátilová, MŠ Dvorského; Gabriela Pokorná, MŠ Střední Novosadská; Ivona Havelková, MŠ Univerzity Palackého

Stavba Loděnky v olomoucké zoo pokračuje podle harmonogramu

Stavba nového vzdělávacího centra Loděnka v Zoologické zahradě Olomouc pokračuje podle plánu. Na staveništi už jsou patrné základní obrysy budoucího objektu, který nabídne nejen zázemí pro vzdělávací programy, ale také největší hlubinné akvárium se žraloky, rejnoky a řadou dalších mořských ryb v České republice. Stavba začala letos v březnu, její dokončení je plánováno na rok 2028.

Na staveništi v okrajové části areálu zoo už je hotovo přibližně 80 procent základů objektu. Stavební práce nyní postupují na úrovni prvního podzemního podlaží, kde dělníci začali pracovat na zázemí technologického vybavení akvária, jehož součástí budou prostory pro technologii úpravy vody a nezbytné nádrže. Postupně se zároveň odkrývá také samotná konstrukce budoucího akvária, které bude jedním z nejvýraznějších prvků celé stavby.

Loděnka vzniká jako jednopodlažní vzdělávací centrum, jehož architektonická podoba bude připomínat mořského hlavonožce, podle něhož získal objekt své jméno. Kromě akvária nabídne přednáškový sál pro 100 lidí a dvě samostatné učebny s kapacitou 30 žáků.

Nové prostory reagují na dlouhodobý zájem o vzdělávací aktivity olomoucké zoo. Jen v roce 2025 zoo připravila 140 výukových programů pro 115 škol a v rámci sedmi turnusů příměstských táborů se věnovala 233 dětem.

„Zájem škol o vzdělávací programy v zoo dlouhodobě roste. Loděnka nám umožní nabídnout těmto aktivitám odpovídající podmínky a současně propojit vzdělávání s velmi atraktivní expozicí. Věříme, že právě spojení zážitku a poznávání bude pro návštěvníky silným prvkem nového centra," řekl ředitel Zoo Olomouc Radomír Habáň.

Velikost budoucího akvária je patrná už nyní. Nádrž bude vysoká 9,3 metru a její celkový objem dosáhne přibližně 350 tisíc litrů. Vodou bude naplněna zhruba ze dvou třetin, přičemž hladina bude ve výšce 6,5 metru. Návštěvníci budou moci podmořský svět sledovat prostřednictvím velkého hlavního okna a menšího kruhového okna na čelní straně nádrže.

Stavba Loděnky patří mezi investiční priority statutárního města Olomouc, které je zřizovatelem zoologické zahrady. Celkové náklady projektu jsou 72,2 milionu korun včetně DPH. Na financování se podílí také evropská dotace z Integrovaného regionálního operačního programu v rámci ITI Olomoucké aglomerace, která může dosáhnout až 28 milionů korun. Zbývající část nákladů pokryje město ze svého rozpočtu.



Koaliční smlouva je podepsána. Olomouc povede Marek Zelenka



O tom, kdo povede Olomouc v příštích čtyřech letech, je jasno. Zástupci pěti politických uskupení v pondělí 19. října podepsali na radnici koaliční smlouvu pro volební období 2026–2030. Novým primátorem Olomouce bude Marek Zelenka z hnutí STAN.

Novou koalici tvoří hnutí STAN, ProOlomouc, KDU-ČSL, spOLečně a koalice Milujeme Olomouc. V pětačtyřicetičlenném zastupitelstvu se bude opírat o podporu 25 zastupitelů, a získá tak většinu potřebnou k prosazování svého programu.

Hlavní silou vzniklé koalice je hnutí STAN, jehož lídr Marek Zelenka se stane primátorem Olomouce. Ocenil složení nového vedení města i dosavadní průběh koaličních jednání. Věří, že konstruktivní atmosféra vydrží po celé volební období. „Mám upřímnou radost z toho, jaké složení rady města se nám podařilo dát dohromady. Extrémně zkušené politiky i politické nováčky, ženy i muže. Dosavadní jednání se vedla ve velmi příjemné a konstruktivní atmosféře. Věřím, že se nám podaří udržet ji až do konce volebního období," řekl Marek Zelenka.

Strany si rozdělily gesce i úkoly

Hnutí ProOlomouc chce navázat na své dosavadní působení ve vedení města, především v oblasti bytové politiky a sociálních služeb. Ve čtyřletém volebním období se chce zaměřit také na péči o městský majetek, dopravu a plánování veřejného prostoru. Na rozvoji města se bude podílet také KDU-ČSL, která se chce ve svěřených gescích zaměřit především na vzdělávání a sport. Důležitou součástí jejího přístupu bude podpora rodin a snaha reagovat na každodenní potřeby obyvatel.

V dalším volebním období pokračuje ve vedení města také hnutí spOLečně. Otakar Štěpán Bačák tak bude navazovat na svou dosavadní práci ekonomického náměstka. Kulturu, cestovní ruch, zahraniční vztahy i spolupráci s městskými částmi bude mít na starosti koalice Milujeme Olomouc v čele s Lucií Tungul.

Nové složení Rady města Olomouce

Primátor:

- **Marek Zelenka** (STAN) – Kancelář primátora, interní audit a kontrola, ochrana obyvatel, zastupování statutárního města Olomouce navenek, Městská policie Olomouc

Náměstci primátora a jejich kompetence:

- **Josef Suchánek** (STAN) – Investice, dotační projekty, strategický rozvoj, řízení a kontroling městských firem, rozvoj a směřování IT
- **Aleš Prstek** (ProOlomouc) – Kancelář architekta města, doprava
- **Kateřina Dobrozemská** (ProOlomouc) – Majetkoprávní záležitosti, sociální politika, bytová politika, Sociální služby města Olomouce
- **Matouš Pelikán** (KDU-ČSL) – Právní oblast, školství, sport, Knihovna města Olomouce, příspěvkové organizace v oblasti školství, u nichž plní SMOl funkci zřizovatele (mateřské a základní školy), Hřbitovy města Olomouce
- **Otakar Štěpán Bačák** (spOLečně) – Ekonomika, městská zeleň a odpadové hospodářství, Sluňákov – centrum ekologických aktivit města Olomouce, Zoologická zahrada Olomouc
- **Lucie Tungul** (Milujeme Olomouc) – Kultura, zahraniční vztahy, cestovní ruch, komise městských částí a detašovaná pracoviště, Moravské divadlo a Moravská filharmonie Olomouc

Neuvolnění členové RMO:

- **Petra Baštanová** (STAN)
- **Robert Šrejma** (STAN)
- **Rostislav Hainc** (KDU-ČSL)
- **Miroslav Janošek** (spOLečně)

KULTURNÍ TIPY

Das Filmfest 2026

Festival německy mluvených filmů pravidelně, vždy v říjnu, přináší výběr nejaktuálnějších snímků z Německa, Rakouska a Švýcarska, ať už jde o kvalitní mainstream, dokumenty nebo filmy, které sklidily úspěch na mezinárodních filmových festivalech. Uskuteční se od 3. do 5. 11. v olomouckém Konviktu. Podrobnější informace zde: https://www.dasfilmfest.cz/

O bylinkách a mastičkách



Zdravotní přednáška lektora a bylinkáře Karla Štenbaura o léčivých bylinkách, zaměřená na přípravu těla člověka na zimní období a na potlačení bolesti pohybového aparátu. Nutná rezervace předem na tel. 777 499 893, 770 190 778, případně e-mailem: vedouci@knihovna-hranice.cz. Psací potřeby, papír na poznámky a dobrou náladu s sebou. Kdy a kde: 9. 11. od 18 hod. ve studovně Městské knihovny v Hranicích. Vstup zdarma.

Dny vojenské historie

Zavedou vás na zajímavá a často běžně nepřístupná místa spojená s vojenskou minulostí Olomouce. Projdete si autentické lokality a dozvíte se mnoho zajímavostí o událostech, které formovaly podobu města i jeho okolí, od středověku až po moderní dobu. Zpřístupněné lokality: Bunkr Přáslavice, Institut paměti národa (bývalý civilní kryt), Fort Křelov XVII a Fort Radíkov, Fort Nová Ulice XIII, Pevnost poznání, Korunní pevnůstka, Žižkova kasárna, Jihoslovanské mauzoleum. Kdy: 6. 11.



Digitální svět

Pro seniory může být svět internetu velkou výzvou, zároveň ale i příležitostí. Knihovna města Lipníka připravuje interaktivní workshop, který vás zdarma provede základy bezpečného používání internetu, mobilních zařízení a sociálních sítí. Kdy a kde: 11. 11. od 10 hod., studovna Městské knihovny Lipník nad Bečvou.

Pravda a lež v online světě



Jak poznat, kterým informacím můžeme důvěřovat a které si raději ověřit? Podle čeho posuzovat jejich důvěryhodnost a jakou roli v tom hrají naše emoce, zkušenosti, předsudky. Moderátoři vám vysvětlí pojmy jako dezinformace, fake news, hoax a ukáží konkrétní příklady. Připomenou také mýty a nepravdivé informace, kterým věříme už od dětství, i zajímavé historické ukázky dezinformací. Kdy a kde: 11. 11. od 16.00, Kino Pohoda, Jeseník.

Koncert kytarových virtuosů v pivovaru

Nevšední zážitek nabídne ve čtvrtek 12. 11. od 19 hod. varna Pivovaru Litovel, která se tentokrát promění v prostor plný kytarových tónů, rytmu a energie. Soubor Siempre Nuevo – Patrick Vacík a Matěj Freml – představí svůj nový program napříč různými styly, náladami, se skladbami z různých koutů světa. Vstupné 300 Kč, zakoupíte jej na stránkách zde: https://www.smsticket.cz/

Detektor lži



Současná divadelní hra plná humoru a napětí, tragikomický příběh, který ukazuje, jak nebezpečná může být touha znát pravdu za každou cenu. Těšit se můžete na skvělé herecké obsazení s Lenkou Vlasákovou, Janem Dolanským a Janem Hofmanem. Kdy a kde: 11. 11. od 19 hod., Kulturní dům Šternberk. Vstupné 590 Kč, k zakoupení zde: https://goout.net/cs/detektor-lzi/szcmeey/

Svítání

Krása ukrytá v tónech harfy a zpěvu, kytary a kontrabasu, to je slavnostní koncert v hranické synagoze, který slibuje nevšední kulturní zážitek

pro každého milovníka umění. Kdy a kde: 14. 11. od 19 hod., Synagoga Hranice. Vstupné 390 Kč.



Hudba při svíčkách



Koncert smyčcového kvarteta při svíčkách s hity světoznámé kapely Coldplay. Nenechte si ujít dechberoucí večer plný energie a emocí, kde zazní ty největší hity britské kapely. Světlo stovky svíček vytvoří nezapomenutelnou atmosféru tohoto jedinečného koncertu. Vstupné v předprodeji od 690 Kč do 790 Kč. Kdy a kde: 15. 11 od 19 hod., Divadlo Petra Bezruče, Jeseník.

Galakoncert v Prostějově

Iva Dočkalová na violu a Štěpánka Janečková na piano za doprovodu souboru AURA INSTRUMENTAL a žáků ZUŠ Prostějov společně přednesou známé melodie slavných filmů a populární hity ze světových pódií v originální a působivé show. Vstupné dobrovolné. Kdy a kde: 15. 11. od 19 hod., přednáškový sál Národního domu Prostějov.

Ondřej Havelka a Melody makers

Koncert plný elegance, humoru a rytmu přinese nejkrásnější české písně z filmových komedií první republiky i slavné swingové hity ze zámoří. Ondřej Havelka a jeho kapela se věnují autentické interpretaci populární hudby 30. a počátku 40. let a jejich stylová představení vynikají hudební kvalitou, dobovými kostýmy i atmosférou. Kdy a kde: 17. 11. od 19 hod., Kulturní dům Zábřeh. Vstupné: od 690 do 890 Kč.

Dekorování adventních věnců



Adventní věnce jsou každoroční tradiční součástí našich domácností. Inspiraci nebo radu, jak na výrobu takového věnce a jeho dekorování, najdete v tvořivé dílně v úterý 24. 11. od 15 hod. v zimní zahradě Lázeňského domu Moravan nebo 25. 11. od 15 hod. v Lázeňském domě Bečva v Teplicích nad Bečvou. Vstup je zdarma.

VÝLETY

Obrázky z cest



Výstava obrazů, které vás doslova vtáhnou do krajiny Toskánska, Francie, Rakouska či Polska. Autorem je porodník Jaroslav Thierry Kříž. Nyní vystavuje soubor akvarelů s malebnými přírodními scenériemi se starobylými chrámy, zapomenutými mosty či kapličkami, tak jak je zachytil na svých cestách v zahraničí. Inspiraci nachází také na Šumpersku a v Hradci Králové, kde v současnosti působí. Výstava je přístupná do 15. 11. , vždy od úterý do neděle v časech od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hod. v Muzeu Šumperk. Vstupné 40 Kč.

Olomouc Design Days



Konají se v termínu 1.–30. 11. , nabídnou přehlídku výstav, workshopů, seminářů, kreativní dílny a diskuse o designu, uměleckých řemeslech a architektuře. Koho zajímá užité umění, design a architektura nebo by si chtěl na vlastní kůži vyzkoušet i nějakou tu tvorbu, určitě si nenechá tento výjimečný festival ujít. Přesný program festivalu a místa konání najdete zde: https://www.olomoucdesigndays.cz/

Deníkové techniky

Pomáhají utřídit myšlenky, emoce a rozvíjet kreativitu. Stačí chuť zkusit něco nového, zápisník a pero. Žádné zkušenosti nejsou potřeba. Přijďte na workshop, který vás bude bavit. Povede jej Marie Hajdová. Z důvodu malé kapacity je nutná rezervace na tel. 725 717 846 nebo e-mailem malinkova@mkzjes.cz. Vstup volný. Kdy a kde: 10. 11. od 17 hod., Knihovna Vincence Priessnitze, Jeseník.

Paličkovaná krajka v Mohelnici



Spolek ručních řemesel Mohelnice pořádá jubilejní výstavu krajkářského umění, na které představuje tradiční tvorbu paličkované krajky za uplynulá tři desetiletí. Výstavu můžete navštívit do 15. 11. v Muzeu Mohelnice, vždy od úterý do neděle v časech od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hod. Vstupné 40/30 Kč.

Svatomartinské slavnosti Olomouc



Nabídnou folklorní a regionální kulturní program, gastro zážitky, jarmark řemeslných výrobků, ale především svatomartinská a mladá vína od více než 10 vinařství. Akci bude doprovázet Cimbálová muzika Mirka Urubka, v 11 hod. žehnání vína, od 17 hod. koncert olomoucké kapely Nightcall a v 19.30 fireshow umělecké skupiny Alterna. Kdy: 11. 11. od 10 do 22 hod.

Věra Kovářová & spol.

Jedinečná výstava u příležitosti životního jubilea umělkyně Věry Kovářové. Autorka se rozhodla uspořádat výstavu společně se svými bývalými spolužáky a profesorem Ladislavem Jalůvkou z katedry výtvarné výchovy Univerzity Palackého. Expozice nabízí fascinující pohled na to, jak se z inspirativního atelieru olomoucké univerzity dál rozvíjely osobité umělecké osudy. Je poctou jedné umělecké generaci, pedagogickému mistrovství a radosti z tvorby. Výstava potrvá do 22. 11., navštívit ji můžete v Muzeu Šumperk, vždy od úterý do neděle v časech od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hod. Vstupné 60/50 Kč.



Karel Čapek – Věc Makropulos

Žáci literárně-dramatického oboru vás zvou na uvedení slavné divadelní hry VĚC MAKROPULOS. Představení nastudovaly děti z hostující Základní umělecké školy Bohuslava Martinů v Poličce. Začátek je v 17.00 – dramaturgický úvod, od 17.15 začne samotné představení. Koná se v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku. Vstupné 100 Kč.

Svatomartinské prohlídky hradu Šternberk



S průvodci v historických kostýmech. Jejich výklad se zaměří nejen na historii hradu, ale především na legendu o Svatém Martinovi a stranou nezůstanou ani svatí, kteří jsou spojováni s adventním časem – sv. Barbora, sv. Lucie, sv. Mikuláš a další. Prohlídky zakončíte v hradní kuchyni, kde budou v rámci vstupného připraveny ochutnávky martinských rohlíčků. Tradičně netradiční Svatomartinské prohlídky se konají o víkendu 14.–15. 11. od 10 do 15 hodin. Vstupné 260/210/80 Kč.

Aquatera Olomouc



Chovatelská prodejní burza pro širokou veřejnost na Výstavišti Flora. V největším zastoupení zde najdete akvaristiku, teraristiku, drobné savce, krmiva, terária, literaturu a dekorace, v menší míře jsou tu i potřeby pro chovatele psů, koček, exotického ptactva atd. Nechybí ani akvarijní a pokojové rostliny, kaktusy, orchideje. Kdy: 14. 11. od 8 do 12 hod.

Domácí zabíjačkové hody



Těšit se můžete na poctivé výrobky, prdelačku (nezapomeňte konvičky či sklenice s sebou), ovar, škvarky, jitrnice, bouřku, Hanácký talíř (brambor, Bystročické zelí, jelítkový

a jitrnicový prejt) či pajšlovou omáčku. Kdy a kde: 14. 11. od 11 do 18 hod., kemp Pádlo Morava, Horka nad Moravou.

Maker Faire Olomouc 2026



Přehlídka inovátorů a vynálezců v Olomouci, pro zájemce o nové technologie, odborníky, domácí kutily, ale i pro rodiny s dětmi. Seznámí vás s elektronickými a technologickými vychytávkami, řemesly, designem, 3D tiskem, udržitelnými projekty, roboty a se spoustou dalších netradičních zajímavostí! Kdy: 15. 11. od 10 do 17 hod., Pavilon A Výstaviště Flora Olomouc.

Kola, křídla, kormidla, koleje



Navigaci, dálniční síť, klimatizované vozy, dopravní značení a křižovatky řízené umělou inteligencí dnes považujeme za samozřejmost, máte ale představu, jak se cestovalo dříve? Vývoj dopravy v českých zemích trval stovky let a přinesl kromě technického pokroku i řadu zajímavostí a kuriozit. To vše vám ukáže nová interaktivní výstava v Muzeu Komenského v Přerově. Součástí jsou rozměrné papírové modely lokomotiv a letadel, část prostoru je věnována dopravní výchově a milovníci regionální historie si zde mohou připomenout Přerov jako „město železničářů“, kterým se první vlak slavnostně projel 17. října 1841. Expozice je přístupná až do 28. 3. 2027, od úterý do neděle od 9 do 17 hod. Hromadné návštěvy je nutné objednat předem.

Předvánoční rukodělné trhy Olomouc

Čeká vás jedinečný výběr rukodělných výrobků od předních českých tvůrců a značek, vánoční ozdoby, ručně zdobené svíčky, originální šperky, keramika, dřevěné hračky, pletené a háčkované výrobky, vitráže a mnoho dalšího. Každý kousek je originál. Součástí prodejní výstavy jsou také ukázky řemesel a workshopy, na kterých si vyzkoušíte třeba výzdobu baněk a vánočních ozdob. Kdy a kde: 17. 11. od 9 do 18 hod., Výstaviště Flora Olomouc, pavilon A. Vstupné 100 / 80 Kč.

Výstavy v Hranicích

Kamenné nebe – panelová výstava představující soubor drobných sakrálních památek Přerovska. Připomíná nejen místa v krajině, kde můžete tyto památky objevit, ale také legendy a osudy jednotlivých ztvárněných postav. Výstavu doplňují snímky kaplí, kostelů a oltářních obrazů, vitráží a božích muk a také drobné reliéfy s atributy světců z lipového dřeva vyrobené studenty Střední řezbářské školy v Tovačově a polychromované sošky svatých. Výstava je k vidění v galerii na Staré radnici v Hranicích až do 6. 12., vždy od úterý do neděle od 9 do 12.30 a od 13 do 16 hod. Koloniál pana Bajzy – interaktivní výstava zachycující historii prvorepublikového obchodu a reklamy dle televizního zpracování známé knihy Karla Poláčka Bylo nás pět. Seznámíte se s historickými krámky, jejich vybavením a zbožím a prohlédnete si také maloměstský jarmark plný nejrůznějšího zboží, sbírku reklamních cedulí a plakátů či historických platidel. Součástí výstavy je i herna pro děti. Expozice je přístupná do 17. 1. 2027, taktéž na Staré radnici se stejnou otevírací dobou jako u předchozí výstavy.

Olomoucké Vánoce



Tradiční vánoční trhy na Horním a Dolním náměstí, které patří k vůbec těm nejhezčím u nás, letos od 22. 11. až do 23. 12. 2026. Slavnostní rozsvěcení vánočního stromu se koná 22. 11. Kouzelnou atmosféru zajistí dřevěné městečko s desítkami stánků s tradičním sortimentem a bohatou nabídkou punčů. Dětem návštěvu zpříjemní oblíbený historický kolotoč a nebude chybět ani vyhlídkové kolo na tržnici a kluziště. Samozřejmostí je rozmanitá nabídka občerstvení a také doprovodný kulturní program. Vánoční trhy si můžete prohlédnout také z ptačí perspektivy z historické radniční věže. Stánky se zbožím budou otevřeny každý den od 10 do 20 hod., stánky s občerstvením do 22 hod.

Adventní trhy v Javorníku



Město Javorník zve na slavnostní rozsvícení vánočního stromu ve městě a adventní trhy, které se uskuteční 22. 11. od 13 hod. Součástí dne bude i kulturní program, strom se rozsvěcí v 17 hodin.

Vánoce v Hranicích 2026

Tradiční trhy v Hranicích nabídnou mezi 27. 11. a 20. 12. nejen stánky s punči a vánočním zbožím, ale také bohatý kulturní program. Slavnostní zahájení adventu rozsvěcením vánočního stromu na Masarykově náměstí v Hranicích se letos koná v pátek 27. 11. Podvečer zpříjemní vystoupení Heidi Janků a její kapely a poté koncert skupiny TEAM revival. Tentýž den se otevřou i vánoční trhy s pestrým výběrem oblíbených punčů, tradičních lahůdek a rozmanitého vánočního sortimentu. Atmosféru doplní dřevěné stromečky nazdobené dětmi z mateřských, základních a středních škol, ale také členy místních spolků či firem.

Hanácké Vánoce

Nabízí adventní a vánoční lidové zvyky a obyčeje v autentickém prostředí hanáckého gruntu. Uvidíte nazdobený hanácký štědrovečerní stůl, můžete si vyzkoušet pečení a zdobení perníčků a cukroví nebo tradiční vánoční zvyky jako házení střevícem, pouštění lodiček a krájení jablka. Kdy a kde: 28. 11. od 10–16 hod., Hanácké muzeum v přírodě, Příkazy.

Vánoční jarmark v Tančírně



V Tančírně v Račím údolí se 28. 11. koná tradiční Vánoční jarmark plný hudby, vůní, dobrého jídla a pití. K zakoupení budou lokální řemeslné výrobky, drobné i velké dárky a těšit se můžete na zpívání koled. K tomu vás zahřeje teplo u krbu, svařák a medovina.

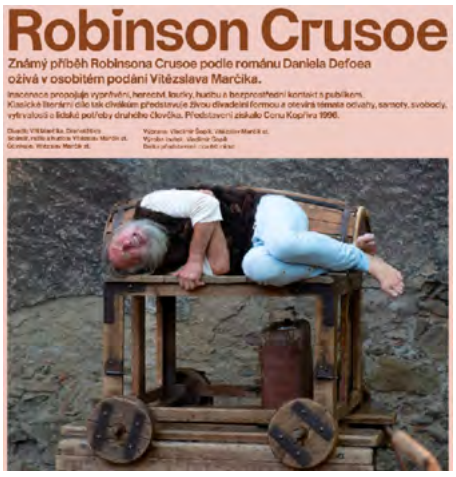
Adventní prohlídky na Bouzově



Prohlídky hradu s povídáním o adventních tradicích, 28. 11. od 13 do 15 hod. Potkáte na nich již zapomenuté postavy, které vám připomenou, že advent není jen o Mikuláši, anděli a čertech. Prohlídku vám zpříjemní také vánoční dílna pro dospělé i děti připravená na I. nádvoří, v čase od 13 do 16 hod. Rezervace prohlídek je nutná – na telefonu 775 888 960, přičemž nutné je zavolat, sms rezervace nebudou přijímány.

AKCE S DĚTMI

Robinson Crusoe



Autorské divadlo jednoho herce s loutkami na motivy románu Daniela Defoea. Známý příběh v jedinečném podání Víti Marčíka zavádí diváky na pustý ostrov, kde Robinson čelí bouři, hladu, samotě i nebezpečným setkáním a postupně bojuje nejen o přežití, ale také o svobodu a přátelství. Délka představení cca 60 minut. Kdy a kde: 6. 11. od 10 hod., Divadlo Petra Bezruče Jeseník.

Malé oči



Filmový festival pro děti od 3 let i starší od 10 let. Součástí akce je tradičně doprovodný program – tvůrčí dílny a workshopy. Do festivalu se zapojují kina po celé republice, v Olomouckém kraji to jsou Kino Retro Zábřeh 22. 11., Kino Metropol Olomouc 22. 11. a Kino Metro 70 Prostějov 5. 12. Přesný program zde: https://www.maleoci.cz/#o-festivalu

Uspávání broučků na Plumlově

Tradiční podzimní rodinná akce na zámku Plumlov, kde se malí návštěvníci společně rozloučí s broučky a uloží je k zimnímu spánku. Součástí je i lampionový průvod. Akce se uskuteční v sobotu 7. 11. od 15 hod.

Muzejíčko pod hladinou

Vydejte se s dětmi za dobrodružstvím pod hladinu moří a oceánů. Vyzkoušíte si roli kapitána v ponorce, prozkoumáte společně fascinující podmořský život a spoustu zajímavostí formou her, skládaček i pohybových aktivit. Zjistíte, jak

dobrodružný je život potápěčů a proč musíme moře a oceány chránit. Zkusíte nakrmit žraloka nebo se proplést medúzovým bludištěm. Vstup je povolen pouze v přezůvkách. Termín návštěvy si ověřte na webových stránkách šumperského muzea: https://muzeum-sumperk.cz/akce/muzejicko-pod-hladinou/. Muzeum Šumperk bývá přístupné od úterý do neděle v časech od 9 do 12 a od 12.30 do 17 hod., v průběhu konání výstavy jsou zde však uzavírky. Vstupné 60/50 Kč.

Cirkusové noci 2026

Co mají společného žonglování, akrobacie, balancování a volně stojící žebřík? Přijďte to zjistit na Cirkusové noci v Olomouci 14.–15. 11. V sobotu 14. 11. čekají děti jednorázové kejklířské výzvy pod vedením lektorů z Kejklířského spolku Cascabel, v neděli 15. 11. pak Klaun Bailo, jeho představení Úsměv od ucha k juchůůů a workshop. Vyberte si cirkusový program a rezervujte si místo. Program zde: https://czechcircus.cz/akce/cirkusove-noci-v-olomouci

Štístko a Poupěnka



Hudební dobrodružství plné písniček, hravých příběhů, tance a zábavy pro celou rodinu. Štístko, Hopsalka a Houpalka se vydávají na výpravu za ztracenou Poupěnkou. Délka koncertu 60 minut, po skončení představení probíhá autogramiáda a focení. Místa jsou k sezení, děti mohou tančit také pod pódiem. Představení je vhodné pro děti od 2 let. Kdy a kde: 15. 11. od 15 hod., Kulturní dům Mohelnice. Vstupné zakoupíte na stránkách Ticketportal.cz.

Pilíře civilizace

Interaktivní výstava pro malé i velké ve Vlastivědném muzeu Olomouc. Objevíte, jak vznikala města, písmo, obchod a náboženství, a vyzkoušíte si na vlastní kůži, co drží civilizaci pohromadě. Výstava je pojata jako experimentální prostor pro objevování principů civilizace prostřednictvím hry a interakce, kde zjistíte, co formovalo lidskou společnost. Stanete se obchodníky na Jantarové stezce, vyzkoušíte si roli kupců nebo se můžete proměnit v první zemědělce. Exponát Postav chrám vás seznámí s podobami sakrálních staveb různých náboženství a Společenský stroj vám ukáže, proč je spolupráce jedním ze základních předpokladů fungování každé civilizace. Otevřeno je vždy od středy do neděle od 10 do 18 hod. Vstupné 120/60 Kč.

filmový klub seniorů

PROGRAM 2026
LISTOPAD
90,-

ST	4. 11.	14.00	VZHLÍŽET KE HVĚZDÁM	T
PO	9. 11.	14.00	DOKONALÝ DEN	Č
PÁ	13. 11.	10.00	TONY	T
PO	16. 11.	14.00	OSAMĚLÝ VLK	Č
PO	23. 11.	14.00	LÉČIVÉ ÚČINKY SEBEKLAMU	Č
PÁ	27. 11.	10.00	DVĚ DECI TUŠE	Č

Č – ČESKY
T – TITULKY
D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ
ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

KINO METROPOL



SERIÁL VZNIKL S PODPOROU MINISTERSTVA KULTURY ČR

Ministerstvo kultury



6. Jak se nestat cílem dezinformačního útoku

V předchozích pěti rozsáhlých kapitolách našeho seriálu jsme si ukázali, co jsou dezinformace, kdo je může vytvářet, proč se šíří a jak mohou ovlivňovat naše názory. V závěrečném dílu si shrneme nejdůležitější zásady a vyzkoušíme si, zda dokážeme podezřelé zprávy správně vyhodnotit.



Co jste si měli osvojit? U dezinformací je nejdůležitější naučit se včas rozpoznat okamžik, kdy se nás někdo snaží přimět, abychom uvěřili něčemu, co nemusí být pravda. Často to začíná zprávou, která v nás vyvolá strach, vztek nebo pocit nespravedlnosti. Dozvíme se například, že nám někdo chce vzít důchod, že se chystá nebezpečná změna zákonů, že úřady před veřejností něco tají nebo že se v naší zemi děje něco hrozného, o čem údajně běžná média mlčí. Zpráva bývá napsána tak, aby nás okamžitě zaujala a přiměla k reakci. Může obsahovat výrazy jako „Tohle vám v televizi neřeknou!“, „Sdílejte, než to smažou!“ nebo „Konečně vyšla pravda najevo!“. Právě podobné formulace by v nás měly vzbudit opatrnost. Seriózní informace totiž obvykle nepotřebuje čtenáře vydírat, zastrašovat ani nutit k okamžitému sdílení.

Jak funguje manipulace

Opakování není nikdy málo. Takže ještě jednou: Jak může klasická dezinformace vypadat v praxi? Představme si příspěvek na sociální síti s fotografií staršího člověka před úřadem a titulkem: „Vláda tajně rozhodla, že od příštího měsíce sníží všem seniorům důchody. Média o tom mlčí!“ Příspěvek může mít tisíce sdílení a v komentářích se lidé rozhořčeně dohadují, kdo za to může. Jenže při bližším ověření zjistíme, že fotografie pochází z úplně jiné události, žádné takové rozhodnutí nebylo přijato a text odkazuje na neexistující dokument nebo na anonymní zdroj. Příspěvek přesto působí věrohodně, protože se dotýká tématu, které je pro mnoho lidí důležité, a potvrzuje jejich obavy. Takto může dezinformace fungovat: vezme citlivé téma, přidá dramatické tvrzení, nabídne jednoduchého viníka a vyvolá dojem, že se před námi něco zatajuje. Uvedený příklad je smyšlený, ale podobný způsob manipulace se skutečně používá.

Pozor si dávejme také na zprávy, které obsahují jen část pravdy. Právě ty mohou být zvlášť přesvědčivé. Článek může správně uvádět, že se připravuje určitá změna, ale zamlčet její podmínky, datum účinnosti nebo skutečnost, že se týká jen malé skupiny lidí. Jindy někdo zveřejní skutečnou fotografii, ale připíše k ní nepravdivý příběh. Také video může být autentické, a přesto zavádějící, pokud je vystřiženo z delšího záznamu nebo pochází z jiné země a jiné doby. Proto nestačí zeptat se, zda fotografie vypadá opravdově nebo zda se v textu objevují některé pravdivé údaje. Důležité je ověřit, zda z nich autor vyvozuje oprávněné závěry a zda nám nezamlčuje podstatné souvislosti.

Ověřujte, ověřujte, ověřujte

A kdo nám takové zprávy nejčastěji předkládá? Nemusí jít vždy o neznámého člověka, který se skrývá za falešným profilem. Dezinformace mohou šířit anonymní účty, pochybné weby, lidé usilující o politický vliv, ale také osoby, které chtějí získat pozornost, návštěvnost nebo finanční prospěch. Někdy jde o cílenou snahu ovlivnit veřejné mínění, jindy o bezmyšlenkovité přebírání neověřeného



obsahu. Z pouhého příspěvku proto nelze bezpečně poznat, kdo za ním stojí a jaký má úmysl. Důležitější než odhadovat motivaci autora je ověřit samotné tvrzení, jeho původ a důkazy, o které se opírá.

Zvlášť opatrní bychom měli být u zpráv, které nám posílají známí, přátelé nebo členové rodiny. To, že někomu důvěřujeme, ještě neznamená, že je pravdivý každý odkaz, který nám přepošle. I důvěryhodný člověk může naletět na podvodný příspěvek a šířit ho v dobré víře, že ostatní varuje. Nemusíme se s ním kvůli tomu hádat ani ho zesměšňovat. Stačí se slušně zeptat, odkud informaci má, a společně se pokusit najít původní zdroj. Jestliže se zprávu nepodaří ověřit, je lepší ji dál neposílat.

Prověřte své schopnosti. Jak jste na tom s mediální gramotností?

Pět jednoduchých otázek prověří, zda jste si osvojili zásady bezpečného čtení zpráv. U každé vyberte odpověď ANO nebo NE. Po dokončení se dozvíte, jak jste si vedli.

1. **Zpráva, která vyvolává silné emoce, si zaslouží ověření před sdílením.**
2. **Skutečná fotografie sama o sobě nedokazuje, že její popisek odpovídá skutečnosti.**
3. **Pokud se mi jakákoliv zpráva líbí, neověřuji její pravdivost a pošlu ji dál.**
4. **Starší zpráva může být vydávána za aktuální, proto kontrolujeme datum.**
5. **Zprávu od známého je nutné ověřit, pokud si nejsme jistí její pravdivostí.**

Zdrženlivost je obrana

Nejlepší obranou je zpomalit. Než na senzační zprávu zareagujeme, podívejme se, kdo ji zveřejnil, kdy vznikla a zda ji potvrzují také nezávislé a důvěryhodné zdroje. U důležitých tvrzení hledejme původní dokument, vyjádření příslušné instituce nebo zprávu seriózního média. Samotný počet sdílení ani rozhořčené komentáře nejsou důkazem pravdivosti. A pokud si nejsme jistí, nemusíme mít na všechno okamžitý názor. Nemusíme každou zprávu sdílet, komentovat ani posílat dál. V prostředí, kde se nepravdivé informace šíří během několika minut, může být právě naše zdrženlivost jednou z nejúčinnějších forem obrany.

Sedm zásad, které nás ochrání

1. Nereagujte pod vlivem emocí. Zpráva, která vás vyděsí, rozzlobí nebo šokuje, si zaslouží zvláštní pozornost. Právě silné emoce nás totiž mohou přimět k tomu, abychom přestali přemýšlet a zprávu okamžitě poslali dál.
2. Zjišťujte, kdo informaci zveřejnil. Má článek konkrétního autora? Uvádí zdroje? Dá se dohledat původní dokument nebo vyjádření? Anonymní zpráva bez doložitelných zdrojů je důvodem k opatrnosti.
3. Porovnávejte více nezávislých zdrojů. Pokud o události píše několik médií, je to užitečné. Pozor však na situaci, kdy všechny pouze přebírají stejnou původní zprávu.
4. Kontrolujte datum. I pravdivá informace může klamat, pokud je několik let stará a někdo ji vydává za současnou událost.
5. Nevěřte automaticky fotografiím a videím. Záběr může být skutečný, ale může pocházet z jiné země, jiného roku nebo úplně jiné události. Důležitý je také jeho popisek a kontext.
6. Buďte opatrní i u zpráv od známých. To, že vám informaci poslal přítel nebo někdo z rodiny, neznamená, že je pravdivá. Můžete mu slušně napsat: „Děkuji za upozornění, raději si to ještě ověřím.“
7. Když si nejste jistí, zprávu nešiřte. Nikdo nemusí znát odpověď na všechno. Je lepší informaci neposlat dál než nevědomky pomáhat šířit nepravdu.

Tři kuriozity ze světa falešných zpráv

Na Měsíci prý žili okřídlení lidé. V roce 1835 zveřejnil americký deník The Sun sérii článků, které tvrdily, že astronom John Herschel objevil na Měsíci život. Čtenáři se mohli dočíst o fantastických zvířatech i bytostech připomínajících okřídlené lidi. Šlo o smyšlené zprávy, které přesto zaujaly čtenáře i za hranicemi Spojených států. Ukazuje to, že falešné zprávy nejsou vynálezem internetu.

Mimozemšťané údajně napadli Ameriku. V roce 1938 odvysílal americký rozhlas dramatizaci románu Válka světů o invazi Marťanů. Pořad používal podobu fiktivních zpravodajských vstupů. Později vznikla legenda, že vysílání vyvolalo rozsáhlou paniku po celé zemi. Historici však upozorňují, že skutečný rozsah rozruchu byl mnohem menší, než tvrdily dobové novinové zprávy. I příběh o tom, jak lidé uvěřili falešným zprávám, tak sám získal zavádějící podobu.

Pravdivý detail může podpořit celý výmysl. Autoři falešných zpráv někdy používají skutečná jména, místa nebo události a přidávají k nim nepravdivé tvrzení. Právě proto nestačí, že část příběhu odpovídá skutečnosti. Je potřeba ověřit i jeho hlavní sdělení. Tento princip dobře ilustruje i historický podvod o životě na Měsíci, který využíval jméno skutečného a uznávaného astronoma.

Na závěr: přemýšlejme, než uvěříme

Mediální gramotnost neznamená nedůvěřovat všem médiím ani automaticky odmítat zprávy, se kterými nesouhlasíme. Znamená umět rozlišit doloženou informaci od domněnky, názoru nebo manipulace.

Předchozí díly našeho seriálu nabídly řadu příkladů a návodů. Teď už záleží na každém z nás, zda je využije v každodenním životě. Než příště kliknete na tlačítko „Sdílet“, položte si jednoduchou otázku: „Vím, že je to pravda, nebo tomu jen chci věřit?“

Lucie Lepařová



Správné odpovědi:
ANO, ANO, NE, ANO, ANO

Bodování:
Za každou správnou odpověď získává čtenář jeden bod.

Hodnocení:
5 bodů: Výborně! Základní zásady mediální gramotnosti máte pevně v rukou.
3–4 body: Dobrá práce. Nezapomínejte informace ověřovat. Zejména, když ve vás vyvolávají silné emoce.
0–2 body: Nevadí. Právě proto jsme seriál připravili. Vraťte se k sedmi zásadám a zkuste si je osvojit v každodenním životě.

Hledáme babičky a dědečky pro děti s postižením: Máte čas, energii a chuť být pro někoho důležití?



Každý týden vyráží pan Jiří za třináctiletým Filipem, aby spolu strávili jedno odpoledne. Společně jdou na kroužek nebo sportovní aktivity, cestou si povídají a plánují, co podniknou příště. Jejich pravidelná setkávání trvají už téměř čtyři roky. Když se poznali, byli pro sebe úplně cizí. To homesharing jim pomohl vybudovat kamarádství.

Filip má specifické postižení, které nejde na první pohled vidět, ale potřebuje neustálou pozornost a péči. Jeho maminka se o něj a jeho mladší sestru stará sama. Pan Jiří je jeho hostitelem v homesharingu, který realizuje organizace Zet-My a propojuje děti s postižením s dobrovolníky (hostiteli) ochotnými věnovat jim pravidelně svůj čas. Pomáhat druhým pro pana Jiřího není nic nového. Dříve jako dobrovolník doučoval děti v Maltézské pomoci. Nemá pedagogické vzdělání ani zkušenosti se sociálními službami. Do homesharingu přišel, aby někomu nezištně pomáhal a navíc získal nové přátele. Když se pana Jiřího zeptáte, proč se přihlásil do homesharingu, nehledá složitá vysvětlení. „Homesharing se mi líbil v tom, že člověk může pomoci konkrétní rodině a zároveň dát dítěti to nejcennější, svůj čas a pozornost.“ Někdy stačí pár hodin měsíčně a může to změnit mnohem víc, než si člověk na začátku umí představit.

Co homesharing přináší?

Pro dítě s postižením je to bezpečný vztah, nové zážitky, pozornost a radost z pravidelného setkávání s hostitelem. Pro rodiče zase chvíle, kdy si mohou odpočinout, věnovat se sourozenci, zařídit potřebné věci nebo prostě jen na chvíli vydechnout. Jak říká pan Jiří: „Je to pár hodin jednou týdně, ale pro maminku to může znamenat velkou úlevu.“ Homesharing si lze nastavit dle sil každého individuálně a času, který mu chce věnovat. Ať už je to jednou týdně, nebo měsíčně. Jak říká pan Jiří: „Těch pár hodin s dítětem je úplně jiných než běžný den. Člověk přemýšlí jinak, zpomalí a dívá se na svět trochu jinýma očima.“ V organizaci Zet-My Olomouc hledáme laskavé a spolehlivé babičky a dědečky, aktivní seniory a seniorky, kteří by chtěli smysluplně využít svůj volný čas a věnovat ho někomu, kdo ho potřebuje.

Nejste na to sami

Možná vás napadne, jestli byste to také zvládli. Je to přirozená a oprávněná otázka. V homesharingu nikdo nezačíná bez podpory. Každý hostitel prochází pečlivou přípravou a celým procesem ho provází zkušený tým Zet-My. Zapojením v homesharingu obohatíte svůj svět, dozvíte se něco nového i o sobě samých, rozšíříte svoje zkušenosti o zajímavé poznatky z pestrého světa dětí s postižením a jakou bezprostřední radost zažívají v běžných maličkostech. Pan Jiří na homesharingu oceňuje: „Neměl jsem pocit, že bych do toho byl hozený rovnýma nohama. Měl jsem vedle sebe průvodkyni a podporu, takže jsem na to nebyl sám.“

Co je na tom nejhezčí?

Možná právě to, že nejde o povinnost ani o dokonalost. Jde o přítomnost, trpělivost, důvěru a společný čas. O obyčejné chvíle, které mají velký význam pro dítě, jeho rodinu i pro vás. „Na ta setkání se těším. A nejhezčí je, když vidíte, že se Filip těší i na mě,“ dodává hostitel Jiří. Pokud máte chuť být pro někoho kamarádem, předat svůj klid, čas a lidskost a zároveň dělat něco, co má skutečný smysl, ozvěte se nám. V Zet-My Olomouc vás homesharingem provedeme a budeme vám po celou dobu nablízku. Třeba právě vy můžete být tím dědečkem nebo babičkou, na které bude nějaký kluk nebo holka taky čekat s takovou radostí.

Lubica Omastová,
Zet-My, z.s.

Věřící prý hospic vnímají jako porodnici pro nebe, říká Šárka Jelínková

Ředitelka Hospice na Svatém Kopečku Šárka Jelínková má bohaté zkušenosti z oblasti sociálních služeb. Dvacet let pracovala s lidmi s mentálním postižením a kombinovanými vadami, věnovala se péči o seniory a osoby s různými typy demencí. Zkušenosti posbírala také na Ministerstvu práce a sociálních věcí a v letech 2016–2022 zastávala funkci senátorky za obvod Kroměříž.



Od července jste ředitelkou Hospice na Svatém Kopečku. Co vás k této práci přivedlo a co pro vás osobně znamená ujmout se vedení právě hospice?

Hospic na Svatém Kopečku jsem dlouhodobě vnímala jen zpovzdálí a s určitou pokorou. Když došlo v mém profesním životě k velké změně, rozhlížela jsem se kolem sebe, kde bych mohla uplatnit své dlouholeté zkušenosti z oblasti vedení zařízení sociálních služeb. A v této době rozhodování jsem se dozvěděla, že bude vyhlášeno výběrové řízení na pozici ředitele právě v Hospici na Svatém Kopečku. A mé rozhodování bylo rychlé. Tato služba a péče o lidi, kteří se blíží konce své životní dráhy, má pro mne velký smysl a přidanou hodnotu. Tak jsem to zkusila a vyšlo to. Je mi velkou ctí stát v čele takového zařízení s velkým přesahem do mnoha oblastí, ale především do života osob v nelehké životní etapě. A tím nemyslím jen naše klienty, ale i jejich všechny blízké a přátele.

Jste ve funkci teprve několik měsíců. Jaké byly vaše první dojmy a co vás po nástupu do hospice nejvíce překvapilo?

Co jsem věděla od začátku, že tato práce má velký smysl, to u mne přetrvává stále, i když již vnímám velké výzvy, které před námi stojí. A to jak z hlediska personálního, tak potřebného investičního, neboť dům, ve kterém hospic působí, bude potřebovat nemalé investiční prostředky do opravy budovy. Ale jako velkou výzvu vnímám i to, že do budoucna nebude kapacita tzv. lůžkového hospice v počtu 30 míst určitě stačit.

Když se řekne hospic, mnoho lidí si stále představí především místo, kam člověk přichází zemřít. Co byste chtěla, aby si lidé pod pojmem hospic představili?

Moc bych si přála, aby lidé, kteří naši péči potřebují, ale i jejich blízcí, vnímali hospic jako místo pro uvědomění si konečnosti lidského bytí. Ale hlavně jako místo, které nabízí možnost smíření s vlastním životem, s lidmi kolem sebe a v mnoha případech i smíření s Bohem, s něčím, co nás všechny převyšuje. Někde jsem slyšela, že věřící lidé mohou vnímat hospic jako takovou „porodnici pro nebe“.

Hospicová péče nemusí probíhat jen přímo v budově hospice. Jaké

služby dnes Hospic na Svatém Kopečku nabízí a komu mohou pomoci?

Hospic na Svatém Kopečku nabízí pomoc lidem s nevyléčitelným onemocněním i jejich rodinám v různých situacích. V lůžkovém hospici poskytujeme nepřetržitou paliativní péči lidem, kteří potřebují bezpečné a důstojné prostředí a úlevu od bolesti a dalších obtíží. Díky mobilnímu hospici mohou naopak nemocní zůstat doma, mezi svými blízkými, přičemž lékaři a zdravotní sestry jsou jim k dispozici 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

Pomoc nabízíme také prostřednictvím domácí zdravotní péče, která zajišťuje odbornou zdravotní péči lidem s omezenou pohyblivostí nebo po nemoci či úrazu přímo v jejich domácím prostředí. Může tak pomoci zkrátit nebo nahradit pobyt v nemocnici a podpořit člověka v tom, aby mohl zůstat doma. Odlehčovací služba zase na určitou dobu převezme péči o člověka a umožní jeho blízkým odpočinout si a načerpat síly. Paliativní ambulance pomáhá zvládat obtíže spojené s nevyléčitelným onemocněním a naše Poradna v nemoci, péči a truchlení je otevřená nemocným, pečujícím i pozůstalým. Snažíme se tak být oporou nejen samotnému nemocnému, ale celé rodině – v průběhu nemoci, péče i po ztrátě blízkého člověka.

Pojďme si představit konkrétní situaci. Rodina zjistí, že její blízký má nevyléčitelné onemocnění a potřebuje paliativní péči. Co by měla udělat jako první a jak celý proces přijetí do péče probíhá?

Výchozím bodem je zjistit přání samotného nemocného – pokud to samozřejmě jeho zdravotní stav dovoluje. Je nesmírně důležité vědět, kde a jak si přeje toto náročné životní období prožít.

Prvním praktickým krokem je kontaktovat ošetřujícího lékaře, který stanovil diagnózu. Rodina s ním zkonzultuje možnosti paliativní péče. Ta může mít podobu specializované ambulance, domácího neboli mobilního hospice nebo hospice lůžkového.

Před zahájením péče je nutné podat písemnou žádost, k níž se přikládá aktuální lékařská zpráva. Pokud padne rozhodnutí pro mobilní hospic, tedy péče v domácím prostředí, je nezbytné zajistit celodenní přítomnost blízké osoby u nemocného. Do péče je proto vhodné zapojit více členů rodiny, aby se mohli střídat a také si odpočinout.

Co všechno vlastně hospicová péče zahrnuje? Jde jen o zdravotní péči nebo v ní má nějakou roli například psychologická, sociální nebo duchovní podpora a také rodina pacienta?

Hospicová péče je založená na takzvané celostní péči. To znamená, že se nesoustředíme jen na to, aby člověka nic nebolelo, ale vnímáme ho jako celek. Zajímá nás, jak se cítí, čeho se bojí, co potřebuje on i jeho rodina. Proto je důležitá psychologická podpora, která pomáhá zvládat strach, úzkost nebo bezmoc. A stejně tak se snažíme být oporou blízkým, pro které je celá situace často velmi náročná.

Pomáháme také s praktickými a sociálními otázkami, aby rodina nemusela řešit všechno sama. V hospici se snažíme nemocným zpříjemnit čas třeba rozhovorem, různými aktivitami nebo kulturními akcemi. Nabízíme také duchovní podporu – každému podle jeho potřeb a přesvědčení. Pro někoho může znamenat modlitbu, pro jiného třeba možnost zastavit se, ohlédnout za svým životem nebo si s někým promluvit o věcech, které jsou pro něj důležité.

A velmi důležitá je pro nás rodina. Nebereme ji jako návštěvu, ale jako součást péče. Snažíme se, aby blízcí věděli, že na to nejsou sami a že se na nás mohou obrátit. A naše péče nekončí ani úmrtím. Pozůstalým nabízíme podporu v období truchlení, protože víme, že i po odchodu blízkého člověka mohou přijít velmi těžké chvíle.

Často se mluví o tom, že hospic nepomáhá jen nemocnému, ale celé rodině. Jak konkrétně může rodině v tak těžké situaci pomoci?

V hospici pomáháme rodině zvládnout nesmírně náročné období, které s sebou nese extrémní psychický, fyzický i organizační tlak. Blízcí nemocného tak získávají jistotu, že na nic nezůstanou sami.

Pokud rodina zvolí mobilní hospic, má k dispozici nepřetržitou telefonickou podporu. V případě náhlého zhoršení stavu nemocného lékař nebo zdravotní sestra po telefonu poradí, anebo v případě potřeby přijedou na pomoc i uprostřed noci. Hospicové sestry rodinu navíc trpělivě naučí vše potřebné – od podávání léků a provádění hygieny až po správné polohování na lůžku. Tím z pečujících snímají strach a nejistotu, zda dělají všechno správně.

Když naopak odpovědnost za kompletní péči převezme lůžkový hospic, členové rodiny přestávají být v náročné roli ošetřovatelů. Mohou tak s nemocným trávit vzácný čas čistě jako syn, dcera, manžel či manželka – držet ho za ruku, společně vzpomínat, povídat si a v naprostém klidu se loučit.

A kdyby vám zavolal člověk, který právě řeší těžkou situaci svého blízkého a vůbec neví, zda a kdy se na hospic obrátit, co byste mu poradila?

Nejčastější chybou, kterou rodiny dělají, je, že s kontaktováním čekají až na úplný závěr – na poslední dny nebo hodiny života nemocného. Hospicová péče ale není jen o samot-

ném umírání. Je o prožívání života do poslední chvíle co nejlépe, v klidu a bez bolesti. Blízcí tak mohou získat jistotu, že na těžkou situaci od začátku nejsou sami.

Vhodný čas pro přijetí do hospicové péče obvykle nastává tehdy, když se sejde několik zásadních faktorů. Prvním z nich je, když ošetřující lékař potvrdí, že léčba samotné nemoci už nepřináší výsledky (nebo ani není z různých důvodů zahájena) a je třeba se zaměřit na mírnění příznaků, jako jsou bolesti či dušnost.

Pokud si kdokoli není jistý, zda hospic kontaktovat nebo ne, ať se rozhodně ozve. Jsme schopní zodpovědět všechny otázky a případně rodinu nasměrovat jinam.

A co se děje po úmrtí blízkého člověka? Zůstává hospic s rodinou v kontaktu a mohou se na vás obrátit i pozůstalí, kteří potřebují pomoc nebo si jen potřebují s někým promluvit?

Ano. V hospici se snažíme být oporou rodině i po úmrtí jejich blízkého. Pozůstalí se mohou obrátit na poradnu pro pozůstalé, která nabízí prostor pro rozhovor o smutku, bolesti a vyčerpání, ale také pomoc s praktickými a administrativními záležitostmi, které po úmrtí přicházejí. K dispozici je jim také svépomocná skupina, kde se mohou setkávat s ostatními, kteří mají podobnou zkušenost, sdílet své prožitky a získat podporu. Důležité je, že člověk na svůj smutek nemusí zůstávat sám a pomoc může vyhledat i tehdy, když si jednoduše potřebuje s někým promluvit.

Co podle vás lidé o hospicích stále ještě často nevědí nebo si představují jinak, než jaká je skutečnost?

V mnoha lidech slovo „hospic“ vyvolává strach, obavy, něco, co by nejraději vytlačili ze svého života. Kdo však pozná služby hospice zevnitř, je



ve většině případů překvapen tím poklidným místem, s mnoha ochotnými zaměstnanci, s nabídkou služeb nejen zdravotních, ale i psychologických či duchovních. A potom přichází pokoj a smíření se se situací, ve které se právě nacházejí. A to je také naším posláním a smyslem. Nabídka úlevy od bolesti fyzické a také nabídnutí i uzdravení té naší části psychické či duchovní.

Hospic na Svatém Kopečku čeká příští rok významné výročí – 25 let. Jak byste chtěla, aby hospic vypadal a kam se během dalších let posouval?

V každém případě si přeji stálé zlepšování našich služeb. A to investicí do kvalitních zaměstnanců, ale i do příjemného prostředí pro naše pacienty i jejich blízké. A také nás čeká velká investice do projektu „Otevřeme zahradu“, který toto léto získal stavební povolení a nyní se dopracovává prováděcí dokumentace. Snad již v příštím roce začneme tento projekt realizovat. Tak nám držte palce! A děkujeme všem za podporu.

(kla)

Hejtmanství nahlédne do budoucnosti. Připojit se může i veřejnost

Olomoucký kraj začal s aktualizací plánu strategického rozvoje. Navrhne, jak se bude region rozvíjet po roce 2027, co bude důležité podpořit, co například trochu upozadit a čemu věnovat největší pozornost.

„Půjde o základní kuchařku, podle které se budou řídit další konkrétní krajské projekty a investice. Jde zkrátka o to, abychom měli jasný plán na to, jak náš kraj rozvíjet a modernizovat, aby zůstal dobrým místem k životu," uvedl Ladislav Okleštěk, hejtman Olomouckého kraje.

Na tvorbě nové strategie bude pracovat nejen Krajský úřad Olomouckého kraje, ale také externí odborníci. Stanovit musí další priority například pro oblast dopravy, školství nebo ochrany životního prostředí. První příležitostí pro společnou práci zástupců Olomouckého kraje a externích odborníků bude vizionářský workshop, který proběhne v listopadu.

„Poté, co bude hotová základní koncepce nové strategie, otevřeme prostor pro diskuzi s veřejností, aby mohli lidé říci, co si přejí změnit nebo doplnit. Celý dokument chceme mít hotový do září 2027," vysvětlil Pavel Jelínek, náměstek hejtmana Olomouckého kraje.

Tvorba plánu strategického rozvoje není úplnou novinkou. Obdobný dokument vznikl už v minulosti



a nastiňoval rozvoj regionu mezi lety 2021 až 2027. Zájemci si jej mohou stáhnout z krajských webových stránek Regionální rozvoj – Analýzy a koncepce.

(okr)



Vbočené palce: Jak ulevit nohám



Bolest při chůzi, otlaky a potíže s výběrem bot. Vbočené palce dokážou znepříjemnit každodenní život, zejména ve vyšším věku. Správná obuv a vhodná péče však mohou přinést úlevu.

Vbočený palec, odborně hallux valgus, je deformita přední části chodidla, při níž se palec vychyluje směrem k ostatním prstům a kloub u jeho základny naopak vyčnívá na vnitřní straně nohy. Místo bývá citlivé, zarudlé a může se odírat o obuv. Deformita se častěji vyskytuje u žen a její vznik ovlivňuje více faktorů, například dědičnost, stavba chodidla a dlouhodobé nošení nevhodné obuvi. S přibývajícím věkem se může zvýrazňovat, neznamená to však, že musí vždy bolet.

Základem péče je obuv se širokou špičkou, která netlačí na prsty, s nízkým podpatkem a dostatečným tlumením. Úzké boty a vysoké podpatky mohou potíže zhoršovat. Při podráždění pomůže krátké chlazení přes látku a ochranná náplast či měkká podložka, která omezuje tření.

Úlevu mohou přinést také silikonové oddělovače prstů, ortopedické vložky nebo dlahy. Jejich účinek je však individuální. Některé nechirurgické postupy mohou zmírnit bolest, důkazy o jejich účinnosti jsou ale omezené. Pomůcky zpravidla nedokážou trvale napravit výraznější kostní deformitu. Jemné procvičování prstů, posilování drobných svalů chodidla a cvičení doporučená fyzioterapeutem mohou funkci nohy a pohyblivost podpořit. Cvičení by však nemělo vyvolávat výraznou bolest. Pokud palec tlačí na druhý prst nebo se objevují otlaky, je vhodné poradit se s fyzioterapeutem či odborníkem na péči o nohy.

Jestliže bolest přetrvává navzdory úpravě obuvi a dalším konzervativním opatřením, omezuje chůzi nebo běžné činnosti, může ortoped doporučit operaci. Jejím cílem je upravit postavení kostí a zmírnit obtíže. Operace může bolest zmírnit, jistota je ale u některých výsledků omezená a zákrok přináší i rizika a nároky na rekonvalescenci. Rozhodnutí proto musí vycházet především z obtíží konkrétního člověka, nikoli jen ze vzhledu chodidla.

Nezapomínejte - pokud se bolest zhoršuje, chůze je obtížná nebo je kloub výrazně zarudlý a oteklý, vyhledejte lékaře. Při cukrovce je vhodné řešit změny na nohou včas. Pohodlná obuv, přiměřený pohyb a včasná odborná pomoc jsou důležitými kroky k tomu, aby nohy dobře sloužily i ve vyšším věku.

(kab)

Klub seniorů v Moravském Berouně



V klubu se zrovna zastavila i Adriana Martínková, která je pověřena řízením úseku kultury v Moravském Berouně (uprostřed).

Dnes jsem zavítala „Na návštěvu“ do malého městečka na Moravě, do Moravského Berouna. V místním klubu seniorů mě uvítaly usměvavé dámy, které měly na dlouhém stole, u kterého zasedají a debatují, rozdělané herní desky hry Člověče, nezlob se. Hrály a povídaly. Udržují se i tímto ve střehu a hlavně v dobré náladě.

Tento klub seniorů vznikl 28. 9. roku 2000. Dámy si to pamatují přesně, neboť v tento samý den byla vysazena na pozemku místní fary lípa, kterou tyto ženy společně zasadily. Pojednává se o tom v jejich kronice, ve které je úhledným krasopísmem zaznamenáno úplně vše, co tento KS pořádá a čeho se jeho členové účastní.

Klub vede předsedkyně Milada Marečková. Čítá zhruba 25 členů a spadají pod něj i ženy, které chodí cvičit do ZUŠ, kde při hudbě a s cvičitelkou udržují cvičením ve zdravém těle zdravého ducha. Sídlo je v krásné klubovně, kterou jim za tímto účelem poskytnul zdarma místní městský úřad. Klubovna je v budově chráněného bydlení.

Ženy se schází jedenkrát týdně, vždy v úterý odpoledne. Po příchodu si nejprve všechny zacvičí asi deset minut protahovací cvičení, pak projednávají to, co mají na programu a co potřebují prodiskutovat a posléze buď hrají deskové nebo jiné hry, nebo si zazpívají. Klub seniorů v Moravském Berouně se účastní všech akcí, které pořádá město nebo výchovně vzdělávací sektor (městská knihovna a kino), ale také samy dámy vymýšlejí akce svoje. Mezi tyto aktivity patří pravidelné chození na bowling, návštěvy hradů a zámků, kam jezdí převážně vlakem, vyrábění velikonočních výrobků, které posléze vystavují. Osm žen z klubu má své uskupení, kde pro legraci, pohyb a rozveselení přihlížejících nacvičují tanečky s hudbou.

Dámy mají chuť a nadšení pro výlety, hry, tvoření a debaty. Mají smysl pro humor a nejdůležitější je pro ně to, že se sejdou, popovídají si a stráví spolu čas, na který se mohou opět za týden těšit.

Přejeme jim všem pevné zdraví a chuť do života.

Jiřina Tomaštíková



Redaktorka Moravského seniora na návštěvě v Moravském Berouně

Praha: Den jak stvořený pro nás



Jen hodina chyběla do středeční půlnoci dne 23. září, která byla svědkem návratu znavených cestovatelů ze Seniorklubu Skrbeň. Ten den brzy ráno jsme se vypravili směr Praha, tentokrát ale s jiným cílem než obvykle. Často navštěvujeme v Praze divadelní, převážně muzikálová představení, a tak většinou nezbývá moc času na jiné cíle poznávání našeho hlavního města. Proto jsme si naplánovali pobyt v Praze tak, abychom všechen čas beze zbytku využili. Ihned po příjezdu jsme se přesunuli do ulice Celetné, kde sídlí muzeum voskových figurín Madam Tussauds, které nabízí ve čtyřech poschodích figuríny známých lidí, od Masaryka po Marilyn Monroe. Příjemnou procházkou malebnými uličkami kolem Anežského kláštera jsme se nalodili na palubu lodi, na které jsme prožili dvě hodiny plavby po Vltavě mezi Karlovým mostem a Štvanicí. Plavba byla nejen o prohlídce známých míst centra Prahy z jiné perspektivy vodní hladiny, ale také o dobrém jídle teplé a studené kuchyně, včetně sladkostí, které nám posádka připravila. Následoval přesun na Újezd, kde je dolní stanice lanovky na Petřín. Shodou náhod tato lanovka byla uvedena opět do provozu po dvouleté generální opravě 22. 9. 2026, tedy předcházející den. Byli jsme nadšeni jízdou spojenou s krásnými výhledy na Prahu, moderními, prosklenými vozy, které se pohybují v autonomním režimu. Výhled z rozhledny, postavené v roce 1891, byl však okouzlující také proto, že nebe bylo bez mráčků a sluníčko nám osvítilo celé panoráma Prahy. Někteří z nás ještě vešli do zrcadlového bludiště, kde o smích nebyla nouze. To se již den nachýlil a my jsme ještě pospíchali do Slovenského domu, kde se konalo setkání spisovatelů, na které jsme byli pozváni členkou našeho klubu, paní Jaroslavou Pechovou, spisovatelkou. Po asi hodinovém programu, který byl završen osobním setkáním s textařem, spisovatelem, moderátorem a skvělým člověkem, panem Františkem Novotným, jsme tak akorát stihli odjezd vlaku směr Morava. Je pravda, že tento nádherný první podzimní den jsme neměli ani chviličku čas na odpočinek, ale zase jsme jej po okraj naplnili bohatými zážitky, v dobré partě.

Za Seniorklub Skrbeň Janka Protivánková a Vladimír Bodlák



Téměř 280 milionů. Tolik už letos zmizelo z účtů lidí v Olomouckém kraji.

Za prvních devět měsíců letošního roku evidují policisté v Olomouckém kraji více jak 1000 skutků kybernetických podvodů. Škoda dosahuje téměř 280 milionů korun. Za celý loňský rok přitom lidé v kraji přišli o 276 milionů korun.

Falešní bankéři. Podvodné investice. Falešné e-shopy. Podvodné odkazy nebo webové stránky, které na první pohled vypadají jako skutečné. Jenom za poslední dva dny lidé v těchto podvodech přišli v našem kraji skoro o 2 miliony korun.

Na aktuální způsoby kybernetických podvodů upozorňujeme prostřednictvím tiskových zpráv a sociálních sítí téměř každý den. Veřejnost pravidelně informujeme o tom, jak podvodníci své oběti oslovují a jaké metody používají. Přesto to stále nestačí.

Pod články o kybernetických podvodech se objevují také komentáře, podle kterých je Olomoucký kraj v tomto směru výjimečný nebo že je problém především jeho. Data ale ukazují něco jiného. Kybernetické podvody nejsou problémem jednoho kraje. Jsou celorepublikovým problémem. Aktuálně v celé České republice je škoda již na 5 miliardách.

V roce 2025 dosáhla celková škoda způsobená kybernetickými podvody v České republice téměř 6 miliard korun. O rok dříve činila téměř 3,7 miliardy korun.

Podvodníci se snaží člověka dostat do situace, kdy nebude mít čas přemýšlet, ověřovat ani pochybovat.

Ve chvíli, kdy člověk jedná pod tlakem a ve strachu, má podvodník náskok. A to bez ohledu na věk, vzdělání nebo životní zkušenosti oběti.

Existuje přitom jednoduchý krok, který může člověk udělat ještě předtím, než peníze odešle. Pokud si nejste jistí SMS zprávou, e-mailem, odkazem, telefonátem, internetovým obchodem nebo webovou stránkou, můžete si situaci ověřit.

Stačí nahrát screenshot (obrázek) zprávy, e-mailu nebo webové stránky, která ve vás vzbudila pochybnosti. Nebo také svůj problém napsat do chatu.

Někdy totiž může několik minut věnovaných ověření rozhodnout o tom, zda peníze zůstanou na vašem účtu, nebo skončí u podvodníka.

Prevence začíná často až ve chvíli, kdy je pozdě. To je možná na celé problematice to nejtěžší.

Dokud se podvod nestane nám, máme pocit, že bychom ho poznali.
Já bych nenaletěl.
Já bych peníze neposlal.
Já bych přece poznal falešného bankéře.

I proto vznikl Instagramový a Facebookový profil Pan Prokoukl, kde pravidelně ukazujeme aktuální podvody, jejich triky a varovné signály.

Předvánoční čas

Přestože letošní statistiky už nyní ukazují vysoké škody, další rizikové období teprve přichází. Blíží se předvánoční čas, který je pro podvodníky příležitostí k dalším útokům.

Policisté proto apelují na veřejnost, aby byla v předvánočním období obzvlášť obezřetná. Podezřele výhodná nabídka, nečekaná zpráva o nedoručené zásilce nebo falešné e-shopy. Tohle všechno může být začátkem podvodu.

Prevence má největší smysl před problémem. Ne až po něm.

Zuzana Slabá, koordinátorka prevence Policie ČR

Policie České republiky



Václavka smrková: Oblíbená podzimní houba

Když se na podzim v lese mezi spadaným listím objeví trsy hnědavých hub, může jít o václavku smrkovou. Patří k nejhojnějším václavkám u nás a od konce léta až do pozdního podzimu ji můžeme najít především v jehličnatých lesích.

Václavka smrková nejčastěji vyrůstá na pařezech, odumřelých kořenech a u paty stromů, zejména smrků. Její plodnice se často tísní v početných trsech, které mohou pokrývat značnou část starého pařezu. Celá houba dorůstá zhruba 20 centimetrů, klobouk mívá okolo 10 centimetrů v průměru. Jeho barva je hnědá až červenohnědá a zejména uprostřed je pokrytý tmavšími šupinkami. Zespodu najdeme bělavé až krémové lupeny, které mohou ve stáří získávat narůžovělý odstín. Na třeni se nachází výrazný prsten.

Houba se nejčastěji objevuje od září do listopadu, za příznivých podmínek však může růst i dříve nebo později. Při hledání se vyplatí prohlížet pařezy a okolí starších stromů, kde její trsy snadno upoutají pozornost.

V přírodě plní václavka důležitou úlohu při rozkladu dřeva, zároveň však může parazitovat na živých stromech. Její podhoubí se šíří dřevem a půdou pomocí tmavých provazcovitých útvarů, takzvaných rhizomorf. Napadené stromy mohou postupně chřadnout a odumírat. Václavka smrková proto patří mezi významné původce poškození lesních porostů, zejména smrčin.

Václavky jsou tradičně oblíbené v české kuchyni. Využívají se například do polévek, gulášů, omáček či salátů. Mimo jiné je můžeme uchovávat také v octovém nálevu. Pro kuchyňské zpracování se hodí mladé a hlavně zdravé plodnice. Důležité je jejich důkladné tepelné zpracování, protože nedostatečně upravené václavky mohou vyvolat zažívací potíže. Doporučuje se vařit je alespoň 30 minut, syrové je nikdy nekonzumujte.

Václavka smrková představuje zajímavý příklad toho, jak může být jedna houba současně užitečnou součástí lesního ekosystému, výzvou pro lesníky i vítaným úlovkem v houbařském košíku.

(kab)

KVÍZ MORAVSKÉHO SENIORA



JAK DOBŘE ZNÁTE ČESKÉ FILMY?

1 **Kdo ztvárnil mistra Kroupu ve filmu Marečku, podejte mi pero!?**

- ☐ A) Jiří Sovák
- ☐ B) Vladimír Menšík
- ☐ C) Rudolf Hrušínský
- ☐ D) Josef Abrhám

2 **Kdo režíroval oblíbený film Pelíšky?**

- ☐ A) Miloš Forman
- ☐ B) Jan Hřebejk
- ☐ C) Jiří Menzel
- ☐ D) Zdeněk Troška

3 **Který herec ztvárnil dobrého vojáka Švejka ve filmu z roku 1956?**

- ☐ A) Karel Höger
- ☐ B) Jan Werich
- ☐ C) Rudolf Hrušínský
- ☐ D) Ladislav Pešek

4 **Jak se jmenuje pohádka, ve které vystupuje princezna Krasomila?**

- ☐ A) Pyšná princezna
- ☐ B) Princezna se zlatou hvězdou
- ☐ C) Šíleně smutná princezna
- ☐ D) Tři oříšky pro Popelku

5 **Kdo hrál doktora Skružného ve filmu Vesničko má středisková?**

- ☐ A) Petr Čepek
- ☐ B) Rudolf Hrušínský
- ☐ C) Marián Labuda
- ☐ D) Rudolf Hrušínský mladší

6 **Který český film získal Oscara za nejlepší cizojazyčný film při udílení cen v roce 1968?**

- ☐ A) Ostře sledované vlaky
- ☐ B) Obchod na korze
- ☐ C) Kolja
- ☐ D) Vesničko má středisková

7 **Kdo hrál prince v pohádce Tři oříšky pro Popelku?**

- ☐ A) Pavel Trávníček
- ☐ B) Jan Hrušínský
- ☐ C) Vladimír Dlouhý
- ☐ D) Lukáš Vaculík

8 **Kdo napsal literární předlohu k filmu Spalovač mrtvol?**

- ☐ A) Bohumil Hrabal
- ☐ B) Ladislav Fuks
- ☐ C) Milan Kundera
- ☐ D) Josef Škvorecký

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny. Řešení posílejte do 16. 11. 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? — 1 B, 2 C, 3C, 4 A, 5 D, 6 A, 7 C, 8 C
Výherci: 1. Velimová Iva, Olomouc
2. Anežka Janečková, Zlín
3. Tomáš Samek, Hustopeče

Švestky, jak je možná neznáte

Švestkové chutney

Ingredience

1 kg zralých švestek
2 červené cibule
100–120 g třtinového cukru
100 ml jablečného octa
40 ml balzamikového octa
2 stroužky česneku
1 lžička čerstvě nastrouhaného zázvoru
1 menší skořicová tyčinka nebo ½ lžičky mleté skořice
2 hřebíčky
1 hvězdička badyánu
Špetka chilli podle chuti
Sůl a čerstvě mletý pepř
Volitelně 50 ml portského vína
Na závěr 1 lžíce medu podle chuti

Postup

Švestky omyjeme, vypeckujeme a nakrájíme. Některé nakrájíme na menší kousky a jiné necháme větší, aby si chutney zachovalo příjemnou strukturu.

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Ve větším hrnci rozehřejeme trochu oleje a cibuli pomalu opékáme 10–15 minut, dokud nezměkne a nezačne karamelizovat.

Přidáme nasekaný česnek, zázvor a krátce společně opečeme.

Přisypeme švestky, třtinový cukr, přilijeme oba octy a případně portské víno. Přidáme skořici, hřebíček, badyán, chilli, špetku soli a pepř.

Vše důkladně promícháme a přivedeme k mírnému varu. Poté vaříme bez pokličky 60–90 minut, občas promícháme a necháme tekutinu postupně odpařit.

Jakmile chutney zhoustne a švestky se částečně rozvaří, vyjmeme hřebíčky a badyán. Ochutnáme a podle potřeby přidáme med, cukr, ocet nebo špetku soli.

Ještě horké chutney plníme do čistých, sterilizovaných sklenic. Pečlivě uzavřeme.

Chutney podáváme k pečené kachně, vepřové panence, grilovanému kuřeti nebo k vyzrálým sýrům. Pro dlouhodobé skladování při pokojové teplotě použijeme ověřený postup zavařování; samotné horké plnění nezaručuje bezpečnou trvanlivost.



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



Svatopluk Šváb, 94 let, Litovel
1. První narozeniny mé dcery Alenky, na které mám krásné vzpomínky.
2. Nyní se nejvíce těším na návštěvu své rodiny.



Karla Černíková, 81 let, Olomouc
1. Mít kolem sebe dobré lidi.
2. Na návštěvu a setkání s pravnučkami.



Milan Cepák, 65 let, Hranice
1. Těšila mě dlouhodobá práce, kdy jsem byl řidičem z povolání. Mám na tyto roky krásné vzpomínky.
2. Vždy se těším na setkání se svou sestrou.



Anna Kořínková, 81 let, Ivaň
1. Když se mi narodila vnoučata, to jsem měla velkou radost. Taky mám radost z toho, že jsme s manželem spolu byli 60 let a oslavili to diamantovou svatbou. Byla to velká oslava.
2. Těším se na každý den. Je to pěkné dožít se tak krásného věku.

Hledám seniora, seniorku, kterého baví sázení Sportky. Ozvěte se na tel. č. 602 380 595.

Nekuřák 71/181/81, cítím se sám. Mám vlastní zázemí, zahradu, pejska. Jsem domácí typ, částečně pracuji. Hledám partnerku pro vážný a trvalý vztah. Nepotřebuji kuchařku ani uklízečku. Jsem ze Zlína. Tel. 724 034 409. Těším se na slyšenou.

Ráda bych touto cestou zkusila štěstí, jestli nenajdeme spřízněnou duši pro vnuka. Štíhlý sympaťák 20/190/70, bez vousů. Zájem o umění a IT, okolí Olomouce. Číslo přímo na něj 792 333 520. Třeba máte osamělou vnučku, která hledá stálý vztah.

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

Pro svého ženatého 76letého bratra původem z OL – ještě aktivního důchodce, motoristu – bych ještě ráda našla též prima aktivního parťáka, nekuřáka se smyslem pro humor – na občasný chlapský pokec – teď už spíš pro zimní aktivity bowling, šipky, či přiměřené vycházky po Zlíně, s cílem příjemné hospůdky. Kamaráda na úrovni, ale jen místního – přímo ze Zlína, kde teď žije, by kvůli praktičnosti ocenil. Lépe nejprve SMS přímo na jeho tel. 774 131 462.

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.

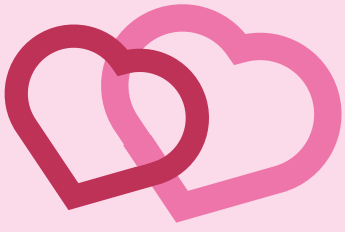
Jsem vdova, je mi 73 let, jsem mladšího vzhledu, štíhlejší postavy a sportovního typu, ráda bych poznala muže 70–75 let, nekuřáka, abstinenta, veselé povahy ke společným výletům do přírody vlakem, pěšky, autem. Chybí mi laskavá náruč a pohlazení. Jen z Olomouce a nejbližšího okolí. Tel.732 713 513.

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

Ráda bych se ještě seznámila s hodným, milým, upřímným mužem. Sympaťákem, abstinentem, nekuřákem, bez vousů, nad 175 cm, z vesnice, který má ještě zájem o posezení u kafíčka, 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.

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

„Tati, proč mi podepisuješ žákovskou knížku třemi křížky, jako nějaký analfabet?“
„Já nechci, aby si učitel myslel, že vzdělaný člověk může mít takového syna, jako jsi ty!“

Ve škole se učitel ptá: „Kolik jsou 4 tisíce zapsané římskými čísly?“
Žák: „Mmmm...“
Učitel: „Skvěle, to máte na výbornou.“

Student skládá zkoušky.
Profesor se ptá: „Co nejvíc způsobuje pocení u člověka?“
„Vaše otázky“ - odpovídá student.

Milenci si večer povídají:
Ona: „Máš mě rád?“
On: „Ano mám.“
Ona: „Uděláš něco pro mě?“
On: „Všechno na světě.“
Ona: „Nevyvolávej mě zítra z matiky.“

Pan učitel se ptá zkoušeného: „Když máš v jedné kapse 100 korun a v druhé kapse 100 korun, co máš?“
Žák: „Asi cizí kalhoty.“

„Pepíčku, vyjmenuj mi druhy masa,“ žádá paní učitelka.
„Prosím, kuřecí, vepřové, hovězí, telecí.“
„Na jedno jsi zapomněl. Napovím ti sko... sko... sko.“
„Z kočky.“

POMŮCKA: ADSL, EON, ID, TAU, TOOL	KRÁLOVO-POLSKÉ STROJÍRNY ZKR.	POHÁDKOVÝ KAMARÁD JERRYHO	OPRAŤ		VRSTVA OSOBNOSTI DLE FREUDA	PLYN ANGLICKY	ZÁRODKY ŽIVOČICHŮ		BÁSNÍK JAN ???	INICIÁLY HEREČKY NEDO-ŠINSKÉ	ČICHOVÝ ORGÁN	BÝVALÁ VOJENSKÁ PRODEJNA		CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM ZKR.	ČÁST
KAMARÁDI TÁBORO-VÝCH OHŇŮ ZKR.				INIC. SPIS. ERENBURGA / 1. DÍL TAJENKY				ZOLÚV ROMÁN					KOMPAKTNÍ DISK ZKR. / 2. DÍL TAJENKY		
POSTUPIM NĚMECKY								NADMĚRNĚ VELIKÝ / OBCHODNÍ AKADEMIE							
MOCT					SDRUŽENÍ / SPISOV. ??? BLIXENOVÁ					VÝZNAM / KOŘIST					
	JMÉNO HEREČKY HADRBOL-COVÉ	ŠKOLÁK / HOTEL NA LODI				MUŽSKÉ JMÉNO / INIC. REŽIS. KLEINA					INIC. BÁSN. SOVY / LATINSKÁ DVOJHLÁSKA			ŠKRABÁK PLUHU	NÁŘADÍ ANGLICKY
INICIÁLY MODERÁ-TORKY BUBÍLKOVÉ			ZÁSTUPY / RAŠIT					UMĚLECKÉ PÁRY				BIBLICKÁ POSTAVA / MÁLO HOVOR.			
PLACENÍ PŘI DODÁNÍ ZBOŽÍ								ZNAČKA SÝRA							
POUZDRO											ČESKÝ VÝROBCE DLAŽDIC				
NE JENOM											ZTRÁTA KOVU OKYSLI-ČENÍM				
STROMO-ŘADÍ					MALÍŘSKÉ POMŮCKY						CITO-SLOVCE SMÍCHU			TÝKAJÍCÍ SE SOV	OBEC OKR. LITOMĚŘICE
	PŘED-STAVENÝ KLÁŠTERA	PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY / PŘIKRÝVKA									DRUH PŘIPOJENÍ K INTER-NETU				
OBCHODNÍ DŮM ZKR.			INIC. ZBOJ. HOODA / POLŠTÁŘOVÉ SEDAČKY									PTAČÍ POKRM / POCHOP			
KONZER-VAČNÍ LÁTKA						INICIÁLY HERCE MORAVCE	ZDE FRANC.	JMÉNO ZPĚVÁKA PRESLEYHO		TÝKAJÍCÍ SE TANKU ŽEN. ROD	ZBĚSILÍ / CITO-SLOVCE POVZDECHU				
VRCHOLNÁ VĚDECKÁ INSTITUCE									ČASOVÝ ÚDAJ						
TÉMA, O KTERÉM SE NEMLUVÍ					ŘÍMSKÝCH 1150 / NORSKÝ DRAMATIK				POLODRA-HOKAM / NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V					SYMBOL INDIÁNŮ	MANILSKÉ KONOPÍ
	ÚDAJE	ORGÁNY SLUCHU / ČÁSTICE HMOTY				PATŘÍCÍ IVĚ / SYMBOL LÁSKY					ALŽBĚTA DOMÁCKÝ / VÝZVA				
ROŠŤÁK							JIŘINA DOMÁCKÝ / MODEL FIATU					TENISOVÝ ÚDER / LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR.			
BEZVĚ-RECTVÍ									ODVETA ZASTAR. / ZNAČKA KILOMETRU						
MRTVÝ NĚMECKY				NEJVYŠŠÍ JEDNOTKA GEOLOGIC-KÉHO ČASU				KVETOUCÍ ČÁST ROSTLINY SLOVEN.					INICIÁLY HERCE KOHOUTA		
JMÉNO ZPĚVAČKY WINEHOUSE				ČÍSLO LAT. ZKR.				NEMNOHO					MPZ MAROKA		

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 16. 11. 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:** „Být občas nemocen je zdravé.“ **Výherci z minulého čísla:** 1. Michal Kordula, Kroměříž; 2. Marie Vlčková, Česká Ves; 3. Liljana Kubányová, Šumperk.

OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům

UMĚLÁ INTELIGENCE V RUKOU LÉKAŘŮ I PACIENTŮ. JAK MŮŽE POMÁHAT UDRŽOVAT VAŠE OČI ZDRAVÉ?



Zrak patří k našim nejcennějším smyslům a s přibývajícím věkem si zasluhuje čím dál větší péči. Umělá inteligence, která se v posledních letech prudce rozvíjí, nyní začíná být využívána právě také v oblasti péče o zrak. A pomoci může i vám. Nepotřebujete speciální zařízení, ale stačí obyčejný chatbot, k němuž máte přístup na internetu. Jen si musíte být vědomi jeho limitů. Umělá inteligence sice lékařům pomáhá, ale nedokáže je nahradit.

JAK AI POMÁHÁ LÉKAŘŮM A OPTOMETRISTŮM V ORDINACÍCH A OPTIKÁCH

Umělá inteligence neumí sama provést vyšetření a není dostatečně spolehlivá na to, aby mohla určovat diagnózu. Dovede však lékařům zásadním způsobem pomoci. Některá závažná oční onemocnění, jako je zelený zákal, makulární degenerace nebo poškození sítnice způsobené cukrovkou, totiž vznikají velmi nenápadně a v počátcích vůbec nebolí. Moderní specializované přístroje v ordinaci dokážou detailně vyfotografovat oční pozadí a umělá inteligence tento snímek během několika sekund porovná s rozsáhlou databází tisíců různých nálezů. Může tak lékaře upozornit i na ty nejmenší a snadno přehlédnutelné změny, které by mohly značit počínající problém.

Podobně užitečná je tato technologie i při výběru nových brýlí přímo v oční optice. Kamery propojené s chytrou technologií dokážou s absolutní přesností změřit vzdálenost vašich zornic i specifický úhel, pod kterým se skrz brýlová skla díváte. Velkým přínosem pro pohodlí je také možnost virtuálního zkoušení obrub. Na obrazovce počítače či tabletu si můžete prohlédnout sami sebe v desítkách různých modelů, přičemž systém vytvoří plastický 3D model vaší tváře a sám vám doporučí tvary, které se k vašemu obličeji nejlépe hodí.

JAK MŮŽE OBYČEJNÝ CHATBOT POMOCI LAIKOVI DOMA

Běžně se lidé samozřejmě nesetkávají se specializovanými systémy na vybraných lékařských pracovištích, ale s takzvanými chatboty, s nimiž jde komunikovat pomocí mluveného či psaného slova. Také oni mohou mít v péči o zrak své místo.

Pokud až doma zjistíte, že nerozumíte lékařské zprávě plné odborných výrazů, požádejte chatbota, aby vám ji srozumitelně vysvětlil. Stačí text vyfotit. Stejně tak přístupnou formou objasní rozdíly mezi různými očními vadami. Pokud se chystáte na vyšetření, může vám poradit, na co se máte v ordinaci zeptat, abyste na nic nezapomněli.

Umělá inteligence pochopitelně dokáže dávat také rady, jak postupovat při problémech se zrakem. Pokud vás oči třeba pálí nebo je máte zarudlé, chatbot vám dokáže poskytnout užitečné první informace a vysvětlit možné běžné příčiny těchto stavů. Musíte však mít na paměti, že v žádném případě nenahrazuje lékařské vyšetření, jemuž byste se při jakýchkoli zdravotních potížích neměli vyhýbat, ani jej zbytečně oddalovat. Chatbot vaše oči nedovede odborně prohlédnout, jeho odpovědi jsou závislé na způsobu, jakým kladete otázky, a někdy si dokáže přesvědčivým způsobem vymýšlet.

Při náhlých a závažných problémech jako jsou silné bolesti oka nebo výpadky vidění rozhodně neztrácejte drahocenný čas psaním do chatu a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

VÝZVA PRO ČTENÁŘE: JAKÉ MÁTE ZKUŠENOSTI S UMĚLOU INTELIGENCÍ?

Na oční klinice a optice Tana nás zajímá, jaké zkušenosti s umělou inteligencí máte. Podělte se o ně s námi! Na e-mail redakce@moravskysenior.cz nám napište, zda jste se už někdy snažili konzultovat s ní své zdravotní potíže a jestli vám její odpovědi pomohly.

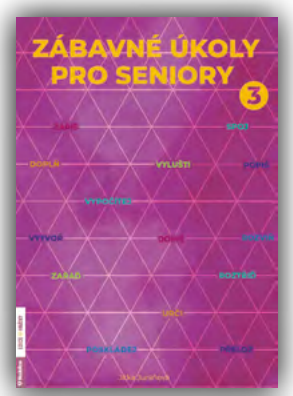
Klidně můžete připsat, zda umělé inteligenci důvěřujete a zda byste se třeba od ní nechali i operovat, až budou takové zákroky realitou.

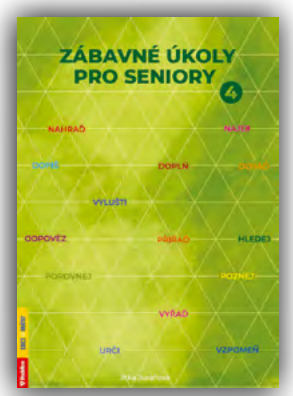
Martina Novotná,
ředitelka TANA oční klinika, s. r. o.

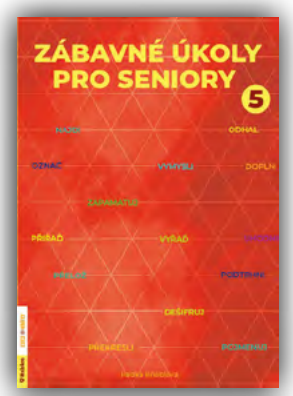
www.tanaocniklinika.cz

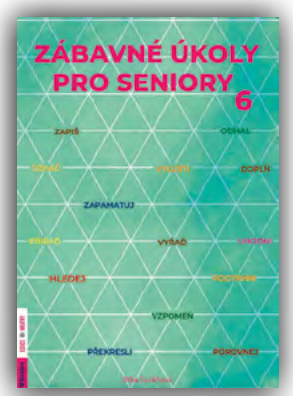
• PROVOZOVNA UHELNÁ, OLOMOUC • PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUC •
• OČNÍ AMBULANCE TANA, PŘEROV • OČNÍ OPTIKY TANA •

KUPTE SI KNIHY SE ZÁBAVNÝMI ÚKOLY PRO SENIORY

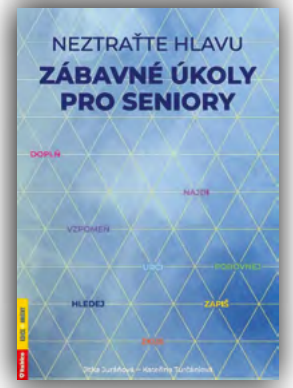


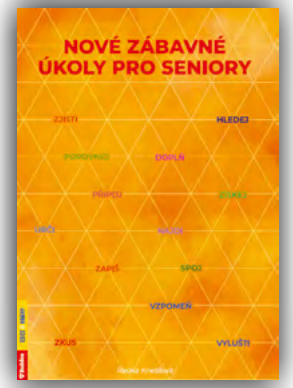




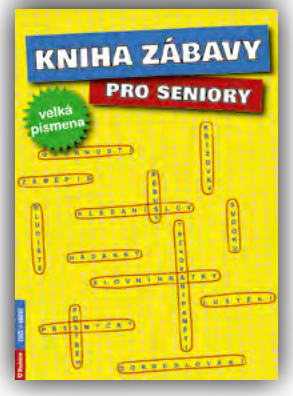


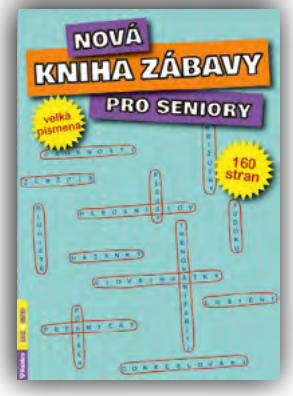
















Knihy objednávejte na **www.rubico.cz**
nebo emailem na **prodej@rubico.cz**
nebo telefonicky **585 228 892**

předplaťte 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.**