

moravský **senior**®

zdarma

srpen 2024



Ivan Bussinow: Mám rád hory, hlavně ty Zlaté

●
Recepty pro vás:
Jak využít těstoviny

●
Tipy na akce
a výlety v srpnu

●
Aby se dovolená
nestala noční můrou



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

JSME SPECIALISTÉ NA TISK, KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.

KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

 objednavky@fgp.cz
 +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

 studio@fgp.cz
 +420 585 119 117

pre**PRESS**

PRESS

post**PRESS**



Úvodník

Milí čtenáři, uprostřed roku je nám krásně, díky slunečnému počasí i dlouhým dnům se cítíme šťastně. Troufám si napsat, že znám recept na to, jak si tento stav uchovat i pro příští týdny a měsíce: co nejvíce se smějme, vyhledávejme zábavnou společnost a moc nad ničím nepřemýšlejme, ať nejsme zasmušilí. Hýbejme se, trénujme tělo, jak to každému vyhovuje a jak jeho zdravotní stav dovolí, ale nepřemáhejme se. Jezme a pijme střídavě, ale vybírejme si, co nám chutná, neodbyvejme se. A buďme co nejčastěji s těmi, které máme rádi. A uvidíte, že nám bude dobře i nadále.

Krásnou druhou polovinu prázdnin přejte

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



20



28

ROZHOVOR 4–7

TÉMA 8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY 14–19

RECEPTY 20

ANKETA 21

UŽITEČNÉ BYLINKY 28

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

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

Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Tábortů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz

Koordinátorka, distribuce, inzerce: Eva Nádvorníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p.,

tel.: 800 104 410. Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 29. 7. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 15. 8. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 9. 2024

Ivan Bussinow: Mám rád hory, hlavně ty Zlaté

Ivan Bussinow pochází z Olomouce. Narodil se tu, chodil na základní i střední školu a pak odešel studovat vysněnou geologii do Ostravy. Aktivní život pak prožil – až na krátká období – ve Zlatých Horách, kde založil rodinu a odkud se nakonec na důchod vrátil do rodné Olomouce.

Pane Bussinowe, máte zajímavé jméno. Jak jste k němu přišel, odkud pochází vaše rodina?

Když se vracel Napoleon z Ruska, některý z našich předků přišel na naše území s jeho vojskem a zůstal zde.

Vy sám jste z Olomouce?

Já i manželka jsme rodilí Olomoučané. Na základní školu až do páté třídy jsem chodil na Vozovku, potom na základní školu na tř. Spojenců, tzv. Macharku. Zde jsem, kromě učení, byl dva roky členem pěveckého kroužku, který vedl pan profesor Hub, člen sboru Moravských učitelů. Samozřejmě to bylo období nejen učení, ale i doba různých „průšvihů“. Například jsem

přímo nenáviděl cvičení na náradí při hodinách tělocviku, což pan učitel Smékal nemohl pochopit. Ale míčové hry jsem měl rád. Po základní škole jsem chodil na Gymnázium v Hejčíně, které se zrovna otevíralo. Také z té doby mám jednak hodně zážitků a hlavně kamarádů, s nimiž se dodnes potkávám. Při každém setkání spolu vzpomínáme na naše učitele – profesory Žouželku, Zajíce, Kubeše, Němce a další. To bylo také období bramborových brigád. Každý podzim jsme strávili týden (a někdy déle) v některé části Nížkého Jeseníku sběrem brambor, případně řepy. Tato situace pokračovala později i na vysoké škole. To byl zdroj problémů. Po maturitě jsem řešil

otázku, kam dál. Věděl jsem, že nechci zůstat v Olomouci a podal jsem si přihlášku na Vysokou školu báňskou, hornicko-geologickou fakultu. Zaujala mne geologie: je to obor technický a současně i přírodovědecký. To se mi líbilo. Přijali mne.

Jaký to byl pro vás zážitek, když jste přišel poprvé na šachtu?

Před zahájením vlastního studia v 1. ročníku jsem absolvoval tzv. nultý ročník, což představovalo 10 měsíců pracovat na určené šachtě OKR. Seznámení s Ostravou začalo při vystoupení z vlaku na nádraží – plné oči prachu a sazí. Když jsem fáral poprvé a hned do rubání, myslel jsem, že



to vzdám. Ale zvykl jsem si. Nebylo to jednoduché. Bydleli jsme na koleji v Ostravě ve městě, proto jsem musel vstávat do práce v půl páté a tramvajemi jet na šachtu. Ale byla to velká životní zkušenost: jednak co se týká práce v kolektivu lidí, kdy jsou často na sobě životně závislí. A také si vážít práci vydělaných peněz, které se však dají rychle utratit. Za vydělané peníze jsem si konečně mohl pořídit potřebné věci, například vybavení pro sport a podobně.

Byl jste v Ostravě – na kterém dole?

Pracoval jsem na dole Julius Fučík v Petřvaldě. Já, synek z Olomouce, jsem absolvoval krátké školení a hned šup – nafasoval jsem přilbu, kahan a lopatu a šel do rubání. V té době bylo na šachtě hodně brigádníků z celé republiky a samozřejmě i místní havíři. Ti byli výborní, vždy poradili a pomohli. I když to tak nevypadá, i mezi horníky existuje zvláštní humor, který se ale nedá popsat.

Nultý ročník uběhl jako voda a po prázdninách začalo normální studium. Některé zkouškové období bylo náročné, když se sešly předměty spíše paměťové, např. paleontologie, a technické, jako geodezie. Během studia jsme také absolvovali vojenskou katedru, která končila soustředěním a zkouškou v kasárnách v Olomouci. Snad tam na nás vzpomínají ještě dnes...

Co bylo dál? Kde jste chtěl po studiu zůstat?

Po ukončení studia na VŠB v Ostravě jsem se musel rozhodnout, co dál. Vybírat si místo bylo jednoduché – na specializaci nás končilo osm, dostali jsme osm tzv. umístěnek, které jsme si mezi sebou rozdělili. Já jsem šel ke geologickému průzkumu do podniku Geoindustria Praha, závod Horní Slavkov. Dlouho jsem tam však nepobyl, protože jako absolvent VŠ jsem narukoval na jednoroční vojenskou službu. Ale ještě před ní jsem přešel na Geologický průzkum Ostrava, závod Zlaté Hory. Tím se mi splnila představa práce na Jesenicku. Mezi tím jsem se seznámil s mou budoucí



manželkou, která jako učitelka dostala umístěnkou do Zlatých Hor.

Jak se Vám líbilo ve Zlatých Horách?

To je strašně zajímavé, že začátku jsem si myslel, že to tam bude těžké. Jenže se nás tam sešlo z VŠB asi 6, s některými jsem se znal již dříve. Ti pracovali na nově otevřené šachtě na měděnou rudu. Spolu s tím tam také probíhal intenzivní geologický průzkum. Toto zlatohorské ložisko bylo dobýváno již ve středověku a tak jsem měl příležitost fírat několikrát ve starých důlních dílech, kde se při troše štěstí

dalo nalézt i zlato. Mně se to však nepodařilo. Naše práce byla zaměřena na vyhodnocování průzkumných vrtů, geologické mapování a výpočty zásob. Bylo to strašně fajn. Dali jsme se s kamarády ze studií rychle dohromady, obnovili a vybudovali ve Zlatých Horách volejbalové hřiště, tenisové kurty a řadu dalších věcí. Některé tam byly ještě z předválečné doby. Tato důlní oblast byla totiž za 1. republiky poměrně bohatá. Tím, že tam v šedesátých letech byly nové pracovní příležitosti, začala se úroveň celé oblasti zvedat a v době, když jsme tam přišli,

tam kromě šachty a geologického průzkumu byl Kamenoprůmysl, textilka Moravolen a strojírenský závod na výrobu součástek a jízdní kola Velamos. A z dřívějších dob tam byla ozdravovna. Za první republiky se zde, kromě jiných, léčilo také několik známých lidí, mimo jiných i Franz Kafka. Dnes je celý areál opravený, pro léčbu dýchacích chorob byla zavedena speleoterapie, která využívá opuštěná důlní díla na šachtě.

Tradičními se stala sportovní utkání v tenise a košíkové – Geologický průzkum : Rudné doly. Tato utkání po vyhodnocení často končila v blízkém bufetu i s následky. Ideální krajina ve Zlatých Horách však byla také pro naše děti, když už byly větší. Nikde nebyl žádný provoz a mohli jsme je pustit ven bez obav.

Znám to tam, můj strýc tam dělal hajného, v Rožmitále.

Ano, pamatuji si tu hájenku, chodíval jsem kolem ní na procházky, bylo to odtud asi 1 km na „Bišovku“ (poznámka redakce: rozhledna na Biskupské kupě), což je vrchol hory, jímž vede hranice s Polskem.

Ve Zlatých Horách jste prožil větší část života, který nemusel být vždy jednoduchý. Jak vzpomínáte na rok 1968 ve Zlatých Horách?

Pamatuji se, jak brzy ráno létala vojenská dopravní letadla z Polska. Nad Bišovkou se letadla rozdělovala: část letěla na Ostravu a část na jih na Moravu.... A potom přijely tanky. V kasárnách v Jeseníku pak byli dlouho ruští vojáci, ve Zlatých Horách však nebyli. Nebyly tam totiž kasárna ani velké obchody. Kromě toho to bylo blízko do Polska, takže o „bratrskou pomoc“ by určitě neměli nouzi.

Spíše na tu dobu vzpomínám jako na dobu lámání charakterů a pocitu bezmocnosti a hanby.

Jak dlouho jste vlastně žili ve Zlatých Horách?

Narodila se nám tam dcera a potom syn. Žili jsme tam do roku 1979. Děti chodily do školy ve Zlatých Horách, hlavně dcera. V tom roce jsme se s ohledem na změnu mého zaměstnavatele přestěhovali do Jeseníku a děti chodily na gympl tam. Syn potom studoval na Přírodovědecké fakultě Univerzity Palackého Olomouc. Manželka učila

na základní škole ve Zlatých Horách a pak i v Jeseníku. Já jsem jako zaměstnanec Geologického průzkumu ve Zlatých Horách odjel jako člen skupiny geologů téměř na 2 roky do Jemenu.

Co jste dělal v Jemenu?

V Jemenu jsme dělali základní geologický průzkum. Pro upřesnění dodávám, že existovaly dva Jemenské státy: severní Jemen, který byl v té době orientován spíše na Západ a jižní Jemen, orientovaný spíše na Východ. A v tom jižním jsme pracovali. Základnu jsme měli v hlavním městě Adenu, což je významný přístav. Vždy jsme pracovali asi 10 dní v horách a pak asi 4 dni v Adenu. Terén je tam velmi hornatý s výškou maximálně do 2500 m n. m. I když nás varovali před místními lidmi, tak v horách jsme s nimi neměli žádné problémy. Jsou chudí, ale milí: pozvou vás na čaj nebo placku. Zázitků odtud mám spousty. Např. muži tam žvýkají listí keře, který se jmenuje kat. Má mít podobné účinky jako koka. Já jsem to vyzkoušel, ale to není nic pro nás. Mám i lepší zkušenosti: do té doby bych nikdy nevěřil, že v horce osvěží teplý čaj. Ale je to pravda a od té doby jsem „čajista“.



A jak se změnil Váš geologický svět po roce 1989?

Počátkem 90. let zanikly Rudné doly jako podnik. Skončila těžba rud a zařízení se postupně likvidovalo. Konaťo se sice pár pokusů těžbu obnovit, ale byly neúspěšné. S několika kolegy jsme založili stavební firmu na průzkum podloží před stavbou a pracoval jsem tam až do důchodu. Ten teď prožívám v Olomouci.

Nechybí Vám v Olomouci hory – doly?

Hory mi chybí. Rád jsem chodil na túry a vycházky např. do Rychlebských hor nebo do okolí Rejvízu. Ještě dnes jsou tam místa, kde za celý den nepotkáte člověka, to se mi líbí. Rádi vzpomínáme na Zlaté Hory a srovnáváme, jak vypadaly dříve, když jsme tam začínali a jak se dnes změnily k lepšímu. Krásně opravené náměstí, nové objekty tzv. Zlatorudných mlýnů, což je replika středověkých mlýnů na rudu, nebo nově opravená dětská ozdravovna, která provozuje v opuštěné části dolu speleoterapii. Také vzpomínáme na řecké uprchlíky, kteří kdysi našli v tomto kraji nový domov a byli fajn. Měl jsem mezi nimi i několik známých, např. pana Joannidise, hajného na Rejvízu.

Co děláte dnes v Olomouci?

Dnes už žijeme jako důchodci. Jde to, ale chybí mi tu hlavně přátelé. Někteří již nejsou, a tak se občas scházíme jen s těmi z gymplu. Bohužel již ani nemohu sportovat, což jsem rád v mladším věku provozoval. Lyže, kolo, košíková, orientační závody – to byly moje sporty. Ale v Olomouci jsou také výborné podmínky pro kulturní vyžití, a tak chodíme na Moravskou filharmonii a do divadla. Protože mám rád jazz, chodím občas i na jazzové koncerty. Jezdíváme na dovolené, ale poslední roky se mi už moc nechce. Důchodce má totiž dovolenou, když dělá nějakou smysluplnou činnost, např. pečuje o zahrádku. A to mám rád.

Ivana Jenišťová

Použité fotografie jsou z archivu Ivana Bussinowa a všechny byly pořízeny při jeho pobytu v Jemenu.



Bojí se čeští senioři války? Byla druhá světová dostatečným varováním?

Strach z války je hluboce zakořeněn v lidské psychice, a to zejména u těch, kteří zažili její hrůzy na vlastní kůži. Žijí ještě spousta seniorů, kteří si pamatují druhou světovou válku a její následky. Jak dnes senioři vnímají riziko nového konfliktu? Jak vzpomínají na své zážitky z války a jaké ponaučení si z nich odnášejí? Odpovědi na tyto otázky jsou klíčové nejen pro pochopení historických událostí, ale i pro porozumění tomu, jak historie ovlivňuje současný strach z možné války. Zvláště poté, co se v roce 2022 Rusko v čele se zločincem Putinem rozhodlo pro brutální vpád na Ukrajinu.

JE TO DÁVNO, ALE STRACH JE SILNÝ

Strach z války je mezi seniory stále zakořeněný, a to i přesto, že vzpomínky mohou být staré i více než 80 let a většinou se navíc váží k dětskému věku. Ti, kdo přežili druhou světovou válku, ale mají silnou obavu z toho, že se něco podobného může opakovat. Hrozbu zesilují současné globální konflikty a nestabilita ve světě. Senioři, kteří zažili hrůzy války, dokážou dobře vyčítit varovné signály, které souvisejí se změnami v mezinárodní politice.

Marie Dostálová z Olomouce, která zažila okupaci Československa nacistickým Německem, přiznává: „Každá zpráva o konfliktu někde ve světě mě znepokojuje. Vzpomínám na zvuky bombardování a na to, že jsme měli neustálý strach o život. Nechci, aby to moje vnoučata zažila.“ Podobné obavy sdílí řada seniorů, kteří si uvědomují, jak křehký může být současný mír, který v Evropě trvá rekordně dlouho. Nikdy předtím v historii nebyl starý kontinent tak dlouho bez války, což zesiluje obavy, protože „jednou to přece zase musí přijít“.

STATEČNÉ LIDI SI ZAPAMATUJETE

Dalším z pamětníků, který se vyznal ze svých pocitů redakci našeho časopisu, je Pavel Lakomý původem z Drahanovic, který se narodil v roce 1930 a prožil tedy válku jako dítě. V jeho vzpomínkách zaznívá nejen strach a nejistota, ale i solidarita a odvaha. „Když přišli

Němci, naše rodina se musela skrývat. Byl jsem malý, ale pamatuji si, jak jsme se schovávali ve sklepě a slyšeli střelbu. Moje matka mi šeptala, že všechno bude v pořádku, ale cítil jsem, jak se bojím,“ vypráví František.

Podobné pocity má i Anna Langmillerová ze Šternberka, která byla v době druhé světové války teenager. Jak tedy vzpomíná na odboj a statečnost lidí kolem sebe? „Byla to nebezpečná doba, ale byli jsme odhodlaní bojovat za svobodu. Zaznamenala jsem mnoho hrůzných okamžiků, slyšela spousty autentických příběhů od známých a přátel, nemalý počet Čechů vykonal během války statečné činy. Třeba můj dřívější učitel schovával u sebe v domě židovské děti a vyšlo to najevo až po válce, nejspíš si ani neuvědomoval, jak fatální to pro něj mohlo mít následky.“

SOUČASNÉ OBAVY

Paralely mezi minulostí a současností mají varovat mladší generace před nebezpečím konfliktů. „Musíme si pamatovat, co se stalo, aby se to už nikdy neopakovalo,“ říká Marie Dostálová. „Vidím, jak agresivně se lidé dnes hádají kvůli politice a bojí se cizinců. Připomíná mi to dobu těsně před začátkem války.“

Pamětníci také zdůrazňují důležitost míru a spolupráce mezi národy. „Viděl jsem, co válka dokáže. Musíme se snažit najít společnou řeč a řešit problémy pokojně. Víím, že je to třeba v souvislosti s konfliktem na Ukrajině téměř bláhové, protože Rusové jsou

šilení demagogové a není radno jim v ničem věřit,“ říká pan Lakomý. „Ale nesmíme dovolit, aby se historie opakovala. Ideální by bylo, kdyby některý ze světových vůdců dokázal vyjednat kompromis, který by byl přijatelný pro Ukrajince a zároveň i pro Rusy, aby byl klid. Otázkou ale je, kdo pak ohlídá, aby situace znovu neeskalovala,“ rozjímá pamětník.

Podobné obavy, jako vyvolává situace na Ukrajině, cítí senioři při zmínce o konfliktu mezi Izraelci a hnutím Hamás. „Když vlítnou teroristé mezi obyčejné lidi v izraelské vesnici a postřílejí je, znásilňují a odvedou jako zajatce, nechce se vám věřit, že je to ještě v dnešní době možné. Poučení z minulosti z toho rozhodně neplyne. Takové věci vyvolají daleko horší reakce a právě to se pak v Gaze stalo, tam pak umíralo daleko více nevinných. A zase to přináší odvetu a tak pořád až do nekonečna. Nedává to smysl,“ zamýšlí se paní Anna.

Kdo zažil válku, ten ví, jak křehký může být mír a jak důležité je usilovat o spolupráci a porozumění mezi národy. Staré příběhy jsou varováním i inspirací pro všechny, kdo si přejí žít ve světě bez konfliktů. Vzpomínky na minulost nám mohou pomoci vyvarovat se chyb, které vedly k válkám, a budovat lepší budoucnost. Vše je ale o lidech a jejich schopnosti vyjít s ostatními, potlačit své ego a občas i spolknout nějakou tu křivdu. Bude to současný svět umět?

Pavel Horák



Ivan Theimer: Olomouc byla pro mě inspirací

O umění, spojitostech mezi toskánskou Luccou a Olomoucí, ale také trochu o politice se v průběhu jeho červnové návštěvy Olomouce, bavil Ivan Theimer s primátorem Miroslavem Žbánekem. Světově proslulého sochaře a tvůrce Arionovy kašny doprovázela jeho manželka, syn se snoubenkou a ředitel Muzea umění Ondřej Zatloukal. Na radnici se zapsal do pamětní knihy, kam vepsal i vzkaz: Díky za olomouckou inspiraci. A přikreslil delfína.

„Kašny patří k Itálii, Římu, ale i Francii, třeba Aix-en-Provence, kde jsou dokonce i s minerálními prameny,“ vysvětlil sochař svá východiska. Hlavním ale byla kašna v Lucce, včetně její výšky, která zprvu vadila památkářům. „Ty barokní kašny jsou vysoké, aby z nich mohli pít koně, to už není potřeba, v Lucce je kašna také plytká. A starosta Luccy nám pak dokonce vyčítal, že jsme tu kašnu okopírovali,“ řekl Theimer. Podle něj jsou za jeho uměleckou tvorbu spojitosti – Olomouc, baroko, Středomoří a Toskánsko. „To je taková nějaká akumulace, nebýt Olomouce, kdybych tady nežil, kdybych nevěděl o Martinelliho díle, tak bych takhle netvořil,“ řekl Theimer. Umělec také popsál, jak to bylo

s obelisky pro Elysejský palác a prezidenta Mitterranda, včetně důvěrných historek, jak pro něj francouzský prezident z vrtulníku osobně fotografoval místa, která chtěl na obelisky zpracovat. Zároveň ale zalitoval, že mizí řemeslo bronzových slévačů. Jak zmizelo před lety z Paříže a on se kvůli tomu přemístil do Toskánska, pomalu se ztrácí i tam.

Ivan Theimer se do Olomouce vrátil po čtyřech letech. „Ta kašna dostala krásnou patinu,“ liboval si, když se v horku zchladil z pítka, které navrhl

v roce 2017 a sedl si na její okraj. A potěšilo ho, že se v ní koupou děti. Kromě návštěvy radnice měl mistr na programu komentovanou prohlídku v obrazárně kroměřížského zámku, kde jsou vystavena jeho raná díla a kterou nově zdobí jeho svítící stély.

Po Paříži, Hamburku, Luganu, Grenoble a Olomouci je Kroměříž dalším místem spojeným s Theimerovými díly. Olomoucký rodák, který emigroval v roce 1968 po okupaci Československa sovětskými vojsky, oslaví letos v září osmdesátiny.



Na dopravu v Olomouci od července dohlíží radar v Okružní

V Okružní ulici začal od pondělí 1. července v ostrém provozu fungovat stacionární radar. Má přispět ke zklidnění dopravy a zajistit větší bezpečnost všem účastníkům dopravního provozu.

„Od 1. července funguje v režimu měření okamžité rychlosti radar v ulici Okružní. Jak už jsme avizovali, doplnil lokality v Olomouci, kde se měří od začátku letošního roku,“ připomněl ředitel Městské policie Olomouc Pavel Skalický.

Cílem umístění stacionárních radarů je zklidnění dynamické dopravy

v konkrétních lokalitách města. Příspěť mají k bezpečí účastníků silničního provozu, a to zejména chodců a cyklistů. Na dodržování povolené rychlosti v Olomouci dohlíží od letošního roku celkem tři radary. Dva fungují od ledna v ulici Dalimilova v Chomoutově a v ulici Švabinského ve Chválkovicích. Od 1. dubna je doplnil také radar v Přerovské ulici.

„Co se týká zkušeností a zejména statistik z jednotlivých městských částí, tak z těch jasně vyplývá, že měření přispívá ke zklidnění dopravy. V uvedených ulicích každý měsíc ubývá

řidičů, kteří zde překročili nejvyšší povolenou rychlost,“ objasnil ředitel strážníků Pavel Skalický.

Statistiky ukazují, že například ve Chválkovicích po počátečních více než 800 přestupcích ze začátku ledna, se na konci května jejich počet snížil na 483. Naopak radar v Přerovské ulici, spuštěný teprve k letošnímu 1. dubnu, zaznamenal od počátku svého fungování 1 490 případů, kdy řidiči porušili nejvyšší povolenou rychlost. Každou lokalitu ve městě, kde začíná stacionární měření, musí nejprve posoudit a také schválit Policie ČR.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobrý den, pane primátore, vedli jsme diskuzi s přáteli o tom, jestli je povinnost mít na domech čísla a to jak orientační, tak popisné a v čí je to kompetenci a jestli to vůbec někdo kontroluje. V případě když chybí, na koho se obrátit? Všimli jsme si totiž, že na některých domech přímo na Horním náměstí nejsou čísla, což si myslíme, že je to hrubý nedostatek nebo přestupek.

Máte pravdu, je to povinnost majitelů nemovitostí. Podle zákona o obcích totiž musí být budovy označeny čísly. K usnadnění orientace mohou

být v jednotlivých ulicích a na jiných veřejných prostranstvích označeny budovy vedle popisného čísla nebo evidenčního čísla ještě číslem orientačním. Takže všem budovám na Horním náměstí v Olomouci čísla popisná, popřípadě i orientační přidělena jsou.

Na celém území města na to dohlíží stavební odbor magistrátu. Pokud tabulky s čísly chybí, řeší je s vlastníky domů, kteří jsou povinni jejich označení zajistit. Pokud majitelé svou nemovitost neoznačí, je to podle zákona posuzováno jako přestupek, za který jim může být uložena pokuta až do výše 200 tisíc korun.



Dotazy určené olomouckému primátorovi do naší pravidelné rubriky Otevřená radnice můžete posílat mailem na adresu redakce@moravskysenior.cz nebo poštou na adresu Moravský senior, Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc

Město hledá ředitele či ředitelku Moravského divadla a Moravské filharmonie

V souvislosti se sloučením dvou stávajících příspěvkových organizací hledá statutární město Olomouc ředitele či ředitelku nové kulturní instituce, která vznikne k 1. 1. 2025 a ponese název Moravské divadlo a Moravská filharmonie.

Předpoklady pro tuto funkci jsou vysokoškolské vzdělání v oboru ekonomickém, právním nebo uměleckém, nejméně pět let praxe v řídicí funkci, manažerské a organizační schopnosti, orientace v oboru a všeobecný kulturní přehled, občanská a morální bezúhonnost a aktivní znalost nejméně jednoho světového jazyka.

Očekávají se i znalosti principů fungování a financování příspěvkové organizace, orientace v oblasti dramatického umění, symfonické hudby, kultury obecně a veřejné správy, schopnost komunikace s odbornou veřejností a s médii a schopnost samostatného rozhodování.

Předpokládaný nástup do funkce je 1. 1. 2025. Přihlášky do výběrového

řízení s požadovanými doklady doručte nebo zasílejte nejpozději do 20. 9. 2024.

Bližší informace k výběrovému řízení naleznete na tomto odkaze: kariera.olomouc.eu



Povodí Moravy opravuje koryto Bystřičky

Povodí Moravy opravuje opěrné zdi řeky Bystřice v Olomouci. Práce začaly v červenci a potrvají čtyři měsíce. Důvodem je technický stav zdí. V souvislosti s tím došlo i k vypuštění jezové zdrže, která vzdouvá i hladinu v řece Moravě. V období snížené hladiny řeky se proto na náplavce nebudou konat kulturní a společenské akce.

Práce na přibližně 1,2 kilometru dlouhém úseku probíhají od lávky v ulici Bystrovanská až po soutok s Moravou. „Cílem prací je zajištění bezpečnosti při zvýšených průtocích, stabilizace koryta vodního toku a prodloužení životnosti opevnění, které je součástí protipovodňových opatření Olomouce. Pokud bychom práce neprovedli, mohla by voda při povodňových stavech narušit břehy,“ popisuje význam oprav Václav Gargulák, generální ředitel Povodí Moravy. K bezpečnému provedení prací musel investor vypustit jezovou zdrž, která vzdouvá hladinu v Moravě i v Bystřici. „Vše jsme naplánovali tak,

aby hladina v jezové zdrži byla snížená pouze na nezbytně nutnou dobu,“ vysvětluje ředitel Václav Gargulák.

Srážka je schválená do 26. srpna. „V tomto období nebude náplavka využívána ani pro kulturní akce. Žadatele jsme o tom informovali

a doporučili jim využít pozdější termíny,“ uvedla Karin Vykydalová, vedoucí odboru kultury a cestovního ruchu magistrátu.

Veškeré práce na opravách opevnění, které potrvají do října, přijdou Povodí Moravy na 7,8 milionu korun.



Nereagovat na výzvu k odstranění vraku se nevyplácí

Město eviduje nárůst majitelů vozidel, kteří nereagují na výzvy k odstranění vraku. Tím se auto stane, pokud stojí na veřejné pozemní komunikaci šest měsíců po propadnutí STK. Následuje odtah a ekologická likvidace. Náklady potom město vymáhá po majiteli.

„S odstavenými vraky bojujeme dlouhodobě. Nejen, že zabírají místo jiným, ale také nepůsobí esteticky na veřejném prostranství,“ uvedla náměstkyně primátora pro oblast dopravy Miroslava Ferancová.

Odbor dopravy proto majitelům starých aut bez platné technické kontroly důrazně doporučuje odstranění těchto vozidel z pozemní komunikace. „Nereagovat na tyto výzvy se opravdu nevyplácí, neboť náklady spojené s odtahem, skladováním,

dražbou a případnou ekologickou likvidací vraků mohou činit až desítky tisíc korun,“ upozornila náměstkyně. V případě neuhrazení nákladů musí

majitel vozu připočítat i další náklady spojené s vymáháním těchto pohledávek, a to zejména soudní poplatky a náklady exekutora.



Začala oprava podchodu „Pionýrská“

Podchod pod frekventovanou Brněnskou se dočkal kompletní rekonstrukce. Práce na opravě podchodu začaly na přelomu měsíců června a července a hotové by měly být do poloviny října.

Podchod bezbariérově propojuje dvě tramvajové zastávky a je také spojnicí mezi bytovými zónami z ulic Pionýrská a Heyrovského. Kompletní rekonstrukci této důležité spojky pro chodce si vyžádal nevyhovující stavebně technický stav podchodu. „Provedeme sanaci všech betonových povrchů uvnitř i vně podchodu a rekonstrukcí samozřejmě projde i zastřešení včetně zídek, osvětlení a kamerový systém. Věřím, že právě nové kamery nám pomohou uchovat zrekonstruovaný podchod v co nejlepším stavu po dlouhou dobu a případné vandaly včas odradí,“ uvedl investiční náměstek primátora města Olomouce Miloslav Tichý.

Oprava si kvůli bezpečnosti vyžádala uzavření podchodu, a to od 8. do 21. července, kdy probíhaly bourací práce ze strany od Pionýrské ulice, a poté zhruba na další dva týdny v druhé polovině srpna, a to kvůli výstavbě nosné

konstrukce střechy podchodu ve stejném místě. Od začátku prázdnin proto v lokalitě tramvaje nahradily výlukové autobusy. V době celkového uzavření podchod neslouží ani jako průchozí trasa spojující dvě sídliště po stranách Brněnské ulice. Cestující proto musí

k překonání frekventované silnice využít podchod u zastávky Fakultní nemocnice.

Rekonstrukce podchodu bude stát téměř 24 milionů korun a trvat by měla zhruba do poloviny října. Akce je spolufinancována z EU.



Zemřel laureát Ceny města Vítězslav Bičík

Zakladatel Mezinárodní biologické olympiády, laureát Ceny města v oblasti přírodní vědy z roku 2005 Vítězslav Bičík zemřel v pátek 5. července ve věku šestaosmdesáti let. Odešel pedagog, vědecký pracovník, popularizátor přírodovědeckých poznatků u nás i v zahraničí a vážená osobnost v oblasti zoologie a etologie.

Prof. RNDr. Vítězslav Bičík, CSc. se narodil 26. prosince 1937 v Neplachovicích, vystudoval Přírodovědeckou fakultu Univerzity Palackého. V roce 1987 byl jmenován univerzitním profesorem pro obor zoologie. V letech 1985–1991 působil ve funkci vedoucího Katedry zoologie a antropologie. Podstatnou část profesního života tvořila vyvážená pedagogická



a vědecká práce. Svůj výzkum zaměřil na studium prostorové orientace vyšších obratlovců, na monitoring těžkých kovů v populacích hmyzu ve vztahu k znečištění životního prostředí, na ekologii a taxonomii pestřenek (jeden nový druh byl pojmenován norským badatelem jeho jménem), na studium agresivního chování dutinových hnízdičů, na problematiku

hnízdniho parazitizmu a na význam jezevců v lesních ekosystémech. O výsledcích své vědecké práce přednášel na mnoha mezinárodních konferencích a sympoziích. Na přírodovědecké fakultě položil základy pro výuku etologie.

Stál u zrodu a realizace první Mezinárodní biologické olympiády, která se uskutečnila na Přírodovědecké fakultě v Olomouci v roce 1990. Jako vedoucí české delegace se poté zúčastnil všech dosavadních 16 mezinárodních biologických olympiád, mezinárodní jury několikrát předsedal a proslavil své univerzitní město Olomouc prakticky na všech kontinentech. Tato jeho činnost je velmi kladně hodnocena také MŠMT ČR.

Tipy na kulturu a výlety



Letní hudba pod širým nebem

Co takhle dát si tour po open-air koncertech se vstupným zdarma? Hned dva hudební festivaly nabízí po celé léto Olomouc. Prvním z nich je Večerní pohoda u Trojice odehrávající se v centru města na Horním náměstí, každý pátek až do 23. srpna. V rámci jednoho hudebního večera vystoupí vždy dva interpreti, začátky koncertů jsou v 19 hod., poslední koncert festivalu 23. srpna je od 19:30 hod. Dalším letním hudebním projektem jsou Nedělní promenádní koncerty. Konají se v altánku ve Smetanových sadech každou neděli od 17 hodin až do 8. září. Přesný program obou festivalů sledujte zde: <https://www.olomouc.cz/akce-kalendar/poradatele/mesto-olomouc> nebo v informačním centru radnice.

Promenádní koncerty pořádá také město Přerov v parku Michalov. Program je následující: 4. 8. Synkopa, 18. 8. La Boujeau a 1. 9. Academic Jazz Band. Začátek je vždy v 15 hodin. Nedělní pohodu za poslechu hudby nabízí i Velkolosinské promenádní koncerty, na náměstíčku obce vždy od 17 hodin: 4. srpna revival slavné kapely Abba, 18. srpna písně božského Karla Gotta a 1. září vystoupení folklorního souboru Markovice. Promenádní koncerty pořádají i lázně Priessnitz Jeseník, v Hudebním altánu vždy od 15 hodin: 4. 8. country kapela Na Wrat, 11. 8. Wabank Tribute V. Špinarové, 18. 8. klavírní duo 88TWICE – světové hudební evergreeny, 25. 8. univerzální jesenícká kapela BRASS BAND ŠOHAJ.

Tipy na kulturu

Hanácká neckyáda

K létu patří slunce, voda, výlety a dobrá nálada. Tak se pojdte bavit. Třeba do Horky nad Moravou, kde vás čeká ta pravá prázdninová pohoda na Mlýnském potoce. Zažijete nezapomenutelný den na vodě s tradičními i originálními plavidly, v mnohdy ve zcela netradičních převlecích lodní posádky. Připravený je program na vodě i na souši plný zábavy, muziky, tance a bohatého občerstvení. Začíná se v 10 hodin pohádkovými plavbami, od 12 do 14 probíhá prezentace účastníků a poté následují závody pro kohokoliv na traktorových duších a sprint na lehátkách. Hlavní soutěž lodí se koná od 16 do 17 hod. a poté vyvrcholí vyhlášením nejlepšího plavidla a předáním cen. Večer vám k tanci a poslechu zahraje kapela Acoustic Lumen. Kdy a kde: sobota 3. srpna, areál vodáckého kempu Pádlo Morava a přilehlý Mlýnský potok, Horka nad Moravou. Parkování je možné u fotbalového hřiště, cyklisté mohou svá kola ponechat u kempu.



Bouzovský mumraj

Na hradě Bouzov se na začátku srpna koná tradiční Bouzovský mumraj, jehož součástí je řemeslný jarmark a vystoupení šermířů a historických tanců. Ve 14 hodin začíná v hradním parku středověký turnaj na koních v režii divadla Traken, vstupné dle jejich ceníku. Celodenní program před hradem je přístupný zdarma. Kdy: 3. a 4. srpna, v sobotu od 10:30 do 18:30 a v neděli od 11:30 do 15 hodin.



Po stopách slonů

Unikátní interaktivní výstavu připravila olomoucká Pevnost poznání. Inspiruje se mezinárodní iniciativou Save Elephants a nabízí komplexní pohled na slony, jejich život, roli v ekosystému a vztah s člověkem. Prozkoumáte fascinující svět těchto obřích savců a můžete se zúčastnit také interaktivní dotykové hry zaměřené na soužití člověka s přírodou. Expozice má ekologický a vzdělávací rozměr, zaměřuje se mimo jiné i na zvýšení povědomí o problémech, jako je vymírání slonů a pytláčení, které výrazně ohrožuje tento živočišný druh. Podle odborníků by vyhynutí slonů mělo fatální dopady na celou planetu, neboť jsou klíčovými přenašeči semen a tvůrci deštných pralesů. Výstavu můžete navštívit až do konce srpna v Pevnosti poznání Olomouc. Přístupná je po celý týden, a sice od pondělí do pátku od 9 do 17 hodin, o víkendu pak od 10 do 18 hod. Základní vstupné je 160 Kč, snížené 130 Kč.

Relax u vody



Pobyt u vody v horkých letních dnech je žádoucí, v následujícím příspěvku vám proto přinášíme přehled nejlepších míst ke koupání. V Olomouci můžete zvolit aquapark s nespočtem vodních atrakcí a jedním z nejdelších tobogánů v ČR. Dalším místem je plavecký stadion s venkovními i vnitřními bazény i občerstvením nebo přírodní koupání na Poděbradech – jezero poblíž Olomouce s travnatými plážemi a výborným občerstvením, s placeným parkovištěm. Kousek od Olomouce po dálnici směrem na Lipník naleznete zatopený lom Výkleky, úžasné koupání s průzračnou vodou, i zde s placeným parkovištěm. V Lipníku nad Bečvou můžete využít přírodní koupaliště Jadran s travnatými plážemi, pozvolným přístupem do vody a blízkým občerstvením. Kolem koupaliště vede cyklostezka Bečva. Další možností přírodního koupání je pískovna Náklo s čistou vodou, parkováním a občerstvením, dostupná z Olomouce směrem na Mohelnicu po dálnici, nebo pískovna Mohelnice zvaná Bagr se dvěma jezery mezi Moravičany a Mohelnicí, s čistou vodou a na straně od Mohelnice i s občerstvením. Oblíbené je také Annínské jezero u Tovačova nazývané Tovačovská riviéra. Další alternativou jsou přírodní koupací biotopy, kombinace přírodního koupání a bazény se zdravou vodou bez chemie, čištěnou speciálními rostlinami. Takový biotop je v Litovli, další v Pasece nebo Laškově.

Hezká městská koupaliště s dostatečnou plochou travnatých pláží najdete v Uničově, Šternberku, Zábřehu, Mohelnici – areál MoravaCamp, v Šumperku-Bratrušově a taky v Jeseníku. Větší aquaparky či aquacentra mají v Šumperku, Hranicích, Šternberku a v Prostějově – Aquapark Koupelky, anebo můžete zvolit termalpark Velké Losiny – unikátní spojení relaxace a blahodárné termální vody. Velmi příjemná jsou také menší koupaliště v obcích Stražisko a Vrahovice nebo také ve Velké Kraši a Rudě nad Moravou, kde si můžete přímo v areálu bazénu pronajmout i chatku a strávit zde příjemný víkend. Krásné koupání v čisté vodě najdete také v lomu Rampa u Jeseníku.

Olomoucké [nejen] shakespearovské léto

Už podeváté Divadlo Tramtarie pořádá letní open-air festival v krásném prostředí parkánu Uměleckého centra UP v Olomouci, na Konviktu. Připraveno je 9 večerních představení, 3 dopolední pohádky se zbrusu novým doprovodným programem a letos navíc festival vyvrcholí oslavou 20 let Divadla Tramtarie — večerem plným zábavy, vzpomínání a hudby a tance, jak se na oslavu narozenin sluší. Hudebním hostem festivalu bude opět jeho věrná stálice Aneta Langerová, která letos stejně jako divadlo slaví 20 let své pěvecké kariéry a představí zde své album Zázračná krajina. Festival zahájí stylově legendární megahit Kabaret nahatý Shakespeare, jeden z absolutně nejúspěšnějších titulů divadla. Těšit se můžete i na další oblíbené komedie, ale i novinky letošní divadelní sezony. Tou nejžhavější je komedie Matky na tripu, která rozhodně stojí za zhlédnutí. Mezi další lákadla patří Čekání před nebeskou bránou, Fat cabaret: lásky, strach a zen nekonfekčních žen, černo-černá komedie plná problémů partnerského soužití Válka Roseových atd. Přesný harmonogram a informace o vstupném sledujte zde: <https://divadlotramtarie.cz/program/>.



Klášteří hudební slavnosti

Jako každý rok i letos přináší všem milovníkům klasické hudby tento ojedinělý festival spoustu krásných hudebních zážitků. Nejinak tomu je i během léta. V srpnu je program následující: VIVAT OPERA – koncert jedinečného tenoristy Petra Nekoranca představí L. Janáčka, B. Martinů, A. Dvořáka, G. Verdiho, G. Pucciniho a další, 15. srpna

v 19 hodin v Kongresovém sále Priessnitzových lázní v Jeseníku. TENEBRAE: Ensemble Amarcord (DE) – duchovní koncert jednoho z nejlepších vokálních souborů světa přednese skladby minulých i současných autorů, 17. srpna v 19 hod. v bazilice na Svatém Kopečku u Olomouce. O den později tento německý soubor vystoupí od 19 hod. v Klášterním kostele v Šumperku, kde zazpívá německé a mezinárodní lidové písně. JIŘÍ ŠLITR 100: Koncert v barvách SeMaForu – herci Petr Macháček a Dáša Zázvůrková zazpívají největší hity Divadla Semafor za doprovodu skvělé swingové kapely Jakub Šafr Trio, 24. srpna od 19 hod. na nádvoří zámku Velké Losiny. KRÁLOVNA HARFA: Jana Boušková a Minja Stojanović (RS) – provedení Smetanovy Mé vlasti v úpravě pro dvě harfy, 30. srpna od 19 hod. v Hudební hale v Karlově Studánce. Informace o vstupném zde: <https://klasternihudebnislavnosti.cz/vstupenky-2/>.



Svatovavřínecké hody Přerov

Nabízí bohatý kulturní program, historický jarmark, průvod městem a další doprovodné akce. Během tří dnů zde vystoupí známí interpreti české hudební scény, například Aneta Langerová, Buty, Láďa Křížek, Adam Mišík, ale taky cimbálová muzika Primáš. V neděli se v kostele sv. Vavřince bude konat slavnostní hodová mše. Přesný program sledujte na plakátech akce nebo na stránkách města. Kdy a kde: od 9. do 11. srpna, náměstí TGM a Horní náměstí Přerov.

Houby, houby, houbičky

Už jste byli? Tak zajděte. I s košíkem. Výstava pořádaná při příležitosti 25. ročníku výstavy živých hub v Šumperku, představí svět hub z různých pohledů. Vystaveny jsou mykologické preparáty ze sbírek muzea i unikátní dřevěné modely hub od řezbáře Josefa Rulíška, zapůjčené z Moravského zemského muzea v Brně. K vidění budou i rozličné předměty s vyobrazením hub, košíky nebo houbařské atlasy. Výstava je přístupná do 22. září v Muzeu Šumperk, vždy od úterý do neděle od 9 do 17 hodin. Plné vstupné činí 30 Kč, snížené 20 Kč.

Workshop aromaterapie a výroba parfému

Milé ženy, objevte svět éterických olejů a vytvořte si vlastní roll-on parfém podle svých preferencí. Na tomto setkání se pod vedením zkušené lektorky Hany Urbanové naučíte

využívat éterické oleje pro radost i zdraví. Kdy a kde: 8. srpna od 19 do 21 hod., Vinckovo kafe, Jeseník. Vstupné včetně materiálu 400 Kč, rezervace předem nutná, buď v kavárně, nebo na tel.: 608 904 004.

Mezinárodní festival vojenských hudeb

Závěr léta je jako každý rok v Olomouci spojený s festivalem vojenských hudeb. Letos je to už 28. ročník, koná se od 30. do 31. srpna. Na programu jsou koncerty vojenských hudebních souborů z ČR, Maďarska, Francie, Německa a Rakouska. Přesný program sledujte zde: <https://tourism.olomouc.eu/akce/mezinarnodni-festival-vojenskych-hudeb/>. Akce probíhá na olomouckém Horním náměstí a v kostele sv. Mořice. Festival ukončí tradiční Monstrkoncert. Vstup zdarma.



Tipy na výlety

Komentované prohlídky města Olomouce



Že je Olomouc krásné město s bohatou historií a spoustou památek, ví snad každý. Chtěli byste ji ale poznat o něco blíže? Umožní vám to komentované prohlídky s průvodcem, které pořádá Informační centrum Olomouc, stačí si jen vybrat z nabídky: Komentovaná prohlídka freskového sálu v ZŠ Komenium s unikátní výzdobou v duchu neorenesance, která nemá v České republice obdoby. Kdy: denně

až do 31. srpna, od 13 do 13:45 hod. Komentovaná prohlídka Olomouc v kostce vás seznámí s nejvýznamnějšími památkami centra města a domovními znameními a podíváte se také do budovy radnice. Kdy: do 6. září denně v časech 9:30, 14 a 16 hod. Prohlídka po vinných domech v Olomouci – každou sobotu od 16 do 18 hod., zakončeno degustací vína s malým občerstvením. Průvodce vás zavede na místa, kam se v Olomouci chodilo a chodí za dobrým vínem či pivem. Dozvíte se, kde se nacházelo nejvíce vinných a pivovárčenských domů a proč je právě Olomouc ve spojitosti s těmito lahodnými nápoji tak unikátní. Komentovaná prohlídka Za branami města Olomouce – každý pátek od 17 do 18 hod., vše o sladovnictví a vilách olomouckých sladovníků, o židovství a zmizelé synagoze, ale také o minulosti Výstaviště Flora nebo o Jihoslovanském mauzoleu. Kostely s průvodcem – v níže uvedených kostelích jsou do září průvodci, kteří vás na požádání provedou: katedrála sv. Václava, kostel Panny Marie Sněžné, Husův sbor, bazilika Navštívení Panny Marie na sv. Kopečku, Červený kostel, Arcibiskupský palác. V průběhu liturgických akcí se komentované prohlídky nekonají. Z fortu do města a zpět – prohlídka fortu XVII. Křelov a památek vojenského stavitelství v centrální části města, každé úterý a středu do 31. 10., od 10 do 13 hod., na základě předchozí objednávky 1 týden předem. Nutná vlastní přeprava. Vstupenky na prohlídky zakoupíte v Informačním centru Olomouc v podloubí radnice.

Jeseník se baví

Akce, která je tradiční oslavou léta, pohody, dobré muziky, jídla a zlatavého moku. Uskuteční se v sobotu 3. srpna na Masarykově náměstí v Jeseníku, od 10 do 23 hodin. Letos v podání čistě ženských hudebních interpretek – skvělou show nabídne česká slavnice Ewa Farna, svým pronikavým hlasem vás určitě nadchne i slovenská zpěvačka Katarína Knechtová nebo čistě ženský slovanský styl kapely Vesna a vystoupí i kapela Jamaron s Marií Dostálovou. Hudební program doprovodí jarmark kolem náměstí. Vstupné je zdarma.

CHEVA a automoto ve Vikýřovicích

Pamatujete si legendární hračky a stavebnice značky Cheva? Chemoplast Brno hravě i zdravě, tak zní exkluzivní interaktivní výstava na retro vlně, která nabízí výběr ze světově největší soukromé sbírky mapující historický vývoj výrobních artiklů Chemoplast Brno – stavebnice, skládačky a hračky, cvrnkáč fotbal, táhlový hokej, deskové hry na cesty, nábytek pro panenky, hračky na písčoviště, domácí potřeby aj. Výstava je doplněna o autorská díla z české stavebnice CHEVA od zakladatele a patrona projektu Svět kostiček® Ing. arch. Petra Šimra. Expozice je k vidění v Muzeu silnic ve Vikýřovicích do 6. září, vždy od úterý do soboty, od 9 do 16 hod., základní vstupné je 80 Kč, snížené 50 Kč. Nadšence motorismu potěší výstava 120 let Autoklubu České republiky, otevřena je do 27. září ve stejném čase.

Letní Prostějov

Divadlo Prostějov si pro vás připravilo letní hudební večery s příjemným posezením v zahrádce své divadelní restaurace. Program koncertů na srpen je následující: 2. 8. od 17 hod. Q-styl Bob Moudrý, 23. 8. od 17 hod. Romantica band a 30. 8. koncert od 17 hodin uskupení Botanica quartet. Další prostějovskou akcí je Country festival na nádvoří prostějovského zámku (Pernštýnské náměstí) 2. a 3. srpna, v pátek od 17 do 21:30 hod., v sobotu pak od 13 do 22 hodin. Vstupné je dobrovolné. V pátek 9. srpna od 20 hod. se v areálu Camping Žralok uskuteční koncert bigbeatových legend Karla Kahovce a Viktora Sodomy. Vstupné je 280 Kč. O den později se na tomtéž místě od 19 hod. odehraje koncert kapely Gava band, vstup volný. Prázdniny pak stylově ukončí baletní galavečer pod širým nebem na zámku Plumlov, 31. srpna od 20 hodin.



Aquatera Olomouc

Prodejní burza pořádaná na výstavišti Flora. Naleznete zde v největším zastoupení akvaristiku, teraristiku, drobné savce, krmiva, terária, literaturu a dekorace. V menší míře jsou zde i potřeby pro chovatele psů, koček a exotického ptactva atd. Nechybí ani akvarijní a pokojové rostliny, kaktusy, orchideje. Vše za bezkonkurenční ceny. Kdy a kde: 25. srpna od 8 do 12 hodin, Výstaviště Flora Olomouc, pavilon B a C. Vstupné 50 Kč.

Botanicko-mykologická exkurze Velké Losiny

Vlastivědné muzeum Šumperk připravilo botanicko-mykologickou exkurzi, která bude vedena do lázeňského parku ve Velkých Losinách. Koná se 10. srpna, sraz účastníků bude v 9 hodin u turistického rozcestníku Velké Losiny-lázně, ukončení je plánováno tamtéž v odpoledních hodinách. Exkurzi povedou mykoložky Tereza Tejklová a Lucie Zíbarová a botanička Jana Uhlířová. Účast je potřeba rezervovat na e-mailu jana.uhlirova@muzeum-sumperk.cz nebo na tel.: 583 363 091.

Netopýří noc v zoo

Chodíte rádi do ZOO? Chcete vědět víc o netopýřech? Zúčastněte se akce Netopýří noc v zoologické zahradě

Olomouc v pátek 30. srpna. Program o letounech začne v 17 hodin. Nejprve se seznámíte s létajícími savci, jejich důležitostí a způsobem ochrany a ověříte si svoje znalosti. Hravou formou vám v zoo představí netopýří zvyky, ukáží, jak se netopýří odchyťávají, měří a váží. Poslechnete si také přednášku RNDr. Jiřího Šafáře, člena České společnosti pro ochranu netopýřů. Při společné procházce večerní zoologickou zahradou se setkáte s kaloni zlatými a možná i s volně žijícími netopýři, jejichž přítomnost se prokáže pomocí techniky. A na závěr uvidíte krásný film. Základní vstupné je 160 Kč, snížené 120 Kč.

Rytíři na hradě Bouzov



Pokud jste trochu romantická duše a líbí se vám rytíři v lesklé zbroji či rytířské souboje, udělejte si výlet na hrad Bouzov. Každý den ve 14 hodin se zde odehrává turnaj na koních – představení středověkého divadla Traken a v poledne probíhá setkání s rytíři na nádvoří hradu. Otevírací doba hradu je od pondělí do pátku od 9 do 17 hodin. Základní vstupné je 280 Kč, snížené 220 Kč.

Deskové hry na zámku v Javorníku



Víte, odkud pochází šachy? Znáte legendu o jejich vzniku? Zámek Jánský Vrch si na léto připravil speciální výstavu, která mapuje historický vývoj deskových her. Expozici uvidíte ve třetím patře zámku, v rámci výstavního okruhu Hostinských pokojů. Exponáty jsou zapůjčeny ze sbírek Muzea hraček a expozice M. D. Rettigové v Rychnově nad Kněžnou. Výstavu lze vidět do konce srpna. Plné vstupné je 100 Kč, snížené 80 Kč.

Pivovarské slavnosti Holba

Oslavy Ryzího piva z hor se staly v Jeseníkách tradicí. Letos jsou zaměřeny na 150. výročí založení známého pivovaru. Navštívit můžete jeho zrekonstruované návštěvnické centrum a rozšířenou expozici muzea pivovarnictví. Samotné slavnosti nabízí bohatý program po celý den, koncerty známých interpretů (Tomáš Klus, Wahnout, O5 a Radeček, Tata Bojs a další), soutěže o hodnotné ceny a samozřejmě ochutnávku všech piv pivovaru Holba. Kdy a kde: 31. srpna od 12 hodin v areálu pivovaru Holba, Hanušovice. Vstupné v předprodeji nebo na místě, od 250 do 450 Kč.



Nominujte Alej roku 2024

Spolek Arnika vyhláší každoročně anketu Alej roku, letos už počtrnácté. Hlavním cílem ankety je vyzdvihnout přírodní a kulturní význam alejí pro krajinu a člověka. Zapojte se do tohoto projektu i vy, hledejte a objevujte ty nejkrásnější aleje a stromořadí, upozorněte na ty, kterým hrozí zánik, anebo představte mladé aleje, které jste sami vysadili a o které budete pečovat i v příštích letech. Nezáleží, zda jde o aleje známé, neznámé, vzrostlé, mladinké, ve městech, v krajině, kolem silnic nebo turistických tras. Anketa Alej roku je příležitostí, jak se dovědět více o místech, kde žijeme nebo která potkáváme po cestách. Pořídte jednu až tři fotografie aleje, запиšte její souřadnice a napište do nominčního formuláře, co pro vás alej nebo stromořadí znamená. Za vítězství v anketě jsou pro vás připraveny hodnotné dárky a zážitky, jako např. let balónem, jízda kočárem taženým kladrubskými koňmi nebo vstupenky do botanických zahrad a muzeí. Hlasování probíhá na webu alejroku.cz od 6. listopadu do 29. ledna 2025. Vyhlášení výsledků je 5. února 2025. Více se dozvíte na stránkách Arniky: <https://alejroku.cz/nominace>.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **IX. ROČNÍK**

Babička roku 2024

OLOMOUCKÉHO KRAJE

středa 4. září, 2024 od 13:00
výstaviště Flóra, pavilon A, Olomouc

Do soutěže se mohou přihlásit seniorky 60+, přihlášku a propozice najdete na www.krsol.cz
stažbařka anulařací je 25. srpna 2024

všechny nominace získají krásné ceny od sponzorů, učička bude reprezentovat Olomoucký kraj v celorepublikovém finále 26. října 2024

www.krsol.cz

Aleje se každé pod záštitou hejmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Tuckého st. náměstka hejmana Mgr. Ivo Slávička



**filmový
klub
seniorů**

**PROGRAM 2024
SRPEN**

14.00 hod. / 90,-

| | | | |
|----|--------|----------------------|---|
| PO | 5. 8. | PRISCILLA | T |
| ČT | 15. 8. | JEDNA NOC | Č |
| PO | 19. 8. | HRABĚ MONTE CHRISTO | T |
| ČT | 29. 8. | ZÁPISNÍK ALKOHOLIČKY | Č |

Č – ČESKY
T – TITULKY

D – DABING
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO **METROPOL**



Jak využít těstoviny

POLÉVKA Z KOŘENOVÉ ZELENINY S TARHOŇOU

3 větší cibule
2 lžice slunečnicového oleje
1 kg kořenové zeleniny
– mrkev, petržel, celer
200 g hrášku
150 g těstovin tarhoňa
sůl, pepř, nové koření,
bobkový list

Kořenovou zeleninu nechte vcelku a krátce povařte v litru jemně osolené vody. Pak ji vyjměte a nakrájejte na malé kostky. V hrnci rozehejte slunečnicový olej a na něm osmažte nadrobno nakrájenou cibulku. Do ní pak přisypte nakrájenou kořenovou zeleninu a po chvíli podlijte vývarem. Přidejte sůl a koření. Nechte krátce provařit a přidejte hrášek, opět přiveďte k varu. Tarhoňu mezitím uvařte v osolené vodě po dobu 4 minut, pak ji zcedte a přisypte do hrnce, kde už vše zeleninová polévka. Odstavte z plotny a můžete servírovat.

LASAGNE S MLETÝM MASEM

500 g balíček lasagne
1 kg rajčat

3 větší cibule
1 lžice slunečnicového oleje
100 g mouky
50 g másla
250 g mletého hovězího masa
250 g mletého vepřového masa
2 stroužky česneku
sůl, pepř, muškátový oříšek
0,5 l mléka
150 g parmezánu

Velká rajčata spařte ve vroucí vodě a oloupejte, ale dva kusy si nechte nespážené. Rajčata zbavená slupek pak dobře rozmixujete. Nadrobno nakrájenou cibuli orestujte dozlatova na oleji. Oba druhy masa promíchejte a osolte, opepřete, pak osmažte na cibulce. Přilijte rozmixovaná rajčata a nepřikryté lehce povařte. Mezitím si připravte bešamel, ten je základem dobrých lasagní: Nechte rozpustit máslo a přisypte do něj mouku. Pak přilijte horké mléko, míchejte. Přidejte sůl a nastrouhejte špetku muškátového oříšku. Bešamel je připravený, pak je třeba prokládat jednotlivé vrstvy: na spodek zapékací misky položte na plátky nakrájená zbylá rajčata i se slupkou, další vrstvu vytvoří mleté maso, na něj nastrouhejte sýr

a polijte bešamelem. Další vrstvu začínáte zase mletým masem, přidáte sýr a bešamel. Tak stále vrstvíte, dokud máte z čeho brát. Končíte ale vždy bešamelem! Misku přikryjte a pečte v troubě cca 40 minut při teplotě 150 °C.

PENNE S ANČOVIČKAMI

500 g penne
6 ančoviček
1 lžice slunečnicového oleje
80 g černých oliv
sůl
3 stroužky česneku
100 ml bílého vína
500 g rajčat
1 chilli paprička

Penne vložte do vroucí osolené vody a povařte „na skus“. Na rozehrátý olej dejte na plátky nasekaný česnek, přidejte nadrcené ančovičky a nakrájené olivy. Přidejte sůl, chilli papričku a nechte tři minuty restovat při 160 °C. Podlejte bílým vínem a chvíli prohřejte, pak přidejte čtvrtky rajčat. Pak už přidejte slité penne a řádně promíchejte. Nakonec je ještě můžete zakápnout olivovým olejem.

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



**Bedřiška Damajková, 90 let
Prostějov**

Narození dvou pravnuků a jedné pravnučky.

Těším se na fotky pravnoučátek a těší mě,
když se ráno probudím.



**Věra Složilová, 68 let
Mohelnice**

Návštěva mé kamarádky.

Už se těším na Vánoce, na dobré jídlo,
cukroví a na dárky.



**Miloš Tabery, 68 let
Domamyslice**

Největší radost mi dělala rodina a kamarádi.

Těším se na bratra a setkání s dobrými lidmi.



**Anežka Smékalová, 71 let
Vrbátky**

Pokud se zachrání lidský život.

Na setkání s přítelem z domova seniorů.

Anekdoty pro vás

Stěžuje si pán v domově důchodců na svoji manželku:
 „Nevadí mi, že kouří moje cigarety, pije moji slivovici a sebere mi důchod, ale když si sedne k obědu a směje se na mě mými vlastními zuby, tak to už je moc!“

Zeměměřiči po druhé světové válce vyměřují hranice mezi Polskem a Ruskem až dojdou ke staré chaloupce a tam spatří dědečka, jak popíjí mátový čaj.
 „Dobrý den, dědo, my jsme zeměměřiči a vyměřujeme tady hranice mezi Polskem a Ruskem. My to můžeme o nějaký ten metr klidně posunout, na tom nezáleží. A tak jsme se vás přišli zeptat – chcete být raději v Rusku nebo v Polsku?“ Děda se zamyslí a pak povídá: „Radši v Polsku, v Rusku je prý strašná zima.“

„Dědečku, máš ještě všechny zuby?“
 „Bohužel, Pepičku, už nemám,“ posteskuje si stařec.
 „To je dobře, tak mi tady na chvíli prosím tě podrž čokoládu.“

Na ulici je shluk lidí. Přichází strážce zákona a ptá se:
 „Kdo je svědek?“
 „Já,“ přihlásí se horlivě babka,
 „a co se stalo?“

„No tak dědo, jak dopadlo rande?“ ptá se vnučka svého dědy.
 „Ále, já jsem se usmál, ona se usmála... no a potom jsme asi dvě hodiny hledali zuby v trávě...“

Lezou tři želvy pouští a chtějí vodu, najednou se před nimi objeví prázdný kelímek. První říká: „Holky, na co nám bude prázdný kelímek, když nemáme vodu?“ A tak jdou dál. Po 20 kilometrech dojdou k oáze a ta druhá říká: „Vrátím se pro kelímek, ale nenapijete se, než já přijdu. Souhlasíte?“ Ony souhlasí. Želva je pryč už 4 roky a ta třetí povídá: „Vykašleme se na ní a napijeme se!“ Začnou pít a náhle z křoví vyleze ta druhá a říká: „Když si nemůžeme věřit, tak já nikam nejdu!“

Kvíz Moravského seniora



První pomoc

1 Nejčastější příčinou zástavy dechu postiženého v hlubokém bezvědomí je:

- a) selhání dýchacích center po úderu na hlavu
- b) zapadlý kořen jazyka
- c) uvolněná zubní protéza zabraňující dýchání

2 Záchránce provádí oživování dospělého v poměru:

- a) 1 vdech : 5 stlačení
- b) 2 vdechy : 30 stlačení
- c) 2 vdechy : 5 stlačení

3 Rozsáhlou popáleninu I. a II. stupně bez stržených puchýřů ošetříme:

- a) mastí na popáleniny a přiložením sterilního krytí
- b) propíchnutím puchýřů, desinfekcí a sterilním krytím
- c) krátkodobým, jednorázovým chlazením a sterilním krytím

4 Při krvácení z nosu musíme postiženého:

- a) položit a dát studený obklad na čelo a týl
- b) posadit, předklonit mu hlavu, stisknout nosní křídla a event. přiložit studený obklad na týl
- c) posadit a vložit tampon tak, aby částečně vyčníval a dal se později vytáhnout

5 Ránu, která masivně krvácí:

- a) ošetříme tlakovým obvazem
- b) ošetříme peroxidem vodíku a sterilně kryjeme
- c) vyčistíme proudem vody až do úplného vypláchnutí nečistot a sterilně kryjeme

6 Prvním úkolem záchránce při ošetřování otráveného je:

- a) přerušit kontakt otráveného s jodem
- b) neporušit stopy, volat lékaře a policii
- c) zajistit zbytky léků, obaly apod. ke stanovení příčiny otravy

7 Postiženého při vědomí s dechovými obtížemi uložíme:

- a) na záda
- b) do polosedu
- c) v sedě

8 Zprůchodnění dýchacích cest zajistíme:

- a) záklonem hlavy a zvednutím brady
- b) vytažením pevně uchopeného jazyka
- c) vsunutím hadičky do nosu nebo úst

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 15. 8. 2024 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 můžete posílat i jako SMS na tel: 725 190 555.

Řešení z minulého vydání:

1C, 2B, 3A, 4A, 5C, 6B, 7A, 8C

Výherci: Dagmar Nevimová, Střeň; Ludmila Švecová, Kostelec na Hané; Mária Žambochová, Olomouc

Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři,
Jistě mi dáte za pravdu, že psát cokoliv v prázdninových, dovolenkových měsících, je velmi těžké. Odolat svodům letní pohody je náročné a vyžaduje notnou dávku odhodlání. Ale protože vím, že se těšíte na svůj oblíbený magazín Moravský senior, usedám a začnu poděkováním.

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ A SPORT

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje přijala pozvání JDS Slovensko z Prešovského kraje, se kterou udržujeme již deset let aktivní spolupráci a vyslala reprezentační družstvo ze Zábřehu na krajské sportovní hry seniorů v Humenném. Pohár sice nezískali, ale domů si přivezli spoustu zážitků, dojmů, zkušeností – a také nová přátelství, o což tady především šlo. Vyhráli všichni zúčastnění. KRS Olomouckého kraje děkuje družstvu pod vedením paní Jitky Špačkové za aktivitu a vzornou reprezentaci KRS Olomouckého kraje v zahraničí.

Poděkování patří také sportovnímu družstvu KRS Olomouckého kraje z Litovle pod vedením Zdenka Potužáka, za skvělou reprezentaci na celorepublikových sportovních hrách seniorů v Liberci. Sice jsme letos neobsadili bednu, podle pravidel našich seniorských soutěží jsme skončili na čtvrtém místě, ale pohár za prvenství v mölky je doma a k tomu spousty zážitků. Gratulace Lubomíru Antonovi ale i celému družstvu. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje borcům za skvělou a vzornou

reprezentaci Olomouckého kraje doma i v zahraničí.

SENIORSKÉ CESTOVÁNÍ

Projekt Olomouckého kraje Seniorské cestování je jedním ze způsobů, jak podporovat aktivní život vás seniorů. Účastníci mají tak možnost poznávat krásy našeho kraje, objevovat zajímavá místa a zároveň trávit čas ve společnosti přátel. Osobně jsem měla tu čest, některé krásné výlety průvodcovat, vždy se skvělou partou seniorů. Děkuji všem, za milá slova díků, spokojenosti a uznání. Bylo mi ctí, je radost, dělat radost.

Ve spolupráci s CK SeniorTravel jsme pro vás připravili nově krásný jednodenní výlet do Rakouska na zámek Schloss Hof s odjezdem z Olomouce a Přerova. Pojeďte se nechat 17. 9. očarovat přepychem impozantních zámeckých interiérů s bohatou uměleckou výzdobou, komnaty Marie Terezie, zahrady. Zájemci, pro více info a objednání zájezdu volejte 778 493 49. Dále nabízíme poslední místa v termálních bazénech v Dunajské Středě, 4 denní pobyt od 22.–25. 9. 2024 s polopenzí a s návštěvou hradu Děvín. Ubytování v Hotelu Thermalpark, cena za osobu 7 590 Kč. Zájemci volejte 778 439 492 nebo pište na info@krsol.cz. Poslední volná místa na podzimní relaxační pobyt v Hotelu MAS od 31. 10.–5. 11. 2024, cena 7 990 Kč s odjezdem z Olomouce, info na 725 074 921. A poslední nabídka Brdy – Spálené Poříčí od 23. 2.–1. 3. 2025, cena 7 500 Kč, plná penze, doprava, více info. A přihlášky na tel.: 725 074 921 nebo info@krsol.cz.



BABIČKA ROKU 2024

Soutěž pravé vnitřní seniorské krásy se blíží, uzávěrka nominací je 20. srpna. Přihlášky a propozice najdete na www.krsol.cz. Všechny soutěžící se mohou těšit na krásné ceny a vítězka bude reprezentovat náš kraj v celorepublikovém finále. Dále hledáme babičky 90+ do kategorie „Nejstarší babička“, zde nesoutěžíme, ceny získají všechny přihlášené nominace a korunku nejstarší přihlášená. Přihlášené babičky do soutěže mohou nominovat také svá vnoučata, která mohou získat titul „Zlaté vnouče“. Akce se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje a je podpořena z rozpočtu kraje. Milí senioři, přijďte s námi oslavit svátek seniorů 4. září na Výstaviště Flora v Olomouci od 13:00 hod. v pavilonu A, čeká vás soutěž Babička roku a bohatý doprovodný program. Na všechny se těšíme.

Milena Hesová
Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Místopředsedkyně Rady seniorů ČR
Poradkyně hejtmána



Opravy kulturáků za desítky miliónů korun

Olomoucký kraj pokračuje v podpoře kultury. Postupuje podle rozvojové koncepce, kterou hejtmanství před časem schválilo. Nejnověji se tato podpora promítla do částky 60 miliónů korun, kterou hejtmanství pošle na rekonstrukci kulturních domů v Zábřehu a Uničově a kulturního sálu v Jeseníku. V ambiciózní podpoře investic do kultury bude kraj pokračovat.

„Díky tomu, že jsme v minulých letech dobře hospodařili, teď můžeme do rozvoje kultury více investovat. Jde nám o to, aby zázemí, kde se kultura odehrává, odpovídalo jednadvacátému století,“ uvedl Josef Suchánek, hejtman Olomouckého kraje.

Všechna tři města obdrží po dvaceti miliónech korun. Kulturní domy v Zábřehu a Uničově a kulturní sál v Jeseníku pojí také přibližně stejné stáří – postaveny byly v sedmdesátých letech minulého století. Součástí modernizačních prací je nejen kompletní revitalizace budov, ale dostane se i na jejich venkovní prostranství. Krajské dotace pokryjí jen část nákladů



na realizaci, zbytek zaplatí radnice ze svého rozpočtu.

„Už před časem jsme schválili koncepci rozvoje kultury, kreativity a památkové péče v Olomouckém kraji. Modernizace kulturních domů do ní přesně zapadá. Vytyčili jsme si poměrně ambiciózní cíl, který teď začínáme

naplňovat,“ dodal Jan Žůrek, radní Olomouckého kraje pro oblast kultury. Olomoucký kraj vloni mapoval připravenost i dalších obcí na rozvoj kulturní infrastruktury. Kulturní domy v Uničově a Zábřehu a kulturní sál v Jeseníku jsou tak jen první v řadě, koho se miliónové krajské investice dotknou.

Proměna dětských domovů v kraji

Olomoucký kraj pracuje na revolučním projektu proměny dětských domovů, jehož cílem je přemístit děti z velkokapacitních zařízení do menších nemovitostí. Tento proces, financovaný prostřednictvím Národního plánu obnovy, zlepší péči o ohrožené děti a mládež v regionu.

„Hlavním záměrem transformace je vytvořit prostředí, kde se děti budou cítit více jako doma. V současné době má Olomoucký kraj připravený nákup dvanácti nemovitostí a o dalších jedenácti nemovitostech se jedná. Domy a byty převážně nakupujeme, jejich výstavba by se totiž v plánovaném časovém horizontu nestihla,“ řekl hejtman Josef Suchánek.

V nových domovech budou děti spolu s vychovateli fungovat jako běžná rodina – budou společně vařit, nakupovat a starat se o své okolí. Každá skupina bude mít maximálně šest dětí. Plnou

transformací projdou tři dětské domovy – Jeseník, Přerov a Litovel. Další tři domovy v Olomouci, Hranicích a Zábřehu se budou transformovat postupně. Proměna všech deseti domovů skončí do pěti až sedmi let.

Krajský radní pro oblast školství, Aleš Jakubec, ocenil snahu a nasazení všech, kteří se na této změně podílejí. „Děkuji všem ředitelům a zaměstnancům dětských domovů za jejich úsilí, nadšení a ochotu podstoupit velké změny, které se dějí v nejlepším zájmu svěřených dětí. Vaše práce a odhodlání jsou klíčové pro úspěch této transformace, která má za cíl vytvořit pro děti prostředí, kde se budou cítit jako doma a kde budou mít lepší příležitosti k začlenění do společnosti,“ uvedl.

JESENÍK JE PRŮKOPNÍK

Dětský domov v Jeseníku je průkopníkem tohoto projektu. Transformace

zde začala v létě 2023, kdy byl pronajat první byt a přestěhována první rodinná skupina. Ředitel domova Filip Haltmar se pro tuto změnu nadchl. „Vyhlédli jsme si postupně tři rodinné domy, které Olomoucký kraj postupně odkoupí. Po dokončení se všechny rodinné skupiny včetně vedení přestěhují do jednoho bytu a tří domků. Problémem v Jeseníku je nedostatek vhodných nemovitostí, zejména velkometrážních bytů,“ popsal.

Původní budovu dětského domova využije Základní a Mateřská škola při Priessnitzových léčebných lázních v Jeseníku. Tato krajská budova projde rekonstrukcí, pak vyhoví potřebám školy. Hejtmanství také vybírá kvalitní domy, které nevyžadují nákladné rekonstrukce. Zohledňuje přitom i jejich bezbariérovost, aby se uvnitř mohly volně pohybovat také děti s tělesným postižením, což je právě případ Jeseníku. (okr)

Aby se vysněná dovolená neproměnila v noční můru

V polovině je čas letních dovolených a prázdnin. Velká část lidí vyráží na zasloužený prázdninový pobyt a za novými zážitky mimo své domovy. Je proto na místě zopakovat důležitá fakta týkající se efektivního zabezpečení domu či bytu a co je dobré učinit před odjezdem na dovolenou. Ačkoliv se této problematice věnujeme celoročně, zejména v rámci projektu Zabezpečte se, chraňte majetek sobě i svým sousedům, právě v létě mohou být naše domovy nejvíce zranitelné a je potřeba myslet na jejich zabezpečení již před odjezdem na dovolenou.

Podle dlouhodobých statistických výstupů se pachatelé dostávají do obydlí nejčastěji překonáním vstupních dveří, přes balkon nebo okna, která nechávají lidé v době své nepřítomnosti často nezabezpečená. K nezvané návštěvě mnohdy napomáhá právě ponechání otevřené okenní ventilace či mikroventilace. Zabezpečení přítomnosti nemusí být drahé. V mnohých případech postačí jednoduše zamknout.

A CO UDĚLAT, ABYCHOM SE VYHNULI NEPŘÍJEMNOSTEM?

- Snažte se navázat a udržovat dobré vztahy se sousedy. Získáte tak zcela zdarma nepřetržité služby „bezpečnostní agentury“. Výměnou oplatíte stejnou mincí a třeba i získáte nové přátele.
- Při odchodu z domu vždy zamykejte dveře a zavírejte okna. Okno v poloze ventilace a mikroventilace není zavřené!
- Náhodného zloděje může odradit i tabulka informující o přítomnosti psa či kamerového systému.
- Nechlubte se svým majetkem či cenovými hodnotami.
- Větší finanční částky patří do banky.
- Do domu nepouštějte neznámé lidi.
- Blíží se doba dovolených. Neinformujte o té vaší. Ani na sociálních sítích!
- V případě delší nepřítomnosti někoho požádejte o vybírání poštovní schránky.



- Když zjistíte podezřelou aktivitu v okolí vašeho domu, ihned informujte policisty nebo strážníky.

Pokud i přesto zjistíte, že vaše obydlí navštívil nezvaný host, řiďte se následujícím:

Jestliže při návratu domů zjistíte rozlomený zámek, vysazené dveře z pantů, pootevřené okno, či střepy z rozbitého okna apod. je nejlepším řešením ihned zavolat linku 158. Před příjezdem policistů z taktických důvodů do objektu nevstupujte a neuklízejte. Mohli byste tak zničit pro kriminalisty to nejcennější, a to stopy, které pachatel na místě zanechal. Spolupracujte s výjezdovou skupinou policie, můžete tak zvýšit šanci na usvědčení pachatele.

Můžete například upozornit na věci, které nejsou na svém místě a pachatel je mohl mít v ruce nebo najít věci, které vám nepatří a na místě je zanechal nezvaný návštěvník. Pokud vlastníte cenné věci, pořídte si jejich fotografie, které předejte policistům. V případě nalezení usnadníte jejich identifikaci.

V období od ledna do května letošního roku jsme v Olomouckém kraji řešili 57 oznámení týkajících se vloupání do domů, bytů či víkendových chat. Za stejné období v roce loňském jich bylo 80. Za rok 2022 jsme zaregistrovali 138 těchto oznámení. V loňském roce jsme takových případů řešili 169.

Lenka Vanková,
preventistka PČR



Podpořte svou imunitu betaglukany

Imunitní systém se denně vypořádává s nástrahami – stres, toxické látky, bakterie, viry či jiné patogeny. Jednou z látek, která je spojovaná s podporou obranyschopnosti lidského těla, jsou betaglukany. Právě těmto polysacharidům se přisuzuje mnoho zdravotních přínosů, včetně dobrého vlivu na funkci imunitního systému. Betaglukany se nacházejí v buněčných stěnách bakterií, kvasinek, hub, řas nebo obilovin. Mají strukturu tvořenou jednotkami glukózy spojenými specifickými vazbami. Radí se mezi vlákninu rozpustnou ve vodě. Při průchodu trávicím systémem pak tvoří látku podobnou gelu, ten zpomaluje potravu ve střevě a přispívá tak k navození delšího pocitu sytosti a regulaci správné hladiny cukru a cholesterolu v krvi. Betaglukany také mají schopnost upravovat

střevní mikrobiom a podporovat regeneraci střevního epitelu. Stimulují aktivitu bílých krvinek, které jsou zásadní při obraně těla proti infekcím.

Nejznámějším zdrojem betaglukanů je oves, dále pak ječmen, pšenice, kvasnice nebo houby shitake, hlíva ústříčná či houba reishi. Co se týká osob nejen staršího věku, hlavními přínosy jsou pro ně v tomto případě podpora imunitního systému, snížení hladiny cholesterolu, zlepšení kontroly hladiny cukru v krvi, podpora zdraví střev a antioxidační účinky.

Především během zimní sezony sahají lidé po vitaminu C jako formě podpory obranyschopnosti. Betaglukany však představují dlouhodobější a komplexnější podporu fungování imunity. Na rozdíl od vitaminu C jsou totiž spojené se schopností podpořit

naš organismus v boji se širokou škálou různých nemocí. Navíc byla u betaglukanů vysledována jedna unikátní vlastnost, a to sice, že dokáží náš imunitní systém takzvaně trénovat. Pokud se náš organismus opakovaně setká s nějakým patogenem, dokáže proti němu mnohem účinněji a rychleji reagovat. V lékárně si můžete koupit betaglukany také ve formě doplňků stravy. Obecně jsou považovány za bezpečné a užívání se doporučuje především od podzimu do jara pro podpoření imunitního systému nebo při již probíhajícím onemocnění. Zahrnutí betaglukanů do stravy seniorů, například prostřednictvím konzumace ovesných vloček, ječmene nebo doplňků stravy, tedy může přinést různé zdravotní benefity a přispět k celkové pohodě.

(kab)



Čekanka obecná

Z obchodu nejspíš znáte čekanku jako salátovou zeleninu. K tomu se pěstují jedno či dvouleté kultivary čekanky seté. Dalším známým druhem je čekanka zahradní neboli šterbák. Bylina, kterou znali už starověcí Řekové a Římané. Dnes se stále pěstuje jako salátová rostlina na poli či v zahradách. Ke konzumaci se sbírají mladé listy, ty starší se používají jako špenát. Sadíme ji v létě pro podzimní sklizeň. Samotnou kapitolou je pak cikorka. Z pražených kořenů čekanky seté se vyrábí náhražka kávy. Při pražení přechází inulin spolu s jinými cukry z části v karamel, což dává cikorce sytě hnědou barvu. V tomto pražicím procesu také vzniká typické aroma pro čekankovou kávu. Tyto nápoje podporují trávicí procesy. Náš největší zájem ale patří čekance obecné pravé, užívané po tisíciletí. Poznáme ji jako vytrvalou bylinku

s blankytně modrými květy a větvenitým, tuhým kořenem. Lodyha dorůstá až 60 centimetrů, plodem je nažka a kvete od června do září. Čekanka zřejmě pochází ze Středozeší, odkud se rozšířila do celého světa. Daří se jí na suchých travnatých pastvinách a stráních, často u kraje cest a silnic. Kořen sbíráme nejčastěji v září a říjnu, omyjeme ho, zbavíme nečistot, pokrájíme a sušíme ve stínu. Vhodnější je umělé sušení při vyšších teplotách, ne však vyšších než 50 °C. Pokud máme zájem o sběr čekankového květu, nejlepší je vybrat si k tomu slunečné odpoledne.

Hlavní a také již velmi dlouho známý přínos čekanky je v pomoci při problémech s játry. Vnitřně používáme ve formě nálevu (dvě čajové lžičky drceného kořene zalité 250 ml vroucí vody, louhujeme 20 minut, pijeme 3× denně). V dnešní době je už

ale možnost sehnat na trhu i různé kapsle, sirupy a tak podobně. Čekanka také obsahuje řadu antioxidantů, které chrání tělo před poškozením volnými radikály. K zevnímu použití se používá čekanková mast nebo obklady z výluhů a odvarů, zvláště při různých kožních problémech. Květ je vhodný ve formě výplachů. Můžeme udělat výluh z dvou čajových lžiček květů a po vychladnutí oplachovat unavené oči.

ČEKANKA PODPORUJE:

- normální funkce střevního traktu,
- normální činnost jater,
- normální činnost srdce a cév,
- přirozená hladina glukózy v krvi,
- normální stav kostí a kloubů.





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



Měl by se šedý zákal nechat dozrát? Díky pokrokům v medicíně už to neplatí desítky let, říkají specialisté z kliniky Tana

Všimáte si na prudkém letním slunci, že vám intenzivní světlo vadí více, než ostatním lidem? Vidíte hůře za šera při večerním grilování? Obojí mohou být příznaky šedého zákalu. Je důležité mít na paměti, že šedý zákal, neboli katarakta, je vážný problém, který se bez léčby může postupně zhoršovat a v krajním případě vést k úplné ztrátě zraku. V tomto článku vám odborníci z olomoucké oční kliniky a optiky Tana připomenou základní věci, které byste o šedém zákalu a jeho léčbě měli vědět.

JAK POZNAT ŠEDÝ ZÁKAL? PROZRADÍ JEJ NEOSTRÉ VIDĚNÍ, ALE TAKÉ CITLIVOST NA SVĚTLO

K nejběžnějším příznakům šedého zákalu patří nejasné, rozmazané či rozmlžené vidění. Nápadná je ovšem i zvýšená citlivost na oslnění, nedostatečné vnímání sytosti barev a problémy s viděním za šera, bez dostatečného osvětlení. Poněkud zrádná je skutečnost, že zákal se obvykle rozvíjí pozvolna, takže nemusí být zpočátku tolik patrný a pacient si dokonce na horší vidění může zvyknout. To vede k tendenci příznaky přehlížet nebo bagatelizovat. Jako u jiných onemocnění však platí, že návštěva lékaře by se neměla odkládat.

DOZRÁVÁNÍ ZÁKALU JE ZÁLEŽITOSTÍ DÁVNÉ MINULOSTI

Předchozí slova mohou znít překvapivě těm čtenářům, kteří někdy slyšeli, že se šedý zákal nechává takzvaně dozrát a až poté se přistupuje k operaci. Toto tvrzení však neplatí už asi půl století!

Doporučení o dozrávání zákalu se v lidových představách dochovalo z již výrazně vzdálené minulosti a ignorují prudký vývoj, jímž medicína prochází. Bez moderních přístrojů se delikátní chirurgické zákroky, jako je operace šedého zákalu, samozřejmě prováděly složitě. První užívaná metoda, známá již od starověku, spočívala ve vytlačení zakalené čočky z optické osy oka, což bylo spojeno se značnými riziky.

K výraznému posunu došlo v roce 1750, když se francouzskému oftalmologovi Jacquesu Davielovi podařilo celou čočku odstranit.

Po velkou část 20. století dominovala metoda takzvané intrakapsulární extrakce, při níž se z oka odstranila čočka včetně čočkového pouzdra. Za tímto účelem bylo nutné provést relativně velký řez, což vedlo k delšímu zotavování a vyššímu riziku komplikací.

Dokud se tedy využívaly tyto dnes již zastaralé metody, nechával se zákal dospět do pokročilejšího stádia, aby výhody operace převážily rizika. Dalším důvodem bylo, že zakalená čočka zároveň ztvrdne, díky čemuž se s ní lékaři lépe manipulovalo.

MODERNÍ OPERACE JE BEZPEČNÁ A BEZBOLESTNÁ

Dnes je ovšem vše zcela jinak! Jestliže v dávné minulosti lékaři operaci zákalu raději odkládali, dnes se jedná o vůbec nejčastěji prováděný chirurgický zákrok. K rozbíjení a odsátí původní zakalené čočky se totiž používá ultrazvuk. Díky němu je operační rána minimální a doba rekonvalescence velmi rychlá. Zákrok prováděný v lokálním znecitlivění je zároveň bezbolestný, bezpečný a rychlý. Hned po jeho provedení může pacient domů.

S moderní medicínou již tedy není žádoucí čekat, až se čočka více zakalí. S tím naopak přichází riziko dalších přidružených problémů. Zejména se však zbytečně zhoršuje kvalita života pacienta. Mnozí jsou po operaci překvapeni, jak výrazně lépe najednou vidí. Pokud tedy sami šedým zákalem trpíte, nebo se domníváte, že pociťujete jeho příznaky, neváhejte a objednejte se k očnímu lékaři. Rádi vás samozřejmě uvidíme na naší klinice, kde vás vyšetříme a zodpovíme všechny vaše případné dotazy.

www.tanaocniklinika.cz

- PROVOZOVNA UHELNÁ, OLOMOUC ▪ PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUC ▪
- OČNÍ AMBULANCE TANA, PŘEROV ▪ OČNÍ OPTIKY TANA ▪

Dezinformace mohou vést až k melanomu. Chraňte svou kůži i oči

Se zvyšující se frekvencí proslulých dnů se zejména sociální sítě opět plní dezinformacemi ohledně toho, jak kůži správně chránit před nebezpečným slunečním zářením. Na časté mýty se zaměřila nezisková organizace Loono, která přináší užitečné tipy, jak si užít léto ve zdraví a bez spálenin.

„Rakovina kůže je nejčastějším typem rakoviny v České republice. A přestože sluneční záření patří mezi významné faktory jejího vzniku, stále hlasitěji se šíří dezinformace o tom, že kůži není zapotřebí nijak chránit, že si musí „zvyknout“. S podobnými ničím nepodloženými nesmysly se můžeme setkat také ohledně nošení slunečních brýlí,“ vysvětluje Kateřina Šédová, zakladatelka neziskové organizace Loono. „S těmito dezinformacemi je zapotřebí bojovat, protože mohou lidem, kteří jim uvěří, způsobit vážné zdravotní následky, v některých případech i fatální,“ dodává. Nejznámějším a zároveň nejobávanějším typem rakoviny kůže je takzvaný melanom, který patří mezi agresivní nádory s tendencí velmi rychle metastázovat. Nejčastěji se nachází na kůži, ale vzácné nejsou ani případy, kdy se objeví v oku nebo na sliznici. Vzhledem k jeho agresivnímu charakteru je naprosto zásadní prevence a jeho včasná zachycení.

Za vznikem melanomu stojí právě nadměrné vystavování slunečnímu

záření bez náležité ochrany. Roli hraje také věk, kdy riziko rozvoje rakoviny kůže stoupá po 50. roce, genetika, světlý fototyp, časté „spálení“ od sluníčka, větší množství mateřských znamének nebo kouření.

„Některé z rizikových faktorů samozřejmě ovlivnit nemůžeme. Vhodnou ochranu kůže a očí však ano. Proto bychom neměli zbytečně riskovat a dávat prostor dezinformátorům. Vždy hledejte informace vycházející z vědeckých dat, protože ta hovoří jasně. Pravidelnými spáleninami rozhodně nedosáhnete perfektní kůže. Jen si zaděláte na možné zdravotní problémy v budoucnu,“ říká Kateřina Šédová.

Jak tedy svou kůži účinně bránit? Omezte pobyt na přímém slunci mezi 11. až 15. hodinou, kdy je intenzita UV záření dvakrát vyšší než v 10 nebo v 16 hodin. Používejte širokospektré fotoprotektivní krémy s vysokým faktorem, nejlépe 50+. Krému aplikujte dostatečné množství a mažte se opakovaně.

Nezapomínejte používat také sluneční brýle s certifikovaným UV filtrem a pokrývku hlavy. Klobouk s širokou křepkou je lepší než kšiltovka, chrání totiž celý obličej a krk. Pomoci může také vhodné oblečení. To by mělo být ideálně prodyšné, například bavlněné a spíše tmavé barvy. Tmavší barvy totiž absorbují více UV záření, a tak ho ke kůži doputuje méně. V dnešní

době existuje také široká nabídka oblečení s ochranným faktorem.

Chraňte se také pod mrakem, UV paprsky totiž pronikají i přes ně. Nízká oblačnost nezastaví 90 % z nich. Nezapomeňte se chránit i při běžném fungování ve městě a na výletech, zejména při výstupu do hor. Se zvyšující se nadmořskou výškou je totiž kůže vystavována větším dávkám UV záření. Sluneční paprsky se odráží od sněhu, vody i písku.

Před slunečním zářením by se měly chránit i děti. Kůže má dlouhou paměť a časté spálení v dětství může zvyšovat riziko rakoviny kůže v dospělosti. Malé děti patří mezi nejcitlivější skupinu, do tří let by měly být na přímém slunci jen minimálně.

Rakovinu kůže mohou způsobit i návštěvy solárií, hlavní složkou jejich lamp je totiž UVA záření, které kromě rakoviny způsobuje i stárnutí kůže.

„V rámci prevence bychom pak neměli zapomínat ani na pravidelné návštěvy odborníků a samovyšetření znamének. K dermatologovi bychom měli zajít alespoň jednou ročně. Ale v případě, že si najdete podezřelé znaménko, se objednejte bezprostředně,“ dodává Šédová. Samovyšetření znamének je vhodné provádět jednou měsíčně. Jak na to poradí aplikace Preventivka, která uživatele samovyšetřením provede a každý měsíc ho připomene. (rs)

Rizikové faktory pro vznik rakoviny kůže



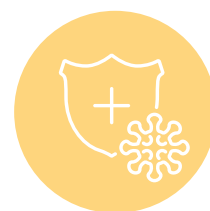
Světlá kůže



UV záření



Genetika

Více mateřských
znaménekOslabený
imunitní systém

Věk

Kandidát na hejtmana Ladislav Okleštěk: Senioři si zaslouží úctu a pomoc, ne okrádání od šmejdu

Ladislav Okleštěk vždy bojoval za práva seniorů. Nejprve jako starosta Výšovic, kde vybudoval sociální bydlení. Poté jako hejtman, když si vzal pod sebe celou sociální oblast a zasadil se o revoluční změny k lepšímu. Nyní pomáhá ve sněmovně, kde hájí práva venkova a potřebných lidí. V září bude vést kandidátku hnutí ANO do voleb v Olomouckém kraji.

Jak prožíváte léto? Už jste zahájil předvolební kampaň?

Víte, s věkem si člověk uvědomí, co je opravdu důležité. Když nepracuji ve sněmovně, kde mám na starosti rozvoj venkova, tak se snažím chodit po Jeseníkách nebo navštěvuji přátele, které mám v celém Olomouckém kraji. A hlavně se věnuji rodině, protože naši blízcí jsou to nejcennější, co máme... Mimoходом – při všech toulkách krajem potkávám spoustu seniorů. Když jsem byl v minulém volebním období hejtmanem, snažil jsem se věnovat mnoha projektům, které seniorům zjednoduší cestování a aktivní život, a teď mě těší, když vidím, že toho dodnes využívají.

Mnozí senioři na dobu, kdy jste byl hejtmanem, stále vzpomínají.

Já na tu dobu taky často myslím, i když to bylo opravdu náročné. Pracovali jsme pro lidi a o všem jsme se s lidmi radili – nesnášel jsem rozhodování za zavřenými zdmi kanceláří. Myslím, že se nám podařilo dát životu v Olomouckém kraji správný směr. A teď nemám na mysli jenom věci, které jsme dělali pro seniory, ale třeba krajský rozpočet, který jsme konečně dali do pořádku, abychom nežili na úkor našich vnoučat. Moc si vážím toho, že naši práci ocenili i voliči a získali jsme v minulých krajských volbách historicky nejvyšší počet hlasů. Škoda, že pak sedm menších stran udělalo podraz na voliče, vítěze voleb obešly, a začaly hejtmanství využívat pro své kšefty a krádeže. Nakonec to skončilo

největší korupční aférou v dějinách kraje a zatýkáním politiků i úředníků.

S čím jdete do voleb letos?

Chceme pokračovat tam, kde jsme v roce 2020 skončili. Velký důraz klademe na bezpečnost, abychom se nemuseli bát nového přílivu migrantů, a hlavně na zdravotnictví, aby byla kvalitní zdravotní péče dostupná ve všech regionech. Samozřejmě se chceme dál věnovat seniorům, což byla oblast, kterou jsem měl jako hejtman osobně na starost a hodně mi na ní záleží.

Co konkrétně chcete pro seniory udělat?

Ta oblast je opravdu široká – máme program pro aktivní seniory, aby mohli prožít podzim svého života co nejdéle doma s rodinou, s přáteli nebo v kvalitních domovech pro seniory. Musíme zajistit špičkové pečovatelské,

terénní a asistenční služby a vybudovat nové domovy pro seniory. A hlavně – všechny tyto služby musí být finančně dostupné, ať si je může dovolit opravdu každý. Myslíme i na ty, kteří už se o sebe sami postarat nezdolnou, i na lidi, kteří se chtějí důstojně rozloučit se životem. Proto jsem ještě jako hejtman představil revoluční koncepci paliativní péče, která je dnes vzorem v celé ČR.

Se seniory se setkáváte pravidelně.

Jak vidíte jejich situaci?

Nebýt toho, co Fialova vláda udělala s důchody, tak se mají dobře. Vláda si vůbec neuvědomuje, že lidé, kteří dnes mají 60, 70 a více let, tuhle republiku vybudovali a zaslouží si naši úctu. A taky ochranu před nástrahami dnešní moderní doby. Stačí jen přečíst si noviny – počet případů násilí páchaného na starých lidech roste a nikoho to moc netrápí, místo toho se řeší Green Deal a víčka na pet láhvích. S tím se nikdy nesmírím a budu proti tomu bojovat. Stejně jako proti šmejdům, kteří se z prodejních akcí přesunuli na internet. Senioři se naučili ovládat počítače, těšili se, že jim internet rozšíří obzory, a teď je na sociálních sítích okrádají novodobí šmejdi. Tomu musíme zabránit!



MFO nabídne 56. ročník Mezinárodního varhanního festivalu

Moravská filharmonie Olomouc tradičně otevírá svou novou sezonu Mezinárodním varhanním festivalem Olomouc. 56. ročník mezinárodního setkání varhaníků se uskuteční ve dnech 2.–16. září 2024.

Program letošního ročníku festivalu odráží probíhající oslavy Roku české hudby, ale nebudou chybět ani poklady varhanní tvorby těch největších varhanních géníů, stejně jako královská disciplína – varhanní improvizace. Všechny pět koncertů proběhne v chrámu sv. Mořice od 19 hodin.

Vstupenky na jednotlivé koncerty za 300 Kč / 200 Kč najdete na www.mfo.cz.



PROGRAM FESTIVALU:

- **2. 9. / KAREL MARTÍNEK (CZ)**
Varhanní dárky pro Bedřicha Smetanu
- **5. 9. / JOHANN VEXO (FR)**
Antonín Dvořák ve francouzské společnosti
- **9. 9. / GIAMPAOLO DI ROSA (IT)**
Varhany pod rukama aranžéra a improvizátora
- **12. 9. / FRANZ HAUKE (DE)**
Německé symfonické varhany
- **16. 9. / LINDA SÍTKOVÁ (CZ)**
Česko-francouzské varhanní dialogy

Den otevřených dveří na Zikově

Ve čtvrtek 10. 10. 2024, v čase od 9:00 do 17:00 hodin, proběhne den otevřených dveří naší organizace – Sociální služby pro seniory Olomouc, příspěvková organizace, která má sídlo na adrese Zikova 618/14, Nové Sady, 779 00 Olomouc.

Již po šestnácté se naše organizace zapojí do celorepublikové akce s názvem Týden sociálních služeb ČR, který vyhláší Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.

Všechny zájemce rádi přivítáme v našich jednotlivých zařízeních, které organizace zřizuje:

- Pečovatelská služba, která se nachází na ulici Zikova 618/14, Nové Sady, 779 00 Olomouc,
- Chráněné bydlení, které se rovněž nachází na Zikově ulici 618/14, Nové Sady, 779 00 Olomouc,

- Centrum denních služeb, sídlící na ulici Rooseveltova 384/88a, Nové Sady, 779 00 Olomouc.

Zájemci tak mohou získat informace o jednotlivých službách, podmínkách pobytu, o aktivizačních činnostech, které se konají v zařízení, bude možné



prohlédnout si vnitřní i venkovní prostory služeb, výrobky uživatelů a bohatou fotogalerii.

Pokud Vás zaujaly naše služby, neváhejte a kontaktujte nás i kdykoli během roku:

vedoucí Pečovatelské služby

Mgr. Jan Luska, MBA
tel.: 585 757 084

vedoucí Chráněného bydlení

Mgr. Ivana Došlíková
tel.: 585 757 073

vedoucí Centra denních služeb

Mgr. Veronika Hojgrová
tel.: 585 754 615.

Bližší informace se také dočtete na www.sluzbyproseniory.cz.

Jan Luska, Vedoucí Pečovatelské služby, Sociální služby pro seniory Olomouc, příspěvková organizace

Náměstek pro sociální oblast

Ivo Slavotínek: Žít ve stáří co nejdéle doma je snem nás všech

Ivo Slavotínek má čtvrtým rokem v rámci Olomouckého kraje na starost sociální oblast, pokud bychom ve zkratce měli shrnout, co je jeho cílem, tak je to leitmotiv „Žít doma“, tedy aby starší lidé nebo lidé s jiným znevýhodněním měli v regionu zajištěný důstojný život. V podzimních krajských volbách bude znovu kandidovat v rámci koalice Spojenci24 s vámi. V rozhovoru jsme se ho zeptali, jak vidí vývoj sociálních služeb v kraji i co se podle něj povedlo a má z toho radost.

Z výzkumů víme, že lidé, kteří už mají z důvodu věku různá omezení, touží co nejdéle zůstat doma a omezit pobyt ať už v lékařských zařízeních nebo domovech pro seniory, zároveň ale narážejí na nedostupnost terénních služeb, které by jim situaci ulehčili. Jsou v této oblasti naplánovány nějaké změny?

V rámci rozvoje terénních sociálních služeb počítáme s tím, že se jejich nabídka rozšíří, budou dostupné i večer a o víkendech. Zároveň je neomezíme jen na seniory, ale k dispozici budou i dalším osobám, které pomoc potřebují. V domácím prostředí klientů je možné poskytovat péči, která je plně přizpůsobena potřebám konkrétního seniora a zohledňuje potřeby jeho i jeho rodiny. Naším cílem je, aby do dvou let mohli senioři v celém kraji zůstat maximální možnou dobu v domácím prostředí a nemuseli se stěhovat do pobytových zařízení kvůli úkonům, které dnes už umíme zajistit u nich doma. Nejen proto, že péče v přirozeném prostředí, tedy doma, je řádově levnější, ale především proto, že 8 z 10 lidí ji preferuje.

V mnoha případech je dnes problém získat místo v domově pro seniory a čekací doby jsou dlouhé...

A právě to je důvod, proč rozšiřujeme dostupnost terénních služeb. Protože když budou opravdu dostupné,lepší se i situace s dlouhými čekacími lhůtami v domovech pro seniory, kam už se část obyvatel vůbec nebude potřebovat

stěhovat a naopak lidé v komplikované a naléhavé situaci se tam dostanou rychleji.

Takže výstavba nebo rozšíření domovů pro seniory není na pořadu dne?

Naopak, aktuálně připravujeme výstavbu nových domovů pro seniory, nových pavilonů v několika obcích. Konkrétně se jedná o projekty v Kobylé nad Vidnávkou, Jesenci, Libině, Července a v Jedlí. Protože když už budou muset lidé těchto zařízení objektivně využít, chceme, aby jejich kvalita odpovídala 21. století a každý se v nich cítil dobře. Půjde proto o moderní stavby, které doplní, rozšíří nebo nahradí stávající objekty. Rozšíření terénní péče (pečovatelské služby) je nutným, logickým prvním krokem, ale demografický vývoj bude z hlediska stárnutí populace natolik neúprosný, že z logiky věci i nové kapacity v pobytových službách, v domovech pro seniory, budeme potřebovat.

Co se podle vás v posledních letech v sociální oblasti povedlo a považujete to za výrazný úspěch?

Tady bych se chvíli přesunul k jiné věkové kategorii – a to k dětem, konkrétně k těm, které v životě neměly tolik štěstí, nikoho nemají a žijí v dětských domovech. Na konci června Zastupitelstvo Olomouckého kraje schválilo Strategii rozvoje systému péče o ohrožené děti. To hlavní v této strategii je tzv. transformace dětských domovů. To je projekt, který jsem inicioval a který kolega Aleš

Jakubec vzal za svůj. S tímto materiálem je propojené rozhodnutí o nákupu 11 nemovitostí, šesti domků v Jeseníku, Olomouci a Přerově, a šest bytů v Přerově, Jeseníku a Šternberku. Na těchto místech vzniknou v nejbližší době malé domácnosti, kde budou děti jen v malých skupinkách, které budou mnohem více připomínat rodinu než velké dětské domovy. Z toho mám opravdu radost a věřím, že takováto individualní, téměř rodinná péče, umožní těmto dětem lepší start do života. A znovu: jednak proto, že si to tyto děti, které neměly v životě štěstí, zaslouží a jednak proto, že investice do individualizované, komunitní péče se společností velmi vyplatí.



O IVO SLAVOTÍNKOVI

Jsem Hanák původem z Prostějova, který už ale větší část života prožil ve Velké Bystřici. Své životní poslání jsem našel v sociálních službách a stále za svůj "životní projekt" považuju Dům pokojného stáří sv. Anny právě ve Velké Bystřici. Tato práce mě do Bystřice také přivedla natrvalo. Vše podstatné jsem se naučil jako ředitel domova pro seniory, mnohé rozvinul jako místostarosta města a nyní to zúročuji jako náměstek hejtmana pro sociální oblast a záležitosti seniorů. V podzimních krajských volbách vedu koalici Spojenci24 s vámi.

Hledám přítele od 72–80 let, který má rád cestování. Je mi 72 let, měřím 168/80. Mobil 603 713 365.

Muž 78/70/174, VŠ, řadu let rozvedený, sám ve vlastním bytě 2+1, držitel průkazu ZTP, rekreační cestovatel po ČR, mírný tanečník i cyklista, nabízí touto formou trvalé přátelství event. i společné dožití, ženě přiměřeného věku, nekuřačce s komplexně vyřešenou minulostí. Auta již nevlastním. Cestuji vlaky, autobusy, MHD, metrem. Hledám praktickou ženu k životu. Případné odpovědi prosím jen formou SMS na telefon 737 753 267.

Žena 64/166 štíhlá, všestranně založená hledá sympatického muže z Olomouce a blízkého okolí.

Volejte 603 771 977 P. S. Nekuřák a abstinent podmínkou!

Jsem rozvedený a bez dětí 77/162/53, mám všestranné zájmy. Hledám ženu férovou a napořád, už nechci být sám! Pokud máte zájem, napište, nebo volejte. Okolí Jesence. Telefon 606 929 419.

Žena pohledná v důchodovém věku 168/75 z Olomouce hledá kamaráda k občasným přátelským schůzkám. Posezení v kavárně, divadlo, kino, procházky apod. Jen seriózní člověk. Email: dmirabela@seznam.cz.

Hledám rozumnou, milou, upřímnou a pohodovou ženu bez lži a podvodu. Vozíčkář, invalidní, abstinent, 68 let, 165cm. Samota je zlá,

hodně bolí. Jen vážně a upřímně. Olomouc 725 862 840.

Muž štíhlé postavy z Olomouce hledá štíhlé děvče do 75 let, které má rádo přírodu, turistiku a grilování na chatě. Tak zavolej na 608 70 33 25!

Senior 70+ hledá společníci na zájezd k moři (Chorvatsko atd.) z PV a okolí. Tel. 702 890 558.

Čiperná 87letá vdova hledá čiperného a relativně zdravého muže. Věk 70–80 let. Tel. 604 445 912.

Rozvedená 64/170/73 nekuřačka ráda pozná veselého pána přiměřeného věku s vyřešenou minulostí. Více tel. 732 405 933.

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.

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 15. 8. 2024 na adresu Moravský senior, z. s., Tábortů 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. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

| POMŮČKA: AMBRA, NOIR, OAT, SIMMEL, TPCA | VEDOUcí ANGLICKY | VPAD | VMÁZÁNÍ | | OCHUTT PEPŘEM | TYČE | INICIÁLY HERCE ZACHA | ŽÁDNÉ MNOŽSTVÍ SLOVEN. | URVAT | UKAZOVACÍ ZÁJMENO | ČESKÝ SPISOVATEL MIROSLAV ??? | | PÁDOVÁ OTÁZKA SLOVENSKY | ROTACE MÍČKU | NEPRACO- VITÁ | | | | | |
|---|--|--|---|---|----------------------------|--------------------------------------|--|------------------------------|-------------------------|--|---|--|--|-------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------|--|---------|-----------------------------|
| BRNĚNSKÉ VELETRHY A VÝSTAVY ZKR. | | | | VYKASÁNÍ | | | | | | | | ČESKOSLO- VENSKÁ STRANA LIDOVÁ ZKR. | | | | | | | | |
| SLOV. UKAZ. ZÁJMENO | | | | OPAK NEGATIVU 1. DÍL TAJENKY | | | | | | | | TYKAJÍCÍ SE OPŮ TOPINKA | | | | | | | | |
| NĚMECKÝ SPISOVATEL | | | | | | | NAČR- TAVAT ZMRZLÁ VODA | | | | | | NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V 2. DÍL TAJENKY | | | | | | | |
| LÉKAŘSKÝ NŮZ | | | | | | | POMPĚZNÍ ŽEN. ROD NÁZEV HLÁSKY CH | | | | | | | | | | | | | |
| | NÁSILNÉ ODVLEČENÍ | OSLNVÉ SVĚTLO AMERICKÉ ZVÍŘE | | | | OZVĚNY | | | | OVES ANGLICKY | | | | FYZIKÁLNÍ VELIČINA | PŘESTO | | | | | |
| VČELÍ DOMOV | | | ŘÍMSKÝCH 501 TIBETSKÝ MNICH | | | DAROVAT | | | | VCUCNOUTI | | | | | | | | | | |
| NAČEPOVAT | | | | | | |  | | | | | MNOUT | | | | | | | | |
| ASJSKÝ STÁT | | | | | TENTÝŽ | | | | | | | | | | | CITOSLOVCE KOŇ. RŽÁNÍ SOUČÁST KARATE | | | | |
| JEMNÁ LÁTKA | | | | | | | | | | | | | | | | | UZENINA ZASTAR. | | | |
| | ZUŘIVÝ REPORTÉR ??? ERWIN KISCH | JAKÝ SLOVENSKY LOUKY KNÍŽNĚ | | | | | | | | | | | | | | | INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA | | CUPITAT | VONNÝ VÝMĚŠEK VORVANĚ |
| NÁZEV HLÁSKY L | | | INIC. HERCE ŽAKOVA RUSKÁ MĚNA | | | | | | | | | | | | | | KOLÍNSKÁ AUTOMO- BILKA | | | |
| DUCHOVNÍ VŮDCE | | | | | ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU | SVAZ ŘEMESLNÍKŮ | | | | | | UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY | | MÍTI SCHOP- NOSTI | CHEM. ZN. LITHIA | JM. ČAČA- TURJANA MILIARDA ZKR. | | | | |
| NÁSILNÉ OBSAZENÍ STÁTU | | | | | | | | NĚMECKÉ MĚSTO | | | | SPZ OPAVY BOHO- SLUŽEBNÉ STOLY | | | | | | | | |
| POSKY- TOVAT | | | | | | | | ALMUŽNA RUSKÝ SLECHTIC | | | | | | | | | | | | |
| | ČERNÝ FRANCOUZ- SKY | INIC. HERCĚ. SAFRÁNKOVĚ NÁŠLAPNÉ NÁLOŽE | | | SLABĚ ŠATNÍ ŠKŮDČI | | | | | TRUHLÁŘ- SKÁ NÁRADÍ JMÉNO FENKY | | | | | | | | | | |
| ZNAČKA NANO- METRU | | | DOPOLEDNE ANGL. ZKR. INIC. REVOL. TROCKÉHO | | | HUDEBNÍ ZNAČKA HERNÍ POUKAZ | | | | | INIC. BÝV. TENIS. ŠMIDA ŠACHOVÝ VELMISTR | | | SPZ DĚČINA | ZVOLÁNÍ | | | | | |
| OLEJ ANGLICKY | | | | INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO SCHOPNOST | | | NEOCHVĚJNÁ INIC. FYZIKA TESLY | | | | | | | | INIC. ZPĚV. HŮLKY ŘÍMSKÝCH 9 | | | | | |
| KRÉM NA RUCE | | | | | | | | | SKALNÍ ROSTLINA | | | | | | | | | | | |
| DŮSTOJNÍK V DŘÍVĚJŠÍ ARMADĚ | | | | | | | | | JMÉNO HERCE PYŠKA | | | | | | | | | | | |

Řešení z minulého čísla: Mláďi žije z nadějí, stáří ze vzpomínek. Výherci z minulého čísla: Leo Polách, Bohutín; Alena Dvořáková, Bystrovany; Irena Chovancová, Olomouc



Online leták

Každý týden pro Vás chystáme nový leták, ve kterém najdete akční zboží za nízké ceny. Abychom Vám jeho prohlížení ještě více ulehčili, připravili jsme si pro Vás i jeho **online verzi**, se kterou můžete mít o našich produktech **přehled opravdu kdykoli a kdekoli**.



Videorecepty

Vymyslet, co pro sebe nebo rodinu v týdnu či o víkendu navařit, bývá někdy těžší než sportování. Ale nemějte obavy! Jednou týdně pro Vás natáčíme videorecepty, se kterými získáte nejen **novou inspiraci**, ale i jednoduché řešení pro celou Vaši rodinu.

@ Newsletter

Někdy člověk nestíhá – ani v životě, ani v práci. To nejzajímavější od nás ale vždy dostanete i do svého e-mailu, na který Vám posíláme nejen **aktuální katalog**, ale i samotné **PŘÍBĚHY** našich potravin.



Soutěže

Velmi často také pořádáme různé soutěže, ve kterých můžete získat hodnotné ceny, **třeba poukazy na nákup**. Radost z nakupování tak může být rázem větší!



Sociální sítě

Pro všechny fanoušky sociálních sítí máme nejen Facebook, ale i Instagram a YouTube, na kterých naleznete všechny aktuální informace.

Sledujte, co je u nás nového, aby Vám nic neuniklo!

