

# moravský **senior**®

zdarma

září 2024

## Manželé Honovi: Tanec nám změnil život



Tipy na akce  
a kulturu v září

Recepty pro vás:  
Využijte těstoviny

Bylinky: Echinacea  
pro podporu imunity



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](http://www.fgp.cz)

### **OBJEDNÁVKY**

 [objednavky@fgp.cz](mailto:objednavky@fgp.cz)  
 +420 585 119 100

### **Grafické & DTP studio**

 [studio@fgp.cz](mailto:studio@fgp.cz)  
 +420 585 119 117

pre**PRESS**

**PRESS**

post**PRESS**



## Úvodník

Milí čtenáři,  
ano, je to tak, oslavil jsem nějaké životní jubileum, ale nebyl to pro mě důvod k žádným bujarým oslavám. Rodinu a přátele jsem u té příležitosti samozřejmě patřičně pohostil, ale člověk už si v sedmdesáti letech přece jen víc hlídá, kolik toho sní, vypije a kdy jde spát, však to znáte. Moc děkuji všem, kteří si vzpomněli a napsali, vážím si toho. Dobře si uvědomuji, že prožívám svůj podzim života a v něm je každá radost zesílená dvakrát, protože nikdy nevíte, jestli ji ještě někdy zažijete znovu.

Krásný podzim vám všem,

Miloslav Kyjevský,  
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



## OBSAH



28



31

**ROZHOVOR** 4–9

**TIPY NA KULTURU A VÝLETY** 14–19

**RECEPTY** 28

**ANKETA** 29

**ZDRAVOTNÍ RÁDCE** 31

**UŽITEČNÉ BYLINKY** 34

**MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, [www.moravskysenior.cz](http://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: 2. 9. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 13. 9. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



**DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 30. 9. 2024**

# Jan a Jaroslava Honovi: Tanec nám změnil život

Představte si ty nejvíce energické a pozitivně naladěné lidi, co znáte a k tomu si doplňte, že je jim 70 let. Tak přesně takoví jsou manželé Jan a Jaroslava Honovi z Lutína. Tito svěží, vzdělaní lidé s neuvěřitelným přehledem jsou několikanásobnými mistry republiky ve sportovním tanci, vášnivými cyklisty, ale také milujícími prarodiči. Povídání s nimi je inspirativní, přináší stále nová zajímavá témata, na která by nestačil prostor ani v pěti vydáních našeho časopisu. V rozhovoru jsme se tedy zaměřili hlavně na jejich společnou vášeň posledních dvaceti let, kterou je tanec. Mrzí mě jen to, že se ta skvělá atmosféra z našich několika setkání nedá úplně dobře přenést na papír.

## Milí Honovi, jak jste se seznámili?

**Jaroslava:** Tak to je skoro romantický příběh. Jsme vlastně spolužáci z gymnázia, můj tehdy ještě netušený manžel seděl ve třídě za mnou a mohu říci, že jsme se příliš nevnímali. Zlom nastal až po našich tanečních, kam jsme oba chodili v letech 1972/73, ale tehdy jsme ještě tančili s jinými partnery. Kurz navštívil jeden trenér společenského tance, který v Ostravě-Vítkovicích zakládal nový taneční klub. Některé z nás pozval na seznamovací tréninkovou hodinu. Můj spolužák si stoupl ke své partnerce z tanečních, ale trenér je okamžitě rozdělil se slovy: „Pro tebe mám jinou partnerku“ a postavil nás k sobě. A tak jsme spolu začali tančit a později i randit.

**Jan:** Naše rande vlastně spočívala v tom, že buď jsme byli na tréninku, nebo se učili někde v přírodě. Já jsem byl totiž hrozný flink ve škole. Mě bavil hlavně sport a zajímala jen matematika, jinak nic. Ale když mě začala Jaruška doučovat, měl jsem nakonec vyznamenání. Už tehdy byla výborná učitelka.

**Jaroslava:** Když se mě naše dcera jednou zeptala, kdy jsme spolu vlastně začali chodit, nedokázala jsem jí odpovědět. Přišlo to tak nějak postupně.

## A co po maturitě?

**Jaroslava:** Dostala jsem se do Olomouce, na filozofickou fakultu.

Studovala jsem českou a ruskou filologii. Bylo to náročné období, v prvním semestru se mi narodila naše dcera Jana. Já jsem měla velkou podporu od manželových rodičů. Oni měli tři syny a hrozně toužili po holčičce. Takže když se narodila naše Janička, pečovali o ni s láskou a já mohla dostudovat a začít učit. Někdy jsem těžce nesla, že se jí nevěnují na sto procent, ale asi to tak mělo být.

**Jan:** Já jsem to měl trochu složitější. Můj tatínek byl po srpnu 1968 politicky perzekuován a zašlo to až tak daleko, že ho dokonce přátelé ukrývali na psychiatrické léčebně v Opavě. Když jsem se hlásil na zubařinu v Olomouci, byl jsem jediný, který měl v hodnocení

napsáno „nedoporučen z jiných důvodů“. Musel jsem tedy na vojnu. Vybral jsem si variantu pracovat 19 měsíců ve vybraných dělnických profesích ve Vítkovicích a následně absolvovat náhradní vojenskou službu na 5 měsíců a ne na 2 roky. To bylo jedno z nejlepších období mého života. Byli jsme tam dobrá parta, dokonce jsem u této práce mohl i dálkově vystudovat. Musel jsem se sice stát kandidátem strany, ale můj tatínek mi tehdy říkal: „Odkývej jim to, hlavně ať tě nechají vystudovat tu vysokou školu.“ On těžce nesl, že jsem kvůli němu nemohl studovat.

**Jaroslava:** Na nějaké tancování v těchto dobách nebylo ani pomyslení. Měli jsme úplně jiné starosti.



Honovi na své první amatérské soutěži, Zlín 2004

### Jak jste se dostali do Olomouce?

**Jan:** Manželka po studiu učila nejdřív na strojní průmyslovce, potom čtyři roky na gymnáziu v Bílovci a poté dostala nabídku pracovat na filozofické fakultě v Olomouci. A protože se nám Olomouc vždycky líbila, chtěli jsme se sem i přestěhovat. Vedoucí katedry se znal s ředitelem Sigmy Lutín a ten mi nabídl místo v ekonomickém úseku. Problém ale byl, že já jsem musel odpracovat 5 let ve Vítkovicích, za to, že jsem dálkově vystudoval. Jedna z výjimek ale byla, že bych mohl následovat svoji manželku do místa jejího trvalého bydliště. Takže v Lutíně nám přidělili jeden barák, který byl v katastrofálním stavu, skoro na spadnutí, já jsem v práci doložil, že moje žena tam má trvalé bydliště, a proto jsem ji mohl bez překážek následovat.

**Jaroslava:** V té době už se v Lutíně stavěly nové družstevní byty, mohli jsme si jeden vybrat a v něm žijeme doteď.

### Jak vaše rodina zvládla stěhování do Olomouce?

**Jaroslava:** Dcera už nebyla v té době malé dítě a jiné řešení, než se přestěhovat, nebylo. Při studiu na hejčínském gymnáziu Jana začala tancovat v tanečním klubu Proxima Olomouc a kromě párového tancování dosáhla významných úspěchů zejména v takzvaných tanečních formacích pro 8 párů. Proxima Olomouc byla mnohonásobným mistrem republiky s právem účasti na mistrovství Evropy a světa. Ještě před sametovou revolucí v listopadu 1989 jsem začala hlavně kvůli dceři chodit na jazykovou školu učit se angličtinu. Už jsme tak nějak tušili, že režim dlouho nevydrží, že se něco stane. A mně bylo jasné, že bez angličtiny to nepůjde. Dcera vystudovala psychologii a v současné době pracuje na Fakultě tělesné kultury a sportu UP, kde se věnuje sportovní psychologii. Vztah k tanci uplatnila i ve své doktorské práci, v níž řešila různé aspekty tancování v seniorském věku. Ale ona by se mohla živit čímkoliv, je i úžasně manuálně zručná a výtvarně nadaná. Hlavně je výborná pedagožka, což mohu potvrdit ze své



vlastní zkušenosti. Jana a její manžel jsou totiž našimi hlavními tanečními trenéry. Dcera je samozřejmě i naší sportovní psycholožkou. Měli jsme ještě syna Martina, ten ale bohužel před sedmi lety zemřel. A byl to právě tanec, který nám pomohl překonat toto pro nás velmi těžké období.

### Jak jste se vrátili zpět k tancování?

**Jaroslava:** Nejdříve jsme zavedli taneční kroužek pro děti v Lutíně, pořád nás to k tomu tanci táhlo. Mě celý život

A v našich padesáti letech se můj život úplně změnil. Na naší oslavě po obědě byla káva, narozeninový dort a manžel se najednou postavil s kalendářem a oznámil, že budeme tancovat. Mně se úplně zastavilo srdce, to byl vždycky můj sen, věnovat se tanci. Vůbec jsem netušila, že to plánuje.

**Jan:** Bylo to o pár let dřív než v padesáti. Jana se nás ptala, jestli nechceme začít se seniorským tancováním. Že ve světě už je to běžné, funguje to a u nás už se to také začíná rozjíždět.

A já jsem tehdy prohlásil, že po padesátce začneme, jen jsem to tak plácl. Uběhlo pár let, měli jsme oslavu padesátých narozenin, tak jsem vzal díář do ruky, povstal a vyžádal si od Jany před celou rodinou plán tréninků. No a od té doby tancujeme pořád. Letos jsme oslavili sedmdesáté narozeniny, a tedy i dvacet let na tanečním parketu.

#### Jaké byly vaše soutěžní začátky?

**Jan:** Začali jsme soutěžit v kategorii neregistrovaných tanečníků, kategorie hobby. To jsou prostě ti, kteří jsou amatéři, nikdy netancovali na vyšší úrovni. Jezdili jsme po republice i do zahraničí na své první soutěže jak ve standardních tancích, kterým jsme později zůstali věrni, tak i v tancích latinskoamerických. Ale asi po třech až čtyřech letech, to už jsme opravdu vyhrávali skoro všechno, tak nám čím dál častěji všude naznačovali, že bychom se měli zaregistrovat do svazu tanečního

sportu a začít soutěžit s opravdovými tanečníky.

**Jaroslava:** Tak jsme se zaregistrovali a museli jsme si postupně vytancovat všechny soutěžní třídy až po třídu M, tedy mezinárodní. Začali jsme se na soutěžích potkávat s tanečníky, kteří měli toto všechno vytancováno třeba už v mládí, a to je veliký rozdíl.

#### Jak jsou organizovány seniorské soutěže?

**Jan:** Seniorské tancování je podobně jako dětské odstupňováno podle věku. Nejmladší kategorie je 35–45 let, to jsou senioři I, potom 45–55 let senior II, 55–65 let senior III a nad 65 let senior IV, a to jsme my. Od minulého roku je i nová kategorie senior V, kdy oba partneři mají přes 70 let. To už je teď náš případ. Pro nás je ale vždycky výzva zasoutěžit si s těmi mladšími.

**Jaroslava:** Pro nás má větší cenu čtvrté místo v senior III než první místo

v senior IV, v těch trojkách je mnohem více párů a hlavně podstatně mladší, a to je ta správná motivace zabrat.

#### Je u nás seniorský sportovní tanec populární?

**Jaroslava:** S popularitou v zahraničí se to vůbec nedá srovnávat. V těch západních zemích je to určitý životní styl. U nás je seniorských párů málo, ale zlepšuje se to.

**Jan:** Srovnání je jednoduché. V Itálii soutěží v kategorii senior IV asi 500 párů, u nás 8. Je jasné, že pro srovnání musíme jezdit soutěžit do zahraničí.

#### Jaké jsou vaše největší taneční úspěchy?

**Jan:** Jsme čtyřnásobní mistři republiky v kategorii senior IV, v kategorii senior III jsme byli na mistrovství třikrát čtvrtí a toho si velmi ceníme, protože tam je už registrovaných 37 párů. Ve světovém žebříčku se nám podařilo



Před slavnostním nástupem na MS ve Vídni, červenec 2024



nejlépe dostat na 12. místo z cca 500 párů. To považujeme také za úspěch. Ono se to hodně mění, představte si, že každý rok do čtvrté věkové kategorie přijde dalších třeba 30 párů z těch mladších. Je to těžké udržet se na špičce. Na mistrovství světa minulý rok jsme byli na 25. místě ze 150 párů, letos jsme skončili na 26. místě z 208 párů, a to tam přibýlo zase spoustu mladších. Bereme to tak, že jsme se zlepšili.

#### Máte stále motivaci pokračovat?

**Jan:** No tak letos chceme pátý titul na listopadovém mistrovství ČR. No a když máme tu novou kategorii nad 70 let, tak bychom se chtěli dostat do top 5 párů na světě.

**Jaroslava:** Motivace je, že se pořád zlepšujeme. To je na tom tanci úžasné, že je pořád kam se posouvat, na čem pracovat.

**Jan:** Teď jsme třeba zrovna po soustředění, na kterém trenéři formou společných lekcí vysvětlují a předvádějí, jak správně s tělem pracovat a na co se ve vlastním tréninku soustředit především. Poté následují lekce individuální, při nichž trenéři pracují pouze s jedním párem. To máme velmi rádi, protože každý pár má svá specifická „slabá“ místa.

Ve svých choreografiích máme několik opravdu těžkých figur, u kterých jsme vždycky při soutěži byli rádi, že už je máme za sebou. Proto se k nim na soustředěních vracíme znovu a znovu. A některé jsme už tak dobře natrénovali, že si je úplně užíváme. A to je velký posun.

#### Kde všude jste soutěžili?

**Jan:** Díky tancování máme procesťovanou opravdu velkou část Evropy. Soutěžili jsme například v Paříži, na Sardinii, Mallorce, ve Španělsku, Slovinsku, Maďarsku, Polsku, Holandsku, nedávno bylo mistrovství světa ve Vídni. Vídeň už bereme tak, že jsme tam skoro jako doma.

**Jaroslava:** Vídeň je sice kousek, ale pro mě je to vždycky speciální. Tam se soutěží ve starobylé radnici. Obrovský nádherný sál, překrásná výzdoba, soutěž má noblesní atmosféru – to je nepopsatelné. Z mého pohledu je to přesně to prostředí, kam společenský tanec patří. A výkony na parketu tomu odpovídají.

#### Jak časově a finančně je tento sport náročný?

**Jaroslava:** Pokud se tanci věnujete tak intenzivně jako my, je to dosti finančně náročné. Platíme si úplně všechno.

Cesty, pobyty na soutěžích, startovné, soutěžní oblečení je taky dost nákladné... Finančně náročné jsou hodiny s kvalitními trenéry, ale v tom máme velkou výhodu, z velké části nás učí naše dcera a její manžel.

**Jan:** Startovné na mezinárodních soutěžích je opravdu drahé. Za jednu soutěž je to 60–75 euro a například na poslední soutěži ve Vídni jsme tančili tři soutěže. Časově je to tak náročné, jak moc chcete vy sami.

#### Jak často trénujete vy?

**Jan:** Trénujeme minimálně třikrát týdně asi hodinu a půl. K tomu samozřejmě občas nějaké celodenní nebo víkendové soustředění. Naši velkou zbraní na soutěžích je dobrá fyzická kondice. Jeden porotce prý teď na MS ve Vídni říkal, že vůbec nechápe, jak toto tempo mohou vůbec ti senioři přežít...

#### Jak zvládáte úpravu na soutěž?

**Jaroslava:** K tomuto sportu samozřejmě patří make-up, účes, šaty a obuv. Myslím ale, že nejen u dospělých, ale i u mládeže nebo seniorů se to poslední dobou přehání. Tanečnice na to kladou přehnaně velký důraz, dávají za profesionální líčení a účesy spousty peněz. Prioritou by přece pořad měl být samotný tanec, ne vrstva make-upu.

**Jan:** A já vám prozradím, jak to řešíme my. Naše vnučka, která se věnuje baletu, si udělala kurz na líčení a naučila to babičku. Manželka se tedy líčí sama (a nepřehání to). No a česat jsem se naučil já, koupili jsme kvalitní přičesek a je to! U mě by nebylo moc co česat, tak jdu vždycky skoro dohola a vyřešeno.

**Jaroslava:** Nikdy jsem si nepřipadala nějak méněcenná proto, že nemám nejdražší šaty nebo účes. A to musím říci, že když jsme začínali, opravdu jsme jezdili na první menší soutěže jen v tom, co dům dal. Manžel s oblibou říká, že skoro v teplákách. Když jsme poprvé vyrazili na velkou světovou soutěž, už jsem měla své první opravdové soutěžní šaty, a přesto jsme zažívali divné pocity. Chybělo nám takové to přirozené sebevědomí,



Zlatá svatba  
v Egyptě 2023



Výlet po soutěži v Cagliari  
na Sardinii

nestydět se za to, že něco umíme, a umět to takzvaně „prodat“. V tanci je tato schopnost velice důležitá a té jsme se museli hodně učit a stále se učíme. K tomu nám pomohly hlavně první úspěchy.

#### Panuje na vašich soutěžích rivalita?

**Jan:** I v seniorském tancování je samozřejmě rivalita, ale taková ta zdravá. Tady v rámci republiky jsme všichni kamarádi, rádi se na těch soutěžích vidíme. A vlastně to platí i na světových soutěžích. Páry, které nejsou přátelské, to jsou opravdu výjimky.

#### A co psychická pohoda? Hádáte se někdy kvůli tancování?

**Jan:** Naše tréninky, to je někdy doslova „Itálie“. Kdybychom tam měli nádobí, tak ho po sobě stoprocentně házíme. Emoce v tanci jsou jako rozbouřený oceán. My se prostě oba chceme hodně zlepšovat. Ale má to jednu velikou výhodu, odejdeme z tréninku a žijeme dál náš krásný život. Spory necháme na parketu, tam se vybijeme a doma je nám spolu krásně.

**Jaroslava:** Jsme oba velmi soutěživí, ambiciózní, takže se navzájem opravujeme, a to je pak často oheň na střeše. Mokrát to na našem tréninku jiskřilo tak, že jsem chtěla s tancováním skončit, ale hned druhý den jsme šli trénovat znovu. Jednou jsem dokonce odmítla jet s manželem naším autem společně domů. Teď se tomu smějeme.

#### Kdyby chtěl někdo z našich čtenářů začít tancovat, co mu poradíte?

**Jaroslava:** Pokud chce někdo začít v pozdějším věku, tak jako my, nebo ještě později a nemá nějaké soutěžní cíle, je nejjednodušší začít navštěvovat speciální taneční kurzy. Tam si to lidé vyzkouší, a pokud by je to moc chytlo a chtěli by se tanci věnovat, určitě jim pořadatelé poradí, kde a s kým pokračovat.

**Jan:** Jsou to kurzy pro manželské a přátelské páry a dělá to snad každá taneční škola, která vyučuje taneční pro mládež. V Olomouci se seniorskému tancování hodně věnují například manželé Ceklovi.



### Jak byste asi žili, kdybyste nezačali intenzivně tancovat?

**Jaroslava:** My jsme žili vždycky velmi aktivně. Asi bychom se věnovali cykloturistice, tak jako dříve. Jezdili jsme opravdu hodně, trasy kolem 100 km pro nás nebyly ničím výjimečným. Já se věnuji cvičení FyziFLOW (terapeutické práci s tělem), pěší turistice a také ráda plavu.

**Jan:** Cyklistika určitě, ale já jsem propadl také golfu, to je můj veliký koníček.

**Jaroslava:** Mně tanec opravdu změnil život. Začala jsem žít mnohem víc aktivně, bohatě, není to jen o tom tancování, ale taky si trochu hlídám váhu, mám mnohem lepší držení těla, na tréninku většinou nemyslím na nic jiného než na tanec, jednoduše cítím se prostě dobře. A to, že se občas musím nalíčit, učesat a obléci si krásné šaty, tak to si umí užít asi každá žena. Spojení pohybu s hudbou je pro mě doslova zážitek. Tanec trochu pozměnil i mou osobnost. Já jsem spíše introvertní, kontrolovaná, nedávala jsem moc najevo emoce, ale když tančíte, tak to nejde, musí být malá „šou“ pro porotce a diváky, musíte se naučit trošku předvádět. Dostal se mi do rukou zajímavý článek o výsledcích rozsáhlého mezinárodního výzkumu o tom, které aktivity napomáhají zkvalitnit život seniorů. Závěr byl tento: TANČETE, TANČETE! Proč? Na základě své osobní zkušenosti se pod hlavními uvedenými argumenty plně podepisují: tanec je komplexní pohyb celého těla, tanec podporuje společenské a partnerské vztahy, u tance musíte přemýšlet, spojení pohybu s hudbou navozuje pocit klidu a harmonie. A nemusí to být jen tanec sportovní, na soutěžní úrovni.

**Jan:** Já měl jít na operaci s oběma koleny, bylo to tak na hraně. No já jsem začal mnohem více trénovat, tanec je na kolena opravdu náročný, pořád musíte snižovat a pružit v kolenou. Mně se v těch kolenou všechno tak zpevnilo a posílilo, že teď nemám žádné problémy. Kdo zůstane sedět jen u televize, je vyřízený.

### Jací jste prarodiče?

**Jaroslava:** To je spíše otázka pro naše vnučky a vnoučka. Snad mluvím i za ně, když říkám, že s nimi máme

velmi pěkný vztah. Hlavně vnučkám od dcery jsem se mohla věnovat intenzivně, protože bydlíme kousek od Olomouce. Vodila jsem je jako malé na kroužky, chodila s nimi plavat od miminek, trávila jsem s nimi čas, když rodiče měli pracovní povinnosti. S vnučkou a vnoučkem ze synovy strany je to trochu složitější proto, že s nimi nemůžeme být v tak těsném skoro denním kontaktu, protože bydlí ve Staré Bělé u Ostravy. Ale se snachou a starší vnučkou udržujeme pravidelný kontakt alespoň „na dálku“. Pro čtenáře musím dodat to nejpodstatnější: jak vnučky dospívají a my stárneme, role se pomalu mění. Jsou to právě ony, které nás motivují a podporují. Například naše první vnučka Kristýnka má 22 let, studuje v Praze a má obrovskou zásluhu na tom, že držíme „jakýs takýs“ kontakt s nástupem informačních technologií. Používání počítače a mobilního telefonu s různými funkcemi je pro nás samozřejmostí. Manžel mi dal k Vánocům špičkové chytré hodinky, abych si mohla kontrolovat své fyzické zdraví ve spojení se svými sportovními aktivitami. Nemohl tušit, že doslova propadnu vášni chytrými hodinkami i platit! A vnučky jsou na svou „moderní“ babičku náležitě pyšné.

### Jaké máte další plány, kromě tancování?

**Jaroslava:** My rádi cestujeme a poznáváme cizí země a kultury. Poznala jsem Ameriku, kam jsem jezdila učit český jazyk, s manželem jsme tam i něco procestovali, užili si přírodní památky, ale třeba i Las Vegas. Byli jsme v Dubaji, v Egyptě... Evropu máme procestovanou díky tanci celkem důkladně, ale já bych ještě chtěla poznat nějakou asijskou zemi, třeba Japonsko. A na závěr, pokud zdraví dovolí a zůstane i finanční rezerva, Nový Zéland.

**Jan:** První větší cesta ale bude asi do Říma, to si plánujeme a moc se těšíme.

### Recept na šťastný život?

**Jaroslava:** Já dodržuji tento recept: za prvé, snažím se pečovat o své

zdraví. Pravidelně cvičím, jím všechno, ale střídám a chodím na preventivní lékařské prohlídky pro seniory. Za druhé, pro mě jsou podstatné pevné rodinné vazby. Když jsem měla možnost slyšet svou nejstarší vnučku zpívat se sborem v pražském Rudolfinu nebo být svědkem toho, jak si jde moje druhá vnučka pro medaili za výkon v prestižní mezinárodní baletní soutěži, prolétl mi hlavou kaleidoskop vzpomínek a uvědomila jsem si, že i já jsem byla a stále jsem součástí jejich životů. A nemusí to být jen velké výsledky, stačí maličkosti jako první obrázek našeho vnoučka nebo jeho první jednička v první třídě. Z toho čerpám, když je mi těžko, a znovu uvěřím tomu, že můj život má smysl a že něco z nás přetrvává. Za třetí, nenechám si namluvit, že mám život za sebou. Nikdy není pozdě na to, něco nového vyzkoušet, s něčím začít. A hlavně neřešit, co si myslí ostatní. Žijeme pro sebe, pro partnera, pro svoji rodinu, ne pro to, co si myslí sousedé. Prostě žít svůj život, plnit si své sny. Potkalo nás v životě také hodně nelehkých chvil, ale to, jak jsme nastaveni a stále aktivní, nám pomohlo překonat i nejtěžší období v životě po odchodu našeho syna. S úmrtím dítěte se rodiče nikdy nevyrovnejí, ale musí se s tímto nevrátným faktem naučit žít.

**Jan:** Troufám si říct, že jsme celoživotní rovnocenní partneři. Podporujeme se navzájem, snažíme se tomu druhému dopřát to, co ho naplňuje a baví. My oba pocházíme z chudých poměrů, na všechno jsme si museli vydělat, všechno vybudovat a opravdu si toho vážíme.

**Jaroslava:** Je to tak, nikdy jsem si vedle manžela nepřipadala jako tradiční manželka, je to opravdový parták, který mě celý život umí překvapit, udělat mi radost. Máme společné koníčky, ale také ty, kterým se věnujeme každý sám, a tak je to v pořádku. Nejdůležitější je tolerance, žít jako rovnocenní partneři a vážit si toho, co je. Umět se radovat z každého dne.

Lucie Lepařová

Foto: Moravský senior  
a archiv manželů Honových

## Historická tramvaj č. 16 může do provozu, vyjždět ale bude jen výjimečně

Unikátní kulturní památka, tramvaj číslo 16, může do provozu. Sice jen výjimečně a jen za hezkého počasí, ale přesto budete moci tento unikát v ulicích města potkat.

Historický vůz s evidenčním číslem 16 prošel v průběhu minulého měsíce všemi potřebnými revizemi a úspěšná byla i technickobezpečnostní zkouška, která testuje především brzdy tramvaje. Může tak konečně vyjet na koleje. Půjde ale spíše o výjimečné situace, protože tramvaj není možné provozovat v dešti, má malou přepravní kapacitu a především na ni neexistují náhradní díly, takže jakákoliv drobná závada představuje významnou komplikaci.

„Veřejnost si bude moci vůz prohlédnout vždy v rámci dnů otevřených dveří a při podobných příležitostech. Budeme se snažit jednou za čas umožnit i jízdu, ale vůz č. 16 je unikátní kulturní památkou a do jeho provozu zasahuje řada omezení. V neposlední řadě tramvaj chceme především předat nepoškozenou a funkční dalším generacím,“ přiblížil situaci předseda představenstva DPMO, Jaroslav Michalík.

První jízdu přes centrum města opravenou „šestnáctkou“ si vyzkoušel i primátor Miroslav Žbánek a jeho náměstek Otakar Štěpán Bačák. „Jsem velmi rád, že se daří uchovávat toto kulturní dědictví a že naše současná generace, zvyklá na překotný technický vývoj a pokrok, může vidět tu starou řemeslnou práci. Ukazuje se, že i po sto letech může technika, kterou tehdy vyráběli, jezdit. Nejsem si jistý, jestli za sto let budou



jezdit tramvaje, které na tratě posíláme dnes,“ komentoval zážitek z jízdy primátor.

Tramvaj s evidenčním číslem 16 byla spolu s dalšími třemi vozy vyrobena v roce 1914 v Moravskoslezské vágónce ve Studénce. Šlo o první tramvaje objednané přímo městem poté, co Olomouc v roce 1904 převzala do vlastní režie provozování tramvajové dráhy. Cestujícím v Olomouci tento vůz sloužil až do roku 1956.

V druhé polovině padesátých let byla tramvaj vyřazena a vozová skříň bez pojezdu a elektrické výzbroje za manipulační poplatek odprodána do soukromých rukou. Dopravní podnik pustil tramvaj na třicet let ze zřetele. Ve druhé polovině 80. let karoserii objevili tramvajoví nadšenci v zahrádkářské osadě nedaleko Olomouce a v roce 1988 ji tehdejší majitel daroval dopravnímu podniku. Vůz poté prošel dvěma etapami renovace, ty se podařilo dokončit v roce 1999 k 100. výročí zahájení provozu tramvají v Olomouci. V roce 1994 byla tramvaj Ministerstvem kultury prohlášena za kulturní památku.

## Memorandum pomůže Olomouci s řešením bydlení

Město Olomouc uzavřelo memorandum s Agenturou pro sociální začleňování z ministerstva pro místní rozvoj. Město tak získá bezplatný poradenský servis, možnost konzultací a příklady dobré praxe, které se osvědčily v mnoha obcích i městech.

Memorandum se týká spolupráce na zvyšování dostupnosti bydlení pro osoby v bytové nouzi, prevence vzniku sociálně vyloučených lokalit a lepšího plánování dostupnosti sociálních služeb v problémových lokalitách na základě analýzy jejich potřebnosti. „Naším prvním příkázáním je nevstupovat

do kompetencí samosprávy. Děláme jen to, co samospráva poptává,“ ujistil za Agenturu pro sociální začleňování Jan Mochťák. V případě Olomouce je to především oblast bydlení. „Můžeme k tomu využít strategii rozvoje bydlení i národní plán obnovy, ale také kontakt s ostatními útvary ministerstva,“ naznačil Mochťák.

Podle náměstkyně primátora dostane město od Agentury pro sociální začleňování expertní konzultace, které tak nemusí shánět jinde nebo objíždět všechna školení. „Získáváme tím servis i jistotu toho, že naše plánované

aktivita jsou již někde vyzkoušené,“ ujistila náměstkyně Dobrozemská.

Spolupráce není zaměřená na nejchudší nebo nejproblémovější obyvatele města, ale opravdu na to, aby se město posunulo v dostupnosti bydlení. „Je to klíčové, protože čím víc lidí bydlí dobře, tím méně potom potřebují další podporu, intervence a další sociální služby,“ konstatoval primátor Miroslav Žbánek.

Memorandum je uzavřeno na dobu neurčitou a nevyplývají z něj žádné finanční závazky. S uzavřením memoranda souhlasila městská rada.

## • Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobrý den. Neplánují olomoučtí policisté nějaké kontrolní akce zaměřené na cyklisty? Bydlím na Lazcích a musím bohužel se smutkem říct, že chování cyklistů je brutální. Jezdí naprosto po všech chodnících, značky pro ně nic neznamenají. K čemu je taky značka, že stezka končí, když je zarostlá stromy a není ani vidět? Cyklisté jezdí po trávě, to je běžný standard. Nikdy jsem na Lazcích nepotkala městskou policii řešit cyklisty, natož tu státní. Večer uskakuju se psem na vodítku z chodníku do trávy, abych se vyhnula neosvětlenému cyklistovi. Při procházce na chodníku mám zapnuté "radary" a neustále musím sledovat provoz na chodníku. Mám pocit, že v rámci boje cyklistů a řidičů to v první řadě odnášíme my chodci. Poradíte mi prosím, jak mám toto řešit? Na koho se obracet? Cyklisté nemají žádnou SPZ, dělají si, co chtějí. Jak je možné, že u hospody na Dlouhé atd. jsou zaparkovaná kola, cyklisté sedí na zahrádce a vesele popíjejí alkohol? Proč např. Městská policie toto neřeší? Má

město v plánu chránit chodce nebo preferuje cyklisty a koloběžky? Mám z toho bohužel takový pocit. Moc děkuji za radu. Ivana V.

Dobrý den, strážníci Městské policie Olomouc denně řeší, na celém území města Olomouce, přestupky týkající se cyklistů a koloběžkářů, a to i v souvislosti s jízdou na chodníku, o čemž svědčí i statistika – v letošním roce, tedy do poloviny srpna řešili strážníci celkem 622 přestupků cyklistů a koloběžkářů, z toho 374 se jich týkalo právě jízdy po chodníku. S ohledem na to, že v Olomouci máme přes 600 kilometrů chodníků, i na množství a různorodost úkolů, které strážníci městské policie denně plní, není možné zajistit nepřetržitou kontrolu, tak aby byl odhalen každý přestupek. Dohled hlídek strážníků v daném místě probíhá v rámci personálních možností, dostupných sil a prostředků městské policie. Jste-li svědkem protiprávního jednání v podobě konzumace alkoholu cyklistů nebo jiného jednání, můžete se určitě obrátit na Městskou policii Olomouc nebo Policii ČR.



Na cyklisty se kromě běžného výkonu služby zaměřují městští strážníci zejména v rámci preventivních aktivit, kdy spolupracují s BESIPem a s Policií ČR. Na rozdíl od policisty ale nemůže strážník (podle zákona o provozu na pozemních komunikacích) zastavit cyklistu nebo koloběžkáře pouze z preventivních důvodů, proto tyto osvětové a preventivní akce probíhají právě v součinnosti se státní policií.

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

## Olomoučané si připomněli události roku 1968

Padesáté šesté výročí vpádu vojsk Varšavské smlouvy na území Československa si ve středu 21. srpna připomněli Olomoučané před budovou pedagogické fakulty na Žižkově náměstí. K pamětní desce položili květiny zástupci Olomouckého kraje, města Olomouce, Armády ČR, Univerzity Palackého i Vojenského spolku rehabilitovaných.

Připomínat podobné události především mladé generaci je důležité, shodli se ve svých projevech všichni vystupující. Ukazuje to také aktuální dění ve světě. „Tento den pro nás znamená bolestné vzpomínky na ztracené svobody, na ztracené naděje. A právě na naději

se před padesáti lety snažila tehdejší společnost vybudovat budoucnost nás, našeho národa a dalších generací. Bylo to období strachu, období útlaku, ale také právě odhodlání, odvahy a úsilí o svobodu. Odvážní lidé, kteří se tomuto bezpráví postavili a které si zde dnes připomínáme, se stali vzory pro nás, pro další generace. Díky nim se podařilo na zmíněné naději naši budoucnost postavit. Jsme vděční a děkujeme za jejich statečnost a odhodlání, které nám ukázalo, že svoboda není samozřejmost, ale je to hodnota, za kterou musíme bojovat a neustále se o ni bát,“ řekl náměstek primátora města Olomouce Viktor Tichák.



# Město pokračuje ve změnách systému placeného parkování

Úpravy systému placeného parkování ve městě pokračují. I přes některá zdrženění pokračuje vedení města v plánu, který by měl vést ke snížení dopravní zátěže a zlepšení dostupnosti parkovacích míst. Od začátku roku přibylo ně-

kolik novinek, další změny se chystají v nejbližší době. Radnice se také zabývá podněty občanů a komisí městských částí, které k těmto změnám přicházejí. Největším úkolem v současné době je revize a dobudování informačního systému parkování tak, aby byl připraven na nadcházející změny, především zavedení nových zón C a D. Jejich vznik se neplánuje dříve než ke konci příštího roku.



kolik novinek, další změny se chystají v nejbližší době. Radnice se také zabývá podněty občanů a komisí městských částí, které k těmto změnám přicházejí. Největším úkolem v současné době je revize a dobudování informačního systému parkování tak, aby byl připraven na nadcházející změny, především zavedení nových zón C a D. Jejich vznik se neplánuje dříve než ke konci příštího roku.

## SYSTÉM SE PŘIPRAVUJE NA NOVÉ ZÓNY

Harmonogram jednotlivých kroků odsouhlasila na svém červnovém zasedání rada města. Prvním z nich jsou právě změny informačního systému,

který zpracovává zaznamenané přestupky v dopravě. „Ten musí projít úpravou mimo jiné proto, aby zvládl navýšení počtu placených parkovacích míst v budoucnu, ale také proto, aby byl schopen lépe evidovat změny

## PŘESTUPKŮ V DOPRAVĚ PŘIBYLO

To je dáno hlavně tím, že od února letošního roku používá Městská policie Olomouc pro kontrolu úhrady poplatku za parkování speciální auto se skenovacími zařízeními. Za tu dobu

zkontrolovalo v zóně placeného stání více než 80 tisíc vozidel a zjistilo přes šest tisíc přestupků. To je zhruba 7,5 % protiprávního jednání na počet celkově zkontrolovaných vozidel. Pokuta za nezaplacené parkování se ukládá zpravidla ve výši 600 korun. „Jakmile jsme začali používat skenovací vozidlo, celý proces kontroly parkovného se zautomatizoval. Ubylo zejména administrativy, která s ním byla spojena. Strážníci jsou tak více v terénu, čemuž odpovídá i počet odhalených ostatních přestupků,“ podotkl ředitel městské policie Pavel Skalický. Podle něj počet přestupků v dopravě, a to jak statické, tak i dynamické, vzrostl. „V porovnání se stejným obdobím loňského roku se u některých typů přestupkového jednání jedná o nárůst v rámci jednotek procent, ovšem jinde až několik stovek procent. Například počet přestupků v pěší zóně se zvýšil o 1 600 zjištěných případů, stání v křižovatce o 10 %, přestupky chodců o 47 %,“ vyjmenoval Skalický.

## ZMĚNY PRO NĚKTERÉ OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Změny v placeném parkování se od srpna dotknou také osob se zdravotním postižením. Někteří držitelé průkazů ZTP nebo ZTP/P mají od 1. srpna 2024 možnost zaparkovat v centru bezplatně. „Podmínkou je, že musí prokázat, že v dané zóně, tedy A nebo B, pracují, nebo podnikají. Týká se to vždy jednoho vozidla, které mohou zdarma zaparkovat na běžných placených parkovacích místech,“ přiblížil náměstek Pejpek. O dlouhodobé parkovací oprávnění si musejí zažádat na přepážce odboru dopravy v přízemí budovy Magistrátu města Olomouce, Hynaisova 10. Všichni ostatní držitelé průkazů ZTP nebo ZTP/P mohou bezplatně využít pouze parkovací místa pro ně vyhrazená a označená. Na běžných parkovacích místech musí poplatek za parkování i nadále uhradit.

## První olomoucký medailista z olympijských her ukázal bronz primátorovi i na náměstí

Primátor Miroslav Žbánek s náměstkyní Miroslavou Ferancovou, která má v gesci sport, přivítali v pátek 9. srpna na radnici bronzového medailistu z olympijských her v Paříži Jakuba Jurku.

Úspěšného pětadvacetiletého šermíře na oficiální přijetí doprovázel otec Tomáš a dědeček Jaroslav, rovněž bývalí šermíři, ale i sestra Hana, mistryně republiky v šermu, nebo maminka. U Jurků má tento sport stoletou tradici ve čtyřech generacích. Medaili z olympiády ale mohl poprvé ukázat až Jakub. „Není to jen rychlost nebo postřeh, ale také kondice a anticipace, co rozhoduje,“ řekl Jakub primátorovi. Když student olomoucké fakulty tělesné kultury naznačil, že by chtěl časem být trenérem, doplnil, že čeští šermíři mají všichni vysokoškolské vzdělání, ale jeho kolegové už jsou většinou doktorandi. Řeč se točila kolem podpory sportu, olomouckého šermu, ale i tradici



olomoucké Dukly, která fungovala jako šermířská škola. „Já sám mám už pěkně domláčené prsty,“ zažertoval primátor, když naznačil, co je teď nejoblíbenější zábavou jeho malých synů a zalitoval, že jim koupil dětské meče.

Šerm je v Olomouci momentálně na výsluní. Poté, co se olympionik

Jakub Jurka podepsal do Pamětní knihy města Olomouce, přivítalo ho plné náměstí. Jurkovy vítali nadšení Olomoučané, kteří si přišli vychutnat Večerní pohodu u Trojice. Snad všichni se chtěli s Jakubem vyfotit, nebo alespoň získat podpis při následné autogramiádě.

## Zoo Olomouc má novou provozovnu gastru

Olomoucká zoo představuje nový gastro provoz u lanového centra pod názvem snack U Lanáčku, kde bude nabízet francouzské palačinky a později i pizzu. Na osvěžení je zde v nabídce točená zmrzlina, která tak v areálu zahrady získala pevné místo.

Jeho vybudováním završuje výstavbu sezónních gastro provozoven, které bylo potřeba kapacitně posílit, aby více uspokojovaly zájem a komfort

návštěvníků. „Ti tak mají nyní možnost vybírat z pestré škály pokrmů napříč celým areálem, přičemž každý stánek nabízí svůj specifický sortiment. Vedle hlavní restaurace Pod Věží zde naleznou gril U Lvů, pizzu U Medvěda, snack U Lanáčku. Novinkou je také dlouho očekávaná možnost platby kartou na všech gastro provozech areálu,“ uvádí Adéla Theimerová, vedoucí gastro provozu olomoucké zoo.

„V posledních letech otevíráme každoročně nový gastro stánek s výrazně vyšším hygienickým standardem umožňující celoroční provoz. Realizací snacku U Lanáčku jsme připraveni na výstavbu restaurace Pod Věží při zachování pestré nabídky gastro služeb,“ uzavírá ředitel zoo Radomír Habáň.

První francouzské palačinky za doprovodu francouzských písniček návštěvníkům připravil primátor Miroslav Žbánek: „Už nyní se poohlížím po něčem, co bych mohl dělat dál, kdybych v příštím volebním období neuspěl. Vzhledem k tomu, že mi to jde, palačinky se povedly a nabídky zoo se těžko odmítají, tak o posílení provozu gastru uvažuji. Jistě však slibuji, že až tady zase zavítám s dětmi, osobně jim palačinky přichystám. Kvituji záměr zoo otevřít více provozoven po obchůzkové trase, aby se návštěvníci v areálu rozptýlili a našli pro sebe to, co jim chutná,“ dodal.



# Tipy na kulturu a výlety



## Řemeslný jarmark v Olomouci

Úžasnou atmosféru pravého řemeslného jarmarku můžete zažít v olomouckém vlastivědném muzeu. Uvidíte hanáckou svatbu, skládání velkého svatebního koláče, paličkování krajek, výrobu košíků, práci řezbáře i brašnáře a další tradiční lidová řemesla. K zakoupení bude rukodělná kosmetika, keramika, slaměné výrobky,

vlněné příze a spousta dalšího. Chybět nebude krojové poradenství, dílny pro děti, folklórní soubory, cimbálová muzika a občerstvení z regionálních produktů. Setkání se koná v rámci celoevropské akce European Folk Day 2024. Kdy: 21. září, od 10 do 17 hodin. Akce je zdarma.

# Tipy na kulturu

## Pevnost poznání v Olomouci

I když se podzimní dny krátí a počasí nám často nepřeje, můžeme je trávit aktivně. Zapojte se do workshopů, které nabízí od poloviny září spolek Pro poznání. Organizátoři se v nich zaměřují na zdravý pohyb, ale i na trénování mozku a nejrůznější zájmové aktivity. Kurzy Blízká setkání třetího věku se odehrají v Pevnosti poznání Univerzity Palackého v Olomouci. Vyzkoušíte si na nich nejrůznější hudební nástroje, zacvičíte jógu, zapojíte svoji kreativitu v tvůrčích dílnách a také se dozvíte, jaká nebezpečí číhají na internetu. Všechny workshopy zajišťují profesionální lektoři. Srozumitelnou a zážitkovou formou můžete rozvíjet své poznávací a pohybové schopnosti, ale také najít nové přátele mezi svými vrstevníky. Registraci ke kurzům najdete na webu olomouckého science centra nebo přímo na pokladně v areálu Korunní pevnůstky.



## Bratři Ebenové

Koncert kapely Bratří Ebenů (Marek, Kryštof, David) a dalších předních českých hudebníků (Pavel Skála, Jaromír Honzák a Jiří Zelenka) se koná na úvod 34. ročníku Mezinárodního folklorního festivalu ve Velké Bystřici. Ebenové dostali jako základ klasické hudební vzdělání, zároveň ale vstřebávali vlivy moderní folkové, jazzové a rockové muziky. A díky všem těmto zdrojům a schopnosti používat různé neobvyklé hudební nástroje vytvořili absolutně netradiční, nenapodobitelný „ebenovský zvuk“ a ve spojení s výjimečnými texty Marka je tato kapela na české hudební scéně prostě jedinečná. Koncert Bratří Ebenů si můžete poslechnout 6. září od 20 hodin do amfiteátru ve Velké Bystřici. Ceny vstupenek v předprodeji 450 Kč, na místě za 600 Kč.

## Lidový rok

Pro příznivce folkloru máme následující milou pozvánku na festival, který se každoročně koná ve Velké Bystřici. První zářijový víkend zde rok co rok patří muzice, písním, tancům, krojům, zkrátka všemu, co jsme zvyklí označovat jako folklor. Festival Lidový rok se koná již po čtyřiatřicáté a třetím rokem má tu čest být zařazen mezi členské festivaly organizace CIOFF. A co vše na festivalu uvidíte a uslyšíte? Festival v pátek zahájí skvělé trio bratří Ebenů

a během víkendu vás rozveselí vystoupení mnoha folklorních souborů, například bratislavské uskupení Všetečníci, folklorní soubor ze vzdáleného Senegal, dále z Polska, Slovenska a spousta našich lidových souborů. Součástí festivalu bude také výstava paličkových krajk v Kulturním a informačním centru, řemeslný jarmark v Zámeckém parku, výstava v galerii Z, bohaté občerstvení na Zámeckém náměstí a pouťové atrakce. Kdy a kde: od 6. do 8. září, Velká Bystřice. Vstupné zdarma. Podrobný program sledujte zde: <https://lidovyrok.cz/program/>.



## Jen se tak trochu zhoupnout

Pojďte se na chvíli vrátit do dětství. Umožní vám to výstava zaměřená na fenomén houpaní v různých etapách lidského života. Představuje exponáty ze sbírek muzea i soukromých sběratelů. Vedle houpaček a kolébek nechybí ani kočárky, dětská nosítka či houpačí křesla. Díky zapojení veřejnosti jsou prostřednictvím současných i historických fotografií připomenuty domácí houpačky i dětská hřiště v regionu. A nezapomeňte: houpaní povoleno! Kde a kdy: Vlastivědné muzeum Šumperk, otevřeno do 11. září, od úterý do neděle od 9 do 17 hodin. Základní cena 50 Kč, snižena 30 Kč.



## Dny evropského dědictví 2024

Otevřené památky, komentované prohlídky, tematické procházky městem, představení pod širým nebem, zkrátka program pro všechny. Program evropských dnů v Olomouci je následující:

Dny otevřených památek 7.–8. 9. – zpřístupnění olomouckých památek, institucí a zajímavých objektů. Komentované prohlídky a procházky; 2.–8. 9. – netradiční prohlídky

pozoruhodných míst se zajímavými osobnostmi. Představení Manon Lescaut; pátek 6. 9. ve 20 hod., Horní náměstí – open air představení Moravského divadla Olomouc. **Koncerty:** sobota 7. 9., 10–22 hod., Horní náměstí – olomoucké kapely, základní umělecké školy a spolky, od 19:30 večerní koncerty. Rakouský den; sobota 7. 9., 10–22 hod., Horní náměstí – ochutnávka rakouské gastronomie, představení rakouských regionů, workshop vídeňského valčíku, Mozartova hudební dílna. Vstupné zdarma.

### Prostějovské hanácké slavnosti

Další lidová slavnost v našem regionu a současně největší folklorní událost ve městě, kterou byste si neměli nechat ujít. Tradiční lidový jarmark s celodenním kulturním programem a přehlídkou hanáckých souborů. Během dvou dnů se vám představí folklorní soubory, cimbálové muziky, ale i kapely jiných žánrů. 42. prostějovské hanácké slavnosti se konají 14. a 15. září na náměstí T. G. Masaryka, v Kostelní ulici a na Pernštýnském náměstí. V době prostějovských hodů se koná také výstava bonsajů na Pernštýnském náměstí na nádvoří zámku. Připravena je pro vás poradenská služba, ukázky tvarování, prodej rostlin, bonsajů a misek (i pro pokojové bonsaje). Kdy: 15. a 16. září od 9 do 18 hodin.



### Na kus řeči s Miroslavem Donutilem

Pro všechny, kteří milují dobrý český humor, máme pozvánku do Jeseníku, kam v září zavítá populární český bavič a herec Miroslav Donutil. Přijede představit jednu ze svých one man show, které mají vždy velký úspěch. Tentokrát to bude nejoblíbenější pořad Na kus řeči, vyprávění zážitků a příběhů z jeho osobního života i života přátel. Program se skládá z nových humorných příběhů, tak se máte na co těšit. Kdy a kde: v neděli 15. září od 19 hodin v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku. Jednotné vstupné 500 Kč.

### Podzimní festival duchovní hudby

Tradiční kulturní akce, která se odehrává každý rok během září a října v Olomouci. Přijďte se zaposlouchat do duchovní hudby více než šesti století, stačí si jen vybrat z množství koncertů, nabídka je opravdu pestrá, představí se například hudební mistři ze Slovenska, Rakouska či symfonický orchestr z Dubrovníku. Hudební zážitky doplňuje pozoruhodná atmosféra míst se skvělou akustikou, kde se

představení odehrávají, prostor spojených s duchovním, společenským a kulturním životem Olomouce. Letos jich pořadatelé vybrali celkem devět, převážně olomouckých kostelů – dóm sv. Václava, baziliku Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku, Arcibiskupský palác, kostel sv. Mořice, kostel sv. Michala, kapli Božího Těla, Arcidiecézní muzeum a Redutu. Jeden koncert je pořádán v kostele sv. Mořice v Kroměříži. Třicátý první ročník festivalu se koná od 17. září do 19. října. Byl připravován s vědomím oslav Roku české hudby 2024, proto lze najít v programech jednotlivých koncertů tolik jmen českých skladatelů a interpretů, zároveň ale i připomínek naší hudební tradice. Celý program festivalu a informace o vstupném sledujte na: <https://podzimni-festival.cz/program/>.

### Bosé nohy v parku

Divadelní představení, jehož děj můžete znát z filmové podoby v hlavní roli s Robertem Redfordem a Jane Fondovou, nabízí úžasnou podívanou na první novomanželské trable, které jsou ale podány s takovým vtípem a nadhledem, že se budete bavit od začátku do konce. Mezi novomanželi to zkrátka správně jiskří, ať už se hádají, či milují... V divadelní adaptaci se v hlavních rolích představí Radúz Mácha a Anna Kameníková, Rudolf Hrušínský a Veronika Freimanová. Kdy a kde: 18. září v 19 hod. v KD Echo Lipník nad Bečvou. Vstupné v předprodeji za 580 Kč, na místě pak 630 Kč. O rezervaci si pište na e-mail [rezervace@echolipnik.cz](mailto:rezervace@echolipnik.cz). Lístky se dají zakoupit v kanceláři SVČ nebo TIC na náměstí TGM.

### Doteky



Novou výstavu obrazů můžete navštívit na Staré radnici v Hranicích na Moravě. Představuje dílo zdejšího rodáka Tibora Červeňáka, který se usadil a tvořil v severoirském Belfastu a poté studoval na vysoké umělecké škole v Anglii.



Nyní je uznávaným malířem, jeho díla jsou zastoupena v uměleckých sbírkách ve světě i u nás. Na svých obrazech ztvárňuje pohledy na městská zákoutí a detaily architektury nebo se nechává inspirovat hudebními motivy či přírodou. Výstavu můžete vidět do 6. října, od úterý do neděle v době od 8 do 12:30 a od 13 do 16 hodin, v galerii na Staré radnici. Vstupné je zdarma.

## Noc vědců v Olomouci 2024

Noc vědců je celorepubliková vědecko-popularizační akce, která má za cíl všem lidem zprostředkovat inspirující prostředí vědy. Návštěvníci si hrají, poznávají, zkoušejí a snaží se pochopit a objevovat tento fascinující svět. Letošní Noc vědců ovládne téma PROMĚNA. Svůj program představí všechny fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, interaktivní muzeum/centrum popularizace vědy Pevnost poznání, Český institut výzkumu a pokročilých technologií UP (CATRIN), Vědeckotechnický park UP (VTP), Knihovna UP, Ústav experimentální botaniky AV ČR i Fakultní nemocnice Olomouc. Do areálu (VTP, CATRIN) v Holici se pro návštěvníky připravuje speciální autobusová linka. Na všechna místa je vstupné zdarma. Podrobný program a přesná místa s adresami sledujte zde: <https://www.nocvedcu.cz/program> (do políčka Město zadejte Olomouc a poté Vyhledat). Kdy: 27. září od 17 do 23 hod.



## Pokračování přišťe



Komedie, která vás zaručeně rozesměje. V obsazení s Kateřinou Hrachovcovou, Markétou Plánkovou a Kristýnou Leichtovou. Hana je seriálová herečka, kterou každý zná ze seriálu Porodnice. Pro diváky už 15 let ztvárňuje

milovanou seriálovou doktorku. Nyní cítí, že se producentům už zajedla, a v seriálu ji nechtějí. Její obavy je nucena s ní sdílet sestra Marie, starostlivá matka od rodiny, která rozjíždí svůj e-shop. Hanu čeká důležité setkání s nekompromisní producentkou Růženou a schůzku s ní naplánuje v Mariině domácnosti, po strop zaplněné krabicemi. Pro záchranu své postavy je však Hana odhodlaná udělat cokoliv... Divadelní představení se koná v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku, 24. září od 18 hodin. Plné vstupné 450 Kč, snížené 380 Kč.

# Tipy na výlety

## Burza a celostátní výstava chovatelů v Přerově

Pravidelné setkání chovatelů v Přerově probíhá každou druhou neděli v měsíci od 6 hod. ráno. Jedná se o burzu chovatelů okrasného ptactva, drůbeže, králíků, holubů a domácích zvířat včetně výkupu. Lze nakoupit také krmivo, chovatelské potřeby, zahradnické výpěstky, květiny, přísadu, ovoce a zeleninu, různé řemeslné a domácí výrobky. Kdy: 8. září od 6 do 10 hod., vstupné 50 Kč. Velkou akcí v tomto duchu je pak celostátní výstava mladé drůbeže, králíků, holubů a exotického ptactva, která se uskuteční 21. a 22. září na Výstavišti Přerov, v sobotu od 9 do 18 hod., v neděli od 9 do 14 hod. Plné vstupné je 200 Kč, snížené 150 Kč.

## Modelfest Šumperk 2024

Na začátku září se v Šumperku uskuteční další ročník mezinárodní modelářské výstavní soutěže v plastických a papírových modelech. Soutěž bude probíhat celý víkend 7. a 8. září, pro veřejnost bude otevřena v neděli od 8 do 13 hod. v KD Šumperk.

## Krojová poradna

Přední znalkyně hanáckého oděvu – Jarmila Vítoslavská a Bronislava Millá – vás zasvědí do výroby, tajů a motivů hanáckého lidového kroje. Letos poslední krojová poradna se koná 7. září od 10 do 17 hodin v Hanáckém muzeu v Příkazech. Základní vstupné je 140 Kč, snížené 120 Kč.



## Šumperský hafan

Oblíbená soutěž pro milovníky zvířat, chovatele psů a jejich čtyřnohé přátele. O přízeň poroty a diváků se budou tradičně ucházet jak psi „šlechticů“, tak pejsci, kteří žádný průkaz původu nemají, a to bez ohledu na rasu, věk či velikost. Ti všichni se utkají v několika disciplínách a vítěz si pak odnese titul Šumperský hafan 2024. Kapacita k přihlášení do soutěže je již naplněná, ale všichni přítomní pejsci, i ti nepřihlášení se mohou zúčastnit klání o zápis do Hafanovy knihy rekordů. Bude se hledat např. nejvyšší a nejmenší pejsek, pejsek s nejdělsším ocáskem, s největšíma ušima (vztyčené i sklopené) a rekordy se budou překonávat i ve skoku do výšky. Odměnu dostane tradičně také nejstarší pejsek. Již šestnáctý ročník zábavného odpoledne se koná na nádvoří Vlastivědného muzea Šumperk v neděli 15. září od 13 hod. Vstupné je 50 Kč.



## Lidé odvedle



Všichni to známe. Připravit se dobře na cestu, naplánovat dopravní prostředek, zorientovat se v terénu či v cizí zemi, objednat si večeri nebo si zážitky vyfotit, natočit kamerou, nic složitějšího, říkáte si. Ale zkuste si představit, že jste nevidomí, neslyšíte nebo jste na vozíčku... Zveme vás na výstavu Nadace Sirius, kde poznáte, jak se musí dospělí i děti s hendikepem vypořádat s různými životními situacemi, které jsou pro zdravého člověka bezproblémové, ale pro zdravotně znevýhodněné mohou představovat překážku. Vyzkoušíte si český znakový jazyk, chůzi s bílými holemi nebo jízdu na handbiku. V expozici nechybí ani temný tunel znesnadňující orientaci. Je to zážitek, který si můžete zapamatovat navždy a díky tomu třeba lépe pochopit

zdravotně postižené. Kde a kdy: Vlastivědné muzeum Olomouc, do 5. ledna, od úterý do neděle od 10 do 18 hod. Základní vstupné 120 Kč, snížené 60 Kč.

## Dožínky v Bělé pod Pradědem

Tradiční dožínkovou slavnost pořádají druhý zářijový víkend v areálu ovčína v Bělé pod Pradědem. Akce začíná v 10 hod. dopoledne mší svatou, od 11:30 pak vychází dožínkový průvod od Relaxcentra. Během dne vás čeká spousta muziky, hudební i taneční vystoupení lidových souborů, slavnostní fanfáry trubačů, country kapela, na závěr večerní koncert. Akci doprovodí ukázky řemesel a zemědělské techniky, výstava drobného zvířectva, vaření guláše. Kdy: 14. září, vstupné zdarma.

## Voda, sklo, voda ve Zbrašovských jeskyních

I letos doplňuje prohlídkový okruh Zbrašovských aragonitových jeskyní výstava a už poosmé zde vystavují svá díla skláři. Právě sklo je totiž ideálním materiálem pro prezentaci v těchto prostorách s vysokou vzdušnou vlhkostí a skleněné objekty v jeskyních působí velmi efektně. Na současné výstavě se prezentují studenti a čerství absolventi oboru Design skla Střední uměleckoprůmyslové školy sklářské ve Valašském Meziříčí. Jde o nejstarší obor této sklářské školy, která letos slaví 80 let své existence a která je členem sítě škol UNESCO. Studenti během posledních dvou let zpracovávali téma přírody, inspirovali se prostředím zdejších jeskyní a své náměty pak převáděli různými sklářskými technikami do skleněných objektů. Na výstavě uvidíte třeba skleněné sloupy – pomyslné stalagmity nebo skleněnou beskydskou louku plnou pestrých květin. Výstavu můžete navštívit do 31. října, od úterý do neděle vždy od 9 do 16 hodin. Plné vstupné činí 190 Kč, snížené 150 Kč.



## 120 let Autoklubu České republiky

Také v Muzeu silnic ve Víkřovicích si připomínají letošních 120 let od založení Autoklubu České republiky a vy můžete být u toho. Z Prahy, přímo z klubového domu

v Opletalově ulici, přivezli organizátoři výstavy několik exponátů: prvorepublikové ročenky, odznaky, ale i součástky starých automobilů, jako jsou tachometry, žárovky, svíčky nebo klíče. Výstavu doplnili vlastními sbírkovými předměty, mapami, které Autoklub za první republiky vydával, sbírkou odznaků a vlaječek, které dokumentují spíše novější historii, kdy byla organizace motoristů součástí Svazarmu. Výstava o historii Autoklubu České republiky je instalována v Malém výstavním sále Muzea silnic, v přednáškovém sále vás pak čeká překvapení v podobě prezentace jednoho z našich významných regionálních motoristických podniků – slavného veteránského Kolštejnského okruhu, závodu historických silničních motocyklů a sidecarů. Zdejší pobočný spolek Autoklubu ČR – Moto klub Šléglov pořádá letošní 26. ročník o víkendu 14. a 15. září. Takže pokud fandíte autoveteránům, přijďte se podívat na výstavu nebo motocyklový závod! Výstava je přístupná do 27. září, vždy od úterý do soboty, od 9 do 16 hodin. Jinou dobu návštěvy je možné domluvit telefonicky nebo e-mailem. Základní vstupné je 80 Kč, snížené 50 Kč.

## Litr 2024

Kdo rád čte a vůbec milujete knížky, zbystřete, následující pozvánka je pro vás. A sice na tradiční podzimní knižní veletrh autorských a uměleckých publikací, který se letos koná předposlední víkend v září na Výstavišti Flora Olomouc v pavilonu G. Jde o projekt zaměřený na autorské a umělecké knihy vydávané malými nezávislými nakladateli nebo vlastním nákladem. Cílem LITRU je sdružovat a podporovat nezávislé nakladatele a výtvarníky a poskytnout jim možnost prezentovat na veřejnosti svá díla – autorské publikace, magazíny, ilustrované knihy, komiksy, originální kancelářské a výtvarné potřeby či jiné experimenty na poli knižní tvorby. Tak se přijďte podívat. Kdy: 21. a 22. září, v sobotu od 10 do 19, v neděli od 10 do 17 hodin.

## Živočich člověk



Zveme vás na výstavu jednoho z nejvýznamnějších současných českých sochařů Kurta Gebauera do Jeseníku. K vidění jsou fotografie, objekty a sochařská díla, kresby a obrazy od 60. let do současnosti. Cílem je představit Gebauerovu

výjimečnou figurativní práci – jeho celoživotní zájem o zachycení člověka v pohybu (plavání, děti v běhu a při hrách atd.). Výstavu v Katovně doplňuje také autorova sochařská realizace ve veřejném prostoru, kterou Gebauer umístil na rybníku v Denisově ulici. Kdy a kde: Galerie současného umění Jeseník, do 27. září, od pondělí do pátku od 8:30 do 12 a od 12:30 do 17 hod. a přes víkend od 8:30 do 12 a od 12:30 do 16 hodin. Vstupné je dobrovolné.

## Farmářské a bleší trhy v září

I v září můžete využít možnost zakoupení chutných, čerstvých, zdravých produktů od našich farmářů i malopěstitelů a vydat se na trhy. Program je následující: Uničov, Masarykovo náměstí – 5. září od 9 do 16 hod., Šumperk, Hlavní třída – 6. září od 8 do 16 hod., Vidnava, náměstí – 7. září od 9 do 13 hod., Přerov, náměstí T. G. M. – 14. září od 9 do 16 hod., Loštice, náměstí Míru – trhy a tvarůžkové dožínky, 15. září od 9 do 16 hod., Mohelnice, náměstí Svobody – 17. září, od 9 do 16 hod., Zábřeh, náměstí Osvození – 18. září od 8 do 16 hod., Kojetín, Masarykovo náměstí – 18. září, od 9 do 16 hod., Šternberk, Hlavní náměstí – 21. září od 7:30 do 12:30, Lipník nad Bečvou, náměstí T. G. Masaryka – 27. září od 9 do 16 hod. Pokud se potřebujete naopak něčeho zbavit a nabídnout pro vás již nepotřebnou věc dál, využijte bleší trhy: Městská tržnice Prostějov – 22. září od 8 do 11 hod., Výstaviště Přerov – 29. září od 7 do 11 hod.



filmový  
klub  
seniorů

PROGRAM 2024  
ZÁŘÍ

14.00 hod. / 90,-

ČT	5. 9. ZAHRADNÍKŮV ROK	Č
PO	9. 9. VE JMÉNU CTI	T
ČT	19. 9. MORD	Č
PO	30. 9. VEZMI MĚ NA MĚSÍC	T

Č – ČESKY  
T – TITULKY

D – DABING  
O – ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU  
VYHRAZENA

KINO **METROPOL**

## Kandidát na hejtmana Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk: Kraj se konečně musí zastat seniorů

Ladislav Okleštěk se hodlá vrátit na místo činu, kde toho pro seniory tolik dobrého udělal. Úspěšný hejtman z předchozího volebního období už se také blíží seniorskému věku a tak si dobře uvědomuje, jak neuctivě se vláda chová k lidem, kteří „už si své odpracovali“.

### Jak byste jako hejtman seniorům pomohl? Zvýšit důchody kraj nemůže...

Peníze nejsou jediné, co seniorům chybí. Naštěstí dřívější vláda ANO jim v minulém volebním období zvýšila důchody opravdu výrazně, takže teď i přes škrty Fialova kabinetu mají nějakou rezervu. Ale nenechme si namluvit některými novináři, že staří lidé jsou voliči populistů a jde jim jen o důchody. Naopak – staří lidé jsou pro odpovědné hospodaření státu, nechtějí naše děti a vnoučata zadlužit. Takový je i postoj hnutí ANO. Ale zároveň říkáme, že senioři si za všechno, co pro náš stát udělali, zaslouží úctu, pozornost a férové zacházení.



### Dnes ho nemají?

Současné vedení kraje si myslí, že stačí, když fungují domovy pro seniory a všichni budou spokojeni. Jenže svět se rychle mění. Moje generace, která teď přichází do důchodového věku, stejně jako moji starší přátelé, poslouchala před 40 a 50 lety z pásků Abbu a Pink Floyd. A teď jim v seniorských domovech hraje na všech akcích dechovka. Staří lidé dnes potřebují jinou péči než před lety. V první řadě chtějí žít aktivně, chtějí se bavit a cestovat, dokud to jde. A pokud začnou mít problémy se zdravím, tak chtějí žít co nejdéle doma, což přináší velké nároky na terénní sociální služby. A ti, kteří mají zdraví už hodně podlomené, si přejí pokud možno umírat v rodinném kruhu, k tomu je ale důležitá fungující péče. Jenže koncepci paliativní a hospicové péče, kterou jsem před lety na hejtmanství jako první v republice začal uvádět do života, uložila současná koalice k ledu.

### Domovy pro seniory by se tedy měly zavírat?

Vůbec ne, naopak vzhledem ke stárnutí populace jich budeme potřebovat více než dříve a musíme postavit nové. A v těch současných zlepšit služby i lékařskou péči, abychom se mohli důstojně postarat například o lidi se senilní demencí. Ale pro současné vedení kraje to není priorita. Krajští politici dnes řeší, jak zamést pod koberec korupční kauzy a organizovaný zločin na hejtmanství. Místo toho, aby hledali peníze na zaplacení ošetřovatelek, které mají kvůli rostoucímu počtu takzvaných ležáků opravdu hodně těžkou práci. Přitom jejich plat se nedá ani zdaleka srovnat s tím, kolik dostane pokladník v supermarketu, takže zůstávají jen srdcačky a domovy pro seniory se potýkají s nedostatkem zaměstnanců. To je další věc, kterou musíme změnit.

### Už jste se zmínil o tom, že senioři jsou dnes aktivnější než dříve.

To je pravda. Když teď o prázdninách cestuji po Olomouckém kraji, potkávám opravdu hodně starších lidí. Vytvořili jsme pro ně v kraji hodně možností, aby mohli podzim života prožít aktivně. Jenže i na tom je třeba dále pracovat a současná krajská sedmikoalice v tomto směru neudělala téměř nic. Jako hejtman chci ve spolupráci s Krajskou radou seniorů tyto věci znovu nastartovat – od Senior pasů a dalších zajímavostí pro seniory, přes Univerzitu třetího

věku až po podporu organizací, které starým lidem pomáhají. Seniorů si musíme více vážit, mimo jiné i proto, že z mnoha jejich zkušeností bychom dnes mohli čerpat.

### Volební kampaň je v plném proudu. Jak si ji užíváte?

Výraz volební kampaň jsem nikdy neměl moc rád. Já chodím mezi lidi pořád – ať už jsem byl hejtman nebo teď opoziční politik, a vůbec neřeším, jestli se blíží volby. Celé léto jsem strávil tak jako každý rok mezi hasiči, na akcích pro seniory i pro děti. A potěšilo mě, že mě lidé z celého kraje zvou a všude se vracím mezi přátele. Na rozdíl od politiků, kteří dnes kraj vedou – ti teď narychlo vyrazili ze svých kanceláří, snaží se nalákat voliče a když přijedou do nějaké vesnice, často nepoznají ani starostu hasičů.

### Zůstal vám čas i na dovolenou?

Kromě výrazu volební kampaň nemám rád ani slovo dovolená... Moje manželka mi to často předhazuje a říká, že bych měl víc odpočívat, tak jsme letos vyrazili do Itálie. Ale po pár dnech mě to stejně táhlo zase domů, protože u nás na Hané nebo v Jeseníkách je život lepší než u moře.



## Největší průšvihy krajské koalice 2020–2024



### NEJVĚTŠÍ KORUPCE V HISTORII KRAJE

Za současného vedení kraje se kradlo ve velkém. 13 trestně stíhaných lidí včetně politiků a krajských úředníků. To je výsledek korupční kauzy Autostráda, při které kriminalisté odhalili manipulace s veřejnými zakázkami v oblasti dopravy a následné šizení některých rekonstruovaných silnic. To vše se dělo za vlády hejtmana Josefa Suchánka a jeho sedmikoalice. Organizovaná skupina připravila občany Olomouckého kraje celkem o 50 milionů korun.

### OMEZENÍ ZUBNÍ POKYTOVOSTI

Olomoucké hejtmantství má povinnost garantovat poskytování lékařských pohotovostních služeb pro obyvatele kraje. Současné vedení nepochopitelně souhlasilo s výrazným omezením režimu zubní pohotovosti ve Fakultní nemocnici Olomouc, kde došlo k úplnému zrušení této služby v pracovních dnech a výraznému zkrácení o víkendech a svátcích. Pacienti z našeho kraje s akutními problémy tak musí při bolestech a potížích ujet desítky kilometrů do jiných krajů, kde politikům záleží na lidech.

### ZASTAVENÍ PROJEKTŮ PRO SENIORY

Olomoucký kraj byl dříve republikový lídr v inovativních projektech pro seniory. Za vlády Ladislava Okleštky začala vznikat revoluční koncepce paliativní péče. Současná krajská sedmikoalice řadu projektů a vizí pro seniory přibrzdila, včetně programů prorodinné politiky.

### ZRUŠENÍ DESÍTEK VLAKOVÝCH SPOJŮ

Zatímco krajští papaláši se vozí v limuzínách s šoféry, obyčejným lidem zrušili desítky vlakových spojů, a to včetně vlaků v brzkých ranních nebo pozdních večerních hodinách, kterými se lidé potřebují dostávat do zaměstnání nebo do škol.

### SEBRALI PENÍZE DĚTEM I HASIČŮM

Ihned poté, co se sobecká sedmikoalice chopila na kraji moci, sebrala peníze sportovcům, pořadatelům kulturních akcí, hasičům i dětem. Došlo k bezprecedentní redukci dotační podpory, a to napříč všemi dotačními tituly. Prudké snížení fatálně poškodilo činnost kulturních spolků a sportovních klubů, omezilo památkovou péči, rozvoj cestovního ruchu i pomoc v sociální oblasti. Na bezohlednou politiku doplatily také obce, které přišly o peníze na obnovu venkova, budování cyklostezek, dopravních hřišť či sportovních areálů.

### PORCOVÁNÍ MEDVĚDA TĚSNĚ PŘED VOLBAMI

300 milionů pro koaliční politiky. To je výsledek schválených individuálních žádostí, které letos těsně před volbami prošly politikům ze stran a hnutí, jenž jsou v krajské vládě. Peníze byly schváleny účelově a nekoncepčně.

# Milena Hesová: Srdcem pro seniory, s rozumem do politiky

## Proč jste se rozhodla vstoupit do politiky?

Na počátku to byl vzdor a nesouhlas s vedením obce Jívová při řešení, tedy spíše neřešení docela zásadního problému – pitné vody. Tehdy jsem vzala iniciativu boje za pitnou vodu do svých rukou. V roce 2010 jsem uspěla s kandidaturou v komunálních volbách a stala se místostarostkou. Později jsem nabyla přesvědčení, že politika se dá dělat i „s láskou“. Stačí jen chtít a mít morální kredit.

## Co se vám za tu dobu podařilo?

V roce 2014 jsem založila Krajskou radu seniorů Olomouckého kraje a byla zvolena její předsedkyní, později jsem se stala celostátní místopředsedkyní Rady seniorů a získala tak jedinečnou možnost hájit zájmy seniorů a ovlivňovat legislativně seniorskou politiku. Již třetí volební období zastávám post poradkyně hejtmana Olomouckého kraje v oblasti sociální a jsem také členkou poradního týmu ministra MPSV. Jsem autorkou mnoha úspěšných projektů. Organizuji například sportovní hry seniorů, virtuální studium třetího věku a různé mezi-generační projekty. Mezi unikátní projekty patří Babička roku – soutěž pravé seniorské krásy a místních tradic, kterou se mi podařilo rozšířit do všech krajů a také i za hranice. Dalším unikátním a zcela jedinečným projektem je Krajská táborová škola pro seniory, které se letošního osmého ročníku zúčastnilo 230 seniorů. Za vrchol mých aktivit, na který jsem náležitě pyšná, považuji otevření dvou bezplatných akreditovaných právních porad pro seniory – jedna je v Olomouci a druhá v Konici. Za svou dlouholetou angažovanost, práci a aktivity pro seniorskou populaci jsem získala titul Žena regionu 2015, od roku 2021 jsem držitelkou Ceny Rady a vlády pro seniory a stárnutí populace, a v roce 2023 jsem za projekt Krajská táborová škola pro seniory získala 3. místo v kraji v soutěži Živnostník roku. Svůj „Mount Everest“ jsem již zdolala úspěšně několikrát.

## Co vašemu rozhodnutí říká rodina?

To je otázka spíše na mého manžela a syna. Bez podpory a pochopení rodiny si své působení v politice neumím vůbec představit. Proto jí patří velký dík za to, že mě chápe a podporuje v tom, co dělám pro druhé.

## Co se budete snažit prosadit zejména s ohledem na život seniorů v našem kraji?

Stáří je jedna z mála spravedlností života v tom smyslu, že nám ukrajuje všem stejně a týká se nás všech. Jinak je to už s kvalitou aktivního a zdravého stáří, a zde vidím spoustu možností, jak zvednout úroveň. Práce je hodně a témat ještě více, například parkování v našem kraji a optimalizace tramvajových linek.

## Řekli o mně:

- Paní Milena Hesová, se kterou mě pojí mnohaleté přátelství a profesní spolupráce, je člověk, který zúročí své zkušenosti v oblasti práce se seniory a přetaví je na krajské úrovni v mnoho zajímavých a smysluplných projektů. Čestná, pracovitá, spolehlivá, plná elánu a pochopení pro problémy druhých – to je M. Hesová. MUDr. Dagmar Malotová, MBA, klinická ředitelka AGE Centra v Olomouci
- Milenu Hesovou znám více jak 40 let. Založila u nás v Jívové v roce 2010 fantastický seniorský klub, nikdy nezklamala a moc jí věřím. Dává stáří naději a radost! Díky ní a jejím aktivitám, které pro nás seniory léta připravuje, se raduji a těším z každého dne ve svých 92 letech. Mária Hamplová z Jívové



## Co je pro vás nepřijatelné, z čeho nehodláte ustupovat?

Jsem přesvědčená, že základním kapitálem každého politika musí být morální kredit a důvěra voličů, kteří si své zastupitele volí s vírou, že budou po celou dobu mandátu hájit jejich oprávněné zájmy. To je má zásada číslo jedna. A druhá, neméně důležitá, je poctivost, dobrá práce, slušnost a čestnost. To jsou zásady, z nichž nehodlám ustupovat.

## Na jaké kandidátce vás voliči najdou?

Spojenci24 s vámi. Spojením našich schopností a zkušeností tvoříme tým, který bude úspěšně řešit problémy. Je to uskupení lidí z různých odvětví, kterou spojuje stejná věc – chceme pro svůj kraj, místo, kde žijeme, to nejlepší!

## Proč by měli dát svůj hlas právě vám?

Protože prostřednictvím programu Spojenců24 chceme podporovat rozvoj a kvalitu života v regionu. Neslibujeme „modré z nebe“, ale uděláme maximum. Budeme u všeho důležitého, a vy tam budete s námi. Nechceme politikařit, ale pracovat pro blaho občanů.

**Zadavatel/zpracovatel: Spojenci24 s vámi**

## Ivo Slavotínek: Naši senioři si zaslouží víc – dejme jim důstojné stáří

Ivo Slavotínek se celý život věnuje pomoci lidem. Srdcovou záležitostí je pro něj Dům pokojného stáří sv. Anny ve Velké Bystřici, kde dlouhá léta pracoval jako ředitel. Později se stal místostarostou Velké Bystřice a začal se dívat na sociální služby i z pohledu obcí. Poslední čtyři roky působí jako náměstek hejtmana Olomouckého kraje pro sociální oblast. Zeptali jsme se ho, jak vidí budoucnost péče o seniory a co považuje za nejdůležitější.

### Co je podle vás nejdůležitější v péči o seniory?

Podpora seniorů je nejen slušnost, ale i naše povinnost. Naši senioři celý život pracovali a vychovávali další generace, které dnes vedou naši zemi. Teď je řada na nás, abychom se o ně postarali. Každý senior si zaslouží důstojné stáří. Mým cílem je, aby naši starší spoluobčané nebyli osamělí, měli přístup k lékařské péči a mohli zůstat doma, kde to mají rádi. V posledních letech jsme rozšířili služby, které za seniory docházejí domů, i o víkendech a večer. Díky tomu nemusí opouštět své domovy a stěhovat se do domovů důchodců.

### Jak by tedy měly vypadat domovy pro seniory?

Plánujeme stavbu nových domovů pro seniory v několika obcích, jako jsou Kobylá nad Vidnávkou, Jesenec, Libina, Červenka a Jedlí. Chceme, aby byly moderní a každý se tam cítil jako doma. Nové budovy budou příjemné a pohodlné, nahradí staré a nevyhovující objekty. Je důležité, aby se senioři cítili nejen fyzicky dobře, ale také aby byli spokojeni i po duševní stránce, aby se cítili vítáni a milovaní.

### Co dalšího ještě pro seniory děláte?

Těší mě, že je velký zájem o seniorské cestování, které pořádáme už dlouhá léta. Také spolupracujeme s Krajskou radou seniorů na různých akcích, jako jsou sportovní hry nebo soutěž „Babička roku.“ Tyto aktivity mají velký smysl a dostáváme na ně mnoho pozitivních ohlasů.

### Co vás v poslední době potěšilo v péči o seniory?

Pravidelně se setkávám se seniory a povídáme si o tom, co je trápí. Považuji za důležité se jich ptát a naslouchat jejich potřebám. Někdy jde o drobnosti, které ale mohou hodně pomoci. Nedávno jsme v jedné obci pomohli starší paní zkontaktovat místní charitu, jinde jsme řešili problémy s dopravou nebo dostupností obchodů a lékařů. Co mě nejvíc těší, je, že vidím, jak se péče o seniory rok od roku zlepšuje. Naším cílem je zajistit všem seniorům důstojný a spokojený podzim života. A to je to nejdůležitější.

**Zadavatel/zpracovatel:  
Spojenci24 s vámi**



### O Ivo Slavotínkovi

Je Hanák původem z Prostějova, který už ale větší část života prožil ve Velké Bystřici. Osobní vztah k tradiční lidové kultuře Hané získal díky přátelům z bystřického folklorního souboru Haná. Od mládí se rád toulal s batůžkem za přírodními divy světa, aby se vždycky rád vrátil na malebnou moravskou rodnou hroudu. Kromě nezávislého cestování také dlouho hrál ping-pong. Své životní poslání našel v sociálních službách a stále za svůj „životní projekt“ považuje Dům pokojného stáří sv. Anny právě ve Velké Bystřici. Tato práce jej do Bystřice také přivedla natrvalo, našel zde svoji novou komunitu a s rodinou zde zapustil kořeny. Vše podstatné se naučil jako ředitel domova pro seniory, mnohé rozvinul jako místostarosta města a nyní to zúročuje jako náměstek hejtmana pro sociální oblast a záležitosti seniorů.

**V podzimních krajských volbách vede koalici Spojenci24 s vámi.**

## Sloupek Krajské rady seniorů

Milí senioři, vážení čtenáři, máme za sebou horké léto plné zážitků a čekají nás brzké západy slunce a dny, které budou ještě teplé, ale jinak voní. Přichází podzim a s ním překrásné scenérie a kompozice barev, které přímo vybízí k procházkám a výletům do přírody.

### DEN SENIORŮ

Tradičně slavíme svátek seniorů 1. října ve všech krajích ČR. Milí senioři, u této příležitosti vás srdečně zveme již 4. září ve 13:00 hod. na Výstaviště Flora do pavilonu A. Těšit se můžete na IX. ročník soutěže seniorské krásy Babička roku 2024, smíšený pěvecký sbor z Příkaz, Adélku a Verunku Dobešovy (Agentura GONG) v hudebně zábavném pořadu, Music Bodo, Alenášek – dětské sbory, ale také na překvapení a bohatý doprovodný program. Akce se koná pod hejtmanskou záštitou a podpořená Olomouckým krajem, je bez vstupného, drobné občerstvení zdarma. Přijďte s námi společně důstojně oslavit svátek seniorů. Na všechny se těší Krajská rada seniorů Olomouckého kraje.

### SPOLUPRÁCE S HZS OLOMOUCKÉHO KRAJE

Slavit budeme i nově s hasiči Olomouckého kraje. HZS Olomouckého kraje ve spolupráci s KRS Olomouckého kraje vás srdečně zve 1. října od 8:30 na CHS v Olomouci, kde pro vás budou připravené exkurze, přednášky, ukázky práce příslušníků HZS. Akce bude probíhat v časových blocích, na které je nutné provést rezervaci na tel. 950 000 000, přihlásit se mohou jednotlivci ale i celé skupiny a spolky. Více informací najdete na mail@mail.cz.

### NAŠE BEZPLATNÉ PORADNY PRO SENIORY

Děkujeme za důvěru a slova uznání od vás, kteří jste využili naši bezplatnou akreditovanou poradnu pro seniory v Olomouci nebo v Konici.

Díky vstřícnosti a empatii našich poradců se stává, že se daří spoustu problémů, které vás seniory trápí, úspěšně vyřešit.

Je velmi důležité umět naslouchat. Pamatujte, že sdílené neštěstí se stává polovičním. Mám velkou radost, že se daří, i přes nemalé provozní těžkosti, poradny udržet. Tel.: 602 647 230 nebo 602 369 852, více info na [www.krsol.cz](http://www.krsol.cz)

### VZDĚLÁNÍ JE NEZCIZITELNÁ HODNOTA

Za tímto účelem studujeme již osmým rokem Virtuální univerzitu třetího věku, každý rok dva semestry, tříleté studium zakončené slavnostní promocí v Praze a získání osvědčení o absolutoriu. Všechny stávající i nové zájemce o tento netradiční nový způsob vysokoškolského studia zveme na podzimní semestr VU3V 4. října ve 13:00 do kongresového sálu při KÚ Olomouckého kraje ve II. patře. Studijní téma je Jan Blažej Santini – život a dílo mistra barokní gotiky, jehož některé stavby jsou zapsané na Seznamu UNESCO. Přihlásit se můžete na [info@krsol.cz](mailto:info@krsol.cz) nebo tel.: 732 689 916.

### VANDROVÁNÍ S KRS OLOMOUCKÉHO KRAJE

Ve spolupráci s CK SeniorTravel můžete navštívit od 3.–7. 11. 2024 termíny v Maďarsku – Zalakaros, cena 9 490 Kč. Dále připravujeme tradiční vánoce s programem v Mariánských Lázních od 22.–26. 12. 2024 cena 10 780 Kč a Silvestr v Dunajské Středě v Hotelu Thermalpark od 29. 12.–1. 1. 2025, cena 7 990 Kč více info na tel.: 778 439 492 nebo pište na [info@krsol.cz](mailto:info@krsol.cz)

### REKONDIČNÍ POBYTY V HOTELU MAS 2025

V nabídce pro vás máme nové termíny oblíbených pobytů v Sezimově Ústí v roce 2025, v ceně plná penze, doprava z Olomouce tam a zpět, rekondiční wellness program, taneční



večery, půldenní výlet do města Tábor, bazén bez omezení a další... **I. termín** od 1.–6. 3. 2025 cena 7 790 Kč, **II. termín** od 6.–11. 3. 2025 cena 7 890 Kč a **III. termín** od 22.–27. 7. 2025 cena 7 990 Kč. Pro více informací a rezervace volejte 725 074 921 nebo pište na [info@krsol.cz](mailto:info@krsol.cz) Čeká vás profesionální tým, který se o vás bude starat.

Milí senioři, v září nás čekají volby, po čtyřech letech budeme opět volit své zastupitele v kraji a máme možnost se rozhodnout, koho podpořit a koho ne. Moje rada, neřešte strany, zamyslete se nad osobnostmi, které si váš hlas zaslouží. Přeji nám všem, aby naše volba, a to nejen v aktivitách, byla správná.

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



# Moravská filharmonie zahajuje 79. sezonu. Výhodně abonmá nabízí zážitky s bonusem

Moravská filharmonie Olomouc začíná sezonu tradičně Varhanním festivalem, v letošním roce startuje 2. září. Zahajovací koncert sezony proběhne 26. září a vzdá hold Čechům, kteří ohromili Ameriku. Pod taktovkou šéfdirigenta Zsolta Hamara vystoupí talentovaný sólista Marek Kozák a zazní náš Antonín Dvořák.

## KLAVÍRNÍ RECITÁLY V MORAVSKÉ FILHARMONII OLOMOUC

Novinka 79. koncertní sezony Moravské filharmonie Olomouc nabídne pět intimních večerů, kterým bude vévodit klavír, nástroj široké škály barev a dynamiky. Recitály nabídnou to nejlepší z obsáhlé klavírní literatury, která bývá často v kontrastu k velkým koncertům s doprovodem orchestru. Diváky potěší velikáni jako jsou Chopin, Schumann či Beethoven, ale také zajímavé transkripce a úpravy. I v této řadě oslavíme Rok české hudby. Koncerty se konají v úterý od 19.00 v Redutě.

Prvním klavírním recitálem začne Karl Eichinger, rodák z dolnorakouského městečka Zwettl, který provede zejména díla svého favorizovaného amerického skladatele George Gershwin. Kromě klavírní verze Rapsodie v modrém, od jejíž vzniku a premiéry uběhlo přesně sto let, uslyšíme také skladatelova preludia či efektní úpravu proslulé písně Summertime. Začátkem 20. století byla vedle New Yorku dalším důležitým kulturním centrem Paříž. Toto období hudebních dějin si připomeneme pestrobarevnou Bergamskou suitou Clauda Debussyho. Hlubší hudební minulost a vídeňský klasicismus představí v rámci programu Beethovenova Klavírní sonáta č. 8, známá jako „Patetická“. Diváci se mohou těšit 29. 10. v Redutě od 19 hodin. Další měsíc na něj naváže klavírní recitál Matyáše Nováka 26. 11. v Redutě od 19 hodin. Špičkový představitel mladší generace českých klavíristů Matyáš Novák opatřil svůj recitál



názvem „Milí moji...“, což budí dojem jisté blízkosti s publikem, o kterou protagonista na svých vystoupeních rád usiluje. K naplnění tohoto úmyslu mu pomáhá i moderátor jeho koncertu, jímž není nikdo jiný než hrabě František Kinský, přímý potomek slavného šlechtického rodu Kinských. Po hudební stránce je program věnován kompozicím Dvořáka, Suka, Janáčka a Smetany. Kromě originálních děl věnovaných přímo klavíru, Matyáš Novák představí také tvorbu operní a symfonickou zejména ve vlastních úpravách. V další části roku diváky potěší v recitálech Marie Šumníková, Lukáš Klánský a Karel Košárek.

## KLASIKA NA DOSAH

Pro nováčky ve světě klasické hudby i protřelé znalce nabízí Moravská filharmonie Olomouc koncertní řadu J – Klasiku na dosah. Zazní legendární skladby od těch nejznámějších autorů, ale také světové premiéry. Výhodně

vstupné umožní poznat krásy klasické hudby opravdu všem. Koncerty jsou organizovány ve spolupráci s Janáčkovou akademií múzických umění jako edukační platforma pro budoucí profesionální hudebníky. Koncerty probíhají 1. 11., 6. 2., 24. 4., 15. 5. Více informací na [www.mfo.cz](http://www.mfo.cz).

## VÝHODNĚ ABONMÁ

Moravská filharmonie Olomouc představuje exkluzivní abonmá, které otevírá dveře do světa koncertů s prémiovými výhodami. Přenosnou abonentní kartu lze sdílet s rodinou a přáteli, navíc nabízí slevu 20 % na jednotlivé koncerty z celé sezony a 33 % na vstup na Mezinárodní varhanní festival. Divákům zajistí vlastní místo v sále pro nadcházející sezonu a umožní přístup k diskusím s umělci před vybranými koncerty. Abonmá lze zakoupit online na [www.mfo.cz](http://www.mfo.cz) nebo osobně v pokladnách Moravské filharmonie a Moravského divadla. **(bar)**

## Anekdoty pro vás

„A vy jste normální doktor?“  
ptá se babička v nemocnici.  
„Ne, já jsem psychiatr,“  
odpovídá muž v bílém plášti.  
„Aha, a normálního doktora  
bych tu někde nenašla?“

„A pane doktore, jak mám  
ty prášky brát?“  
„Jeden ráno v 8 a pořádně zapít,  
další v 10 a pořádně zapít, pak si dejte  
jeden ve 12 a pořádně zapít,  
další ve 4 odpoledne a pořádně zapít  
a poslední v 6 večer a pořádně zapít.“  
„A pane doktore, co mi vlastně je?“  
„Málo pijete.“

Cedule při vstupu  
do hostince:  
„Na dluh dáváme pouze  
osobám starším 70 let  
v doprovodu obou rodičů!“

Dnešní děti si vůbec neumějí hrát.  
Samé počítače, telefony...  
To já když byl kluk, tak jsem si vzal  
luk a kámoš jablko...  
Dnes by mu bývalo bylo 50!

Říká děda: „Nemá smysl hádat se s idioty.“  
Mladý politolog na to: „Ale je přeci ne-  
smírně důležité přesvědčit ostatní, že máte  
pravdu!“  
Děda: „Nebudu se s vámi hádat.“

Potkají se dva dědové, baví se o všem možném  
a najednou ten jeden povídá:  
„Člověče, Pepíku, já mám hrozný problémy se  
spaním, každý den ne a ne usnout.“  
„Tak to dělej jako já, Laďo.  
Já počítám do tří a pak už tutově usnu.“  
„Fakt, jo? Jen do tří?“ diví se Laďa.  
„No, někdy teda i do půl čtvrté,“  
přiznává Pepík.

## Kvíz Moravského seniora



### Zvířecí říše

#### 1 Mouchy žijí průměrně...

- a) 14 dní
- b) 14 let
- c) 14 hodin

#### 2 Které zvíře má větší oko než mozek?

- a) delfín
- b) pštros
- c) kůň

#### 3 Jediní savci, kteří umí létat, jsou...

- a) koaly
- b) delfíni
- c) netopýři

#### 4 Klokani používají svůj ocas pro...

- a) zjišťování teploty okolního vzduchu
- b) vyrovnávání rovnováhy
- c) zjišťování směru větru

#### 5 Který český motýl je největší?

- a) martináč hrušňový
- b) babočka admirál
- c) lišaj smrtihlav

#### 6 Jak rychle seká datel zobákem do dřeva?

- a) 25× za sekundu
- b) 75× za sekundu
- c) 5× za sekundu

#### 7 Kolika let se dožívá srnec?

- a) maximálně deseti
- b) až osmdesáti, jako člověk
- c) jen tři

#### 8 Kolik květů musí navštívit včely, aby nasbíraly jeden gram medu?

- a) 100 tisíc
- b) 7 tisíc
- c) 500

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

**Řešení posílejte do 13. 9. 2024** na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu [office@moravskysenior.cz](mailto: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:

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

Výherci: Zdeňka Hegerová, Dolní Újezd; Nikola Přecechtělová, Bedihošť; Natálie Benešová, Kralice n/h



## Využijte těstoviny

### LASAGNE S MLETÝM MASEM

500 g balíček lasagne  
1 kg rajčat  
3 větší cibule  
1 lžíce 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  
0,5l mléka  
150 g parmezánu

Velká rajčata spařte ve vroucí vodě a oloupejte, ale dva kusy si nechte nespárené. Rajčata zbavená slupek pak dobře rozmixujete. Nadrobno nakrájenou cibuli orestujte dozlatova na oleji. Oba druhy masa promíchejte a osolte, opepřete, pak osmahněte 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.

### POLÉVKA Z KOŘENOVÉ ZELENINY S TARHOŇOU

3 větší cibule  
2 lžíce 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 rozehřejte slunečnicový olej a na něm osmahněte 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 vře zeleninová polévka. Odstavte z plotny a můžete servírovat.

### TĚSTOVINY CARBONARA (UHLÍŘINA)

500 g špaget  
4 vejce  
2 lžíce slunečnicového oleje  
1 lžíce másla  
pepř mletý, sůl  
50 g parmezánu  
100 g slaniny  
2 stroužky česneku

Špagety vložte do vroucí osolené vody. Na kousky pokrájenou slaninu mezitím na pánvi s olejem orestujte dozlatova a zároveň totéž udělejte s česnekem nakrájeným na plátky. Ale ten dobře pohlíďte, nesmí příliš ztmavnout, byl by hořký. Těstoviny uvařené „na skus“ zcedte a ihned vložte do pánve, kde je promíchejte se slaninou a česnekem, osolte, opepřete a pak do nich rozklepněte 4 vejce, přidejte máslo, parmezánu a stále míchejte tak, aby se nic nepřichytávalo na dně pánve. Jakmile dosáhnete vláčné konzistence, podávejte.

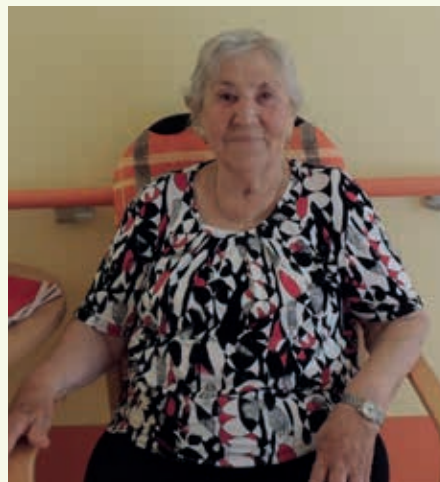
## Co vám v životě udělalo největší radost? Na co se v nejbližší době těšíte?



**Marie Liňová, 86 let  
Olomouc**

•  
Největší radost mně osobně celý život dělalo,  
když jsem si mohla zacvičit s hudbou.

•  
Vždy se hodně těším na setkání se synem.



**Anna Káňová, 91 let  
Lutín**

•  
Narození syna.

•  
Těším se, že v Domově seniorů Pohoda  
oslavím ještě mnohé narozeniny.



**Božena Halouzková, 92 let  
Horka nad Moravou**

•  
Babiččiny letní tábory se všemi vnoučaty. Byly  
to dny her, procházek, večerních táboráků  
s opékáním buřtíků a zpěvem.

•  
Těším se na návštěvy synů, dospělých  
vnoučat a jejich dětí.



**Anna Schönová, 75 let  
Olomouc**

•  
Největší radost v životě mi udělaly mé děti.

•  
Nejvíce se těším na kuželky s naší aktivizační  
pracovnicí Leničkou a naší partou.

## Naditá virtuální peněženka, když neobchoduji s kryptoměnami? Výhra, když nesoutěžím?

O kryptoměnách jsme vás v minulých číslech Moravského seniora již informovali. Podvodníci jsou ale vynalézaví, a tak přišli s „novým“ druhem podvodu, díky kterému z vás mohou vylákat vaše životní úspory. Nejedná se však tentokrát o nic průlomového a vyloženě nového. Podfukáři jen oprášili starý druh podvodu, se kterým jste se mnozí z vás jistě v minulosti setkali.

Určitě to znáte, do Vaší emailové schránky dorazila nová zpráva od neznámého adresáta s legendou, že jste jediným dědicem někoho velmi bohatého, nebo že si nigerijský princ vybral náhodně zrovna Vás, aby Vám zaslal část svého jmění. Dnes se tomu už asi jen zasmějeme, ale v minulosti se na tento druh podvodu napálilo mnoho lidí. Protože ale velká část těchto emailů končí v takzvaném spamu a tedy nezahlcují Vaši emailovou schránku, podvodníci museli najít jiný způsob, jak nad potenciálními oběťmi vyžrát,

tentokrát za pomoci telefonních hovorů.

V praxi to vypadá tak, že vám zavolá telefon z cizího čísla, na jehož konci se ozve člověk s informací, že jste výhercem v nějaké soutěži, nebo že ve vaší virtuální peněženke zbývá nějaké množství kryptoměny. Pokud si údajně tyto prostředky nevyberete, tak vám propadnou, nebo ještě hůře budete muset platit nějaký poplatek. Samozřejmě se budete bránit, že to je jistě omyl, neboť vy žádnou virtuální peněženku nemáte, s kryptoměnami neobchodujete, nebo že se žádné soutěže neúčastníte. Údajný zaměstnanec fiktivní společnosti vás ale bude přesvědčovat, že se jedná poměrně o hodně peněz a že by byla velká škoda je nevybrat, když na ně máte přeci nárok a jsou Vaše. Protože je člověk bytost vypočítavá, začne po chvíli poškozený nad věcí více přemýšlet a s podvodníkem na telefonu spolupracovat. Podvodník následně uklidní poškozeného, že se nemusí ničeho obávat, že

transakci kompletně zajistí jeho firma, kdy jediné co potřebuje je jméno, příjmení a číslo karty včetně CVC kódu (třímístný kód ze zadní strany platební karty) aby věděl, kam mají hotovost či výhru zaslat. Tady se poškozený dopustí největší chyby, protože přestože to zní logicky, tak zadáním veškerých údajů ke své platební kartě ji v podstatě dává podvodníkovi k dispozici.

Své by o tom mohla vyprávět 50letá žena z Mohelnicka, kterou neznámý pachatel zkontaktoval na sociální síti a informoval ji, že vyhrála v soutěži. Získal od ní telefonní číslo, datum narození a údaje k její platební kartě. Po sdělení těchto informací netrvalo ani hodinu a neznámý podvodník z jejího účtu odčerpal částku přes 90 000 Kč. Poškozená žena přišla na oddělení v Mohelnici a službu konajícím policistům sdělila, že byla podvedena. Případ prověřujeme pro dva trestné činy související s internetovou kriminalitou.

**Marek Váňa, preventista PČR**



### DŮSLEDNĚ VARUJEME:

- Nereagujte na nevyžádané telefonáty a hovory s údajnou výhrou. Nic na světě není zadarmo, a pokud nikde nesoutěžíte či opravdu neobchodujete s kryptoměnami, nikdo Vám nic jen tak nezašle.
- Nikomu nesdělujte Vaše citlivé údaje a v žádném případě nikomu nesdělujte údaje k Vaší platební kartě. Pokud Vám chce někdo zaslat peníze, musí si vystačit pouze S ČÍSLEM VAŠEHO ÚČTU!

## Víte, kdy byste měli správně jíst?

Některé z nejnovějších výzkumů zdůrazňují potřebu věnovat již od raného věku pozornost denní době, kdy jíme. Jídlo, které jíme, má výrazný vliv na regulaci hladiny cukru v krvi. Víte ale, že podobný vliv má také denní doba, kdy jídlo konzumujeme? Požívání největších porcí ke snídani a menších k obědu a večeři má zajímavý metabolický přínos. Podporuje to hubnutí a snižuje hladinu cukru v krvi.

Chaotické či nepravidelné stravování může ovlivnit biologické hodiny a rovněž cirkadiánní rytmy, což může vést k narušení metabolismu a v konečném důsledku zvyšovat riziko vzniku obezity, kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky 2. typu. Metabolismus je neaktivnější ráno, takže i s ohledem

na cirkadiánní rytmy má smysl si dát spíše větší snídani. A pokud si chcete udržet energii po celý den, pak se ujistěte, že největším jídlem je snídane s nízkým glykemickým indexem následovaná menším obědem a menší večeří. Přísloví „Snídani sněž sám, o oběd se poděl s přítelem a večeři nabídni nepříteli“ se nakonec vyplatí.

Pokud byste si nevěděli rady, zde je menší nápověda:

- snídane (ideálně mezi 7.00 a 9.00) – výživná, obsahuje bílkoviny (vejce nebo mléčné výrobky), celozrnné produkty a ovoce, aby zajistila energii na začátek dne,
- svačina: (kolem 10.00) – pomáhá udržet stabilní hladinu energie, může zahrnovat ovoce, ořechy nebo jogurt,

- oběd (mezi 12.00 a 14.00) – vyvážený, zahrnuje bílkoviny (maso, ryby, luštěniny), zeleninu a komplexní sacharidy (brambory, rýže nebo těstoviny),
- odpolední svačina (kolem 15.00–16.00) – sendvič, ovocný salát nebo kousek sýra, může pomoci překlenout dobu do večere,
- večeře (lehčí jídlo, mezi 17.00 a 19.00) – měla by být snadno stravitelná, např. polévka, salát s bílkovinami nebo dušené maso se zeleninou,
- večerní svačina (kolem 20.00, pokud je potřeba) – může to být něco lehkého, jako je mléčný nápoj, banán nebo pár sušenek, aby nebyl pocit hladu před spaním. **(kab)**



## Malá reportáž z velké akce: Byli jsme na XVII. všesokolském sletu

O štěstí mluvíme, chceme ho, hledáme ho, ztrácíme, nacházíme a my senioři jsme za ním šli. Cvičili jsme za štěstí na XVII. všesokolském sletu na písně Karla Gotta Jdi za štěstím, skladbě pro seniory a věrnou gardu.

Přípravy sletu začínají brzy po sletu předchozím, autorům už dnes jistě hlavou letí, co příště udělat jinak na XVIII. sletu v roce 2030. Pro nás sokoly slet začíná „Sokolskou štafetou“, ta startovala v krajských městech v říjnu loňského roku.

Sokolské štafety jsem se účastnila coby členka sokolské stráže a tam mi

Zdenka Václavková položila otázku: „Nechceš cvičit s námi?“, rozumí se se sokolkami z Olomouce-Chválkovic. Na slet jsem jet chtěla, ale moje představy končily u sokolského kroje a praporu T. J. Sokol Olomouc-Nové Sady. Semínko bylo zaseto a já jsem Zdence a Martě Pelíškové, cvičitelkám Sokola Chválkovic, kývla.

Později jsem párkrát litovala, nešly mi kroky, nepamatovala jsem si otáčky a přesuny z obrazce do obrazce mě strašily i v noci. Nacvičovaly jsme tedy od konce října a pod laskavým vedením našich dvou cvičitelek obavy

postupně mizely. Poznala jsem nová děvčata, utěšovala mě, že to pak nějak zaklapne.

Letošní XVII. všesokolský slet probíhal od neděle 30. června do pátku 5. července 2024 v Praze. Pan prezident Petr Pavel věnoval sokolům sokolský prapor, jako výraz uznání za podporu sportu a výchovy ke skutečnému vlastenectví. Stal se tak čtvrtým prezidentem podporujícím sokolství po T.G. Masarykovi, Eduardu Benešovi a M. Zemanovi. Letos se sešel rok sletový s rokem olympiády. Nejen letos, ale i v historii se olympiády účastnil







**Autorka reportáže Zdenka Wagnerová**

nejeden ze sokolů. Sokolské slety s olympiádou nesoupeří, nesoutěží, dá se říct, že žijí v symbióze.

## ORGANIZACE BYLA PERFEKTNÍ

První den sletu, v neděli 30. června dopoledne, jsme se řadili ke slavnostnímu sokolskému průvodu. Průvod začínal v dolní části Václavského náměstí a na Příkopěch, pokračoval k Národnímu divadlu, po nábřeží k Rudolfinu a Filosofické fakultě, končil na Staroměstském náměstí. Počasí bylo opravdu letní, ale bylo o nás dobře postaráno. PENNY nás zásoboval pitnou vodou, hasiči nás osvěžili vodní mlhou a všude kolem stáli přívětiví policisté. Hudební kapely různých národností na několika místech hrály k pochodu. Sletu se účastnili sokolové z mnoha dalších států, určitě nevyjmenuji všechny, zaznamenali jsme sokoly z Francie, Kanady, Německa, Polska, Rakouska, Slovenska, Slovinska, Srbska, Švýcarska, Ukrajiny, USA. Hodně z nich mluvilo dobře česky, byli to vsměs potomci našich emigrantů.

Od pondělí do čtvrtečního dopoledne probíhaly takzvané secvičné a projížděčky, jejich účelem bylo spojit cvičence z jednotlivých jednot a žup do jednoho celku, který čítal až 1400 cvičenců. Ve středu večer jsme měli generálku, ve čtvrtek večer hlavní – I. program se slavnostním nástupem a účastí pana prezidenta. II. program byl v pátek odpoledne a končil

slavnostním závěrečným nástupem – stromem života.

Organizace nástupu tisíců cvičenců byla na jedničku, jedna skladba navazovala na druhou, žádné prodlevy, žádná zpoždění. Při počtu cvičenců v jedné skladbě kolem 1000 i více lidí něco obdivuhodného. Bylo zřetelné, že při dobré organizaci se dokážeme propracovat až k dokonalosti.

## VEČERNÍ VYSTOUPENÍ A SLAVNOSTNÍ NÁSTUP

I. program, čtvrteční večerní vystoupení bylo to, na co jsme se všichni moc těšili. Opět večer popíšu z mého úhlu pohledu, a to doslova. Když se účastníte takovéto akce, kde vystupuje přes 12.000 lidí, vidíte právě jen své okolí, mnohdy netušíte, co se děje pár metrů od vás, je to zcela jiný pohled než jak jsme zvyklí z pasivního sledování videí a televize.

Scházeli jsme se v sokolských krojích s prapory na seřadiště praporečnicků. Celý týden bylo krásné počasí, tak skoro nikoho nenapadlo si vzít s sebou pláštěnku na prapor a chránit tak mnohdy stoleté hedvábné relikvie, zahlédla jsem pouze dvě pláštěnky. Někteří jsme je měli v šatně, ale déšť přišel tak znenadání a prudce, že jsme se přestali řadit a úprkem se hnali do chodeb stadionu. Nebylo to nejbližší, doběhli jsme už úplně mokří. V útrokách stadionu bylo teplo, což bylo jednak prima, déšť studil, kroje také, brzy se tam však vytvořilo saunové prostředí, které mírnili pouze další přibíhající zmoklí. Nikdo nenařikal, cvičenci ždímalí úbory a brali jsme to s humorem, chvíli se nám zdálo, že jsme docela v suchu.

Přišel pokyn k nástupu na plochu. Na to, že jsme nástup nacvičovali jen dvakrát a praporečníci byli z celého světa, různých jazyků a pokyny v češtině, byl nástup proveden na jedničku. Zbývalo jen nehybně postát asi půl hodiny, neklepat se zimou, vzdát hold při vztyčení vlajek a vyslechnout proslovy, které jsme ovšem v tento moment pro déšť neslyšeli. Pan prezident Petr Pavel předal starostovi sokolů Martinu Chlumskému prapor, v krátkém proslovu Petr Pavel zmínil důležitou

roli Sokola v našich dějinách a jeho výchovnou roli. Déšť i slzy v jednom nám stékaly po tvářích, přicházeli sokolové-žáčci a na prapory nám připínali sletové stuhy, společně jsme pak odcházeli z plochy stadionu pochodem. Byl to jeden z vícero nezapomenutelných okamžiků sletu. Rychle však zpátky do šaten převléci se do cvičebního a dohnat svoji cvičební skupinu, která už mezitím opustila seřadiště.

Druhý den jsme absolvovali odpolední cvičení, počasí se umoudřilo. Sletová cvičení končila stromem života, který jsme mohli vidět na záběrech ze sletu. Volám domů a jindy nemluvný manžel mi říká: „My jsme jako vojáci cvičili povinně, na vás bylo vidět, že cvičíte s radostí.“ A přesně tak to bylo.

„Stále platí to, že ve zdravém těle, zdravý duch. Tím, že přitahuje především mladou generaci ke sportu, tak zvyšujete její psychickou a fyzickou odolnost. Za to bych chtěl všem sokolům moc poděkovat,“ řekl prezident České republiky Petr Pavel.

## VĚRNÁ GARDA

Ženy i muži senioři cvičili skladbu „Jdi za štěstím“ a spolu s námi „Věrná garda“. Na našem oblastním sletu slavila jedna cvičenka věrné gardy 94 let. Jejich věk se pohyboval opravdu kolem té devadesátky a byli obdivuhodní. Mnohdy v šatně odložili hole, berle, chodítka a šli do toho s námi. V závěru skladby vytvořili dvě velká srdce. Mnozí z nich absolvovali právě onen památný XI. všesokolový slet, který byl na dalších 46 let dočasně poslední.

Z naší župy se účastnilo celkem 379 sokolů, cvičili jsme v 11 skladbách, průvodu jsme se účastnili v maximálním počtu. Přesto jsem se věnovala více skladbám, kde cvičili mně věkově bližší, ostatně spolu jsme trávili sletové dny, nejen cvičením, ale i poznáváním Prahy a účastí na dalších sokolských akcích i pietách. Neuvádím ani výčet tělocvičných jednot naší župy, které se sletu účastnily, a pevně věřím, že právě díky redakci Moravského seniora se k 95% účastníkům tato vzpomínka na slet dostane.

**Zdenka Wagnerová, vzdělavatelka TJ SOKOL Olomouc-Nové sady**

## Echinacea pro podporu imunity

Echinacea, také známá jako třapatka, je rodem kvetoucích rostlin z čeledi hvězdnicovitých (Asteraceae). Existuje několik druhů, ale nejčastěji se používají *Echinacea purpurea*, *angustifolia* a *pallida*. Rostlina pochází ze Severní Ameriky, dnes je oblíbenou v celosvětovém měřítku, zejména díky svým údajným imunostimulačním účinkům. Během 18. a 19. století si echinacea našla cestu do evropské medicíny, kde byla používána především jako lék na infekce horních cest dýchacích a rány.

Jedním z hlavních důvodů popularity echinacey je její schopnost posilovat imunitní systém. Echinacea může zvýšit počet bílých krvinek a zlepšit jejich schopnost bojovat proti infekcím. Některé studie také ukázaly, že užívání echinacey může zkrátit trvání nachlazení a snížit jeho závažnost, i když výsledky nejsou vždy konzistentní. Tato

bylinka dále vykazuje protizánětlivé vlastnosti, což může být užitečné při léčbě zánětlivých stavů, jako je artritida. Antioxidanty v echinacei pomáhají chránit buňky před poškozením volnými radikály, což přispívá k prevenci chronických onemocnění a zpomalení procesu stárnutí.

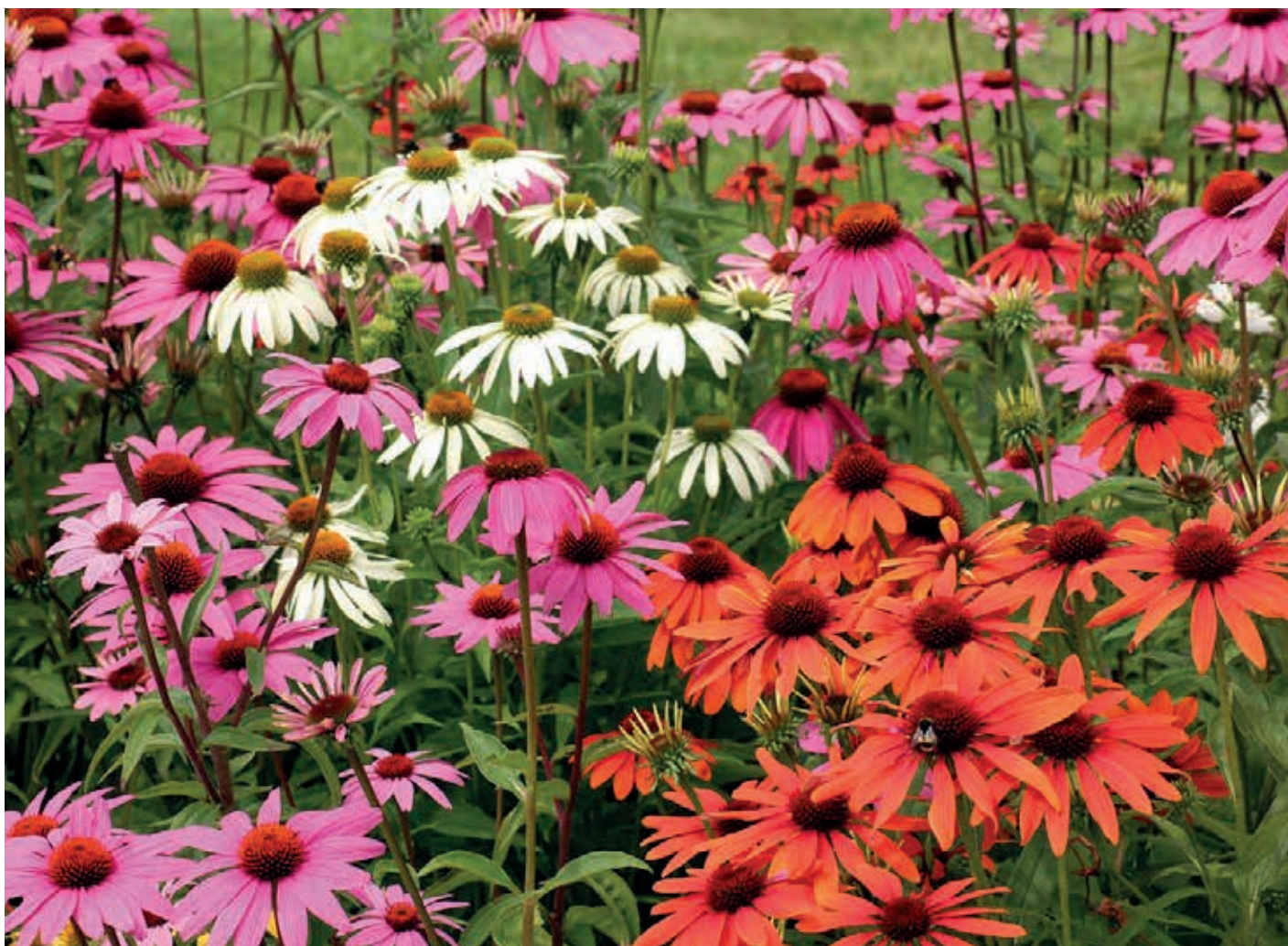
V současné době je echinacea běžně dostupná ve formě tablet, tinktur, čajů a mastí. Používá se hlavně k prevenci a léčbě nachlazení, chřipky a dalších infekcí horních cest dýchacích. Některé studie podporují její účinnost, zatímco jiné jsou skeptické, což naznačuje, že účinky echinacey mohou být individuální a závislé na konkrétním produktu a dávkování.

Obecně je považována za bezpečnou, když je užívána krátkodobě. Mezi běžné vedlejší účinky patří zažívací potíže, vyrážky a alergické reakce. Lidé s autoimunitními onemocněními

nebo alergií na rostliny z čeledi hvězdnicovitých by měli echinaceu užívat opatrně nebo se jí vyhnout. Mnoho lidí používá echinaceu jako přírodní prostředek k podpoře imunity a boji proti infekcím. **(kab)**

### ÚČINNÉ LÁTKY

- polysacharidy – zodpovídají za imunostimulační účinky byliny,
- flavonoidy,
- alkamidy – látky s protizánětlivými, analgetickými a imunostimulačními účinky,
- cynarin,
- kyselina kávová a její deriváty,
- inulin,
- vitamíny a minerály – C a E, zinek, selen a další.





# 70 Miloslav Kyjevský

Vydavatel a šéfredaktor časopisu Moravský senior  
Miloslav Kyjevský v minulých dnech  
v pokoře oslavil významné životní jubileum.  
Celý kolektiv redakce Moravského seniora  
přeje hodně zdraví, pohody a spoustu dalších  
krásných chvil s přáteli a rodinou,  
zejména s vnoučaty, která jsou pro  
čerstvého sedmdesátníka  
nejsilnější vzpruhou!



## Kraj může získat další památku UNESCO, papírny ve Velkých Losinách

Celkem osm signatářů, včetně Olomouckého kraje, podepsalo ve středu 7. srpna ve Velkých Losinách memorandum, jehož cílem je dostat na seznam památek UNESCO soubor šesti historických papíren v Evropě. A jednou z papíren mezi nimi je právě i velkolosinská manufaktura, kde se papír ručně vyrábí déle než 420 let. Budova schoulená pod hřebenem Jeseníků si dodnes zachovává kromě tradičního řemesla i svoji zvláštní atmosféru – manželka jednoho z papírníků patřila v roce 1680 mezi první oběti čarodějnických procesů.

„Podpis memoranda je důležitým krokem k tomu, aby se velkolosinská papírna konečně dostala na seznam památek UNESCO, kam podle mě bezpochyby patří. Už dnes jde totiž o jeden z nejdůležitějších turistických cílů v Olomouckém kraji a má i mezinárodní význam,“ uvedl hejtman Josef Suchánek.

Kromě našeho kraje připojili k memorandumu svůj podpis také zástupci Šumperka, Svazku obcí údolí Desné, obce

Velké Losiny, Ruční papírny Velké Losiny, MAS Šumperský venkov, dále Univerzita Palackého v Olomouci a Evropské seskupení pro územní spolupráci NOVUM. Všichni teď budou společně

pracovat na tom, aby se velkolosinská papírna, ale i další historické papírny v Polsku, Německu, Itálii a Španělsku co nejdříve dostaly na Seznam světového dědictví UNESCO. (okr)



## Dopis čtenáře: Opravdu si máme jen užívat?

Dobrý den, jsem také v seniorském věku a dostal se mi do rukou měsíčník Moravský senior – srpen 2024. V úvodníku tohoto měsíčníku, kde se obracíte na seniory, nabádáte k vyhledávání zábavy a k bezstarostnosti v každodenním dění. Pak přeci jen doporučujete trochu sebezapření v úsilí o tělesný pohyb a střídmost v jídle. A to je dobře. Chápu, že se snažíte ve „svém“ časopise vlídně vmlouvat do nálady čtenářů. Proč až potud píšu tyto řádky? Protože veřejný prostor, a zvláště v době dovolených, je přesyten pobídkami k všemožnému „užívání si“ kde čeho a nepřipouštění si žádných starostí.

A je toho už tolik, že to ovlivňuje morálku v celém státě, a to celoročně, ne pouze v létě. Pak se nedivme, že mnozí jedinci v produktivním věku mají pocit, že zaměstnavatel má povinnost jim vyplatit dobrou mzdu jen za to že, se dostavili do práce, mnohou práci nemá kdo vykonávat, neboť trendem je „užívat si“, ne pracovat.

Je podporováno „užívání si“ formou tělesných požitků a potěšení, ale je část lidí, kteří mají požitek z toho, že tvoří něco užitečného pro sebe a své okolí, a toto „užívání si“ je třeba podporovat. Nedobrou roli v této věci hraje současná parlamentní opozice, která v naivních lidech vyvolává

pocit, že mají nárok téměř na co si vzpomenou a podněcují tím lidi k nepodstatným požadavkům. Nám, seniorům, dal život zkušenost a moudrost a víme, že skutečné dobré dílo je vykoupeno potem a starostí a pak je odměněno dobrým pocitem. Pracujeme na tom.

A že podobným myšlenkám se kromě mne věnuje více seniorů, je potvrzeno v titulním článku vašeho časopisu Moravský senior, kde v posledních řádcích článku sděluje pan Ivan Bussinow: „Důchodce má totiž dovolenou, když dělá nějakou smysluplnou činnost.“

**S pozdravem Miroslav Pluháček**



# OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



## Od čtecích kamenů po filtry modrého světla. Historický vývoj dioptrických brýlí představují specialisté z kliniky Tana

Dioptrické brýle určené ke korekci zrakových vad dnes považujeme za běžnou součást našich životů. Brýle nebo kontaktní čočky ostatně nosí zhruba polovina české populace. Kdy a kde se ale brýle objevily poprvé? A jakým způsobem je proměňoval technologický vývoj? V následujícím textu nám o historii dioptrických brýlí něco poví specialisté z oční kliniky a optiky Tana.

### NA POČÁTKU BYLY ČTECÍ KAMENY

První jednoduché nástroje sloužící ke korekci zraku bychom pravděpodobně našli ve starověku. Existují jednotlivé důkazy naznačující, že staří Egypťané a Římané používali opracované krystalické minerály, které jim sloužily jako lupy. Spíše než o brýlích tedy můžeme mluvit o primitivních zvětšovacích čočkách.

Porozumění optice, díky němuž bylo možné přicházet s pomůckami účinně kompenzujícími špatný zrak, se začalo výrazně rozvíjet ve středověku. Arabští učenci tehdy rozpracovávali poznatky dochované z antické vědy a sepisovali je do knih, které se následně díky latinským překladům šířily do Evropy. K těm nejvýznamnějším patřil Abbás ibn Firnás, jemuž je připisován vynález výrobního postupu takzvaných čtecích kamenů. Šlo o jednoduché zvětšovací čočky získané zpracováním křemene.

Zásadní roli sehrál také Hasan ibn al-Hajtham, v Evropě známý jako Alhazen. Jeho dílo Kitáb al-Manázir (doslova „Kniha optiky“) z počátku 11. století uvedlo na pravou míru mnoho omylů, jichž se dopustili dřívější učenci. I díky tomu, že jako první správně popsalo mechanismus fungování lidského zraku, je považováno za základní kámen moderní optiky.

### PŘICHÁZEJÍ PRVNÍ BRÝLE

Podle dostupných důkazů dnes máme za to, že první skutečné brýle s čočkami vsazenými do rámu se objevily v Itálii v závěru 13. století. Jméno jejich vynálezce ovšem zůstalo neznámé. Dochovaly se pouze záznamy prvních uživatelů těchto raných brýlí. Těmi byli samozřejmě především mniši a učenci spojení s křesťanskou církví, kteří se intenzivně věnovali čtení a psaní.

Brýle, které byly nasazené na nose nebo je bylo nutné přidržovat před očima rukou, se záhy poté vyráběly ve významném množství. Na počátku 14. století tak vznikly cechy jejich vý-

robců a v roce 1352 byly poprvé zaznamenány na obraze. Konkrétně šlo o portrét kardinála Huga ze Saint-Cher.

### BRÝLE JAKO MASOVÉ ZBOŽÍ

Byť k dalším pokrokům v korekci zraku brýlemi docházelo i v období renesance, skutečně zásadní zlom nastal s příchodem průmyslové revoluce. Vznik továren umožnil zmasovění brýlí a zvýšení jejich dostupnosti pro běžnou veřejnost. Do té doby nosili brýle především příslušníci vzdělanější a movitější vrstvy. Benjamin Franklin, významný vynálezce a jedna ze zakládajících osobností Spojených států amerických, také v roce 1784 přišel s vynálezem bifokálních čoček, které zlepšovaly vidění do blízka i do dálky. Jemu samotnému se kvůli problémům se zrakem takové brýle hodily.

### SOUČASNOST PŘEJE NOVÝM MATERIÁLŮM

Technologický pokrok měnil podobu brýlí až do současnosti. Zhruba od poloviny 20. století se začalo experimentovat s různými druhy plastových čoček. Ty se časem natolik zlepšovaly jak v odolnosti vůči rozbití, tak v optických vlastnostech, až nakonec vytlačily čočky skleněné. Moderní brýle také využívají speciální povrchové úpravy, jako jsou antireflexní vrstvy nebo filtry modrého světla.

Současné diagnostické nástroje umožňují přesnější měření očních vad, díky čemuž je možná výroba čoček, které jsou dělané přesně na míru konkrétnímu pacientovi. Také brýlové obruby jsou dostupné v mnoha různých variantách odrážejících jak estetické preference, tak rozdíl v individuálním životním stylu.

Abyste mohli všechny možnosti, které vám moderní dioptrické brýle nabízí, využít naplno, doporučujeme je nakupovat vždy ve specializovaných očních optikách. Jen tam se setkáte s patřičným technickým vybavením a zejména kvalifikovaným personálem, jenž vám pomůže vybrat nevhodnější brýle právě pro vás.

[www.tanaocniklinika.cz](http://www.tanaocniklinika.cz)

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



Muž 74 let hledá milou upřímnou ženu na vztah a partnerství – Morava. Telefon 792 461 377.

Hledám domácího kutila na drobné domácí práce. Telefon 777 201 437.

Žena 70 let by se ráda seznámila s mužem, který je také sám. Uvítám pomoc při domácích mužských pracích. Těším se na tvoji odpověď. Telefon 725 892 823.

Senior, SŠ/70+ stálý optimista, nekuřák, abstinent všestranných zájmů by se rád seznámil s osamělou ženou s vyřešenou minulostí (ne služku). Nekuřačku přiměřeného věku jen z Olomouce v dosahu MHD pro hezký vztah (ne flirt) k vycházkám a výletům. V rámci možnosti i rekreačním sportům. Nehledám bohatství ani bydlení. Seznámení neberu jako vysedávání

po kavárnách či u parketu nebo u el. spotřebičů. V případě zájmu prosím nevolejte, pište jen SMS na telefon 737 110 983.

Hledám kamarádku (kamaráda) kolem 70 roků, rekreace na mé chatě. Tel.: 777 201 437.

Pokouším se potkat touto cestou příjemnou paní – kamarádku pro volný čas – výlety, cestování, nenáročné vycházky přírodou, společenský život i humor. Nejlépe také z Olomouce – řidička s autem vítána. Jít naproti společným zážitkům. Žena 68/169, tel.: 702 362 931.

Pohodářka 68/174 z Olomouce by ještě ráda poznala příjemného společníka pro volný čas – nekuřáka s autem, kterého ještě baví autoturistika, cestování, nenáročné vycházky přírodou, společenský život

i humor. Nejlépe také z Olomouce. Ne daleké dojíždění. Ne sestěhovává. SMS na 704 083 629.

Hledám přítele. Budu mít štěstí? SŠ/64/160 z Olomouce. SMS na telefon: 776 238 430.

Čiperná 79letá vdova hledá kamaráda, který je soběstačný a rád si povídá. Tel.: 604 445 912.

Chtěla bych tu najít přítele, který umí pohladit a říct, neboj, to bude zase dobrý, domácího kutila, který mi pomůže třeba jen radou, společníka pro houbaření a rekreační výšlapy do přírody, kamaráda s kladným vztahem ke zvířatům a přírodě vůbec. Jsem ženská z vesnice u Olomouce, 65/170, plnoštíhlá. A doufám, že někde jste. Prosím jen SMS na tel.: 778 583 867.

### Seznámili jste se přes naši seznamku? Pochlubte se svým příběhem!

Napište nám na e-mail [redakce@moravskysenior.cz](mailto: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](mailto: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 13. 9. 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.

POMŮCKA: ATMOR, EVIL, LEC, LETKIS, NOAH, UAZ	DONAŠEČ	3. DÍL TAJENKY		KOZÍ PACH	TAK ANGLICKY	GYMNAS- TICKÝ PRVEK		V TENTO DEN	INICIÁLY TENISTY AGASSIHO	INICIÁLY BASNIKA ERBENA	SPOLEČEN- SKÝ TANEC		ČÁST KOSTELA	ATLETICKÝ KLUB ANGL. ZKR.	ZÁKLADNÍ ORGANI- ZACE ZKR.
UHELNÉ SKLADY ZKR.			PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OBNOVA ZKR.				JEZEVIČK ZASTAR. POHODA					ČÁST ŠÍJE PŘIVLAST- NOVACÍ ZÁJMENO			
FRANCOUZ- SKÁ PŘEDLOŽKA			1. DÍL TAJENKY OTEC ZASTAR.												
TROPICKÝ ZÁCHVAT					NA KTERÉM MÍSTĚ SEVEROVÝ- CHOD ZKR.				PATRO MÍSTNÍ PO- ČÍTAČ. SÍŤ ANGL. ZKR.				4. DÍL TAJENKY	VÍKENDOVÁ OBYDLÍ	
VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ BRNO ZKR.				ÚČEL CVIČNÁ SKLADBA						IN. MODERÁ- TORA ŠÍPA SLOV. ZVR. ZÁJMENO		POVZDECH REFLEX			
STARO- ŘÍMSKÁ MINCE			ZLO ANGLICKY STRANA ZKR.					PŘIBLIŽNĚ				OSOBNÍ ZÁJMENO JMÉNO FENKY			
PROHLÍŽET TEXT					UKAZOVACÍ ZÁJMENO CITOSLOVCE PIPÁNÍ			NANDAT							
	MÍSTO NA STOUPNUTÍ STOVKY											HLASITÁ LOKNUTÍ			
MED ZASTAR.												TADEÁŠ DOMÁCKY		SKUPEN- STVÍ VODY	
ZVUK TROUBENÍ TRUBKY			IN. FOTBAL. PANENKY TISÍCÍ CITOSLOVCE									ÚTOČISTĚ			
HORSKÝ SKÁŘTEK				ZNAČKA RUSKÉHO AUTA	ROKLE							SAMUEL DOMÁCKY	CHEM. ZN. NEONU MĚSÍC		
	VOJ. JÍDELNÍ MISKA VYDAVATEL SLOVNÍKU											POŘADÍ CITOSLOVCE HRY NA KYTARU			
OTÁZAT						ŽÁDNÉ MNOŽSTVÍ SLOVEN.	PATŘÍČÍ IVÉ	ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE			POVEL PRO PSA LEPIDLO NA DŘEVO				LEDOVCOVÝ KOTEL
INICIÁLY FOTBALISTY ROSICKÉHO			VTVÁŘET ZRNA POLSKÝ BÁSNÍK							VYKRMO- VANÉ PRASE					
ŠACHOVÝ VELMISTR				ŽIJÍCÍ MN. Č. TA STEJNÁ					LIDOVÉ NO- VINY ZKR. 2. DÍL TAJENKY			CITOSLOVCE POCHOPENÍ PŮV. OBYV. MEXIKA			
KYSELÁ POCHUTINA				NEBO KNÍŽNÉ INIC. HERCE RAŠILOVA				VÝKLENEK IBIŠEK JEDLÝ					OLYMPUSKÝ REKORD NÁZEV HLÁSKY M		
	OHON PŘEDMĚTY POSTUPNĚ SPOTŘEBY					FR. TENISTA YANNICK ??? TELEVIZNÍ KANÁL					NÁZEV HLÁSKY Z SPOJKA			ČASOVÝ ÚSEK	
INICIÁLY ZPĚVÁKA VÍTKA			VENK. PROD. PROSTOR DĚTSKÝ POZDRAV				ČESKÁ MĚNA ZKR. IN. FOTBAL. KVAŠNÁKA			ZN. OHŘÍ- VAČŮ VODY IN. HEREČKY ŽILKOVÉ					
TATÍNEK HOVOR.					KOLORO- VANÉ								INICIÁLY REŽISERA OLMERA		
STUDIJNÍ POBYT					CHVILKA								OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL		

moravský  
senior

Řešení z minulého čísla: Mladí nekoupíš a staří neprodáš. Výherci z minulého čísla: Drah. Poštulková, Újezd u Uničova; Vladimír Spurný, Vsisko; Marcela Vičánková, Zlín

*vaše online inspirace*

## Online leták a katalog

Aktuální nabídku cenově výhodného zboží najdete na našem webu, letáku a katalogu.



## Soutěže



Každý týden se můžete zapojit do soutěží, ve kterých lze získat **nákupní poukázky** či jiné **hodnotné ceny**.

## Newsletter

To nejzajímavější z Hrušky od nás vždy dostanete i **do svého e-mailu**.

## Nepečený dort



## Videorecepty

Jednou týdně pro Vás natáčíme videorecepty, se kterými můžete získat **novou inspiraci pro vaše domácí vaření**.

## 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!**

