

# moravský **senior**®

zdarma

říjen 2024

## Josef Fajt: Vždycky mě to táhlo k autům



Po povodních v kraji  
je třeba pomoci

Moravský senior  
oslavil deset let

Tipy na akce  
a výlety v říjnu



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,  
doufali jsme, že už to nikdy nezažijeme. Pletli jsme se, zkušenost z roku 1997 se znovu vrátila, aniž by ji kdo chtěl opakovat. Tentokrát naštěstí v daleko menší míře, protože zafungovala protipovodňová opatření na mnoha místech a krajské město tak s výjimkou těžce zkoušeného Chomoutova zůstalo ochráněno. Svě noční mury si opět prožili lidé v Jeseníku, Hanušovicích, Lítovli a v mnohých menších obcích. Právě těm pomozme, moc vás prosím. Ale vlastně ani nemusím. Solidaritu přece umíme projevovat vždycky, když jde o zdraví a životy lidí a soucit s těmi, kteří přišli o všechno.  
Děkuji vám,

Miloslav Kyjevský,  
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



## OBSAH



12

ROZHOVOR

4–5

TÉMA

6–7

TIPY NA KULTURU A VÝLETY

12–17



18

RECEPTY

18

ANKETA

19

UŽITEČNÉ BYLINKY

28

**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 Nádvořníková, tel.: 725 190 555, e-mail: office@moravskysenior.cz; Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p.

Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 30. 9. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 14. 10. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



**DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 29. 10. 2024**

# Josef Fajt: Vždy mě to táhlo k autům

Když potkáte člověka, který se narodil před třiasedmdesáti lety, asi byste nečekali někoho, kdo vypadá na šedesát a má energie na rozdávání. Alespoň tak na vás zapůsobí sympatický Olomoučák Josef Fajt. Jak sám říká, je hrdý Lazečák, který si šel už od mládí za svým. I když mu to rodiče z počátku vyvraceli, nenechal si svůj sen rozmluvit a dnes je za to šťastný. I když by prý Olomouc opustit nedokázal, procestoval Českou republiku, Slovensko a podíval se dokonce i do Afriky.

**Pane Fajte, jste rodák z Olomouce. Jaký máte ke kraji vztah?**

Narodil jsem se v červenci roku 1951. Tady je můj rodný dům, tady jsem vyrůstal. Od narození jsem Lazečák, bydím tu už 73 let. Olomoucký kraj mám moc rád, mně se v Olomouci hrozně líbí. Když jsem po vyučení dělal u vojáků jako občanský zaměstnanec, tak jsem jezdil na služební cesty po celé České republice i Slovensku, oboje mám proježděné, a hrozně rád jsem se do Olomouce vracel, protože Olomouc je moc hezké město. Takže jsem nikdy neměl potřebu se někam stěhovat. Já bych to asi ani nedokázal. I když jednou jsem měl namále, když jsem sloužil jako mladý v Opavě na vojně. Já jsem byl takový vzorný voják, dalo by se říct. Tehdy mě tam lanařili k vojákům, nabízeli mi byt, ale člověk se po dvou letech základní vojenské služby chtěl už vrátit do civilu.

**Máte rodinu?**

Ano, mám a jsem za ni moc šťastný. Mám dceru a syna, který šel v mých šlépějích a převzal po mně firmu. Také jsem čtyřnásobný dědeček.

**Jaké jsou vaše nejhezčí vzpomínky z dětství?**

Měl jsem tu na Lazcích hromadu kamarádů, se kterými jsem vyrůstal. A víte, co dělají kluci, ptákoviny a pak všechno pro to, aby se na to doma nepřišlo. Prožil jsem tu opravdu krásné dětství, to dneska je jiná doba.

**Pamatujete si na své prarodiče? Jaký jste s nimi měl vztah?**

Od mojí maminky si rodiče moc nepamatuju, ale od tatínka jsem si dědu

s babičkou užil. Ti tu měli velkou zahradu, jak tam teď stojí sportovní hala. A děda, ten byl autočalouníkem, ale ve volném čase taky vášnivý včelař a měl pojízdný včelín, kde se dalo i spát. A já jsem s ním jako kluk jezdil a třeba s ním strávil i deset dní v kuse. Hrozně jsem se těšil na to, až se ten med bude vytáčet. Měl tehdy svoji klientelu a já jsem to těm lidem pěšky roznášel po Olomouci a za každou prodanou skleničku jsem dostával nějaký peníz. Toho jsem si tehdy hrozně vážil.

**Čím jste se v životě živil?**

Mě to od začátku táhlo k autům. Já jsem měl ve škole ten prospěch takový všelijaký a jednou nastala doba, kdy se rozhodovalo, co budu dělat. Můj otec a děda byli autočalouníci. A otec samozřejmě chtěl, abych se držel stejné profese, ale mně se to nelíbilo, chtěl jsem být hrozně automechanik. Tatínek mi vždycky říkal: „Vzpomeneš si

na má slova, autočalouník dělá v teple, automechanik se válí po zemi, bude tě bolet v zádech, budeš pořád nemocný.“ Ale nevymluvil mi to. Vyučil jsem se a celou dobu jsem dělal ve Vojenském opravárenském závodě na Šibeníku, kde jsem byl zaměstnaný až do revoluce. Táhlo mě to k podnikání, být svým pánem. Za starého režimu to bohužel nešlo, začínal jsem pod národním výborem, od šesti do půl třetí jsem chodil do práce a ve tři hodiny jsem byl už doma v dílně a sousedům jsem spravoval auta. A hned, jakmile to bylo možné, dal jsem výpověď a začal jsem podnikat.

**Máte z té doby ještě nějakou zajímavou zkušenost?**

Určitě, v roce 1981 jsem odjel na tři roky do Afriky. Nikoliv na dovolenou, ale pracovně. Byl jsem tam vyslán jako servisní technik vozidel Tatra. Jazyk jsem na začátku vůbec neuměl, ale postupem času jsem se základní fráze potřebné k životu naučil. Pobyt v Libyi mne obohatil v mnoha směrech.

**Chtěl jste za každou cenu podnikat. Co vás přimělo k takové cílevědomosti?**

Ano, já jsem prostě chtěl podnikat, i když jsem si nebyl jistý, jestli to finančně zvládnou, ale i tak mi to nedokázal nikdo vymluvit. Pamatuju si, jak mi maminka říkala: „Prosím tě, z čeho budeš žít? Co když ti to nepůjde? Rozmysli si to, to není žádná sranda.“ Můj otec, i když chtěl, abych dělal něco jiného, tak mi předtím udělil životní moudro: „Když něco děláš, dělej to pořádně, nebo to nedělej vůbec.“ A já jsem se toho chytl. Získával



Josef Fajt v roce 1977



S vnučkami

jsem postupně klientelu. Nejvíc jsem si dobré jméno udělal bohužel nepříjemnou událostí, což byly v roce 1997 povodně. Tady byly dva metry vody, které když klesly, tak po nich zůstala obrovská zkáza. Najednou bylo obrovské množství aut, které bylo potřeba opravit. Nejdřív jsem musel již za pomoci mých zaměstnanců uvést do částečného provozu naši dílnu, která byla před tím také celá pod vodou. A pak se začalo opravovat. Všechna auta byla poničená a oprava zcela zatopeného auta trvala i 14 dní. Dnes už by se to nedělalo, tehdy ale byla jiná doba.

### Tehdy se asi spousta věcí dělala jinak.

Mnoho věcí bylo složitějších. Já jsem třeba jednu dobu jezdil i dvakrát týdně do Liberce pro náhradní díly, protože se to i tak vyplatilo. Dneska vám ty náhradní díly dovezou klidně třikrát denně. Já si zamiloval značku aut Peugeot. A jak jsem byl přímo u zdroje, měnil jsem ty auta opravdu často. Například model Peugeot 406 jsem vyměnil celkem pětkrát, vždy za novější a lepší model. A taky proto, že na opravu vlastního auta mi nezbýval čas.

### Co děláte rád ve volném čase?

Musím se přiznat, že ho moc nemám. Jsem zvyklý prací trávit čas od rána do večera a staré zvyky se špatně mění. Zamlada jsem samozřejmě hrával fotbal, ale teď už není s kým. Takže když mám teď volnou chvíli, tak sednu do auta a jedu se potěšit společností mých nejmladších vnuček nebo jedu někam na dva až tři dny do termálních lázní. Ale stejně se rád vracím domů, do práce. Po těch letech i nyní vstávám ve čtyři hodiny, a když je venku již světlo a teplo, začínám den snídání venku u svého zahradního domku. Vypiju si kávu, přečtu noviny, zkontroluji zprávy na mobilu a pak se pomalu vrhám do pracovního procesu.

### Mají se podle vás dnešní senioři dobře?

No, pokud mají takovou rodinu, jako mám já, tak ano. Protože já jsem byl ubezpečen, že až budu starý, tak se o mě postarají. Jen nevím, kdy to stárání začíná ...

### Co vám udělalo v životě největší radost?

Těch radostí bylo víc. Samozřejmě mi udělalo radost, že se mi povedlo úspěšně podnikat, jak jsem chtěl. Také skutečnost, že šel syn v mých šlépějích a bylo komu podnikání předat. Také z vnuček mám obrovskou radost. Jsou to moje zlatička.

Kateřina Benešová

Foto: archiv Josefa Fajta,  
magazín Moravský senior



V práci s vnučkou



Autosalon Ženeva 2004

# Volby v Olomouckém kraji vyhrálo hnutí ANO, má 26 křesel. Téměř najisto se vrátí hejtman Okleštěk

Krajské volby vyhrálo hnutí ANO a obsadí 26 křesel v 55členném zastupitelstvu. Druzí skončili Starostové pro Olomoucký kraj s devíti mandáty. Třetí Spojenci24 s vámi budou mít šest zastupitelů. Čtvrtá koalice SPD, Trikolora, PRO a Svobodní má pět mandátů. Na pátém místě je ODS s pěti zastupiteli. Šestá je koalice Stačilo! se čtyřmi mandáty. Voleb se zúčastnilo 31,44 procenta voličů. Jednání o tom, s kým bude vítěz voleb vládnout, probíhala po uzavěrci tohoto vydání.

V čele kraje téměř s jistotou stane Ladislav Okleštěk z vítězného hnutí, který již v této pozici působil předtím, než jej vystřídal dosavadní hejtman Josef Suchánek (STAN) „Nečekal jsem to a mám z toho radost. Poděkoval jsem kolegům za skvěle odvedenou práci a samozřejmě bych chtěl poděkovat všem, kteří přišli k volbám a dali nám hlas. Je to pro nás obrovský závazek a uděláme maximum, abychom je nezklamali,“ řekl lídr hnutí ANO v Olomouckém kraji Ladislav Okleštěk pro Olomoucký deník. Lídr STAN Josef Suchánek přijal výsledek voleb se smíšenými pocity. Starostové pro Olomoucký kraj obdrželi devět mandátů. „Kdyby to bylo deset, je to pro STAN stoprocentní nárůst oproti nynějšímu stavu. Mám smíšené pocity: radu pravděpodobně nebudeme sestavovat, na druhou stranu máme významný nárůst mandátů našich členů,“ uvedl v Olomouckém deníku. Spojenci 24 s vámi (KDU-ČSL, TOP09, Zelení, Nestraníci) získali šest



křesel a jsou zklamaní, protože dosud měli v zastupitelstvu 12 lidí. „Chtěli jsme dvouciferný výsledek. Budeme si důkladně analyzovat příčiny. Určitě to nebylo tím, že jsme zanedbali kampaň, naopak,“ reagoval jejich lídr Ivo Slavotínek.

Ve dvou obvodech lidé hledali také nového senátora, vítězem 1. kola senátních voleb na Prostějovsku se stal prostějovský primátor František Jura (ANO) před Pavlem Dopitou, IT specialistou, pedagogem a zastupitelem města Prostějova (SPD).

Na Šumpersku a Jesenicku vyhrál v 1. kole dosavadní senátor a starosta Šumperka Miroslav Adánek (ANO). S 48 procenty hlasů předstihl o čtyři procentní body univerzitního profesora a zastupitele Bludova Stanislava Balíka (NK). Druhé kolo se koná ve dnech 27. a 28. 9.

## SEZNAM NOVÝCH ZASTUPITELŮ

**ANO:** Ladislav Okleštěk, Miroslav Žbánek, Vladimír Lichnovský, Petr Vrána, František Jura, Miroslav Adánek, Miroslava Ferancová, Monika Hryzbilová, Martin Škurek, Daniel Vitonský, Tomáš Navrátil, Bohuslav Hudec, Marcela Župková, Irena Blažková, Petr Krmela, Jiří Rozehnal, Jana Konvičková, Siegelinde Mimrová, Jiří Zemánek, Jaromíra Lónová, Svatopluk Binder, Jaromír Lón, Leoš Ptáček, Vladimír Prášil, Zdeněk Šestořád, Milan Klimeš

**STAN+SNK ED:** Josef Suchánek, Jarmila Stawaritschová, Jakub Dolníček, Michal Obrusník, Roman Šťastný, Eva Machová, Jitka Ivanová, Michal Ondra, Radek Brázda

**KDU+Zel+Nes+TO:** Ivo Slavotínek, František John, Jan Šafařík, Zdeňka Blišťanová, Ondřej Vlček, Viktor Kohout

**Svo+SPD+Tri+PRO:** Radim Fiala, Pavel Jelínek, Martin Jirotko, Dan Chromec, Martin Maláček

**ODS:** Dalibor Horák, Ivo Mareš, Milada Sokolová, Josef Ťulpík, Lubomír Žmolík

**ČSNS+KSČM+ČSSD:** Marek Obrtel, Vladimír Urbánek, Ludvík Šulda, Jolana Rippelová

Zdroj: ČSÚ

Strana	Procento hlasů	Počet křesel
<b>ANO</b>	40,42	26
<b>STAN+SNK ED</b>	15,30	9
<b>KDU+Zel+Nes+TOP</b>	9,62	6
<b>Svo+SPD+Tri+PRO</b>	9,27	5
<b>ODS</b>	8,64	5
<b>ČSNS+KSČM+ČSSD</b>	6,29	4

## Moravský senior pomáhá po povodních, pomozte i vy

Několikadenní trvalý déšť se v polovině září postaral o povodně, které se řadí k tomu nejhoršímu, co kdy náš region potkalo. Všechny zasažené oblasti se okamžitě setkaly s obrovskou solidaritou a lidé zase na chvíli ukázali vlídné tváře. Pomoc přichází i z nečekaných stran a obdivuhodná je zejména pomoc od těch, co sami nemají na rozdávání, přesto soucítí s krajany, kteří přišli o bydlení nebo

rodinné zázemí. Pomoc do postižených oblastí vypravil i vydavatel Moravského seniora, bezprostředně po povodních tak přišla pomoc hlavně na Jesenicko, které bylo zasaženo nejsilněji.

Chcete také pomoci? Máme pro vás několik tipů, kam poslat příspěvek a nechat charitativní organizace, aby se o doručení postaraly za vás.

Foto: HZS, FGP Studio Olomouc

### ARCIDIECÉZNÍ CHARITA OLOMOUC

Finanční sbírka na pomoc obětem povodní

Číslo účtu: 44665522/0800, VS 906

### ČLOVĚK V TÍSNI

Využijte darovacího formuláře na stránkách [www.clovekvtisni.cz](http://www.clovekvtisni.cz)

### HUMANITÁRNÍ POMOC ADRA, O.P.S.

Využijte formuláře na stránkách [Adra.cz](http://Adra.cz)



## Fond pomoci pomůže zaplatit dětem kroužky

Prázdniny skončily a se začátkem nového školního roku řeší mnozí rodiče otázku, jak kromě dalších výdajů spojených se školou zaplatit dětem zájmové kroužky, které se rozběhnou v nejbližších dnech a týdnech. Pomoci by jim v tom mohl Fond pomoci olomouckým dětem, z něhož mohou rodiče s nižšími příjmy čerpat příspěvky na školní i mimoškolní aktivity svých potomků. Radní na svém posledním jednání rozhodli o vypsání druhé letošní výzvy pro podávání žádostí.

Netýká se to přitom jen žáků základních škol, ale rovněž předškoláků a středoškoláků. O příspěvek pět tisíc korun na jedno dítě ve věku 5 až 19 let lze požádat kdykoli v průběhu roku. „Tyto peníze lze použít na úhradu zájmových kroužků, škol v přírodě, letních táborů, nebo například na doučování na přijímací zkoušky. Naším cílem je to, aby rodiče nemuseli kvůli rostoucím nákladům omezovat volnočasové aktivity svých dětí,“ vysvětlila náměstkyně primátora Kateřina

Dobrozemská. Jen během měsíce srpna rozdělila komise Fondu mezi 19 žadatelů více než 60 tisíc korun. Od začátku roku vyhověla bezmála čtyřem stovkám žádostí v celkové výši 1,6 milionu korun. Rozpočet fondu pro letošní rok je 2,5 milionu.

Peníze slouží výlučně k úhradě přímých nákladů souvisejících s účastí dětí na školních a mimoškolních zájmových aktivitách. „Tento fond funguje už od roku 2016 a snažíme se jej přizpůsobovat potřebám rodin. Proto jsme od ledna letošního roku nově zavedli i možnost použít příspěvky také na úhradu nákladů souvisejících s doučováním žáků a jejich přípravou na přijímací zkoušky,“ doplnil náměstek primátora pro oblast školství Viktor Tichák.

Podmínkou pro čerpání příspěvku je trvalý pobyt v Olomouci nebo účast na předškolním, základním nebo středním vzdělávání ve školách na území města a dále příjem domácnosti odpovídající nároku na přídavek

na dítě. Žádost může být podána na využití více aktivit nebo služeb, pokud jejich souhrnná částka nepřekročí pět tisíc korun v jedné výzvě. V mimořádných případech, pokud jde například o dítě se zdravotním postižením s priznaným příspěvkem na péči v nejméně I. stupni závislosti, úmrtí rodiče v rodině, případně je-li dítě v náhradní rodinné péči, může Rada města Olomouce rozhodnout o poskytnutí daru až deset tisíc korun.

### KAM POSLAT ŽÁDOST

- elektronicky do datové schránky magistrátu ID: kazbzri nebo na podateln@olomouc.eu
- elektronicky e-mailem na jaroslava.vecero@olomouc.eu nebo milada.sabatova@olomouc.eu
- poštou – Magistrát města Olomouce, odbor školství, Horní náměstí 583, 779 11 Olomouc
- osobně na sekretariátu odboru školství – Palackého 14, Olomouc (budova NAMIRO)

## Starostové a primátoři ze Slovenska přijeli pro inspirace do Olomouce

Čtyři desítky představitelů slovenských samospráv zaplnily primátorovu zasedací místnost na radnici. Do Olomouce, která hostila setkání starostů a primátorů z Nitranského regionálního sdružení obcí, přijeli na výměnu zkušeností a inspirace příkladů dobré praxe.

„Kolegové ze slovenských měst a obcí oceňovali například stav naší infrastruktury a inspiraci u nás našli třeba v oblasti projektového řízení. Potvrdilo se, že v mnoha ohledech řešíme a sdílíme podobné problémy, i když jsme dvě samostatné země,“ uvedl k oboustranně přínosnému setkání primátor Miroslav Žbánek.

V debatě se prolnuly oblasti přenesené působnosti stání správy, daňové politiky státu i financování samospráv s akcentem na služby, které musí obce

obstarat. Diskutovalo se o financování kultury, sportu, energetických úsporách, regionální spolupráci i bytové politice. „V oblasti péče o zeleň jsme se naopak inspirovali my u vás,“ připomněl první náměstek primátora



Otakar Štěpán Bačák, který se setkáni spolu s primátorem a tajemníkem magistrátu Markem Černým účastnil. Nitrianské regionální sdružení slouží od roku 1990 jako platforma pro setkávání představitelů členských obcí, výměnu zkušeností, prosazování společných zájmů a potřebných legislativních změn. „Potřeba spolupráce a inspirace v regionech se ukazuje jako velmi přínosná. Zastupujeme šedesát tři obcí a řešíme problematiku velmi podobnou té vaší,“ vysvětlil na návštěvě Olomouce jeho předseda Ladislav Hroško.

Kromě jednání na radnici absolvovalo 35 starostů obcí, 2 primátoři a 2 viceprimátoři měst Nitra a Vrable prohlídku Olomouce i Baziliky Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku.



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

**Dobrý den, jak prosím fungují protipovodňová opatření v Olomouci? Chomoutov byl pod vodou a na Nových Sadech taky vylitá Morava. To máte vážně pocit, že jste Olomouc ochránili? Pavla K.**

V tuto chvíli je v Olomouci realizovaná část protipovodňových opatření. Právě v minulých dnech se funkce těchto staveb a úprav koryta řeky Moravy velmi dobře ukázala. Kromě kapacitnění koryta v již realizované části přímo ve městě se protipovodňová

opatření projevují právě také řízeným rozlivem, který je směřovaný do neobydlených částí. To bylo velmi dobře vidět třeba na Nových Sadech, kde se voda rozlila přesně tam, kde měla, a nenapáchala škody. Co se týká Chomoutova, opět prověříme všechny možnosti, jak ho proti velké vodě ochránit, ale bude to velmi složité. V Chomoutově totiž nelze využít stejný způsob ochrany, jako například v místě náplavky mezi mosty Václava Rendra a Komenského.



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

## Podle prvních odhadů přinese sloučení filharmonie a divadla úspory

Po červnovém rozhodnutí Zastupitelstva města Olomouce o sloučení příspěvkových organizací Moravská filharmonie Olomouc a Moravské divadlo Olomouc pokračuje město v dalších krocích, které povedou ke vzniku nové kulturní instituce. Paralelně s běžícím výběrovým řízením na nové vedení připravuje rozpočet, který by měl přinést nejen úspory, ale především prostředky na další rozvoj. V souvislosti s restrukturalizací nepočítá zřizovatel ani s propouštěním zaměstnanců.

Zřizovací listina nové instituce, která vznikne k 1. lednu 2025 a ponese název Moravské divadlo a Moravská filharmonie, garantuje zachování obou orchestrů i všech tří souborů divadla. Hlavním úkolem je nyní stabilizovat neuspokojivou finanční situaci. „Ekonomická soběstačnost obou organizací se v posledních letech pohybovala mezi 11 a 15 procenty, zbytek nákladů muselo být dotováno zřizovatelem nebo jinými dotacemi. Přitom zhruba tři čtvrtiny veškerých příjmů jdou v současné době na mzdové náklady a příspěvek města už nedokáže pokrýt ani tento výdaj,“ přiblížil náměstek primátora Olomouce Viktor Tichák. Právě zvýšení hospodárnosti, soběstačnosti a efektivity

vynaložených financí bylo důvodem, proč se město po dlouhých debatách rozhodlo sloučit dvě instituce v jednu. „Už v tuto chvíli, při přípravě rozpočtu na příští rok, počítáme s tím, že by se díky společnému fungování obou organizací mohlo ušetřit bezmála 11 milionů korun, s nimiž instituce hospodařily v letošním roce v rámci prodlouženého čerpání příspěvku. Zároveň ale navrhujeme na druhé straně fakticky zvýšit investiční fond organizace o osm milionů korun, což by mělo vést především k dalšímu rozvoji,“ dodal náměstek Tichák.

S další optimalizací finanční situace by měla pomoci i dotace ministerstva kultury. „S ním se nám podařilo v uplynulých týdnech finálně dojednat, že v roce 2025 bude možno čerpat dotace v rámci programu podpory profesionálních divadel, orchestrů a sborů tak jako v roce letošním, tedy dvěma oddělenými žádostmi, což bude v tuto chvíli finančně výhodnější,“ doplnil náměstek Tichák.

### PROPOUŠTĚT SE NEBUDE

Až do 20. září 2024 probíhá výběrové řízení na ředitele či ředitelku nové instituce. Komise, která bude z doslých přihlášek vybírat nejvhodnějšího

kandidáta, bude sestavena z odborníků z oblasti divadla (ředitel Národního divadla Moravskoslezského Jiří Nekvasil), symfonické hudby (ředitel České filharmonie David Mareček) a řízení olomouckých příspěvkových organizací (ředitelka Knihovny města Olomouce Lenka Prucková). Strategie rozvoje kultury města Olomouce bude v komisi zastoupena její hlavní autorkou Olgou Škochovou. Tato čtyři jména pak doplní tři političtí nominanti, dva za koalici a jeden za opozici. Přítomna bude i zástupkyně divadelních odborových organizací.

Město zároveň projednává organizační strukturu nové instituce. „Finální podobu, která bude realizována postupně v průběhu příštích let, samozřejmě bude řešit až její nové vedení. Zároveň mohu ujistit, že k 1. lednu 2025 nedojde ani k žádnému propouštění spojenému s restrukturalizací. Všechny tyto informace poskytujeme především proto, že odborové organizace Moravské filharmonie Olomouc veškeré kroky, které jsme podnikli, bojkotují, a to bez ohledu na to, zda je to pro zaměstnance výhodné, či nikoli. Tím dle mého názoru neplní svou základní funkci – chránit zájmy zaměstnanců,“ podotkl Viktor Tichák.

## Město opraví most pro své lesníky

Se začátkem září začala stavební sezona v lese u Březové v katastru obce Unčovice. Město Olomouc tam opravuje Zásecký most přes říčku Odrážku, která se v chráněné krajinné oblasti nedaleko cyklistické trasy vlévá do Moravy. Důvodem opravy je přístup do městského lesa.

„Most je pro nás klíčový, protože bez něj se nedostaneme do poměrně rozsáhlého území a byl skutečně v havarijním stavu,“ potvrdil ředitel Lesů města Olomouce David Janásek. Proto už loni začaly Lesy s projektovou dokumentací.

Na druhé straně koryta má město 22 hektarů lesa. „Je to listnatý les – tvrdý luh se stářím porostu od čtyřiceti do sedmdesáti let, ve kterém musíme provádět výchovné zásahy s lesní technikou,“ objasnil ředitel Janásek.

Oprava mostu za 2,3 milionu korun čekala na období klidu, související

s hnízděním ptáků. „Jsme v oblasti Natura, kde platí od jara do konce léta přísné podmínky,“ zdůraznil investiční

náměstek primátora Miloslav Tichý. Podle něj by měl nově opravený most sloužit lesníkům od konce listopadu.



## Olomouc pořádá 2. ročník hackathonu zaměřeného na zlepšení kvality života

Skvělou příležitostí podílet se na vzniku zajímavých projektů mají zájemci, kteří se přihlásí do druhého ročníku hackathonu s podtitulem Když data promluví. Akci od 18. do 20. října pořádá Katedra geoinformatiky Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, Olomoucký kraj a Statutární město Olomouc. Registrovat se mohou jednotlivci i celé týmy, a to prostřednictvím webových stránek hackathonu.

„Díky úspěchu prvního ročníku jsme se ihned po jeho skončení rozhodli pokračovat. Nadšení, kreativita a nápady účastníků nás přesvědčily, že stojí za to investovat čas i peníze do podobných akcí. Letos se nám podařilo oslovit ještě více partnerů, zajistit modernější a lepší zázemí, rozšířit datovou základnu a optimalizovat celkový program. Věřím, že to pro účastníky bude znamenat ještě větší motivaci věnovat svůj čas něčemu smysluplnému,“ uvedl organizátor akce Jakub Koníček

z katedry geoinformatiky. Hackathon je třídní akce, během které jednotliví účastníci nebo týmy navrhnu, vytvoří a následně prezentují své nápady. V letošním roce si mohou vymyslet vlastní projekt nebo se inspirovat navrženými tématy, jako jsou Bezpečná a udržitelná univerzita, Adaptace území města Olomouc na klimatickou změnu, Kam na střední školu a jejich dostupnost v Olomouckém kraji či Atraktivita Olomouckého kraje v oblasti vědy, výzkumu a inovací.

„Vždy má smysl podporovat projekty, které prohlubují spolupráci a rozvíjí veřejný sektor v Olomouci i okolí. Pro přihlášené účastníky bude opět připravena řada odborných přednášek od našich mentorů a hostů,“ upozornil náměstek primátora města Olomouce Tomáš Pejpek.

Letošní ročník hackathonu se uskuteční v nové budově Vědeckotechnického parku UP Envelopa Hub. „Účastníci budou nejprve seznámeni s pravidly,

otevřenými daty a nabízenými tématy. Mohou také využít umělou inteligenci. Věřím, že se nám podaří nalákat studenty, kteří přinesou nové nápady, jež přetaví v úspěšné projekty. Těším se na druhý ročník,“ doplnil zastupitel Olomouckého kraje Petr Lysek.

Soutěžní týmy se mohou registrovat na webových stránkách do 4. října, jednotlivci do 11. října 2024. „Sem rád, že organizátoři akce – Olomoucký kraj, Statutární město Olomouc a Univerzita Palackého – mohou spolupracovat bez ohledu na to, kdo zrovna za danou organizaci a v jakých barvách vystupuje. Díky za zvládnutý první ročník a hurá do druhého,“ řekl vedoucí odboru informačních technologií Olomouckého kraje Jiří Šafránek. Účastníci hackathonu mohou letos získat finanční odměny ve formě stipendií a voucherů (u vítězných týmů přesahující 100 000 Kč), vzdělávací a mentorské vouchery pro finální realizaci projektů či věcné ceny.

## Trnkova ulice prokoukne. Místo nevzhledné kotelny vznikne nová knihovna

Knihovna, komunitní centrum, místo pro besedy, ale i prosté setkávání, příjemné okolí s venkovním posezením. To vše vznikne již brzy na místě nevzhledné kotelny v Trnkově ulici. Stavební práce se rozjedou v nejbližších dnech, hotovo bude v příštím roce.

Jedné z nejlidnatějších lokalit v Olomouci, tedy městské části Povel, Nové Sady a Nová Ulice, kde žije zhruba 30 tisíc obyvatel města, dlouhodobě chybí knihovny a komunitní prostory. Ke dvěma kapacitně i prostorově nedostačujícím pobočkám v Peškově a Brněnské ulici přibude jedna velká moderní knihovna, která bude kromě své hlavní funkce také sloužit jako komunitní centrum. „Knihovny už dávno nejsou jen místy výměny knih, ale slouží také jako místa setkávání, sdělování zkušeností, rozvíjení čtenářské gramotnosti, spolupráce se školami v okolí, setkávání s rodiči a malými čtenáři, místy výtvarných dílniček nebo besed s regionálními osobnostmi. A přesně tyto a mnoho dalších funkcí by nové prostory městské knihovny měly plnit,“ vysvětlil náměstek primátora pro oblast školství Viktor Tichák.

Kromě kultivace lokality bude velkou výhodou umístění nové knihovny především to, že bude v docházkové vzdálenosti pro většinu obyvatel zmíněných městských částí, ale také to, že přímo

sousedí s nově vybudovanou tramvajovou tratí, takže bude dostupná i pro ostatní Olomoučany.

Knihovna Trnkova vznikne podle nejlepšího hodnoceného návrhu z architektonické soutěže. Ta proběhla už v roce 2020 a zvítězil v ní pražský ateliér kcarch. Díky jejich projektu se změní i její okolí, kde mimo jiné vznikne také venkovní posezení ohraničené nízkou zídkou. „Jsem rád, že na jednom z nejlidnatějších sídlišť ve městě dostanou obyvatelé všech generací nejen novou pobočku knihovny, která vznikne přestavbou staré nevyužívané výměníkové stanice, ale především místo, kde se budou moci setkat, odpočinout si,

zkrátka trávit volný čas v krásném objektu,“ komentoval investiční náměstek primátora Miloslav Tichý. Díky dostatečnému prostoru bude knihovna moci uspokojit všechny okolní školy a školky, které mají zájem o pravidelné besedy nebo čtenářské kroužky v knihovně, a nabídnout dospělé populaci účast na celoživotním vzdělávání v edukačním centru nebo pravidelná setkávání v rámci komunity.

Náklady na přestavbu jsou vyčísleny na zhruba 44 milionů korun, převážnou část pokryje dotace z Evropského fondu pro regionální rozvoj v rámci Integrovaného regionálního operačního programu 2021–2027.



## Také na Tabulovém vrchu začnou třídít kuchyňské odpady

Na 40 místech na Tabulovém vrchu mohou obyvatelé města od začátku září nově třídít zbytky z kuchyně. Aktivita navazuje na pilotní projekt na sídlišti Povel, kde lze gastroodpady do speciálních nádob ukládat již druhým rokem.

Smyslem je snížení podílu směsného komunálního odpadu. „Jeho likvidace stojí město nemalé prostředky. Kuchyňského odpadu může být přitom

ve směsném komunálním odpadu až jedna třetina a je možné jej využít jako obnovitelný zdroj a energeticky ho zpracovat například v bioplynové stanici,“ popsal náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák.

Na rozmístění nádob naváže informační kampaň spojená s roznosem speciálních kbelíků na gastroodpad do vytipovaných domácností v lokalitě. „Máme pro tyto účely připraveno

bezmála čtyři tisíce malých praktických nádob, které zdarma doručíme obyvatelům ve vybraných ulicích přímo do bytu. Předáme jim také praktické rady, jak správně gastroodpad třídít a u jakých kontejnerových stání budou nově rozmístěné nádoby na zbytky z kuchyně,“ doplnil náměstek Bačák.

Průběžně aktualizované informace jsou na [olomouctridi.cz](http://olomouctridi.cz).

# Tipy na kulturu a výlety

## Rozkvetlé památky Olomouce

Zveme vás na oblíbenou akci, která se za roky pořádání stala již tradiční součástí olomouckého kulturního podzimu. Nádhera starobylé architektury se v Olomouci na dobu 2 týdnů propojí s krásou a svěžestí květinových aranžmá. Letos můžete obdivovat olomoucké sakrální památky v objetí květin od 3. do 13. října a objekty, kterých se to týká, jsou následující: Husův sbor u náměstí Národních hrdinů, kaple sv. Jana Sarkandra v historickém jádru města v Mahlerově ulici a Červený kostel Vědecké

knihovny Olomouc u třídy Svobody. Nedávno zrekonstruovaný Červený kostel v rámci akce Rozkvetlé památky vyzdobí vysoce oceňovaný florista Róbert Bartolen a na kvalitní floristická aranžmá se můžete těšit i ve zbývajících dvojici památek – Husův sbor vyzdobí známá česká floristka Viola Zeithamlová a kapli sv. Jana Sarkandra bude mít na starost florista Matěj Tesárek za technické podpory floristy Zdeňka Kupilíka. Vstup do všech zmíněných objektů je zdarma.

# Tipy na kulturu

## Mezinárodní den zvířat

„Po teplém září zle se říjen tváří“ anebo „Svatý Havel – de- vět počasí za den“ říkají o desátém měsíci v roce pranostiky. Podzim je v plném proudu, začíná padat listí a příroda vy- bízí ke sklizni úrody, pokud nám tedy nepomrzla. Vyrazit můžeme ale i do okolí, na meze a louky nebo polní cesty na sběr šípku, aby bylo z čeho v zimě udělat čaj či doplnit vitamíny. Přejeme vám příjemné podzimní dny a přináší- me tipy, jak se odreagovat od smutných zářijových událos- tí. Mezinárodní den zvířat 4. října – k tomuto světovému svátku se připojuje také Zoologická zahrada na Svatém Ko- pečku. Během návštěvy zoo se můžete projít podzimní vě- domostní stezkou, kterou pro návštěvníky připravil DDM Olomouc. Poskytne vám zábavnou formou spoustu zajíma- vých informací o různých obyvatelích zoologické zahrady. Kdy: 5. a 6. října od 9 do 16 hod., základní vstupné 160 Kč, snížené 120 Kč.



## MusicOlomouc 2024



Mezinárodní festival soudobé klasické hudby, letošní roč- ník pod názvem „CZECH IT!“, který se v Roce české hudby soustředí převážně na české soudobé tvůrce. Na festivalu bude uvedeno 9 světových premiér, vystoupí renomované ansámblы a sólisté od nás i ze zahraničí s programy, jež se soustředí hlavně na českou hudbu, včetně premiér. Festi- val nabídne celkem 5 koncertů, které se konají v historicky hodnotných prostorách kaple Božího těla na olomouckém Konviktu se skvělou akustikou a duchovní atmosférou,

závěrečný koncert pak proběhne v Redutě. Kdy: od 16. září do 11. listopadu, začátek je vždy v 19 hodin. Vstupné a přesný program sledujte na: [musicolomouc.cz/#program](https://musicolomouc.cz/#program).

## Trénink paměti – cvičení mozku

Jedná se o kurz plný zábavných cvičení s využitím pamě- ťových technik, které se lehce naučíte. Pokud si chcete zachovat dobrou kondici, je pro vás cvičení mozku stejně důležité jako zdravá strava a pohyb. Zkušená lektorka vám ukáže, že cvičení trénování paměti není vůbec komplikova- né ani časově náročné. A hlavně zjistíte, jak trénovat mozek při naprosto běžných každodenních aktivitách. Nedovolte svému mozku zlenivět. Setkání jsou vhodná pro všechny, kteří chtějí něco udělat pro své zdraví a zároveň se pobavit. S sebou pouze psací potřeby a chuť něco nového se dozvě- dět a něco užitečného pro sebe udělat. Naskočit do kurzu můžete kdykoliv. Kdy a kde: od září 2024 do května 2025, tréninky paměti probíhají vždy v úterý od 10 do 11 hodin, v Expozici času Šternberk. Vstupné 30 Kč.

## Podzimní Flora Olomouc

Tradiční výstava ovoce, zeleniny, školkařských výpěstků, bylinek a koření. Součástí podzimní výstavy Flora Olo- mouc – Hortikomplex jsou velké Zahradnické trhy či fes- tival gastronomie nápojů Olima, na kterém letos předvede své kuchařské umění známá herečka Markéta Hrubešová, šéfkuchař Roman Paulus či šéfkuchař Jan Horký, jenž vařil pro prezidenty i prince. Gastrofestival i tentokrát doplní soutěže Gastro Olomouc Olima Cup a Moravský cukrář- ský šampionát. Těšit se můžete také na bylinkovou expozici v historické oranžerii. A už jste někdy ochutnali kořalku z malin nebo fíků? Teď budete mít příležitost, na podzimní Floře totiž nebude chybět velmi oblíbená soutěžní přehlíd- ka Grand Prix ovocných destilátů Flora košť. Hlavním lá- kadlem výstavy a veletrhu bývá ovšem jako vždy expozice v pavilonu A, jejímž ústředním prvkem bude dominanta šestimetrové postavy ženy se sukněmi zdobenými kvali- tím českým ovocem a zeleninou. Autorkou výzdoby je ten- tokrát známá česká floristka a několikanásobná mistryně svého oboru Klára Franc Vavříková. Kdy a kde: 3.–6. října, od čtvrtka do soboty od 9 do 17 hod., v neděli od 9 do 16 hod., Výstaviště Flora Olomouc. Základní vstupné 200 Kč, snížené 130 Kč, je také možné zakoupit levnější vstupné v předprodeji online.



## Kulturní Šternberk



Říjnový program ve Šternberku je opravdu pestrý, máte z čeho vybírat. Slatinský Schrummel – jestli máte rádi country hudbu, přijďte do Expozice času na další z tanečních večerů. K tanci a poslechu zazní známé skladby traditional country, ale i další skladby od různých interpretů. Vstupné je 80 Kč v předprodeji v síti SmsTicket nebo v Expozici času ve Šternberku, 100 korun na místě. Návštěvníci oblečení ve stylu country mají zvýhodněné vstupné 80 Kč. Sirény na cestách – zábavná talk show ženské trojice Sandry Pogodové, Jitky Asterové a Lindy Finkové, pořad plný šťavnatých vyprávění a historek ze zákulisí natáčení pořadu Moje tvář má známý hlas a divadelního světa, to vše prošpikováno šansony a písněmi z muzikálů. Po skončení pořadu autogramiáda a možnost focení. Kdy a kde: 9. října od 19 hod. KD Šternberk, vstupné od 410 do 460 Kč, k zakoupení na webu zde: [www.ticketstream.cz/akce/sireny-na-cestach-174119](http://www.ticketstream.cz/akce/sireny-na-cestach-174119). Rozhlas jede za vámi – pro nadšené posluchače Českého rozhlasu. Aleš Cibulka vám představí zajímavé hosty, které znáte z rozhlasového vysílání. Pozvání přijali herec a moderátor Dalibor Gondík (Ranní dvojka na Dvojce) a jeho ranní tým Regina Květoňová a Jakub Kaloč, moderátorka Radiožurnálu a Dvojky Patricie Strouhalová, herec, prezident rozhlasového festivalu Prix Bohemia Rádio Igor Bareš, sestra Hany Maciuchové Silvie Marková a Swingová kapela PINK SWING, která se postará o hudební část programu. Kdy a kde: 16. října od 19 hod., KD Šternberk, 200 Kč, předprodej vstupenek v síti Smsticket.

## Svébohov a okolí objektivem Josefa Koláře

Muzeum Zábřeh nabízí přednášku, která představuje nově zpracovanou sbírku čítající 1 500 historických fotografií tohoto amatérského fotografa. Josef Kolář se narodil v roce 1906 ve Svébohově a po roce 1945 se s rodinou přestěhoval do Líšnice, kde v roce 1980 zemřel. Jeho dílo do muzea věnovala dcera, která spolupracovala při určování osob na fotografiích. Na identifikaci lokalit a lidí se podílelo také mnoho dalších svébohovských obyvatel. Kolář na svých

snímcích zachytil obyčejný vesnický život, lidi při práci i ve svátek, při významných příležitostech i během obyčejných dnů. Jeho fotografie jsou velmi dojemné, jsou z nich cítit emoce, radost, ale i tvrdost života umocněná tím, že většina snímků pochází z období 2. světové války. Převažují fotografie ze Svébohova, ale zastoupeny jsou i okolní vesnice – Rovensko, Václavov, Jedlí nebo Horní Studénky a město Zábřeh. Přednáška s promítáním se koná 16. října od 17 hod. v Muzeu Zábřeh.

## Krajina starých sídel

Zajímavá výstava představuje výběr vedut starých sídel významných míst Moravy a Slezska. Jedná se o litografie pocházející z cyklu, který vycházel v letech 1833–1835 a zachycuje přibližně dvě stě míst v Čechách, na Moravě a ve Slezsku. Jde o jeden z prvních ucelených souborů vyobrazení z českých zemí vydávaných tiskem, který nabízí jedinečnou příležitost prohlédnout si mnohá místa tak, jak vypadala mnohem dřív, než je bylo možné zachytit na prvních fotografiích. Budete si moci prohlédnout faksimile vybraných vedut ve skutečné velikosti. Veduty zachycují například hrad Bouzov ve stavu před přestavbou na přelomu 19. a 20. století nebo Priessnitzovy lázně v Jeseníku nedlouho po otevření vodoléčebného ústavu, z větších měst pak Opavu, Kroměříž nebo Krnov. Vědecká knihovna v Olomouci zapůjčila na výstavu v Šumperku více než 70 reprodukcí grafických listů. Kdy a kde: výstava potrvá do 10. listopadu, přístupná je vždy od úterý do neděle od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod., Muzeum Šumperk. Základní vstupné je 30 Kč, snížené 20 Kč.

## Krása v tónech zakletá

Olomouc je městem památek, květin a hudby. To vše můžete zažít v Arcibiskupském paláci na koncertě nazvaném „Krása v tónech zakletá“, který představí hudební díla období baroka a klasicismu (G. F. Händela, W. A. Mozarta a J. Haydna) v podání hudebníků Martina Hrocha (cembalo), Ludmily Netolické (housele), Kristýny Jungové (housele), Kateřiny Kovaříkové (viola) a Anežky Kavalírové (violoncello). Koncert tak zahájí novou tradici prezentace významných umělců a děl slavných hudebních skladatelů v prostorách Arcibiskupského paláce, který se tímto veřejnosti otevírá v novém kontextu. Kdy: 6. listopadu od 18.30. Základní vstupné je 120 Kč dospělí, snížené 100 Kč. Vstupenky zakoupíte na [www.smsticket.cz](http://www.smsticket.cz), v IC podloubí radnice nebo v místě konání hodinu před koncertem.

## Rukopisy kroměřížské zámecké knihovny

Jedinečné exempláře středověkých a raně novověkých rukopisů pocházející ze sbírek knihovny arcibiskupského zámku v Kroměříži nyní vystavuje Muzeum umění Olomouc. Nejstarším rukopisem celého souboru je Gregoriánský sakramentář z 9. st. a nejčastěji jsou ve sbírce zastoupeny rukopisy liturgické. Vzhledem k citlivosti exponátů na klimatické a světelné podmínky může být každý rukopis vystaven pouze po dobu jednoho měsíce, a proto se výstava

uskuteční ve dvou etapách, během nichž se knihy prostřídají. Vzácné knihy jsou ve vitrínách, nicméně je možné jimi listovat díky jejich digitálnímu zpracování. Rukopisy jsou k vidění v kapli sv. Jana Křtitele v ambitu katedrály sv. Václava, a sice do 27. října, od úterý do neděle od 10 do 18 hod.

## Tipy na výlety

### 10 000 kroků

Také v říjnu pokračuje další kolo výzvy 10 000 kroků. A tak využijte hezkých dní bez deště, pokuste se udělat něco pro sebe a zapojte se do projektu. Nezáleží na tom, kolik kroků nakonec uděláte, důležité je odhodlání jich udělat zase o něco víc a začlenit pravidelnou chůzi do vašich všedních aktivit. Největší chodecká výzva vám může pomoci najít cestu ke zdravějšímu životnímu stylu, vrátit chůzi do vašeho běžného dne, ale také vám může nabídnout nová přátelství. Najděte si chvilku na procházku každý den, stačí se projít parkem nebo i cestou do obchodu a zpět a místo MHD použít vlastní pohon. Pohyb venku má pozitivní vliv na naši fyzickou kondici, ale i psychiku. Do výzvy 10 000 kroků se může zapojit každý, stačí si jen nastavit na měsíc svou vlastní vzdálenost, jakou chcete každý den ujít, a zvolit si pro sebe přiměřený cíl, kterého se pak snažíte dosáhnout. K pohybu můžete motivovat i někoho dalšího, chodit společně a navzájem se podporovat. Informace a registraci najdete zde <https://www.desettisickroku.cz/o-vyzve>.

### Festival zdraví a inspirace

Akce, na které vás osloví spousta zajímavých produktů, ochutnávek, přednášek, prezentace kurzů, ale také meditace nebo různá hudební vystoupení, to vše se zaměřením na naše fyzické i duševní zdraví. Přijďte se inspirovat 5. října do Kulturního domu Šternberk, od 10 do 17 hod.



### Jiří Krtička – Jan Krtička

Společná výstava otce a syna Krtičkových se koná v roce, kdy oba autoři slaví významná životní jubilea. Uvidíte abstraktní obrazy šumperského rodáka Jiřího Krtičky a audiovizuální instalace a fotografie jeho syna Jana. Jejich tvorbu spojuje společný zájem, oba se ve svých dílech zamýšlejí nad různými typy krajin, přírodními rytmy a strukturami, společné je také téma krajiny Islandu, kam se každý z autorů vydal v jiný čas a z jiných důvodů. Jiří Krtička (nar. 1954 v Šumperku) je absolventem pražské akademie. V současnosti žije a tvoří v Olomouci. Jan Krtička (nar. 1979 v Olomouci) vystudoval výtvarnou výchovu na UP v Olomouci, Fakultu výtvarných umění na VUT v Brně a Fakultu umění a designu v Ústí nad Labem, kde v současnosti působí. Výstava je k vidění do 27. října, přístupná je vždy od úterý do neděle od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod., v Muzeu Šumperk. Základní vstupné je 50 Kč, snížené 30 Kč.

### Výroba zápalek v Lipníku nad Bečvou

Roku 1909 zahájila v Lipníku nad Bečvou výrobu Kupecká akciová sirkárna, která se ve 2. pol. 20. století proslavila pod značkou SOLO Lipník. O jejich počátcích, akcionářích a majitelích, výrobě, vzestupech i pádech do konce 2. sv. války se dozvíte mnoho zajímavého v přednášce s názvem Továrna na výrobu zápalek v Lipníku nad Bečvou do roku 1945. Kdy: ve čtvrtek 10. října od 17 hod. ve společenském sále Varna, budova A v areálu Osmek, Za Mlýnem 56, Přerov. Vstupné 50 Kč.



### Říjen na zámku Plumlov

Filmová hudba – v podání kouzelné violy Ivy Dočkalové za doprovodu klavíru Štěpánky Janečkové uslyšíte v jedinečném, originálním pojetí hudební skvosty ze známých filmů. Přijďte strávit příjemný podvečer ve společnosti mistrovsky zkomponovaných témat známých hudebních skladatelů J. Williamse, J. Barryho, M. Normana, R. Lowlanda a dalších. Kdy: v sobotu 5. října od 17 hodin. Vstupné je dobrovolné, polovina výtěžku bude použita na veřejnou sbírku za obnovy zámku Plumlov. Kytice – o týden později na zámku dávají reprízu divadelního představení, jevištní adaptace známé sbírky balad K. J. Erbena, snad nejčtenější české klasiky. Kdy: neděle 13. října od 17 hodin, vstupné 200 Kč. Plumlovská zabíjačka – přijďte ochutnat pravou

zámeckou zabíjačku. Kdy: v sobotu 19. října, začátek po 10 hodině, trvání do 14 hodin. Hubertské slavnosti – na programu bude vystoupení kapely MHU, trubači VLS, přehlídka loveckých psů, vábení lovné zvěře, ukázky loveckých signálů, stánky s loveckou tematikou, lukostřelci, zvířátka, draví ptáci a sovy. Kdy: v sobotu 26. října, od 10 do 18 hodin. A hned poté, od neděle 27. do úterý 29. října, zde můžete navštívit akci s názvem Jak vznikají dějiny aneb Život a ukázky řemesel v obleženém hradě, která vás přenesou do doby, kdy místo zámku stával na Plumlově středověký hrad. Kdy: od 10 do 18 hodin.



### Aquatera Olomouc

Chovatelská prodejní burza pro širokou veřejnost, kterou pořádá výstaviště Flora. Naleznete zde v největším zastoupení akvaristiku, teraristiku, drobné savce, krmiva, terária, literaturu a dekorace. V menší míře jsou zde i potřeby pro chovatele psů, koček, exotického ptactva a nechybí ani akvarijní a pokojové rostliny, kaktusy, orchideje. Kdy: 13. října od 8 do 12 hod., základní vstupné 60 Kč, snížené 40 Kč.



### Podzim v čokoládovně

Pokud rádi mlsáte a máte slabost pro čokoládu, zajedte se podívat na podzimní jarmark do rodinné čokoládovny v Troubelicích. Plusem je, že tato sladkost vykazuje i přínosné účinky na zdraví, tak se nebojte zhrěsit. K zakoupení budou nejen čokolády a další výrobky z místní dílny, ale také vybrané dobroty od regionálních výrobců. O sladké

občerstvení, výběrovou kávu a další dobroty se postará zkušený čokotým. Akce se koná za každého počasí. Kdy a kde: 19. října od 10 do 17 hod., venkovní prostory Čokoládovny Troubelice. Vstupné zdarma.



### Voda základ života

Putování po moravských řekách a vodních nádržích. Průvodce Ing. Dušan Pořízka vám přiblíží putování vody, která si hledá cesty moravskou krajinou. Z pozice zkušeného vodohospodáře a hydrologa představí řeky, vodní nádrže a mimořádná vodohospodářská díla, jakými jsou například přečerpávací vodní elektrárna Dlouhé Stráně, Baťův vodní kanál či kontroverzní projekt kanálu Odra-Dunaj-Labe. Kdy a kde: 23. října od 17 hod., Expozice času Šternberk. Vstupné 50 korun, předprodej v Expozici času.

### Toulky po hradech a zámcích



Strašidla na Bouzově – přijďte se bát v posledním říjnovém týdnu na hrad Bouzov. Zažijete strašidelnou prohlídku hradního areálu při svitu svíček zpestřenou výstupy místních strašidel, které se na vás chystají ve dnech 25., 26., 27. a 28. října, každý večer od 17 do 19 hodin. Pro děti i dospělé je připravena výtvarná dílna na I. nádvoří od 17 do 19 hodin. Rezervace předem je nutná, a to od 7. října



na telefonu: 775 888 960, od pondělí do pátku od 9 do 15 hod. Sms rezervace se nepřijímají. Základní cena je 280 Kč, snížená 180 Kč. Dušičky v Čechách pod Kosířem – tradiční, velmi populární prohlídka dušičkově nazdobeného zámku se konají 25. a 26. října, přesný čas sledujte na stránkách zámku. Speciální prohlídka na hradě Šternberk – u příležitosti ukončení hlavní návštěvnické sezony připravují na šternberském hradě neobvyklý doprovodný program Povídání o útrpném právu. Bude probíhat v jedinečném prostoru bývalé šatlavy, která se nachází u vstupu do areálu hradu, naproti dolní pokladny. Odborník na téma tortury vás seznámí s historií útrpného práva, zábavnou formou vysvětlí způsoby vymáhání spravedlnosti v dobách minulých, jak se který přečin trestal, a chybět nebudou ukázky mučících nástrojů. Kdy: pondělí 28. října, od 10 do 15 hod. Plné vstupné je 240 Kč, snížené 190 Kč.

### Farmářské a řemeslné trhy v říjnu

Podzimní sezona trhů nabízí bohatou úrodu ze sadů a zahrád moravských pěstitelů, ale také víno či různé druhy pálenky. A tak pokud fandíte zdravému stravování a máte chuť zakoupit si kvalitní produkty našich farmářů, ovoce, zeleninu, bylinky či jinou pochoutku, vydejte se na trh. Kdy a kde: Uničov – 3. října od 9 do 16 hodin na Masarykově náměstí, Šumperk – 4. října od 8 do 16 hod. na Hlavní třídě, Olomouc – od 4. do 6. října od 10 do 18 hod. před galerií Šantovka v prostoru pod lávkou, Přerov – 10. a 24. října od 9 do 16 hod. na náměstí T. G. M., Mohelnice – 15. října od 9 do 16 hod. na náměstí Svobody, Moravský Beroun – 16. října od 9 do 16 hod. na náměstí 9. května, Zábřeh – 16. října od 8 do 16 hod. na náměstí Osvobození, Šternberk – 19. října od 7.30 do 12.30 hodin na Hlavním náměstí, Kojetín – 23. října od 9 do 16 hod. na Masarykově náměstí, Lipník nad Bečvou – 25. října od 9 do 16 hod. na náměstí T. G. Masaryka. Závěrem připomínáme sběratelské a bleší trhy v Prostějově – 13. října od 8 do 11 hod. na městské tržnici, a Velkou chovatelskou burzu v Přerově 13. října od 6 do 10 hod. na Výstavišti Přerov, vstupné 50 Kč.



# PREMIERE CINEMAS

## VLNY


ZVEME VÁS NA SPECIÁLNÍ PROMÍTÁNÍ PRO ČTENÁŘE ČASOPISU MORAVSKÝ SENIOR 15. ŘÍJNA 2024 v 10.00 hod. Zvýhodněné vstupné 99 Kč.\*



V proslulé Redakci mezinárodního života Československého rozhlasu působí pod vedením Milana Weinerja odvážní novináři. Mezi tehdejší žurnalistické ikony Jiřího Dienstbiera, Věru Štovičkovou či Luboše Dobrovského se dostává mladík Tomáš. Vlastně tak trochu omylem, místo v redakci bylo snem jeho mladšího bratra Pavla. Tomáš se dosud staral hlavně o to, aby byli oba v bezpečí. Netuší však, že místní redaktoři jsou v hledáčku tajných služeb. Ty se o činnost v redakci začnou zajímat o to víc, když se objeví nahrávka, jejíž odvysílání by mohlo změnit osudy mnohých.

Vstupenky zakoupíte v pokladně multikina nebo na [www.premierecinemas.cz](http://www.premierecinemas.cz) v části Předprodej. Informace na tel. 774 195 380 (po 13 hodině) nebo na e-mailu: [olomouc@premierecinemas.cz](mailto:olomouc@premierecinemas.cz)  
\*Zvýhodněné vstupné 99 Kč platí pro návštěvníky nad 65 let.

Multikino Premiere Cinemas, Obchodní centrum Galerie Šantovka, Polská 1, Olomouc



filmový  
klub  
seniorů

PROGRAM 2024  
ŘÍJEN  
14.00 hod. / 90,-

---

ČT	10. 10.	VLNY	Č
PO	14. 10.	NÁMI TO KONČÍ	T
PO	21. 10.	VELKÝ FINÁLE PSO	Č
ČT	31. 10.	AŽ NA VĚKY	T

---

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

KINO METROPOL



## Sladká jídla potěší

### MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA

700 g brambor  
150 g hrubé mouky  
100 g krupice  
2 vejce  
Meruňky nebo  
meruňkový kompot  
Mletý cukr  
Kousek másla  
Sůl

Brambory uvařte ve slupce, nechte vychladnout, oloupejte a nastrouhejte najemno. Přidejte mouku, krupici, vejce, osolte a vypracujte hladké těsto. Z těsta vytvarujte váleček. Ukrojte vždy jeden plátek a zabalte do něj půlku čerstvé nebo kompotované meruňky. Vypracované knedlíky vařte v osolené vodě asi 7 minut. Podávejte posypané cukrem a nejlépe nastrouhaným tvarohem, zalité máslem.

### ŽEMLOVKA S JABLKY

5 žemlí  
250 ml mléka  
2 vejce  
60 g mletého cukru  
450 g jablek  
Skořice  
Rozinky  
Tuk a strouhanka na formu

Formu na pečení vymažte tukem a vysypte strouhankou. Naskládejte vrstvu nakrájených žemlí a zvlhčete ji mlékem s rozšlehanými žloutky a cukrem. Jablka nastrouhejte nahrubo a rozprostřete na žemle. Posypte je skořicí a rozinkami. Zakryjte je zbytkem nakrájených zvlhčených žemlí a pečte. Bílky vyšlehejte se lžící cukru na tuhý sníh a asi po 15 minutách pečení jej rozetřete na žemlovku. Pečte, dokud nebude povrch sněhu růžový.

### BAVORSKÉ VDOLKY

250 g hladké mouky  
250 g polohrubé mouky  
250 ml mléka  
30 g droždí  
60 g moučkového cukru  
1 vejce  
50 g másla  
Citronová kůra  
Špetka soli  
Olej na smažení  
Povidla a šlehačka na ozdobení

Do trochy mouky a cukru rozdrobte droždí, zalijte je trochou vlažného mléka a nechte vzejít kvásek. Máslo rozpusťte, s ostatními ingrediencemi přidejte ke kvásku a vypracujte těsto, které nechte kynout asi 45 minut. Těsto rozválejte na pomoučeném vále na plát silný asi 1 cm a vykrájejte kolečka. Doprostřed udělejte důlek a smažte vdolečky v rozpáleném oleji z obou stran dozlatova. Důlky naplňte povidly a šlehačkou, nebo tvarohem.

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



**Bohumila Roženková, 78 let  
Protivanov**

•  
Narození synů.

•  
Na pravnučku.



**Karla Petříková, 75 let  
Šternberk**

•  
Narození syna a pravnouček.

•  
Na setkání rodiny.



**Božena Zatloukalová  
87 let, Šternberk**

•  
Narození dětí.

•  
Těším se pořád stejně na návštěvu dětí  
a kamarádek.



**Erika Milarová, 85 let  
Šternberk**

•  
Rodina – děti, vnoučata, pravnoučata – že jsou zdraví,  
že jsme pohromadě, a že si pomáháme. Mám také ra-  
dost vždy, když můžu jít do přírody, a velkou radost by  
mi udělalo, kdybych ještě mohla jet do Tater.

•  
Těším se na bílé Vánoce a na to, jak budeme s rodinou  
všichni pohromadě u stromečku.

## Moravský senior oslavil 10 let v Červeném kostele

Slavnostně oblečené babičky a dědečkové, řada pozvaných hostů, nádherná muzika znějící důstojným prostorem. Taková byla oslava desetiletého výročí vydávání časopisu Moravský senior, která se v pondělí 9. září odehrála v Červeném kostele v Olomouci.

Vydavatel a šéfredaktor časopisu Miloslav Kyjevský pozval osobnosti, které mají k časopisu blízko. Ivo Mareše, který stál u původní myšlenky takový časopis vydávat. Jindřicha Štreita, který celý život fotografuje právě ty lidi, o kterých se v Moravském senioru píše a pro které je vlastně vydáván. Bývalé i současné redaktory měsíčníku. Ředitelku Červeného kostela Ivetu Ťulpíkovou i jeho architekta Miroslava Pospíšila, který úžasněmu místu vdechl nový život. Podporovatele proměny kostela Ladislava Oklešťka, který dal jako někdejší hejtman zelenou proměně.

Vznešený program zajistila Moravská filharmonie, přesněji řečeno její kvarteto a tóny známé ze starších či novějších filmů. Čtenáři Moravského

seniora, kteří byli nejrychlejší a rezervovali si v předstihu místa na slavnosti, mohli odejít i s věcnými cenami ze stylové výroční tomboly.

„Děkuji všem za podporu časopisu i za to, že nás čtete a máte nás rádi.

Snažíme se, abychom vám k tomu dali důvod a budeme se snažit i nadále ještě lépe, jak to budeme umět,“ vyjádřil se k výročí s pokorou vydavatel Miloslav Kyjevský.

(red)

Foto: Panda foto





## Anekdoty pro vás

Sousedka ke staříkovi:  
 „Vy asi žijete jednotvárně, že?“  
 „A proč jednotvárně?“  
 kroutí hlavou dědeček.  
 „Já celé dny sedím a přemýšlím.“  
 „A co děláte o svátcích?“  
 „To si dovolím oddechnout,“  
 praví děda.  
 „To jen sedím.“

Televizní moderátor se loučí  
 se svým hostem, 99letým mužem  
 a na závěr mu říká: „Pevně věřím a doufám,  
 že se zde za rok budeme moci opět sejít,  
 až oslavíte sté narozeniny!“  
 „A pročpak, necítíte se dobře?“  
 opáčí stařík.

„Slyšel jsem,  
 že každý den před spaním  
 počítáte ovečky,“  
 říká dědovi pastýř.  
 „Ano, to je pravda.“  
 „A nechtěl byste u mě  
 někdy náhodou přespat?“

„Jak vycházíš s důchodem?“  
 ptá se v hospodě jeden  
 důchodce druhého.  
 „No, tak já s ním vyjdu,  
 ale už se vrátím bez něj!“

Děda stojí u hrobu své ženy.  
 „Boženko, byla jsi tak dobrá  
 hospodyně, kuchařka.  
 Kdyby ses tak mohla vrátit...“  
 Vtom se pohne hlína a z hrobu se hrabe krtek.  
 Děda hned vyhrkne:  
 „No tak, Božka,  
 zase nerozumíš srandě?“

V kavárně sedí starší pán. Přistoupí k němu  
 muž a praví: „Dobrý den, pane profesore!“  
 „Dobrý den, my se známe?“ „Já jsem Veselý,  
 maturoval jsem u vás za republiky.“  
 „Ano, ano, ale u mě maturovali dva Veselí,  
 jeden v roce 1936 a jeden 1938.“  
 „Já maturoval 1938.“ „A jak se vám daří?“  
 „Dobře, jsem šťastně ženatý, mám 5 dětí.“  
 „Ano, teď už si to připomínám jasně.  
 Veselý, třetí řada u okna, dřič,  
 ale nepozorný...“

## Kvíz Moravského seniora



### Vyjmenovaná slova

#### 1 Které slovo je napsané špatně?

- a) ledabylý
- b) starobylý
- c) způsobylý

#### 2 Které slovo je napsáno správně?

- a) blískat se
- b) třpítit se
- c) líčit se

#### 3 Které z těchto měst je napsáno chybně?

- a) Litomyšl
- b) Přibislav
- c) Nový Bydžov

#### 4 Které z těchto zvířat není ve vyjmenovaných slovech po P?

- a) kapybara
- b) netopýr
- c) slepýš

#### 5 Které slovo je napsáno správně?

- a) vymítat
- b) sýpat
- c) vyplívat

#### 6 Která je jediná správná varianta?

- a) na schledanou
- b) nashledanou
- c) na shledanou

#### 7 Ve kterém slově je chyba?

- a) tchýně
- b) výjimečně
- c) včas

#### 8 Který způsob zápisu je správný?

- a) Dělán to už od 20ti let.
- b) Dělán to už od 20 let.
- c) Dělán to už od 20-ti let.

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

**Řešení posílejte do 14. 10. 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:

1a, 2b, 3c, 4b, 5a, 6a, 7a, 8b

**Výherci:** Zdeňka Žlebčiková, Prostějov; Jana Vránová, Kroměříž; Marcela Machů, Uherský Brod

## Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení a milí senioři, v rukou máte nové číslo vašeho oblíbeného magazínu a s ním spoustu nových informací. Takže, doporučuji šálek nějakého dobrého moku a pojďme na to.

### OČKOVACÍ KALENDÁŘ DOSPĚLÝCH

Na základě zjištění u seniorské populace Rada seniorů ČR dospěla k názoru, že je potřeba jednat s ministerstvem zdravotnictví a zdravotními pojišťovnami o potřebnosti vedení evidence (očkovací průkazy) a lepší informovanosti týkající se očkování. Za tímto účelem jsme rozeslali široké seniorské veřejnosti dotazníky týkající se komunikace s praktickými lékaři na dané téma, které Rada seniorů využije pro jednání. Děkujeme všem, kteří jste dotazníky vyplnili.

### BABIČKA ROKU 2024 MÁ SVÉ VÍTĚZKY

4. září jsme tradičně oslavili na Floře nastávající svátek seniorů a deset let od založení Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Projekt Babička roku měl IX. ročník – byla krásná výprava, fantastická výzdoba pavilonu A na Flóře, super program, neskutečně krásná vystoupení všech finalistek

a skvělí moderátoři. Zlatá korunka zdobí Marušku Zajícovou z Rudy nad Moravou, která ve volné disciplíně zahrála na harmoniku a rozezpívala celé publikum a která bude reprezentovat Olomoucký kraj na celorepublikovém finále 29. 10. 2024 opět na Výstavišti Flora v Olomouci od 13:00. Srdečně vás všechny zveme, přijďte fandit, čeká vás skvělý doprovodný program. Slosovatelné vstupenky za 150 korun si můžete rezervovat na info@krsol.cz nebo na tel.: 774 345 670, případně zakoupit v naší poradně pro seniory v Jeremenkově 54/3 (naproti Hotelu Senimo – bývalá celnice ČD) ve dny úterý, středa od 9:00–13:00 hod. Na všechny se moc těšíme.

Stříbrnou korunkou získala Marta Štěpánková z Přerova, která vystoupila s mažoretkami a bronzovou korunkou si odvezla paní Ludmila Talafousová z Olomouce za hranou scénku s vnučkou. Bouřlivým potleskem si publikum vybralo Babičku sympatie paní Pavlu Šromovou z Litovle. Nutno říci, že bylo velmi těžké vybírat, vyhrály všechny, už za svou odvalu vystoupit na prknech, co znamenají svět. Krajská rada seniorů děkuje Olomouckému kraji za podporu, hejtmanovi Josefu Suchánkovi a I. náměstkovi Ivu Slavotínkovi za záštitu, poděkování patří



všem sponzorům a dárcům. Zvláštní poděkování posíláme Hotelu MAS v Sezimově Ústí za výherní týdenní poukazy vítěžkám, CK SeniorTravel za cestovní permanentku, firmy Kostka za krásnou koloběžku, primátorovi statutárního města Olomouc Miroslavu Žbáňkovi za květinové dary, firmy Opel za krásné ceny. Všem seniorům a hostům děkujeme za hojnou účast, skvělou náladu, kterou jste zde vytvořili, za slova díky a uznání za práci, kterou odvádíme pro seniory, nejen v Olomouckém kraji v plném nasazení a srdcem.

### DESET LET SPOLUPRÁCE S JDS OO BARDEJOV

Dne 6. září vycestovalo 103 seniorů pod vlajkou Krajské rady seniorů na rekondiční pobyt do Tatranských Matliar, kde jsme se ubytovali společně s 50 seniory ze slovenského Bardejova a Gorlic v Hotelu Hutník. Kromě společného poznávání krás Vysokých Tater jsme také naplánovali společenský večer, kde zástupci jednotlivých





organizací poděkovali za dosavadní úžasnou spolupráci a podepsali Dohodu na další desetiletí. Všichni zúčastnění si to moc užili a shodli jsme se na tom, že přátelství nezná hranice.

### PODĚKOVÁNÍ

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje vyslala reprezentační sportovní družstvo složené z SVD Olomouc ve složení Marta Studená, Lucia Búbelová, Jiří Kratochvíl, Irena Melichárková a Jiří Melichárek na Olympiádu seniorů Pardubického kraje 6. září v České Třebové. Družstvo si to náležitě užilo a získalo dvě zlaté medaile. Lucka – hod na koš, Irena – kroužky. Gratulujeme a děkujeme za vzornou reprezentaci Krajské rady seniorů Olomouckého kraje.

### VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

Cvičení pro zdravá záda a kondici, cvičení na židli a tanec pro každého LINE DANCE – srdečně zveme nové zájemce o pohybové aktivity určené seniorům. Pravidelné lekce pondělí – čtvrtek Centrum pohybu, Sokolská, pro více info kontaktujte Lenku Fasnarovou na tel.: 774 004 641.

### VANDROVÁNÍ S KRS OLOMOUCKÉHO KRAJE

Pro velký zájem nabízíme ještě jeden nový termín poznávacího zájezdu do Hotelu Brdy ve Spáleném Poříčí od 27. 10.–2. 11. 2024, cena je 7 500 Kč, v ceně je plná penze, ubytování a doprava bussem tam a zpět, odjezd

z Olomouce. Zájemci, pište na info@krsol.cz nebo volejte 774 345 670.

Dále nabízíme od 3. 11. pětidenní koupání v termálech v Zalakaros. All Inclusive za cenu 9 490 Kč, zájemci, volejte natelefon 778 493 492. Více informací k připravovaným zájezdům najdete na našich webových stránkách [www.krsol.cz](http://www.krsol.cz).

Milí senioři, vážení čtenáři, mějte krásný celý měsíc, užijete, žijte přítomným okamžikem, dávejte na sebe pozor. A pamatujte, stačí malý úsměv, aby se vám den vyjasnil.

**Milena Hesová**

**Předsedkyně KRS**

**Olomouckého kraje**

**Místopředsedkyně Rady seniorů ČR**

**Poradkyně hejtmána**

## Pasecká léčebna: Káva na povzbuzení, kaple na uklidnění a nový pavilon

Odborný léčebný ústav v Pasece, jehož zřizovatelem je Olomoucký kraj, odstartoval největší investiční akci ve své novodobé historii. Za téměř 200 milionů korun zde vznikne zcela nový pavilon, který pacientům nabídne mnohem vyšší standard a kvalitnější zdravotní péči. Součástí bude i bohaté zázemí včetně kavárny a kaple.

„Jedná se o dlouho připravovaný investiční projekt, který bude mít zásadní dopad na kvalitu poskytované péče v paseckém léčebném ústavu. Práce jsou naplánovány tak, aby skončily v roce 2026,“ uvedl Josef Suchánek, hejtmán Olomouckého kraje.

Aby se mohlo začít stavět, musí se nejprve demolovat. Nový pavilon totiž vyroste na místě toho současného, který se srovná se zemí. Moderní budova pak nabídne šest podlaží, 88 lůžek, a kromě prostor pro pacienty také zázemí zdravotníkům, kteří se o ně starají. Součástí stavby bude například i malá kavárna. Těm, kdo kávu neradi nebo rozjímají lépe o samotě a v klidu, poslouží nová kaple.

„Pro Olomoucký kraj se jedná o naprosto zásadní investici v oblasti



zdravotnictví. Celkové náklady dosáhnou výše 195 milionů korun. Financování půjdou jak z krajského rozpočtu, tak i z dotace Integrovaného regionálního operačního programu,“ upřesnil financování stavby Dalibor Horák, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast zdravotnictví.

Předpokládaný termín dokončení všech stavebních prací je září 2026.

Pak bude následovat dovybavení nového pavilonu potřebným zdravotnickým vybavením.

„Touto akcí dojde nejen k modernizaci stávající budovy a vybudování nových prostor, ale zároveň i ke snížení počtu pacientů na pokojích v pavilonu B, takže se zvýší komfort nemocných v celém našem zařízení,“ dodala Zdenka Polzerová, ředitelka léčebného ústavu v Pasece. **(okr)**



moravský  
**senior**

**POJĎME SPOLU  
VYZRÁT  
NAD PODVODNÍKY**



- **Kde:** sídlo Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje, tř. Kosmonautů 10, Olomouc
- **Kdy:** v pátek 11. října 2024 od 9,30 hod.

**NA BESEDU JE NUTNÉ SE PŘEDEM ZAREGISTROVAT  
U PANÍ ING. EVY NÁDVORNÍKOVÉ Z REDAKCE  
MORAVSKÉHO SENIORA  
(KAPACITA ÚČASTNÍKŮ JE OMEZENA)**



725 190 555



office@moravskysenior.cz

## Jak se starat o játra?

Péče o játra u seniorů je klíčová, protože s věkem dochází ke snížení jejich funkčnosti. Játra hrají důležitou roli v metabolismu, detoxikaci a trávení, takže udržení jejich zdraví je zásadní pro celkovou pohodu seniorů. Zde jsou některé způsoby, jak pečovat o zdraví jater u starších osob.

### STRAVA

Vyvážená a pestrá strava: Doporučuje se konzumovat potraviny bohaté na antioxidanty, vlákninu, vitamíny a minerály (zelenina, ovoce, celozrnné produkty, luštěniny). Nedoporučuje se naopak nadměrná konzumace tučných a sladkých jídel. Je důležité pít během dne dostatek vody a ideálně se vyhýbat většímu množství slazených nápojů a alkoholu.

### POHYB

Lehká fyzická aktivita jako jsou procházky, plavání nebo cvičení na posílení

svalů podporuje metabolismus a může pomoci s prevencí obezity, která je rizikovým faktorem pro nealkoholickou steatózu jater.

### LÉKY NEBO DOPLŇKY

Je důležité konzultovat dlouhodobé užívání léků, které by mohly poškodit játra, s lékařem. Některé doplňky stravy se s ohledem na játra také nedoporučují.

### LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY

Pravidelné krevní testy mohou pomoci sledovat zdraví jater a včas odhalit problémy. U náchylnějších seniorů pak může být vhodné zvolit očkování proti hepatitidě typu A a B.

### ŠKODLIVÉ LÁTKY

Chemikálie jako jsou například pesticidy nebo rozpouštědla mohou zbytečně zatěžovat naše játra. Vdechování

nebo dlouhodobý kontakt s kůží může vést k zánětu jater a jejich poškození.

### SPÁNEK A ODPOČINEK

Játra během spánku aktivně pracují na detoxikaci těla, protože v této době probíhají procesy odstraňování škodlivých látek a regenerace buněk. Dostatek kvalitního spánku umožňuje játrům vykonávat tyto detoxikační funkce efektivně. Spánkový deficit nebo nekvalitní spánek může narušit přirozené detoxikační procesy jater, což vede k hromadění toxinů a zátěži jater.

Celkově je klíčem k zdravým játrům u seniorů prevence, zdravý životní styl a pravidelné lékařské kontroly. To platí nejen pro seniory, ale napříč všemi generacemi. U starších lidí však dochází s věkem ke snížení funkčnosti, proto je velmi vhodné se o tuto prevenci zajímat. **(kab)**



## Léčivý jitrocel je oblíbený odpradávná

Jitrocel je běžně rozšířená bylina, která má významné léčivé účinky. Existuje jich několik druhů, z nichž nejznámější jsou jitrocel kopinatý a jitrocel větší. Hojně rostou po celé Evropě, Asii i Severní Americe na loukách, okrajích cest nebo v parcích. Jitrocel je známý především pro své léčivé vlastnosti, které byly využívány již ve starověkých kulturách. Jeho oblíbenost ale přetrvává až dodnes.

Jitrocel je charakteristický svými dlouhými úzkými listy, které mají výrazné žilkování. Květenství tvoří malé kvítky uspořádané na dlouhém stvolu. Tato nenápadná rostlina v sobě skrývá cenné látky, které mají široké využití v tradiční i moderní medicíně. Jednou z hlavních účinných látek jitrocele jsou slizy, které mají schopnost obalovat sliznice a zmírňovat podráždění. Díky tomu je jitrocel oblíbeným prostředkem při léčbě dýchacích potíží, jako je kašel, astma nebo záněty průdušek.

Čaj z jitrocele nebo sirup z jeho listů napomáhají uvolňovat hleny a zklidňovat podrážděné dýchací cesty. Další významnou látkou jsou třísloviny. Tyto látky mají stahující a dezinfekční účinky, což je činí výborným pomocníkem při hojení ran, drobných poranění či popálenin. Jitrocel se dříve tradičně užíval k zastavení krvácení a urychlení regenerace tkání, rozmačkané listy se přikládaly přímo na ránu. Jitrocel také obsahuje vitamíny A, C a K, které podporují imunitní systém a napomáhají organismu při hojení. Vitamín C působí jako antioxidant a posiluje obranyschopnost těla proti infekcím. Vitamín K je zase důležitý pro správnou srážlivost krve.

Kromě vnějšího užití se jitrocel využívá i vnitřně. Nálev z jeho listů nebo kořene se pije při zažívacích potížích, jako jsou průjemy, záněty žaludku nebo střev. V poslední době se jitrocel dostává do popředí i jako součást moderní

kosmetiky. Jeho hojivé a protizánětlivé účinky jsou využívány v krémech na problematickou pokožku nebo při ekzémech.

Jitrocel je navíc snadno dostupný a lze jej pěstovat i doma. Semena koupíte v zahradnictví nebo nasbíráte z divoce rostoucích rostlin. Jsou malá, hnědá a snadno klíčí. Vysévejte od jara do začátku léta na slunné či polostinné místo. Doma v květináči zasadte semena na povrch a lehce přikryjte vrstvou půdy. Jakmile rostlina dosáhne výšky asi 10 centimetrů, můžete sklízet mladé listy, například do salátů či smoothie, k přípravě čaje, obkladu nebo sirupu.

V neposlední řadě jitrocel slouží i jako zdroj potravy pro některé druhy hmyzu. Jeho semena jsou potravou pro ptáky a listy zase hostí housenky motýlů. Tato nenápadná rostlina tedy přináší užitek nejen člověku, ale i ostatním tvorům v přírodě. **(kab)**





## OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



### **Špatně vidíte při nočním řízení auta? Potřebujete stále silnější brýle? Pak neváhejte s návštěvou očního lékaře, radí odborníci z kliniky Tana**

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

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

#### **ŠEDÝ ZÁKAL JAKO PŘEKÁŽKA PRO NOČNÍ JÍZDY AUTEM**

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

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

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

Čočka postižená šedým zákalem do různé míry pohlcuje světlo odlišných vlnových délek, což vede ke snížení vní-

maného tónového rozsahu barev. Pacienti často popisují barvy, které vidí jako vybledlé či zašedlé. Po absolvování operace jsou překvapeni, jak sytý barevný svět kolem nich doopravdy je. Omezené vnímání barev bohužel dále přispívá k nižší schopnosti rozeznávat jednotlivé objekty při špatném osvětlení.

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

#### **POTŘEBUJETE UŽ PO ROCE SILNĚJŠÍ BRÝLE? JE TO VAROVNÝ ZNAK**

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

Je důležité si uvědomit, že šedý zákal velmi brzy po nástupu prvních příznaků negativně ovlivňuje každodenní život pacienta a jeho jediným řešením je operace, při níž je zakalená čočka šetrně odejmuta a nahrazena čočkou umělou. Díky rapidnímu pokroku v medicínských postupech a technologiích je dnes tento zákrok naštěstí bezpečný a bezbolestný. Zároveň je operace příležitostí, jak se zbavit nutnosti nosit dioptrické brýle, přičemž implantované čočky mohou mít další speciální vlastnosti vycházející vstříc zdravotnímu stavu i životnímu stylu konkrétního pacienta. Pokud se objednáte na naši kliniku, nejprve vás pečlivě vyšetříme a poté s vámi probereme všechny možnosti, jak vaše potíže se zrakem řešit.

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

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

## Moravská filharmonie Olomouc zahájila novou sezonu a zve na říjnový program

Letos Moravská filharmonie Olomouc otevřela novou sezonu tradičně 56. Mezinárodním varhanním festivalem, který sklídl velický úspěch u diváků a zahajovacím koncertem sezony 26. září, jež vyprodal Redutu.

Říjen pokračuje velkými koncerty a projekty. Mnozí diváci možná netuší, že šéfdirigent Filharmonie Bohuslava Martinů a také nedávno zvolený umělecký ředitel brněnské operní scény Robert Kružík je vystudovaným violoncellistou. V rámci komorního koncertu Moravské filharmonie 8. října

v Červeném kostele vystoupí nejen jako umělecký vedoucí, nýbrž i coby sólista v Monnově violoncellovém koncertu a společně s koncertním mistrem MFO Patrikem Sedlářem zahraje dvojkonzert Antonia Vivaldiho.

V návaznosti na několikaletou spolupráci filharmonie s dirigentem Christianem Knüselem a již v pořadí druhé blížící se turné filharmonie do Švýcarska zahájí cyklus „D“ koncertem odrážejícím hudební umění této krajiny. V roli sólisty se 10. října poprvé v tuzemsku představí brilantní houslista



Daniel Dodds narozený v Austrálii, který úspěšně působí coby umělecký ředitel a koncertní mistr ansámblu Festival Strings Lucerne. Olomouckému publiku zahraje populární Čajkovského Houslový koncert v D dur. Druhá polovina koncertu bude výsostně patřit původní švýcarské hudbě – ve své Symfonii č. 1 ztvárnil Joseph Lauber autentickou atmosféru a malebné přírodní scenerie své alpské domoviny.

Státní svátek oslaví Moravská filharmonie Olomouc ryze českým programem a ve hvězdném obsazení mimořádných mladých umělců mezinárodního renomé. Rumunský violoncellista Andrei Ioniță je vítězem prestižní mezinárodní soutěže Petra Iljiče Čajkovského a pravidelně vystupuje se špičkovými orchestry a dirigenty. V Olomouci zahraje 24. října s Moravskou filharmonií známý Dvořákův slavný violoncellový koncert a stejně tak v dalších krajských městech (Prostějov, Jeseník, Šumperk, Přerov). U dirigentského pultu stane jeden z nejnadanějších českých dirigentů Jirí Rožeň, jenž s filharmonií nastuduje i hudbu Bohuslava Martinů a na závěr koncertu k divákům „promluví“ nejniternější hudební opus letošního jubilanta Bedřicha Smetany – orchestrální úprava jeho Smyčcového kvarteta „Z mého života“.

Více na [www.mfo.cz](http://www.mfo.cz)

## Mezigenerační násilí: Tichá bolest seniorů

Teprve hrozba odstavení od přívodu elektřiny a plynu přiměla seniorku vyhledat pomoc intervenčního centra pro oběti domácího násilí.

„Šestašedesátiletá žena volala do Intervenčního centra Přerov. Byla zoufalá. Neměla na úhradu energií. Svěřila se, že je tomu tak až v poslední době, kdy se k nim po rozvodu nastěhoval syn. Ten nepracuje a jen si po večerech užívá s kamarády. Když synovi dojdou peníze, násilím odvede matku k bankomatu a sebere jí důchod. Žena se rovněž svěřila, že manželovi, který se pohybuje pouze o berlích, syn často berle schovává, podkopává mu nohy, nebo do něho ždouchne. S manželem nemají ani na nájem a lednice zeje prázdnotou. Syn na ně křičí, vulgárně jim nadává a stěžuje si, že doma není nic k jídlu. Také je vyhazuje z domu. Manželé nakonec museli prodat šperky, které jim zbyly jako památka po rodičích...“ I takovou může mít podobu

mezigenerační domácí násilí, kdy se na svých rodičích seniorského věku dopouštějí násilí jejich vlastní potomci. Rodiče, kteří se stávají obětí násilí ze strany svých zletilých dětí, často trpí v tichosti. Mnozí z nich se za svou situaci stydí a bojí se o ní hovořit. Jejich hanba je umocněna tím, že se cítí za chování svých potomků zodpovědní. Nezřídká v nich vidí stále své malé děti, které bezpodmínečně milují. Tendence rodičů chránit své potomky a omlouvat jejich chování vede k tomu, že násilí v rodině zůstává skryto před zraky veřejnosti a dokonce před ostatními členy rodiny. Rodiče, kteří se obvykle nemají kam jinam obrátit, se ocitají v pasti mezi láskou k dětem a vlastním utrpením.

V těchto situacích hraje významnou roli ekonomický tlak. Násilí může být vyvoláno finančními problémy, kdy zletilé děti využívají své rodiče jako zdroj peněz k uspokojení svých

materiálních potřeb. Přestože je těžké si říci o pomoc, existují možnosti, jak tuto situaci řešit. Prvním krokem je svěřit se někomu blízkému či odborníkovi. Sdílení bolesti a pocitu viny přináší úlevu a může otevřít cestu k novému začátku. **Bezplatnou pomoc a podporu naleznou oběti domácího násilí v Intervenčních centrech Olomouckého kraje**, která poskytují službu v Olomouci (tel.: 774 406 453), Přerově (tel: 775 864 677), Prostějově (tel: 775 864 991), Šumperku (tel: 725 477 295) a Jeseníku (tel: 736 472 158).

Každý si zaslouží žít v bezpečí a s respektem. Přijďte se diskrétně poradit o Vaší nelehké situaci. Službu můžete využít i anonymně.

**Michaela Luběnová,**  
vedoucí Poradny pro rodinu Přerov  
a sociální pracovnice  
Intervenčního centra Přerov  
Foto: Pixabay.com



## Celonárodní veřejná sbírka Bílá pastelka

Ve dnech 14. až 16. října proběhne již 25. ročník celonárodní veřejné sbírky Bílá pastelka. V těchto dnech můžete v ulicích Olomouce potkat dobrovolníky v bílých tričkách s logem sbírky, kteří Vás za příspěvek 30 korun odmění bílou pastelkou s bílou nebo barevnou tuhou. Přispět můžete i bezhotovostně prostřednictvím QR kódů umístěných přímo na kasičkách, kterými budou dobrovolníci vybaveni, nebo dalšími způsoby uvedenými na stránkách [www.bilapastelka.cz](http://www.bilapastelka.cz).

Sbírka probíhá každým rokem u příležitosti Mezinárodního dne bílé hole, který si připomínáme 15. října. Samotná pastelka připomíná nejen bílou hůl, ale symbolizuje i odvahu překonávat překážky spojené se ztrátou zraku.

Z vybraných finančních prostředků se podpoří služby, které poskytuje obecně prospěšná společnost Tyfloservis a její zakladatel zapsaný spolek Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR.

Obecně prospěšná společnost Tyfloservis nabízí podporu, informace a nácvik dovedností lidem, kteří přes



vážné zrakové potíže hledají cestu k co možná nejsamostatnějšímu životu. Působí též na společnost, aby dokázala k jejich samostatnosti přispívat a pomohla tam, kde je to třeba. Pomáhá těžce zrakově postiženým lidem s nácvikem orientace v prostoru a s nácvikem sebeobslužných dovedností, učí nevidomé číst a psát Braillovo bodové písmo a učí psát na klávesnici počítače

bez zrakové kontroly. Výuka probíhá ambulantně nebo u klienta v domácím prostředí. Častým důvodem návštěvy v Tyfloservisu je výběr vhodné optické pomůcky, pokud brýle již nestačí.

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR nabízí zrakově postiženým širokou nabídku služeb a činností, sociálně právním poradenstvím počínaje a volno-časovými aktivitami konče. Výtěžek sbírky financuje také dlouhodobé projekty, například Středisko výcviku vodících psů, vydávání periodik pro zrakově postižené, Navigační centrum, Centrum pro odstraňování bariér a mnoho dalších aktivit.

Vloni činil výtěžek sbírky v celé republice 4 670 551 Kč. Regionální střediska obou organizací sídlí v Olomouci na adrese I. P. Pavlova 69. Bezplatné služby jsou dostupné všem, kteří mají v dospělém věku vážné potíže s viděním.

**Více informací na**  
[www.bilapastelka.cz](http://www.bilapastelka.cz),  
[www.tyfloservis.cz](http://www.tyfloservis.cz), [www.sons.cz](http://www.sons.cz)



### BÍLÁ PASTELKA PODPOŘÍ NEVIDOMÉ

Kupte si ve dnech 14. až 16. října bílou pastelku, symbol světa lidí se zrakovým postižením. Koupí pastelky podpoříte služby pro zrakově postižené, které v Olomouci poskytuje obecně prospěšná společnost Tyfloservis a její zakladatel zapsaný spolek Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR. Sběrka podporuje aktivity, díky nimž mohou nevidomí vést samostatný a plnohodnotný život.

Více informací na  
[www.bilapastelka.cz](http://www.bilapastelka.cz),  
[www.tyfloservis.cz](http://www.tyfloservis.cz)  
[www.sons.cz](http://www.sons.cz)



## Moravské divadlo Olomouc zavádí službu hlídání dětí a věrnostní klub mdo+

Moravské divadlo Olomouc nabídne v příští sezoně divákům pět premiérových činohr, tři opery a dva balety. Mimo to vznikne v rámci Roku české hudby operní site-specific projekt a soubor činohry uvede novou pohádku. Do Olomouce zavítají přední čeští a zahraniční tvůrci jako choreograf Paul Chalmer, dramatik a režisér David Drábek nebo režisér Michal Hába. Cena předplatného se od minulého roku nemění. Moravské divadlo také zavádí věrnostní klub mdo+ a službu hlídání dětí během odpoledních víkendových představení.

Diváci mohou v sezoně 2024/2025 využít abonmá ve 14 skupinách včetně premiérového, víkendového nebo pohádkového předplatného. Cena zůstává navzdory zvyšujícím se nákladům stejná jako loni. „Naším cílem zůstává nabízet dostupnou a kvalitní kulturu, a abonmá je i nadále tím nejvýhodnějším způsobem, jak chodit do divadla. Přejít na dynamické vstupné, které jsme spustili s prodejem na září a říjen, jsme se rozhodli vyvážit zavedením klubu mdo+. Je skvělou volbou pro diváky, kteří do divadla chodí často, ale nevyhovují jim abo skupiny, nebo předplatné mají, a rádi by chodili i na jiná představení výhodně. Jako členové klubu získají řadu slev a výhod,

například předprodej nebo výměnu vstupenek. Příjemným zaváděcím bonusem je sleva 50 % na vše v září,“ uvedla vedoucí obchodního oddělení Tereza Matějková. Roční členství stojí 444 Kč a je možné ho pořídit pouze v pokladně divadla.

Další novinka je určená pro rodiče malých dětí. „Ve spolupráci s Rodinným centrem Olivy spouštíme službu hlídání dětí během odpoledních víkendových představení. Zatímco si rodiče zajdou na kulturu, o jejich děti se postarají zkušení lektori, kteří pro ně připraví pohybové, výtvarné a dramatické aktivity přímo v prostorách centra Olivy na ulici 8. května 27. Služba je vhodná pro děti od 3 do 10 let. Začínáme v neděli 20. října, kdy ve 14:30 hodin uvádíme černou komedii Fantastické divadlo,“ zmínila dále Matějková s tím, že hlídání stojí 150 Kč a je možné ho zakoupit spolu se vstupenkou na představení v pokladně divadla nebo online. „Čeká nás sezona plná zážitků jak pro milovníky klasiky, tak soudobého divadla. Umělečtí šéfové a dramaturgové připravili pestrou skladbu premiérových inscenací a já věřím, že tato sezona bude neméně úspěšná, jako byla ta uplynulá,“ uvedl ředitel Moravského divadla Olomouc David Gerneš. (mdo)

## Poděkování

Vážený pane šéfredaktore, dovoluji si opožděně popřát k Vašemu významnému životnímu jubileu pevné zdraví, spokojenost, lásku a hodně tvůrčích nápadů. Píšete o podzimu života, který je však mimo jiné naplněn bohu libou činností jak pro nás seniory, tak i pro ty ostatní. Proto bych Vám chtěla jménem všech, kterým děláte velkou radost tímto skvělým dílem, poděkovat. Je to inteligentní počtení a každý si v něm najde to své. Žádný bulvár, kterého je kolem nás nespočetně mnoho. Poděkování patří všem, kteří Vám v tomto díle jsou nápomocní, a to jak svými příspěvky, fotografiemi, nápady i jinými činy. Jste všichni skvělí, zůstaňte takoví a nechte vás neopouští stále dobré nápady a děláte nám svým dílem radost i nadále. VELKÝ DÍK. **Eva Rašková** seniorka z Kraliček

## Vyznání pečovatelky

Pracuji jako terénní pečovatelka v Centru sociálních služeb v Jeseníku. Před pěti lety jsem si dovolila psát básně a tak začaly přicházet. Různé, podle toho, co zrovna prožívám a cítím. Posílám jednu, co mluví za vše o naší práci.

**Marcela Vaňková**

*Není to práce*

*Je to poslání*

*Vykoupat člověka*

*Nachystat snídani*

*Pomoci z postele*

*Vzít ruku do dlani*

*Pohládit po vlasech*

*Přivítat svítání*

*Vyslechnout trápení*

*Pohládit po duši*

*Vycítit to...*

*Co každý netuší*

*Darovat objetí*

*A láskou zářit*

*Když děláš to rád*

*Tak se ti daří*

*Být tady pro sebe*

*Být tady pro druhé*

*Je třeba si užít*

*Navždy tu nebudem*





Najdu muže, nekuřáka, který se nebojí říkat věci na rovinu a který mě bude milovat, vážit si mě a ctít a já jeho? Mám 63 let, 160cm/63kg a jsem nekuřačka. Prostějov a okolí. Tel.: 721 522 868.

Skoro osmdesátiletá seniorka ze Zlína, sportovkyně MS 1966, by ráda poznala muže podobně aktivního. Telefon 603 947 160.

Anička, 67 let, vdova, veselé povahy, hledá muže, který je také sám. Kontakt 737 017 554 z okolí Olomouce, není podmínkou.

Hledám hodnou, milou, upřímnou a pohodovou ženu z Olomouckého kraje k seznámení. Jsem férový, upřímný mužský 70+/180cm

se smyslem pro humor. Samota je zlá, setkání napoví více. Telefon 736 259 556.

Muž 74 let se rád seznámí se ženou, která žije sama. Rád jezdím autem na výlety. Bydlím v Olomouci v rodinném domku. Ve dvou se to lépe táhne. Telefon 608 938 333.

Vdovec 72 bydlící ve vesničce u Konic hledá přátelství ženy pro trvalejší vztah. Samota tíží a život utíká, jestli ti též schází porozumění, něha a láska, napiš na tel.: 605 769 094.

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.

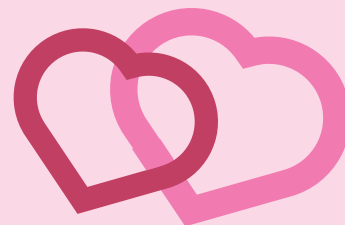
Hledám kamarádku (kamaráda) kolem 70 roků, rekreace na mé chatě. Tel.: 777 201 437.

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 sestěhovávání. SMS na 704 083 629.

### 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 14. 10. 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: APE, LARS, MOA, OVB, UTAH	PŘÍPÍNAČÍ SYMBOL	PLISNĚNÉ	STÁT V USA	SLUNEČNÍ PLETENEC		CITOSLOVCE VRČENÍ	OCHRANOVÁNÍ	KYSELÁ POCHUTINA	OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU		ANGLICKÝ NESOUHLAS	EPICKÁ DÍLA	3. DÍL TAJENKY	ODDĚLENÍ NEMOCNICE ZKR.	TÍMTO ZPŮSOBEM
POŠKOZENÍ DŘEVIN ZVĚŘÍ					VE VHODNOU CHVÍLI					NEVĚNOVAT					
1. DÍL TAJENKY										OPORA					
										POHYB VZDUCHEM PO ODRAZU					
VYZRÁLÉ						SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					NAPUČHLÉ MÍSTO				
						UKAZ					OLGA DOMÁCKÝ				
NEOBLEČENÁ					CESTOVAT AUTEM					ZPĚVNÍ PTÁČÍ				TÝKAJÍCÍ SE OPŮ	HOD
					INIC. ZPĚV. TUČNĚHO					DODATEK V DOPISE					
INICIÁLY PREZIDENTA NOVOTNĚHO			DRUH ROSTLINY					MATEMATICKÝ MNOHOČLEN							
			NÁZEV HLÁSKY Ž												
PŘACÍ ČÁSTICE				PŘÍVLAST. ZÁJMENO				HUDEBNÍ SYTL				LIDOO ANGLICKY			
				DŮVĚŘIVEC HOVOR.								BAREVNÝ PTÁK			
	INICIÁLY ZPĚVAČKY KERNDLOVÉ	INIC. PĚVCE HAKENA				WHYNULÝ DRUH PTÁKA						ŠTÍM VPRAVIT			
	2. DÍL TAJENKY														
SYMBOL INDIANŮ												CHEM. ZN. LITHIA		JMÉNO HERECKÝ MANDLOVÉ	WYNDAT MEČ Z POCHVY
KULTURNÍ DŮM ZKR.			HOVOROVÝ SOUHLAS												
			SNÍŽENÝ TÓN E												
	JMÉNO HER. BOUDOVÉ														
	ČES. TELEK. ÚŘAD ZKR.														
DOBA				KMENY SLOVEN.		VÝŽIVOVAT PŮDU						SLOVENSKÝ DENIK	LISOVACÍ ZAŘÍZENÍ		
													SEVERSKÉ MUŽ. JMÉNO		
ZDE			OZNAČENÍ KYSELOSTI			OLSENOVO JMÉNO	BÝVALÝ PODNIK V Kladné ZKR.	GONOMETRICKÁ FUNKCE ZKR.			CHOBOTNATCI				
			BĚLOVESKÁ KYSELKA								KULIČKOVÉ POČÍTADLO				
EFEKTIVITA									MAZÁNÍM ODSTRANIT						
	NOSITEL IDEJÍ														
	VULKÁN									HLÍŠT				POUTNÍK BEZ CÍLE	POLOHA V JÓZE
										APETÝT					
SPOLEČNÁ TELEVIZNÍ ANTÉNA ZKR.				JAPONSKÁ MĚNA				CITOSLOVCE SMÍCHU				NAJEDENÁ			
				PSACÍ POTŘEBY				POTŘEBA KOVBOJŮ				PCHÁČ			
OSOBNÍ ZÁJMENO			SPZ PÍSKU			TRPASLIČÍ PLANETA							ČÁST		
			ČESKÝ HEREC JIRÍ ???			PORADEN. FIN. FIRMA							POHYB OČNÍHO VÍČKA		
DRUH DÁMSKÉHO KABÁTU							NECHŤ				NEŠTĚSTÍ				
							UKAZOVACÍ ZÁJMENO				INICIÁLY TEXTAŘKY OSVALDOVÉ				
KOŇSKÝ POSTROJ ZASTAR.					VĚDECKO-TECHNICKÁ SPOLEČNOST ZKR.				NĚMEC						
LETADLA ZASTAR.					KINO ZASTAR.									ZNAČKA KILOAMPÉRU	

moravský  
senior

Řešení z minulého čísla: Rodina je něco, na čem se musí stále pracovat a nikdy není hotovo. Výherci z minulého čísla: Helena Pavličková, Obectov; Zlata Lachnitová, Liboš; Milena Fulierová, Horka nad Moravou



### Online leták

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



### Videorecepty

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

### @ Newsletter

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



### Soutěže

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



### Sociální sítě

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

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

