

moravský **senior**®

zdarma

prosinec 2024



Olomoucký patriot Jan Řihošek

●
Užitečné bylinky:
Ženšen zvýší vaši odolnost

●
Tipy na akce
a výlety v prosinci

●
Zdravotní rádce:
Jak si poradit s průjemem



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

JSME SPECIALISTÉ NA TISK, KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.

KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.

FGP studio

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

OBJEDNÁVKY

 objednavky@fgp.cz
 +420 585 119 100

Grafické & DTP studio

 studio@fgp.cz
 +420 585 119 117

pre**PRESS**

PRESS

post**PRESS**



Úvodník

Milí čtenáři, zase tu máme závěr roku a budeme se snažit vyhnout šílenému shonu, který už se stal běžnou součástí nejkrásnějších svátků. Nebudu vám radit, co máte udělat, abyste zůstali v klidu a užili si s nejbližšími. Vyjádřím jen jedno přání: „Budme smířliví. Nesuďme, nehodnoťme, snažme se pochopit postoje druhých, i když se nám nezdají. Jen tak se posuneme ke kultivované společnosti. Pojďme s tím začít právě o Vánocích, vydržme to přes svátky a pak bychom u toho mohli zůstat po každický den příštího roku. Co říkáte?“

Krásné Vánoce, vysmátého Silvestra a dobrý vstup do nového roku přeje

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



8

ROZHOVOR

4–6

TÉMA

8–9

TIPY NA KULTURU A VÝLETY

14–19



20

RECEPTY

20

ANKETA

21

UŽITEČNÉ BYLINKY

28

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

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

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

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

Náklad tohoto čísla je 28 500 ks. Datum vydání: 2. 12. 2024. Redakční uzávěrka příštího čísla: 9. 12. 2024. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 2. 1. 2025

Jan Samuel Řihošek projel celý svět a zůstal olomouckým patriotem

Jsem v jedné z olomouckých kaváren. A v ní právě zní hudba kapely Aliance. Kapela starších pánů hraje s mladickým elánem písně, které se posluchačům v kavárně líbí. A v kapele zpívá příjemným nepřeslechnutelným hlasem sóla i Jan Samuel Řihošek. O přestávce jsem si s ním zašla popovídat.

Pane Řihošku, nejprve mi prosím řekněte, Vy jste Olomoučák?

Vlastně ano. Narodil jsem se sice ve Vyškově, ale do Olomouce jsem se přestěhoval s rodiči kvůli jejich zaměstnání ve svých třech letech. Maminka byla soudní úřednice – přímo soudní tajemnice, otec strojvůdce ČSD; řídil elektrickou lokomotivu na trati Praha – Žilina. Ale tatínek mě moc neovlivnil, až potom, v pozdějším věku; rodiče se totiž rozvedli v mých šesti letech. Zato maminka ano, před 10 lety jsem se stal soudcem z lidu, takže do toho baráku, kde jsem vyrůstal jako dítě, jsem se po padesáti letech vrátil jako přísedící trestního senátu v trestních řízeních.

Na chvíli se vraťme k dětství: Kde jste chodil do školy?

Základní a střední školu jsem vychodil tady, v Olomouci. Základní školu Na Hradě a střední školu – strojní průmyslovku. Pak jsem ještě šel na vysokou školu – na techniku do Brna, potom na vojnu, na základní vojenskou službu, a pak jsem deset let pracoval ve fabrice – v Moravských železárnách Olomouc. Později se to jmenovalo ZTS. Pak jsem se stal učitelem na střední škole, kde jsem učil strojní obory – strojníky, zámečníky, automechaniky a tak. Tam jsem byl šest let. Po revoluci jsem se vrhl na podnikání a prodával jsem sportovní potřeby.

A podnikáte dodnes?

Ne, když jsem po 15 letech přestal podnikat, skončil jsem jako úředník Magistrátu Města Olomouce.

Máte děti? Kolik?

Mám čtyři děti. Ten nejstarší dělá překladatele, žije v Anglii, v Bristolu, překládá z češtiny a slovenštiny do angličtiny. Druhý nejmladší je „ajták“ (IT), dělá webové nebo mobilní aplikace. Dcera podniká, prodává ekologické barvy, a ten nejmladší ještě studuje.

Nechtělo se Vám nikdy stěhovat z Olomouce?

To se mi opravdu nikdy nechtělo. Jsem olomoucký patriot. Projel jsem téměř celý svět a přiznám se – nikde mě to tak nechytlo, že bych tam chtěl zůstat. Respektive, spousta míst na světě se mi líbila, ale vždy jsem se rád vrátil.

Co se Vám tak v Olomouci líbí nejvíc?

Co mě tady drží nejvíc? Když pomínu pochopitelně, osobní vazby, přátele a kamarády, což má asi každý, je to Genius loci Olomouce. Možná to zní jako klišé, ale Olomouc je místo, kde se potkává historie se současností, takže je tu architektura, je tady baroko, kostely, do toho jsou tady studenti, veřejný život, a přitom to město není tak hektické a ukřižené jako Praha. V Praze mám syna, za kterým často jezdím, ale to je na mě už moc. Praha je krásná, ale tam bych nevydržel. A Olomouc zase není vesnice, kde se nic neděje, kde jste zavřená na svém dvorku a staráte se jen o ty husy a slepice. Miluji Olomouc...



Nedávno jsme vzpomínali na rok 1968. Jaké na něj máte vzpomínky, prožil jste ho v Olomouci?

Tak 21. srpen 1968 si pamatuji docela přesně. Tehdy jsem byl na brigádě u Geodézie, sázeli jsme patníky u silnice a najednou kolem nás jely obrněné transportéry a tanky. Zírali jsme na to s otevřenou pusou. Dnes si pamatuji, že před okresním soudem, kde maminka měla kancelář, stál tank a hlavní mířil přímo do okna maminičky kanceláře. Stál tam naproti, kde je dnes to parkoviště vedle Moravského divadla. Byla to sice náhoda, ale ta hlaveň opravdu mířila přímo do toho jejího okna. Takže když přišla pracovat, tak z toho byla celá pryč a já taky...

Letos to bylo 56 let. Jak na to vzpomínáte teď? Co ty vzpomínky ve Vás vyvolávají dnes?

Hněv. Musím říct, že jsem klidný a mírumilovný člověk, ale když si vzpomenu na ten pocit nadřazenosti těch ruských oficírů, jak chodili po obchodech s těma svýma pucflekkama a vráželi do lidí se slovy „Uhni vole“... Oni toho moc česky neuměli, ale to „Uhni vole“ a naše nadávky, to uměli výborně. Pamatuji ale hlavně ten pocit ponížení.

Nemáte obavu, že by nám sem Rusové vlezli znovu?

Jsme v jiné situaci. Jsme členy NATO, tak se snad toho nedožijí, aby se tady objevil Putin, ale v tomto kontextu mě děsí, jak spousta současných lidí – nechci říct politiků, ale je i spousta nepolitiků – jak to relativizují, že se tehdy vlastně nic nestalo. Nejhorší to totiž bylo potom. Ta vojska tu sice byla, ale příliš se neangažovala, zato ti naši kolaboranti, ta naše československá vláda a politici, jak ti ohnuli hřbety a jak před tou cizí silou poklonkovali. A pak se rozeběhlo to, co Václav Havel popisuje ve svém dopise Gustávu Husákovi, ta schizofrenie společnosti, kdy se něco jiného říkalo v práci a na veřejnosti a něco jiného doma. To bylo tak ponižující, že kdo to nezažil, tak to těžko pochopí.

Obraťme list. Co Vaše zájmy, koníčky? Měl jste nějaké?

V mládí jsem jezdil na tramping. A taky rád zpívám, takže jsem byl v několika trampských kapelách. A protože jsem byl odjakživa nadšený sportovec, věnoval jsem se spoustě sportů – počínaje gymnastikou a volejbalem. Pak jsem léta působil jako instruktor lyžování, snowboardingu, windsurfingu... Mým celoživotním tématem je však dopravní výchova. Přivedla mě k tomu smrt mého otce, kterého někdy v roce 1995 srazilo auto. Už tehdy jsem si řekl, že bych s tím chtěl něco dělat, přispět k tomu, aby se takové věci neděly. Nejdřív jsem pracoval na MMOL v agendě řidičů, pak jsem v Olomouci zakládal Centrum dopravní výchovy, takzvané Centrum Semafor, tam jsem byl asi 10 let. S odchodem do důchodu se ze mě stal učitel v autoškole. V podstatě se už nějakých 15 let věnuji dopravní prevenci. K tomu učím na Fakultě tělesné kultury UP didaktiku dopravní výchovy, a jsem členem dopravní komise magistrátu. Absolvoval jsem také různé zahraniční stáže – v Německu, Holandsku, Maďarsku, co se týká dopravní výchovy. Tak třeba v Holandsku nemají dopravní hřiště. Oni ty děti učí přímo na ulici. Celou čtvrť oblepí plakáty a transparenty, děti pak jezdí přímo v ulicích mezi nákladáky, popeláři, osobáky a tam se učí jezdit podle pravidel. Ale nejcennější není to, že se to učí děti, ale že se ŘIDIČI učí chovat k dětem ohleduplně a šetrně.

Mohli bychom to také tak dělat?

My jsme to v Centru Semafor také trošičku dělat začali, kromě standardní dopravní výchovy, která spočívá v tom, že děti přijdou na dva dny. Ale to se toho moc nenaučí – tak poznat červená – zelená a dost. Tak jsme začali pořádat letní příměstské tábory a celé prázdniny jsme měli týdenní turnusy dopravní výchovy. Jasně, nebyla to jen dopravní výchova, to by je dlouho nebavilo. Hrály se také hry s míčem, s dětmi jsme chodili na bazén a podobně a k těm letním táborům jsme přidali také vyjížďky na kole po cyklostezkách. Takže už děti nejezdily jen

po hřišti, ale v doprovodu dospělých. Jeli jsme třeba na Poděbrady nebo na Loveckou chatu a zpět, takže okusily i normální provoz, i když jen na cyklostezkách.

Před chvílí tu projel rodič na kole a za ním na malém kole dítě. Ten rodič na to dítě ani pořádně nevidí, ne aby mu mohl nějak pomoci... Jak to vidíte Vy?

To jste mi nahrála. Před časem jsme dělali pořady v rozhlasu, kde jsem mimo jiné říkal, že rodič by měl jet až za dítětem. Má tak přehled, co dítě dělá, vidí chyby, může mu velet, může mu radit, může na něho volat... Když ho má za zády, nemůže ho nijak řídit. A rodiče se nás ptali: „Ale co když to dítě nezastaví?“ Ale to není žádný argument, dítě, které neumí zastavit, na silnici nepatří, to ho musíte nejdřív naučit. Pak mu řeknu: brzdi, nebo pomalu, nebo stůj, zastav! Rozhlédni se! Ale jedu za ním. A protože už je to dlouho, bylo by dobré znovu v rozhlasu udělat takový dopravní pořad.

Když jsme začali mluvit o Vašich zálibách, zmínil jste se o trampingu a zpívání. Co Vám z toho zůstalo dodnes?

Přece vzpomínky na krásné chvíle mládí. Na tramp jsem začal jezdit v 9. třídě ZŠ. A na střední škole jsem jezdil s kamarády – trampy, kteří také hráli. Přitáhli mě k muzice a začal jsem hrát na kytaru. Kytary, zpívání, to je krásné. Časem z kapely odešel kamarád, co hrál na basu, na vojnu. Tak jsem převzal basu a tím to začalo. Pak už jsem celý život střídal kapely i nástroje až do dneška.

Kam jste tady jezdili na vandr?

Jezdívali jsme třeba na Hrubou Vodu, na Jívovou, do Jeseníků, do jižních Čech. Jezdívali jsme i dál, na dovolenou = Velký vandr. Pamatuju si jeden výlet do Batelova u Jihlavy, na Vysočině, kde je Velký pařežitý rybník a také Malý pařežitý rybník.

Jaké písničky jste hráli?

Různé. Přes týden jsme mívali zkoušky kapely, ale veřejně jsme nevystupovali.



Olomoucká ALIANCE je skutečnou aliancí muzikantů s bohatou hudební historií. Kapelu vede zkušený matador Milan Ludvík – klávesy, zpěv. Basu a zpěv má na starosti Honza „Samuel“ Řihošek a na saxofon a melodyhorn hraje multiinstrumentalista Mirek Švihálek. Rytmickou sekcí razantně doplňuje Petr Zatloukal – cajon a výborný Petr „Joe“ Kozák – kytara. Nad tím vším pak zní nositelka chytlavého altu se skvělým feelingem – Kamila Adamcová. Foto: archiv Aliance

Kapela se jmenovala Rowers – Tuláci. A taky jsme obdivovali naše i americké kapely, hlavně Johnnyho Cashe, Martyho Robinse; z našich třeba Greenhorns, Rangers; dodnes si pamatuju spoustu jejich textů. A jejich písničky jsme taky hráli.

Zmínil jste se také o sportu...

V té době jsem začal víc sportovat – nejprve gymnastiku, v patnácti letech volejbal. Jezdili jsme hrát i mimo Olomouc. Hrál jsem za Slavii Olomouc. Nejprve žákovské soutěže, pak dorostenecké a pak od devatenácti za Techniku Brno. Když jsme u těch koníčků, v 17 letech jsem chodil na základní taneční kurz, to mě bavilo. Ale pak jsem se tomu nevěnoval. Až v mých šedesáti letech jsem potkal kamarádku, s kterou jsem chodil do kurzu Taneční pro dospělé, to jsme pak dělali předtančení na různých společenských, většinou seniorských akcích. Po odchodu ze ZTS jsem začal s lyžováním, pak snowboardingem a s windsurfingem.

To bylo v době, kdy jsem měl obchod se sportovními potřebami. Měl jsem také půjčovnu a věnoval jsem se i výcviku a servisu sportovních potřeb. Díky tomu jsem se dostal jako externí lektor na Fakultu tělesné kultury Univerzity Palackého. Když jsem skončil s obchodem, začal jsem pracovat na Magistrátu města Olomouce. Nejdřív jsem „odebíral a vracel“ řidičům řidičské průkazy. Pak jsem dělal pět let zkušebního komisaře řidičů a skončil jsem jako manažer, později koordinátor Centra Semafor. Když jsem šel do důchodu, začal jsem pracovat jako učitel v autoškole. Teď se už věnuju jen autoškole a muzice.

Kterou muziku jste si vybral?

Nejdřív to byla trampská, od ní byl jen krok ke country a pak jsem se posunul ke swingu. Tehdy jsem náhodou také zpíval v pěveckém sboru Nota bona, v repertoáru jsem měli různé žánry. Jednou nás na festivalu v Pardubicích uvedli jako sbor z Olomouce „Bota

nova“. Měli jsem ve sboru i hlasovou pedagožku paní Schulmeisterovou a ta mi jednou řekla: „Dobrý, dobrý, no škoda, že nejste mladší, s tím vašim hlasem by se dalo něco dělat.“ To mi bylo 48. Taky jsem chvíli zpíval s olomouckým swingovým Big bandem Jindry Závodného. I teď, co jsem v důchodu, občas zpívám; doma se ženou pěstujeme kulturu: chodíme tančit na plesy, na koncerty, do divadla. Taky se hodně věnuju kutilství na chalupě.

Takže jste se svým životem spokojen?

Seniorský život si užívám, dělám i tazatele sociologických průzkumů pro Centrum výzkumu veřejného mínění a před 18 lety jsem se stal nutričním terapeutem: radím zájemcům, co jíst, aby byli zdraví. Jinak – moje dospělé děti jsou po světě. Občas jezdím do Anglie za synem a vnukem, občas s kamarády plachtit na moře, takže vedu docela spokojený život.

Ivana Jenišťová

Adventní setkání pro seniory



čtvrtek
12.

prosinec 2024

od 10 do 15 hodin

pavilon B
Výstaviště Flora Olomouc

**Zvány jsou celé rodiny,
vstup je zdarma.**

- pestrý program
- živá hudba
- tvořivé dílny
- seznámení se s činnostmi olomouckých klubů seniorů
- občerstvení zajištěno

Lámete si hlavu? Tady jsou tipy na dárky pro blízké



Myslíte si, že přesně víte, co vašim blízkým udělá radost a co by potřebovali? A taky si pak marně lámete hlavu, když vytváříte seznam vánočních dárků a on je stále prázdný a vás nic nenapadá? Tak to nejste sami, takových je nás spousta. Kdybychom si během roku zapisovali nápady, měli bychom vystaráno na dvoje Vánoce dopředu, ale popravdě – kdo z nás to opravdu dělá? A proto vám s dovolením přinášíme inspiraci. Opravdovou, nefalšovanou, nestojí za ní žádní prodejci a jejich skrytá reklama – chceme vám poradit to, co bychom vybrali svým blízkým i my v redakci.

VSTUPENKY NA KULTURU A SPORT

Tímto potěšíte klidně i celou rodinu. S dostatečným předstihem není problém sehnat vstupenky do dobrého divadla, na koncert kapely, která bude v příštím roce hrát v blízkém okolí. Stejně tak zabírají vstupenky do akvaparků, kde může rodina strávit celý příjemný den, když venku bude deštivé počasí. Nebo je pošlete rovnou na vrcholné sportovní akce jako jsou fotbalové či hokejové zápasy naší reprezentace, bývá to skvělý zážitek.

OBLÍBENÉ ČTENÍ

Syn je vášnivý rybář, myslivec, včelař? Pořídte mu předplatné specializovaného časopisu o jeho koníčku. Dcera si stejně jako vy občas ráda přečte drby, tak jí na její adresu objednejte předplatné lifestyle časopisu. Nebo rovnou celou rodinu potěšte tím, že jim necháte posílat jeden z mnoha gurmeťáckých časopisů, z nichž mohou po celý rok čerpat nápady na vaření. To je jen pár možností předplatného časopisů, které budou opravdovým prostředkem k odpočinku vašich blízkých, protože se alespoň na chvíli vzdají displejů svých mobilních zařízení.

KURZ PRÁCE S UMĚLOU INTELIGENCÍ

Mladší generace se tomu nevyhnu. Kdo se to naučí, bude mít náskok před ostatními. Je to podobné jako s řídicákem – když si ho včas neuděláte, tak vám druzí ujedou. Mluvíme o práci s umělou inteligencí, o schopnosti ovládat AI. Dnes je velký výběr možností, kde se takovou dovednost naučit

a nabídka kurzů v okolí vám jednoduše vyjede po zadání dotazu v internetovém vyhledávači. Mladí budou překvapeni a časem vám budou vděční, že jste to byli zrovna vy, kdo je nasměroval. Prostě zabodujete...

VZPOMÍNKOVÁ KNIHA

Vezměte vaše oblíbené rodinné fotografie a nechte si v některé prodejně foto-kino vytvořit fotoknihu s rodinnými vzpomínkami. Když si dáte práci a opatříte ji vlastními vtipnými popisky, vyrobíte rodinný poklad. Jednou to bude i úžasná vzpomínka. Jen mějte na paměti, že fotografie musejí mít slušnou kvalitu.

KVĚTINY NEBO ROSTLINY

Třeba ale dokážete nadchnout krásnou květinou, která zkrášlí vašim nejbližším obyvák – anebo dokonce stromkem, který půjde na jaře zasadit na jejich zahradu. Živá energie je dnes žádaná, a pokud by stromek každé léto plodil lahodné ovoce, bude to vždycky „z toho stromu od dědy a babičky“.

KULINÁŘSKÉ ZÁŽITKY

Také vouchery na kurz vaření, degustaci vína nebo jiný kulinářský zážitek budou skvělým dárkem pro ty, kteří mají rádi gastronomii. Restaurace dnes poměrně běžně vydávají dárkové poukazy na předem vypsanou sumu, kterou potom hosté projí a propijí.

NOCLEH V HOTELU

Zdá se to být zbytečností, ale kdybyste při výběru dárku nevěděli, kudy kam, uvědomte si, že pod svícem je největší tma. Nestálo by za to nechat rodinu strávit noc se snídaní v tom krásném

hotelu, který v jejich městě denně míjejí po cestě domů? Vyrazíte jim tím dech a zážitek to pro ně stoprocentně bude neobvyklý.

PAMĚTNÍ DÁREK

Můžete darovat pamětní dárek, jako je stará fotka, dopis nebo památný předmět, který má pro rodinu zvláštní význam. A nebojte se bizarností: nechte zarámovat prasklou šprušli ze žebříku, po němž tehdy zeť lezl na střechu a při pádu si zlomil ruku. Lehká morbidnost, ale uvidíte, že zaujme.

CENNOSTI

Pokud hodláte do dárku investovat vyšší sumu, rodina určitě nepohrdne například investičním zlatem – pětigramové slitky a s nejrůznějšími motivy seženete v ceně okolo 12 000 korun a třeba tím správným způsobem nasměrujete blízké, kteří nikdy nikam neinvestovali, nevytvářejí si zadní vrátka a všechny vydělané peníze hned spotřebují.

TECHNOLOGICKÉ NOVINKY

Děti mají určitě zájem o nové technologie, takže můžete zvážit dárky jako tablet, chytrý telefon nebo chytrý reproduktor. Tady bychom ale doporučovali, abyste se poradili s někým, kdo zná jejich potřeby, abyste jim v dobrém úmyslu nepořídili něco, co už mají nebo čím třeba pohrdají, protože to do školy nosí nenáviděný spolužák.

Snad jsme vám při výběru alespoň trochu pomohli. Každopádně – víme všichni už dávno, že Vánoce nedělají dárky, ale vytvořená pohoda. Užijte si ji. (pet)

Moravské divadlo a Moravskou filharmonii povede David Gerneš

Novým ředitelem sloučené instituce Moravské divadlo a Moravská filharmonie se stane dosavadní manažer procesu slučování a ředitel divadla David Gerneš. Nový ředitel nastoupí do funkce k 1. lednu 2025, kdy právě nová instituce vznikne.

V souvislosti se sloučením dvou stávajících příspěvkových organizací vyhlásilo statutární město Olomouc 27. června 2024 výběrové řízení na ředitele či ředitelku nové kulturní instituce, která vznikne k 1. 1. 2025 a ponese název Moravské divadlo a Moravská filharmonie. Předpoklady pro tuto funkci byly vysokoškolské vzdělání v oboru ekonomickém, právním nebo uměleckém, nejméně pět let praxe v řídicí funkci, manažerské a organizační schopnosti, orientace v oboru a všeobecný kulturní přehled, občanská a morální bezúhonnost a aktivní znalost nejméně jednoho světového jazyka. „Hledali jsme také někoho, kdo zná principy fungování

a financování příspěvkové organizace, orientuje se v oblasti dramatického umění, symfonické hudby, kultury obecně a veřejné správy a je schopen komunikovat s odbornou veřejností a s médii. Do 20. září, kdy byla uzávěrka přihlášek, se přihlásili dva uchazeči,“ přiblížil náměstek primátora pro oblast kultury Viktor Tichák.

Výběrová komise, v níž zasedli dva členové koalice, jeden zástupce opozice, jeden zástupce odborových organizací divadla a čtyři odborníci z divadelní i hudební oblasti, zasedla 21. října. Ze dvou přihlášených vybrala stávajícího ředitele Moravského divadla Olomouc Davida Gerneše. „Doufali jsme, že zájemců se přihlásí víc, protože lhůta na přihlášky byla opravdu dlouhá. Přesto můžu konstatovat, že vybraný kandidát všechny požadavky splňuje a také jeho koncepce komisi zaujala. Rád bych také podotkl, že navzdory napadání ze strany odborové organizace filharmoniků nebo

některých opozičních zastupitelů probíhalo výběrové řízení zcela otevřeně. Opozice měla v komisi svého zástupce, takže na celý proces dohlížela, odboráři filharmonie tuto možnost nevyužili, přestože jim byla nabídnuta,“ komentoval průběh řízení náměstek Tichák.

Ke sloučení obou kulturních institucí v jeden právní subjekt se zachováním dvou orchestrů přistoupilo vedení města jakožto zřizovatel z důvodu větší hospodárnosti a soběstačnosti, efektivity vynaložených financí a lepšího využití potenciálu obou stávajících institucí. „Chci divadlo a filharmonii vést s pokorou a respektem k historii obou institucí i s ohledem na jejich společnou budoucnost, soustředit se na další rozvoj jejich umělecké činnosti a udržení současné kvality a šíře kulturní nabídky. Primárním cílem bude stabilizovat situaci a poté začít nastavovat dlouhodobě udržitelný model financování,“ uvedl David Gerneš.

Více místa pro děti – stavíme novou družinu i další třídu mateřinky

Nové prostory pro děti budou mít od příštího školního roku ve školní družině na sv. Kopečku a v mateřské škole Čajkovského. V ZŠ Dvorského na sv. Kopečku vznikne zcela nový prostor pro školní družinu, v MŠ Čajkovského vzroste kapacita školky o jednu třídu díky rekonstrukci nevyužívané části objektu. Stavební práce na obou školách začaly na přelomu října a listopadu. Město Olomouc tak pokračuje v rozsáhlých investicích do svých školských zařízení. Investice za více než 56 milionů korun bude u svatokopecké základní školy probíhat do října příštího roku. „Nevyužívaný panelový objekt bývalého učiliště přestavíme pro potřeby školní družiny, a to včetně vybavení interiéru. Součástí projektu je i nová přístavba. Zároveň dojde k úpravě venkovních ploch a vybudujeme také venkovní hřiště s umělou

trávou pro malou kopanou,“ popisuje rozsah stavebních úprav investiční náměstek primátora města Olomouce Miloslav Tichý. „Samozřejmostí je také zateplení budovy a dokonce zde budeme dělat zelenou střechu, čímž školu na svatém Kopečku přiřadíme k dalším školským zařízením, kde už jsme realizovali energetická opatření,“ dodává náměstek. Převážnou část investičních nákladů pokryje dotace z Integrovaného regionálního operačního programu.

Nová třída s kapacitou 25 dětí vznikne do letních prázdnin v MŠ Čajkovského. „Nevyužívanou část objektu v areálu školky zrekonstruujeme a vybudujeme zde jednu samostatnou třídu včetně zázemí pro děti i pro personál,“ přibližuje náměstek Tichý, na co se mohou rodiče a jejich děti z blízkého sídliště už v příštím roce těšit. „Kde to prostorové

a stavebně technické možnosti objektů dovolují, snažíme se v olomouckých mateřinkách postupně navyšovat kapacitu, abychom uspokojili co největší část poptávky. Zároveň vnímáme trend, kdy rodiče chtějí využívat školek už od útlejšího věku dětí. K umístění mladších dětí však často školky nejsou uzpůsobené, proto postupně vznikají také nové dětské skupiny,“ vysvětluje náměstek. V případě rozšíření kapacity v MŠ Čajkovského jde o investici ve výši zhruba 13,3 milionu korun, kdy necelou polovinu nákladů pokryje opět dotace z Integrovaného regionálního operačního programu.

Obě stavby začaly na přelomu října a listopadu. Nová třída v MŠ Čajkovského by měla být dokončena do června 2025, družina v ZŠ Dvorského potom do října 2025.

• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Trápí mě problém s parkováním na ulici Pionýrská, kde zejména odpoledne a večer nejsou místa, kde vůz odstavit. K tomu bohužel přispěla i zpackaná revitalizace parkoviště a nových parkovacích míst je nyní méně, než bylo dříve. O zbylá místa se často „bojuje“ s návštěvníky Čajkarény. Rezidenční parkování je u ledu, takže svá místa k parkování prostě nemáme. Moje otázka tedy je, zda je možné toto ještě nějak napravit? Michal B.

Oprava Pionýrské ulice proběhla v souladu se schváleným regulačním plánem, který byl vydán zastupitelstvem v roce 2017 a byl veřejně

projednán. Opravou zcela jistě nedošlo k úbytku legálních parkovacích míst. Naopak některá dříve nelegální místa byla legalizována tak, aby odpovídala stávající platné legislativě, čímž se zvýšila bezpečnost provozu i ve vazbě na školská zařízení, kde je zvýšený pohyb dětí.

Přestože město nemá žádnou povinnost zajišťovat rezidentům parkovací místa, snaží se prostřednictvím nové parkovací politiky a navrženými regulačními prvky právě pro rezidenty situaci zlepšit. Pro lokalitu Pionýrská je navrženo zřízení zóny placeného parkování a to v odpoledních a nočních hodinách. Tím by se měla v budoucnu pro vás zvýšit

pravděpodobnost, že zaparkujete v blízkosti svého bydliště.

Miroslav Žbánek
primátor statutárního města Olomouce



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

Na Ladovu by se mohla přesunout část magistrátu, pobočka pošty zůstane

Nové prostory nejen agendy řidičů, jejíž úředníci budou muset kvůli končímu nájmu opustit budovu ve Vejdovského ulici, by mohl poskytnout objekt v Ladově ulici. Nyní zde sídlí Česká pošta. Město má zájem o koupi areálu, který je v majetku státu, za zhruba 120 milionů korun. Podmínkou koupě je pronájem části prostor pro zachování provozu pobočky České pošty. Prodej areálu byl schválen v září letošního roku dozorčí radou České pošty.

„Nekupujeme další nemovitost pro úředníky z nějakého rozmaru, důvodem je to, že stát nám nepovolil další bezplatné využití prostor na Vejdovského ulici, kde nyní sídlí agenda řidičů. Jsme tak nuceni zajistit náhradní administrativní prostory, abychom nemuseli omezit služby občanům, a zároveň chceme adekvátní umístění, aby se tam dalo i dobře přijet a parkovat. Proto jsme se rozhodli pro Ladovu a ne pro poštu na Horním náměstí,“ vysvětlil primátor Miroslav Žbánek.



Nabytí nového prostoru kvituje i tajemník magistrátu. „Vyřešíme tím potřebu na umístění agend magistrátu a jejich stabilizaci ve vlastních prostorech. Kromě agendy řidičů a motorových vozidel se v lokalitě do budoucna

rýsuje případně i možnost pro přesunutí dalších agend úřadu z jiných míst, protože lokalita má velmi dobrý rozvojový potenciál,“ uvedl tajemník Marek Černý.

Samotnou budovu bude muset město ještě opravit a zateplit, protože energetická náročnost nespĺňuje požadované podmínky. Na druhé straně dostatek prostoru využije agenda řidičů i pro rozsáhlý archiv. Poště by pak mělo město pronajmout plochu více než tisíce metrů čtverečních za cenu 1300 korun za metr a rok.

Podle primátora je také možné, že objekt bude nakonec multifunkční. „Neméně že zachováme poštovní služby pro tuto část města, ale v této lokalitě také sledujeme poptávku po prostorech pro komisi městské části a další služby,“ naznačil primátor Žbánek.

Bezplatné využívání policejní budovy na Vejdovského ulici magistrátu skončí v roce 2026. Stavební úpravy budovy na Ladově by měly probíhat od začátku příštího roku.

Návštěva z Berlína se zajímala o olomoucké kluby pro seniory

Dva dny plné výměny zkušeností na téma aktivity pro seniory zajišťované městem strávila v termínu 6. a 7. listopadu v Olomouci pracovní delegace z úřadu berlínské městské části Treptow-Köpenick. Za zdejší magistrát se jim věnovali zástupci odboru sociálních věcí, vedoucí vybraných klubů pro seniory a další zapojení aktéři.

Program, který byl ušit na míru požadavkům zahraničních hostů, zahrnoval srovnání činnosti obou odborů sociálních věcí a vzájemné představení aktivit, které pro občany seniorského věku zajišťuje město Olomouc a městský obvod Berlína Treptow-Köpenick, a z toho vyplývající tipy pro vylepšení činnosti obou partnerských měst v oblasti zlepšování kvality života jejich nejstarších občanů. Program neprobíhal jen v rovině prezentací a diskusí, zařazeny byly i návštěvy několika klubů pro seniory, kde zrovna probíhal program, takže hosté mohli vidět všechno v praxi.

Při srovnávání podmínek, ve kterých jsou organizovány aktivity pro seniory v Olomouci a v Treptow-Köpenicku, objevily obě strany hned několik věcí, kterými se od sebe navzájem mohou inspirovat. „Naši němečtí hosté odjžděli domů udiveni, jak srdečná atmosféra v našich klubech vládne a budou se snažit v tomto směru vylepšit



činnost těch svých. V Olomouci zase budeme uvažovat o tématu zpřístupnění a zatraktivnění stávajících míst setkávání seniorů pro širší komunitu zájemců ze sousedství klubů, které v současnosti město Olomouc provozuje v každé čtvrti,“ uvedl zástupce vedoucího odboru sociálních věcí Hynek Pečinka.

Do programu pro berlínské hosty se zapojily i náměstkyně primátora Kateřina Dobrozemská a radní Eva Kolářová v roli předsedkyně Rady seniorů města Olomouce. „Tato velmi

příjemná návštěva přispěla k tomu, že víme najisto, že naše kluby pro seniory a další aktivity pro starší občany Olomouce opravdu fungují velice dobře, a to i v mezinárodním srovnání,“ sdělila své dojmy náměstkyně Dobrozemská. „Kolegové z Berlína nám ale nabídli i jiné pohledy na to, jak nejstarší generaci občanů aktivizovat. A to nám může pomoci nabízené možnosti a aktivity více otevřít dalším generacím a budovat tím silnější sousedské vazby mezi občany v téže městské části,“ dodala náměstkyně.

Vstupenky na Městský bál jsou již v prodeji

Filmová Olomouc – to bude téma již XXIV. Městského bálu, kterým společně opět zahájíme olomouckou plesovou sezónu. V pavilonu A Výstaviště Flora Olomouc se na vás budeme těšit v sobotu 11. ledna 2025 od 19:30. Vstupenky jsou již v prodeji, tak si s námi přijďte užít nejen filmové melodie!

Těšit se můžete na již tradiční tematickou expozici ve foyer, která tentokrát

připomene nejen lokace, ve kterých se filmy v Olomouci natáčely, ale bude také vzpomínkou na zaniklé olomoucké biografy. K vidění tak budou dobové filmové plakáty, reklamní kinodialogy, programy, vstupenky, a nebo dokonce i dochovaná dvojsedačka z kina Mír. Památku z plesu si můžete odnést i z tematických fotokoutků. Chybět nebude ani bohatá tombola nebo taneční filmová akademie.

Večerem bude provázet Tereza Kostková, k tanci zahraje Boom Band Jiřího Dvořáka. Vystoupí také skupina O5 a Radeček a Ondřej Ruml. Po půlnoci si můžete užít hity v podání Elán Haná Revival.

V ceně vstupenky za 1290 korun je také občerstvení. Zakoupit je můžete online na <https://mestskybal.olomouc.eu/> anebo osobně v Informačním centru Olomouc v podloubí radnice.

Židovské obyvatele města připomíná 44 nových kamenů v dlažbě

Na číslo 388 se dostal dnes počet kamenů zvaných stolpersteine. Kameny podle názvu připomínají zmizelé obyvatele Olomouce židovského původu. K položení 44 nových kamenů na 18 místech se přidali v Palackého ulici také městští radní.

„Radnice tuto akci podporuje, protože je nutné nezapomínat na holocaust, stejně jako ho nezpochybňovat. Kameny připomínají konkrétní lidi, kteří zde žili své obyčejné životy a zmizeli. Připomínáme si tím jejich tragický osud a tragický omyl celých národů,“ řekl při pokládání stolpersteinů náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák.

S myšlenkou uctít oběti holocaustu položením pamětního kamene před dům, v němž nacisty zavražděný člověk naposled bydlel před deportací do koncentračního tábora, přišel v roce 1993 německý umělec Gunter Demnig. První kameny položil v ulicích Kolína nad Rýnem, potom v Berlíně a dalších



německých městech. V Olomouci jeho myšlenku přejal Petr Papoušek, předseda místní židovské obce v roce 2011. S umístěním do dlažby mu pomáhají technické služby města.

„Shodou okolností první olomoucký stolperstein nesl jméno mého pradědečka Arnošta Beckmanna, který zahynul v Osvětimi,“ uvedl Papoušek.

Kámen, či spíše betonová kostka s nápisem na horní mosazné desce, byl zasazen do chodníku před domem číslo 19 v Komenského ulici.

Podle Papouška si Olomouc nyní připomíná prostřednictvím kamenů zmizelých méně než třetinu židovských obyvatel, kteří byli deportováni do koncentračních táborů.

Podchod „Pionýrská“ září novotou. Před vandaly ho ochrání kamery

Podchod pod frekventovanou Brněnskou ulicí, který propojuje bytové zóny Pionýrská a Heyrovského a dvě tramvajové zastávky, září novotou. Město se jej rozhodlo opravit kvůli nevyhovujícímu stavebně technickému stavu. Rekonstrukci koordinovalo s opravou tramvajové trati, aby nedošlo k prodloužení dopravních omezení.

Uzavírka podchodu trvala od června letošního roku, kompletní rekonstrukce byla hotová koncem října. „Opraveny byly nejen všechny betonové povrchy uvnitř i vně podchodu, ale také zastřešení, osvětlení a zvukové majáčky. Kamerový systém, jak doufáme, pomůže ochránit tuto investici před vandaly,“ podotkl investiční náměstek primátora Miloslav Tichý.

Stavební práce radnice naplánovala na dobu, kdy v této lokalitě probíhá

největší investiční akce dopravního podniku letošního roku, tedy modernizace tramvajové trati v ulicích Brněnská a Hraniční. V rámci ní město také kompletně opravilo dvě důležité křižovatky v Hraniční ulici a aktuálně dokončuje novou světelnou křižovatku pod vodojemem v ulici I. P. Pavlova. „Stavební

práce na podchodu probíhaly zároveň s výlukou MHD, abychom zbytečně neprodlužovali dopravní omezení v této lokalitě,“ vysvětlil náměstek Tichý.

Rekonstrukce podchodu si vyžádala necelých 24 milionů korun, přičemž zhruba 21 milionů korun pokryla dotace z EU.





Adventní trhy v Olomouckém kraji

K těm nejhezčím patří ty v Olomouci. Potrvají do 24. 12. a kromě množství prodejních stánků na Horním a Dolním náměstí vás čeká spousta dobrého občerstvení, kluziště na tržnici a vyhlídkové kolo s rozhledem na celé město každý den od 10 do 22 hod. a také bohatý kulturní program na Horním náměstí. Přesný harmonogram sledujte zde <https://www.vanocnitryhy.eu/>. Vánoční trhy pořádá také město Prostějov na Masarykově náměstí, a sice do 23. 12. I zde tradiční stánky doplní pestrý kulturní program a lední kluziště. Adventní trhy s kulturním programem můžete navštívit v Hranicích na Masarykově náměstí, také zde s kluzištěm, nebo v Přerově na Masarykově náměstí. I v Šumperku chystají vánoční trhy s kulturním programem

a stánky s občerstvením, to vše před radnicí až do 26. 12. Pěší zóna na Točáku pak bude od 10. do 14. 12. patřit stánkům s řemeslnými výrobky. V Zábřehu před Levandulovou kavárnou pořádají tradiční adventní akci, tzv. Rozsvícení obřího sněhuláka s punčem a občerstvením, a to každý pátek až do Vánoc, tedy 6., 13. a 20. 12. od 10 do 19 hodin. Adventní trhy s kulturním programem se konají tradičně také na Masarykově náměstí v Jeseníku, a sice 14. prosince od 10 do 14 hod. a 22. prosince od 10 do 17 hodin. Zlaté vánoční trhy můžete navštívit 20.–22. prosince od 10 do 17 hod. na přerovském výstavišti a tradiční rozsvícení svící pořádají každou adventní neděli na náměstí T. G. M. v Lipníku nad Bečvou.

Tipy na kulturu

Vánoční hrad Šternberk

Nastává čas adventu. Sváteční víkendy vám zpříjemní vánoční prohlídky šternberského hradu. Dozvíte se zajímavé informace o historii Vánoc, vánočních tradicích a zvycích, jak svátky slavila šlechta i prostý lid. Hradní interiéry zpestří slavnostní vánoční výzdoba, betlémy a historické hračky. Termíny vánočních prohlídek: 30. 11. – 1. 12., 7.–8. 12., 14.–15. 12., o svátcích 25. a 26. 12., otevřeno bude vždy od 10 do 15 hod. Kromě toho můžete přijít na vánoční hudební vystoupení – koledy barokního skladatele Adama Michny z Otradovic v podání souboru Moravských madrigalistů (v tomto případě je vhodná rezervace prohlídky předem na tel. 585 012 935) nebo si vychutnejte vánoční svařák s vinařstvím Martina Nováka, obojí 14. 12. od 10 do 15 hod. Na samotný závěr roku se chystá také silvestrovský program. Čeká vás prohlídka hradu, chybět nebude drobné občerstvení a silvestrovskou atmosféru zajistí flašinetář na hradním nádvoří. Aktivní návštěvníci se mohou zapojit do závodu v orientačním běhu – takzvaného Silvestrovského kufrování a za příhodných sněhových podmínek budou připraveny také běžkařské tratě pro začátečníky i pokročilejší běžce, start i cíl přímo na nádvoří hradu. Přijďte se pobavit 31. prosince od 10 do 15 hod. Základní vstupné na akce činí 240 Kč, snížené 190 Kč.



Koncert s mužským sborem a cimbálem

Kapela Címbal Classic a Hanácký mužský sbor Rovina zvou na společný vánočně laděný koncert do freskového sálu ZŠ Komenium v Olomouci. Hanácký mužský sbor slaví 20 let své existence a při této příležitosti si po celý rok zve ke svým koncertům mimořádné hudební hosty, se kterými spolupracoval v minulosti. V unikátním prostředí olomouckého freskového sálu se tedy můžete těšit na jedinečný koncert olomouckého mužského sboru s cimbálem a houslemi skupiny Címbal Classic, která hraje vlastní písničky ovlivněné folkem, folklorem i vážnou hudbou. Hlavním tématem vánočního koncertu budou, jak jinak, koledy. Kdy: 8. prosince od 17 hod. Vstupné je 300 Kč.



Ondřej Havelka a jeho Melody Makers

„Šecky pecky synkopicky, tak jak dycky,“ říká stručně o vystoupení své kapely její frontman. A co všechno na koncertě uslyšíte? Nechejte se překvapit, koncertní program je prý nečekaným výsledkem i pro samotný orchestr. Nové přírůstky v repertoáru nové koncertní show vás jistě řádně natlakují a probudí váš zatoulaný adrenalin. Lístků už moc nezbyvá, tak se zakoupením neotálejte. Kdy a kde: 17. prosince od 19:30 hodin, Městský dům Přerov.



Václav Hudeček v Zábřehu

Světově známý virtuos, držitel řady významných ocenění, houslová legenda Václav Hudeček vystoupí za doprovodu sólistů světových operních a koncertních pódii – klavírního virtuosa Ivo Kahánka a sopranistky Pavly Vykopalové, jedné z nejpозoruhodnějších českých pěvkyní současnosti.

Na programu je hudba W. A. Mozarta, Bedřicha Smetany, Antonína Dvořáka, Leoše Janáčka a Franze Schuberta. Kdy a kde: 11. prosince od 18 hod. v kostele sv. Barbory v Zábřehu. Vstupné v předprodeji 250 Kč, na místě 350 Kč. Informace na tel.: 775 279 558.



Výstava betlémů

K vánočním svátkům patří neodmyslitelně betlémy. V Šumperku proto připravili výstavu, která představí betlémy ze všech sbírek vlastivědného muzea. V komorním prostředí Rytířského sálu a předsálí bude k vidění více než dvacet betlémových souborů z různých období, od historického Axmannova betlému z 19. století až po nejnovější betlém získaný v letošním roce. Výstavu můžete navštívit až do 5. ledna, vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod. Plné vstupné je 50 Kč, snížené 30 Kč. Betlémy vystavují také v mohelnickém muzeu, jedná se o soubor ze sbírek muzea, ale také výběr ze soukromé sbírky Vlasty Jiráskové z Mohelnice. Výstava zde potrvá do 26. ledna, otevřeno je vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod. Plné vstupné činí 40 Kč, snížené 30 Kč.



Leona Machálková ve Šternberku

Adventní koncert známé zpěvačky plný krásných vánočních písní, které čerpají z české tradice i světového fondu

noblesních vánočních hudebních skvostů. Silnou stránkou je i kapela, která hraje ve složení piano, basa, bicí, kytara a vokalistky. Radost vám jistě udělá i doprovod dětského pěveckého sboru ze Základní umělecké školy Šternberk. Kdy a kde: 12. prosince od 19 hod., Kulturní dům – Městský klub, Šternberk. Vstupné činí 490 Kč, zakoupíte jej buď na stránkách smsticket nebo zde <https://arks-plus.cz/program/adventni-koncert-leona-machalkova>.

Jiří Pavlica & HRADIŠŤAN

Předvánoční vystoupení Jiřího Pavlici a Hradišťanu patří k těm nejoblíbenějším. Tentokrát s termíny i v Šumperku a Mohelnici. Nenechte si proto ujít tuto mimořádnou příležitost a přijďte si užít krásnou atmosféru s písněmi a slovem Jiřího Pavlici. V Šumperku se koncert koná 10. prosince od 19 hod. v DK Šumperk, vstupné je od 550 Kč do 750 Kč. V mohelnickém kulturním domě pak Hradišťan vystoupí 21. prosince od 19 hod., vstupné je od 540 do 650 Kč.



Zapomenutý příběh Ondřeje Rumla s kapelou

Adventní koncert úspěšného mladého českého zpěváka v pásmu vánočních písní ve spolupráci se sborem lipnické ZUŠ A. Dvořáka si můžete poslechnout 17. prosince v Kulturním domě Echo v Lipníku nad Bečvou. Vstupenky od 290 Kč lze zakoupit v předprodeji v kanceláři Turistického informačního centra Lipník nad Bečvou, informace na tel.: +420 731 640 848.



Poslední semínko na zemi – Jeseník

Výstava Kristíny Bukovčákové, která je absolventkou Vysoké školy uměleckoprůmyslové v Praze. Své obrazy na téma křehkosti přírody nyní vystavuje v Jeseníku. Autorka v nich vyjadřuje osobní, ale i celogenerační úzkost ze současných environmentálních změn a degradace krajiny způsobené člověkem. Na svých velkoformátových malbách zkoumá anatomii rostlinných cyklů, zachycuje na nich mikrokosmos zahrady a hledá vhodné způsoby společné existence člověka a krajiny. Pokud máte možnost, nenechte si výstavu ujít, určitě stojí za zhlédnutí. Kdy a kde: vernisáž se koná 12. prosince od 17 hod., výstava potrvá do konce ledna, v Galerii současného umění Jeseník, Katovna.

Čím voní Vánoce

S příchodem adventního období vytáhne nejedna hospodyňka rozličné formičky, vykrajovátka, tvořítka a roky ohmatanou kuchařskou knihu s ověřenými recepty a pustí se do přípravy vánočního cukroví a dalších dobrot typických pro nejkrásnější svátky v roce. Kromě obvyklých ingrediencí se při jejich výrobě používá také řada druhů koření a dalších aromatických přísad. Vánoční výstava v Muzeu Zábřeh vás zavede do světa především cizokrajného koření a prozradí, z jakých plodin se jednotlivé druhy získávají, kde tyto plodiny rostou a kdy si našly cestu do evropského, tedy i českého jídelníčku. Zároveň si prohlédnete nejrůznější pomůcky, s nimiž připravovaly vánoční dobroty naše babičky. A možná také objevíte zatím nevyzkoušený nebo už zapomenutý recept. Výstava potrvá do 19. ledna, otevřeno je vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod. Plné vstupné činí 40 Kč, snížené 30 Kč.

Svátek světla

21. prosinec je den zimního slunovratu a v mnohých zemích a kulturách se vždy slavil a dodnes slaví jako Svátek světla. Pokud byste se chtěli zúčastnit této milé tradice, přijďte 21. prosince k Bečvě na molo u loděnice, kde od 17 hod. budou lidé vypouštět na řeku svá světýlka – podomácku vyrobené lodičky či svíčky v ořechových skořápkách. A nemusí to být právě řeka Bečva, tuto tradici si můžete užít na kterémkoliv klidnějším toku, kde nejsou příliš velké vlny, které by vaše světlo rychle pohltily. Domluvte se třeba s přáteli a dejte si sraz u nějaké blízké vodní plochy, na kterou pak své světlo-noše společně vypustíte.

Vánoční koncert u sv. Mořice

Návštěva kostelů a chrámů a slavnostní koncerty konané přímo v těchto božích stáncích jsou tradiční součástí každých Vánoc. Pěvecký sbor COLLEGIUM VOCALE OLOMOUC pořádá tradiční vánoční koncert Vzhůru pastuškové v chrámu sv. Mořice v Olomouci. Na programu jsou Krkonošské koledy a vánoční mše Messa pastorale v G dur pro sóla, smíšený sbor, orchestr a varhany barokního skladatele F. X. Richtera. Diriguje Růžena Saligerová. Koncert se koná 25. prosince od 17 hod. Základní vstupné je 200 Kč, snížené 150 Kč, vstupenky je možné koupit hodinu před koncertem.

Tipy na výlety

Mikulášský pochod v Medlově

Další ročník Mikulášského pochodu, který bude nejenom příjemnou procházkou, ale i příležitostí posedět s přáteli, pro vás připravili v Medlově. Pro letošní ročník jsou na programu dvě nenáročné trasy dlouhé 9 a 14 km. Během absolvování trasy dlouhé 14 km můžete navštívit Doubravský dvůr, kde se lze občerstvit a zakoupit regionální potraviny. Start a cíl pochodu bude v Hostinci U Konrádů v Králové. Na trasy se můžete vydat od 9:30 do 10:30 hod. V cíli na vás budou čekat mezi 12 a 15 hodinou, kde dostanete pamětní list, dárek a dobré občerstvení. Kdy: 7. prosince od 9:30 do 15 hod. Startovné 50 Kč.

Adventní Plumlov

Na tradiční adventní prohlídky za svitu svíček vás zve zámek Plumlov, oživený vánoční výzdobou. Jak to asi vypadalo o Vánocích za časů našich prapraprababiček a jaké pověsti, tradice a koledy se vztahují k tomuto kouzelnému času? To vám rádi ukáží průvodci plumlovského zámku. V těchto dnech zde můžete navštívit i výstavu s vánočními ozdobami a svíčkami, které bude možno zakoupit. Nebude chybět ani vyhlášený zámecký svařáček a děti si mohou nazdobit svůj vánoční perníček. Prohlídky probíhají ve dnech od pátku 6. do neděle 8. prosince v každou celou hodinu, v pátek od 18 do 21 hod. (poslední vstup ve 20:00), v sobotu od 15 do 21 hod. (poslední vstup ve 20:00) a v neděli od 15 do 19 hod. (poslední vstup v 18:00). Základní vstupné je 180 Kč, snížené 110 Kč.



Mikulášským parním vlakem okolo Olomouce

Vydejte se na jízdu mikulášským expresem s parní lokomotivou Rosničkou. Dopoledne vyjede z Olomouce do Přerova a odpoledne zamíří do Zábřehu na Moravě. Během dne můžete navštívit i olomoucký depozitář ČD Muzea. Trasy mikulášského expresu jsou vybrány záměrně, neboť jde o poslední příležitost svézt se po nich párou. Od ledna na nich totiž vozidla nevybavená evropským

zabezpečovačem ETCS už nebudou smět vyjet. První mikulášský expres vyjíždí z olomouckého hlavního nádraží v 10:20 hod., vydá se přes Grygov a Brodek u Přerova do Přerova a zpět. V 13:35 hod. pak mikulášský expres zamíří z Olomouce přes Štěpánov, Červenku a Mohelnicu do Zábřehu na Moravě a zpět. V soupravě historických vozů pojedou Mikuláš s čertem a andělem. Svačinu si s sebou brát nemusíte, součástí soupravy mikulášského parního expresu bude i historický bufetový vůz. Cena jízdenky je dle ujeté vzdálenosti, do 23 km zaplatí dospělí 140 Kč, 24 km a více vyjde na 180 Kč. Ve vlacích platí povinná místenka, která je součástí jízdenky, do vlaku lze tedy nastoupit pouze s předem zakoupenou jízdenkou, které se prodávají ve všech pokladnách ČD. Kdy: 8. prosince.



Honza Vančura & Plavci

Zveme vás na vánoční koncert této hudební stálice, která brázdí obě republiky křížem krážem a přináší radost svými už téměř zlidovělymi písničkami skoro šedesát let. Zazní legendární evergreeny jako Pole s bavlnou, Promování inženýři, Vysočina, 500 mil nebo Láska je věc kouzelná, ale také koledy a písně, bez kterých se neobejde žádné vánoční období: Tichá noc, Chtíc, aby spal nebo Bílé Vánoce. Účinkují Jan Vančura (zpěv, kytara), Mário Bihári (klávesy, harmonika, zpěv), David Fiedler (zpěv, kytara) a Karolína Fiedler (zpěv). Délka koncertu 90 minut. Kdy a kde: 18. prosince od 19 hod., kino Retro Zábřeh. Vstupné činí v předprodeji 370 Kč, v den akce 450 Kč.

Pouštění skořápkových lodiček Velká Bystřice

Vyrobte lodičky z přírodních materiálů (třeba ořechové skořápky) a přijďte s nimi na Zámecké náměstí ve Velké Bystřici, společně je zde pak pustíte po vodě v mlýnském náhonu. Skořápky vám na chvíli zmizí z dohledu, proplují tunelem, aby se pak zase objevily a připluly za vámi do Zámeckého parku. Vaše světelné koráby se vydají na dobrodružnou plavbu 22. prosince od 18 do 19 hod. Občerstvení bude zajištěno.

Betlém v Lošticích

Stejně jako loni i letos bude k vidění tzv. Loštický betlém řezbáře Jaroslava Beneše. Na betlému pracuje už od roku

1994 a neustále jej doplňuje. Unikátní je tím, že zachycuje osobnosti z reálného života. A tak zde najdete nejen loštické rodáky, ale také mnohé slavné i netradiční postavy našich dějin. V betlému uvidíte například figurku představující Tomáše Baťu, jak nese na podložce boty, Alfonse Muchu nebo světoznámého hudebního skladatele Leoše Janáčka, básníka Wolкера, ale také potomkyni rodu lišky Bystroušky, nebo hanáckého obra Josefa Drásala, zápasníka Gustava Frištenského, či šternberského malíře Libora Vojkůvku, a dokonce i figurku vězně Kajínka prchajícího z nedaleké mírovské věznice. Každá figurka má také svůj rodný list. Výstava se koná od 1. prosince do 6. ledna, otevřena je denně od 14 do 18 hodin včetně svátků, sobot a nedělí, v atelieru řezbáře Jaroslava Beneše, Moravičanská 439, Loštice.



V hledáčku Velké Losiny

Tip na vánoční výlet – prohlídka zámku a návštěva lázní ve Velkých Losinách. Co vy na to? Renesanční dominanta zámek Velké Losiny bude otevřen od 28. do 31. prosince, čas prohlídek je od 10 do 14 hod. Plné vstupné 200 Kč, snížené 160 Kč. Po návštěvě zámku zajděte na něco sladkého do místní cukrárny Pralinka, která je kousek od zámeckého areálu, nebo se můžete jít ohřát do termálů losinských lázní. Lázeňský aquapark je každý den kromě pondělí v provozu od 10 do 20 hod. A jak se sem dostanete? Příмым vlakem z Olomouce.



Vánoční Bouzov

Vydejte se na výlet na hrad. Slavnostně nazdobený si jej můžete přijít prohlédnout přímo o vánočních svátcích, a sice 27. a 28. prosince. Začátek prohlídek je po oba dny ve 13 hodin. Prohlídky je nutné rezervovat předem na telefonu 775 888 960, vždy ve všední dny od 9 do 15 hod., pomocí sms se rezervace nepřijímají. Anebo si přijďte ukrátit čas čekání na silvestra prohlídkou Bouzova 31. prosince. Prohlídky se konají od 12 do 15 hod. Plné vstupné na hrad je 340 Kč, snížené 270 Kč.



Těšíme se na Vánoce

V čase adventu pro vás šumerské vlastivědné muzeum připravilo akci plnou adventní atmosféry. Společně si upečete a nazdobíte perníčky, vyrobíte originální vánoční dekorace a také si prohlédnete výstavu Betlémy s komentářem muzejní etnografky. Pro skupiny je nutné objednat se předem na e-mailu maja.kudelova@muzeum-sumperk.cz nebo na tel.: 583 363 090. Kdy a kde: 17. prosince od 9 do 16 hod., Muzeum Šumperk. Jednotné vstupné činí 50 Kč.

Silvestrovský výstup na Stráž

Medvědářská společnost vás zve na silvestrovský výstup na nejvyšší brodeckou horu Stráž. Výšlap se uskuteční 31. prosince, start je kdykoliv od 13 hod. od zvonkohry v Brodce u Přerova. Můžete jít pěšky, na lyžích či na saních. S sebou vezměte 1 polínko na oheň a termosku s teplým pitím!

Novoroční výstup na Račici


I nový rok můžete zahájit hezky svižně, třeba výšlapem 1. ledna na Račici nad Zábřehem. Trasa měří 5 kilometrů a odchází se ve 13:30 hod. od lihovaru v Krumpachu Zábřeh.



PREMIERE CINEMAS

VÝJIMEČNÝ STAV

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



Rozhlasový zpravodaj na Blízkém východě Karel Beran přijíždí na základě anonymu na otočku soukromě do Prahy. V Kamburu, který neprofesionálně opustil, však právě ve stejnou chvíli vypuká revoluce. Dostát povinnosti reportéra donutí zkušeného profesionála k mystifikačním reportážím, kdy vřavu arabské revoluce simuluje na kuchyňských spotřebičích ve vinohradském bytě. Rozkročen mezi řešením osobního problému a povinností zpravodajsky informovat posluchače se však chytne do vlastní pasti. Když se na základě vysoce sledovaných příspěvků rozhodne Český rozhlas poslat za zpravodajem podpurný tým, ocitne se před neřešitelnou volbou: buď se přizná k mediálnímu podvodu, nebo musí předstírat vlastní smrt.

Vstupenky zakoupíte v pokladně multikina nebo na www.premierecinemas.cz v části Předprodej. Informace na tel. 774 195 380 (po 13 hodině) nebo na e-mailu: 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
PROSINEC**

14.00 hod. / 90,-

ČT	5. 12.	VÝJIMEČNÝ STAV	Č
PO	9. 12.	MEGALOPOLIS	T
ČT	19. 12.	JANŽURKA	Č
PO	23. 12.	VELKÝ PÁN	Č
PO	30. 12.	GLADIÁTOR II	T

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

KINO METROPOL



Ryba nemusí být na stole jen o Štědrém večeru

KAPR NA PIVĚ

800 g kapra
0,5l piva 12°
150 g másla
2 stroužky česneku
Hladká mouka
Sladká i pálivá mletá paprika
Sůl

Kapra nakrájejte na porce a potřete česnekem utřeným se solí. Mouku promíchejte s mletou paprikou, poměr sladké a pálivé podle vaší chuti a kapra v ní obalte. Porce naskládejte do pekáčku vymazaného máslem a zalijte je pivem. Na každou porci položte plátek másla a pečte v troubě dočervena. Podávejte s bramborovými hranolkami.

CANDÁT NA ZELENINĚ

800 g candáta
100 g slaniny
40 g másla
3 rajčata
2 cibule
200 g žampionů
Kořenová zelenina
200 ml smetany ke šlehání
Sůl
Citron

Candáta naporcujte, osolte, pokapejte citronem a nechte odležet. Slaninu nakrájejte na kostičky, cibuli na kolečka a nechte je na másle zesklouvat. Přidejte nahrubo nastrohanou kořenovou zeleninu, nakrájené žampiony a vše mírně osmažte. Do zeleninového základu vložte porce ryby a pečte v troubě. Po 10 minutách přidejte pokrájená rajčata, vše zalijte šlehačkou a dopečte.

SUMEC NA TYMIÁNU

800 g sumce
80 g oleje
1 cibule
3 stroužky česneku
2 lžičky čerstvého tymiánu
Sůl
Pepř
Citron
Zelená petrželka

Sumce nakrájejte na porce, pokapejte citronem a nechte chvíli odležet. V misce smíchejte olej s utřeným česnekem, solí, pepřem a nasekaným tymiánem. Směsí potřete porce ryby, vložte je do pekáčku, přidejte zbytek olejové směsi, na nudličky nakrájenou cibuli, nasekanou petrželku a pečte v předehřáté troubě asi půl hodiny.

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



**Miroslav Pacák, 90 let
Hranice**

•
Radost mi dělala moje práce, cestoval jsem s ní po celém světě.

•
Na setkání s přáteli, se kterými jsem se dlouhou dobu neviděl.



**Svatava Chybová, 87 let
Náklo**

•
Že se mi uzdravila moje dospívající dcera a moje práce ekonomka.

•
Těším se na zlepšení zdraví a na společné aktivity s kamarádkami.



**Alena Pouličková, 83 let
Olomouc – Holice**

•
Narození dětí.

•
Těším se na setkání s rodinou a přáteli.



**Božena Tichá, 94 let
Náměšť na Hané**

•
Narození dcery.

•
Těším se na pravnoučata, že mě přijdou navštívit.

Anekdoty pro vás

Tak jsem jednou šla kolem obchodu s oblečením a uviděla krásné šaty ve výloze. Vešla jsem dovnitř a zeptala se prodavačky: „Dobrý den, mohu si vyzkoušet ty šaty ve výloze?“ a prodavačka odpověděla: „Jistě, ale máme i kabinky.“

Syn přijde domů a v uchu má náušnici. Otec se na něj podívá a povídá mu: „Víš, synu, od nepaměti nosili kromě žen náušnice v uších i muži. Ale to byli buď piráti nebo teplouši. Teď se podívám z okna a chraň tě Bůh, jestli tam neuvidím tvoji loď.“

Matka ukončuje bitku svých dvou synů a žádá: „Tak, a teď mi řekněte, jak to všechno začalo.“ Pepíček na to odpovídá: „Všechno začalo tím, že mi Honza vrátil facku.“

Malý Frantiček se ptá dědečka: „Dědečku, máš zuby?“ „Kdepak, Fanyнку, už je nemám.“ Kluk okamžitě na to: „Tak mi podrž můj chlebíček, jo?“

„Maminko, děti se mi smějí, že mám obrovskou hlavu!“ „Nemáš synku, ale proč sis to kolo postavil do pokojíčku?“ „To není kolo, to jsou moje brýle.“

Přijede pán na benzínovou pumpu: „Promiňte, kolik stojí kapka benzínu?“ Zaměstnanec se podívá: „Jaká kapka?“ „No taková miniaturní, úplně malinká kapička,“ odpoví pán. „No, taková kapka nestojí nic, tu vám dám zadarmo.“ „Tak mi nakapejte plnou nádrž!“

Kvíz Moravského seniora



Vánoční zvyky

1 Kdy a kde byl poprvé vztyčen vánoční Strom republiky?

- a) 1918 v Praze
- b) 1922 v Hradci Králové
- c) 1924 v Brně

2 Jaké jsou tradiční barvy svíček na adventním věnci u nás?

- a) jsou bílé
- b) tři bílé a jedna růžová
- c) tři fialové a čtvrtá růžová

3 V adventní čas a zejména na Štědrý den se v našich domácnostech začnou objevovat i nejrůznější rostlinné dekorace. Které to jsou?

- a) cesmína, chvojí, vavříň
- b) jmelí, chvojí, vánoční hvězda
- c) jmelí, olivová snítka, chvojí

4 Čeho je potřeba si na Štědrý den odříci, aby člověk viděl zlaté prasátko?

- a) až do večere se nesmí nic jíst a pít alkohol
- b) až do večere se nesmí nic jíst
- c) až do večere se nesmí jíst maso

5 Na štědrovečerní večeři bývá zvykem připravit na tabuli o jeden talíř navíc. Jaký je smysl tohoto zvyku?

- a) je připravený pro náhodného hosta
- b) je určený pro odkládání rybích kůstek
- c) slouží jako náhradní, kdyby se stala nehoda a nějaký se rozbil

6 Co se při štědrovečerní večeři vkládá pod talíř?

- a) vlas milované osoby
- b) rybí šupina
- c) kousek jmelí

7 Na Vánoce nesmí chybět vánočka. Čeho je ale symbolem?

- a) spletených vrbových proutků
- b) Ježíška v povijanu
- c) proplétající se osudy členů celé rodiny

8 O Štědrém dni se také chodilo klepat na kurník. Proč?

- a) vyháněly se tím lišky a kuny
- b) aby dívka zjistila, jaký bude její osud
- c) aby se slepice probudily, když jim hospodář nesl kousky od štědrovečerní hostiny

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 9. 12. 2024 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz.

Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat.

Řešení můžete posílat i jako SMS na tel: 725 190 555.

Řešení z minulého vydání:

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

Výherci: Jaroslav Horký, Olomouc; Karel Pastor, Olomouc; Dana Horská, Olomouc

Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení a milí seniori, skoro se mi to nechce věřit, ale právě jste otevřeli poslední letošní číslo vašeho oblíbeného časopisu. Čeká nás zimní rozjímání, kterému se říká Advent – čas zklidnění, uvědomování si pravých hodnot a radostného očekávání spojeného s nejkrásnějšími svátky roku Vánoci. Krásné období, které bychom si měli užít v klidu a s těmi, které milujeme.

KONFERENCE KRAJSKÉ RADY SENIORŮ V ČERVENÉM KOSTELE

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje oslavila 12. 11. deset let od svého založení a zároveň si volila na konferenci v Červeném kostele v Olomouci nové vedení. Předsdkyně KRS Olomouckého kraje Milena Hesová obhájila potřetí svou nominaci a byla jednohlasně zvolená na další pětileté funkční období, zároveň byla schválena její nominace na předsedu/místopředsedu Rady seniorů ČR. Společně s ní si členská organizace zvolila nové devítičlenné předsednictvo a kontrolní a revizní komisi. Staronová předsdkyně zhodnotila desetiletou velmi aktivní a bohatou činnost Krajské rady seniorů. „Začínali jsme od nuly, bez základu a s vědomím a přesvědčením, že tahle cesta nebude vůbec lehká, ale s jasným cílem vytvořit apolitické seskupení seniorů, které bude vždy hájit zájmy a potřeby seniorů. Podařilo se. Získali jsme tak jedinečnou příležitost spoluvytvářet podmínky pro kvalitní, důstojný a spokojený život seniorů. Díky silné podpoře Olomouckého kraje od roku 2014, ale hlavně naší houževnatosti, oddanosti a nadšení obětovat svůj čas a pracovat, mnohdy nad rámec svých možností i sil, pro seniorskou populaci s myšlenkou aktivovat zdravé stárnutí bez ohledu na věk, se nám podařilo téměř nemožné a stali jsme se váženým, důvěryhodným a seriózním partnerem kraje při aktivitách směřujících k realizaci politiky stárnutí, poradním orgánem a zástupcem široké seniorské populace. Podílíme

se na tvorbě Koncepce rodinné politiky Olomouckého kraje a strategického plánu a také plnění Akčních plánů této koncepce. Vymysleli jsme velké projekty v kraji, z nichž mnohé se staly příkladné, motivující, inspirativní s přesahem do celé ČR, ale také za hranice ČR, na Slovensku a v Polsku. „Celá závěrečná zpráva je na www.krsol.cz. Předsdkyně poděkovala Olomouckému kraji a bývalým zastupitelům, všem partnerům a podporovatelům za desetiletou podporu, bez které by nemohla Krajská rada seniorů organizovat projekty, které mají přesah daleko za hranicemi našeho kraje. Poděkování si zasloužilo také dosluhující předsednictvo KRS Olomouckého kraje. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje vyslovuje také poděkování všem aktivním členům, předsedům a zástupcům jednotlivých spolků a spolkům v Olomouckém kraji za pomoc a aktivní účast na akcích KRS, za aktivity a čas, které věnují seniorské populaci bez nároku na honorář již deset let.

CELOREPUBLIKOVÉ FINÁLE BABIČKA ROKU 2024

Finále se konalo 29. 10. 2024 opět u nás na Výstavišti Flora, pod záštitou ministra MPSV a hejtmana Olomouckého kraje, za účasti všech krajů ČR a hostů ze Slovenska a Polska, má své vítězky. Byla to neskutečná přehlídka seniorské krásy ale i tradic a zvyků jednotlivých regionů. Devadesátiletá Danuše Nováková z jihočeského Tábora ohromila porotu svou recitací Erbenovy Polednice a získala tak zlatou korunku společně s titulem Nejstarší babička. Stříbrnou korunku si odvezla společně s cenou publika Babička sympatie Eliška Černá z Královhradecského kraje. Naším „želízkem v ohni“ za Olomoucký kraj byla skvělá Maruška Zajícová z Rudy nad Moravou, která zahrála na akordeon, zazpívala a skončila na krásném třetím místě. Velká gratulace. Krajská rada seniorů děkuje Olomouckému kraji, hejtmanství a všem zastupitelům za desetiletou



podporu tohoto krásného mezigeneračního projektu, který se stal novodobou tradicí a důstojnou oslavou Svátku seniorů nejen v našem kraji.

KRS OLOMOUCKÉHO KRAJE OPĚT NEJLEPŠÍ

KRS vyslala na celorepublikové finále Rady seniorů ČR ve stolním tenise, které se konalo 16. 11. v Praze, čtyřčlenné sportovní družstvo, které přivezlo vavříny. Zlato získal Miroslav Mišun ze Šternberka a bronz Miroslav Müller z Hlušovic. Naše dvě dámy byly také skvělé, Nezvalová Ludmila a Labonková Hanka 4. místo. Máme obrovskou radost a gratulujeme. KRS Olomouckého kraje děkuje borcům za skvělou reprezentaci Olomouckého kraje v seniorské soutěži.

Milí kolegové, deset let aktivní činnosti KRS Olomouckého kraje byl maraton, který nás všechny obohatil o zážitky, zkušenosti, vítězství, ale i neúspěchy. Je však za námi obrovský kus práce a vzniklo něco, co tady po nás zůstane pro další generaci. Zaseli jsme semínka do vyprahlé pouště a rozkvetla nám rajská zahrada. Naše neúnavná práce měla a má smysl, děkuji za důvěru. Závěrem vám všem přeji krásné Vánoce, vnitřní štěstí a spokojené vztahy. A nezapomeňte, kdo věří na zázraky, tomu se dějí.

Milena Hesová, Předsdkyně KRS Olomouckého kraje Místopředsdkyně Rady seniorů ČR

Komiks Tři královny křtila Zdena Mašínová

Tři silné ženy, které na své životní dráze projevily velkou odvahu, se staly námětem ojedinělého komiksu s názvem Tři královny.

V Olomouci jej v minulých dnech vydal Institut Paměti národa a pokřtila jej jedna z hrdinek Zdena Mašínová, která právě oslavila 91. narozeniny spolu s Petrem Zavadilem, ředitelem pobočky Paměti národa Střední Morava.

Tváře tří žen vyobrazených v komiksu znají návštěvníci olomouckého Horního náměstí, protože právě tam stála během léta písková socha s jejich podobiznami. A kdo jsou jednotlivé hrdinky? Takto popisují jednotlivé příběhy tvůrci Martin Šinkovský (scénář), Jan Blažek (scénář), Ticho 762 (výtvarná část), Františka Loubat

(výtvarná část) a Marek Rubec (výtvarná část):

KVĚTA BARTOŇOVÁ

Odva a mimořádné nasazení studentky pedagogiky umožnily těsně po 2. světové válce záchranu 45 sirotků z Dukelského průsmyku. Děti převezla vlakem do Olomouce, kde se o ně ve spolupráci s různými institucemi a firmami dokázala postarat.

ZDENA MAŠÍNOVÁ

Druhý příběh je o ženě, která během života prožila důsledky a nástrahy všech totalitních režimů, navíc ve stínu kontroverzního příběhu „slavnějších“ bratrů. Zdena Mašínová je dcera Josefa Mašína, legionáře a člena protinacistické organizace Tři králové. Po jeho

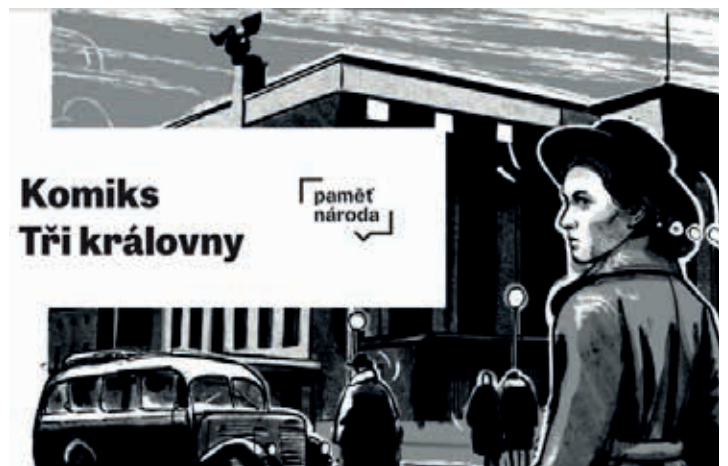
popravě nacisty si ona i její matka na vlastní kůži zažily peklo na zemi.

ERIKA BEDNÁŘOVÁ

Patnáctiletá dívka německého původu byla po válce pod záminkou chmelové brigády převezena do sběrného tábora pro Němce. Málokdo ví, že internační tábor se nacházel blízko olomouckého vlakového nádraží a ještě méně lidí ví, co přesně se tam dělo. Příběh je o to zajímavější, že rodina Eriky během války pomáhala Čechům. I tak si za své antifašistické postoje celá rodina „vysloužila“ pobyt na místě, kterému se v kruzích zasvěcených říká Hodolanské peklo.

Komiks lze zakoupit v e-shopu Paměti národa za 500 korun. (vit)

Foto: Markéta Pilná



Jak se chránit před internetovými podvody při nákupu štěňat

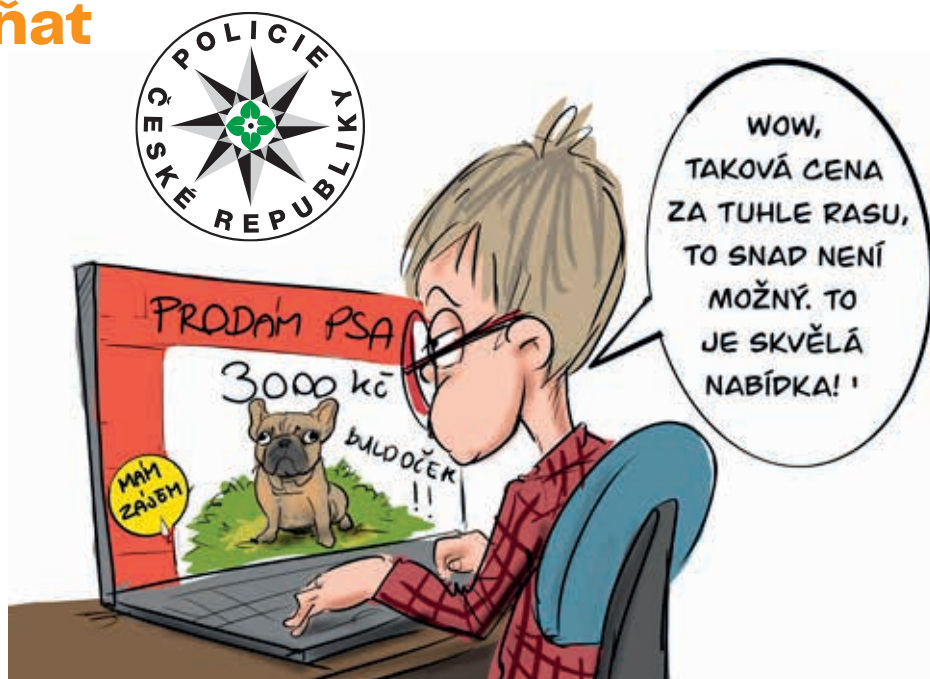
V dnešní době internetu a on-line nakupování se stále více seniorů obrací na internet, aby si pro sebe nebo své nejbližší pořídili jednoduše, ale hlavně levně domácího mazlíčka. Bohužel s nárůstem této praxe přichází i zvýšené riziko internetových podvodů. Seniori, kteří často nejsou tak zkušení v používání moderních technologií, se mohou stát snadným cílem těchto podvodníků.

PŘÍPAD PODVODU: ŽENU ZAUJALA NABÍDKA PRODEJE ŠTĚNĚTE

Na šternberské policisty se v květnu obrátila 47letá žena, která měla naletět podvodníkovi. Oznamovatelku na jednom inzertním portále zaujala nabídka prodeje psa zlatého retrívra. Podle popisu se mělo jednat o osmi-měsíční štěně za cenu 11 tisíc korun. Žena se s inzerentem domluvila na záloze 4 tisíce korun, kterou zaplatila. Jelikož však poté přestal komunikovat, rozhodla se s celou věcí obrátit na policii. Šetřením se podařilo zjistit, že pravděpodobný pachatel toho může mít na svědomí více, a proto policisté zahájili úkony trestního řízení pro podezření ze spáchání přečinu podvod.

JAK ROZPOZNAT PODEZŘELÝ INZERÁT

Rozpoznat podezřelý inzerát může být obtížné, ale existují určité znaky, které by měly vzbudit vaši pozornost. Pokud je cena štěněte výrazně nižší než obvykle, může to být známka podvodu. Fotografie mohou být staženy z internetu nebo být nekvalitní. Inzerát může postrádat důležité informace, jako je adresa prodejce, kontaktní údaje nebo detaily o štěněti. Prodejce může tlačit na rychlé rozhodnutí a tvrdí, že má mnoho dalších zájemců. Prodejce může trvat na platbě předem bez možnosti osobního setkání. Po zaplacení zálohy mohou přijít s požadavky na další platby, například za dopravu nebo speciální péči. Často přicházejí



s dojemnými příběhy o tom, proč musí štěně rychle prodat (například stěhování do zahraničí, zdravotní problémy).

DOPORUČENÍ A RADY

Důležité je dodržovat několik základních pravidel. Důkladně ověřujte prodejce. Hledejte recenze a zkušenosti ostatních zákazníků. Použijte internet k vyhledání recenzí na prodejce. Pokud má prodejce špatné recenze nebo je na internetu málo informací, buďte opatrní. Zkontrolujte webovou stránku a fyzickou adresu: Seriózní chovatelé mají obvykle profesionální webové stránky a uvádějí svou fyzickou adresu. Pokud je to možné, neplatte celou částku předem. Dohodněte se na platbě při převzetí štěněte. Pokud musíte platit předem, používejte bezpečné platební metody, které poskytují určitou míru ochrany. Pokud je to možné, setkejte se s prodejcem osobně a navštivte místo, kde jsou štěňata chována. To vám umožní zkontrolovat podmínky, ve kterých jsou štěňata držena. Požadujte zdravotní dokumentaci štěněte včetně očkovacího průkazu a informací o rodičích.

POZOR NA NĀTLAK

Nenechte se tlačit do rychlého rozhodnutí: Dejte si čas na zvážení všech možností a pečlivě zvažte své kroky.

Poradte se s rodinou nebo přáteli: Poradte se s někým, kdo má zkušenosti s nákupem zvířat nebo s online nákupy obecně. Pokud možno, komunikujte přes zabezpečené kanály a ukládejte si veškerou korespondenci s prodejcem. Uchovávejte si veškeré doklady o platbách a komunikaci s prodejcem. Pokud máte podezření na podvod nebo jste se již stali obětí podvodu, neváhejte kontaktovat policii. Pomůžete tak nejen sobě, ale i dalším lidem, kteří by se mohli stát oběťmi podobných podvodů.

NAHLÁŠENÍ PODVODU

Informujte policii o podvodu a poskytněte jim veškeré důkazy a informace, které máte. Pokud jste provedli platbu, informujte svou banku o podvodu. Může existovat možnost zablokování transakce nebo získání zpět svých peněz. Pokud byl podvod proveden přes konkrétní webovou stránku nebo platformu, informujte o tom administrátory webu.

Internetovým podvodům se lze s trochou opatrnosti a zdravého rozumu vyhnout. Pamatujte, že pokud něco vypadá příliš dobře, než aby to byla pravda, je to pravděpodobně podvod. Buďte obezřetní a chraňte své finance.

Ladislav Jílek, komisař PČR

Jak si poradit s průjmem

Pokud vás potká vyprazdňování řídké stolice třikrát či vícekrát za den, už se to dá označit za průjem. Průjmová onemocnění mohou člověka provázet celý život, co se týká četnosti výskytu, jsou v žebříčku hned po častých infekcích dýchacích cest. Podle toho, jaká je příčina průjmu, může být doprovázen dalšími příznaky, jako je horečka, nevolnost, zvracení, bolest břicha či hlavy, svalů nebo kloubů.

Střevo člověka má nezastupitelnou úlohu při trávení potravy, vstřebávání živin a je také považováno za největší imunitní orgán lidského těla. Ve střevě sídlí mikroorganismy ve větším počtu, než je dohromady buněk v lidském organismu. Tyto mikroorganismy tvoří střevní mikroflóru a její správné složení je pro nás velmi důležité. Střevní mikroflóra má obecně velký vliv na procesy probíhající v lidském organismu, a vyváženého zastoupení jednotlivých mikroorganismů je možné do značné míry dosáhnout vhodnou, pestrou a vyváženou stravou.

Pokud vzniká průjem náhle, jde o akutní průjem, který bývá velmi často vyvolán infekcí, především bakteriemi a viry. Obvykle trvá týden až dva. Infekční onemocnění trávicího traktu může postihnout jícen, žaludek, tenké i tlusté střevo. Příčiny průjmu však mohou být i neinfekční. K výskytu řídké stolice může dojít například po dietní chybě, po užívání některých léků, během některých onemocnění, po ozařování u onkologických pacientů nebo při otravách, například houbami. Pokud průjem trvá déle než 14 dní, označujeme ho za chronický a v takovém případě je vždy vhodná návštěva lékaře.

LÉČBA

V případě potřeby léčby záleží na příznacích a příčině onemocnění. Za nejdůležitější se ale vždy považuje rehydratace – tekutiny, které mají pokrýt přirozené potřeby organismu i nahradit ztrátu tekutiny způsobenou průjmem. Vhodné jsou tekutiny nebo

černý čaj, nesycená minerální voda nebo volně prodejné rehydratační roztoky, přičemž doporučený denní příjem tekutin se pohybuje u dospělého člověka s průjmem mezi třemi až čtyřmi litry. Další součástí léčby pak může být správná dieta – potraviny by měly být nemastné, neslané a chuťově nijak výrazné, jelikož je potřeba šetřit zažívání. Na trhu jsou naopak k volně dostání také různé protiprůjmové přípravky jako střevní adsorbencia, eubiotika a probiotika, případně střevní dezinficiencia. Antibiotika nebývají u lehkých či středně těžkých průjmových onemocnění obvykle nutná.

U seniorů vyžaduje léčba průjmu zvláštní péči, protože starší lidé jsou náchylnější k dehydrataci a dalším komplikacím. Zajistěte tedy hydrataci, dopřejte si lehkou dietu, zařadit můžete probiotika, případně vám může pomoci živočišné uhlí. Důležitý je také odpočinek a sledování dalších příznaků, při jejichž výskytu je lepší vyhledat lékařskou pomoc. **(kab)**



Ženšen pravý zvýší vaši odolnost

Ženšen je jednou z nejuznávanějších léčivých bylin tradiční medicíny, zejména v Asii, kde je považován za symbol vitality a dlouhověkosti. Jeho jméno znamená čínsky kořen člověka, protože tvar kořene často připomíná lidské tělo. Tento vytrvalý kořen má dlouhou historii využití, sahající až 5000 let zpátky. Je ceněn především pro své adaptogenní vlastnosti, což znamená, že zvyšuje odolnost organismu proti stresovým situacím.

Nejznámější druh ženšenu je ženšen pravý, který pochází z Asie a americký ženšen. Asijský ženšen je považován za stimulační a podporující vitalitu, zatímco americký ženšen má spíše uklidňující a chladivé účinky. Ženšen pravý roste pouze v oblasti východní Asie, proto je jeho pěstování v našich podmínkách velice obtížné.

ÚČINNÉ LÁTKY

Ženšen je bohatý na saponiny, konkrétně ginsenosidy, které jsou považovány za jeho hlavní bioaktivní složky. Tyto látky mají široké spektrum účinků na lidský organismus, od podpory

imunitního systému až po zlepšení psychické a fyzické výkonnosti. Dále obsahuje polysacharidy, vitamíny skupiny B, aminokyseliny a antioxidanty, které přispívají k jeho celkovým zdravotním přínosům.

ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY

- Posiluje imunitu – ginsenosidy stimulují aktivitu bílých krvinek, což posiluje odolnost organismu vůči infekcím.
- Podporuje energii a koncentraci – ženšen je známý pro své účinky na snižování únavy a zlepšování kognitivních funkcí, což z něj činí oblíbený doplněk u studentů a lidí s náročnou prací.
- Reguluje stres – jako adaptogen pomáhá tělu přizpůsobit se stresovým situacím a podporuje duševní rovnováhu.
- Podporuje kardiovaskulární systém – může pomoci snižovat krevní tlak, zlepšovat průtok krve a chránit srdce.
- Hormonální rovnováha – ženšen podporuje endokrinní systém, což

může pomoci ženám při menopauze nebo mužům při problémech s potencí.

Ženšen lze užívat v různých formách, včetně čajů, kapslí, tinktur, prášků nebo sušených plátků. Každá z těchto forem má své výhody a umožňuje přizpůsobení individuálním potřebám. Čaj z ženšenu je oblíbený pro lehké povzbuzení, zatímco extrakty mají koncentrovanější účinky. Pozor však na nadměrné užívání, může vést k vedlejším účinkům, jako jsou nespavost, nervozita nebo zažívací potíže. Užívání se doporučuje konzultovat s lékařem, zvláště pokud člověk užívá léky na cukrovku, antikoagulanty nebo jiné léky, které by mohly interagovat s jeho účinky.

Vědecké studie potvrzují, že ženšen může zlepšit paměť, zmírnit symptomy chronické únavy a přispět k rychlejší regeneraci po nemoci. Také se zkoumá jeho potenciál v léčbě rakoviny, kde by mohl posilovat účinnost konvenčních terapií. Užívání ženšenu může přispět k lepší kvalitě života, ať už jde o posílení imunity, zvládnutí stresu nebo zvýšení vitality. **(kab)**





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



Horký olej, suchý vzduch a zátky od vína. Jaká rizika ohrožují naše oči během vánočního období?

Na Vánoce se většina z nás těší, ať už jim přisuzujeme náboženský rozměr, nebo nikoli. Je to přeci jen doba plná setkávání s přáteli, odpočinku a rozličných příjemných aktivit. Aby vánoční pohodu nic nezkažilo, je třeba dávat si pozor mimo jiné na náš zrak. Před možnými riziky varují odborníci z olomoucké oční kliniky a optiky Tana.

SUCHÝ VZDUCH OČÍM NESVĚDČÍ

V zimě mají lidé nejčastěji problémy s vysycháním slzného filmu na povrchu očí. Děje se tak proto, že čím je vzduch chladnější, tím horší je jeho schopnost zadržovat vodní páry. Postiženého člověka oči zpravidla pálí, má pocit, jako by v nich měl písek, a je citlivý na intenzivní světlo.

Není úplně snadné pocitově určit míru relativní vlhkosti vzduchu, dnes jde ale snadno a levně sehnat pokojové teploměry vybavené rovněž vlhkoměrem. Během zimních měsíců by se relativní vlhkost v obývaných místnostech měla pohybovat v rozmezí 40 % až 50 %. Příliš suchý vzduch lidskému zdraví neprospívá, takže je vhodné jej řešit pořízením zvlhčovače. Pro úlevu vyschlým a podrážděným očím lze také doporučit takzvané umělé slzy.

NEMŮŽETE ODLEPIT OČI OD TELEVIZNÍCH POHÁDEK? PAK POČÍTEJTE S ÚNAVOU

V Česku patří k moderním vánočním tradicím sledování pohádek a jiných televizních pořadů. Příliš mnoho času stráveného u obrazovky ovšem namáhá zrak a vede k jeho únavě. Během pohádkových maratonů je tedy vhodné dělat si průběžně krátké přestávky, aby si oči mohly odpočinout. Důležité je i správné osvětlení. Obrazovka by nikdy neměla být jediným světelným zdrojem v místnosti. Zároveň je nutné předejít tomu, aby světlo například z lustru na obrazovce vytvářelo nepříjemné odlesky. K dostání jsou speciální světla, která se umísťují přímo za televizi, což činí sledování příjemnějším a zároveň tak dochází ke zvýšení vnímaného kontrastu.

KUCHYŇSKÝM NEHODÁM JE LEPŠÍ PŘEDCHÁZET

Vánoční přípravy si lze těžko představit bez pečení cukroví nebo přípravy zpravidla smažené štedrovečerní večeře. Čím víc času v kuchyni trávíte, tím pravděpodobnější je,

že vás tam potká nějaká nehoda. Většinou se vám naštěstí nestane nic horšího, než že si oči podráždíte třeba octem nebo šťávou z citronu. Rizikovější už je třeba popálení horkým olejem.

Tomu je lepší předcházet opatrností, postupným zahříváním pánve, nebo používáním průhledných pokliček. Pokud vám olej přeci jen do oka vyprskne, důkladně si zasažené místo vypláchněte čistou vodou. Pokud nedošlo k žádnému vážnějšímu poranění, s odstupem několika minut už by vás oko nemělo bolet, ani byste neměli pociťovat jakékoli další potíže. Je-li tomu jinak, je rozhodně potřeba navštívit lékaře. Bez jeho doporučení raději neaplikujte do postiženého oka žádné kapky ani masti.

NA LYŽE JEN S BRÝLEMI

Pokud se mezi svátky věnujete lyžování, bruslení, či jiným rekreačním sportovním aktivitám, nezapomínejte používat vhodné ochranné brýle určené pro patřičný sport. Zejména při lyžování byste neměli zapomenout na speciální lyžařské brýle, které vás ochrání před větrem, sněhem a ultrafialovým zářením odrážejícím se od zasažených ploch. Nezapomínejte i v zimě dbát na pitný režim, díky němuž si udržíte celkovou hydrataci těla.

Nebezpečí pro zrak na vás během Vánoce číhá více, než jsme zde stihli přímo vyjmenovat. Pořádně potrápít doveďte třeba větvičky od vánočního stromečku nebo letící zátka od šumivého vína. A to ani nezmiňujeme zábavní pyrotechniku, s níž by raději měli manipulovat jen odborníci. Nechceme vás ale strašit a tvářit se, že Vánoce je především obdobím rizik a problémů. Budete-li dodržovat základní bezpečnostní pravidla a chovat se s rozvahou, je naštěstí velká pravděpodobnost, že se vám nehody i nepříjemnosti vyhnou. Za celý tým kliniky Tana vám přejeme, aby vaše Vánoce byly klidné a spokojené.

www.tanaocniklinika.cz

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

Moravská filharmonie zve na tři mimořádné programové řady

Moravská filharmonie Olomouc

Moravská filharmonie Olomouc nabízí široký program v celé 79. sezoně. Vybrali jsme pro vás tři mimořádné programové řady, které byste neměli minout:

KLAVÍRNÍ RECITÁLY

Novinka 79. koncertní sezony nabídne pět intimních večerů, kterým bude vévodit klavír, nástroj široké škály barev a dynamiky. Recitály nabídnou to nejlepší z obsáhlé klavírní literatury, jež bývá často v kontrastu k velkým

koncertům s doprovodem orchestru. Těšit se můžete na velikány jako jsou Chopin, Schumann či Beethoven, ale také na zajímavé transkripce a úpravy. I v této řadě oslavíme Rok české hudby. Koncerty se konají v úterý od 19.00 v Redutě.

KLASIKA NA DOSAH

Koncerty pro nováčky ve světě klasické hudby i protřelé znalce nabízí MFO ve čtvrtky. Zazní legendární skladby od těch nejnámějších autorů, ale také světové premiéry. Výhodné 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.

ŘADA D – SYMFONICKÝ CYKLUS DRAMATURGYNĚ

Páteční symfonický cyklus nabízí repertoár, ve kterém se střetávají dva světy – tradice a pokrok. Nabídne převážně skladby 20. století plné mimořádných hudebních překvapení – díla inspirována poezií, výtvarným uměním a dalekou minulostí. Zazní velkolepý Koncert pro orchestr Bély Bartóka, působivá Nokturna Claude Debussyho či efektní Pátá symfonie Sergeje Prokofjeva.

Tyto koncerty představují jen část rozsáhlého programu Moravské filharmonie Olomouc. Více informací o jednotlivých termínech, vstupenkách a dalších koncertech najdete na stránkách www.mfo.cz. (bar)



Kraj ocenil turistické poklady

Olomoucký kraj letos zrušil plánované slavnostní předávání cen cestovního ruchu. Důvodem byly zářijové povodně, které zasáhly velkou část regionu. Slavnostní večer byl totiž naplánovaný v tomto období. Přesto kraj výsledky ankety zveřejnil na webu cenykraje.cz a v listopadu oceněným předal ceny alespoň v komornějším duchu.

PŘEHLED VÍTĚZŮ 2024

Novinka v cestovním ruchu:

Návštěvnické centrum a pivovarské muzeum HOLBA – Zaujalo nově upravenými prostory a expozicemi.

Živá tradice:

JOSEFKOL – Mezinárodní sraz mistrů řemesla kočárnického, mistrů opratí a historických kočárů.

Přírodní skvost:

Velké mechové jezírko na Rejvíze – Oblíbený přírodní unikát regionu.

Destinace pro letní dovolenou:

Rychlebské stezky – Ideální cíl pro cyklisty a milovníky aktivního odpočinku.

Místo přátelské rodině:

Bělecký mlýn – Romantické údolí řeky Romže se stalo oblíbeným místem rodinných výletů.



Absolutní vítěz

(nejvíce obdržených hlasů):

JOSEFKOL/Muzeum historických kočárů Čechy pod Kosířem získalo největší počet hlasů v internetovém hlasování a stalo se hlavním vítězem letošního ročníku.

Osobnost cestovního ruchu:

Cenu hejtmana za rok 2024 si odnesl Václav Obr, majitel Muzea historických kočárů v Čechách pod Kosířem. Tento vášnivý sběratel a restaurátor kočárů zaujal nejen svou láskou

k řemeslu, ale i svými expozicemi, které přitahují návštěvníky z širokého okolí.

AKTUÁLNÍ VÝSTAVA V MUZEU

Do konce letošního roku je možné v Muzeu historických kočárů navštívit výstavu „Kočáry z filmů a pohádek“. V roce 2025 bude expozice nahrazena novými lákadly. Více informací naleznete na www.historickekočary.cz. (okr)

Foto: Olomoucký kraj

Zahrajte si na Ježíška a darujte divadelní zážitek zaměstnancům sociálních služeb

Olomoucký kraj se letos zapojil do benefičního projektu „Zahrajte si na Ježíška“, který již potřetí organizuje Moravské divadlo Olomouc. Tento projekt nabízí možnost darovat divadelní zážitek zaměstnancům pečovatelských služeb a osobní asistence, kteří svou obětavou prací pomáhají těm, kdo to nejvíce potřebují.

„Jsem rád, že i v letošním roce Olomoucký kraj podpořil tento úspěšný projekt. I přesto, že u sociálních pracovníků je mnohdy jejich práce posláním a životním smyslem, i oni si potřebují čas od času odpočinout a nechat své myšlenky běžet jiným směrem. Věřím proto, že kulturní zážitek je pro ně tou správnou volbou,

kteřá jim zrelaxuje duši,“ dodal Martin Škurek, náměstek hejtmana pro sociální věci.

Letos je projekt zaměřen na pracovníky sociálních služeb, kteří se starají o seniory, osoby se zdravotním postižením nebo chronickými onemocněními. Tito lidé svou každodenní péčí zajišťují důstojný život klientům se sníženou soběstačností, a jejich práce je fyzicky i psychicky náročná.

„Chceme těmto pracovníkům umožnit chvíle klidu, radosti a kulturního zážitku, který je v jejich náročné práci povzbudí. Divadlo má nejen bavit, ale také pomáhat. Proto jsme rádi, že můžeme již třetím rokem tuto krásnou iniciativu realizovat,“ uvedl

ředitel Moravského divadla Olomouc David Gerneš.

Benefice probíhá od 18. listopadu do 19. prosince. Dárci mohou zakoupit šek s platností jeden rok na libovolnou částku online na stránkách Moravského divadla Olomouc nebo přímo v pokladně divadla. Zakoupené šeky pak poputují zaměstnancům organizací poskytujících sociální služby, kteří si sami zvolí termín a představení, jež chtějí navštívit.

Zapojte se i vy do projektu „Zahrajte si na Ježíška“ a poděkujte těm, kteří svou prací každý den pomáhají ostatním. Ukážeme společně, že kultura může být tím nejkrásnějším dárkem.

(okr)

Nová kniha skutečných příběhů z kriminální historie Hané

Autoři:

Jiří Fiala, Michal Folta, Radim Himmler, Kamila Holásková, Petr Jirák, Jiří Lapáček, Marie Sobotková, Helena Veličková & Jindřich Štreit



Volné pokračování oblíbených publikací Hanácký pitaval a Olomoucký pitaval přináší osmadvacet poučných, často dramatických příběhů z dějin zločinu a trestu. Olomoucký bohemista a historik Jiří Fiala tentokrát se širším kolektivem autorů zpracoval další témata z hanáckého regionu, jeho přirozeného centra Olomouce a dalších míst. Jako obrazový doprovod příběhů Hanáckého pitavalu II. poskytl světozně uznávaný fotograf Jindřich Štreit několik svých jedinečných fotografií z projektu Ze tmy ke světlu.

Katovské meče a oprátky bývaly i na Hané v permanenci, jak dokládají např. kapitoly o luteránské bouři v Olomouci, o uničovské šibenici, o bestialní vraždě nemluvněte v Tršticích nebo o vraždících bratřech Žáčkových

z Dubu u Olomouce. Ke kuriózním kauzám náleží krádež pětitisícové bankovky v Olomouci, odborný rozvoj kriminalistiky je připomenut mj. prostřednictvím konkrétních ukázek využití grafologie. Případ exkomunikace dvou členů olomoucké městské rady dokládá uplatnění kolektivního církevního trestu. To je jen několik „ochutnavek“ z kapitol Hanáckého pitavalu II. Vydání se ujal olomoucký spolek Memoria Porta z. s. opět s nadějí, že tyto pohledy do olomoucké a středomoravské kriminální historie zaujmou nejen čtenářky a čtenáře spjaté s hanáckým regionem. Knihu je možné objednat na www.memoriaporta.cz nebo zakoupit (od 4. prosince) v olomouckém informačním centru i v knihkupectvích Tycho a Kosmas.

Slovanské tance pro klavír na čtyři ruce

Nedávný cembalový koncert Martina Hrocha v doprovodu smyčců, „Krása v tónech zakletá“, se díky kladnému návštěvnickému ohlasu stal úspěšným začátkem nové tradice, prezentace významných umělců i děl slavných hudebních skladatelů v Arcibiskupském paláci. Další jedinečnou příležitost budou mít posluchači v úterý 7. ledna 2024 v 17,00 hod., kdy si ve Slavnostním sále paláce budou moci vychutnat mistrovskou virtuozyt předního českého klavíristy Ivana Klánského a jeho syna Lukáše. Umělci provedou čtyřručně Slovanské tance Antonína Dvořáka. Základní vstupné je 150 Kč, snížené vstupné je 120 Kč (senioři, děti 6–15 let, studenti 16–26 let, držitelé průkazu ZTP a ZTP/P). Průvodci držitele průkazu ZTP/P mají volný vstup. Místenkové vstupenky můžete zakoupit na www.smsticket.cz, na prodejních místech smsticket – např. v podloubí olomoucké radnice nebo v místě konání hodinu před koncertem.

(zed)

Filmová expozice Svěrákových

Při příležitosti jubilejního 20. ročníku literárního a filmového festivalu Město čte knihu, který byl věnován tvorbě Zdeňka Svěráka, do šumperského muzea na dva měsíce zavítala expozice zaměřená na společná filmová díla Zdeňka a Jana Svěrákových. Připomíná dnes už legendární filmy Obecná škola, Kolja, Tmavomodrý svět, Vratné lahve, Kuky se vrací, Tři bratři, Po strništi bos a Tatínek. Expozici, jež zaujme všechny generace, se ze zámku v Čechách pod Kosířem podařilo do Šumperka zapůjčit díky spolupráci Vlastivědného muzea v Šumperku, společnosti Biograf Jan Svěrák, zámku Čechy pod Kosířem, Vlastivědného muzea v Olomouci a Městské knihovny T. G. Masaryka Šumperk. Návštěvníci si na výstavě mohou až do 12. ledna prohlédnout filmové kostýmy, scénáře, plakáty a rekvizity, loutky lesních bytostí z filmu Kuky se vrací nebo psací stroj Zdeňka Svěráka, na kterém napsal většinu ze svých slavných her a filmových scénářů.

(su)

PŘIJĎTE SE POBAVIT

Seniorklub Skrbeň vás srdečně zve na po-Mikulášské posezení, které se uskuteční v sobotu 14. 12. 2024 od 14 hodin v sále OÚ Skrbeň. Bohatá tombola a občerstvení zajištěno. K poslechu a tanci vám bude hrát hudební duo Albatros. Rezervace na tel.: 774 536 342 nebo e-mail: Protivankova.Janka@seznam.cz. Na Vaši účast se těší senioři ze Skrbeně.

Podzimní vycházka na Potštejn

Slunečný, ale chladný čtvrtek 17. října byl pro zábřežské turisty krásný, usměvavý a radostný, protože 18

seniorů se vydalo vlakem do České Třebové a následným autobusovým spojem do Potštejnu. Řidič autobusu

byl opravdu PAN ŘIDIČ, nejenom že byl slušný, veselý, každému cestujícímu vše slušně vysvětlil a vždy se rozjel, až se starší občané posadili a při výstupu popřál krásný den. V Potštejně sice bylo na zámku i na hradě zavřeno, ale krásné podzimní výhledy s vymalovanou přírodou byly nad naše očekávání. Na zpáteční cestě jsme si v České Třebové prohlédli náměstí a v pivovaru FALTUS jsme si dali něco na zub a samozřejmě i ochutnávku piva. Máme krásnou zemi, přírodu, přátele, určitě dnes každý smíchem omládl o několik roků a pozitivní energii a úsměv předá všem, koho potká. Přece úsměv nic nestojí a léčí.

**Helena Seidlová,
SENIOR KLUB
A TURISTI ZÁBŘEH**



Vážený pán Kyjevský a redakcia Moravského seniora, zúčastnila som sa 3.–6. 11. 2024 vzdelávania v rámci programu ERASMUS +, zameraného na využívanie IKT. Vysielajúca organizácia bola UTV pri TU Zvolen a celé to manažovali Seniori z Bruntálu, ktorých zastrešuje UTV – Mendelova univerzita v Brne. V práve v Mestskom informačnom centre Bruntál som našla váš časopis „Moravský Senior, listopad 2024“. Zaujal ma celý obsah, časopis sa mi veľmi páči. Našla som

tam veľa podnetov, ktoré ma inšpirovali. Dozvedela som sa, že túto službu zabezpečujete seniorom už 10 rokov, za čo vám všetkým patrí srdečná vďaka. Nedá mi nespomenúť, že som sa tu stretla aj s prvým číslom Senior Point – magazín Bruntálu. Samozrejme, čosi som si o nich, aj o vás „vygooglila“. Je super, že sa dá k časopisu nahliadnuť aj cez vašu internetovú stránku. Ešte by som rada dodala, že sme sa počas pobytu v Bruntále dopoludnia vzdelávali a popoludní sme poznávali okolie: Karlova Studánka,

Úvalno – návšteva Rychty. Komentovaná prehliadka mesta Bruntál, návšteva zámku. Posledný deň sme mali mimoriadne sprístupnený výstup na vežu kostola Nanebevzatie Panny Márie. Boli to prekrásne dni strávené na Morave.

Želám Vám veľa pracovných úspechov, veľa dobrých a zaujímavých tém pre nás skôr narodených a hlavne veľa vďačných čitateľov. Ďakujem za čas, ktorý ste mi venovali. S pozdravom a úctou

Anna Čunderlíková, Zvolen



Chci věřit, že mi osud ještě ukáže svou lepší tvář a poznám přítele též řešícího samotu. Nad 70 let s dobrým srdcem a rukou ku pomoci v dobách nečasu, pohodáře, fér, nealkoholika, nekuřáckého, milého. Ne flirt! Já nad 70 let, pohodářka, aktivní, čilá, vitální. Najde se? Telefon 777 132 903.

Vdova 69/170 hledá hodného přítele, který je také sám, ke společným procházkám, výletům. Najdeme se do Vánoc? Setkání napoví víc. Telefon 737 157 301.

Najde se ještě prima parták přímo z Olomouce – řidič nekuřák

s autem – pro výlety, cestování, společenské akce i humor? Prima ženská z OL 69/175. Jenom Olomouc město a jeho předměstí. SMS na tel. 702 362 931.

Invalidní důchodce 52 let, vysoký 185 cm, svobodný, nekuřák, abstinent, hledá hodnou milou ženu nekuřačku abstinentku na vážný trvalý vztah na společnou cestu životem. Moje záliby: příroda, cestování, procházky po přírodě, výlety, hudba, kultura. Nejlépe z okr. Přerov, Hranice, Valašské Meziříčí, Bystřice pod Hostýnem a okolí. Kontakt 792 640 556.

Žena 61/160 od Olomouce hledá prima chlapa, optimistu, pohodáře se smyslem pro vše dobré a s mnoha zájmy. Jsem SŠ s chutí do života. Snad se potkáme, napiš na mail: sobson@seznam.cz.

Spokojení manželé 74 a 80, kteří mají rádi výlety, práci na zahradě, ale i jen tak posezení či návštěvu kulturních akcí, hledají podobně naladěnou dvojici pro občasná setkání. Oblast Olomouckého a částečně i Moravskoslezského kraje. Prosím, napište nám na email anezka.vodickova@seznam.cz nebo SMS na číslo 605 11 69 68.

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

Napište nám na e-mail redakce@moravskysenior.cz a dejte příklad ostatním.

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Inzerát zašlete poštou na adresu: Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc nebo e-mailem: redakce@moravskysenior.cz, do předmětu uvést „Seznamka“.

Zasláním inzerátu dáváte souhlas se zpracováním vašich osobních údajů pro účely zveřejnění těchto informací v rámci Seznamky.

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 9. 12. 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: AMADO, OAT	STRANA ÚČTU	OSOBNÍ ZÁJMENO	VODNÍ PRKNO	1. DÍL TAJENKY	OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.	VŘENÍ		TROPICKÝ KOMÁR	PŘÍMĚŘÍ	ZVUK TROUBENÍ TRUBKY	SOUHLAS		2. DÍL TAJENKY	VEN ANGLICKY	LYŽE ANGLICKY	
ZÁVĚREČ- NÁ ČÁST KNIHY							ODPLATA					CÍP HOVOR.				
PRAVIDELNÁ SPLÁTKA DLUHU							ASJSKÝ STÁT					CITOSLOVCE KLEPNUTÍ				
							TÝKAJÍCÍ SE ORG. SLUCHU					INIC. HERCE NOVÉHO				
ANGLICKÝ ŠLECHTIC					ZRZAVÍ					PŘEDSTAV. KLÁŠTERU						
					INICIÁLY ZPĚVAČKY URBÁNKOVÉ					PŘEDSTAV. KLÁŠTERU						
	POVSTÁNÍ	VYSOUŠEČ VLASŮ				OMEZENÍ VÝDAJŮ					IN. LYŽAŘKY SUDOVÉ			HUMANI- TÁRNÍ OR- GANIZACE	ČÁST REPUBLIKY	
		VÍŘENÍ BUBNŮ				INIC. HER. BARDOTOVÉ					PŘEDLOŽKA S 2. PÁDEM					
INICIÁLY HERCE VETCHÉHO			HUDEBNÍ NÁSTROJE					SEVERO- ZÁPAD ZKR.				TÍMTO ZPŮSOBEM				
			NÁSEP									BRAZILSKÝ SPISOVATEL				
LÍTÝ					TLOUCI				ZÁKRUT REKY							
					ČÁST STŘECHY											
VÝBORNĚ											ROZMĚR					
MRAK											POVZDECH- NUTÍ					
INICIÁLY ZPĚVÁKA LENNONA			ANO NĚMECKY									ANO RUSKY		NEVTAHO- VAT VZDUCH	CHYBY	
			POLOŽIT ANGLICKY													
	BÝVALÁ ZKRATKA KORUNY	LÉPE HOVOR. LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR.										PRŮZOR VE ZDI				
CITO- SLOVCE KLAPNUTÍ					INICIÁLY RUSKÉHO LÉKÁŘE PAVLOVA							OVES ANGLICKY	NA TOTO MÍSTO			
													OBUTÍ AUT			
ČÍSLOVKA						DUB ANGLICKY	ZIMA	DRUH CVIČENÍ			RUČNÍ KOPIE					
											HMOTA					
TAK ANGLICKY			DL. ČASOVÁ ETAPA							KLÁVESNICE U VARHAN						
			STOČENÍ DO OBLOUKU													
	INICIÁLY HERCE BARTOŠKY	UNAVENĚ NIČIVÝ VÍTR								PISEMná OSVĚDČENÍ						
										MONGOLŠTÍ PASTEVCI						
ČESKÝ PUBLICISTA RADEK ???					ŘÍČNÍ RYBA						SCHOPNOST			ARABSKÝ VLÁDCE	BÝVALÝ POKRMOVÝ TUK	
					UKAZOVACÍ ZÁJMENO						INICIÁLY HEREČKY KABÁTOVÉ					
MRAVENČIT						DORAŽENÍ						ANO ANGLICKY				
						ČAJOVÁ RŮŽE						OSTR.-KARV. DOLY ZKR.				
	RUBAT							CHEM. ZN. BARYA			MUŽSKÉ CIZÍ JMÉNO					
	INICIÁLY HEREČKY MACIUCHOVÉ							INIC. SPIŠ. KAPLICKÉHO			INICIÁLY EINSTEINA					
STARÉ ŽENSKÉ JMÉNO					NÁZEV MUZIKÁLU							ŠPIČATÝ PŘEDMĚT				
TRESKOVITÁ ŘÍČNÍ RYBA					CENNÝ PAPÍR							OTVOR				

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: Hlavním nepřítelem kreativity je zdravý rozum. Výherci z minulého čísla: Bohumil Burda, Vranovice; Ivana Zdráhalová, Zábřeh; B. Struharňanská, Hulín

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!

