

moravský **senior**®

zdarma

leden 2025



*Úspěšný rok 2025
přeje všem
čtenářům časopisu
Moravský senior
Miloslav Kyjevský*

●
Rozhovor: Hejtman
Ladislav Okleštěk

●
Tipy na akce
a výlety v lednu

●
Zdravotní rádce:
Jak pečujete o své zdraví?



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,
tak co, jaké bylo vaše bilancování loňského roku? Kolik užitku jsme za sebou my všichni zanechali? Kolik úsměvů, lásky a radosti jsme rozdali? Stálo to za řeč? Nebo převážil negativismus, znechucení, opovržení a raději jsme se hádali, přetahovali o nesmysly a posmívali se navzájem? Věřím v to, že se našlo více důvodů k tomu, čím se dá pochlubit, než abychom se za sebe museli stydět. Ale popravdě, s tím loňským rokem už nic nenaděláme. Je na nás, jací chceme být v tom letošním. Přeji vám všem, ať najdete sílu být fajn lidmi, takovými, které je radost potkávat.
Krásný rok.

Miloslav Kyjevský,
šéfredaktor a vydavatel časopisu Moravský senior



OBSAH



14

ROZHOVOR

4–5

TÉMA

6–7

TIPY NA KULTURU A VÝLETY

14–19



28

RECEPTY

20

ANKETA

21

UŽITEČNÉ BYLINKY

28

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

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; IČO: 03339769. Registrováno pod číslem MK ČR E 21702 vychází každý měsíc
Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc; Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz
Koordinařka, 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: 13. 1. 2025. Redakční uzávěrka příštího čísla: 20. 1. 2025. ZDARMA

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 3. 2. 2025

Hejtman Ladislav Okleštěk: Seniorům nechybí peníze, ale něco důležitějšího

Ladislav Okleštěk se po čtyřech letech vrátil do funkce hejtmana Olomouckého kraje. Co máme od úřadu pod jeho vedením očekávat? Jaké má priority pro další čtyři roky a udělá něco konkrétního pro seniory? I na tohle najdete odpovědi v následujícím rozhovoru.

Pane hejtmane, jaký byl po čtyřleté přestávce návrat na stejný post?

Příjemný. Vracel jsem se do známého prostředí mezi známé lidi. Nemusel jsem proto ztrácet čas tím, že bych se musel rozkoukávat a s něčím se dlouho seznamovat. Stejně to mají i další členové krajského vedení – často jde o lidi, kteří pracovali jako starostové, zastupitelé nebo na jiných podobných pozicích. Takže jsme se mohli hned pustit do práce.

Kolik jste toho za první dva měsíce se svými kolegy stihl?

Myslím, že docela dost. Soustředili jsem se hlavně na to, jak pomoci vytopeným obcím a městům na severu regionu. Kraj jim na kompenzaci po povodních poslal už stovky milionů korun. A v podpoře budeme pokračovat, protože škody na majetku jdou do miliard. Máme nový rozpočet kraje, ve kterém jsme významně navýšili investice na tři miliardy korun, což je dosud nevídané číslo. Peníze pomohou v sociálních službách, zdravotnictví, školství, dopravě...

A něco nového konkrétně pro seniory?

Určitě. Nově teď zavádíme slevové kupóny na pobyty v Jeseníkách, takže jestli si chtějí senioři udělat hezkou dovolenou na horách a ušetřit, mají skvělou příležitost. Vouchery jsou dostupné z webu voucher.jeseniky.cz. To navýšení investic, o kterém jsem mluvil, se promítne i do zvýšené podpory sociálních služeb. Počítáme s dalším



rozšiřováním domovů pro seniory i s podporou terénní péče. Slíbili jsme, že budeme pomáhat, a tak to taky děláme. Seniorům hodně dlužíme.

V čem spočívá ten dluh?

Fialova vláda zabránila růstu důchodů, když si k tomu připočítáte tu šílenou inflaci, která zde v poslední době byla, tak je to opravdu hodně jedovatý koktejl. A to nemluvím o tom, že dalším lidem posunula vláda termín odchodu do důchodu, zkomplikovala předčasné důchody... Je toho už fakt dost. Nicméně peníze, podle mě, nejsou tím hlavním, čím vláda seniorům ublížila.

A co to podle vás je?

Že se jich nezastala. Víte, ve společnosti se proti důchodcům zvedla divná nálada. Lidé jim vyčítají, že dostanou pár stovek přidáno, že si furt na něco

stěžují, a přitom nepracují. Zazlívají jim, že šli do důchodu v 63 letech, zatímco oni půjdou v sedmdesáti. Jako by za to důchodci mohli. A vláda, místo aby řekla „Dejte pokoj, senioři si slušné důchody a odpočinek zaslouží“, tak si občas ke kritice ještě přisadí. To mě mrzí a děsí zároveň.

Prodloužení věku odchodu do důchodu je velké téma.

Určitě, a podle mě to vláda dělá špatně. Proč nepomůže mladým rodinám, aby chtěly mít děti? Vždyť dostupnost bydlení je v Česku nejhorší v Evropě. Aby si mladí mohli vzít hypotéku a mít rodinu, musí mít příjem alespoň 90 tisíc korun měsíčně. Kde na to mají vzít? Proč stát nepodporí maminky, aby mohly víc pracovat na poloviční úvazek? Když nebudou děti, nebude mít v budoucnu kdo vydělávat na důchody. Copak to tam nahore nechápu? Místo toho snižují důchody, posouvají hranice pro odchod do důchodu a myslí si, že to tak vyřeší. Nevyřeší nic.

Jak ale může pomoci kraj?

Už jsem zmiňoval, že navýšíme investice do sociálních služeb. Musíme rozšířit kapacitu domovů pro seniory, aby lidé, kteří budou chtít, mohli stáří strávit v důstojných podmínkách. A kdo chce zůstat doma, aby k tomu měl zajištěnou odpovídající péči od profesionálních ošetrovatelek. Především ale vrátíme důchodcům respekt, který si zaslouží a který se teď vytrácí. Odvedli obrovský kus práce, zaslouží



si naši úctu. Na to se hodně zapomíná – ano, některé generace seniorů šly do důchodu už v šedesáti, ale tvrdě dřely od šestnácti let. Ne v kanceláři, ale ve výrobě, v zemědělství a v dalších těžkých profesích.

Začíná nový rok. Co během něj čeká lidi v Olomouckém kraji?

Kromě rozvoje sociálních služeb budeme hodně úsilí věnovat i zdravotnictví. Hlavně na severu kraje chybí lékaři, zubaři. Musíme opravit spoustu silnic a znovu předělat ty, které ošidilo předchozí vedení kraje. V rámci korupční kauzy Autostráda se totiž ukázalo, že se s opravou silnic švindlovalo – firmy za dohledu krajských politiků a úředníků práci fušovaly, aby se pak společně dělily o „zlaťáčky.“ Někde úplně chybí podkladní vrstvy takto opravených cest. Takže my to teď budeme muset udělat znovu a pořádně. Aby se někde pod autem neutrhla krajnice a nestalo se nějaké neštěstí.

A pokud jde o seniory, mají mít v roce 2025 nějaký důvod k obavám?

Dokud budu ve vedení kraje já, tak nemusí. Samozřejmě netuším, jestli jim Fialova vláda opět nepřipraví nějaké levárny, ale pokud ano, uděláme na kraji všechno proto, abychom seniorům pomohli.

Slibovali jste, že lidem vrátíte to, co jim Fialová vláda vzala. Občas vám kritici vyčítají, že to nejde a že je to populismus?

Před chvílí jsem vyjmenoval spoustu věcí, kterými seniorům pomůžeme – od investic do sociálních služeb, přes nové domovy pro seniory a slevové vouchery na dovolené, až po kvalitnější zdravotnictví. Takže to jde, stačí jenom chtít. A taky jsem říkal, že důchodcům vrátíme respekt, který si

zaslouží. Jediné, co k tomu člověk potřebuje, je nemít srdce z kamene.

Je podle vás reálné, že se v dohledné době podaří pozvednout životní úroveň českých seniorů tak, aby byla srovnatelná s vyspělými západními zeměmi?

Jestli tím narážíte na výrok pana premiéra Fialy, že když mu dáme ve volbách hlas, tak budeme mít platy jako v Německu, tak je pan premiér opět mimo realitu. Myslím, že se mu to v poslední době stává často. To je nejhorší, co se politikovi může stát – že se úplně vzdálí od obvyčejného života.

Ale představa je to hezká, ne?

Mezi seniory jsem docela často a když se jich ptám, co jim chybí, nikdy jsem neslyšel, že by to byly německé důchody. Chybí jim zdraví, někdy jim chybí rodina, někdo si stěžuje na málo vzájemného pochopení... Nemyslím si, že tohle je otázka peněz. Tohle je otázka základní lidské slušnosti a empatie. Kdo ji nemá, nikdy tohle nepochopí.

Co byste seniorům v kraji popřál do nového roku?

Aby se měli hezky, aby je moc netrápilo zdravotníčko, aby si vyrazili někde na výlet, když to půjde a aby je život bavil. (red)



Jak v příštím roce vyjít s rodinným rozpočtem? Přemýšlejte nad výdaji

Na rodinné rozpočty útočí vysoké ceny potravin, ale i dalších nezbytných produktů a služeb. Pokud však budete finance i výdaje vhodně plánovat a šetřit na správných místech, můžete příští rok domácí hospodaření zvládnout.

1. PEČLIVĚ PLÁNUJTE VÝDAJE

Základním kamenem nestability rodinných financí je nejčastěji nepořádek ve výdajích. Přehled o tom, kolik jsme v daném období utratili, či jaké výdaje nás ještě v nejbližší době čekají, lze snadno ztratit. Nemluvte o přehledu, kdy nás čekají kvartální či pololetní platby pojištění domácnosti, automobilu či další fixní částky, často dosahující vyšších tisíců. Abyste dostali své finance pod kontrolu a ušetřili tam, kde zbytečně plýtváte, musíte mít nejprve dobrý přehled o všech svých výdajích. Ideálním startem je soupis výdajů a příjmů z minulosti, například posledního roku a dle toho tvorba odhadu svých skutečných výdajů do budoucna. Není důležité, zda přehled budete mít v notesu, na papíře nebo v chytré aplikaci v mobilu. Je ale nutné, aby odpovídal skutečnému pohybu vašich financí v daném období i s rezervou neočekávaných výdajů, jako může být například oprava automobilu či pračky.

2. NEPLÝTVEJTE POTRAVINAMI

Každý Čech ročně vyhodí 91 kilogramů potravin, v celé zemi je to 1,9 milionu tun ročně, vyplývá to z dat Ministerstva životního prostředí. Právě na úrovni domácností je produkováno nejvíce vyhnutelného potravinového odpadu. Přitom je možné jednoduše tento odpad výrazně snížit, stejně tak finanční výdaje. Prvním krokem je plánování nákupů, abyste pořídili jen to, co opravdu potřebujete. Nenakupujte intuitivně, ale průběžně si vytvářejte nákupní seznam. V tom pomohou i některé šikovné digitální aplikace, které pomohou

i s vyhledáním a sledováním akčních cen a slevových akcí. Správné skladování potravin je dalším klíčovým bodem – používejte uzavíratelné nádoby a skladujte ovoce a zeleninu odděleně v ideálních podmínkách a bedlivě sledujte dobu trvanlivosti, a přednostně spotřebujte ty potraviny či suroviny, které se k ní blíží. Zpracovávejte také zbytky – například přebytky zeleniny přeměňte na polévky, omáčky nebo smoothie.

3. OMEZTE KÁVU V DRAHÝCH ŘETĚZCÍCH, FOOD DELIVERY ČI NÁKUP BALENÉ VODY

Opravdu je nutné si brát každý den kelímek kávy s sebou v oblíbeném řetězci? Když navíc stojí 70 nebo i přes 100 Kč. Ano, možná je to váš rituál, ale tímto můžete ušetřit třeba i 2000 Kč měsíčně, což není malá částka. Levněji vás vyjde si uvařit kávu vlastní. Navíc velká část zaměstnavatelů ji na pracovišti poskytuje zdarma, tak proč za ni utrácet? A navíc negativní ekologická stopa zbytných „papírových“, tedy vlastně papírovo-plastových kelímků, je zřejmá. To samé platí o food-delivery. Víte, kolik zaplatíte za obaly a dopravu jídla z restaurace? Ušetříte, když si pro jídlo zajdete sami, či ještě lépe přinesete uvařené z domu.

Vhodným přístupem k pořizování pitné vody můžete v rodinném rozpočtu také nějakou korunu ušetřit. Zejména pokud vodu kupujete v obchodě v plastových lahvích. Chytrým řešením může být speciální filtr kohoutkové vody. Ušetříte tak nemalé peníze za balenou vodu a navíc planetu, protože s nápoji nebudete pořizovat obaly a často náročnou dopravu.

4. ŠETŘETE CHYTŘE NA ENERGIÍCH

Ze všech rad a tipů, jak na drahých energiích ušetřit, je nejdůležitější základní přístup ke spotřebě. Celkové nastavení hospodaření s energiemi tak, že můžeme mít všeho o něco méně. O stupeň, dva nižší teplotu ve všech vytápěných místnostech a nižší teplotu vody v boileru. Dále o něco vyšší teplotu v ledničce, horkou vanu ne každý den, ale třeba jen dvakrát týdně a upřednostnění sprchování, což také výrazně peněženice ušetří. „Dle povahy bydlení se pak někde vyplatí i chytrá investice, například do vlastního zdroje energie s chytrým řešením, jako je například bateriové úložiště napojené na fotovoltaickou elektrárnu,“ říká Pavel Bursa ze společnosti Resacs.

5. NAKUPUJTE CHYTŘE Z DRUHÉ RUKY ČI SI VĚCI PŮJČUJTE

Není nutné mít každý rok novou zimní bundu, kozačky či několik dalších svetrů. Stejně tak lze výrazně ušetřit, pokud nakoupíte z druhé ruky. Second handy zažívají nový boom, a nejen že v nich můžete ušetřit, můžete objevit i zajímavé a originální kousky. A oblečení na ples či jinou příležitost si také nemusíte vždy kupovat, lze si na mnoha místech půjčit. Dalším fenoménem, který v poslední době roste a ušetří rozpočtu, je komunitní sdílení. Skupina sousedů nebo kamarádů pořídí dražší věc, kterou pak využívají všichni na základě dohody. To potvrzuje i výrobce pomocníků pro dům, byt a zahradu. „V poslední době sledujeme dva trendy. Prvním je stále častější využívání zapůjčení produktů na den či víkend z našich půjčoven, druhým pak komunitní nákup, kdy



si například několik sousedů zakoupí tlakovou myčku, sekačku či čerpadlo a vzájemně je sdílejí," říká Lukáš Rom ze společnosti Kärcher.

6. OMEZTE POUŽÍVÁNÍ ZBYTNÝCH OBALŮ JEDNORÁZOVÝCH POTŘEB

Ušetřit se dá taky na osobní spotřebě v případech, kdy jako bonus budete šetřit také naši planetu. Příkladem může být omezení využívání tašek, které si kupujete u nákupu v supermarketu či omezení dalších jednorázových obalů.

7. UŠETŘETE NA PROVOZU AUTA – OPRAVDU POTŘEBUJETE DRUHÉ DO RODINY?

Provoz automobilu je v mnoha rodinách černou dírou na peníze. Drahé pořízení, často na splátky, opravy, pojištění, pneumatiky a drahé pohonné

hmoty, to vše stále leze do peněz. Ušetřit se přitom dá třeba tak, že budete jezdit sdílenými automobily. Pokud totiž nenajedíte více než 10 tisíc kilometrů, pak se vám vlastnit auto nevyplatí.

8. SLEDUJTE SROVNÁVAČE CEN A KONKURENČNÍ NABÍDKY

Není nic jednoduššího než pomocí internetového srovnávače zjistit, zda pořizovanou věc nebo službu nejde koupit jinde levněji. Na portálech typu Heureka.cz nebo Zbozi.cz najdete během pár minut tu nejvýhodnější nabídku na požadovaný produkt. A také si nezapomeňte pročíst recenze uživatelů na vybraný výrobek, stejně tak na prodejce. Pozor dejte na podezřele levné nabídky, může se jednat o neseřízného prodejce. Zde se určitě vyplatí pročíst reference na daném portálu i jinde na internetu.

To samé platí pro energie a finanční služby. „Pro porovnání nabídek energií, pojištění, půjček a úvěrů je ideální využít specializovaný srovnávač. Můžete si zajistit nejlevnější elektřinu, plyn, pojištění nebo úvěr a ušetřit tak i tisíce korun," říká Lukáš Kaňok ze společnosti Kalkulátor.cz. „Odborníci vám mohou i poradit v dalších otázkách. Například, zda neplatíte příliš velké zálohy na energii či jak ideálně vypovědět stávající smlouvu.

9. ZAČNĚTE BUDOVAL CHYTROU DOMÁCNOST, UŠETŘÍTE

Investovat do technologií chytré domácnosti, které pomohou držet na uzdě plýtvání elektřinou, plynem i třeba vodou, se vyplatí. Aplikace totiž mohou pomoci automaticky snižovat teplotu v místnosti, když v ní nikdo není, chytré zhasinat při odchodu z místnosti a mnohé další praktické věci. Každopádně vám nejen usnadní a zpříjemní fungování v domácnosti, ale také ušetří. „Doporučujeme zařizování chytré domácnosti dobře plánovat a jednotlivé prvky sladit do jednoho systému. Vráti se vám to pak jednoduchostí a pohodlím celého ovládání. Nejenže pak díky chytrým a úsporným zařízením a aplikacím ušetříte čas i peníze, ale navíc si budete moci užívat jejich velmi jednoduché a příjemné ovládání," říká Michal Černý ze společnosti Audiopro.

10. OMEZTE VÝDAJE NA ZÁBAVU

Volný čas a zábava jsou klíčové pro kvalitu života, ale nemusí být drahé. Využívejte bezplatné nebo levné aktivity, jako jsou procházky v přírodě, návštěvy muzeí v dny s volným vstupem nebo komunitní akce. Domácí filmové večery nebo hraní deskových her s rodinou a přáteli mohou být stejně zábavné jako nákladné výlety. Omezte počet předplatných služeb, které plně nevyužíváte. Zvažte, zda opravdu potřebujete všechny streamovací platformy nebo členství v posilovně, kterou nenavštěvujete pravidelně. Sdílení předplatného s rodinou nebo přáteli může být také způsob, jak snížit náklady. (aspn.pr)

Krajský úřad získal ocenění v soutěži o rovnosti žen a mužů

Historického úspěchu dosáhl Krajský úřad Olomouckého kraje, když zvítězil v prestižní soutěži Úřad na cestě k rovnosti v kategorii krajů. Ocenění hodnotí úsilí o podporu rovnosti žen a mužů ve veřejné správě.

„Tato cena je pro náš úřad obrovským úspěchem a potvrzením, že dlouhodobě odvádíme kvalitní práci v oblasti rovnosti příležitostí. Soutěže se účastníme pravidelně, ale letos jsme poprvé získali první místo. Je to výsledek systematické práce celého týmu,“ uvedl ředitel Krajského úřadu Olomouckého kraje Lubomír Baláš.

Soutěž, která je pokračováním úspěšného projektu Úřad roku „Půl na půl“, se koná od roku 2007 a klade důraz na zavádění principů rovnosti žen a mužů do činnosti veřejné správy. Letošní 18. ročník se zaměřil na aktuální výzvu „Vzrůstající agresivita klientů veřejné správy z pohledu rovnosti žen a mužů“.

Během hodnocení musely úřady doložit konkrétní kroky a opatření v této oblasti. Olomoucký krajský úřad například uspěl díky flexibilním pracovním podmínkám pro zaměstnance pečující o rodinné příslušníky,



prevenčním programům proti šikaně na pracovišti nebo spolupráci s neziskovými organizacemi, které se touto agendou zabývají.

Hodnotící komisi zaujaly také konkrétní příklady z praxe, realizované školení zaměstnanců na téma ochrany měkkých cílů a připravovaná pilotní studie na ochranu měkkých cílů spojená s analýzou bezpečnosti krajského

úřadu a další ať už realizovaná nebo plánovaná řešení na ochranu zaměstnanců vůči agresivním klientům.

Ocenění si zástupci úřadu převzali začátkem prosince v Lichtenštejnském paláci v Praze. Krajský úřad se tak zařadil mezi nejlepší příklady dobré praxe v oblasti rovnosti žen a mužů na krajské úrovni.

Foto: archiv Ministerstva vnitra ČR

Větší energetická bezpečnost a výrazné úspory. Kraj zakládá nové centrum

Zhruba 100 GWh energie ročně spotřebuje všech 900 budov, které vlastní nebo provozuje Olomoucký kraj. To je přibližně tolik, kolik za celý rok spotřebuje průměrně velké město v Česku. Nové Energetické centrum Olomouckého kraje (ECOK), jehož založení schválili v pondělí 16. prosince krajszí zastupitelé, zajistí lepší nakládání s energiemi, efektivnější využívání obnovitelných zdrojů, a tím pádem i velké finanční úspory.

„Energetické centrum je něco, co dosud v Olomouckém kraji chybělo. Nejde jen o to, že budeme šetřit peníze

například na vytápění budov, ale zároveň budeme šetřit životní prostředí. Navíc díky modernizaci budov získají jejich uživatelé a návštěvníci větší komfort,“ uvedl Ladislav Okleštěk, hejtmán Olomouckého kraje.

Kraj vlastní řadu nemovitostí, ať už jde o budovy středních škol, gymnázií nebo zázemí mnoha sociálních služeb. Hejtmanství do založení ECOK investuje jeden milión korun. Provoz krajského energetického centra zpočátku zajistí čtyři odborníci, jejichž počet se bude postupně zvyšovat. Dominantní zastoupení

v týmu budou mít energetičtí manažeři a analytici. Hospodaření centra v dalších letech zčásti uhradí dotace z Evropské unie.

„Centrum poskytne širokou nabídku činností od poradenství, přes pomoc při realizaci různých investičních projektů až po vzdělávání. Stane se klíčovým prvkem a partnerem pro všechny subjekty v kraji, které se chtějí aktivně podílet na transformaci energetiky a ochraně životního prostředí,“ dodal Vladimír Lichnovský, krajský náměstek pro energetiku a investice příspěvkových organizací.

Kraj zlevní lidem pobyty v Jeseníkách. Čtyřčlenná rodina ušetří osm tisíc korun

Olomoucký kraj, společně s krajem Moravskoslezským a Ministerstvem pro místní rozvoj, spouští projekt slevových poukazů na pobyty v Jeseníkách. Podpoří tak cestovní ruch, který utrpěl ztráty po zářijových povodních. Při využití dotovaného ubytování ušetří lidé tisíce korun. Pobyty si mohou zájemci rezervovat od 2. ledna na webu voucher.jeseniky.cz.

„Jen do konce listopadu vyplatil Olomoucký kraj na povodňových kompenzacích pro vytopená města a vesnice 310 miliónů korun. Slevové vouchery pro turisty jsou dalším způsobem, jak postiženému regionu pomůžeme. Mimo to opět chystáme dotační tituly na rozvoj turistické infrastruktury,“ uvedl Ladislav Okleštěk, hejtmán Olomouckého kraje.

Návštěvníci Jeseníků mohou čerpat pobytové slevy ve výši 300 korun na osobu na noc. Musí se ale ubytovat alespoň na dvě noci a maximálně na týden. Celkem tak může jeden návštěvník ušetřit až 2 100 korun a průměrná rodina čtyřnásobek.

„Jeseníky patří mezi oblíbené destinace, povodně ale způsobily výrazný



pokles jejich návštěvnosti. Odhadujeme, že oproti minulým letům sem přijede o 8 až 15 procent méně turistů. A přitom tato oblast potřebuje přesný opak. Cestovní ruch posiluje místní ekonomiku, proto chceme výletníky motivovat, aby do Jeseníků nadále jezdili trávit volný čas,“ uvedl

hejtmán Moravskoslezského kraje Josef Bělíca.

Ministerstvo pro místní rozvoj vloží do projektu deset miliónů korun, po pěti miliónech pak přidají oba moravské kraje. Slevové vouchery si budou moci lidé aktivovat od 2. ledna 2025 na pobyty do 31. května 2025.

Zaměstnanci kraje nakoupili vánoční hvězdy na pomoc nemocným dětem

Vánoční hvězdy za více než pětácti tisíc korun nakoupili zaměstnanci Krajského úřadu Olomouckého kraje ve sbírce, jejímž cílem je podpora Dětské kliniky Fakultní nemocnice v Olomouci. Do tradiční akce, kterou pořádá nadace Šance Olomouc, se kraj zapojuje pravidelně.

„Dvěšestdvacetosm našich zaměstnanců zakoupilo celkem 446 vánočních hvězd. Těší mě, že tato tradice stále oslovuje tolik lidí. Díky nim pomůžeme zlepšit péči o onkologicky nemocné děti, což je nesmírně důležité,“ uvedl ředitel úřadu Lubomír Baláš. Menší květiny mohli lidé pořídít za šedesát korun, větší pak

za dvojnásobek. Projekt Vánoční hvězda podporuje léčbu dětských pacientů už více než čtvrt století a každý rok se těší velkému zájmu. „Zaměstnanci krajského úřadu pravidelně dokazují, že mají srdce na správném místě. Jejich podpora je pro nadaci a nemocné děti přínosem,“ dodal ředitel Baláš. V loňském roce přesáhl výtěžek z prodeje vánočních hvězd rekordní čtyři milióny korun.

Šance Olomouc je nezisková organizace, která od roku 1991 pomáhá hematologicky, onkologicky a chronicky nemocným dětem a jejich rodinám na Dětské klinice Fakultní nemocnice Olomouc.



Stavba protipovodňové ochrany pokračuje

Záříjová povodeň prověřila nejen vybudované části protipovodňových opatření, ale i probíhající stavbu čtvrté etapy na jihu města. Její první část, označovaná jako IV. A, je právě úspěšně budována. Vyřeší protipovodňovou ochranu jihu města a bude mít významný ekologický přínos.

Na pravém břehu se rýsuje rekonstrukce a zvýšení hráze, dále pak revitalizační opatření na pravobřežní bermě mezi čistírnou odpadních vod a vlastní hranou vodního toku, přičemž bermu je částí říčního koryta, zaplavovaného vodou až při vyšších průtocích.

„Žádná z již vybudovaných etap protipovodňových opatření v Olomouci neměla takovou podporu lidí, jako má nyní ta čtvrtá. Je to i tím, že ji nestavíme lidem pod okny domů na nábřežích, nebouráme a nestavíme mosty, nekomplikujeme a nezhoršujeme stavbou ve městě dopravu a vlastní stavbou neztrpčujeme lidem život,“ uvedl primátor Mirek Žbánek.

NETĚŽIT! ROZLÉVAT

Na pravém břehu byla odstraněna zahrádkářská kolonie uvnitř záplavového území mezi protipovodňovou hrází a řekou. To, že ji není možné z řešení

protipovodňové ochrany vynechat, potvrdila i letošní povodeň, neboť v místě, kde stávaly chatky, skleníky a přístřešky na náradí volně protékala voda. „Po povodni se opět setkáváme s názorem, že na severu a na jihu města by stačilo odtěžení úseku řeky do hloubky. To by ale jen narušilo břehy, navazující krajinu včetně podzemních vod, žádné zkapacitnění a ochranu nemovitostí by to nepřineslo,“ zdůraznil vedoucí odboru životního prostředí magistrátu Petr Loyka.

LEVÝ BŘEH

Na levém břehu probíhá typická revitalizace říčního systému, v tomto případě levobřežního odstaveného ramene. „Právě revitalizace Mrtvého je ukázkovou revitalizací říčního systému ve městě. Samostatně, bez vazby na protipovodňovou ochranu jihu města byla připravena již v roce 1997 a její provedení paradoxně zhatila právě největší povodeň, již si pamatujeme. Dolní napojení rameno otevře a propojí s hlavním korytem Moravy,“ popsal Loyka.

V řece Moravě v Olomouci je 22 až 28 druhů ryb, škeble i raci, našťástí zatím jen ti naši, původní. Ryby a obojživelníci

přirozeně eliminují komáry, přesněji řečeno komáří larvy, takže i v tomto případě si příroda poradí.

ETAPA IV. B

Čistota vody v Moravě se díky postupnému zapojení povodňové poníčených kanalizací a čistíren odpadních vod opět zlepšuje, což původním říčním druhům ryb, rakům říčním, velevrubům nebo škeblím svědčí.

Levý břeh směrem k Holickému lesu je územím pro IV. B etapu, která se nyní schvaluje. Zahrnuje zejména vybudování zemního valu kolem Nového Světa, zbudování obtokového ramene a inundačního mostu pod železnici a revitalizaci údolní nivy tak, aby byl s etapou výše po toku vytvořen logický protipovodňový celek, na nějž naváže Holický les.

Řeka i krajina kolem ní bude na jihu města zcela přístupná, každý bude mít možnost se řeky dotknout a najít si to svoje místo, kam bude rád chodit. Protipovodňová ochrana bude ale funkční, až bude postavena celá, tedy všechny její etapy, včetně té třetí, která se týká území od Hradiska proti proudu řeky. Nyní na tuto etapu probíhá architektonická soutěž.

Sanitka pro Ukrajinu

Serhij Dobrzanskyj, předseda výkonného výboru Rady města Černivci, přijel do Olomouce vyzvednout sanitní vůz, který město darovalo zdravotnímu zařízení v ukrajinském Černivci.

Vyřazenou sanitku ze záchranné služby po obměně vozového parku daroval městu napřed Olomoucký kraj právě za účelem předání do spřáteleného města na západě Ukrajiny.

„Potřebujeme ji, protože jsme většinu svých vozů poslali na východ, na frontu,“ uvedl Serhij Dobrzanskyj. Za město mu vůz oficiálně předal náměstek primátora Tomáš Pejpek. „Držíme vám palce. Kéž by pomoc Západu Ukrajině byla větší,“ řekl náměstek.

Podle Dobrzanského jsou v Černivci v péči lékařů a terapeutů stovky vojáků z fronty, kterým chybí končetiny, nebo trpí traumaty.

Dar Černivci schválila městská rada v září. Veškeré doklady pro předání vyřizoval za magistrát odbor ochrany. „Není zrovna jednoduché darovat a vyvézt sanitku mimo Evropskou unii. Hodně nám v tom pomohla s celnicí deklarací společnost Gerlach,“ potvrdil vedoucí odboru Jan Langr.

Ve středu 20. listopadu Serhij Dobrzanskyj upřímně poděkoval, podepsal, co měl, sedl za volant, proklíčkoval mezi dřevěnými vánočními stánky a vyjel z Horního náměstí směrem Slovensko, Maďarsko, Ukrajina až do Černovic, jak zní česká podoba názvu jeho města

u moldavských hranic. Žije v něm 260 tisíc lidí a patřilo střídavě Moldavsku, Rakousku, Rumunsku, Sovětskému svazu a nyní Ukrajině.



• Otevřená radnice • Otevřená radnice • Otevřená radnice •

Dobrý den, jako majitelé rodinných domků na ulici Polská 11 až 17 chceme upozornit na přerostlé lípy. Větve lip nám zasahují nad naše pozemky. Téměř po celý rok nám nejprve květy a na podzim pak listí zanášá okapy, které je nutno několikrát ročně čistit. Listí nám padá na naše předzahrádky. Žádali jsme odbor životního prostředí na jaře o prořezání, ale nic se nestalo ani po urgenci. Děkuje za pomoc.

Čtenář Ivo, Olomouc

Tyto lípy byly právě na žádost vlastníků přilehlých vil poměrně nestandardně ořezávány a vyvětřovány ze své spodní části, aby nestínily okna těchto rodinných domů. Z dendrologického hlediska však jde o ne úplně

vhodný způsob ošetření lip, protože stromy pak mají kvůli vysokému větvení také vysoko položené těžiště a jsou mnohem náchylnější k poškození ať už větrem nebo třeba námrazou.

Současný stav stromů sice vyžaduje nějaký výraznější zásah a současně bychom majitelům domů rádi alespoň částečně vyšli vstříc, ale jsou to letité stromy a nejsou připravené na „hlavový řez“, jako je tomu např. v ulici Na Střelnici. Výrazná redukce korun by mohla vést k rychlému odumření stromů vlivem druhotného napadení řezných ran hmyzími nebo mikroskopickými patogeny.

Proto jsme letos opětovně požádali certifikovaného arboristu, aby navrhl další postup. Podle jeho návrhu

bychom v předjaří příštího roku měli provést obvodový řez korun a zakrácení výmladků u pat kmenů lip, to vše v době, kdy se lípy budou probouzet ze zimního spánku, kdy se díky vztlaku mízy mohou místa po řezných ranách lépe hojit.



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

Město pátrá po ztracených sochách

Vedle velkých oprav a náročných investic věnuje Olomouc pozornost také menším památkám místního významu. Jedním z takových příkladů je kamenný podstavec po sousoší Ukřižovaného ve Slavoníně, který prošel letos na podzim zásadní proměnou. Práce na obnově památky však pokračují. Město se obrací na veřejnost s žádostí o informace týkající se osudu ztracených soch, které by v budoucnu měly být nahrazeny kopiemi.

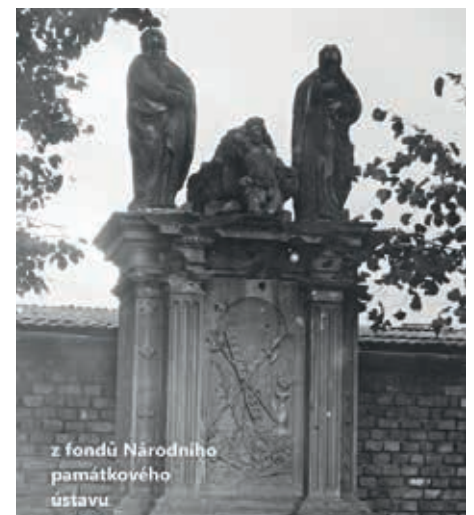
Kamenný podstavec z roku 1865 byl v listopadu 2024 restaurován a přemístěn na nové místo. Nyní se nachází v ostrůvku veřejné zeleně na protější straně Machátovy ulice, kde získal nový betonový základ. Původní umístění u budovy autoservisu, v těsné blízkosti inženýrských sítí a vzrostlého stromu, bylo z hlediska ochrany památky nevhodující. Pozornost si zaslouží především čelní reliéf podstavce, který zobrazuje nástroje Kristova utrpení – kopí, trnovou korunu, kladivo, dŕtka, hřeby, žebřík s provazem a tyč s houbou. Tato

umělecky zpracovaná část, považovaná za nejhodnotnější, zůstala zázrakem nepoškozená. A to přesto, že památka utrpěla značné škody za válečných operací v květnu 1945, kdy se Slavonín dostal pod prudkou palbu sovětského dělostřelectva proti ustupujícím německým oddílům. Jako připomínka historických událostí byly po konzultaci s restaurátorem Lubomírem Tesákem některé ze stop po střelbě ponechány viditelné.

Velké poděkování patří společnosti STAR-FINANCE, která jako investor restaurátorských prací přispěla k zachování a stabilizaci památky a kultivaci veřejného prostranství v lokalitě, kde se nachází její provozovny.

V současné době probíhá shromažďování podkladů k celkové obnově památky, včetně přípravy kopií soch dvou světců a také kříže, které by měly co nejvěrněji odpovídat původní podobě. Díky spolupráci se Zemským archivem v Opavě a Národním památkovým ústavem byly objeveny historické fotografie, které odhalují

nejen původní vzhled památky, ale také zachycují torza soch, jež se po válce nacházela zříčená kolem podstavce. Není vyloučeno, že tyto části někdo uschoval a zachránil je tak před úplným zničením. Obracíme se proto na veřejnost s dotazem, zda má někdo povědomí o dalším osudu soch. Pokud máte jakékoliv informace, neváhejte se ozvat. Napsat můžete na redakce@olomouc.eu.



Z fondů Národního památkového ústavu

Závory zajistily nepovolené vjezdy do parku

Větší bezpečnost a méně nepovolených vjezdů aut zajistí v olomouckých Smetanových sadech závory, které Výstaviště Flora Olomouc coby správce městských parků nainstalovalo u nejvytíženějších vjezdů.

Od 16. prosince je tak závora spuštěná ve vjezdu do Smetanových sadů za pavilonem A ze Zamenhofovy ulice, od 13. ledna bude spuštěna závora ve vjezdu z ulice U Botanické zahrady. Chodců a cyklistů se toto opatření netýká, cyklostezky jsou dál zcela průjezdné.

„Instalaci závor chceme zabránit nedovolenému a nekontrolovatelnému pohybu aut v parcích. Reagujeme tak na četné podněty od veřejnosti i od našich partnerů – institucí, jež s námi spolupracují,“ uvedla Eva Fuglíčková, ředitelka Výstaviště Flora Olomouc.

Moderní závory s integrovaným osvětlením, jež už za sebou mají zkušební provoz, budou valnou část dne dole. Do Smetanových sadů tak budou moci vjet pouze cyklisté, auta s platným povolením a také auta Integrovaného záchranného systému, jejichž řidiči si budou moci závory v případně potřeby



sami zvednout. „Přístup k ovládnání závor budou mít vybraní a pověřeni zaměstnanci Výstaviště Flora Olomouc, a to včetně řidičů našich služebních vozidel,“ doplnil Jiří Svačinka, provozní ředitel Výstaviště Flora Olomouc.

Jiný režim fungování budou závory mít v době příprav velkých výstav či dalších akcí, které se v parku a ve zdejších pavilonech konají. Zde je – v návaznosti na aktuální potřeby – možné, že závory budou podstatnou část dne nahoře.

„I za této situace ovšem budou neoprávněné vjezdy do parku omezeny,

neboť provoz u vjezdů řídí pověřeni pracovníci – pořadatelé,“ doplnil Jiří Svačinka, provozní ředitel Výstaviště Flora Olomouc.

V omezování nepovolených vjezdů do parků bude Výstaviště Flora Olomouc pokračovat. „Další závora časem přibude na vjezdu z ulice Polská u železniční trati. Na dalších vybraných místech plánujeme instalaci zahrazovacích sloupků,“ doplnila Eva Fuglíčková, ředitelka Výstaviště Flora Olomouc.

Výstaviště Flora Olomouc

Zemřel Miroslav Šnajdr

V pondělí 9. prosince zemřel malíř a výtvarník Miroslav Šnajdr. Odešla jedna z předních osobností olomouckého uměleckého života, člen Spolku olomouckých výtvarníků soustředěných kolem Galerie Caesar, která úmrtí oznámila. Miroslav Šnajdr se narodil 8. listopadu 1938 v Toveři. Vystudoval na konzervatoři obor lesní roh a čtyřicet let působil v Moravské filharmonii jako hornista. S technikami a možnostmi malířského umění se seznámil u svého otce, krajináře Františka Šnajdra a od šedesátých let aktivně maloval a vystavoval.

Šnajdrovou tvorbou se prolíná několik uměleckých inspirací a témat. Od selskohanáckého prostředí až po vliv katolického pojetí světa. Během normalizace se opíral o renesanci. V roce 1999 získal Cenu města za celoživotní dílo a zároveň Muzeum umění uspořádalo jeho retrospektivu se 162 díly. Miroslav Šnajdr je zastoupen ve sbírkách Národní galerie v Praze, Alšovy jihočeské galerie v Hluboké nad Vltavou, Galerii Benedet v Oviedu, Galerie Benedikta Rejta v Lounech, Galerie výtvarného umění v Ostravě, Galerie

výtvarného umění ve Zlíně, Galerie Zlatá husa v Praze, Horácké galerie v Novém městě na Moravě, Jacques Lemeistre v Paříži, Kupferstichkabinett v Drážďanech, Moravské galerie v Brně, Muzea umění Olomouc, Music Department of the University of Sydney, Paul Fachetti v Paříži, Staatliche Kunstsammlungen v Drážďanech a mnoha domácích i zahraničních privátních sbírkách.



Čekání skončilo, nadjezd v Holici je hotový

Stavba nového nadjezdu nad železniční tratí v Holici skončila. Nový nadjezd lze používat od 6. prosince. Zatímco dříve čekali řidiči často a dlouho u závor, nyní čekali 18 měsíců na nový nadjezd. To vše skončilo.

Správa železnic avizovala před šesti lety záměr zrušit osm přejezdů a nahradit je mimoúrovňovým křížením. „Bezpečné přemostění tady v Holici je prvním z nich, ostatní jsou v přípravě,“ uvedl za investora Miroslav Bocák ze Správy železnic.

Nový nadjezd je sprážená železobetonová konstrukce – třípolový most ve směrovém a výškovém oblouku. Díky němu se plynule dostanou do Holice nebo do centra města vozidla, chodci i cyklisti.

„Vznikem nadjezdu je zlikvidováno další kolizní místo, protože když nastane střet silniční a železniční dopravy, tak je fatální,“ prohlásil na slavnostním otevření za projekční firmu Pavel Kučera.

Nadjezd je přínosem pro celé město. „Olomouc je rozdělena řekami a pomyslnou dopravní řekou je i frekventovaný



železniční koridor. Možnost jeho překonání se dnes významně zlepšila. Tento nadjezd bude ještě důležitější v příštích letech, kdy město čeká oprava nedaleké estakády,“ řekl před přestřižením

pásky náměstek primátora Tomáš Pejpek. Celkové náklady dosáhly 375 milionů korun, z toho stavební práce činily 295 milionů. Financování zajistil Státní fond dopravní infrastruktury.

Úředníci se přestěhují do Ladovy ulice. Koupi pošty schválili zastupitelé

Část úředníků olomouckého magistrátu by se měla do dvou let přestěhovat do budovy pošty v Ladově ulici. Koupi celého areálu schválili městští zastupitelé na svém posledním zasedání roku 2024. Nové kancelářské prostory radnice potřebuje z toho důvodu, že jí v roce 2026 končí možnost bezplatného využívání policejní budovy ve Vejvodského ulici, kde momentálně sídlí agenda řidičů.

Česká pošta nabízela po rušení poboček k dispozici dvě volné nemovitosti. Budovu na Horním náměstí a právě areál v Ladově ulici. „Ten byl pro záměry i potřeby města daleko více vyhovující. Mimo jiné je to i proto, že kromě dobré dostupnosti městskou hromadnou dopravu je tam i dost parkovacích míst pro

občany, kteří budou potřebovat vyřídit své záležitosti,“ zdůvodnil výběr ekonomický náměstek primátora Otakar Štěpán Bačák. Zároveň ujistil, že pobočka České pošty zůstane v budově v provozu i poté, co se město stane vlastníkem nemovitosti.

Česká pošta původně nabízela areál v Ladově ulici o rozloze bezmála 13 tisíc metrů formou elektronické aukce, kterou ale následně zrušila, protože se do ní žádný zájemce nepřihlásil. Pošta ho poté městu nabídla k přímému odkupu. Po dnešním schválení kupní smlouvy Zastupitelstvem města Olomouce by město mělo v nejbližších dnech uhradit kupní cenu, která činí necelých 120 milionů korun. „Poté, co se staneme vlastníkem nemovitosti, budeme muset

co nejdříve zahájit její rozsáhlou rekonstrukci, aby mohla sloužit potřebám úřadu. Zároveň bude třeba učinit i energetická opatření,“ dodal náměstek.

První úředníci by se do budovy v Ladově ulici mohli stěhovat koncem roku 2026. „V první etapě se bude jednat zhruba o 150 úředníků. Půjde nejen o agendu řidičů a motorových vozidel, ale prostory využijeme pravděpodobně i pro ostatní odbory. Dlouhodobě se totiž potýkáme s nárůstem agendy, kterou na nás přenáší hlavně stát, takže prostoru pro jednotlivé úředníky máme opravdu nedostatek,“ komentoval tajemník magistrátu Marek Černý. Podle něj jsou v areálu i vhodné skladovací prostory, které by mohly sloužit jako archiv.



Plesová sezona – leden

Tak jako každý rok i letos krátce po Vánocích startuje plesová sezona, a tak se i my pokusíme skrýt nabraná kila z vánočních orgií a dáme se opět do gala. Začneme v Olomouci, kde se můžete cvičně roztančit na Plese obchodní akademie 17. ledna a poté pokračovat hned v sobotu na Plese Církevního gymnázia Německého řádu. Poté si dáme krátkou pauzu, abychom nabrali dech, a následující pátek 24. ledna se pustíme do víru tance na Plese Střední zdravotní školy Poettिंगea a poté v sobotu 25. ledna na Plese Střední zemědělské školy. Všechny dosud jmenované akce se konají na Výstavišti Flora, takže pokud by nás tento sál začínal nudit, můžeme změnit působiště a přejít ještě týž

večer, tj. 25. ledna na Hanácký bál do Regionálního centra Olomouc. Nebo si počkáme týden na pátek 31. ledna a vydáme se na Ples konzervatoře evangelické akademie do Central Parku Flora. Lednovou šňůru plesů pak stylově zakončíme ve stejný večer, kde jinde než opět na Výstavišti Flora, na Plese Střední průmyslové školy strojnické. V Prostějově je možné zajít na Reprezentační ples Cyrilometodějského gymnázia, koná se 18. ledna ve Společenském domě. Ve stejný den, tedy 18. ledna, je pro všechny tančechtivé k mání Městský ples v Kulturním domě Loštice a v pátek 24. ledna se můžete těšit na Šumperský ples ve zdejšímu kulturním domě.

Tipy na kulturu

Hudební ohlédnutí za vánoční dobou

Pro některé z nás končí doba vánoční až na Hromnice 2. února a tehdy také odstrojujeme vánoční stromeček. Proč si tedy nepřijít po Novém roce užít koncert, který se nese v duchu sváteční vánoční atmosféry? Do hudby České mše vánoční Jakuba Jana Ryby se můžete přijít zaposlouchat do kostela Povýšení sv. Kříže na Filipcově náměstí v Prostějově. Účinkuje brněnský katedrální sbor Magnificat spolu se členy Scholy Cantorum Prostějov se sólisty pod taktovkou Petra Kolaře. Kdy: 18. ledna od 17 hodin, vstupné je 100 Kč.

Šlágr v Zábřehu: Duo Aramis

Milovníky hezkých písniček a dobré zábavy potěší koncertní vystoupení populární dvojice zlínských hudebníků DUO ARAMIS. Vítězslav Murka a Roman Rýdel patří k nejoblíbenějším a nejúspěšnějším kapelám účinkujícím v televizi Šlágr. V jejich osobitém podání si můžete užít jak lidové písničky, tak jejich vlastní tvorbu. Koncert bude mít dvě zhruba hodinové části s přestávkou. Občerstvení zajištěno v kavárně Retro. Vstupenky v předprodeji 220 Kč, v den akce 300 Kč. Kdy a Kde: neděle 19. ledna v 15 hod., Kino Retro Zábřeh.

Jiří Jílek 100



Vlastivědné muzeum v Šumperku ve spolupráci s šumperskou Galerii Jiřího Jílka připravilo na začátek nového roku společný projekt ke stému výročí narození sochaře a malíře Jiřího Jílka s názvem Jak by se vrátil čas... Výstava představí celoživotní dílo tohoto autora, uvidíte pozoruhodný soubor jeho soch, obrazů a kreseb ze sbírek Vlastivědného muzea v Šumperku i díla vypůjčená od veřejných institucí a soukromých sběratelů. Jiří Jílek patří ke klíčovým osobnostem umění Šumberska a Jesenicka. Po absolvování pražské akademie se usadil v Sobotíně, kde žil a tvořil silně ovlivňován jesenickou přírodou. Inspiroval se literaturou, antickou mytologií a křesťanskou ikonografií, silně jej zasáhla okupace Československa v roce 1968. Sochařská díla Jiřího Jílka nechybí ve sbírkách významných muzeí ani ve veřejném prostoru. Připomeňme třeba Bludičku v šumperských sadech 1. máje, bustu T. G. Masaryka před knihovnou, Studánku u silnice na Červenohorské sedlo nebo Skřítku u stejnojmenného motorestu. Výstava

pořádaná při příležitosti autorova stého výročí narození je mimořádnou kulturní událostí, kterou byste si neměli nechat ujít. Probíhat bude paralelně ve výstavní síni Muzea Šumperk a v blízké Galerii Jiřího Jílka. Vernisáž se koná 21. ledna 2025 v 17 hodin ve výstavní síni šumperského muzea s pokračováním slavnostního večera v Galerii Jiřího Jílka. Výstava bude k vidění do 30. března 2025, přístupná je vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod. Plné vstupné je 60 Kč, snížené 30 Kč.

Městské divadlo Prostějov v lednu



Brácha – Dva muži a jedna žena, osudový milostný trojúhelník v průběhu dvaceti čtyř let. Komorní rodinná sága slavného britského dramatika, která v podání herců Divadla Ungelt dle divadelních kritiků přináší naprosto výjimečný, dechberoucí zážitek z dokonalé herecké souhry tří interpretů. V představení uvidíte Veroniku Khek Kubařovou, Marka Němce a Igora Orozoviče. Kdy: 19. ledna od 19 hod., vstupné od 530 Kč do 560 Kč. Čtyři dohody s Jaroslavem Duškem – inscenace podle knihy Dona Miguela Ruize založená na staré moudrosti Toltéků. Jaroslav Dušek vede monolog a vysvětluje postupně všechny čtyři dohody z této knihy, mezi kterými vystupují dva hudebníci se svými písničkami. Promlouvá na téma vzdělávací systém, výchova dětí, partnerské vztahy a vnímání vlastního ega a ukazuje nám prostřednictvím Toltéků, že celý náš systém je založený na nerovném soutěžení a honbou za iluzorním světem. Kdy: 28. ledna od 19 hod., vstupné od 420 Kč do 490 Kč.

Havaj v Mohelnici



„To je havaj“, říkáme, chceme-li popsat něco rajského. Čeká nás dobrodružný i romantický objevitelský výlet po šesti ostrovech pacifického souostroví. Narození ostrovů z lávy podmořských sopek, král Kamehameha, historie osidlování, mořeplavec James Cook, surfaři, květinové věnce, pláž Waikiki, vesnice malomocných, sopky Haleakala, Mauna Loa a Mauna Kea, to je přednáška Jiřího Kolbáby o Havaji. Kdy a kde: 20. ledna od 18 hod. ve velkém sále DK Mohelnice. Vstupné 260 Kč.

Přerov pro seniory

Centrum Sonus zve všechny, kteří se chtějí dozvědět něco zajímavého a také si udržovat dobrou kondici, na pravidelná setkání seniorů. Konají se vždy v pondělí a ve čtvrtek.

Program na měsíc leden je následující:

Pondělí 13. 1. od 8:45 hod. cvičení s prvky Tai chi, od 10 hod. cvičení paměti hrou.

Čtvrtek 16. 1. od 8:15 hod. smovey kruhy, od 9:30 hod. jóga pro seniory, od 10:30 hod. „Aby nohy nebolely“, cvičení pro správnou chůzi.

Pondělí 20. 1. od 8:45 hod. cvičení s prvky Tai chi, od 10 hod. přednáška Toulky krajem A. Jiráskova.

Čtvrtek 23. 1. od 8:15 hod. smovey kruhy, od 9:30 hod. jóga pro seniory, od 10:30 hod. „Aby nohy nebolely“, cvičení pro správnou chůzi.

Pondělí 27. 1. od 8:45 hod. cvičení s prvky Tai chi, od 10 hod. přednáška Cesta na Zanzibar (Safari).

Čtvrtek 30. 1. od 8:15 hod. smovey kruhy, od 9:30 hod. jóga pro seniory, od 10:30 hod. „Aby nohy nebolely“, cvičení pro správnou chůzi.

Všechny akce se konají v nových prostorách centra Sonus, na Šířavě 27, 2. patro. Tak přijďte!



Příběhy palných zbraní

Vojenské, lovecké, civilní i sportovní palné zbraně od mistrovských děl 17. století až po současnost. Ve Vlastivědném muzeu v Olomouci je nyní k vidění rozsáhlá výstava, která vás seznámí s vývojem a různorodostí užití, funkce a vzhledu palných zbraní v průběhu několika staletí. Ukáže vám proces výroby a řemeslného zpracování i uplatnění technologických novinek a zajímavostí při jejich vzniku. Ve vitrínách je vystaveno přes 300 exponátů, které tematicky

doplňují další sbírkové předměty. K vidění je mimo jiné kolekce olomouckých hradebních pušek, terčovnice zdejších ostrostřelců, vzácné lovecké pušky či orientální zbraně, pušky tereziánských válek, ale i ty, které nosili vojáci napoleonské éry, nebo trombony-brokovnice, které měli strážci dostavníků na ochranu před lupiči. Prostřednictvím jedinečných příběhů poznáte také osudy konkrétních exponátů a jejich tvůrců, například puškaře Georga Keisera, který vyráběl zbraně pro císaře Leopolda I. a později se staral o zbraně knížecí rodiny Liechtensteinů, nebo Antonína Vincence Lebedy, který je považován za nejlepšího českého puškaře 19. století. V jeho dílně vznikaly ty nejluxusnější zbraně pro bohaté klienty, včetně císaře Františka Josefa I. Na výzdobě jeho děl se podílel i slavný malíř Josef Mánes. Rozsáhlá expozice je umístěna do největšího výstavního prostoru muzea, do sálu sv. Kláry. Vitríny s jednotlivými exponáty jsou doplněny dotykovými obrazovkami a nechybí ani interaktivní koutky. Výstava bude otevřena až do 14. září, do dubna vždy od středy do neděle od 10 do 17 hod. Základní vstupné je 120 Kč, snížené 60 Kč.



Ivo Jahelka

Právník, který své pracovní historky zhudebňuje a baví tak své diváky spoustou neobyčejných příběhů. Přijďte si poslechnout odpočinkový hudební večer plný muziky a upřímného smíchu nad příběhy z právníckého prostředí. Koncert se koná v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku ve středu 29. ledna 2025 v 19 hodin. Vstupenky z původního termínu 26. září zůstávají v platnosti. Vstupné je 250 Kč, snížené 200 Kč.



Prodaná nevěsta v Olomouci

Smetanova Prodaná nevěsta Janky Ryšánek Schmiedtové je plná fantazie a vizuálně působivých obrazů. Režisérka vypráví operu s úctou a láskou skrze vzpomínky legendární operní divy Emy Destinové. I přesto zůstává inscenace věrná slovu i hudbě Karla Sabiny a Bedřicha Smetany. Schmiedtová v Moravském divadle Olomouc pracovala už na dvou divácky úspěšných činoherních klasikách, a to Domě Bernardy Alby a Roku na vsi. Kdy a kde: pondělí 27. ledna v 19 hod., dramaturgický úvod od 18:15 hod., Velký sál Moravského divadla Olomouc. Vstupné je od 410 Kč do 650 Kč.



Alej roku 2024



Tisíce kilometrů našich silnic, polních cest, ulic i parkových promenád lemují od nepaměti aleje stromů. Obdivujeme jejich krásu v každém ročním období a ceníme si jejich stáleté historie, ale také oceňujeme úsilí, které lidé vynaložili na vysazení alejí nových. Aleje nám poskytují místo k procházkám i odpočinku a patří ke zdravé a fungující krajině. Hledejte s námi nejkrásnější aleje a stromořadí, nezáleží, zda jsou známé, neznámé, vzrostlé, mladinké, ve městech, v krajině, kolem silnic nebo turistických tras. O vítězství může rozhodnout mimořádná krása, silný příběh, snaha místních lidí o záchranu nebo odhodlání lokálních patriotů uspět v konkurenci z celé republiky. V současné chvíli probíhá hlasování o tu nejhezčí alej v republice a také o vítěznou krásku v každém kraji. Zapojte se i vy! Hlasovat

je možné až do 29. ledna, vyhlášení výsledků ankety pak proběhne ve středu 5. února. Nominované aleje naleznete zde: <https://alejroku.cz/2024>, klikněte na políčko Olomoucký kraj a vyberte si tu, která je vám nejmilejší. Hlasovat můžete samozřejmě nejen pro alej v našem kraji, ale i pro ty ostatní. Anketu Alej roku letos již počtrnácté vyhlašuje spolek Arnika. Hlavním cílem je vyzdvihnout přírodní a kulturní význam alejí pro krajinu a člověka.

Za zimních večerů v chalupách

S touto výstavou se ocitnete v době, kdy na vesnicích končily zemědělské práce a chlad a nedostatek světla zahnal lidi domů do světnic, kde vykonávali drobné práce jako tkání, vyšívání, výrobu košíků, pometel či šindele. Dozvíte se, ale také si prakticky vyzkoušíte, čemu se lidé věnovali v zimě v dobách, kdy neznali televizi a počítač, jaké zvyky a tradice se dodržovaly v povánočním období až do masopustu či jak velkou událostí pro rodinu byla zabíjačka. V rámci výstavy se můžete také obléct do masopustních masek, vyzkoušet si kostým Mikuláše, anděla či čerta, vyrobit škrabošku, pometlo, vyšít knoflíky a jednoduché ornamenty nebo vyzkoušet jednoduché tkání na rámech. To stojí za návštěvu, co říkáte? Výstava je přístupná až do 2. února, vždy od úterý do soboty od 9 do 12:30 a od 13 do 16 hod., v neděli od 9 do 12:30 a od 13 do 17 hod. v galerii na Staré radnici v Hranicích. Vstupné je zdarma.



Tipy na výlety

Miroslav Straka – Obrazy a sochy

Výstavu obrazů a plastik přerovského malíře a sochaře Miroslava Straky můžete navštívit v jedinečném prostředí bývalé továrny na zpracování ovoce, v budově H ve vestibulu ve 2. patře, dnešní areál Osmek, Za Mlýnem 56, Přerov. Prostor, který kdysi sloužil k industriálním účelům, nyní ožívá prostřednictvím uměleckých děl. Výstava je skvělou ukázkou, jak lze propojit pohnutou historii továrny s moderním výtvarným uměním. Pokud si budete chtít výstavu prohlédnout, kontaktujte pořadatele přes e-mail spolek@hrubakotelna.cz nebo telefon +420 602 553 260 a domluvte si termín.

Ryzí příběh piva z hor

V roce 1874 byla v nově postaveném pivovaru na území obce Holba (dnes součást Hanušovic) uvařena první várka piva. Od té doby uběhlo 150 let a výroba pěnivého nápoje zde pokračuje nepřetržitě. K oslavě tohoto významného výročí připravil pivovar Holba ve spolupráci s Vlastivědným muzeem v Šumperku jedinečnou výstavu, která vás provede historií podniku i tradicemi pivovarnického řemesla. Na výstavě uvidíte řadu unikátních exponátů, od nástrojů používaných při výrobě sladu a stáčení piva přes dobové přepravní bedny, soudky a lahve až po historické etikety. Výstava bude zahájena vernisáží 15. ledna 2025 v 17 hodin. Součástí bude také představení nové knihy Ryzí příběh piva z hor, která mapuje bohatou historii hanušovického pivovaru. Výstavu můžete navštívit až do 30. března ve Vlastivědném muzeu v Šumperku, vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod. Základní vstupné je 50 Kč, snížené 30 Kč.



Jak tři sourozenci putovali Skotskem

Zveme vás na přednášku Mgr. Magdaleny Kuchejdové o devíti dnech, během nichž spolu se svými sourozenci prošla 96 mil dlouhou cestu zvanou West Highland Way, což je jedna z nejpůsobivějších turistických tras britských ostrovů. Přednáška se koná 20. ledna 2025 od 17 hodin v Hudebním sále Knihovny Vincence Priessnitze v Jeseníku. Vstupné je dobrovolné.

Zimní prohlídky jeskyní Na Špičáku 2025

Jeskyně Na Špičáku mezi obcemi Písečná a Supíkovice na Jeseníku se také letos otevírají i mimo sezonu. Dříve bylo nutné vstup předem telefonicky nebo mailem zajistit, nyní se však můžete vypravit do jeskyní bez objednávky, a to každý čtvrtek. Jeskyně představují více než čtyři sta metrů dlouhý labyrint chodeb a puklin. Chodby mají charakteristický srdcový profil, který utvářely tavné vody ledovce. Už v dávných dobách sloužily často jako úkryt, o čemž svědčí mnohé nápisy a malby na stěnách (nejstarší z roku 1519). V roce 2014 byly tyto výjevy zrestaurovány. Podle pověsti se v jeskyních po bitvě na Bílé hoře ukrývali na cestě do exilu Čeští bratři, kteří byli pronásledováni

a vytlačováni z Čech a v této části si zřídili primitivní modlitebnu. Jeskyně patří k nejstarším písemně doloženým ve střední Evropě, první zmínka o nich pochází z roku 1430. V letech 1884–1885 byly poprvé zpřístupněny pro veřejnost Sudetským horským spolkem. V roce 1955 byly rozšířeny a elektricky osvětleny a nyní tvoří přes 400 m dlouhou trasu podzemím. Neobvyklý pocit zažijete, uvědomíte-li si, že právě procházíte prostorami, jejichž stáří je neuvěřitelných 350–380 milionů let. Prohlídky se konají každý čtvrtek ve třech časech v 10, 12 a 14 hod. Plné vstupné je 160 Kč, snížené 130 Kč.

Zimní prohlídky jeskyní Na Pomezí 2025

Od ledna do konce března jsou otevřeny také Jeskyně Na Pomezí v Rychlebských horách. Jsou největším zpřístupněným jeskynním systémem v České republice vzniklým rozpouštěním mramoru, tzv. krystalického vápence. Vyznačují se úzkými, místy vysokými chodbami, které se v místech křížení rozšiřují v menší dómy. Pro tyto jeskyně jsou typické nátekové útvary vytvářející obrovské kaskády a mohutné členité krápníky. Podzemní prostory jsou také oblíbeným zimovištěm četných druhů netopýrů. Celková délka jeskynního systému je asi 1 860 metrů, délka turistické trasy činí 390 metrů s dobou prohlídky 45 minut. Průměrná teplota v jeskyních je 7,7 °C a vlhkost ovzduší 99%. Od roku 1958 jsou jeskyně a jejich okolí zařazeny mezi chráněná území (dnes národní přírodní památka). V zimním období jsou otevřeny každou středu, prohlídky se konají v časech 10, 12 a 14 hod. Základní vstupné je 190 Kč, snížené 100 Kč.



Fauna a flóra Václava Hollara

Kdo jste ještě neviděli, nenechte si ujít tuto skvělou výstavu zábrežského muzea. Představuje tvorbu věhlasného rytce a kreslíře 17. století Václava Hollara, který přispěl k rozvoji grafické techniky rytí i leptání do mědi a jako jeden z mála Čechů své doby ovlivnil výtvarné umění v evropském kontextu. Ve sbírce se nachází impozantní kolekce grafických listů tohoto umělce, kterou daroval muzeu milovník a sběratel umění plk. Karel Lukas a která dodnes patří k nejrozsáhlejším souborům díla Václava Hollara v České republice. V Hollarově tvorbě můžeme sledovat velké množství

námětů. Vedle vedut se intenzivně věnoval portrétní tvorbě, studiím krojů a oděvů či náboženským, historickým, mytologickým a alegorickým tématům. Velkou část svých grafik zaměřil na vyobrazení fauny a flóry. Výstavu můžete zhlédnout v Muzeu Zábřeh do 31. ledna, vždy od úterý do neděle, od 9 do 12 a od 12:30 do 17 hod. Základní vstupné je 60 Kč, snížené 40 Kč.



Auta pro malé i velké v Hranicích

Následující pozvánka potěší nadšence modelářství, ale nejen ty. Pojďte se podívat na výstavu překrásných historických modelů aut v hranickém muzeu. Prohlédnete si zde část rozsáhlé sbírky Václava Blažka, který autíčka sbíral a pečlivě skládal už od dětství a nyní vlastní přes 16 tisíc modelů. Do Hranic tento sběratel přiveze exponáty rozdělené do dvou částí. V první jde o československé stavebnice od systému Monti, dnes firma Vista Semily, které představují věrné a plně funkční modely aut dodávány jako výlisky, ze kterých se auto sestavilo. Vystaven bude vždy složený model a model zabalený v krabici. Dále uvidíte také plechové modely od značky Kovap, především traktory, ale také nákladní a osobní auta. V druhé části výstavy máte možnost poznat modely tří exotických zemí: Japonska, Číny a Hongkongu. Prezentována bude desítka značek plechových modelů především ze 70. let minulého století. Výstavu je možné navštívit do 30. března, vždy od úterý do soboty v čase od 9 do 16 hod. a v neděli od 9 do 17 hod. Vstupné je zdarma.



PREMIERE CINEMAS

POKLAD

ZVEME VÁS NA SPECIÁLNÍ PROMÍTÁNÍ
PRO ČTENÁŘE ČASOPISU MORAVSKÝ SENIOR
7. ledna 2025 v 10.00 hod. Zvýhodněné vstupné 99 Kč.*



Film Poklad vypráví příběh nejen o hledání legendárního a dávno ztraceného zlatého pokladu, ale také o lásce a společné cestě, kterou oba hlavní hrdinové již zdánlivě ztratili. Temperamentní Julie se nečekaně vydává na druhý konec světa za svým otcem, aby si s ním jednou provždy vyříkala jejich minulost. Cesta ji zavede až na indonéský ostrov Bali, kde se nejen setká se svým otcem, ale navíc se díky němu stane účastníkem výpravy za legendárním pokladem. Julie tak má i díky své bojovnosti a tvrdohlavosti jedinečnou příležitost nalézt nejen znovu ztracený vztah s komplikovaným otcem, ale možná i tento bájný poklad.

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 2025
LEDEN
90,-**

PO	6. 1.	14.00	POKLAD	Č
PÁ	10. 1.	10.00	VEDLEJŠÍ POKOJ	T
ST	15. 1.	14.00	PREZIDENTKA	O
PO	20. 1.	14.00	ČARODĚJKA	T
PÁ	24. 1.	10.00	DOZORKYNĚ	T
PO	27. 1.	14.00	LÉTO S EVŽENEM	Č

Č - ČESKY
T - TITULKY

D - DABING
O - ORIGINÁLNÍ ZNĚNÍ

ZMĚNA PROGRAMU
VYHRAZENA

KINO METROPOL



Dobroty ze světa

MAĎARSKÁ RYBÍ POLÉVKA HALÁSZLÉ

500 g kapra
500 g štiky
sůl, sladká paprika, pepř
3 cibule
2 červené papriky
2 rajčata

Důležité je koupit celého kapra i štiky, které pak naporcujete na menší filety. Ty budete vařit vcelku. Předtím je ale osolte a nechte chvíli odpočívat. Nevyhazujte hlavy, ani páteř, ani vnitřnosti. Odřezky, hlavy a páteř vložte do hrnce se studenou vodou a začněte vařit. Do hrnce přidejte sůl, pepř, nadrobno nakrájenou cibuli a vařte tak dlouho, než se hlavy vyvaří. Vývar zcedte, zbavte jej kostiček a pak znovu uveďte k varu. Ochuťte jej sladkou paprikou, nešetřete jí. Pak do hrnce vložte i připravené filety, papriky nakrájené na úzké proužky a také rajčata i se slupkami. Filety zůstanou přitažlivé, když nebudete polévku míchat a ony vydrží vcelku. Jako poslední přidejte vnitřnosti – játra, mlíčí, jikry. Pak už jen deset minut povařte a je hotovo.

THAJSKÉ NUDLE S KUŘECÍM MASEM

250 g rýžových nudlí
200 g kuřecí prsa
2 lžice sójové omáčky
2 lžice ústřicové omáčky
2 lžice slunečnicového oleje
1 mrkev
3 stroužky česneku
1 paprika červená
1 cibule
1 chilli paprička malá
1 pórek

Jako první si připravte rýžové nudle, které jen krátce povaříte. Vyjměte je z hrnce, ale nenechte oschnout. Kuřecí maso rozdělte na plátky. Mrkev nakrájejte na tenké proužky, cibuli a česnek na malé kousky. Chilli papričku ostrým nožem nakrájejte na tenká kolečka. Z póruku i papriky připravte nudličky. Pak v hrnci rozpalte olej a na něm orestujte cibuli, maso a zeleninu, jako poslední přidejte česnek. Jakmile se změni barva cibulky a zelenina změkne, přidejte obě omáčky, ústřicovou i sójovou. Po dvou minutách restování přidejte nudle. Pak vše promíchejte a můžete podávat.

MEXICKÁ PÁNEV FAJITAS

200 g kuřecích prsou
200 g vepřové kýty
200 g hovězí svíčkové
1 chilli paprička
2 lžice hnědého cukru
1 lžice plnotučné hořčice
6 lžic olivového oleje
1 cibule
1 stroužek česneku
1 zelená paprika
1 červená paprika
4 tortily
sůl, pepř

Všechny tři druhy masa nakrájejte na nudličky. Do mísy k nim přidejte chilli papričku, cukr, hořčici a 3 lžice olivového oleje. Osolte, opepřete a zamíchejte. Nechte tři hodiny odpočívat v lednici. Pak maso rychle orestujte na dalších třech lžicích oleje, pánev rozpalte na 140 °C a po šesti až osmi minutách přidejte na proužky obě nakrájené papriky. Na pánev dejte i na tenká kolečka nakrájenou cibuli a restujte vše za stálého míchání po dobu dalších asi pěti minut. Pak už přidejte jen prolisovaný česnek a zamíchejte. Tortily si nahřejte a přikusujte ke směsi, nebo ji do tortil můžete přímo naložit.

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



Emílie Zapletalová, 97 let
Senice na Hané

Z narození dětí, jejich studia a vzdělání
a z pěti pravnuků.

Těším se vždy na rodinu.



Eva Svobodová, 68 let
Litovel

Narození dcery a moje transplantace ledviny.

Těším se za rodinou na Vánoce.



Marie Hopjanová, 85 let
Senice na Hané

Narození vnuček a vnuků.

Těším se na to, až budu zdravá.



Dobromila Hándlová, 93 let
Tučapy u Vyškova

Když se mi narodily dcery.

Těším se na setkání s rodinou a přáteli.

Anekdoty pro vás

U psychologa:
„Pane doktore, každý se mi směje.“
„Musíte to brát pozitivně,
pane Novák.
Nasadte si červený nos
a můžete si tím vydělávat.“

„Neboj Jano, to dokážeš!“
říká zubařka.
„Ale já se jmenuju Eliška,“
odpoví dítě.
„Já vím. Jana se jmenuju já.“

Povídají si dva faráři:
„Ze všech sportovců
mám nejradši cyklisty.“
„A proč?“
„Protože se starají
o svoje duše.“

Potkají se dva kamarádi.
„Slyšel jsem, že si se oženil...“
„Ano, to je pravda.“
„Gratuluji!
To musíš být šťastný muž!“
„Ano, musím.“

Sportovec se rozčiluje
na běžeckém okruhu v Linci:
„No Linecká kolečka jsem si tedy
takhle nepředstavoval.“

„Odkud máš ten nový mobil?“
„Výhrál jsem soutěž v běhu.“
„A kdo všechno běžel?“
„Majitel telefonu,
dva policajti a já.“

Kvíz Moravského seniora



Československo

1 Kdy vzniklo Československo?

- a) 1. srpna 1918
- b) 28. října 1918
- c) 12. prosince 1918

2 Podle Versailleské smlouvy zahrnovalo Československo několik částí: Čechy, Moravu, Slezsko, Slovensko a?

- a) část Bavorska
- b) Podkarpatská Rus
- c) Horní Rakousy

3 Československo vzniklo jako společný stát Čechů a Slováků. Kdy z něj Slováci odešli?

- a) 1. ledna 1990
- b) 1. ledna 1993
- c) 1. ledna 1996

4 Edvard Beneš se stal po Masarykovi druhým československým prezidentem. Čím byl za Masaryka?

- a) kancléřem na Pražském hradě
- b) ministrem zahraničí
- c) Masarykovým poradcem

5 O vzniku Československa do detailu vypovídá stěžejní dílo Ferdinanda Peroutky. Jak se čtyřdílná knižní série jmenuje?

- a) Budování státu
- b) Masaryk
- c) Masaryk, Beneš, Štefánik

6 Česká republika má sedm státních symbolů. Který mezi ně nepatří?

- a) státní znak
- b) státní vlajka
- c) obraz prezidenta v pozlaceném rámu

7 Jaký nápis je na prezidentské standartě?

- a) Kdo neskáče, není Čech
- b) Pravda vítězí!
- c) Kdo uteče, vyhraje.

8 Kde se ve jménu prvního československého prezidenta vzal prostřední výraz Garrigue?

- a) Tímto jménem francouzského původu odkazoval na místo, odkud sám pocházel.
- b) Byla to přezdívka ze studií v USA.
- c) Z úcty ke své ženě přijal její příjmení.

Odpovězte na kvízové otázky a soutěžte o věcné ceny.

Řešení posílejte do 20. 1. 2025 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz.

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

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

Řešení z minulého vydání:

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

Výherci: Lubomír Zoubek, Brno; Marie Myslivečková, Havlíčkův Brod; Dana Kramplová, Veselíčko

Sloupek Krajské rady seniorů

Vážení a milí senioři, vítejte v novém roce! Zázrak, který se děje každoročně, 365 nových šancí na lepší život. Rychle zapomeňme na všechny nezdar, které nás provázely v uplynulém roce a pojďme s chutí a přáním pevného zdraví, štěstí a osobní pohody rozplánovat nový příběh 2025.

DISKRIMINACE SENIORŮ?

TO NÁM NENÍ JEDNO!

Na Radu seniorů se obrátili se svými zkušenostmi senioři – řidiči. Příběhy měly společné to, že lékaři, bez objektivních příčin, pouze na základě jedné indicie (a tou byl věk seniorů) rozhodli, že nevydají potřebné potvrzení ke způsobilosti řízení motorových vozidel. Tento přístup považujeme za nepřijatelný a diskriminační. Proto se Rada seniorů rozhodla o formulaci petice proti diskriminaci seniorských řidičů. Co se týče povinných prohlídek seniorských řidičů a vysokého poplatku za vystavení potvrzení ke způsobilosti řízení motorových vozidel, usiluje Rada seniorů o změny v zákoně dlouhodobě. Podle našich informací aktuálně vzniká nová metodika pro posuzování zdravotního stavu a jedná se i o věku, od něhož by měly být tyto prohlídky povinné, a to s ohledem na data, jimiž operuje česká kancelář pojistitelů. Ta navrhuje zvýšit věk na 68 let, avšak nikoliv s vazbou na důchodový věk, ale s ohledem na data pojištěn. O tom, zda budou prohlídky zdarma jako bonus pro ty, kteří chodí na pravidelné preventivní prohlídky, o což Rada seniorů dlouhodobě usiluje, či zda budou alespoň sjednoceny platby, jak to žádá ve své petici, zatím informace nemáme. Ale věříme, že uspějeme. Pokud by měl někdo z vás zájem petici podpořit, najdete ji v plném znění na www.rscr.cz

PLÁN AKTIVIT KRS OLOMOUCKÉHO KRAJE

Nově zvolené představenstvo KRS usedlo nad plánem aktivit a činností 2025 pro seniorskou populaci v našem

kraji. Nutno říci, že plán máme tradičně skvělý, cílený na podporu aktivního zdravého stárnutí, sociálního začleňování a zamezování pocitu osamocení. Otázkou je, do jaké míry se nám podaří jej organizovat a plnit. Krajská rada seniorů není, jak si mnozí z vás myslí, zřizovaná krajem a nemá ani žádné zajištěné automatické financování. Představenstvo Rady seniorů pracuje na základě dobrovolnosti, bez nároku na honorář za velmi těžkých podmínek. Jen vést účetní agendu spojenou s čerpáním dotací musí profesionál, kterého je nutné zaplatit. Bez dotační politiky a podpory kraje se zcela určitě neobejdeme. Krajská rada seniorů, jakožto zástupce seniorů, hájí vždy zájmy a potřeby seniorů, spoluvytváří podmínky pro kvalitní, důstojný a spokojený život seniorů. Jsme opět na začátku, hledáme možnosti, jednáme o podpoře a věříme, že budeme úspěšní. Úroveň a kvalita seniorského života je vizitkou společnosti.

KRAJSKÁ TÁBOROVÁ ŠKOLA SENIORŮ 2025

I v letošním roce spouštíme náš unikátní projekt v Čekyni. První turnus od 1. 6. do 6. 6. 2025 a II. turnus od 8. 6. do 13. 6. 2025, cena za osobu je 6 300 korun, v ceně je ubytování v chatkách a bungalovech, plná penze, svačinky, pitný režim, doprava z Olomouce do Čekyně a zpět, celodenní výlet a týden plný aktivit a zábavy (sportovní hry, turnaje, soutěže, cesta za pokladem, táborák, taneční a zábavné večery s živou hudbou, přednášky, karneval v maskách, kreativní dílničky, nebude chybět nějaké překvapení), bonusem budou nová přátelství a spousta zážitků. Přihlásit se může každý senior, věk není překážkou, podmínkou je uspokojivý zdravotní stav. Zájemci hlase se mailem na info@krsol.cz nebo telefonem 774 345 670.

VANDROVÁNÍ S KRS OLOMOUCKÉHO KRAJE

Velmi oblíbený a vydařený projekt, ve kterém hodláme pokračovat



i v letošním roce. Plnou nabídku pobytových, poznávacích zájezdů i jednodenních výletů 2025 najdete na www.krsol.cz, případně pro více informací volejte 725 074 921. Aktuálně nabízíme jarní pobyty v Hotelu Brdy ve Spáleném poříčí v termínech 23. 2.–1. 3. a 2.–8. 3. 2025 za 7 500 Kč a hned tři termíny do Hotelu MAS v Sezimově Ústí: 1.–6. 3. za 7 790 Kč, 6.–11. 3. za 7 890 Kč a 22.–27. 7. 2025 za 7 990 Kč. Odvezeme vás tam i zpět do Olomouce.

Milí senioři, vážení čtenáři, děkuji vám za přízeň a jménem Krajské rady seniorů všem přeji šťastný nový rok plný radostí, zážitků, osobní spokojenosti a pohody. Budoucnost začíná již dnes, tak ať je ta vaše přesně taková, jakou ji chcete mít.

**Milena Hesová, předsedkyně
KRS Olomouckého kraje
Místopředsedkyně Rady seniorů ČR**

Nový Hanácký pitaval II již míří ke čtenářům

Volné pokračování oblíbených publikací Hanácký pitaval a Olomoucký pitaval je tady! Nový Hanácký pitaval II byl slavnostně představen na příznačném místě – na Krajském ředitelství policie Olomouckého kraje za účasti krajského policejního ředitele brigádního generála Tomáše Landsfelda a Martina Šilara, zástupce vydavatele Memoria Porta z.s. a tvůrce návrhu obálky. Publikaci uvedl její hlavní autor – olomoucký bohemista a historik Jiří Fiala.

Kniha Hanácký pitaval II s podtitulem Skutečné kriminální příběhy nejen z Olomouce přináší osmadvacet poučných, často dramatických příběhů z dějin zločinu a trestu z hanáckého regionu, jeho přirozeného centra Olomouce, Prostějova, Přerova a dalších

míst, která jsou vyznačena na unikátních mapkách v předádkách díla. Knihu je možné objednat na www.memoriaporta.cz nebo zakoupit

v Informačním centru Olomouc v podloubí radnice či v knihkupectvích Tycho a Kosmas, případně na Infostánku v Galerii Šantovka.



Leona Kalvodová: Bůh byl na tomto místě a já jsem to nevěděla

Olomoucká rodačka Leona Kalvodová studovala na Univerzitě Palackého a její tatínek Hynek Maxa byl dlouholetým sólistou opery Moravského divadla. V současnosti jí vychází kniha fotografií s texty o víře. V anotaci je uvedeno: Leona Kalvodová se ve svých fotografiích vydala na místa, kde někteří pokládají Boží přítomnost za zajištěnou – do kostelů, klášterů a do svatého města Jeruzaléma. Ty však slouží jako kulisy, které zabydlují



Na fotografii z uvedení knihy je autorka s bratrem Davidem Maxou



lidé svým soustředěním, tichem, napětím. Hry světla a prchavých lidských zjevování nachází ale i na řadě jiných míst a v neposlední řadě zachycuje portréty svých přátel, nejčastěji Ivana a Dáši Havlových. Jak píše ve své předmluvě Jindřich Štreit, největší mistrovství však musí prokázat při zachycení

tváře. Důležité je vystihnout onu setinu sekundy, kdy se v obličejí objeví záře, vnitřní pokora, napětí, smutek, hnutí duše. V tu chvíli může fotografka cítit, že je s ní Bůh. Leona nám ve svých fotografiích umožňuje poznat obyčejně neobyčejný život. Kniha vychází v nakladatelství Kalich.

Jak se chránit před internetovými podvody spojenými s Bitcoinem

Internetové podvody jsou stále častější, a to zejména v souvislosti s populárními kryptoměny, jako je Bitcoin. Pachatelé využívají důvěřivosti a neznalosti svých obětí, aby je připravili o značné finanční prostředky. Policie varuje občany před těmito hrozbami a poskytuje několik preventivních opatření, která mohou snížit riziko, že se stanete obětí podvodu.

PŘÍPAD Z MOHELNICE: JAK SNADNO MŮŽETE PŘIJÍT O PENÍZE

O prázdninách se na policisty v Mohelnici obrátil starší muž a podal trestní oznámení na neznámého pachatele, který mu odčerpával z účtu něco málo přes 35 000 korun. Poškozený uvedl, že ho telefonicky kontaktoval neznámý muž, který se představil jménem a namluvil mu, že má u jejich společnosti založený bitcoinový účet. Vzhledem k tomu, že se dva roky nepoužíval, tak ho chce společnost zrušit. Oznamovatel s tímto krokem souhlasil, proto postupoval podle jeho rad. Klikal na odkazy v anglickém jazyce,



kterým nerozuměl a nakonec ho navedl, aby si otevřel internetové bankovníctví a přihlásil se do něj z důvodu převodu zbytku peněz, které měly být na bitcoinovém účtu. Následně zjistil, že mu byla z účtu odeslána výše uvedená částka na cizí zahraniční účet. Případ prověřujeme pro dva trestné činy a to neoprávněné opatření, padělání

a pozměnění platebního prostředku a podvod.

Tento případ je bohužel typickým příkladem, jak snadno mohou podvodníci využít důvěřivosti lidí, kteří nejsou dostatečně obeznámeni s riziky spojenými s používáním kryptoměn a internetovým bankovníctvím.

Ladislav Jílek, komisař Policie ČR

PREVENCE: JAK SE CHRÁNIT PŘED PODVODY S BITCOINEM

1. Nikdy nedůvěřujte neznámým volajícím. Pokud vás kontaktuje někdo neznámý a tvrdí, že máte účet u jejich společnosti, vždy buďte skeptičtí. Především v případě, kdy vám tvrdí, že je nutné provést nějakou akci, jako je zrušení účtu nebo přihlášení se do internetového bankovníctví.
2. Ověřujte si informace z důvěryhodných zdrojů. Pokud si nejste jisti, zda se jedná o pravdivé informace, ověřte si je přímo u instituce, o které podvodník mluví. Například zavolejte na oficiální kontaktní linku banky nebo společnosti, která údajně váš účet spravuje.
3. Neposkytujte citlivé údaje. Nikdy nesdělujte své přihlašovací údaje do internetového bankovníctví, čísla platebních karet ani jiné citlivé informace neznámým osobám, a to ani po telefonu, e-mailem nebo prostřednictvím internetu.
4. Neotevírejte podezřelé odkazy a přílohy. Buďte obezřetní při klikání na odkazy v e-mailech, SMS zprávách nebo na webových stránkách, které vám připadají podezřelé. Pokud odkazy vedou na stránky v cizím jazyce nebo na stránky, které neznáte, je lepší je neotevírat.
5. Aktualizujte a zabezpečte své zařízení. Pravidelně aktualizujte operační systém a antivirový software

na svých zařízeních. Zajistíte tím, že budete chráněni před známými bezpečnostními hrozbami. Zvažte také využití dvoufázového ověřování, které poskytuje dodatečnou vrstvu ochrany.

6. Buďte obezřetní při komunikaci v cizím jazyce. Pokud obdržíte komunikaci v jazyce, kterému nerozumíte, nepodnikněte žádné kroky na základě této komunikace, dokud ji neověříte u někoho, kdo daný jazyk ovládá. Podvodníci často využívají cizí jazyky k tomu, aby zmátli své oběti a snáze je oklamali.
7. Zavčas kontaktujte svou banku a policii. Pokud máte podezření, že jste se stali obětí podvodu, okamžitě kontaktujte svou banku, aby mohla zablokovat podezřelé transakce a minimalizovat škody. Rovněž informujte policii, která může zahájit vyšetřování. Internetové podvody jsou vážnou hrozbou, která může mít pro oběti fatální finanční důsledky. Jak ukazuje případ z Mohelnice, podvodníci jsou stále sofistikovanější a využívají různých taktik, aby oběti oklamali. Je proto zásadní být informován a chránit se před těmito riziky. Pamatujte, že vaše finanční bezpečnost je ve vašich rukou, a neváhejte konzultovat jakékoli podezření s odborníky nebo přímo s policií.

Pečujete o své zdraví?

Stáří, které patří přirozeně k životu, s sebou nese řadu fyzických i psychologických změn. Zatímco jsou některé nevyhnutelné, jiné lze ovlivnit správnou péčí o zdraví, prevencí nebo správným životním stylem. Ať už jste si do nového roku nějaké předsevzetí dali či ne, pojdte se podívat na tipy, jak udržet tělo i mysl v dobré kondici.

LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY

Preventivní zdravotní péče je klíčem k včasnému odhalení a léčbě onemocnění. Senioři by měli pravidelně absolvovat doporučená vyšetření, jako kontroly krevního tlaku, cholesterolu, hladiny cukru v krvi nebo screening na osteoporózu. Včasná diagnóza často výrazně zlepšuje kvalitu a délku života.

STRAVA

Strava má v pokročilém věku zásadní vliv na zdraví. Doporučuje se jídelníček bohatý na vlákninu, ovoce, zeleninu, celozrnné výrobky a kvalitní bílkoviny. Je důležité omezit příjem soli, cukru a nasycených tuků, které zvyšují riziko srdečně-cévních onemocnění. Dbejte také na dostatečný příjem vápníku a vitamínu D, které jsou klíčovými pro zdraví kostí.

PITNÝ REŽIM

Senioři často pociťují menší žízeň, což může vést k dehydrataci. Doporučuje se vypít alespoň 1,5–2 litry tekutin denně, ideálně vody, bylinných čajů nebo neslazených nápojů. Káva a alkohol by měly být konzumovány s mírou, protože mohou tělo dehydratovat.

POHYB

Fyzická aktivita pomáhá udržovat svalovou hmotu, zlepšuje rovnováhu a snižuje riziko pádů. Ideálními aktivitami pro seniory jsou chůze, plavání, jóga, tai-chi nebo lehké posilování. I krátká každodenní procházka má pozitivní dopad na kardiovaskulární systém a psychiku.

PSYCHIKA

Psychická pohoda je stejně důležitá jako fyzické zdraví. Senioři by měli udržovat aktivní sociální život, navštěvovat rodinu, přátele nebo se zapojit do komunitních aktivit. Čtení, luštění křížovek, učení se novým dovednostem nebo hraní her pomáhá udržovat mozek aktivní a zpomaluje rozvoj demence.

SPÁNEK

Kvalitní odpočinek je pro regeneraci organismu nezbytný. Doporučuje se

dodržovat pravidelný režim spánku, vyhýbat se těžkým jídlům a stimulačním látkám večer a zajistit si příjemné prostředí pro spánek.

BEZPEČNOST

S věkem roste riziko úrazů, zejména pádů. Zkontrolujte, jestli je vaše domácnost bezpečná – odstraňte volně položené koberce, zajistěte dostatečné osvětlení a přidejte madla do koupelny nebo na schodiště. Pomůcky jako chodítka nebo protiskluzové podložky mohou také výrazně zvýšit bezpečnost v pokročilém věku.

OČKOVÁNÍ

Pro seniory se doporučuje například očkování proti chřipce, pneumokokovým infekcím a v některých případech také proti pásovému oparu.

Stáří může být náročné, ale pozitivní přístup k životu pomáhá zvládat výzvy lépe. Pravidelná péče o zdraví, prevence a aktivní přístup k životu jsou klíčem k spokojenému a plnohodnotnému stáří. A nikdy není pozdě začít dělat změny, které mohou pozitivně ovlivnit vaše zdraví a pohodu. **(kab)**



Třezalka: Ta nepostradatelná v lidovém léčitelství

Třezalka tečkovaná je jednou z nejvýznamnějších léčivých rostlin. Už od pradávna je známá a ceněná pro široké spektrum účinků na lidské zdraví. Tato bylina roste na loukách či okrajích lesů a vyznačuje se drobnými žlutými kvítky s výraznými černými tečkami na okvětních lístcích. Právě tyto tečky v sobě mají mnoho účinných látek, které dělají z třezalky nepostradatelný prostředek v lidovém léčitelství i moderní fytoterapii.

Pěstování třezalky je snadné, ze semen na jaře nebo předpěstovaných sazenic. Rostlina je nenáročná, může být na slunci či v polostínu a nepotřebuje moc vody. Staří Řekové a Římané používali třezalku jako léčivou rostlinu pro hojení ran, zmírnění bolesti a ochranu před zlými duchy. Ve středověku byla známá jako bylina svatého Jana, protože se sbírala kolem 24. června. V lidovém léčitelství se třezalka užívá k léčbě popálenin, ekzémů, zánětů a psychických obtíží.

Hlavními účinnými látkami v třezalce jsou hypericin a hyperforin. Tyto látky mají výrazné antidepressivní, antivirové a protizánětlivé účinky. Dále obsahuje flavonoidy, taniny a silice, podporující celkové zdraví organismu. Kombinace těchto složek činí z třezalky univerzální léčivku.

- Podpora psychického zdraví – třezalka je známá jako přírodní antidepressivum. Pomáhá při lehké až střední depresi, úzkosti a nespavosti. Díky obsahu hypericinu zlepšuje náladu, harmonizuje nervový systém a podporuje duševní pohodu.
- Hojení ran a zánětů – masti a oleje z třezalky se používají na hojení ran, modřin a popálenin. Třezalka má antiseptické a protizánětlivé vlastnosti, které urychlují regeneraci kůže.
- Podpora trávicího systému – čaj z třezalky je účinný při žaludečních obtížích, jako jsou křeče, nadýmání nebo záněty. Podporuje činnost žlučníku a zlepšuje trávení.

- Antivirové účinky – díky obsahu hypericinu je třezalka účinná v boji proti některým virům, včetně herpes viru.

- Hormonální rovnováha – třezalka se někdy používá při menopauze nebo menstruačních obtížích, protože harmonizuje hormonální výkyvy.

Třezalka se nejčastěji zpracovává na čaj, tinkturu nebo olej. Na čaj se používá sušená nať, která se zalije vroucí vodou. Čaj se pije při nervových obtížích, trávicích potížích nebo při nespavosti. Pro rychlé účinky je oblíbená koncentrovaná tinktura. Třezalkový olej je vynikající na hojení ran, masáže a péči o pokožku. Přestože je třezalka přírodní a bezpečná, může ovlivnit účinnost některých léků, například antidepressiv nebo léků na srdce. Je důležité se před jejím dlouhodobým užíváním poradit s lékařem nebo lékárníkem. Třezalka také zvyšuje citlivost pokožky na sluneční záření, proto je vhodné omezit její konzumaci pobyty na slunci. **(kab)**





OČNÍ KLINIKA TANA

odbornost, špičkové vybavení, úcta k pacientům



Chránit oči před sluncem je nutné i během zimy, říkají odborníci z kliniky Tana

Minulý měsíc jsme se věnovali nástrahám, které mohou číhat na váš zrak během vánočních a novoročních aktivit. Jenže pozor si nemusíte dávat jen na zátky z šumivých vín a prskavky. Podle odborníků z olomoucké oční kliniky Tana oči během zimních měsíců dostatečně potrápí i obyčejná únava, suchý vzduch a sluneční paprsky. Na následujících řádcích se dočtete více jak o těchto rizicích, tak o způsobech, jak se s nimi vyrovnat.

POZOR NA SUCHÝ VZDUCH A VÍTR

Problémy s nepříjemným vysycháním očí, kdy se na jejich povrchu neutvoří dostatečně kvalitní slzný film, jsou časté a trpí jimi mnoho lidí bez ohledu na roční období. V zimě ovšem panují podmínky, které tyto potíže masivně prohlubují.

V domácnosti můžete ovlivnit vlhkost vzduchu především intenzitou vytápění. Chodby a méně využívané prostory stačí mít vyhřáté zhruba na 15–18 °C, v obytných místnostech je ideálních 20–21 °C. Vyšší teplota by se naopak měla udržovat v koupelně, kde lze doporučit zhruba 24 °C. Pokud necháte místnosti příliš chladné, vodní páry obsažené ve vzduchu v nich budou kondenzovat a poškozovat stěny, nábytek i další vybavení.

Přetápění zase povede k příliš suchému vzduchu, který neprospívá lidskému zdraví. Je samozřejmě třeba pravidelně větrat, nejlépe krátce ale intenzivně. K dosažení ideální vlhkosti vzduchu vám mohou pomoci také elektrické zvlhčovače či odvlhčovače. Budete-li kupovat druhé zmíněné zařízení, sáhněte určitě po modelu s kompresorem. Odvlhčovače s takzvaným Peltierovým článkem vám ve většině případů nebudou vyhovovat svým nízkým výkonem.

SLUNCE V ZIMĚ NESPÍ

Nebezpečí neviditelného ultrafialového (UV) záření si lidé obvykle uvědomují v létě, kdy slunce svítí velmi intenzivně. Je ovšem třeba mít se před ním na pozoru i během zimních měsíců. Zejména to platí v zasněženém prostředí, kde se mnoho slunečních paprsků odráží. Člověk je ultrafialovému záření více vystaven také při pobytu na horách, kde je čistější a řidší vzduch tolik nepohlcuje. Na tomto místě se

hodí připomenout, že nejstarší druhy slunečních brýlí vyvinuli domorodí obyvatelé Arktidy, aby se v mrazivé krajině plně sněhu ochránili před bolestivou fotokeratitidou. Ta nastane právě ve chvíli, kdy nadměrné působení UV paprsků poškodí oční rohovku.

Základní ochranu proti UV záření poskytují obvykle i čiré dioptrické brýle, jsou-li dostatečně kvalitní. Pro horskou turistiku či třeba zimní sporty je třeba sáhnout po brýlích specializovaných. Ty oči chrání i před větrem, sněhem nebo před úrazem. Opět je ale třeba dbát na jejich kvalitu. Laciné lyžařské brýle z tržnice nejspíše kvalitním UV filtrem disponovat nebudou.

ZIMNÍ ÚNAVA OČÍ

Jedním z průvodních znaků zimy jsou delší noci a kratší dny. Z toho vyplývá skutečnost, že více činností vykonáváte jen při umělém osvětlení. Čtení, sledování televize či práce na počítači přitom samy o sobě oči unavují a při nesprávném osvětlení se tento problém může prohloubit.

Na čtení jsou vhodné stolní lampičky s LED technologií, u nichž lze většinou dobře regulovat jak intenzitu světla, tak jeho barevný tón. K večerní relaxaci a ke čtení před spaním se obvykle doporučuje užívat spíše teplejší, dožluta zabarvené světlo, ale hodně samozřejmě záleží na individuálních preferencích.

A jako vždy platí, že pokud budete pociťovat jakýkoli zrakový diskomfort (pálení, zarudnutí, citlivost na světlo) a neuleví se vám ani po aplikaci zvlhčujících kapek, neváhejte se bez zbytečného váhání obrátit na očního lékaře. Na naší klinice Tana jsme kdykoli připraveni vám poskytnout odbornou pomoc.

www.tanaocniklinika.cz

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

Jubilantka Otilie Henklová, sokolka a gymnastka

Významného jubilea 100 let se 22. prosince dožila Otilie Henklová, mezi sokoly zvaná Otká. Do historie naší sokolské župy se neodmyslitelně zapsala jako gymnastka, házenkářka, později také jako rozhodčí závodů gymnastiky a atletiky, cvičitelka mládeže i žen, činovnice ČOS a kamarádka.

SKVĚLÁ HÁZENKÁŘKA

Sokol má tři roviny činností: sportovní, všestrannou a vzdělávací. Otká zvládla všechny tři. Sokolkou je od roku 1928. Sportovní kariéru zahájila za druhé světové války, tehdy ještě jako svobodná, pod jménem Látalová hrála českou házenou v SK Olomouc ASO a byla tehdejší tiskem označována za nejlepší střední útočnici a střelkyni v celostátní lize. Byla součástí výběru reprezentace



ČOS ve sportovní gymnastice pro olympiádu v Londýně v roce 1948, v konečné nominaci reprezentačního družstva sice nebyla, ale gymnastice se věnovala dál. Trénovala mládež, dělala vedoucí na táborech, pořádala výlety tělovýchovné jednoty i župy. Připravovala žákyně a ženy na sokolské slety,

předcvičovala aerobik. U toho všeho se stihla tvářit vlídně a mile, což jí nebránilo po sportovních svěřencích vyžadovat maximum, za což jsou jí dodnes vděční.

PŘÍKLADNÁ STAROST O TĚLO

Dá se říci, že do nějakých 90 let jí málo bylo překážkou a občas jí podezříváme, že její oblíbenou stojku ještě nedávno doma tajně cvičila. Od samého začátku nové éry Sokola až do současnosti je činná v župním výboru náčelnictva. Vlastně ji ze sokolských aktivit jen málokterá minula. U příležitosti 90. narozenin byla vyznamenána zlatou medailí a letos trhá další rekord, tentokrát životní.

Otká plně naplňuje Tyršovo heslo „Ve zdravém těle zdravý duch“. Pro zdravé tělo dělala celý život až



příkladně mnoho, a nejen pro to své a pro sebe samu. V rámci příprav na toto úžasné jubileum se vyrojily vzpomínky lidí, které vedla kdysi jako žákyně, později jako ženy, secvičovala s nimi na slety, cvičila s nimi v seniorkách nebo pracovala a pracuje v náčelnictvu. Tady jsou některé z nich:

„Jedno z mých prvních setkání s Otkou proběhlo netradičně. A o to se s vámi chci podělit. Setkaly jsme se jako rozhodčí na závodě sokolské všestrannosti, konkrétně na gymnastické části. Já, jakožto novopečená rozhodčí, jsem měla tu čest spolupracovat na Otčině nejoblíbenějším náradí, na kladině. Závod se krásně rozjžděl, děti cvičily a rozhodčí se snažili také plnit svoji roli. Já jsem si pečlivě zapisovala všechny srážky z provedení sestavy, a když jsem se ohlédla na Otku, tak ta jen seděla a kochala se sestavou. Po skončení cvičení jsem pečlivě počítala všechny sepsané srážky a vynesla svoji známku. Otká bez jakéhokoli záznamu srážek se na mě usmála a vynesla úplně stejnou známku, jakou jsem měla já, po pečlivém propočtu. Díky tomuto mě Otká uznala jako zkušenou rozhodčí všestranností gymnastiky,“ vzpomíná Blanka Pláničková, župní náčelnice.

A doplňuje ji Jarmila Řehulková: „Jedna z mých vzpomínek je, jak jsme po povodních domlouvaly, kdy bude cvičení pro seniorky. Vymyslely jsme, že dopoledne, že to bude prima. Otká řekla, že se starýma babama ona cvičit nebude (bylo jí tehdy pouhých asi 79 let). Nakonec s námi cvičila a byly jsme tomu moc rády.“

Ludmila Hrbáčková, cvičitelka kategorie senioři, připomněla další nezapomenutelný okamžik: „Vstoupím do sokolovny a co vidím? Otká se houpe na kruzích. Bylo to někdy po rekonstrukci sokolovny po povodních.“ A Iva Nováková přidává: „Otku znám ze cvičení žen, cvičila přede mnou a byla mým velkým vzorem.“

„Sokol Olomouc – Nové Sady jsem objevila relativně nedávno. Zaujalo mě tehdy, že ke konci každého cvičení do tělocvičny přišla malá blond žena, úsměv na tváři a jak hodina končila, všechny jsme se kolem ní seběhly



a vždycky bylo o čem mluvit,“ vyznává se také Zdenka Wagnerová.

„V roce 2018 oddíl gymnastiky pro mladší i starší žactvo obnovil svou činnost. Naši gymnasté se účastní oblastních i celorepublikových soutěží. Vynikající reprezentaci naší

T. J. podtrhují gymnasté pravidelným umístěním na předních příčkách soutěží. Několik gymnastek se účastnilo XVII. Vsesokolského sletu, ve skladbě Leporelo využily dovednosti v akrobatických částech skladby. Zároveň tak získaly hlubší vhled do celé sokolské komunity a měly tak možnost na vlastní kůži pocítit hodnoty, kterými SOKOL rezonuje napříč generacemi,“ přidala se se souvislostmi Lenka Otáhalová, cvičitelka gymnastiky.

Společně přejeme naší jubilantce krásné dny, měsíce a roky ve zdraví a pohodě, s rodinou a mezi námi všemi.

Tvoji bratři a sestry z T. J. SOKOL Olomouc – Nové Sady a Sokolské župy Olomoucká – Smrčkova



Krásné setkání ve Skrbeni

Chlebíčky, sklenka vína, spousta sladkého a dobrá nálada. Ne, to vám nepopisuji plán na silvestrovský večer, ale takto začala listopadová schůze členů Senior Klubu Skrbeň, na kterou jsem byla, jako zástupce časopisu Moravský senior, pozvána. A nebyla jsem sama. Pozvání ještě přijala básnířka Iva Ptáčková z Rakovníka se svým autorským čtením, jenž bylo, v tomto předvánočním čase, pohlazením na duši.

Senioři se ve Skrbeni schází v opravdu hojném počtu a mají krásné tradice. Kromě oslavy narozenin, ke které se vázalo bohaté pohoštění, uctili na začátku vzpomínkou památku jejich zemřelých členek. Následně paní předsedkyně Jana Protivánková shrnula akce minulého měsíce. Byla jsem upřímně ohromena tím, kolik toho senioři stíhají a jak různorodých akcí se účastní. Uspořádali sbírku pro rodinu ze Zátoru, což je povodněmi poničená vesnice na Bruntálsku. Spolupracovali při celorepublikovém finále akce „Babička roku“. Navštívili muzikál „Děti ráje“ v našem hlavním městě nebo se zúčastnili přednášky o kyberbezpečnosti, kterou pořádala policie Olomouckého kraje. A to je jen výčet z toho všeho, co v měsíci



listopadu stihli. A ani v prosinci nezažili. Zaslýchla jsem zmínku o Mikulášském posezení s hudbou, vánočním koncertu, výletu do Pradědovy galerie a kdybych prý chtěla, mohu se zúčastnit i silvestrovského posezení s hudbou.

A když se nachýlil konec schůze, jako mávnutím čarovného proutku zmizelo veškeré nádobí ze stolů a objevily se krabičky plné cukroví a plné včeličky

začaly plnit táčky, vážit a balit, aby mohli připravené balíčky prodávat v Babiččině cukrárně, která byla součástí při slavnostním rozsvěcování obecního vánočního stromu ve Skrbeni.

Bylo to tuze milé setkání, ze kterého jsem odjížděla s vnitřním přáním, abych, až budu v seniorském věku, našla tak milý seniorský klub, jako mají ve Skrbeni. **Eva Nádvořníková**

Sedmdesát let spolu

Manželé Hugo a Matylda Hohnovi, rodáci ze Zábřeha na Moravě, uzavřeli manželství před 70 lety – dne 27. listopadu 1954. Oba se v Zábřehu narodili, spolu tam prožili téměř celý život, vychovali tři děti a pochovali své rodiče. Nyní osmým rokem bydlí v Jeseníku, kde žije nejstarší dcera, stali se občany našeho města a obyvateli našeho



domu s pečovatelskými byty na ulici Jaroslava Ježka. Pan Hugo se narodil v roce 1930, vyučil se v rodinné firmě cukrářem, což i ve svém vysokém věku stále umí a občas pro potěšení provádí. Jelikož jeho rodina o soukromou cukrárnu v padesátých letech vzhledem k tehdejšímu poměrům přišla, pracoval pak dále v různých dělnických profesích až do důchodu. Paní Matylda se narodila v roce 1937 v chudé rodině s 8 dětmi, takže musela hned po měšťanské škole jít také pracovat jako dělnice. Později se však vyučila šéfkuchařkou a vařila v různých školách v Zábřehu. Svůj život prožili stálou prací, ani v důchodu nelenili a dosud nelení, stále něco podnikají, což považují za recept na dlouhý a spokojený život. Jejich obdivuhodná partnerská výdrž, láska a vzájemná tolerance po celých 70 let manželství si zaslouží velkou úctu a gratulaci.

Marcela Vaňková, pečovatelka v domě s pečovatelskými byty v ulici Jaroslava Ježka v Jeseníku

Foto: Marie Fomiczewová

Čtyřicet let práce pro seniory v Bohuňovicích

Čas rychle utíká, v roce 2024 je to 40 let od doby, kdy začal působit v Bohuňovicích Klub důchodců. Jak to začalo? Stalo se tak v roce 1984, kdy jsem přišla na Místní národní výbor v Bohuňovicích s nabídkou kulturního vystoupení „Dívčího klubu“ Základní školy v Bohuňovicích, kde jsem působila jako jeho vedoucí v letech 1980 až 1988, pro důchodkyně umístěné v místním DPS. Děvčata měla nacvičené maňáskové divadlo „Kocour v botách“ a chtěla připravit babičkám pěkné odpoledne. Tehdy jsem byla požádána pracovnící národního výboru paní Danou Hamplovou, zda bych nechtěla dělat vedoucí „Klubu důchodců“, který zatím neexistoval. Nabídku jsem přijala a dne 3. září 1984 bylo uskutečněno slavnostní zahájení činnosti „Klubu důchodců v Bohuňovicích“.

Za tuto dobu proběhlo mnoho různorodých akcí, jejichž počet se dá v některých případech počítat na stovky např. besed a přednášek na různá témata se uskutečnilo 250, oslav s různou tematikou (MDŽ, Svátek matek, Vánoční posezení, Mikulášská, oslavy narozenin členek) proběhlo 267, různé výstavy včetně výstavy ručních prací členek klubu bylo 47, návštěva divadelních představení včetně literárně hudebních programů předvedenými dětmi ze školky a školy bylo 97 a v neposlední řadě jsme byli na 65 výletech. Od roku 1998 začala Obec a Charita Bohuňovice organizovat „Setkání seniorů v obci“, které se uskutečňuje do dnešní doby. Letos proběhlo 25. setkání seniorů v kulturním domě. V roce 1999 se klub přejmenovává na „Klub seniorů“, také v tomto roce byla vyhlášena obec Bohuňovice „Vesnicí roku“.

Bohuňovičtí senioři se v roce 2002 zúčastnili soutěže v mletí kávy na 2. Seniorském plese v Příkazích u Olomouce, kdy soutěžili o vytvoření českého rekordu mletí kávy na nejvíce mechanických mlýncích. Za dobu tří minut umleli 3,5 kilogramu kávy



na 355 mlýncích. Tato skutečnost byla zapsána v Guinnessově knize rekordů. Od roku 2004 pro členy klubu připravují posezení u rybníka myslivci z Honebního společenství s bohatým občerstvením. Na tuto akci nás vozí bohuňovičtí hasiči svým mini autobusem. Také v klubu probíhaly kurzy s různou tematikou: např. kurz studené kuchyně, drátování, batikování kraslic, výroba adventních věnců, výroba papírových tašek, vizovického pečiva, výrobků z pedigu, malba na textil a proběhly také tři kurzy cvičení paměti. V roce 2014 se poprvé uskutečnilo plavání a cvičení v bazénu Centra zdraví Bohuňovice. Také i tato

akce probíhá do současné doby pravidelně každý týden. Plavání se účastní 18 až 21 žen.

V roce 2014 došlo k přejmenování klubu na „Klub setkávání seniorů“ a také byla vydána brožurka o činnosti Klubu setkávání seniorů při příležitosti 30. výročí jeho založení, s názvem „Třicet let práce pro seniory v Bohuňovicích“. Od roku 2014 pořádáme nepravidelně „Zahradní slavnost“. Plánujeme, že v roce 2025 koncem června uskutečníme Zahradní slavnost k 40. výročí založení klubu.

Za Klub setkávání seniorů v Bohuňovicích vedoucí klubu Anna Grúzová (kráceno)



Najde se starší muž, který by měl zájem o starší paní – vdovu bez závazků, k občasným schůzkám? Jen z Olomouce. Telefon 720 395 013.

Hledám kamarádku, kamaráda v důchodovém věku se zahrádkou nebo i bez v Olomouci a okolí. Jsem sama, ráda bych někam chodila, samota je zlá. Věk 80–84 roků. Telefon 732 531 924.

Jsem 78letá vdova, hledám solidního a čiperného muže do 82 let. Moje záliby jsou kolo a zahrádka a dlouhé povídání. Pouze okolí Uničova a Olomouce. Telefon 604 445 912.

Aktivní, sportovně založená žena z Olomouce by ráda poznala spolehlivého, nezadaného, hodného muže vyšší postavy 70–75 let, SŠ, VŠ se smyslem pro humor, cestování, turistiku. Z Olomouce nebo velmi blízkého okolí. Ve dvou je život radostnější. Prosím pište SMS na tel: 735 827 539.

I přes zklamání tady hledám přítele, hodného chlapa z Olomouce a okolí, domácího kutila s kladným vztahem ke zvířatům a přírodě vůbec, se kterým bude na světě zase hezky, společníka pro houbaření a rekreační výšlapy do přírody. Vzájemná pomoc a opora, prostě pevný bod ve vesmíru. Někde přece musíte být.

Jsem plnoštíhlá SŠ 66/170. Prosím jen SMS, tel. 778 583 867.

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, cílá, vitální. Najde se? Telefon 777 132 903.

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

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 20. 1. 2025 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: ANKH, BSE, IKE, KOI, NIPPON, RSM, UDO	KRÁLOVNA KRÁSY	INST. KLIN. A EXPER. MEDICÍNY ZKR.	2. DÍL TAJENKY		DOBYTČÍ NÁPOJ	BÝVALÝ INSEKTICID	INICIÁLY REŽISÉRA OLMERA	VÝBĚRY PENĚŽ	ZNAČKA ELEKTRO- NIKY	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	JMÉNO RAKOUS. ZPĚVÁKA JÜRGENSE	PLAŇKA		VKLÁDÁNÍ DO PŮDY K RŮSTU	PACH
ZNAČKA MINUTY				ODMOTAT									TAK ANGLICKY		
PŘEZDÍVKA PREZIDENTA EISEN- HOWERA				1. DÍL TAJENKY MPZ SAN MARINA									IN. PĚVKYNĚ DESTINNOVÉ PŘESNĚ NA- SAZ. TONU		
ODEBRAT							ZNAČKA KILOPONDU SMRTELNÁ CHOROBA			VIDOUCÍ NA VLAST. OČI ZÁMEZÍ VE SPORTU					
ÚČEL						ČÁST ATLASU IN. MODER. ANDĚLA					VOUS POD NOSEM ŘÍMSKÝCH 6				
	ROKLE	ZNAČKA LUMENU CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO			POSUNO- VAT JALOVCOVÝ ALK. NÁPOJ									3. DÍL TAJENKY	ODLOUČENÍ
OVOCNÁ ZAHRADA				RUČITELÉ UKAZOVACÍ ZÁJMEMO								SÍŤ OBCH. PRO KŮTILY NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR.			
TROUCHNI- VĚTI												DRUH KORENÍ			
LEHKÉ PRUŽNÉ DŘEVO												VOJENSKÝ PAKT ZKR.			
SKLIZNĚ				FRAN- COVKA	SLOŇÍ ZUBY							ZNAČKA KILO- KALORIE			
	ZBABĚLEC HOVOR.	TÍMTO ZPŮSOBEM JMÉNO JAN NĚMECKY										PŘÍRODNÍ BARVIVO			
SÍŤ ČERPACÍCH STANIC												CIZOPASNÝ HMYZ	INICIÁLY ZPĚVÁČKY TOMANOVÉ	INICIÁLY ZPĚVÁČKY CSÁKOVÉ JISTOTA	
NAKLÁDACÍ PLOŠINY						TEXTILNÍ PLOŠINY	INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA	DIVADELNÍ POMŮCKY			KOLEM DOKOLA PROJEVY KOROZE				
JMÉNO TENISTKY KURNIKO- VOVÉ					LESKLÝ NÁTĚR DOMÁCÍ ZVÍRATA				MINULÝ STYL						INTERNET. DOMÉNA SYRIE
NEMOC ŠÍLENÝCH KRAV				OBUTÍ AUT NEBO SLOVEN.					ZÁKLADNÍ ŠKOLA ZKR. INIC. HERCE HARDYHO			ČES. STR. SOCIALIST. NA ONOM MÍSTĚ			
	VYJMA	DAVY LIDÍ ZNAMENÍ ZVĚRO- KRUHU					JAPONSKÝ OKR. KAPR CHEM. ZN. KREMÍKU					ODHADY VÝHERNÍ POUKÁZKY			
Z TĚCH DŮVODŮ						ST. DÉLKOVÁ MÍRA VYSOUEČ VLASŮ					DŘEVĚNÉ TYČE KULOVITÁ BAKTERIE				ÚDOBÍ
KALIBR				VITÁLNÍ NÁRODNÍ STRANA ZKR.					ZKOSENÉ ZNAČKA DECILITRU						
PRUŽNÉ							NĚKDO BÁSNICKY					VÝROBEK Z MLÉKA			
OSOBNÍ ZÁJMEMO			ORGANIZACE SPOJENÝCH NÁRODŮ ZKR.				DRAVÍ PTÁCI					STAV BEZ SVĚTLA			

moravský
senior

Řešení z minulého čísla: Lidé bývají přesně tak šťastní, jak si usmyslí. Výherci z minulého čísla: Paní Zapletalová, Majetín; Petr Dresler, Olomouc; Zdenek Zapletal, Olomouc-Týneček

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**.



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!**

