



Možná máte rádi právě jaro, ten optimistický čas, kdy se příroda probouzí a znovu ožívá po dlouhé a tuhé zimě. Rozmrzlý led na rybníce plném ryb, svěží vlhká vůně jehličnatého lesa, hromady lučních květů, toulky po polích a loukách - to vše ve vás může evokovat myšlenka na jaro.

Ano, jaro, období sněženek, jasně zelené trávy a krátkých suků. Ačkoliv to může znít neuvěřitelně, i tak civilní a příjemná věc jako je jaro má své definice a přesná určení, a to hned několik. Určitě nejznámější je definice z pohledu astronomického, kdy je jaro určeno jako období mezi jarní rovnodenností a letním slunovratem. Letos se jara dočkáme 21. března ve 3 hodiny a 2 minuty ráno - pokud na ten okamžik budeme ochotni čekat! Ale kdoví(?), například někteří dříve narození již takové dobré spaní nemají a čas kolem třetí

hodiny po půlnoci znají moc dobře. To však není příznak jara, nýbrž příznak životního podzimu. Ale zpátky k jaru. Je skryto v lůně předcházejících ročních období. Aby zrno mohlo vzejít na jaře, musí se zasít už v předešlém létě nebo na podzim. Příroda je moudrá. Srnčí si dokonce dává pozor, aby plody hříšného července netrpěly za nezodpovědnost rodičů někdy v lednových mrazech, a tak si srnečky vymyslely březost utajenou až do listopadu. Co by za to člověk dal, aby mohl to své jaro, které znamená především nový život, alespoň trochu ovlivnit. Ale větre, může! Člověk musí s léty stále intenzivněji naslouchat, dívat se, přivonět si prostě vnímat ten nepřetržitý zázrak přírody. Jsme její součástí a tak si jej vychutnejme, pokud dokážeme být tiší a pokorní. Pak určitě objevíme jaro každý sám v sobě, bez ohledu na věk a v každé roční době, řečeno s básníky...

Redakce



JAK DÁLE (?)

Ing. Jiří Carbol: Pochvala je jednoznačně na místě.

Jak dále s domovy pro seniory?



„Jsme si vědomi, že současný systém financování není zrovna nejspravedlivější vůči zařízením tohoto typu, jejichž zřizovateli jsou obce a města,“ říká náměstek hejtmána, Ing. Jiří Carbol.

„V našem případě dostáváme na jejich provoz účelovou dotaci od státu. Města dostanou pouze dotaci na lůžko, která letos činí přes 60 tisíc Kč na klienta za rok a dále příspěvek od ubytovaných občanů. Zbývající část nákladů musí pokrýt příspěvkem zřizovatele. Ne každá obec či město jsou natolik bohaté, aby mohly postupovat stejně.“

V současné době se však nepředpokládá, že by provoz „cizích“ domovů důchodců hradil jakýmkoli způsobem kraj.

„Na něco takového nemáme bohužel vlastní daňové příjmy,“ dodává Ing. Carbol.

„Na druhé straně se vůbec nebráníme myšlence, že by naše zařízení mohla přejít pod správu jednotlivých měst a obcí. Tamnější úředníci by o jejich chodu i obsazování nejspíš mohli rozhodovat se znalostí místních podmínek.“ Obsazování domovů důchodců je skutečně problémem, neboť je v nich málo míst. Populace všeobecně stárne a jen v Ostravě nemůže být z kapacitních důvodů uspokojeno přes pět tisíc zájemců.

Co by se dalo těmto lidem poradit?

Ing. Jiří Carbol: „Je to hlavně věc městské politiky a proto mohou důchodcům pouze popřát osvětlené zastupitelstvo, které bude podporovat výstavbu dalších domovů a pensionů. Až bude mít kraj v příštím roce vlastní daňové příjmy, budeme se snažit vytvořit vlastní program podpory těchto zařízení. Zatím mohou jen poděkovat jejich personálu za obrovský kus záslužné práce a za vstřícnost, kterou jsem viděl při svých průběžných návštěvách. Opravdu, domovy důchodců se samovolně mění na zdravotně-sociální ústavy a to klade na jejich personál čím dál vyšší nároky. Pochvala je tady jednoznačně na místě.“

(di)

Pozor soutěži!

Soutěž s cestovní kanceláří VÍTKOVICE TOURS:

Máte zajímavé fotografie z Vaší dovolené na Jadranu? Zažili jste zajímavé příhody během Vašeho pobytu u moře v Chorvatsku nebo dříve, v době bývalé Jugoslávie?

Zúčastněte se naší soutěže!

čtete na straně 8...

PŘÍTEL, SPOLEČNÍK A RÁDCE DŘÍVE NAROZENÝCH





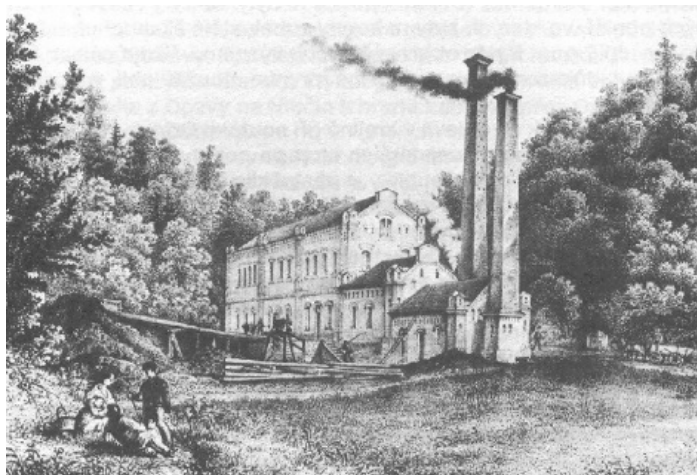
Na výlet...

....za tajemstvím krevelové Venuše

V tichu muzea se rozléhaly naše hlasy a zvuky našich kroků. Opatrně jsme se blížili k nevelké skříňce, v jejíž čelní stěně byl malý otvor. Lampička ukrytá uvnitř skříňky osvětlovala několik cm vysokou sošku ženy vyřezanou z krevelové rudy. Byli jsme v Hornickém muzeu a dozvídali se mnoho o technické historii města. Tato soška v našem pozvání sehrává klíčovou roli: **Landecká Venuše**. Před 25ti tisíci lety obývali zalesněný vrch Landek nad dnešní Ostravou lovci mamutů. Zanechali po sobě četné památky - kamenné sekerky, hroty oštěpů a zbytky nožů. A také již zmíněnou Landeckou Venuši, která je jen o

něco méně známá než proslulá Věstonická Venuše. Ta landecká je vyřezaná z netradičního materiálu a dokumentuje skutečnost, že pravěcí lidé znali krevelovou rudu. Muzeum bylo otevřeno 4. prosince 1993 na svátek svaté Barbory, patronky horníků, v areálu bývalé šachty Anselm. Důl se nachází pod vrchem Landek v Petřkovicích, poblíž soutoku řek Ostravice a Odry. Landek byl v roce 1992 vyhlášen Národní přírodní památkou. Je světově významnou lokalitou z hlediska geologie, archeologie, historie, přírodovědy a hornictví.

Pravěký lovec mamutů jako první na světě použil uhlí k udržování ohně ve svém ohništi. O jeho výtvarném cítění svědčí právě Landecká Venuše - malá soška vyřezaná z krevele. Nález uhlí na úbočí vrchu Landeku v roce 1780 byl důležitým mezníkem pro vývoj celého regionu, neboť znamenal počátek ostravsko-karvinského hornictví. Jeho historii představuje ve svých expozicích muzeum, které vzniklo právě na jedné z nejstarších šachet OKR. Již při vstupu do areálu vás upoutá expozice kolejových dopravních vozidel, parní lo-



Jáma Anselm okolo roku 1850

komotivy a důlních lokomotiv s vozíky. Mezi správní budovou muzea a výstavní budovou je umístěna expozice razící techniky. Výstavní budova je koncipována jako samostatná muzejní expozice historie revíru, osídlení Landeku a vývoje důlních profesí. Spatříte zde historická náradí, důlní stroje a mnoho dalších exponátů týkajících se nejrůznějších profesí. Zajímavostí je rekonstrukce části sídliště lovců mamutů s ohništěm, která je zhotovena podle skutečností zjištěných archeologickými vykopávkami.

Posezení a občerstvení v areálu muzea umožňuje stylová horenda U Barborky. Nedaleko této stavby se

nachází kaple svaté Barbory, která byla postavena v r. 1888 v Moravské Ostravě, odkud byla v r. 1992 přenesena do areálu Hornického muzea. Nezapomeňme se zmínit hlavně o těžní budově. Ta je bránou k důlní expozici umístěné v suterénu kompresorovny a zasahující až do Landeku. Důlní expozice je bezesporu nejatraktivnější částí muzea. Návštěvník má možnost projít se skutečnými důlními chodbami, což je opravdu jedinečný zážitek. To si ověříte na rozzářených očkách svých vnuček.

Milan Švihálek
Ludmila Holubová

Doprava: DPO linka č. 56; Poruba, Alšovo nám. - Sad B. Němcové - Hornic. muzeum.



Razící technika

**Otevírací doba od 9- 18 hod., celoročně mimo pondělí
Vstupy každou celou hodinu**

Vstupné:

dospělí60,- Kč
děti 6-15let, studenti, vojáci a důchodci30,- Kč
majitelé Valašského pasu30,- Kč
V ceně je prohlídka výstavní budovy a "sfáráni do dolu" s průvodcem, která trvá 2 hodiny.
Prohlídka povrchových expozic bez průvodce..10,-Kč

Cyklisté mají průjezd areálem ZDARMA !



ZE ŽIVOTA KLUBU

**Klub důchodců při závodu 14, NH, a.s.
Ostrava**

uskutečňuje svoji činnost více jak 30 let. V klubu je organizováno na 250 bývalých pracovníků válcoven. Každoročně pořádá mnoho akcí pro svoje členy i rodinné příslušníky. Prožívají krásná setkání s jubilanty v příjemném prostředí v Hotelu Kovák NH, a.s. Nejen, že si společně vzpomínají, mají pro ně také připraven dárek. Jak už to při vzpomínání bývá, beseda je vždy spojena se vzpomínkou na minulá léta. A že je na co vzpomínat dokazuje skutečnost, že řada jubilantů byla ve válcovnách již při zahájení výroby v roce 1952.

Dobrou odezvu měl aktiv k 50 letům zahájení výroby na válcovnách NH, a.s. Přes 100 účastníků si vzpomínalo, jaké to bylo při proválcování prvního ingotu na blokovně. Aby vzpomínání nebylo nostalgické, tak se někteří zašli podívat na provoz nové válcovny. Marná sláva - pokrok jde dopředu a moderní technika musí nahradit starou. Je pro nás také důležitý stálý kontakt s bývalým podnikem a zájmy současných pracovníků podporujeme aktivní účastí na konferencích a akcích odborové organizace.

Naše besedy se ale neubírají pouze cestou vzpomínek. Všechny zajímá i současnost, ba dokonce i budoucnost. Poslední beseda byla na zajímavé a aktuální téma a to s náměstkem ministra zahraničí a hlavním vyjednávačem pro vstup České republiky do Evropské unie, panem Ing. Pavlem Teličkou. Živá diskuse svědčila o tom, že seniorům není lhostejno, za jakých podmínek budeme vstupovat do EU. Pan Ing. Telička byl překvapen zájmem. Překvapení bylo o to milejší, neboť jak sám řekl, mezi seniory byl poprvé. Kdyby neměl dohodnutu besedu se studenty, jistě by se zdržel déle než dvě hodiny.



Beseda s Ing. Pavlem Teličkou

Samozřejmostí v aktivitách klubu jsou zájezdy do vinných sklípků, návštěva divadelních představení, o které je stále velký zájem, neboť kultura patří k životu. Ale protože právě tak k životu patří pohyby, samozřejmými aktivitami jsou výlety do Jeseníků a do Beskyd. Trasy měří přibližně 12 - 18 km. Výlety vždy provázejí krásné zážitky. Pokud dostaneme prostor v některých dalších číslech, tak se o ně s vámi rádi podělíme.

Nakonec ale nesmíme zapomenout srdečně poděkovat za velmi dobrou podporu vedení závodu a především odborové organizaci, neboť právě díky jejich podpoře můžeme tyto akce uskutečňovat.

Za klub důchodců závodu 14, NH, a.s.

ATAKNÁŠ NAPADLO

.....(v redakci SENIORTipu)

Snad žádný obyvatel či návštěvník našeho města si nemyslí, že by Ostrava jako celek patřila k architektonickým skvostům Česka, či dokonce světa. Podepsala se na ní průmyslová revoluce 19. století, závěrečné podpisy dodaly dvě války a samozřejmě doba komunismu. Teď se představitelé města i jednotlivých obcí snaží, aby co se dá spravili, seč jim síly a peníze stačí, ale všechno je málo. Navíc teď, kdy už můžeme jezdit opět co kapsa utáhne, do světa, můžeme srovnávat. Obdivujeme hned za Mikulovem či Rozvadovem úhledná městečka, upravené vesničky a závidíme. Proč to tak není u nás?

A přišel náš nápad. Vždyť i tam v cizině leckdy nejde o převratnou architekturu nebo o nové domy, ale jen o čistotu, úpravu a zkrášlování daného. Čím?

PŘECE KVĚTINAMI,

těmi v zahrádkách, jenže ty většinou v městech nenajdeme, a tak se nám nabízejí balkony, okna, celé okytkované domy, předzahrádky, či alespoň záhonky před škaredými paneláky. Proto

VYHLAŠUJEME SOUTĚŽ

pod záštitou náměstka primátora,

Ing. Zbyňka Pražáka

Zadání je jednoduché. Vyzdobte od letošního jara svá okna, balkony, celé domy, vilky jak nejlépe umíte tak, aby vše zářilo krásou tvarů, barev i vůní. V době od konce května do 15.července tu svou nádheru vyfotografujte nebo nám o ní napište do naší redakce (přijdeme si ji zdokumentovat). V druhé polovině července se sejde odborná porota vedená RNDr. Věrou Kouteckou - známou autorkou botanických publikací - a bude hodnotit v kategorii byt, dům, městská část. Výsledky soutěže uveřejníme ve třetím čísle našeho zpravodaje. Jako každá soutěž i ta naše má ceny. Ale cenou hlavní a nejvyšší bude zkrášlení alespoň části města pro nás všechny. Možná se ptáte, proč zrovna my přicházíme s takovou soutěží. Je to přece prosté. Kdo jiný než my, senioři, má čas starat se o krásu. Ti mladí přece běhají do práce, rodí děti a jezdí do světa.

TAK NEVÁHEJTE A DEJTE SE DO TOHO !

Dr. Koutecká přidává základní tipy na květiny vhodné do oken, event. truhlíků: muškáty, petunie, fuchsie, hlíznaté begonie, nyní moderní verbeny a finančně náročnější zakrslé jehličnany. Fantazii se samozřejmě meze nekladou. Tak už teď přemýšlejte a hlavně brzy sázejte, pěstujte a fotografujte nebo pište o své domovní květinové kráse.

Redakce



DOTÝKANÍ OSTRAVOU

Opět s dámou, která tentokrát není křtěná Ostravicí, nýbrž Vltavou, ale přesto se cítí zcela po právu Ostravankou. U červeného vína vzpomínáme jak se Liběna Astrová, dlouholetá první sólistka operety, dnes ND moravskoslezského, dostala vůbec k divadlu. A nebudeme vypočítávat slavné role.

V mém případě to bylo jednoduché. Jsem, bohužel už poslední člen vícegenerační herecké rodiny. Prarodiče, rodiče, tety i strýčkové sloužili Thálii, takže bylo zcela normální, že jsem se ocitla na jevišti už ve svých třech letech. Jako drobnou pikanterii dodávám, že tenkrát byl v pohotovosti nočníček hned za kulisami a byl potřebný. V pěti letech jsem už hrála v dramatizaci tehdy velmi oblíbeného Malého lorda titulní roli, tedy amerického kluka, který se stane šlechticem, a nejen v této dětské roli jsem jezdila hostovat k jiným kočovným společnostem, podobným té v nichž hrála moje rodina. Mimochodem, našla jsem o ní vyprávění v knížkách o divadle od Adolfa Branalda. Vlastně i s ním jsem hrávala.



"Taškáři" rok 1955

Pak ale asi začala herecká a pěvecká průprava?

Ale kdepak, tak se to tenkrát moc nedělo. Prošla jsem jen soukromým kurzem tance a v 16ti letech jsem nastoupila v Trnavsko-Nitranském divadle jako baletka. Dohlížela na mne teta, která tam byla šeptárou, čili nápovědkou. Nástup Tisa však přerušil slibnou kariéru už tenkrát nejen tanečnice, ale i herečky a zpěvačky, a my čeští herci museli pryč. Uvítal nás Hodonín a poprvé vlastně Morava.

Takže válku jsi už zažila v Ostravě?

To ještě ne, nejdřív jsem hrála v pražské Unitarii, to bylo velmi příjemné divadlo, kde se za doprovodu klavíru a varhan hrály komedie se zpěvy a tanci, ale také třeba Tylův Pražský flamendr, který se mi stal v dusné atmosféře protektorátu osudný. Zpívala jsem totiž kuplet "Uvidíte, že to dobře dopadne, jen co sníh opadne" a nadšený aplaus publika, které dobře chápalo, mě stál angažmá. Vzali mne pak jako třetí subretu v Moderním divadle na Žižkově a krátce jsem účinkovala v Esta - triu.

Myslím, že tě obor třetí subrety příliš neuspokojoval?



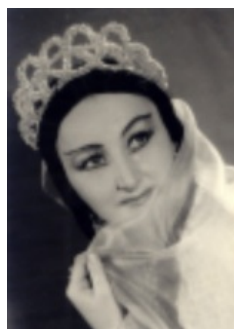
Bylo mi 20 a přišla nabídka z Jihočeského divadla. Tam jsem už byla první subretou s povinností zpívat i operní repertoár. Nastudovala jsem m.j. titulní roli v *Madame Butterfly*, kde partnerem mi byl známý tenorista z Národního divadla Stanislav Muž.

◀ *Premiéra Brázdových "Střeštěných námluv"*

Válka skončila a ty jsi se vrátila do Budějovic?

Ne, divadlo bylo poničené válkou, a tak jsme cestovali do Teplic -Šanova, kde jsme ještě hráli s německými sboristy. V roce 1946 jsme se mohli vrátit do Budějovic, ale odešla jsem podruhé na Moravu, tentokrát do Olomouce. Nastudovala jsem Antonii v Hoffmanových povídkách a pár dalších rolí a přišla těžká nemoc ledvin.

Tak zlá, že mi lékaři doporučili, abych vůbec zanechala divadla. A tak jsem se vdala za budějovického majitele hotelu a změnila styl života. Ale brzy nastaly problémy s komunistickými úřady. Manžel sehnal 10 kg zakazované zrnkové kávy pro kanadské hokejisty, kteří byli ubytováni v našem podniku. Někdo nás udal, oba nás zatkli, vyslýchali. Mě asi díky tomu, že znali mou hereckou dráhu, pustili, manžela zavřeli na dva roky. Následovala ztráta veškerého majetku, mé vystěhování během 24 hodin, a to nejhorší byl zákaz hraní divadla na celém území Čech. Vrátila jsem se k mamince do Prahy a nevěděla z čeho a jak budu žít.



"Tisíc a jedna noc", role Lejly

"Cornevilské zvonky" ➔

Co, nebo kdo ti pomohl?

Do dneška existují tzv. herecké Velikonoce, každoroční setkání herců z celé republiky, tenkrát ještě konané v pražské kavárně Slavia. Šla jsem tam také, svěřila se kamarádům a ti rychle pomohli. Věděli, že ostravský šéf operety Jan Pacl obměňuje soubor a nebojí se vzít i takového člověka jako jsem byla já, manželka kriminálníka, a pak, Ostrava nebyla v Čechách.





Pamatuješ první ostravskou roli?

Na angažmá to byly Piskáčkovy Perly panny Serafínky, uspěla jsem a od sezóny 1949 jsem se stala subretou souboru. První studovaná role již tady byl Orfeus v podsvětí, a pak šly úlohy rychle za sebou. Premiér bývalo 5-6 do roka, k tomu rozhlasové a později televizní natáčení a samozřejmě estrády, koncerty.

Ted' se budu ptát jako redaktorka bulvárního tisku. Co tvůj soukromý život?

Mé manželství skončilo emigrací mého muže do USA poté, kdy byl propuštěn z vězení. Na dálku jsem se rozvedla a posléze vdala po druhé, za ostravského inženýra a kantora, Milana Kadlece. Jen zdánlivě to byl jen technik, v mládí koketoval s hudbou. Za války hrál v Německu v kapele a jen jeho přísný otec trval na tom, aby po válce dostudoval vysokou školu. Dnes jsem vdova, Milan se nedočkal svobody a to je mně líto.

U dam se neuvádí věk i když tobě by ten tvůj nikdo neuhádnul. Tak jen konstatuji, že jsi odešla do důchodu v roce 1982.



Hellou Dolly

Tak oficiálně ano, jenže i nadále jsem pak jako host hrála a zpívala mnohé krásné a hlavní role na našem jevišti. Dnes už opravdu vychutnávám seniorský věk. Co jsem dřív musela, teď nemusím, užívám si života jak se dá. Mám přátele, babince, knížky, křížovky, „5 Tibetů“ zastupuje u mne sportování. Chodím občas jako divák na opery a činohry, protože opereta by mne možná trochu bolela. Vždyť ostravské operetní publikum je nejlepší na světě, vždy dovedlo to dobré ocenit bouřlivým potleskem, po kterém se umělcům stýská.

Zmínila jsi ostravské publikum, ale co Ostrava jako město?

Přiznám se, že jako rodilá Pražanka jsem plakala u televize, když jsem viděla ty loňské zátopy v mém milovaném městě i jinde. Ale zároveň jsem si uvědomovala, že teď jsem Ostravankou se vším všudy. Ostravě vděčím za mnoho: za obživu, za manžela, za to,

že se ke mě vždy chovala hezky, za to, že se mě ujala a že jsem vlastně nikdy nebyla perzekuovaná. A to co mi vadí na Ostravě, platí určitě i o jiných městech. Bojím se za tmy z domu, bezpečnost, zejména starším lidem, chybí.

Ale zas říkávala moje maminka:

“Holky, nebud'te starý, to za nic nestojí!”

Po letech jí dávám za pravdu.

S Liběnou Astrovou si povídala Pavla Pešatová

PAMĚTNÍCI VZPOMÍNEJTE

Váš příběh

Pamětníci, vzpomínejte!

Vzpomínky, které si nosíme v hlavě, mají jednu nevýhodu. Dokud je nenapišeme na papír nebo nevyprávíme, nemůže do nich nikdo nahlédnout. Je velká škoda odcházet-li do nekonečna s námi, aniž by své zkušenosti, poučení, radost odevzdaly jiným. V rubrice „Váš příběh“ se snažíme zabránit této ztrátě. Spolu s Vámi bychom chtěli popisovat dějiny všedního dne obyčejných lidí od dětství, přes poznávání světa k podmínkám života a práce, až po překážky, které jste případně museli překonávat.

Budeme se těšit na obálky, označené heslem „Váš příběh“. Do jednoho „příběhu“ se teď s námi přeneste...

Kdy umřeš dědo?

Pohledem do kalendáře zjišťuji, že už mám na zádech osmdesát křížků. Říká se, že když člověk potká osmdesátníka, nikdy nemůže vědět, zda jej nevidí naposledy. Bohužel, i já už cítím, že to moje tělo mne začíná obtěžovat, že už to není co bývalo a že začíná chátrat.

Nikdy jsem si nemyslel, že bych se těch osmdesáti vůbec mohl dožít. Vzpomínám si na jednu příhodu asi pře 25ti léty. Šel jsem tehdy se svým pětiletým vnukem Tomáškem na procházku. Poskakoval kolem mne a ne a ne mi dát ruku. Pak se zničehonic zastavil a pozorně se na mne zadíval. Po chvíli povídá:

„Dědo, ty už jsi starý že“?

„To víš, že ano Tomášku“.

„A staří lidé umírají, že“?

„Ano, to je pravda, umírají“.

„Ty také umřeš, dědo“?

„Také“.

Malý Tomášek posmutněl a potom povídá:

„Kdy asi tak umřeš“?

„No, až budu mít takových osmdesát.“

„To je ještě dlouho“?

„Moc dlouho Tomášku!“

„Tak to je fajn dědo“.

Chytil mne za ruku a tvářil se spokojeně.

Teď už mám těch osmdesát a zdá se mi, že to zas až tak dlouho netrvalo. Podle tehdejších představ bych se už měl chystat do věčných lovišť. Ale přiznám se, že se mi tam ještě ani moc nechce. Vždyť i v tomto věku život nabízí hodně radostí.

Tak proč spěchat!

Jaroslav Juščák, Ostrava-Poruba



Na skok v Indii

Indie. Slovo spojující představy o pohádkových palácích maharádžů, tygřech a slonech. Ale je to mnohem více.



Je to země s nekonečnými rozmanitostmi nabízející širokou paletu barev, scénérií, stylů, zvyků, jazyků, architektury a geografie. Jestliže máte smysl pro historii, zamilujete si legendární paláce, chrámy a pevnosti. Jestliže obdivujete kulturní tradice, uslyšíte báječnou hudbu, uvidíte fantastické tance a folklór objevující se téměř každý den.

Pokud jste se dostali do hlavního města Indie na více dní a máte spousty času, můžete k jeho poznání použít různé způsoby, například využít systém městských autobusů. O tom ale dobře informovaný průvodce „Lonely planet“ píše: „Autobusový systém v Dillí je pro hledače vzrušení, antropology a ty, kteří mají čas ve svých rukou. Obecně jsou autobusy beznadějně narvané a řídí je maniaci. Vyhněte se jim v dopravních špičkách nebo nastupte a vystupte na začátku nebo konci trasy, chcete-li se vyhnout ušlapání k smrti.“ Tudy tedy raději ne. Dalším možným způsobem je využít



Majitelé motorikš čekají na zákazníky

motorikšu, motorovou tříkolku. Budete se pohybovat po vlastní ose a za rozumnou cenu, avšak musíte se připravit na dýchací směs z prachu a výfukových plynů, protože kabina je otevřená. Můžete to zkusit i pěšky, ale vzdálenosti jsou velké.

Když ale máte k dispozici jeden den a chcete poznat co nejvíce z hlavního města Indie a nechcete být omezeni organizovanou turistickou prohlídkou, je nejlepší najmout si na celý den taxi, které Vás za rozumný peníz proveze, kam chcete. Pouze je důležité domluvit si cenu předem. Taxametry jsou zpravidla mimo provoz.

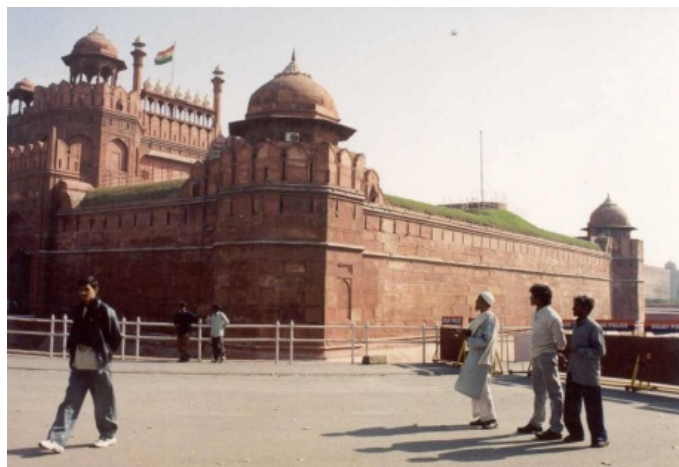
Dillí je město s 13 miliony obyvatel, které formovalo více než 2500 let barvitě historie (často se mu říká Indie v kostce) a na všechny jeho pamětihodnosti by bylo třeba mnoho času; mohu se však s vámi podělit o zkušenosti z jednoho dne v tomto městě. I ty věřím, že stojí za to. Začali jsme na jižním okraji města v místě zvaném Kutab Minar. Stojí tu věž, kterou v roce 1199 postavil Kutabudín, první islámský vládce města

po porážce hindského království. 73 m vysoká věž z červeného pískovce a bílého mramoru s balkónky na pěti úrovních a jinak hladká, na nás působila jako mytologická stavba z dávných ság. Hned vedle, uprostřed ruin mešity, stojí další dillíská záhada 1500 let starý sloup z tak čistého železa, že vůbec nekoroduje. Jak dokázali vyrobit takový sloup někdy v 6. století, to nikdo neví. Usuzuje se, že materiál je možná meteorického původu.



Pisoáry přímo na ulici

Ačkoli jsou památky rozesety po celém Dillí, nejvíce jich najdete v severní části města, tzv. Starém Dillí. Staré Dillí je propleteno spleť úzkých uliček a je jedním obrovským bazarem. Zdaleka největší stavbou je zde Červená pevnost, další ze staveb, které jsou plodem stavitelské vášně Šahdžahana, na jehož pokyn byl mimo jiné postaven i Tádž Mahal. Stavba, postavená v roce 1638, ukazuje lépe než co jiného velkolepou moc a pompu mogulských císařů. Její 18-30 m vysoké zdi měří v obvodu 3 km. Byla postavena, aby zadržela útočníky, což se jí vždy podařilo, dnes spíše zadržuje vně hradeb hluk a kakofonii velkoměsta.



Lahore Gate

Její mramorové paláce, zahrady a pavilóny jsou oázou klidu v okolním chaosu, Obrovská hlavní brána, Lahore Gate, je jedním ze symbolických míst moderní Indie a na každý Den nezávislosti se před ní shromažďují davy.

Ing. Pavel Maňásek



CK VÍTKOVICE TOURS

- spolehlivý partner pro vaši dovolenou na Jadranu

Tradice, dobré ceny a jistota

Cestovní kancelář VÍTKOVICE TOURS má sídlo v

Ostravě, ale doma je především na Jadranu. Od roku 1992 nám dalo důvěru přes 230.000 zákazníků. Jaký je důvod jejich přízně? Především to jsou dobré ceny, výrazné slevy a výhody pro děti, které mají často ubytování a polopenzi úplně zdarma. Pro děti jsou připraveny i letenky a místa v autobuse zdarma, a to i o prázdninách. Co si ale naši zákazníci cení nejvíce, je dokonale zvládnutý servis stálých delegátů na místě. S námi si svou dovolenou můžete opravdu užít, bez zbytečných obav z nepříjemných situací, které mohou nastat.

Katalog plný novinek

Prodej z katalogu JADRAN 2003 byl zahájen již v prosinci loňského roku a to velmi úspěšně. Téměř o 30 % víc zákazníků za první 2 měsíce prodeje svědčí o tom, že Chorvatsko při výběru dovolené vede. A o co je největší zájem? Především o zvýhodněné zájezdy s autobusovou dopravou, které se dají pořídit již od 4.390 Kč a to včetně dopravy, polopenze a pojištění. Letecké zájezdy s odletem z Ostravy začínají již 30.4. seriálem pobytů v hotelu Biokovka v Makarske. Týden s polopenzí letecky zakoupíte již od 6.990 Kč. Naši zákazníci mají navíc k dispozici vnitřní bazén a luxusní posilovnu zdarma. Velikým hitem roku jsou rodinné chatky ve středisku Solaris u Šibeniku. Tyto prostorné nové chatky pro 5 osob spojují pohodlí apartmánů s výhodnou cenou, kdy týdenní pobyt vychází již od 1278 Kč na osobu. Pro obrovský zájem jsme již museli zajistit dodatečnou kapacitu těchto chatek v oblíbeném kempu Baško Polje na Makarské Riviere.

Podstatně byla rozšířena nabídka pobytů v Černé Hoře, o kterou je letos třikrát větší zájem. K největším cenovým hitům patří hotel Plavi Horizont v Tivatu, kde týden s polopenzí stojí od 3590 Kč a v hlavní sezóně pouze 6.190 Kč. Neobvyklý zájem je o 10denní autobusové zájezdy do hotelu Plavi Horizont a komplexu Slovenska Plaža v Budvě.

Zákazníci si také pochvalují sníženou 30% zálohu, která stačí pro uzavření cestovní smlouvy.

Rodiny s dětmi přivítaly zvýhodněné rodinné ceny, které vycházejí vstříc čtyřčlenným rodinám.

Ve VÍTKOVICE TOURS pamatujeme i na seniory. U vybraných termínů zvýhodněných zájezdů s autobusovou dopravou jsou poskytnuty zvláštní slevy ve výši 300 Kč na osobu. Přehled některých zájezdů najdete ve spodní části této stránky.

Vyplatí se nakoupit včas

CK VÍTKOVICE TOURS poskytuje svým zákazníkům velmi výrazné slevy za včasný nákup. Při nákupu do konce března je u řady pobytů sleva až 8%. A nezapomeňte, jen u VÍTKOVICE TOURS Vám stačí 30 % záloha a získáte příslušnou slevu z celé částky. Dalším z důvodů, proč se nevyplatí otálet s výběrem dovolené na Jadranu je fakt, že o dovolenou v Chorvatsku je letos mimořádný zájem a ty nejlepší pobyty bývají rychle vyprodány.

Kde si můžete zakoupit dovolenou z katalogu JADRAN 2003

V pobočkách CK VÍTKOVICE TOURS v Ostravě a Frýdku-Místku.

Ostrava - Vítkovice, Mírové nám. 3d-519 tel.: 59 666 40 41

Ostrava 1: Jurečkova 12 (zastávka Elektra) tel.: 59 611 55 51

Frýdek-Místek: třída TGM 602, tel.: 558 624 524

NEPŘEHLÉDNĚTE

Nabídka zvýhodněných autobusových zájezdů na Jadran - se slevou pro seniory

Místo	Ubytovací zařízení	Termín zájezdu	Stravování	Doprava	Cena za osobu	Sleva pro seniory
Poreč	hotel Albatros **	23.5. - 1.6.	7x polopenze	autobusem	4 990 Kč	-300 Kč
Rabac	hotel Girandella *	5.9. - 14.9.	7x polopenze	autobusem	5 890 Kč	-300 Kč
Crikvenica	pavilony - system Fortuna	5.6. - 12.6.	5x polopenze	autobusem	4 590 Kč	-300 Kč
Njivice	bungalovy Flora **	31.5. - 12.6.	10x polopenze	autobusem	6 190 Kč	-300 Kč
Podgora	hotel Mediteran ***	16.5. - 28.5.	10x polopenze	autobusem	6 990 Kč	-300 Kč

Sleva platí pro seniory nad 60 let

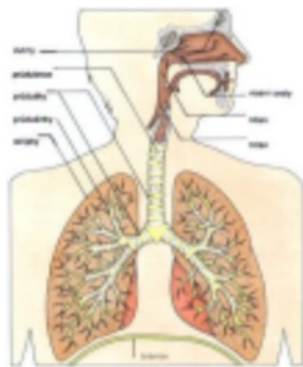
Cena zahrnuje: ubytování, polopenzi, dopravu z Ostravy, pojištění.



Pokud dýchám, doufám 2.

(Dum spiro spero)

V minulém čísle našeho povídání o záludnostech dýchacího ústrojí jsme si ve zkratce pověděli něco o dušnosti - o tom, jak z nepatrných, nicotných příčin může vzniknout výrazný, životu nebezpečný následek.



Hlavní oblastí našeho zájmu budou choroby mezi naší populací nejčastější a to především chronická bronchitida (chronický zánět průdušek) a průduškové astma, kdy počty nemocných dosahují u nás plně jedné pětiny žijících spoluobčanů (!). Dnešní pokračování by mělo ukázat, jak se snažíme dušnosti předejít, eventuálně jak ji dostat do přijatelných mezí...

Pane docente, jak tedy předcházet výše uvedeným nemocem a co víme o příčinách, které k těmto stavům vedou?

Pod pojmem prevence si dnes představujeme soubor zdravotních a dalších opatření, jejichž cílem je zabránit vzniku onemocnění. Každý spoluobčan, z toho, co o problematice slyší a vidí, ví, že příčin vedoucích ke vzniku poruch dýchadel je mnoho, mohou se různě kombinovat a navzájem doplňovat. Proto cesty prevence nebudou nijak přímočaře jednoduché a budou se obracet jak k celé společnosti, tak i ke každému z nás.

Můžete alespoň ty hlavní vyjmenovat?

Především jsou to škodliviny v ovzduší. Znečištěné ovzduší, to je alfa a omega bytí či nebytí člověka na této planetě. Od doby anglického krále Eduarda I., který roku 1306 jako první vydal preventivní „Zákon na omezení dýmu“, se vydalo tolik vyhlášek, zákonů a nařízení na ochranu ovzduší, že při jejich dodržování by situace musela vypadat zcela jinak. Nepomáhají pokuty či zastavování celých provozů. Následné vytáčky a kompromisní dohody upřednostní mnohdy i dnes znečišťující výrobu před zdravím, zvláště, když škodlivé působení nemůže být pro krátkost času běžící výroby zcela exaktně prokázáno. Je jasné, že dokud si otázku znečišťování ovzduší nevezme jako rozhodující, životně důležitý úkol celá lidská společnost, nic se nevyřeší a málo zmůže. Kdosi kdysi propočítal, že by stačilo pouhopouhých čtrnáct dnů „celosvětové znečišťovací výluky“ a „vítr by byl opět stříbrný a vál by volně krajinou, zbavenou průmyslových větroldamů“...

Vzrůstající počet automobilů, které v současné době produkují více než polovinu váhového množství plynných znečišťoven vznikajících činnostmi lidí, se rovněž stává činitelem, kde jedině prevence, spočívající v aktivních překážkách stavěných **automobilismu** do cesty, má naději na jakýsi úspěch. Jde především o oblasti, kde znečištění ovzduší dosahuje kritických hodnot nebo kde zachování současného stavu v přírodě je přímo kategorickým předpokladem pro uchování

přírody budoucím generacím. Půjde zřejmě jednak o zvýšení silničních cel (mýt) a zvýšení pokutových poplatků, jednak o vysoké pořizovací poplatky za stabilní parkovací místa ve městech (Boston 1 místo 100 000 dolarů). O omezování možností jízdy vlastním automobilem ve městech (Atény dovolují denně provoz ve městě pouze polovině automobilů podle sudého či lichého čísla na konci poznávací značky), prostě všude bude znít krédo ekologů: "Nesmí se vyplatit jezdit městy vlastním automobilem"! Zní to krutě, ale zřejmě není jiné cesty. K osobní disciplinovanosti jsme ještě nedorostli.

Důležitá je prevence šíření **vzdušné nákazy**, která ohrožuje seniory především. Proti zlovyku volného kýchání a kašlání a tím šíření kapénkové infekce, se musí zakročit se vším důrazem. Kýchat a kašlat do kapesníku, to by měla být zásada, zafixovaná plně již do stereotypu předškoláka. V pozdějších letech by pak šlo již jen o její návykové posilování. Nelze ale zůstat jen u kašlání a kýchání. Je nutné nemocné, především s virovou infekcí, izolovat v domácnosti nebo nemocnici a řádně léčit. To je samozřejmě věcí zdravotníků. Ale kolik nemocných „hrdinně“ nemoc „přechází“ a neuvědomuje si, že jejich cesty dýchací jsou nejen výborným živným prostředím pro viry a bakterie, ale též výborným zásobovačem ovzduší nebezpečnými mikrobi, kdy jejich kašel a kýchání jako gejzíry chrlí miliony mikrobů do prostoru. V době zvýšené možnosti virových nákaz nebudeme rovněž vyhledávat větší shromáždění osob (kina, divadla, diskotéky, nejrůznější schůze), kde možnost šíření nákazy je velmi pravděpodobná. Preventivně užíváme hlavně vitamin C a to nejlépe v přírodní podobě, tj. šťávě citrusových plodů.

I když sám jsem toho o negativním vlivu **kouření cigaret** na dýchací ústrojí napsal velmi mnoho, (např. Epištoly ke smělým kuřákům nákl. 130 000 výtisků), ještě jen malá faktická poznámka: Podle výsledků nejrůznějších studií je informovanost veřejnosti o škodlivosti kouření zhruba od čtrnácti let života téměř stoprocentní. Základní školu u nás opouští 98,2% žáků se znalostí o škodlivosti kouření, ale současně zhruba 16% těchto „teenagerů“ již pravidelně kouří. Kdysi jsem sám dělal studii u hornických učňů v OKR a zde to bylo v 15 letech již plných 75%! A protože všichni dobře známe potíže a úskalí odvykání, je zde hlavní metodou volby prevence.

K předcházení nemocem dýchacích cest patří ještě neoddelitelně otužování organismu, saunování, tělesná cvičení, vstupní prohlídky pracovníků hlásících se do zaměstnání rizikových pro dýchací cesty a další (nadváha, strava, rekreační tělocvik).

Ale o tom spolu s návodem dechových cviků (kinesiterapie) příště.

S Doc. MUDr. Jiřím Kandusem, CSc., připravila Blanka Malá



ZAMĚSTNANECKÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

Dlouhodobým cílem RBP je zvýhodňovat své pojištěnce v rámci možností daných platnými právními předpisy a Zdravotně pojistným plánem.

Dlouhodobá ekonomická stabilita umožňuje bezproblémový platební styk se zdravotnickými zařízeními i úhradu dále uvedených služeb, jimiž jsou klienti RBP zvýhodňováni.

Nejmladší generaci

- pro posilování imunitního systému dětí do 3 let věku příspěvek do výše 500 Kč na kalendářní rok na úhradu kurzu „plavání dětí“.
- s cílem prevence chřipkových a respiračních onemocnění poskytování vitamínových preparátů obsahujících vitamín C. V období říjen - únor jsou vydávány na všech kontaktních místech RBP stávajícím a všem nově registrovaným pojištěncům ve věku do 15 let.
- organizuje a větší částí hradí léčebné pobyty pro děti od 8 do 15 let věku s recidivujícími onemocněními horních cest dýchacích, alergiemi a dermatózami v přímořských a horských střediscích.
- do 18 let věku s vadným růstem chrupu poskytuje příspěvek na úhradu léčby fixním rovnátkem ve výši 1 000 Kč a snímatelným aparátkem ve výši 300 Kč za kalendářní rok.
- do 18 let věku s rizikem kontaktu s původcem klíšťové encefalitidy hradí druhou a třetí aplikaci očkovací látky proti klíšťové encefalitidě a také přeočkování po třech letech.
- do 18 let věku příspěvek do výše 1 000 Kč na úhradu nákladů na poslední dávku očkovací látky proti hepatitidě typu A + B a příspěvek do výše 1 000 Kč na případné přeočkování.
- u dětí od 2 do 15 let věku příspěvek na dětské brýlové obruby do výše 200 Kč za kalendářní rok.

Ženám a dívkám

- těhotným
 - poskytování vitamínových přípravků
 - příspěvek do výše 500 Kč na kurz psychoprofylaxe a těhotenského tělocviku t.j. přípravy ženy k porodu
- antikoncepci
 - jednou ročně příspěvek do výše 500 Kč na hormonální perorální antikoncepci dívkám a ženám ve věku 15 - 25 let

INFORMUJEME

- příspěvek do výše 500 Kč na úhradu nitroděložního tělíska ženám bez rozdílu věku, přičemž výkon jeho zavedení je hrazen z veřejného zdravotního pojištění
- na prevenci osteoporózy a negativních menopauzálních stavů žen starších 40 let příspěvek do výše 500 Kč za kalendářní rok na vybrané léky a léčivé přípravky předepsané ošetřujícím lékařem.

Ostatním

- rodinný balíček prevence vitamínové preparáty určené rodinám kompletně pojištěným u RBP. Možnost odběru říjen - únor.
- úhrada 3. dávky očkovací látky proti klíšťové encefalitidě pro osoby starší 18 let a přeočkování.
- příspěvek do výše 300 Kč za kalendářní rok na zubní výplně z fotokompozitních materiálů (bílé plomby) ve frontálním úseku, tj. od 3-3 do 3+3. Příspěvek se poskytne po předložení účtu, ze kterého bude patrné o který zub nebo zuby se jedná.
- všem pojištěncům příspěvek do výše 1 000 Kč na úhradu poslední dávky očkovací látky proti hepatitidě typu A-B a příspěvek do výše 1000 Kč na přeočkování.

Dárcům krve

- příspěvek do výše 300 Kč za kalendářní rok na úhradu léčiv a vitamínů v lékárnách dárcům krve, kteří bezpříspěvkově darovali krev nejméně 10x.
- bezpříspěvkovým dárcům krve úhrada přípravku Medea-D, který jim bude po odběru krve vydán na transfúzní stanici.

„Vždy něco navíc!“

Kontaktní místa

Ředitelství RBP Ostrava, Michálkovicská 108
tel.: 596 256 111, fax: 596 256 205
e-mail: rbp@rbp-zp.cz

Expozitura Ostrava, Českobratrská 18
telefon, fax: 596 118 138

jednatelství Hrabůvka, Horní 54
telefon/fax: 596 728 829-30

jednatelství Poruba, 17.listopadu 1790
telefon/fax: 596 960 534

**Podrobné informace získáte také na
bezplatném telefonním čísle
800 176 945**

**Přijďte mezi nás,
nezklameme Vás!**



Představujeme Redakční radu,

aneb rozhodli jsme se, že vám přiblížíme lidičky, kteří pro vás píší a vymýšlejí glosy, zajímavosti, zprávy (ostatní novinové žánry si doplňte sami) pro list, který právě čtete nebo jej sledujete na internetových stránkách.. Tentokrát vaši pozornosti doporučujeme rozhovor s mužem, který rozhodně patří mezi velmi aktivní členy naší rady.

Se jménem Ing. Lubomíra Páska se však setkáváte i na stránkách regionálního tisku jako s pilným dopisovatelem.

Jak se stane, že brněnský rodák, vzděláním inženýr ekonom, se dostane do Ostravy a navíc nastoupí na závod Vysoké pece NH?



Tenkrát jednoduše. Oženil jsem se, narodila se dcera a my neměli kde bydlet. Nová huť mi nabídnula místo, rekvalifikaci na hutníka a hlavně tolik potřebný byt. To se stalo v roce 1958. Na stejném místě jsem vydržel 34 let. Dnes jsem „zasloužilý“ senior, neboť je mi třiasedmdesát.

"Nudíte se teď?"

Oh ne, ani dnes ani dříve, kdy jsem ještě pracoval v tom tvrdém hutnickém cyklu. Už tenkrát jsem organizoval pro kolegy hutníky výlety, besedy, sportovní soutěže a hlavně návštěvy divadel. Mimochodem přední členy ostravského divadla, třeba Liběňku Astrovou, Anku Kratochvílovou, Jiřinku Froňkovou a další jsem znal lépe, než své hutnické šéfy. Nu a v té činnosti pokračuji sice v menší intenzitě, ale stále. Třeba v naší „staříkovské“ partě nechybíme na pátečních dopoledních generálkách ostravských divadelních premiér. A sport? Po té, co jsem 17 let hlásil na Bazalech, jezdil závodně na saních i na bobech a věnoval se dalším sportům, teď funkcionářím. Celou dobu vedu sánkařský oddíl na Samčance a jsem ve výboru TJ Baník. Teď už na saních nejezdím, přestože jsem kdysi byl osmým v republice. Věnuji se turistice, chůzi, kterou potřebuji nejen k organizování sportů, ale také pro práci v Asociaci důchodců odborářů, (což je celorepubliková záležitost), v Klubu důchodců vysokých pecí, v Koordinační radě seniorů a zdravotně postižených (o její činnosti se dozvídáte ze stránek tohoto periodika), přispívám do čtrnáctideníku Nová huť a konečně v řadě, jistě ne poslední, píší do „našeho Seniorku“, což je má povinnost jako člena redakční rady.

Co chystáte pro časopis?

Usiluji o lepší koordinovanost činností Klubů důchodců na území města a informace o nich na jeho stránkách.

Myslíte, že to co děláte má smysl?

Má, protože na naše akce, ať jsou to besedy, přednášky, výstavy, kurzy, chodí stále více seniorů. Naš zpravodaj má dost čtenářů, navzdory nízkému nákladu, což je zaviněno nedostatkem finančních prostředků. A také jsme získali podporu mnoha představitelů města i jednotlivých městských obvodů pro naši činnost.

Tak ať je tak i nadále si přeje spolu s vámi

Pavla Pešatová

O nás, ne bez nás, ale s námi, se všemi

Koordinační centrum seniorů a zdravotně postižených města Ostravy vzniklo před 3 lety z podnětu společnosti Senior za podpory NF Apeiron, Centra pro komunitní práci a odboru soc. věcí magistrátu Města Ostravy. V současné době sdružuje 32 organizací. Členství je dobrovolné a bezplatné. Jsme členy celostátního Koordinačního výboru důchodců a zdravotně postižených ČR a zastoupeni v České sekci evropské seniorské organizace EURAG, která působí ve 33 zemích. Cílem je vytvářet podmínky pro účelnou spolupráci a využití aktivit organizací pracujících ve prospěch seniorů a zdravotně postižených. Také vytvářet podmínky pro využití schopností a širší uspokojování zájmů této populace v našem městě. Usilujeme také o spolupráci s městskou a krajskou samosprávou při řešení rozvojových a sociálních programů a hodláme se podílet na naplňování Národního programu přípravy na stárnutí populace, který byl přijat vládou podle vzoru OSN. Uskutečnili jsme řadu besed o problematice života seniorů a zdravotně postižených a také hledáme cesty při řešení jejich potřeb, snažíme se aktivně zapojit do veřejného života. Byl nalezen vstřícný ohlas v tomto směru při jednáních na magistrátu města Ostravy a obvodním úřadu Moravská Ostrava a Přívoz. V minulých dnech se naše návrhy o spolupráci setkaly s pochopením u primátora Ing. Aleše Zedníka, který navrhl vytvoření poradního sboru seniorů a handicapovaných. Tak budeme moci, jako v jednom z prvních měst v naší republice, lépe tlumočit své požadavky odpovědným činitelům městského zastupitelstva. Vedením tohoto orgánu byl pověřen geriatr MUDr. Hugo Příbyl a Koordinační radu budou zastupovat Ing. Lubomír Pásek a MUDr. Blanka Malá. Očekáváme dobré možnosti spolupráce a vyzýváme další organizace humanitárního zaměření ke spolupráci, aby se nejednalo o nás bez nás, ale s námi - se všemi. Kontaktovat je možno na tel. čísle 59 663 27 72. Chceme pomáhat seniorům a zdravotně postiženým žít plnohodnotný život. Aby byl dobře prožit, k tomu je třeba nejen otevřených očí, ale i srdce.

Ing. Lubomír Pásek



Vážení,

Zaujal mne Váš článek v posledním čísle časopisu Senior, dodal mi odvalu Vám napsat. Možná jste zahlceni novými úkoly a přípravou domova - senior centra, ale přesto Vám píši některé mé postřehy, které by se mohly zohlednit. Stojím za vaší kritikou na zrušení WC v rekonstruovaných Husových sadech. Připadá mi, jako by se město za tyto lidské potřeby stydělo. Muži si snadněji poradí, kdykoliv otvím okno, vidím jak u plotu Hasičů na nám. Republiky z té či druhé strany keřů si pánové ulevují. Ale co my ženy? Na točně trolejbusů bylo WC, ale již hodně roků je z těchto prostor zřízeno kadeřnictví, přičemž zde denně přestupuje mnoho lidí nebo jdou do nemocnice na vyšetření, návštěvy. A další trauma pro starší, kteří mají jít na návštěvu do nemocnice, že si nemají kde odpočinout, nikde tu nejsou lavičky, i když z tramvají do nemocnice je dost daleko. Přitom mezi budovou Červeného kříže a Ústavem zdraví na ulici Odboje je pro to prostor jako stvořený.

Stejně se mi zdá, že se ani v programu a plánech města pro velké a nákladné akce jaksi nehledí dbát i o maličkosti. Zdravým to snad ani nepřijde. Já za sebe jsem se obracela již někdy min. roku na časopis Senior a současně na městský obvod Mor. Ostrava Přívoz se svým problémem, ale asi se nenašlo řešení. Chodím o dvou francouzských holích po opakovaných operacích kyčlí a hledám nějakou

přiměřenou fyzickou aktivitu pro sebe. Organizované akce, jako např. pochody, výlety, společenský tanec, joga to nezvládnu. A zbývá jen to kafe či zákusek na různých besedách vsedě.

Ona existuje tzv. invalidní tříkolka, na kterou bych na pořízení obdržela i příspěvek ze soc. odboru, ale problém je, kde ji umístit, je dost široká, není na skládání. Nejen za sebe, ale za všechny seniory, kteří by chtěli trochu pohybu jako na kole (psala jsem o tom v minulém dopise), aby třeba město zakoupilo několik těchto tříkolek, že by se možná mohly zapůjčit třeba v Komenského sadech, sadu M. Horákové, třeba i na Landeku apod., kde je vhodné toto provozovat. V Komenského sadech je Dětský areál a půjčují tu dětské motorky, pan vedoucí však na případné skladování tříkolky nemá již místo. Takže léto jsem prožila pěkně v sedě na lavičkách v parku. Moc děkuji za pochopení a věřím, že se za nás všechny bijete.

Ludmila Voznicová, nám.Republiky, Ostrava

Vážení čtenáři, toto rubrika je vyhrazena pro vaše názory. K tomu, co bylo ve zpravodaji, co vás pálí nebo co chcete pochválit, stejně tak k naší práci. Redakce si vyhrazuje právo krátiť dopisy dle potřeby. Pište nám na adresu Kulturní dům Jízdárna, Společnost senior, občanské sdružení, Na Jízdárně 18, 702 00 Ostrava 1

Dny Francie



S velmi zajímavým nápadem přišel Dům knihy Librex: kulturními formami postupně představovat členské státy Evropské unie. V posledním týdnu února se tak zde uskutečnily Dny Francie, za účasti představitelů Francouzského velvyslanectví v Praze, Moravskoslezského kraje, Ostravy, ale i jednotlivých institucí.

Pestrý program na vynikající úrovni obsahoval také besedu s ředitelkou Aliance Francaise, paní Christine Longfellow, které se zúčastnili studenti i zástupci seniorů.

Aliance Francaise byla založena v devatenáctém století, je rozšířena do 190 zemí a jejím hlavním úkolem je seznamovat svět s francouzskou kulturou i jazykem. V této souvislosti je poněkud pikantní vyjádření paní Longfellow, že ve Francii jsou sice na každé škole dva povinné jazyky, ale hodně studentů je líných se je pořádně naučit. Jenže tuto vlastnost bychom určitě našli i u řady českých studentů... A jak paní Longfellow vnímá problematiku Evropské unie? Podle jejích slov jsou obavy na obou stranách, jak u členů stávajících, tak i přijímaných. Navíc Francouzi měli s vlastním vstupem do Evropské unie podobné problémy jako my. Jenže dnes už vědí, že jejich krok byl správný a někdejší strach vyplýval především z neznalosti.

(di)

Kurzy ručních prací a paličkování

Co je to krajka a paličkování: (definice krajky z pohádky Marie Kubátové "Slaměná Mařena")

"Není to nic než díra lapená do nitě, jak ptáče do sítě a jaká je to krása. Vodpáraš z mojí ledový výšivky na vlně nit. Polapíš do nitěného voka kus prázdnoty a vedle zas, seřadíš díry v maršparádu a máš krásu nevidanou".

Do kurzu paličkování se můžete přihlásit i vy a tak si tříbit vkus a dovednost.

Informace: tel. 608 87 61 94



Trénink paměti -

kurz pro seniory, Má 5 dvouhodinových lekcí, cena kurzu je 300,-

Mozek je součástí lidského těla. Jak slábne tělo, zhoršuje se i kvalita paměti. Člověk má však schopnost přijímat nové informace až do konce života. Kurz je jedním z aktivizačních programů pro seniory a je zaměřen na procvičování paměti. Je cestou ke zvýšení sebevědomí. Není založen na memorování, cvičení není na čas, výsledky se nezveřejňují.

Informace: tel. 606 47 55 22



Kurz práce na PC

Základy práce na počítači

Kurz je určen uchazečům, kteří se chtějí seznámit s používáním osobního počítače. Získají přehled o prostředí v jakém počítač pracuje.

Obsah kurzu:

- základní pojmy
- prostředí Windows
- základy textového editoru Word
- seznámení s Internetem

Informace: tel. 603 59 80 36



ZVYKY A TRADICE

Jaro je už za dveřmi a oslavu jara si většinou spojujeme s Velikonocemi. Tento nejvýznamnější svátek křesťanských církví si můžeme připomenout řadou lidových pověr, pranostik a zvyků.

Škaredá středa- název pochází od toho, že Jidáš se škaredil na Krista, proto se nesmí nikdo toho dne mračit, jinak by se škaredil po všechny středy v roce.

Zelený čtvrtek- odvozen od zeleného mešního roucha, jež se toho dne nosívalo. V tento den by se měla jíst zelená strava (špenát, zelí...), aby byl člověk po celý rok zdravý.

Na Zelený čtvrtek zní zvony naposled, pak umlknou až do Bílé soboty.

Velký pátek - vstávali lidé před východem slunce a myli se v potoku, aby byli chráněni před nemocemi. V tento den se nesmělo půjčovat nic z domácnosti, protože se s takovými předměty dalo čarovat. Nesmělo se pracovat s hlínou ani na zahradě či na poli. Nesmělo se prát prádlo, protože by ho hospodyně místo do vody namáčela do Kristovy krve. Na Velký pátek se otvírala země a na krátký čas odhalila své poklady.

Na Bílou sobotu se svítil oheň před vchodem do kostela. Hořící polínka nosily hospodyně domů, aby zažehly oheň v ohništi.

Na Boží hod velikonoční se světily pokrmy - beránek, mazanec, vajíčka, chléb, víno. Část svčených pokrmů dával hospodář zahradě, poli a studni, aby mu byly ku prospěchu. Pěkným zvykem bývalo rozdělít na Boží hod jedno vajíčko mezi členy rodiny a společně je sníst, aby všichni drželi pospolu a za rok se opět ve zdraví sešli.

Velikonoční pondělí nejvýznamnější den. Toho dne se odbývala pomlázka, velikonoční hodování. V čerstvě uříznutých vrbových prutech byla skryta omlazující síla. Kdo byl vyšlehán, byl „pomlazen“.



Lidová legenda vysvětluje vznik tradic malovat a darovat vajíčko takto: Když Ježíš se sv. Petrem chodili po světě, přišli do jednoho stavení a poprosili hospodyně o kousek chleba. Ta však neměla v celém domě ani skývu. V tom uslyšela kdákání slepice, doběhla do kurníku a vejce upekla v teplém popelu. Když nakrmila pocestné a rozloučila se s nimi, zjistila, že skořápky jsou zlaté. Od té doby se o Velikonočním pondělí rozdávají vejce. (hol)

POČÍTAČE, INTERNET

POČÍTAČE - INTERNET
TO NIKDY NEPOCHOPÍM !

Povídání přes Internet - Chat

V minulém čísle jsme se seznámili s principy a využitím elektronické pošty. Jak jste se mohli dočíst, přenos údajů (to znamená textů, obrázků atp.) je v případě připojení k počítačové síti prakticky okamžitý. Znamená to, že adresát má vámi odeslanou zprávu bezprostředně k dispozici na své počítači a může si ji na obrazovce přečíst. Tato skutečnost je využívána v dalším způsobu komunikace mezi účastníky na internetu. Je to vlastně něco mezi elektronickou poštou a telefonováním. Účastníci, kteří jsou ve stejném čase připojeni na internet, mohou ihned reagovat na přijaté zprávy a tudíž tímto způsobem vést mezi sebou dialog. Uvedený způsob této počítačové komunikace dostal název „chat“ (vyslov „čet“), což je opět anglický výraz a v češtině znamená „popovídat si“.

Jedná se tedy opět o další službu počítačových serverů, kterou umožňuje speciální aplikace na něm běžící. Prostřednictvím této služby se můžete, spolu se všemi uživateli internetu zúčastnit diskuse na jakémkoliv téma. Toto internetové „povídání“ se může odehrávat, jak na diskusních stránkách, kde se můžete zapojit do debat na různá témata nebo naopak, na stránkách se speciální tematikou, kde se odehrávají debaty k problematice, kterou se daná stránka zabývá. Na zpravodajských serverech si tak můžete popovídat o aktuálním dění, na sportovním serveru např. o posledním fotbalovém zápasu a na stránkách hudební skupiny třeba s jejich fanoušky nebo přímo členy.

Pokud se chcete zúčastnit některé diskuse je nutné si vyhledat příslušnou úvodní stránku a to prostřednictvím některých známých vyhledávačů (jako CENTRUM, SEZNAM, ATLAS apod.), nebo speciální stránky zřízené pro tento účel. Před přihlášením se do diskuse si zvolíte přezdívku, pod kterou pak budete vystupovat, což znamená, že vaše příspěvky budou touto přezdívkou uvozeny a jiní účastníci vás tak mohou přímo oslovovat. Pokud máte zájem si přezdívku ponechat delší dobu musíte se zaregistrovat, aby si ji nemohl присвоjit

někdo jiný. Způsob registrace se u různých serverů liší. V případě, že se nezaregistrujete vystupujete v diskusi pouze jako host a po odhlášení je vaše přezdívka opět volně k dispozici. Registrovaný účastník má mimo to rovněž určitá privilegia.

Jednotliví účastníci tvoří debatní skupiny podle různých témat. Tyto skupiny se jakoby nacházely ve virtuálních místnostech, které mají svůj jedinečný název. Nový účastník se pak podle svého zájmu přihlásí do zvolené místnosti, tím jakoby tam vstoupil a může zahájit dialog s ostatními přítomnými uživateli. Registrovaný účastník si může vytvořit svou vlastní místnost, ale do té může vstoupit pouze ten, který zná její jméno. Počet debatujících v místnosti a jejich přehled je možné získat kliknutím na příslušnou ikonku na obrazovce.

Text příspěvku do diskuse se ve zvolené formě wpisuje do zobrazené kolonky a může být adresován buď všem přítomným v místnosti, nebo pouze konkrétnímu uživateli. Vlastní dialog se řídí přesnými pravidly, které bývají obvykle k dispozici na úvodní stránce. Odchod z místnosti se provede jednoduše kliknutím na odkaz „Odejít“ nebo příkazy jako /EXIT nebo /BYE.

Účast na chatu není nijak náročná a přihlášení je velmi jednoduché. Tato forma zábavy nebo poučení je tak všem snadno přístupná. Sami si to můžete vyzkoušet na internetových stránkách www.seniortip.cz naší Společnosti senior, kde je „chat“ rovněž provozován. Tak vás všechny srdečně zveme do naší místnosti.

Ing. Jan Rusina, CSc.

Vydává Společnost senior, občanské sdružení

Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová
Redakční rada: MUDr. Blanka Malá, Mgr. Pavla Pešatová, Ing. Lubomír Pásek, Jiří Muladi, Ing. Aleš Plecháček, Marie Kalinová.
Registrační značka: MK ČR E 14221

Adresa redakce: Společnost senior, Na Jízdárně 18,
702 00, Ostrava 1

Tel.: 596 138 350, 606 475 522

e-mail: info@seniortip.cz
www.seniortip.cz