



"Jsme si vědomi toho, že Ostrava, z pohledu demografického pomalu, ale jistě stárne. Seniori představují již téměř dvacet procent Ostravanů. Trend stárnutí populace bude pokračovat. V seniorském věku se dříve či později ocitne každý z nás. Proto jsem byl nakloněn myšlence ustavit pomyslnou „radu starších“. Vím, že mezi seniory jsou lidé i přes pokročilý věk velmi inteligentní a pracovití, navíc s mnoha cennými zkušenostmi. A právě těchto zkušeností hodlá radnice využít mimo jiné i v řešení problematiky stárnutí populace." Toto je krátký výňatek z projevu **primátora města Ostravy, Ing. Aleše Zedníka**, kterým zdůvodnil utvoření tohoto poradního orgánu.

Poradní sbor seniorů a zdravotně postižených má za sebou rok působení. Na to, jak hodnotí svou roční činnost jsme se zeptali některých členů tohoto poradního orgánu. MUDr. Blanka Malá nám sdělila, "v loňském roce se jednání konala v koncepčním duchu. Podíleli jsme se nejen na zpracování úkolů vyplývajících z aktuálních požadavků vedení města, ale i samotných seniorů".

Ing. Lubomír Pásek, předseda Koordinačního centra, sdružujícího organizace seniorů a zdravotně postižených tento názor doplnil o některé další postřehy. Za přínosné

považuje projednávání "Národního programu přípravy obyvatelstva na stárnutí populace" a realizaci programu sociálního a zdravotního odboru Města Ostravy "Komunitní plánování sociálních služeb", do jehož obsahu je zařazena i seniorská problematika.



Řešení seniorské otázky je celospolečenskou záležitostí. Je třeba přestat podvědomě, či vědomě, odsouvat starší generaci na okraj moderní společnosti. Naopak, je nezbytné hledat cesty jak ji do ní integrovat a přispívat tak k zachování kulturního, kvalitního života člověka do vysokého věku. (hol)

CO JSTE NESTIHLI

Novoroční vycházka



Navzdory počasí i Silvestrovskému oslavování jsme se vydali do přírody a účastnili se 1. ledna tradičního novoročního výstupu na vrchol Landek. Na cestu jsme vyrazili v 10 hod. od muzea a výlet byl korunován diplomem a pamětním razítkem. K tomu všemu přibyl i dobrý pocit z příjemně stráveného dne v překrásné zimní scénérii.

Na programu bylo zdravotnictví

Do klubu Atlantik zavítal v lednu mezi seniory náměstek hejtmána krajského úřadu, Ing. Jiří Carbol. Beseda se týkala aktuálního stavu ve zdravotnictví, především nemocnic a zdravotní záchranné služby v kraji. Mimo jiné zde zaznělo, že zdravotnictví u nás je na vysoké úrovni.



Zásadní problém je, že ne všechny služby lze uhradit ze státních prostředků. Největší část dotazů z řad seniorů pak směřovala do oblasti léků, jejich dostupnosti, cen a doplatků.

◀ Příjemným zpestřením bylo vystoupení (di) mužského pěveckého sboru Vítkovice



Čtyřicet roků s Raškou

Ve Frenštátě pod Horečkami stojí úpravný domeček alpského stylu. V jeho obývacím pokoji byste ani nepoznali, kdo zde žije. Stačí se však podívat do vitríny. Jsou zde uloženy pravé poklady, které nikoho nenechají na pochybách. Je zde tmavěmodrá skleněná plastika, snad představuje oblohu na níž se mnohokrát zobrazila elegantní postava „lyžaře století“, další plastika nám sděluje, že zde bydlí i „osobnost století“ a k těmto dvěma vzácnostem se druží ještě Cena Emila Zátopka. Ve vedlejších pokoji to však vypadá docela jinak. Je doslova vyložen cenami, poháry, vázami a zde, mezi různými jinými trofeji visí na zdi další dokument: Dne 21. března 1968 bylo frenštátskému rodáku Jiřímu Raškovi, uděleno čestné občanství. Tak ocenilo město zlatou a stříbrnou olympijskou medaili, které v únoru toho roku připutovaly do města s jejich majitelem, který byl v tém době již nositelem zlaté a stříbrné medaile z Mistrovství světa.

„To byla tenkrát velká sláva. Na náměstí byly davy lidí, všichni ho radostně vítali. I já jsem byla velmi šťastná. Jeho maminka radostí pořád plakala. Víte, neměla lehký život. Manželův tatínek zemřel když Jiřímu bylo, myslím, deset let a ona se musela starat o děti sama. I já jsem děcka vychovala vlastně sama. Vzala jsem si Jiřího, ale ten byl doslova "pořád v luftě“.

Sejít se na kousek povídání s tak významnou osobností našeho kraje naráželo stále na nějaké překážky, protože Jiří Raška i teď je stále „v luftě“, i když už dávno neskáče, a tak jsme se sešly s jeho manželkou Věrou a povídaly si o tom, jaký je život s významným mužem.

Když jsme se vzali v r. 1963, neměli jsme ve Frenštátě kde bydlet, tak jsem byla s malou Věrkou doma v Kralupech, než se pro nás uvolnila malá světnička v Raškově domku, kde jsme se tísnilí tři roky. Když byl Jiří na MS v Oslo čtvrtý, Národní výbor mu přislíbil byt, ale stejně jsme museli ještě dlouho čekat, až se nějaký uvolnil. Domek na Horečkách jsme začali stavět v r. 1984. Dělalí jsme všechno sami s kamarády, kteří nám pomáhali za jídlo. Všichni jsme se moc nadřeli, já sama s klukem - tehdy 17-ti letým Jirkou, jsme namíchali všechnu maltu na celou hrubou stavbu sami. Pět let jsme stavěli, dřeli o sobotách a nedělích. Manžel Jiří, to už dělal trenéra mladých skokanů, vždycky na skok přijel, nařídil, co se má udělat a my jsme pracovali. Půjčku splácíme ještě teď. Manžel říká, že kdyby byl tak úspěšný dnes, nemuseli bychom si ani půjčovat.

Před svatbou jsem manžela skákat neviděla a na závody jsem s ním jezdila, až když jsme se vzali a to jenom občas, protože Věruška byla velice slabounká, měla jenom kilo a půl, když se narodila a vidíte, teď má sama tři děti. Jirka přišel na svět 10. prosince 1967 a Olympiáda byla v únoru 1968. Takže i on už vítal tatínka jako olympijského vítěze ve Frenštátě na náměstí.

Jiří byl vždycky starostlivý táta a děti měl moc rád i když na ně měl jen málo času. Nikdy nezapomněl přivést dárky, obvykle to, co u nás obchodech tehdy nebylo.

Děti si ani neuvědomovaly, že tatínek je významný člověk, když býval doma tak zřídka. Věrka se ho dokonce jednu dobu velice bála. Vždycky přijížděl jen na dva dny, já jsem mu všechno kartáčem ve vaně vyprala, on se sbalil a odjel. O volných nedělích ale s námi chodil na procházky, s kočárkem po Horečkách i na Pustevny s ním vyjel.

Paní Věra Rašková pracovala celý život v MEZu. Nastupovala vždy hned po mateřské, takže jesle, školka, výchova dětí, domácnost, to vše bylo hlavně její povinností, protože táta byl pořád „v luftě“. V MEZu pracoval i Jiří Raška a odtud odešel i do důchodu. Nikdy neměl žádnou úlevu. Odpracoval si svých 8 hodin a teprve pak šel trénovat a tréninky byly opravdu tuhé.. Platy byly tehdy malé a skákání také stálo peníze. Závodil 16 let. Sportovat začal ve třinácti, nejdříve sjezdařil, jezdil na koni, hrál kopanou a hokej. Ke skokům jej přivedl jeho bratranec. Cesta k úspěchům byla drsná, plná velké píle a odhodlání. Jiří Raška po ní kráčet k úspěchům a jeho žena zůstávala doma s hlavou plnou starostí a někdy i strachem.

„Když jsem někdy jela za Jiřím na závody, tak to se ani nedá popsat ten strach, který jsem měla. Jakmile se objevil na nájezdu, v prsou se mi něco sevřelo a povolilo to, až když doskočil. Byl to takový zajímavý strach. Na štěstí Jirka moc nepadal, ale úrazy ovšem měl. Operovali mu obě kolena a jednou, když jím někdo ve Špindlu nastrkal na dojezd nějaké dráty, vyrazil si v koleně jablko.



Jiří Raška s manželkou Věrou a vnoučaty, kterých je dohromady pět

Aco děti?

Strachovala jsem se také o syna Jiřího, který převzal žezlo po otci, ale nebyl tak úspěšný. I vnuk Honza skáče. A když jsem u těch vnoučat, máme jich pět, všichni jsou naší chloubou, od nejstarší Veroniky, které je už dvacet až po šestiletou Barunku.

Bývalý skokan na lyžích a trenér Josef Skrbek, býval u nás častým hostem. Šel pro kluky speciální šponovky a později moderní kombinézy z elastického materiálu. Byl velmi obětavý a skokanské kluky miloval. Všude s nimi jezdil a často za ně platil, protože tenkrát ze spotrovců žádný moc peněz neměl.



NA NÁVŠTĚVĚ

Jiří Raška je hrdinou knihy Oty Pavla „Pohádka o Raškovi“. Komu se v čase prvního vydání knihy mohlo stát, že bude „popsán“ za živa? Jiřímu ano. Paní Rašková Otu Pavla nikdy neviděla, setkávali se s Jiřím v Praze. Byla potěšena, když se jí kniha dostala do ruky a ještě větší radost prožívala s manželem, když byli před časem pozváni na otevření Pavlova muzea v Buštěhradu. Darovali mu všechny knihy, které Ota Pavel napsal.

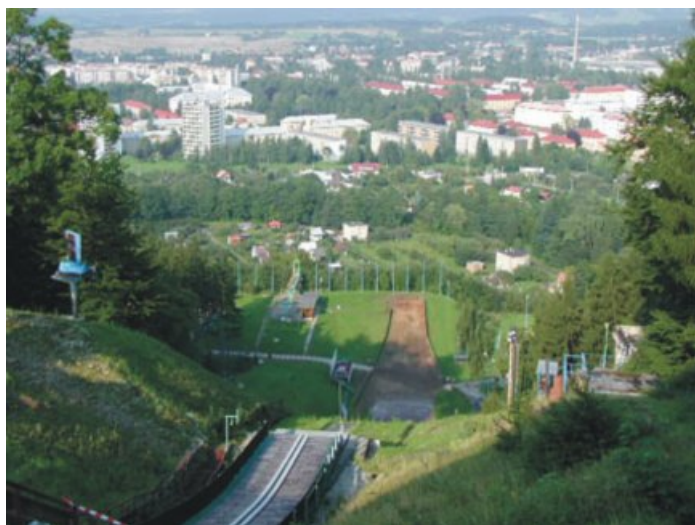
Jiří Raška jezdil neustále po světě, byl skutečný sportovní hrdina. Protože skákal dobře, ze světa vozil domů trofeje a to tolik, že jsou jimi zaplněny nejen stěny pokojíku, ale ještě jsou uchovávány po celém domě.

Věřte mi, že dvakrát do roka to pulíruju - na Vánoce a Velikonoce po celé tři dny. Až vloni jsem mu všechno vynesla na balkón, aby si to vyleštil sám. Seděl, leštil a brblal, že to nejde. A já mu říkala, aspoň teď viš, kolik mi ta tvoje vítězství dala práce!

A Jiří Raška při tom leštění možná přemýšlel o svém štěstí, které bylo složeno z odvahy a práce. Čtyřicet roků se nedá shrnout do několika řádků, nebylo Vám někdy líto, že jste pořád sama?

„Já jsem si na to od začátku manželství zvykla a dnes, když je déle doma, tak mu říkám, aby už někam šel. On by totiž doma stejně nevydržel. Ráno chodí na můstek a večer se vrací. Někdy nepřijde ani na jídlo. A tak i dnes vyřizují všechno sama. On je „v luftě“ a já po zemi jezdím na kole. Ale Jiřího mám ráda a nikdy bych náš společný život za jiný neměnila, ani ten nádherný kraj, do kterého mne před lety přivedl. Mám ráda i hory kolem sebe, vyrostly tady naše děti a rostou tady i naše vnoučata.“

O tom, jak se žije s olympijským vítězem, mistrem světa, lyžařem a osobností 20. století si s paní Věrou Raškovou povídala Hana Juračáková.



Město **Frenštát pod Radhoštěm** leží na severním úpatí radhoštského pásma Moravskoslezských Beskyd. Rozkládá se v kotlině mezi řekami Lubina, Lomná a Bystrá na okraji chráněné krajinné oblasti Beskydy, kterou zpřístupňovala již od roku 1884 Pohorská jednota Radhošť, jako nejstarší turistický spolek u nás.

TIP NA VÝLET

Horečky, kopečky...

Náš tip na výlet vede do Frenštátu pod Radhoštěm, konkrétně vás ale chceme spolehlivě zavést na Horečky, velmi známého a oblíbeného výletního místa, které se v blízkosti nachází.

Nejjednodušší příjezd, pokud pojedete autem, je po silnici od Nového Jičína - ještě před vjezdem do města odbočuje vpravo přes železniční trať silnička k areálu Horečky, kde se dá i zaparkovat.

My jsme se tam vydali vlakem a pěšky a bylo to také jednoduché, hlavně ale moc příjemné. Vlakem či autobusem do Frenštátu snad treť každý. Na Horečky vás od nádraží dovede modrá turistická značka.

Už zdaleka uvidíte nájezdovou věž skokanského můstku s umělou hmotou. Byl postaven po Raškově olympijském vítězství. Vedle můstku je lanovka, kterou, když budete mít štěstí, se dostanete pohodlně na vrcholek. Kdysi byla lanovka běžně v provozu, v současné době ji pouštějí v době, když tady skokani trénují. Pokud lanovka nepojede, nic strašného se neděje. Vlevo od můstku vedou schody, po kterých se dá docela dobře na vršek vyšlapat. Nahoře je možnost občerstvení v malém bufetu.



Od můstku a lanovky se můžete procházkou vydat kolem pensionu Na Horečkách pěknou lesní pěšinou k hotelu Vlčina či stylovému středisku Stará Vlčina, pozoruhodné to stavbě architekta B. Fuchse z 30. let min. stol. Zaujme nejen exteriér, ale i vnitřní výzdoba. Malíři Antonín Strnadel a Eduard Milén se při tvorbě rozsáhlých fresek nechali inspirovat valašskými dějinami, podobně jako řezbář Karel Langr. Mají zde bohatou nabídku jídel, my ale doporučujeme halušky. Po procházce chutnají opravdu výborně.

Není se co divit, že je tam tak nádherně. Však o tom krásně píší i básníci. Posuďte sami, zde je jeden ze tří úryvků, které jsou vykresleny na tabuli, která vás při Staré Vlčině vítá...

*Horečky, kopečky, přírody vzácný skvost,
lidem všem vydaný na milost, nemilost,
kdo zlý jsi, nechod' sem, dobří však vejďte,
chraňte je, šetřte je, milujte, pěstěte.*

(Josef Kalus)

Neopomeňte se ale zastavit i ve městě. Je pěkným dokladem valašské architektury. Bylo založeno ve 14. století. Historické a kulturní památky najdete především ve středu města. V kostelích sv. Martina a sv. Jana Křtitele jsou valašské Betlémy, na náměstí kamenná kašna s Neptunem. Ve Frenštátě se narodil sochař Albín Polášek, autor sochy Radegasta a sousoší sv. Cyrila a Metoděje na Radhošti.

Tip na výlet vybrala Miluše Enenklová



Život samý pohyb

Eva Kunertová - Mudrová se narodila ve třicátých letech v Hatí u Hlučína. Nejkrásnější léta svého života prožila v Č. Těšíně. Po maturitě na zdejší obchodní akademii, v roce 1952, dostala ihned angažmá do ostravského rozhlasu a dne 31. prosince 1955 mohla zahájit první oficiální vysílání z hlasatelny ostravské televize. Později spolupracovala se známými režiséry Ivo Paukertem, Iljou Hylasem, Zdeňkem Havlíčkem a zejména s Františkem Mudrou, který se stal jejím životním partnerem. V roce 1969 dostala dištanc a patnáct let pracovala jako úřednice v Martinovských mlékárnách. Má dvě děti a celkem pět vnoučat.



Dnes jsou televizní hlasatelky mediálními hvězdami. Byla jsi i ty tehdy takovou hvězdou?

Ráda bych mluvila o pokoře. Nedávno jsem si přečetla článek od psycholožky Jany Irmannové, která vysvětluje, jak se tzv. mediální hvězdy pozvolna ocitají v jiném světě, než je svět reálný. Že jsou obklopeny mediálními poradci - vizážisty, módními návrháři, psychology, atd. A tak se jim stává, že se nějak začínají vzdalovat reálnému světu. Přitom takový "život hvězdy" vydrží obvykle jenom pár let. Potom nastává návrat k realitě. Bývá trpký - někdy tyto hvězdy mají pocit, že bez kamer, světel reflektorů a jeviště prostě nežijí, neexistují. Vyrovnávat se s takovou novou situací bývá pak těžké. Myslím, že takhle člověk nemusí dopadnout, má-li v sobě dost pokory.

Ty jsi si to mohla ověřit i sama na sobě, že?

Na začátku sedmdesátých let jsem musela přestat v televizi dělat. Ovšem já jsem nebyla žádnou hvězdou. Kromě toho jsem vedle sebe měla zkušeného psychologa, svého životního partnera, režiséra Františka Mudru. Ten mi řekl: Hlavně si nemysli, že se někdo zblázní, když tě neuvidí v televizi. Velmi rychle jsem se podle toho začala chovat. Pár let mi nedovolili nastoupit do žádného zaměstnání, ale pak jsem si našla práci v mlékárnách a vydržela jsem tam patnáct let.



Foto, zaslané televizním divákem

Psychický tlak lze korigovat fyzickou aktivitou. Ty jsi měla v tomto smyslu z dětství dobré základy, že?

Vždycky jsem milovala sport. Na škole v Českém Těšíně jsem dělala lehkou atletiku, plavala jsem, hrála jsem volejbal, zkrátka pořád jsem se potloukala po hřištích. Připadalo mi naprosto samozřejmé, že když jsem přišla ze školy a udělala úkoly, jsem zmizela na několik hodin na stadionu nebo v tělocvičně. Ale to jsme zase u těch aktivit pracovních a zájmových. U toho nekonečného děláni, které mě provází celý život.

Dělala jsi některý sport závodně?

Jako studentka obchodní školy jsem závodila za místní lehkotletické družstvo. Nebyla jsem žádný velký borec, ale velmi ráda jsem přijímala tu věčnou výzvu atletiky, že výkony jsou měřitelné a že nikdo, než ty sám, ti nemůže pomoci překonat laťku, která leží na stojanech. To je velká škola pro život, velká škola pro stáří.

Evo, jak ubíhá tvůj život? Rychle nebo pomalu?

Myslím, že velmi rychle. Protože mám stále nějakou práci, a musím říci, že jsem si ji dokázala vyhledávat i v dobách, kdy jsem v sedmdesátých letech byla bez stálého oficiálního zaměstnání. Nedokážu být nečinná, stále musím něco dělat. Myslím tedy, že jsem docela pracovitá a jak víš, takovým lidem život ubíhá opravdu rychle. Pořád máš nějaké nové zážitky a seznamuješ se s novými věcmi, něčemu novému se učíš. Jsi jako školák ve věčně nekončící škole. Zkrátka stáří si pro samý pohyb a děláni nemám čas připouštět.

Uběhlo mnoho let, co jsi jako mladá dívenka stála poprvé před kamerou. Jak na tu dobu vzpomínáš?

Tehdy jsem si vůbec neuvědomovala to, čemu se říká historická vážnost chvíle. Zdálo se mi přirozené, že před kamerou bude stát některá z hlasatelek ostravského rozhlasu. Byly jsme tam tehdy tři a nějak to padlo na mne. Dostala jsem text, jela jsem na vysílač, postavili mne před kameru a já začala mluvit. Teprve když mi režiséři začali dávat další a další úkoly, došlo mi, že jsem se asi zúčastnila čehosi významného a hlavně - že se musím hodně a hodně učit. Zkušenosti jsem neměla žádné. A vlastně mi ani nikdo nemohl poradit. Jediný, kdo do Ostravy přišel z pražské FAMU, byl režisér Ivo Paukert a potom František Mudra, můj pozdější muž. Vlastně jsme se učili jeden od druhého.



ROZHOVOR

Na hřištích jde nejenom o pohyb, ale také o život v určitém společenství, o život v partě.

My jsme měli v Českém Těšíně na hřišti partu opravdu výbornou. Mimochodem - právě na hřišti mi bylo nabídnuto angažmá do ostravského rozhlasu. Jeden můj kamarád, kolega z atletiky, totiž s rozhlasem spolupracoval a jednou na tréninku se mne zeptal, zda bych to také nechtěla zkusit. Slovo dalo slovo, přihlásila jsem se do konkurzu a byla jsem přijata. To jsem tehdy ještě měla před maturitou.

Máš ještě dneska čas sportovat se svými vnoučaty?

Držím se hesla, že rodiče na své děti často nemají čas, ale prarodiče by na svá vnoučata čas mít měli. Kdosi moudrý řekl, že by to měli být právě dědečkové a babičky, kteří svým vnoučatům ukážou svět sportu. Jezdit na kole, plavat, bruslit, lyžovat a nějaký sport, který se dá dělat v dospělosti, do stáří - třeba tenis. To všechno by se děti měly naučit právě za pomoci a podpory svých prarodičů. A tak se o to snažím.

V životě jsi poznala úspěchy i pády. Jaké je poučení z takového života?



Nic není tak zlé, jak se to zdá být na první pohled. Jedno už dnes vím jistě, že život nekončí u první větší překážky.

Krásně to řekl Sokrates; *"Nemá být koráb zakotven jen jednou kotvou a život na jediné naději."*

Milan Švihálek

VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE !

Ptali jsme se vás, ve kterém roce byla slezská obec Svinov povýšena na město. Z došlých odpovědí byl vylosován výherce. Je jím paní Alena Kašpárková z Ostravy-Poruby, která vyhrává věcnou cenu. Blahopřejeme!

NOVÁ SOUTĚŽNÍ OTÁZKA - ve kterém roce byl založen spolek "Pohorská jednota Radhošť"? Nejstarší turistický spolek u nás, který zpřístupňoval Beskydy. Výherce obdrží věcnou cenu!

DOPORUČUJEME

Zdravý má tisíce přání, nemocný jenom jedno

Pokud je vám 80. let, žijete ve vysokých horách, celý den trávíte na čerstvém vzduchu, ujdete denně 5km hbitou chůzí a žijete se zeleninou z vlastní zahrádky, pak další řádky vůbec nečtete.

Jestliže nepatříte k onomu malému procentu vyvolených, kterých se nedotkly všechny „vymoženosti“ moderní civilizace, zkuste se s námi zamyslet:

Proč dnes užívat potravinové doplňky?

Reklamy na tyto výrobky nás denně oslovují ze všech médií. Jezte maso, pijte mléko! Z mléka je alergie, maso vás zabije! Bez mléka jste bez vápníku! Jeden výzkum popírá druhý, raději už ničemu nevěřit..., říkáte si možná.

Pokuste se teď zamyslet: Je dnešní populace zdravá? Jak se to vezme! Díky očkování nás sice nezklátí černý kašel či pravé neštovice, ale trápí nás alergie, ekzémy, osteoporóza, rakovina, cukrovka apod.

Proto přišla na náš trh česká firma **Dominant**, která vyrábí potravinové doplňky vysoké kvality, vyrobené speciálně pro české životní prostředí. Výrobky se vyrábí ve formě nápojů. Takto jsou snadno stravitelné, nezatěžují žaludek žádnou pojivovou látkou a nutí nás dodržovat pitný režim. Výrobky mají i příznivou cenu.

Biolaktiv s pupalkou: obsahuje živé kultury, proto je nezbytná po léčbě antibiotiky-obnovuje mikrofloru v tlustém střevě, čímž zvyšuje imunitu, pomáhá při špatném vyprazdňování, kterým trpí většina starších lidí. Jedinečná pro diabetiky, neboť obsahuje diastabil - již po měsíci se hladina cukru upravuje. Pupalka působí příznivě na cévy, srdce a pokožku.

Aloe vera s pupalkou-odstraňuje pálení žáhy, nadýmání, podporuje hojení bércových a žaludečních vředů a na dvanácterníku. Je prevencí proti tuberkulóze, která začíná útočit. Tento velmi chutný citronový nápoj je přírodní antibiotikum, při chřipkové epidemii nezbytný.

Lecitin - nejpříjemnější pro organizmus je čistý, granulovaný. Obsahuje cholin který pomáhá předcházet krevním sraženinám, udržuje zdravé srdce, chrání před infarktem. Působí příznivě na Alzheimerovu chorobu, cukrovku, svalovou dystrofii. Inositol podporuje funkci mozku, zlepšuje paměť, léčí kožní onemocnění. Lecitin účinně pomáhá při bolestech kloubů a páteře, napomáhá tvorbě kloubního maziva a tiší bolesti v kloubech. Při pravidelném přísunu lecitinu bolesti ustupují.

Toto je pouze část našich výrobků. O dalších se více dozvíte na www.masaze.lifestyle.cz/dagmar

Poradna: Ostrava Zábřeh
Plzeňská 6
(hotel Areál)
tel: 604906181

Je vhodné se předem objednat, abychom měli na vás dostatek času. Těšíme se na vás!

Dagmar Galčanová

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 zkušenosti, poučení, radost mohly být odevzdány 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 případně museli překonávat. Těšíme se na obálky označené heslem „Váš příběh“. Do jednoho „příběhu“ se teď s námi přeneste...

" Vzácná návštěva"

Můj dlouholetý kamarád, který v šedesátých letech emigroval do Kanady se svou manželkou, mi zaslal telegram, že letí na dovolenou do Švýcarských Alp a jelikož mají mezipřistání v Praze a mají tudíž tři hodiny čas, rádi by toho využili, povykládali si se starým kamarádem a navštívili mne doma.

Žiji sám, tak říkajíc „starý mládenec“, a ti, jak známo, nehledí moc na "vizáž" svého bytu.

Při pomyšlení, že je vítám ve svém staromládeneckém "BRLOHU", mě až zamrazilo. Nejsem nepořádný, ale taky ne ženská.

Měl jsem týden na to, než zazvoní Jiří se svou chotí u mého bytu. A tak padlo mé tvrdé rozhodnutí! Vše staré se musí vyměnit za nové! Ať to stojí, co to stojí! A to okamžitě!

V práci jsem si vzal týden dovolené, pak šel do banky pro peníze a rekonstrukce mohla začít. Objednal jsem firmu, ta odvezla starý nábytek. Pak nastoupili malíři, obkladači a nakonec přijela stěhovací firma s novým nábytkem.

Do banky jsem dříve chodíval tak jednou za rok, ale teď jsem tam byl denním hostem. Nikdy bych nevěřil, že si začnu tykat s úředníkem u bankovní přepážky. Nové koberce, nová kuchyň, nová...atd. Suma sumárum. To vytvořilo „vír“ v mé vkladní knížce o průměru 250 tisíc korun. Dokonce jsem nechal vyměnit i vchodové dveře do bytu, se vším všudy včetně bezpečnostního zámku. A nastal ten očekávaný den s velkým „D“. Právě jsem se ještě v pyžamu holil v koupelně, když zazvonil zvonek. Vrhnu se k domovnímu telefonu a v něm se ozvalo: „Ládíku, tak nás tady máš!“ Položilný radostí, že Jiří s manželkou jsou tady a skrytou pýchou, jak budou koukat, jak si žiji, jsem jenom řekl: „Už běžím, ty kluku Kanadská!“ Popadl jsem klíče z věšáčku a tak jak jsem byl, bouchnul dveřmi a běžel jako o závod po schodech otevřít hlavní dveře. A nastalo veliké objímání a vítání. Po schodech nahoru jsem ještě utrousil, ať nečekají žádný přepych a celý natěšený, jak budou zírat, jsem otvíral dveře bytu.

Co to blbne? To nejde otevřít! Vzal jsem klíče do dlaně a "skoprněl" jsem! V dlani ležely sice klíče, ale od těch starých dveří, které mi včera vyměnili za nové! Do dneška si nedovedu v mysli vybavit, co jsem koktal v tom šoku za slova. Stál jsem tam v pyžamu s napůl oholenou tváří a se slzami v očích. Co se dělo dál?

Jiří zavolal hasiče. Ti přijeli za hodinu. Jak mne viděli, konstatovali, že to bez účasti policie nemohou provést. Ta naštěstí přijela za deset minut. Na neštěstí pro mne, všichni nájemníci byli momentálně v práci! Tudíž mne odvezli na oddělení k ověření totožnosti, protože málokdy mám v pyžamu občanský průkaz.

Takže? Uklidňován Jiřím a jeho chotí, že se nic neděje a hlavně, že mne viděli a jelikož totožnost ještě nebyla prokázána a letadlo nepočká, odjeli na letiště.

A já, konfrontován svým sousedem, pro kterého si policie zajela do práce, jsem byl propuštěn domů. Zámečník během dvou sekund dveře otevřel a k mému údivu zadarmo. Když jsem si uvědomil, že přede dveřmi zadarmo a za dveřmi za 250 tisíc, jsem se začal smát, až mně tekly slzy z očí.

To vše se událo před deseti lety. Včera jsem dostal telegram od Jiřího, že letí na dovolenou a na skok se staví u mě.

Co myslíte, že udělám?

Ladislav Smyček,
Dům s pečovatelskou službou,
Slezská Ostrava

Lásko, vrať se mi

Chtěl bych Ti říci, v nitru roztoužený
když nejsi u mě, jak den se mi zdá zachmuřený.

Rád bych pošeptal Ti, když večerem ulehám,
jak změnil jsem se od doby, co Tebe v duši mám.

Mé tělo se celé chvěje, při pomyšlení,
jak krásné bylo, naše první políbení.

Jak šťastné dny, prožili jsme po svém boku,
teď jenom vzpomínka zůstala mi.

A na řase se třpytí slza a pocit objetí,
když odešlas mi s jiným navěky.

Tolik smutku a žalu v srdci mám
co nestihl jsem říci Ti, spánek proklínám.

Ó, lásko, lásko, vrať se mi,
čím chybil jsem, svěř se mi.

Já vyslechnu Tě, napravím své chyby,
Ó, lásko, lásko, vrať se do života mého,
sic zůstanu na věky sám do sebe uzavřený.

Autor: Ladislav Smyček



Vyhlašujeme již druhý ročník soutěže "Rozkvetlá Ostrava"



Soutěž vyhlašujeme pod záštitou náměstka primátora, Ing. Zbyňka Pražáka.

Krásně vyzdobená okna obdivuje skoro každý. 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. V ne poslední řadě podpisy dodaly dvě války a samozřejmě doba komunismu. A tak přišel náš nápad. Zkrášlit město. Čím?

PŘECE KVĚTINAMI,

těmi v zahrádkách. Jenže zahrádky ve městě většinou nenajdeme a tak se nám nabízejí balkony, okna čínžáků, předzahrádky či alespoň záhonky před škaredými paneláky. Ve spolupráci s ostravskou radnicí jsme loni na jaře vyhlásili soutěž "Rozkvetlá Ostrava" aneb nejhezčí okno, balkon či předzahrádka.

Požádali jsme město o převzetí záštity nad naší soutěží, kterou jsme poté vyhlásili s tím, že se mohou

lidé sami do soutěže přihlásit. Ovšem zjistili jsme, že lidé jsou neprůbojní a tak jsme celou věc pojali jinak. Vzali jsme fotoaparát a objeli městské obvody a vytipovali okna, balkony, předzahrádky, a květinovou výzdobu zdokumentovali.

Takové byly tedy začátky. Několik fotografií přišlo poštou i e-mailem a tak nakonec bylo z čeho vybírat.



Cena pro vítěze

Výběr se v závěru zúžil na deset kandidátů. To hlavně z toho důvodu, že byla jen jedna cena. Jak vidíte, byla to velká palma, kterou nám do soutěže věnovala firma **BauMax**. Co říkáte, není nádherná?!

V soutěži chceme pokračovat i letos a proto vyzýváme amatérské zahradníky i zahradnice, aby se letos zapojili ve větší míře a tím naplnili její název tak, aby se Ostrava stala zásluhou svých obyvatel, skutečně rozkvetlým městem.

"Naše město může být kvetoucí i díky přispění občanů. Jsem rád, že přijali výzvu a zúčastnili se soutěže. Účast v soutěži je inspirací pro všechny další občany. Tím, že krášlíte své okolí, zpřijemňujete je i spoluobčanům," řekl náměstek primátora Statutárního města Ostravy, Ing. Zbyněk Pražák při předávání ceny. Podle něj je účast v soutěži inspirací pro všechny další občany města.

Vítězkou loňského ročníku soutěže se stala paní Olga Hrubá a my jsme se ji při příležitosti předávání ceny zeptali:

Co Vás přivedlo k tomu, přihlásit se do soutěže?

Květiny jsou mým koníčkem a mám jich plno nejen za okny, ale i v bytě a na chatě. K přihlášení do soutěže mě vyprovokovali známi a rodina. Bylo to opravdu jen tak z hecu. Nebylo důležité jestli vyhraji, pro mne je podstatné, že máme kolem sebe hezky. Příští rok to možná zkusím znovu, ale přála bych úspěch zase ostatním.

Máte nějakou konkrétní radu pro pěstování muškátů?

To by bylo na dlouhé povídání, receptů je mnoho a mnoho o tom už také bylo napsáno. Co je ale důležité, je třeba je pěstovat s láskou. Zdálo by se, že květiny nerozumí, ale není to pravda. Květiny jsou živý organismus, vnímají toho, kdo o ně pečuje a péči mu pak oplácí tím, jak kvetou.

Zahradnictví Korner v Ostravě-Koblově

nabízí všem zahrádkářům, pěstitelům balkonových květin, pěstitelům ovocných a okrasných dřevin, trvalek, milovníkům překrásných holandských tulipánů, širokou škálu rostlin, které můžete s úspěchem pěstovat také vy.

Neváhejte a vezměte svá vnučata sebou na návštěvu do Zahradnictví Korner, kde na vás čeká milé překvapení! Přijďte se podívat všichni, kdo máte rádi květiny a zvířátka.

Zahradnictví Korner sponzoruje vaši soutěž o nejkrásnější rozkvetlý balkon!

Kontakt:

Tel./fax 596 239 515

Tel. 596 239 157

<http://www.korner.cz>

e-mail: info@korner.cz

TAK NEVÁHEJTE A DEJTE SE DO TOHO !!!

Fantazii se meze nekladou. Už teď přemýšlejte, ale hlavně brzy sázejte, pěstujte, fotografujte a pište o své domovní květinové kráse.



Stárnutí a kůže aneb jak zabránit projevům jejího stárnutí



Kůže dítěte je nevýslovně hebká, ať už na tvářičce či v kterémkoliv pověstném faldíku. S dospíváním přicházejí první vyrážky, první nespokojenost s nepřízní osudu, byť největší přechodnou. První vrásky kolem očí zrychlují tep, i když jsou jen nepatrným kazem na mladistvé pleti. Se čtvrtým deceniem však již není co žertovat, protože nám již naznačuje, jakým způsobem bude asi náš, až doposud zářivý tělesný obal zasažen stárnutím. Čas začíná pracovat v náš neprospěch.

Jak tedy zabránit stárnutí kůže?

Na počátku je genetika, pro někoho příznivá, pro jiného méně, ale je neúprosná. Dále je rozhodující životní styl, který jsme vedli. Málo spánku, nepravidelná a nevhodná strava, špatný pitný režim, málo zdravého pohybu, kouření, alkohol, nemoci. Nemoci se výraznou měrou podílejí na vzhledu naší kůže. Zkušenému lékaři kůže napovídá o stavu jater, ledvin, oběhového systému anebo metabolických chorobách.

Kde má být tedy začátek naší snahy co nejlépe ošdít náš biologický čas i stav, abychom vypadali svěže, mladistvě, optimisticky, aby naši přátelé i nepřátelé zapochybovali o

našem věku a ve svém odhadu nám ubrali alespoň 10 let, díky však i za pět?

Přijměte prosím základní recept pro muže i ženy:

Především je nutno léčit svou základní chorobu a poslouchat rady lékaře, hojnost spánku, dostatek odpočinku, dále lehká strava podle současných zásad, tj. jíst častěji v malých dávkách, s větším podílem ovoce a zeleniny. Zvýšit přívod tekutin, v seniu totiž klesá pocit žízně.

Denně alespoň krátké procházky, pokud jinému pohybu brání zdravotní stav. Využít pohybu na čerstvém vzduchu co nejvíce. A prohánět buňky šedé kůry mozkové! Péče o svěžího ducha se projeví na jasu v očích i na celkovém výrazu.

A pak přichází pohled do zrcadla a s ním rozhodnutí, něco s tím musím udělat!

Začneme večerem: obličej očistíme kvalitním pleťovým mlékem, dočistíme pleťovou vodou bez alkoholu. Lehce vetřeme výživný noční krém s dostatkem vody. Ráno opláchneme obličej chladnou vodou, případně dáme přes oči na 5-10 min. chladivý obklad z černého čaje, ke zmírnění ranních otoků víček.

Vetřeme krém s příměsí antioxidantů a vitamínů pro stárnoucí pleť. Pigmentace můžeme retušovat přijatelným make-upem. U žen nanést nenápadnou červen na tváře a rty. Předpokládám, že si necháte upravit obočí a odstranit chloupky nad rty a na bradě. Drobné žilky na nose a tvářích lze nebolečně odstranit elektrokoagulací.

Váš obličej projasní, kůže bude bělorůžová, matová a barevně kompaktní.

Co však s viditelnými nerovnostmi, diskoloracemi, které nazakryje ani masivnější make-up?

Nebojte se drobných zákroků u dermatologa. Lze odstranit nepěkné stařecké bradavice i výraznější pigmentace, bradavičné výrůstky, drobné stopkaté fibromy.

Nejsou pěkné a nemusí na kůži být!

K osvěžení si dopřejme občas koupel s příměsí oleje a pokud máme suchou kůži, promažme si celé tělo po sprše nebo koupeli pleťovým mlékem. Je spousta kvalitních přípravků, jen si nechejte poradit!

ZDRAVÍ, RELAXACE

A ještě pohled na ruce a nohy. Nehty v seniu bývají často zhrublé a tvrdé. Na nohou často deformované. Některé změny, které prokazují progresi, mohou být plísňové. Dermatolog rozliší tyto změny a navrhne léčbu. Předpokládám, že všechno jste již podnikli a vyrazíte na svou jarní procházku.

Lehčí oblečení s prvky současné módy dotváří váš image. V dnešní době není móda určena jen mladým. Její nynější projevy jsou lichotivé pro neomezený věk, a v přiměřené míře dávají vyniknout přednostem vaší postavy.

S MUDr. Jarmilou Augustýnovou připravila
Blanka Malá

SLOVENSKÉ LÁZNĚ 2004 - SUPER NABÍDKA 7 DENNÍ LÉČEBNÉ ZÁJEZDY

BARDEJOVSKÉ KÚPELE - 4.200,-Kč/os,
děti 3.300,-Kč/os.

KÚPELE DUDINCE - 3.680,-Kč/os;
děti 2.950,-Kč/os.

LÚČKY KÚPELE + BEŠEŇOVÁ 3.730,-Kč/os.

TERMÍNY: 04.01.-10.01.; 11.01.-17.01.; 22.02.-28.02.
29.02.-06.03.; 07.03.-13.03.; 14.03.-20.03.
14.03.-20.03.; 21.03.-27.03.; 28.03.-03.04.
04.04.-10.04.; 11.04.-17.04.; 18.04.-24.04.
02.05.-08.05.; 09.05.-15.05.; 30.05.-05.06.

Možnost termínů také v červnu, červenci a srpnu

V ceně je zahrnuto: 6x hotelové ubytování (dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, TV, telefonem, balkónem), plná penze, vstupní lékařská prohlídka + 10 léčebných procedur, doprava klimatizovaným autobusem tam i zpět, služby průvodce, pojištění proti úpadku dle zákona č. 159/1999, DPH

Odjezd autobusu: Ostrava, Frýdek Místek, Havířov, Český Těšín, Trinec, Jablunkov

INFORMACE: CK MLK-TOURS, Příborská 1000,
738 02 Frýdek-Místek; Tel: 558 655 649;
Fax: 558 640 351 www.mlk-tours.cz



Čína a Já

Čína je velice zajímavá a pro nás tajemná a exotická země. Při návštěvě jsem si opravdu připadala jako v jiném světě. Čína je natolik rozmanitá a kultura se tolik liší od té naší, že na její poznání by bylo třeba mnoho času a ne jen několik dní. Alespoň v krátkých postřezích jsem se snažila sdělit několik poznatků z návštěvy. Napsala jsem něco o životě v Číně, dopravě, bydlení a kultuře a zbývá mi dostat se, k pro mne jako jednotlivce největšímu problému v Číně. Bylo to stravování.

Čínská kuchyně jistě patří, díky své rozmanitosti, k nejznámějším a nejvýraznějším kuchyním světa a také díky všude rozšířeným čínským restauracím. Ovšem stravování v samotné Číně je mnohem "větší" zážitek. Jsem zvyklá na klasickou českou kuchyni. Při příjezdu do Číny a sdělení průvodce, že se v Číně jedí psi, kočky, hadi, žáby a drápy ze slepic, se mi stáhl žaludek a kromě jídla z MC Donalds, ovoce, zeleniny a pečiva jsem nebyla schopna pozřít nic. Ve všem, co jsem viděla na stole, jsem viděla výše uvedené věci. K tomu všemu je ještě vše ve sladkém provedení a jako příloha kvanta neposolené rýže.

Vše se jí samozřejmě (jak jinak) hůlkami. Vznik čínských hůlek je zasazován do dávného primitivního období, kdy je Číňané používali k vytahování kousků masa z rozpáleného ohně. Čínská strava je odlišná od té západní. My jíme velké kusy, jako třeba řízky, které musíme krájet. Oni jedí malé kousky, které musí nabodávat. S novou čínskou generací, žijící převážně ve městech, se postupně mění i tamní zvyky. Obvyklé popíjení čaje nahrazuje káva, místo rýže začíná být stále oblíbenější pizza.

My Evropané jíme velice kulturně, takže když jsme odcházeli od stolu, vše bylo čisté, ale když odcházeli od stolu Číňané, tak to po nich vypadalo jako někde ve chlívku. Byla jsem poučena, že pokud někdo odejde z restaurace a nenechá celý stůl „zachlivený“ do výšky alespoň jednoho cm, majitel je z toho velmi nešťastný, protože to svědčí o tom, že hostu nechutnalo.

To je vše, o čem jsem se s vámi chtěla podělit. Těžko, přetěžko porovnávat život v tak velmi „jiné“ zemi. Velmi stručně řečeno, je řada věcí, které mne tam zaujaly, řada překvapila, řada přinutila přemýšlet a také jsem zjistila, že se mi u nás doma vlastně moc líbí.

S Čínou bych to tedy rozhodně neměnila!

Krátká rekapitulace toho co jsme v Číně navštívili:

- ☐ Nepřeberné množství buddhistických chrámů, zahrad a parků.
- ☐ Navštívili jsme výrobu ručně vyšíváných obrazů, výrobu ručně tkaných koberců.
- ☐ Výrobu předmětů ze sladkovodních perel.



- ☐ V rámci představení jsme navštívili gymnasticko-akrobatickou školu, která každý večer na jevišti předvádí něco pro nás nepředstavitelného, tj. akrobacii na mnohem vyšší úrovni, než na jakou jsme zvyklí v našich cirkusech.



Čínské bankovky

- ☐ Největším zážitkem pro všechny byla návštěva velké čínské zdi. Byla jsem lanovkou na nejvyšším přístupném místě. Začíná u Shanhaiguanu na východě a končí u Jiayuguanu na západě. Její délka je asi 6000 km, ale ani sami Číňané nevědí,

*O své zážitky z návštěvy Číny se s vámi podělila
Karin Vajdíková, Ostrava*

POZVÁNKA

Počítače? Internet? To nikdy nepochopím!



Není lehké se vyrovnat s novými poznatky a informačními technologiemi. Vede to však k rozvíjení tvůrčích schopností a přispívá k zvládnutí nároků moderní společnosti. Důležité a potřebné je rozvíjení vzdělávání všech věkových kategorií. Že je tento problém zvládnutelný dokazují naše internetové stránky www.seniortip.cz
Inf.o kurzech výuky práce na PC -tel.603 598 036



Kurzy tréninku paměti

Mozek je součástí lidského těla. Jak slábne tělo, zhoršuje se i kvalita paměti. Nové informace však máme schopnost přijímat až do konce života. Kurz je zaměřen na procvičování paměti. Není založen na memorování, zkoušení či klasifikaci, je cestou ke zvýšení sebevědomí. 5 dvouhodinových lekcí - cena kurzu 300 Kč
Informace na tel. 606 475 522



Elim je oáza v poušti

„Jsou tam příjemní, hodní a přátelští lidé se zájmem například o divadlo nebo turistiku. *„Jsme naladěni na stejnou strunu, takže rádi povykládáme... Cestopisné pořady jsou zde velmi zajímavé a to o zemích, do kterých jsme se dříve podívat nemohli a teď už se nepodíváme. Tak cestujeme po světě v klidu, bez zpoždění a bez peněz. A navíc se dozvíme něco o Bibli.“*

Tak vidí program klubu seniorů Elim jeho účastníci. A jak to vidí ti, kteří se o všechno starají, kteří celý program zajišťují?

Jaromír Kutý: „Elim začal svou práci pro seniory o vánocích roku 1995. Není žádným tajemstvím, že seniorský věk je leckdy obtížný, častokrát provázený samotou a marná sláva, lidé potřebují někoho, s kým si povykládat. My se jim snažíme tyto chvíle ještě zpestřit. Kdysi jsme nabízeli na setkání seniorů besedy s lékaři nebo s příslušníky policie, ale o to nebyl valný zájem. Přednášky cestovatelů jsou nejžádanější.“

Co to znamená v číslech?

„Někdy místnost takřkajíc praská ve švech, přijde až osmdesát seniorů. Před dvěma lety jsme šedesáti z nich dali dotazník a z něj vyplynulo, že sedmdesát procent chodí do Elimu pravidelně. A zeměpisné přednášky s diapositivy preferovalo osmadvadesát procent seniorů!“

Takže o kterých zemích si budete povídat letos?

„Program na první čtvrtletí už máme hotový, čili mohu říci naprosto přesně: Korsika, Švédsko, Španělsko, Norsko, Černomořské pobřeží, Jižní Thajsko a mezitím budou i významné kláštery, kostely a budhistické svatyně. Na naši republiku ovšem nezapomínáme, máme připraveny přednášky také o Krkonoších a Šumavě.“

To je docela široký záběr. Jak jej zvládáte organizačně?

„Agendu vede Jiří Klein a máme tým přednášejících, především manžele Rolčíkovy, pana Samka a pana Zatloukala. Vše se dělá dobrovolně, za grantové podpory z Magistrátu města Ostravy.“

Promiňte, je známo, že na stáří člověk poněkud dětinší. Nemáte právě třeba s tím organizační problémy?

(Úsměv.) „Někdy lze v jednání vyzorovat až dětskou nedůtklivost nebo se někdo vydá na výletě někam na vlastní pěst, ale nikdy to nepřekročilo rámec únosnosti. Naproti tomu mezi sebou navazují přátelské vztahy a seniorské „stálíce“, které přicházejí i ze širokého okolí, známe jmény. Zároveň musím říci, že manželky nám hodně, ale opravdu hodně pomáhají, aby všechno klapalo. Kromě jiného se starají o občerstvení a chod kavárny před zahájením klubu seniorů.“



Co vám způsobuje největší osobní radost?

„Na každém setkání věnujeme pět až deset minut Božímu slovu, které směřujeme k praktickému životu. Právě odezva seniorů na poselství z evangelia mi opravdu dělá radost. I ateisticky zaměření lidé tady dostali touhu přečíst si Bibli... Je to pěkné, zvlášť, když uvážíte, že starý člověk už těžko mění kurz svého života. Mimochodem Elim, to je název biblické oázy v poušti.“

(di)

Taková byla návštěva v Občanském sdružení ELIM, které má sídlo v budově Církve Bratrské, ul. 28. října 148 v Ostravě.

Vzpomínka

(výňatek z tvorby Terezy Martínkové, členky klubu Elim)

*Dnes už vím, jak život začíná,
že nestačí se jen ptát,
že lidé se musejí mít rádi
a že životu je třeba mnoho dát.*

*Dnes už vím, že měsíc má svůj půvab,
že nový život rodí se i v lednu,
i v zimě že voní lásky růže,
že každý v srdci má jen jednu.*

*Dnes už vím, že květy ozdobou jsou přírody,
kdy utrhnout je, přinést k svátku,
kdy zasadit zas nové z lásky
a kdy jsou přijaty jen na památku.*

*Dnes už vím, že řeky tekou v oceány,
že voda odnesla i náruč pozdravů,
že prožila své dlouhé putování,
že nenavrátí zpět, co vzala do spárů.*

*Dnes už vím a vím to tisíckrát, že život je
pln lásky a hned zas odříkání,
že život je krásný proto, že ho žiji
a že jsme tu i v době zráni...*



Pozvánka do klubovny seniorů, KZ Jízdárna Na Jízdárně 18, Ostrava 1

- ☐ Každé pondělí probíhá od 13 hod. konverzační kroužek německého jazyka. Od 14 hod. klubové povídání.
- ☐ Každý první čtvrtek v měsíci se koná ASTRO klub zajímavé povídání na téma tajemno, numerologie, výklad karet. Začátek v 16 hod.
- ☐ Každou středu od 15 hod. karetní kroužek (bridž, kanasta, pasiáns).
- ☐ Každé úterý od 9 do 11 hod. je kroužek ručních prací.

Mimo pravidelných akcí se konají turistické vycházky, přednášky na téma trénink paměti, cestopisné povídání o cizích zemích, besedy a další.

Koordinační centrum seniorů a zdravotně postižených vás zvou na:

- ☐ setkání se zástupkyní hejtmana Moravskoslezského kraje PhDr. Jaroslavou Wenigerovou. Koná se v klubu ATLANTIK na ulici Čs. legií 7 v Ostravě dne 18. března v 15 hod. Na programu bude problematika rozvojového programu a možnosti aktivního provozování sportu, třeba jen rekreačně. Jako host vystoupí předseda TJ Baník Ostrava OKD, Jan Hejna.
- ☐ setkání, spojené s vernisáží obrazů hranického malíře Jaroslava Jakubce. V besedě se dozvíte mnoho zajímavého z tvůrčí, malířské dílny autora, kterému učarovala valašská krajina, kraj Liptova i rodné Hranice. Setkání se koná dne 15. dubna v 17 hod. ve výstavních prostorách Domu knihy Librex na Smetanově nám. v Ostravě. Výstava trvá do 3.

NAPSALI JSTE NÁM

Vážený senioři,
při častých cestách do Ostravy se mi dostal do rukou Váš zpravodaj. Jeho poutavý obsah mne přiměl, abych vám napsal pár řádků. Mám v Ostravě kamarády, které navštěvuji.

V roce 1951 jsem se přestěhoval do Bílovce, kde jsem pracoval a nyní žiji v krásné obci, Slatině. V dětství jsem jezdil s otcem do Ostravy na městské jatky, kam otec, který měl řeznictví, jezdil nakupovat lův a jiné. Cesta bryčkou trvala 4 hod. Na jatkách měli také svoji porážku židé. Skulinkou ve dveřích jsem se díval jak se poráží košer. Pak přišel rok 1938 a naše obec spadla pod Sudety. Ostrava se stala protektorátem. My mladí jsme byli fandové Slezské Ostravy, která tehdy hrála ligu a na zápas jsme museli žádat o propustky. Pamatuji si ještě na zápas Slávia - Slezská Ostrava, kde hrál Bican a Pšolka, byli to velcí rivalové.

Také jsem jezdil s maminkou nakupovat oblečení do obchodu Starý Borger. Tehda stal oblek 80 až 120 Kč. Kúpovala vždycky větší, aby mi dlouho vydržel. Oblékat jsem jej mohl jen v neděli do kostela. Život, kterým jsme přežili čtyři režimy by obsáhl hrubou kroniku. Dnes se mají lidé dobře. Dostávat peníze bez práce se mi za celý život nepodařilo.

Ostrava je krásné město a stále se mění. Je ale mezi námi hodně těch, kteří společný majetek ničí. Zdevastované nové čekárny a opravené domy, zničená skla v tramvaji.

Ještě jednou děkuji za krásného zpravodaje a ostravskému Magistrátu za kladný přístup k seniorům.

S pozdravem Eustach Anree, Slatina

P.S.: Rovněž navštěvuji klub seniorů ve Vagónce Studénka, kde jsou také organizovány různé akce.

Mezi pravidelné akce, které organizuje pro seniory Oblastní rada odborového svazu ve školství již po 12 let patří na závěr roku slavnostní beseda se zaměstnanci, kteří v daném roce odešli do důchodu.

Tak tomu bylo i v roce 2003. Této besedy se zúčastnilo 79 zaměstnanců, kteří měli rok 2003 zapsán jako poslední rok aktivní služby.

Čekal je velmi hodnotný kulturní program, který vždy zajišťuje ZUŠ E. Marhuly z Mariánských Hor, pohoštění a malý dárek, který jim bude navždy připomínat léta strávená ve školství, zlatý přívěšek. Poděkování za úsilí, které věnovali nejmladší generaci jim vyslovili zástupci Magistrátu města Ostravy a školských odborů. Další akcí pro naše seniory byl předvánoční koncert na Janáčkově konzervatoři, který již mnoho let provází odborným slovem profesor Ivan Měrka. Pro seniory to znamená vždy slavnostní náladu a také umělecký zážitek.

Mgr. M. Návrátová, předsedkyně OROS PŠ Ostrava



Polský dům 28. 11. 2003

Vážená redakce,
v posledním čísle zpravodaje jste uveřejnili zajímavou informaci o sdružení pacientek s nádorovým onemocněním. V článku nebyl uveden kontakt na toto sdružení.

Jana Nádvorníková, Ostrava

Pozn. redakce: Sdružení se nazývá Onko-Amazonky. Sídlo mají v Domě s pečovatelskou službou, Gajdošova ul. 39, Ostrava.



Liana Janáčková: Baví mě pocit z dobře udělané práce

Vznikly koncem třináctého století, pod názvem Čertova Lhota. Proč zrovna Čertova Lhota, to dnes nikdo neví. Ale na jejich internetové stránce se můžete dočíst toto zamyšlení: Možná se osadníci nebáli ani čerta, možná se naopak života a vůbec báli jako čert kříže. Třeba byli po čertech chytří, třeba své okolí posílali ke všem čertům...

Mariánské Hory.



Mariánskohorská radnice
a domy sídliště Fifejdy



Ještě koncem osmnáctého století měly dvě stě obyvatel, zatímco dnes, spolu s Hulváky, představují městský obvod o rozloze 735 hektarů, v němž žije třináct tisíc obyvatel.

Už čtvrté volební období, tedy čtrnáctým rokem, je zde starostkou Ing. arch. Liana Janáčková. Není to pro nic za nic, dříve zanedbávaný obvod je v současné době jedním z nejhezčích v Ostravě. Opravují se domy, školy, školky, cesty...

Jaké jsou konkrétní odezvy občanů na práci radnice?

Liana Janáčková: "Víte, je obecným pravidlem, že ti spokojení na radnici často netrefí. Ale i stížnosti jsou pro nás důležité, máme tak zpětnou vazbu a impulsy ke zlepšování své práce. Například druhým rokem uskutečňujeme akci nazvanou „Regenerace sídliště Fifejdy 1“, která má za cíl přeměnit klasické panelové bydlení občanů na lepší. Do kanceláře nám přímé ohlasy nechodí, ale když já chodím mezi lidi, tak je vnímám. Jsou pozitivní, až třeba na to, že tam někdo poškodil zeleň, jejíž výsadba nebyla právě levná."

Kudy půjde obvod dál?

„Ani priority, ani rytmus své práce nehodlám měnit, takže pořád stejným směrem. Budeme pokračovat v opravách, akorát ve větším stylu. Zejména půjde o generální opravu Mariánského náměstí a chceme obnovit i provoz Hulváckého koupaliště. Zároveň už máme vytipovány tři lokality pro novou výstavbu nájemních bytů a řadových rodinných domů. Potřebujeme omladit obvod a to nepůjde bez vytvoření podmínek pro bydlení mladých lidí.“

V krátkých vizitkách vám představíme několik městských obvodů. Tentokrát obvod, kde již druhým rokem uskutečňují například akci "Regenerace sídliště Fifejdy 1".

Mluvila jste o prioritách. Ve vztahu k lidským vlastnostem je máte seřazeny jak?

„Myslím, že žebříček hodnot každého člověka je závislý na věku a jeho zkušenostech. Osobně kladu nejvýše zodpovědnost a toleranci, na nejnižší příčky pak závist a hloupost. Člověk by neměl prosazovat svá řešení za každou cenu, jinak ztrácí možnost obohatit se lepšími názory druhých. Ale zároveň neutíkám z boje a vidím, že cíle, které jsem si dala před léty, se nyní začínají plnit. Člověk v nové situaci nemůže mít okamžité výsledky, je to běh na dlouhou trať. Já v něm chci spojovat lidi i znepřátelené strany. Zároveň musím vyzvednout týmovou práci, protože sama bych moc neuspěla.“

Vaši celostátně populární akci je každoroční „slet čarodějnic“. Můžete k němu říci něco bližšího?

„Letos v květnu to bude už třinácté setkání starostek, očekáváme jich kolem 130. Je to organizačně docela náročné, protože pro ně musíme samozřejmě připravit i program. Kromě exkurzí do podniků, přednášek a diskusí počítáme opět s kuloárovými výměnami zkušeností a nemyslete si, například při povodních se velmi osvědčily. Navázala se tady různá přátelství a tak si myslím, že jsme nastartovali něco, co není ani ve světě.“



Liana Janáčková

Jen pro doplnění, paní starostka také maluje abstraktní obrazy. Část výtěžku z jejich prodeje věnovala Múžické škole pro postižené děti. (di)

Informační zpravodaj vydává Společnost senior, občanské sdružení, za přispění grantu Statutárního města Ostravy.

Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová
Redakční rada: MUDr. Blanka Malá, Mgr. Pavla Pešatová,
Ing. Lubomír Pásek, Marie Kalinová, Jiří Hrubý.
Registrační značka MK ČR E 14221
Adresa redakce: Společnost senior, Na Jízdárně 18,
702 00, Ostrava 1 IČO 265 95 982
Tel.: 596 138 350, 606 475 522
e-mail: info@seniortip.cz
www.seniortip.cz