

Přečtete si:

Tip na výlet.....	str. 2
Rozhovor.....	str. 4
Kultura v kraji.....	str. 6
Ze života klubu.....	str. 9
Váš příběh.....	str. 11
Novinky.....	str. 13
Informujeme.....	str. 14
Naše pozvánka.....	str. 16

X. ročník

Zpravodaj občanského sdružení

březen 2008

Zámek Kunín náleží k nejcennějším barokním zámkům celé Moravy. Pro hrabata z Harrachu jej v letech 1726-1734 vybudoval věhlasný rakouský stavitel Johann Lucas von Hildebrandt. Největšího rozkvětu se zámek dočkal na přelomu 18. a 19. stol. za osvětlené majitelky Marie Walburgy hraběnky z Truchsess-Waldburg-Zeilu, rozené z Harrach - Hohenemsu, která zde vybudovala jeden z nejmodernějších vzdělávacích ústavů tehdejší střední Evropy. Jeho nejznámějším žákem byl pozdější "Otec národa" a velký český historik František Palacký.



Zámek v Kuníně nabízí návštěvníkům zajímavé interiéry a zajímavý celoroční program



V r. 2007 zámek obohatily rodinné sbírky jeho posledních majitelů-rytířů Bauerů z rakouského Salcburku. Více než 500 kusů různých předmětů představuje významné obohacení interiérů zámku. Mezi předměty se nachází sbírky porcelánu, skla, nábytku, koberců, rodinných fotografií, písemností, ale také obrazů nebo miniatur. Významná část sbírek pochází z pozůstalosti posledního majitele zámku JUDr. Victora rytíře Bauera (1876-1939) a jeho příbuzných.

Zajímavou vzpomínku na majitele zámku představuje sedátko, které si Victor Bauer přivezl z korunovace anglického krále, na kterou byl pozván. Lahůdkou pro badatele bezpochyby je korespondence Victora Bauera se slavným architektem Adolfem Loosem.

Uměleckým předmětem, který se vrátil na zámek do Kunína je také obraz loutnistky ze 17.stol., který představuje jeden z nejcennějších obrazů zámecké galerie. Pochází ze slavné hohenemské galerie, která se dostala na zámek po smrti hraběnky Marie Walburgy.



Rok na zámku Kunín

23.03.2008:

Velikonoční koncert [Koncert]

31.05.2008:

Zámecká rallye [Slavnost]

06.06.2008:

"Turbo" [Koncert]

21.06.2008:

X.Zámecká slavnost [Slavnost]

26.07.2008:

Zámecká gardenparty [Slavnost]

29.08.2008 - 31.08.2008:

Zámecký kinematograf [Film]

05.09.2008 - 07.09.2008:

Slavnosti růží [Prohlídka s výkladem]

12.09.2008 - 14.09.2008:

Slavnost jiřínek [Prohlídka s výkladem]

14.09.2008:

Kunínská pouť [Pout'

08.11.2008:

Zámecké halali [Prohlídka s výkladem]

26.12.2008:

Vánoční koncert [Koncert]

Vonička - součást folklorní Evropy

Na mezinárodní festival Eurpeade, který se pravidelně koná v různých městech Evropy už více jak 40 let, a který se snaží přispívat ke sblížení národů Evropy prostřednictvím vzájemného poznávání lidových kultur se chystá soubor lidových písní a tanců **Vonička** z Havířova.

Byl založen v roce 1991. Hlavní myšlenkou při vzniku souboru bylo vytvořit tři naprosto rovnocenné složky, které dávají souboru svůj charakter - složku taneční, hudební a pěveckou. Tato myšlenka je naplňována po celou dobu existence souboru až do současnosti. V současné době má soubor celkem 73 členů, z toho 58 tanečníků a 15 muzikantů. Uměleckými vedoucími souboru jsou manželé Emilie a Jiří Slavíkovi, vedoucím cimbálové muziky je Robert Pikala.

Činnost souboru směřuje k šíření folklóru a k zachování jeho tradic v regionu Těšínského Slezska a Lašska, rodišti slavného hudebního skladatele Leoše Janáčka.

Folklorní materiál, který byl publikován četnými sběrateli lidových písní a nářevů, je zpracováván v autentické i stylizované formě. Autentické zpracování mají hry na řemesla, pastevecké hry na louce a v hudební formě písně a melodie původních hudebních muzik. Ve stylizované podobě jsou v repertoáru párové tance a zbojnické hry podložené doprovodem orchestru lidových nástrojů v tradičním obsazení.

více na: **www.vonicka.cz**



Výlet na haldu Emu v Ostravě

Chcete-li mít Ostravu jako na dlani, vydejte se na haldu Emu. Je přístupná široké veřejnosti. Můžete se na ni vydat pěšky od Sýkorova mostu nebo vyjet MHD k Zoologické zahradě. Symbolicky trasa začíná za divadlem - u výstaviště Černá louka.

Halda vznikla nahromaděním hlušiny z podzemí bývalého dolu Trojice, jehož důlní činnost byla ukončena v roce 1968.



Vytěžená hlšina se hromadila na haldách. Bylo zaplněno i Trojické údolí, jímž protékal i potok. Za dlouhá léta vznikla jakási nepravidelná pyramida nejen z hlušiny, ale i ze zbytků uhlí, které začalo samovznícením i hořet.

Časem byla oblast zkulturnována. Po pohodlné a turisticky značené stezce (žlutá značka) vystoupáte až na vrchol. V okolí se vyskytují vzácné druhy fauny a flóry. Cestou vás jistě upoutají zajímavé rostliny a keře. Povrch haldy je neustále zahříván vnitřními procesy a na některých místech ještě spatříte její doutnající zbytky. Viditelný kouř, který jakoby vyvěral z hory, dělá Emu magickou. Fenomenální výhledy na celou Ostravu dělají z Emy velmi atraktivní místo pro mnoho Ostravanů i návštěvníků města. Za pěkného počasí je odtud nádherný výhled po okolí včetně úchvatného pohledu na Ostravu.



Na tuto nenáročnou vycházku se vydáváme často s členkami ostravského klubu Amazonek a výlet je vždy velmi příjemným zpestřením a relaxací. ▼



Na haldu Emu se také pořádá každý rok Novoroční výstup. I zasněžená Ostrava vypadá majestátně a působivě.

Háj ve Slezsku

Nedaleko Ostravy se rozkládá obec Háj ve Slezsku. Do obce se snadno dostanete vlakem z Ostravy - Svinova. Některé vlaky staví i v Třebovicích.

Hned po východu z nádraží uvidíte pamětní desku Petra Bezruče. On i jeho otec jsou s touto oblastí těsně spjatí. ▼



Po červené značce se vydáte směrem na Čertovo údolí, kde na pokraji vlevo se můžete občerstvit v hospodě "U jury". Zde je možné si dát kávu nebo pivečko Kozel.

Dále pokračujete krásným údolím, kde kdysi stál vodní mlýn Kremlica. Od roku 1955 - 1990 bylo toto území uzavřeno. Sloužilo jako střelnice Vítkovických Železáren pro ověřování zbrojního materiálu. Dnes je znehodnoceno opuštěnými polozbořenými stavbami. V závěru šedesátých a na počátku osmdesátých let byl jižní konec údolí zastavěn rekreačními objekty. I v nich najdete v létě o víkendech občerstvení.

Určitě nepřehlédnete "Čertův mlýn" který je přitažlivý nejen svým umístěním, ale i různými zábavnými akcemi a dobrým jídlem a pitím. Od rozcestí Dubská pokračujete po žluté značce k památníku na Ostré Hůrce.



Odtud jsou krásné výhledy na Benešov a další obce. U památníku se konaly manifestace lidu. 22. září 1918 zde revolučním způsobem manifestoval slezský lid za požadavek samostatného státu. K uctění této doby zde byl roku 1920 vybudován památník odboje. Památník byl v prosinci 1938 fašistickými okupanty zničen. Jeho trosky zůstaly však symbolem národní svobody.



▲ Vršek nad Hájem je nazýván od paměti "Hůrka" nebo "Ostrá hůrka"

Od památníku se dáte po zelené značce lesem zpět do obce. Je možné jít i po silnici, projít hřbitovem a zastavit se u hrobu otce Petra Bezruče. Pokud nechcete jít hned na nádraží, zastavte se v hospůdce s cukrárnou "Pod hůrkou".

Stránku připravila:
Libuše Wernerová



Důl Maršál Jeremenko

Pro zvyšující potřebu černého uhlí v hutnickém průmyslu a železniční dopravě byl 25.května 1891 založen ve Vítkovicích nový důl pod názvem Nová jáma (Neuschacht). Zakladatelem byly Spojené Vítkovické kamenouhelné doly. Název dolu byl v roce 1895 změněn po synovi majitele Alberta Salomona Rothschilda na Jáma Louis. V roce 1892 se začala hloubit těžní jáma. První těžba z příprav se vytěžila v roce 1896. Pro dělníky i techniky se v letech 1895-1899 vybudovala hornická kolonie, která se později postupně rozšiřovala. Kolonie po dostavbě měla 77 domů. Těžba uhlí se postupně zvyšovala a během první světové války se těžilo ročně až 250 tisíc tun černého koksovatelného uhlí, vesměs pro koksovnu Vítkovických železáren.



V letech 1922-1929 byla prohloubena větrná jáma a pro těžní jámu č.1 byl postaven nový parní těžní stroj o výkonu 1500 Ks. Ve 30.létech byla těžní jáma prohloubena na úroveň 7.patru do hloubky 819 metrů. Během druhé světové války byl Důl Louis součástí koncernu Hermann Göring Werke a 1.1.1942 přejmenován na Zeche Steinböck. Počátkem roku 1943 začali nacisté hloubit jámu č.3 a do června 1944 dosáhla hloubka 133 metrů. Pro nedostatek pracovních sil a pro velké tektonické poruchy bylo hloubení jámy č.3 zastaveno.

Po ukončení druhé světové války se důl vrátil k názvu Jáma Louis, ale 8. 12.1946 byl přejmenován na počest velitele sovětské armády, která osvobodila Ostravu na Důl Generál Jeremenko. V rámci organizačních opatření byl Důl Generál Jeremenko připojen 1.4.1958 k Dolu Hlubina a vytvořen nový národní podnik. V roce 1970 se důl přejmenoval na Důl Maršál Jeremenko a tohoto přejmenování se 30.4.1970 maršál A. I. Jeremenko zúčastnil osobně i se svou manželkou. Od roku 1958 pokračovalo hloubení jámy č. 3, které bylo dokončeno v roce 1966, kdy se dosáhlo konečné hloubky 1061,85 m.

Tím se stal Důl Maršál Jeremenko jedním z nejhlubších dolů v OKR. Do hlavy kladivové těžní věže byl instalován čtyřlankový elektrický těžní stroj K-4000 s motorem 2500 kW. Byl konstruován pro těžbu z hloubky až 1245 metrů.

Na základě státní direktivy byla těžba na Dole Maršál Jeremenko utlumena a zcela ukončena k 31. 12. 1992. Za dobu trvání Jámy Louis (později Dolu Maršál Jeremenko) vytěžil důl 28,540 mil.tun kvalitního koksovatelného uhlí.

Dnes Důl Maršál Jeremenko patří s.p. DIAMO a slouží jako vodní jáma pro celou ostravskou část revíru. Na kótě 370 m jsou v jámě č.1 instalována tři čerpadla, každé o výkonu 175 l/sec. s výtlačnou výškou 651 metrů. V povrchových objektech má své sídlo vedení odštěpného závodu Odra s.p.DIAMO. Jako jediný důl v ostravské části OKR nejsou zasypány jámy s ohledem na nutnost pra-videlného čerpání důlních vod.

Kladivová těžní věž, která je vysoká 55 metrů, je prohlášena za kulturní památku České republiky a je pod dohledem památkářů.

Mezi zajímavosti patří, že v roce 1952 se při těžbě našel ve sloji Osmana na 5.patře zkamenělý kmen stromu o délce 2,5 metru a průměru 30 cm. Tento unikátní nález byl věnován po roce 1991, v rámci oslav stoletého výročí od vzniku dolu, do sbírek minerálů Vysoké školy báňské - TU Ostrava.

Vítězslav Hettenberger



Maršál Jeremenko na těžní věži 1970

Pozvánka do hornického muzea

Landecká expozice báňského záchranářství je největší svého druhu na světě. Představí vám vysoce náročnou a rizikovou činnost, bez níž by práce v podzemí nebyla možná, a techniku, která záchranářům umožňuje pohybovat se v prostředí, jež je v některých ohledech ještě nepřátelštější než kosmický prostor nebo hlubiny moře.



Návštěvník si může prohlédnout skutečnou důlní záchranářskou základnu, záchranářskou dýchací a oživovací techniku. Některé vystavené přístroje představují sběratelské unikáty mezinárodního významu. Nejstarší dochované dýchací přístroje pocházejí z roku 1884 a například těžká potápěčská souprava Siebe-Gorman z roku 1920 ve vynikajícím stavu je trvalým předmětem zájmu odborníků i milovníků historie potápění a staré techniky vůbec. Expozice se ale nezabývá jen historií - je také průřezem vývoje novodobé dýchací a záchranářské techniky. Nechybí ani výbuchovzdorné hráze a další technologie zvyšující bezpečnost práce v podzemí.

Jednou z atraktivních a adrenalinových možností, které se tu návštěvníkům nabízejí, je možnost vyzkoušet si záchranářský výcvik na cvičném záchranářském polygonu. Na něm se simulují podmínky, do nichž se členové týmů při svých zásazích skutečně mohou dostat: nedýchatelné prostředí, tma, horko, hluk, stísněný prostor...

Památník

Nejde jen o pouhou muzejní expozici, ale také o pietní památník záchranářů, kteří zahynuli při výkonu svého povolání, ve chvílích, kdy se snažili zachránit své bližní. Pamětní desku se jmény 101 členů báňské záchranné služby navrhl známý výtvarník Kurt Gebauer. V pietní síni se odehrávají i slavnostní události související s báňskou záchrannou službou, například vyznamenávání zasloužilých záchranářů.



Zázraky nosíme všichni v sobě

Herec Jan Potměšil se umí radovat ze života

Kašparův ostravský týden se už tradičně odehrává v Ostravě a sehnat na jeho představení lístky je docela problém. Letošní 7. přehlídka inscenací spolku Kašpar se koná ve dnech 26. března – 3. dubna v Divadle Petra Bezruče a v Komorní scéně Aréna.

Divadelní spolek Kašpar připravil inscenace:

Hamlet

Rosencrantz a Guildenstern jsou mrtvi

Draci noci

Claudius a Gertruda

Vertigo

Při loňském ročníku například Růže pro Algernon, nejúspěšnější inscenace spolku Kašpar, měla za sebou přes 550 repríz. Exceloval v ní Jan Potměšil - herec, který je už hodně let vozíčkářem. A bezprostředně po jeho opětovném vynikajícím výkonu vznikl také tento rozhovor.

Pane Potměšil, je známo, že nejste jen divadelním hercem, Vaše herecká hvězda zazářila také v detektivním seriálu Eden. Je pro Vás výkon před kamerou náročnější, než na jevišti?

„Musím říci, že to bylo pro mne opravdu velké sousto. V divadelním představení musíte najít celý příběh a zkompletovat jej najednou, všechny prostředky působí spojitě. Ovšem to, co je v divadle celé, kamera rozkouskuje. A v těch kouscích je nutno neustále mít na zřeteli komplexní obraz postavy. Oba styly však mají osobitou vnitřní bohatost, a proto mám herectví rád.“

Byl pro Vás seriál Eden obtížný i na fyzickou?

„To si pište. Dělal se čtyři měsíce v kuse. V šest ráno nástup a končilo se podle světla, v interiéru i večer. Pořád jsem čekal, kdy přijde odpočinkový den, ale nedočkal jsem se, byl to náročné. Navíc tam byly většinou obtížné scény. Vzpomínám na jednu rvačku na střeše, která byla na život a na smrt, byl tam led a já si musel dolézt pro vozík a vylézt na něj. Nasadil jsem do toho všechny svoje síly, protože kamera nezastavovala. Když se to podařilo, byl jsem fakt šťastný.“

A co psychické reminiscence?

„Ty byly taky náročné. Týkaly se mé vlastní situace po úraze, čili psychických vod, které jsem už opustil a znovu byly tady.“

Můžete k tomu říci něco bližšího? Úraz se Vám stal právě při cestě z Ostravy...

„Ano, byli jsme tady tenkrát s Janem Kačerem. Na půdě VŠB probíhalo vysílání s osobnostmi, které k Ostravě patří - bylo jich asi dvacet. Zároveň jsme tam čekali na zástupce stotisícové armády horníků a hutníků, aby se vyjádřili, jestli jsou pro revoluční změny. Prožíval jsem až extázi, ani nevím, co všechno jsem ze sebe sypal a oni pak řekli: jsme pro změny! Nato jsme pokračovali v diskusích v divadlech Bezruči a v Myronu. Byla to úspěšná mise. Před půlnocí 8. prosince jsme byli u Devíti křížů, kde jsme se stavili na kafe a nějaké jídlo. Potom jsem usnul a dál si nepamatuji nic.“

Vůbec nic?

„Všechno znám jen z vyprávění Honzy Kačera. Pořád mluvil na řidiče, ale na jednu chvíli zavřel oči. Probrala ho velká rána do svodidel. Auto vzduchem minulo retranslační stanici, několik stromů a pětkrát se přetočilo. Všude kolem byl sníh. Mobily tenkrát nebyly takže televizáci, kteří jeli za námi, museli až do Říčan pro záchranáře. Ti přijeli a pořád se ptali: kolik vás bylo? Když se dozvěděli, že čtyři, nešlo jim to do hlavy. Jste jen tři, říkali. Já jsem totiž nějak vypadl z auta a to auto mě ještě přikrylo.“

Kdy se vám vrátila paměť?

„V nemocnici v Říčanech nebyli tak vybaveni, aby mě mohli adekvátně ošetřit. Matně si vzpomínám, že mě hlídala sestřička na chodbě a držela mě za ruku. Sténal jsem jako raněné zvíře a primářka přitom volala do různých nemocnic. Potom stříh a za dva a půl měsíce jsem se probudil. Přijali mě na Karláku s tím, že šance na přežití je tak padesát na padesát. Měl jsem tak poraněnou hlavu a páteř, že na banality jako je zlomenina kyčelního krčku se přišlo až po šesti letech.“

Věříte na zázraky?

„Moji léčbu provázelo několik zásadních sporů lékařských kapacit, zapojila se do ní také jedna senzibilka a myslím, že právě kvůli mému případu některé lékařské kapacity už na zázraky také věří.“



Jan Potměšil

Jakým způsobem jste se začal vracet do života?

„Vědomí sebe sama ke mně přicházelo postupně. Nejdříve jsem mohl jenom koulet očima, ale tím, jak se všechno pomaličku zlepšovalo, se ve mně rozhostila obrovská naděje. Pociťil jsem úžasný vděk za život. Sluníčko svítí, sestřička se usmívá a já mám obrovský dar, že tu mohu být. Najednou se ve mně ozvalo: a co dál? Do života, nebo do smrti? No jasně, do života! V ten moment se ve mně otevřela obrovská energie a já vím, že ji všichni máme k dispozici. Situace, která vypadala neřešitelně se začala měnit a zlepšovat. Mohu hrát divadlo, mám rodinu a jsem šťastný. A co šťastný... Jsem nejšťastnější člověk na světě. Potkal jsem báječnou ženu svého života, narodil se mi syn - a pak že prý zázraky neexistují. Všichni je nosíme v sobě.“

Jiří Muladi

Senioři a sociální služby

K jednomu ze znepokojivých jevů dnešní vyspělé společnosti patří stárnutí populace. Skutečnost, že lidé dnes žijí déle než v předcházejících stoletích, je výsledkem pokroku v léčení nemocí, které dříve vedly k předčasným úmrtím. Dnešní déle žijící populace tak stojí před problémy, kterými se společnost musí zabývat. Hledání cesty k řešení problematiky, spojené s nárůstem stárnoucích občanů je obtížné. Dělá starosti především lidem, kteří se zabývají zkoumáním potřeb a požadavků stárnoucích obyvatel. Z pohledu samotných seniorů není péče o jejich potřeby však na dostatečné úrovni. Znepokojivá je rovněž snižující se úcta mladé generace ke stáří, která je vnímána seniory velmi citlivě.

Generační rozdíly

Do povědomí společnosti se šíří prostřednictvím médií a především internetu, negativní názory mladé generace na staré lidi. Senioři jsou hodnoceni jako - cituji z internetové diskuse: „Banda starochů, na které my mladí musíme dělat.“ Další příspěvek diskuse: „Víte kolik odvádím měsíčně? Tři vaše pos... é důchody. Žijete si nad poměry. Tak si nestěžujte!“ Malá ukázka diskusních komentářů vyjadřuje kromě úrovně autorů i myšlení té části mladých, kteří už pubertální věk mají za sebou. Pro tuto generaci se stávají senioři přítěží, která pouze využívá sociální výhody, vysedává u doktorů, konzumuje léky, není schopna pochopit práci s mobilem, a už vůbec ne s počítačem. Medializace těchto názorů upevňuje ve starých lidech pocit, že jsou odsunováni na okraj společnosti. K tomu se přidružuje dopad schválené vládní reformy s minimální valorizací důchodů, která přispěla k oprávněným obavám seniorů z budoucnosti.

Pohled do regionu Krnovsko

Podívejme se nyní na přístup krnovské radnice k řešení problematiky stárnoucí populace.

Krnovské oddělení sociálních služeb a sociální pomoci přistupuje k tomuto řešení v návaznosti na nový zákon o sociálních službách. O tomto tématu hovořila vedoucí odd. Vlasta Patíková na přednášce uspořádané Slezskou diakonií v rámci Informační kampaně o sociálních službách, které se zúčastnili nejen pracovníci sociálních služeb, ale i jejich uživatelé. Ve výkladu přednášky se objevil velmi často pojem komunitní plánování. Co to znamená? Toto plánování vychází ze spoluúčasti seniorů, kteří tak mají prostor uplatnit svoje návrhy na zlepšení a změny v sociálních službách, na jejich dostupnosti a kvalitě. Takto vytvořený systém by měl být průhlednější i ve financování služeb a měl by odpovídat tomu, co lidé chtějí a potřebují.

Současný stav sociálních služeb

Město Krnov je zřizovatelem Domova důchodců pro seniory se zvláštním režimem. Objekt domova se nachází v zalesněné okrajové části Krnova uprostřed krásné zahrady. V tomto zařízení jsou umístěny ženy seniorského věku postižené duševními chorobami jako jsou stařecká demence, Alzheimerova choroba, nebo jiné nemoci stáří. Posláním služeb domova je vytvoření podmínek pro důstojný a bezpečný život lidem, kteří nejsou schopni postarat se sami o sebe, kteří potřebují stálý dohled a ošetrovatelskou péči. Pro další zkvalitnění a rozšíření sociálních služeb rozhodlo zastupitelstvo města o výstavbě nového moderního objektu pro celý region, kde se dostane potřebné péče i mužům seniorům.

Domov pro seniory

Dalším druhem sociální služby jejímž zřizovatelem je město, je Domov pro seniory. Ubytování v moderním domově s kapacitou 140 lůžek je poskytováno důchodcům, kteří jsou závislí na pomoci jiné osoby, a o které se nemůže z prokazatelných důvodů postarat rodina.

O potřeby klientů domova se stará kvalifikovaný personál, zdravotní sestry, rehabilitační pracovníce a pracovníci sociálního útvaru, kteří zajišťují kulturní vyžití seniorů.

Vedení domova podporuje zájmy seniorů ve volnočasových aktivitách. Patří sem využívání zájmové dílny ke zhotovování nejrůznějších výrobků, pečení, vaření, společenské hry, poslech hudby, cvičení při hudbě a další aktivity.



Pečovatelská služba

Samostatnou kapitolu zasluhuje městská pečovatelská služba, a charitativní pečovatelská a ošetrovatelská služba města Krnov. Služby poskytované v těchto zařízeních jsou poskytovány seniorům, kteří pro svůj špatný zdravotní stav potřebují pomoc. K základním činnostem pečovatelské služby patří řada úkonů, které mají za cíl umožnit uživateli setrvání ve vlastní domácnosti a usnadnit mu zvládnutí běžných denních potřeb. Služby zahrnují celou škálu činností od dovozu jídla, pomoci při osobní hygieně, běžného i velkého úklidu, zajišťují nákupy a pod. Cena za jednotlivé služby se řídí pravidly, které jsou stanoveny vyhláškou opírající se o stanovený zákon.

Klub důchodců

V moderním komplexu budov pečovatelské služby se nachází Klub důchodců, který se stal oázou seniorů usilujících o aktivní prožití stáří. Členové klubu se zúčastňují různých kulturních akcí, zájezdů, přednášek, výstav, narozeninových oslav členů klubu. Potřebu společenských aktivit uspokojuje příjemné posezení s přáteli u kávy a čaje, se kterými se členové klubu pravidelně schází 2x týdně. Klub důchodců je finančně podporován Městem Krnov.

1. Veletrh poskytovatelů sociálních služeb Města Krnov

Činnost krnovského sociálního odboru v péči o seniory dokumentuje i uspořádání 1. Veletrhu sociálních služeb. Pro návštěvníky veletrhu, znamenala tato akce velké překvapení. V parku Střediska volného času představilo 23 poskytovatelů svoje služby, o jejichž existenci neměla velká část veřejnosti tušení. Nejrůznější nabídky firem se zdravotnickými pomůckami, firmy s prodejem zdravé výživy, ukázky pomůcek pro zdravotně postižené, možnost nechat si vyšetřit krev na glykemii a cholesterol, měření krevního tlaku, ukázky rehabilitační péče, ukázky první pomoci na figuríně,... to vše bylo předmětem neobvyklého zájmu návštěvníků. Součástí veletrhu, který zakládá tradici ukázek činností v sociální oblasti, byl i bohatý kulturní program, do kterého se velkou měrou a nadšením zapojili samotní senioři. Do historie Krnova se zapsal veletrh nejen jako první vlašťovka, kterou zachycuje krátký dokumentární film, ale která je především dokumentem obětavé práce lidí, zapojených do péče o staré a nemocné spoluobčany.

Nahlédnutí do jednoho z regionů Moravskoslezského kraje nabízí jen povrchní pohled na situaci, věnovanou péči o staré lidi. Ukazuje však, že tato péče spočívá plně na bedrech obcí, na lidech, kterým záleží na spokojenosti seniorů, na lidech, kteří usilují o zlepšení stávajícího systému sociálního zabezpečení stárnoucích občanů.

Růžena Sosýnová, Krnov



V anketě "O nejpohádkovější hrad nebo zámek v České republice" vedou památky opavského regionu. 2. ročník ankety vyhlásil Národní památkový ústav, jako instituce, spravující desítky nejceněnějších veřejně přístupných kulturních památek.



Anketa, z níž v loňském roce vzešel vítězně zámek v Telči, bude ukončena 25. března a vyhlášení výsledků se stane součástí slavnostního zahájení návštěvnické sezony 1. dubna.

Zámky opavského regionu zaujímají přední místa, zatímco Raduň figuruje na třetím místě, zámek v Hradci nad Moravicí je v internetovém hlasování zatím na prvním místě. Více na: <http://www.npu.cz/zprist/anketa/>

Filmová přehlídka „Kino na hranici“ 30.4.2008 - 4.5.2008

Filmová přehlídka je zaměřena na prezentaci české a slovenské kultury, především kinematografie, ale také hudby, výtvarného umění a významných osobností ze světa filmu a filmové tvorby.



Přehlídka je zcela nekomerční a nesoutěžní záležitostí. Koná se každoročně na jaře v Českém Těšíně a polském Cieszyňu.

Místa konání jsou: Kino CENTRAL, KaSS „Střelnice“, kino PIAST. Divadlo A. Mickiewicza, restaurace „Pod Targową“, COK Dom Narodowy a Muzeum Iłska Cieszyńskiego (Polsko).

Pořadatel:
KaSS „Střelnice“ Český Těšín
<http://www.festivalynahranici>

Kuchyně našich prababiček v Ostravském muzeu

"Nejen chlebem" nese současná společná výstava čtyř muzeí zemí Visegrádské 4 (Ostravské muzeum, Trenčianske múzeum, Muzeum v Sosnowcu a Hermann Ottó muzeum v Miskolci) v Ostravském muzeu na Masarykově náměstí.

Pro společnou výstavu muzea zvolila gastronomické téma. Staré české přísloví říká, že nejen chlebem živ jest člověk. Výstava v několika sálech proto představuje staré předměty denní potřeby, týkající se kuchyně převážně první poloviny minulého století.

Ostravské muzeum zvolilo interiér hornické kuchyně tak, jak ji známe z domků hornických kolonií. Jednoduchá kuchyňka působí velmi realisticky, dominuje jí maketa krojované postavy ženy v životní velikosti a sbírka starožitného nádobí.

Muzea z maďarského Miskolce a slovenského Trenčína představují pomůcky a oblíbené předměty, vztahující se k salašnictví a pastevectví. Polští muzejníci připravili venkovskou kuchyni, ve které nechybí například replika klasické pece.

Expozici doplňuje i spousta historických fotografií dokumentujících, jak těžký byl v minulosti každodenní zápas o obživu. Velmi ochotné paní průvodkyně navíc podají i zasvěcený výklad o každém z předmětů a o typických jídlech jednotlivých krajů tak, že atmosféra kuchyně našich prababiček vás nostalgicky pohltí. Výstava skončí 13. dubna a poté poputuje do polského Sosnowce.



Replika dobové klasické pece

Další břehy

festival divadla, filmu, hudby a poezie
Opava: 17.4.2008 - 27.4.2008

Festival se zrodil v r. 1997 a jeho hlavním principem výběru programů je hledání inspirace, kreativita, hravost a hledání nových možností komunikace prostřednictvím umění. Hlavním záměrem festivalových aktivit je nejen dovést výborné umělce a představit pozoruhodné umělecké pořady, ale také v některých akcích probudit „domácí“ tvořivost a aktivitu i vznik nových uměleckých projektů a kreačí.



Festival je monotematický a od jeho prvopočátků se pořadatelé snažili propátrávat témata, která jsou dostatečně atraktivní, mnohovrstevná, nejednoznačná, ve kterých si může zájemce uvědomit a ověřit nové souvislosti, pohlédnout na všeobecně známá fakta z nových úhlů, nechat se překvapovat novými interpretacemi domněle známého. Témata festivalů tak musí být zajímavá nejen pro realizátory festivalu, ale i pro podobně naladěnou kulturní veřejnost.

Každoročně tak festival Další břehy v měsíci dubnu přináší mnoho samostatných programových bloků, které vybízejí k průzkumné umělecké plavbě k „Dalším břehům“.

Město ve filmu

Statutární město Opava vydalo v rámci projektu „Opavské Slezsko - 3 v 1“ film na DVD nosiči s názvem Opavské Slezsko. Představují se tu turistické atrakce Opavského Slezska počínaje kulturními památkami, přírodními zajímavostmi nebo zajímavými akcemi a konče možnostmi kongresové turistiky.

Dílo je zpracováno také v polské, anglické, německé, francouzské, španělské, a ruské jazykové mutaci. Celkový náklad činí 1000ks.

Tato akce je spolufinancována Evropskou unií a Moravskoslezským krajem. Z tohoto důvodu je dílo neprodejné, ale bude možné ho získat v Městském informačním centru při nákupu nad 300,- Kč.



Těškovické jaro

je název divadelní přehlídky, ve které se každoročně představuje řada ochotnických souborů z blízkého i vzdáleného okolí, včetně místního souboru jménem Berani. Divadlo má v obci velkou tradici a samotná přehlídka se koná již od roku 1956. V roce 2008 se tedy uskuteční 53. ročník a v repertoáru mají tato představení:

9. 2. 2008

Jednou na silvestra aneb Příjemnou koupel

Amatérský divadelní soubor TJ Sokol
Kyjovice - Divadlo Pod zámek

1. 3. 2008

Vražda v penziónu pro starší dámy Divadelní spolek Kotouč Štamberk

29. 3. 2008

Na správné adrese

Divadelní soubor Chaos z Valašské
Bystřice

Začátky v 18.00 hod.

Obec Těškovice leží ve Slezsku v jihovýchodní části Nízkého Jeseníku v bývalém okr. Opava, kraj Moravskoslezský, asi 10 km od Bílovců.

Hudební jaro na Hlučínsku květen 2008

XVIII. mezinárodní přehlídka mládežnických dechových orchestrů a mažoretů se koná v areálu zámku v Dolním Benešově. Pořadatelem akce je Kulturní dům v Dolním Benešově, který realizuje řadu let významné společenské a kulturní akce regionálního a nadregionálního charakteru. Přesný termín konání akce najdete na <http://www.dolnibenesov.cz>



Dolní Benešov je městečko na Hlučínsku, které je obklopeno malebnými rybníky, z nichž největší je rybník Nezmar. Nachází se asi 14 km východně od města Opavy v mírně zvlněné krajině na jižním okraji Hlučínské pahorkatiny, na levém toku řeky Opavy. Skládá se ze dvou částí: Dolního Benešova a Zábřehu.

Mezinárodní festival outdoorových filmů 2008 - 6. ročník Ostrava, 14.4.2008

Místo promítání: Kino Vesmír,
Zahradní ulice 7, Ostrava - centrum

Ceny vstupenek:

vstupenka na 1 filmový blok - 50 Kč

vstupenka na 2 filmový blok - 75 Kč

Spolupřadatelé:

Centrum kultury a vzdělávání p.o.,

Moravská Ostrava a Přívoz,

Vysoká škola báňská, TU Ostrava

Festival se uskuteční za finančního přispění: Statutární město Ostrava, Městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz, Moravskoslezský kraj.
Více na: <http://www.mfoc.cz>

Aktuálně v muzeích

Muzeum Novojičinska

15. 2. - 20. 4. 2008

NĚŽNÁ KRÁSA MOTÝLÍCH KŘÍDEL

Motýli severní Moravy ze sběrů Jana
Kozla a Karla Kavky.

21. 2 - 8. 6 2008

"BŮH ČEST, VLAST" hrabat Kinských ze zámku Lešná

Výstava z původních sbírek rodu
Kinských zámku Lešná u Valašského
Meziříčí.

Výstavní sály Muzea v Bílovci

15. 2 - 30. 4. 2008

MAGDA VAŠICOVÁ - "NOHAMA NA ZEMI A HLAVOU V OBLACÍCH"

Výstava tapisérií Art-protis

Výstava je prodejní

Muzeum Frenštát pod Radhoštěm

7. 2. - 13. 4. 2008

PANENKY A JEJICH SVĚT

Výstava je pořádána ze sbírek Jany
Růžickové z Prahy

Nový sál Muzea v Příboře

28. 2 - 3. 8. 2008

KŘÍŽ - Znamení utrpení i naděje

Výstava křížů ze sbírek muzea

Muzeum Beskyd Frýdek- Místek

do 20. 4. 2008

S vůní tabáku

Výstava ze sbírek Muzea Vysočiny Třebíč a Muzea Beskyd seznamuje s historií dýmek, kuřáckých potřeb a tabáku u nás a ve světě. Dýmka je sama o sobě krásná věc, dovede okouzlit i ty, kteří nikdy nekouřili. Dýmky jsou něco, co jejich sběratelé už po staletí obdivují.

Granty pro kulturu v kraji jsou rozděleny

Celkem 174 projektů se přihlásilo do 15. prosince loňského roku se žádostí o dotace z Programu podpory aktivit v oblasti kultury na rok 2008 v kraji Moravskoslezském. Osmnáct z nich bylo vyřazeno, protože nesplňovaly zadání a formální požadavky a z řádně přihlášených krajské zastupitelstvo schválilo dotaci pro 32 projektů.



Náměstek hejtmána Bc. Petr Adamec

„Finance poskytnuté v rámci tohoto Programu jsou rozpočtovými prostředky Moravskoslezského kraje. Jejich poskytování, použití a vyúčtování se řídí platnými právními předpisy a podmínkami, které schválilo zastupitelstvo kraje,“ vysvětluje náměstek hejtmána Bc. Petr Adamec. „Uznány jsou pouze neinvestiční náklady, přičemž minimální dotace na jeden projekt je 50 000 Kč a maximální 200 000 Kč. Finanční spoluúčast žadatelů z jiných zdrojů pak musí tvořit nejméně padesát procent.“

Jako priority byly v Programu hodnoceny zejména jedinečnost a aktuálnost, vyhledávání a výchova mladých talentů, uchování a rozvoj kulturního dědictví i tradic Moravskoslezského kraje, nebo vytváření integračních prvků v kulturním společenství regionů kraje. Jinými slovy jde o festivaly, koncerty a představení nadregionálního významu, literární, výtvarná i audiovizuální díla, kulturní periodika, významné výstavy a pod.

„Na dvaatřicet projektů, týkajících se kultury v kraji, rozdělilo zastupitelstvo přibližně čtyři a půl milionu korun,“ doplňuje Petr Adamec. „Schvalovací proces byl naprosto transparentní a jeho výsledky jsou veřejně přístupné na adrese:

www.kr-moravskoslezsky.cz

Abri-Flex

...vrátí Vám pocit svobody



● ABRI - FLEX

navlékací prodyšné plenkové kalhotky

Plenkové kalhotky pro dospělé, vhodné pro střední i těžké případy inkontinence, především u chodících pacientů. Maximální komfort při používání. Není nutná následná fixace.



***Výhodná
cena!***

Abri-Flex
Special

Abri-Flex



Jsmo zaručeně nejlevnější!

Kavárna je místo, kam člověk zamíří, když si chce užít klidu a pohody, vypít kávu či smlsnout si na dobrotě. A také se sejit s přáteli, probrat denní radosti i strasti, potěšit sebe i druhé. Ne vždy se hodí do kavárny zajít. Může být ošklivo, zima. Nechce se převlékat, může být málo času, či peněz na útratu. A také v ní nemusí zrovna sedět ten, s kým bychom se chtěli sejit. Prostě těch překážek může být vícero. Jedna kavárna je však otevřena nepřetržitě, 24 hodin denně, lze do ní vstoupit kdykoliv, oblečení jakkoliv, dokonce i s cigaretou a neobtěžovat nekuřáky. Vyřčená slova v ní najdou svého adresáta za pár minut, nebo až za pár hodin. A ten odpoví, poradí, vyjádří se, tu vtipně, tu vesele, tu smutněji. Ta kavárna je virtuální a najdete ji na adrese www.seniortip.cz, na stránce diskuse. Byla otevřena v tichosti už asi před dvěma roky.

„Tak mám tady před sebou opět své kafičko po dobrém svátečním obědě a potřebu sdělit své pocity. Celý život, tak jako každý, hledám. Hledám lásku, dobré slovo a lidské teplo. Totéž se snažím rozdávat sama všem potřebným. Bohužel s přibývajícím věkem to jde hůř a hůř. Je to snad proto, že je příliš hektická doba, ve které žijeme. Nejsme schopni nalézt v sobě čas ani pochopení. Touto virtuální kavárnou jsem chtěla přispět k tomu, abychom se zastavili, zklidnili a naslouchali. Zkuste se zamyslet, určitě to vnímáte taky tak, jen to říct. Vyjádřete se na obrazovku svého počítače a rozšířte řady.“ Toto tehdy napsala zřizovatelka virtuální kavárny Gertruda a její nekonvenční nápad se ujal. Zakrátko se objevily první reakce a kavárna ožila.

„Ahoj holky, tak na šálek kavičky skočím na chvilku. Byla jsem lyžovat na Velké Rači a bolí mě celý člověk. Ale je to první krůček k hubnutí. Bolí mě shnilé svaly a já jsem se rozhodla, že budu více sportovat než vysedávat u PC. Ale na kavárničku si najdu čas. Škoda, že je jen virtuální.“

Jiná návštěvnice, Petra, píše: „Vážení přátelé, po dnech nejistoty jsem konečně u nového počítače, bohužel je chytřejší než já a škodolibý - dělá si, co chce, a co já neumím. Prosím o jakékoli potvrzení kontaktu. Stařenku potěší, že funguje něco, čemu rozumí - ještě. Hezké jaro a ať ta voda plyne...“

Tak, jak se lidé v kavárně seznámili, začali se dělit i o rodinné radosti. Dobromila neváhala oznámit narození vnuka. „Mojí milí virtuální přátelé, sděluji vám, že jsem se stala babičkou, mám první vnoučátko - kluka. Syn má 38 let, tak se nedivte, že jsem tak ráda, že jsem se dočkala a tuto možná pro ostatní banalitu, sděluji. Potřebuji se s někým o svou radost podělit a naše seniorské stránky nikdy neklamaly.“

Jak čas běžel, pro některé jednotlivce či jednotlivkyně se kavárna stala vítaným místem pro odskočení. Janina už z toho byla trochu nešťastná: „Dám si dvojku dobrého bílého vína a trochu popřemýšlím o tom, jak se stávám čím dál víc závislá na internetu. Kvůli němu něco přepálím, protože od vaření často odbíhám a nejraději mám Seniortip. Když je porucha na internetu, jsem z toho nervózní.“

I mraky se přehnaly, to když návštěvnice z Nizozemí vyjádřila podiv nad tím, že si některé účastnice odsakují do kavárny v pracovní době. Ale i s tím se účastníci vypořádali, když vyjádřili tento názor: „Mrzí mne ty jedovaté příspěvky, které napadají lidi, kteří si v pracovní době odskočí na Seniortip. Ať mi nikdo nevypráví, že přijde do práce a bez přestání maká, to pak není člověk ale robot. Když si člověk svou práci udělá, tak proč by na chvíli nemohl něco napsat do diskuse.“

Ze zahraničí však přicházely i pozitivní krajanské příspěvky. Tak například Mirek v daleké cizině vzpomínal: „V padesátých letech jsem chodil na kávu se sodou, někdy jenom sodu, nejdříve v Ostravě do kavárny Fenix, a pak v Brně do Slávie.“

Vy pořád jen o sladkostech ke kávě, o ty nestojím. V kavárnách se také jedlo, když bylo za co. Ve virtuální by se také mohlo. Oběd mám v poledne (jsem v Kanadě, u vás je 18:00) a poslouchám při tom CNN. Dnes byl zbytek sepií ze včerejšího oběda. Umím je výborně připravit s trochou manželičiny pomoci. Je to pochoutka, stejně tak jako dnešní večere, grilované jehněčí žebírka, super pochoutka. Dělam vám chutě? To by mne potěšilo.“

Ale vraťme se ke starostem všedního dne, jak se odrazily na stránkách virtuální kavárny:

„Ahoj všichni! Přišla jsem na chvilku, jen abych Vás pozdravila, páč mám dnes pracovní sobotu. Uklízím trochu tady v baráku na půdě. Našla jsem tam spoustu „pokladů“ jako staré dopisy a pohledy ještě po mamce a tetě, jejich poznámky, zápisy, kancionály, pár fotek, prastaré dámské kabelky, hračky, boty, rukavice, rádia, nádoby, nářadí, náčiní a podobné „vzácnosti“. Něco jsem schovala, zbytek jsem naplnila popelnici. Dnes to všechno uklidit nezvládnu, budu ještě pokračovat. Tak zatím přeji VŠEM krásný zbytek soboty a celou neděli. Ať vám kavička chutná. Já mám žíízeň!!! Jdu si dát limču.“ (Vlasta)



Růženka si postěžovala: „Tak jsem si Wiky, chtěla k Tobě přisednout pod žlutý slunečník na kus řeči u voňavé kávy s kopcem šlehačky. Místo toho celý den pendluji u sporáku, protože přijela pravnučata, která se však během dne z toužebně očekávaných zlatíček proměnila v demoliční čet. Na druhé straně, když člověka láskyplně obejmou čtyři malé tlapky, nebo když závodí div se nepřerazí, kdo bude dřív u babičky na klíně, co může člověka udělat šťastnějším?“ To odpověděla Růžena na reakce plné porozumění. Mohlo by se zdát, že do kavárny chodí jen samé dámy. Ale objevili se i pánové, a to velmi vtipní, sečetlí a veselí, jejichž představitel se stal pán pod prezdívkou Kmet. Ten mj. poradil dámám, jak dobře umýt okna. „Co se oken týče, mohu posloužit zlepšovákem. Totální výměna skel!!! Dámy, chybí vám vrozená mužská genialita!“

V takovémto dobrosrdečném duchu se odehrává konverzace, týkající se mnoha oborů lidské činnosti. A kdo se jí účastní? No, senioři přece. A kdo je senior? Představa, že senior je vetchý dědeček či babička v domově důchodců, je naprosto scestná. Realita je taková, že se na stránkách Seniortipu vyskytují převážně ti, co mají doma dospívající či dospělé juniory, kteří donutili své předky stát se seniory. Ti důchodci jsou tam ovšem také, ale žádný z nich není starý duchem! Můžete se přesvědčit při návštěvě virtuální kavárny Seniortipu. Rádi vám nabídneme virtuální kafičko se šlehačkou, ba i grog či svařák, bude-li zima a nevládnou. Jsme zaručeně nejlevnější!

Ivo Antušek



Nikdy se nevzdávat naděje

S přibývajícím věkem odkládáme své nikdy nesplněné touhy. Musíme se vzdát i těch, které se už opravdu nemohou nikdy naplnit třebaže budeme svým půvabem okouzlovat okolí, třebaže si nějaká žena či muž povšimne naší krásy, šarmu. To vše je již minulostí. Některé touhy se však ještě splnit mohou a já vám povím o jedné celoživotní touze, která se naplnila, i přes vysoký věk.

Manželovo mládí patřilo vojně a potom dlouhé nemoci. Na vojně i v léčebně se setkával se slovenskými partnery, kteří si vojnu i léčbu zpříjemňovali slovenskými písničkami. Podlehl jejich kráse natolik, že se do nich zamiloval. A kamarádi ho museli všechny písničky naučit. Jednou některý z nich přinesl píšťalku a snad i fujaru. A tak manžel získal na celý život mimo lásek osobních, lásku ke slovenským písničkám a k fujaraře. Kdykoliv zaslechl někde někoho hrát na fujaru, vše muselo ztichnout a on s mražením po celém těle zbožně naslouchal.

Kolikrát jsem si říkala, že bych mu tento zvláštní hudební nástroj někde sehnala. Nebyla příležitost. Až když manžel přešel do onoho věku starších a blížilo se mu sedm křížků, najednou byla k mání fujara, dokonce za přijatelnou cenu. Tak dostal k svátku dárek, který už nikdy nečekal.

Mnoho let jsme už sami, vnoučata nám dávno seskočila z klína, a oblažuje nás jen jezevčice Barunka. A najednou vstoupila do našeho života dlouhá dřevěná trouba vyrobená mladým kumštýřem z Velkých Karlovic z bezového dřeva a neustále pobízí manžela, aby ji objímal a foukal.

Budete se divit, ale i v tak vysokém věku se rychle naučil hrát a přerušovat ony smutné slovenské písničky táhlými zvuky fujary. Naučil se hrát, a najednou snad tím foukáním získal jako by nový pohled na život, omládl psychicky i fyzicky a začal uskutečňovat plány, které už byly pro jeho věk dávno odložené.

Dojal svou hrou spolužáky, když se setkali po padesáti sedmi letech po maturitě, slzeli staří i mladí účastníci soutěže Hlavnice A. C. Nora, a poslouchá ho vždy večer celé údolí Velký Lipový, a snad i stádo sousedovic ovcí. Ale proč ne, vždyť fujara - nejsvráznejší slovenský hudební nástroj patřil kdysi bačům. Nevěřili byste, ale i tak se dá oddálit a zpříjemnit stárnutí - kusem bezového dřeva.

Hana Juračáková



Zdá se vám, že k novému bydlení vede zdlouhavá cesta?

U specialistů je to jinak!

Jsmo sehraný tým, který pracuje rychle!

A navíc:

Nyní ušetříte až 25 000 Kč!

Kontaktujte nás

- Pobočka Ostrava, Nádražní 81
t 599 508 813, 596 111 205
- Hypoteční kancelář Ostrava, Přívozská 3
t 596 117 745
- Hypoteční kancelář Opava, Dolní nám (OD Pasáž)
t 553 791 932
- info.os@hypotecnibanka.cz
- modrá infolinka: 844 111 174
- www.hypotecnibanka.cz



Umíme poradit! Můžete konzultovat všechny vaše problémy, týkající se pojistných smluv. Finanční poradce vám dokáže analýzou všech vašich smluv sdělit, zda-li vaše uzavřené smlouvy jsou efektivní, zda-li některé pojištění neplatíte zbytečně.

PENZIJNÍ PŘIPOJIŠTĚNÍ - Víte že:

- na penzijní připojištění přispívá stát a to až 1800 Kč/ročně?
- lze z penzijního připojištění vyčerpat bez jakýchkoliv postihů až 50% naspořených peněz?
- existuje penzijní fond, kde můžete vkládat a vybírat mimořádné vklady?

STAVEBNÍ SPOŘENÍ - Víte že:

- můžete mít více smluv na stavební spoření?
- ještě můžete navýšit cílovou částku u starých smluv se zachováním státní podpory 25%?

MAJETKOVÉ POJIŠTĚNÍ

- Neplatíte některá rizika zbytečně - povodeň, záplava?
- Víte kolik vám pojišťovna vyplatí v případě škody?
- Je vaše spoluúčast přiměřená?

INVESTICE - garantovaný úrok

Společnost senior, Na Jízdárně 18, Ostrava 1 (za Krajským úřadem). Schůzku je možné si dohodnout telefonicky nebo měilem:

E-mail: pojisteni@seniortip.cz

tel.: 775 220 067; 775 220 068

Chcete také inzerovat v SeniorTipu? Kontaktujte nás - tel. číslo 728 466 105





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 byly odevzdány jiným. V rubrice „Váš příběh“ se snažíme zabránit této ztrátě. Spolu s vámi chceme popisovat dějiny všedního dne obyčejných lidí od dětství, přes poznávání světa k podmínkám života a práce, až po překážky, které bylo potřeba překonávat. Těšíme se na vaše dopisy, označené heslem „Váš příběh“. Do jednoho „příběhu“ se teď s námi přeneste...

Když strach má velké oči

Už je to dávno. Bylo nám patnáct a bylo to na chmelové brigádě. Děj tohoto příběhu se odehrál na malém venkovském hřbitově, kdesi na Rakovnicku.

Dnes si už ani pořádně nepamatuji co nás to tenkrát s mojí spolužačkou Aničkou napadlo. Možná někde u kořene našeho bláznivého nápadu byla snaha dokázat si jak jsme odvážné a statečné. Ačkoliv jsme si to nepřipouštěly, svoji roli sehrála i snaha vytahovat se svojí odvahou před ostatními i před sebou samými. Dnes se tomu říká adrenalin. Tenkrát jsme se rozhodly, dokázat svoji nebojácnost půlnoční návštěvou místního hřbitova.

Od naší ubikace vedla prašná cesta táhnoucí se nekonečně dlouhými dvěma kilometry k opuštěnému venkovskému hřbitovu. Měsíc osvětloval ztichlou krajinu s mírnými kopci a rozsáhlými chmelnicemi. Šly jsme rychle, ponořené do těkavých myšlenek přerušovaných pouze zvukem našich vlastních kroků. Ve spící vesnici se v dálce ozýval štěkot psa ve kterém bylo něco uklidňujícího, živoucího, co mě vracelo od našeho hloupého nápadu do reality. „Vrátíme se?“ zeptala jsem se. „Ne!“ odpověděla Anička. Rozhodnost v jejím hlase mi byla najednou protivná. Mlčky jsme pokračovaly dál dokud se před námi neobjevila alej staletých lip, lemujících po obou stranách hrboilatou cestu vedoucí ke hřbitovu. Na konci aleje prosvítala v měsíčním světle nízká hřbitovní zeď, kterou převyšovala věžička kdysi bílé márnice a několik stromů s podivně zkroucenými větvemi. V panujícím bezvětrí bylo cítit pach tlejícího dřeva.

Došly jsme k široké železné bráně. Zdobeným mřížovím bylo vidět hroby s vyvrácenými náhrobky, černé siluety dřevěných křížů připomínaly rozpažené ruce zvoucí do náruče. Cítila jsem jak se mě zmocňuje strach. Anička sáhla na kliku. Bylo zamčeno. „Musíme přelézt bránu“ zašeptala. „Lezeš první?“ Neodpověděla jsem. „Projdeme přes celý hřbitov a na druhé straně přelezeme přes zídku.“ Chvilí jsme stály nerozhodně, beze slov. Znovu jsem jí chtěla navrhnout, že se raději vrátíme, ale to už Anička s nepochopitelnou odhodlaností začala přelézat bránu. Uvědomila jsem si, že se ve mně mísí pocity obdivu, závidění a strachu. Za chvíli bylo slyšet jen skřípání písku a kamínků pod utíkajícíma nohama.

Osaměla jsem. Zmocnil se mě příšerný strach. Hrůza z čehosi neznámého o čem jsem byla přesvědčena, že existuje za těmito zdmi. Něco, co vzlíná ze starých hrobů, aby prosákló do všech mých pórů, do mého myšlení, něco, co mě chce vtáhnout k sobě... a číhá. Těžké mrtvé ticho umocňovalo strach, který začal prostupovat celým mým tělem k bušícímu srdci. Všechno děs prožívaný kdysi v dětské fantazii vyplouval na povrch mého vědomí. Snažila jsem se zaplašit z mysli hrůzný obraz mrtvol z brněnské krypty Kapucínů, který mě jako noční můra pronásledoval v mých dětských snech, aby se znovu objevil tady.

Před mýma vytřeštěnýma očima procházelo defilé mrtvých mnichů. Defilé umrlců. Nekonečné minuty úděsného strachu.

Najednou se vedle mne ozvalo prudké dýchání. Vzpaatovala jsem se. Anička přiběhla celá udýchaná. V jejím hlase, kterým mě pobídla k přelezení brány bylo jakési šťastné, uklidňující vítězství. Upozornila mě, abych dala pozor až polezu na druhé straně na zídku, že je tam propadlý hrob. Vteřiny strachu, které zmizely s jejím příchodem se vrátily. Okamžik rozhodování. A pak - v jakémisi nevysvětlitelném záblesku rozumného myšlení jsem se rozhodla ten strach přemoci, zbavit se ho jednou provždy. Projdu hřbitovem.

Dotkla jsem se oroseného kovu brány a hledala nohou výstupky kudy přelezu na druhou stranu. Vzápětí jsem se ocitla na půdě hřbitova. Uvědomovala jsem si jen těžkou vůni trávy a bledý svit měsíce, který dopadal na náhrobky. Ticho bylo tak zvláštní, že moje napjaté smysly jakoby vnímaly neslyšitelný šelest, kterým dýchají stromy, trávy, rostliny. Šla jsem schválně velmi pomalu, nedívala se vpravo ani vlevo v jakémisi podivném soustředěném útlumu vědomí, které zabraňovalo propuknutí strachu. Kamenitá, zarostlá cesta vedoucí od brány ke konci hřbitova po necelých sto metrech končila rozpadající se cihlovou zdí. Cíl mé cesty. Cíl mého boje se strachem. Při pohledu na zídku jsem si najednou uvědomila, že jsem to dokázala. Zvládla jsem to! Do všech mých žil se vléval nádherný, zázračný klid. V tom okamžiku jsem věděla, že se mi podařilo zbavit se strachu. Jednou provždy. Cítila jsem jak mě zaplavuje pocit opojného štěstí. Už jsem se nebála. Otočila jsem se a klidněma, vědoucíma očima jsem přehlédla celý ten tichý venkovský hřbitůvek zalitý měsíčním světlem. V duchu jsem popřála těm neznámým mrtvým ať odpočívají v pokoji. Obešla jsem propadlý hrob a přelezla hřbitovní zídku.

Anička na mě čekala v lipové aleji a přivítala mě slovy: „Proboha kdes byla tak dlouho, já jsem tady umírala strachem, jestli se ti něco nestalo.“ Usmála jsem se šťastně: „Aničko, já jsem málem umřela před tím.“ Rozběhly jsme se a utíkaly celou cestu až na ubikaci, našly svoje slamníky a hupsly pod deky. Ráno se nás spolužačky ptaly, jestli jsme byly na hřbitově. „Byly,“ odpověděly jsme dvojhlasně. „Kecáte,“ řekla samozvaná předsedkyně naší třídy a dodala: „Ačkoliv... vy dvě jste byly vždycky pěkně praštěny!“

Růžena Sosýnová

Naše pozvánka

na setkání seniorů a zdravotně postižených s ředitelem ostravské Charity Martinem Pražákem na téma: "Péče o seniory není nikdy dost"

Setkání se uskuteční **16. dubna v 15 hodin** v klubu Atlantik, ulice Čs. Legií číslo 7 v Ostravě

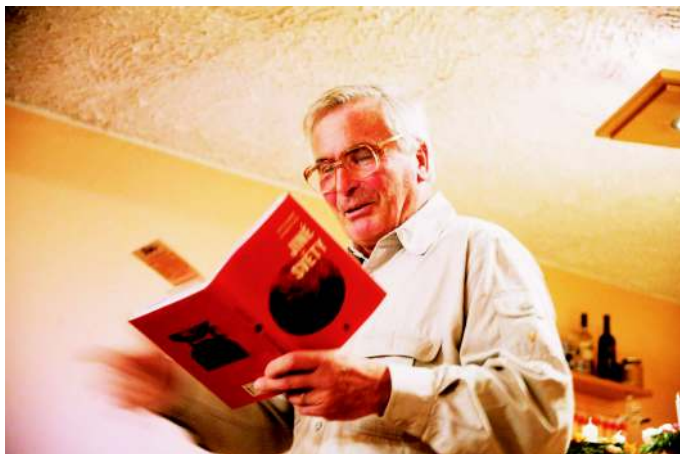
Účastníci se seznámí s rozsáhlou péčí zařízení Charity o seniory a zdravotně postižené občany v Ostravě. Dozvíte se např. o G-centru v Ostravě-Zábřehu a hospici Sv. Lukáše v Ostravě-Vyškovcích. Promítány budou rovněž ukázky z provozovaných zařízení a poskytnuty informace o provozních podmínkách a možnostech uživatelů. Využijte příležitosti k získání konkrétní informace o zařízeních, které jsou pro generaci seniorů mimořádně potřebné.

Za organizátory zve: Rada koordinačního centra seniorů a zdravotně postižených v Ostravě



Novinky z dílny spisovatele a novináře Richarda Sobotky

Richarde, pokud vím, byl jsi jako autor v roce 2007 velmi pilný. Výsledkem toho jsou tři nové knihy, na kterých čtenář objeví Tvoje jméno. Zastavme se nejdříve u titulu *Život na oblaku - 1 + 10 lidských osudů*. Co tě přimělo zajímat se o osudy hendikepovaných lidí a zachytit je v literárním zpracování? Byl to osobní citový podnět, nebo jsi vyšel vstříc požadavku nějakého sponzora?



„Skutečně se jednalo o citový podnět, takže objednávka byla niterní a bez záruky na vydání publikace, což se nakonec podařilo díky rožnovské místostarostce paní M. Blinkové, jejíž silnou stránkou je sociální citění, zvláště týkající se hendikepovaných lidí. Podařilo se jí přes PhDr. Z. Malcovou z Ministerstva kultury ČR získat na vydání knížky peníze, takže příběh knihy jako takové měl šťastný konec. K námětu jsem přišel někdy v prosinci roku 2006, kdy zdejší městská knihovna uspořádala společnou besedu hendikepovaných a školní mládeže, pod názvem *Kořeny a kořínky*. Přizvali mne a tam se přede mnou rozevřely příběhy nejen hendikepovaných lidí, ale i těch, kteří jim pomáhají včlenit a uplatnit se ve společnosti. Byl to impuls, který mne přiměl vrhnout se do této práce téměř bezhlavě, aniž bych měl tušení, jak bude vydání knížky zajištěno. Všechny žádosti a prosby o sponzorování vyšly bez ohlasu. Až paní místostarostka Blinková a doktorka Malcová vydání knihy zachránily. Jistým specifickým knihy je to, že není ve volném prodeji, ale je určena čtyřem organizacím, které o postižené pečují. Knižky si samy prodávají a zisk z prodeje je pro ně určitou formou pomoci. A také - jako autor jsem nepožadoval žádný autorský honorář, to je můj příspěvek pro ně.“

Když jsem se začel do *Života na oblaku*, vzpomněla jsem si na osud tělesně postiženého, již zemřelého, spisovatele Pavla Tobíáše z Lichnova. Jeho umělecká díla vycházela z tíživých osobních zkušeností, prožitků a jsou velmi působivá. Ty jsi život hendikepovaných zachytil pohledem zvenčí, asi věříš, že i takový je nezbytný a hodně vypovídající...

„Za jednotlivými lidmi jsem šel s tím, že musíme hovořit o všem a naprosto otevřeně, jediné takto mohla mít jejich výpověď sílu. Přistoupili na můj požadavek a stejně jako před rokem i dnes mohu říct, že na mne jejich výpovědi udělaly skutečně hluboký dojem. Pokud se mi podařilo problémy a pocity těchto postižených přiblížit, pak už to považuji za úspěch. Přišly příznivé ohlasy od lidí znalých literatury, ale zejména si cením příznivých ohlasů od těch, o kterých se v knížce píše, a také z řad čtenářů, jejich slova byla někdy skutečně hodně niterní a dojemná. Toho si velmi cením.“

Ted' se ohlédněme za knížkou *Rožnovská věž*, týkající se historie a nedávné rekonstrukce kostela v Rožnově. Jsi jedním z jejích autorů...

„Rekonstrukce bání kostela Všech svatých v Rožnově pod Radhoštěm probíhala od května 2007 do poloviny ledna 2008. Původní dřevěná konstrukce už byla v tak špatném stavu, že křížek v nejvyšším bodě byl vychýlený asi o dvacet centimetrů z osy. Takže byl nejvyšší čas pustit se do rekonstrukce. Způsob, jakým byla provedena, považuji přinejmenším za evropský unikát. Lešení od zděné části věže až po křížek v padesátimetrové výšce bylo budováno jako samonosné a bez ukotvení, aby se co nejvíce přiblížilo k samotné bání, takže kdo vystoupil až na nejvyšší bod, mohl se doslova pohoupat. Bání kostela byla následně demontována až po zděnou část věže, uvnitř dokonce ještě o dvě patra níž až po zvony, pak znovu s použitím původních technologií postavena ve stejné podobě. I když jsem se k té práci zpočátku vlastně jen připleťl, nakonec jsem ji sledoval po celou dobu a téměř denně šplhal pětadvacet podlaží až nahoru ke křížku. Bylo nade vše jasné, že o tak velkém díle musí zůstat nějaký dokument. Publikaci zastřešil místní farní úřad. Navíc byly v makovici nalezeny historické dokumenty z let 1876 a 1909, o který nebylo jisté, zda tam skutečně jsou. A do makovice byly vloženy současné dokumenty jako poselství pro potomky za sto až sto padesát let. To vše prostě nebylo možné ponechat bez povšimnutí. Dnes mohu s určitým sebeuspokojením říci, že jsem byl u toho. A kromě účasti na publikaci formou reportáží jsem o rekonstrukci připravil také fotodokument na DVD z několika tisíc pořízených snímků. Všichni zúčastnění chápali záležitost kolem rekonstrukce tak, že jsme přijali poselství našich předků a vyslali současné poselství našim potomkům. A to je skutečně silný motiv.“



Richard Sobotka (vlevo) oceněný Cenou hejtmána Moravskoslezského kraje za literární dílo *Bezruký František*

Mnozí čtenáři si asi nedovedou představit, jak se literatura faktu píše...

„Nebylo to zase až tak nesnadné. Znamenalo být na místě, když se něco dělo. Kláště otázky lidem, kteří své vysoce odborné řemeslo brali tak samozřejmě, že o něm vůbec nechtěli hovořit. Psal jsem tyto reportáže původně pro místní čtrnáctideník *Spektrum Rožnovska* a to znamenalo umět odhadnout, v jakém stadiu rekonstrukce bude v den vydání, to jest asi týden po uzavěření. Naše vzájemné vztahy s řemeslníky byly nakonec tak dobré, že když jsem musel v září 2007 na tři dny do Letohradu na vyhodnocení literární soutěže literatury faktu - E. E. Kische, tak se mne tesaři po návratu ptali, jestli jsem se na ně nenaštval, že jsem se na lešení několik dnů neukázal. Musel jsem jim zajišťovat noviny s reportážemi, přimět je, aby se šli podívat na výstavu o rekonstrukci věže, kde byli vyobrazeni na řadě fotografií.“



Pak už se o tyto dokumenty sami zajímali a kromě publikace si vyžádali také DVD s fotoreportáží. Takže kromě dokumentů uložených do makovice také vím, kde jsou uloženy dokumenty pokrývače z roku 1909 a současných pokrývačů, kde je pro budoucí generace vložena schránka s publikací Rožnovská věž. Vlastně to všechno nebylo nic jiného, než jen práce, pravda - časově dosti náročná, ale jen práce."

Na sklonku roku 2007 jsi čtenářům předložil další knihu - soubor vyprávění, nazvaný Pytláci v Beskydech. Co máš společného s pytláky a myslivci?

„V Rožnově a ve dvě stě let staré dřevěnce na úpatí Radhoště žijeme obklopeni přírodou, mnohdy ještě dosti drsnou. Kromě toho se přírodní tematikou zabývám desítky let, vznikla řada povídek z prostředí Beskyd a konečně i má vůbec první knížka, Příběh toulavého kocoura, se tématu nespoutaného života v přírodě dotýká."

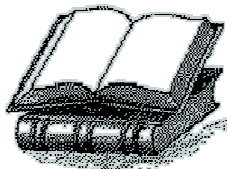
Pročetl jsem řadu knih o přírodě, lesnictví, myslivosti a podobně. K mým stále oblíbeným spisovatelům patří Jack London, J. O. Curwood, Jan Vrba a jiní dobří znalci přírody. Otec mé ženy byl vášnivý myslivec a s dalšími jsem se dobře znal. Takže, když přišla nabídka pustit se do tohoto tématu s trochou nadsázky mohu říct, že knížka už byla téměř z poloviny napsaná. Nicméně rozumy jsem čerpal především od ing. Libora Konvičného, revírníka v Čeladné, u něho jsem skutečně narazil na hlubokou studnici odborných i společensky provázaných znalostí a vědomostí. Byla to práce, která mne přivedla k celé řadě nových poznatků, k nimž bych se možná jinak vůbec nedostal. Přesto všechno jsem nikdy žádné zvíře neuložil, mám je raději, když poskakují kolem naší letité dřevěnky po lesní zahradě. A jediná krev, kterou jsem prolil, byla z mého palce, když jsem neopatrně manipuloval s loveckou dýkou."

Máš za sebou autorky plodný rok a před sebou asi otázku: Co dál? Nechystáš se třeba na velký společenský román? Tvoje novely v knize Jiné světy, vydané koncem roku 2006, mám za takový příslib.

„Je několik témat, která bych rád zpracoval, nosím je v hlavě už řadu let. Teprve čas ukáže, jestli budou dostatečně nosná a jestli bude dost sil pustit se do nich a dovést je zdárně až do konce. Uvidíme..."

Ptala se Eva Kotarbová, <http://www.kotarbova.eu>

O jednom zajímavém projektu aneb příklad k inspiraci



Když roku 1872 zřídil kaplan František Koželuha v přízemí nově vystavěné školy v Rožnově pod Radhoštěm knihovnu, a knihy půjčoval zájemcům každou neděli po požehnaní, jistě netušil do jaké míry se o 136 let později zájem o čtení a literaturu rozšíří, ani o kolik bude práce knihovníků rozmanitější. V současnosti si každý z více jak 17 000 obyvatel Rožnova vypůjčí v kalendářním roce ze 74 013 knihovních jednotek více než 13 knih. V Rožnově je registrovaných 3019 čtenářů, ale celkový počet vypůjček dosáhl v roce 2007 úctyhodné cifry 225 687.

Úspěch každé knihovny vždy závisí na nápadech a aktivitě knihovníků. V roce 2007 se Městská knihovna v Rožnově pod Radhoštěm zapojila do projektu Senioři vítání, který si vzal za cíl šířit zájem o literaturu především mezi dříve narozené. Vedoucí a koordinátorkou projektu je knihovnice Marcela Slížková, na samotné realizaci se také podílí ostravské středisko Obce spisovatelů. ➔

Program Senioři vítání

"Program Senioři vítání vzešel z grantu, který vyhlásila Nadace Open Society Fund Praha a Česká spořitelna Praha," uvedla paní Marcela Slížková a dále řekla: „Hlavním cílem programu je ozřejmit a propagovat roli seniorů ve společnosti, pomáhat odstraňovat negativní stereotypy spojené s touto skupinou a ukázat na možnosti jejich zapojení do různých aktivit. Vzali jsme si za cíl podpořit literárně tvůrčí schopnosti seniorů. Víme, že nejen hodně čtou, ale někteří také sami literárně tvoří, takže jim chceme poskytnout příležitost tento zájem rozvinout."

Právě z toho vzešel dílčí projekt Město v mé paměti a v něm společnou práci chceme formou netradičního průvodce ukázat proměnu Rožnova, aby především mládež poznala, co se staršími generacemi odchází. Zároveň všichni, kteří projekt ukutečňují, získají při setkávání s renomovanými lektory a spisovateli literární dovednosti a mají možnost jejich využití ve vlastní tvorbě."

Jedním z výstupů těchto setkání je také čtení z vlastních prací účastníků a vydání almanachu nejzajímavějších příspěvků. Už při vzniku projektu jsme měli na paměti spolupráci dospělých účastníků s literárním kroužkem dětí - Louskáčkem, který v naší knihovně vede Jana Hradilová a který formou her seznamuje malé čtenáře s literaturou."

Také mládež v Louskáčku pracuje na netradičním průvodci městem, tentokrát viděným dětskýma očima. A protože se snažíme propojit tyto dvě skupiny a současně i obě generace na bázi literární práce, vybraly děti do svého almanachu, vzešlého z literární soutěže O poklad strýce Juráše, také některé příspěvky dospělých."



Senioři jsou vděčnými posluchači

První schůzky v rámci projektu "Senioři vítání" v září 2007 se účastnilo pouhých šest zájemců, zatímco v únoru 2008 už to bylo třicet účastníků. Akce bude zakončena v červnu 2008. "Pokud bude projekt úspěšný, a budou k tomu vytvořeny podmínky, pokusíme se o jeho pokračování i v roce následujícím," řekla paní Marcela Slížková.

Dosavadní zkušenosti napovídají, že projekt je úspěšný víc, než se původně předpokládalo.

Text a foto: Richard Sobotka
zdroj: <http://www.kotarbova.eu>



Víme jak poskytovat první pomoc?

První pomoc je zásah nebo ošetření poskytnuté postiženému ještě před příjezdem zdravotní záchranné služby. Jejím cílem je snaha o obnovení nebo udržení životně důležitých funkcí u postiženého člověka, a to :

- dýchání
- srdeční činnost
- vědomí.

Jaký je tedy postup při základní neodkladné resuscitaci (t.j. nepřímá srdeční masáž a dýchání z úst do úst):

- Pokud je postižený v bezvědomí, tj. nereaguje na žádné podněty, voláme tísňové číslo zdravotní záchranné služby 155 a křikem přivoláme pomoc osob v nejbližším okolí. Než začneme s umělým dýcháním, zajistíme průchodnost dýchacích cest tak, že otevřeme postiženému ústa a odstraníme z úst všechny cizí předměty. Dýchací cesty uvolníme mírným záklonem hlavy tahem za bradu a tlakem na čelo.

- Pokud postižený nedýchá nebo má jen lapavé dechy, provedeme 30 stlačení hrudníku, uprostřed hrudní kosti s frekvencí 100 stlačení za minutu nebo 2x za sekundu a to až do hloubky 4 - 5 cm.

Potom provedeme 2 vdechy z úst do úst, rychlostí jednoho vdechu za sekundu s objemem normálního dýchání. Bradu přitom přidržujeme v záklonu a volnou rukou stiskneme nos.

- Vlastní srdeční masáž provádíme tak, že postiženého uložíme zády na pevnou podložku, uvolníme mu oděv a ve střední části hrudní kosti přiložíme dlaň jedné ruky, na ni pak dlaň druhé ruky a při natažených pažích vahou celého těla stlačujeme hrudní kost proti páteři. Aby nepřímá masáž byla skutečně účinná, musíme hrudní stěnu postiženého promáčknout asi o 5 cm s dodržením stanoveného rytmu 100 stlačení za minutu.

Kontrolu postiženého s přerušením cyklu provádíme jen tehdy, pokud postižený začne sám normálně dýchat. Puls na krční tepně nehmatáme.

Tato činnost je i fyzicky pro záchránce velmi náročná, a proto je vhodné, může-li resuscitaci provádět více osob, z nichž jedna provádí umělé dýchání a druhá srdeční masáž, popřípadě se záchránce mohou v oživování střídát.

Neodkladnou resuscitaci v poměru 30 stlačení hrudníku a 2 vdechy z úst do úst provádíme opakovaně, pokud možno až do příjezdu záchranné služby nebo do obnovení normálního dýchání.

Pokud postižený začne spontánně dýchat a je v bezvědomí, položíme ho do stabilizované polohy na boku.

V případě, že zjistíme u postiženého tepenné krvácení (při zástavě oběhu nemůže být), překryjeme ránu obvazem a přiložíme tlakový obvaz. Prosakuje-li krev přes obvaz, přiložíme další vrstvu obvazového materiálu a opět utáhneme. Není-li toto opatření účinné a krev prosakuje dále, přiložíme na končetinu škrtidlo v oblasti přítoku tepny. Je-li tepenné krvácení z velké rány (např. úplná nebo částečná amputace, velké ztrátové poranění) přiložíme škrtidlo co nejdříve a pak na otevřenou ránu přiložíme obvaz. Na krku stavíme krvácení prsty.

Každá osoba je povinna ze zákona poskytnout první pomoc v rozsahu svých možností a schopností. Cílem první pomoci je zachránit postiženému život případně zabránit dalšímu zhoršení jeho zdravotního stavu. Jedná se o činnost psychicky a fyzicky velmi náročnou, a pokud její poskytování nemá ohrozit postiženého ani záchránce, je nutno znát alespoň její základní zásady.

Ing. Josef Brettschneider
HZS Moravskoslezského kraje



REVÍRNÍ BRATRSKÁ POKLADNA

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

Nová hodnota **balíčků preventivní péče** pro rok 2008:

1 200 Kč

Pro rok 2008 připravila Revírní bratrská pokladna, zdravotní pojišťovna změny, které se týkají všech věkových kategorií, tj. dětí do 6 let, mládeže od 7 do 18 let a pojištěnců od 19 let :

- hodnota balíčků preventivní péče se zvyšuje na 1 200,- Kč,
- ruší se omezení příspěvku na permanentky na léčebný tělocvik a aktivity k regeneraci organismu a lze jej čerpat až do výše hodnoty balíčku,
- nově lze čerpat příspěvek na permanentky pro všechny věkové kategorie,
- nově se hradí všechna očkování proti klíšťové encefalitidě a proti hepatitidě,
- nově jsou do balíčků zařazeny příspěvky na nákup ochranných přileb na jízdní kola a na lyže.

Pro pojištěnce od 19 let je navíc nově připraven:

- příspěvek na léčení tabákové závislosti v Centrech odvykání kouření,
- příspěvek na vybrané léčivé přípravky předepsané lékařem na léčbu obezity,
- příspěvek na periodické prohlídky registrovaných sportovců apod.

Pro dárce krve umožňujeme nově možnost čerpat příspěvky ve výši od 400,- do 1 500,- Kč (podle množství odběrů) na vybrané aktivity podporující zdraví, a to nad rámec balíčků.

„Vždy něco navíc!“

VOLEJTE ZDARMA: 800 176 945
Internetová adresa: www.rbp-zp.cz

Chcete také finančně podpořit vydávání zpravodaje? Kontaktujte tel. číslo 728 466 105



heinzel pulp
BIOCEL PASKOV A.S.

www.katalogtip.cz
KATALOG





plus RENOMIX CZ

zateplovací systémy - omítky - barvy - tmely

KONTAKTNÍ ZATEPLOVACÍ SYSTÉM BUDOV - OMÍTKY- NÁTĚRY FASÁD - VNITŘNÍ MALBY - SPECIÁLNÍ NÁTĚRY - MATERIÁLY PRO OBKLADAČE - SAMONIVEL. PODLAHY

- **prodej** materiálů stavební chemie-fasádní polystyrén-lepicí tmely-omítky-fasádní barvy-vnitřní barvy-laky-speciální nátěry-samonivelační hmoty-spárovací tmely a silikony
- **zateplení** rodinných a panelových domů
- **regenerace** panelových domů
- **materiály** certifikované a ověřené
- **výhodná cena** - sleva min.10%
- **tónování** omítek, barev a laků



Vratimovská 624/11, 718 00 Ostrava-Kunčičky
telefon i fax: 595 226 390, e-mail: ostrava@renomixplus.cz
prodej materiálů - mobil: 777 729 127, provádění prací - mobil: 777 329 116

Dědečku, babičko nebojte se počítačů

Společnost senior, občanské sdružení organizuje v počítačové učebně v DK města Ostravy kurzy práce na PC a seznámení s internetem.

Zapojte se také a rozvíjejte své tvůrčí schopnosti!

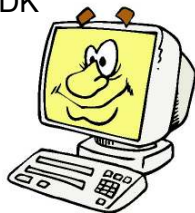
V nabídce jsou například kurzy: Word, Excel, PowerPoint, Internet a mnoho dalších.

Cena kurzu - (10 dvouhodin - 300 Kč)
Na možnost výuky se informujte na tel. číslech:

606411643, 732344014, 603930321

Navštivte také naše webové stránky:

www.seniortip.cz



Trénink paměti - kurz pro seniory

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.

Místo konání - KZ Jízdárna, Ostrava 1.

Účast na kurzu není zpoplatněna (počet míst je omezen).

Přihlášky a informace na tel.: 728 466 105, 724 276 672

Senioři přijďte mezi nás



(za Krajským úřadem). Další schůzky jsou 30.4., 28.5. a 25.6.2008, začátek v 9 hod.

Ing. Lubomír Pásek, předseda Koordinační rady seniorů a zdravotně postižených (Tel.596 632 772)

Pokud chcete být informováni o záležitostech prospěšných pro život seniorů a zdravotně postižených, přidejte se k nám. Schůzky koordinační rady se konají v KZ Jízdárna v Ostravě

Vydává Společnost senior, občanské sdružení za přispění grantu Krajského úřadu Moravskoslezského kraje, Statutárního města Ostravy a Městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz.

Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová

Redakční rada: MUDr. Blanka Malá, Mgr. Pavla Pešatová,

Ing. Lubomír Pásek, MUDr. Hugo Přibyl, Ph.D,

Marie Kalinová, Ing. Jiří Muladi, Hana Juračáková

Registrační značka MK ČRE 14221

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

IČO 265 95 982

Tel.: 728 466 105, 724 276 672

e-mail: info@seniortip.cz

www.seniortip.cz

Festival Poodří Františka Lýska

Festival Poodří Františka Lýska vznikl v roce 2004 při stém výročí narození PhDr. Františka Lýska-hudebního pedagoga, zakladatele a sbormistra Jistebnických zpěváků, sběratele lidových písní na Lašsku. Svým zaměřením naplňuje jeho hudebně pěvecký a folklorní odkaz. Pořadatelem festivalu jsou obec Stará Ves nad Ondřejnicí (sídlo Lašského souboru písní a tanců Ondřejnica), Jistebník (místo působení Jistebnických zpěváků ve třicátých letech minulého století) a Městský obvod Ostrava-Proskovice (rodná obec Františka Lýska). Organizací festivalu zajišťuje festivalová rada a realizační týmy v jednotlivých obcích. Festivalu se zúčastňují dětské i dospělé pěvecké soubory a folklorní soubory. V uplynulých čtyřech ročnících na festivalu vystoupilo 25 převážně dětských pěveckých sborů a 34 folklorní soubory (z toho 5 zahraničních).

Součástí programu jsou semináře pro učitele hudební výchovy, sbormistry a zájemce s tematikou současnosti i historie pěveckých sborů a folklorních souborů, jejich interpretů, zajímavostech a zvláštěnostech jejich repertoáru a diskuse k tématům.

Program festivalu:

25. - 26. dubna - Ostrava - Proskovice

25.4. - Zahájení Festivalu Poodří Františka Lýska (ZŠ Proskovice), vystoupení pěveckých sborů a souborů: ZŠ Ostrava-Proskovice, ZŠ Krestova z Ostravy-Hrabůvky dětský folklorní soubor Malá Ondřejnica.

26.4. - Koncert pěveckého sboru DAJŠ z O. - Svinova, vystoupení dětského folklorního souboru Bebek z Ostravy-Proskovic (restaurace U Psoty).

9. - 10. května - Stará Ves nad Ondřejnicí

9.5. - Staroveské zámecké arkády koncert pěveckých sborů: Lašan Brušperk, Hlásek Havířov, Akademický pěvecký sbor VŠB - TU Ostrava

- Vernisáž výstavy fotografií Vítězslava Jurečky z Hukvald

10.5. - Staroveská obecní slavnost "Jízda kole obila" - slavnostní objezd veškerých hranic staroveských.

Vystoupení dětských folklorních souborů:

Malá Ondřejnica ze Staré Vsi, Holubek z Ostravy-Zábřehu, Nivnička z Nivnice.

Vystoupení folklorních souborů: Ondřejnica ze Staré Vsi, Gruník z Ostravice, Mostar z Brezna (Slovenská rep.).

Spoluúčast - dechová hudba Zámecká kapela ze Staré Vsi, vystoupení žáků místní ZŠ a MŠ, ZUŠ.

20. června - Stará Ves nad Ondřejnicí

Folklorní večer na nádvoří zámku:

Zahraniční soubor, host MFF Frýdek - Místek 2008,

Lašský soubor písní a tanců Ondřejnica a CM Ondřejnica.

21. června - Jistebník

Náves Jistebnických zpěváků (KD Jistebník):

Koncert dětských pěveckých sborů: Štývarův DS z Trince DS Čtyřlístek z Dolní Lhoty, Chlapecký sbor ze Stěbořic, PS gymnázia Olgy Havlové z Ostravy-Poruby.

Spoluúčast - Dechový orchestr mladých - Jistebník.

Ukončení a závěr festivalu.

Festival Poodří Františka Lýska se svým pojetím vyznačuje jedinečností – spojuje hudebně-pěvecký a folklorní odkaz F. Lýska, stává se integrujícím článkem pro vytvoření kulturního mikroregionu Poodří, tedy oblasti, která se vyznačovala a vyznačuje bohatým kulturním a společenským děním.

PROSKOVICE

Příměstská obec Ostravy pochází z roku 1394, kdy byla jedním z lenních statků biskupství olomouckého. Rozkládá se nad lučnými břehy řeky Odry. V obci je několik památných staveb, mezi nejstarší patří kaplička Svatého Floriána v centru obce a Panny Marie na okraji obce. Obec má 1170 obyvatel. V obci začíná Proskovická naučná stezka, která svou trasou přes řeku Ondřejnici do Košatky informuje o fauně a floře na lučních lokalitách kolem soutoků řek Odry, Lubiny a Ondřejnice.



STARÁ VES NAD ONDŘEJNICÍ

Nejstarší písemný pramen o vzniku obce je z období let 1245 - 1281 ze závěti olomouckého biskupa Bruna ze Schaumberka. Dominantou obce je renesanční zámek, zdobený figurálními sgrafity a goticko renesanční kostel. Obec s 2465 obyvateli od 1. 1. 2007 spadá pod územní správu města Ostravy. Stejně jako v Proskovicích a Jistebníku se v obci koná Festival Poodří Františka Lýska.



JISTEBNÍK

Prvá zmínka o obci je z roku 1373, kdy patřila bíloveckému panství. Odpradávná hlavní obživu obyvatelům přinášely vybudované rozlehlé rybníky, napájené blízkou řekou Odrou. Nejstrašší pa-

mátkou obce je kostel Svatého Petra a Pavla ze 16. století. Obcí probíhá hlavní vlaková trať z Ostravy do Prahy. Oblast okolo řeky Odry a přilehlých rybníků je zařazena do Chráněné krajinné oblasti Poodří.

