

Děti učily seniory ovládat tablety

Senioři ze SeniorCentra SeneCura v Havířově pravidelně podnikají nejrůznější aktivity společně s dětmi ze ZŠ Moravská. V rámci Mezigenerační spolupráce se naposledy učili ovládat moderní technologie.

„Se školou jsme spolupracovali již v době před covidovou pandemií. Jsme moc rádi, že jsme mohli společné aktivity opět obnovit,“ řekl Roman Bigaj, ředitel SeniorCentra. Žáci si na setkání sami přinesli techniku. „Při hledání společných aktivit nám škola nabídla využití jejich učebny s počítači. Protože naši klienti jsou z části imobilní, dohodli jsme se na variantě, že k nám přijdou s tablety. Vzhledem k nadšení našich klientů jsme chtěli realizovat počítačový koutek v přízemí našeho domova,“ popsala Dagmar Puščáková, aktivizační pracovnice.



S používáním tabletů klientům pomohli žáci od první až po devátou třídu. Soustředili se především na práci s internetem a na ovládání jednotlivých



aplikací díky dotykové obrazovce. Senioři měli možnost vyzkoušet si například mapové aplikace, kde si našli své bydliště nebo další místa, významná pro jejich život.

A protože do tabletu lze stáhnout celou řadu dalších aplikací, zkusili si i ty, jež jsou přínosné pro mladší i starší ročníky. Byly to třeba postřehové a naučné hry, u nichž ovládání probíhá jednoduchými pohyby prstů. V neposlední řadě lze na tabletu procvičit i kreativitu v malování.

Práce s tablety byla pro klienty obohacující, pro děti bylo naopak zajímavé sdílet vlastní zkušenosti. Důkazem úspěchu aktivity je i skutečnost, že jedna z klientek uvažuje o koupi tabletu.

Havířovský domov SeneCura je kromě mezigeneračního setkávání aktivní také v dobrovolnictví. Kromě spolupráce s organizací ADRA do SeniorCentra dochází studenti ze SŠ Havířov-Prostřední Suchá, SZŠ Karviná a SŠ Dakol.

Miss Babča 2023 startuje

Letos proběhne v ostravském DK Akord 7. ročník soutěže Miss Babča a 3. ročník Štramák roku. Tato oblíbená soutěž pro seniory nad 65 let s trvalým pobytem v Moravskoslezském kraji startuje již od března. **Uzávěrka přihlášek je 3. 5. 2023.**

Všechny přihlášené čeká skvělý kolektiv, nová přátelství, ale také učení se novým dovednostem jako je pohyb na pódiu, práce s mikrofonom, překonání trémy před plným sálem a další. První akce, kde budou moci přihlášení předvést své přednosti, je okresní kolo, které se uskuteční v Akordu 14. června 2023.



Vrcholem celé soutěže a zároveň slavnostním dnem bude krajské kolo, které se uskuteční ve středu 27. září v Akordu, kde bude vyhlášen Štramák roku a Miss Babča 2023.

Výherkyně Miss Babča 2023 bude reprezentovat Moravskoslezský kraj v celostátním finále Babička roku 2023. Veškeré informace o soutěži, o její historii či fotografie včetně přihlášky a podmínek přihlášení najdete na www.babca-stramak.cz.

Robotické tulení mládě je velmi dobrým společníkem

Vypadá jako trochu větší plyšová hračka. Má velké tmavé oči, výrazné řasy a jemnou bílou srst. Dojemně mrká, hýbe nosem a trpělivě čeká na pohlázení: tulení mládě, které by se mohlo prodávat v hračkářství, jenže...

Tato „hračka“ je ve skutečnosti sofistikovaným robotem. Reaguje na dotek, vrní, mrká, hýbe ploutvemi, napodobuje hlas tuleního mláděte a jeho hlavním úkolem je zprostředkovat lidem blízkost, kontakt s okolím, dobrou náladu a kladné emoce. V určitých situacích předčí zmíněný robot i terapeutického psa.



Pokračování na str. 7

MUDr. Růžena Mašková: O tom, že dobro v lidech stále je (akorát ti slušní na sebe tolik neupozorňují, na rozdíl od násilníků), o tom, že někdo s radostí dělá radost, o tom, že skromnost je dobrá vlastnost, o tom, že ne každá pomoc se vyplatí a o tom, že prach jsme a v prach se obrátíme.



MUDr. Růžena Mašková

Vypadá to, jako by se v naší společnosti (ale i ve světě) čím dál více rozrůstala zloba. Možná se máme až příliš dobře a možná je to jenom zdání. Já jsem totiž prožila druhou světovou válku, i padesátá léta minulého století, a některé vzpomínky na tu dobu jsou otřesné. Ale ruku v ruce s tím jednoznačně platí, že když se lidé mají opravdu špatně, jsou k sobě vstřícnější a ohleduplnější. Radují se i z maličkostí, potlačují sobectví a jsou všímavější ke krásě a dobru života. Nechci ovšem, aby to vyznělo pesimisticky. Vždyť v mých devadesáti letech síly samozřejmě ubývají, a když cestuji, pokaždé se najdou lidé, kteří mne pustí sednout, nebo mi pomohou se zavazadlem. Dobro v lidech tedy stále je, akorát ti slušní na sebe tolik neupozorňují, na rozdíl od násilníků. Odráží se to třeba i v situacích těžkého zdravotního postižení, kdy o skutečně obětavých lidech se nic moc nepíše, zatímco ti, kteří dělají kravál, nebo žijí zhýrale, jsou na předních stránkách novin.

Příklad nenápadné dobroty a slušnosti mohu uvést i z vlastní zkušenosti. Když jsem ještě měla své dva pejsky, na procházce parkem jsem se seznámila s jedním důchodcem, který také venčil dva pejsky. Dnes už je nemáme, ale když jsem onemocněla, ten pán - původním povoláním řidič u zásobovacího podniku mi nabídl, že mi přinese nákup. Od té doby mi zajišťuje všechny nákupy a nikdy si za to nevzal ani korunu. Evidentně mu dělá radost, že může takto pomáhat, protože nákupy nosí i dalším seniorům. A podobných lidí máme kolem sebe určitě víc, akorát se o nich nemluví.

Jedno z mých oblíbených přísloví říká, že jaký člověk je, to se dá poznat podle toho, co čte. A máme tady březen, měsíc knihy (od roku 1955), nebo měsíc čtenářů (od roku 2009). Každým rokem se k této akci hlásí více než 400 veřejných knihoven z celé republiky. Osobně mám řadu knih, ke kterým jsem se léta nedostala, a které otevírá až nyní.

Ostatně, darem stárí je dostatek času na knihy. U mne jde většinou o beletrii, odbornou literaturu, nebo filosofické rozbory a podle nálady je střídám. Poslední dobou mne také zajímá, jak se dříve žilo, což je velmi dobře popsáno například v knize Karin Lednické: Šikmý kostel. Je to jakási kronika někdejší vesnice na Karvinsku z konce devatenáctého a začátku dvacátého století, která se čte „jedním dechem“ a je plná autentických událostí. Tenkrát lidé neměli pračky, ani ústřední topení - což si pamatuji i ze svého mládí - a přesto dokázali být šťastní. Také jsme v zimě vytápěli jen jednu místnost a celkově se žilo skromněji, nenáročněji. Přesto vznikala velká díla, architektonická, literární i výtvarná...

Skromnost je dobrá vlastnost. Pokud člověk propadne touze, že čím víc má, tím víc potřebuje, zničí ho to. Mohu to doložit příkladem z mé psychiatrické praxe. Kdysi, v minulém režimu, jsem vyšetřovala hochu, který měl našlápnuto „na šikmou plochu“, ve škole neprosplával, nechtěl se učit a byl problémový. Ale v mé ordinaci se začal živě zajímat o odborná témata, byl bystrý a měl dobrou paměť, z čehož jsem měla radost. Že mi kradl recepty, to jsem zjistila až později. Zároveň psal na ukradené tiskopisy lékařské zprávy pro vojenskou komisi těm, kteří mu zaplatili, aby nemuseli na vojnu. Rychle tak zbohatnul, začal chodit do heren a bral drogy, což ho zničilo. U soudu pak prohlašoval, že trest zaslužuji já, protože jsem ho vyučila doktorem... Pro mne tedy tento případ znamená úspěch i průšvih zároveň, včetně mementa, že ne každá pomoc se vyplatí.

Ve středu 22. února začalo podle křesťanské tradice čtyřicetidenní období postu před Velikonocemi. Této středě se říká popeleční, protože v ní kněz uděluje věřícím popelec - znamení kříže na čelo (popel je ze spálených koček, posvěcených v Květné neděli minulého roku). A popelec má velkou symboliku: Pamatuji, že prach jsi a v prach se obrátíš. V tom jsme si všichni rovni. Je dobré uvědomit si to při jednání s okolím, a zvláště při snahách shromažďovat majetky či počty.



Závěrem stojí za připomenutí, že termín Velikonoc není jasně daný konkrétním datem, jsou to tzv. pohyblivé svátky. Letos vychází Velikonoční neděle na 9. dubna, Velikonoční pondělí (státní svátek) tedy připadá na 10. dubna. A prodloužený víkend začne už na Velký pátek 7. dubna toho se musejí radovat i ateisté... Tak pěkné velikonoce!

Časopis SeniorTip vychází za podpory těchto institucí:

OSTRAVA!!!

OSTRAVA!!!
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

Moravskoslezský
kraj

H A V Í Ř O V



Výlet do Poodří

Možná nevíte, že v Blahutovicích na novojičínsku (nachází se asi 4 km na jihozápad od Jeseníku nad Odrou) je moc zajímavá rozhledna. Je součástí stezky Silesianka a doplňuje hustou síť míst, z nichž se lze rozhlédnout po turistické oblasti Poodří. Rozhledny, které jsou v naší blízkosti vám chceme v našich tipech na výlet přiblížit.

Blahutovická kuželovitá ocelová rozhledna s dřevěnými prvky je vysoká 27,5 m a vyhlídkovou plošinou má ve výšce 15 m. Kolem středového nosníku rozhledny, která stojí na Blahutovickém vrchu (nejvyšším místě v okolí, 320 m nm.), se vine kruhové vřetenové schodiště a charakteristický kuželový tvar stavby je dán dřevěnými pilastry trojúhelníkových tvarů, které jsou uspořádány do kruhu.



Z rozhledny lze (pokud je dobrá viditelnost) vidět Beskydy, Jeseníky, Hostýnské vrchy a hlavně rozmanitou, krásnou přírodu v nejbližším okolí. Postavena byla vloni v rámci přeshraničního česko-polského projektu Silesianka, což je stezka rozhleden a vyhlídkových míst v Euroregionu Silesia. Jeho cílem bylo vybudování nových rozhleden a propojení všech stávajících rozhleden na území Euroregionu. Stezku tvoří 23 vyhlídek a rozhleden na české straně a jedenáct v Polsku.

Rozhledna je i skvělým doplňkem nedaleké svérázné cyklostezky, která má na jednom z úseků na asfaltu i malý slovníček moravskoslezských výrazů. Je dlouhá cca 5 km a vede mezi Jeseníkem n. O., Hůrkou a obcí Vražné a zprovozněna byla v roce 2021. Je jedinou svého druhu v Evropě. Vznikla za spolupráce designéra Radka Leskovjana, starosty obce Jeseníku nad Odrou, Tomáše Machýčka, a s podporou Moravskoslezského kraje.

Cyklostezka je potištěna hesly originálního obrázkového slovníku moravskoslezského nářečí, jehož autorem je právě Radek Leskovjan, který obrázkový slovník vytvořil. S doplněním hesel mu pomáhali lidé na sociálních sítích, kde se z jedinečného projektu stal obrovský hit. Při projíždce nádhernou místní krajinou se tak zábavnou formou dozvíte, co jsou to "štrample" nebo "bližňata". Kompletní slovník je hned na třech místech cyklostezky, po celé její délce jsou pak natištěna samotná hesla. Při projíždce se tak můžete nejen pokochat okolní krajinou, ale i pobavit a samozřejmě i poučit o tom, co je "kokino", "kelňa" nebo "kisňa". Budete tak nejen bohatší o nové zážitky, ale také budete s jistotou vědět, jak pomoci paní, která v obchodě nedosáhne na "kobzole", co si zkontrolovat, když zaslechnete, že vám kouká "šprnda", a že když se bude chtít ve vaší blízkosti někomu "grcat", máte honem rychle ustoupit stranou...



V Blahutovicích ale najdete i jiné zajímavosti jako například jedinečnou meditativní stezku s 10 zastaveními na motivy Sluneční písně sv. Františka z Assisi nazvanou Františkova cesta. Vybudována byla v roce 2012. Je cca 4,5 km dlouhá, nenáročná a vhodná i pro rodiny s dětmi. Františkova cesta v Blahutovicích má deset zastavení a každé z nich je věnováno jedné ze slok



Sluneční písně. Napsal ji sv. František z Assisi a tímto chvalozpěvem stvoření vzdává hold Bohu a krásám přírody i ducha. Provede vás zastavěnou částí obce i pěknou okolní krajinou. Start i cíl celé stezky je ve dvoře bývalého kláštera, nyní Komunitního centra Klášter v Blahutovicích. Právě jedno z jejích zastavení je v těsné blízkosti rozhledny. Vybudována byla v roce 2012 a je dlouhá cca 4,8 km.



Pěkná procházka, poznání přírody i příležitost k rozjímání a zamyšlení, to vše vás čeká, když se vydáte na výlet do Blahutovic. Nasedněte na vlak, autobus či na kolo a jeďte se projet kolem Jeseníku nad Odrou. Protáhnete tělo, pokocháte se okolní krajinou a pobavíte se nevšedními výrazy i trefnými obrázky na cyklostezce.

V turistické oblasti Poodří vznikly v rámci projektu také další rozhledny např. Okrouhlík ve Slatině nebo třeba Veselská rozhledna ve Veselí u Oder, ke kterým se vydáme třeba příště.

(hol)

Z vrstev (ne)pominutelné a (ne)pomíjivé paměti aneb Co by nemuselo být zapomenuto

Milí čtenáři SeniorTipu, mnohokrát jsme se v osobním i, veřejném životě setkali s faktem, že nás opouští paměť. Někdy aniž bychom si to přáli, jindy jsou záměrně rádi, že se nám to daří. Mnohdy tak, že výtku směřuje na cizí adresu, neboť MY SI TO DOBRĚ PAMATUJEME! Tento rok bych ráda otevřela cyklus, který se může podobat těm předchozím o stavbách nebo sochařských výkonech, které se nacházejí ve vašem nejbližším dosahu, ať přímo ve městě nebo v přilehlém okolí. Ale i o jiných uměleckých, či obecně tvůrčích počinech a o lidech s nimi spojenými. Dnes navštívíme objekt, který se ještě na konci minulého roku skrýval pod „poklopem“, a dodneška se v něm ve skrytu snoubí osobní osud majitele s širšími dějinami stavební kultury i ekonomiky Ostravy. Zároveň ukrývá ambici stát se novým místem v prostředí kulturního ožívání města.

Grossmannova vila, 28. října 131, čp. 1674, Moravská Ostrava



**Pohled z jihu přes tehdejší
Palackého třídu; dobová fotografie
ze soukromého archivu**

V polovině dvacátých let minulého století měli obyvatelé rozsáhlého stavení možnost z vyhlídky nad střechou obhlédnout okolní prostor ze všech stran. Přes Palackého třídu (tehdy hlavní tepna města navazující na křižovatce z Nádražní na ulici 28. října uvnitř města) bylo vidět na monumentální bránu vedoucí do židovského hřbitova a taktéž na nově budovaný areál moravsko-ostravského hřbitova s unikátní stavbou krematoria. Poněkud truchlivý výhled, mohlo by se zdát, ale z hlediska nevšední urbanistické kompozice místa nikoli. Samotná situace vily byla prostorově dobře promyšlená. Lehce posunuta od hlavní komunikace a oddělena příjemně komponovanou zahradou skýtala majiteli i jeho klientům vstup do soukromého a pracovního prostoru. Objekt užívali nejen členové

rodiny, ale majitel, František Grossmann (1876-1933) tam jednal také se svými zákazníky.

Ještě před první světovou válkou ve stavebnictví samostatně podnikal a v roce 1906 s Františkem Fialou (1878-1927; nezaměňovat se stejnojmenným pražským architektem, který je spoluautorem realizovaného projektu ostravského Domu umění!) založili v Ostravě úspěšnou stavební firmu. Z určitého pohledu šlo nespíš o výhodné společenství: František Fiala coby architekt vyškolený věhlasnou vídeňskou školou Otto Wagnera se nespíš podepisoval na společných stavbách svým středoevropským rozhledem (působil na vídeňské akademii a brněnské technice), stavitel František Grossmann se asi staral víc o praktický provoz.

V jejich součinnosti, která však skončila hned na počátku první republiky, lze jen těžko osobní podíl každého z nich na společných stavbách odlišit. Repertoár firmy byl různorodý,

projektovala a postavila Dům katolických tovaryšů v Moravské Ostravě, podle projektu Otakara Béma realizovala mariánskohorský kostel P. Marie Královny, sanatorium MUDr. Leopolda Kleina v areálu dnešní fifejdské nemocnice nebo administrativní budovu dolu Michal v Michálkovicích. Podílela se i na řadě staveb v širším okolí Ostravy, sakrálních, soukromých i průmyslových.

Dvacátá léta byla ještě pro firmu Františka Grossmanna, který po odchodu Františka Fialy přizval k podnikání svého bratra, příznivá, s krizí koncem třetí dekády se však firma postupně ocitla díky neplatičům v dluzích a rovněž čelila žalobám za nekvalitní práci. (Jaká podobnost s některými dnešními podnikatelskými příběhy!) Podnikatel se svojí ženou Otílií se rozhodli řešit situaci radikálně - ani ne deset let po společném užívání vily spáchali v roce 1933 právě na tomto místě sebevraždu. (Otílie ještě krátce přežila...)



**Výklenek společenské haly v přízemí, okna s vitrailemi na jižní straně;
dobová fotografie ze soukromého archivu**



Detaily výzdoby na fasádě a římsě



Z dobových fotografií je zřejmé, že stavebník a stavitel v jedné osobě miloval pohodlí a doplnil je praktičností. Samotná dvoupodlažní vila s prostorným podkrovím byla propojena s nízkou administrativní budovou, jejíž část rovněž sloužila jako obytný prostor.

Objekt měl podle dobových plánů přes padesát místností, včetně technických vymožeností, jako např. kotelny pro teplovzdušné vytápění nebo dobře izolované chladírny.

Půda, zrekonstruované schodiště vedoucí na kruhovou vyhlídku na střeše; foto M. Müllerová



Luxus v měšťanském duchu pronikl jak do pečlivého výběru dekorativních prvků na fasádě (figurální reliéfy členící arkýřové okno nebo barevné souhry okrových omítek a zelených okenic), tak do interiéru (výmalba, dekorativní i figurální štuky, zlacení...). Srdcem vily byla ústřední hala propojující přízemí s patrem (další majitelé prostor uzavřeli stropem a schodiště zaniklo; rekonstrukce však původní stav obnoví).

Šatna, kuchyně s výtahem do jídelny, koupelna, snídařna i oddělené ložnice byly plně vybaveny potřebným nábytkem a dalšími zařízeními, která usnadňovala provoz a přinášela pohodlí. Obrazy a umělecké předměty (svědectví dobových fotografií) doplňovaly - a místy přepřelňovaly - interiéry; vypovídaly o společenském postavení rodiny i firmy. Díky do značné míry dochovaným hmotným prvkům, plánům a fotodokumentaci z rodinného archivu bude při obnově vily možno vrátit mnohé do původního stavu.

Taktéž zahradu lze zrekonstruovat - dochovaly se rovněž fotografie oplocení, uspořádání záhonů, treláží, stejně jako fragmenty kašny s ornamentální a figurální výzdobou. Jedna zahradní pasáž měla sloužit jako tenisový kurt.

Ze slohového hlediska nepředstavuje vila žádnou avantgardní slohovou výlučnost. Tradiční vzhled v detailech výzdoby překročilo například



Půlkruhový rizalit na jižní straně, jímž se otevírá výhled z haly v přízemí

jen aktuální art-déco (vitraille ve výplních oken a dveří, geometrický plastický a barevný dekor na římse a v meziokenních plochách) nebo výsuvné mechanismy v některých oknech. Interiéry byly vybaveny nábytkem v duchu oživení biedermeieru 19. století, nákladnými koberci a tapetami. Vila i zahrada jsou na jedné straně dokladem toho, co si mohla dovolit úspěšná podnikatelská třída dobře prosperujícího průmyslového města, a na druhé toho, jak reprezentace téhož města po necelém půlstoletí "podpořila" všestrannou degradaci objektu. Nezbyvá než věřit, že nyní se díky památkářům, restaurátorům, architektům, dalším specialistům, a hlavně duchovní vizi podaří Grossmannovu vilu oživit.

PhDr. Marie Šťastná, Ph.D.

Přijďte si procvičit paměť do Centra PANT v Ostravě
Čs. legií 1222, Ostrava
18. 3. od 16.00 - 18.00 hodin

Obsah:

- proč trénovat paměť a význam vzpomínání (reminiscence);
- trénování paměti a kognitivní rehabilitace v praxi - ukázky cvičení trénování paměti;
- divadelní ztvárnění životního příběhu

Určeno: seniorům i lidem v produktivním věku, laickým pečujícím i aktivním osobám.



Stav během rekonstrukce začátkem února 2023



Historický kalendář Ostravska

Leden - březen

15. ledna 1923 byly schváleny stanovy spolku Výstava v Moravské Ostravě, jehož účelem mělo být uspořádání průmyslové a živnostenské výstavy v roce 1923, ale i dalších výstav. Správu spolku obstarávala valná hromada a šestnáctičlenný správní výbor. Většina jeho členů se rekrutovala z řad ostravských podnikatelů a manažerů velkých podniků.

17. ledna 1923 je datována zpráva Policejního ředitelství v Moravské Ostravě o rodinných, majetkových a výtěžkových poměrech spisovatele a redaktora Františka Sokola Tůmy (*2. 5. 1855 Benešov, † 31. 12. 1925 Ostrava). V období rakouské monarchie žil Sokol Tůma skromně většinou z podpor mecenášů a od roku 1910 z gáže tajemníka spolku báňských úředníků a redaktora časopisu Horník. Ani příjmy z prodeje vydaných knih nebyly valné, neboť proti očekávání nešly na odbyt. Jistý obnos vyplácelo zdejší české divadlo a brněnské národní divadlo za každé představení, to však činilo jen 6 %, resp. 10 % z hrubého příjmu. Policejní úředník sestavující zprávu dále konstatoval, že vydání Sokola Tůmy jsou značné, neboť často jezdí na různé národní slavnosti a bezplatně přednáší a referuje na schůzích rozličných spolků, nadto „Jest povahou samotář a dobrého měkkého srdce, který nikomu neodepře podpory a jenž většinu svých příjmů rozdává na dobročinné účely“.



Pohřeb spisovatele Františka Sokola Tůmy 3. 1. 1926, pohřební průvod u Národního divadla moravskoslezského v Moravské Ostravě

24. ledna 1923 byl z iniciativy Kulturní rady pro širší Ostravsko založen Spolek pro vystavění a udržování výstavního pavilonu v Moravské Ostravě, přejmenovaný 18. listopadu 1924 na spolek Dům umění. Předsedou byl zvolen ředitel vítkovických dolů Eduard Šebela, místopředsedou podnikatel Jan Geisler a jednatelem středoškolský profesor a významný kulturní a osvětový pracovník Rudolf Tlapák. Mezi členy výboru patřili mj. starosta Moravské Ostravy Jan Prokeš, akademický malíř Viktor Kutzer a stavitel František Jureček. Úsilí činovníků a členů spolku završilo slavnostní otevření Domu umění 13. května 1926, nejvýznamnějšího ostravského galerijního prostoru.

Dům umění v Moravské Ostravě na konci 20. let 20. století →

27. února 1923 nejslavnější česká pěvkyně své doby Ema Destinová (1876-1933) vystoupila v titulní roli v opeře Prodaná nevěsta na scéně ND moravskoslezského v Moravské Ostravě. Kritik tehdy napsal: „Zde se ukázalo, kolik nejen pěveckého umění, nýbrž též temperamentu je skryto v té znamenité představitelce tragických postav. Srdečný vztah, který se vytvořil mezi vzácným hostem a hledištěm, tento blízký poměr k obecnstvu, ten pak ozařoval svou náladou celé představení až do konce.“ Ostravské publikum mohlo ocenit její podmanivý hlas celkem třikrát, v roce 1920, 1923 a 1925. Ostravské turné Destinové v roce 1923 obnášelo šest vystoupení a bylo zakončeno 24. května, kdy zpívala Elzu v Lohengrinu Richarda Wagnera.

4. března 1923 krátce po půlnoci došlo v nových válcovných Vítkovických železáren k nehodě, při níž zahynuli čtyři dělníci. Při přelévání roztavené oceli z větší nádrže do menších došlo k předčasnému ztuhnutí části oceli a při prorážení ucpaného odtokového otvoru tekutá ocel prudce vystříkla na všechny strany. Rozžhavená hmota zasáhla čtyři okolo stojící dělníky tak nešťastně, že jeden z nich zemřel na místě a další tři ještě téhož dne v závodní nemocnici ve strašných bolestech.

25. března 1989 byla v jugoslávské Rijece spuštěna nová obchodní loď Čs. námořní plavby, která nesla jméno Vítkovice. Byla vyrobena v Rijece s použitím plechů z vítkovické válcovny a zalomené hřídele vítkovického závodu 3. Tato loď nosnosti téměř 40 tisíc tun nebyla jediná, při jejíž výrobě byly použity plechy a zalomené hřídele z Vítkovic.

29. března 1754 je datována příznávací tabele prvního celostátního sčítání obyvatelstva pro město Moravskou Ostravu. Bylo zde 192 obydlených domů, ve Lhotce (dnešní Mariánské Hory) 13 usedlostí, v Nové Vsi 28 a v Přívoze 32. Při použití celozemského koeficientu šesti osob na dům v Moravské Ostravě žilo 1 152 obyvatel, ve Lhotce 78 obyvatel, v Nové Vsi 168 a v Přívoze 192 obyvatel. Moravská Ostrava tak byla nejmenším městem na hukvaldském panství a na Moravě se řadila na 53. místo.

30. března 1917 bylo zastaveno stravování chudé školní mládeže v Moravské Ostravě. Bylo zavedeno před několika léty. Ranní polévka byla podávána bezplatně celkem 733 dětem a obědy pozůstávající z polévky a příkrmu celkem 459 dětem. Za tím účelem byly na čtyřech místech zřízeny jídelny. Důvodem zastavení této pomoci byl nedostatek mouky. Týdně jí bylo potřeba 58 kg.

PhDr. Antonín Barcuch, Archiv města Ostravy



Mor. Ostrava. Dům umění.

Mähr. Ostrau. Künstlerhaus



ZAJÍMAVOSTI

Pokračování ze str. 1

Přibližně za 170 000 korun pořídila tuto terapeutickou pomůcku Fakulta sociálních studií Ostravské univerzity (OU) a zařadila ji do výuky moderní technologie, inovace a výzkumu v sociální práci se seniory. Ovšem jako první v České republice se s robotickým tulením mládětem seznámili už v roce 2014 klienti domova pro seniory v Odrách na Novojičínsku, s nímž Ostravská univerzita spolupracuje. „Ukázalo se, že robotický tuleň je velmi dobrým společníkem a na setkání s ním se senioři těší. V jeho společnosti se rozzáří a vzpomínají na své domácí mazlíčky,“ uvádí poznatky z praxe Ivana Kowaliková z Katedry sociální práce. „Je prokázáno, že PARO dokáže u seniorů snížit hladinu stresových hormonů, odbourat depresi, osamělost, strach i úzkosti.“



PARO vzbuzuje kladné emoce

Kromě PARO robota využívá Fakulta sociálních studií OU při výuce i jiné moderní technologie, a to díky mezioborovému projektu SMART technologie pro zvyšování kvality života obyvatel, měst a regionů. Studenti tak mohou využít například gerontoobek, jenž simuluje obtíže spojené s vyšším věkem a ve spolupráci s Asociací poskytovatelů soc. služeb ČR i virtuální realitu, která dokáže simulovat vnímání světa očima pacienta s demencí. Kromě toho se Fakulta sociálních studií účastní meziuniverzitní spolupráce s VŠB-TUO, kdy studenti navštěvují telemedicinský byt (ten je vybaven moderními technologiemi, umožňujícími seniorům zůstat co nejdéle v domácím prostředí).

„Co se týká zapojení robotů do praxe sociální práce v Česku, v současnosti se jedná spíše o výjimky,“ konstatuje mluvčí OU Lucie Fremrová „Mezi hlavní bariéry robotiky a chytrých řešení patří především finance, nepochopení možností, které moderní technologie přináší, nebo absence specializovaných sociálních pracovníků, kteří by uměli přínosy moderních technologií do praxe předat.“

Ačkoli se objevují i kritické hlasy, že není žádoucí nahrazovat lidský či zvířecí kontakt roboty, PARO robot jako alternativa zvířecího mazlíčka přináší řadu kladů, které nad negativy převažují. To dokládají nejen zahraniční studie, ale i dlouhodobý pozitivní ohlas z praxe. O oblíbenosti PARO robota svědčí i to, že jeho vynálezce získal řadu prestižních ocenění. Například v roce 2002 byl jeho objev zapsán v Guinnessově knize rekordů. V roce 2018 byl oceněn Rymanovou cenou, což je každoroční ocenění za nejlepší světový objev či vývoj, který zvyšuje kvalitu života seniorů.

Robotický tuleň PARO byl vyvinut japonským vynálezcem dr. Takanori Shibatou a jeho týmem vědců z tokijského National Institute of Advanced Industrial Science and Technology. Vynálezce vycházel z předpokladu, že interakce se zvířaty je pro lidi emocionálně prospěšná a jelikož se dr. Takanori Shibata dlouhodobě zabývá robotikou, chtěl v tomto oboru napodobit pozitivní účinky, které zvířata lidem přináší. Rozhodl se proto navrhnout robota, jehož by mohli využívat i lidé, kteří si z různých důvodů nemohou domácího mazlíčka pořídit. Dlouho zvažoval, jaké zvíře bude ideální předlohou pro robota, a nakonec mu bylo inspirací mládě tuleně grónského, kterého spatřil ve vodách Atlantiku.

(di)

Živá předloha k robotickému mláděti



Počítačový kurz pro seniory

Spolek Druhé Svítání pro seniory připravil kurz s názvem Senioři objevují taje počítače

Kurz je určen pro úplné začátečníky z řad seniorů, kteří se chtějí naučit pracovat s počítačem, využívat služeb internetu a elektronické pošty. Dále vás naučí organizovat si dokumenty či fotografie do složek, psát a formátovat texty ve Wordu a mnoho dalšího. Cílem tohoto kurzu je umožnit starší generaci naučit se těmto základům a pomoci jim překonat strach z nových technologií. Pomalejší tempo výuky a trpělivý výklad lektora je šitý na míru potřebám seniorů.

Kurz se skládá z 8. lekcí, kdy každá lekce trvá vždy 2 x 45 minut, výuka probíhá 2krát týdně v dopoledních hodinách.

Je připraven také počítačový kurz pro POKROČILÉ, kde se dozvíte, jak si přenést, uložit a organizovat své fotografie z fotoaparátu či telefonu do svého počítače či notebooku, jak si stáhnout, uložit a upravit obrázek z internetu a mnoho dalšího. Kurz se skládá z 10. lekcí, kdy každá lekce trvá vždy 2 x 45 minut.



Výuka bude probíhat v Ostravě - Vítkovicích, na ulici Štramberská 2871/47 (poblíž Mírového náměstí, resp. bývalé restaurace Schöenthal - dnes Osaka).

Více informací se dozvíte na www.druhesvitani.cz nebo na tel.: 608 680 276.



VŠB - TU Ostrava - Zlatá promoce

VŠB – TU Ostrava hledá své absolventy. 22. září 2023 pořádají v tamní aule v Ostravě-Porubě na ulici 17. listopadu zlatou promoci. Jedná se o slavnostní setkání bývalých studentů Vysoké školy báňské, kteří tuto školu absolvovali před 50 lety.

Pro účastníky je připraven dvou-denní program. Ve čtvrtek 21. září je naplánovaná exkurze v univerzitním kampusu, návštěva pracovišť a laboratoří. O den později 22. září se uskuteční slavnostní předávání pamětních diplomů a dojde také k odhalení stopy významného absolventa na chodníku slávy před budovou rektorátu. Tato tradice sahá až do roku 2014, přičemž na chodníku slávy jsou dosud zaznamenány stopy Jana Světlíka, Karla Mazance, Petra Horyla, Josefa Aldorfa, Jana Schenka, Miroslava Štěpána, Miroslava Mohyly, Zdeňka Vašíčka a Pavla Bartoše. V případě zájmu absolventů z roku 1963 se uskuteční i diamantová promoce.

Zájemci o obě akce mohou kontaktovat Janu Harvišovou na telefonním čísle: 731 140 466, nebo



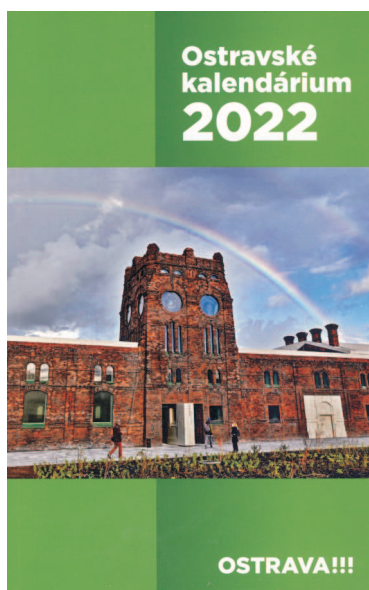
mohou psát na e-mail adresu: alumni@vsb.cz. Následně jim bude zaslána pozvánka s potřebnými informacemi a pokyny k registraci.



Ostravské kalendárium pokřtěno

V únoru bylo v budově Archivu města Ostravy pokřtěno Ostravské kalendárium. Autorem publikace je kronikář města Martin Juřica, ale i další spolupracovníci. Kalendárium pokřtili: náměstek primátora Miroslav Svozil, ředitelka Archivu města Ostravy Hana Šústková a kronikář Martin Juřica.

Publikace vyšla v nákladu 500 kusů a je bezplatně k dostání v Archivu města Ostravy, ostravských IC a KMO. Obsahuje informace vztahující se k dění ve městě. Náměstek primátora města Ostravy Miroslav Svozil uplynulý rok zmínil jako nejsložitější v polistopadové historii, ale přesto konstatoval, že rok 2022 byl úspěšný a pro rozvoj Ostravy velmi slibný. Ostravské kalendárium 2022 lze nalézt také v elektronické podobě na adrese: <https://amo.ostrava.cz>



Vydání časopisu podporují:



Bohumínská knihovna má 100 let

Má sto let, ale pořád je "in". Aktuálně má téměř dva tisíce aktivních uživatelů a disponuje 70 tisíci publikacemi. Dávno už není jen pouhou půjčovnou knih. Nabízí informační služby a pořádá vzdělávací a zábavné akce, kurzy i přednášky.



Historie knihovny se začala psát už na konci 19. století. V té době však byla výhradně spolkovou záležitostí. Za skutečný start jejího veřejného fungování lze považovat datum 28. září 1923, kdy došlo k podpisu smlouvy mezi Maticí osvěty lidové a Novým Bohumínem. Matice ji obci poskytla k užívání. V období první republiky se knihovna rozvíjela, během druhé světové války však byla zcela zničena a zachránil se jen zlomek publikací. Další zkáza pro knihovnu znamenala ničivá povodeň v roce 1997, bylo zaplaveno a znehodnoceno přes 10 000 svazků knih. Fond se podařilo obnovit především díky štedrým darům.



V posledních letech se každoročně upravují a vylepšují interiéry knihovny. Vznikly v ní nové výpůjční místnosti v dospělém oddělení, dětské oddělení se rozrostlo o místnost pro nejmenší čtenáře. Změn se dočkala i přednášková místnost a sklad, který je dovybaven moderními posuvnými regály. Redesignem prošly také pobočky knihoven v městských částech Bohumína.



V porubské kavárně

Loni v prosinci uplynul rok, kdy se prostory jedné z čekáren Kliniky onkologické FN Ostrava proměnily v kavárnu. Díky dobrovolníkům a sponzorům tam mohou strávit čas čekáním na vyšetření s šálkem kávy, čaje či jiného nealkoholického nápoje pacienti i jejich doprovod. Poděkování třiceti dobrovolníkům předal ředitel nemocnice, náměstkyně pro ošetrovatelskou péči i přednosta kliniky.

Obsluhu v kavárně zajišťují dobrovolníci. Mezi nimi i čerstvá držitelka ocenění Dobrovolník roku 2022, které uděluje Statutární město Ostrava, Stanislava Kucharská. „Největší odměnou je, když přijde pacient a řekne, že se sem za námi těšil. Vaření kávy není to nejdůležitější. My si s pacienty hlavně povídáme. Ale nemyslete si, není to žádné smutnění! Vyprávíme si vtipy, zasmějeme se, a je nám spolu dobře,“ přibližuje chod kavárny usměvavá žena.



Dobrovolnice S. Kucharská

Narozeninový dort pomohla rozkrojit i PhDr. Andrea Polanská, MBA, náměstkyně ředitele pro ošetrovatelskou péči, která je velkou podporovatelkou dobrovolnických aktivit v nemocnici. Poděkovala nejen dobrovolníkům a velkým podporovatelům, ale i drobným dárcům, kteří už přispěli téměř 192 tisíce korunami na rekonstrukci těchto prostor.



Letos na jaře by kavárna měla dostat zcela novou podobu. Projekt bez nároku na odměnu zpracovala Ing. Arch. Lucie Šidlová. Význam takového prostředí vyzdvihl i přednosta Kliniky onkologické doc. MUDr. Ing. Jakub Cvek, Ph.D., MBA. „Vedení kliniky se snaží klást důraz na to, aby se všichni zdravotníci chovali co nej přátelštěji, aby ta stigmatizace, kterou rakovina vyvolává v našich pacientech i jejich blízkých, byla co nejmenší. V tom nám ta kavárna moc pomáhá,“ uvedl v rámci slavnostního setkání docent Cvek.

Mezi hlavní partnery a podporovatele Onkologické kavárny patří Kofola, Makro Cash & Carry Ostrava, rodinná pražírna Laura Coffee, Lactalis - Mlékárna Kunín, Moravskoslezské cukrovary s.r.o. - odštěpný závod Opava, Balmeto cz, Xenium Europe, Sonnentor.

BLAHOPŘEJEME !

Titul Senior roku 2022 převzaly hned dvě osobnosti města Ostravy, Pavel Staněk a Jan Mayer. Vítězným klubem seniorů se v roce 2022 stal Svaz postižených civilizačními chorobami ČR, ZO Ostrava-Poruba. Ostrava již po šestnácté ocenila osobnosti, které výjimečným způsobem přispěly ke zlepšení života nejen ve městě a jejichž činnost je velmi inspirující. Ocenění vítězům předal Zbyněk Pražák, náměstek primátora města.



„Není nikdy vůbec jednoduché vybrat z našich nominovaných seniorů ty, kterým bychom za jejich přínosnou angažovanost a pro druhé prospěšné aktivity měli udělit každoročně vyhlašovaný titul "Senior roku". Rozhodování pro mě bývá vždy hodně náročné. Mé upřímné poděkování a můj obdiv si právem zaslouží všichni tito lidé. Obdobná situace je i u nominovaných skupin a svazů. Jsem velice rád, že v Ostravě máme tolik skvělých lidí, kteří bez ohledu na svůj pokročilejší věk dokáží pozitivně motivovat ostatní a radovat se z toho, že ještě mohou být užiteční pro druhé,“ konstatoval Zbyněk Pražák, náměstek primátora.

Jaká byla „OSTRAVSKÁ VÁNOČKA 2022“

Vánoce se kvapem blížily, konec roku již byl v dohledu a v této situaci se početná skupina seniorů sešla ve sportovní hale TJ Ostrava k poslední sportovní seniorské akci OSTRAVSKÁ VÁNOČKA 2022.

I přes poměrně vysoké ztráty v účasti, dané zejména zdravotními problémy přihlášených soutěžících i rozhodčích desátou hodinou 18. prosince byla soutěž zahájena. Soutěžilo se v šípkách, kopu na branku přes zeď, lukostřelbě, střelbě na florbalovou branku hájenou brankářem, disk-golfovém patování, házení bollasa na žerd a golf-snogovém patování. Zvítězili ti, toho dne a místa, nejlepší.

Poděkování patří nejen aktivním seniorům, kteří se soutěže účastnili, ale též a hlavně všem, kteří se na přípravě s provedení OSTRAVSKÉ VÁNOČKY 2022 přímo či nepřímo podíleli. V neposlední řadě děkujeme Městskému obvodu Moravská Ostrava a Přívoz a Statutárnímu městu Ostrava za finanční podporu této seniorské sportovní akce. **Další snímky v galerii na straně 24 SeniorTipu připomínají atmosféru této akce.**





Program Noe+ je odezvou na letitou podporu a štědrost diváků



Televize Noe je televizí dobrých zpráv, je to česká televize se sídlem v Ostravě. Je plná hudby, vzdělávání, přírody, ekologie, duchovních a dětských pořadů.

P. Mgr. Leoš Ryška, katolický kněz, salesián, režisér a filmový producent, zakladatel a ředitel TV Noe. Muž pokorný a laskavý, přitom úspěšný, talentovaný i podnikavý. Má za sebou mimo jiné řadu misijních cest do chudých afrických zemí, Indie nebo do Latinské Ameriky.

P. Leoš Ryška: „Tým televize Noe tvoří zapálení lidé různých profesí, kteří chtějí přinášet dobré zprávy, šířit pokoj a vidět to dobré a pozitivní kolem nás. Dává prostor i mladým, podporuje jejich vzdělávání na Vyšší odborné škole publicistiky v Praze a umožňuje jim vyzkoušet si řadu televizních profesí i při různých natáčeních. Dnes na palubě Noemova korábu, jak tomu mnozí říkají, je již více než 90 zaměstnanců. Najít nás lze na webu www.tvnoe.cz, na FB, Youtube nebo Instagramu. Televize Noe má i svou mobilní aplikaci.“

V čem je zásadní rozdíl mezi televizí Noe a jinými TV?

„Televize Noe hradí celou svou výrobu pořadů a vysílání jen z darů diváků a příznivců, nevysílá reklamy, je nekomerční, neziskovou organizací. Takže hlavním rozdílem je financování. Televize je svobodná, závislá pouze na svých divácích a její program je určen celé rodině. Oslovuje široké spektrum diváků všech generací bez ohledu na vzdělání. Všímá si různých sociálních skupin, handicapovaných občanů až po národnostní menšiny. Snaží se také být hlasem těch, kteří ho ve společnosti nemají.“

Co je pro vás, v souvislosti s televizí Noe, největší starostí a z čeho máte největší radost?

„Přiznám se, že mám více radostí než starostí. Samozřejmě každodenní komunikace s diváky přináší i smutné chvíle, když nám třeba někdo nadává za něco, co nemůžeme ovlivnit. Ale většina reakcí diváků je milá a povzbudivá. Pro některé jsme se stali virtuálními společníky a téměř součástí jejich rodiny.“

V obecné rovině, které vaše programy představují „vlajkovou loď“ televize Noe?

„Náš program je velice pestrý, moderátoři provázejí diváka po celý den. Televize Noe oslovuje ty, kteří rádi sledují dění ve společnosti, nabízí rozhovory, debaty i diskuse s odborníky a osobnostmi společenského života. Natáčí koncerty, festivaly a jiná vystoupení pro všechny milovníky klasické hudby, folklóru, jazzu nebo folku. Ve spolupráci s Mezinárodním festivalem outdoorových filmů připravuje vysílání pro outdoorové nadšence. Umožňuje pravidelné vzdělávání o vesmíru i přednášky na různá jiná témata. Své místo mají pořady pro děti i mládež. Nechybí tituly pro amatérské filmaře nebo milovníky přírody. Nabízí rovněž pořady duchovní, dává nahlédnout za zdi klášterů, sleduje dění kolem papeže Františka, doprovází ho na jeho apoštolských cestách. Asi nejsledovanější jsou každodenně přenášené polední bohoslužby a společné večerní modlitby za pokoj a mír.“

O Vánocích 2022 jste spustili program Noe+ (Noe plus). Co je jeho hlavním cílem?

„Ano, byla to naše odezva na již 16letou podporu a štědrost našim divákům. Touto službou jsme chtěli vyjádřit vděčnost, nejenom že si této podpory vážíme, ale neseme i zodpovědnost za darované prostředky. Na Vánoce jsme spustili druhý program jako jeden z dáreků pod stromeček. Diváci si tak mohli užívat výběr ze dvou vánočních nabídek. Od ledna se programové schéma Noe+ změnilo. Stává se doplňkovým kanálem hlavní vysílací stanice. Jde o pestře sestavený program z úspěšných pořadů natočených od zahájení vysílání televize Noe. Naši diváci tak mají možnost další volby. Když např. někoho nezaujme slovesný pořad, může přepnout na Noe+, kde poběží zajímavý koncert.“

Vysílání začíná každý den v 8.00 hodin ráno. Diváky uvítá předpremiéra Přejeme si (v repríze ještě kolem 17.00 hodiny) a po ní následuje blok pořadů pro děti a mládež. Ve 12.00 hodin se mohou diváci těšit na hudební siestu. Každý den kromě soboty pravidelně v 19.00 hodin vysílá reprízu polední mše svaté, po které mohou diváci zhlédnout reprízu Živě s Noe. Od 20.00 do 24.00 hodiny následuje vysílání hlavního kanálu z předcházejícího dne. Poté následuje smyčka informativních upoutávek.

O víkendech nabízí v dopoledním bloku duchovní pořady a talk show s duchovním přesahem, odpoledne pak ohlédnutí za folklorními a jinými festivaly. Od února se diváci také těší ze soutěže v oblíbeném pořadu Noekreace.“

Televize Noe mimo jiné disponuje řadou videí. Mohou si je diváci třeba stáhnout, nebo na ně zajít do archivu?

„Jistě, většinu našich pořadů mohou diváci sledovat nejdříve přes sedmidenní zpětné přehrávání na webu www.tvnoe.cz, nebo přes červené tlačítko hybridních televizí. Poté je mohou diváci zhlédnout v naší Videotéce. Také existuje možnost si o jakýkoliv pořad napsat a za pár dnů mu DVD dojde poštou.“

Máte na závěr nějaký „humorný zážitek z natáčení“?

„Takových zážitků mám mnoho, v podstatě je přináší každý den. Například při jednom natáčení pořadu Z hlubin vesmíru se uvolnil mikrofon panu Jiřímu Grygarovi a propadl se košilí až do kalhot. Protože se jednalo o živý přenos, nezbývalo nic jiného než to, že moderátor položil otázku jinému hostu, slezl ze své židle a nic netušícímu panu Grygarovi začal lovit neposlušný mikrofon. Divák nic nepoznal, ale všichni na place i v režii pukali smíchy...“

Děkuji za rozhovor!

Jiří Muladi





Pilky a jejich cimbálovky

O tom, že k národopisným folklorním souborům patří cimbálové muziky, není pochyb. Nejinak to bylo a je i u lhoteckých Pilek. Není se proto čemu divit, že už při vzniku souboru tehdejšího lhoteckého řídícího učitele Vincence Sochy před sedmašedesáti lety se brzo kolektiv milovníků lidové kultury a umění rozrostl o vlastní cimbálovou muziku. Když se dal soubor po odmítnutí činnosti opět v roce 1995 k počtům památky svého sbormistra a vlastně už slavného sběratele lašských písní a tanců znovu dohromady, vystoupil v prvním ročníku dnes již známých „Sochovek“ s cimbálovkou taktéž. Byla to cimbálová muzika Kotci z Frýdlantu nad Ostravicí sestavená z muzikantů, kteří s panem Sochou v minulosti hráli.



Kromě úžasného programu a bohaté tomboly se na podiu střídaly cimbálové muziky čtyři - Valašský vojvoda z Kozlovic, Konopjan z Ostravy, Javořina z Rožnova pod Radhoštěm a Jagár z Havířova.

U muzikantů cimbálovek Pilkaři nemohou přehlédnout neustálý nárůst mladých - už v nich hrají i jejich vnuci. Ale Pilky nemládou. V aktivním dvaadvacetičlenném souboru už osmnáct má přes sedmdesát a dva dokonce přes osmdesát let. U takových významných výročí už je co slavit. Současní Pilkaři se setkávají i s bývalými členy, kteří mají už "své odtančeno" a na vystoupeních "mladší" kolegy podporují aspoň potleskem. Jsou mezi nimi i manželské páry, které pamatují ještě i Vincence Sochu. Jeden z nich letos oslaví i diamantovou svatbu.



Od té doby až do současnosti vystupují Pilkaři zejména za doprovodu cimbálovky Jana Pustky. Ale nejenom s ní. V uplynulém období je na různých vystoupeních doprovázely i kozlovické - Holišova s primášem Jardou Štáalkou, Valašský vojvoda, ale i dívčí cimbálovka Carevny. Pilkaři si váží všech muzikantů, kteří je při zpěvu a tancích doprovázejí, a proto nechybí ani na jejich cimbálových posezeních.

Po úspěšném prosincovém lhoteckém Vánočním koncertě si soubor Pilky „udělal“ na přelomu starého i nového roku pauzu ve zkouškách i vystoupeních. Ne ale v setkávání. Ještě v prosinci rádi přijali jeho členové pozvání k posezení u cimbálu, které

se uskutečnilo tři dny před Silvestrem v kozlovické restauraci Ve dvoře. Tam si spolu s ostatními zazpívali i zatančili s celou řadou muzikantů blízkých cimbálových muzik při netradičním folklorním „džem-sejšnu“. A když soubor lidových písní a tanců Valašský vojvoda pořádal letos v lednu v sále obecního úřadu v Kozlovicích Valašský bál, byli na něm Pilkaři nejenom vidět, ale byli navíc při slavnostním zahájení i jmenováni, jako čestní hosté bálu. A byl to bál s velkým „B“.



I v letošním roce se souboru prvními vystoupeními začíná plnit kalendář. Proto se už v únoru opět začali scházet na úterních zkouškách ve lhotecké školce. A pokud vše dopadne podle plánu, budou jim už na jaře tleskat v Proskovicích účastníci folklorního festivalu Poodří Františka Lýska. Ale dočkají se i Lhoťané. Když ne dřív, tak určitě koncem srpna na tradičních "Sochovkách", kde Pilky vystoupí opět s novým pásmem. A samozřejmě, že i s cimbálovkou. Jste na ně srdečně zváni!

Pavel Pásek

Národopisný soubor Pilky založil ve Lhotce v roce 1936 sběratel lidových písní z okolí Ondřejníku a Hukvald, řídící učitel lhotecké školy Vincenc Socha (1903 - 1970).

Na jeho počest jsou každoročně konány koncem srpna ve Lhotce pod Ondřejníkem Sochovy národopisné slavnosti.



Dvoustránka Krajské rady seniorů

Vážení senioři a čtenáři SeniorTipu,

úvodem bych se chtěl krátce zabývat vyhodnocením splnění úkolů roku 2022.

V průběhu roku 2022 činnost krajské rady a organizací seniorů kraje nebyla již omezena pandemií Covid 19. Při našich krajských akcích jsme vždy přísně dbali na zabezpečení hygienických opatření a podmínek. V průběhu roku 2022 se do naší krajské organizace přihlásily další kluby a organizace seniorů, čímž se zvětšil celkový stav krajské organizace na 64 organizací obcí a měst kraje s počtem 6540 seniorů. V roce 2022 jsme přešli na nový systém evidence našich členů, kdy základem bylo zaslání jmenného seznamu členů klubů a organizací se zaplacením členských příspěvků 1 Kč za člena a rok.

Krajská rada seniorů vyhlásila kampaň "Hledáme nejaktivnější seniora a seniorku kraje roku 2022". Výsledky byly vyhlášeny s udělením plakety v rámci kulturního programu setkání seniorů kraje a oslav MDS 1. října v Bruntále. Seniorkou roku se stala místopředsedkyně Klubu důchodců Střítež Irena Foberová a seniorem roku místopředseda Klubu seniorů Řepiště Tomáš Staníček.



Finanční prostředky formou dotací a darů ekonomicky a materiálně zabezpečily další rozvoj činnosti KRS, která byla zaměřena především na vytvoření podmínek k podpoře zdravého stárnutí seniorů kraje, jejich setkávání se, výměně zkušeností a vzájemné pomoci jednotlivých seniorů a seniorských kolektivů. Rovněž zabezpečily personální oblast ekonomické činnosti a administrativy KRS. Největší finanční podporu jsme získali od našeho hlavního partnera Moravskoslezského kraje.

V roce 2022 KRS zorganizovala 4x řádné jednání KRS (Bohumín, Poruba, Třinec, Ostrava), předseda KRS se zúčastnil mimo jiné 1x zasedání předsedů KRS v Praze a 2x Kolegia RSČR rovněž v Praze, další byla řešena on-line. V červnu (28.6., Kravaře, 320 účastníků, 27 měst a obcí) a říjnu (1.10., Bruntál, 240 účastníků, 21 měst a obcí) proběhly naše největší krajské akce, které byly podrobně vyhodnoceny v průběhu roku 2022. Byly to krajské sportovní hry a Setkání seniorů kraje s oslavou MDS. V listopadu jsme zajistili účast reprezentantky kraje v republikovém finále Miss Babička 2022 v Olomouci, kde získala ocenění 1.vicemiss sympatie paní Alžběta Řepová z Jakartovic. Dále jsme mimo jiné zorganizovali především přednášky s důrazem na bezpečnost seniorů a v Brušperku krajský přebor neregistrovaných hráčů ve stolním tenise.



Letošní rok bude složitý především vzhledem k energetické krizi a stále vysoké míře inflace, vše, co jsme zajišťovali, bude dražší (autobusy, občerstvení, vstupy na prohlídky atd.). Jsem však přesvědčen, že se v klubech a organizacích podaří zorganizovat a splnit vše podle vašich představ a vše, co jste si naplánovali.

V měsíci lednu krajská rada opět vyhlásila kampaň "Senior/ka kraje roku 2023". Podmínky podání přihlášek, způsob vyplnění a hodnocení navrhovaného seniora/ky je zveřejněn na webových stránkách. Výsledky kampaně budou vyhlášeny v rámci slavnostního odpoledne oslav MDS. Na měsíc duben připravujeme vědomostní jarní seniorkvíz a v posledním týdnu měsíce května Krajské sportovní hry v Mořkově. Termíny podání přihlášek a organizace provedení jsou již zveřejněny na našich webových stránkách (www.ms-seniors.cz) a už máme několik přihlášených družstev.

Milí senioři, vážení čtenáři, přeji vám všem prožití krásných jarních dnů a velikonočních svátků, a především pevné zdraví a hodně štěstí! Těším se na setkání při našich společných krajských akcích seniorů.

Ing. Pavel Gluc, předseda KRS MSK



Pro velký zájem seniorů kraje jsme zorganizovali jarní (Háj ve Slezsku) a podzimní (Ludgeřovice) senior kvíz v 10 tematických okruzích po 10 otázkách. Celková účast byla 50 tříčlenných družstev a s podporou vedení obcí byly zorganizovány na velmi dobré společenské úrovni.





Moravskoslezského kraje

Krajská rada seniorů představuje plán aktivit pro rok 2023



Plán práce Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje (dále jen "krajská rada") vychází ze závěrů 4. sjezdu Rady seniorů České republiky (dále jen "RSČR"), Programu RSČR na léta 2021-2025, ze Stanov RSČR a dokumentů přijatých na zasedáních krajské rady v roce 2022.

Hlavní úkol

Nadále pokračovat v naplňování poslání krajské rady v návaznosti na závěry 4. sjezdu RSČR a plnění "Programu na podporu zdravého stárnutí" s cílem rozšířit zapojení dalších organizací seniorů kraje do činnosti krajské organizace.

Na krajské úrovni trvale usilovat o řešení problémů seniorů a jejich organizací. Dosáhnout stavu, kdy se o problémech života seniorů nebude rozhodovat bez možnosti vyjádření se samotných seniorů.

Další úkoly:

a/ oblast vnitřního života

1. Pokračovat v upevňování spolupráce s představiteli samospráv kraje a zejména obcí s rozšířenou působností se zaměřením na seniorskou populaci.
2. Poskytovat pomoc poskytovatelům služeb při organizování odpočinkových, relaxačních a dovolenkových pobytů seniorů.
3. Prostřednictvím web. stránek KRS a seniorských periodik zvýšit informovanost seniorů o dění v seniorském hnutí v kraji, městech, obcích a v samotných organizacích seniorů.
4. Vyhlásit kampaň "Hledáme Seniora a Seniorku MSK roku 2023", výsledky vyhlásit na oslavách Mezinárodního dne seniorů 30. 9. 2023.
5. Spolupracovat s hospodářskými, podnikatelským subjekty, neziskovými organizacemi a spolky kraje s cílem vytvářet podmínky pro další zkvalitnění života seniorů.
6. Provést setkání představitelů KRS MSK se zástupci klubů a organizací v okresech Karviná, Bruntál a Nový Jičín, zorganizovat po provedených volbách setkání k seniorské problematice se starosty městských částí Ostravy.
7. Tam, kde dosud nebyly ustanoveny, podporovat vytváření a ustanovení městských rad seniorů s důrazem na statutární města kraje. Organizačně a metodicky podporovat územní rady seniorů a členské organizace kraje při pořádání okresních a mikroregionálních aktivit.
8. Svými zástupci v celostátních seniorských orgánech a institucích důsledně prosazovat zájmy a potřeby moravskoslezských seniorů, úzce spolupracovat s krajskými radami seniorů České republiky.
9. Vybrat členské příspěvky od klubů a organizací, členů Krajské organizace RSČR do 31.3.

b/ oblast zájmové, kulturní, sportovní činnosti a bezpečnosti seniorů

1. Uspořádat 30. září 2023 setkání seniorů kraje u příležitosti Mezinárodního dne seniorů, místo bude upřesněno na webových stránkách do 15. 4. 2023.



2. "Krajské sportovní hry seniorů 2023" uspořádat 25. 5. 2023 v Mořkově. Zabezpečit přípravu a účast vybraného družstva seniorů na celostátních sportovních hrách RSČR.
3. Ve dnech 12.-14. 7. 2023 spoluorganizovat s RSČR Mezinárodní sportovní hry seniorů RSČR v Ostravě.
4. V září uspořádat krajský přebor seniorů ve stolním tenise neregistrovaných hráčů.
5. Být připraveni na vyžádání organizačně a metodicky poskytnout pomoc seniorským organizacím kraje při organizaci různých kulturních, sportovních aktivit nebo poznávacích zájezdů a případně být nápomocni při naplnění početního stavu organizované akce doplněním zájemců z jiných organizací.
6. V rámci oslav MDS (30.9.) uspořádat zábavného odpoledne s přehlídkou uměleckých dovedností seniorů.
7. V měsících dubnu a říjnu uspořádat všeobecný jarní a podzimní Senior kvíz s přizváním družstev krajských rad seniorů ČR.
8. Pokračovat v organizování besed ke zdravotní a bezpečnostní problematice přímo v místech organizací s důrazem na společenskou bezpečnost seniorů. Prostřednictvím organizace SOS Moravy a Slezska, z.s. zdarma nabídnout klubům a organizacím přednášky s důrazem na oblast nekalých praktik vůči seniorům.
9. Významně podporovat mezigenerační aktivity.
10. Ve spolupráci s Kulturním domem AKORD v Ostravě-Zábřehu spoluorganizovat soutěž "Miss babča a Štramák roku 2023" a vítězku soutěže delegovat do republikového finále „Miss babička RSČR roku 2023“ dne 18. 11. 2023.
11. Prostřednictvím okresních koordinátorů informovat seniorské organizace o možnostech a nabídkách umělců, souborů, lektorů a jiných subjektů a předávat doporučení z organizování různých kulturních, sportovních aktivit nebo poznávacích zájezdů. Být připraveni na vyžádání poskytnout organizační a metodickou pomoc při její realizaci.

c/ oblast mezinárodních vztahů a mezinárodní spolupráce

1. Navázat spolupráci se seniory Slovenska a Polska.

Upřesnění termínů a případné změny budou včas řešeny a informace zveřejněny především na webových stránkách krajské rady (www.ms-seniors.cz) a v e-mailech členským organizacím KRS. Rozsah a způsob provedení a zabezpečení plánovaných akcí se bude odvíjet od získaných dotací a ekonomického zabezpečení! Plán práce byl schválen na 9. zasedání krajské rady seniorů v Ostravě 8. prosince 2022.

Možnosti e-mailového spojení s Krajskou radou seniorů Moravskoslezského kraje:

web.krs@ms-seniors.cz

pro zveřejňování příspěvků o činnosti (krátká zpráva + foto)

aktivita-krs@ms-seniors.cz

přihlášky na vyhlášené akce KRS MSK

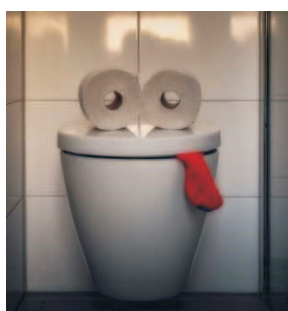
krajska.rada@ms-seniors.cz

řešení problémů života seniorů a v seniorské činnosti

Pamětníci, vzpomínejte! Vzpomínky, které si nosíme v hlavě mají nevýhodu, dokud je nenapišeme na papír nebo nevyprávíme, nemůže do nich nikdo nahlédnout...

Kdyby tak soudruh vedoucí věděl...

Kdo neměl v době rozvinuté socialistické společnosti známosti, mohl se jít, jak se říká, zahrabat. Vždyť tehdy si bez dobrých kontaktů člověk, s prominutím, ani neutřel zadek. Toaletní papír byl totiž nedostatkovým zbožím, a tak když přišlo do papírnickví nové zboží, odnášeli si celé krabice tohoto sortimentu zadním vchodem kamarádi a kamarádi kamarádů, a jen to, co zbylo, se objevilo druhý den ráno v regálu. Ovšem až poté, co byla ve skladu ještě vytvořena rezerva, kdyby si náhodou přišel kolega vedoucí z elektry nebo si poslal soudružku sekretářku soudruh tajemník.



Pro okamžitě se vytvořivší dlouhou frontu ty žalostné zbytky stačit nemohly, ač soudruh vedoucí nalepil na dveře ceduli „TOALETNÍ PAPIR JEN PO DVOU KUSECH!“ Každý obchod měl nějaké takové nedostatkové zboží. Situace byla někdy tak vyhrcoená, že by se chtělo říci, že to byl v nábytku nábytek, v oděvech oděvy a v potravinách

potraviny. Ve skutečnosti se jednalo o výběrové zboží: v elektře barevné televizory, v železářství rošty do kotlů, ve stavebninách cihly, v řeznictví lahůdkové párky, v zelenině ananasy. Jakmile někdo uviděl, že u vchodu do skladu nějakého obchodu vykládají krabice z nákladáku, začala se už po sedmé hodině ranní tvořit přede dveřmi fronta. „Co mají?“ zněla otázka nově příchozích a již čekající odpovídali: „Nevím, ale přivezli zboží.“

V obchodech s nápisem OVOCE ZELENINA, z něhož se s oblibou ztrácelo první písmeno E z druhého slova, se tak stávalo, že „frontovní bojovníci“ po hodině čekání zjistili, že v onom nově přivezeném zboží nebyly ani kýžené mandarinky, banány, kokosové ořechy či buráky, ale jen kubánské pomeranče, které se spíš než k jídlu, hodily jako zelenohnědé koule do biliáru. V souvislosti s frontou na mandarinky se mi vybavuje jedna historka. Tehdy jsem byl zaměstnán v kulturním domě. Protože v účtárně pracovaly jen dvě ženy - účetní a pokladní - měly k ruce penzistu Frantu Filipa, který zajišťoval všechny pochůzky. Nosil dopisy na poštu, vybavoval potřebné záležitosti na úřadech a také chodil do banky s tržbami, případně pro hotovost na výplaty. Jednou dostal ráno od účetní podepsaný výběrní lístek na třicet tisíc korun na výplaty a předvánoční prémie pro všechny zaměstnance, sedl na kolo a jel do banky. Peníze vyzvedl, vložil je do látkové tašky, pověsil na řídítka...

Cestou si všiml tvořící se fronty u zeleniny a na dotaz, co že dneska dostali, dostal kupodivu konkrétní odpověď - mandarinky. Odstavil tedy velociopéd do stojanu na kraji chodníku a postavil se do fronty. Po půldruhé hodině se na něj dostala řada, a protože tentokrát nebylo množství regulováno, koupil kilo pro sebe a po kilogramu pro obě děvčata z účtárny. Prodávačka mu tři sáčky vložila do síťovky, kterou vylovil z kapsy hubertusu, zaplatil, popadl ji a špacíroval do kulturáku. „Holky, koupil jsem vám mandarinky!“ oznamoval natěšeně. Když se dostatečně doradovaly nad nenadálým štěstím, že budou mít na Štědrý večer pro dětičky cizokrajné ovoce, zeptala se účetní Květa: „A Františku, kde máte výplaty?“

Plácnul se do čela a pravil: „Ty jsou v tašce na řídítkách kola u zeleniny!“ Zatímco účetní omdlevala třicet tisíc byly tehdy nějaké peníze(!), Franta pokojně odkráčel zpátky do obchodu, sedl na kolo a peníze přivezl.

Mezi vedoucími jednotlivých obchodů vznikala přátelství, vytvářely se kolegiální vazby, tvořily se klany. Člověk nikdy neví, co bude zítra, za týden či za měsíc zrovna potřebovat...

Jan Řehounek

Jak jsem se neutopil

Při vzpomínání na dětství se mi vybaví jeden můj zážitek, jak jsem se v únoru ocitnul v mrazivé vodě rybníka. Chodil jsem do druhé třídy a cestou ze školy jsem s několika dalšími spolužáky šel kolem rybníka. Voda byla pokryta velmi slabou vrstvou ledu, tak akorát, aby udržel papírovou krabičku. To nám stačilo ke hře, spočívající v tom, že jsme tu krabičku posunovali jednou rukou s klacíkem a druhou se drželi zábradlí, takového madla, co tam bylo, aby tam nikdo nespadl.

Hráli jsme si do té doby, než jsem tam spadnul. V ten moment kluci v panice utekli a zůstal tam jen Věna Nedbálek. Už nevím, co jsem dělal, plavat jsem neuměl, nějak jsem se plácal do té doby, než jsem se chytil ruky Vény, kterou mi podával na pomoc a kterou mě vytáhnul. Věna byl menšího vzrůstu, ve škole v učení rozhodně nevynikal a měl spíše pověst zlobivého žáka, prostě uličníka, jak se říkalo.

Událost pochopitelně neušla pozornosti v místě našeho okolí a dozvěděl se to i pan učitel.

Zřejmě z výchovných důvodů a jako varování nám pak o tom uložil napsat slohovou práci. Přesto, že ta práce byla o tom, co se stalo mně, tak jsem se rozhodně necítil jako hrdina, právě naopak, velmi jsem se styděl. Za hrdinu jsem pokládal Věnu a rozhodl jsem se tak nějak tou dětskou myslí se mu odvděčit. Provedli jsme to velmi jednoduše, začali jsme v lavici sedět vedle sebe, dával jsem Věnovi opisovat při písémkách a často jsem mu před začátkem vyučování pomohl s domácím úkolem, který často zapomněl doma napsat.

Jak již jsem naznačil, Věna v té škole nedělal ostudu svému jménu Nedbálek, já už nevím proč jsem byl spíše něco jako příkladný žáček. Takto jsme to praktikovali velmi dlouhou dobu a pochvalovali jsme si, jak nám to ten učitel baští, že na to nepřišel. Teprve po letech mi došlo, že to bylo úplně jinak, že ten učitel, velmi zkušený všechno velmi dobře věděl. Na rozdíl od nás on navíc věděl, jakou přednost má ten Věna, tu schopnost rychle a správně se orientovat v kritické situaci a že je to více než jeho pomalejší, a ne vždy správné rozhodování, jestli se píše měkké i či ypsilon. A věděl, že to naše dětské rozhodnutí o přátelství je něco, co by nebylo rozumné kazit. O to více jsem si poté, po těch letech vážil toho učitele, a i kamaráda Vaška. Pro mě pak ta událost měla další význam, oba syny jsme naučili plavat již v předškolním věku.

Jaroslav Petřík





Nebyli jsme svatí

Čím jsme starší, tím častěji se nám vybavují vzpomínky na mládí, k nimž patří samozřejmě i škola. Vzpomínáme na kantory, ale i na různé humorné historky, které se ve škole přihodily.

Ve škole jsme měli fyzikáře, který nám naháněl strach svou nevypočitatelnou náladovostí. Nikdy jsme nevěděli s jakou náladou vejde do třídy. Jednou přišel a zářil jako sluníčko. Tehdy se nás zeptal, jestli víme, který jazyk na světě je nejkrásnější. Necháпали jsme tuto otázku v souvislosti s fyzikou. Po chvilce mlčení sám odpověděl: "No přece italština, je to lahodná a melodická řeč, nejslavnější opery jsou zpívány italsky". Patrně byl den před tím na italské opeře, která v něm ještě doznívala a zanechala výbornou náladu. Celá hodina plynula pohodově. Ale někdy stačilo málo, aby se rozzuřil. Třeba jen hlasité smrkání. To pak zařval: "Kterýj gauner tady troubí jako slon, když vykládám?"

Při výkladu nové látky vyžadoval naši spolupráci a tu a tam položil otázku, jak by to či ono dopadalo, kdyby... Očekával, že se budeme hlásit se svými úvahami. Často se stávalo, že nikdo tlapku nezvedl a fyzikářova nálada klesala pod bod mrazu. Když se hodně rozzuřil, začal svým květnatým slovníkem:

- Já tady vykládám pro lampy, bavím se tu sám se sebou, a vy chodíte do školy jen proto, že je tu ústřední topení...
- S tebou je řeč, že je lepší s kozou tancovat...
- To povídej tomu, co žere seno, ale mně ne...
- Takhle jste si představovali přípravu na maturitu, vy rošťáci mizerný. Máte řeči jak opice a práce nikde...

Samozřejmě, že jeho zloba vyvrcholila sázením kulí, které naštěstí do klasifikace nepočítal.

Svými průpovídkami dokázal obohatit i výklad: "Atomový reaktor je domeček, v tom domečku dva stolečky. Na jednom je mistička a v ní uran 235 a na druhým mistička s plutoniem. Mezi nima je kadmiová tyč." Na můj dotaz, podle čeho určují geologové stáří hornin, odpověděl: "Když tam jsou uranové atomy, tak se dá spočítat, jak ta opičárna tam dlouho leží." Mohla bych pokračovat dál. Mám celý slovníček těchto nezapomenutelných výroků, některé byly ještě drsnější. I přesto všechno jsme měli fyzikáře rádi, byl to výborný kantor. Při našem pomaturitním setkání po letech jsme mu předčítali jeho průpovídky a on se jen smál a říkal, že mu tohle čtou všude a že nepamatuje co všechno říkal.

V naší třídě byla občas snaha něčím učitele oblafnout. Oběti se stala dějepisárka. Probírali jsme zrovna Petra Chelčického, když se spolužák Honza s výrazným hereckým talentem během výkladu přihlásil s tím, že ho zaujal v nějakém časopise článek o různých sektách té doby, z nichž jedna měla název "termonukleární". Řekl to s tak vážnou tváří, že o pravdivosti jeho slov nebylo pochyb. Dějepisárka se zatvářila udiveně a odpověděla, že o ničem takovém neví a že je to nějaké divné, kde by se v té době vzal název termonukleární. Honza se toho chytil a zareagoval. "Já jsem byl také udivený názvem termonukleární. Co by lidi tenkrát k tomu vedlo a kde by k tomu přišli, vždyť neměli ani ponětí o atomech. Ale fakt, v tom časopise to bylo. Kdybych si jen vzpomněl, co to bylo za časopis." Termonukleární sekta, opakovala dějepisárka a nevěřícně krčila rameny, Honza na to: "Já tomu taky nechci věřit, byl jsem z toho paf, když jsem to četl. Jestli ten časopis najdu, tak vám ho přinesu, abyste si to mohla přečíst". Celý jeho projev byl tak přesvědčivý a pokračoval by dál, ale učitelka ho nakonec přerušila slovy, že náhody jsou někdy neuvěřitelné.

Při jedné hodině zeměpisu jsem se předvedla i já. Zeměpisář řekl, že bude napřed vykládat a koncem hodiny někoho vyzkouší. Probírali jsme tehdy průmysl na Slovensku, a kantor se mimo jiné zmínil jednou větou o výrobě kyseliny octové. Jednou z maturitních otázek z chemie byly organické kyseliny, a tak jsem dostala bleskový nápad. Přihlásila jsem se a rozpovídala podrobně o výrobě kyseliny octové. Vzala jsem to pěkně zešíroka, popsala technologii a chemickou reakci včetně vzorců. Mluvila jsem živelně a učitel se do mého projevu se zájmem zaposlouchal. Najednou zazvonilo a někdo v zadní lavici zvolal "hurá!". Kantorovi to došlo a řekl s úsměvem: "Tak to byla pěkná lest. Počkejte, příští hodinu vám to bohatě vynahradím". A vynahradil - zkoušel celou hodinu. Na školní příhody ráda vzpomínám, ale také je ráda čt

Jana Haasová

Neobvyklá nadílka

Pro zážitek se musím vrátit hodně daleko, až do padesátých let minulého století. S bratrem tehdy čtyřletým jsme byli u babičky na vesnici. Bydlela na polosamotě, měla pouze jednu místnost, část sloužila jako kuchyň, ve druhé byly dvě postele, skříň byla v přístřešku, který sloužil jako předsíň. Svítlo se petrolejkou, pro vodu se chodilo ven k pumpě a kadibudka byla na hnojišti. Ten rok byla velká zima, a byl problém tu kamennou ratejnu, jak jí říkala babička, vytopit. Tak se přidala ještě kamínka, která zasahovala skoro do prostředka místnosti a brzy byly roury rozpálené do ruda.

Byl večer 5. prosince a nás zajímalo, zda přijde Mikuláš a něco přinese. Venku hustě sněžilo, a tak jsme věřili, že čert s ním nepřijde. Nebo, že přiletí jen anděl, protože má křídla a také má v košíku dobroty. Přišli v kompletním složení. Fousatý Mikuláš, krásný anděl a



hrozně ošklivý čert, který máchaje kolem sebe řinčícím řetězem zařval „na kolena a básničku“. Vyděšený bratr spustil „Mikuláš ztratil plášť... a pak se strhla mela. Čert začal lítat po světnici a řval, my řvali také, brácha jako tur, babička držela řvoucího psa Alíka. Když čert narazil do rozpálených kamen zařval víc a jak utíkal ven, strčil do Mikuláše tomu chytly vousy tak utíkal se řvaním za ním. Vyděšený anděl tam nechal košík a utíkal za nimi.

Trvalo dlouho, než se babičce podařilo uklidnit nás i psa. Druhý den brácha hledal ve sněhu díru kudy se čert propadl do pekla, na to podezřelé místo hodil kámen a vzkázal čertovi, ať se nevrací, že příště si to s ním vyřídí. Také tvrdil, že anděl měl křídla jako husa, byl lakomý, protože jim nedal ani bonbon. Ovšem babička sousedce později vyprávěla, že Mikuláš s čertem přišli pěkně ožralí, že ji málem shodili kamna a podpálili chlívek, prostě, že to byla sodoma gomora. Když na tu příhodu vzpomínám, tak si myslím, že ta trojice vypadala jako na Ladových obrázcích, ale takový strašidelný čert, co zůstal v mých vzpomínkách, ten tam na nich určitě není.

Jaroslava Krejčová



Haviřovské seniorské loučení s rokem 2022

V adventním čase se znovu setkali zástupci Klubu učitelů seniorů Haviřov se svými "včelkami" v mateřské školce Emila Holuba. Začali jsme jako vždy povídáním o předvánočním adventním čase a o Vánocích. Potom děvčátka a chlapci plně zapojili svoji dětskou fantazii. Z velkých borovicových šišek začali vyrábět "vánoční stromečky" a zdobit je vánočními ozdobami ze stříbrného alobalu. Dále si každý podle svých představ vybarvil svého andělíčka, kterého postavil ke svému stromečku. V závěru došlo i na umělý sníh, kterým děti poprášily své hotové výrobky. Krásné společné dopoledne končilo vánočními písničkami, které nám děti zazpívaly za klavírního doprovodu a vedení paní učitelky Ivanky Kolářové. Odměnili jsme je mikulášskou nadílkou v podobě medových perníčků a slíbili jsme si společné velikonoční tvoření v roce 2023.



"Možná přijde i Mikuláš?", tak uvažovali někteří z 250 účastníků "Mikulášské zábavy". Ta se konala v závěru měsíce listopadu ve Společenském domě Reneta v Haviřově. U vchodu nás vítaly dvě čertice - Slávka a Urszulka, které rovněž pomáhaly rozproudit odpolední zábavu. Tu zajišťovalo dívčí sourozenecké duo Z + Z band. Během zábavy se podávala na výběr káva nebo čaj a k tomu výborný pařížský dortík. Odpolední siesta byla dokonalá... Ovšem v klidu nás nenechaly čertice, a hlavně hudební duo, které hrálo "naše písničky". V hledišti i na hřišti byla převaha děvčat což ovšem nebylo vůbec na závadu. Svědčily o tom bohaté taneční kreace přítomných dam. Zábava to byla výborná, a tak jsme si ani nevšimli, že se setmělo a bylo třeba končit. Poslední písní byla tradiční vánoční "Tichá noc", kterou jsme si všichni s chutí zazpívali a s "klidem v duši" se vrátili do svých domovů...



V prosinci se senioři ve Společenském domě Reneta také sešli, aby se rozloučili s rokem 2022. Rozloučení bylo parádní! Plný sál, dobrá hudba- mužské trio UFO, usměvavá a rychlá obsluha to byly dobré základy. Uvítala nás a pozdravný přípítek pronesla náměstkyně primátora pro

sociální oblast paní Stanislava Gorecká. Potom se už rozproudil taneční "rej" opět pod starostlivým dohledem našich skvělých děvčat Urszulky a Slávky ze sociálního odboru haviřovského magistrátu. Dobrá káva nebo čajíček a domácí koláčky byly vítanou vzpruhou pro tanečníky i tanečnice, které jako vždy byly v převaze. S nastávajícím večerem jsme se ještě posilili chutnou večeří. A jak se u nás říká - "V nejlepším přestat!" - jsme se krásným tancem rozloučili s rokem 2022 a popřáli si mezi sebou hlavně zdraví a všechno nejlepší do roku 2023.



V měsíci prosinci také skončilo podzimní kolo "Křížovkářské ligy". Tohoto souboje se zúčastnilo 76 seniorů. Cílem je především soutěžící pobavit a nabídnout jim pravidelnou a vlastně dlouhodobou volnočasovou "mozkovou" aktivitu. A tím, že se vyluštěné křížovky odevzdávají a zároveň další vydávají v Centru volnočasových aktivit vykonají ještě zdraví prospěšnou procházku. Že je o tuto soutěž zájem svědčí poměrně vysoký

počet luštitelů. Samozřejmou podmínkou je dobře vyřešit všech deset zadaných křížovek a potom na společném setkání se těšit na vylosování výherců. Šest šťastných si odneslo hodnotné dárkové balíčky. Ale vlastně to vyhráli všichni, protože i na ostatní čekaly "ceny útěchy" v podobě milých balíčků s croissanty, sušenkami a sáčky čaje. Poděkování patří určitě také panu Ivanu Sekaninovi - předsedovi Spolku Počteníčko, který akci připravuje. Dále Věře Baborové z Klubu učitelů seniorů, která zajišťuje evidenci, vydávání a sběr křížovek a Slávce Lepíkové ze sociálního odboru magistrátu města Haviřova za organizační řízení této seniorské aktivity.

Závěrem chceme také poděkovat vedení Statutárního města Haviřova za přízeň a finanční prostředky, které věnovalo nám - haviřovským seniorům v roce 2022. Moc si toho vážíme a vyjadřujeme naději, že i v roce 2023 bude neméně štědré! A naše seniorské přání pro letošní rok je: "Ať se umíme těšit z krás tohoto světa."

Ing. Vilém Uher, Klub učitelů seniorů Haviřov

Horníční důchodci sněmovali

V únoru se konala v Horní Suché Valná hromada Koordináčního výboru hornických důchodců, který sdružuje 16 hornických organizací. Ty postupně v minulosti ztratily svůj mateřský podnik z důvodu útlumu těžby uhlí v OKD. Nyní je jejich hlavním cílem udržování hornických tradic v našem v minulosti hornickém regionu. Patří zde zejména oslava svátku Dne horníků i tradiční oslava hornické patronky sv. Barbory.

Valná hromada také ocenila práci Nadace OKD, která oslavila už 15 let svého trvání a každoročně finančně podporuje i činnost KVHD. Valná hromada vytýčila jako jeden ze svých cílů - ve spolupráci s nadací zachovávat našim potomkům hodnoty, které zde naši předkové vytvořili.



Spolek Senioři Martinov na jednom ze svých výletů...

Možná jste o zámku Nové Hradky již slyšeli nebo navštívili. Náš spolek seniorů loňského roku uspořádal zájezd na tento zámek. Vyrazili jsme v září za krásného počasí a s dobrou náladou plní očekávání do pardubického kraje.

Prohlídku zámku jsme absolvovali s průvodcem, který nás seznámil z historie tohoto místa. Dochována písemná zmínka je z roku 1293 o malé osadě s kostelíkem nazývaná „Boží dům“. V roce 1456 Zdeněk Kostka husitský hejtman Litomyšle postavil v této osadě gotický hrad. Byl to hrad nový, a tak se mu začalo říkat „Nový Hrad“, a tento název pomalu vytlačil název „Boží dům“. Říkalo se tomu taky panství novohradské. Na začátku 17. století přichází tyrolský knížecí rod Daunů a hrad přestavují na renezanční zámek. Ten ale dlouho nevydržel, přišla 30ti letá válka, během které byl vyplněn i rozbořen. Později byl zámek opraven do barokní podoby. Po roce 1750 dochází k další změně majitelů a tentokrát je to hraběnka Anna Barbora Harbuval- Chamaré.

Dnešní rokokový zámek v Nových Hradech nechal postavit hrabě Jan Antonín Harbuval- Chamaré v letech 1774-1777 ve stylu letních francouzských sídel. S jistou nadsázkou se proto zámku pro jeho zdobnost přezdívá „České Versailles“. V současné době je zámek rodinným majetkem manželů Kučerových, kteří jej odkoupili od restituentů. Dnešní stav je výsledkem rozsáhlé rekonstrukce, kterou současní majitelé provádějí od r. 1997 bez veřejných dotací a grantů. Majitelé obývají horní podlaží zámku, které je otevřené i pro návštěvníky. V zámku jsme si prohlédli expozici historického nábytku, dále cyklistické muzeum v barokní sýpce a galerii anglických klobouků v nové oranžérii.



Po dobrém obědě v zámecké restauraci jsme si odpočinuli posezením nad kávičkou nebo chlazeným pivem. Komu síly ještě stačily, tak se procházel stylovými zahradami, užitkovou, okrasnou či labyrintem-bludištěm. Ti zdatnější se vydali na křížovou cestu, která vede na starý zámecký kopec se zbytky středověkého hradu. Krásné počasí umožnilo méně zdatným odpočívat na lavičkách nebo v altánu a užívat si nádherný výhled do okolí. Domů jsme přijeli spokojení plní zážitků z této překrásné památky. Tento zájezd se vydařil a my budeme mít na vzpomínat.

Za Spolek Senioři Martinov Marie Pastorová

Ohlédnutí petřkovických seniorů

Po krásných výletech na kolena do Rohova a Pstruží farmy v Bělé jsme se v říjnu vydali autobusem do Klimkovic na vyhlášené tvarůžkové hody. Pomazánka i tvarůžky s čerstvým chlebem a hermelín se rozplývaly na jazyku, a pívko k tomu - no prostě balada pro chuťové buňky. Všichni jsme se moc bavili a plánovali kam pojedeme příště. Všem, kteří mají rádi tvarůžky tento výlet doporučujeme.

Hned na to se uskutečnil turnaj v bowlingu, který se každoročně pořádá mezi sousedními seniorskými organizacemi: Petřkovicemi, Ludgeřovicemi a Vrablovcem. Letošním pořadatelem byla naše organizace. Naše družstvo pod vedením pana Standy Lukše turnaj vyhrálo. Druhé byly Ludgeřovice a třetí Vrablovec. Pro vítěze byly připraveny poháry a ceny, které předala místostarostka Petřkovic Mgr. Monika Konečná s předsedkyní Klubu seniorů Petřkovic Alenou Sanetrikovou. Radost z výhry byla veliká, všichni se moc bavili a ti co nehráli mocně svá družstva povzbuzovali. Bylo to krásné odpoledne plné sportovního zápolení a veselí a všichni se těšíme na další ročník turnaje.

Ani děvčata ze skupiny "Country Girls" nezahálela a vystoupila na dvou charitativních akcích, a to v Domě soustředěné péče v Ostravě a Charitativním domě v Ludgeřovicích. Obě akce sklidily velký úspěch.

Častým problémem seniorů je, že přes zimu omezí svůj pohyb na minimum. Pro naše seniory to ale neplatí. Hned 5. ledna jsme se vydali na tradiční tříkrálovou vycházku. Počasí nám přálo, a tak jsme se vydali přes Landek na rozhlednu, kde jsme se pokochali krásnou vyhlídkou na celou Ostravu,



celou Ostravu, Beskydy i okolí. Doplnili jsme pitný režim a poté se vydali směrem na Koblov, kde v hospůdce „U Januse“ na nás čekalo občerstvení v podobě zabijačkových lahůdek, které jsme zapíjeli dobrým morkem. Všichni jsme se skvěle bavili, moc se nám takové vycházky líbí a bylo to opravdu krásně strávené odpoledne plné pohybu, a hlavně plné smíchu a dobré nálady.

Jaroslava Petříková, ZO SČR Petřkovice



Několik literárních „nej“

Největší rukopisná kniha světa se zrodila v Čechách. Je to Dábova Bible Codex Gigas. Vznikla v klášteře v Podlažicích, měří 920 x 505 mm a váží úctyhodných sedmdesát osm kilogramů.



Svůj název získala podle iluminace d'ábla ilustrující kapitolu o vyvolávání zlých duchů. Jenže ve skutečnosti ten d'ábel vypadá spíš jako rozpustilý čertík navlečený do pemprsek. Knihu ukradli za třicetileté války ze

sbírek císaře Rudolfa Švédové, aby si ji mohla do svých uměleckých sbírek zařadit švédská královna Kristýna.

Největší tištěná kniha světa nese název „Beirut's Memory“ („Paměť Bejrútu“). Jedná se o knihu fotografií Aymana Trawiho (zmenšená podoba se stala celosvětovým bestsellerem), jenž na nich zachytil měnící se tvář Bejrútu mezi roky 1991 až 2002. Má 300 stránek a její rozměry jsou 3,85 x 2,77 metru a váží víc jak jednu tunu!

Indové ale tvrdí, že největší knihu mají oni v Džajpuru. Tam se totiž pyšní několika nej: největší observatoří Jantar Mantar z roku 1728, největšími slunečními hodinami - 27 metrů vysokými, největšími stříbrnými nádobami, které pojmu 750 litrů vody, a nyní i údajně největší knihou. Lze-li ovšem onen objekt, umístěný vertikálně na vysokém sloupu, knihou nazvat.



Jain Muni Shri Taruna Sagara, indický mnich

Jde o náboženské dílo Jaina Muni Shri Taruna Sagara „Kadve Pravachan“, jež představuje myšlenky džinismu, tedy indického náboženství, které hlásá absolutní nenásilí, a jeho ortodoxní vyznavači jsou známí například tím, že si před sebou umetají cestu, aby neusmrtili žádného živého tvora. Tento "výtisk", na jehož zhotovení pracoval desetičlenný tým čtyři dny, měří 9x7 metrů, váží dvě tuny a bylo na něj spotřebováno okolo sta litrů tiskařské barvy. Kolik má kniha stránek ani jakou technologií byla vyrobena, zprávy agentur nesdělily. "Knihu" odhalila Jyoti Amge, narozená v roce 1993, která měří na výšku pouhých 63 cm kvůli dědičné poruše zvané achondroplazie.

Nejmenší knihu na světě vytvořil německý typograf Josua Reichert. Její rozměry jsou pouze 2,9 x 2,4 milimetru! Na každé z šestadvaceti stránek najdeme jedno písmeno abecedy. Nápad vytvořit nejmenší knihu na světě se zrodil v Lipsku, kde byla rovněž vyrobena. Aby mohla být vytištěna, muselo být nejprve vyrobeno speciální zařízení k tisku a vazbě v miniaturním provedení.

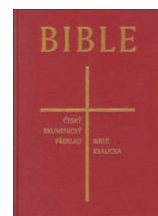
Za první tištěnou knihu na světě se považuje ilustrovaná buddhistická sůtra, vydaná roku 868 v Číně. To je podivuhodné, neboť se všeobecně tvrdí, že knihtisk vynalezl v roce 1445 Johannes Gutenberg. On se tedy jmenoval Gansfleisch, ale pro slavného tiskaře asi bylo nepříjemné, aby se představoval nějak jako „husí maso“, tak zvolil pseudonym.

Nejstarší česky tištěnou knihou je Kronika trojanská, vydaná v roce 1468. Východiskem Kroniky je latinská próza „Historia destructionis Troiae“, kterou ve 13. století napsal Guido de Columna jako parafrázi francouzské veršované skladby Benoita de Sainte-Maure „Roman de Troie“. Český překlad latinského znění byl pořízen již v druhé polovině 14. století.

Nejdražší knihou, která se kdy prodávala v českých knihkupeckých obchodech, je trojdílná obrazová publikace Sixtinská kapele. O její vydání se přičinila Vatikánská muzea. Vyšla v celosvětovém nákladu 1 999 kusů, pro český trh bylo určeno pouze 100 číslovaných kusů (701-800). Autorem textů je Antonio Paolucci. Nakladatelství Euromedia ji v předprodeji prodávalo za 229 000 Kč, ve volném prodeji pak byla o 100 000 Kč dražší. Publikace nabízí kompletní fotodokumentaci nástěnných maleb Sixtinské kapele. Reprodukce děl jsou zařazeny do svazků: Poslední soud, Strop a Fresky z 15. století. Každý svazek obsahuje 254 plnobarevných stran (dvoustran, trojstran, čtyřstran), rozměr každého svazku je 43,5x61 cm. Jsou vloženy do ochranné kazety. Váha všech tří svazků je cca 30 kg. Součástí souboru je i list vlastnictví a speciální ochranné rukavice. Zároveň s knihou obdržel její nový majitel pozvánku pro dvě osoby k individuální prohlídce Sixtinské kapele. Část prostředků z prodeje knihy hodlá Vatikán použít k rekonstrukci Sixtinské kapele.

Nejvydávanejší knihou je Bible.

Nejmenší česky psaná Bible má rozměr 5x7 cm, je psaná švabachem a pochází z roku 1857. Byla nalezena ve Střibře na půdě domu, kde za druhé světové války sídlilo gestapo.



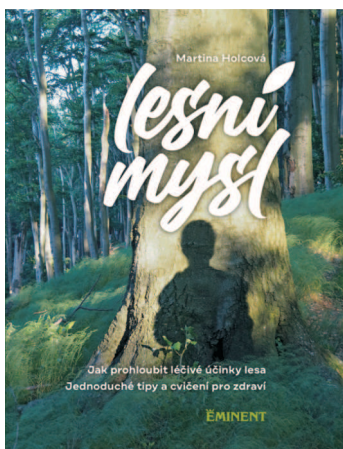
Nejprodávanejším autorem na světě je William Shakespeare a hned po něm autorka detektivek Agatha Christie. Od roku 1920 bylo prodáno kolem bilionu jejích knih v anglicky mluvících zemích a další bilion ve více jak pětáctýřiceti jazycích světa.

Nejmenší českou tištěnou knihou je sedmijazyčný Otčenáš o rozměrech 6x6 mm (v Památníku národního písemnictví).

Nejstarším rukopisem na našem území je zlomek evangelia svatého Marka ze 6. století. Jsou to dva pergamenové listy o rozměrech 305x255 mm. Je opatřen vlastnoručním přepisem císaře Karla IV., který jej získal v říjnu 1354.



Lesní mysl



S „Lesní myslí“ jsem začala odzadu. Od rozhovorů a pohledů ze světa. S o to větší chutí jsem se pak pustila do čtení konceptu Lesní mysl, který vychází z finského vzoru péče o sebe, duši, spojeného s výzkumem přírody a duševního i fyzického zdraví. Les uzdravuje, les dýchá, les je tu pro vás, když budete tiše naslouchat jeho tepu života. A les je milován, což byl ten důležitý poznatek z konce knihy.

Z rozhovorů si odnesete spoustu různých informací, které jinde nenajdete než tu (a v časopise Regenerace, v němž rozhovory postupně vycházely), ovšem nejsilnější vjem byl ten, že tu jsou lidi, kteří neberou lesy jako spotřební prostor, který je třeba vydrancovat, vlastnit, využít k nějakému konzumu. A to je jednoduše nádherná, Tato kniha je jemná, zelená, uklidňující a vzdušná. Přitom voní mechem, vlhkostí lesa a větrem.



To jsou mé mimočtenářské, čistě emocionální dojmy. Ty čtenářské pak jsou plné příjemného stylu autorky Marty Holcové, která jasně a stručně vysvětluje tento princip vnímání lesa a doplňuje ho o své vlastní zkušenosti. Jednoduše řečeno jde o plné vnímání toho, co v lese máme. Nejen v lese, ale v každém porostu zeleně, který se nám nabízí. A pak už se rozbíhá čistě individuální cesta, sto lidí, sto způsobů. „Jít do lesa je jako jet k moři. Když je vítr a člověk se zaposlouchá a třeba ještě hledí vzhůru do korun stromů, jako by se ocitl v jiném světě. Stačí se jen zastavit a chvíli být, bez spěchu, bez cíle, bez chvátání. Dovolit si, i když vše kolem klopýtá a pospíchá dopředu, pádí, utíká, sice neznámo kam, ale přesto se žene s heslem „hlavně nezpomalit, hlavně se nezastavit“.

Přemýšlení pod vlivem uklidněné mysli je hladivé, přináší zvědavost, zvědavost a nové otázky. Není to týravé bičování mysli k nesmyslům. A možná stejně jako to cítila autorka, dostáváme se od složitých otázek k těm jednoduchým a k těm jednoduchým a pravdivým odpovědím. Možná totiž platí jediné vždy a všude: život je nesmírně jednoduchý, jen my si ho děláme složitým.

A tváříme se u toho důležitě. Les se netváří důležitě, les prostě je. Strom stojí a žije to, co mu počasí přináší. Slunce, vodu, vítr. Odolává vichrům, bleskům, hostí ptactvo. V zimě se stahuje ke kořenům a na jaře se probouzí a voní. Možná i jen v tomto principu bychom našli podobenství s životem, našimi vlastními otázkami... Aby mohlo něco začít, je potřeba předtím jít ke kořenům a vyživit pupeny. A pak můžete zkusit třeba cvičení k nalezení svého potenciálu: vybereme si kopec nebo vyvýšené místo. Máme si hrát s představou, že jsme svou výzvu již zvládli, vracet se kopcem dolů a představovat si jednotlivé fáze. Uvědomovat si, co umíme... co nabízíme. A tehdy jsem si uvědomila, že jsem měla podobnou stezku, kterou jsem celý podzim procházela v roce, ve kterém jsem napsala knihu. Dodnes si na té stezce vzpomenu na místa, která jsem měla oddělena keřiky, které znamenaly jednotlivé fáze této knihy. Vizualizace v přírodě má jednu velkou výhodu: je v prostoru, na čerstvém vzduchu. Víme víc, vnímáme víc, přijde k nám toho víc...

Renata Petříková

Uvnitř jsme stále mladí



Laskavé meditace o stárnutí. Takový je podtitul knížky norské autorky Sissel Gran.

Všeobecně se traduje, že stáří je smutné, bolestivé a zkrátka nežádoucí. Proto se dámy uchylují stále více k plastickým operacím všeho možného i nemožného. Pánové se snaží světu dokázat, že jsou stále ještě frajeři, ať už přehnanými pracovními výkony, kdy je nejednou skolí infarkt apod., či erotickými výlety za mladými partnerkami.

Autorka to však takto nehodnotí. Poukazuje spíše na různé podoby a projevy stárnutí a stáří. Na to, že podle svého založení je každý člověk i ve stáří originál. Někdo fňuká a stěžuje si, jiný se snaží své potíže či bolesti překonávat svou vůlí a někdo je i v devadesáti čilý a relativně zdravý.



Píše také o tom, jak lidé začínají s překvapením či nevolí zjišťovat, že mládí už je pryč a různě na toto zjištění reagují. Také o tom, jaké to je, když ztratí svého životního druhu, jak se často stydí za nemoc či nemohoucnost, ale i o tom, o čem by nechtěli mluvit, totiž o erotice.

O tom, že každý máme kdesi v sobě ještě toho mladíka či mladou dívku, jakými jsme ještě zdánlivě nedávno byli, i o tom, jaké jsou možnosti trávit stáří s optimismem, nikoli s pesimismem. Kniha je napsána čtivě a srozumitelně a popisuje řadu příkladů, se kterými se můžeme třeba ztotožnit, či se nad nimi zasmát.

A já se těším, až budu moci ještě toto téma připomenout svými zkušenostmi a názory na stáří. Vydalo nakladatelství PORTÁL.

Eva Strážovská

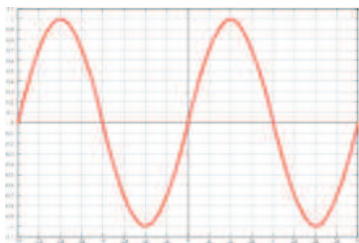


Na vlně tsunami

Jaký je život? Těžko odhadnout, kolik přírodních už bylo vyčeno, kolik moudrých i méně moudrých myslitelů, filozofů, básníků i obyčejných smrtelníků se tímhle tématem zabývalo, natož pak zkusit všechny ty názory a myšlenky vypsat. Ale abych také něčím přispěl, přidám do téhle neustále rostoucí gigantické hory jedno, tak trošičku „své“, tvrzení: Život je sinusoida.

Pokud by se čírou náhodou našel chudák čtenář, který si teď ne a ne vybavit, co to vlastně ona sinusoida je (samozřejmě pouze momentální výpadek paměti, vždyť sinusoida patří k tomu nejzákladnějšímu a nejdůležitějšímu pro život), bohatě postačí, když si představí hezkou, pravidelnou vlnovku. Na začátku startuje vzhůru, pak se překulí a strmě padá hluboko dolů a potom zase hurá nahoru... Buďto se vám oživily vzpomínky na léta protřpená ve školních lavicích při hodinách matematiky, a pokud ne, nezoufejte, beztak už víte vše potřebné. Dalo by se to vyjádřit i jednodušeji: „Jednou nahoře, podruhé dole.“ Jenže tím by došlo ke změně původního významu, jelikož toto moudro ilustruje pouze stav a nikoli průběh. Kromě toho nezní tak krásně strašně jako sinusoida. (A také se jím nemůžu chlubit.)

A život skutečně nabízí cosi jako onu záludnou vlnovku. Jeden čas směřujeme jasně vzhůru, abychom dosáhli až na samotný vrchol, na němž se však k našemu smutku neohřejeme tak dlouho, jak bychom si přáli. A hopla, najednou putujeme opačným směrem. Klesáme hluboko, hodně hluboko, až do těch nejzazších koutů strmé propasti. Ale my ať z toho vyhrabeme. Ne hned, ne rychle, ale postupnými krůčky opět vyrazíme na cestu vstříc lepším zítřkům, které tam kdesi vpředu čekají. Sešup za nimi nám pro daný okamžik zůstává skryt, leč to neznamena, že se mu vyhneme... Nevyhne. Přijdou taková období, kdy nás zaplaví fantastický pocit, že na co šáhneme, to se nám podaří, že neexistuje něco, co by nám nešlo, neznáme překážek, problémů, neúspěchů. A ony malé vlnky se mění ve větší, splývají a náhle místo spousty titěrných se vezeme na jedné ohromné vlně, obří a nerušené drobnými škobrtnutími, na vlně, která neustále narůstá na objemu, zvětšuje se a pohlcuje vše ostatní. Je to vlna štěstí a euforie, svými rozměry přímo vlna tsunami! A život se jeví v krásných barvách. Sjíždíte tu šílenou vlnu jako neohrožený surfař a necháte se unést dojmem, že nikdy neskončí. Že se na ní udržíte už navždy a o tu skvělou jízdu vás nikdy nikdo nepřipraví. Kdepak. I když vypadá jinak, mohutnější a v jiném hávu, pořád to je onen zákeřný had, ona krutě chladná a necitlivá sinusoida. Z té vlny slítnete a ona vás bez milosti pohltí. A pokud se na ní udržíte tak dlouho, že narazíte na pobřeží,



natlučete si tam. A možná nejen vy, protože vlna tsunami páchá škody všude, kde se objeví.

Já se na takové vlně před nedávnem vezl. Tehdy jsem si umínil, že musím své rozpoložení nějakým způsobem zaznamenat. Když jsem se na to o pár týdnů později vrhl, ležel jsem rozplácnutý na pláži a vlna dávno pryč. Dnes, když své zápisky dokončuji, moře se už opět nebezpečně vzdouvá a já se chystám chytit si další. Ale ve chvíli, kdy si čtete tyto řádky, si buďte naprosto jisti, že už jsem zase skončil pěkně pomlácený a zřízený.



No a co. Dá se dělat jediné: když se taková vlna tsunami objeví, pořádně si ji užijte. Nepotrvá věčně, spláchně vás a dopad zabolí. Dokud na ni ale balancujete, stojí za to.

Tomáš Zárecký

Staré zlaté časy

Nejsem schopen si vzpomenout v kolika letech, myslím letech svého života jsem toto tvrzení slyšel poprvé, zato si pamatuji, že od starších generací jsem jej slyšel až do doby kdy s ohledem na můj věk bylo tak nějak povinností převzít tu štafetu jeho udržení a pokračování. Po pravdě řečeno, bral jsem jej vždy se značnou rezervou už jen proto, že se neshodovalo s mými konkrétními poznatky o životních podmínkách generace mého dědy a babičky, ani generace rodičů, a nakonec i té mé. Časově to představuje poměry za více než 100 let, od počátku 20. století. I když během toho byla řada událostí a změn, které byly většinou i do jisté míry předvídatelné předchozím vývojem. Existuje však oblast v životě lidí velmi důležitá, pro mě navíc velmi zajímavá, která mě přivedla ke studiu techniky, dokonce té jaderné a poté živila. Hovořím o technickém a vědeckém pokroku, který po celé zmíněné období naprosto vyvracel ty lepší časy předchozí a nabízel pokrok téměř nepředstavitelný. Pokrok, který se promítal do růstu životní úrovně a ty předchozí zlaté časy překonal, a naopak vyvolal a vyvolává zájem a touhu po nových poznatcích a objevech.

Ale zpátky k těm zlatým starým časům, jak jsem již uvedl, nebyl jsem nikdy přívržencem tohoto tvrzení a proto je pro mě současná doba, současná situace ve světě, ale zejména u nás velkým zklamáním. Pomalu se bojím zapnout televizi, podívat se na zprávy na internetu co tam bude za strašení, co bude zítra, tuto zimu a vůbec. Přál bych si, abych se mýlil, aby ten další vývoj naopak to tvrzení ve smyslu, že lépe už bylo vyvrátil. Problém však je ten můj vztah k matematice, vědě, která se řídí striktně fakty. Výsledek, to, co vyjde je určeno tím, co do té rovnice dosadíte před vlastním výpočtem, při zadání a to, co se tam nyní zadává těžko přinese dobrý výsledek.

Jaroslav Petřík





UVNITŘ JSME STÁLE MLADÍ...(ALE JAK KDO.)



Když jsem recenzovala knihu pro vydavatelství PORTÁL "Uvnitř jsme stále mladí" (str.19), bylo mi jasné, že se nad tím tématem musím ještě zastavit. Ano, do recenze se příliš nehodí vkládat své vlastní zážitky, nicméně, mám jich požehnaně a tak se o některé podělím. Jsem stará. Dost špatně se mi to píše. Chtělo to dokonce malý kousíček odhodlání k přiznání skutečnosti, se kterou nic neudělám, kdybych se na hlavu postavila. A to já se nepostavím pořádně ani na nohy. (Možná bych to s tou hlavou měla zkusit, třeba by mi to šlo líp.) Ale věřte, že to mne zrovna příliš netrápí. Mne vlastně skoro nic moc netrápí. Dospěla jsem do věku, který má mnohé výhody. NIKAM NESPĚCHÁM, NIC NEMUSÍM. Mohu dělat, co chci. Psát, číst, poslouchat moudré lidi na internetu, které si vyberu, jít s chodítkem na louku k rybníku, kde se vyzuju z pantoflí, které nosím v létě v zimě a projdu se bosa po louce. Také se mohu kochat pohledem na labutí pár, který se letos brzy z jara rozhodl založit rodinu. Ona seděla několik týdnů na vejcích, on plaval po celém velkém rybníku a často se k ní vracel na kontrolu, až se jednoho dne spolu vydali ze svého stanoviště na ostrůvku a za nimi plulo pět malinkatých ptáčat, labutích dětiček. Sledovala jsem, jak rostou a jak je máma s tátou chrání. Zprvu jsem si sebou k rybníku nosila něco ke čtení. Brzy jsem s tím přestala. Ke čtení jsem se nedostávala. Pořád bylo na co koukat, co kolem sebe vnímat. Pučící stromy a keře zjara, pak záplavu květů a vůní, kvetoucí pampelišky, zrající jablka a všelijaké bobule, s podzimem pak barevné listí, v zimě pocukrovanou zem a dokonce led, na který se seběhly děti z okolí s bruslemi a hokejkami.

Se spolužáky z gymnázia máme jednou měsíčně setkání na zoom meetingu (což je prostot pro videokonference na počítače, tablety i telefony) kde si povídáme. Téma nemoci je tolerováno jen stručně a spíš ne. Dva spolužáci se předvedli jako výteční redaktori a vydavatelé. Uspořádali, vydali a zařídili tisk vzpomínek nás všech, kdo jsme rádi přispěli. Mám teď v knihovně dva pro mne velmi cenné VZPOMÍNÁČKY. A jak se na dnešní dobu sluší, máme to naše maturitní mládí pisemně i na webu. Dříve jsme se takhle jednou měsíčně scházeli v jedné restauraci, ale bohužel, z ruky to měli spolužáci žijící v USA, v Kanadě, Švýcarsku Švédsku a v Mexiku. A přibývali i ti, s obtížemi pohybu... Ale dost o nás.

Teď o jiných bábách a dědcích. Žiji na malém městě. Jsem náplava z velkého města. Zнала jsem tu jen tři spisovatelky. Ale ty jsou natolik činné, ač v mém věku, že nemají čas na nějaké posezení. Jakoby chtěly svůj poslední čas naplnit vším, co dosud nestačily. A tak jsem uvítala různé nahodilé debaty ze staršími ženami z okolí. Ahoj, doktor mi dneska řekl, že mám tu cukrovku mezi pět a šest, tak nevím, začala jedna. Já se nesmím dívat doprava, to kvůli tlaku v oku, řekla druhá. Jé, vy chodíte naboso, vyjekla třetí, když viděla v zimě moje páskové botičky. Trochu jsem se snažila jim porozumět a nepoplašit je svým asi jinačím postojem k světu.

Dokonce jsem začala chodit do blízkého seniorského zařízení na literární program. Bylo to o knížkách, a tak jsem tam byla jako doma. A říkala jsem si, že ty paní, které mají blízko ke knihám, nebudou asi úplně hloupé. Ale zmíněné postupně odpadávaly, a nakonec v kroužku zůstalo jen asi pět bab. Čtení se konalo vždy odpoledne a k tomu byl zdarma čaj, káva, koláček či jiná sladkost. Tyto zbylé tam chodily asi jen kvůli tomu. Uprostřed zajímavého čtení se totiž často ozývalo: hele Mařko, vzala sis tenhle tvarohový, ten je moc dobrý. Nebo: koukej, po té bábovce leze mravenec, zamáčkni ho, já tam nedosáhnou. A když začala debata na téma, jak je všechno drahé, že to za komunistů by se stát nemohlo, knižní sedánky jsem vzdala.



Ale pak jsem u rybníka potkala prima dědku. Seděl na lavičce, Byl sportovně oblečen včetně žluté kšiltovky. Vedle měl nordicwalking hůlky. Pozdravili jsme se, jak je tady zvykem a pak se podivil, že taková mladá, čímž myslel mě, chodí s vozítkem. Mladá, cha chá, odpověděla jsem. Určitě jsem mnohem starší než vy. Jo, jestli je vám víc než devadesát, tak jo, řekl zase on. A pak mi vyprávěl. Je mu devadesát, před časem přestal chodit, ale silou vůle to překonal. A cvičením. A stěžoval si na svoji babu. Pořád fňuká, že už tady nechce bejt, že ji tu nic dobrého už nečeká. Tak jsem jí koupil pejska, aby měla nějaké povyražení. Stará se o něj, to jo, ale fňuká dál.

Moje zamyšlení zakončím tím, že člověk by měl být zkrátka činný v každém věku. Jinak se ukouše nudou anebo fňukáním nad svou údajnou či skutečnou nemohoucností.

Eva Střížovská

Čtvrtletník aktualit a zajímavostí nejen ze života seniorů. Vydává Společnost senior, z. s.

Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová
Redakční rada: Marie Kalinová, Ing. Jiří Muladi,
Hana Kuchařová, Eva Mudrová.

Registrační značka MK ČR E 14221
Adresa redakce: Společnost senior, z.s. Na Jízdárně 18,
702 00 Moravská Ostrava IČ 265 95 982
Tel.: 724 276 672 ; 728 466 105
Neprodejné. Po přečtení nevyhazujte, předejte dál...

E-mail: info@seniortip.cz

www.seniortip.cz



SOS Moravy a Slezska, z.s. - Jak prodejci využívají princip kontrastu?

Všimli jste si, že prodejce Vám zpravidla nabídne dražší variantu či zdůrazní cenu a poté poskytne slevu nebo levnější variantu? Člověk, kterému byl nejdříve nabídnut výrazně dražší výrobek, či sdělena přemrštěná cena, má totiž tendenci vnímat následně nabídnutou nižší cenu nebo levnější výrobek mnohem pozitivněji, než by tomu bylo, kdyby mu prodávající poskytl konečnou cenu jako první.

Kupující pak zpravidla již srovnává pouze ty dvě hodnoty, které mu poskytl sám prodávající, a už nemá takovou tendenci srovnávat ceny obdobných či dokonce stejných výrobků u konkurence!

Princip kontrastu lze využít mnoha způsoby. Prodáváci vědí, že mají vždy nejdříve nabízet na seznamu (viz tajenka osmisměrky).

Pokud si např. zákazník nejdříve koupí drahý oblek, pak ve srovnání s touto cenou bude ochoten mnohem více utratit i za doplňky, než by tomu bylo v případě, kdy by mu prodáváčka nejdříve ukázala kravaty a pásky.

Tyto menší položky se mu totiž budou zdát ve srovnání s tím, kolik právě utratil za oblek levné, i když jinak by si tak drahou kravatu nekoupil.

Zadání osmisměrky - najděte níže uvedená slova a vyškrtejte. Zbývá písmena pak tvoří tajenku::

ANKETA BALÍK BAMBUS BUDÍK DEMONSTRACE
DIAGNÓZA ESKALÁTOR EVAKUACE FANYNKA FARMA
FLIRT FOBIE FRESKA GEJŠA HRUŠKA INSTITUCE
KAŇON KRYSA LABORATOŘ LASER LETÁK MANŽETA
MOLEKULA MOTOR MRKEV OBLAK OBSAH PASAŽÉRKA
PODVOZD PROHLÍDKA PŘÍSTAV ŘASINKA ŠÁDRA SALÁM
SAZENICE SKŘÍŇKA SONDA STAVBA ŠANCE ŠKOLA
TABULE TOMBOLA UHLÍK

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Š | A | N | C | E | C | A | U | K | A | V | E | N | E | R |
| A | K | N | I | S | A | Ř | J | D | A | R | D | Á | S | E |
| R | Š | A | I | N | S | T | I | T | U | C | E | Ž | Š | S |
| S | U | B | M | A | B | G | E | J | Š | A | M | P | Í | A |
| K | R | Y | S | A | A | K | D | Í | L | H | O | R | P | L |
| K | H | Š | F | A | N | Y | N | K | A | D | N | O | S | U |
| Á | P | O | K | A | F | E | L | S | V | O | S | T | P | K |
| T | O | M | B | O | L | A | B | O | R | A | T | O | Ř | E |
| E | R | O | B | U | L | O | D | V | E | K | R | M | Í | L |
| L | B | I | B | D | I | A | G | N | Ó | Z | A | Ž | S | O |
| K | E | A | L | L | S | A | Z | E | N | I | C | E | T | M |
| Í | T | K | L | F | A | R | M | A | N | Ž | E | T | A | Á |
| D | A | K | Ň | Í | Ř | K | S | U | H | L | Í | K | V | L |
| U | N | O | Ň | A | K | R | É | Ž | A | S | A | P | B | A |
| B | F | R | E | S | K | A | L | Á | T | O | R | U | A | S |

Příklady účelového vyvolávání soucitu

Rovněž v prostředí internetu je třeba se chovat velmi obezřetně. Podvodníci například zasílají žádosti o pomoc na emailové adresy, přes sociální sítě. Zakládají nejrůznější falešné charitativní projekty a vyvíjí na příjemce emailu silný citový nátlak. Pokud Vám podobný email přijde, než se rozhodnete nějaké peníze poslat, vždy si pečlivě ověřte, zda náhodou nejde o podvod!

TIP: Pomáhejte!!! Ale tak, abyste z toho měli sami dobrý pocit. Vybírejte si (viz. tajenka osmisměrky), u kterých víte, jak jsou peníze použity, nebo podpořte neziskové organizace ve svém okolí, které znáte a víte, jak pracují a komu pomáhají.

Zadání osmisměrky:

ANANAS BAČKORA BAKULE BANDA BOUŘE DÁSEŇ
DLAŽBA DOMOVNICE DOTAZNÍK DROGA DÝMKA
DŽÍNY EFEKT EKZÉM FRÁZE HLUBINA CHAOS
CHUDOBA INFORMACE INTERIÉR KAPSA KLETBA
KOLONA KUCHYNĚ MANAŽERKA MANDLE MANŽETA
MASIV MEDICÍNA MUMIE ODKLAD PALAČINKA
PODJEZD POKLADNA POPEL PRŮDUŠKA RYBKA
SCHOD SILUETA SMOLA ŠANCE ŠKOLA TERÉN
ÚČTENKA

Pozor i v žádosti o finanční výpomoc ze strany domnělých členů rodiny se může skrývat podvod! Nikdy nesvěřujte své peníze cizím lidem!

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | K | Í | N | Z | A | T | O | D | O | E | Z | Á | R | F |
| K | R | Y | P | O | K | L | A | D | N | A | B | Ú | É | F |
| N | A | O | N | I | R | C | T | B | I | É | Á | Č | I | L |
| I | S | P | K | Í | E | F | E | K | T | V | R | T | R | N |
| Č | A | M | S | Č | Ž | D | Ž | Í | I | E | S | E | E | P |
| A | K | C | O | A | A | D | N | S | C | Ř | L | N | T | R |
| L | M | H | E | L | N | B | A | A | K | U | B | K | N | Ů |
| A | Ý | U | K | O | A | M | M | N | K | O | A | A | I | D |
| P | D | D | Z | K | M | R | M | A | Í | B | L | G | Š | U |
| O | O | O | É | Š | O | U | B | N | Ž | C | Y | O | A | Š |
| P | H | B | M | F | M | C | H | A | O | S | I | R | N | K |
| E | C | A | N | I | B | U | L | H | Í | R | K | D | C | A |
| L | S | I | E | P | O | D | J | E | Z | D | Á | S | E | Ň |
| S | I | L | U | E | T | A | K | U | C | H | Y | N | Ě | M |
| D | O | M | O | V | N | I | C | E | L | D | N | A | M | Y |

Kontakt:

Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska z.s.
Tel/fax.596 111 252, mobil 606 832 280; www.sos-msk.cz; ostrava@sos-msk.cz



Vůně deště

Letošní dlouhá zima nás opět pořádně unavila. Čekání na jaro bylo natolik vyčerpávající, že jsem skoro zapomněla na zásadu, kterou nám vštěpovala naše babička. Před Velikonocemi se dům musí blyštět a jarní úklid je vizitkou každé správné hospodyně. Ne, že by se mi chtělo do gruntování. Ale co naplat, vysvitlo sluníčko a ukázalo svým zlatým prstíkem na zapomenuté, nevysmýčené kouty a vykreslilo šmouhy na oknech. A tak jsem se vypravila



do drogerie na velký nákup. Nabídka je opravdu široká, ale když jsem procházela kolem regálů plných avivážních prostředků, přece jen něco mi chybělo. Podbízely se mi rozličné vůně od broskve přes levanduli, růže i orchidej. Ale ta vůně, kterou bych si tolik přála, chyběla. Tak kde je ten úhledný mladý muž z reklamy, ten ve skvěle padnoucím saku a s předpisově uvázanou kravatou? Sympatický mladík s pohledem plným pochopení pro rozpaky půvabné hospodyňky, která neví, jak se správně rozhodnout? Pravda, nejsem mladá půvabná hospodyňka a život není reklama. S povzdechem sahám po jasmínu. Ale není to ono. Chtěla bych totiž, aby záclony u nás doma voněly jarním deštěm!



Letní déšť voní zrajícím obilím, zelenými jablky a touhou, podzimní listopadkami, hlínou a nostalgií. Zimní déšť zase ledovou sklepní chodbou a zmarem. Ale jarní déšť přináší vůni medově jahodovou, jasmínovou i konvalinkovou, voní nadějí a stovkami příslibů. Na ten pravý jarní déšť nepotřebujete deštník, jeho vůně vás ponouká hodit za hlavu starost o čerstvě

nakadeřený účes, nastavit kapkám ruce i obličej. A možná i zout střevíce a bosky našlápnout na jarní travu a jen tak zlehounka se zatočit dokolečka při zvuku dopadajících kapek, které znějí dívčím smíchem, trylky kosů a Panovou flétnou. Škarohlíd (či realista) podotkne, že jarní půda je ještě studená, a tudíž hrozí nachlazení, neboť od nohou se nejsnáze nastydně. Že v určitém věku je čirý nerozum točit se dokola, neb hrozí závratě a revmatické klouby nám mohou pěkně zatopit. Přinejmenším může člověk do něčeho šlápnout. A, koneckonců, snad byste nechtěli, aby vás kolemjdoucí pokládali za blázna! Nu, snít snad člověk ještě může... Dobrá, tančit mezi kapkami deště naboso nebudu, ale deštník nechám v tašce, nenápadně otočím ruce dlaněmi vzhůru a zachytím těch pár blyštivých kapek. A možná, až se nikdo nebude dívat, je nechám chvíli stékat po tváři a ochutnám alespoň na špičce jazyka. Je to k nevíře, ale kapky jarního deště chutnají trochu jako šampaňské. Nebo pravý důvod toho všeho poblouznění je ve vůni, která tak rychle stoupá do hlavy?

Ať je to jak chce, v láhvi s aviváží ani v jiné lahvičce tuhle vůni nekoupíte. Nemají ji. Jarní déšť a jeho vůně je totiž zázrak. A zázrak se do žádné nádoby zavřít nedá...

Eva Vlachová

Legíny

To se dalo čekat! Taková každoroční novoroční radost k nezaplacení! Poštovní schránka nacpaná složenkami, které je potřeba zaplatit.

Znám se a vím, že se nemohu pustit do žádné pořádné práce, dokud nevykonám ten hrdinský čin, dojít na poštu a ztratit tam nejméně dvě hodiny čekáním s čísílkem v ruce. Beru si legíny, svetr, bundu, čepici, boty a peníze. Sadistické složenky v batohu mne před sebou tlačí po ledovce a spolu s termíny splatnosti velí „kupředu!“



Na poště je spousta lidí, nakonec jako vždy. Všichni co tam jsou, civí na čísla, která rozsvěcejí roztomilé poštovní úřednice nad obslužnými okénky a zvou tak k sobě šťastlivce, na které přišla řada. Sedím a hledím. Hledím a sedím. Pozoruji ten poštovní rituál, když náhle zachytím pohled elegantního pána v černém klobouku, který kroutí hlavou nad mou levou nohou. Není to ale obvyklý pohyb hlavy zleva doprava a zprava doleva, jako když si někdo o někom myslí své. Jde o zkoumavý, spirálovitý pohyb, který klouže odshora dolů po mé noze, plný soustředění a zbytnělého zaujetí. Pod tímto slídivým pohledem mě noha začala svědět. Probudil mou zvědavost. „Co to proboha mám na té nohavici napsáno?“ Do tohoto okamžiku jsem nápis brala jen jako shluk písmen, jako jakousi ozdobnou čmáranici bez hlavy a paty. Teď se však ukázalo, že nápis smysl má. Smyslný!

You can't wait
Forever
Do something
Make it happen

„Nemůžeš čekat donekonečna. Udělej něco, ať se to stane,“ překládá si s úsměvem pán a přisedá. „Jsem plně k dispozici,“ šeptne mi do ucha.

Z horkého pramene na Islandu mě vytáhla náhle úřednice, když náštěstí (nebo naneštěstí?), rozsvítila číslo, které jsem držela v ruce. Běžím k okénku, které mne připravilo o peníze i o rozpaky. Mému horlivému čtenáři se číslo ještě nerozsvítilo, a tak musel

setrvat v zajetí pošty. S čerstvým zážitkem, jak ulovit čítele na levou nohu, bylo nevyhnutelně potřeba svěřit se sousedce. Náhodou byla doma i její půvabná, krásnohó dcera Markéta, která studovala za velkou louží. Pobaveně mně přeložila mou popsanou nohavici. „Paní Lidko, kde jste koupila ty legíny? Okamžitě jdu pro ně!“ a přibouchla za sebou dveře.



Ludmila Lojdová



Ostravská vánočka 2022



Golf snag



Disk golf



Florbal



Lukostřelba



Kopaná



Bollaso



Vítězné ženy



Vítězové - muži