

Přijedou vám vnoučata? Pozvěte je do Evropy!

Nebojte se, nebude to velké cestování. Dokonce nemusíte utrácet tisíce korun či Eur. Evropu jako na dlani máte k dispozici na Černé louce v Ostravě.



▲ Paříž se svým nezapomenutelným symbolem **TOUR EIFFEL**



▲ Věž se zvonem **Big Ben**, jeden z nejznámějších symbolů Londýna i celé Británie. Údery zvonů jako časové znamení znají také posluchači rozhlasové stanice BBC po celém světě.

Prohlídku významných evropských staveb vám nabízí projekt miniměstečka MINIUNI.

K vidění jsou například berlínská Brandenburská brána, londýnský Big Ben, ale i Michalská věž z Bratislavy a další velmi zajímavé stavby.

MINIUNI je atrakcí pro děti i dospělé. Na téměř 1.5ha plochy můžete shlédnout více než 20 modelů významných budov evropských měst s dominantou areálu - 12 metrů vysokou Eiffelovou věží. Modely jsou vyrobeny v měřítku 1:25, dále zde najdete funkční systém železniční tratě s vláčky, letiště a vodní cesty s parníkem.

Pro děti jsou v provozu další atrakce. Dřevěné prolézačky a houpáčky, nafukovací a hrací objekty.



▲ **Staroměstská radnice** patří k nejvýznamnějším středověkým památkám historického centra Prahy.

Areál je otevřen každý den od 9 do 18 hodin		
Vstupné:	Po - Pá	So - Ne
dospělý	80 Kč	90 Kč
děti (do 15 let), studenti, senioři (nad 65 let)	50 Kč	60 Kč
děti do 4 let zdarma		

CO JSTE NESTIHLI

Milujete poezii (?)

...pokud ano, pak jste určitě neměli chybět na poetickém odpoledni, které bylo provoněno verši Jaroslava Seiferta a konalo se ve výstavní síni Chagall v Ostravě.



Zajímavé pořady, které budou opět od září pořádány si nenechte ujít a sledujte program akcí Společnosti senior, občanského sdružení.

Proběhl již druhý ročník tělocvičných her seniorů

Dne 4. května se konaly pod záštitou starosty městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz, Ing. Lubomíra Karpíška sportovní hry seniorů. Zúčastnili se jich senioři z celé Ostravy a jejich přátelé. Nešlo o sportovní výkony, ale o nenáročnou pohybovou aktivitu.

"Aktivita a pohyb v seniorském věku jsou velmi důležité nejen pro tělesnou kondici nýbrž i pro udržení duševní svěžestí", říká geriatr, MUDr. Hugo Příbyl.

Rádi bychom z tohoto sportování udělali tradici a v příštím roce se potkali při zápolení na regionální úrovni. Již teď tedy můžete přemýšlet v jaké disciplíně se



▲ Zajímavé byly i ukázky první pomoci - umělé dýchání na cvičném modelu.

zapojíte právě vy a to buď jako jednotlivec nebo jako soutěžní družstvo. O konání her v příštím roce vás budeme na stránkách našeho zpravodaje informovat a už teď se těšíme na vaši účast!

Blanka Malá



Do míst, kde vychází slunce nad Moravskoslezským krajem

*V Beskydech pod horou Gírovou, v malebném kraji, kde nenajdete rovinu, protože všude je samá stráž, leží malá obec **Hrčava**. Jméno dostala asi od „hrčí“, bouli na bukových kmenech. Kdysi se říkalo, že v údolí v Mostech končí chléb a začíná kamení.*

Je nejvýchodnější obcí České republiky a slunce nad naší vlastí vychází nejdříve právě v těchto místech.

V našem tipu na výlet vás tentokrát chceme zavést do této rázovité obce. Je výjimečná pro svou pohnutou historii i pro mnoho zajímavostí, které se tam nacházejí. Některé z nich vám krátkou nabídkou přiblížíme.

Pokud nevíte, kde se nachází, vezměte si mapu na které budou vyznačeny hranice České, Polské a Slovenské republiky a zabodněte prst na českém území do místa, kde se hranice stýkají. Přesně tam jste **na Hrčavě!** (nikoli v Hrčavě!)



Hraniční kameny

Historie hrčavského kostelíku je nerozlučně spjata s historií Hrčavy. **První zmínka o Hrčavě pochází z roku 1645** v souvislosti s budováním řetězce šancí a dalších obranných zařízení, která měla sloužit k obraně Těšínska proti vpádu Turků z Uher. Samostatnou obcí se stala 6. října 1927. Nejbližší římskokatolickou farností byl pro obyvatele Hrčavy asi 12 km vzdálený Jablunkov, kde pochovávali i své blízké. Protože na Hrčavu nevedla z nejbližší obce těšínského regionu Bukovce silnice, ale jen lesní a polní cesty, pohřbívání v Jablunkově, zvláště v zimě, kdy Hrčava bývala i delší dobu odříznuta od světa, bylo hodně svízelné. Proto se rozhodli postavit si vlastní kostelík. Stavět se začalo v březnu a svěcení kostelíka se uskutečnilo 5. července 1936. Byl zasvěcen věrozvěstům Cyrilu a Metoději.



Kostelík na Hrčavě

V blízkosti kostelíka, v lese, se nachází jeskyně s Lurdskou madonou. Před kamenným lesním oltářem je vyveden pramen z kdysi lesní studánky s prý léčivou vodou působící vnitřně i zevně. A pokud si pokropíte onou vodou chodidla, máte zaručeno, že se na Hrčavu určitě opět vrátíte. Jeskyně byla postavena v roce 1937.



Lurdská jeskyně vznikla za poněkud zvláštních okolností. Pro stavbu kostelíku bylo nalámáno a dovezeno více kamene než bylo skutečně třeba a jeden ze členů výboru pro stavbu kostelíku navrhl postavit ze zbytku kamene tuto jeskyni s madonou. Náklady spojené s vybudováním lurdské jeskyně i se zachycením vody z pramene a jejím přivedením k jeskyni, hradila Slezská Matice osvěty lidové ve Slezské Ostravě.

Na místním hřbitůvku o rozměrech 29 x 31 m je na čestném místě v čele hřbitova pochována babička herečky Jany Hlaváčové, která jako místopředsedkyně ženského odboru Slezského kulturního ústavu v Praze a zároveň ředitelka spolku "Domovina", organizovala po druhé světové válce materiální pomoc občanům v rámci akce "Pomoc pohraničí". Na hřbitůvku je také pochován řezbář Ondřej Zogata i známý gajdoš bývalé hrčavské gajdošské kapely Pavel Zogata.

Rázovitý charakter Hrčavě dodává také místní, velmi útulná hospůdka U Sikory. Je to starobylá roubená dřevnice z r. 1927 s původním vnitřním vybavením.

Můžete zde mimo jiné zalistovat v obecní kronice a prohlédnout si album významných osobností, které Hrčavu navštívily. Dne 15. června 1993 zde byl například prezident Havel. Navštívil i místní malotřídku, kde se zapsal do obecní a školní kroniky. Jeho návštěvu připomíná bronzová pamětní deska na budově školy a je první pamětní deskou Václava Havla u nás.

Pokud vás tip na výlet zaujal a chcete tuto rázovitou obec navštívit, Společnost senior, obč. sdružení pořádá výlety mimo jiné i na Hrčavu.

Inf. o výletech na tel. čísle 606 274 154.

*Tip na výlet vybrala z veřejně dostupných informací
Miluše Enenklová*



Hospoda U Sikory

Pozn. redakce:

Zajímavých míst je v našem regionu jistě celá řada. Pokud je chcete ostatním čtenářům doporučit, napište nám o nich, rádi jim váš tip nabídneme.



ZAJÍMAVOSTI, VÍTE ŽE?

Víte že existuje soutěž "Strom roku?"

Nadace Partnerství chce touto celostátní anketou upozornit na význam stromů pro životní prostředí. Prostřednictvím stromů chce přivést lidi k zájmu o prostředí ve kterém žijí. Jejím cílem je i podpořit sázení stromů a péči o ně.

Každý jednotlivec, rodina, obec, sdružení, škola či firma může nominovat svůj strom. My tuto soutěž vítáme a proto jsme se rozhodli ji přiblížit našim čtenářům. Podle stanovených pravidel by každý návrh měl obsahovat příběh stromu, to znamená osobní výpověď člověka, který jej do ankety navrhuje. Dále lokalitu kde roste, druh stromu i jeho parametry - stáří, obvod kmene ve výšce 130 cm a celkovou výšku.

O vítězi ankety STROM ROKU 2003, rozhodla hlasováním široká veřejnost. Ze 146 návrhů z celé ČR vybrala porota složená z odborníků a osobností dvanáct finalistů. Za Moravskoslezský kraj byl nominován BUK LESNÍ (*Fagus sylvatica*), navržený odb. životního prostředí a zemědělství MěÚ Frýdek-Místek, který roste v obci Hukvaldy, v lesním porostu, v oboře pod zříceninou Hukvaldského hradu podél cesty, která vede oborou od vstupní brány k hradu. Pokud se vypravíte na Hukvaldy podívat se na tento strom.

▼ No řekněte, není to zázrak přírody? Buk lesní - Hukvaldy



Návrh je nutno zasílat vždy do 1. června na adresu: Nadace Partnerství, Panská 7, 602 00 Brno s označením obálky STROM ROKU, nebo na e-mailovou adresu: strom.zivot@ecn.cz. Ze všech návrhů vybírá každý rok porota 12 finalistů a o vítězi rozhoduje hlasováním veřejnost. Vyhlášení výsledků je vždy na Den stromů, 20. října a vítězný strom získá odborné dendrologické ošetření. Pokud máte ve svém okolí takový strom, pak to letos již nestihnete, je to však pro všechny výzva! Třeba někde kolem vás je strom, který by si zasloužil či troufal bojovat o titul "Strom roku 2005".

Oceněny budou také nejzdařilejší příběhy a zvláštní kategorie je určena i ohroženým stromům.

Ludmila Holubová

překonání největšího stoupání, za ostrou levotočivou zatáčkou spatříte po pravé straně několik buků, které vás určitě na první pohled zaujmou. Mají mimořádně odhalené propletené kořenové systémy. Krásný a zajímavý buk roste ve skupině sedmi buků, vyhlášených za památné stromy v obci Hukvaldy. Poznáte jej, protože jeho kořenový systém je nejvýraznější a vyniká jako přírodní výtvar.

(hol)

CHORVATSKO - ostrov Korčula

10-denní autobusové zájezdy

Cena: 5 700,-Kč/os. Termín: červenec, srpen, září
V ceně: doprava autobusem, ubytování apartmán ** u moře, polopenze, kompletní pojištění, služby průvodce, pobytová taxa, trajekt, DPH

CHORVATSKO - PERLY JADRANU

Dubrovnik, Split, Korčula, Proizd, Vela Luka
8-denní poznávací zájezd s programem ALL INCLUSIVE *** (vše v ceně)
Cena: 6 900,-Kč/os. Termín: 25.09. - 02.10.2004

SLOVENSKÉ LÁZNĚ

7denní léčebné zájezdy

Bardejovské Kúpele, Lúčky, Dudince

Cena: 3 700 až 4 200,-Kč/os.

Termín: červenec až prosinec

V ceně: doprava autobusem, ubytování + plná penze, léčebné procedury včetně prohlídky, služby průvodce, zákonné pojištění, DPH

Možnost využití rekreačního pobytu - sleva

Odjezdy autobusů: Ostrava, Frýdek-Místek, Havířov, Český Těšín, Trinec

INFORMACE: CK MLK - TOURS, Příborská 1000
738 02 Frýdek - Místek

Tel: 558 655 649 Fax: 558 640 351

E-mail: mlk-tours@iol.cz www.mlk-tours.cz



DOTÝKANÍ OSTRAVOU

tentokrát s dámou, která se věnovala a věnuje lidovému umění našeho regionu a našeho města. Zdena Kyselá doslova protančila svůj bohatý život k radosti nás mnohých.

Úvodem dovoluji vzpomínku. Pamatujete ještě na široká okna prvního poschodí rohového domu v centru města na Puchmajerově ulici? Či dokonce jako já jste byly žačkami gymnasticko-rytmického a tanečního studia paní Zdeny Zápalové? Pokud ano, pak Zdeničku, jak ji dodnes všichni říkají, znáte od mládí. Navštěvuji jí v její útulné rodinné vilce v Mariánských Horách v den, který zrovna jarem nevoni, ač by měl a zřejmě způsobuje, že mou hostitelku trápí víc než jindy zdravotní potíže. Nedávná jubilanťka sedí na invalidním vozíku, protože ji zlobí kyčle, ale umí prý překvapit rodinu nacvičenými vlastními kroky po bytě. Teď o ni pečují zežá část vnuků, protože jediná dcera Katka Macečková odjela se souborem Hlubina na ostrov Malta obhajovat vítězství tanečníků a muzikantů z minulých festivalů.



Při oslavě 85 narozenin

Zdeničko, tu vilu sis postavila v době svých podnikatelských aktivit? Myslím na poválečnou existenci tvého soukromého studia?

Oh ne, já podnikatelkou nikdy nebyla, tedy nikdy jsem se jí necítila a ani to neuměla. Já jsem vždy jen milovala pohyb, tanec, a pak 48. rok přišel velmi brzy, abych se to podnikání naučila. A naše vila - tu stavěl tatínek, původem ze Slovácka, který v době mého mládí šéfoval vítkovické válcovně. Takže já i mí dva bratři jsme rodilými Ostraváky.

Tak zůstaň u vzpomínek na dobu mládí...

Bylo celkem obvyklé. Gymnázium na Slezské, kde jsem si nejvíc oblíbila studium jazyků. Znalost francouzské konverzace se mi v budoucnu velmi hodila, protože jsem nejednou musela nahrazovat neschopnou tlumočnici, přidělenou pro koncertní zájezd souboru a k práci vedoucí souboru si přidala i její funkci.

...Zdenička mě, neznalé jazyka Moliéra, recituje velký kus básně v originále a překvapuje sdělením, že na škole neměla ráda tělocvik, ba ani klasické taneční hodiny...

Ale o pohyb, spíše bych měla hned říct výrazový tanec, jsem se zajímala velmi záhy, proto jsem se stala žačkou a posléze také absolventkou Masarykova ústavu hudby a zpěvu u prof. Tylové a později, to už jako



mladá paní, jsem navštěvovala v Praze soukromé kurzy u známé tanečnice Jarmily Kröschlové. Pak už se otevřelo to vzpomínané vlastní taneční studio, kam si chodily Ostravanky protáhnout tělo, naučit se dobrému držení těla a také tanci. Brzy vznikla Taneční skupina Zdeny Zápalové a z ní vlastně soubor Hlubina, folklorní soubor, který vedu dodnes, byť už z mnoha spolupracovníky a následovníky.

To ovšem nebyla jediná činnost.

Ovšem že ne. Kantořila jsem na Ostravské konzervatoři, až do penzijního věku na mnoha "liduškách", nějaký čas jsem působila v Divadle Petra Bezruče jako choreografka souboru a všelijaké ty večerní kurzy a účasti v porotách po celé republice ani nespočítám. Ráda vzpomínám i na své působení u italského souboru v Agrigentu v šedesátých letech i na další zájezdy po světě s lašským folklórem. Chlubím se i mnoha svými žáky, za všechny jmenuji Jarku Calábkovou, která už bohužel mezi námi není.

Pojďme do současna. Co děláš, pokud zrovna nežehlíš pro celou početnou rodinu, v níž bohužel už chybí tvůj milovaný druhý manžel a spolupracovník Milan Kyselý?

Dvakrát týdně sedlají mí drazí autíčko, a tím se přemisťuji na zkoušky Hlubiny. Někdy, pokud je před zájezdem, tak i častěji. Nejdřív mám na starosti tzv. Prahlubinu, to jsou ti, kteří soubor zakládali a zůstali mu duchem a také dětmi a dnes už i vnuky věrní. Mnozí jsou podobně jako já postižení nejrůznějšími zdravotními neduhy, a tak si dvě hodiny natahujeme tělíčka a dostáváme se do kondice. A sleduji další nácviky, musím přece chránit čistotu svých choreografií, přestože dcera Katka i Helena Skálová už vše dobře ovládají. Vědí, jak se v našem kraji tančilo, vědí jak krásné jsou v mém pojetí třeba Janáčkovy Lašské tance za doprovodu Janáčkovy filharmonie.



Zdena Kyselá s dcerou Kateřinou



ROZHOVOR

INFORMUJEME

Něco jsme v tom vzpomínání opomenuly a vlastně to skoro nejvíc souvisí s tvým rodným městem.

Hlubina pod mým vedením už více než 50 let prezentuje i stylizovaný hornický folklór nejen doma, ale i ve světě. Tance se jmenují třeba: "Havířské obrázky", "Na havířském výletě", ale také "Ostravské obrázky".

Tady dovolu autorce rozhovoru osobní vzpomínku. Někdy v polovině šedesátých let jela Hlubina účinkovat do Skotska. A jak to bylo a snad dodneška i je, přijel na oplátku do Ostravy skotský folklórní havířský soubor z Edinburgu. Jejich vystoupení jsem měla tu čest nejdřív tzv. live konferovat v ostravské televizi, pak následoval koncert v kterémsi z ostravských sálů a náročný den se končil ve stejné vilce, kde si dnes povídám se Zdeničkou. Skotové i Hlubiňáci zpívali, tancovali jak o život kde se dalo a samozřejmě, že se také popíjelo vínečko, slivovice i pravá importovaná skotská. Loučili jsme se stylově Valčíkem na rozloučenou, a pak mi hostitelka rozkázala: "Zavezeš Skoty tramvají do Imperiálu!!" Nic složitějšího, že? Jenže ti tanečníci byli v kiltech (těch kražoučkových károvaných sukničkách), dost rozjaření a bylo časné letní ráno, kdy opravdoví hutníci a havíři jeli na šichty. Už dávno před otázkou, která zazněla v českém filmu "co to nosí Jarek Nohavica za prádlo", se vyptávali pasažéři mne, cože to mají Skotové pod sukničkou. Bránila jsem je statečně před odhalením a dnes raději dodatečně sděluji, že tenkrát měli pod sukni klasické "podzůvky", čili slipy. Zdenička tenhle závěr mejdanu dávno nepamatuje, ale hned navazuje.



Havířský folklór mě přitahuje dodnes. Ne, že bych poznala tu hornickou rachotu, ale to, co po ní následovalo, tedy posezení v hospodě při zpěvu, havířské tancovačky, slavné bály a zábavy jsem sledovala v hlubinském kulturáčku, kde dodnes působí náš soubor a tak už mám v hlavě novou choreografii, která uchová to, co k našemu městu neodmyslitelně patřilo.

Otázka závěrečná. Zdeničko, kým jsi?

Ostravankou, choreografkou, mámou a babičkou, která je šťastná, že její soubor si dál úspěšně vede, stejně jako mé děti a vnuci, kteří se všichni také upsali folklóru a jdou v mým stopách.

Zdeničko, přejeme hodně zdraví, sil a dalších uměleckých úspěchů.

Pavla Pešatová

Anketní průzkum

Jedním z hlavních cílů společnosti je zachovat možnost seniorů žít v přirozeném prostředí jejich domova. Zda cíle odpovídají představám a potřebám seniorů jsme zjišťovali prostřednictvím ankety. Průzkum proběhl ve spolupráci se studenty Zdravotně sociální fakulty Ostravské univerzity.

V rámci průzkumu byli dotázáni občané ve věku od 50 do 80 let. Pod pojmem senior si většina dotázaných představovala staršího až velmi starého člověka s potřebou pomoci a péče. 79% dotázaných by chtělo prožít stáří ve svém domově se zajištěnou případnou pomocí. 1% by volilo Domov důchodců. 10 % projevilo zájem o Domy s pečovatelskou službou a Penzióny.

Účastníci ankety potvrdili zájem o aktivní činnost a rádi by navštěvovali:

kursy tréninku paměti	49%
kursy práce na PC	22%
poradenský servis:	
oblast zdravotní	39%
sociální	24%
besedy a přednášky	39%
společenské akce	58%
sportovní akce	37%
zájmové kroužky	23%
klubová setkání a posezení s přáteli	71%

(Společnost senior, obč. sdružení)

HYPOMARKET

NEJŠIRŠÍ NABÍDKA HYPOTÉK

NYNĚ
SPLÁTKA
úvěru*
3999 Kč

*příspěvek úvěru ve výši 800 000 Kč s 3 letou fixní sazbou se splatností 30 let.
měsíční splátka jíz. od 3 999 Kč

V24078DA

Českomoravská hypoteční banka, Nádražní 81, Ostrava
Po - Pá 8.00 - 17.00
tel. 596 111 212, 205, info.os@cmhb.cz, www.hypomarket.cz



Váš příběh

Pamětníci, vzpomínejte!

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

"Kapusta a já"

Co mi s kapustou naservíroval život o loňské dovolené se klidně mohlo stát i ve všední den a ten titul jsem si napůl vypůjčila od Betty Mc Donaldové, která napsala "Vejce a já" a jejíž humor mě nepřestane okouzlovat. Ale zpět ke kapustě.

Týden své dovolené jsem strávila na chatě v Beskydech, kde přestalo pršet v pondělí od 12,30 do 16,15 hod. a v pátek od 9,00hod. do 11,15 hod. Byl to týden velkých záplav. Každý den jsem si oblékla pláštěnku, pevně na všech koncích zavázala, obula gumáky až po kolena a na hlavu nasadila tzv. kanálák, neboli klobouk se stříškami na všechny strany tak, aby mohl déšť stékat. Nasedla jsem na kolo a jela nakupovat. Tuto kratochvíli jsem provozovala denně jednak pro fyzickou kondici a jednak proto, že muž je vášnivý kuchař a k tomuto koníčku potřebuje stálou zásobu surovin.

Jednoho dne jsem sdělila manželovi, že v obchodě mají krásnou kapustu. Podíval se na mne pohledem, který vyjadřoval, jak může někdo projevít tak mdlého ducha a nechat v obchodě ležet krásnou kapustu, když zrovna na kapustu má už dlouhou dobu šílenou chuť. Rozhodla jsem se, že se polepším a druhý den jsem se hrnula k regálu s kapustou. Krásná tam nebyla, ale jedna ano a tak jsem ji vzala. Doma mě stihl druhý vyčítavý pohled, jak vůbec někdo může tu poloshnilou zeleninovou hroudu považovat za kapustu. Přesto se manžel s chutí sobě vlastní pustil do vaření. Česnek, kousek anglické a pepř udělaly své a celou chatou se šířila vůně kapusty. Když jsem si chtěla nabrat, byla jsem ale umravněna, že k večeři je naplánováno něco jiného, ažsi tu laskominu nechám na druhý den.

Druhý den jsme jeli domů o něco dříve, takže jsem kapustu pečlivě přemístila z kastrolu do úhledné plastické krabičky, v níž převládám potraviny. Doma jsem ji zase pečlivě přemístila zpět z krabičky do kastrolu a dala do lednice. Oběd jsme odbyli nějak na rychlo (tedy zase bez kapusty!) a odpoledne přijela na návštěvu dcera s dětmi. Vykládali jsme o dovolené, o tom, jak krásně pršelo a že jsme rádi, že nás nezaplavila

voda a v tom někdo z nás (doufám jen, že jsem to nebyla já) dostal dobrý nápad: co kdyby si „mladí“ vzali od nás na druhý den k obědu tu uvařenou kapustu!

Realizace byla velmi jednoduchá. Kapustu jsem pečlivě přemístila tentokrát z kastrolu do sklenice, kterou dcera dala do bažůžku na záda.

Rozloučila jsem se v duchu s kapustou a šla jsem omladinu vyprovodit. Co jiného se mohlo stát, než že začalo pršet a spustily se i kroupy. Snažily jsme se s dcerou a dětmi zachránit útekem pod střechu na autobusovou zastávku. A při tom „úprku“ se utrhl kšanda od bažůžku a ten spadl na zem i s kapustou. Když jsme byli všichni pod střechou na zastávce, pronesla dcera varovným tónem: „Já cítím kapustu“. S mírně vzrůstající hladinou adrenalinu jsem otevřela zavazadlo. Za neskrývaného zájmu dalších deseti lidí, schovaných před deštěm, jsem začala věci z bažůžku vytahovat. Dětské svetříky, obrázková knížka, papučky a kloboučky byly naplněny kapustou. Ta zase naopak byla plná střepů z rozbité sklenice. Za asistence všech kolem stojících jsem v šíleném lijáku, teď už ne opatrně přemístila, ale doslova a do písmene vykydala kapustu na trávník u zastávky. Maně jsem si vzpomněla na oblíbený výrok mého muže, že některé nevhledně upravené jídlo vypadá jak psí blití. Kapusta na trávníku tak vypadala. A pro dovršení té dramatické chvíle řekl můj vnuk do šumění deště velmi lítostivým tónem, který nebezpečně připomínal dítě týrané hladem: „Ale co budeme mít zítra k obědu?“



Ještě se usmívám, jedu pro kapustu...

Když jsem se pak sama vracela po dešti domů, nostalgicky jsem si udělala bilanci "kapusta a já". Cesta do obchodu a zpět v lijáku, 17,40 Kč za kapustu a nějaká ta dvacka za další ingredience, 3x přemístění kapusta a tím pádem zašpiněné a umyté nádobí, rozbitá sklenice, mastné věci a bažůžek.... začínám mít dojem, že „někdo“ nebo „něco“ mi tu zatracenou kapustu nepřeje.

Už to prostě pouštím z hlavy, manžel včera uvařil výborný houbový guláš. Budeme ho mít dneska k večeři, ale odpoledne přijede dcera s dětmi nebo, že by si její „mladí“ vzali na druhý den...

Zuzana Horáková, Ostrava



“Dvůr budoucnosti” aneb postřehy z Holandska



Kdo v Holandsku byl nebo četl Čapkovy Obrázky z Holandska a vzpomene si na jeho milé kresbičky, které knihu doprovázejí, ten to ví.

Nejvíce je tu domků se zahrádkami, selských stavení na zelených pastvinách, lemovaných místo plotů malými vodními kanály zvanými “sloot”. Na pastvinách krávy a ovce, jako hračky. Ale k tomu v současnosti nutno přidat spoustu silnic a na nich ještě větší množství aut. A pár zbloudilých cyklistů, kteří mají naštěstí své cesty “fietspady”. Ale já vám chci napsat o něčem jiném.

Skoro v každém městě tu máme domovy pro seniory a speciální samostatné byty pro seniory. Potom domov s částečnou péčí pro ty, kteří potřebují denně či občas malou pomoc, např. při mytí a oblékání nebo při nákupu. Další pečovatelské domy jsou pro ty, kteří už potřebují soustavnou lékařskou péči. V posledních letech se vládní i jiné instituce, které to mají na starosti snaží, aby senioři bydleli pokud možno co nejdéle ve svém bytě či domečku, na který jsou zvyklí. Existují proto organizace, které se o to snaží různými službami. Od rozvážení jídla, nazývaného “Stolečku prostřít se”, po praní prádla, úklid a různé jiné pomoci v domácnosti.

Je zajištěna každodenní návštěva ošetřovatelky u chronicky nemocných. Platí se za to, ale pokud je někdo opravdu nemajetný, dá se to vždy nějak zařídit. Patří to k povinnostem města, čili magistrátu.

Chci vám napsat o jedné velmi zajímavé variaci bydlení seniorů. Je to tzv. “centrální bydlení”, podporované stejnojmennou vládní organizací, kde jsou formy tohoto druhu bydlení soustředěny.

Poslechněte si, co vypráví 75 letá paní Fien z města Amersfoortu:

“Pocházím ze statku, z vesnice, kde se všichni znali. Nemám ráda domky se zahrádkami, které mají dva metry vysoké ploty, aby na sebe lidé neviděli”.

Proto bydlí Fien sice ve městě, ale ve dvore, okolo kterého stojí 60 rodinných domků s celkem 100 obyvateli. Domy stojí v kruhu, uprostřed je velká zahrada, kde se dá v létě krásně sedět pod stromy na trávníku, kde si mohou hrát děti a o kterou se všichni společně starají. Fien sama také pracuje ve skupině těchto zahradníků, kteří jsou za zahradu zodpovědní. Každých pět dnů je jeden den určen na “velké” práce. Je to velmi hezké, všichni si nechají společně dovést z restaurace nějaké jídlo, aby mohli celý den věnovat zahradě. K údržbě patří i budova uprostřed zahrady, která je pro všechny společná a kde se spolu scházejí obyvatelé, potřebují-li se o něčem poradit nebo něco společně projednat. Každý den ráno se tam sejdou na kávu ti, kteří mají čas a náladu.

Další obyvatelka, 67 letá paní Anna dodává: “Velká výhoda je ta kruhová forma staveb i zahrady. Jsme blízko sebe, ale současně máme soukromí. Nikdo se nedívá druhému do oken. Sousedské vztahy mohou být samozřejmě dobré také v normální ulici, ale to je náhoda.

V našem společenství je toto sousedství, kontakt a vzájemná pomoc vyhledáváno úmyslně. Pokud potřebujeme, najde se v našem společenství vždy někdo, kdo pomůže. V případě nemoci, kdy je třeba nakoupit a uklidit a obstarat různé věci je to velmi příjemné”.

V tomto dvore bydlí věkově různá společnost, rodiny s dětmi, děti jen s jedním rodičem. Nejmladší dospělé obyvatelce je 26 let, nejstarší měla právě 78 let. Všechno je dobrovolné, někdo vyhledává společnost ostatních častěji, jiný méně. Pro starší obyvatele je hezké vidět okolo sebe vyrůstat děti.

Projekt “centrálního bydlení” jako je “Dvůr budoucnosti” je v Nizozemí více. Paní Fien bydlela už předtím v jednom z nich, ale zúčastňovat se společných aktivit jí nevyhovovalo.

Například bylo v této skupině zvykem, že všichni každý večer společně jedli. V novém bydlišti to není potřeba. Je sice skupina, která si někdy společně vaří, ale toho se každý zúčastňuje skutečně jen tehdy, když má náladu. Samozřejmě jsou v tomto “jejich dvore” všichni společně zodpovědní za různé věci, ale toto rozhodnutí si zvolili dobrovolně.

Každý má svůj vlastní život a vlastní dům. Ti, kteří jsou v pensii, věnují “svému dvoru” více času a energie. Pochopitelně se vyskytnou někdy mezi obyvateli problémy. Podle názoru paní Fien je třeba se přizpůsobit druhým a hlavně se nerozčilovat nad každou maličkostí.

V celém “Dvore budoucnosti” panuje velká tolerance.

Samozřejmě je tento způsob bydlení určen jen pro ty, kterým vyhovuje a kteří jsou ochotni obětovat trochu ze svého soukromí. Je to ale jen malý a zcela dobrovolný ústupek. Tzv. “privacy” je v Nizozemí nedotknutelná a tato forma bydlení privátní sféru zcela zaručuje.

Věra Pokorná,
Holandsko



Obrázek z Holandska



Nebezpečím jsou slazené nápoje!

Prof. MUDr. Rajko Doleček, DrSc.



Obezita - "věčné téma"

Rajko, ráda bych se Tě zeptala, přirozeně na problematiku otýlosti. Prosím Tě, je obezita stále ještě problémem, když obecný názor, který převažuje obnáší představu, že zaoblené tvary vcelku nevadí?

...Je to tak, že obezita stále představuje pro velkou část hospodářsky vyspělých zemí velmi

závažný zdravotnický problém a to pro komplikace, které tak často obezitu doprovázejí; onemocnění srdce a cév včetně vysokého tlaku, postižení nosných kloubů, cukrovka, onemocnění žlučníku, některé formy zhoubných nádorů apod. Obezita je spojena i se zvýšenou nemocností i úmrtností postižených, znamená vyšší výdaje na zdravotnickou péči.

Jak je to tedy s "onemocněním obezitou"?

Základní příčinou obezity je nepoměr mezi příjmem a výdejem energie, kdy se přebytečně dodaná energie (jídlo) ukládá ve formě tuku. Obezita je zcela nespravedlivá, protože někdo jí hodně a netloustne, zatímco jiní s podstatně menším přísunem energie mohou i tloustnout. Zděděný genetický kód po rodičích a různé zvláštnosti látkové výměny mohou podporovat vznik obezity. V souvislosti s obezitou je nejdůležitější její prevence, t.j. včas zasáhnout, dokud obezita nedoznala velkého rozsahu. Poměrně snadno se lze zbavit přebytečných 6 - 7 kilogramů, nežli 30 - 40. Základem prevence i léčby obezity je úprava životosprávy, snížená dodávka energie (stravy) a její zvýšená "spotřeba" dostatečným pohybem.

A pokud jde o nás jako národ, jsme spíše obézní nebo štíhlí?

Občané České republiky jsou mezi absolutními špičkami ve výskytu obezity. I když jsou již více roků poměrně kaloricky (energeticky) uvědomělými, základní pokyny moc v průměru nedodržují. Tisk i televize doslova chrlí reklamy energeticky nabitých sladkostí, které by téměř měly být označeny, jako cigarety, že představují reálné nebezpečí pro štíhlou linii a tedy i zdraví. V energeticky bohatém pivě jsme světovou velmocí, náš konzum energeticky bohatých alkoholických nápojů je značný. A jako další nebezpečí jsou různé slazené nealkoholické nápoje, kterých se pije stále víc a nikdo si neuvědomuje jejich reálné nebezpečí pro štíhlou linii a tedy i pro zdraví. Lidé jako by zapoměli pít obyčejnou, čistou, vodovodní vodu.

Ale jsme zvyklí na sladké a těžce si je upíráme. Jaký je Tvůj názor na umělá sladidla?

Ano, pokud si chce někdo osladit kávu nebo i jiná jídla, má dnes velkou možnost. Na trhu existuje řada umělých sladidel, které jsou prakticky bez energetického obsahu a ta je možno použít.

V rozumné míře používaná jsou tato sladidla neškodná, například diabetici je běžně používají. Mezi neenergetickými sladidly je možno si dnes vybrat, protože některá prakticky zcela dobře napodobují cukr, bez nějaké pachuti. Různé nealko nápoje, někdy označované jako "light" jsou-li jimi přislazené, nepředstavují nebezpečí pro štíhlost.

Děkuji prof. Dolečkovi za rozhovor a my, kteří máme starosti s nadváhou, můžeme jeho podrobnější rady a informace získat na webových stránkách www.zhubnu.cz

MUDr. Blanka Malá

Pro zdravý životní styl



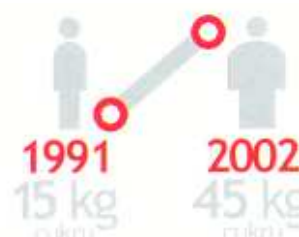
CLiO
premium
Nizkoenergetické náhradní sladidlo

- pro diabetickou dietu
- pro redukční dietu
- pro úsporu peněz
- pro zdravý chrup

Moderní sladidlo rakouské výroby, nejvyšší kvality, které se díky svým jedinečným vlastnostem řadí mezi přední evropská sladidla.

Sladidlo Clio chuťově plně nahrazuje cukr a je vyrobeno na bázi Aspartamu, což zaručuje široké spektrum použití a minimální energetické hodnoty.

Příklad - spotřeba cukru na 1 občana ČR





Jedno vím jistě, ještě jednou se tam chci vrátit

Nadšená, okouzlená tímto krásným městem mnoha tváří, ve kterém jsem trávila letošní vánoce chci se s vámi v několika pokračováních podělit o své zážitky.

Vím, že v dnešní době už každý někde byl, že svět se zmenšil a téměř všichni už byli v místech exotických, v místech, o kterých se nám před dvaceti lety ani nezdálo. I já jsem už projedla pár metropolí, letovisek, ale Londýn pro mne nebyl dalším výletním místem, ale městem, kde toho času žije můj syn. Syna, toho snad znám, ale chtěla jsem vědět jak si umí v tom velkém světě poradit.

Na syna jsem se velmi těšila a Londýn jsem brala jen jako místo, kde ho najdu, kde se s ním potkám. Můj průvodce syn byl prostě ohromný! Ukázal a provedl mne místy, kam se turisté nedostanou a tím, že jsem s ním žila běžný život jsem poznala i to, co normálnímu turistovi uniká.

Po únavné cestě mě autobus přivezl na nádraží Victoria Coach Station a vrhl přímo do proudu evropské metropole. Najednou jsem byla obklopena různorodými lidičkami, hráli všemi barvami a vůněmi prostě směs všeho co lidská rasa nabízí.

Londýňané sice nadávají, že jejich autobusová doprava je nejhorší na světě, ale protože mé povědomí o londýnských autobusech nebylo velké to, co mne čekalo mi připadalo jako zázrak. Síť autobusových linek pokrývá v podstatě celý Londýn. Nastoupila jsem do dvouposchodového autobusu a na ten jsem se docela těšila. Přivítal mě usměvavý černošský řidič, rádio řvalo a on si pokuřoval. Pohoda, paráda. Dívala jsem se, kde mám označit jízdenku, syn však pravil: "Klidně se posad, přijde průvodčí". A přišel. Hrál opětovně všemi barvami, tvářil se důležitě a pro mne byl exotický.



Londýn - Double-decker bus

Všechny londýnské autobusy jsou červené a výrazně označené číslem a trasou. Když chcete na zastávce vystoupit, musíte včas zazvonit (buď tlačítkem nebo špagátkem), jinak autobus na zastávce nezastaví. Většina londýnských autobusových zastávek je totiž na znamení a i na těch ostatních se vyplatí na příjezdějí autobus raději zamávat, aby se nestalo, že kolem vás jen projede a nezastaví.

Když jsme vystoupili, následovala prý na uvítanou, malá procházka městem. A tady se začalo rodit mé nadšení, které se každou hodinou, každým dnem zvětšovalo a sílilo. Kdo se dívat umí, ten vidí! A já viděla: Perfektní, starobylý městský mobiliář, telefonní budky, poštovní schránky, lampy a starobylé, pohodlné lavičky - dýchala na mne historie.

Nedivím se, že Angličané tolik dbají na tradici, mají být na co hrdí. Fascinovalo mne to..

Zatímco všude v Evropě jsou známé veřejné poštovní schránky připevněné v ulicích na domech a jsou zhruba stejného čtverhranného typu, i když jiné barvy, v Anglii jsou to jasně červené sloupky (pillarbox), pevně zabudované na okrajích chodníků.



Poštovní schránka

Brouzdali jsme kolem Temže a řeka mě ohromila svou mohutností a majestátností. Na nábreží je plno typických anglických hospod - pubů. Nejlepší poznáte tak, že lidé stojí i venku a popíjí pivo. Uvnitř najdete muže a ženy v elegantních šatech vedle nahastrošených ve všelijakých hadrech, oranžové vlasy, poschodové účesy, holé hlavy, různé nepřehlédnutelné pokrývky hlav, vše se snese a nic není divné, hlavně pak příjemné, usměvavé tváře a klídek. A kupodivu nikdo se ničemu nediví. Všechno je normální.

Na rozdíl od restaurací a jídelen s obsluhou jako všude jinde, návštěvníci hospod si musí jít sami k výčepu objednat pití a jídlo, na místě zaplatit a pak si je odnést ke stolu. Když si chce někdo dát ještě další pivo nebo jiný nápoj, postup se opakuje. Anglie je zemí, ve které si lidé při jídle vzájemně nepřejí "dobrou chuť". V angličtině pro něco takového ani není příslušný výraz. Slánky a pepřenky (v restauracích i domácnostech) tu mají obrácenou úpravu sypacích dírek, než na jakou jsme zvyklí u nás doma. V nádobce s jednou dírkou je sůl, ta s více dírkami obsahuje pepř.

V dalších dnech už přišly na řadu pamětihodnosti. Syn bydlí v centru města, takže vše bylo blízko a pokud možno pěšky - a pořád jsme chodili parkem. Až jsme šli kamkoli, všude se dalo dojít nějakou zelení. Údajně je v Londýně 1700 parků a zahrad. Teď už tomu věřím. Angličané mají parky nádherné, i v zimě perfektně udržované trávníky, jezírka s ostrůvky, které jsou domovem mnoha druhů vodního ptactva, prostorné cesty a pěšiny, cyklistické trasy a pískem vysypané cesty pro jízdu na koních. V létě je park plný lidí, kteří na trávnících tráví celé dny a piknikují na trávnících, nikdo je nevyžene, nikomu nevadí, že šlápou po trávníku, je tam pro ně. Žádné „Choditi po trávníku zakázáno!“ Další nepřehlédnutelný zážitek - všude plno volně pobíhajících, přátelských psů. Nějak tam patřili a nikdo se jich kupodivu nebál. Brouzdali si parkem stejně klidně, jako jejich páníčkové. Přátelští, milí a měla jsem dojem, že i oni se usmívají.

Miluše Enenklová, pokračování příště



Vystupujeme zásadně zadarmo

Na akci, kterou si v rámci oslav MDŽ uspořádaly ženy ze Šenova jsem se setkala se souborem, který si říká "Haviřovské babky". Vystoupení, které členky předvedly, bylo krásné. Od vítání jara přes přání k MDŽ až k veselému programu nás pohotově provedla konferenciérka v jedné osobě a organizační vedoucí a kronikářka souboru.

Neodolala jsem a šla si s ní popovídat.

Jak vznikl tento váš soubor?

Už před 14 lety organizoval ČSŽ v Haviřově akci pro děti. Při harmonice nezapomenutelné Jiřinky Slavíkové si tam ženy zazpívaly a zjistily, že jim to docela jde. Rozhodly se tedy sbírat, zpívat a tak oživovat písně našeho kraje. První vystoupení byla jen kražoučká, ale jak přibývalo členek a když nastoupila konferenciérka, program se rozšiřoval, přibýly verše, slovo, tanec a dnes uděláme program pro jakoukoliv příležitost.

Můžete nám říci jak často vystupujete a kde?

V kronice mám zapsáno 595 vystoupení. A kde? Kromě našeho města či okresu to bylo například ve Svitavách, Kroměříži, Hranicích, Přerově, na Kunětické Hoře, několikrát v Praze (i v Parlamentu ČR), Lázních Jeseník, Karlově Studánce, Klimkovicích, ale také na Slovensku, v Polsku. Zúčastnily jsme se také mezinárodní přehlídky ve Frýdku-Místku a v Č. Těšíně.



"Haviřovské babky" zpestřily oslavu MDŽ členkám Šenovského Sokolu

Jste přece už také seniorky. Kde berete tolik energie na cestování, vystupování?

Snad nám ji právě dodává to, že nás lidé chtějí, že je můžeme potěšit, pobavit.

Kde berete materiály?

Ano, to je jisté to nejtěžší a někdy mi to dá pěkně zabrat než dám třeba hodinový program dohromady. Záleží mi na tom, aby pásmo bylo ucelené, aby mělo "hlavu a patu" a ne, aby tam bylo co koho právě napadne. A tak listuji ve spoustě knih, časopisech a občas zapracuje i fantazie a vlastní tvorba. O písničky se stará vedoucí Renátka, tam je situace poněkud snadnější, zpěvníků je přece jen více.

Máte pěkné "stejnokroje". Jak jste si je pořídily?

Díky pochopení vedení našeho města jsme dostaly finanční příspěvek z něhož jsme si oblečení pořídily.



Folklorní soubor "Haviřovské babky"

No vida, finance. Za kolik bychom si mohli vystoupení "Haviřovských babek" objednat?

Jsme asi raritou v dnešní komerční době. Vystupujeme zásadně zdarma, pořadatelé hradí jen naše cestovné.

A plány do budoucna?

Máme objednávky na vystoupení k vítání jara, sázení "Lípy svobody", májové akce a další. Nejbližší vystoupení je zvláštní, jdeme na rodinnou oslavu 90tých narozenin. Už jsem složila blahopřání.

Tak k dalším objednávkám si připište vystoupení pro ostravské seniory v rámci dne seniorů. Děkuji Vám za rozhovor o zajímavé činnosti a věřím, že vaše aktivita přinese hodně radosti a zábavy seniorům.

Blanka Malá

Pozn. redakce: Pokud máte zájem o vystoupení folklórního souboru "Haviřovské babky", kontaktujte jejich vedoucí, paní Marii Kročkovou, tel. 732 827 772, 596 413 766. O termínu a místě vystoupení v Ostravě vás budeme informovat v příštím čísle.

Pokud víte o dalších zajímavých klubech, souborech v našem regionu, určitě nám o nich napište a třeba právě jejich aktivity budou inspirací pro další seniory.

Čtvrtletní informační zpravodaj vydává Společnost senior, občanské sdružení, za přispění grantu Krajského úřadu Moravskoslezského kraje.

Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová

Redakční rada: MUDr. Blanka Malá, Mgr. Pavla Pešatová, Ing. Lubomír Pásek, Marie Kalinová, Jiří Hrubý.

Registrační značka MK ČR E 14221

Adresa redakce: Společnost senior, Na Jízdárně 18, 702 00, Ostrava 1 IČO 265 95 982

Tel.: 596 138 350, 728 466 105, 606 475 522

e-mail: info@seniortip.cz

www.seniortip.cz



Jiří Carbol: Senioři nepochybně zavzpomínají **Poklady Moravskoslezského kraje**

Pětadvacet odborníků ze sedmi krajských muzeí se podílelo na scénáři a přípravě unikátní muzejní výstavy „Poklady Moravskoslezského kraje - 190 let muzejnictví.“ Na výstavě, která proběhne od 10.6. do 29.8. v ostravském Domě umění, bude mimo jiné představeno nejstarší muzeum v regionu - Slezské zemské muzeum v Opavě, jehož sbírkové fondy obsahují přes dva miliony exponátů.

Náměstek hejtmana Ing. Jiří Carbol k tomu říká: „Je to poprvé, co se v Moravskoslezském kraji přistoupilo k tak rozsáhlému projektu. Z celkových pěti milionů exponátů byly tisíce velmi pečlivě vybrány, aby na výstavě dokumentovaly a zvýraznily identitu našeho regionu. Kromě toho jsou zde připomenuty i osobnosti, které se v kraji narodily: Johann Gregor Mendel, Sigmund Freud, František Palacký, Leoš Janáček a další.“

Neztratí se návštěvníci v takovém množství exponátů?

„Není čeho se obávat. Výstava je uspořádána a rozdělena do sedmi sekcí, takže se v ní dá dobře orientovat. Po úvodní sekci následuje Příroda a krajina, kde budou mít návštěvníci přírodní krásy kraje - a že jich máme hodně - jako na dlani. Následují (už zmíněné) osobnosti, pak historie, architektura a památky.“

Sekce výtvarného umění mimo jiné ukazuje souvislosti kulturního vývoje v našem regionu s kulturním vývojem nejen v republice, ale i v Evropě. Pak přichází na řadu lidové umění a vše uzavírá výroba a obchod, která zobrazuje jak vývoj řemesel, tak i osobitý ráz našeho kraje.“

Jak hluboko budou muset návštěvníci sáhnout do kapsy?

„Nejdříve bych zmínil velikost celé akce. Spolupracovali zde odborníci z muzeí Beskyd Frýdek Místek, Novojičínska, Těšínska, Opavy, Bruntálu, Ostravy a Galerie výtvar. umění v Ostravě. A přestože se jedná o unikátní kolekci nejceněnějších exponátů ze sbírek zmíněných muzeí, záměrně jsme stanovili nízké vstupné: pro dospělé dvacet korun, pro děti a seniory polovic. Máme totiž zájem, aby výstavu zhlédlo co nejvíce rodin s dětmi. Zároveň nepochybuji, že leckterý ze seniorů si u různých exponátů připomene dobu svého mládí - s čím si tehdy děti hrály, jak se pekli chleba, stloukalo máslo a podobně.“

(di)

YHODNOCENÍ SOUTĚŽE!

Ptali jsme se vás, ve kterém roce byl založen spolek "Pohorská jednota Radhošť". Z došlých odpovědí byl vylosován výherce. Je jím pan František Řeha z Ostravy-Zábřehu, který vyhrává věcnou cenu. Blahopřejeme!

NOVÁ SOUTĚŽNÍ OTÁZKA-ve kterém roce byl postaven kostelík v obci Hrčava a komu byl zasvěcen. Odpovědi



REVÍRNÍ BRATRSKÁ POKLADNA

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

také letos sází důraz na prevenci

V současné době garantuje zdravotní péči pro více než 340 tisíc svých pojištěnců a i v letošním roce zvýhodňuje své pojištěnce v rámci programů prevence nad rámec hrazené zdravotní péče.

Dětem - do 3 let příspěvek na kurz „plavání dětí“ - od 3 do 15 let poskytování vitaminálních přípravků - léčebné pobyty dětí ve věku 8 - 15 let v přímořském nebo vysokohorském prostředí - do 18 let věku úhradu nákladů na 2. a 3. vakcinaci proti klíšťové encefalitidě a přeočkování - příspěvek do výše 1 000,- Kč na úhradu poslední dávky očkovací látky a přeočkování proti hepatitidě typu A-B - příspěvek na léčbu ortodontickými aparáty - příspěvek na dětské brýlové obruby.

Ženám - těhotným poskytování vitaminálních přípravků, příspěvek na kurz psychoprofylaxe a těhotenský tělocvik - pro starší 40 let příspěvek na prevenci osteoporózy a negativních

let příspěvek na úhradu hormonální perorální antikoncepce, příspěvek na úhradu nitroděložního tělíska ženám bez rozdílu věku.

Ostatním - úhrada 3. dávky očkovací látky proti klíšťové encefalitidě pro osoby starší 18 let - rodinný vitamínový balíček - příspěvek na zubní výplně z fotokompozitních materiálů (bílé plomby) ve frontálním úseku, tj. od 3 + 3 do 3 - 3 - příspěvek do výše 1 000,- Kč na úhradu poslední dávky očkovací látky proti hepatitidě typu A-B - zvýhodněné pojištění léčebných výloh při cestách a pobytu v zahraničí - 1 hodinu týdně plavání zdarma ve vybraných bazénech.

Dárcům krve - příspěvek do výše 300 Kč za kalendářní rok na úhradu lé-

čiv a vitaminů v lékárnách dárcům krve, kteří bezpříspěvkově darovali krev nejméně 10x - úhradu přípravku Medea - D, který jim bude po odběru krve vydán na transfúzní stanici.

Pojištění léčebných výloh v zahraničí
Pro případ onemocnění nebo úrazu při cestách v zahraničí pojištění léčebných výloh v různých modifikacích (turistická nebo sportovní cesta, pojištění pro Evropu a svět, rozdílné sazby) prostřednictvím **ČSOB Pojišťovny, a.s.**, přičemž pojištěncům RBP přísluší zvýhodněné pojistné tarify.

Slevy ve vybraných fitcentrech, CK, prodejnách sportovního zboží a jiných.

Podrobné informace je možné získat na všech pracovištích pojišťovny, na internetové adrese www.rbp-zp.cz a bezplatné telefonní lince 800 176 945

„Vždy něco navíc!“



POPELKA PRINCEZNOU NEBO NAOPAK

Radnice Slezské Ostravy je památkově chráněnou stavbou. Má více než devadesát let, kvadratickou věž s arkýřem a spoustu impozantních stavebních prvků. Je opravdu dobrým reprezentantem celého obvodu, jenž obsahuje řadu dalších unikátních objektů.



Budova radnice

Stohektarová zoologická zahrada je otevřena celoročně a představovat ji blíže by nejspíš bylo nošením dříví do lesa. Hned vedle radnice se nachází památník s tankem číslo 051 - První čs. samostatné tankové

brigády v SSSR, který jako první přejel 30. dubna 1945 most přes Ostravici.

Ovšem jak se tady žije lidem, jaké jsou jejich všední radosti a starosti? To je otázka pro Jaromíra Wagnera, starostu měst. obvodu Slezská Ostrava.

„Náš obvod je nejrozsáhlejším v celé Ostravě, má 4175 hektarů, což pro ilustraci, je plocha Ostravy Poruby, Ostravy Jihu, Moravské Ostravy a Přívozu dohromady. Je zde osm katastrálních území: kromě Slezské Ostravy ještě Antošovice, Heřmanice, Hrušov, Koblov, Kunčičky, Kunčice a Muglinov. A na této rozloze žije něco málo přes dvacet tisíc obyvatel. Přitom převážně se jedná o celky vesnického rázu, na jejichž solidní infrastrukturu chybí peníze. Takže, mám-li být stručný, právě obrovská plocha a relativně malý počet obyvatel je náš největší problém. Navíc naše populace stárne, stejně, jako v celé Ostravě.“

O to více by měli úředníci spolupracovat. Jak je to u vás se stranickými půtkami?

„Hrátky tohoto typu jsou naprosto nepodstatné. Na našem úřadu je koalice ODS - ČSSD a stranická rozdílnost skončila nástupem do funkcí.“

Jakých vlastností si u spolupracovníků ceníte nejvíce?

„Chci předeslat, že naprostá většina úředníků se volbami nemění a ty volené si nelze vybírat. Ovšem já osobně preferuji poctivost v práci a upřímnost.“

Jsou u vás lidé s bydlením spokojeni?

„Menší potíže vyloučit nemohu, ostatně, o mezerách v infrastruktuře jsem už mluvil, ale celkově bych to viděl jako dobré. Na počátku minulého století zde žila více než polovina lidí v hornických koloniích. Mimochodem, Kubínova opereta Děvčátko z kolonie je právě z tohoto prostředí. V polovině minulého století začaly zmíněné domky ustupovat výstavbě panelových sídlišť a vilkových čtvrtí. Po povodních proběhla v našem obvodu řada rekonstrukcí, hrazených i z Ministerstva pro místní rozvoj, nebo z prostředků města Ostravy. A výstavba nových i rekonstrukce starších domů pokračuje, například v

V krátkých vizitkách vám představujeme několik městských obvodů. Malebnější sídlo úřadu městského obvodu byste těžko hledali.



Vodárna na Slezské



Obrázek ze ZOO

Jak jste na tom s ekologií?

„Naším obvodem protéká Ostravice, která byla kdysi proslulá svou špinavostí, dnes v ní plavou ryby. A například antošovická jezera s areálem českých naturistů, patří mezi chráněné přírodní prvky. I díky našemu obvodu se Ostrava stává městem skutečně čím dál pěknějším.“

Zmínil jste se, že populace obvodu stárne. Věnujete se nějakým způsobem i seniorům?

„Nebojím se říci, že péče o seniory patří mezi naše priority. Pečovatelská služba Slezské Ostravy byla první ze státních organizací, která založila Denní centrum pro seniory. Všeestranná činnost, včetně zajištění různých programů tady rozvíjí tělesné i duševní aktivity seniorů. Navíc máme ještě pět domů s pečovatelskou službou. Na druhé straně je jasné, že podobných objektů není nikdy dost,“ dodává starosta pan Jaromír Wagner.

Od 14. května je v tomto obvodu také otevřena jedinečná historická památka Slezskoostravský hrad. Zároveň s ním byla otevřena a pokřtěna lávka přes Ostravici, která z centra Moravské Ostravy umožňuje příjemnou procházku až na hrad.



Pohled na Slezskou Ostravu - obrázek pana Tejkala

Vzhledem k množství unikátů by si obvod Slezská Ostrava zasloužil, aby se s ním zacházelo spíš jako s princeznou než jako s Popelkou.

(dí)