

Podzim

je nádherné období, zejména pokud se povede jasný a slunečný den. Když mi někdo před deseti lety řekl, že má rád podzim, tak jsem si myslela svoje. Přece léto, dovolená, koupání, to je to pravé. Jenže s odstupem času jsem si podzim oblíbila pro jeho důstojnost, krásné barvy a v dnešní hektické době hlavně pro klid, který podzim symbolizuje. Dívám se z okna naší chaty na les, který se nad zoraným polem rýsuje v mírném oparu a krajina jako by jemně osvětlovala sebe samu. Podzimní vyhasínání má v sobě cosi posvátného. Snad je to ta pokora, se kterou se příroda odevzdá zimě. Lesy se barví do krásných podzimních barev, kontrastně se vyjímají zelené smrky a borovice. Podzim se pozná nejen podle barev, ale také z hlubokého ticha, které nepřerušují ani ptačí zpěv. Energie okolo nás jsou jiné - všude je cítit klid a hluboká podzimní nostalgie, příroda se chystá na dlouhé měsíce spánku.

Toto roční období bylo nejen vyhledávaným tématem mnohých českých básníků, ale i dobou pro různá dětská skotačení. Vzpomínáte, jak jsme pouštěli papírové draky, vlastnoručně vyrobené?



Všechny kopce, kopečky, ale i rovinky byly námi obsazeny a nad námi se vznášeli, jak hejna ptáků, naši draci. Kdo by neodolal zavzpomínat si na bezstarostná léta mládí?! Podzim je doba, kdy ptáci odlétají do teplejších krajín, dny se krátí, příroda se chystá k zimnímu spánku. Snad nejkrásnější podzim bývá na venkově, kde se na polích opékají na suché bramborové nati brambory. Ten, kdo jednou ochutnal bramboru z ohýnku, ví, že je to pochoutka.

Podzimem také začalo bujaré veselí - posvícení, které bylo pro celou vesnici společenskou událostí. Byla to vlastně oslava ukončení zemědělských prací. Pekly se koláče a zkrátka hodně se jedlo, pilo, hodovalo, tancovalo, lidé měli k sobě blíže, měli se rádi.

Jestliže ve vás také podzim budí sentiment, podpořte jej. Brzké západy slunce a dny, které jsou ještě teplé, ale už jinak voní, je příjemné trávit rozjímáním o životě za dlouhých procházek.

(hol)



CO JSTE NESTIHLI

Tělocvična nepraskala ve švech



Tak a teď se trefit do koše

Zajímavou akci připravilo občanské sdružení, Společnost senior pro ostravské seniory. Potkali se při sportovním zápolení, které nemělo závodní charakter, neobsahovalo skoky, běhy, ale šlo spíše o žertovné disciplíny jako např. házení šipek do terče či kroužky na tyč, házení starých cedéček do dálky, nebo petláhví do přepravek a pod.

Soutěžení mělo původně probíhat na hřišti Čapkovy sokolovny, ale počasí nepřálo.

Seniory ovšem nezaskočilo a akce se jen přesunula pod střechu sokolovny.

Toto sportovní odpoledne bylo jen jedním z mnoha příkladů, že i senioři se umí bavit, povznést se nad starosti a všednosti života a nejen kritizovat a hubovat na dnešní mládež. Vždyť právě mladičká dorost pod vedením olympioničky A. Tačové zpestřil odpoledne svým vystoupením.

A co na to říkají účastníci? "Bylo to super, zažili jsme legraci, potkali se s přáteli, prostě strávili jsme bezva odpoledne a už se těšíme na příští".

Organizátoři vzkazují všem, že tato akce nebyla poslední a příště na ní můžete být i vy. Do tělocvičny by se rozhodně vešlo více soutěžících. Další akce připomínáme i na stránkách tohoto čísla zpravodaje.

(mab)



Zvládli jsme i minigolf



Zastavení na Valašsku



Harold Gordon Skilling - kanadský historik, věnoval mnohé ze svých prací dějinám Československa a také T.G. Masarykovi, jehož osobně znal. V roce 2001 vyšla jeho kniha o dvou významných, ale dosud opomíjených ženách a to Charlottě a Alici Masarykových. Jeho pohled není oslavnou biografií, ale vychází ze studia archivních zahraničních i československých materiálů. Autor knihy se chystal na návštěvu naší republiky při příležitosti vydání této knihy a na pozvání tehdejšího našeho prezidenta, V. Havla. Žel, v březnu loňského roku zemřel. Pozvání však přijal jeho syn H.G. Skilling junior a přijel z Kanady i se svou manželkou, jako host paní PhDr. Jiřiny Šiklové, CSc., naší přední socioložky. Přijel, aby se vypravil po stopách hrdinek posledního díla svého otce. Navštívil též valašskou obec Hutisko - Solanec, kde dr. Šiklová vypátrala a znovu "oživila" sochu Charlotty Masarykové. Rodina Masaryků zde totiž delší dobu bydlela, Alice zde prožila velkou část dětství a prezident T. G. Masaryk se sem uchyloval, když si chtěl odpočinout od státních a oficiálních záležitostí. Procházel se bezpečně po blízkých kopcích sám, bez doprovodu a trávil zde vzácné chvíle s rodinou. Charlotta věnovala dětem Hutiska školu, pomáhala na vsetínsku s řešením nej-různějších aktuálních otázek i problémů a tak jí v r. 1926 v obci Hutisko - Solanec, postavil učitel Cyril Mach se svými žáky pomník.



Pomník Charlotty Masarykové

Leží v malebném údolí místní části Za Kopcem, a je jediný svého druhu v České republice.

Obec vznikla sloučením Hutiska a Solance v r. 1960. Název osady Hutisko je odvozen od sklářských hutí, které zde byly založeny v 17. stol. Osada Solanec dostala název podle vrchu Soláň, pod kterým se rozkládá. Právě do této obce jsme se vypravili na setkání s Jiřinou Šiklovou, jejími přáteli a hosty z Kanady.



Setkání s paní Ljubou Kaňokovou, Jiřinou Šiklovou a Marií Teindlovou

Přijeli jsme dříve než hosté z Prahy a ujal se nás sám starosta obce, pan Vojtěch Pavlica a tak jsme se mohli dovědět mnohé o zajímavostech této svérázné valašské obce. Jeli jsme se též podívat a vyfotografovat pomník Charlotty G. Masarykové. Na náš dotaz, jak mohl přečkat tento jedinečný pomník 40 let totality jsme se dověděli, že Zákupčané jej nechali už v r. 1948 zarůst hustým křovím a když se po mnoha letech kterýsi z komunistických funkcionářů zeptal, co to tam vlastně je, prohlásil dotázaný občan, že jde o nepodařený reliéf Boženy Němcové. Komunisté dále nepátrali, Božena Němcová nebyla na indexu a tak přečkal pomník neuvěřitelných čtyřicet let totality a dnes je opět zpřístupněn všem. A tak se s ním mohl v realitě setkat i syn H. G. Skillinga při své cestě po stopách Charlotty a Alice Masarykových.

Matka a dcera

Právě tuto knihu jsem v přemíře knih, knížek, titulů a paper-backů, které jsou vystavovány na pultech v regálech knihkupectví, objevila. Velmi mne zaujala a bude jistě zajímat naši věkovou kategorii. Jde o pohled, vlastně studii o životě, práci a vztazích mezi Charlottou a Alicí Masarykovými. Řekla bych, že jsme dosud neměli možnost nahlédnout do vztahů mezi členy rodiny T.G. Masaryka, chci říci, takto historicky přesně a přitom lidsky citlivě, což oceňuji, protože tyto skvělé, až nepochopitelně opomíjené ženy, jsou našim srdcím obzvláště blízké.

Charlotta, v době svého zdraví, kromě jiných - dnes bychom řekli projektů, vyvíjela značnou aktivitu ve prospěch nemanželských dětí a v dodnes moderní pomoci matkám ve složité sociální situaci. Alice pokračovala v jejích stopách (byla první ženou, která dosáhla doktorského titulu na Karlově universitě), podílela se již v letech 1911 - 1912 na ustavení sociologického semináře na české universitě, založila sociologickou knihovnu, zavedla studium praktické sociologie a podílela se významně na projektu, který pomohl dobrovolnou sociální práci rozšířit o státem podporo-

vanou sociální péči, budovanou na demokratických principech. V publikaci je uvedeno mnohé z oblasti "literatury faktu", ale též z pohledu vnitřního života i dalších členů rodiny. Jsou zde přiblíženy situace, které ujasňují mnohá rozhodnutí obou žen. Je to čtení, které přibližuje a umožňuje lepší porozumění situace před a po vzniku Československého státu v roce 1918. V mnohém pak i srovnání s našimi dnešními problémy na poli znovubudování demokratické společnosti.

(Stránku připravila Blanka Malá)



Ze zámku k zajímavé technické památce



Od nádraží v Hradci nad Moravicí dojdeme po modré značce k zámku, který stojí na místě původního gotického knížecího hradu, kde ještě předtím bylo hradiště. Na hradě měla tajný sňatek královna, vdova Kunhuta, se Závišem z Falkenštejna. Jeho část, tzv. Bílý zámek, je zpřístupněn veřejnosti, novější, Červený zámek je využíván jako hotel. Od zámku se po červené značce dostaneme na druhý břeh řeky a zanedlouho dojdeme do Žimrovic, obce, která je známá výrobou papíru. Necelou hodinu chůze potřebujeme, abychom došli k **Papírenskému splavu**. Spolu s náhonem, na němž jsou vodní tunely a můstky, tvoří zajímavou technickou památku. Milovníci přírody ocení blízké rezervace **Valach a Kaluža**, v nichž se dochovaly původní bukové a buko-habrové lesní porosty. V údolí Moravice vás okouzlí hezká zákoutí a v krajině dodnes najdeme stopy po rozsáhlé těžbě břidlice. Dobývání této horniny bylo a stále je pro oblast nedalekého Vítkovska významné.

Samotná historie papírenské výroby se v obci Žimrovice klade do roku 1891. Než však byl uveden do chodu první papírenský stroj, musel být pro novou továrnu na balící papír zřízen životodárný zdroj energie, papírenský náhon. Ve své době se jednalo o zcela unikátní, ojedinělé a technicky velmi náročné dílo. Stavba tohoto náhonu byla schválena dne 25. 5. 1890.

Autorem odvážného projektu náhonu byl Karel Weishuhn, (1837 - 1919), který se v 80. letech 19. st. stal díky své podnikatelské činnosti majitelem mnoha statků, pil, mlýnů a břídlých lomů nejen ve Slezsku, ale také v Krkonoších a Dolním Rakousku.

Svou podnikatelskou činnost v údolí řeky Moravice zahájil pronájmem Albrechtického mlýna v roce 1862. Záhy zde zřídil pilu a uvažoval o dalším využití dřevní suroviny a jejím lepším zhodnocení. Sprátil se s majitelem drobné továrničky na lepenku v blízkém Anenském údolí u Vítkova a rozhodl se

zřídit podobnou továrnu také v Žimrovicích. Učinil tak i přesto, že neměl s výrobou papíru žádné zkušenosti. Pro svůj odvážný plán však potřeboval zajistit dostatečný přívod vody do továrny.

Weissshuhn se ukázal být nápaditým a technicky zdatným a podařilo se mu po několika měsících se svými syny v údolí řeky Moravice navrhnout ne-tradiční projekt náhonu, který mu měl zajistit přívod 6 m³/s vody a navíc výkon 1.000 koňských sil pro novou továrnu.

Právě podle tohoto vlastního Weissshuhnova projektu byl následně v letech 1890 až 1891 v neschůdných skalnatých svazích, okolo řeky Moravice, vybudován a ve skalách vytesán zmiňovaný papírenský náhon. Stavba náhonu byla realizována díky schopným italským dělníkům firmy MIGLIARINI nesmírně rychle a již 29. 8. 1891 byl vyroben první papír. O tom, že stavba v těžce přístupných svazích okolo řeky Moravice nebyla vůbec jednoduchá svědčí i fakt, že celkem dvakrát během roku 1891 postihla rozestavěné dílo ničivá povodeň.

Úvodní, unikátní část náhonu tvoří 45 m dlouhý tunel, který je proražen ve skalnatém ostrohu, nazývaném „Kozí hřbet“, v údolí řeky Moravice. Náhon je široký 4-5 m, hluboký 1,5 - 2,2 m a jeho délka je 3,6 km.

Náhon je po délce svého toku překlenut čtyřmi můstky a dále obsahuje tři rozměrné svahové tunely a dva akvadukty. Na 3,6 km délky náhonu se podařilo Weissshuhnovi dosáhnout díky minimálnímu klesání náhonu (cca 6 cm na 1 km) spádu 24 m, což byla na tehdejší dobu věc nevídaná. Vybudovaný náhon se nestal ve své době jen jedním z nejlevnějších zdrojů energie, ale také jedním z nejoriginálnějších způsobů dopravy dřeva v Rakousku - Uhersku vůbec. Denně mohlo být pomocí náhonu až do papírny dopraveno na 2.000 m³ dřeva. Náklady na dopravu dříví tak dosahovaly jen 5% ve srovnání s dopravou koňskými povozy. Dřevo tak mohlo být dopravováno po řece Moravici až ze vzdálenosti 50-60 km. Dřevo jako nezbytná surovina pro výrobu papíru bylo plaveno pomocí náhonu do továrny až do r. 1958. I dnes, po letech zůstává náhon provozuschopnou součástí technického vybavení továrny, která dnes nese název KAPPA Karton Morava a specializuje se na výrobu vlnité lepenky, balícího a zápalkového papíru a papírových klopových krabic.

Tip na výlet vybrala Ludmila Holubová s použitím inf. materiálu ČCCR.

Papírenský náhon: Pavel Havrant, Muzeum Ostrava

Činnost občanského sdružení, Společnost senior podporují:





Dotýkaní Ostravou

tentokrát s mužem, který se v Ostravě nenarodil, ani zde, pokud vím, dlouhodobě nebydlel. Narodil se 10. září 1943 v Přerově, kde také stále bydlí. Přesto se domnívám, že je spjatý poměrně pevně s našim městem. Je to zpěvák, skladatel a textař.

Vždyť mu také kdosi přisoudil příznačný přídomek "Ostravský Suchý".



Jaroslav Wykrent

"...Počkej, počkej, já v Ostravě bydlel a tudíž žil skoro rok, coby čerstvý absolvent průmyslovky a nadějný pracovník Vítkovických železáren. A dny, které jsem tady strávil při natáčení rozhlasových a televizních pořadů, (když v mém rodném Přerově rádio ani TV nebyly), by vydaly na další prožité roky v "ocelovém srdci" republiky".

Ted' mohu představit JAROSLAV WYKRENT, zpěvák, textař, skladatel, ale i kytarista, básník, moderátor TV i rozhlasu, manžel, táta, dědeček, chalupář a letos čerstvý šedesátník. Zapoměla jsem na něco?

Asi ne, znáš mne přece dost dlouho.

Ale zas ne tak dlouho, abych si pamatovala tvé muzikantské začátky...

Byly obvyklé - "liduška", obor piano. Jenže jsem měl spolužáka Pavla Petrušku a ten, někdy v osmé třídě, dorazil na náš závěrečný školní večírek s trumpetou v ruce a zatroubil tehdy velmi populární Třešňové květy. Když jsem viděl, co to v tom okamžiku dělalo se spolužačkami, velice rychle jsem pochopil, že cesta do jejich srdéček vede jen málokdy přes Duvernoyho etudy, ale spíš přes sborníčky Karla Vlacha. Pavel se brzy stal jedním ze členů mladičkého DIXIELANDU XI.A, pozdějšího a už slavného AKADEMIC JAZZ BANDU. Piano je sice krásný instrument, ovšem podle mého názoru v určitém věku není vždycky na tom správném místě, např. při romantických chvilkách u vody či u táboráku. Navíc o slovo se začínal hlásit rock'n'roll a mladík s kytarou, i když hráčsky vybaven třeba jen třemi akordy, sklízel v těch dobách víc uznání než sebelepší hráč na housle či křídlovku. První písničku o tom jak "mladý švec, slyšel kdes, že prý bude slavný ples", při jejímž zpěvu jsem se vlastnoručně doprovázel, znám ještě dnes. AJB se stal také mým prvním "odběratelem" textů. Naplno nastartovala mou muzikantskou kariéru přerovská beatová skupina SYNKOPA, která vznikla v době skončení mého vojančení. Stal jsem se doprovodným kytaristou této formace, později zpěvákem a také jsem v ní kapelníčil. Byla to nejkrásnější léta mého života, kdy jsem svou civilní profesi pověsil na hřebík a stal se tím, čím jsem byl donedávna.

No právě, také ses mi ztratil z očí, co se s tebou stalo?

25.1.1999 mne postihla celá série mozkových příhod, která pokračovala celou noc a skončila následujícího dne ráno. Podle příslušného odborníka jsem měl štěstí i smůlu. Štěstí v tom, že se poslední vlna zastavila před centrem řeči a smůlu v tom, že tahle "pepka" mne poněkud "zkroutila", čehož se nemohu zbavit dodnes.

Nedávno kterási TV uvedla pořad, ve kterém ses objevil jako host Marie Rottrové. Byl jsi půvabně štihlý a měl jsi hůlčičku. Takže už po nemoci...

Marie byla, a vlastně pořád ještě je, mým muzikantským osudem. I když s ní léta vystupoval Petr Němec, díky mým písničkám mě s ní lidé spojují daleko víc než s ním. Vděčím jí (a stejně tak Jarkovi Nohavicovi, Karlu Plíhalovi a dalším) za mnohé, protože kdyby mi někdo při mém vyčerpávajícím "Loučení s kytarou" v lednu 2000 řekl, že koncem téhož roku podniknu a také přežiji deset vánočních koncertů, tak bych mu asi řekl, že je blázen. No vidíš, Marie mne k tomu vyhecovala, aniž jsme oba věděli, jak to dopadne. Mozek je totiž záhadné zařízení a k tomu, abych si třeba začal přišlapovat jazyk stačí např. změna tlaku, mírná únava, trochu vzrušení a pod. Marii jsem při úvodním koncertu zrovna v Praze neviděl nikdy tak nervózní, ale vzhledem k tomu, jak mne přijalo publikum, snad jsem jí ostudu neudělal. Pozvání do televizní Benefice pak bylo úplně logickým vyústěním našeho vzájemného vztahu.



Křtění cedéčka dlouholetým "olympickým" přítelem, Janem Antonínem Pacákem (Fotografie: Jan Čep)

Zůstal ti ale rozhlas, že ano?

Ten ostravský rozhlas odešel jako instituce za panování ředitele Prokopa a s přispěním "nové krve" velice úspěšně "veřejně-právně" do háje. To, že mi nikdo po všech těch letech (ostatně jako celé řadě jiných), neřekl ani "děkuji", jsem už tehdy bral jako samozřejmost. To, co tam tehdy rozhlasově nastupovalo, se vymykal mému chápání pojmů slušnost či odbornost. Na štěstí mě tehdy podržel ČR Brno a začínající ČR Olomouc. Oběma těmito institucím jsem neskonale vděčný také za to, že mi poskytují prostor i po mé nemoci. Dodnes totiž nezvládám práci přímo ve studiu, takže natáčím své pořady doma.



Nestal jsi se po mozkové příhodě pesimistou ?

Když jsem při svém léčení ve Velkých Losínách viděl tu hrůzu kolem sebe, pochopil jsem, že si nemám vlastně nač stěžovat, neboť MYSLÍM, TUDÍŽ JSEM! A podle toho se snažím žít a jednat. Nejsem ani optimista, ani pesimista, ale realista. Nic už sice nebude jako dřív, nicméně to neznamená, že by nemělo být "vůbec nic". Všechno dál má už své meze, ale já se budu pořád snažit dojít nejdál jak to jenom půjde...

E-mailové povídání s Jardou Wykrentem bylo delší, ale teď už musíme skončit, takže snad někdy příště. Ale abyste si mysleli, že muzikantovi došel humor, tak to zas ne! Poprosila jsem na závěr i o nějaké "ptákoviny", které i nadále sepisuje a vydává. Věřím, že potěší a pobaví i vás.

Půjčka za oplátku

Jelikož jsem už dost starý,
začal jsem psát memoáry.
Jen co dojdou do konce,
budu všem za pitomce.

Umělecká

Jednoho dne moji tetu
zapsal někdo do baletu.
Jenže je už stoletá...
Tak tam jenom zametá
!

S Jaroslavem Wykrentem si povídala a z jeho knížky SLUŠNĚ I HANBATĚ vybírala Pavla Pešatová.

**NOVÝ
HYPOMARKET**
Nejširší nabídka hypoték!

Českomoravská hypoteční banka pro vás připravila
nejširší nabídku hypotečních úvěrů.

Českomoravská hypoteční banka
Bez skrupulí ČSOB

... v bydlení jako doma

Pobočka Ostrava, Nádražní 81, tel.: 596 111 205, 596 111 212,
www.cmhb.cz, info.os@cmhb.cz

Jsou kluby, kde se senioři nenudí

„Srdečně vás vítám na našem setkání a věřím, že se jako vždy dobře pobavíme. Program je následující: káva, domácí koláče, oběd v jedenáct třicet a vaječina v patnáct nula nula.“

Těmito slovy vyvolal Otakar Revenda úsměvy na tvářích třiceti členů klubu důchodců ze závodu 2 Nové huti. Všichni totiž věděli, že kromě jídla je v příjemném prostředí Vratimova - Na rybníčku, čeká i pestrý sportovní den: šipky, střelba ze vzduchovky, házení cédeček na cíl, kuželky a podobně. V celkem nabitém programu jsme však našli i chvílku na rozhovor.

„Předsedou klubu jsem už šestým rokem,“ vzpomíná Otakar Revenda. „Jako novohuťák jsem věděl, že klub existuje, vážil jsem si jeho členů a rád s nimi spolupracoval. Dodnes jde o velmi spolehlivý kolektiv lidí, kteří dělají všechno se zájmem.“



Jednou z disciplín bylo házení na cíl

Máte podporu i ze strany odborové organizace?

„Máme, ale musím říci, že jen z této podpory nežijeme. Sami přispíváme na naše akce a příspěvek je zároveň přihláškou. Platí to také o nynějším setkání. Minule se nás ale tady sešlo sedmdesát a to přesahuje kapacitu zdejšího prostředí, takže letos jsme akci rozdělili. Ale harmonikář bude i na té druhé půli.“

Říkáte, že lidé tady dělají se zájmem. Co například?

„Každé naší akce se účastní desítky lidí, což je i organizačně náročné. A to v našem programu najdete i výlety do Olomouce na Sv.Kopeček, do Arboreta v Bystrovaně, na Helfštýn, do Mor. Krumlova, k pramenům Odry atd. Každý měsíc podnikáme vycházky po okolí Ostravy, návštěvy divadla i u jubilantů či nemocných členů klubu. Mimochodem, náš nejstarší člen je jednadevadesát let. A dokonce se na našich akcích někteří poznali natolik, že spolu začali žít.“

Taková činnost mezi seniory je opravdu spíš výjimečná. V čem vidíte její kořeny?

„Když se chce, všechno jde. Tito lidé také vlastně znají ze svého bývalého pracoviště. Přitom spolužití v závodech bylo dříve mnohem lepší než dnes, alespoň tak to nyní z různých stran slyším.“

„Má pravdu,“ přikyvuje Jiří Pokluda, předseda revizní komise klubu. „A proč jsem tady já? Co bych dělal doma, když se mohu zúčastnit dobré akce?“

(di)



CHRAŇTE SVÉ BEZPEČÍ

(Soubor rad a informací pro seniory)

Zajímavý projekt realizuje ostravská Městská policie, kdy prostřednictvím přednášek a besed informuje o věcech a událostech souvisejících s bezpečností seniorů.

Muži a ženy v pokročilém věku se stávají podle policejních statistik častými oběťmi trestných činů. To znamená, že by měli vědět o všech opatřeních, která jim pomohou zajistit osobní bezpečí.

Předností zralého věku jsou moudrost a dostatek zkušeností. Nevýhodou se mohou stát zhoršený zrak, sluch, pohyblivost a nedostatek fyzických sil. Dobrým spojencem je solidarita s jinými lidmi, špatným rádcem je strach.

Kde hrozí nebezpečí:

V minulém čísle jsme probrali nebezpečí, které nás ohrožuje doma (v bytě, na chodbě, ve sklepě). Dnešní kapitola se zabývá nebezpečím na ulici či dopravním prostředku.

Na ulici

Na odlehlá místa se snažte chodit v doprovodu. Po setmění se vyhýbejte rizikovým místům: parkoviště, okolí hospod, diskotékových klubů, nádraží, staveb, stanic metra, autobusových zastávek.

Udržujte bezpečnou vzdálenost od temných průchodů a vchodů do domů. Domovní rohy obcházejte na vzdálenější straně chodníku.

Nenoste s sebou větší částky peněz nebo drahé předměty. Pokud to zmenší váš pocit neklidu a ohrožení, kupte si obranný spray a noste jej připravený v kapse.



...nikdy neztrácejte kontrolu nad svou taškou a kapsami...

V tržnici buďte při nákupu a výběru zboží opatrní, nikdy neztrácejte kontrolu nad svou taškou a kapsami.

Při vstupu do domu zvyšte svou opatrnost. Pokud je ve vaší bezprostřední blízkosti neznámý člověk, raději do domu nevstupujte. Cítíte - li se ohroženi, požádejte o pomoc jiné lidi.

Pokud se vám zdá, že jde někdo delší dobu za vámi, zpomalte nebo přejděte na druhý chodník. Přesvědčte se, zda jsou vaše obavy oprávněné. Jestliže ano, hledejte pomoc u jiných lidí.

Nikdy nepřechovávejte doma více peněz v hotovosti. Uložte je v doprovodu spolehlivé osoby do banky, na poštu nebo do spořitelny. Mnoha starostí vás zbaví sporožiro, případně platební karty. Nechte si jejich přednosti a použití vysvětlit.

V dopravním prostředku

Bezpečné místo je vždy v blízkosti řidiče a dveří. Nestyďte se oslovit jiného člověka, pokud potřebujete pomoc. Vyhýbejte se tlačenicím. Rukou si přidržujte kabelku nebo tašku. Zabráňte tak jejich otevření nebo vytržení. Někteří pachatelé neváhají proříznout dno nebo postranní část kabelky, aby mohli rychle vyprázdnit její obsah.

Riziko, že se stanete obětí trestného činu, je malé. Přemýšlejte však o takovém chování, které může být nebezpečné. Neopatrný je ten, kdo:

- Jde do sklepa, k sousedce nebo se smetím a nechá otevřený byt.
- Otevírá neznámým lidem.
- Chlubí se cennými předměty.
- Zve do bytu lidi, se kterými se právě seznámil.
- Před výběrem peněz z bankomatu se nepodívá, zda není v blízkosti podezřelý člověk
- Chodí po setmění sám do parku nebo na odlehlá místa.
- Půjčuje peníze lidem, které dobře nezná.

(kal)

Pokračování příště - problematika domácího násilí.

Bílý kruh bezpečí Ostrava:

Každé úterý 17,00 - 19,00 hod., osobně nebo telefonicky
Husova 7, 702 00 Ostrava
tel. 596 115 822, linka 182

Městská policie Ostrava, oddíl prevence a dozoru může bezplatně, na požádání uspořádat besedy k problematice bezpečnosti seniorů. Besedu je možné objednat na čísle tel. 596 467 213.



Váš příběh

Pamětníci, vzpomínejte!

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

"A jak se ti krávy pasú"

"Tak co, kolik ti dnes Růžana nadojila? A to ju dojíš 3x denně? Já tu našu Babulu už enem dvakrát, je vysoko stelná". Takový rozhovor se odehrával na naší zahradě nad dvěma klacíky, asi třicet centimetrů dlouhými. Na konci byl zářez, od něhož se vinul špagát. To byly naše krávy předškolního věku. Právě jsme je napásly, dovedly do pomyslného chlěva a napájely vodou z krabiček od krémů na boty. Náš rozhovor byl přesně na úrovni. Tak jsme to slýchávaly od svých maminek. Tož to byla průprava.

Krávu jsme měli vždycky jenom jednu. Chlív byl moc malý s ještě menším okénkem. Na přechodnou dobu se tam vešlo ještě telátko, to když se nám kráva otelila. Nebylo tam dlouho, jen trochu povyroستlo, už se vedlo na jatka byl-li to býček anebo se prodalo na chov, byla-li to telička. Narození teličky bylo avizováno už do Štědrého dne. To se muselo bedlivě hlídat, kdo přijde první na návštěvu. K nám chodívala vždycky teta Hana. Mužský předpovídal býčka. Někdy to také nevyšlo, ale telička byla perspektivnější. Musela se chovat o něco déle, ale zisk byl větší, protože to byla nositelka budoucího živobytí. Když bylo v chalupě mléko, nebyl nikdy hlad.

Od jara pozdnějšího až do podzimu jsem musela krávu pást. Sotva jsem přišla ze školy úkoly musely počkat, už na mě čekala Babuša, Malina, či Stračena, podle toho, kterou jsme právě měli. I při docházce na střední školu mne tato povinnost neminula, ale byla to práce radostná. Jen v dešti to nebylo nic příjemného. Ale pokud moje paměť sahá, tak bylo vždycky jenom krásně. Vám někdy v dětství pršelo. Já si pamatuji jenom jeden deštivý den, a to jenom proto, že to bylo o prázdninách.

Kráva se vážala na krátký provaz a ten se nikdy nesměl motat kolem ruky. Na to se muselo moc dbát, protože kdyby se kráva, nedej Bože, splašila, tak by to špatně dopadlo.

V jedné ruce jsem tedy držela provaz a v druhé obvykle knížku: krávé to nevadilo. Pokojně se popásala, každé její zahryznutí vydalo šhubavý zvuk. Monotónní, rytmické šhubání se zadržlo jenom tenkrát, když se jí něco nezdálo. Trochu začmouchala, hodila po mě hnědým kravím okem a zase se popásala dál. Někdy jsem také zpívala, ale nebyly to halekačky. Nepáslo se na kopcích, ale jenom kolem chalupy.

Jednou to málem nedopadlo. Moje starší sestra Jindra přišla na svět o hodně dříve než já a v čase, kdy já jsem si hrála s panenkami, měla už chlapce, který jí půjčil gramofon. To byla událost! Elektriku jsme tenkrát ještě neměli, přístroj byl na kličku. Hned mi přišel nápad, co kdybych si to pasení trochu zpestřila? Od myšlenky k činu nebylo daleko. Krávu jsem uvázala u stromu, modrý gramofon vynesla na louku. Zatočila jsem kličkou a už se podél hory nesly „Chaloupky pod horami“. Kráva nebyla muzikální, lekla se, provaz utrhla a už si to mydlila rovnou na gramofon. Stačila jsem ho zalehnout, kráva se mi vyhnula a upalovala k Radhošti.



Našla jsem ji až po delší době se srdcem v hrdle a s radostí, že se gramofonu ani krávé nic nestalo. Koncert pro krávu se už nikdy nekonal a já jsem se se svou iniciativou nikomu nepochlubila.

Můj vnuk se krávy bojí. Rád ji pozoruje, ale jenom zpovzdálí. Okukuje svého strýce, jak krávu krmí a jak ji dojí. Nikdo mu neukládá povinnost se o krávu starat. Jednou v létě si usmyslel, že malé stádo sousedových krav, které se popásaly v elektrické ohradě musí hlídat. Asi potřeboval to společenství kravích očí, když mne ráno prosil: „Babičko, prosím tě, vzbud' mě už v pět ráno, musím pást Holešovy krávy.“

Hana Juračáková



MNOHO CEST VEDE DO ČÍNY

Čína, Čínská lidová republika, ČLR, čínsky Zhonghua Renmin Gongheguo, Čung-chua žen-min kung-che-kuo, stát ve východní a střední Asii, s přístupem k mořím Tichého oceánu. Je rozlohou třetí největší zemí světa a sousedí se 14ti státy. Má největší počet obyvatel, žije zde cca 20% celé populace lidstva (asi 1 miliarda 400 milionů). Je označován jako stát s nejdelší kontinuitou civilizace na světě, jako Říše středu. Nejstarší osídlení je známo z doby před 1,5 mil. – 850 000 lety. První státní útvary Sia, Šang-Jin, Čou vznikaly od přelomu 3. a 2. tis. př. n. l. kolem řek Chuang-che a Jang'c'.



- ☐ Nejvyšší hora Číny je Mount Everest 8 848 m.
- ☐ Nejnižším bodem je Turt'anská proláklina – 154 m.

ČÍNA - jak jsem ji viděla a vnímala

Do Číny se dá dostat opravdu mnoha způsoby. Atraktivní by byl možná vlak přes Rusko a Mongolsko, namáhavá zase cesta nákladákem z Nepálu. My jsme usoudili, že nejpohodlnější bude pravděpodobně letadlo.



Vyzbrojena základními informacemi, ale hlavně zvědavá jsem usedala do letadla, kterým jsme do Číny odlétali z Prahy do Frankfurtu nad Mohanem a odtud přímo do Shanghae, kde žije cca 17 milionů obyvatel. Do Shanghae jsme letěli 14 a půl hodiny. Rozdíl mezi časem u nás a v Číně, kde jsme pobývali, je + 7 hodin. V celé zemi je jedno časové pásmo. V Číně jsme obědvali a naše dvě děti doma vstávaly do školy.



V Shanghai jezdí asi 11 milionů jízdních kol. Každé kolo vypadá asi tak, jako u nás vystavovaná v muzeu. Při dotazu našich známých, zda jsem se nebála letět tak daleko letadlem odpovídám, že ne.

Mnohem více jsem se bála, že mě v Číně přejede jízdní kolo. Můj postřeh, coby Evropanky, k dopravě v Číně je, že červená a zelená barva na semaforu nic neznamenají. Jednoduše vyhrává odvážnější a rychlejší. Nutno dodat, že nikdo z řidičů se nerozčiluje, neklepe si na čelo a negestikuluje rukama z auta.

Čína a Já

Po příletu do Číny se téměř z každého cizince stane analfabet, protože jejich znaky nikomu neříkají vůbec nic. Znak není písmeno, ale slovo, výraz, dokonce i věta. Nadprůměrný Číňan umí 2000 znaků číst, ale psát zdaleka ne. Sami Číňané mají se znaky velké problémy.

Čínština patří spolu s arabštinou a japonštinou k vyloženě dekorativním jazykům. Ti, co umí čínsky, říkají, že je celkem jednoduché začít čínsky mluvit, (nemá časy, nezná množné číslo apod.) ale nadlidsky obtížné je naučit se čínsky číst a psát.



Takže se ptáte jak se v Číně dorozumět? Špatně! Zvláště, když většina Číňanů neumí jinak než čínsky! V Shanghai jsme byli ubytováni v hotelu, který je srovnatelný s ubytováním v USA. Vzhledem k jejich levné pracovní síle nás např. obsluhovalo při snídani až 20 číšníků.

Doby, kdy děti nosily uniformy do školy, v obchodech bývaly prázdné regály jsou určitě pryč, ale stále ještě zůstalo mnoho věcí „totalitních“. Číňané stále všichni vzhlížejí ke komunismu. Jelikož se jedná o komunistický stát, šokem pro mne bylo nadměrné množství KFC, MC Donalds, prodejen mobilních telefonů apod. To vše pro nás bylo před rokem 1989 snem. Nejvíce se daří v Číně tzv. šedé ekonomice. Občan Číny nemusí pracovat, nemusí platit daně, zdravotní a sociální pojištění, ale zase nemůže od státu nic požadovat a očekávat.

Je až neuvěřitelné, že vládcové tak obrovské země dokázali po tak dlouhou dobu své občany zcela izolovat od okolního světa. Čína se otevřela světu teprve na konci minulého století. Do té doby byla možná cesta do Číny jen prstem na mapě. Dnes, díky významnému profitu z turistického ruchu je přece jen možné tuto zemi uvidět.



Karin Vajdíková
Pokračování příště



INKONTINENCE

problém, na který nejste sami



Inkontinence moči je mimovolná ztráta moči, která je objektivně prokazatelná a představuje komplexní problém, který znepříjemňuje život v oblastech:

Sociální - přináší omezení v zaměstnání a v jiných činnostech, finanční náročnost při zajišťování pomůcek, ztěžuje partnerské vztahy (stud, hygiena ...)

Psychologické - vede až k dobrovolné izolaci od společnosti a depresím

Medicinské - možnost vzniku ekzémů, příp. infekce, náročnost ošetrovatelské péče.

Přestože inkontinence postihuje muže i ženy všech věkových kategorií (s věkem se četnost zvyšuje), některé zdroje uvádí její výskyt až u 5 - 8 % populace České republiky, (u seniorů starších 65 let je to dle odhadu cca 170 - 200 000 osob) je pro většinu lidí tato otázka tabu a stydí se v počátečních stádiích svěřit nejenom svým blízkým, ale i lékaři, což samozřejmě celou záležitost jen dále komplikuje.

Můžeme se setkat s dělením inkontinence:

- dle stupňů - na I., II. a III. stupeň z pohledu úhrady zdravotními pojišťovnami
- dle intenzity úniku moči, případně i stolice - na lehkou, střední a těžkou
- dle typů na stresovou, urgentní a smíšenou, dále pak se můžeme setkat s pojmem inkontinence reflexní, z přetékání nebo extrauretrální, t.j. ztráta moči jinými cestami než močovou trubicí.

Močová inkontinence začíná většinou jako tzv. stresová inkontinence (především u žen), kdy k úniku moči dochází při zvýšené fyzické námaze, kašli apod. tedy vždy, když dochází k napínání svalů pánevního dna, které mohou být ochablé z různých příčin (obezita, porod....)

V tomto článku se zaměříme na vyšší stupně inkontinence, vyznačující se únikem většího množství moče, případně i stolice.

Dle mnoha lékařských studií je dělení vyšších stupňů inkontinence ne zcela jednotné a také způsoby léčby jsou velmi individuální. Pomineme-li již zmíněnou *stresovou inkontinenci*, která trápí hlavně ženy již od mladších let (např. po porodu.) a zejména pak v období po přechodu a přesuneme se do věkové kategorie nad 60 let, zjistíme, že řady inkontinentních posilují již také muži, sice méně častým výskytem, ale celkově tvoří muži této věkové skupiny až 35%.

Hlavní roli zde hraje tzv. „*urgentní inkontinence*“, kdy pacient ztrácí kontrolu nad močovým měchýřem a ten se stahuje předčasně. Pacient nejprve pocítí náhlé, silné nucení na močení provázené únikem většího množství moče, která vytéká snadno, bez jakéhokoli napětí. Toto se děje bez ohledu na denní dobu, předešlé močení nebo jiné okolnosti. *Urgentní inkontinence* může být také zaznamenána při demenci, po mrtvici, Parkinsonově chorobě, rakovině dolního močového ústrojí apod. Může dojít k močení v častých intervalech 15-20 minut!

Vzhledem k tomu, že inkontinence je *důsledek nemoci*, nikoli nemoc jako taková, je nutné hledat příčinu a pokusit se ji odstranit. Je samozřejmé, že toto bude úkol pro odborného lékaře, především urologa, bez jehož pomoci se neobejdeme. Dostáváme se tak zpět k vašemu praktickému lékaři, který tím, že mu svěříte příznaky svých potíží, dokáže definovat typ inkontinence a sám nebo s pomocí odborníka zvolí možnou léčbu. Léčebných možností ale s věkem ubývá a je proto nutné počítat i s alternativou trvalého postižení, řešenou dobrým zajištěním dostupnými prostředky.



Do vyšších stupňů inkontinence řadíme také „*smíšenou inkontinenci*“, což znamená kombinaci *urgentní a stresové inkontinence*. Jsou zde příznaky obou typů, ale vždy převládá jeden z nich. Velmi častá je také tzv. „*inkontinence z přetékání*“, spojená s obtížným vyprazdňováním měchýře, který se naplní a postupně přetéká. Projevuje se neustálým ukapáváním a spouštěním moče a po vymočení vzniká pocit neúplného vyprázdnění. Příčin této inkontinence je zase celá řada, jen odborným vyšetřením lze odhalit tu pravou. Především to bude ochablý močový měchýř, obstrukce močové trubice nebo neurologický problém. U mužů to bude v období potíží s prostatou, u žen s poklesem pánevního dna, případně rakovinou močového ústrojí u obou pohlaví.

U všech typů inkontinence, o kterých již nyní víme něco víc, bude platit vždy jedno společné: *odbourat stud a svěřit se svému lékaři!*

Sami si můžete zregulovat pitný režim, zvýšit aktivitu pohybu se zaměřením na rehabilitaci pánevního svalstva, trénovat močový měchýř (pokud jsou intervaly močení kratší než 3 hodiny) a využívat pomůcky pro zajištění unikající moči.

O správném zhodnocení inkontinence u pacienta, tréninkových programech močového měchýře, rehabilitacích svalů pánevních a optimálním výběru savých pomůcek pro inkontinentní se můžete dočíst v informačních letácích, které jsou k dispozici v lékárnách a zdravotních zařízeních.

Připravil Ivan Babinec



Lákavá příležitost pro seniory

Kulturní zařízení Ostrava-Jih přišlo s dobrým nápadem a otevřelo nový kurs STUDIUM PRO SENIORY. Deset středečních odpolední se posluchači scházeli, aby se dozvěděli nové informace z různých oborů. Odborný lektorský tým, složený z učitelů ostravských středních a vysokých škol byl pečlivě připraven, a tak si to „studenti“ jen pochvalovali. Největší úspěch měly přednášky z oblasti literatury, hudby a psychologie, ovšem historie, cestování a lékařství nezůstaly o nic pozadu. Celkem 25 studentů ukončilo studium závěrečným testem. Pro velký ohlas studium na podzim pokračuje. Od 24. 9. do 17. 12., každou středu od 14,15 hod., jsou připravena témata z oblasti historie, literatury, psychologie, hudby a cestování.

Lektorský tým - ThDr. J. Hromádka, prof. PhDr. J. Mazurek, Mgr. E. Bírková, Mgr. Z. Neničková a J. Zatloukal odpřednáší zajímavou a osvěžující formou celkem 13 nových témat. Informace o studiu na tel. 596 739 121, 2. Kulturní zařízení však nemyslí jen na vzdělávání seniorů, ale také na jejich zábavu. Každou neděli probíhají v Kulturním domě ve Výškovicích TANEČNÍ ZÁBAVY PRO STŘEDNÍ GENERACI, které mají velký okruh nadšených návštěvníků. Několikrát během roku jsou připraveny speciální akce s programem a dárkem pro všechny účastníky například Josefská či pomlázková zábava, vánoční večírek apod. (Mgr. Darina Daňková)



Spokojení absolventi kurzů

Co trápí nejen hornické seniory:

- 70letí občané a starší (v Havířově, Karviné, Orlové, Frýdku-Místku) musí v městské hromadné dopravě platit, zatímco v Praze a Ostravě jezdí zdarma, prokazují se pouze občanským průkazem.
- Reorganizací závodního stravování v rámci OKD nemají horničtí důchodci možnost levně se stravovat.
- Některé kluby hornických důchodců se nemají kde scházet, protože kulturní domy a klubovny byly zrušeny. Deputátní příspěvek rok od roku ztrácí svou hodnotu, prodejní ceny paliva rostou, ale deputátní příspěvek není valorizován.
- Osamělí (a imobilní) občané čekají na umístění v Domovech důchodců mnohdy více než tři roky.

Mělo by se více šetřit - příklady z O. - Poruby:

- Do betonových květináčů byly zasazeny květiny, které uschly, nikdo je nezalil. Chodníčky ve dvorech

byly zasypany hlínou a osety travním semenem, stejně tak pod stromy, kde tráva nikdy nerostla., Nepršelo, semena trávy nevzešla. Zbytečně vyhozené peníze!

- Na „slonárium“, do ZOO (dle tisku), bylo věnováno 80 mil. korun. Je otázkou, zda opravit propadlé chodníky (nebezpečí úrazů) by nebylo přednější.
- Na poště v Porubě chybí bezbariérový vstup a prostředí v hale je v parných dnech nesnesitelné, bez větrání, naprosto nevyhovující.
- V poslední době byly v Porubě na Hlavní třídě zrušeny některé přechody pro chodce, což imobilním občanům komplikuje pohyb a chůzi do obchodů.
- Vpustě do kanalizace se mnohdy delší dobu nečistí, přívalové deště zatopí i chodníky (Nálepka ulice).
- Na podzim se spadlé listy odklízí hlučnými „fukary“ na hromády, ty čekají na odvoz a vítr je znovu rozfoukává!

Ing. Josef Vilím, Ostrava - Poruba

Vážený, náhodou se mi dostal do rukou "Zpravodaj Senior". Ještě nikdy jsem se nesetkala s tímto časopisem. Prosím o odpověď, jak je možno tento časopis získat. Před 3 léty jsem se musela přestěhovat po povodních z vesnice a jsem teď v Ostravě-Zábřehu. Moc známých tady nemám a chtěla bych se stát členkou nějakého klubu pro seniory. Prosím poradte. Děkuji a zdravím.

L. Šmitáková, Ostrava - Zábřeh

Paní Šmitákové a dalším seniorům sdělujeme, že zpravodaj je možno, mimo jiné, získat v Městském informačním středisku na Nádražní ul., na Magistrátu města a úřadech městských obvodů, na které se v přiměřeném množství po vydání předává. Zároveň zveme na všechny pořádané akce a aktivity. Informovat se lze každé pondělí od 14 do 16 hod. v klubovně Senior, Kulturní zařízení JÍZDÁRNA, Na Jízdárně 18, Ostrava 1.

POZOR SOUTĚŽ !

Poznejte na fotografiích, umístěných na str. 12, nejméně tři stavební objekty a správnou odpověď zašlete na adresu redakce. Vylosovaný výherce získá krásnou barevnou publikaci "PROCHÁZKA PO KRAJÍCH ČESKÉ REPUBLIKY".

Výhercem soutěže, vyhlášené v Seniortipu číslo 1, "DOVOLENÁ NA JADRANU", je paní Jana Petřvaldská z Ostravy - Dubiny. Blahopřejeme!

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

Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová
Redakční rada: MUDr. Blanka Malá, Mgr. Pavla Pešatová,
Ing. Lubomír Pásek, Marie Kalinová.

Registrační značka MK ČR E 14221

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

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

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



Co chystáme k „Podzimu seniorů“

Spoluúčast na akci, pořádané Zdravotním ústavem v Ostravě „**Pochod seniorů a nejen jich**“, který se koná 4. října. Start je v Kyjovicích, na konečné zastávce tramvaje.

Ve spolupráci s ředitelstvím Ostravského muzea se uskuteční 9. října „**Kulturní odpoledne pro seniory**“. Sraz zájemců je ve 13 hod. na Prokešově nám. v Ostravě, před vchodem do Nové radnice. Na programu mimo jiné je výjezd na radniční věž a odtud pohled na naše město a jeho dominanty, za doprovodu a výkladu pracovnice Ostravského muzea. Poté se koná divadelní představení „TRUMF“ v Divadle loutek. Vstupenky na tuto akci budou k dostání ve dnech 22. a 29. září od 13,00 hod. do 16,00 hod. v klubovně seniorů, Na Jízdárně 18, Ostrava 1.

15. října se koná společná návštěva do prostor Stodolní ulice. Sraz zájemců bude na Jurečkově náměstí v Ostravě, před Domem umění v 17,00 hod. Odtud pěšky do **zařízení STODOLA na Stodolní ulici**. Zde se dozvíme vše, co nás bude o této ostravské atrakci zajímat a pak ve skupinách (doprovázeni bodygardy z org. „Mladí rotariáni“) se vydáme procházkou ulic. Účast nahlaste na tel. 606 475 522 (počet účastníků je omezen).

Pro milovníky básní a písní Josefa Kainara je připraveno dne 7. října v 16,30 hod. **náladové vzpomínání**. Koná se ve Výtvarném centru CHAGAL, v Ostravě I, výstupní zastávka tramvaje, stanice „Plynárny“. Spoluúčinkují posluchači Janáčkovy konzervatoře Ostrava.

Podrobnější informace ke všem akcím lze získat na tel. číslo 606 475 522 nebo 596 632 061

Upozornujeme na:

„**Den otevřených bran**“ v Ostravské ZOO 20. září, kdy je pro seniory VSTUP ZDARMA.

ČR Ostrava, měsíčník Seniorský klub - posluchači si ho mohou naladit každou neděli v 9:30 a v repríze pak každé úterý ve 13:35. Nabízí reportáže, informace, rady i rozhovory se zajímavými lidmi, kteří leacos viděli a zažili. Z dalších pořadů připomínáme pravidelné dechovkové a folklórní pořady nebo pořad Lékárna. Podrobnosti o nich a další pořadech přineseme v příštím čísle.

Zastupitelům -

seniorům Magistrátu města Ostravy

Abychom zvýšili účinnost práce Koordináčního centra seniorů a zdravotně postižených města Ostravy, obracíme se na vás s možností navázání spolupráce k problematice všeobecně blízké seniorům a také proto, že máme zastoupení v Poradním sboru seniorů, který byl ustaven primátorem města. Ale též proto, že před komunálními volbami všechny politické strany proklamovaly starostlivost o problémy seniorů. Pozvání je cíleno k účasti na pravidelných poradách Koordináční rady, které se konají ve dnech 29.9., 27.10 a 24.11. v klubovně seniorů v kulturním zařízení Jízdárna, vždy v 9,00 hod. O výsledcích spolupráce budeme čtenáře informovat v prosincovém čísle zpravodaje.

Ing. Lubomír Pásek, předseda rady KOC

Soutěž - Rozkvetlá Ostrava



Předávání ceny vítězce

V průběhu léta jste nám zasílali fotografie do soutěže „**ROZKVETLÁ OSTRAVA**“, vyhlášené v čísle 1. Vítězkou soutěže se stala paní Olga Hrubá.

Cenu vítězce osobně předal náměstek primátora, **Ing. Zbyněk Pražák**.



Vítězka soutěže
paní Olga Hrubá z Poruby

Poděkování však patří všem občanům, kteří se starají o zkrášlení města pro nás všechny.

Hlavní cenu do soutěže, vzrostlou palmu, věnoval **bauMax, a. s.** Novoveská ul. 3137, Ostrava.

Kurz keramiky

v Galerii Mlejn

ve spolupráci s občanským sdružením **Spolek MLEJN**,
pod vedením lektorů
Mgr. Zuzany Majvaldové
Keramičky Šárky Šodkové

Cena kurzovního pro seniory je 60% z normální ceny, t. j. 1170,- Kč za třináctitýdenní semestr.

Zahájení 1. října, v 16,00 hod. Přihlásit se lze na tel. 596 632 061, 728 466 105 nebo v klubovně seniorů, v kulturním zařízení Jízdárna, každé pondělí od 14 - 16,00 hod.



Trénink paměti -

5 dvouhodinových lekcí,
cena kurzu 300,-Kč.

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

Informace: tel. 606 475 522



Kurz práce na PC

Základy práce na počítači

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

Obsah kurzu:

- základní pojmy
- prostředí Windows
- základy textového editoru Word

Informace: tel. 728 466 105



Radost čistě z radosti -

Neděláme to kvůli děkovným dopisům

Už na první pohled je Ing. Lubomír Karpíšek starosta měst. obvodu Moravská Ostrava a Přívoz, mužem klidným, vyrovnaným a usměvavým. Není to však jediná věc, která na úřadech není dnes až tak obvyklá.



Ing. Lubomír Karpíšek

V době téměř přemrštěných ekonomických tlaků dokázal tento muž najít čas, cesty a způsoby, jak podporovat programy ostravských seniorů. Proč?

„V případě našeho obvodu to skutečně není nahodilé. Tradičně zde podporujeme nevidomé, vozíčkáře, hluchoněmé i nejrůznější charitativní akce, vidíme v tom jednu ze svých důležitých rolí. Konkrétně seniorům se věnujeme systematicky od počátku devadesátých let. Navíc máme v obvodu tři kluby důchodců, dva domy s pečovatelskou službou, plus komisi APOS.“

Prosím?

„APOS znamená Aktiv pro obřady a slavnosti, jenž mimo jiné organizuje pravidelná setkání se seniory, kteří dosáhnou osmdesáti let. Co dva měsíce se tak například sejde v kulturním domě Gama dvakrát sto padesát seniorů, což lze označit z jejich strany za šedesátiprocentní účast. Slavnostní atmosféru, třebaže v menším měřítku, mají také návštěvy v bytech, které praktikujeme u devadesáti a víceletých seniorů.“

Máte mezi ostravskými seniory někoho z blízkých příbuzných?

„Kdepak, moje příbuzenské kořeny jsou úplně jinde. K podobným akcím nás motivuje přesvědčení, že rozdáváme radost. Velkým impulsem byl v tomto směru i rok 1999, který OSN vyhlásilo jako Rok seniorů. Od této doby například držíme vlastní tradici, kdy se scházíme se seniory našeho obvodu v Divadle loutek, kde je pro ně připraveno představení a pohoštění. Kromě toho jsou z našeho rozpočtu financovány i kluby důchodců, granty na činnost seniorů a podobně.“

Situace, kdy moudří prarodičové vychovávají v rodinném kruhu svá vnoučata, jsou už k vidění velmi zřídka. Pamatujete při svých akcích i na kontakty seniorů a dětí?

„V našem obvodu je deset základních a čtrnáct mateřských škol, takže v tomto smyslu máme z čeho vybírat. A věřte, že školy se velmi rády účastní těchto akcí nejen kvůli vlastní prezentaci, ale i kvůli spontánním a upřímným reakcím obecenstva.“

Jaké máte odezvy na váš celkový program pro seniory?

„Víte, my ho neděláme kvůli děkovným dopisům, víme, že lidé jsou rádi a oceňují to. Aspoň za sebe to tak vnímám.“ (di)

V několika pokračováních vám představíme několik městských obvodů. Že začínáme Moravskou Ostravou a Přívozem není náhoda.

Z historie Moravské Ostravy a Přívozu

Městský obvod tvoří historické jádro Ostravy. Toto území při soutoku řek Odry a Ostravice je vstupním místem do Moravské brány, kudy procházely obchodní cesty, spojující středomořské a západoevropské oblasti s Pobaltím.

Osada Přívoz vznikla začátkem 14. stol., v místech brodu přes řeku Odru. Název obce je odvozen od slova převoz a poukazuje na polohu obce u brodu přes řeku Odru. Bohatá a prosperující Moravská Ostrava odkoupila ves Přívoz roku 1555.

Městemělo v 17. stol. asi 1200 obyvatel, bylo výstavné, mělo 208 domů, radnici, kostel, faru, školu a špitál. Středem města bylo obdélníkové náměstí (nynější Masarykovo), na němž vedle radnice s věží, postavené v pol. 18. stol. na místě původní věže, stálo přes 40 měšťanských domů, kamenná kašna a od roku 1702 morový sloup se sochou Panny Marie.

Mezníkem v historii Moravské Ostravy byl nález černého uhlí v sousední Polské Ostravě. Prvními vlaštovkami budoucího rozvoje byly počátky dolů na území Moravské Ostravy. V r. 1840 se začalo s hloubením Dolu Šalomoun, v roce 1842 začala být hloubena jáma Karolina.

Rok 1847 se stal přelomem v dějinách Přívozu. Tehdy byla tato malá ves napojena na železniční trať Vídeň - Krakov. Tím byl dán jeden z předpokladů pro dynamický rozvoj tvořící se ostravské průmyslové aglomerace a způsobil přeměnu malé zemědělské vsi Přívoz v průmyslové město.

Rozvoj průmyslu a s ním příliv finančního kapitálu umožnil ve 2. pol. 19. stol. a na počátku 20. stol. přestavbu celé Moravské Ostravy a Přívozu.

zdroj: www.mmo.cz/moap

