



Jiří Carbol: Nejde jen o to nepřekážet. Jde o maximální efekt. Poklady na očích veřejnosti

Asi ne každý ví, že Moravskoslezský kraj patří mezi regiony s nejdelší muzejní tradicí v České republice. Například školské muzeum při zámecké osvěcenské škole v Kuníně u Nového Jičína existovalo již v roce 1792.

„Od počátku loňského roku se stal krajský úřad provozovatelem čtyř významných vlastivědných muzeí, včetně všech jejich poboček,“ říká náměstek hejtmána ing. Jiří Carbol. „Jmenovitě se jedná o muzea Novojičínska, Těšínska, Beskyd a muzeum Bruntál. Samozřejmě k nim patří nejrůznější památníky, zámky, hrady, technická muzea, dokonce i Archeopark a dohromady pečují o několikamilionové sbírkové fondy. Mimo to je kraj také provozovatelem Galerie výtvarného umění v Ostravě.“

Právě v této Galerii probíhala od 10. června do 29. srpna výstava; Poklady Moravskoslezského kraje - 190 let muzejnictví. Připojilo se k ní i Slezské zemské muzeum v Opavě a Ostravské muzeum. Byla rozdělena na sedm tematických sekcí a jedním z obdivovaných exponátů byl např. automobil Piccolo, který vyrobený v Německu roku 1904, dosáhne rychlosti až čtyřicet kilometrů za hodinu při spotřebě šest litrů benzínu na sto kilometrů.

Ing. Jiří Carbol: „Na právě skončené výstavě byly k vidění opravdové muzejní poklady našeho kraje. Tisíce velmi pečlivě vybraných exponátů návštěvníkům nejen osvětlily programovou péči o naše kulturní dědictví, ale zároveň jim poskytly nevšední zážitky. Musím říci, že o tak rozsáhlém projektu, v němž se spojili odborníci z šesti muzeí, jsem ani za hranicemi republiky neslyšel. Navíc, v souvislosti s výstavou kraj vydává publikaci „Muzea Moravskoslezského kraje“, v níž je představeno více než šedesát fungujících muzeí a jejich expozice.“

Výstava skončila a co dál?

„Určitě nás nelze podezřívat z toho, že bychom dále nepečovali o kulturní dědictví v kraji. Máme obrovský zájem umožňovat jeho poznání a zpřístupnění jak laické, tak i odborné veřejnosti. Ze statistik vyplývá, že naše aktivita v tomto směru, ať už jde o výstavy, besedy, přednášky a podobně, je opravdu vysoká. A nasbírané zkušenosti jsme mimo jiné zapracovali do čerstvého Programu rozvoje muzejnictví v Moravskoslezském kraji.“

Promiňte, jedná se snad o další dokument, vzniklý od úřednického stolu?

„Berete-li to takto, tak na úřednickém stole vznikl nepochybně. Ovšem o jeho existenci si řekl sám život a přímo ze života vychází i jeho obsah. Za prvé na něm pracovali odborníci s dlouholetou muzejnickou praxí a za druhé, zpracovávané informace a data pocházejí z konkrétních muzejních pracovišť. Naším úkolem je samozřejmě nejen nepřekážet, nýbrž organizovat činnost s maximálním efektem. Myslím, že právě skončená výstava Poklady Moravskoslezského kraje je důkazem, že to umíme.“

(di)

Slezské muzeum v Opavě - nejstarší v ČR (zal. roku 1814 - rozsáhlé sbírky a expozice)



NEPŘEHLÉDNĚTE

Podpora aktivního života seniorů

Projekt je podpořen z programu EU Phare 2002. Jeho cílem je, mimo jiné, naučit seniory aktivně využívat Internet.



Prostřednictvím vzdělávacího internetového Centra bude organizována výuka práce na PC a seznamování seniorů a osob se zdravotním postižením s dalšími možnostmi využívání počítačů k naplnění jejich potřeb a zájmů. K dispozici bude rovněž poradenská služba.



Je připravena nabídka vzdělávacích kurzů. O nabídce kurzů výuky práce na počítačích a dalších podrobnostech (délce, termínu, ceně) čtěte na str. 13.

(hol)



MUDr. Blanka Malá

Vážení přátelé i náhodní čtenáři,

tento rok znamená pro Zpravodaj SeniorTip, který se vám právě dostává do rukou, významný krok kupředu. Jak jste již možná zaregistrovali, díky pochopení Krajského úřadu Moravskoslezského kraje se nám podařilo jeho distribuci rozšířit do celého kraje.

Naším cílem je zlepšit přístup seniorů k informacím a vzájemné komunikaci a zlepšit postoj společnosti k seniorům. Prostřednictvím zpravodaje pak seniory aktivizovat a umožnit jim komunikovat též na regionální úrovni.

Chceme vás vyzvat k dopisovatelské činnosti, využívat zpravodaj k prezentaci seniorů a pro zvýšení informovanosti celé široké veřejnosti o aktivitách seniorů.

Zpravodaj pojmáme jako prostředek pro komunikaci se všemi občany seniorského věku s možností zapojit do komunikace též všechny seniorské kluby a tím jim umožnit, svým způsobem, aktivně se podílet a účastnit na dění v regionu. Měl by se stát významným aktivizačním prvkem umožňujícím individuální i skupinovou angažovanost seniorů pro jejich zapojování do společenského a kulturního života.

Rádi bychom, aby se řada akcí pořádaných občanským sdružením Společnost senior stala tradicí

jako např. Sportovní hry seniorů, které letos byly již druhými v pořadí či akce připravované každoročně ke Dni seniorů.

Až se vám toto číslo dostane do ruky, bude tu podzim, doba brzkých západů slunce, rozjímání a klidu. A tak věřím, že si najdete chvíli i na náš zpravodaj SeniorTip. Toto číslo vám nabídne zajímavý rozhovor, zprostředkuje návštěvu u zajímavého člověka, zavede do Holandska, přiblíží Londýn, návštěvu v klubu seniorů a další zajímavé informace.

Blanka Malá

SLOVO GERIATRA



MUDr. Hugo Příbyl

Při jedné z návštěv mě zaujal kávový hrnek mého pacienta s nápisem: Usměj se, bude hůř! "Velmi realistické," pomyslel jsem si. Jak se na nás z médií denně valí katastrofické zpravodajství, zjišťuji, že řada redaktorů pilně

plní základní poučku z novinářské kuchařky. Podle ní jsou nejlepším obalem na dobré zprávy v podobě inzerce zprávy špatné.

Ale nejen ekonomika rozhoduje v médiích i v životě o počtu pohrom a katastrof. Míra bolesti je přísně individuální. Snad každý z nás občas změří svůj osobní světobol cizím neštěstím aby nakonec zjistil jeho relativnost. Práce praktického lékaře-geriatra má v tomto směru jednu přednost. Umožňuje mi, kromě pohledu na nemoc, samotu a utrpení setkávat se se "šťastnými lidmi", tedy těmi, co i přes životní kotrmelce dokáží kolem sebe šířit pohodu a nakažlivé veselí.

Ne nadarmo aktuální vědecké výzkumy varují před faktem, že každý třetí člověk vlastně potřebuje odbornou pomoc psychiatra. Umění života je dnes o to vzácnější, jak hodně námi vládne všudy přítomný spěch a stres! Také proto si nesmím vážit, setkám-li se s člověkem, jehož životní moudrost mi pomáhá znevažovat vlastní starosti. Právě nedávno jsem si dělal starosti o jednoho z pacientů bezprostředně poté, co prožil velkou osobní tragédii. Místo hromádky zoufalství jsem u něj doma zastihl seniora, balícího si zavazadlo před cestou na rekondiční pobyt. V první chvíli jsem se tvářil asi dost udiveně, protože mi řekl: "No, co tak koukáte, doktore. Při každém ranním probuzení mám na vybranou - být šťastný a užít si všechno, co mi ještě život nabízí nebo nešťastný žít. Já jsem už příliš starý na to, abych v sebelítosti plýtl časem!"

A protože štěstí a čas jsou velmi důležité veličiny přeji vám, aby se vám jich dostávalo v co největším množství a abyste jich měli dostatek i na rozdávání. To by se pak totiž hrneček mého pacienta mohl konečně stát jen bezvýznamnou, úsměvnou drobností...

MUDr. Hugo Příbyl

Zpravodaj SeniorTip vychází za podpory těchto institucí:



Poruba



Ostrava-Jih



Vítkovice



Slezská Ostrava



Ojedinělý přírodní krajinný útvar

Rešovské vodopády - národní přírodní památka

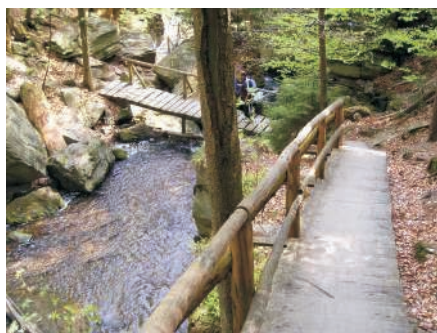
Patří k nejvýraznějším v naší republice a společně s celým územím národní přírodní památky tvoří ojedinělou přírodní turistickou atrakci.

Soutěska se stupni vodopádů, vývařisti, tůňkami a erozními tvary je právě místem, kam jsme se tentokrát vydali a které vám chceme rozhodně doporučit. Procházkou kolem kaskád určitě zapomenete alespoň na chvíli na starosti či trápení a vychutnáte si krásu přírody, která je přirovnávána ke Slovenskému Ráji.

Vodopády jsou položeny v romantickém kaňonitém údolí říčky Huntavy a tvoří je dvě kaskády.

Výchozím bodem je obec Rešov, odtud po červené značce k rozcestí Fialův mlýn a odtud 1,5 km k vodopádům - po prohlídce vodopádů návrat na rozcestí Fialův mlýn. Pro náročnější doporučujeme dále pokračovat k soutoku Oslavy a Huntavy. Odtud asi 5,5 km k Valšovskému Dolu a dále 3 km k hradu Sovinec. Vypíná se na vrcholku kopce a je nepřehlédnutelnou dominantou celého okolí. Byl postaven ve 14. stol. a jeho pohnutá historie byla poznamenána i současnou dobou. Dnes je vlastníkem hradu Sovinec opět stát a je nejen přístupný veřejnosti, ale jsou zde konány i zajímavé programy. Tím prázdninovým byla ukázka bitvy z roku 1643.

Putování kolem Rešovských vodopádů v chráněném území přináší i spoustu krásných pohledů



Pohled na hrad Sovinec, založený ve 14. století



"Víte kolik mužů potřeboval k dobytí hradu v roce 1643 význačný švédský vojevůdce Lennart Torstenson? „Pouhých“ osm tisíc mužů, dvaasmdesát děl a téměř měsíc času. Vždyť hrad byl obklíčen 16. září 1643, zatímco obránci hradu čestně kapitulovali až 7. října 1643", vysvětlil nám průvodce při prohlídce hradu.

A jaké programy tam ještě chystají? 11. - 12.9. O prsten černé vdovy - Mumraj na gotické tvrzi aneb rytířský turnaj v seku mečem na ostro a na přesnost, dobývání hradu a gotická dobová hudba. **9. - 10. 10.** Hofmistrova závěť - to nejlepší ze sezóny, slavnostní ukončení za přítomnosti kejklřů, šermířů a divadelníků. Soutěže, hry a dobová řemesla.

Zpátky se můžete vrátit stejnou cestou nebo od Valšovského Dolu po červené značce přes Lesný vrchol zpět do Rešova. V obci Rešov u hlavní silnice si můžete odpočinout a občerstvit se s posezením v místním pohostinství, kde se mimo nápojů podávají také teplá jídla. Těžko říci, zda je trasa náročná, posuďte sami; celkem ujdete asi 20 km. My jsme to ohodnotili jako středně náročnou turistickou vycházku.

Ludmila Holubová

Doprava: Jak se do výchozí stanice výletu k vodopádům dopravit? Cílový orientační bod je město Rýmařov, odkud je autobusem do Rešova asi 6 km. My jsme tentokrát zvolili jako dopravu z Ostravy osobní automobil.

CHORVATSKO - ostrov Korčula

10-denní autobusové zájezdy

Cena: 5 700,-Kč/os. Termín: červenec, srpen, září

V ceně: doprava autobusem, ubytování aparthotel ** 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, Třinec

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



Šťastný maratón Milana Švihálka

"Žurnalistické povolání se musí dělat do posledního dechu", říká Milan Švihálek. A hned dodává, "měl jsem v životě velké štěstí, že jsem k tomuto nádhernému povolání mohl přičichnout a že mohu díky tomuto povolání lidem ukazovat krásy světa".

Kde začala tvá šťastná cesta?

Narodil jsem se v Brně, ale rodiče před bombardováním utekli ke stařečkům do Seničky, pak se přestěhovali do Olomouce. Maturoval jsem tam, rok dělal kulisáka v divadle, přihlásil jsem se na FAMU a musel mít rok praxe. Byl to jeden z nejkrásnějších roků mého života, jak maturitní, tak i kulisácký. A poznal jsem tam svou ženu, která studovala medicínu.

Lidský život se vždy dělí na několik etap, provázelo tě štěstí i dál?

Z Olomouce jsem odešel do Prahy, ale brzy jsem se vrátil. FAMU jsem nedokončil, byl jsem mlád a školu jsem nezvládl. Přijímal mě režisér Otakar Vávra na režii, 625 adeptů dělalo zkoušky a jen šest nás bylo přijato, nikdo z nás školu nedokončil. Oženil jsem se, narodilo se první dítě a já se musel postarat o živobytí. Dělal jsem metodika pro kulturu v domě osvěty a to byla zase ta svízelnější část mého života. Naštěstí jen krátká, protože jsem odešel za svou ženou do Ostravy, která už tam pracovala jako lékařka.

Některým lidem vstupují do života osobnosti a já vím, že tebe ovlivnili tři muži - jeden z nich na začátku kariéry, druhý brzy po jejím začátku a ten třetí byl nejstarší, nejzkušenější.

Před vánocemi roku 1967 jsem vzal složku s pracemi, které jsem do té doby sepsal a vydal se do ostravské televize. Tam mě přijal Jan Neuls, šéf programu a to byla první osobnost, která velmi ovlivnila začátek mé pracovní kariéry. Začátkem ledna 1968 jsem nastoupil jako elév do ČT Ostrava za 800 Kč měsíčně. Zkušebně na půl roku. Začínal jsem v dětské redakci.



Zleva: Jan Neuls s manželkou, H. Juračáková, Milan Švihálek

Televizní práce je práce zásadně tandemová.

Do mého života vstoupila osobnost tak výrazná, že mě opravdu poznamenala na celý můj život - Jiří Vrožina. Koncem listopadu 1969 mě požádal, abych mu napsal komentář k jedné reportáži z jeho cesty do Austrálie. Bylo to osudové setkání.

Já jsem s ním mohl spolupracovat dalších jedenáct let. Jirka se se svými širokými rameny prosazoval náměty. Moje silná stránka bylo zase slovní vybavení. Je povinností být autorovi po ruce a sloužit zobrazované skutečnosti. Když je vše hotovo, když jsou rozhovory seřazeny, je tam i muzika i pauzy na komentář, máš dílo před sebou a jsi ten poslední, kdo mu může udělat tečku. Je to tvá odpovědnost výsledný materiál dokončit. Teď už jsi na vše sám, posloucháš slova, která lidé říkají a navazuješ. Jsi odpovědný i za ticho. Je to něco nádherného s tím pracovat, mazlit se a doplňovat svými slovy. Já jsem šťastný, že jsem se k takové práci dostal. To vše mě naučil Jirka a spolupráce s ním mě opravdu nasměrovala na celý život.



Milan Švihálek v době natáčení seriálu "Za svědky minulosti"

Tím horší asi byl pro tebe jeho odchod do emigrace.

V červenci 1982 mi oznámil, že má úmysl s celou rodinou emigrovat. Strašně lilo, když jsme spolu z 2. na 3. července seděli v autě a já jsem mu říkal "Jirko, otevírá se před tebou nový svět a já ti přeji, aby se ti tam dařilo". On věděl, že už nebude dokumentaristou, ale bude mu stačit, když bude držet v ruce kameru. Odchod si plánoval dlouho, se všemi si podal ruku, i když jim neříkal, že odchází. Já jsem jeho odchod těžce nesl, protože pro mne byla naše spolupráce velmi důležitá. Nikdy jsem mu to nevyčítal, ani v těch nejhorších chvílích, kdy mi bylo těžko.

Já vyznávám filosofii, že všechno zlé je pro něco dobré.

I moje filosofie je stejná. Mám tendenci zlo obrátit v dobro a proto se považuji za šťastného člověka. Seděl jsem třikrát v blázinci s hlavou strčenou v rohu a myslel jsem, že je konec. Bylo to těžké, ale když je člověk trpělivý a když má v sobě vnitřní naději, která je snad rodově zakotvena, a ve mně určitě je, tak to jde. S Jirkou jsme dostali úkol dělat vzdělávací pořady. Všichni se nám smáli. Jenže já jsem se začal podle těchto pořadů řídit. Seriál Nebezpečný svět kalorií, s MUDr. Rajko Dolečkem, mi pomohl zhubnout o 24 kg. Pořad o rakovině Vesmír, mě přinutil přestat kouřit, už nikdy jsem nevzal cigaretu do ruky, a když jsme vyráběli Recepty pro miliony, začal jsem běhat a uběhl maratón. To všechno jsem dělal s Jirkou Vrožinou a najednou jsem zůstal sám, bez parťáka.

ROZHOVOR

AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

Šťěstí však stálo za dveřmi.

Ano. V roce 1983 přišel za mnou profesor Krejčík s námětem s tím, že mohu dát tomuto námětu podobu. Vůbec jsem námětu nevěřil - co je to "průmyslová architektura"? Zaprášené kovadliny, prázdné továrny! Opravdu jsem tomu nevěřil. Milan Krejčík však byl nadšenec a nakonec jsem se jím stal i já. Uvědomil jsem si, že je důležité ukazovat minulost. Že netkví jen v kulturních památkách, v divadelnictví, v písemnictví, v malbě, v literatuře, ale, že je i v řemeslech, v tom, co hmotného po sobě lidé zanechali. Pochopil jsem a dal se do práce s obrovskou vervou. Byly to nádherné čtyři roky. Když jsme vyjžděli natáčet první díl, byla skoro hotova knížka s názvem „Svědkové minulosti“. Natočili jsme 42 dílů, seriál měl premiéru v roce 1986, byl dvakrát reprizován a bude se snad opět vysílat. To je výborné.

Máš seznam všech pořadů co jsi vyrobil?

Ne, to se nedá spočítat, vždyť jsme ročně vyrobili na osmdesát pořadů a já jsem byl v televizi dvacet sedm let! A teď píšu knížky!

Která etapa byla pro tebe nejnáročnější?

Po Jirkově odchodu mě přeřadili do redakce umělecké tvorby. Já sice smysl pro humor mám, ale byl jsem postaven do situace, kdy jsem měl moderovat zábavné pořady a já na to nebyl připraven, bylo to hrozné.

Neustále hovoříme o tvé práci, ale pojďme k soukromí. Velmi mlád jsi se oženil, studoval žurnalistiku a vychoval tři děti. Letos ti bylo šedesát...

V roce 2005 tomu bude čtyřicet let, co jsem se oženil. Velká poklona patří mé ženě. Je lékařkou - primářkou neurologie. Obdivuji ji za to, že to se mnou zvládla. Ve chvílích, kdy jsem na tom byl špatně zdravotně, kdy jsem se krčil v rohu, denně za mnou jezdila do Opavy, při tom práci, děti, nemocná tchýně a pes. Všechno opravdu zvládla. Děti mě tolerují a berou s humorem. Já jsem ve Sborníku severomoravských spisovatelů uveden jako spisovatel. Když k nám přijde syn Martin s vnučkou Terezkou a zazvoní u vrátek na zvonek, který pro mě ulila Laetie Ditrichová, o níž jsem také napsal knížku, tedy, když na něj zazvoní a já jdu v trenýrkách otevřít, říká syn Martin: „Terinko, podívej se jak vypadá tvůj dědeček spisovatel“!

Milane, ty jsi už delší dobu nemocen, ale stále optimista.

Řeknu větu - ano, mám rakovinu. Je to těžká situace, ale já o tom vůbec nepřemýšlím, jsem šťastný a neberu si to. Mám kolem sebe zdravotníky, kteří mě ujišťují, že tady stále je naděje. V šedesáti život nekončí! Víť Dostál, s nímž jsem napsal knihu Šťastná planeta, jednou, když už byl na pokraji sil, řekl: "Nikdo neví, co bude za další zatačkou"! A tato věta mu pomohla na kole objet svět. Já mám plány, ale hlavně chuť pokračovat dál, stále je ve mě síla naplňovat své poslání - lidem ukazovat krásy světa.

Rozhovor s Milanem Švihálkem jsem začala kdysi dávno v autě, když jsme jeli navštívit Jana Neulse do Rýmařova. A letos, u příležitosti Milanových šedesátých narozenin jsem jej konečně dokončila.

Hana Juračáková

Domov důchodců na Petruškově ul. v Ostravě - Zábřehu pro klienty, ale i okolí

Kuželkový turnaj

Zpříjemnit jarní dopoledne klientům domova, ale i hostům z ostatních domovů důchodců v Ostravě, bylo cílem geriatrických pracovníků při kuželkovém turnaji. Sešli se příznivci ruských kuželek, aby mezi sebou nejen změřili své síly, ale hlavně se dobře pobavili a i poznali nové přátele. Převahu měli sice muži, ale ani ženy se nenechaly rozhodně zahanbit. Drobné ceny však čekaly na všechny a spokojený úsměv odcházejících soutěžících byl pak nejlepší vizitkou takto stráveného dopoledne.

Májový jarmark

Milé překvapení v podobě Májového jarmarku čekalo v květnu před KD K-TRIO na Ostravany z městské části Ostrava Hrabůvka. Mnozí kolemjdoucí se pozastavovali v úžasu, když viděli vystoupení 80ti letých babiček mažoretek Bambulek.

A o co vlastně šlo? Jednalo se o společnou charitní akci ÚMOB-Jih - Sbor pro občanské záležitosti a DD Korýtko na Petruškově ul. v Ostravě - Zábřehu. Jejich spolupráce trvá již několik let. Letos se pod záštitou starosty obvodu O-Jih otevřely jarmareční stánky a celý doprovodný program mohl začít. Cílem bylo především ukázat, že i mnozí klienti domova jsou lidé kreativní, plní elánu a radosti ze života. Rozhodně se nechtějí stranit okolí za dveřmi domova, ba právě naopak. Chtějí, aby dveře jejich domova byly otevřeny, aby všichni viděli, že život zde také nabízí celou řadu možností. A tak kromě perníčků či babského koření mohli občané díky šikovným ručičkám obyvatelů domova a ergoterapeutů za symbolické ceny koupit např. ručně malované svícny, malované hedvábné šátky, skleněné obrázky, ozdobené sklenice, pletené papuče, figurky z juty a celou řadu dalších drobností či si nechat zavěšit od kartářky. O doprovodný program se postaraly právě babičky mažoretky - Bambulky se svým vystoupením.

Bc. Dita Buryová, soc. pracovnice

Občanské sdružení SENIOR SERVIS

nabízí v Ostravě služby osamělým seniorům :

- návštěvy
- doprovod k lékaři
- doprovod na procházce
- předčítání
- drobné služby

Tyto služby jsou vykonávány dobrovolníky bezplatně. Pokud projevíte zájem, můžete volat na telefonní číslo 776 774 157

PRO TUTO ČINNOST HLEDÁME ROVNĚŽ
DOBROVOLNÍKY



Váš příběh

Pamětníci, vzpomínejte!

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

Obyčejný chleba s máslem

Každé ráno potkávám nádherného psa, který venčí svého páníčka. Táhne ho za sebou, smývá s chudákem starým po chodníku a páníček neustále hovoří: „To víš, Alberte, ještě to projdeme aspoň dvakrát, vždyť já vím, že si chceš zaběhat, ale nemůžu tě brachu pustit z vodítka! Vyhláška, víš? To by mě zase pokutovali a na to já brachu nemám!“ Vždycky se usmívám, protože mám dojem, že ne vyhláška, ale temperament psa brání pánovi pustit psa z vodítka. Starý pán se usmívá, v jedné ruce vodítko, na jehož konci je jeho všechno, v druhé ruce igelitku. Delší dobu jsem dumala, co v té igelitce v půl sedmé ráno nese. Jednou jsem to odhalila. Chleba s máslem, obyčejný chleba s máslem! „Alberte, chceš papání? Tak počkej, tam za tím rohem si dáme snídani.“ Albert však strká čumák do igelitky tak úpěnlivě, že pán se poddává, vytahuje chleba, láme na půl. Ta jedna půlka mizí v tom ohaří jak rozinka okamžitě. Tu druhou pán žmoulá, jako že žmoulá, ale Albert ví, že po pár výskocích, přesně nacvičeném zaskočení mu tu druhou půlku dá také.

Ráda je pozoruji

Souhra dvou živočichů, souhra dvou osamělých, navzájem se potřebujících tvorů. Určitě vím, že hodinu vycházky, směr, rychlost i délku určuje Albert. Když jsem už ani jednoho neviděla, bylo mi to divné, byli vždy přesní jako autobus. Někdy i přesnější. Jednou jsem otevřela náš městský tisk. V rubrice „Útulek pro psy nabízí“ byla fotka Alberta. Bylo z ní vidět, že jeho oči vyjadřovaly smutek, beznaděj, zoufalství. Měla jsem pocit, že se na mne dívá vyčítavě. Na mne!

Vytočila jsem číslo útulku a ptala se na toho krásného psa. „Jo, paní, toho jsme našli jak zoufale pobíhá po městě, vždycky nastoupil do autobusu, po pár zastávkách zase vystoupil, sám a takhle jezdil pár dní, než jsme ho odchytili. Neměl identifikační známku, byl bez vodítka. Nějakou dobu čekáme a pokud se nikdo nepřihlásí už přes měsíc, psa dáváme k dispozici. Je zdravý, očkovaný, prošel veterinární prohlídkou, jen je trochu smutný a nežere. Potřebuje co nejdříve, aby si ho někdo vzal. Chcete ho?“

Pátrání veskrze detektivní

Pak se odehrála krátká, leč úspěšná detektivní práce. Moje. Vypytávala jsem se lidí v okolí, sousedů a zjistila jsem, že starý pán je po mrtvičce v nemocnici. Skutečně žil úplně sám, rodinu neměl, jen toho psa. Ihned jsem se vydala do nemocnice v naději, že pána potěším. Moc nemluvil, ztěžka formuloval slova, ale jedno slůvko ALBERT bylo jasně zřetelné. Sestřičky netušily, kdo je Albert. Já ano.

Chudák pes věděl, že doma jeho „páníček“ není, že ho odvezli, věděl i kterým směrem. Netušil však, že na druhý konec města, do nemocnice. Marně ho hledal na cestě, po které ho sanita odvezla pryč. Sousedé ho chtěli chytit, ale Albert se vysmekl a pelášil za sanitkou. Nedohonil ji však. Proto se snažil zřejmě dostat nějak dál, kde už jeho stopa zmizela. Našli ho zhruba uprostřed, mezi jeho domovem a nemocnicí.

Než se pan Lukášek uzdravil, vzala jsem si Alberta k sobě. Nebylo to jednoduché. Albert odmítal stravu. Ani na chleba s máslem jsem ho nenalákala, jen se podíval, otočil hlavu zpět na tlapky a koukal dál do prázdna. Čumák na předních tlapkách nasměrovaný ke dveřím. Pak jsem dostala nápad! Zašla jsem opět do nemocnice, panu Lukáškovu se už dařilo lépe a měl radost, že Albert je u mne doma. Uprosit personál přivést ho do nemocnice se mi nepodařilo. Předpisy, hloupé, nesmyslné předpisy! Víím, že by se jak pan Lukášek, tak i Albert okamžitě dostali do formy! Získala jsem tedy aspoň kabát pana Lukáška. Doma jsem mu z něj udělala pelíšek a Albert se mohl zbláznit radostí! Ležel na něm pořád, nechal se jen krátce vyvenčit a když jsem použila metodu pana Lukáška a mluvila a mluvila, (připadala jsem si jako blázen...) začal i žrát.

Po pár týdnech se pan Lukášek vrátil domů. „Domů“ se vrátil i Albert a ten den jsem viděla dvě velmi šťastné bytosti! Teď jsem jejich kamarádka, i když pan Lukášek říká, že jsem jejich rodina.



A Albert? Tomu nosím každé ráno chleba s máslem. Oba už čekají a věru nevím, z kterých očí je ke mě vysíláno více lásky. Největší radost a nejvíce štěstí však stejně cítím já, když jdu ráno do práce a Albert vleče starého pána, už ne křížem krážem, ale rovnou a přímo ke mně. Pan Lukášek opět vlaje za psem, ale Albert viditelně zvolnil tempo. Ví, že páníček potřebuje klidnější pohyb, už ho netáhne za sebou jako padák. Po pár metrech se vždy otočí, zda jeho páníček stačí. Stačí. Opět brebentí na psa a já už dnes vím, že Albert rozumí. I já jsem něco pochopila. A moc bych jim oběma chtěla poděkovat za nádherný pocit, který v sobě teď mám.

Dagmar Jarošová, Ostrava

Příště: Malá markytánka od paní Věry Gajdošikové



Jedno vím jistě, ještě jednou se tam chci vrátit

Pamětihodnosti Londýna

Nebudu unavovat něčím, co si najdete v každé brožuře nebo na internetu. Prošli jsme snad všechno, co je v Londýně k vidění. A že je toho dost! Syn mne nešetřil a já jsem tomu byla moc ráda.

Projeli jsme po široké třídě lemované stromy, která spojuje Buckinghamský palác s Trafalgar Square, ideální místo pro pořádání královských přehlídek, proplekli se několika uličkami a už jsme byli opět v nejživější ze všech londýnských ulic - **Oxford Street**. Václavské náměstí násobeno pěti. Nebo šesti? Utratili jsme zde i hodně peněz a domů došli pěšky.

Před mnoha léty jsme někde sehnali plakát, synové ho měli ve svém pokoji - náměstí **Piccadilly Circus**, dříve zvané centrum impéria. Roky jsem se na ně dívala jako na něco, co ve skutečnosti neexistuje. A ono je! Přesně takové jako na plakátě! ▼



Ohromnými reklamami s neonovým osvětlením září do noci. Svou polohou ve West Endu se stalo londýnským centrem zábavy a velkou atrakcí turistů, kteří se cítí přitahováni neznámou tajemnou silou, možná sochou Erose, boha lásky, byť se ve skutečnosti jedná o hliníkového anděla křesťanské lásky k bližnímu.

Mnoho lidí už poznalo to, že nejlepší způsob jak poznat cokoli, tedy i Londýn, je chodit pěšky. Na delší trasy je ale dobré používat červené autobusy - jak jsem o nich psala minule. Jedna jízda stojí jednu libru, ať jedete zastávku jednu či osm. Pohybujete se hlemýždím krokem, ale to je právě bezvadné, protože se můžete kochat, pozorovat okolí. Panoramata a zase panoramata, člověk nasává a je mu krásně. Zvlášť když si sednete do horní části autobusu. Underground, neboli metro, protíná sice město všemi směry, ale byla jsem jím zklamaná. Průvan, ne právě čisto a nic člověk nevidí. Takže tam ne!

Soho - procházka čínskou čtvrtí, indická restaurace, v ní lahodná večeře a pak divadelní představení. ▼



Soho je přesně takové, jak si je člověk představuje. Plné mužů hledajících druhé muže, plné čínských, indických a všelikých cizokrajných restaurací a hospůdek, plné divadel a šantánů.

V jedné hospůdce jsme večeřeli, v jednom divadle jsme byli. Byl to překrásný londýnský den. Pomalou procházkou jsme došli do čínské čtvrti. Ve výlohách visela kuřata (i kachny) a měla lákat k pochutnání. Na mne však působila opačně - skoro mne přešla chuť. Prostě nebože vyhlížející uvadlá tělíčka ve mě chuť na dobré jídlo nevyvolala. Takže večeři jsme nakonec zvolili v indické hospůdce. U nás v Česku jsem nic podobného nejedla. Když to srovnávám s jídlem v restauracích, které otevírají asiáti u nás, musím říct, že nás tedy odbývají.



K plánované návštěvě divadla jsem vezla kufr oblečení; boty, šaty, kabelku - zkrátka divadlo. Nakonec jsem na radu syna šla v černých kalhotách a svetru a vedle ostatních návštěvníků jsem se cítila docela „IN“.

Miluše Enenklová, pokračování příště





O chudých a bohatých penzistech aneb postřehy z Holandska



Už řadu let jsme členy sdružení holandských seniorů, které vydává svůj časopis *Plus magazin*, za roční předplatné 38 €, je to zároveň členský příspěvek tohoto *Klubu seniorů*. Časopis zásobuje čtenáře nejružnějšími informacemi a zajímavostmi speciálně pro seniory vybranými, reportážemi z cest, články a povídkami od seniorů pro seniory, nabídkami dovolených v místech, kde je klid a příhodné klima, jakož i jiné podmínky vhodné pro nás starší - s mnoha dalšími důležitými informacemi a radami z oboru medicíny, financí a práva.

V jednom z posledních čísel byl článek či spíše rozhovor, nazvaný „Chudý a bohatý v Nizozemí.“ Myslím, že by mohl zajímat i českého čtenáře, zejména seniora. Představuje nám dva protiklady: 72-letou Nelly Ruberg a 65-letou Nan Stoltehoff. Reportér položil oběma stejné otázky, na které především Nelly, odpovídala zcela otevřeně. Její měsíční příjem je tvořen 806 € AOW a malou penzičkou z jiného zdroje, 58 €. (AOW čili *Algemeene ouderdoms wet*) je holandská státní penze, pro každého stejná. Např. ženy v domácnosti, které nikdy nepracovaly, ji dostávají od svých 65 let a ti, kteří byli zaměstnáni si k tomu samozřejmě vybudovali penzi další.

Paní Nelly nemá nic ušetřeno, momentálně si spoří měsíčně 45 €, aby si mohla nechat udělat zubní můstek. Holandské zdravotní pojištění platí totiž jen kompletní zubní protézu.

Týdně vybírá ze svého účtu v bance malou částku, za kterou si kupuje potraviny a jiné věci v domácnosti potřebné. Všechny platby v Holandsku jdou přes banku, jiná možnost není, žádný listonoš zde peníze nenosí v kabele, aby se mohl stát cílem loupežného přepadení. Také to tímto nenutí penzisty být příslušný den doma a čekat na penzi jako pejsek u boudy.

Nelly má malý byt, který tvoří obývací pokoj, kuchyň, ložnička a koupelna s WC. Za tento byt platí 322 € měsíčně, obec jí připlácí 172 €. S oblečením má paní Nelly štěstí, jedna její přítelkyně zná bohatší dámu, která má stejnou konfekční velikost jako Nelly a často si kupuje nové věci. Hodně, ještě zcela neobnošených šatů, odkládá. Z toho si Nelly vždycky vybere co se jí líbí a co potřebuje, zbytek předává dál. Potřebuje nosit dost drahé ortopedické boty, na které musí připlatit 57 €.

Koníčků nemá Nelly mnoho: pomáhá několik hodin týdně v blízkém obchodě, kde se prodávají produkty z třetího světa a kde všichni pracují dobrovolně a zdarma. Tyto obchody jsou v každém větším holandském městě. Výnos jde na různé dobročinné účely. Jednou týdně chodí hrát bridge, to ji stojí jen lístek na autobus. Spolu se sousedkou má předplacen provinční denník a přehled televizních programů.

Z elektrospotřebičů má v domácnosti jen televizor, ledničku, nezbytný kávovar, vysavač a pračku. Na dovolenou jezdí s rodinou své sestry, každý rok asi na týden do pronajaté chatičky, buď v Holandsku, či v blízkém zahraničí. Auto nemá.

Na otázku, zdali si připadá bohatá či chudá, odpovídá: Jsem celkem zdravá a cítím se tedy bohatá. Měsíčně, když dostanu výpis z banky a vidím penzi, která mi tam přišla, pomyslím si: to je prima, že ty peníze vlastně dostávám „jen tak“. Co by si přála, je větší byt s ložnicí pro vnoučata, aby u ní mohla přespát, když ji přijedou navštívit. Dalším přáním by pak bylo, aby se její byt dal nějak pootočit, aby měl víc slunce než tu hodinku denně jako teď.

Paní Nan, která dovršila 65 let a přestala pracovat, dostane také AOW. Říká, že se svou penzí a penzí po svých dvou zemřelých partnerech vyjde. Po zemřelém partnerovi, dostává pozůstalý 70% jeho penze. Vlastní dům, nějaké obligace a má ušetřené peníze. Nezná sumu, kterou vydává za potraviny, celý týden vaří totiž pro rodinu své dcery, kde také večeří.

V Holandsku je běžné jen jedno teplé jídlo večer. Její hobby - chodí s přáteli do kina, do divadla, na procházky a na večere do restaurací. To ji stojí měsíčně asi 150 €. Také ráda cestuje. Na jaře a v létě je na dovolené s dcerou a jejími dětmi, na podzim jezdí ještě asi na týden někam sama. Loni byla např. s přáteli na Sicílii. Navštěvuje také každoročně na několik dnů svého bratra v Anglii. Svůj dům ještě splácí (hypotéka je daňově výhodná, zejména při vyšším příjmu). Měsíčně splácí 700 €. Ostatní poplatky v domácnosti činí 750 € za tři měsíce. Má malé auto, Toyotu Yaris, se kterým naježdí asi 5.000 km za rok. Předplácí si jedny noviny, *Plus magazin* a televizní program. Většina Holanďanů, kteří čtou, knihy nekupuje, ale půjčuje si je v knihovně.

Doma má paní Nan lednici, mrazák, pračku, sušičku, myčku nádobí, presovar, mikrovlnnou troubu, mixer, kuchyňský robot, vysavač a další drobné spotřebiče.

Bohatá ani chudá si nepřipadá. Ale připouští, že nemá žádné finanční starosti a může si koupit všechno, co chce. Říká, že život k ní byl dobrý.



Obrázek z Holandska - Amsterdam



ODJINUD

ZAJÍMAVOST

Její přání? Chtěla by najít přítele, průvodce na cesty po světě, už ne partnera pro každý den. Ale jejím vůbec největším přáním je, aby nepřežila své děti. Takže jak vidíte, milí přátelé, jsou zde také velké rozdíly v životní úrovni penzistů. Uvedené příklady jsou asi extrémní. Jak ale můžete pozorovat na příkladu „chudé“ paní Nelly, není nešťastná či nespokojená, necítí se osamělá a ani by ji nenapadlo chtít bydlet společně s dětmi. Holanďané vyznávají tzv. sociální kontakty, ale nade vše je jim jejich soukromí, jak říkají „privacy“, čili mít možnost zavřít dveře a být ve svém a sám.

Další důležité sdělení: Všichni pense v Holandsku jsou zdaněny. Penzisté si platí měsíčně zdravotní pojištění. Také zde nemají zadarmo veřejnou dopravu, pouze různé slevy. Na druhé straně jsou různé možnosti, jak dostat v případě potřeby finanční pomoc. Tato pomoc opravdu funguje. Seznam všech možností dostávají pevně každý rok poštou domů s upozorněním, aby neváhalí přihlásit se na radnici, která vše zařídí.

Nepřepočítávejte Eura na koruny. Jsou zde jiné cenové relace. Např. u kadeřníka klidně zaplatíte za mytí, barvení, stříhání a tzv. foukanou 80 €.

Žije se tu tak trochu podobně jako v ČR. Snad lidé jsou skromnější, jsou zvyklí si pomáhat. Platí tu zákony, dbá se na jejich dodržování a stát je skutečně sociální.

Jsou zde bohužel i temné stránky-terorismus, ale to je problém, který musíme řešit všichni a to je zase zcela jiná kapitola.

Věra Pokorná, Holandsko

Diwali - svátek světél

Své svátky mají vyznavači víry hindu, muslimové, sikhové, buddhisté a další až po křesťany. Svátky se také slaví v Indii. Pro Indii je mimo jiné typické to, že jich má ve svém kalendáři neuvěřitelné množství. Většina těchto svátků má náboženský základ a odtud plyne i jejich početnost. Většina indických svátků se slaví podle indického lunárního kalendáře a tak se jejich termíny rok od roku mění. Indické lunární měsíce a jejich gregoriánské ekvivalenty jsou následující:

Chaitra	březen - duben
Vaishaka	duben - květen
Jyaistha	květen - červen
Asadha	červen - červenec
Sravana	červenec - srpen
Bhadra	srpen - září
Asvina	září - říjen
Kartika	říjen - listopad
Aghana	listopad - prosinec
Pausa	prosinec - leden
Magha	leden - únor
Phalguna	únor - březen

Mezi významné patří **Diwali - svátek světél**. Je to nejšťastnější, nebo chcete-li, nejveselejší svátek v hindu kalendáři. Slaví se patnáctý den měsíce Kartika. I když oficiálně je pouze jeden den státní svátek, oslava trvá pět dní. Legenda je taková, že v noci svítí mnoho světél, aby ukázala Ramovi cestu domů z jeho exilu. Pro každý den oslav je něco typické.

První den se dokonale uklidí domácnosti a vstupní schody do domů jsou pomalovány křídou nádhernými vzory.

Druhý den je věnován Kriškově vítězství nad legendárním tyranem - Narakasurou. Tento den je spojen s koupelí před svítáním a nošením nových oděvů. Během třetího dne je uctívána Lakshmi, bohyně štěstí. Tradičně je to začátek nového finančního roku pro společnost. Čtvrtý den připomíná památku návštěvy přátelského, ale arogantního démona Bali, který dosadil boha Višnu na jeho místo. Pátý den muži navštěvují své sestry, aby jim na čelo dali znamení - tikka.

Diwali je také svátkem sladkostí, které si rodiny navzájem posílají. Tak jako u nás na vánoce, Indové na Diwali rozesílají u příležitosti tohoto svátku přibuzným a známým pohlednice a blahopřání. Stalo se to již tradicí stejně jako světla olejových lampiček a ohňostroje. Dnes už to nejsou jen olejové lampičky, ale dokonalé elektrické osvětlení a to i přesto, že Indie stále zápasí s nedostatkem elektrické energie. Ve dnech oslav nemůže Indie určitě konkurovat ani Evropa se všemi svými světelnými reklamami. Ohňostroje a dělbuchy jsou vidět a slyšet nepřetržitě celých pět dnů. V noci lidé vycházejí v průvodech do ulic a kochají se světelnou show. V tuto chvíli jsou všichni veselí, bezstarostní a šťastní.

(hol)

Navštivte "SILOE" - prezentační a informační centrum

Prezentuje veřejnosti různé charitní projekty a aktivity. Jsou zde průběžně vystavovány výrobky osob se zdravotním postižením. Výrobky se v centru také prodávají, a to z různých chráněných dílen - např. Hlučína, Ludgeřovic, Opavy, Kunčiček, Uherského Hradiště, Znojma i z Prahy. Zakoupením těchto výrobků podpoříte provoz chráněných dílen. V centru vám také poradí, kde sehnat ubytování pro lidi bez domova a také vás poinformují o aktivitách tělesně nebo duševně postižených spoluobčanů. Můžete si zde také vyzvednout různé brožurky, kde se dozvíte třeba o adopci na dálku, ale i jiných aktivitách Charity.

Za příznivého počasí jste si možná všimli, že se před centrem prezentují různé charitní dílny - prodávají zde své výrobky a také předvádějí svou činnost, například výrobu keramiky na hrncířském kruhu, malování na skle, pletení košíků a další.

Však se jděte podívat! Otevřeno je denně po - pá od 10 - 17 hod. Srdečně zvou zaměstnanci prezentačního centra.

Kde je najdete: V centru Ostravy, Puchmajerova ulice číslo 10.

(naproti budově bývalého Tuzexu)

(kal)



Časy se mění, ale ne ve všem

Obrana chleba

Pomalu otevírám útlou knížečku. Na první straně, poněkud neumělým a zároveň ozdobným písmem stojí:

Kniha dějin spolku Obrana chleba. Věz a piš dále, čítej a písej, ať marně nežiješ a lidi nešidíš, že pracuješ pro lid horský.

Mírný úsměv a značnou úctu ve mě vzbuzuje tento zápis - je z roku 1890!

Nad slovem chleba jsem se ovšem zamyslel.

Co asi pod pojmem chleba měli na mysli prapředkové z Morávky, zakladatelé spolku na jeho obranu?

Karel Kaňok, na jehož zahradě sedíme, po krátkém zaváhání povídá: „Nejspíš celý vesnický život. To pro mne vyplývá ze všech zápisů v této kronice. Ochrana polí, starost o vdovy a sirotky po dřevorubcích, různé petice vrchnosti, žádost o stavbu školy... Faktem je, že můj staříček, po kterém tuto kroniku mám, se o ní přede mnou nikdy nezmínil, ale pojem chleba tady určitě nelze chápat jenom v nejužším smyslu.“

Nemyslíte, že je poněkud zvláštní, že Vás dědeček se svou kronikou vůbec neseznámil?

„On ji nepsal od samého počátku, tehdy mu bylo dvanáct let, takže tuto kroniku převzal později. Sám jsem ji našel v lodním kufru na půdě, když jsme v roce 1972 přestavovali dům. To už staříček devět let nežil. A proč o kronice dříve nemluvil? Těžko říci, o starých časech toho opravdu moc nenapovídal. Například ze všech jeho zážitků z první světové války vím jen to, že byl na italské frontě, kde se předovkami střílelo ze zákopu do zákopu a když se na kolejnici zazvonilo poledne, z nepřátel se stali kamarádi, kteří si vyměňovali polévku za tabák...“ V samotné kronice se o této době dočtete, že: Funkcionáři byli ve světové válce a tak spolek byl bez účinku.

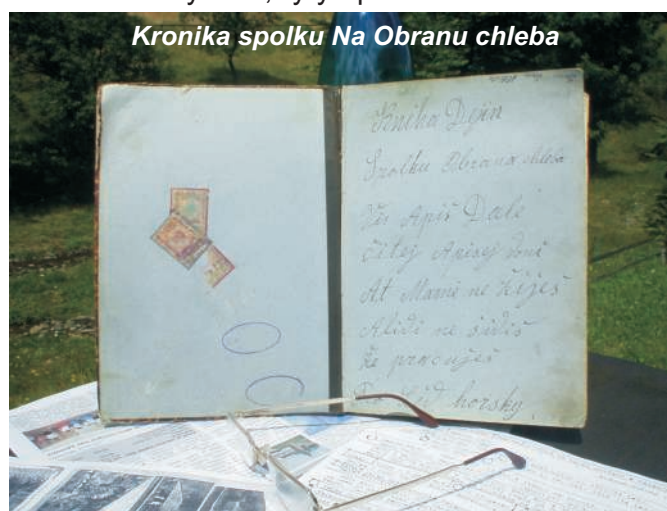
Přesto byl spolek nesporně v celé Morávce vážený. Pořádal přednášky, akce až pro dvě stě lidí a měl prapor za 182 zlatých. Víte něco o tom praporu?

„Ze zápisu vyplývá, že při jeho svěcení v r. 1898 se střílelo z hmoždířů a spotřebovalo se přitom 6 kilo

střelného prachu za 14 korun. Pro zajímavost, jen donesení toho prachu z Jablunkova stálo dvě koruny. Ale kde a jak tento prapor skončil, to mi není známo.“

V roce 1924 se spolek přejmenoval na Hospodářsko - salašnický. Tušíte proč?

„Prapředkové zřejmě usoudili, že nový název lépe vystihuje činnost spolku. Ostatně, sám si ještě vzpomínám, že když jsem byl malý, odváděli jsme naše dvě ovce přes léto na salaš, kde se nám o ně starali, zatímco jehňata pila s krávy. Ovčí mléko tak zůstávalo na bryndzu, sýry a podobně.“



Rokem 1924 zápisy v kronice končí, což je určitě škoda. Co s ní bude dál?

„Podívejte, mám dva syny, takže myším ji nenechám. Kromě toho, zapůjčil jsem kroniku Frenštátskému muzeu a tam si ji ofotili. Je ovšem fakt, že časy se mění a tradice na vesnicích vymírají. Ať už tradice náboženské nebo ryze lidové. Následníků, kteří by o ně měli zájem, je také čím dál méně. Vždyť například škola z roku 1913, o kterou se spolek Obrany chleba na Morávce zasloužil a do které chodily děti i na dvě směny, byla v šedesátých letech kvůli nedostatku žáků zavřena. Na druhé straně, najdou se ještě výjimeční fandové tradic, jako třeba sedmdesátiletý pan Valentýn Švrčina, jenž se věnuje sestavování rodokmenů. Ten vám také mohu ukázat.“

Prohlížím si další obdivuhodnou práci (pana Švrčinu, pokud ho vypátráme, představíme v příštím čísle SeniorTipu) a po chvíli se s Karlem Kaňokem loučím. Předtím mě však zaujal ještě jeden zápis z kroniky: 25. září 1898 přednášel redaktor Těšínských novin František Hradecký o nouzi v podbeskydí, jak povstala a kdo by ji mohl odstranit. „Tenž poukázal, že jedině chlebedárce a majitel panství Frýdeckého může pomoci a jiný žádný. Reč pana Hradeckého trvala dvě hodiny.“

Tak nevím, srovnám-li to s výkony našich dnešních politiků, řekl bych, že časy se zas až tak moc nezměnily... (di)

Foto: Ludmila Holubová

(Pozn. redakce: Pokud se chcete dovědět další zajímavé pasáže z kroniky, sledujte naše internetové webové stránky www.seniortip.cz, kde bude pokračování.)



Pan Kaňok nad kronikou



„Zdraví pacienta je naší zásadní prioritou“!



Současnou alarmující situací evropského regionu je pokračující demografické stárnutí populace. Seniorského věku se, díky snadnějšímu a pohodlnějšímu životu, díky novým technologiím a moderní medicíně, dožívá většina obyvatel Evropy. Tato skutečnost by měla být patřičně zohledněna, přičemž důraz by měl být kladen zejména na **kvalitu, plnohodnotnost, důstojnost a produktivitu** zralého období života seniorů.

Dobré zdraví je základním předpokladem pro kvalitní život. Velmi důležité je zejména správné užívání lékárně předepsaných léků. Pokud pacient nedodržuje předepsanou terapii, očekávaný efekt je nízký nebo dokonce nulový. Důvodů k takové „neukázněnosti“ pacientů je hned několik. Často dochází např. k tomu, že pacient nerozuměl návodu k použití nebo se domnívá, že potřebuje jinou dávku, mnohdy také zaměňuje lék za jiný, případně úplně zapomene lék užít. Zde je proto potřeba pozorně naslouchat jak radám lékaře, tak poučením ze strany lékárníka. Bohužel ze strany lékařů je snaha informovat pacienta někdy nedostatečná a to nejen z hlediska účinku a užití léku, ale také z hlediska možné finanční spoluúčasti. V současnosti jsou ceny, úhrady a doplatky na jednotlivá léčiva velmi ožehavými tématy. Pacient by již v ordinaci měl být seznámen s eventuální spoluúčastí na úhradě svého léku, případně s levnější variantou. V lékárně bohužel velmi často dochází k nepříjemnému překvapení a někdy i k následnému odmítnutí daného léčiva pacientem.

Dobré zdraví je základním předpokladem pro kvalitní život. Velmi důležité je zejména správné užívání lékárně předepsaných léků. Pokud pacient nedodržuje předepsanou terapii, očekávaný efekt je nízký nebo dokonce nulový. Důvodů k takové „neukázněnosti“ pacientů je hned několik. Často dochází např. k tomu, že pacient nerozuměl návodu k použití nebo se domnívá, že potřebuje jinou dávku, mnohdy také zaměňuje lék za jiný, případně úplně zapomene lék užít. Zde je proto potřeba pozorně naslouchat jak radám lékaře, tak poučením ze strany lékárníka. Bohužel ze strany lékařů je snaha informovat pacienta někdy nedostatečná a to nejen z hlediska účinku a užití léku, ale také z hlediska možné finanční spoluúčasti. V současnosti jsou ceny, úhrady a doplatky na jednotlivá léčiva velmi ožehavými tématy. Pacient by již v ordinaci měl být seznámen s eventuální spoluúčastí na úhradě svého léku, případně s levnější variantou. V lékárně bohužel velmi často dochází k nepříjemnému překvapení a někdy i k následnému odmítnutí daného léčiva pacientem.

ZDRAVÍ, RELAXACE

Lékárník má v takovém případě dvě možnosti: a) nabídnout jiný lék se stejnou účinnou látkou (v každé farmako-terapeutické skupině by měl jeden pojišťovnou plně hrazený lék existovat) nebo b) poskytnout formu individuální slevy, např. právě seniorům. S první variantou záměnou - nesouhlasí lékaři a representanti farmaceutických firem, s druhou pak Ministerstvo zdravotnictví. Ještě horší je to v případě tzv. **inovačních léků**, což jsou léčiva-novinky. U těchto přípravků se doplatky mohou vyšplhat až k několika stokrátům. Jelikož jsou to novinky, neexistují ještě jejich levnější, pojišťovnou plně hrazené varianty a tak jsou pro sociálně slabší pacienty v podstatě nedostupné.

Dalším problémem je současný módní trend **samoléčení**. Tady dochází někdy až k nenapravitelným omylům a samoléčbou způsobeným škodám. Současná pestrá nabídka volně prodejných přípravků láká k mnohdy bezmyšlenkovitým nákupům. I zde je tedy nutnost porady s lékárníkem. Ten by měl zhodnotit, zda daný přípravek je pro pacienta vhodný. Dochází totiž k situaci, kdy se mohou léčiva na předpis s léčivy volně prodejnými vzájemně ovlivňovat a v horším případě pacienta poškozovat. Vážný problém vzniká také tehdy, když si pacient sám **chybně stanoví diagnózu**. Domnívá se např., že jeho obtíže jsou dobře zvládnutelné volně prodejným lékem. V mnoha případech však, zvláště u seniorů, mohou mít zdravotní problémy mnohem vážnější základ. Vliv na výše zmiňované problémy má mimo jiné také **reklama na volně prodejné léky**. Každé lidské tělo je originál a léčba sebemenších potíží by proto měla být zcela individuální.

Chtěla bych zdůraznit, že lékárník může vždy pacientovi poradit a udělat vše pro jeho spokojenost. Je to jeho profesní a zejména etická povinnost.

Mgr. Petra Topolánková
a kolektiv lékárny u Jednorozce, Ostrava

Pro zdravý životní styl



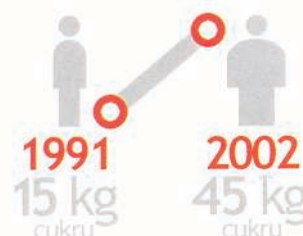
CLiO
premium
Nízkoenergetické náhradní sladidlo

- ☐ 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





Tři otázky pro šest víl aneb TÝDEN NA JÍZDÁRNĚ

Klubovna společnosti Senior žije a dýchá bezpočtem akcí. Ovšem samo se nikdy nic neudělá – takže kdo jsou ty „dobré víly“, které bdí nad životem v klubovně? **Aleně Jasníkové** patří pondělky jimž je vyhrazeno klubové povídání. Každé úterý tady najdete kroužek rukodělných prací s jeho vedoucí **Emilií Štěpánovou**. Středeční karetní kroužek vede **Jitka Svobodová**. Čtvrtky patří přednáškám, besedám, Astro-klubu, stará se o ně **Miluše Enenklová**. V tento den zde funguje také informační a poradenská služba. Vše pak zastřešují **Blanka Malá** a **Ludmila Holubová**, které se věnují organizačním záležitostem, webovým stránkám a zpravodaji SeniorTip.

Prostřednictvím anketních otázek si nyní tyto „dobré víly“ představíme trochu blíže:

Co vedlo k tomu, aby byl váš kroužek založen?

Alena Jasníková: Na klubové povídání chodí většinou ženy, muži zatím málo. Kroužek jsme založili pro ty seniory, kteří se cítí sami a právě toto klubové povídání je příležitostí pro jejich další aktivity v našem sdružení.

Emilie Štěpánová: Šít, háčkovat a péci cukroví ženy obvykle umí, ale co takhle drhat, paličkovat, frivolitkovat, drátovat, vázat šátky? Těmto pracem, včetně výměny zkušeností se v našem kroužku věnujeme.

Jitka Svobodová: Dalo by se říct, kdo si hraje, nezlobí. Ale po pravdě řečeno ze zlobení jsme již vyrostli a tak si tady tříbíme paměť, postřeh a také krátíme čas.

Miluše Enenklová: Mezi nebem a zemí je plno velmi zajímavých věcí. Než by měl člověk sedět a fňukat nad stářím, je určitě lepší objevovat neznámé obzory.

Můžete popsat atmosféru, která na setkáních je?

Alena Jasníková: Na klubové povídání se schází dvacet až třicet lidí, záleží na sezóně. Panuje zde příjemná a sdílná atmosféra, na většině přítomných je vidět, že sem rádi chodí. Povíme si co je kde zajímavého, oslavíme narozeniny, na které nezapomínáme, také vánoční povídání bývá velmi příjemné.

Emilie Štěpánová: Nejde jen o to, že máme radost z našeho vzájemného setkání, třináct až sedmáct žen, my radost i rozdáváme. Například pro děti dětského domova na Hladnově jsme k vánocům přichystaly dárčky i cukroví. Byl to moc hezký večer. Naše výstavy mají až nečekaný úspěch a podobných akcí už bylo víc, takže v naší atmosféře mraky nejsou.

Jitka Svobodová: Občas nás popadne hráčská vášeň, ale obecně je to klidné a příjemně strávené odpoledne.

Miluše Enenklová: Nálada v Astro-klubu se řídí většinou obsahem přednášky a úrovní přednášejícího. Např. kvůli psychotronice jsme zažili i hádky, ale o tom to přece také je. Konfrontovat názory je velmi dobré. Zajímavé bylo určitě povídání o čaji s ochutnávkou. Na přednáškách o používání mobilních telefonů nebo o poskytování první pomoci při život ohrožujících situacích jsme se mnohé také přiučili. A kdo má rád cestopisy, toho potěšily cestopisné přednášky.

PŘEDSTAVUJEME KLUBY

Kudy půjdete dál ve své činnosti?

Alena Jasníková: Programy chceme neustále zlepšovat, především výběrem témat. Máte povahy lidí, které se do debaty velmi obtížně zapojují. Všimla jsem si, že na někoho nezabraly informace o vitamínech, výstřižky z novin, ani vtipy, ale když jsem vyprávěla obsah knihy, všichni ožili. Pozitivní myšlení, to je věc, kterou chci v kroužku dále šířit.

Emilie Štěpánová: Zájem o naše výrobky nás samozřejmě těší a tak budeme chtít i v dalším období rozdávat radost jiným a tím i sobě. Velmi úspěšná byla výstava výrobků našich členek, kterou jsme uspořádaly spolu s vedením knihovny v Mariánských Horách v jejích prostorách.

Jitka Svobodová: Naučila jsem členky našeho kroužku hrát bridge. Nyní mám zájem nabídku rozšířit taky na jiné druhy stolních her a pak uspořádat i soutěže.

Miluše Enenklová: Stáří je jediná možnost, jak se dožít vysokého věku. Abychom je prožili co neaktivněji, chtěla bych vytvořit ucelené přednáškové projekty, jakoby malé univerzity třetího věku, které by účastníky vzdělávaly takzvaně od A do Z.

Poslední otázka platí i pro **Ludmilu Holubovou**: S minimálním množstvím finančních prostředků jsme zajistili vydávání už šestého ročníku zpravodaje SeniorTip. Je o něj čím dál větší zájem a víme, že i trojnásobný náklad by už nestačil. Veřejnost se těší na další stránky a totéž platí o stránkách webových. Je jasné, že i nadále budeme chtít naše členy i veřejnost uspokojovat v maximální míře. O tom, že nás již instituce začaly vnímat svědčí i počet získaných grantů. Např. díky grantu z fondu EU můžeme vybudovat počítačové vzdělávací centrum a také administrovat centrální webové stránky, využívané seniory v celé republice.

A jak to na závěr vidí **Blanka Malá**? Bez obtíží to nejde, ale klapalo to. A snažíme se, aby to klapalo i dál, takže nashledanou Na Jízdárně. Čekáme právě na vás!

(di)

Život klubu v obrazech





Terénní sociální služby

Jak postupovat v případě potřeby některé z těchto služeb (viz níže):

- Žadatel nebo jeho blízcí navštíví podle místa bydliště příslušný odbor sociálních věcí úřadu městského obvodu, kde lze získat informace o rozsahu nabízených služeb
- s příslušným sociálním pracovníkem se žadatel dohodne na rozsahu a podmínkách poskytovaných služeb
- má-li občan zájem o pečovatelskou službu zřizovanou obcí, vyzvedne si přímo na okrsku pečovatelské služby tiskopis "Žádost o zavedení pečovatelské služby"
- vyplněnou žádost, vyjádření lékaře, potvrzení o výši důchodu a další potřebné doklady odevzdá na okrsku pečovatelské služby

Nabídka terénních sociálních služeb je velice pestrá, protože ji kromě zařízení zřizovaných městy a obcemi, zajišťují i nestátní a neziskové organizace. V této souvislosti přibližujeme obsah některých užívaných termínů a rozsah činností:

Osobní asistence

je určena lidem, jejichž schopnosti jsou sníženy, např. v oblasti osobní péče, využívání veřejných míst, péče o domácnost, kontaktu s rodinou a širší společností. Podstatou služby je osobní pomoc se zvládnutím běžných každodenních dovedností a úkonů, které by člověk dělal sám, kdyby mu v tom nebránilo zdravotní postižení nebo stáří. Služba je poskytována v přirozeném prostředí, kde uživatel žije, pracuje, vzdělává se a pod. na základě aktuální potřeby uživatele, v předem stanoveném rozsahu. Cílem je zajištění soběstačnosti nebo podpora rozvoje soběstačnosti uživatele, setrvání v přirozeném prostředí a zachování vlastního životního stylu.

Domácí péče (home care)

Jedná se o poskytování komplexní domácí péče, adresné, individuální zdravotní, sociální a laické. Rozsah a formy poskytovaných služeb jsou dány aktuálním stavem klienta. Komplexní domácí péče je poskytována týmem odborníků z oboru ošetrovatelství, medicíny a psychologie. Jedná se o vícezdrojovou formu financování, podílí se klient a zdravotní pojišťovna.

Kurzy tréninku paměti



Mozek je součástí lidského těla. Jak slábne tělo, zhoršuje se i kvalita paměti. Nové informace však máme schopnost přijímat až do konce života.

Kurz je zaměřen na procvičování paměti. Není založen na memorování, zkoušení či klasifikaci, je cestou ke zvýšení sebevědomí.

5 dvouhodinových lekcí - cena kurzu 300 Kč

Informace na tel. 606 475 522

Dobrovolníci

V poslední době jsou velmi oblíbené služby poskytované dobrovolníky. Dobrovolník ze své vůle, ve svém volném čase a bez nároků na odměnu vykonává činnost ve prospěch druhých lidí. Dobrovolníci zpravidla doprovázejí klienty na procházky, k lékaři, čtou jim, senioři jsou často vděční za jejich společnost, chápavé naslouchání a společnou modlitbu, vítaná je drobná pomoc, poskytnutí informací. Také dobrovolníci jsou organizováni. Aby myšlenka dobrovolného hnutí nebyla zneužita podvodníky, doporučuje se dobrovolníka kontaktovat prostřednictvím některé z humanitárních či charitativních organizací a jeho totožnost si ověřit. Základem pro výkon dobrovolnické činnosti je plnoletost. Každý zájemce o tuto službu musí mít uzavřenou smlouvu, která jasně vymezuje jeho práva a povinnosti. Mezi základní povinnosti dobrovolníka patří mlčenlivost. Je zavázán zachovávat v tajnosti veškeré informace o zdravotním stavu i dalších osobních údajích klienta. Působení dobrovolníků je průběžně kontrolováno supervizory.

Protože počet nestátních neziskových organizací a rozsah jimi nabízených služeb překračuje možnosti kompletního zveřejnění prostřednictvím zpravodaje, jsou kompletní seznamy zveřejněny na internetových webových stránkách **www.mmo.cz**.

(kal)

Počítače? Internet? To nikdy nepochopím!



Není lehké vyrovnat se s novými poznatky a informačními technologiemi. Vede to však k rozvíjení tvůrčích schopností a přispívá k zvládnutí nároků moderní společnosti. Důležité a potřebné je rozvíjení vzdělávání občanů všech věkových kategorií.

Že je tento problém zvládnutelný dokazují seniorské internetové stránky www.seniortip.cz

Nabídka kurzu výuky práce na PC

pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Název kurzu: Základy práce na PC

Délka kurzu: 10 vyučovacích hodin
(5 týdnů po 2 hod.)

Termín zahájení: září 2004

Cena kurzu: 300 Kč

Všichni zúčastnění budou mít k dispozici bezplatnou poradnu a konzultační pomoc.

Stručný obsah dalších kurzů

Operační systém Windows: princip a struktura, manipulace se soubory, ovládání PC

Uživatelské programy: Word, Excel, malování

Internet a elektronická pošta: princip internetu, metody vkládání informací, využívání elektronické pošty (začátek tohoto kurzu je v listopadu 2004)

Inf.o kurzech: tel.č. 596 936 020, 731 221 291



Ve Frenštátě mají rádi poezii...

Vážení, náhodou mne ve Frenštátské informační službě upozornili na červnové číslo vašeho zpravodaje, kde mne zaujala pozvánka **Milujete poezii?** V lednu mi v nakladatelství Doplněk vyšla knížka - **Ve Frenštátě mají rádi poezii** (Halas a Seifert s přáteli v Beskydech). Poetické, dvouhodinové programy tedy proběhly i v knihovnách v Rožnově, Valašském Meziříčí a Místku s mým vyprávěním a s přednesem básnických i prozaických ukázek z děl dalších spisovatelů. Bude-li o tento program zájem, rád přijedu. Se seniory jsem se nedávno setkal ve Frenštátském klubu důchodců. Přeji vašemu sdružení úspěch v práci, která je mi sympatická a má podle mne velký společenský význam.

Libor Knězek

Pozn. redakce: Rádi uveřejňujeme kontakt pro objednání programu (tel. č. 556 835 887) PhDr. Libor Knězek, CSc., Frenštátský rodák se narodil 13. července 1929. Vystudoval literární vědu a estetiku na Karlově univerzitě v Praze a kandidátskou práci obhájil v Ústavu slovenské literatury SAV. V současnosti se věnuje hlavně výzkumu uměleckých tradic beskydského kraje. Přednáší na Slezské univerzitě v Opavě. S panem Knězkem uděláme rozhovor, který přineseme v některém dalším čísle zpravodaje.

"Co znáš - co víš"

Jako lavina se šíří v našich TV vědomostní soutěžní pořady (Milionář, Riskuj, Pálí vám to aj.) z různých oborů literárních, společenských, sportovních, hudebních či vědeckých. Motivem velkého zájmu diváků k účasti je naděje na případnou peněžní výhru. Stejně jako v loňském roce i letos uspořádala MO SDČR v Ostravě pro seniory vědomostní soutěž „Co znáš - co víš?“, ovšem, bez finanční odměny. Přesto se k ní přihlásilo 8 statečných, kterým jsme všichni fandili. Pro každého soutěžícího bylo připraveno 10 otázek, s různou tematikou s výběrem ze čtyř nápočasných možností. Přes náročnost otázek a s přihlédnutím k seniorskému věku se neobávali neúspěchu i když se

mohla projevit „stařecká“ nemoc skleróza.

Nejúspěšnější účastníci soutěže byla paní Hanibalová, bývalá členka opery našeho NDM v Ostravě, která z 10ti možných otázek zodpověděla 9 správně. Odměnou všem soutěžícím byl malý upomínkový dárek.

Zdá se, že naši senioři se drží hesla francouzského pedagoga, barona Pierre de Coubertin, zakladatele novodobých olympijských her „Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se!“

Městská organizace Svazu důchodců ČR
Ostrava - Poruba

Pozn. redakce: Zajímavý námět pro ostatní kluby

Podzim seniorů v Ostravě

Také letos je přichystána pro seniory řada akcí, některé z nich vám připomínáme v krátké pozvánce:

- 20. 9. - Vystoupení souboru „Havířovské babky“ KZ Jízdárna, začátek ve 14,30 hod. (vstup zdarma)
- 23. 9. - Návštěva Ostravského muzea a Slezsko-ostrovského hradu. Sraz účastníků ve 13 hod. v Nové radnici
- 2. 10. - Pochod seniorů a nejen jich. Průběžný start je u Domu sester v Porubě od 9 - 11,00 hod.
- 6. 10. - Večer Voskovce+Wericha+Ježka Galerie Chagal, Repinova ul., začátek v 16,30 hod.

Upozorňujeme na:
"Den otevřených bran" v Ostravské ZOO dne 18. září, kdy je pro seniory VSTUP ZDARMA.

VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE!

Ptali jsme se vás, ve kterém roce byl postaven kostelík v obci Hřava a komu byl zasvěcen. Z došlých odpovědí byl vylosován výherce. Je jím paní Drahomíra Hostašová, Lípová 88, Dvorce, která vyhrává věcnou cenu. Blahopřejeme!

NOVÁ SOUTĚŽNÍ OTÁZKA - kolikáté výročí od svého založení slaví letos Slezské muzeum a ve kterém městě se nachází. Odpovědi zasílejte na adresu redakce. Výherce čeká věcná cena!

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, MUDr. Hugo Příbyl, Marie Kalinová, Jiří Hrubý, Hana Juračáková.

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



Načerpejte pozitivní energii pro tělo i duši



Znáte tajemství života?

Jíst do polosyta, nelekat se námahy a užívat si radosti? Pokud k nim počítáte cestování, pak jsme nalaďeni na stejnou notu.

Vydejte se tedy spolu na naše letošní, letní putování. Cílem bylo Slovensko. Bydleli jsme v Banské Bystrici, krásném městě Zvolenské kotliny. Těžilo se tu zlato, potom měď. Ve 14.

až 16. stol. vlastnilo město na evropských trzích monopol v obchodování s mědí, dolovanou v prostoru Španie Doliny. Historické jádro města je památkovou rezervací. Z věže je kouzelný výhled do okolí a pýchou farního kostela Panny Marie je oltář sv. Barbory z roku 1509 od mistra Pavla z Levoče. Podle pověsti přišla Banská Bystrica k tomuto vzácnému, 9 m vysokému oltáři neobvyklým způsobem. Syn Mistra Pavla se popral v hospodě v Krakově s váženým občanem a v hádce ho zabil. Krakovský soud mu nabídl možnosti - zaplatit vysoké odškodné nebo vězení. Syn ani otec neměli peníze. Město je mělo, zaplatilo pokutu a Mistr Pavel odvedl práci. Dodnes je jeho oltář chloubou města.

Každý den jsme vyjížděli autobusem za dalšími zajímavostmi Pohroní. Navštívili jsme Budínský prales, koupali se v termálních bazénech Kováčové, obdivovali v Hronseku dřevěný artikulární kostel se zvonicí, postavený bez jediného hřebíku. V Kremnických Baních jsme si sáhli na

symbolický střed Evropy, ve Zvoleni jsme pak udiveně stáli před expozicí pro nevidomé. Oslovila nás i barokně upravená dvorana s malovaným stropem s portréty římských a habsburských císařů. V Kremnici, v 5ti podlažním muzeu nemusíte chodit po schodech, ale jezdíte výtahem. Je tu expozice medailí a bankovek, v nejnižším patře - hornické podzemí. Učarovalo nám hornické město Banská Štiavnica. Nejstarší písemné doklady o dolování kovů pocházejí z roku 1075, těžilo se zlato a stříbro. V roce 1627 tu poprvé použili střílný prach. Vodu čerpali ze šachet parním strojem do vodních nádrží, které sloužily jako zásobárna vody pro těžební účely. Některé jsou využívány dodnes jako koupaliště.

I pro nás, rodilé Ostravany, z města s hornickou tradicí, bylo fárání do šachty Bartoloměj nevšedním zážitkem. Oblečení v dlouhých hábitech, vybavení přilbami a svítilnami, jsme šlapali po 160ti schodech do nitra šachty. V hloubce 41m jsme procházeli úzkými štolami a provázely nás staré důlní stroje a kapající voda. V muzeu v přírodě nás zaujala budova klopačky s dřevěnou věží. Klepáním na dřevěnou desku se oznamoval začátek a konec směny, pohřeb horníka nebo slavnostní události v hornických rodinách.

Týdenní zájezd přinesl účastníkům mnoho nových zážitků, poznání dosud neznámých míst, zotavení v prostředí malebné přírody, zajímavé kulturní zážitky při účasti na Eurofestivalu tanečních skupin. A ještě něco, strávit týden mezi lidmi stejných zájmů, milých a laskavých, které spojuje v mnohých případech přátelství, je pro seniory největším zážitkem. Proto přáním účastníků i organizátorů je nashledanou za rok, při dalším poznávacím zájezdu!

Olga Paříková, Sekce důchodců při Oblastní radě odborového svazu pracovníků školství v Ostravě

Dobrý den vážení senioři, zasílám odpověď na soutěžní otázku, ale hlavně vám píši, abych vám všem v redakci poděkovala za tento skvost mezi časopisy. Krásné články, které jsou aktuální pro důchodce, najde si v něm každý to své, ať je jeho zájem o vycházky, zajímavosti či poučení z historie, o vzácných lidech, o zdraví, kam se zajít podívat na hezké místo našeho kraje, ale i do ciziny, no prostě časopis k pohledání. Jenom by měl vycházet častěji. Je vidět, že v redakci pracujete nejen rozumem, ale i srdcem. Přeji vám všem hodně zdravíčka a elánu v pokračování pro nás tak aktuálního čtení. Vřelé díky.

Jarmila Malíková, Dolní Lhota

Vážená paní šéfredaktorko, když tak prohlížím váš časopis, tak jsem se rozhodl vám poslat foto, které pochází rovněž z Moravskoslezského kraje-Hukvald. Asi je to ten buk o kterém píšete. Můžeme být hrdí na to, že máme u nás takový strom, který nám dělá všude jenom chválu. Po zveřejnění ve vašem časopise si lidé určitě budou více všimnat stromů, které jsou s jejich regionem spojeny.

Vojtěch Guziur
Klub seniorů, Český. Těšín

Vážená redakce, přijala jsem pozvání k setkání seniorů v Domě Techniky v Ostravě. Setkání bylo srdečné, přednášky, zajímavé. Dostali jsme i SeniorTip. Doma jsem ho přečetla a litovala, že nemá další stránky. Je úžasný, poučný, informuje o životě seniorů, nejen v Ostravě. Zvláště mne zaujal velmi hezký článek od paní o nejvýchodnější obci ČR, Hráčevě, kam jsme jako děti chodili pěšky a bosí z Jablunkova na houby. Měli jsme jich vždy tolik, že jsme je nemohli unést. Někdy jsme nevědomky zašli až na polskou stranu. Hraniční stráž nás upozornila, že jsme daleko na polském území a doprovodila na hranice. Článek ve mě probudil krásné vzpomínky na dobu dětství, prožitou v malebné přírodě. Chtěla bych si objednat Seniortip s donáškou do bytu.

Přeji vám mnoho úspěchů v dalších záslužných činnostech, které konáte pro nás, seniory i mnoho štěstí, zdraví. Vaše věrná čtenářka Jana Strungová, Ostrava - Heřmanice

Pozn.: Paní Strungové, Obrusníkové i ostatním, kteří mají zájem o odběr Zpravodaje sdělujeme, že je neprodejný a k dostání je na měst. úřadech a informačních centrech.

Dobrý den, vážená redakce, chci vás upozornit na Zeměpisné sdružení s vedoucím Dr. Švelbem, které pořádá zajímavé vycházky po Ostravě a okolí. Zároveň má vždy o daném regionu přednášku, např. odkud pochází jména ulic, vznik a dějiny navštívené oblasti a pod. Publikuje i v Zeměpisných listech v Brně. Snad by pro čtenáře Seniortipu byl zajímavý i malý seriál.

Dr. Hrazdírová, Hlučín

Pozn. redakce: V případě zájmu o zeměpisnou vycházku kontaktujte tel. číslo 596 632 421

Vážená Společnosti seniorů, zrovna jsem se dozvěděla o vaši společnosti, o které mne informovala pracovnice městského úřadu ve Vrbně. Zároveň mi pak předala pár výtisků vašeho zpravodaje. Jsem předsedkyně sdružení občanů zdravotně postižených, regionu Krnov, Bruntál, Rýmařov a základní organizace Vrbno. Naše základní organizace má 70 členů. Rádi se seznamujeme s novými věcmi např. i o to, jak tráví volný čas senioři v jiných městech. Ráda bych odebírala váš časopis a těším se na spolupráci.

Truda Obrusníková, Vrbno



Jak se žije seniorům na Jihu? Radnice nezapomíná

Horký jih je v našich představách obvykle spojován s dovolenými a cestováním. Jenže jih může být horký i jinak.

Městský obvod Ostravy s nejkratším názvem - Jih patří k oblastem s nejvyšší hustotou obyvatelstva v celé ČR.



Mgr. Otakar Veřovský

"Na rozloze 1950 hektarů tady žije téměř 120 000 obyvatel. Dá se tedy charakterizovat jako jedno velké panelové sídliště", říká starosta Mgr. Otakar Veřovský.

To je ovšem velmi slušný základ pro celou řadu problémů...

„Máte pravdu. Sídlištní zástavba, tedy velká koncentrace lidí, mimo jiné umožňuje anonymitu pachatelů trestné činnosti. Lhostejnost a nevšímavost k páčání trestné činnosti, spolu s blízkostí hranic s Polskem a Slovenskem, dávají rovněž pachatelům možnost rychleji opustit místo činu a ztížit tak jejich dopadení. Mezi nejpalčivější problémy v obvodu však patří rušení nočního klidu v souvislosti s provozem barů, restaurací a non-stop stánků.“

Jistě. Pouhá slova to však nevyřeší.

Počítáme s celkovými kontrolami problémových lokalit. Do konce t.r. máme příslib jak ředitele Městské policie, tak primátora Města Ostravy na zpracování celkové koncepce práce Městské policie.

Trpí radnice a spolu s ní i život v obvodu politickými pŕŕtkami?

Problémů, které musíme s politickými partnery přes to vše na radnici řešit, je celá řada. Maximální snahu musíme vyvíjet ve vztahu k občanům. Informovat je, získávat, ale hlavně stmelovat, ne rozdělovat. Dovolím si malé postesknutí: naučit se skutečné demokracii, nebude snad až tak zlé, jako spíše potlačit rostoucí egoizmus. Především u mládeže to budeme muset velmi těžce a asi i po dlouhou dobu napravovat.“

Jak se ve vašem obvodu žije seniorům?

Především jim slouží domovy důchodců, Agentura domácí ošetřovatelské péče, alternativní doprava imobilních občanů a Organizace vozíčkářů. Zapomenout nelze ani na Agenturu domácí zdravotní péče při poliklinice v Hrabůvce, spolu s okrsky pečovatelské služby, kluby důchodců.

To je docela pestrý seznam.

„Zdaleka není konečný. Z mého pohledu je pěkné, že zasíláme blahopřání seniorům k výročí 70 a 75 let. Také se pravidelně jednou za rok setkáváme se seniory staršími 80 let, často i s jejich rodinnými příslušníky. Chceme jim dát tak na vědomí, že na ně nezapomínáme, že si vážíme všeho, co pro obvod i pro společnost doposud vykonali a určitě podle svých sil a možností ještě vykonají.“

(di)

Obvod Ostrava-Jih je jedno velké sídliště. Ale nebylo tomu tak vždy. Vznikl ze samostatných obcí Výškovice, Hrabůvka a Zábřeh. Dubina pak zasahuje až na katastr Staré a Nové Bělé.



Hodně o městském obvodu vypovídá jeho znak, který byl vytvořen zcela nově a schválen v roce 1994. První pole čtvercového štítu převzalo symboliku z pečeti Zábřehu. Jedná se o tři stříbrné kužely v červeném poli, které v minulosti vyjadřovaly příslušnost obce k olomouckému biskupství. Stříbrné váhy ve druhém poli jsou odrazem výškovického znaku. Hrabůvka je prezentována stříbrnou rybou ve třetím pečtním poli modré barvy, což představovalo zdejší rozsáhlé rybníkářství. Stříbrnočerveně šachované pole pak je heraldickou stylizací soudobé sídlištní zástavby. Modrá barva ve znakových polích je převzata ze znaku městského. V roce 1924 se obce Hrabůvka i Zábřeh staly součástí tzv. Velké Ostravy. Výškovice byly připojeny k Ostravě v roce 1966 a důvodem byla rozpínavost města a snaha uspokojit poptávku po bydlení.

Ves Jindřichova - takto byl v minulosti označován Zábřeh, až do pol. 17. stol. byl lénem olomouckých biskupů. Zábřeh výrazně ovlivnilo v 19. stol. dění v sousední obci Vítkovice. S industrializací obce nesusouvisela jen výstavba železáren, ale také vybudování továren na katastru Zábřehu, jako např. továrny na lepenku Posnansky-Strelitz, zpracování dehtu J. Rütgerse nebo pískovna I. Goldberga.



▲ **Sídliště Výškovice** byly nejdříve součástí starobělského biskupského léna, potom zábřežského a od roku 1652 už patřily stejně jako Zábřeh k petřvaldskému panství. Zemědělský charakter si zachovaly až do poloviny 20. století, kdy do jeho katastru rovněž zasáhla nová výstavba sídlištních celků.

Hrabůvka příslušela až do r. 1848 k paskovskému panství, které bylo součástí lenních statků olomouckých biskupů. Do poklidného života obce také velmi významně zasáhl rozkvět hutí ve Vítkovicích. Jak je uvedeno ve školní kronice z konce 19. století - "počet obyvatelstva je značně kolísavý a příčinou změn těchto jsou stále stěhující se rodiny dělnictva zaměstnaného v rozsáhlých závodech Vítkovských". Od r. 1880 do r. 1921 se počet obyvatel v Hrabůvce zvýšil z 796 na 3 005.

Budova radnice ▼



Archiv města Ostravy