

Přečtete si:

Tip na výlet.....	str. 3
Rozhovor.....	str. 4
Zdraví, relaxace.....	str. 6
Představujeme kluby.....	str. 8
Možná nevíte.....	str. 9
Cestování.....	str.10
Na návštěvě.....	str.11
Na slovíčko.....	str.16

Gerontologické dny Ostrava a Dny seniorů 12. - 14. října 2005 v Domě kultury města Ostravy

Zdravý způsob života, prevence nemoci seniorů, domácí a komunitní péče, vzdělávání ke zdravému způsobu života - to jsou ústřední témata letošního kongresu Gerontologické dny Ostrava, které organizuje, včetně všech doprovodných programů, Dům techniky Ostrava. Plánováno je přes 50 odborných vystoupení za účasti více než 800 odborníků z celé ČR i zahraničí, včetně téměř 20ti doprovodných programů.

Pamatováno je i na laickou veřejnost, která se může účastnit doprovodných aktivit, které dostaly označení Dny seniorů.

Odborníci budou jednat jak na kongresu, tak se mohou účastnit seminářů k následné péči o seniory nebo k metodice komunitního plánování sociálních služeb.

Lékaři, sestry i sociální pracovníci navštíví v rámci organizovaných exkurzí domovy důchodců, léčebny, rehabilitační střediska a budou přímo na místě diskutovat a vyměňovat si praktické poznatky z práce v terénu.



Rok od roku stoupá počet účastníků kongresu. V loňském roce se ho zúčastnilo více než 600 odborníků.

Pro seniorskou veřejnost jsou určeny přednášky, které jsou spojené s poradenstvím - např. jak předcházet problémům ve stáří, jak zůstat aktivní i v pokročilém věku, či o domácím ošetřování seniorů. Program pamatoval i na studenty, pro něž je připraven seminář na téma zdravé mládež - důstojné stáří. Po celou dobu bude otevřena výstava farmaceutických produktů, zdravotnických pomůcek pro seniory a vybavení pro zdravotnická a sociální zařízení a dalších.

Již počtvrté se kongres stane příležitostí k předání Ceny za mimořádný přínos v oboru gerontologie, udělované významným osobnostem a poprvé k vyhlášení vítěze soutěže "Domov plný života", která byla letos nově zahájena pro domovy důchodců.

Podrobný program pro laickou veřejnost kongresu v rámci Dnů seniorů je uveřejněn na str. 13

O exkurze do zařízení zdravotní a sociální péče o seniory je vždy velký zájem. Tuto příležitost budou mít i účastníci letošního kongresu.



KULTURA V KRAJI

Svatováclavský hudební festival

2. ročník Svatojáclavského hudebního festivalu probíhá ve dnech 28. září - 28. října 2005 v Moravskoslezském kraji. Připravil také v letošním roce umělecky hodnotnou a atraktivní nabídku koncertů a dalších netradičních duchovních projektů. Odehrává se ve 24 městech regionu.



Záštitu nad ním i letos převzal František Václav Lobkowicz, biskup ostravsko-opavské diecéze, Vladislav Volný biskup Slezské církve evangelické a.v. a hejtman Moravskoslezského kraje Ing. Evžen Tošenovský.

Milovníci hudby si mohou vybrat ze široké nabídky předkládaných koncertů a strávit tak ve společnosti umění krásné chvíle.



Festival probíhá také v různých městech Moravskoslezského kraje. Zahajovací koncert je v Ostravě, v kostele sv. Václava.

Pozn.: Termíny koncertů v Ostravě jsou uvedeny na str. 5

**Ženský prim havířovské primátorky**

Má nabitý program, nesnáší nálepkování lidí a do historie nejmladšího města v republice je už nesmazatelně zapsána: PaedDr. Milada Halíková, primátorka města Havířova.

„Je logické, že po radnici lidé nechtějí politikaření, ale výkony,“ říká. „Já jsem ve funkci primátorky jako bezpartijní, na kandidátce KSČM. Osobně zastávám názor, že nejdemokratičtější je poměrné zastoupení ve všech institucích a orgánech, bohužel, na mnoha místech, i u nás na radnici, to politické strany vnímají skrz ideologické filtry. Proto zde nesou zodpovědnost za rozhodování KSČM s ČSSD, přestože jsme nabízeli vícebarevnost. Víím, že by byla přínosem, ovšem nutit nikoho nelze.“

Na čem stojí vaše spolupráce s ČSSD?

„Především na tom, že volební programy máme blízké, až shodné. Ostatně, město se musí věnovat všem spoluobčanům a to naprosto nestranicky. Navíc, o velkých věcech pochopitelně rozhoduje zastupitelstvo, složené také ze zástupců ODS, KDU-ČSL, Hnutí pro Havířov a Nezávislý.“

Máte přehled o tom, kolik primátorů v republice je za KSČM?

„Z dvaceti jen dva, přičemž já jsem jediná žena.“

Promiňte jsou ti chlapi vůči vám galantní?

(Úsměv.) „Jak kdo. Třikrát ročně se scházíme na kolegiu primátorů v rámci Svazu měst a obcí a hned na počátku jsme se dohodli, že budeme řešit pouze věcné, nikoli politické problémy.“

Jak takové kolegium probíhá?

„Jde o dvoudenní setkání postupně v jednotlivých statutárních městech a řeší se otázky kolem návrhů zákonů, rozpočtů, daní, dopravy, zdrojů Evropské unie a podobně. Přijme-li se stanovisko, musí o něm panovat všeobecná shoda.“

Má toto stanovisko nějakou váhu?

„Jistě, kolegium je jedním z orgánů Svazu měst a obcí a sdružuje tři čtvrtiny obyvatel ČR. Je mimo jiné povinným připomínkovým místem pro tvorbu zákonů.“

Můžete popsat atmosféru těchto jednání?

„Je kolegiální, rozhodně není nepříjemná. Vynechala jsem pouze jedno kolegium, přestože členství v něm je dobrovolné. Každé setkání s moudrými lidmi vás přece obohatí, ne?“

Jiří Muladi

SLOVO GERIATRA

Nejen o létě zvaném „babí“

Každý rok si dávám předsevzetí, že budu lépe hospodařit s časem a každý rok zjišťuji, že k velké nelibosti mojí sestry v ordinaci i mojí rodiny a přátel, stále obtížněji hledám skulinku v diáři.

A tak, když jsem si právě nedávno opět chystal s tužkou v ruce nějakou tu skulinku vyrobit, zaujalo mně časové rozložení některých událostí. Den seniorů, Gerontologické dny..., to vše v měsíci, který hraje barvami a často, navzdory předpovědím meteorologů, překvapí teplem, jedinečnou kořeněnou vůní listů a odcházející síly zrání. Je to náhoda?

Mám rád život, tudíž i každé z ročních období, ale na přelomu léta a podzimu, a zvláště pak v říjnu, kdy můžeme zachytit skutečně poslední paprsek letošního slunce obzvláště lituji každého dne, kdy nemám čas sednout si na zahradu nebo vyrazit ven do lesa, načerpat energii z ticha, ale třeba i z drobných, náhodných setkání...

Vím, že poslouchat cizí hovory se nemá, ale sami jistě znáte tu situaci, kdy něco vyřčeného jednoduše přeslechnout nelze.

Kochal jsem se pohledem z okna autobusu téměř impresionistickým zbarvením lesa a přemýšlel, proč právě "babí" se jmenuje tato část léta, když ke mně dolehl zarputilý hlásek dívčinky sedící po boku sportovně vyhlížející zralé ženy.

„No to mi neříkej babí, že televize byla jako rádio a jenom černobilá, neměla jsi mobil, dývčádýčko, počítač ani diskmenu! Tak co jste teda s kámoškama celé dny dělaly?“

Zcela nespolečensky jsem se otočil a s napětím očekával výsledek milého slovního souboje generací. Odpověď: „Žili jsme, dítě moje...“ mne vrátila zpět k zázraku okolní přírody.

Nic nemůže trefněji vystihnout atmosféru slunečního dne na přelomu léta a podzimu, plného barev a pohody, než právě označení „babí léto“. Je tolik podobné zralé kráse rámované vtípem a nadhledem láskyplných babiček...

MUDr. Hugo Příbyl

Zpravodaj SeniorTip vychází za podpory těchto institucí:

Město Ostrava



Moravskoslezský kraj



Město Studénka



Tip na výlet



Dnešní výlet opět míří do hor. V minulém povídání jsme vás zvali na nejvyšší vrchol Beskyd. Tentokrát máme tip, který je určitě také zajímavý. Kopce nad Komorní Lhotkou nabízejí příležitost pro turistiku v kterémkoliv ročním období. Jsou vhodné nejen pro pěší turisty, ale dají se nyní projet i na kole a v zimě je to příjemná trasa pro turisty - běžkaře. K výhodám, kromě řady možností občerstvení, patří i snadný sestup do okolních údolí na více místech, například i do Vyšních Lhot, Pražma, Morávky nebo Dobratic.

Na turistickou vycházku se vydáme z Komorní Lhotky, a tam se také vrátíme. Na náměstí obce (u hotelu Godula) se dozvíte, že vydat se musíte po žluté značce. Cesta vede kolem bylinných lázní (také jsou zajímavé). Zde se můžete zastavit na první občerstvení a na zpáteční cestě případně využít odpočinek v sauně. Pak už cesta začne trochu stoupat, ale tak to obvykle na horských túrách bývá.

Začnete totiž stoupat na hřeben Prašivé, kam dnes směřuje náš tip. Po vystoupení kopce se dostanete k chatě a dřevěnému kostelíku na Prašivé.

Chata Klubu českých turistů kromě občerstvení nabízí také možnost ubytování. U vchodu do výčepu stále hlídá vycpaný medvěd, který byl vždy v minulosti pro naše děti lákavým orientačním bodem.



Horská chata na Prašivé

Chata byla postavena v roce 1921, sousedící kostelík svatého Antonína tady už stojí mnohem déle, více než dvě stě let. Z tohoto poutního místa jsou pěkné pohledy na Žermanickou a Těrlickou přehradu nebo na opačnou stranu do údolí Morávky. Po hřebenu pak zdatnější turisté mohou pokračovat dál, například po červené značce k chatě Na Kotaři. Odměnou budou další překrásné pohledy jak do údolí Morávky, tak i do okolí Komorní Lhotky. Cesta sice místy stoupá, ale není příliš náročná.

Obejdete vrchol Kotař a za chvíli jste před dalším kopcem Lipí, dále následuje Ropička a další hřebeny.

Ale to již doporučujeme opět sejít dlouhým sestupem do Komorní Lhotky. Cesta stále nabízí překrásné pohledy do dalšího údolí, tentokrát do údolí stejnojmenné říčky a vesnice Řeka. Vede po zelené značce, která z rozcestí na Ropičnicku klesá přímo do Komorní Lhotky. Po ní pak dojdeme k místu odkud jsme vyšli.

Lidová architektura

V oblasti Beskyd najdete několik dřevěných kostelů, které jsou dokladem překrásné lidové architektury na území Moravy a Slezska.

Právě mezi ně patří i kostel svatého Antonína Paduánského na Prašivé. Pochází z roku 1640 a je jednodílní stavbou. Původně byl zasvěcen sv. Ignáci z Loyoly.

Po vystavění kostela na Borové pod Lysou horou v roce 1673, který byl zasvěcen také sv. Ignáci, došlo u kostela na Prašivé v tomtéž roce k přesvěcení a novým patronem se stal sv. Antonín Paduánský.



Kostelík na Prašivé

V době druhé světové války se nacházel kostel v ochranném pásmu hranice mezi tzv. Protektorátem a Říší a byl v podstatě nepřístupný. Na konci války byl vážně poškozen. Přesto nabyl opět svého původního vzhledu.

Kostel je filiálním kostelem farnosti Dobrá a konají se k němu v polovině června, (ke svátku sv. Antonína 13. 6.), tradiční poutě.

Připravila Ludmila Holubová

Pozn. redakce: Krásných míst je v našem regionu určitě hodně. Možná o nich málokdo ví a proto je nabídněte i vy. Rádi o nich povíme ostatním.

Zasílat je můžete na adresu redakce.

Kostel sv. Antonína

Kostel sv. Antonína na Prašivé (704 m n.d.m.)
byl zbudován v r. 1640 Jiřím, hrabětem z Oppersdorfu.
Původně byl zasvěcen úctě Boží a památce sv. Ignáce z Loyoly.
Ale v r. 1673 František Euset z Oppersdorfu, k téměř účelu
zbudoval na Borové nový kostel, věnován jest tento kostelíček
památce sv. Antonína Paduánského
a r. 1791 svěřen jako filiální kostel farnosti v Dobré.
Kostel je pod ochranou státního památkového úřadu.
Nad to však doporučuje se vřelé šetrnosti
a ohledům k posvátnému místu
ctěných návštěvníků.

Nápis na kostele sv. Antonína Paduánského na Prašivé



Vším jsem byl rád,



ale nejraději rozhlasákem říká Ivan Šedivý.

Když ho občas potkávám ve slušivé uniformě strážní služby, neřekla bych, že v letošním roce oslaví sedmdesáté páté narozeniny. Je stále švihák a doma určitě stále vaří výborná jídla tak, jako kdysi dávno při natáčení prvního filmu o přírodě Trasa X. Zkrátka, Ivan

vypadá skoro stejně jako v roce, kdy nastoupil do Československého rozhlasu v Ostravě. Kdy to bylo?

V roce 1956 byl vyhlášen konkurz na hlasatele. Pracoval jsem ve Slezských cementárnách a vápenicích. Žer-manická přehrada dodnes stojí z vápna a cementu, jejichž dodávku jsem podepisoval.

Šel jsem tedy do rozhlasu na konkurz. Bylo tam moc lidí a já jsem velký trémista. Když jsem viděl ty suverény, tak jsem se chtěl potichu vytratit ale pak jsem přece jen vkročil do těch těžkých ponorkových dveří a už jsem byl tam. První otázku jsem dostal „Vodní stavby v Československu“ – díky své profesi jsem je vyjmenoval všechny. Pak přišla na řadu hudba. Tam měli v zadání chybu, já jsem si ji dovolil opravit a tím jsem si získal Aloise Kachla. Pak přišel dopis - zve me vás k natáčení rozhlasových novin a tak začala má práce v rozhlase.



Reportážní začátky

Do dvou hodin jsem pracoval v cementárně, pak sedl na motorku a fičel do rádia, protože natáčení začínalo ve 14,15 hod. Jezdil jsem na ní i v zimě až Josef Przebinda, šéf výroby nařídil vedoucí hlasatelny, Evě Kunertové, aby natáčení začínalo v 15 hod., to už jsem pak stíhal tramvají.

V době, kdy jsi nastoupil do rozhlasu se právě začínala rozjíždět televize. Jak to bylo s tebou?

Televize sídlila ve čtvrtém poschodí rozhlasové budovy. Jednou jsem potkal vedoucího zpravodajství Evžena Saidoka a on mi nabídl spolupráci.

Obstál jsem hned napoprvé. Maminka, ta mi říkala. „Je to, jako bys byl tady se mnou a vyprávěl mi.“ V roce 1956 se televize rozbíhala opravdu nesmělými krůčky a já jsem se snažil držet krok. Četl jsem zprávy a komentáře k filmům. Potom se stalo, že někdo v rozhlase onemocněl a já jsem musel dělat služby v hlasatelně a v r. 1957 mne do rozhlasu přijali natrvalo. Hlásil jsem, četl zprávy, zvali mne na natáčení. Jednou, právě jsem přečetl polední zprávy a do hlasatelny vpadli televizní režisér František Mudra, šéf výroby Jaroslav Vondra a šéf programu Jan Neuls. „Ty nás musíš zachránit. Odpoledne vysíláme přímý přenos z nemocnice a Lubor Tokoš, který to má nazkoušeno, nepřijel!“ Proboha, proč já, a nemám co na sebe. Svlékli své oblečení, Neuls mi půjčil boty a podle scénáře jsem si na dveře nemocničního pokoje napsal tužkou nápo-vědu. Odpoledne se šlo na věc. Kolena se mi roztřepala až když pořad skončil. Mělo to výhodu, vysílání bylo živé a bylo fuč i s chybami. Pan primář nemocnice, kde jsme natáčeli mi pak sdělil, že nařídil uklízečkám: „Bude vysílat televize, ať se to tady pěkně blejská!“ No a uklízečky všechny mé poznámky ze dveří pečlivě odstranily a to byla nejlepší reportéřská škola!

Přišlo ti na mysl, že je to začátek tvé reportéřské kariéry?

Ne, na to jsem nepomyslel, ale dostal jsem knihu od ředitele Vítězslava Mokroše, v níž bylo poděkování s poznámkou, že se mnou budou do budoucna počítat. Tato věta mě potěšila víc, než honorář.

Tvoje účinkování bylo tak půl na půl. Byl jsi zaměstnanec rozhlasu a stálý host televize.

Pracoval jsem asi dvaapůl roku v televizi jako sporták. Jenže to nebyl jenom sport a sportovní přenosy, byla to také armáda, hasiči, doprava, zemědělství! Pak se začínaly vysílat Lovy beze zbraní a Franta Mudra mi nabídl jejich moderování. To mi ale vedení nepovolilo. Vrátil jsem se do rozhlasu a televizi jsem dělal externě. Krásnou práci mi nabídl dr. Ivo Stolařík, průvodce výchovnými koncerty Státní filharmonie Ostrava. Měl jsem to rád. Za sebou muzikanty a před sebou děti, kterým jsem zprostředkovával hudební zážitek, aby jej lépe procítily i pochopily. Byly to nádherné časy.

Ty jsi také zpíval!

Velký hudebník Jaromír Dadák se jednou posadil ke klavíru a řekl zpívej! Tak jsem mu zazpíval a on byl spokojen. Já pak nazpíval asi čtyřicet písniček se skupinou Ondráš. To bych v televizi nemohl natočit. Můj den vypadal: ráno rozhlas, večer televize, pak filharmonie, sem tam Divadlo hudby, potom myslivost, dále jsem jedenáct roků chytal v bráně za družstvo novinářů.

Byla to velmi krásná etapa tvého života, ale v jistém roce znenadání skončila.

Hned po roce 1968 přišlo na lámání chleba a já jsem z rozhlasu vyletěl. Letělo nás tenkrát snad padesát nebo šedesát. Dodnes se scházíme, říkáme si „Pražské jaro“, jenže bohužel, každý rok je nás míň. Poslední televizní reportáž jsem dělal s Pecháčkem – „Plochá dráha v Kopřivnici“, ale já jsem nesměl do obrazu! Tak skončila moje práce i v televizi.



Ivane, co ti zůstalo. Myslíš kromě rodiny?

Práci, která mě nejvíc bavila jsem ztratil. Zůstal mi jeden koníček, myslivost. K myslivosti mne přivedl můj otec a ten také k ní přivedl i režiséra Františka Mudru, též dramaturga Jaroslava Müllera, kameramana Heřmana Ohnheisera, všechny jsem je připravil na myslivecké zkoušky. Nejhorší moment byl, když mi oznámili, že musím odevzdat zbraně. Než jsem tu flintu odevzdal, naposled jsem se podíval jejím dalekohledem na kostelní věž. Bylo půl čtvrté a pět minut. Položil jsem pušku na pult, nechal jsem tam i řemen po tátovi i svůj stříbrný monogram a šel jsem domů. Od hospody k hospodě a všude jsem si dal jednoho myslivce. Symbolicky. Přiznám se, že jsem brečel.



Ivan Šedivý s manželkou Věrou

Jak dlouho jsi hledal další práci?

V Kopřivnici, kde jsem vlastně skončil, jsem měl mnoho známých a ti mi přihodili hospodu na koupališti. Já vůbec neměl představu co to obnáší. Myslel jsem si, že když umím navařit pro své kamarády, tak to nebude žádný problém. Ale přišlo třeba pět set hostů. Byli jsme na to s manželkou sami, jen jeden člověk nám myl nádobí. Kluci byli malí. Petr šel do první třídy a Pavel byl mladší. Pracovali jsme tam asi tři měsíce.

Měl jsem řidičský průkaz a tak jsem šel na inzerát do Martinova prý hledáte řidiče. „Výborně, potřebujeme je nutně!“ Představil jsem se, kádruvačka se podívala do občanky, a že mi dají vědět od nového roku.

Pak mi zavolal novinář Jirka Šmýd a zprostředkoval mi místo řidiče nákladního auta u Povodí Odry. Asi po osmi měsících jsem přestoupil do Technických služeb v Porubě. Pak jsem se stal tažičem trubek za studena, byl jsem součástí stroje vydržel jsem to rok a půl a byla to strašná práce. Zepředu veliké horko a když otevřeli vrata a vjel vlak, tak zase velikánská zima a rovnou na zpocená záda. Ještě před tím jsem pracoval krátce u železničního stavitelství. Říkal jsem si, přece nezůstanu pořád u té dřiny. Udělal jsem si zkoušky na průvodčího osobních vlaků. Jezdil jsem Frýdek, Frenštát a pak jsem udělal další zkoušky na vlakvedoucího a jezdil jsem po celé republice.

Republiku jsi poznal dokonale.

Bohužel jenom nádraží a nádražní restaurace. V roce 1990 jsem odešel do důchodu. Já i moje žena máme volnou jízdenku, a to bych v televizi, ani v rozhlasu nedostal.

Stal jsi se důchodcem a po té dřině odpočíval?

Kdepak. Nastoupil jsem do televize a rok jsem dělal šéfredaktora zpravodajství. Potom jsem odešel na chalupu, ale neodpočíval jsem tam. Ve Slezance potřebovali kulturního referenta. To byl krásný čas. Každý týden jsem musel kromě jiné práce s rekreanty vyšlapat na Praděd. A to není všechno. Když jsem se vrátil, volali mi z radia Morava ve Frýdku-Místku, abych se přišel podívat. A zůstal jsem tam tři roky. Byla to zcela jiná práce než kdysi v rozhlasu, protože tam jsme museli dělat všechno i odmetat sněh. Když jsem skončil, našel mi kamarád místo topiče, no a teď dělám strážní službu. Moji synové nemohli jít na žádnou školu. Jeden se vyučil zámečnickem a druhý provozním elektrikářem. Jednoho jsem převědčil, šel ke dráze a dnes dělá vlakvedoucího. Druhý je důlním záchranářem. Jsem rád, že to se mnou vydržela i má žena Věra. Neměla to snadné!

Ivane, když se ohlídeš do minulosti, která etapa tě nejvíc vzrušovala? Musel jsi se sice starat, abys uživil rodinu, ale přece...

Nejkrásnější byl ten čas, když jsem se vrátil z televize do rozhlasu. To je nekrásnější etapa v mém životě!

Hana Juračáková

Svatováclavský hudební festival 2005

28.září 2005 17:00 Ostrava - Kostel sv.Václava

Svatováclavské nešpory - Zahajovací koncert

Čeští světci v nebeském Jeruzalémě

2.října 2005 18:00 Ostrava Přívoz - Kostel

Neposkvrněného početí Panny Marie

Cronica Domus Sarensis - jazzová suita

7.října 2005 19:00 Ostrava Svinov - Kostel Krista

Krále

Jehan Alain: Trois Mouvements

Bedřich Smetana - Klička: Vyšehrad

a další

8.října 2005 19:00 Ostrava - Kostel sv.Václava

Johann Sebastian Bach - příběh stvoření a pádu člověka

12.října 2005 19:00 O. - Plesná - Kostel sv.Jakuba st.

Angelo Berardi: Canzone sesta (1670)

Jakob van Eyck: Engels Nachtegaeltje (C./Z. Der Fluyten Lust-hof)

a další

16.října 2005 17:00 Ostrava Mariánské Hory

Kostel Panny Marie Královny

Johann Sebastian Bach: Mše h moll BWV 232

23.října 2005 17:00 Ostrava - Husitský kostel

Josef Suk: Meditace na Svatováclavský chorál

Johann Sebastian Bach: Koncert d moll pro 2 housle a orchestr

a další

28.října 2005 19:30 Ostrava - Katedrála Božského Spasitele

Antonín Dvořák: Requiem - Závěrečný koncert



Víme toho dost o vitamínu C ?



Při hodnocení významu vitamínu C a jeho vlivu na zdravotní stav člověka je zřejmé, že pozornost, která se mu věnuje, je zcela zasloužená. Kromě ochrany před projevy jeho zásadního nedostatku kurdějemi, byl prokázán i jeho veliký význam v prevenci a také v léčení mnohých dalších chorobných stavů.

Výzkumy o vitamínu C byly již v roce 1937 odměněny dvěma Nobelovými cenami, v medicíně a chemii, ale výzkumy a studie v této oblasti, snad ještě ve větší intenzitě, pokračují nadále i v současné době. Z bohatých vědeckých publikací nás pochopitelně budou zajímat především ty, které se vztahují k seniorskému věku.

Především poukazují na roli vitamínu v prevenci i léčení infekcí. Tento vitamín není specifickým protiinfekčním lékem, jeho působení spočívá v příznivém vlivu na všeobecnou odolnost, a to příznivým působením na imunitní systém. S přibývajícím věkem imunita organismu klesá, je jí tedy třeba věnovat pozornost a to i proto, že udržování zdravého imunitního systému snižuje i výskyt nádorového bujení. Zde má vitamín C významnou funkci jako antioxidant. Antioxidanty jsou látky, které zabráňují oxidacím a dalším chemickým reakcím s účastí kyslíku, při nichž vznikají v těle jedovaté odpadní, často kancerogenní látky. A právě antioxidant vitamín C též významně zpomaluje procesy stárnutí v lidském organismu.

O cholesterolu většina nás, starších, má podstatné informace. Víme, že náš organismus cholesterol sice potřebuje, ale vyskytuje-li se jej v krvi mnoho, představuje zdravotní riziko. Víme, že existuje „zlý“ LDL cholesterol, který se usazuje ve stěnách krevních cév a zakládá půdu pro vznik arteriosklerozy a „hodný“ HDL cholesterol, který cévy chrání, neboť odvádí cholesterol z krve do jater, odkud se formou žlučových kyselin z těla vylučuje. Vitamín C významně snižuje hladinu cholesterolu v krvi tím, že umožňuje v játrech jeho přeměnu na ony žlučové kyseliny. Při jeho déletrvajícím nedostatku, což není, bohužel, u seniorů výjimkou, se přeměna cholesterolu na žlučové kyseliny velmi zpomalí a jeho hladina v krvi stoupá, zatímco jeho dostatek naopak přeměnu cholesterolu a jeho vylučování urychluje a zabráňuje vzniku chorobných změn v cévním systému, zejména omezuje riziko srdečních infarktů i mozkových příhod.

Kromě těchto dvou zásadních účinků vitamínu C, poukazují výzkumy a studie na jeho další pozitivní působení : vitamín C na příklad zvyšuje vstřebávání železa a vápníku, usnadňuje biologické využití kyseliny listové a tak spolu s vitamínem B 12 pomáhá proti chudokrevnosti, napomáhá udržet elasticitu kůže (nedostatek se projevuje vráskami), posiluje cévy, kapiláry a zabráňuje tak jejich prasknutí, zrychluje hojení ran, zejména pooperačních. U starších lidí je systolický (horní) i diastolický (dolní) tlak krve nepřímo úměrný hladině vitamínu C v plazmě. Jeho přítomnost v krevní plazmě ovlivňuje příznivě ještě mnohé další metabolické procesy v těle a tak jistě stojí za to, pro podporu zdraví, věnovat jeho příjmu více péče, než je u nás zvykem.

Vitamín C potřebujeme nejen občas, třeba i v dostatečném množství, důležitý je jeho pravidelný příjem. Protože je rozpustný ve vodě, nemůže se ve významné míře v organismu ukládat (při velkém příjmu se z těla vyloučí), musí být proto průběžně, nejlépe denně, doplňován. Zvláště bohaté zdroje vitamínu C jsou nejenom citrusové plody, ale i jahody, černý rybíz, paprika, kiwi, rajčata, brokolice, špenát, zelí a šípky. Brambory mají sice menší obsah vitamínu C než zelenina a ovoce, ale jsou v potravě jeho důležitým zdrojem, protože je jejich konzumace vyšší.

Se zdroji vitamínu C je ale třeba zacházet šetrně, a to jak při skladování a manipulaci, tak i při přípravě pokrmů jejich podávání a uchovávání. Vitamín C je totiž velmi citlivý na teplo, kyslík a kovy. Nesmíme tedy suroviny ani potraviny zbytečně namáčet, blanžirovat či zbytečně dlouho vařit. Při vaření je vhodné krájet zeleninu, ovoce a brambory na větší kousky, vkládat je do vroucí vody a vařit je v co nejmenším množství vody. Hotová jídla je pak nejšetnější uchovávat ve tmě a chladu ledniček. Za určitých podmínek, situací a na určitý čas je opodstatněné doplnit naši výživu farmaceutickými výrobky obsahujícími vitamín C. V žádném případě to však nelze považovat za trvalé opatření. Přírozené zdroje vitamínu C musí být upřednostňovány, protože lidský organismus z nich zároveň čerpá další, nevyhnutelně potřebné látky, které jsou v daných potravinách obsaženy ve správném množství a poměru.

MUDr. Blanka Malá

Hypotéka střižená na míru?

Přijďte se přesvědčit, že to umíme.





Hypoteční banka
ZKRAJTE SI CESTU DOMŮ

Ostrava, Nádražní 81, www.hypotecnibanka.cz

☎ 596 110 075, 596 111 217



DOPORUČUJEME

Inkontinence,

obtíže s udržení moči, samovolný únik moči, to vše jsou synonyma, která slyšíme v ordinaci gynekologa poměrně často. Příčin je celá řada a mnohdy se kombinují. Jmenoval bych zejména ochabnutí pánevních svalů, sestup dělohy a poševních stěn, hormonální změny v období klimakteria, neurologická onemocnění, deprese, infekce močových cest.

Název / velikost	Rozměr v cm	Sací schopnost v ml	ks v bal	Prod. cena za bal. v lékárně
ABRI LIGHT ULTRA MINI	8x18	75	28	76
ABRI LIGHT MINI	10x22	200	20	62
ABRI LIGHT MINI PLUS	10x28	220	16	51,5
ABRI LIGHT NORMAL	14x27	350	12	44
ABRI LIGHT EXTRA	16x33	500	10	44
ABRI LIGHT SUPER	20x44	800	30	155,5

Je důležité určit typ úniku moči, protože od toho se odvíjí i léčba. Rozeznáváme inkontinenci stresovou, urgentní, smíšenou, paradoxní (z přetékání) a zvýšenou aktivitu svaloviny močového měchýře se sníženou schopností se stahovat. Léčba je buď operační nebo konservativní. Nejeefektivnější a nejrychlejší je sice léčba operativní, ale i tak zůstává celá řada pacientek, které operaci buď nechťejí podstoupit, nebo z nejruznějších důvodů je pro ně kontraindikována.

A zde má naše pracoviště již delší dobu výborné zkušenosti s dánskými výrobky firmy **ABENA**, která dodává na trh široké spektrum pomůcek pro inkontinentní ženy. Firma nyní přichází na trh s novou řadou vložek **ABRI Light**.



www.abena.cz

Tyto moderní pomůcky poskytují dokonalou ochranu při různých stupních inkontinence a splňují veškeré hygienické požadavky kladené na tyto výrobky. Jsou prodyšné, na povrchu stále suché, účinně neutralizují zápach. Jedná se o bezpečné a diskrétní řešení obtíží spojených se samovolným únikem moči.

Vložky **ABRI Light** jsou k dostání ve všech lékárnách a prodejnách zdravotních potřeb, jsou hrazeny zdravotními pojišťovnami a jejich výhodná cena umožňuje dostupnost všem, kteří mají tyto obtíže.

MUDr. Vladimír Samohel
Soukromá gynekologická ordinace
Svojšovická 3159
Praha 4

Pro zdravý životní styl

CLiO
premium
Nízkoenergetické náhradní sladidlo

- ☐ rakouský výrobek fy Instantina
- ☐ přirozená chuť cukru
- ☐ praktické balení
- ☐ široká škála použití
- ☐ velmi výhodná cena !!!



Dávkovač 200 a 500 tablet
1 tableta = 1 kostka cukru (6g)

NOVINKA!

Clio - práškové sladidlo

- ☐ možno užít k vaření, pečení, i ve studené kuchyni





Atmosféra bez otravných dědků a babek



Druhý domov seniorů

Ze všeho nejdříve se muselo odvézt čtyřicet nákladáků hlíny. To bylo před dvaceti lety. Dnes je na tomto místě krásná zahrada, udáček, chatka. Městský klub důchodců v Havířově je prostě v takovém prostředí, které by mu mohl závidět leckterý rekreační objekt. A nej-

cennější je fakt, že senioři zde o vše pečují sami.

Jaromír Múnster (84 let), předseda samosprávy Městského klubu důchodců: „Když jsme s tím začali, přestal jsem jezdit na vlastní chatu, byl jsem tady vařený, pečený a měl hlavu plnou stavebních starostí. Samozřejmě, kamarádi pomáhali, bez nich by to nešlo, a taky magistrát významně přispěl penězi.“

Snaha přinesla ovoce. V Městském klubu důchodců schází každé úterý a čtvrtek kolem devadesáti seniorů, na karty, kanastu, šachy, kafe a „pokec“, jak říká pan Múnster, povykládají, kdo má jaké léky, kdo má jaké spaní.

Budova má kapacitu až 160 lidí. Je v ní zákaz pití alkoholu i zákaz kouření. Často zde senioři navazují i partnerské vztahy. Jeden dokonce přišel s tím, že hledá ženu, neboť si neumí uvařit ani čaj. Anašel.

Navzdory nejrůznějším problémům, (klub byl už například pětkrát vykraden), to tady skutečně žije a leckterý senior má klub za druhý domov. Oslava Dne matek, Mikulášská zábava, ukončení roku, zájezdy a setkání s jubilanty, to jsou pravidelné akce pestrého klubového života. Pořádají se zde olympiády havířovských klubů seniorů - hod na plechovky, navlékání korálků, kuželky, skládání slov a podobně. Svě o tom ví i pracovnice sociálního odboru havířovského magistrátu Petra Pospíšilová, o které pan Múnster prohlašuje, že kdyby byla starší, dostala by titul „naše mamina“.

Na Petru Pospíšilovou nedá dopustit ani předseda klubu seniorů v Havířově - Dolní Datyni, František Procházka. „Zajišťuje velmi dobrou vazbu s magistrátem, který nám přispívá na činnost, dárky a autobusovou dopravu při výletech,“ říká. „Například v září nás čeká zájezd po stopách Ostravské operace.“

Také zde senioři dokazují, že nepatří „do starého železa“. Smažení vaječiny, přednášky, ale třeba i akce „Ukaž, co umíš“ ilustrují aktivní přístup k životu. „Robky přitom nachystají čaj, kafe, zákusky i vlastní koláče a je veselo,“ dodává pan Procházka. Jednatelům a kronikářem je Ing. Miroslav Szop, který do kroniky ještě nemusel zanést jediného „otravného dědka či babku“. Senioři se scházejí v ovzduší vzájemného respektování a soudržnosti, tedy v ovzduší dobrých vztahů a příjemné nálady.

Jiří Muladi

Jak i jinde žijí senioři



Senioři ve Studénce

V minulém čísle seznámil seniorskou veřejnost starosta Studénky pan Šobich s úspěchy, problémy, historií a okolím města. Mimo to se starosta též zmínil o Studénce, jako o bývalém městě vagonářů.

Před privatizací v Moravskoslezské vagónce a.s. pracovalo více než 4 500 pracovníků z města a širokého okolí. Dnes tam díky neznalosti a neprozíravosti vládních politiků a některých dalších činitelů pracuje necelá desetina bývalého osazenstva. Přes tento handicap město žije a my, bývalí zaměstnanci vagónky - senioři s ním.

Velká část je jich zapojena do Klubu důchodců, který je zaštitěn OS KOVO. Radu klubu vede 18-ti členný výbor v čele s obětavou a pracovitou předsedkyní paní Marií Macháčovou. Ve svých řadách máme bezmála 1 200 členů, což jistě není maličkost. Tolik členů má dnes asi málo klubů důchodců v republice.

Pořádáme pro své členy, příbuzné a známé v průběhu roku 6 tzv. Klubových večerů. Při jejich zahájení obyčejně vystupují pěvecké, taneční, hudební soubory z města a okolí nebo zajímaví lidé jako jsou představitelé města, zmíněných podniků. Někdy jsou součástí programu přednášky na různá zajímavá zdravotní i zájmová témata. Klubové večery pokračují hudební produkcí a společenským tancem. Večerů se zúčastňuje 50-60 osob a nejvíce se všichni těšíme na prosincový večer, který je spojen s Mikulášskou nadílkou, kde je moc veselo.

U příležitosti životního jubilea našich členů je jim zasíláno blahopřání. Velkou oblibu mají každoroční Setkání důchodců, kterého se účastní okolo 400 členů. Jsou zváni též představitelé města, podniků a představitelé odborů. A jak jinak, vzpomíná se!

Nemenší zájem je o kulturně-poznávací, turistické a divadelní zájezdy. Navštěvujeme hrady, zámky, zajímavá náboženská místa, muzea, města, vinné sklípky a pořádáme též i zahraniční zájezdy. Velký zájem je i o turistické zájezdy.

V letošním roce ještě navštívíme vinný sklípek, Moravský kras, Darkov-Petřkovice, Český-Polský Těšín, Wieliczku, Krakov, v turistice hrad Helfštýn, třídní (dva autobusy) na Králický Sněžník, Sulovské skály a Těšínské Beskydy.

Máme zato, že pro svou, co do počtu členů velkou organizaci děláme díky značnému úsilí členů výboru dost. Chceme poděkovat za pochopení pro naši práci, úsilí a za pomoc Závodnímu výboru OS KOVO Studénka, představitelům města Studénky, a podnikům ČKD Vagonka, a.s. a Thrall Vagonka Studénka, a.s.

Výbor Rady klubu důchodců



Dlouhodobé ubytování pro seniory

O zajišťování služeb pro naše starší spoluobčany se až do minulosti s většími či menšími úspěchy staral výhradně stát. V poslední době se však i v této oblasti začínají objevovat soukromé subjekty, které nabízejí obdobné služby. Jednou z prvních společností v této oblasti je opavská firma Pouba Koruna s.r.o. O co přesně se jedná a s jakou nabídkou přichází, jsme se zeptali jejího ředitele, Ing. Zdeňka Pouby. Jak Vás vůbec napadlo nabízet služby v oblasti ubytování pro seniory?

Přímo v naší rodině jsme v nedávné době řešili problém s umístěním rodinného příslušníka. Bohužel jsme při hledání vhodného zařízení neustále naráželi pouze na taková, ve kterých jsme se nemohli zbavit dojmu, že se jedná v lepším případě o nemocniční zařízení a která tak neodpovídala naší představě kvalitního a příjemného prostředí.

Tehdy nás napadla myšlenka nabízet takovéto služby přímo v některém z našich hotelových zařízení a umožnit seniorům důstojné prožití podzimu života. Naším interním mottem se tak stala úvaha, že ubytované osoby se u nás musí cítit jako na dovolené. A to se nám myslím maximálně podařilo.

Kde přesně nabízáte toto ubytování?



Hotel Belaria

Těch služeb je celá řada. Od již zmiňované atraktivní polohy u zámeckého parku a kvalitního vybavení hotelových pokojů to jsou např. nepřetržitý provoz recepce zajišťu-

cí nejnutnější služby včetně přivolání lékaře i v nočních hodinách, celodenní stravování, úklid a výměnu ložního prádla, praní, žehlení, mandlování a drobné opravy osobního prádla, pečovatelské služby zajišťované agenturou, využití bazénu a sauny hotelu Belaria***, venkovní posezení na terase hotelu a individuální režim respektující zvyklosti a diety klienta, atd. Šíře nabízených služeb je plně v souladu s krédem našeho záměru, že ubytovaný host musí mít stále pocit, že je vlastně na dovolené a je o něj postaráno s maximální péčí.

Jaké předpoklady musí splňovat zájemci o ubytování?

Omezení z naší strany jsou minimální. V podstatě se jedná pouze o to, že ubytovaná osoba musí být soběstačná. Samozřejmě, že jsme schopni poskytnout prostřednictvím ať již zaměstnanců hotelu, tak i prostřednictvím agentury určitou pečovatelskou službu, nicméně tato je pouze v omezeném rozsahu.

Nabízíte také možnost respitních pobytů?

Ano, i tuto službu nabízíme a zejména v období letních prázdnin byla velmi poptávanou. Respitní pobyty jsou vyhledávány zejména osobami v situacích, kdy si rodina potřebuje odpočinout, když onemocní nebo odcestuje na dovolenou či dlouhodobý pobyt ten, který zajišťuje péči, popř. když je potřeba zrekonstruovat obývané prostory.

Nabízíte také možnost respitních pobytů?

Ano, i tuto službu nabízíme a zejména v období letních prázdnin byla velmi poptávanou. Respitní pobyty jsou vyhledávány zejména osobami v situacích, kdy si rodina potřebuje odpočinout, když onemocní nebo odcestuje na dovolenou či dlouhodobý pobyt ten, který zajišťuje péči, popř. když je potřeba zrekonstruovat obývané prostory.

Je možno využít Vašich služeb také pro skupinovou turistiku, např. pro zájezdy osob z Domovů důchodců či různých jiných spolků?

Ano i těmto skupinám osob jsme schopni nabídnout kvalitní služby za přijatelné ceny, ať již se jedná o ubytovací služby, nebo v případě jednodenního zájezdu na zámek i služby stravovací. Jsem přesvědčen, že jsme schopni nabídnout pro každého takové služby, které maximálně odpovídají jeho představě a možnostem.

Co tedy musí udělat případný zájemce o Vámi nabízené služby?

Nejllepší bude, pokud bude kontaktovat přímo mě, a to buď na tel. 608 970 703 nebo na e-mailové adrese zdenek@pouba.cz. Spolu si pak již domluvíme veškeré podrobnosti plánovaného pobytu.

Děkuji Vám za rozhovor a přeji mnoho úspěchů ve Vaší další činnosti. rodina potřebuje odpočinout, když onemocní nebo odcestuje na dovolenou či dlouhodobý pobyt ten, který zajišťuje péči, popř. když je potřeba zrekonstruovat obývané prostory.

Jana Mocková

SLOVENSKO - NÍZKÉ TATRY



**hotel Kožiár - pod Chopkom
Bešeňová - termální lázně**

22.10. - 29.10. 2005



Ubytování je zajištěno ve 2-lůžkových pokojích horského hotelu Kožiár v Nízkých Tatrách pod Chopkom. Součástí pobytu je návštěva termálních lázní Bešeňová (min. 4x), popř. výlet do aquaparku Tatralandia. Pro klienty je zajištěn kulturní a sportovní program - taneční večery, denní fakultativní výlety do okolí autobusem.



**3.500 Kč / osoba
3.000 Kč / děti do 12 let**

Cena zahrnuje:

ubytování v hotelu, doprava autobusem,
plná penze, služby delegáta

Cena nezahrnuje:

vstup do termálních lázní, pojištění do zahraničí



CESTOVNÍ KANCELÁŘ CK DUHA TOURS s.r.o.

NÁKUP. STŘED.DUHA - PORUBA

596 957 700, 731 414 201

VESTIBUL POLIKLINIKY HRABŮVKA

595 703 257, 731 414 203



Leopold Sulovský: Tak uvidíme Hora hor je na vrchol nepustila



Začátky měla Czech Mountaineering expedition 2005 K2 velmi slibné. Ve skupině osmi výškových horolezců, které šéfoval Leopold Sulovský (první Čech na Mount Everestu), měli všichni zkušenosti z vrcholů okolo sedmi tisíc metrů.

Sto dvacet kilometrů po ledovci, z pákistánské vesnice Ascoli do základního

tábora pro K2 (5200 metrů nad mořem), absolvovali všichni během tří dnů celkem hladce. Asi tunu materiálu neslo 125 domorodých nosičů a protože se po cestě setkali s podobně vybavenou norskou expedicí, šlo o pěknou karavanu.

Leopold Sulovský: „Ve výšce 6300 metrů jsme zřídili druhý tábor a v sedmi tisících tábor třetí. Výškové nosiče jsme neměli, takže dva a půl kilometrů lan, karabiny, stany a další věci jsme museli natahat sami. Táboře byly stavěné jako orlí hnízda - ze stanu např. nevypadneš, ale už když jdeš čůrat, musíš dávat pozor.“

Hranici 7000 metrů dosáhla expedice ještě v relativní pohodě. Akorát jeden člen odjel domů, protože před výpravou absolvoval operaci dásní a vlivem změněné nadmořské výšky i klimatu se objevily komplikace.

„Kolegové se vůbec nedivím. Když je třicet pod nulou, opírá se do tebe padesát až stokilometrový vítr v hodině a ten zvedá sníh, takže nic nevidíš, má co dělat i člověk, který je zdravotně naprosto v pořádku.“

Pak se počasí začalo horšit. Dvanáct dnů sněžilo, den museli nechat horolezci „Ká dvojce“ na vypadání lavin, i tak jednoho z nich lavina zčásti strhla.



Ovšem, jak se nakonec ukázalo, byla to pouze předehra. Dlouhé dny čekání nepřinesly žádný obrat k lepšímu.

„Byli jsme naštvaní, přestože o „ponorce“ nebo „potížistech“ se vůbec mluvit nedalo. Zčásti to bylo způsobeno psychickou odolností členů výpravy, zčásti dostatečnými zásobami jídla. Měli jsme salámy, různá masa, sušený chleba, polívky... V základním táboře je voda z ledovcových potoků a ve větších výškách se vaří ze sněhu. Měli jsme i malý agregát na výrobu elektřiny, takže jsme přes satelitní mobil přímo vstupovali do vysílání rozhlasu a televize.“

Odborníci mluví o „Ká dvojce“ jako o „Hoře hor“. Takzvaná Česenova cesta, která začíná ve výšce asi 5100 a končí na vrcholu ve výšce 8611 metrů, tentokrát české výpravě odolala. Připomeňme, že návrat byl bez vážnějších zranění. A co dál?

Leopold Sulovský: „Chybělo nám zhruba pět set metrů na rameno, které otevírá cestu k vrcholu. Když se začneš cítit ublíženecky, je zle. Já mám zásadu, že člověk se nesmí nechat, s prominutím, nasrat. Fixy na lana, které jsme do ledovců zatloukli, půjdou ještě příští rok použít. Tak uvidíme.“

Jiří Muladi

Pozn. redakce: Horolezce Leopolda Sulovského – prvního Čecha, který stanul na vrcholu Mount Everestu, už žádný krajan nepokoří. Vyšší hora na světě není.

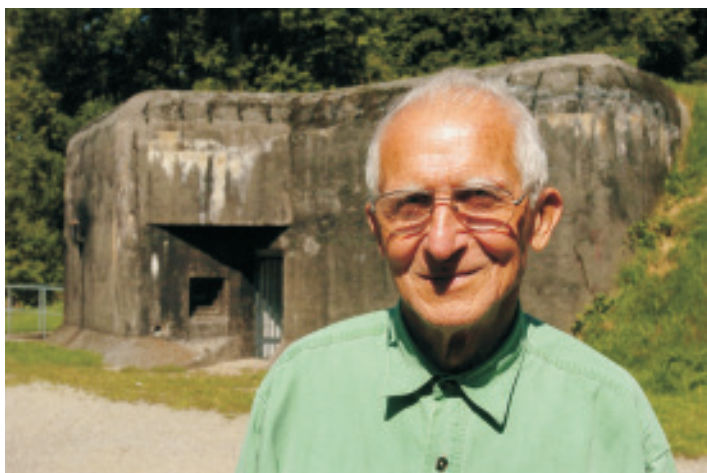
Rodák z Nového Jičína žije dnes v Ostravě a vlastní obchod s horolezeckým a sportovním vybavením. I když překročil padesátku, horolezectví na hřebík zatím nepověsil.

Pro objednání inzerce kontaktujte tel. číslo 732902712, 72846610 5, 603386072



Bunkrolog Jan Polášek má hodně pevného koníčka **Spokojený vlastenec**

O pevnostech, které nás za první republiky měly chránit před okupanty ze severu, se dnes stará hrstka nadšenců. Především jejich zásluhou se v Hlučíně-Darkovičkách nachází ucelený a funkční komplex, který za rok navštíví desítky tisíc návštěvníků. Každoročně se zde ve spolupráci s Armádou ČR pořádá ukázka bojů o pevnosti. Nestorem všech bunkrologů v naší republice je čtyřiaosmdesátiletý Jan Polášek. Povídám si s ním v pro něj typickém prostředí, vojenské palandy, svícen z dělové nábojnice, oprýskaná lampa a všude beton.



**Čtyřiaosmdesátiletý Jan Polášek
má k úsměvu pořád blízko**

„Základy pevnosti MO-18 Obora jsou až v hloubce pěti metrů,“ říká. „A plně funkční studna má hloubku padesát metrů.“

Promiňte, co vás přivedlo k tak netradičnímu koníčku, jako jsou vojenské pevnosti?

„Mám těch koníčků víc: auto, moto, kino, rádio, foto, ale to všechno s bunkry souvisí. Co mě přivedlo? Vlastenectví. Víím, že dnes už tento pojem řada lidí ani nechápe, ale já měl otce, matku, kněze i učitele opravdové vlastence. Vštípili mi, že kde se člověk zrodí, tam se hodí a musí se starat. Stavby bunkrů jsem vnímal jako kluk, protože náš rodinný přítel pan Josef Procházka byl jejich stavbyvedoucím od Bohumína až po Kozmice a spolupracoval s vojáky. Pak přišel Mnichov, spojenci nás vypláchli... Málokdo si dnes uvědomuje, že našimi skutečnými spojenci byli jen Rumunsko a Jugoslávie, ty země odolaly jak Hitlerovi, tak Stalinovi.“

Poměrně častá otázka historikům zní: myslíte, že bychom se ubránili?

„Nebýt zrady spojenců... kdo ví? Naše strategická, technická, kulturní i morální úroveň patřila mezi nejvyšší v Evropě. Profesor Bechyně určil postupy technologické a stavební postupy, měli jsme cementárny, železářny, odhodlané lidi. Navzdory zradě jsme měli naději.“

Jaký byl stav pevností po válce?

„Němci nejdříve roztrhali zvony na pevnostech, demolovali je a vykradli. V roce 1944 se pak paradoxně bránili v bunkrech před sovětskou a naší armádou.

S několika přáteli jsme se po válce rozhodli, že aspoň něco dáme do původního stavu. Pracoval jsem tehdy jako technik u Státního filmu, později u krajského Filmového podniku. Mimochodem, Severomoravský kraj měl v té době 400 kin. Měl jsem hodně služebních cest, při kterých jsem si stav všech bunkrů mohl zmapovat, a zároveň pevnosti v Darkovičkách doplňovat původní technikou.“

Co vám v této činnosti dalo nejvíce zabrat?

„Například turecké hospodářství a přesvědčování potentátů, aby pomáhali myšlence vlastenectví. Tenkrát byla opravdu jiná doba, Vlastence generála Píku popravili vlastní lidé. Kněz Dr. Ladislav Kubiček, který ve Svinově postavil kostel Krista krále, byl vězněn a pronásledován. Naproti tomu, vždy se našli lidé, kteří pomohli. Třeba bez tehdejšího ředitele Muzea osvobození v Ostravě Alfonse Březiny bychom areál v Darkovičkách stěží dali dohromady. V roce 1987 se nám podařil „majstrštyk“, když jsme přestěhovali čtyřiadvacetitunovou a téměř padesátitunovou kopuli z Orlických hor. S velmi dobrými kolegy Janem Guřanem a Petrem Kuchařem jsme je hned usadili podle původních plánů. Dnes nám ve všem pomáhá Slezské zemské muzeum v Opavě v čele s ředitelem dr. Kalusem.

Můžete zhodnotit, co vám neobvyklý koníček dal a vzal?

„Dal mi revma: prostory v bunkrech jsou studené a vlhké. Občas jsem se musel pohádat, ale to patří k věci. Ovšem dal mi také sebeuspokojení a pocit, že dalším generacím předáváme hmatatelnou památku. Možná se budete divit, ale já jsem v bunkrech strávil i svatební cestu. Jednu sobotu jsme se s Miluškou vzali a v neděli už jsme cestovali po pevnostech, i do Osoblavy a Jindřichova.

Poslední otázka zní: čím to je, že k úsměvu máte pořád blízko a vyzařuje z vás čínorodost?



„Jsem spokojený. Bůh mi mnohokrát držel palce. Opravdu, kdybych se měl znovu narodit, chtěl bych prožít právě takový život, jaký jsem prožil.

A moc se těším na manželku. Až dostanu „povolávací rozkaz“, ona se mě určitě zeptá: kdes byl tak dlouho?“

Jiří Muladi

Ústřední knihovna Knihovny města Ostravy nově?

Když jsme koncem roku 2003 uzavírali ústřední knihovnu města Ostravy u Sýkorova mostu a budovu předávali stavebním firmám, zdálo se, že doba, kterou strávíme v provizorních prostorách nekonečná.

V průběhu stavby jsme viděli naši knihovnu zcela „odstrojenou a v nedbalkách“, a zdálo se, že není možné vše uvést do původního stavu. V čase, který plynul, jsme si zažili chvíle nadšení i zklamání, překvapení příjemná i méně příjemná. Přes všechny překážky, které s sebou tak náročná rekonstrukce přináší, stojíme na prahu nové etapy a připravujeme otevření zrekonstruované ústřední knihovny KMO.

V průběhu měsíce září budeme z pavilonu C na Výstavišti Černá louka stěhovat vše co pro nás drahé a cenné jest, tedy především knihy, gramodesky a CD, časopisy i noty. Do nové ústřední knihovny se také přestěhuje dětské oddělení z Tyršovy ulice a koncem září Zvuková knihovna pro nevidomé a slabozraké z Hrabůvky.



Knihovna u Sýkorova mostu bude pro veřejnost otevřena 3. října 2005

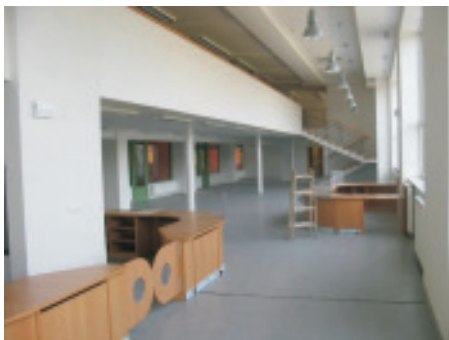
Jaké všechny změny na naše čtenáře a návštěvníky čekají? Hlavní vstup do knihovny je nově přímo z ul. 28. října. Tímto vchodem se návštěvníci dostanou k půjčovně pro dospělé, studovně, dětskému oddělení, hudebnímu oddělení, britskému centru KMO. Ve stejné části budovy se také nachází společenský sál knihovny a multimediační učebny. Do prostor půjčovny pro dospělé v přízemí bylo vestavěno mezipatro, na které jsme umístili studijní místa, a ze kterého je opravdu krásný výhled na řeku Ostravici.

V odděleních služeb budou k dispozici fondy ve volném výběru, elektronické katalogy, počítače s veřejným internetem, poslechová místa v hudebním oddělení, náslechy v britském centru.



Velkou proměnou prošla pasáž, která prochází středem budovy a která zůstane nadále průchozí pro veřejnost. Z pasáže se bude vcházet do prostor Komorní scény Aréna, která najde v této budově své nové sídlo.

V zadní části pasáže zůstává umístěna veřejná čítárna novin a časopisů, do které budou v budoucnu ve spolupráci s MMO umístěny kiosky veřejné správy určené pro komunikaci občan-úřad. V zadní části budovy jsou interní provozy a dvě podzemní podlaží slouží jako sklady dokumentů a technické zázemí knihovny. Celá budova je bezbariérová. Své služby tu bude opět nabízet čajovna, plánujeme mnoho výstav a navážeme na tradici odpoledních akcí pro veřejnost, které si našly své příznivce. Novinkou budou i vzdělávací akce.



Protože vím, že čtenáři Senior Tipu jsou lidé aktivní a zdravě zvědaví, věřím, že s mnohými se ve staronových prostorách knihovny potkám a už dnes se na setkání s nimi a jejich postřehy těším.

Miroslava Sabelová
ředitelka Knihovny města Ostravy

Náměstek hejtmána ing. Jiří Carbol: "V minulých dnech jsem



se zúčastnil zasedání Komise pro kulturu asociace krajů. Tato jednání slouží k vzájemnému informování o

problematice, se kterou se v oblasti kultury a památkové péče střetáváme. Většinou řešíme možnosti, jak získat více zdrojů do kultury, ale kromě toho i věci organizační a legislativní. Nyní jsme se zabývali otázkou, proč nám stát doposud nepřevodil všechny kulturní majetky v krajích. Dohodli jsme se na výzvě k dořešení reformy veřejné správy a to konkrétně, převedením detašovaných pracovišť Státního památkového ústavu na kraje. Takový krok logicky zjednoduší správu národních památek v krajích a ušetří místa státních úředníků na ministerstvu v Praze. My bychom např. převzali zámek v Hradci nad Moravicí a další."

Naše tipy

Hrad Hukvaldy

24.9. a 25. 9. Hukvaldské preclíky a koláče

27.11. Ondřejská pouť se mší v kapli na hradě, kterou slouží zást. ol. biskupství děkan Místecký, je spojena s veselíci na hradě a pod hradem.

Hrad Sovinec

3. 9. - 4. 9. O prsten černé vdovogotický mumraj na středověké tvrzi. Život a etiketa na hradech 15. století při námluvách udatných rytířů a krásných dam.

24. 9. - 25. 9. Kašpárek na skalním hradě - loutkářská a divadelní pouť

29. 10. Zavíráme hrad aneb to nejlepší z letošní sezóny.

Zámek Kunín: Zámek otevřen do **31.10.** Út - Ne a svátky 9:00 - 17:00 So dopoledne - v případě konání svatebních obřadů návštěvníkový provoz omezen. Mimo návštěvní dobu po dohodě se správou zámku. Návštěvníci si mohou prohlédnout například Pohostinské pokoje, ložnice a učebny zámekské školy se zařízením a empirickou nástěnnou malbou, obrazárnu, Lovecký pokoj, Dámský pokoj a další.

(di)



Dny seniorů v Ostravě

12. – 13. října 2005 v Domě kultury města Ostravy

*Pestrý program pro seniory a širokou veřejnost
Nejlépeší je být u toho!*

Přijďte se informovat a poradit s odborníky ✓

12. - 13. 10. 2005

13:00 - 15:30 hod.



Přijďte si změřit

- tlak, cholesterol
- osteoporózu, glukózu v krvi
- stanovit BMI (výškověváhový poměr)



Přijďte se poradit

- jak odvyknout kouření
- jak snížit svou nadváhu
- jak pečovat o svůj chrup
- jak předcházet dekubitům
- jak pečovat o kůži

Přijďte se informovat

- o dávkách a službách sociální péče pro seniory
- o půjčovnách rehabilitačních pomůcek
- o tom, jak postupovat v obtížné sociální situaci
- o používání kompenzačních pomůcek
- o službách osobní asistence v bytě klienta
- o tísňové péči pro seniory
- o službách poskytovaných v domovech důchodců
- o tom, jak zvýšit svou bezpečnost

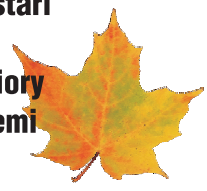
Přijďte zhlédnout výstavu

léků, zdravotnických a jiných pomůcek, vybavení domovů a klubů pro seniory a mnoho dalšího (i s nabídkou výhodné koupě) a ukázky rukodělných prací seniorů



Přijďte si poslechnout zajímavé přednášky ✓

12. 10. 2005, 13:00 – 14:30 hod.

- Aktivní a zdravý způsob života ve stáří
 - Pády a obuv seniorské populace
 - Nabídka sociálních služeb pro seniory poskytované církevními organizacemi
 - Kluby důchodců a jejich aktivity
- 

13. 10. 2005, 13:00 – 14:30 hod.

- Aktivní a zdravý způsob života ve stáří
- Nejjednodušší prevence rakoviny a kardiovaskulárních onemocnění
- Nabídka sociálních služeb pro seniory poskytované církevními organizacemi
- Kluby důchodců a jejich aktivity

Přijďte si vyzkoušet internet ✓

Bude vám k dispozici zdarma po oba dny!

VSTUP NA VŠECHNY AKTIVITY ZDARMA

Dny seniorů jsou pořádány v rámci kongresu Gerontologické dny Ostrava. Tento kongres je svým obsahem zaměřen na problematiku zdravotně sociální péče o seniory a je doprovázen celou řadou aktivit jak pro odborníky, tak i laickou veřejnost.



Dům techniky Ostrava, spol. s r. o.
Mariánské náměstí 480/5, 709 28 Ostrava-Mariánské Hory
TELEFON: 595 620 111, 110, 152 - FAX: 595 620 160
E-mail: dtostrava@dtostrava.cz - www.dtostrava.cz





Pečovatel/ka roku 2005

Diakonie ČCE - Středisko křesťanské pomoci v Praze spolu s Českou asociací pečovatelské služby vyhlašuje IV. ročník celostátního ocenění „Pečovatel/ka roku“

Koho chceme ocenit?

Pečovatelky a pečovatele, kteří poskytují péči lidem oslabeným, dlouhodobě nemocným, postiženým úrazem či lidem s celoživotním handicapem. Pečovatelky a pečovatelé pomáhají klientům s nákupy, úklidem, osobní hygienou a další nezbytnou péčí, zprostředkovávají také kontakt se světem a veškeré úsilí směřují ke zkvalitnění života svých klientů.

Proč vyhlašujeme výzvu pro ocenění?

Chceme upozornit na potřebnost tohoto povolání, chápaného zpravidla jako životní poslání. Chceme ocenit práci pečovatelek a pečovatelů a získat tomuto povolání vážnost a respekt, který mu po právu náleží.

Jaká jsou pravidla pro nominaci?

- Návrh na ocenění „Pečovatel/ka roku“ mohou zaslat klienti pečovatelských služeb, rodiny a přátelé klientů, spolupracovníci a vedoucí pečovatelek/pečovatelů, lidé z jejich okolí.
- Na ocenění mohou být navrženi mimořádně kvalitně, obětavě a zodpovědně pracující pečovatelé/pečovatelky zaměstnaní ve státních, nestátních neziskových a soukromých organizacích i samostatně pracující pečovatelé/pečovatelky. Podmínkou nominace je vykonávání přímé péče o klienty po dobu nejméně tří let.
- Písemné návrhy musí obsahovat jméno pečovatele/pečovatelky/, jméno a adresu organizace ve které pracuje, důvod, proč je na ocenění navrhován/a (v čem je spatřován jeho/její přínos pro klienty, o které pečuje).
- Komise odborníků zkontaktuje nominovaného a zaměstnavatele k doplnění údajů potřebných k hodnocení.

Kam a do kdy zaslat návrhy?

Návrhy zasílejte na adresu Diakonie ČCE-Středisko křesťanské pomoci v Praze, Mgr. Libuše Roytová, Belgická 22, 120 00 Praha 2 nebo na e-mail skp@diakoniecce.cz.

Uzávěrka pro podání návrhů je 15. září 2005.

Kdy a kde budou vyhlášena ocenění?

Z vašich návrhů vybere komise složená z odborníků v oblasti sociální práce „Pečovatele /pečovatelku roku“. Vyhlášení výsledků a předání cen se uskuteční na společenském setkání na Novoměstské radnici, Karlovo nám. 23, Praha 2, dne 30. listopadu 2005.

Podrobnější informace poskytne Mgr. Libuše Roytová, ředitelka Diakonie ČCE - tel. 222 520 589 nebo 7777 341 70, e-mail: skp@diakoniecce.cz, více na web stránkách skp.diakoniecce.cz.

Je tady opět Akademie III. věku

Kulturní zařízení Ostrava-Jih připravilo na letošní podzim další pokračování úspěšného vzdělávacího cyklu **STUDIUM PRO SENIORY**.

Jedná se o cyklus 12ti přednášek na různá témata (psychologie, zdravý životní styl, historie a další). Přednášky probíhají vždy ve středu od 14,15 hod. v Kulturním domě Výškovic.

Zahájení 21. 9. 2005

Město Havířov v říjnu 2005 ve spolupráci s Institutem celoživotního vzdělávání Havířov otevře čtyř semestrální studium seniorů **Akademii III. věku**.

Posluchači se mohou vzdělávat v předmětech:

výpočetní technika, angličtina, psychologie, zdravý životní styl, práce s internetem, sociální politika, komunální politika, věda, kultura, Evropská unie, historie a politologie, zeměpis a geografie, vesmír a astronomie a nově v občanském a trestním právu.

Podmínkou pro zařazení je řádné vyplnění přihlášky, úhrada kurzovného 350,- Kč na semestr, uchazeč musí být občanem města Havířova ve starobním nebo invalidním důchodu. Nové čtyř semestrální studium není určeno pro absolventy předešlých akademií.

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

(5týdnů po 2 hod.)

Všichni zúčastnění mají 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 el. pošty

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



NAPSALI JSTE NÁM

Vážená redakce, váš SeniorTip jsem získala náhodou a jeho obsahem jsem byla mile překvapena. Potěšil mě rozhovor s prof. Ing. Čermákem. Jeho matka byla i mou třídní. Inspiraci jsem našla i v dalších článcích a budu se těšit na další čísla. Chci vám napsat o svém prázdninovém putování nejen za kulturou. Začalo neslavně, hned zpočátku jsme měli vstupenky na Buchlov, na představení Slováckého divadla. Měli hrát Cyrana z Bergeráku, počásí tomu ale zabránilo. Navštívili jsme také Velehrad a stali se přímými účastníky Koncertu lidí dobré vůle. I když jsme celý koncert prostáli, v tak báječné atmosféře nás nohy ani bolet nemohly. Jeli jsme také se zájezdem do Verony. Pořádala jej ostravská cest. kancelář a většinu účastníků zájezdu tvořili senioři. Ve Veroně je hodně památek, ale našim hlavním cílem bylo představení Verdiho Nabucca v antické aréně. Velkolepá podívaná, kterou dotvářelo vzdálené znění hromů však skončila pro vytrvalý déšť po druhém jednání, ale i tak to stálo zato. Také Ostrava mi umožnila pěkné kulturní zážitky. Navštívila jsem výstavu Josefa Veselého v Galerii Mlejn.

Malířský cyklus inspirovaný Janáčkovou hudbou vystavuje umělec narozený v roce 1912! Večer jsem pak stihla Michálkovice, kde se v cechovně Dolu Michal konala vernisáž výstavy tentokrát velmi mladých umělkyní Pavlínky Fichty Černé a Lenky Klodové. Nenechám si také ujít i výstavu malíře Karla Harudy. Nezbyvá než vám popřát hodně úspěchů ve vaší tak potřebné činnosti a poslat vám i čtenářům moc pěkných pozdravů.

Ing. Božena Fojtová
Ostrava - Hrabůvka

Aby stáří mělo lidskou tvář

Bývalí vyskopecari ani v důchodu nezahálají. Jejich Klub důchodců už 35 let pečuje o dvě stovky členů. O důchodcích se říká, že mají dostatek času, život jim ubíhá v klidu a nicnedělání. U členů našeho klubu je to však jiné. Naším receptem proti stáří je vlastní aktivita. Děláme vše pro to, abychom stáří činorodě prožívali. I letos to nebylo jiné. Pro své členy jsme připravili bohatý program.

Vedle již tradičních setkání se zástupci podniku, besedami na závodě, návštěv představení ND Moravskoslezského jsme se také vypravili na zájezdy.

Mimo jiné jsme navštívili i Trenčín a Trenčanské Teplice. A na podzim nás čeká tradiční relaxační pobyt v Luhačovicích. Navštívíme Zlín a podíváme se i na zámek Lešná. Posledním poznávacím zájezdem letošního roku pak budou město Peištany a vinná oblast Malých Karpat.

Nejde nám však jen o ty šťastnější chvíle života, nezapomínáme navštěvovat nemocné a loučit se se svými členy při poslední cestě. Výbor klubu spolupracuje i s Koordinační radou seniorů a zdravotně postižených města Ostravy, Asociací důchodců odborářů a s jednotlivými výbory klubu na závodech Mittal. Prostě členové ani letos nezahálají a dokazují, že stáří není jen smutek, nemoc a beznaděj, ale i radost ze života. Naplňují tak slova jednatelky klubu, 80leté Anežky Lesniakové: "Hlavním cílem nás všech je, aby stáří mělo lidskou tvář, my měli blíže jeden k druhému, vzájemně si pomáhali. Musíme mít nejen otevřené oči, ale i srdce".

Ing. Lubomír Pásek
Předseda klubu důchodců
vysokých pecí Ostrava
při ZO OS Kovo

NAŠE POZVÁNKA

Senioři přijďte mezi nás



Pokud chcete být informováni o záležitostech prospěšných pro život seniorů a zdravotně postižených, ať už pro jednotlivce nebo celé organizace, navštívte nás.

V životě nechceme být izolováni ale vyměňovat si zkušenosti, podílet se na organizování společných akcí. Tak se snažíme zajišťovat projekt Národního programu přípravy populace na stárnutí, vyhlášený vládním usnesením a v praxi realizovat činnost rady seniorů, která již vznikla na celostátní úrovni.

Schůzky koordinační rady se konají již pátý rok. Najdete nás v Kulturním zařízení Jízdárna v Ostravě (za krajským úřadem) a to každý měsíc.

Termíny dalších schůzek jsou: 19. 9.; 17. 10.; 14. 11. a 19. 12. 2005. Tel. kontakt - 596 632 772

Nezůstávejte izolováni, spolupracovat se sluší, to omlazuje duši, a není to marné, neboť se pomaleji stárne.

Ing. Lubomír Pásek
Předseda Koordinační rady seniorů a zdravotně postižených, Ostrava

Podzim seniorů v roce 2005

17. 9. Den seniorů v Zoo Ostrava. Tento den budou mít senioři vstup do Zoo zdarma.

1. 10. Pochod, nejen seniorů. Organizuje Zdravotní ústav. Průběžný start je od Domova sester v Ostravě-Porubě od 10 hod. - do 11,30 hod. V cíli budou probíhat preventivní zdrav. aktivity (měření TK apod.)

5.10. Prohlídka rekonstruované knihovny u Sýkorova mostu v Ostravě s následným hudebním programem. Zahájení prohlídky je v 15,30. Ke shlédnutí budou veřejné místnosti, ale také pro občany nedostupné zázemí.

19.10. Poetické odpoledne Jiřího Wolкера. Ve známých prostorách galerie Chagall v Ostravě navážeme na tradici těchto akcí. Sejdeme se v 16 hod., abychom se s básníkem vrátili do školních let.

Čtvrtletní informační zpravodaj vydává Společnost senior, občanské sdružení, za přispění grantu Krajského úřadu Moravskoslezského kraje a Magistrátu města Ostravy.
Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová
Redakční rada: MUDr. Blanka Malá, Mgr. Pavla Pešatová, Ing. Lubomír Pásek, MUDr. Hugo Příbyl, Marie Kalinová, Ing. Jiří Muladi, 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

Město - jubilant

Jak hledá vlastní štěstí primátorka Havířova?

Je nejmladším městem v republice a právě letos se dožívá padesáti let. Na jeho pojmenování byla tehdejší KNV vyhlášena veřejná soutěž, ve které se objevovaly i názvy jako Horníkovo, Úderník, nebo Čestpracov. Řeč je o městě Havířově.

„Vzniklo na katastru šesti obcí, jejichž znaky jsou v insignii města,“ říká primátorka PaedDr. Milada Halíková. „Máme zde i zámek, původně selskou tvrz z 15.stol., v němž se dnes nachází hotel, restaurace a obřadní síň. Ovšem pouze z historie žít nelze, proto věnujeme hodně investic do revitalizace centra, konkrétně 120 mil. Kč za poslední tři roky. Též postupně revitalizujeme další části města, zvláště Šumbark.“

Můžete uvést příklady využití investic?

Náměstí bude dominovat monumentální umělecké dílo, vybrané na základě soutěže. Jde o bránu s kyvadlem, kde se kombinuje kámen, kov a voda. Po etapách probíhá zateplování domů, úpravy mezi-bloků, hřišť u škol, která jsou otevřena veřejnosti až do večerních hodin. Do letního koupaliště jsme investovali loni 60 mil. korun. Je zařízeno na způsob aquaparku a tvoří základ budoucího areálu volného času. Věnujeme se i seniorům - ještě letos začne výstavba domova důchodců s kapacitou sedmdesáti lůžek.“

Celkově vzato, občané ČR mají čím dál vyšší věkový průměr. Týká se to i mladého Havířova?

„Bohužel ano. Zatímco v sedmdesátých letech se v zákl. školách muselo učit na směny, nyní jich je osm a půl tisíce. Proto už dvě ZŠ slouží jiným účelům, podnikatelskému centru a střední škole. Tím větší rozvoj však zaznamenává příspěvková organizace Sociální služby města Havířova a Ústav sociální péče s chráněnými dílnami a bydlením. Třetím rokem u nás také funguje Domovinka (něco jako školka pro seniory), s kapacitou 24 míst a je velmi oblíbená. Máme také domy s pečovatelskou službou.“

Jsou senioři Havířova aktivní?

„Bezesporu. Sdružují se v jedenácti klubech důchodců, z nichž největší, městský klub, má 1500 členů. Zástupci všech těchto klubů zároveň tvoří radu seniorů, tedy poradní orgán pro zastupitele města. A my jejich činnost jak morálně, tak i finančně podporujeme. Mimo jiné věnujeme každý rok dva miliony korun z rozpočtu města na rekreaci důchodců a dětí ze sociálně slabších rodin. Příští rok se tak podívají do chorvatského Omniše, což je jedno z šesti evropských partnerských měst Havířova.“

Jak jste na tom Vy sama a volný čas?

„Není to nic valného. Mám časově velmi náročnou práci, takže cítím dluh v návštěvě kin a divadel. Zúčastňuji se aspoň koncertů Janáčkovy filharmonie Ostrava, dokonce jsme u nás zavedli tradici novoročních koncertů JFO. Ale snažím se i řídit citátem: Starajíce se o štěstí druhých, nacházíme štěstí vlastní. Ten záprah je pak mnohem snesitelnější.“

Jiří Muladi

„Havířov vznikl na katastru šesti obcí, jejichž znaky jsou v insignii města,“ říká primátorka PaedDr. Milada Halíková.

Město Havířov leží v nadmořské výšce kolem 260 metrů a je rozbrázděno několika údolími podél říček a potoků. Jižní částí protéká řeka Lučina. V současné době má 89 000 obyvatel a od roku 1990 je statutárním městem.

Některé zajímavosti města

Empírový zámek s parkem - historie zámku sahá zřejmě až do 15. stol., kdy na jeho místě stála tvrz. V 18.stol. zde byl zbudován barokní zámek se zahradou. Po požáru v roce 1823 byl přebudován v empírovém stylu. Od roku 1845 přestal sloužit zámek jako panské sídlo a plnil funkci administrativní budovy k přilehlému statku.

Kotulova dřevěnka

patří k nejstarším roubeným lidovým stavbám na Těšínsku. Chalupa obdélníkového půdorysu na omítané cihlové podezdívce se střechou krytou došky, byla postavena v roce 1781.

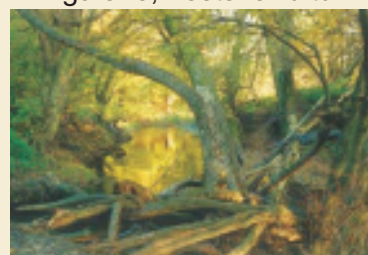


Kotulova dřevěnka

Největší výstavba ve městě probíhala v padesátých a šedesátých letech. Dnes představuje památkově chráněný obytný soubor SORELA, stavební sloh socialistického realismu (podobně je tomu v Porubě).



Kulturní dům Petra Bezruče je součástí chráněné památkové zóny Sorela. Byl kolaudován v r. 1961 a bez větších oprav a úprav sloužil svému účelu do r. 2001, kdy byl celkově rekonstruován. Sídli zde minigalerie, Městské kulturní středisko.



Meandry Lučiny byly vyhlášeny přírodní památkou v r. 1992. Je zde neregulovaný říční tok Lučiny, který se vine četnými říčními zákrutami v několikametrových hliněných naplaveninách. Nespoutaná řeka nabízí spoustu krásných zákoutí a pohledů. (LH)

zdroj: www.havirov-city.cz