



Mezi seniory není asi mnoho těch, kteří by nevěděli co je to Sokol a jak významnou roli sehrála tato národní tělovýchovná organizace v našich dějinách.

Autory sokolské myšlenky byli především dva muži - Dr. Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner, ale jejího národního ducha ctíli např. Josef Mánes, který namaloval v roce 1882 prapor pro Sokol Pražský i T. G. Masaryk, který své legie vytvořil především z mužů v Sokole tělesně i národnostně připravených.

Sokolská obec to neměla doma v naší zemi vždy jednoduché, od svého založení v roce 1882 byl Sokol u nás čtyřikrát státní mocí zakázán. Vždy ale přežívala a byla udržována jeho kontinuita v zahraničí, v komunitách českých a slovenských krajanů na všech kontinentech světa.

## **XIV. všesokolský slet - Praha 1. 7. - 7. 7. 2006**

V roce 1990 byl i u nás po čtyřiceti letech Sokol znovu obnoven. Navázal ovšem na sokolské programové tradice, ale dnes již jde o organizaci moderní, vyhovující současným požadavkům zdravého životního stylu.

Každých šest let prezentuje Sokol výsledky své práce na všesokolských sletech.

Přípravy na letošní slet probíhaly také v našem kraji. Nacvičovaly celky všech věkových kategorií, od předškolních dětí, přes žáky, dorost, ženy a muže až po seniory Věrné gardy. Cvičenci předvedli v našem kraji své skladby na 1. krajském sokolském sletu v Krnově a na dalších vystoupeních v Bohumíně a v Moravské Ostravě.



Atmosféra těchto vystoupení byla vynikající, účast i nadšení diváků bylo veliké. Stejně tomu bylo i v Praze.

Krásně barevný sletový průvod procházel od Václavského po Staroměstské náměstí pražskými třídami, lemovanými mávajícími a zdravícími diváky, jichž byly plné i tribuny Rošického stadionu na Strahově. Mezi diváky byl i prezident republiky Václav Klaus a stovky zahraničních hostů.

XIV. všesokolský slet nebyl jen jednorázovou slavností a vzpruhou pro další sokolskou činnost. Byl také velkou příležitostí k setkání nadšených sokolských bratrů a sester ze zámorí i blízké ciziny, byl pro ně příležitostí pro návštěvu staré vlasti.

**OHLÉDNUTÍ**

## **V expresivní atmosféře**

Hukvaldy mají kromě Leoše Janáčka i jiné slavné rodáky. Jsou jimi např. akademický malíř Jan Václav Sládek (již zesnulý) nebo akademický malíř Antonín Kroča, který má v obci i galerii. Tento expresivní malíř, narozený v roce 1947, žije v části zvané Dolní Sklenov.



**Foto z návštěvy ateliéru A. Kroči**

Absolvoval řadu samostatných výstav a jeho díla jsou zastoupena v soukromých sbírkách u nás i v zahraničí. Odborníci z řad znalců výtvarného umění nazývají Antonína Kroču Janáčkem barev, na znamení toho, že se ve svých obrazech nebojí odvážné kompozice a kombinace.

V jeho tvorbě jsou jak náměty figurální malby, tak i náměty aktů, krajinomalby a samozřejmě realistických výjevů. O tom vypovídají i samotné názvy jeho výtvarných malířských prací jako například: Krajina, Tetka honí kury, Velká zabíjačka, Hospodská vřava, Magnolie a další svérázné umělecké náměty.

V roce 1995 zřídil Antonín Kroča s pochopením a podporou obce Hukvaldy veřejně přístupnou galerii, jejíž expoziční náplň tvoří díla z umělcova ateliéru.



Právě Galerii Antonína Kroči navštívili příznivci umění, členové klubu Společnosti senior. V rámci cyklu oblíbených přednášek „Průřez dějinami umění“ ji absolvovali s lektorkou PhDr. Alicí Gregorčíkovou, ředitelkou ZŠ na ulici Gajdošově v Ostravě. Tato škola je mimo jiné proslulá svojí "Galerií na chodbě", v níž se co dva měsíce koná výstava uměleckých děl.

Text a foto: Jiří Muladi

## SLOVO GERIATRA

**Moc se nesmějte!**

„Není to ničí vina, že jste přišel o iluze, je jen vaše vina, že jste nějaké měl,“ káral v jednom z kreslených vtipů psychiatr zhrouceného pacienta v depresi.

Ono na tom něco bude, pomyslel jsem si, když jsem pročítal závěry výzkumníků zabývajících se kvalitou života. Pokud chcete dlouho žít, nesmíte být chudí a nesmíte se moc smát! Tvrdí to vědci z USA na základě studie publikované v časopise The Journal of Personality and Social psychology. Výzkum, který trval přes šedesát let na vzorku tisíců mužů a žen, ukázal, že rozumní a svědomití lidé žijí déle.

„Neblahé důsledky chudoby jsou už dostatečně známé, objevené je však další naše zjištění. Přes rozšířenou tezi, že smích a optimismus jsou zdraví prospěšné, nenašli jsme pro její potvrzení žádný důkaz,“ varuje profesor J. Friedman. Veselost a náchylnost k humoru předpovídají kratší život právě kvůli nerealistickému optimismu, který vede k ignorování rizik, upozorňuje tým amerických psychologů.

Přemýšlím-li tak nad tím, je možné, že své názory formovali nejen zjištěnými fakty, ale i historickou zkušeností. Vždyť to byl právě bohatý americký finančník, který právě den před černým pátkem na newyorské burze sebestiše pronesl památnou větu: „Čekají nás zlaté časy!“

Jak asi dopadl, to si můžeme snadno domyslet a kam asi dopadl si raději nebudeme představovat. Na druhé straně není nutné hned všechno vidět černě. Jisté dějinné zkušenosti jsou jen obtížně přenositelné i v dnešním globalizovaném světě. Zvláště, chceme-li je transplantovat do natury Švejkových potomků, vyznávajících zásadu, že život není žádná sranda a bez srandy by to nebyl žádný život. Když to podtrhnu a sečtu, má-li pan profesor pravdu, při své povaze se penze nedožijí, protože se z představy brzkého konce ve vědecké režii nejspíš uchechtám.

A co vy? Patříte k těm zodpovědným, takže raději uvažujete o tom, jak po vzoru krále z klasické české pohádky zakázat ve své domácnosti smích?

Nedělejte to - taky nemusíte vyzkoušet všechno, co si přečtete v novinách. A pak, praxe už dostatečně prokázala, že leckdo vděčí za své úspěchy doporučením, jichž neuposlechl. Kolegové mi snad prominou - občas se jedná i o doporučení vědecká a lékařská...

MUDr. Hugo Příbyl, Ph.D.

INSPIRACE

**Stojednaletá modelka**

*Úkaz, který doktoři a dietologové nemohou umět vysvětlit*



**Josefa Odehnalová**

Každou sobotu chodí v létě do ostravské restaurace Dakota na pivo, což samo o sobě není nijak zvláštní.

Každý den hodinu cvičí, což už lze označit za poněkud výjimečné.

Ale jestli toto vše dělá Josefa Odehnalová ve věku 101 let, uznejte, že je to unikátní.

Jak jsme se dozvěděli na oslavě jejích narozenin, nejstarší občanka ostravského obvodu Jih v sobě má neuvěřitelnou vitalitu a jediné co ji trápí, je nedoslýchavost.

„Proto jsem její tisková mluvčí,“ říká s úsměvem vnučka Petra Hrubá. „Před chvílí si dala trochu plzeňského, přímo z láhve, jak to má ráda. Pořád musí něco dělat, proto si třeba nemůžeme pořídit ani myčku, neboť nádobí chce umývat sama. Bere prášky jenom na roztahování cév, jinak je zdravá. A jaké jídlo má nejradší? Hranolky a maso, zeleninu nijak nepreferuje.“

Jako zákusek si s radostí dá pařížský dort a každý den odpoledne, přesně ve tři hodiny, půlečku rumu do kávy. Ostatně, do 90ti let kouřila, třebaže sporadicky.

Jaké dárky jí udělají největší radost? „Čokoláda, flaška likéru a květiny.“ Josefa Odehnalová musí znamenat pro doktory a dietology nejspíš černou mýru. Narodila se v Brně a za svým manželem, horníkem, se do Ostravy přistěhovala v r. 1955. Vypomáhala v jeslích, ale převážně se starala o domácnost. Dovolenou tráví každý rok na Bečvách, kde to pak týden vypadá jako na dětském táboře, protože se tam sjede celá rodina.

Ještě nyní se snaží paní Odehnalová v chodu domácnosti leccos dirigovat a když večer sedne před zprávy v televizi, občas si s chutí zanádá na politiky i na parlament, jaké že paskvily to zase uzákonili. Čte pravidelně Blesk a detektivky, luští křížovky.

Líbí se mi Rodinná pouta a Vyvolení,“ říká oslavenkyně. „Fandila jsem Vladkovi. Ale ráda se dívám také na MASH a jiné seriály. Ze starších českých herců jsem obdivovala Karla Hogra.“

Opravdu ráda cvičíte?

„Já bych bez toho nemohla být. Třicet dřepů, patnáct minut rotoped, prostné cviky, kroužení trupem, procházky...“ A hned ukazuje, jak se dlaněmi dotkne země při napnutých nohách. Mezi babičkami by nepochybně byla excelentní modelkou.

Na rozloučenou si přitukne štamprlí Magistru a říká: „Na zdraví.“

**Opravdu na zdraví!**

(di)

Zpravodaj SeniorTip vychází za podpory:





## "Rodino, stě doma?"

Pojedete-li z Frenštátu pod Radhoštěm na Ráztoku, nezapomeňte uprostřed Trojanovic na rondelu u Kříže, odbočit doprava a směrovky vás dovedou až k **Památníku Jana Knebla a bratří Strnadlů, slavných trojanovických rodáků.**



**Památník v Trojanovicích**

Byl postaven v letech 1985-1989 podle návrhu architekta Aleše Krkošky. Expozici výstavy zpracovali pracovníci Vlastivědného muzea v Novém Jičíně. V přízemí je zachycena ve zkratce historie obce (např. kopie pečeti z r. 1766) a způsob života v minulosti. V expozici nechybí ani ženský a mužský kroj z Trojanovic. Sochařská díla - busta spisovatele Bohumíra Četyny a socha alegorie hospodářské krize jsou od Jana Knebla. Valašský betlém je z roku 1930 a zhotovil jej frenštátský řezbář Josef Knězek.

Spisovatel Bohumír Strnadel-Četyna se v Trojanovicích narodil, v rodné chalupě žil až do své smrti a právě v ní tvořil díla. Jeho koníčkem byla historie a ta mu byla inspirací i k jeho románům: Jednou za slunovratu, Zbojníci, Valašský vojvoda, Koliby v soumraku, Živly, Besedy na staré valše i dalším. Jeho romány jsou řazeny mezi přední díla české poválečné prózy. Většinu jeho děl výtvarně doprovázel jeho bratr Antonín Strnadel.

Trojanovičtí vystavěli na místě, kde stála jeho rodná chalupa, její repliku. Je v ní zase velká jizba, v níž se často beseduje a scházejí se tam pasečané u různých příležitostí.

Na ně "shora" dohlíží nejen radující se Četyna, ale i jeho strýc Jan Knebl, od jehož narození v trojanovické chalupě uplyne v prosinci 140 let, a bratři Antonín a Josef Strnadlovi.

"Rodino, stě doma"? Tato otázka vždy doprovázela zařukání na okno a ze tmy se na sklo přilepil obličej se silnými ččkami. To se kolem nás vracel z nějaké besedy Četyna. Rodina doma byla každý večer, a Četyna jak se rozvyprávěl s rekreanty na Horečkách, pokračoval u nás. Jeho znalosti z historie kraje a vypravěčské umění byly vynikající a my jsme ho milovali. Povídání se vždy protáhlo hluboko do noci. Četyna, tak jsme ho oslovovali. Jenom můj tatínek mu říkal Bohuš.

Velká jizba v chalupě sloužila Četynovi jako pracovna a byl moc pyšný na to, když po válce bratr Antonín, už opravdu umělec a profesor na Vysoké škole umělecko průmyslové v Praze, jizbu vybavil krásným valašským vyřezávaným nábytkem. Četyna rád upozorňoval na „kútnicu“ posazenou v rohu mezi okny. Takovou v Trojanovicích neměl nikdo.

K Četynovi jsem chodívala velmi často. Věděla jsem, co píše, a kdy mu která knížka vyjde. Všechny jsem je dostala darem. Ve Zbojnicích mám věnování: „Hanči Strnadlové s přáním, aby si namluvila švarného zbojníka.“

### **Náša pozvánka do zoo**

Novým přírůstkem v ostravské zoo je **mládě pštrosa dvoupřstého**, které se vylíhlo v červenci 2006. V případě úspěšného dochování mláděte, by se jednalo o historicky první odchov tohoto ptáka v ostravské zoo a navíc přirozeně, tedy pod rodiči.. Doposud byla vejce odebírána do líhně, kde se však odchov nikdy nezdařil. Podobně jako v přírodě, i u nás si vejce vyseděl samec "Jeníček" (na fotografii), který o mládě pečuje rovněž po jeho vylíhnutí. Pohlaví mláděte zatím známo není, ošetřovatelé si jej pokřtili jako "Metelka".

Domovem pštrosa dvoupřstého je africký kontinent. Neumí sice létat, ale je vynikajícím běžcem. Pštros dvoupřstý je největším ptákem světa, a i jeho vejce jsou velika - hmotnost se pohybuje okolo 1,5 kg, což odpovídá asi 24 ks slepičích vajec.

Někdy se rozvyprávěl o svých studiích na arcibiskupském gymnaziu na Velehradě. Jeho matka, tětka Froliška by ráda z něho měla panáčka, jenže Četyna maminčinu touhu nenaplnil.

Stará chalupa měla ještě dolní jizbu, tam Četyna spával, ale hlavně ukrýval své poklady. Měl tam velkou knihovnu a sotva vyšla nějaká zajímavá kniha, už mě s ní seznamoval.

Mnoho času jsme strávili povídáním o čtvrtém rozměru. Přece musí existovat, tvrdil a vyprávěl mi, jak jednou ležel na posteli a nad jednou se nad ní vznášel. Prý se mu to opravdu stalo, dušoval se. Napsal o tom dokonce jednu knížku, ale tu jsem už v naší knihovně nenašla.

Bohumíru Strnadlovi - Četynovi by bylo 29. října 2006 sto let. Četyna odešel, ale v chalupě zůstal jeho duch.

Hana Juračáková, roz. Strnadlová

**Památník se nachází v Trojanovicích - Karlovicích a je otevřen každý čtvrtek od 14 do 17 hod. V případě potřeby také po předchozí telefonické domluvě na tel. 556 839 241, 604 875 324**

**Vstupné: 10,- Kč**

Navštívíte-li ostravskou zoo můžete mládě pozorovat ve výběhu afrických zvířat společně s antilopami a žirafami.

16. 9. 2006 mají senioři vstup do zoo zdarma. Prohlídka s odborným výkladem proběhne zcela jinak, než když navštívíte zoo s vnoučaty.

Zahájení prohlídky bude v 10 hodin ve vstupu do zoologické zahrady.



**Pštrosí mládě "Metelka" se samcem "Jeníčkem", který vejce vyseděl**



## Dotýkaní Ostravou

**V našem miniseriálu jste se seznámili s mnoha osobnostmi. Tentokrát poznáte člověka, který pro náš region mnoho znamená, a to i přesto, že jeho rodiště leží mnoho kilometrů odtud.**

**Doc. PhDr. Ivan Měrka - muž mnoha profesí a jak se dozvíte, nejen těch s hudbou svázaných.**

*Ivan Měrka se narodil před 80 lety v Košicích českým rodičům. "Otec, středoškolský profesor byl z těch intelektuálů, kteří odešli po roce 1918 pomáhat slovenskému školství." A náš host pokračuje...*

*Tatínek Vojtěch byl rodák z Hané, studoval filozofii- jeho učitelé byli T.G.Masaryk, Otakar Hostinský, ale také Jaroslav Vrchlický - studoval mnohé jazyky, včetně slovinštiny. Však i mé jméno Ivan určil můj kmotr, slovinský spisovatel a tátův kamarád Ivan Lah. Jen pro zajímavost, tatínek také jako vášnivý muzikant učil na klavír mladičkého Jiřího Wolкера, nadchnul mladíka pro slovinskou literaturu a výsledkem bylo společné dílo Bratrská poezie. Otec doslovně překládal a Wolker přebásnil. A druhá zajímavost. Tatínek ještě na Moravě miloval tolik jednu dívku, že jí do okna položil kytici růží a do vedlejší schránky vhodil pro ni zamilovaný dopis. Druhý den mu přinesl Wolker báseň Poštovní schránka a přiznal, že tatínka prve pozoroval.*



**PhDr. Ivan Měrka s profesorem Milošem Sádlem**

**Košické rodinné prostředí se starším bratrem bylo asi krásné, ale okolní život v už tehdy luďáckém klimatu, nebyl zcela jednoduchý.**

To je pravda, vzdor tomu, že tatínek se velmi brzy naučil slovenštinu a já tento jazyk dodnes vyznávám jako „materinsky“. V roce 1930 se naše rodina odstěhovala do Nitry, města mých her s místními kluky, prvnímu usednutí k houslím a také debutu na veřejnosti. Hrál jsem na večírku Babiččin maršovský valčík a měl jsem prý menší trému než má profesorka, která doprovázela na klavír. A ještě jedna láska mne potkala. V Nitře byli vojenští letci, mnozí z nich pak odešli do Anglie a sloužili u RAF. Asi nepřijít „Slovenský štát“ splnil bych si svůj tehdejší sen a stal se pilotem. Dodnes rád létám, což se mi hodilo později při koncertních zájezdech.

**Rok 1939 přinesl nedobrovolný odchod zpět na Moravu.**

Ano, po strastiplné cestě ze Slovenska, nejdříve krátce Prostějov, pak Brno, tam nám vtrhlo do bytu gestapo, které hledalo otcovy materiály dokumentující jeho vztahy s Lublaní, vše zachránila duchapřítomně maminka, a konečně Ostrava, znamenající pro tátu předčasnou penzi, pro mne gymnázium v Přívoze a také souběžné studium hudby na Masarykově ústavu hudby a zpěvu. A nebyl to lečjaký ústav, mými spolužáky byli Bruno Bělčík, Irena Kačírková, Ilja Hurník a mnozí další.



**PhDr. Ivan Měrka s Alešem Kaspříkem**

**A také kantoři, ředitel F. M. Hradil, Antonín Kunz, zpěvu Vás učil věhlasný profesor Vašek a asi ti všichni dohromady, s obrovským vlivem tatínka, způsobili, že letadla byla zapomenuta a hudba zvítězila na celé čáře.**

Také za to mohl ostravský rozhlas, kde jsem se hned po maturitě v 45. roce stal zástupcem koncertního mistra pro violoncello, když už jako oktáván jsem hrál krátce v divadelním operním orchestru. Celkem zákonitě začalo mé studování filozofie a muzikologie na Masarykově univerzitě v Brně a po roce jsem si přidal i Janáčkovu akademii muzických umění, obor violoncello. A tohle spojení už mne provázelo celý život.

**Naši čtenáři si už určitě budou pamatovat Vaše působení v Slezském klavírním triu, Brněnském kvartetu a zcela bezpečně není zapomenuto Vaše pětatřicetileté účinkování v Ostravském kvartetu.**

K tomu jsem se stihl oženit, učit na JAMU, Janáčkově konzervatoři v Ostravě, působit v rozhlase i jako dramaturg a s manželkou Olgou mít dvě děti. Bohužel manželka i dcera mě opustily hodně předčasně.

**To jste nezmínil, že jste byl osm let koncertním mistrem v dnešní Janáčkově filharmonii, že jste psal rozhlasové pořady a zasloužil se o hudební soutěže Beethovenův Hradec a Heranovu cellovou soutěž v Ústí nad Orlicí. Ale také jsem nevěděla, že jste též profesionálně zpíval.**

Ale to snad byl někdo jiný (letošní jubilant se potutelně usmívá), to byl přece Jan Hruďa. Zpíval jsem rád, vždyť jsem studoval u prof. Vaška, učil se i na Akademii, jen nastal problém zejména v rádiu, když hlasatelka měla ohlásit: „Na violoncello hraje Ivan Měrka, zpívá Ivan Měrka“, proto pseudonym Hruďa. Zpíval jsem tenorové árie z oper Smetany, Pucciniho i Mozarta, rád jsem měl i operety a chansony...





## ROZHOVOR

**Tak proč jste nepokračoval, tenoři bývají slavnější než violocellisté?**

Protože jsem v roce 1956 "umřel" po těžké autohavárii. Uložili mne do márnice, manželce předali úmrtní list a jen díky řádové sestře Kateřině, která z umrlčí komory zaslechla slaboučné sténání, jsem se vlastně před padesáti léty znovu narodil. Jen už jsem nemohl zpívat, ta zranění byla hodně vážná.



**Ale koncertoval jste dál doma i ve světě, publikoval, psal učebnice i knihu, natáčel desky, jenže jsem v úvodu zmínila i Vaše aktivity, které plně nesouvisely s hudbou...**

Po roce 1989 jsem se stal ředitelem Janáčkovy konzervatoře. A tenkrát jsem si stanovil, že škola konečně bude mít novou budovu, kterou si určitě zaslouží, vždyť vychovala a vychovává nejen spoustu vynikajících muzikantů, ale i herců a tanečníků.

Škola stojí a snad mi dáte za pravdu, že nejen mé úsilí (hlavně jsem sháněl peníze) způsobilo, že v Ostravě máme krásný a účelný dům. Jen já jsem v něm vychoval jedenapadesát violoncellistů.

A jak skvělých!

Obvykle se v tomto seriálu ptám na vztah zpovídaného k Ostravě. Tentokrát mám jistotu, že rodilý Košičan je dnes „ostravak“ jak se patří, a přestože od letoška končí svůj oficiální kantorský život, má práce jako za mlada. A to je dobře. Nevím jak se francouzsky, slovensky, německy či slovensky (pan profesor by rozuměl) přeje k narozeninám, česky to umím, ale končím módně: Happy Birthday - dodatečně k osmdesátinám i k těm neuvěřitelným padesátinám!

Pavla Pešatová

*P.S. Vůbec jsem nezmínila ceny, které za dobu svého života "mistr" Měrka získal. Tak jmenuji alespoň jednu: SENIOR PRIX 2000, udělenou Nadací Život umělce.*

## DOPORUČUJEME

## Černá Hora a Bulharsko nejžádanější destinace českých turistů

*Položili jsme ředitelce společnosti KOVOTOUR PLUS Bohdaně Reljičové následující otázky:*

### Co je hitem letošní sezóny?

Hitem letošní sezóny je dovolená na Jadranu, v Černé Hoře, a to hlavně dovolená letecky. Vzhledem ke skutečnosti, že máme v Černé Hoře výborné zázemí, nabízíme klientům v Černé Hoře velmi různorodou dovolenou v hotelích, apartmánech, vilách i penzionech. K výběru jsou pro klienty připravena čarovná místa, jako je Boka Kotorská, historická Budva, tradiční Bečići, romantický Sveti Stefan a oblíbené Sutomore a Ulcinj.

### Za jaké ceny si mohou klienti užít dovolené s cestovní kanceláří KOVOTOUR PLUS?

Sám slogan naší cestovní kanceláře nejnižší ceny v ČR, letecky týden v hotelu \*\*\* s polopenzí za 7 990 Kč, hovoří za vše. V letošní sezóně mají klienti dokonce možnost cestovat do Černé Hory již od 4 990 Kč za osobu a týden, letecky - například apartmánové vily v Budvě.

### Ze kterých českých měst odlétají vaše charterové lety?

Každou sobotu, pondělí a čtvrtek odlétají charterové lety z Ostravy, Brna, Pardubic a Prahy.

### V posledních letech je stále větší zájem o dovolenou v Bulharsku. Máte Bulharsko také v nabídce?

Ano, zaznamenali jsme enormní zájem o tuto nádhernou destinaci a připravili jsme pro naše klienty dovolenou v bulharských letoviscích Primorsku, Černomorci, Kitenu, Sozopolu a v Ravdě. Nabízíme pouze letecké zájezdy s odlety z Ostravy a Prahy s délkou sedm, deset, jedenáct a čtrnáct dní. Opět v mimořádných cenách od 5 990 Kč/osoba/týden.

### Kde si mohou klienti koupit Vaše zájezdy?

KOVOTOUR PLUS sídlí v Ostravě a je čistý tour-operátor, který prodává svou dovolenou prostřednictvím více než jednoho tisíce autorizovaných smluvních prodejců v celé České republice. Velkým hitem je koupě dovolené přes internet, kde stačí navštívit naše webové stránky [www.kovotour.cz](http://www.kovotour.cz)

### SLEVA PŘI REZERVACI PŘES INTERNET!

V pohodlí domova získáte od nás při rezervaci zájezdu přes internet 3% slevu z ceny zájezdu.

**Telefonní kontakty:** 596 122 342; 736 630 003

**Fax:** 596 122 406

**E-mail:** sekretariat@kovotour.cz



**S námi do celého světa**



## Člověk musí umět pracovat s lidmi

Velmi solidní manažerské vedení se v ČSOB Pojišťovně vyplácí

Nová televizní reklama s bobrem prudce zvýšila známost ČSOB Pojišťovny na veřejnosti. V oblasti pojištění není použití natolik kreativního příběhu v ČR příliš obvyklé, je totiž velmi složité spojit humor a nadsázku s tematikou pojištění tak, aby to potenciální klienty neodrazovalo. Spot s bobrem na lyžích natočil americký režisér Jake Knowles a kameraman Alexander Surkala. V reklamě od agentury McCann Erickson Prague si zahrál i dvojnásobný olympijský vítěz a světový rekordman ve skoku na lyžích Pavel Ploc.

„To jsou samozřejmě informace, které by mohly seniory zajímat,“ usmívá se oblastní ředitelka ČSOB Pojišťovny v Ostravě Jana Soušková, „ale co se týče samotného praktického života,



**Jana Soušková, oblastní ředitelka** máme pro ně ještě lepší informace. Jsou z oboru našich produktů. Ať už jde o zajištění úspor proti živelným pohromám, krádežím, či přímo o investování peněz.“

Není žádným tajemstvím, že v ČSOB Pojišťovně je vyšší zúročení financí, než v kterékoli bance. Navíc se z nich neplatí dědická daň.

„Další možností, jak opravdu dobře naložit se svými úsporami, je penzijní připojištění, které je zvyšováno příspěvkem od státu,“ podotýká Jana Soušková. „Ale i pro tak banální věc, jakou je zákonné pojištění na starší auta, poskytujeme příjemné překvapení v podobě slev. Totéž platí pro pojištění domácností a staveb, přičemž v případě, že klient má zájem o více produktů, lze tyto slevy provázet.“

Velkým štěstím se toto provázání slev ukázalo být pro jednu klientku ve starším věku, která si přišla vyřídit zákonné pojištění automobilu. V ČSOB Pojišťovně jí nabídli, že když si k tomu přidá i pojištění domácnosti, dostane slevu. Tomu neodolala a za čtrnáct dnů jí v bytě prasklo topení.

„Nikdy by jste nevěřili, jakou radost může mít člověk, který je vyplaven,“ říká Jana Soušková se smíchem. „Za necelou tisícovku pojistného ročně od nás dostala sedmdesát tisíc a byla jak v Jiříkově vidění.“

Jen z veselých okamžiků se však profese Jany Souškové neskládá. Jako oblastní ředitelka řídí patnáct pojišťovacích agentů plus kontaktní místo pro okres Ostravu. „Je to práce náročná na čas i na zvládání stresů,“ uvádí, „a člověk přitom musí umět pracovat s lidmi, jak s kolegy, tak s klienty. Samozřejmě, že klienti chodí mnohem více se stížnostmi, než s pochvalami, ale musím to zaklepat - dosud se mi každou podařilo vyřešit a to k oboustranné spokojenosti mé i našich

Z lidských vlastností si Jana Soušková nejvíce cení upřímnosti. „Mám dvě dcery a na nich vidím, jak se upřímnost vyplácí, máme spolu velmi kamarádský vztah, prostě super. Ne, že by zdravě nekritizovaly, ale je to přiměřené věku.“

Tím, že má ČSOB Pojišťovna zahraničního vlastníka, patří k největší finanční skupině v ČR. Ovšem v zahraničí je také pojištěna. „V objemu pojistného jsme čtvrtí v republice a díky velmi solidnímu manažerskému vedení u nás zisk nekolísá, je stabilní. Proto také například zhodnocení penzijního fondu je u nás jedno z nejvyšších. Ostatně, každý si může přijít pro informace takřikajíc z první ruky,“ uzavírá Jana Soušková (kontakt: tel. 596 279 913, mobil 604 294 847).

Jiří Muladi



## Umíme poradit !

Společnost senior pro vás připravila poradnu, ve které můžete konzultovat všechny vaše problémy, týkající se pojistných smluv.

Finanční poradce vám dokáže analýzou všech vašich smluv sdělit, zda-li vaše uzavřené smlouvy jsou efektivní, zda-li některé pojištění neplatíte zbytečně.

### ✍️ PENZIJNÍ PŘIPOJIŠTĚNÍ

**Víte že:**

- na penzijní připojištění přispívá stát a to až 1800 Kč/ročně?
- lze z penzijního připojištění vyčerpat bez jakýchkoliv postihů až 50% naspořených peněz?
- existuje penzijní fond, kde můžete vkládat a vybírat mimořádné vklady?

### ✍️ STAVEBNÍ SPOŘENÍ

**Víte že:**

- můžete mít více smluv na stavební spoření?
- ještě můžete navýšit cílovou částku u starých smluv se zachováním státní podpory 25% ?
- se chystá změna podmínek na stavebním spoření, tedy opět snížení státní podpory?
- po změně zákona se budou moci naspořené peníze čerpat jen na bydlení a ne třeba na dovolenou?

### ! MAJETKOVÉ POJIŠTĚNÍ

Neplatíte některá rizika zbytečně (povodeň, záplava)?

Víte kolik vám pojišťovna vyplatí v případě škody?

Je vaše spoluúčast přiměřená?

### ✍️ INVESTICE - garantovaný úrok

Na požádání bezplatně prověříme vaši smlouvu. Připravíme vám dle vašich návrhů a přání nabídku! Společnost senior, Na Jízdárně 18, Ostrava 1 (za Krajským úřadem), 1. patro číslo dveří 34 Každé Pondělí od 14 do 16 hod.

**E-mail:** [pojisteni@seniortip.cz](mailto:pojisteni@seniortip.cz)  
tel.: 775 220 067; 775 220 068



## Tvůrčí dílně docházejí peníze

Přístupnost všem, bez rozdílu věku - to byla hlavní myšlenka, se kterou Oldřich Pelikán v roce 2004 zakládal svůj ateliér. Do veřejného projektu však vložil soukromé peníze. Vyhrál soudní spor s mlékárnou Kunín, která nezákonně využívala jeho grafický návrh, a chtěl, aby tyto finance posloužily dobré věci. To se sice stalo, jenže...



Ve volných prostorách Českého rozhlasu na Šmeralově ulici žádné úlevy nedostal, musí platit plné ekonomické nájemné. Zamítavá stanoviska mu přišla také při žádostech o granty. Naproti tomu za návštěvu v ateliéru platili důchodci a děti zpočátku korunu za hodinu, ostatní deset korun. Nyní je poplatek vyšší, deset a třicet korun. Ani tak to ovšem nestačí ani na pokrytí nájmu, natož na materiály, se kterými návštěvníci pracují, nebo dokonce na mzdu Oldřicha Pelikána, výtvarníka a někdejšího pedagoga na střední umělecko-průmyslové škole. Jeho přítel, psycholog Miloš Míček, to označil za velice rafinovaný způsob ekonomické sebevraždy. „Jsem optimista“ říká Oldřich Pelikán, „ovšem tento projekt mě už stál čtyři sta tisíc korun a jestli se po finanční stránce nezmění něco k lepšímu, budu muset, hodně zadlužený, nejpozději v prosinci skončit.“

Už krátce po založení výtvarné tvůrčí dílny ji začali navštěvovat rodiče s dětmi, mládež i senioři. „O jednoho osmdesátiletého důchodce se rodina „starala“ tak, že mu doporučovala, ať raději šetří na pohřeb a neutráčí za výtvarné školení, ale ustál to,“ vypráví Oldřich Pelikán. „Jedna z účastnic mi také řekla, že poté, co manžel viděl její výtvarná díla, začal si jí více vážit, vnímat ji úplně jinak.“

Chodí sem softwaroví inženýři, studenti i učitelé a nejednou mají z vlastní tvorby tak velké emoce, že se jim koulejí slzy po tvářích.“

Taková činnost, podle Oldřicha Pelikána, osvobozuje mysl od konvencí, protože na papíře je dovoleno vše. Jde o to nabudit lidi, aby pochopili sami sebe. Pak tvoří ze sebe a je to živé a citlivé. Výběr technik je přitom skutečně pestrý: kresba, malba, grafika, design, modelování, grafika a sochařství.

Studentka Veronika Telčerová: „Přístup pana Pelikána mě oslovil hned na začátku. Snažili jsme se prostřednictvím obrázku vyjádřit pocity - vztek, pohodu atd. Vysvětlil nám principy zachycení perspektivy, světlo a stíny a určitě jsme se dozvěděli mnoho věcí, ke kterým bychom se jinak nedostali. Zdaleka jsem nebyla jediná, kdo z ateliéru pana Pelikána odcházel naprosto odreagovaný a v pohodě.“

Podobné nadšení projevila i Jaroslava Kundratová: „Původně jsem měla zájem zjistit, zda můj třináctiletý syn má výtvarné vlohy. Nyní, už bez syna jsou návštěvy ateliéru pro mě vítanou relaxací, odpočinkem od běžného stresu a příjemným setkáním s podobně laděnými lidmi. Mohu pracovat v klidu, tichu, na vysokém stojanu a na velkém archu papíru, což dohromady zaručuje pocit spokojenosti a vydařeného díla.“



Právě z vydařených děl svých návštěvníků pořádá ateliér Pelikán čas od času výstavu. V návštěvní knize k jedné z nich je mimo jiné napsáno: Oldo, jsi apoštolem nového výtvarného života. Díky tobě možná ubylo v Ostravě a okolí několik sebevražd, rozvodů, sexuálních deviací a podobně.

Lidem, které by třeba mohlo něco takového napadnout, jsi dal možnost výtvarného vyjádření a oni zkrátka nezlobí.



Ne nadarmo tomu říkám arteterapie, léčba uměním,“ objasňuje tvůrce ateliéru. „Navíc, mezi základní lidská práva patří právo na tvorbu. Není sice nikomu upíráno, ale není společností podporováno. Od přírody je každý člověk originální tvůrčí osobností a stačí ho odvést od snahy napodobovat a přivést k vlastnímu vyjádření sebe sama,“ uzavírá Oldřich Pelikán.

*Není náhodou, že má na programu své tvůrčí dílny heslo:*

*Umělec ví, co neumí. Amatér neví, co umí.*

*Jiří Muladi*

## ATELIÉR PELIKÁN

### Tvůrčí dílna pro všechny

Ateliér pana Pelikána - Tvůrčí dílna pro všechny, najdete na ulici Dr. Šmerala 6 v centru Ostravy - (poblíž Českého rozhlasu Na Hradbách).

Telefon pro případné zájemce o lekce kreslení: 596 203 615.

Pan Oldřich Pelikán vyučuje kresbu uhlem a křídovými pastely, modelování, keramiku, sochařství, malbu, grafiku a design.

Aktuální ceny:  
dospělí platí 30,- Kč za hodinu  
děti 10,- Kč za hodinu.



## KULTURA V KRAJI

## Sigmund Freud a nitro člověka

Světově proslulý český rodák Sigmund Freud spatřil světlo světa před sto padesáti lety ve městě Příboře na Moravě. Zde strávil šťastné dětství, ovšem od pěti let žil v chudých poměrech ve Vídni, kde byli jeho rodiče odkázáni na pomoc židovské komunity. Po vystudování medicíny pracoval nejdříve na vídeňské psychiatrické klinice a v roce 1886 si založil soukromou lékařskou praxi.

Jeho pravnučka, když jsme se setkala, se mne zeptala: „Co myslíte, byla to žárlivost, když usiloval o to, aby klavír jeho sestry musel z bytu?“ Odpovědí jsem si nebyla jistá. „Možná, že v tom postojí bylo něco takového přimixováno,“ řekla jsem, „Sigmund Freud ale rozhodně nebyl antimusikální a určitě se na studium potřeboval soustředit a hra na klavír by jej rušila. Ostatně, byl to on, kdo odstartoval humánní směr v psychiatrii.“

Na základě klinické práce s pacientem - a musela v tom být i geniální intuice - se Freudovi podařilo proniknout do pacientova nevědomí a vynést na světlo traumatický zážitek, jenž souvisel se vznikem jeho nemoci. Vycházel přitom ze základní myšlenky, že příčinu mnoha duševních nemocí lze nalézt v zážitcích z dětství. Při komunikaci s duševně nemocnými navíc používal metodu volných asociací, při níž pacient sděluje také své sny. Upřesnil též význam sexuality při utváření lidské osobnosti i přímý vztah mezi potlačeným libidem a projevem hysterie.

Přednášky a studie o sexuálním pudu vyvolaly ve Vídni skandál a způsobily, že Freud byl v lékařském prostředí dlouhodobě izolován. Dnešní věda většinu jeho teorií potvrzuje, zvláště v oblasti nevědomí, neuróz a významu psychoanalýzy v životě moderní společnosti. Psychoanalýza odstranila mnohá utrpení duševně nemocných i řadu společenských předsudků a vyzdvihla tvořivou složku osobnosti.

Za studia mne zaujaly Freudovy objevné myšlenky, že jsem zatoužila studovat psychologii. Dostala jsem se však k ní až oklikou přes studium předškolní pedagogiky.

Nejrannější věk člověka předznamenává skutečně jeho určení v dalším životě. Právě tehdy totiž mají tzv. životní facky a jiná psychická zranění dalekosáhlý význam. Časem se sice člověk fyzicky změní, ale hluboko v nitru zůstává stejný. Mám tři děti a také z pozorování mnoha dalších vím, že tato teorie se praxí potvrzuje.

Letos v květnu se na počest stopadesátého výročí narození Sigmunda Freuda konala řada akcí nejen v městech naší republiky, ale i světa např. v New Yorku, Vídni, Londýně a dalších. V našem Moravskoslezském kraji, na základě ohlasu již proběhlých akcí, připravila Společnost Sigmunda Freuda ještě další akce v následujících termínech:

- 2. 10. Krajský úřad Ostrava - vernisáž prací výherců 10. ročníku mezinárodní výtvarné soutěže "Můj sen", která si klade za cíl propagaci velíkánů našeho regionu - S. Freuda. Výstava je poděkováním autorům i pedagogům za dlouhodobou spolupráci.

- 14. 10. Výstava trojice velíků našeho kraje - Janáček, Freud, Burian v Domě kultury města Ostravy.

Zejména bych však chtěla upozornit na konferenci, která se uskuteční ve dnech 20. a 21. října 2006 v Ostravě, ve velkém sále bývalého kina Vesmír, nyní aule VŠB na Tyršově ulici, pro cca 300 lidí. Pořadatelé této odborné konference jsou Společnost Sigmunda Freuda a VŠB - Technická univerzita.

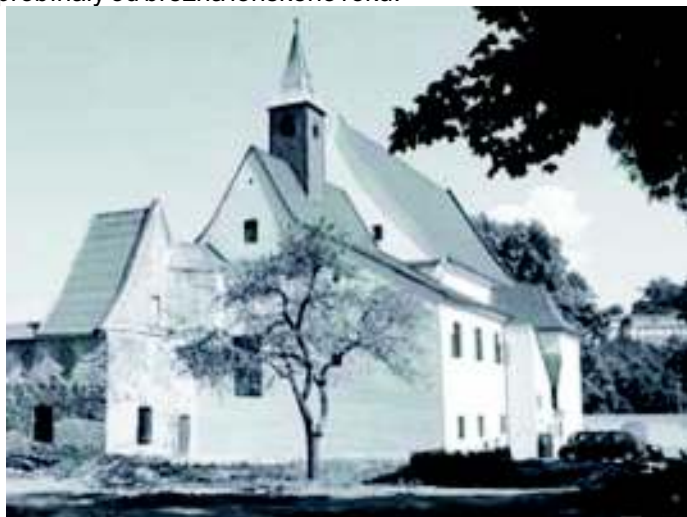
Věříme, že tématika konference, pořádané na počest našeho světově proslulého rodáka psychiatra, vzbudí zájem nejen lékařů, psychologů a pedagogů, ale i široké veřejnosti.

Mgr. Marie Šupová  
předsedkyně Společnosti Sigmunda Freuda v Příboře



## Kláster jako ruina neskončil

Od půlky července znovu začal sloužit veřejnosti kostel svatého Josefa v areálu bývalého kláštera kapucínů ve Fulneku. Opravy stály přes třicet milionů korun, přičemž zhruba třetinou přispěje Evropská unie. Moravskoslezský kraj dal ze své pokladny jedenáct milionů a ministerstvo kultury podpořilo projekt šesti miliony korun. Opravy probíhaly od března loňského roku.



„V roce 2003 jsme převzali tento klášter od státu jako jednu z nejceněnějších, ale také nejzdevastovanějších památek svého druhu na území kraje,“ říká náměstek hejtmána Jiří Carbol. „Už rok před tím se v novinách objevovaly titulký jako Klášter ve Fulneku může zachránit jen zázrak. Ale místo toho, aby se klášter svatého Josefa stal ruinou, stal se symbolem spolupráce na obnově evropských kulturních hodnot a kořenů našeho kraje.“

Kapucínský klášter měl, zejména v minulém století, pohnutou historii. Během třisetleté existence přežil požáry i války, ale osudnými mu měla být padesátá léta. V noci na 14. dubna 1950 byl klášter obsazen StB, řeholní komunita byla pozatýkána a odvezena k internaci. Během dalších let tu byly sklady firmy ROMO, Zeleniny i dílny a komplex chátal.

„Rekonstrukce kostela, jenž je výjimečnou barokní památkou u nás, byly provedeny s maximálním ohledem na jeho historickou hodnotu,“ uvádí Jiří Carbol. „Po opravách je původní podlaha kúru i dřevěné zábradlí, část dlažby v presbytáři a boční kapli. Restaurovány byly také mříže v oknech a dekorativní malby interiéru. Zároveň se do kláštera vrátil starý zvon. Jeho zvuk je po dlouhé řadě let symbolem obnovy kláštera a jak už jsem řekl, také obnovy kulturních i duchovních tradic a evropské spolupráce.“





### Regionální folk a pohoda

Za podpory Moravskoslezského kraje a desítky sponzorů uspořádala Matice slezská a obec Dolní Lomná ve svém Národopisném areálu čtrnáctý ročník Festivalu na pomezí. Tato přehlídka folkové, country, bluegrassové, trampské a jiné hudby se během uplynulých let stala jedním z nejznámějších a nejpohodovějších festivalů v rámci celé ČR.



Diváci si mohli vybrat z bohaté přehlídky českých, ale také slovenských a polských skupin. Mezi nejvíce oceněné patřila kapela Divočel z Prešova, která přijela z festivalu Zahrada, kde získala prestižního „Krtčka“. Velký úspěch měla také pražská folková skupina „Pouta“ a samozřejmě známá skupina „Spirituál kvintet.“ Krásný folk-rockový závěr prvního dne patřil skupině Koňaboj. Po ukončení programové části pokračoval festival country bálom se slovenskou skupinou Country limit club, a to až do ranních hodin.

### Nejstarší a největší na Opavsku

Kulturní festival Bezručova Opava je již řadu let nejstarší a největší kulturní akcí regionu Opavska, která svým velkorysým pojetím, monotematickým zaměřením každého ročníku a objevnou dramaturgií získala v posledních letech celorepublikové renomé. Letos v září proběhne již 49. ročník festivalu pod titulem „Dítě v nás“.

Festival organizuje Statutární město Opava a jedná se o výjimečnou akci, která se snaží svým tématem a jednotlivými pořady (loni to bylo 70 samostatných programových bloků) obohacovat kulturní atmosféru města. Festival se vždy snaží přinášet zajímavé téma, které oslovuje a inspiruje příznivce umění, zdravě provokuje k vymýšlení zajímavých projektů. Pořadatelé spolupracují se všemi významnými kulturními institucemi města, jako je Slezské divadlo, Slezská univerzita, knihovna Petra Bezruče, Slezské zemské muzeum, Matice slezská apod.

### Ostravské muzeum - Minerály k evropské unii

Výstava, která byla instalovaná do konce srpna ze sbírek Moravského zemského muzea v Brně, vznikla jako příspěvek ke vstupu ČR do EU. Obsahovala minerály, pocházející ze známých nalezišť zemí Evropy a evropské části Ruska. Návštěvníci mohli v Ostravském muzeu vidět vedle sběratelsky zajímavých kousků i význačné rudy nebo nerosty, typické pro určité státy či oblasti Evropy (například pazourek z Dánska, křišťál z Alp, nebo rumělkou ze Španělska).



### Světová hvězda v Katedrále Božského spasitele

Abyste ocenili hudbu Stephana Micuse, musíte být jako on: otevření světu, bez hudebních předsudků, schopni vnímat zvuky stejně jako ticho. I když Micus hraje na exotické nástroje, nepředstírá že je Ind či Afričan, zachází s nimi po svém a podobně jako japonští zenbuddhisté si váží jednoduchosti. Jeho hudba není žádné prvoplánové „ethno“, Micus vytváří až komorní a vysoce osobní kompozice.

Součástí letošního ročníku festivalu Colours of Ostrava bylo právě vystoupení této „hvězdy meditativní hudby z Německa“ Stephana Micuse v Katedrále Božského spasitele v Ostravě. Přestože je Evropan, jeho hudební tvorba dýchá především hudebními vlivy jiných než evropských kultur. Po řadu let žil v Japonsku a Indii a stal se velkým sběratelem všech možných nástrojů z celého světa, které velmi důmyslně využívá ve svých nahrávkách.

Poté, co objevil indickou hudbu, odjel studovat sitar přímo do Indie, kde žil tři roky v rodině svého učitele. „Musel jsem po tři roky každý den osm hodin cvičit, potřeboval jsem spoustu disciplíny, ale na druhou stranu jsem byl velmi šťastný,“ vzpomíná na své začátky Micus.

Pátý ročník multižánrového festivalu Colours of Ostrava se uskutečnil ve dnech 20. až 23. července 2006. Hlavním dějištěm přehlídky byl, stejně jako v posledních dvou ročnících, osvědčený Slezskostravský hrad s přilehlým podhradím a za řekou ležící areál výstaviště Černá louka.

### Mezinárodní hudební festival Janáčkovy Hukvaldy

Do svého třináctého ročníku vstoupil festival 1. července a skončil 13. srpna. Zahajovací koncert patřil houslistce Martině Bačové a klavíristovi Alexandru Starému, duu, které v letošním roce vystoupilo na Mezinárodním hudebním festivalu Pražské jaro.

Martina Bačová byla v září 2002 jmenována sólistkou Janáčkovy filharmonie Ostrava a v současné době studuje ve třídě prof. Zdeňka Goly na Institutu pro umělecká studia Ostravské univerzity.

Těšínské divadlo přivezlo na festival činoherní muzikál „Jedna noc na Karlštejně“, která má pro tento soubor takřka symbolický význam. „Nocí na Karlštejně od Jaroslava Vrchlického zahájilo divadlo před šedesáti lety 6. října 1945 svoji činnost. Právě proto, a nejenom proto, má tato inscenace představovat vrchol sezony,“ uvádějí divadelníci.



Z komorních souborů zavítalo na hrad Hukvaldy Wallingerovo kvarteto, které vzniklo v roce 1986 a rok poté zvítězilo v soutěži Beethovenův Hradec. Na uměleckém růstu tohoto tělesa se významně podílel člen Smetanova kvarteta Lubomír Kostecký. Z jeho úspěchů lze vzpomenout cenu Prix Espace 2 a speciální uznání na soutěži ve francouzském Evianu. V dnešním složení hraje od roku 1990 a představilo se v koncertních sálech Evropy, Ameriky, dokonce i Afriky.

Festival každoročně uvádí také operní představení, kterým byla tentokrát osvědčená Prodaná nevěsta Bedřicha Smetany, v podání souboru Slezského divadla z Opavy. Součástí přehlídky byl rovněž koncert Gabriely Jílkové se svými hosty a cimbálovou muzikou Javory Hany a Petra Ulrychových.

Festivalová přehlídka už tradičně přilákala návštěvníky nejen svými působivými prostory hradu na Hukvaldech, ale rovněž řadou mladých talentovaných, jakož i osvědčených interpretů, operních i činoherních představení a dalších akcí.



**CLiO**  
premium

Nízkoenergetické náhradní sladidlo

Dávkovač 200 a 500 tablet

• 1 tableta = 1 kostka cukru (6g)

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

**36,-**  
Kč



**56,-**  
Kč

**ZAVAŘUJTE**

**ZDRAVĚ A LEVNĚ**

Clio - práškové sladidlo

- možno užít k vaření, pečení, i ve studené kuchyni
- 1 balení = 75g práškového sladidla = 750g cukru

[www.sladidla.cz](http://www.sladidla.cz)  
[www.simedica.cz](http://www.simedica.cz)

K dostání v lékárnách



**43,-**  
Kč

INZERCE

**Air Plus**

**X**  
Odour System



**NOVINKA**

**ABENA**

Žádám o zaslání vzorků vložek Abri-light zdarma

Jméno a příjmení:

Ulice, číslo domu:

Obec, PSČ:

Podpis:

Odpovědní kupón odstříhnete a zašlete na adresu:

**P. O. BOX 3, 700 35 Ostrava 35**



Předkládám, že souhlasím se zpracováním mého poskytnutých údajů a jejich zařazením do databáze pořizovací firmy, a souhlasím se zasláním číslo 101/0000 000 a ochranné služebních údajů.

Plně hrazeno zdravotními pojišťovnami.

**Abri-Light**  
vložky pro lehkou inkontinenci





## ZDRAVÍ, RELAXACE

**Stárnu, stárneš, stárneme!**

Ať chceme či ne, čas neúprosně běží a stoupající věk přináší s sebou zákonitě změny v našem organismu a to převážně k horšímu nikoli k lepšímu

Věk 60 až 65 let se považuje za začátek stáří, ale mnohdy už mnohem dříve nás na ně upozorní slabnoucí zrak, event. sluch. Stárnutí je ale proces individuálně velice variabilní. V kategorii věku jsou určující dva zásadní pojmy: a to věk kalendářní, na němž nic nezměníme, je to údaj z našeho rodného listu a pak rozhodující věk biologický, s nímž se to má jinak. Člověk jej většinou ovlivňuje sám svým chováním a způsobem života už od mládí a tak pak můžeme potkat padesátileté starce a sedmdesátileté mladíky. Zákonitě však přináší zvyšující se věk v těle významné změny.

Nejpatrněji se mění složení organismu ve smyslu úbytku svalové tkáně a poklesu svalové síly. Hmotnost má proto mírně sestupnou tendenci, a zde bychom si měli uvědomit význam pohybu a tělesného cvičení pro udržení přiměřené svalové hmoty. Dále se zmenšuje také obsah tělesné vody, což způsobuje, že kůže je méně pružná a vláčná, stává se tenkou a zřasenou. Zároveň s těmito změnami dochází k úbytku kostní tkáně a člověka ohrožuje osteoporóza.

Méně nápadné, ale o to nepříznivější jsou změny ve výměně látkové, které spočívají například ve smyslu menších energetických potřeb. Statistické údaje hovoří o snížení základního metabolismu až o 20%. Měli bychom tedy snížit příjem potravy, ale žel, s věkem se mění i vztah k jídlu.

Mnoho seniorů ztrácí s věkem své dosavadní zájmy a jejich zbývajícím zájmem se často stává jídlo, v němž, s rukou na srdci máme nejraději dobroty pěkně mastné a sladké. Důsledkem pak je stoupající obezita (živná půda pro diabetes 2. typu), ohrožující hlavně naše periferní i srdeční a mozkové cévy, (ateroskleróza), o vysokém krevním tlaku nemluvě.

Pomalu pak, také se stoupajícím věkem, nastupují degenerativní změny kloubních chrupavek

(osteocondroza) i kostí, slabne imunitní systém a stáváme se náchylnějšími k infekčním nemocem.

Choroby probíhající ve stáří, mají své zvláštnosti. Často probíhají atypicky - například vyznačují se tím, že některé, pro danou chorobu typické projevy zcela chybí nebo jsou málo výrazné, např. zánětlivé onemocnění probíhající bez teplot nebo bezbolestný průběh srdečního infarktu.

Jinou zvláštností je polymorbidita, tzn. současný výskyt více chorob najednou. Ve stáří přistupuje ještě další riziko a to předepisování a užívání léků. Světová zdravotnická organizace doporučuje ve stáří především minimalizaci a individualizaci podávání léků. Bohužel setkáváme se spíše s tím, že pacient užívá velké množství léků a tuto situaci komplikují ještě i léky volně prodejné. Při nadměrném užívání léků může pak dojít i k poškození jater a ledvin, orgánů, které odstraňují metabolické zbytky léků z těla. Existuje však i opačný pól, pacienti kteří odmítají veškeré léky. Zde je třeba si uvědomit, že neléčená nemoc může napáchat velké škody.

Shrneme-li to tedy: s věkem klesá naše tělesná výkonnost a též výkonnost nervového systému, hůře se přizpůsobujeme novým podmínkám, hůře si pamatujeme, nemáme valnou chuť jít do nového. Ale do něčeho nového bychom se přece jen měli pustit hned. A co by to mělo být? Začněme hýčkat své tělo a svou mysl. Dopřejme tělu pravidelnou zdravou výživu a dostatek pohybu a ve své mysl rozšířme prostor pro příjemné a radostné duševní pochody. Prostě, začneme se mít rádi. A proč to? No přece abychom snižovali svůj biologický věk a ještě dlouho nemuseli být nikomu na obtíž.

MUDr. Blanka Malá

**CENTRUM POMOCI  
ONKO - AMAZONKY**

**adresa: Ostrčilova 19, Ostrava 1**  
**návštěvní doba: pondělí a úterý**  
**10 - 12 hod., středa 14 - 16 hod.**  
**tel. 595 136 383 se záznamníkem,**  
**email: [onko.amazonky@volny.cz](mailto:onko.amazonky@volny.cz)**

**Důležitá je prevence**

Amazonky byly podle báje ženy, které si v dávné době uřezávaly prs, aby mohly pevně držet luk a tak lovit zvěř. I v dnešní době musí ženy projít podobným operačním zákrokem, není to však z důvodu obživy, ale pro jejich zdraví.



Týká se to těch, u kterých byl diagnostikován karcinom prsu. Po tomto zjištění musí projít náročnou léčbou, t.j. operací, ozařováním, případně chemoterapií. Že je to krutá nemoc, a neméně příjemná je i léčba, to vědí "AMAZONKY", členky ostravského občanského sdružení.

Vzniku sdružení předcházela potřeba a chuť pacientek se pravidelně scházet a předávat si zkušenosti. Poznaly samy na sobě, jak je důležité hovořit o svých pocitech, psychicky se podporovat. Vycítily, že vzájemné předávání poznatků a zkušeností je nenásilným krokem k cestě za zdravím. Vyplnily tak určitou mezeru, služby poskytované zdravotním systémem se totiž zaměřují jen na základní lékařskou péči, neřeší pocit osamění, vyřazení ze společnosti a otázku dalšího uplatnění.

Sdružení nabízí svým členkám množství hodnotných programů. Důležité jsou i ozdravné pobyty. Díky přednáškám a besedám získávají poznatky o chorobě, zdravém životním stylu a formují si také své osobní postoje k životu.

Velký důraz je kladen na prevenci, aby se předešlo pozdnímu odhalení choroby a následnému nákladnému léčení. Jak je prevence důležitá poznáváme v našem Centru pomoci. Rakovina je nemoc, které se bojí každý. Když ji přijmeme, dá se s ní prožít velmi kvalitní a radostný život.

Ludmila Váchová  
předseda obč. sdruž.



## Klub důchodců při Městském úřadě v Příboře

Příborské náměstí - čtvercový půdorys je ohraničen půvabnými městskými domy, které jsou ze tří stran lemovány podloubím - však tu také ostravská televize nejednou natáčela zajímavá zákoutí...



**Foto ze zdařilého zájezdu po západočeských lázních  
Autorka snímku: Vlasta Macošková**

Na dolním rohu náměstí je kašna - socha Hygie tu graciózně shlíží na skupinky lidí zralého věku, kteří každý všední den dopoledne a jednou týdně i odpoledne směřují do jednoho z těchto honosných měšťanských domů. Zde v přízemí má totiž své sídlo "Klub důchodců při MěÚ v Příboře." Téměř 200 členů tohoto klubu se zde střídavě schází k popovídání si se svými přáteli. Nahlédnutí do podrobné zprávy o činnosti za uplynulý rok mi potvrzuje, že průměrná denní návštěvnost klubu čítá 34 osob. „Výbor klubu pro své členy zajistil 18 akcí, z toho 12 zájezdů za poznáním kulturních památek, 4 akce posezení v klubu při specialitách a 2 akce spojené s velkým úklidem prostor v klubu..." uvádí předseda klubu pan Vyvial, pro kterého bylo organizování akcí pro klub po dlouhou dobu velkým koníčkem. Nyní ze zdravotních důvodů předal tento štafetový kolík mladším. Organizačně zaběhnutý chod klubu jistě usnadní novým osobnostem v čele zdárně pokračovat v zajišťování bohaté klubové činnosti. Zajímalo mě, co stojí za tak vysokou návštěvností klubovních prostor.

Využila jsem tedy pozvání k osobní návštěvě. Přivítala mě vůně kávy a přívětivé pozvání členek klubu, které dnes „mají službu“. Počkám, až si přítelkyně u stolu vymění nové recepty na aktuální jahodový koláč a ovocnou buchtu, dozvím se o možnostech získání příspěvku pro ženy, které ovdověly před rokem 1996, poslechnu si zážitky z výletu do Francie a mnoho dalších informací...

Konečně se dostávám k jádru věci. Obracím se na své společnice se zvědavou otázkou: „Co vás sem láká, co vás donutí opustit pohodlí domova a přijít sem do klubu?“ „Já jsem sama, manžel mi umřel. Když je mi doma smutno, přijdu tady do klubu mezi své přítelkyně a vrstevnice, vyměníme si rady, recepty, postřehy, stezky, popovídáme si a rozejdeme se spokojeně za svými povinnostmi..."

Přidává se další z přítomných: „Co ja možu řect', co ja pozoruju, tak je důležité, když naši lude navštívja ty, keři zustali uplně sami a su třeba nemocni, němožu už sami přijít mezi nas do klubu... Když něgdo něma vůbec nikoho, tak na nim je vidět', jak je rad, že si na něho gdosi vzpomněl... Někeremu je uplně do breku od radosti, že mu přišli povinšovat', povykládat si s nim, že na něho nězapoměli...“ „A vemtě si žensku, aby se sebrala a šla sama do hospody... A tu se može sejít se svojimi kamarádkami. Jak se řika, dobra rada nad zlato... Člověk se tu ledacos dozvi. Kdo je sam a je mu smutno, tak se tu potěši..."

A na závěr se ozve pragmatické „A kde bychom dostali kávu a čaj za čtyři koruny?“ I toto je v době volné tvorby cen pro mnohé seniory důležité hledisko.

Cestou z klubu se ještě nezapomenu zastavit u přítelkyně, jejíž tatínek za svého života zde do klubu rád a pravidelně docházel. Ptám se: "Co si myslíš ty, co ho sem lákalo?" "Určitě to společenství vrstevníků, přátel, spolupracovníků," odpovídá. "Doma jsme si také popovídali, ale byl to přece jen rozdíl jedné generace," dodala.

Nezbývá než čtenářům „SeniorTipu“ popřát také takovýto příjemný prostor pro pravidelné přátelské setkávání.

Marie Šupová, Příbor

### 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 také potřebné je rozvíjení vzdělávání občanů všech věkových kategorií.

Že je tento problém zvládnutelný dokazují seniorské internetové stránky [www.seniortip.cz](http://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.)

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. 603 930 321, 606 411 643



## Setkání s opravdovým hrabětem

Priznám se, že nevím kolik lidí „modré krve“ v našem regionu žije. Před lety jsem se sešla jako hlasatelka s panem biskupem z rodiny šlechtických Lobkowitzů, dokonce jsem si tenkrát troufla ho zpovídat jaké že šaty si oblékla jeho maminka k slavnostní příležitosti otevírání ostravského sídla a jaký tam bude mít nábytek. S tímto potomkem šlechtické rodiny se jistě mnozí setkávají v katedrále, ale i na veřejnosti, třeba na koncertech i leckdy v divadle na představeních.

S panem hrabětem Pálffym je setkání složitější, pokud zrovna nepatříte mezi současné nebo bývalé zaměstnance firmy Borsodchem MCHZ, s.r.o. v Ostravě. Právě tomuto podniku Ing. Alexander Pálffy úspěšně řediteluje a na své pracovníky, i na ty v důchodu, nedá dopustit. Asi i proto přijal před prázdninami pozvání seniorů do klubu Atlantik k přednášce s diapositivy o „své“ fabrice.



Musím říci, že víc než chemická výroba, či její dopady na životní prostředí, mne zajímala osobnost pana ředitele (docela roztomile míchá češtinu se slovenštinou), a tak jsem předtím prolistovala svou knížku z dětství. Jmenuje se „Pověsti slovenských hradů a zámků“ a díky ní jsem byla připravena pana hraběte zpovídat hned po té, co přednáška skončila:

### Znáte historii svého rodu?

Náš rod existuje mnoho století, byli to zámožní šlechtici, jen letmo jmenuji z našeho bývalého majetku pohádkový zámek Bojnice, či hrady Smolenice, Čabrad - bylo jich více, asi bych si na všechny tak rychle nevzpomněl. Předkové spravovali svá panství, byli vzdělaní, milovali umění, zkrátka byli to aristokrati každým coulem.

*A přišla má chvíle, četba dělá divy i s člověkem, který byl vzděláván komunistickým školstvím...*

**Pane řediteli víte, že zakladatel Vašeho rodu podle pověsti nebyl původně šlechticem?**

*(knížku nezná, tváří se trochu udiveně a já mohu poučovat.)*

Někdy v 17. století byl pořádán na Smolenicích hon. Páni štváli mohutného jelena, který se před nimi a smečkou psů zachraňoval skokem ze skály. Pod ní zrovna jel povoz, v něm seděl slovenský uhlíř Pavel s jediným synkem. Zchvácený jelen dopadl na vůz a poranil chlapce. Smolenický pán se o neštěstí dověděl, pracovitého uhlíře i se synem pozval na hrad, a protože sám neměl potomky, odkázal posléze hrad, majetky i tituly onému uhlířskému klukovi.

A jméno PÁLFFY? Znamená z maďarštiny Pál fia, t.j. Pavlův syn. Ten jelen, který to všechno vlastně způsobil, zůstal ve znaku rodu.

**Pane řediteli, prý máte rád ženy, nejen ty krásné, ale hlavně pracovité, citlivé, komunikativní.**

To je asi důvod, proč jsem se do dnes neoženil, a pak na Slovensku nebyly restituace, zámky ani hrady mi nevrátí, takže nemám zatím místo pro onu pověstnou kolébku.. Mám tedy dost času věnovat se např. výrobě anilinu a dbát o to, abychom v továrně nezpůsobili nějakou havárii, která by udělala ve městě neplechu.



*Byla jsem zvědava jak vypadají provozy vedené potomkem uhlířů a jela se tam podívat. A koukala jsem opravdu překvapeně. Nápaditě barevné fasády budov, sestříhané trávníky, upravené zastávky veřejné dopravy, místo komisních vrátných s pistolemi u boku sympatická dívka v recepci, na chodbách výstava obrázků dětí z nedaleké školy.*

*A ještě něco! Jejich senioři jsou bráni jako kdyby stále ještě pracovali. V Borsodchem MCHZ na ně rozhodně nezapomínají.*

*Asi více továren by mělo být vedeno opravdovým hrabětem, mimochodem majitelem titulu "Manager roku 2004". Vždyť i platy zaměstnanců jsou nadstardní, jak jsme se dověděli na přednášce v Atlantiku.*

Pavla Pešatová





## Seniory nadchly Malé Karpaty, Bratislava i sídla rodů Pálffyů

Zájezd do Bratislavy a Malých Karpat, s návštěvou hradu Červený kameň a zámku Smolenice, absolvovali členové Klubu seniorů BorsodChem MCHZ, s.r.o. Prvním cílem na trase plné zajímavých míst byl vrchol hory Bradlo, na němž se tyčí mohyla k uctění památky Milana Rastislava Štefánika, jednoho ze zakladatelů Československé republiky. Z překvapivě rozlehlé stavby z travertinu, ve stylu indického mauzolea, se před všemi, kdo v poledním horku vystoupali až na vrchol, otevřel malebný pohled do slovenských rovin i do zeleně karpatské vrchoviny. Život jedné z nejvýznamnějších osobností československých dějin i Štefánikovu tragickou smrt při pádu letadla u bratislavského letiště připomněl účastníkům zájezdu předseda Klubu seniorů Ing. Miroslav Knopp, který byl také zasvěceným a nadšeným průvodcem výpravy Bratislavou.

Slovenské hlavní město se na jedné straně stává moderní metropolí s výstavnými mrakodrapy a velkolepě řešenými rychlostními komunikacemi, na druhé straně je jeho upravené a čisté historické centrum s opravenými fasádami domů a mnoha pohostinnými zahrádkami před kavárnami a hospůdkami neodolatelným, přívětivým lákadlem turistů.

Pěší procházka Bratislavou při teplotě okolo třiceti stupňů nad nulou byla sice fyzicky náročná, přesto však po ní zvládli téměř všichni účastníci zájezdu ještě výstup na Děvín. Na vrcholu centra Velkomoravské říše byli odměněni pohledem do krajiny s majestátným veletokem Dunaje a jeho soutokem s Moravou. Zatímco ceny za občerstvení v bratislavském centru vypovídají o čilém turistickém ruchu a blízkosti Vídně, pod Děvínem se mohli všichni osvěžit za sumy celkem přijatelné.



Bratislava - pohled na hrad

Pohostinnou střechu nad hlavou jim po prvním perném dnu poskytla Harmónie u Modry, v centru malokarpatského vinařského kraje. Také obec Modra se představuje návštěvníkům jako velmi sympatické místo. Řada památek a pomník v nadživotní velikosti jim připomíná vůdčí osobnost slovenského obrozeného hnutí, revolucionáře Ludovíta Štúra, který zde strávil posledních osm let svého života a je pochován na místním hřbitově. Dnešní turisté zaměřují v Modre svou pozornost i na tradiční modranskou keramiku a oblíbeným suvenýrem je rovněž lahodné víno.

K známým památkám Slovenska patří hrad Červený kameň. Ročně ho navštíví na dvě stě tisíc turistů a do letošních statistik bude započítána také téměř padesáticenná výprava Klubu seniorů.

Rod Pálffyů, jemuž nemovitost až do roku 1945 patřila, připomíná v různých podobách se opakující erb s bílým jelenem a zlomeným kolem i Pálffyho káva, kterou nabízí hradní kavárna. Komnaty hradu jsou zařízeny nábytkem z různých evropských dílen a vyzdobeny množstvím obrazů, zrcadel, lustry a kachlovými kamny. Červený kameň je pozoruhodný také svými rozlehlými sklepy se značnou výškou stropů, které jsou údajně nejvyšší ve střední Evropě.

Rodu Pálffyů patřila v minulých staletích také Smolenice. Jako kongresové centrum Slovenské akademie věd žije dnes zámek velmi rušným životem, jeden odborný kongres zde střídá druhý. Veřejnosti se otevírá jen v prázdninových měsících, ale díky vstřícnosti provozovatele si jej mohli prohlédnout i senioři, které navíc pozval generální ředitel Ing. Alexander Pálffy ke společnému stolu na hody s pečenými husami, lokšemi a bílým vínem z Pezinoku.



Hrad Červený kámen



Na nádvoří ve Smolenici

Poslední zastávkou na putování Slovenskem byl poutní chrám v Šaštíne, kde účastníci zájezdu obrátili svou pozornost od materiálních požitků k hodnotám duchovním. Vznik basiliky sahá až do roku 1736, kdy začali tehdejší basiliku společně s přilehlým klášterem stavět řeholníci svatého Pavla - pavlíni. Dnes je klášter i basilika ve správě Řádu salesiánů.



Šaštín

Přes velkou náročnost dvoudenní cesty, k níž přispívaly vysoké teploty, byli její účastníci natolik svěží, že si v autobuse na zpáteční cestě ještě s chutí zazpívali. Zájezd se podle mínění jeho účastníků velmi povedl. Všichni ocenili zájem současného vedení společnosti o bývalé zaměstnance a péči, kterou jim věnuje. Obzvláště děkují generálnímu řediteli Ing. Alexandru Pálffymu za mimořádnou osobní přízeň.

**Možná i vy navštívíte známá i neznámá místa. Podělte se také se čtenáři o své zážitky. Ne všichni mají to štěstí cestovat.**





## Víme jak budeme varováni při hrozbě nebo vzniku mimořádné události ?

Trvalá existence rizik, ohrožující životy a zdraví obyvatelstva a jeho majetek, vyžaduje zřízení a provozování systému umožňujícího varovat před hrozícími nebo již vzniklými mimořádnými událostmi a krizovými situacemi a poskytovat prvotní tísňové informace. Jde o souhrn organizačních, technických a provozních opatření zabezpečujících včasné předání varovné informace o reálné hrozbě nebo již vzniklé mimořádné události, vyžadující realizaci opatření na ochranu životů a zdraví obyvatelstva kraje.



Včasné a správné provedení varování a následného tísňového informování je jednou ze základních podmínek úspěšné realizace opatření na ochranu obyvatelstva a zahájení komunikace orgánů krizového řízení s ohroženým obyvatelstvem. Pro zabezpečení tohoto úkolu je na území Moravskoslezského kraje vybudován a provozován "Jednotný systém varování a vyzkoušení".

Za základní způsob varování obyvatelstva je považováno vyhlášení varovného signálu. K prostředkům varování patří poplachové rotační (motorové) sirény, elektronické sirény a místní informační systémy s vlastnostmi elektronických sirén (např. obecní rozhlas). Jedná se o zařízení schopná odvysílat stanovené zvukové varovné signály a verbální informace. V našem kraji je k zabezpečení varování obyvatelstva využíváno 176 elektronických sirén, 450 rotačních sirén a 13 místních informačních systémů (obecních rozhlasů). Jejich spuštění je možno provádět dálkově z vyzkoušacích center nebo místně.

Elektronické sirény, jako nejmodernější prvky varování, mají schopnost odvysílat akustické signály, reprodukovat 7 přednastavených verbálních zpráv z paměti zařízení, poskytovat tísňové informace např. prostřednictvím vestavěného mikrofonu. Elektronické sirény jsou konstruovány tak, aby byly funkční i po výpadku elektrické energie, a to po dobu minimálně 72 hodin. Rovnocenný význam mají i místní informační systémy, které zabezpečují nejen varování při mimořádných událostech, ale i informování obyvatel orgány místní samosprávy.

Území kraje je pokryto z 85% varovným signálem vysílaným z různých druhů sirén a místních rozhlasů, přičemž nejsou pokryta pouze neobydlená území.

K zabezpečení plošného informování a varování obyvatelstva při vzniku mimořádné události budou dále využívány hromadné sdělovací prostředky, především regionální rozhlasové a televizní vysílání, ale i další vyzkoušovací prvky jako mobilní telefony, internetové stránky HZS, telefonické a faxové zprávy.

Při hrozbě nebo vzniku mimořádné události je vyhlášen signál „Všeobecná výstraha“. Jedná se o kolísavý tón sirény trvající 140 sekund. U elektronických sirén a místních rozhlasů je signál doplněn o informaci upřesňující druh ohrožení.

Pro organizační, technické a provozní zabezpečení varování a vyzkoušení jsou vytvořena vyzkoušovací centra. Prostřednictvím těchto center realizují obsluhu systému požadavky na varování. Centra jsou umístěna na operačním a informačním středisku IZS kraje v rámci Centra tísňového volání Ostrava, na Krajském ředitelství HZS Moravskoslezského kraje a na pracovištích operačních středisek územních odborů HZS Moravskoslezského kraje. Prostřednictvím těchto vyzkoušacích center lze dálkově ovládat sirény a místní rozhlas na daném území.

K ověřování provozuschopnosti systému varování a vyzkoušení je prováděna každou první středu v měsíci vždy ve 12 hod. akustická zkouška. Jedná se o trvalý tón sirény po dobu 140 sekund. O této skutečnosti jsou občané informováni z hromadných sdělovacích prostředků.

Josef Brettschneider

Hasičský záchranný sbor Moravskoslezského kraje

*Příště : Naše činnost po varovném signálu*

## Hypotéky na míru všem potřebám a chutím!



S hypotékou je to jako s dobrým jídlem.

Skutečný specialista je dokáže připravit na míru všem potřebám a chutím.

Hypoteční banka – my se specializujeme jen na hypoteční úvěry.

Pobočka Ostrava, t 596 111 205, 596 111 217, 596 117 745

Kontaktujte nás

modrá infolinka: 844 111 174  
info.os@hypotecnibanka.cz  
www.hypotecnibanka.cz

**Hypoteční banka**  
ZKRATĚ SI CESTU DOMŮ



## Váš příběh

*Pamětníci, vzpomínejte! - Vzpomínky, které si nosíme v hlavě, mají jednu nevýhodu, dokud je nenapíšeme na papír nebo nevyprávíme, nemůže do nich nikdo nahlédnout. Je velká škoda odcházejí-li do nekonečna s námi, aniž by zkušenosti, poučení, radost byly odevzdány jiným. V rubrice „Váš příběh“ se snažíme zabránit této ztrátě. Spolu s vámi chceme popisovat dějiny všedního dne obyčejných lidí od dětství, přes poznávání světa k podmínkám života a práce, až po překážky, které bylo potřeba překonávat. Těšíme se na obálky, označené heslem „Váš příběh“. Do jednoho „příběhu“ se teď s námi přeneste...*

### Setkání se vzácným člověkem

U příležitosti 120. výročí narozenin a 22. výročí úmrtí seniora českých herců Františka Kovářika bych chtěl vzpomenout na osobní setkání s tímto vzácným člověkem.

Koncem prosince roku 1976 bylo v příloze jednoho deníku uvedeno hercovo vyprávění. František Kovářík, tehdy již 90letý, se v článku vyznal ze svého hereckého i životního údělu. Uváděl, že vždy v životě měl radost i z malé, nenápadné roličky. Proč by ji neměl hrát, vždyť hodně lidí hraje jen malé role, a přesto na nich stojí svět. Jeho otec, kameník, říkával: "Když budeš slušný člověk, tak se mezi lidmi udržíš, a když nebudeš, tak holt to odneseš."

Měl rád lidi tvrdé práce - horníky a hutníky. Často jezdil mezi ně do Kladna. Ve svém vyprávění tenkrát uvedl - „strašně rád bych se ještě podíval i do Ostravy, mezi své chlapce. Vysoká pec, to je vesmír s hvězdami.“

Pracoval jsem tehdy ve vítkovickém vysokopecním závodě. Po přečtení článku jsem byl, ke splnění jeho přání, vedením závodu pověřen panu Kováříkovi napsat pozvání k návštěvě. Za několik dnů přišel dopis psaný jeho synem v tom smyslu, že tatínek byl velmi potěšen pozváním, a že je velmi rád přijímá. Pak následovaly dva dny, které většinou strávil v závodě mezi „svými chlapci“, na odlévárnách vysokých pecí, kde se zanícením pozoroval odpichy surového železa, na velínech, v dílnách a dalších pracovištích. Slova uznání tohoto skromného člověka každého vzala u srdce.

Po ukončení návštěvy závodu se mi dostalo té cti, že jsem mohl herce doprovázet na jeho zpáteční cestě do Prahy. Cesta se pro mne stala zážitkem, který si stále připomínám. Před odjezdem ještě pobyl krátce v naší rodině jako host, kde mu manželka připravila malé občerstvení a také nám napsal pěkné poděkování.

Pak už začala nezapomenutelná cesta, kdy vyprávěl o svých divadelních a filmových rolích a zážitcích, o svém bohatém životě.

Podělím se vzpomínkou o některé postřehy a dojmy z této cesty. Miloval naši krásnou českou zem. Proto se po zkušenostech z ochotnického divadla v Americe, kde divadelní společnost hrála pro české krajany, vrátil před 1. světovou válkou zpět domů, aby mohl radost rozdávat lidem ve staré vlasti.

Vysvětlil, proč nechtěl letět letadlem do Ostravy takto: "Kdybych sedl do letadla, tak po půlhodině jsem v Ostravě a nic bych neviděl. Při jízdě autem mohu kdekoliv zastavit a pokochat se krásou naší krajiny."

O jeho skromnosti a postoji k životu svědčí i to, že nerad používal titul národní umělec, který mu byl propůjčen. Dodával, že on je jen herec a toto povolání uváděl za svým podpisem.

Jeho skromnost se projevila i cestou, když mě požádal, abychom někde zastavili k malému odpočinku a občerstvení. Navrhl jsem mu hotel, což odmítl s tím, že se spokojí pouze s obyčejnou restaurací. Při zastávce byl ihned obklopen štamgasty, kteří ho poznali z tehdy právě uvedeného populárního filmu „Marečku, podejte mi pero!“ a chtěli mu splnit každé jeho přání. Proběhla neplánovaná autogramiáda, při které měl pro každého vlídné slovo.



**František Kovářík ve slavném filmu, který se svými průpovídkami zapsal do paměti většiny diváků - Marečku podejte mi pero...**

Uváděl, že svou vitalitu si udržuje ve svých letech manuální prací na své chatě na Karlštejně.

Za velké umělce považoval František Kovářík charakterní herce - například Jaroslava Marvana, Josefa Kemra, Jozefa Krónera a další...

Říkal, že mu poměrně často ještě volají z televize nebo rozhlasu, že pro něj mají malou roli, aby ji vzal. Odmítal se slovy „vždyť už jsem tak starý, že vám při natáčení nebo nahrávání umřu, budete mít jen škodu“. "Ale, když nedají jinak, tak přikývnu. Pak si říkám ty starý blázne co jsi to zase slíbil. Ale v duchu mám radost, že i v tomto věku mohu být ještě užitečný."

Bydlel v bytě na poschodí v jednom vinohradském domě s dcerou a patnáctiletou vnučkou. Mnoho věcí si však zajišťoval sám, aby, jak uvedl, byl co nejméně odkázán na pomoc jiných. „Díky našemu konzervárenskému průmyslu se stravuji sám“ dodal.

Z množství postřehů jsem vybral pouze několik, které mi poskytly obraz o charakteru tohoto vzrůstem malého, ale duchem, láskyplností a lidským přístupem velkého člověka - Františka Kovářika, herce.

Ing. Jiří Petráš





— MOŽNÁ NEVÍTE, ŽE

## Vyzýváme k ostražitosti !



Tímto článkem bychom chtěli vyzvat všechny seniory, muže i ženy k větší ostražitosti. Patříte k okruhu osob, které mohou být ohroženy více než jiní.

Terčem pachatelů jsou většinou lidé ve věku nad sedmdesát let, často se zdravotními obtížemi, občané s velkou dávkou důvěřivosti.

Zloději využívají jejich snížené pohyblivosti a skutečnosti, že se tito lidé zřídka dostanou do velkých nákupních středisek, kde je možné nakoupit různé zboží do domácnosti.

Přicházejí s prodejem například revmatických dek, ortopedických matrací, polštářů, nerezového nádobí, příborů, kuchyňských nožů, povlečení nebo koženého oblečení apod. Podvodníci, kteří se důvěřivým lidem vnutí do bytu, nechají vyzkoušet tyto věci, například zabalí člověka do deky, ať si vyzkouší a zjistí její účinky a mezitím prohledávají byt. V některých případech zboží tito obchodníci skutečně prodávají, ale většinou za mnohem vyšší cenu, než je v obchodní síti běžné. Jindy nabídku věcí používají jen jako zástěrku, aby se dostali do domu, obhlédli domácnost a kradli. Dochází také k případům, kdy pachatelé sepiší smlouvu o prodeji určitého zboží, požadují zálohu a garantují, že jejich firma v nejbližší době zboží dodá. Ale už se tak nestane!

Stává se také, že pachatelé vylákají finanční hotovost od seniorů pod záminkou, že jsou přáteli jejich syna či vnuka, který je posílá pro peníze potřebné např. na opravu poškozeného automobilu.

Často se podvodníci vydávají za pracovníky plynáren, elektráren, kteří jdou provést revizi plynových či elektrických spotřebičů. Je zaznamenáno také mnoho případů, kdy podvodníci přišli údajně vrátit různé přeplatky (např. za vodu, za odběr energie), odškodné za II. světovou válku nebo požadují rozměňování bankovek vyšší hodnoty. Převážně se jedná o pětistícové bankovky. Starší člověk je většinou pozitivně naladěný, ochotný spolupracovat s tím, kdo mu přináší peníze a nevědomky prozradí tajné domácí úkryty hotovosti. Pachatelé potom lstí, například prosbou o sklenici vody, použití toalety nebo důvodem, že si potřebují zatelefonovat v soukromí, odcizí cenné věci a především léty pracně naspořené úspory.

Senioři by neměli být tolik důvěřiví a neznámé lidi vůbec nepouštět do bytu. Ať už přichází pod jakoukoliv záminkou. Bezpečnější je komunikovat přes dveře zajištěné bezpečnostním řetízkem nebo jinou mechanickou zábranou. Pokud vás kontaktuje cizí osoba s tím, že chce vejít do vašeho bytu, čtěte tel. číslo na firmu nebo úřad, který má cizí osoba zastupovat, zavolejte tam a ověřte si, zda tam tento člověk skutečně pracuje a byl k vám poslán. Pokud vám někdo nabízí nějaké peníze, ať už jako finanční příspěvek (např. na léky z městského úřadu) nebo třeba výhru, požádejte jej, ať vám peníze pošle složenkou. Pokud vám nechce vyhovět, je velice pravděpodobné, že se jedná o podvodníka!

Jestliže máte podezření, že se po domě potulují podezřelí lidé, ihned volejte na bezplatnou tísňovou linku 156 (Městská policie) nebo 158 (Policie České republiky). Na místo přijede hlídka a vše ověří.

Dle statistik dochází nejčastěji k návštěvám podvodníků mezi 10 až 14 hodinou. Velmi často jde o dvě ženy, a v převážné většině případů na ně čeká před domem v motorovém vozidle spolupachatel.

Někteří podvodníci se zaměřují právě na seniory, kterým se snaží vetřít do jejich blízkosti, získat si jejich důvěru (např. tím, že je oslovují příjmením, které si však přečetli na vizitce) a to s jediným cílem, aby se na jejich účet obohatili. **NEDOVOLTE JIM TO!**

Bylo už podvedeno a okradeno mnoho seniorů. Je důležité, aby jste se nebáli a všechny tyto případy nahlásili na Policii České republiky. Pokuste si zapamatovat co nejvíce důležitých údajů o pachateli (pohlaví, věk, výška, účes, barva vlasů, očí, fyzické zvláštnosti, chůze, tiky, oblečení, způsob řeči apod.). Můžete tak přispět k odhalení pachatelů!

Vladimíra Baronová

Oddíl prevence a dohledu Městské policie Ostrava



**Zástupci Městské policie na besedě mezi seniory**

### Pár rad na závěr:

- ✍ Patříte k okruhu osob, které mohou být ohroženy více než jiní. Opatrnost je také prevence.
- ✍ Zamykejte svůj byt, a to i když ho opouštíte jen na malou chvíli. Pořiďte si dveřní panoramatické kukátko, bezpečnostní uzamykací systém a bezp. řetízek. Ten vám bezplatně namontuje i Městská policie Ostrava, na doporučení soc. pracovníka vašeho obecního úřadu, pokud váš věk je 65 let a více a nežijete v domě s pečovatelskou službou.
- ✍ Na dveřním štítku je vhodné uvádět příjmení v množném čísle nebo v mužském rodu, zvláště v případech, kdy v bytě žije jen žena.
- ✍ Nenechávejte v bytě větší množství peněz v hotovosti, šperky a jiné cennosti. Velmi cenné věci uschovejte v bezpečnostních schránkách banky. O cennostech, které vlastníte si pořiďte fotodokumentaci a evidenci.
- ✍ Buďte ostražití, do svého bytu dovolte vstoupit jen osobám, kterým důvěřujete.
- ✍ Čekáte-li opraváře nebo jiného řemeslníka, požádejte někoho z přátel, aby byl s vámi doma.
- ✍ Pozor na osoby nabízející pochybné zboží a služby, příslušníky nejrůznějších náboženských seskupení a sekt. Nepodlehnete zvýšenému nátlaku těchto osob, slušnost na ně neplatí. Zavřete před nimi dveře.
- ✍ Nevěřte nabídkám výhodných koupí nebo rychlého zbohatnutí.
- ✍ Udržujte dobré sousedské vztahy. Cítíte-li se ohroženi, zavolejte sousedy nebo policii. Nalepte si důležitá telefonní čísla (i sousedů) na váš telefon!



## HORNICKÁ OSTRAVA

**Hornická Ostrava není minulostí**

V Ostravě - Petřkovicích je Klub přátel Hornického muzea OKD (KPHM) a sdružuje asi 350 členů, převážně bývalých zaměstnanců dolů a dalších org. OKR. Současně má 30 kolektivních členů. Součástí KPHM jsou pobočky v Kladně, Petřvaldě a Karviné. Členové se scházejí každé první úterý v měsíci v budově Hornického muzea v Petřkovicích. Na každé setkání je připravena populárně-vědecká přednáška, pak pokračuje diskuse v restauraci Harenda. V letošním roce již byly uskutečněny zajímavé přednášky o těžbě ve Zlatých Horách, geologii a paleontologii Štramberku, ale i o kriminalitě v Moravskoslezském kraji.

Na druhé pololetí roku jsou připraveny přednášky o péči s.p. DIAMO o hornické památky, o důlních koloniích i další. V prosinci se každým rokem konají oslavy patronky horníků - sv. Barbory. KPHM pořádá jednou ročně tematický zájezd pro své členy a jejich rodinné příslušníky.

Na podzim letošního roku se pro velký zájem uskuteční zájezdy dva a hlavním cílem je elektrárna Dlouhé stráně v Jeseníkách a prohlídka zámku a papírny ve Velkých Losinách.

KPHM vydává každé čtvrtletí Zpravodaj, kde jsou otiskovány odborné a vzpomínkové články, různá jubilea, program akcí KPHM, hornické písně, výňatky z Ostravského slovníku apod. Jednou ročně je vydáván kalendář s perokresbami dolů. KPHM vydal již několik publikací, které se týkají jednotlivých dolů v revíru, hornického školství, těžních věží, významného výročí Dolu Dukla, Martinské štolý apod. Členové KPHM přednášejí v různých klubech a domovech důchodců o historii ostravsko-karvinského revíru, Staré Ostravě, historických důlních mapách a dalších zajímavých tématech. Také již pětikrát organizovali výstavu historických důlních map, které se našly v různých zemských archivech. Originály map byly odborně vykopírovány a kopie jsou s velkým úspěchem vystavovány. Spolu s Hornickým muzeem umožňujeme bývalým pracovníkům z ostravských dolů setkání v areálu v Petřkovicích, a tak se každoročně scházejí třeba bývalí pracovníci dolů Šalomoun a Hlubina. V letošním roce se navíc setkali bývalí pracovníci Dolu Maršál Jeremenko (dř. Důl Louis), neboť letos v květnu uplynulo 115 let od založení tohoto dolu.

Klub přátel Hornického muzea OKD svou činností se maximálně snaží zaznamenávat historii hornictví v našem kraji, aby pro budoucí generace zůstalo dostatek informací.

Vítězslav Hettenberger  
člen výboru KPHM

Dne 3. června t.r. nás nečekaně opustil Ing. Stanislav Vopasek, ředitel Nadace Landek, držitel báňského záchranářského kříže, výtvarník a autor mnoha publikací o hornictví, čelný představitel Klubu přátel hornického muzea. Stěží naplní posledních let jeho života byl boj o zachování maxima ostravských technických památek. Odešel v něm neúnavný, zanícený a tvůrčí odborník. Čest jeho památce.



## NAŠE POZVÁNKA

**Podzim seniorů v roce 2006**

**16.9.2006** proběhne Den seniorů v Zoo Ostrava. Tento den budou mít senioři vstup zdarma. Prohlídka s odborným výkladem proběhne zcela jinak, než když navštívujeme Zoo s vnučaty. Zahájení bude v 10hod. ve vstupu do Zoo.

**20.9.2006** - Knihovna města Ostravy - hudební oddělení zve na Podzimní komorní koncert - Landek Quartet. Začátek v 17.00 hod. - Mor. Ostrava, ul. 28. října 2 (u Sýkorova mostu) - 3. patro, společenský sál.

**14.10.2006** - V rámci Mezinárodního dne seniorů se uskuteční také letos "Pochod, nejen seniorů", který tradičně již po desáté organizuje Zdravotní ústav. Průběžný start je z parkoviště před Zdravotním ústavem v Ostravě, Partyzánského náměstí č. 7, od 9.30 - 11 hodin. Cesta povede přes Komenského sady a Černou louku na Slezskostravský hrad. V cíli budou probíhat preventivní zdravotní aktivity, (měření TK, stanovení BMI apod.)

**11.-13. 10.2006** se uskuteční Dny seniorů v rámci "Gerontologických dnů". Program pro laickou veřejnost bude probíhat v přísálí Domu kultury Města Ostravy. Půjde o zdravotní program, zajišťovaný Zdravotním ústavem. Přednášky a poradenská činnost bude od 13,00 do 16,00 hod. V rámci tohoto programu se budou prezentovat i ostravské kluby seniorů se svou činností.

V rámci Dnů seniorů bude v Internetovém centru Společnosti Senior, které se nachází přímo na místě v Domě kultury, probíhat "Den otevřených dveří", kde si senioři budou moci prohlédnout počítačovou učebnu a přihlásit se do kurzů práce s počítači.

**Senioři přijďte mezi nás**

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

Schůzky Koordinační rady seniorů a zdravotně postižených Ostrava, která sdružuje více než čtyřicet organizací se konají v Kulturním zařízení Jízdárna v Ostravě (za Krajským úřadem) v 9 hodin, a to každý měsíc v termínech:

20. 9.; 25.10; 22.11. a 13. 12. 2006.

Tel. kontakt - 596 632 772

Ing. Lubomír Pásek, předseda rady KOC

Vydává Společnost senior, obč. sdruž., za přispění grantu Krajského úřadu Moravskoslezského kraje, Magistrátu města Ostravy a Měst.obvodu Moravská Ostrava a Přívoz. Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová  
Redakční rada: MUDr. Blanka Malá, Mgr. Pavla Pešatová, Ing. Lubomír Pásek, MUDr. Hugo Příbyl, Ph.D, Marie Kalinová, Ing. Jiří Muladi, Hana Juračáková  
Registrační značka MK ČRE 14221  
Adresa redakce: Společnost senior, Na Jízdárně 18, 702 00, Ostrava 1 IČO 265 95 982  
Tel.: 728 466 105, 606 475 522  
e-mail: info@seniortip.cz  
www.seniortip.cz





**Radomír Michniak:**

**Tady se dá a musí pro lidi ještě hodně udělat**



Začarovaná studánka stojí v zapomenutém koutě přírody obvodu Mariánské Hory, v oblasti zvané Benátky. Nádherné okolí mnohem více připomíná Beskydy, než Ostravu, jenže samotná studánka už bezmála půl století čeká na svého zachránce.

„Vzpomínám, jak jsem spolu s babičkou a otcem jezdil s dvoukolákem právě k této studánce pro vodu,“ říká rodilý Ostravan ing. Radomír Michniak. „Bylo to v šedesátých letech minulého století. Bydleli jsme na ulici Vršovců a doma jsme měli veřejný rozvod vody, která byla neustále rezavá. Na pití a vaření jsme proto zásadně používali pouze pramenitou vodu.“

Dnes by se to stát nemohlo. Zděná stavba, která studánku chrání od roku 1874 (!) je dosti zdevastovaná, počmáraná sprejery a zamčená. Nehledě k tomu, že přímo v jejím okolí je mokřina - až bažina.

„Je mi velmi smutno z toho, jak představitelé obvodu nechali tak půvabné zátiší zchátrat,“ pokračuje Radomír Michniak, „přitom kousek odtud stojí domov důchodců, takže senioři by zde nepochybně našli krásné místo k procházkám i k odpočinku. Navíc by oprava této studánky a postavení laviček kolem určité nestály žádnou závratnou sumu peněz. Spíš si myslím, že chybí dobrá vůle.“



Radomír Michniak má však na adresu seniorů i další dobrý nápad. „Tatínek mi zemřel v osmdesáti letech a dobře vím, jak by uvítal větší mobilitu, aby mohl navštěvovat své přátele,“ vypráví. „Tak mě napadlo, že k tomu, aby senioři měli lepší spojení s okolním světem, by v Ostravě mohl jezdit seniorbus. Proč by si důchodci nemohli naprosto v bezpečí zajet někde na kafe, do divadla, nebo do Zoo? Kromě toho by mohli navštěvovat své vrstevníky v ostatních domovech. V rozpočtu města by se na takový seniorbus jistě našly finance. Navíc je docela možné, že na takový projekt by přispěly i shoppingparky a nejrůznější sponzoři.“

***Jak dopadne začarovaná studánka? A bude v Ostravě jezdit seniorbus? Na to hledáme odpověď...***



Sám Radomír Michniak se v dobách, kdy byl spoluvlastníkem obchodní firmy, o sponzoring snažil. Podle jeho vlastních slov by měl každý, kdo prosperuje, část nadhodnoty věnovat právě sociálně slabším lidem.

„Víte, sociální citění do mě vstúpili rodiče už za mlada, včetně uznávání křesťanských hodnot,“ vysvětluje. „Proto jsem pomáhal tělesně postiženým při různých akcích, byli s námi i na republikové olympiádě. Mám rád, když je pomoc přímá a konkrétní a v těchto případech to šlo až do osobních vazeb. Dodnes si těch lidí velmi vážím, neboť vykazují obrovskou vůli k tomu, aby něco zlepšili. Je až paradoxní, jak ti, co mohou hodně, se obvykle snaží málo a ti, co mají handicap, vykazují obdivuhodné výkony.“

Ač Ostravan, přímo v Mariánských Horách se Radomír Michniak cítí být patriotem. „Vždyť tady jsem jako kluk hrál kuličky,“ říká. „Tady jsem prožíval většinu radostí a strastí, včetně toho, že tatínek umřel, aniž by byl odškodněn za totální nasazení do šachty v Magdeburgu během druhé světové. Ale pochopitelně nejsem sám, kdo má Mariánské Hory spojeny se spoustou emocí...“

Ing. Radomír Michniak se na chvíli zamyslí a pak dodává: „Tady se dá a musí pro lidi ještě hodně udělat. Jsem jednoznačně rád, že na Hulváckém kopci bude stát komunitní centrum pro péči o seniory a postižené lidi. Nicméně život se skládá i z maličkostí a musím přiznat, že například ta začarovaná studánka mi nedá spát. Jsem rozhodnutý udělat vše pro to, aby seniorbus nebyl jen snem a aby se u studánky dalo opět odpočívat.“

(di)

*Možná i ve vašem městě, obvodu či vesnici je něco co vás také trápí. Ale možná je u vás mnoho zajímavého, co by stálo zato pochválit...*

*Napište nám o tom!*

Redakce