

## Kreativní tvoření opět nadchlo pacienty LDN Klokočov

**Barvení tašek, výroba soli do koupele anebo sestavování perličkových přívěsků. Takový byl druhý ročník tvoření s pacienty v Léčebně pro dlouhodobě nemocné Klokočov, která je součástí Fakultní nemocnice Ostrava.**

Zájem ze strany pacientů byl vyšší než loni. Zatímco v minulém roce měla o společné tvoření zájem zhruba třicítka pacientů, letos jich bylo ještě o dvacet více. Všechna stanoviště obešla i Kateřina Šťastná, která má dvaadvadesát let. „Moc se mi to líbilo. Bylo to na vyčištění mozku, trochu se vzpamatovat psychicky, což je nejdůležitější,“ vysvětlila i ve svém věku stále vitální duchodkyně.



### Akce se u klientů setkala s velkou odezvou.

Pozitivně akci hodnotila i vrchní sestra klokočovské LDN Bc. Jana Klementová: „Myslím si, že to pacienty správně naladí. Vidí, že se jim někdo věnuje, že jim dovezou něco dobrého, zkrátka, že je o ně zájem.“

Další rozměr akce přiblížila ergoterapeutka Ludmila Lipková, DiS. Tvoření podle ní podporuje sebevědomí pacientů, hybnost anebo kognitivní funkce. „Neméně důležitá je sociální aktivizace, ten kontakt, aby nebyli izolovaní jeden od druhého. Důležitá je i komunikace s rodinami, kterým se pochlubí, co dělali,“ doplnila na závěr.



S vysokou účastí byla spokojená i zakladatelka a hlavní organizátorka akce Ing. Hana Maiwaelderová, vedoucí Oddělení marketingu FN Ostrava: „Pacientům v Klokočově se snažíme zpestřit program, ať nemají jednotvárný program. Když jsou tady bez rodiny, tak aby se necítili tak sami.“

## Den pro seniory v Zoo

**V sobotu 16. září se v Zoologické zahradě a botanickém parku Ostrava uskuteční tradiční akce pro seniory. Tento den bude pro ně připraven i speciální doprovodný program.**



Zájemci se mohou zúčastnit komentované prohlídky s průvodcem. Lidé se o zvířatech, jejich chovu v zoo i dalších zajímavostech dozvědí i v rámci komentovaných setkání u vybraných druhů zvířat.



Kdo bude chtít, může také nahlédnout do pěstebních skleníků, které jsou běžně návštěvníkům nepřístupné.

## SVATOVÁCLAVSKÝ HUDEBNÍ FESTIVAL oslaví v září 20 let

**Největší mezinárodní festival tzv. staré a duchovní hudby v ČR letos proběhne ve dnech 5. - 28. září a nabízí 23 projektů, mezi nimiž je i balet v kostele, barokní opera s loutkami, a především koncerty světově uznávaných interpretů v atraktivních chrámech celého Moravskoslezského kraje.**

Jubilejní 20. ročník nese podtitul „the best of SHF“ a bude přehlídkou jedinečných projektů i osobností duchovní, komorní a staré hudby napříč festivalovou historií. „Snažil jsem se retrospektivně ohlédnout a uvědomit si nejen ty nejpobulárnější, ale pro mne osobně opravdu zajímavé festivalové momenty. Snad se mi to podařilo a přivezeme opravdové skvosty, které v posluchačích zanechají silné zážitky. A vzhledem k tomu, že si velice vážím našich rezidenčních souborů, nebudou chybět Collegium 1704, Collegium Marianum i Český filharmonický sbor Brno vedený Petrem Fialou. Více na str. 8





## O tom, že není problém nasytit chudé, ale je problém nasytit bohaté, o tom, že čím má člověk méně rozumu, tím je sebejistější, o tom, že ukvapené závěry škodí a o umění, které dodává člověku energii.



**MUDr. Růžena Mašková**

Určitě znáte kolem sebe ty věčně nespokojené lidi. Ne, že by k nespokojenosti nebyl nikdy důvod, ale mít ji jako permanentní přístup k životu, nebo dokonce životní cíl? Takovým lidem se občas snažím vysvětlit, že zvlášť v naší krásné vlasti, v srdci Evropy máme vše, co k dobrému životu potřebujeme. Místa a jídla je u nás dost pro všechny... Akorát to neumíme patřičně docenit a mít z toho radost. Místo toho (a to je nejhorší) se leckteří honí za čím dál větším nadbytkem a nedokážou z toho kolotoče vystoupit. Jak řekla matka Tereza, není problém nasytit chudé, ale je problém nasytit bohaté.

A s tím je spojena další negativní lidská vlastnost: všemu rozumíme (přičemž skutečnou pravdu chápeme málo, nebo dokonce vůbec ne). Všechny škody, které jsme nadělali, jsou toho důkazem. Obvykle přitom platí, že čím méně má člověk rozumu, tím je sebejistější a ke svému okolí kritičtější, takže kdekdo je odborníkem na kdekdo a omyly se nepřipouští. Mohu to doložit třeba příběhem z mé praxe psychiatra, jenž se stal v začátku mé kariéry.

Jeden zaměstnanec, při věšení obrazu na stěnu, spadl ze žebříku, narazil si koleno a vážně si poranil česku. Zašel s úrazem za mým nadřízeným, který dělal, že je odborníkem na všechno, a ten mu do kolena vpíchnul injekci. Příští den koleno hrozně oteklo, takže pacient nebyl schopen chůze a kolega pochopil, že udělal chybu a úraz se bude muset léčit skutečně odborně. Aby se průšvihů zbavil, poslal pacienta za mnou. Zeptala jsem se, zda byl s kolenem na rentgenu, a když uvedl, že ne, napsala jsem mu doporučení k odbornému vyšetření v nemocnici. Poté, co ho přivezli zpět, měl sádrový obvaz a berle a říkal, ať se nezlobím, že ošetřující ortoped a traumatolog mi hodně vynadá. Samotného pacienta seřval asi tímto způsobem: „Jste blázen? S polámanou nohou jdete k psychiatrovi? Tak to k němu fakt patříte. A co ten vpich v koleno?“

A taky že ano – za chvíli mi volal traumatolog tak rozčilený, že mě ani nepustil ke slovu, protože myslel, že prvovýšetření jsem udělala já a v jeho důsledku mohl pacient přijít o nohu. Musím říci, že jsem jeho rozčilování a seriózní přístup k pacientovi ocenila, protože celou situaci nemohl znát a zachoval se správně. Tento příběh ale rovněž ilustruje, že leckdy celou situaci neznáme a v důsledku toho pak vyvozujeme nespravedlivé závěry, dokonce i s dobrým úmyslem. Ukvapené závěry prostě škodí a z pravdy skutečné dělají pravdu domnělou.

Největší paseku pak takové přístupy dělají v politice. Kéž by si toho byli politikové vědomí, spolu s velkou zodpovědností, se kterou mají rozhodovat. A s rozumem, který by měli používat. Bohužel se jejich skutky někdy jeví tak, že zodpovědnost a rozum záměrně potlačují ve prospěch ryze osobních zájmů, přičemž sebevědomí a suverenita z nich až prýští.

Na druhou stranu, říká se, že každý národ má takovou vládu, jakou si zaslouží. Je tedy až podivné, jaké lidi si do politiky v některých případech volíme. Vždyť každý řemeslník nechá učně projít zkouškou, aby viděl, jestli dané řemeslo zvládne. Proč politikové v nadmíru zodpovědných funkcích žádnými zkouškami neprocházejí?

Jak už jsem řekla, zeměpisná poloha naší vlasti je v srdci Evropy. A navzdory politickému i ekonomickému kvasu současnosti v celé Evropě máme pořád vysoký počet odborníků, sportovců i umělců. Právě u umění se chci na chvíli zastavit. Nemám na mysli umění, které člověka pohoršuje a vyčerpává, ale naopak umění, jež člověka uklidňuje, zušlechťuje a poskytuje mu duševní relaxaci. Takové umění dodává člověku energii a v některých případech má až léčivé účinky. Řekla bych, že právě takové umění, v jakékoli podobě (tedy i v humorné) potřebujeme jako sůl.

Osobně dávám přednost klasické hudbě a operním áriím a zde musím zmínit operní pěvkyni Emu Destinnovou, vlastním jménem Emilii Paulinu Jindřišku Kittlovou – můžete ji vidět na každé naší dvoutisícovce. I v jejím případě se potvrdilo, že „doma není nikdo prorokem“ a ve svých 20 letech byla odmítnuta v Národním divadle v Praze. Kariéru však úspěšně zahájila v Berlíně a následně získala angažmá v Metropolitní opeře v New Yorku, kde v mnoha představeních zpívala společně například s Enrikem Carusem. Její soprán platil za vzor čisté krásy a navzdory světové proslulosti zemřela (roku 1930) v dlužích.

Ale ať nekončíme smutně, přidám na závěr anekdotu:

Stojí žebrák na rušné ulici a velice hezky hraje na housle. Zastaví se u něho hudební odborník: „Človče, já žasnu, vždyť vy byste mohl hrát v profesionálním orchestru! Proč tady žebráte?“ „Jo, pane, to bych dělat nemohl, já musím živit osmičlennou rodinu.“

Časopis SeniorTip vychází za podpory těchto institucí:

**OSTRAVA!!!**

 **OSTRAVA!!!**  
MORAVSKÁ OSTRAVA  
A PŘÍVOZ

 Moravskoslezský  
kraj

 **HAVÍŘOV**





## Putování po rozhlednách

Patříte mezi milovníky rozhleden a vyhlídek? A víte, že naše republika patří mezi rozhlednové velmoci? Aktuálně se uvádí, že je u nás téměř 500 rozhleden. Rozhledny jsou přirozenou součástí krajiny v českých zemích. Ty nejslavnější leží na horských hřebenech, ale zajímavé jsou i v nížinách. Právě ty se často pyšní neobvyklým architektonickým zjevem. Vybrali jsme opět některé zajímavé, které možná neznáte. Představíme si další tři jako vhodný tip na výlet.

### Okrouhlík ve Slatině



**Okrouhlík** (467m) je kopec, který se nachází u obce Výškovice na katastru obce **Slatina** v okr. Nový Jičín. Kopec patří do Těškovické pahorkatiny (části Vítkovské vrchoviny pohoří Nízký Jeseník). Právě tam se nachází romanticky vyhlížející dřevěná rozhledna. Byla postavena v letech 2018-2019 z iniciativy obecního úřadu Slatina. V roce 2010 zveřejnil tři různé podoby budoucí rozhledny a zároveň vyhlásil veřejnou anketu, jejíž výsledky posléze napomohly vybrat jednu z nabízených variant. Výstavba se podařila zapojením obce do projektu „Stezka rozhleden a vyhlídkových míst Euroregionu Silesia- II. etapa“.

Slavnostně byla otevřena v květnu 2019. Následně byly v jejím okolí provedeny ještě drobné terénní úpravy, byl vystavěn dřevěný přístřešek, oplocení i stojan na kola. Rozhledna je po celý rok volně přístupná všem turistům. Stojí přímo u cesty, asi kilometr a půl od centra obce, směrem na Výškovice. Přístup je tak snadný, ať již od Bílovce anebo třeba ze Zátíší, konečné tramvajové linky č. 5 z Ostravy. Její výška je 18m a má podobu šestiboké věže. Šest mohutných nosných pilířů, které jsou usazeny na betonové podezdívce s kamenným soklem (obložený břidlicí) tvoří její konstrukci. Ze zastřešené plošiny ve výšce 12,2 m je možno vidět Jeseníky, Beskydy, Ostravskou pánev nebo Oderské Vrchy. Na vyhlídkové plošině je na zábradlí umístěno "propisovací razídko", kde si můžete na papír přenést obrázek rozhledny. Turistické nálepky, známka a razítko jsou k dispozici na Obecním úřadě ve Slatině (budova zámku) nebo v restauraci v Kulturním domě ve Slatině.

### Veselská rozhledna u Oder

Krytá dřevěná vyhlídková věž vysoká 13 m nabízí výhled na vrcholky Oderských vrchů, Beskyd, Hostýnských vrchů i na Moravskou bránu. Dostanete se k ní pohodlně po silnici vedoucí z Veselí do Oder. Veselská rozhledna je futuristickou stavbou z černě mořeného dubového dřeva v kombinaci s ocelovými výztužemi. Podstavec rozhledny je betonový, obsypán břidlicí, jednou z typických hornin Oderských vrchů. Stejný materiál je také použit na střeše. Tvar rozhledny symbolizuje strážní věž, kterou má město Odry ve znaku. Ze zastřešené plošiny ve výšce necelých 10m nad zemí se nabízí kruhový výhled i přes vrchol o deset metrů vyššího Veselského kopce (Oderské a Hostýnské vrchy, Beskydy, Ostrava, rozhledna Pohoř - Olšová). Parkoviště je přímo u rozhledny, kdo tam chce dojet na kole, musí počítat s velkým převýšením a značnými serpentínami (z obou stran). Rozhledna je volně přístupná.



Autorem projektu rozhledny byl architekt Lumír Moučka z Moravské Třebové. Přístup: Z města Odry projedete centrem a za nemocnicí vlevo ul. Sokolskou dojedete až do vesnice Veselí (5km), rozhledna se nachází nedaleko silnice po levé straně. Je vysoká 13,6 m, výška vyhlídkové plošiny je 9 m, na tu vede 44 (16 + 28) schodů. U rozhledny je menší odstavňá plocha, na které lze zaparkovat. Vybudována byla v roce 2018 rovněž z iniciativy Euroregionu Silesia v rámci projektu - Stezka rozhleden a vyhlídkových míst.

### Rozhledna Halaška

Rozhledna byla na vrcholu kopce Kopřivná (641,2 m. n. m.) u Budišova nad Budišovkou postavena teprve nedávno, v roce 2021.



Jméno dostala na počest budišovského rodáka, světově významného fyzika a astronoma Františka Ignáce Kassiana Halašky. Rozhledna má výšku 29,5 m, na vyhlídkový ochoz ve výšce 24,2 m vede 144 schodů z ocelových roštů. Z rozhledny se nám nabízí výhledy na blízké sopky Bruntálské vrchoviny, na nejvyšší horu Nízkého Jeseníku Slunečná, reliéf údolí Moravice, panorama Hrubého Jeseníku, panorama Moravsko-slezských Beskyd aj.

Rozhlednu tvoří čtyři nosné plechové sloupky, které pomyslně prochází prosklenou střechou a jsou pouhou výsečí nekonečných ploch. Představují světové strany z daného středu na Zemi, z vrcholu kopce Kopřivná jsou propojením Země a nekonečného vesmíru. Konstrukce je koncipována netradičně jako čtveřice segmentových sloupů tvořících v půdoryse pravoúhlý kříž. U rozhledny se nachází sluneční hodiny, hvězdná mapa a geo-lavičky, které jsou součástí architektonického konceptu o Zemi a vesmíru.

Vybrala Ludmila Holubová





## Z vrstev (ne)pominutelné a (ne)pomíjivé paměti aneb Co by nemuselo být zapomenuto

Milí a snad i vytrvalí čtenáři SeniorTipu, uplynulo letní čtvrtletí a je třeba pokračovat v cestě paměti. Vzpomínáte? Posledně jsme vystoupali téměř k vrcholu frýdeckého městského reliéfu a dotkli se rozkvětu tamního podnikání z počátku 20. století, jež s sebou neslo rovněž příjemné stránky v podobě posezení v kavárně. Dnes setrváváme v dolní části dvouměstí, v Místku. Jen připomínám, že tato část na levém, tj. moravském břehu Ostravice se spojila s Frýdkem v roce 1943. Tehdy splynuly obě lokality pouze jako Frýdek (Friedek), a po roce 1945 už rovnocenně v názvu Frýdek - Místek. A jak byla minule řeč o penězích, tentokrát se nám opět objeví v hlavní roli, i když... Finance už podruhé toto místo opustily, dnes na něm zůstal jen povzdech nad hodnotnou architekturou a sochařským dílem.

### Bývalá Národní záložna v Místku, později Banka Moravia, Palackého 133, Frýdek-Místek



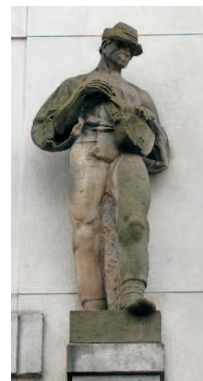
#### Pohled z Hlavní tř. do Palackého ul.

Hlavním, kdysi honosným průčelím se budova bývalé Národní záložny obrací do Hlavní třídy. Takto dnes - vzhledem ke svému zanedbanému stavu poněkud nepatřičně - „korunuje“ hlavní dopravní tah z Místku via dálnice směrem na Slovensko.

Podobně jako bývalá a starší frýdecká spořitelna s kavárnou Radhošť i místecká **Národní záložna** kopírovala v prvním desetiletí svobodného československého státu podnikatelské úsilí a potřebu zhodnocovat peníze. Její založení v roce 1927 navázalo po čtyřiceti letech na zbudování prvního spořitelního ústavu v podobě pobočky Rakousko-uherské banky na území Frýdku (1887), později Národní banky československé. Zároveň ona přinesla do maloměstského prostředí závan modernistické Vídně: budovu navrhl pražský architekt **Bohumil Hübschmann/Hypšman** (1878-1961), jenž se vyškolicil ve slavné, ještě v monarchii působící architektonické škole Otty Wagnera. Místecký projekt samozřejmě nepatřil k jeho stěžejním pracím, architekt byl vázán především v Praze. (Například jeho urbanistický koncept ministerských budov si můžeme projít v Praze na Palackého náměstí pod

Emauzy.) Hübschmann pracoval - ostatně jako jeho učitel i další Wagnerovi studenti - s klasicizujícími formami, jasným a velkorysým rozvrhem architektonických hmot. Místecká budova, navíc v reprezentativním sousedství Národního domu, dívčí měšťanky a Matičního gymnázia, přes omezený prostor parcely dokumentuje architektův rukopis: třípodlažní objekt, nad korunní římsou převýšený jednopatrovým nástavcem, je blokem protažen do Palackého ulice. Parter v hlavním trojosém průčelí orientovaný k Hlavní třídě je zvýrazněn vysokými pylony se čtveřicí soch. Obě umělecké složky - architektonická a sochařská - jsou rovnocenně vyvážené. Nelze se ubránit myšlence, že objednatelé vyjádřili touhu spojit modernistický styl renomovaného pražského architekta s jadrnou řečí moravského sochaře.

Autorem čtyř mužských postav je totiž **Franta Úprka** (1868-1929). Umělec prošel zkušeností venkovského hospodáře a důvěrným kontaktem s lidovým prostředím rodného Moravského Slovácka, úspěšně se habilitoval přes sochařské školení v hořické kamenosochařské škole, pohyboval se v blízkosti pražské Akademie, přestože tam bez maturity nemohl studovat. Stejně jako práci s kamenem ovládal i řezbu. Nemalý přehled o tom, co se v dobovém umění dalo, získal nejen v Praze (tam trvale žil), ale také na



#### Střádal z Valšska a Sedlák z Kysúc

cestách po Evropě. Podstatné však je, že lidopisnou orientaci ve své tvorbě neopustil. To potvrzují i sochy na místecké záložně. Všichni čtyři muži, selsky dobře stavění, předvádějí prostřednictvím svých atributů jak lze spořit a jak se vyvíjí finanční uvědomělost. Podle krojů také sochař naznačil, že dům slouží především běžným střadatelům, ať už pocházejí odkudkoliv. Své peníze postupně ukládají do kapsy, do opasku a do hrnce-bučláku. Konečně poslední sedlák vpravo vkládá do brašny papíry, a poukazuje tak na bezpečné uložení peněz do záložny.

Že by na tradici prvorepublikového ústavu chtěla navázat v 90. letech minul. stol. nechvalně proslulá Moravia banka? Její "podnikání" nebylo vůči klientům zodpovědné; zkrachovala v r. 1999 a nezůstalo po ní ani firemní logo, které se přechodně včlenilo do plastických pásů mezi figurální výzdobou. I když se objevily snahy celý objekt znovu uvést v život (současným vlastníkem je město, v roce 2020 vypsalo výběrové řízení na rekonstrukci současně s rekonstrukcí Národního domu v sousedství), zatím stojí dům v zuboženém stavu.

**PhDr. Marie Šťastná, Ph.D.**

*Pozn.: Autorce se nepodařilo fotograficky zdokumentovat interiér, úspěšnější byl autor videa Lukáš Horký: <https://www.lukashorky.cz/denik/214>. Mihně se tam mj. hodnotná vitráil podle návrhu malíře **Františka Kysely** (1881-1941).*



**Fojt z Valašska**



**Kysúcan**





## Sedm otázek pro místostarostku městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz

### Můžete stručně vyhodnotit silné a slabé stránky vašeho obvodu?

„Každá obec má své silné a slabé stránky, k jejich hodnocení nemám silnou kompetenci, ale mohu je nějakým způsobem nadefinovat, resp. popsat ze svého úhlu pohledu občana obvodu a komunálního politika pracujícího pro tento obvod.“

**Silné stránky:** centrum města Ostravy, výborná dostupnost MHD, dostupné vzdělávací instituce - mateřské školy, základní a střední školy, univerzita, rozvinutá síť služeb a obchodů/nákupních center, kulturní možnosti - divadla, kluby, kina, festivaly, blízkost /dostupnost odpočinkové zóny - Komenského sady, nábřeží řeky Ostravice, další parky, dětská hřiště, cyklotrasy, velmi dobrá dostupnost veřejných institucí pro občany.

**Slabé stránky:** parkování - nedostatek parkovacích míst, i absence parkovacích domů, a v porovnání s dalšími obvody města velký počet historických budov, mnohé jsou kulturními památkami, to generuje vysoké finanční nároky na údržbu a rekonstrukci apod., rušný noční život v centru. Dále Stodolní, Havlíčkově nábřeží, Nádražní a také problematické lokality obvodu, především kolem hlavního nádraží a v Přívoze.“



Mgr. Alena Pataky

### Co zásadního jste letos udělali pro seniory a handi-capované lidi?

„Pořídili jsme z projektu elektromobil pro sociální služby, vybudovali společenskou místnost v našich domovech s pečovatelskou službou, jak na ulici Gajdošova, tak i Dobrovského, vyměnili jsme polohovací lůžka a obměnili nábytek v odlehčovací službě na ul. Gajdošova. Rovněž jsme nasmlouvali Senior express dodavatelsky, tj. došlo k rozšíření přepravy seniorů o páteky, a k dispozici má provozovatel více automobilů. Kromě toho každý měsíc navštěvujeme seniory 90+ v domácnosti s kytičkou a dárkem, pořádáme pravidelná setkání se seniory jubilanty v klubu Parník s občerstvením a cimbálovkou. Dále zajišťujeme oslavu Dne seniorů - je to velká akce s pohoštěním a kulturním programem, a organizujeme zájezdy pro seniory, bydlící v našem obvodu, za dotační podpory Moravskoslezského kraje. Za zmínku stojí i filmová seznamka v Mini kino kavárně, setkávání vedení obvodu se seniory na akcích, které si pořádají sami v DPS, ale i úklidy a úpravy zahrad svépomocí, a někdy za účinného poskytnutí poradenství a náhrad technických služeb.“

### Jak se všeobecně zhoršená ekonomická situace promítá do sociální oblasti v obvodu?

„Toto nevím, jak uchopit...v tomto směru nesbíráme data a nevyhodnocujeme je, nesledujeme poskytování sociálních dávek, je to v kompetenci úřadů práce, které dávky a kolik jich vyplácí... Rovněž tak nesledujeme kupní sílu občanů ani jejich životní úroveň, ale z informací, které jsou dostupné z výstupů sociální práce, se jedná o zvýšený zájem o potravinovou pomoc, nárůst žádostí o příspěvek na bydlení i dávek o pomoc v hmotné nouzi, nárůst dlužníků v oblasti dlužného nájmu a narůstající počet občanů bydlících v ubytovnách. Naši senioři z důvodu nárůstu cen, redukuje úkony pečovatelské služby a vnímáme i zvýšený počet žádostí o bydlení seniorů v domech s pečovatelskou službou, kde jsou dosud příznivé ceny nájmu (např. oproti Heimstadenu).“

### Jaké bylo Vaše setkání s paní Ludmilou Čížovou, která v sociálních službách pracuje už 50 let? Srovnávaly jste rozdíly „tehdy a teď“?

„Byli jsme ji za vedení obvodu popřát, starosta a já, včetně vedoucí odboru sociálních věcí. S paní Čížovou byla natočena reportáž, při setkáních řešíme spíše aktuální dění, problémy i radosti všedních dní, než vzpomínky. Překvapili

jsem ji gratulací tak hodně, že nebyla schopna slov a v podstatě v daném okamžiku ani nebyl velký prostor na vzpomínání. Jsme moc rádi, že paní Čížovou máme. Žije v jednom z našich Domů s pečovatelskou službou. Do dnešních dní pomáhá na odlehčovací službě. Tak kvalitního člověka, s dlouhodobým působením v sociálních službách, dnes už je těžko najít, má to v "krvi" nebo pod "kůží"? Je pořád usměvavá, velmi aktivní, plná energie, kterou šíří kolem sebe.“

### Jste členkou strategického týmu pro strategický plán „Fajnova Centrum“ na období 2017 až 2023. S jakými představami jste do toho šla a nakolik byly naplněny?

„K dispozici je obsáhlý dokument - "Strategický plán": [www.fajnovacentrum.cz...](http://www.fajnovacentrum.cz...)

Obsahuje analýzu dat, různý přístup pro jednotlivé oblasti obvodu, propojení jednotlivých částí obvodu a jejich harmonizaci. Má za cíl naučit se pracovat s tím, co už v obvodu je a pomoci k lepšímu fungování (obyvatelé, instituce, podniky), hledání problematických oblastí, které trápí obvod i obyvatele a hledat cesty rozvoje. Jde také o získávání financí do obvodu (developeři, nové firmy, noví obyvatelé). Patří k tomu i kvalita života obyvatel obvodu a jejich spokojenost, vzdělání a společenské vyžití, doprava, parkování, komunikační platforma pro podnikatele, prostor na experimenty a participace obyvatel na rozvoji obvodu.“

### Co se týká bezpečnosti a kriminality, jak je na tom obvod ve srovnání s minulými roky?

„Emergentní složky - to znamená pravidelné schůzky jednou měsíčně, kde se schází vedení obvodu, vedoucí odborů s městskou i státní policií k řešení podnětů a sdělování výstupů o bezpečnosti v našem obvodu. Stejně tak jde o účast na multidisciplinárním týmu za účasti policejních složek, zástupců neziskových organizací, zástupců škol, sociálního odboru a vedení obvodu, kde se řeší problematika především Přívozu - školní docházka, bydlení, sociální práce se sociálně slabými rodinami, bezpečnost, drogová problematika. Nedílnou součástí je také řešení podnětů občanů, i anonymních, v rámci legislativy. A pořádáme besedy s občany k rozvoji jednotlivých částí obvodu, což jsou Fifejdy, Šalamouna, Přívoz i samotné centrum obvodu. 1x ročně předkládají zprávy o činnosti za předchozí rok k vývoji bezpečnosti a kriminalitě v obvodu jak zástupci policie městské i ČR. Zprávy jsou schvalovány zastupitelstvem obv. na červnovém zasedání a jsou to pak dokumenty veřejné.“

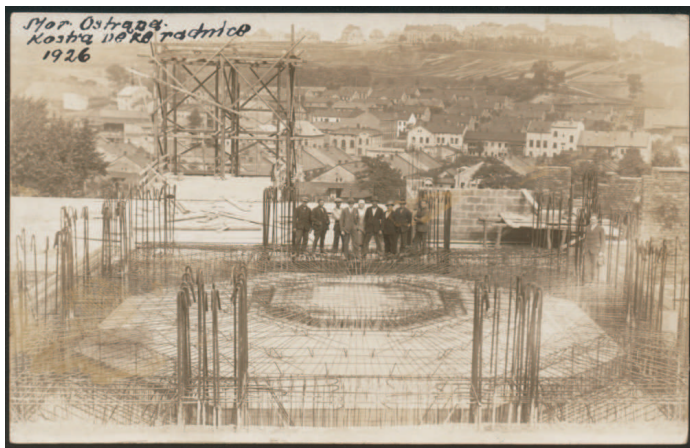




## Historický kalendář Ostravska

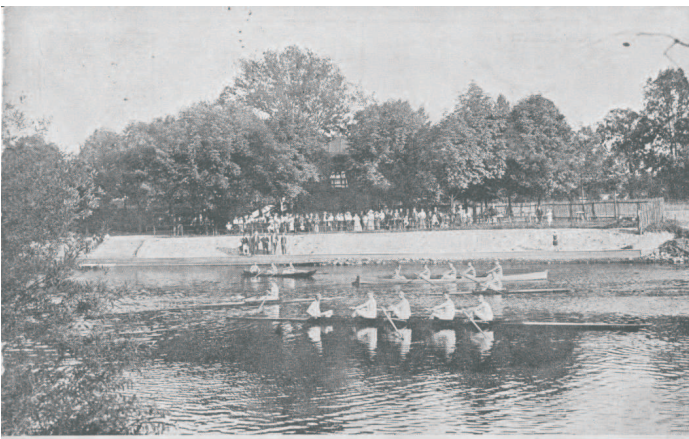
### Červenec - září

**12. července 1923** byl schválen na základě usnesení technického odboru stavební program a správní komisí byla vypsaná soutěž pro zpracování projektu nové radnice pro Velkou Ostravu. Do soutěže se přihlásili pražští architekti Pavel Janák a Josef Sakař, brněnští Vladimír Fischer a Adolf Liebscher a z Moravské Ostravy Ernest Korner a firma architektů a stavitelů Františka Koláře a Jana Rubého. Návrhy se posuzovaly na počátku února 1924. Architektonická komise nakonec vybrala návrh firmy Kolář & Rubý, ale konečné vypracování jejich projektu podmínila spoluprací s architektem Sakařem nebo Fischerem. Projekt, který vzešel z architektonického týmu Kolář, Rubý, Fischer, s výjimkou věže, v podstatě odpovídal dnešní skutečnosti.



**Stavba věže Nové radnice v Moravské Ostravě v roce 1926**

**15. července 1923** v rámci oslav 30 let existence Veslařského klubu Perun v Přívoze se konaly mezinárodní závody na řece Odře. Účastnily se jich přední veslařské týmy, zejména VK Blesk Praha a ČVK Brno, dále ČVK Uherské Hradiště a ČVK Hodonín. Finálové závody startovaly u loděnice v Přívoze, cíl byl pod Masarykovým mostem v Hrušově. Za doprovodu koncertní hudby přihlíželo sportovním výkonům v parném nedělním odpoledni na 2 500 diváků. Přestože v hlavním závodě čtyřek zvítězil pražský VK Blesk před domácím veslařským klubem Perun, v celkovém hodnocení se nejlépe umístil přívozký klub se třemi prvními a jednou druhou cenou.



**Veslařské závody na Odře v roce 1921**

**23. července 1923** byly do základů budovy krematoria v Moravské Ostravě slavnostně vloženy pamětní listiny. Jeho stavba vzešla z naléhavosti řešení otázky pohřbívání ve městě, neboť překotný růst města spolu s nepříznivými půdními podmínkami, pro které ani po dvaceti letech nebyl rozklad pohřbených mrtvol ukončen, vyžadovaly neustálé rozšiřování plochy hřbitova. O stavbě rozhodla moravsko-ostravská správní komise na jednom ze svých prvních zasedání v dubnu 1919. Soutěžní porota, které předsedal poslední německý starosta města, stavitel Hans Ulrich, vybírala z pouhých devíti návrhů, což bylo desetkrát méně než při soutěži o krematorium v Pardubicích, jež ostravské soutěži předcházela. Na vině bylo, že vypsání ceny pro vítěze byly příliš nízké a lhůta pro odevzdání prací velmi krátká. Porota nakonec cenu neudělila, ale později bylo rozhodnuto, aby vypracování definitivního projektu bylo svěřeno účastníkům soutěže architektu Vlastislavu Hofmanovi a ing. Františku Menclovi z Prahy. Jejich společný návrh totiž porota označila jako nejúspěšnější a architektonicky nejzajímavější. Oba autoři v květnu 1922 předložili svůj přepracovaný návrh, který byl v červenci schválen. V dubnu 1923 byly stavební práce zadány staviteli R. Slezáčkovi. Při příležitosti položení základního kamene se konala večerní slavnost s velkolepým průvodem. Hotové krematorium, umístěné mezi městským a židovským hřbitovem (dnešní sad M. Horákové) bylo veřejnosti slavnostně předáno 1. února 1925. Tato ojedinělá klasicistní stavba s kubistickými prvky byla v 70. letech nepochopitelně, avšak se souhlasem tehdejších partajních městských "architektů", zbourána.



**Pohlednice krematoria, 30. léta 20. století**

**27. července 1923** v časných ranních hodinách přijel do Ostravy ministr veřejných prací Antonín Srba. Navštívil Průmyslovou a živnostenskou výstavu v Moravské Ostravě, Důl Zárubek a Trojici ve Slezské Ostravě a Kokšovnu František v Přívoze. V průběhu dalšího dne zavítal do Karviné, kde si prohlédl jámy Jindřich a Gabriela a odpoledne shlédl regulační práce na řekách Ostravici a Morávce a údolní přehradu Šance. Starosta Moravské Ostravy Jan Prokeš při jednání s ministrem přednesl tři žádosti: co nejrychlejší provedení stavby budovy krajského soudu, postavení budovy pro úřady veřejné správy a samosprávy a regulaci řeky Ostravice. S odstupem let se zdá, že jednání bylo úspěšné. Justiční palác byl postaven v roce 1929, v roce 1930 byla otevřena tehdy největší radnice v republice, a především v souvislosti s její stavbou byla prováděna regulace Ostravice.

**20. srpna 1923** na všech dolech v celé republice začala generální stávka proti snížení mezd. Do stávky vstoupilo 120 tisíc horníků, z toho na Ostravsku 43 tisíc. Těžaři požadovali snížení mezd až o 30 %. Spor byl přenesen do Prahy, avšak vláda veřejně stanovisko nezaujala, snažila se rozhodnutí přesunout až po obecních volbách. Začal se projevovat nedostatek uhlí, Vítkovické železárny dávaly dělníkům střídavě dovolenou a 400 mužů bylo přerazeno k nouzovým pracím.





## KALENDÁRIUM

Zvlášť kritická situace se vytvořila na koksovárnách, došlo k vyhasnutí několika pecí. Stávkou provázely demonstrace proti stávkokazům před jámou Hlubina, Terezie, Salma a dalších. Po sedmi týdnech došlo ke kompromisu, neboť horníci souhlasili se snížením mezd o 9-13 %. Největší snížení mezd však postihlo právě horníky ostravsko-karvinského revíru. Dosažený výsledek naprosto neodpovídal možnostem hornického boje. Vedle těžařů se vítězem stala také komunistická strana, jejíž politický vliv mezi dělníky posílil.

**1. září 1923** nastoupil do do funkce městského archiváře v Ostravě středoškolský profesor, znalec dějin Slezska a autor řady historicko-vlastivědných článků a studií Alois Adamus. Toto datum lze považovat za počátek existence ostravského městského archivu. Ostrava však byla posledním z velkých měst, které přistoupilo ke zřízení svého archivu.



**První městský archivář,  
historik, vlastivědný  
pracovník a středoškolský  
profesor Alois Adamus  
(1878 - 1964)**

**1. září 1923** bylo po-  
státně nově reformní  
reálné gymnázium v  
Přívoze (založeno bylo  
v roce 1919). Sídlo v  
tzv. červené škole na  
Gebauerově ulici, která  
slouží školským účelům dodnes. Samotná budova byla  
dostavěna v roce 1913, ale učit se zde začalo až v roce 1919,  
a to jen v části budovy. Její zbytek sloužil jako lazaret, na něj  
byla škola přeměněna ihned po vypuknutí 1. světové války.

**8. září 1923** se v Heřmanicích (dnes Ostrava-Heřmanice)  
narodil historik, publicista, exilový pracovník Bořivoj Čelovský  
(zemřel 12. února 2008). V době druhé světové války  
spolupracoval s odbojovou skupinou Svoboda a těsně před  
osvobozením byl zajat německými vojáky a jen náhodou s  
pomocí partyzánů se zachránil. Po válce nesouhlasil s  
politickým vývojem v zemi a po komunistickém puči se mu v  
listopadu 1948 podařilo na druhý pokus ilegálně odejít do  
ciziny. Pobýval v Německu, Lucembursku, Paříži a také v  
Innsbrucku v Rakousku. V roce 1950 získal stipendium v  
Kanadě, kdy studoval moderní historii na francouzské  
univerzitě v Montrealu. Ve studiu pak pokračoval na  
univerzitě v Heidelbergu, kde v roce 1954 promoval. Řadu let  
pracoval na kanadských ministerstvech a působil jako  
poradce v týmech předních kanadských politiků. Do vlasti se  
směl vrátit až po změně režimu po více než čtyřiceti letech. Při  
svých stále častějších návratech do Ostravy se živě zajímal o  
vývoj demokratických poměrů v republice a jako mecenáš  
finančně podpořil řadu kulturních akcí na Ostravsku. Záhy  
překonal i jazykové obtíže a v rychlém sledu vydal přes dvě  
desítky historických a politologických prací. Proslul též jako  
zdatný publicista, glosátor politického života v zemi a  
obávaný polemik. Za své celoživotní dílo získal v roce 2003  
cenu města Ostravy.

PhDr. Antonín Barcuch, Archiv města Ostravy

## Významných a mezinárodních dnů se slaví celá řada. Pojdme si některé připomenout

29.8.

**Evropská noc pro netopýry (ENN)** Tento den má připomínat ochranu populací evropských netopýrů. Veřejnost má možnost díky programu připraveném odborníky seznámit se s těmito zajímavými tvory, s jejich výzkumem, ochranou a dosavadními poznatky o jejich životě. Tuto noc na mnoha místech Evropy probíhají veřejné přednášky o netopýrech, zájemci se zde dozvídají jak a čím jsou netopýři ohrožováni, a kde oni sami mohou být nápomocni při jejich ochraně.

13.9.

**Mezinárodní den čokolády** - Každý Čech sní za rok v průměru kolem šesti kilogramů čokolády. Favority jsou čokolády mléčné nebo s oříšky, mandlemi či ovocem. Jednou týdně si je dopřává 30% lidí a čtvrtina Čechů jim neodolá několikrát v týdnu. Vyplývá to ze studie celosvětové sítě poradenských společností. Největší podíl na celosvětovém trhu s čokoládou mají s 32% západoevropské země a pětinu ovládá Severní Amerika. Češi se spotřebou čokolády řadí k evropskému průměru.

21.9.

**Mezinárodní den Alzheimerovy choroby** - poprvé se slavil v ČR roku 1998. Cílem tohoto dne je zvýšit povědomí o této nemoci, kterou ve stáří mnoho lidí podceňuje. Prvními příznaky je zapomětivost a emocionální výjevy. Vyléčit se nedá, ale v poslední době jsou již dobré lékařské výsledky s její stabilizací. Zároveň se dlouhodobě řeší otázka, jaká je správná prevence této nemoci a podle posledních výsledků se ukazuje, že dobré je nejen bystřit mozek třeba křížovkami, ale naopak i fyzická práce.

1. 10.

**Mezinárodní den seniorů** - připomíná se od roku 1998. Právě toho dne byl totiž Organizací spojených národů a jejím tehdejší generálním tajemníkem Kofi Annanem vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů. Den seniorů je oslavou všeho, co společnosti přináší staří lidé. Zvyšuje povědomí o problémech, se kterými se potýkají, jako například zneužívání starších lidí.

10.10.

**Světový den zraku** každoročně poukazuje na důležitost zvyšování povědomí veřejnosti o slepotě a poruchách zraku, které jsou jedním z hlavních mezinárodních problémů veřejného zdraví. Na světě je zhruba 285 milionů slabozrakých nebo nevidomých lidí i přesto, že se dá 80 % zrakových postižení vyhnout.

16.11.

**Mezinárodní den tolerance** vyhlásila Organizace spojených národů 16. listopadu 1996 na 125. výročí narození Mahátma Gándhího, který celý život bojoval proti násilí a netoleranci. Čelit netoleranci se dá mnoha způsoby.

19.11.

**Světový den toalet** - Záchody jsou tu s námi přes 4 000 let a jejich podoba se mění napříč staletími. Nejstarší vodní toalety pocházejí z Indie. Tamní poměrně moderní záchodky již byly napojeny na kanalizaci. V antickém Římě měly toalety podobu dlouhých kamenných lavic s řadou otvorů, které si vlivnější Římané mohli dokonce zarezervovat. Světový den toalet se bude dne 19. listopadu 2023 slavit již po 22. Návrat k hygienické toaletě byl dlouhý a dlážděný mnoha epidemiemi...





Pokračování ze str. 1

**Právě tato jedinečná osobnost hudební kultury oslaví 80. narozeniny - jako poděkování i ocenění jeho práce, díky níž se sbor stal opravdu světově uznávaným, mu bude věnován závěrečný koncert festivalu, na kterém zazní jeho Stabat mater a Janáčkova Glagolská mše,"** uvádí ředitel a dramaturg SHF prof. Igor Františák.

Během září vystoupí fenomenální houslista Dmitrij Sitkoveckij společně s pianistou Janem Bartošem, legenda barokního violoncella Christophe Coin, housloví virtuózy Jiří Vodička i Jan Špaček či hornista Radek Baborák. Těšit se můžete na tělesa jako Accademia Ottoboni, Pavel Haas Quartet, Terra Nova Collective, ale i crossoverový projekt Dana Bárty s Robert Balzar Triem a brněnskou filharmonií.

Jedněmi z nejzajímavějších monumentálních koncertů se pak stane uvedení Beethovenovy *Mše C dur* v novogotické perle Ludgerovic (pátek 8. září; Karlovarský symfonický orchestr, dirigent Ondřej Vrabec, Český filharmonický sbor Brno, Jana Sibera - soprán, Václava Krejčí Housková - mezzosoprán, Jaroslav Březina - tenor, František Zahradníček - bas), nebo koncert „Barvy Francie“, kdy v pátek 15. září zazní v Evangelickém Kristově kostele v srdci Ostravy půvabná díla



Berlioze a Ravela v podání temperamentní Isabelle Druet (mezzosoprán) a PKF - Prague Philharmonia pod vedením Philippa Bernolda.

*Prožijte hudbu stylově skloubenou se zákaznickým servisem. Detailní informace a vstupenky online naleznete na [www.shf.cz](http://www.shf.cz)*

## Den obce na náměstí v O. - Petřkovicích

Jako každý rok i letos připravovali petřkovičtí senioři "Petřkovický guláš". V letošním roce se stal součástí "Dne obce", který pro spoluobčany připravovaly všechny zájmové organizace v součinnosti s Obecním úřadem Petřkovic.

Samotného vaření guláše se zúčastnilo šest družstev. Dvě družstva vytvořili senioři, jedno zahrádkáři, jedno FC Odra Petřkovic, dále družstvo "Chlapi v akci" a družstvo petřkovických šipkařů. Jako vítězné družstvo s nejchutnějším gulášem skončili kluci z FC Odra Petřkovic, na druhém místě petřkovické seniorky a jako třetí se umístili "Chlapi v akci".

Všechny guláše byly jako vždy vynikající o čemž svědčí to, že za malou chvíli nebylo co prodávat, ale vítězem musí být jen jeden. Ceny předávala místostarostka Petřkovic paní Mgr. Monika Konečná. O občerstvení se postaraly členky výboru seniorů. Byla to skvělá akce na které se podílely všechny složky pod vedením Obecního úřadu Petřkovic a podle ohlasů se akce moc povedla.



Pokračování ze str. 5

### Co Vás v poslední době nejvíce potěšilo (pracovně i soukromě)?

„Těší mě všechno, i nezdary, které mi mají ukázat, že je třeba někdy zvolit jinou cestu, jinou taktiku, jiné cíle. Pořád je v obvodu co dělat, práce nekončí jedním projektem, mám rozsáhlou gesci a "pořád se něco děje". Ve školství jsou to opravy a rekonstrukce školních budov, stravovacích zařízení (kuchyní a jídelen), zahrad, hřišť, a že jich máme požehnaně. Jde o 11 mateřských a 8 základních škol, a mnohé budovy jsou historické, a dokonce i kulturní památky, o to je jejich údržba složitější. K tomu je nutná podpora aktivit a nových přístupů ve vzdělávání za pomoci různých projektů a dotačních titulů.

V sociální oblasti je to především péče o domovy s pečovatelskou službou a jejich obyvatele, tzn. seniory a osoby se zdravotním postižením. A jak jsem již zmiňovala, je to pořádání různých akcí a aktivit pro seniory našeho obvodu. Další oblastí je kultura a volnočasové aktivity. Na kulturu máme Centrum kultury a vzdělávání, každoročně na podzim připravujeme program na další kalendářní rok. Nabídka je pestrá, od tradičních akcí (Masopust, Velikonoce, Rozmarné slavnosti řeky Ostravice, Léto v Komenského sadech, Svatý Václav, Svatý Martin, advent a Vánoce) až po nové i netradiční akce, například interaktivní výstava Včela ve Dvoraně radnice. K tomu vernisáže nejen v Sokolské 26, ale i v parcích a veřejném prostoru, putovní výstavy na panelech, výstavy v prostorách radnice, zapojení do Muzejní noci a letos poprvé „Den MOaP“ (Moravské Ostravy a Přívozu). Samozřejmě participujeme na akcích pořádaných městem, protože se často odehrávají ve veřejném prostoru našeho obvodu.

Těší mě, že jsem v komunálních volbách dostala opět důvěru občanů a mohu ještě další roky pokračovat ve svojí práci pro obvod. Další volební období je pro mne velkou příležitostí k pokračování a dokončení větších projektů.

A osobní radost? Rodina, vnoučata, přátelé, kolegové na radnici, i všichni lidé, které potkávám. Všichni jsou pro mě inspirací, dávají mi zpětnou vazbu, ať je jakákoli. To mě posouvá v životě dopředu.“

S místostarostkou měst. obvodu Moravská Ostrava a Přívoz Alenou Pataky rozmlouval Jiří Muladi.

Vydání časopisu podporují:







## Duchovní péče v nemocnicích v Moravskoslezském kraji se rozšiřuje

Síť nemocnic, ve kterých slouží nemocniční kaplani, se rozrostla o Bíloveckou nemocnici. Poslání nemocničních kaplanů: trávit čas s nemocnými, doprovázet je dobrým slovem a modlitbou a zajímat se o jejich starosti, akcentuje taky papež František v listu ke Světovému dni nemocných, který připadá na 11. února.

„Nemocniční kaplani působí v téměř všech větších nemocnicích v kraji. V tuto chvíli hledáme vhodného kandidáta pro nemocnici v Krnově,“ uvádí koordinátor nemocničních kaplanů v ostravsko-opavské diecézi P. Václav Tomiczek. Zdůrazňuje, že nemocniční kaplan je k dispozici každému pacientovi bez ohledu na víru nebo vyznání. „Je to ekumenická služba. Například v nemocnicích na Třinecku působí kaplani ze Slezské církve evangelické augsburského vyznání. Pokud by si ale někdo z nemocných přál katolického duchovního, zavolají někomu z místních kněží. Funguje to i obráceně tam, kde je nemocničním kaplanem katolík.“



Úkolem nemocničního kaplana je poskytovat duchovní oporu hospitalizovaným, případně též jejich rodinám nebo zaměstnancům nemocnice. „Má práce spočívá v naslouchání,“ popisuje Marie Svobodníková, nová nemocniční kaplanka na odděleních následné péče Bílovecké nemocnice. Sama pacientům nabízí to, co jinak personálu na oddělení často chybí: čas. „Snažím se potkat s každým pacientem, kterých tu máme asi 80. Když se představím, velká část pacientů odmítne. Já se jim ale snažím prakticky ukázat, o co jde. Povídky si a většinou mi pak řeknou 'Paní kaplanko, přijďte ještě někdy,‘“ popisuje začátek setkání, které může pokračovat modlitbou, ale nemusí. Kromě Bílovce bude Marie Svobodníková už brzy doprovázet pacienty v Léčebně pro dlouhodobě nemocné v Klokočově u Vítkova, která patří ostravské fakultní nemocnici.

Jak příklad z Bílovce napovídá, povolání nemocničního kaplana není určeno pouze pro kněze. „Podmínkou pro práci nemocničního kaplana je vysokoškolské studium teologie a roční nadstavbový kurz zaměřený na nemocniční kaplanství,“ vysvětluje P. Václav Tomiczek, který jako kaplan působí ve Fakultní nemocnici v Ostravě, kde zároveň patří do paliativního týmu. Vedení nemocnice ho v lednu ocenilo jako jednoho ze zaměstnanců roku 2022. Mapu nemocničních kaplanů spolu s jejich kontakty najdete na webu: [www.kaplan-nemocnice.cz](http://www.kaplan-nemocnice.cz).

Být na blízku lidem v utrpení a nemoci; to je také cíl, ke kterému vybízí papež František v listu ke Světovému dni nemocných, který vyhlásil jeden z jeho předchůdců Jan Pavel II. roku 1993 na 11. únor. „Vyzývám vás, abyste se zamysleli nad tím, že právě skrze zkušenost křehkosti a nemoci se můžeme učit jít společně podle Božího stylu, kterým je blízkost, soucit a něha,“ píše papež František. V čase kolem 11. února udělují kněží starším a nemocným farníkům tzv. svátost pomazání nemocných, která je spojena s modlitbou za Boží posilu v čase nemoci a uzdravení. 11. února si římskokatolická církev připomíná výročí prvního mariánského zjevení ve francouzských Lourdech.

Mgr. Ondřej Elbel, MSc.

**Moderní sanatorium pro seniory, kteří trpí vleklými zdravotními obtížemi, chce v příštích letech postavit město Bohumín v areálu své nemocnice. Projekt je zatím jen "na papíře", přesto už nabývá konkrétních obrysů. Třípodlažní objekt by měl pomoci řešit rostoucí poptávku po péči o dlouhodobě nemocné osoby.**

Jeho podoba splňuje nároky na komfortní pobyt klientů i kvalitní zázemí pro personál. „Lidé mají zažitou podobu léčebny dlouhodobě nemocných jako místa s neosobním prostředím, kde je mnoho pacientů na jednom pokoji, chybí adekvátní vybavení či bezbariérové pokoje a toalety. Náš projekt má za cíl vytvořit centrum trvalé pomoci s důstojnou atmosférou a odpovídající úroveň ubytování, péče i služeb,“ nastínil starosta Bohumína Petr Vícha.



Celému objektu by mělo vévodit prostorné atrium s půlkruhovým dřevěným posezením situovaným kolem listnatých stromů. „V přízemí by měli najít zázemí lékaři, sociální pracovníci, počítá se i s administrativními prostory s kanceláři či víceúčelovou společenskou místností. Další dvě podlaží budou patřit samotným pokojům,“ konstatovala Hana Kaspřáková z odboru rozvoje a investic bohumínské radnice s tím, že ty jsou koncipovány jako dvoulůžkové a měly by tak zajistit klientům dostatek soukromí. Celková kapacita dosáhne 66 lůžek.



Lidé nad šedesát let tvoří v Bohumíně zhruba čtvrtinu jeho obyvatel, jejich počet už řadu let přesahuje počet pěti tisíc. Místní nemocnice zajišťuje prostřednictvím stávající léčebny dlouhodobě nemocných péči pro šedesát pacientů, dalších padesát osm lůžek nabízí Domov Cestmína seniorům se sníženou soběstačností. Na území města fungují ještě další dva domovy pro seniory zřizované jinými subjekty. Díky výstavbě nového sanatoria by mohl přibýt čtvrtý. Právě přestěhování pacientů z původní budovy LDN do moderního komplexu umožní původní objekt rekonstruovat na tento typ zařízení. Studie na přístavbu a rekonstrukci už existuje.

Jana Končítková; Foto: Vizualizace nové LDN





## SOS Moravy a Slezska, z.s. radí: Jak skladovat vejce

Vajíčka patří mezi potraviny, bez kterých si nedovedeme představit téměř žádné kulinářské umění. Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska, z.s. připravilo pár rad, jak správně vejce skladovat, a které vám umožní těšit se co nejdéle z jejich čerstvosti.



### Jak vejce doma skladovat?

Nejlépe je skladovat vajíčka v chladničce při teplotách +5 °C až +8 °C a měla by být ukládána špičkou dolů. Pokud to nelze zajistit (teplota nesmí přesáhnout 18°C) vejce by se měla rychle spotřebovat. Pro nejlepší trvanlivost vybereme v lednici to nejchladnější místo. Dvířka tedy nejsou ideální, protože patří k nejteplejším místům lednice. Vhodná je naopak vrchní nebo střední police.

Na tupém konci vajíčka je umístěna vzduchová komůrka, proto je lépe uskláďňovat vejce špičkou dolů. Obsah vejce totiž tlačí na bublinu v bláně, která se může protrhnout nebo poškodit a usnadnit tak přístup kyslíku skrz póry skořápky. Vejce se pak rychleji kazí. Pokud nejsou vejce určena k přímé spotřebě, nedoporučuje se je omývat. Narušila by se tak jejich přirozená ochranná vrstva, která je chrání před škodlivými mikroorganismy.

Čerstvě snesené vajíčko nemá specifickou vůni, může ale získat nežádoucí pachy z prostředí, ve kterém je skladováno. Z toho důvodu by vejce neměla být skladována společně s jinými produkty s výrazným aroma.

### Je vejce čerstvé?

Nedoporučuje se, ale je teoreticky možné konzumovat (pozor nikoliv prodávat!) vejce i po uplynutí data minimální trvanlivosti. Připomeňme si, že v tomto případě výrobce nezaručuje senzorické ani výživové vlastnosti. Taková vejce můžeme skladovat v chladničce maximálně 1 až 2 týdny navíc, před konzumací je potřeba vejce řádně tepelně upravit.

Zda je vejce čerstvé můžeme zjistit i doma jednoduchým pokusem. Ještě nerozklepnuté vajíčko má uvnitř vzduchovou bublinu. Čím je starší, tím je tato bublina větší. Když vejce vložené do vody zůstane sedět u dna, je opravdu čerstvé. Když se přetáčí, značí to, že bublina je větší a produkt tedy méně čerstvý. Posuzovat čerstvost vejce můžeme i po rozklepnutí. Vizuálním ukazatelem je hlavně pevnost bílku, ten by měl být průhledný. Žloutek by měl být rovněž pevný a držet krásně vypouklý tvar. Starší vejce se pozná podle toho, že je řidší a roztéká se, žloutek je placatý a stejně jako bílek nedrží pohromadě.

**SOS radí spotřebitelům nejen na webu [www.sos-msk.cz](http://www.sos-msk.cz), emailové adrese [poradna@sos-msk.cz](mailto:poradna@sos-msk.cz) nebo na poradenské lince 608 722 582, ale především osobní formou v poradnách na území celého Moravskoslezského kraje. Informace a rady jsou poskytovány všem spotřebitelům zdarma. Provozuje webové stránky a vydává každoročně řadu tištěných vzdělávacích materiálů pro spotřebitele. Dlouhodobě SOS MaS, z.s. také působí v zájmu práv seniorů, v posledních letech zejména v souvislosti s problematikou podomního prodeje, smluv na dodávky energií a praktik s tím souvisejících. Každoročně pořádá pro seniory přednášky a besedy.**

### V letošním roce nabízí tyto okruhy přednášek:

#### 1.téma: Spotřebitelské praktikum: Senioři, braňte se!

Obsahem jsou informace o základních právech spotřebitelů v každodenních obchodních vztazích, o uplatňování práv z vad zboží a služeb, reklamačním řízení a jeho správném průběhu, dalších povinnostech prodávajících dle Zákona o ochraně spotřebitele, zvláštních právech spotřebitele v případě uzavírání smluv na dálku či mimo obchodní prostory, mimosoudním řešení případných sporů, o nekalých způsobech prodeje zboží a služeb, vše s důrazem na kupní smlouvy a smlouvy o dílo,

Účastníky seznámí se změnami, které přinesla Novela Zákona o ochraně spotřebitele a novela Občanského zákoníku. Zaměřuje se také na ochranu seniorů před specifickými druhy protiprávních jednání, spočívajících v uplatňování nekalých a podvodných praktik ze strany prodejců či zprostředkovatelů. Spojení manipulativního jednání ze strany prodejců a důvěřivosti seniorů umožňuje celou řadu podvodů a nekalých jednání. Pachatelé zneužívají přirozených handicapů stáří a využívají vůči seniorům stále agresivnější formy jednání. Rostou také možné finanční škody, které seniorům z těchto smluv v podobě různých sankcí či přímo podvodného jednání hrozí. Spojením tohoto jednání a důvěřivosti seniorů vzniká celá řada podvodů nebo nekalých jednání, kterými se prodejci snaží přinutit seniory k souhlasu s nevýhodnou smlouvou. Seminář jeho účastníky seznámí s manipulačními technikami, aktuálně nejčastěji používanými nekalými praktikami a účinnou obranou proti nim.

**2. téma:** Náklady spojené s bydlením s důrazem na problematiku energií. Seminář se zaměřuje na problematiku rodinného rozpočtu jako celku, tedy na příjmové i výdajové položky s důrazem na položky typické v rozpočtech seniorských domácností.

Velká pozornost je věnována zejména položkám souvisejícím s bydlením, s důrazem na problematiku energií... Díky zkušenostem z poradenské činnosti zařadíme také určitá varování před konkrétním jednáním, které může mít negativní vliv na vyváženost rozpočtu v budoucnu, jako je neuvážená změna dodavatele energií, podpis nevýhodné smlouvy, rizika zprostředkování v energetických odvětvích... Spotřebitelé budou srozumitelnou formou a na reálných příkladech seznámeni se svými právy vyplývajícími z úpravy Energetického zákona a Občanského zákoníku (odstoupení od smlouvy, smluvní ujednání o ceně - fixace, spot..., jednostranné změny podmínek/ceny, režim DPL, vyúčtování energií a reklamace vyúčtování, práva vůči zprostředkovatelům v en. odvětvích, povinnosti dodavatelů, dozorová činnost ERÚ, mimosoudní řešení sporů...), příspěvek na bydlení a opatření proti dopadům energetické krize.

#### Kontakt:

**Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska z.s.  
Telefon 606 832 280; [www.sos-msk.cz](http://www.sos-msk.cz); [ostrava@sos-msk.cz](mailto:ostrava@sos-msk.cz)**





## Senioři v Jižních Čechách

V neděli 11. června 2023 v 10 hodin bylo před bohumínskou radnicí opět rušno. Téměř 50 seniorů se rozhodlo, že opět budou cestovat. Tentokrát naše cesta vedla do Jižních Čech. Cílem byl hotel Fontána v Hrdonově na Lipně.

Cestou jsme se zastavili v Jindřichově Hradci, kde jsme si "sáhli" na poledník. Nenápadný pruh z dlažebních kostek na první pohled není nic zvláštního, přesto je spoustu let jednou z největších jindřichohradeckých atrakcí. Podle legendy si při jeho překročení máte něco přát a přání se vám splní. Další zajímavostí tohoto města je unikátní aqua show, která je druhá svého druhu v Evropě. Je spuštěna každý den vždy v celou hodinu. Kombinace světelných efektů, videoprojekce a obrazců za pomoci padající vody poskytuje nádhernou podívanou.

Během pobytu s polopenzí jsme denně dělali celodenní výlety. Prohlédli jsme si zajímavý zámek Dub v Dubu u Prachatic. Ten vlastní a opravují současní majitelé, baronka Jana-Marie di Battaglia s manželem Jaroslavem di Battaglia. Paní baronka, která se se všemi osobně přivítala, nás rovněž zámek provázela.

Rovněž jsme navštívili zámek Kratochvíle, zámek Hluboká, jadernou elektrárnu Temelín, klášter ve Vyšším Brodě, kostel v Kájově, byli jsme i na Stezce korunami stromů Lipno. Toto je celorepublikový unikát a první stezka svého druhu v České republice a je unikátním doplněním Lipna. Pochopitelně jsme se projeli i lodí po Lipně. Večer před odjezdem jsme si mohli zazpívat i zatančit při živé hudbě... Cestou domů jsme se zastavili v krásné Třeboni, městě rybníků.

Každá zastávka, každý zájezd, měl něco zajímavého do sebe. Domů jsme se vrátili velmi unavení, ale nesmírně spokojeni. Všem, kteří rádi cestují a poznávají něco nového, můžeme tento pobyt jenom doporučit.

Hana Práglová,  
předsedkyně Seniorského klubu Bohumín



## Sportovní klání seniorů v Ostravě - Hrabové

Již počtvrté se sešli senioři na **3. ročníku Sportovního klání** (byl totiž již i 0. ročník) na sokolském hřišti, aby ukázali své dovednosti. Soutěžní disciplíny si připravilo každé družstvo. Tentokrát se sešlo 10 družstev vedené svými starosty, resp. jimi pověřenými nehrajícími kapitány. Smíšená družstva žen a mužů byla z Vratimova, Paskova, Krmelína, Staré a Nové Bělé, klubu českých velopedistů, domácí Hrabové a hostů z družební Hrabové u Šumperka. Zahájení proběhlo za účasti římských představitelů - zapálením "Olympijského ohně".

V náročných jedenácti disciplínách - hod šipkami, orientační běh, skládání puzzle, kuželkách, běh s vajíčkem na lžičce, navlékání korálků, pohánění kola, petanque, hašení ohně v domečku, přenášení gumiček, hod na cíl, zvítězilo družstvo Nové Bělé. Putovní pohár pořadatelů



vyhráli již potřetí. Druhé místo vybojoval Paskov a na třetím místě se umístili senioři z Hrabové - družstvo B.

Vítězná družstva získala krásné poháry a propagační předměty od města Ostrava a Moravskoslezského kraje.



Překvapením pro účastníky byly ručně vyrobené originální medaile od místní rodačky Zuzany Kostelňákové. Po skončení proběhla ukázka malého artistického vystoupení na vysokém kole seniora Františka Janši a pak již zněla živá hudba, hrající nejen k poslechu, ale i k tanci. Další sportovní setkání se pořadatelé chystají připravit i v roce 2024.

Text: Miroslav Houžvička; Foto: Ilona a Libor Hromádkovi  
Daší foto na: <https://eu.zonerama.com/Ostrava-Hrabova/Album/10101454>





## Dvoustránka Krajské rady seniorů

### Slovo předsedy KRS MSK

Vážené seniorky a senioři, milí čtenáři,

Tak nám pomalu končí léto, a to letošní opravdu stálo za to! Velká vedra nabádala k opatrnosti, hrozilo přehřátí organismu a nemoce z toho vyplývající. Nutné bylo chránit se před ostrými slunečními paprsky a dodržovat pitný režim! Čeká nás „babí léto“ a doufejme, že svou přízní nám umožní uspořádat všechny naše podzimní akce!



V současné době (konec července) mohu krátce vyhodnotit naši první velkou krajskou akci Krajské sportovní hry seniorů, které se konaly 24.5.2023 v Mořkově. Hry byly velmi dobře organizačně připraveny na účast 77 družstev o 308 sportovců z 28 obcí a měst Moravskoslezského kraje. Trošku nás potrápilo počasí, kdy bylo poměrně chladno, ale vliv na dobrou náladu účastníků a předvedené sportovní výkony mělo minimální! Díky připravenosti organizátorů a kázní účastníků her jsme mohli na závěr hry vyhodnotit jako velmi zdařilé a ocenit nejlepší účastníky-sportovce! Velké poděkování patří všem našim partnerům - Moravskoslezskému kraji a obci Mořkov, zainteresovaným občanům obce v čele se starostkou Ivanou Váňovou, žákům ZŠ Mořkov a všem organizátorům z KRS. Podrobnější vyhodnocení je uvedeno na jiném místě časopisu.



### Sportovní hry seniorů - Mořkov 2023

V červenci (12. - 14. 7. 2023) jsme organizovali 6. Mezinárodní sportovní hry seniorů RSČR, které svým rozsahem a obsahem daly organizátorům hodně zabrat (ubytování, stravování, veškeré logistické zabezpečení včetně organizace vlastních sportovních disciplín). Her se zúčastnilo 16 šestičlenných družstev z 13 krajů ČR, dvě družstva ze Slovenska (Bratislava a Bardějov) a jedno družstvo z polské Opole. I když, zrovna po zahájení her se slavnostním nástupem 19 družstev těsně před zahájením vlastního sportování, začalo prudce pršet, vliv na úroveň provedení a zabezpečení her to nemělo. Účastníci her již v průběhu, a i po příjezdu domů hodnotili celou akci vysoce pozitivně. Chtěl bych poděkovat generálním partnerům her Moravskoslezskému kraji a Statutárnímu městu Ostrava za finanční podporu a všem organizátorům a rozhodčím, kteří se na této úspěšné akci nějakým způsobem podíleli. Své úkoly všichni splnili na velkou 1 s hvězdičkou a my si

dokázali, že i takto složité a rozsáhlé akce jsme schopni na požadované úrovni zabezpečit! Více o průběhu her najdete na jiném místě našeho časopisu a v Době seniorů!



### Družstvo KRS MSK vybojovalo na mezinárodních sportovních hrách krásné 2. místo

Období července a srpna jsme využili k organizačnímu zabezpečení podzimních akcí KRS MSK a je jen na vás, kterých se zúčastníte a přispějete svou účastí k jejich zdárnému průběhu.

#### Především plánujeme:

**30.září** uskutečníme Setkání seniorů Moravskoslezského kraje v rámci Oslav Mezinárodního dne seniorů v Hlučíně s již klasickým programem. Dopoledne prohlídka historických míst Hlučínska a Opavska spojená se společným obědem a odpoledne kulturní program v kulturním domě města Hlučín, při kterém budou vyhlášeny výsledky kampaně „Hledáme seniora/ku kraje v roce 2023“.

**V říjnu zorganizujeme** „Krajský přebor seniorů ve stolním tenise neregistrovaných hráčů“.

**18. října** organizujeme "Podzimní seniorkvíz" - vědomostní soutěž v 10 tematických okruzích o 10 otázkách ve Vyšních Lhotách.

**20. září** organizujeme poprvé krajský přebor seniorů ve hře „Melkky“ v Bílovci.

**27. září** vyvrcholí soutěž „Miss babča a Štramák roku 2023“, kdy do krajského kola postoupili vybraní senioři a seniorky z okresních kol. Vítězka bude reprezentovat Moravskoslezský kraj na celostátní soutěži v Olomouci. Krajské kolo proběhne v Kulturním domě AKORD v Ostravě-Zábřehu.

**Podrobnosti a pokyny k přihláškám na tyto akce jsou zveřejněny na webu: [www.ms-seniors.cz](http://www.ms-seniors.cz)**

Krajská rada nezahálí a připravuje opravdu pestrý a zajímavý program pro své organizace a kluby seniorů kraje, ale i pro další seniorské zájemce o tuto naši činnost. Přejí vám všem do tohoto období plno elánu a radosti, ať vám vaše vlastní plánované akce pro upevnění zdraví, odpočinek a zábavu vyjdou bez zásadních problémů!

Mějte se krásně a hlavně zdravě!

**Pěkné „babí léto“!**

Ing. Pavel Gluc, předseda KRS MSK



# Moravskoslezského kraje

## Dvě sportovní akce pro seniory

Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje (KRS MSK) letos připravila dvě největší sportovní akce pro seniory v našem kraji. První na krajské úrovni se konala v květnu v Mořkově, kde se sešli sportovci z celého kraje k devátému ročníku Krajských sportovních her. O prázdninách přijely do areálu VŠB - TUO v Porubě účastníci 6. Mezinárodních sportovních her. Připravit tyto akce byl pro členy KRS MSK pěkný zážitek a po skončení obou sportovních událostí mohou spokojeně hodnotit a přijímat poděkování od samotných účastníků. Jak vše probíhalo si nyní připomeneme.

### Krajské sportovní hry v Mořkově jsou za námi

9.ročník největší sportovní události seniorů v roce se konal pod záštitou starostky obce Mořkov Ivany Váňové, za ekonomické a materiální podpory Moravskoslezského kraje a obce Mořkova. Zájem o sportování je příjemným zjištěním a tak pochvala z úst náměstka hejtmana MSK Jiřího Navrátila jen potvrdila, že "zdravé stárnutí" berou občané v důchodovém věku vážně. Ředitel sportovních her Pavel Gluc mohl také přivítat hosty sportovního zápolení - předsedkyni Rady seniorů ČR Lenku Desatovou a za KR Seniorů ČR Oldřicha Pospíšila. Poté si 308 startujících z 28 obcí a měst kraje vylechlo potřebné pokyny k soutěžení od hlavního rozhodčího her Karla Moškoře. Připraveno bylo devět disciplín. Sportovalo se v těchto odvětvích: šipky, florbal, golf, bollo, petang, běh s tenisovou raketou, hod míčkem, kroužky a corn hole. Hry se zvládly bez deště a to bylo veliké plus. Soutěžící zvládali pohyb na 18 stanovištích v pohodě a po necelých třech hodinách měli splněno. Pak už jen netrpělivě čekali na vyhodnocení výsledků a těšili se na to jak to vše dopadlo. Výsledky zpracovávali žáci ZŠ Mořkov. Organizátoři letos vyhlášovali jen týmové snažení - nejlepší družstva ve víceboji a rovněž nejlepší týmy v jednotlivých disciplínách her. Rovněž byli vyhlášeni nejstarší účastníci her. Těmi letos byli paní Zdena Jakobi z Havířova a pan Daniel Lach z Dobré.

### VÝSLEDKY 9. KSH MSK v Mořkově:

**VÍTĚZOVÉ DRUŽSTEV:** 1. OOC Seniors Ostrava A (ve složení: V.Stanovský, A.Lázeňský, M.Starý, M.Darmovzalová, K.Videnová a A.Tihelková) 2. Bílovec A 3. Bílovec STP



Vítězné družstvo mezinárodních sportovních her

### VÍTĚZOVÉ DISCIPLÍN:

šipky - Hostašovice A, florbal - Řepiště B, golf - Střítež A, bollobal - Seniors A, petang - Bílovec A, běh s raketou - Seniors A, hod míčkem - Paskov C, kroužky - Bílovec STP, corn hole - Dobruška A.



## 6. MEZINÁRODNÍ HRY SENIORŮ V OSTRAVĚ

V areálu VŠB Technické univerzity v Ostravě se ve dnech 12. - 14.7. konal 6. ročník mezinárodního sportovních her. Do Ostravy přijelo celkem 19 družstev reprezentujících téměř všechny kraje ČR a také hosté z Opolského vojvodství a dvě družstva ze Slovenska. Náš kraj letos reprezentovali: Josef Blaha, Jaroslava Blahová, Jiří Tisovský (všichni z Bílovce), Adolf Žuk a Mária Žuková (KD Střítež) a Kateřina Moškořová (KD Dobruška). Náš kraj měl v soutěži ještě další družstvo - OOC Seniors Ostrava.

Slavnostní zahájení se konalo na fotbalovém hřišti a předseda KRS MSK Pavel Gluc také přivítal hosty, kterými byli nám. hejtmana MSK kraje Jan Krkoška, předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová, člen ČOV Jan Létal a další hosté z Ostravy a Rady seniorů. Po pozdravech některých z hostů se mělo začít závodit, jenže už při prvních disciplínách venku začalo pršet, déšť se proměnil v liják a došlo na tolik nepopulární mokrou variantu. Tu už měl s předstihem připravenou hlavní rozhodčí her Karel Moškoř a tak se veškeré další sportovní dění přesunulo do sportovní haly VŠB a v ní všichni absolvovali sedm disciplín z původních deseti a to: hod šipkami, basketbal, golf snag, bollo ball, lukostřelba, florbal a hod míčkem. Musíme jako organizátoři pochválit přístup sportovců a tak se povedlo vše bez nějakých velkých zásahů do programu zvládnout.

Kromě soutěže družstev ve víceboji se vyhlášovaly i nejlepší týmy v jednotlivých disciplínách a tři ze sedmi absolvovaných disciplín vyhrály týmy z našeho kraje. Kromě vyhlášení výsledků v prostorách menzy došlo i na zábavu a senioři se při reprodukcované hudbě a také písničkách dua Josefínek pěkně roztvářeli. Ještě před ukončením slavnostního večera pozval místopředseda Rady seniorů ČR Milan Taraba všechny přítomné k dalšímu ročníku, jehož pořadatelem bude Liberecký kraj.

### VÝSLEDKY 6. MSH 2023 OSTRAVA - DRUŽSTVA:

1. OOC SENIORS OSTRAVA ve složení: kapitán V.Stanovský, A.Lázeňský, M.Starý, M.Darmovzalová, K.Videnová, A.Tihelková

2. MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

kapitán J.Blaha, J.Tisovský, J.Blahová, A.Žuk, M.Žuková a K.Moškořová

3. KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

### VÍTĚZOVÉ DISCIPLÍN:

ŠIPKY - OOC SENIORS OSTRAVA  
BASKETBAL - MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ  
GOLF SNACK - OOC SENIORS OSTRAVA  
FLORBAL - KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ  
MÍČEK - LIBERECKÝ KRAJ  
LUKOSTŘELBA - HL. MĚSTO PRAHA

*„Zažil jsem na přípravu dvě velmi náročné sportovní akce a jsem rád, že už je vše za námi. Jedné mokré variantě jsme se vyhnuli jen tak tak v Mořkově, v Ostravě už ne. Přesto oceňuji, jak všichni aktéři sportovních soutěží přijali rozdílné alternativy a svou kázní přispěli ke zvládnutí všech nástrah. Moje poděkování tedy patří všem, nejen na sportovištích, ale i mým kolegyním a kolegům v týmu rozhodčích, technickému zabezpečení her a dalším lidem - pomocníkům přímo na místech konání akcí,“ ohlíží se zpětně za sportovními hrami v Mořkově a Ostravě hlavní rozhodčí Karel Moškoř.*



**Pamětníci, vzpomínejte! Vzpomínky, které si nosíme v hlavě mají nevýhodu, dokud je nenapišeme na papír nebo nevyprávíme, nemůže do nich nikdo nahlédnout...**

## Retro život aneb Uhlí za totáče



**Dříve se topilo ve městech ponejvíce uhlím. Na rohu ulice byl malý krámk s názvem Prodej uhlí. Člověk tam vešel s taškou, vysázal na pult nějaké peníze a odnesl si domů brikety, anebo do kyblíku nasypané uhlí si odnesl v tašce.**

Domácnosti si také mohly uhlí objednat. Třeba deset metrů na zimu. Přijel nákladní vůz, vyskočili z něj dva chlapi s plechovou putnou na zádech. Z korby nákladáčku nabrali do puten uhlí a vysypali ho takovým umným smršťením zad přes svou hlavu na chodník. Někdy, když si člověk asi připlatil, sypali obsah puten rovnou do sklepa jakýmisi okny či otvory na dolní straně domu. Většinou však přiběhl objednavatel s lopatou, kbelíkem a musel si uhlí do sklepa odnést. Také jsme to tak měli. Už v dětství jsem se uhelné záležitosti účastnila. Ono bylo také nutné odklidit uhlí z chodníku co nejdříve. Jednak by mohlo brzy zmizet do cizích kamen a jednak chodník musel být čistý. Ve sklepě se uhlí uložilo do patřičné kóje a vše se zamklo. A podle potřeby si pro něj člověk chodil s kyblíkem.



V naší rodině jsem to často byla já. Bylo to pro mě v dětství i pak v mládí dost útrpné. Do tmavého sklepa jsem šla s rozžatou svíčkou, později s baterkou. Bála jsem se tam chodit, ale musela jsem. Už třeba proto, že doma byla zima, rodiče v práci. Zatápělo se u nás na dnešní dobu dost nebezpečným způsobem. Avšak na tehdejší dobu to byl způsob dost moderní. Kousek vedle kamen byl vývod plynu. Do toho se zastrčila hadice, na jejímž konci byl dutý železný hořák. Pustil se plyn, hořák se zapálil sirkou. Pak se vsunul pod uhlí připravené v kamnech a to když chytlo, plyn se vypnul. Vsadila bych se, že dnes by takový způsob zatápění v rodinách asi neprošel. Zvláště, když jsme to činily my, děti.

Ale v té době byl spíš větší společenský problém nedostatek uhlí. Leckdo ještě pamatuje uhelné prázdniny. Školy zavřené na týden, dva či déle. Děti i školníci se radovali, učitelé (?) nevím, možná též.

Nedostatek uhlí si pamatuji nejen z doby, kdy byla škola zavřená a my děti jsme s jásotem vzaly sáňky, lyže a hurá na zasněžené kopce a kopečky, ale i z doby pozdější, kdy jsem sama byla matkou dvou malých dětí. Jedna moje kamarádka měla také malé děti a měla nápad, že odjedeme do

podnikové chaty jejího manžela, že zima pomalu odchází a děti budou na čerstvém vzduchu. Bylo to poblíž Mirošovic. Chata byla spíš chatička a byly jsme tam samy s dětmi. Dny byly hezké, ale rána a noci ještě velmi chladné i mrazivé. Bylo třeba aspoň večer, když bylo děti třeba vykoupat nebo aspoň umýt, trochu zatopit. Uhlí tam bylo na příděl. Na chatku a den malý kyblík. Byly jsme dost zoufalé a baba, co rozdávala ten příděl neoblomná a nepříjemná. Marně jsme žadonily, že nám děti nastydnou. Můj manžel Václav za námi jezdil o víkendu. Dnes by tomu asi nikdo nevěřil, on měl na zádech batoh s uhlím! Před očima vidím, jak s ním těžko šlapal v blátě do kopce.

Eva Stižovská

## Vzpomínky na dětství

Všichni z vás vzpomínáte na své dětství jako na něco překrásného, zajímavého, co se nikdy nevrátí a možná si v skrytu duše přejete, že to je škoda, protože se v takovém čase šťastně žilo. Já mám také vzpomínky, ale vrátit bych se do dětství nechtěla. Zatímco ostatní děti měly čas na učení a nezbednosti, pro nás (děti v naší rodině) byla jen práce.

Nejvíce jsem jim záviděla, že mají čas na učení. Já musela na pole. Ať už vybírat brambory, na jaře jednotit a na podzim sklízet řepu. Celé prázdniny sena a pak obilí a otavy. Od dvanácti let jsem jezdila s koňmi. Dnes tomu ani nemohu věřit, jak jsem to zvládla. Sestry vzpomínají, jak jednou otec musel někam odjet a my jsme mu chtěly pomoc. Já, že jsem zapřáhla jen jednoho koně a jeli jsme za dvůr pro krmení. Dvůr byl panský, patřil zámku a kolem hnoje bylo po kotníky marastu. Asi jsem špatně připnula koně k voji a ve dvůře najednou šel kůň jinam a voj také. Já jsem prý seskočila z vozu, brodila se bahnem, abych to spravila. Takové jsou naše vzpomínky. Moje nic moc. A já bych byla jen ležela v knížkách, na což jsem si musela chvíli vyšetřit po práci. Na louku při sušení sena jsem pod světrem nosila salátové vydání Hrabě Monte Cristo a když rodiče odcházeli domů, zalezla jsem za keře a do setmění četla. Matce se to nelíbilo. Domlouvala otci, ale ten se nevyjadřoval.

Moje dětství skončilo ve čtrnácti letech, když zemřela babička. Několik dní po ní zemřel Stalin. Nastaly pro nás těžké časy. Tatínek zůstal na veškerou práci sám. Maminka byla nemocná. Dodávky pro zemědělce byly nekřesťanské, aby je donutily vstoupit do družstva. Doma moc nezbylo.



Za protektorátu se obilí svezlo do stodoly, tam zrno ve snopech prošlo a v zimě se mlátilo. Ale po roce 1948 se muselo mlátit hned z pole, aby se stihly dodávky. Měli jsme mlátičku vejtrasku a k ní řezačku na slámu, která šla výfukovým potrubím na záděň. Otec s mou dvanáctiletou sestrou jeli na pole pro snopy. Přivezli na vrch naloženou fúru





do stodoly. Otec odvázal pouzník, přepřáhl koně do druhého žebříňáku a jeli pro další fúru. Osmiletá sestra si vylezla na fúru, aby mi podávala snopy. A šestiletá sestra hlídala pytle a odhrabovala ouhrabky.



Oba motory jak na mlátičku, tak na řezačku byly na řemenice. Zabrala jsem za řemen, aby se, až zapnu motor, rozběhl. Sestra mi z fúry shazovala snopy, já musela každý rozvázat a do mlátičky dávat klasy po částech, aby se mlátička nezadusila. Pytle jsem vyměňovala za chodu, ale když se ucpal výfuk na slámu, tak jsem musela motory zastavit, zjistit, kde je to ucpané, rozdělat trubky, slámu vysypat, zase trubky zapnout, nahodit motory a pokračovat v mlácení. Než se otec vrátil s druhou fúrou, byl žebříňák prázdný. Otec ho vycouval na silnici a vjel do stodoly s vrchovatým vozem. A tak to šlo celý den a i několik dnů, aby otec mohl splnit dodávku, za kterou dostal almužnu.

Když jsme šli večer ze stodoly, myli jsme se ve studené vodě, koupelna nebyla. No, řekněte, kdo by na takové dětství rád vzpomínal. Ještě štěstí, že jsem měla trochu času na čtení. Já bych byla ležela v knížkách celý den, a to se mi občas i podařilo. A to když pršelo. A proto mám celý život ráda déšť. Když se rozprší, mám pocit, že je svátek, že nemusím nic dělat, že nastal čas lenošení.

Marta Urbanová

## Nejkrásnější zážitek



Mezi nejkrásnější zážitky každého dětství patří déšť. Déšť procházející se po oplechování okna, déšť zvonící v okapech, déšť rozpíjející se na tabulkách skla, tajuplná noční bouřka prosycená duněním hromu naléhající na ztemnělá okna, s bleskem šlehe pokaždé

trochu strachu, tím spíše, že zase nejde proud. Sedíte kolem stolu při svíčkách a povídáte si tichými hlasy, nebo ležíš v postýlce, docela sám, peřina mrazivě hřeje, studí, ale už se stává teplou a je teplá stále víc a víc a ty usínáš s očima vytřeštěnými do tmy. Takovou má nad tebou bouřka moc.

Pak ve dne sníš, že se přiznane bouřka, ty si budeš hrát na dvoře a maminka nevyběhne a nezavolá tě domů, bude ticho, jedině hrom dá občas ránu, těžké kapky se začnou snášet z nebe a vpíjet se do země. A ještě na tebe nikdo nevolá a ty nespěcháš domů, chytáš ty kapky do dlaní. A pak už budeš docela mokrá, šaty se ti budou lepit k tělu, v botách

ti bude čvachtat a po tvářích ti potečou pramínky vody a ty zavřeš oči a otevřeš pusku, zakloníš hlavu a nabereš trochu deště do úst. Jenomže maminka pokaždé vyběhne a zavolá.

Jednou jsme se s maminkou vypravili na jahody, na družstevní pole. Jak jsme šli, putovaly s námi, jak špatné svědomí, černé mraky. Nevšíkali jsme si jich, měli jsme plné ruce práce. A také trochu strachu jsme měli, že nás někdo načapá a bude zle. Načapal nás déšť. Už dlouho se ohlašoval dutým burácením, jako když v dálce odstřelují kámen. Rychle se stmívalo a bylo to vážně moc napínavé, jak mě maminka povzbuzovala a jak jsem trhal a pořád trhal a ani jednou jsem se nespletl a nepodal si jahodu do úst, tak napjatý jsem byl, že bych ji nedokázal ani spolknout. Pak na zem začaly dopadat první kapky. Byl čas nalámat květy černého bezu, aby zakryly náš lup, a běžet domů.

Spěchali jsme. Maminka spěchala, já jsem se opájel štěstím. Nejraději bych vykřikl radostí, ale nevěděl jsem, co by tomu řekla maminka. Vypadala tak ustaraně. Proto jsem nekřičel a spěchal, pro ni. Pro sebe jsem schválně šlapal do louží. Pak se stal zázrak. Maminka přestala spěchat. Bylo to jedno, byli jsme mokří jako dva sněhuláci po oblevě, na rozdíl od nich na nás ale nemělo co roztát. Snad naše obavy.



Seděl jsem ve vaně. Všude kolem bublala a vznášela se horká voda. Kdybych se podíval na zrcadlo, viděl bych, že je pokryté vrstvičkou kapiček sražené páry, možná bych vstal a něco na ně prstem napsal, ale nestalo se tak, protože mi celý výhled vyplňoval zářící obličej mojí maminky. Pažemi se koupala společně se mnou a ústy mluvila, jistě něco krásného, ale co, to jsem neslyšel, v uších mi pořád ještě znělo šumění deště. Maminka vstala, šplíchla na mě hrst vody, usmála se a odplula do kuchyně. Bylo slyšet, jak tátovi a dědečkovi a babičce a docela malé sestřičce, plná dětinského nadšení, líčí naše dobrodružství. Rázem jsme se proměnili v udatné rytíře, kteří se vrátili ze země ležící za sedmero horami a ještě více moří. Jindy bych ve vaně vydržel třeba hodinu a nechtělo by se mi ven, voda by už byla dávno studená a dětské prstíky plné vrásek a maminka by musela přijít a vylovit mě jako kapra o Vánocích, dnes jsem se hnul ven, sotva jsem se namočil. Tolik mě přitahoval smích z kuchyně. Také jsem se chtěl smát a vypravovat, nabírat plné hrsti jahod, jako v truhle plné zlata se v nich přehrabovat, sypat je do umývadla a zase je vybírat, mačkat je s cukrem a nakládat do misek, nechat si až kdesi zezadu z čelistí vystřelovat déšť slin a olizovat se až za ušima. A tak se stalo.

Michal Čagánek

Čtvrtletník aktualit a zajímavostí nejen ze života seniorů.

Vydává Společnost senior, z. s.

Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová

Redakční rada: Marie Kalinová, Ing. Jiří Muladi,

Hana Kuchařová, Eva Mudrová.

Registrační značka MK ČR E 14221

Adresa redakce: Společnost senior, z.s. Na Jízdárně 18, 702 00 Moravská Ostrava

IČ 265 95 982 Tel.: 724 276 672 ; 728 466 105

E-mail: info@seniortip.cz

www.seniortip.cz



## Po stopách frýdlantské litiny a smaltu

Pod tímto názvem se skrývá odpolední čas strávený v městečku pod Lysou horou, Frýdlantu nad Ostravicí. Návštěvou Turistického informačního centra v tomto městě jsem získal výborný tip na návštěvu zajímavých míst spojených s historií zpracování železa. Slovo dalo slovo a domluva s paní Renátou Kotalovou na uskutečnění komentované prohlídky byla připravena.

Za pořádného vedra, kdy nám teplota v odpoledních hodinách stoupala až na 33 stupňů, se v druhé polovině června vydalo šestnáct členů Klubu důchodců Střítež vsříc litinovo - smaltovému dobrodružství.

Začínali jsme pěkně v chládku kulturního centra, kde je instalována Expozice umělecké litiny a smaltu, ale k ní jsme se dostali až po absolvování první části komentáře z úst průvodkyně paní Jany Rychtářové. Nejprve zaznělo něco o historii samotného města, aby se pak plynule navázalo, jak se začaly vytvářet podmínky pro stavbu první hutě. Vždyť právě v údolí Ostravice a blízkém okolí nechybělo to základní pro výrobu a to byla železná ruda, voda, dřevo i levná pracovní síla. Po teoretické části s ukázkami některých dobových fotografií nebo zlomku železné rudy jsme se vydali na krátkou prohlídku městem. Frýdlant má na několika místech vystaveny výrobky z litiny, a to patří k pěknému koloritu města, když se návštěvníci procházejí například parkem, či kolem náměstíčka, kostela sv. Bartoloměje i farní zahradou vedle něj. Právě v této zahradě se nachází osm obrazů, které vyjadřují události ze života Ježíše Krista. Via lucius - Cesta světla, to je samotný název a obrazy jsou vytvořeny výtvarnou technikou smaltování různých našich autorů i z Polska. Největší obraz jsme viděli za altánem. Potom již směřovaly naše kroky kolem kostela, kde stojí jeden z monumentálních křížů z roku 1832 vyrobený ve frýdlantských železárnách.

A nastala tzv. dělnická svačinka v útrobách sálu kulturního centra. Než jsme se mohli do ní pustit, museli jsme taky něco pro to udělat. Dámy z infocentra nám připravily na stolech barvičky, ale také plíšky k tomu, aby z našich fantazií vznikly nezapomenutelné obrázky ze smaltu. Maličká pec pak tyto naše výtvary tepelně zpracovala a my si mohli každý odnést domů na památku svůj smaltovaný vzorek. To si zasloužilo už slibované občerstvení a černá káva ve smaltovaných hrnčících, výborný chleba s paštikou, dokonce i s marmeládou a pro milovníky mléčných výrobků i chléb s tvarohem a pažitkou. V rámci přestávky jsme také dostali drobné upomínkové předměty a mířilo se na poslední část, a to přímo do provozu slévárny. Tam se nás na vrátnici ujal bývalý dlouholetý pracovník slévárny pan Rojíček a po nezbytném bezpečnostním proškolení a oblečení povinných ochranných pomůcek jsme se stali na hodinu zaměstnanci slévárny, byť jen jako „čumilové v provozu“. Myslím si, že především pro naše ženy to byl doslova šok už při vstupu do první haly, kde se třídí kovový šrot. Prach a hluk se stal potom průvodcem po celou dobu pobytu v útrobách slévárenských hal. V té další jsme se stali přímými svědky odpichu surového železa, což v podstatě ve velkých hutích není ani možné na živo vidět. Kapacita tavicích pecí je tady malá, ale vidět žhavý kov jen několik metrů od nás byl zážitkem. Po trase slévárny při fundovaném výkladu pana Rojíčka (byť někdy při pořádném rachotu) si každý mohl udělat svůj obraz o nelehké práci lidí, co zrovna byli na odpolední směně. Zvedat těžké odlitky šedé litiny a ukládat je pak do kovových kontejnerů vyžaduje i docela slušnou fyzickou námahu, a to jsme tam



viděli u takové práce i ženy. Slévárna dělá spousty různých druhů výrobků podle přání zákazníků a my na závěr prohlídky s úlevou konstatovali, není zde tato práce snadná a lehká. S vydatnou pomocí našich průvodců jsme po více jak čtyř hodinách ukončili naši "odpolední směnu". Prohlídka je zařazena do projektu Technotrasy - surová krása. V celém Moravskoslezském kraji můžete navštívit v rámci projektu mnoho dalších zajímavých míst a já vám Frýdlant nad Ostravicí vřele doporučuji.

Karel Moškoř, Klub seniorů Střítež

## Příklad dobré spolupráce

Dobře se vyvíjí dlouhodobá spolupráce mezi Krajskou radou seniorů Moravskoslezského kraje a Koordináčním výborem hornických důchodců OKD. V závěru měsíce května se předseda KRS Ing. Pavel Gluc zúčastnil jednání tohoto našeho vrcholového orgánu, které se konalo v Centru volnočasových aktivit v Havířově.

Náš host nás seznámil zejména s volnočasovými aktivitami KRS, které dosud proběhly v roce 2023. Dále nastínil program plánovaných akcí KRS do konce tohoto roku, kde vyzdvihl především oslavy Mezinárodního dne seniorů, které se budou konat tentokrát v Hlučíně.

V následné bohaté diskuzi byla probírána vnitropolitická situace a ekonomické postavení seniorů. Podrobně jsme se věnovali "Balíčku úspor" současné vlády a otázkám valorizace našich důchodů. Předseda krajské rady seniorů MSK nás podrobně seznámil se "Stanoviskem vedení Rady seniorů ČR ke změnám ve valorizaci důchodů". Výstupy z tohoto jednání použijí členové KVD a jednotliví předsedové ZOD ve svých organizacích k argumentaci a vysvětlování dané problematiky. Závěrem padl oboustranný slib, že spolupráce a setkávání obou orgánů budou dále úspěšně pokračovat.



Ing. Vilém Uher,  
předseda Koordináčního výboru OKD





## Za tajemstvím včel do kroužku mladých včelařů "Ambrožíků"

V Klubu učitelů seniorů Havířova si mnozí z nás mysleli, že o včelách už víme všechno. Ovšem přednášející pan Jiří Vavřík nás přesvědčil o našich mezerách v tomto krásném poslání, jakým je včelaření. Pan včelař Vavřík si zcela získal zejména své posluchačky - bývalé učitelky. Došlo to tak daleko, že na jeho kladené otázky z přednášené problematiky se spontánně hlásily a odpovídaly jako kdysi jejich žáci ve škole. Samozřejmě každá správná odpověď byla po zásluze odměněna drobnými upomínkovými předměty.



Na kovové zvětšenině skutečné včelky nám byly názorně vysvětleny jednotlivé včelí orgány a procesy, které včely musí absolvovat. Podrobně jsme se seznámili se životem v samotném úle včetně role královny, trubců a samotných včelpracovnic.

Hodně zajímavého jsme se dozvěděli o rozmnožování včel, výrobě samotného medu a jeho druzích včetně včelích produktů.

Závěrem přednášky se konala pro všechny účastníky tombola o sklenici medu ze současné medové sklizně. Pan včelař Vavřík nás zároveň pozval na "Medový den", který se konal ve středisku mládežnického včelařského kroužku "Ambrožíci" v Havířově - Bludovicích. Pozvání jsme přijali a ocitli se přímo ve včelím království. Prohlédli jsme si bohatou historii tohoto



včelařského kroužku mládeže a přihlíželi bohatému kulturnímu programu. Samozřejmě jsme ochutnali nabízené speciality a nakoupili letošní skvělý med. Celá akce byla perfektně připravená a zejména pan včelař zářil. Překvapila nás poměrně malá účast, což bylo asi způsobeno obdobnými kulturními akcemi v nedalekých Bludovicích a Petřvaldě. Celému kroužku mladých včelařů "Ambrožíků" patří poděkování za uskutečnění této medové akce a do dalšího počínání v oblasti včelařského života jim přeje Ing. Vilém Uher, Klub čtenářů seniorů Havířov

Ing. Vilém Uher, Klub čtenářů seniorů Havířov

## Ze života spolku Elim: Výlet na skvostný zámek v Pszczynie

**Záměrem ostravského spolku Elim bylo a je předávat seniorům dobrou zprávu o Boží lásce k lidem. Proto každé naše středeční setkání zde začínají poselstvím z Bible.**

„Díky současnému kazateli církve bratrské Tiboru Máhrikovi, ožívají před našimi zraky dva až tři tisíce let staré příběhy, mnohdy podobné těm našim,“ říkají manželé Kutých, vedoucí spolku. „Po tomto úvodu následují přednášky různého druhu. Například nový pohled na současnou Ostravu nám zprostředkoval náměstek ostravského primátora pan Ing. Svozil. Přednášku na téma „bezpečnost seniorů ve virtuálním světě“ měla Mgr. Kateřina Matoušková z ČTÚ a poručík policie ČR Martina Jablonská. Životem našeho prvního prezidenta T. G. Masaryka nás pak provedla prof. Milada Kaďůrková a velmi dobrý cestopis z Ameriky měl mladý křesťan Jeroným Kočnar.“

**V červnu jste se rozhodli pro návštěvu zámku ve Pszczynie. Jak náročná byla organizace zájezdu?**

„Za 28 let činnosti spolku Elim jsme navštívili kdejaký kout naší Moravy, snad všechny zámky, hrady, přehrady, zoo, atd. Takže pro změnu jsme sáhli po blízkém Polsku, kde jsme dostali tip na zámek v Pszczynie. Měsíc před samotným výletem jsme nejprve sami navštívili toto místo a zajistili vstupné, dále zjistili možnost občerstvení, parkování a také možnost procházek.“

**Jaké dojmy jste si vy i další účastníci výletu odnesli?**

„Velkým bonusem našich zájezdů je doprava. Léta využíváme autodopravu manželů Studených. Klidná jízda a



**Tři desítky seniorů spolku Elim byly výletem nadšené**

ochota zavézt kamkoli, dává při zájezdu dobrý pocit bezpečí a dobrou atmosféru cestujícím. Samotný zámek v Pszczynie pak je opravdu stavitelský skvost. Interiér zachovalý a původní, hodnocení bylo velmi kladné. Zámek se nachází uprostřed krásných zahrad, jezírka s ostrůvkem a čajovnou, dále je zde skanzen, a také osada zubrů. Každý ze tří desítek seniorů dle svých věkových možností využil to, co bylo nabídnuto. Navíc počasí bylo velmi příjemné.

**Co chystáte příště?**

„Po letním odpočinku opět začínáme 6. září. Plánujeme další výlet, rádi bychom navštívili podzimní Lázně Luhačovice.“

(di)



## Mamánci a další příběhy



Televizi nemám, není se tam na co dívat, ale sem tam si najdu zajímavé věci na youtube. Mj. sleduji záznamy pořadu Nebezpečné vztahy, který magnát Soukup ze své stanice před časem vyhodil. Zjevně proto, že to byl pořad nejsledovanější, tedy úspěšnější než pořady jeho, což nemohl strávit.

V pořadu mne ani nezajímají příběhy, v nichž on miluje ji a ona mu je nevěrná či naopak. Ale vnímám ten zástup hloupých matek, které volají do vesmíru: je to můj jediný syn, musím mu přece poradit, jak má žít a hýčkáji svého miláčka třeba do třiceti či déle doma a jsou nepřičetné, když se chce osamostatnit a snad, proboha ne, se i odstěhovat. Radši mu podstrojují, dávají mu peníze, hlídají si ho, a když se konečně ožení, jsou važené pečené u něj doma a sekýrují jeho ženu. A chlapečkové to samozřejmě vítají a nenechají na maminku dopustit. Jsou to až neuvěřitelné věci, jak jsou ti mamánci následkem maminčiny péče sobečtí a v životě naprosto neschopní. Na otázku moderátora, proč jsou stále doma, proč třeba nepracují, odpovídají snad všichni: mě to tak vyhovuje.



Ale jsou i jiné matky. Například také takové, které rodí jedno dítě za druhým, každé s jiným mužem, který od nich uteče, a na starost je dají svému prvorozenému potomkovi. Z toho až mrazí. Jako z případu alkoholičky, která vždy nové miminko (šest kousků) po narození přinesla jakoby na tácu svému devatenáctiletému synovi. Syn bydlel s prarodiči (o které se také částečně staral) v malém domku v téže vesnici co matka s otčímem, který byl také alkoholik. Přídavky na děti ti dva propili, synovi nic nedali. Ten chodil pracovat, aby všechny uživil. Toužil jít studovat, ale nemohl. Měl dívku, která studovala a nebyla ochotná s ním sdílet tento život. Naštěstí se na konci i díky tomuto pořadu našlo jakési řešení.

Často v rodině matka všechno obstará a muž tzv. žije rodinu. Což znamená, že na děti „nemá čas“ a matka je za služku. Manželé se navzájem odcizí a časem si najdou někoho jiného.

Je otřesné, jak se lidé k sobě chovají. Jak málo myslí na děti a hodně na peníze. Moje babička (a asi nejen moje) by řekla, že roupama už nevím coby.

Eva Střížovká

## Staroba

*Našli jsme anglický text, který nás tak zaujal, že jsme ho pro vás přeložili. Naprosto zcela vyjadřuje současné pocity. Jen je nám líto, že jsme ho nenapsali sami. Začtete se do něj a popřemýšlejte!*

Nikdy bych nevyměnil moje úžasné přátele, můj krásný život, moji milující rodinu za míň šedých vlasů, nebo za plošší břicho.

Jak jsem zestárl, stal jsem se k sobě laskavější a méně kritický. Stal jsem se svým vlastním přítelem.

Nechci peskovat sám sebe za to, že sním extra zákusek, za to, že si neustelu postel, nebo za koupi toho hloupého plastového trpaslíka, kterého jsem vůbec nepotřeboval, ale vypadá tak krásně na mé zahradě.

Viděl jsem příliš mnoho mých přátel opustit tento svět příliš brzy, předtím, než pochopili velkou svobodu, která přichází s věkem.

Co je komu do toho, když se rozhodnu číst, nebo hrát na počítači do 4 hodin a spát až do poledne?

Budu tančit sám se sebou na ty nádherné melodie z 60. a 70. let, a když se mi zachce plakat nad dávno ztracenou láskou tak klidně plakat budu.

Klidně budu chodit na pláž v těsných plavkách, natažených na vypouklé břicho, a nořit se do vln, pokud se tak rozhodnu, navzdory soucitným pohledům mladých lidí atletických postav, ale oni budou také jednou staří.

Vím, že jsem občas zapomnětlivý. Ale některé životy jsou úplně zapomenuty. A já si konec konců pamatuji důležité věci.

Jistě, v průběhu let moje srdce bylo zlomené. Když ztratíte někoho blízkého, nebo pokud dítě trpí, nebo dokonce, když vašeho milovaného psa přejede auto. Ale zlomená srdce jsou to, co nám dá sílu a porozumění a soucit. Srdce nikdy nezlomené je dokonalé a sterilní ale nebude nikdy vědět, jaká radost je z bytí nedokonalého.

Jsem tak rád, že jsem žil dost dlouho, aby mé vlasy zšedly a mé mladické úsměvy se věčně vryly do hlubokých rýh na mé tváři.

Mnozí se nikdy nezasmáli, a mnozí zemřeli dříve, než jejich vlasy zbarvilo stříbro.

Jak člověk stárne, je snazší být pozitivní. Už mne nezajímá, co si myslí ostatní. Nemám otázky, už se sám sebe neptám.

Dokonce jsem získal právo být špatný.

Takže na vaši otázku odpovídám, ano, jsem rád zralý. Můj věk mne osvobodil.

Líbí se mi člověk, kterým jsem se stal. Nebudu žít navždy, ale dokud jsem ještě tady, nebudu ztrácet čas hořekováním, co by mohlo být, nebo dělat si starosti, co bude.

A jíst dezert budu každý den, pokud budu chtít a mít na něj chuť!

A pít víno, pivo i kořalku, pokud budu chtít a mít chuť!



Autor neznámý





## ZAMYŠLENÍ

## Zodpovědnost

Slovo zodpovědnost je každému člověku známé. Kdybych kdekomu položila otázku, zda se domnívá, že bere za své činy plnou zodpovědnost, jistě by nikdo nezaváhal a každý by odpověděl, že ano. Ano, tak by to mělo být. Každý člověk by měl být v první řadě zodpovědný sám za sebe a začít od maličkostí. Ale ono tomu tak mnohdy není. Jestli to není tím, že si lidé význam toho slova často pletou, a že si navzájem nalhávají. Možná však, že si význam toho slova ani dostatečně neuvědomují. A taky v některých případech se zodpovědnosti vyhýbají. Často hledají někoho jiného, na koho by svou zodpovědnost svalili.

Kdyby někdo takovou otázku položil mně, jistě bych bez rozpaků odpověděla, že ano. Že jsem si své zodpovědnosti vědoma a že ji neberu na lehkou váhu. Ale posléze bych se nad otázkou a svou odpovědí musela zamyslet. Lidé většinou konají, aniž by si své zodpovědnosti byli vědomi. Nepřipadá jim zcela samozřejmá, byť i u tak jednoduchého do-držení slova. Třeba vám někdo řekne: já ti zítra zavolám.

Vy čekáte celý den a kde nic tu nic. Žádná zodpovědnost. Úmyslně začínám u toho nejjednoduššího.

Některý člověk je schopný plně přijmout odpovědnost za své činy. Jiný člověk toho schopný není. Čím to je? Dalo by se říct, že ti drží to svádění na kde co, na kde koho. V tom jsou dokonce mistři. Leckdo tvrdí, že je ovlivňuje společnost. Rozbité rodiny. Kdo je za to zodpovědný?

Do jisté míry se setkáváme s tím, že zodpovědnost je v naší společnosti v poslední době často zanedbávána, vědomě opomíjena. Vzrůstá zadluženost státu a nikdo za to není zodpovědný, denně ve zprávách je národ informovaný, kdo a kolik zpronevěřil peněz a nikdo za to nedostane žádný postih, nikde není nalezen viník. Vzrůstající počet rozvodů, rozbité rodiny. Kdo je za to zodpovědný? Někdo řekne, že rodiče, ale rodiče se brání tím, že jsou na vině promyšlené reklamy, stupidní filmy a TV seriály plné násilí a sexu. A to vše ohlupuje mládež a navádí ji k napodobování snadného, nereálného života bez skrupulí a bez určité míry zodpovědnosti.

Lidé jsou zkrátka nepoučitelní a raději vidí jenom to, co chtějí, aniž by byli ochotni podívat se na věci reálně a upřímně si odpovědět, zdali jsou ochotni a schopni nést zodpovědnost za svůj čin, který se právě snaží udělat. V naší společnosti je hodně lidí s růžovými brýlemi a bez špetky smyslu pro zodpovědnost. Každý grázl je natolik mazaný, že nechce být zodpovědný za své činy, že se dovede vymlouvat, a dokonce ví, kdo je za jeho podvody zodpovědný.

Lidé, zvláště mladí lidé, by měli pochopit, že si za všechno mohou sami, že je třeba nést veškeré následky. Pokud chtějí být úspěšní a bohatí, první předpoklad je nést

za své činy zodpovědnost. Měli by si umět spočítat, že pokud existuje nějaká varianta toho nejhoršího, co může nastat, většinou nastane. Přijmou-li hned od začátku za takovou možnost zodpovědnost a hned od začátku se na ni dobře připraví, pak ji budou mít pod kontrolou a nedostanou se do maléru. Naše generace měla své jednání založeno na



osobních kontaktech. Ty se v dnešní době změnila na virtuální. Jsou logickým vyústěním vývoje, technického rozvoje. Sice uspoří spoustu času a dávají velké množství informací, ale už ty osobní kontakty tu nejsou v takové míře a nemají váhu daného slova podáním ruky. S tím se musíme smířit. Ale to nás neopravňuje zodpovědnost podceňovat nebo se jí vyhýbat, v nejhorším případě ji svalovat na někoho jiného. Na závěr uvádím větu z knížky Hansi od Marie Anne Hirschmann: „Svoboda činí dobré lidi lepšími a špatné lidi horšími.“ A o zodpovědnosti by se dalo říci totéž.

Zdenka Franková

## Naše pozvánka

**Sdružení seniorů ČD Ostrava hl. n. ve spolupráci s Koordinačním centrem seniorů Ostrava připravuje každoročně sportovně poznávací akci pro všechny seniory formou orientačního běhu/pochodu.**

I letos bude konat v areálu ostravského Bělského lesa. Oriační mapy tratě v zalesněném porostu připravil Ing. Josef Juřeník a jeho kolegové ze Sportovního klubu orientačního běhu, kteří mají s touto aktivitou dlouhodobé zkušenosti.

**Datum konání:** 12. října; prezentace přihlášených nebo i těch, kteří se rozhodnou až v uvedený den: 8:45 - 9:30 hod. Na prezentaci obdržíte startovní průkaz a dohodnete si čas vašeho startu od 10:00 hodin. Náhorný výklad a instruktáž účastníků: 9:30 - 9:50 hod.

**Technické zabezpečení:** Josef Juřeník se svými přáteli a materiálem ze SK OB Ostrava, z.s.

**Místo akce:** areál Bělského lesa (jižní část MO Ostrava-Jih). **Shromaždiště:** areál Ostravských městských lesů a zeleně (OMLaZ), s.r.o., sídlo ředitelství jejich společnosti.

**Dostupnost:** autobusy MHD na zastávku "Náměstí SNP" nebo zastávku "Hotel Bělský les" (známou jako Helbich) a odtud pěšky asi 700 m až do areálu OMLaZ, který se nachází v severovýchodní části prostoru Bělského lesa.







**FotoHrátky 2023/24 - soutěž probíhá do konce měsíce března. Více na [www.seniortip.cz](http://www.seniortip.cz)**



**Marta Nosková - Polní cestou...**



**Alena Beránková - Jaro**



**Václava Arnoštová - Na dvoře**



**Vladimír Vondráček - Západ slunce v Praze**



**Marta Nosková - Moje místa - Křivice**



**Květa Roznětínská -  
poutní místo Lomec**