

**Přečtete si:**

Tip na výlet.....	str. 3
Rozhovor.....	str. 4
Kultura v kraji .....	str. 8
Zdraví, relaxace.....	str. 12
Cestování.....	str. 14
Proměny.....	str. 15
Informujeme.....	str. 16
Na slovíčko.....	str. 20

VIII. ročník

Čtvrtletník občanského sdružení

prosinec 2006



▲ Dům č.p. 37 na Masarykově náměstí 20 v Ostravě je pozoruhodný tím, že je v něm k vidění úžasná sbírka citer. Sídli zde totiž České citerové kulturní centrum (Citerarium), které je provozováno Ostravským citerovým klubem Radegast. Jedná se o zcela unikátní kulturní zařízení, nemající ve střední Evropě obdoby. Jednou z náplní Citeraria je muzejní činnost a tak zde lze shlédnout stálou expozici citer, nazývanou se „Citera v Čechách, na Moravě a ve Slezsku“.

## Náš tip - navštivte stálou expozici citer

Nástrojová dokumentace začíná u starých lidových valašských citer - kobz a dokládá přerod tohoto trsacího typu citer (užívaného po celé Evropě a tedy i u nás od nepaměti) do podoby drnkacího nástroje koncertního typu.

Expozice obsahuje přes stovku těchto zajímavých hudebních nástrojů, vyrobených u nás v devatenáctém a dvacátém století. Kromě samotných citer je zde k vidění i vše, co s provozováním hry na citeru souvisí, tj. jak veškeré příslušenství - struny, ladičky, prstýnky, stěrky, klíče, stojánky na noty, dečky, stolky), tak obrazové a věcné doklady užití citer u nás (české odborné časopisy, kroniky českých citerových klubů, bohatá fotodokumentace, školy hry na citeru, programy koncertů, katalogy nástrojů, personalie českých citerových skladatelů a samozřejmě ukázky z bohaté notové literatury.

To, co činí expozici unikátní je systematická sbírka prezentovaných exponátů. Soubor dokládá skutečnosti o bohaté minulosti citer v Českých zemích a to zejména z období přelomu 19. a 20. století. Je nesporné, že výstava dokumentuje samostatný a kontinuální vývoj citer v Českých zemích, který zde probíhal v kvalitě i kvantitě, o níž jsme dosud neměli zdání.



Právě velký počet vystavených nástrojů je jedním z dokladů, jak byly u nás citery rozšířeny a kolik výborných výrobců je vyrábělo.



Výstava ukazuje také důvody, proč u nás citery upadly do takového zapomnění, a že je potřeba je takto znovu připomínat.

*Pokračování na str. 2*

## NAŠE POZVÁNKA

Prezentují se zde děti i dospělí, amatéři, profesionálové i mistři lidových řemesel. Domácí i zahraniční tvůrci předvedou výrobu vánočních ozdob, keramiky, lidových šperků, kovových, kožených a řezbářských výrobků...

**Mezinárodní festival Souznění** je přidruženým členem prestižní celosvětové organizace **CIOFF**.

Letošní "**Mezinárodní festival adventních a vánočních zvyků, koled a řemesel**" je poprvé čtyřdenní. Novinkou bude program na Stodolní ulici v Ostravě, který začne ve čtvrtek 14. prosince 2006.

*Nabídku celého zajímavého programu si prohlédněte na str. 8.*



Festival **SOUZNĚNÍ** je osmým ročníkem započaté tradice od roku 1999, i v souvislosti s předáváním vánočního stromu Českou republikou Vatikánu. Můžete se těšit na pořady s adventní hudbou, vánočními zvyky, koledou, s ukázkou a předváděním zvykosloví a řemesel. Představuje zejména mizející svět lidových tradic části Karpatského oblouku na území ČR (severní Moravy a Slezska), Slovenska, Polska i Maďarska.



## Hledám ztracený smysl pro humor

Už jste někdy v životě dostali úkol o jehož splnitelnosti jste pochybovali, ale to bylo tak všechno, co jste s tím mohli udělat?

Mně se na sklonku podzimu kupříkladu dostalo

té výsady, že mi redakční rada dala za úkol naplnit vás optimismem, chutí do života a smyslem pro humor, co se jen do vás vejde. Chce to prý pouze trochu vánoční romantiky, lehké sentimentu a naopak mnoho laskavých slov. To vše, zhruba na čtyřiceti řádcích, protože když už je to přání do Nového roku, tak místem v novinách šetřit nebudeme!

Zatvářil jsem se, jako by mně právě rozbolel zub. V kroužku zaměstnaných vitálních seniorů jsem se totiž cítil, jako jejich životem unavený praotec. V kapse mi naskakovaly na mobilu textové zprávy s úkoly z domova, myšlenkami jsem byl u závěrečných měsíčních výkazů pro účetní a pojišťovny a věděl jsem, že si druhý den vyslechnu jedovatou poznámku mojí spolupracovnice Romany, protože do ordinace opět nedorazil údržbář, který se měl postarat o ucpaný odtok umyvadla... „Jo optimismus? A čo si tak predstavujete pod takým slovom optimismus,“ zmohl jsem se v duchu jen na parafrázi klasika.

Místo zamítavé odpovědi jsem se snažil získat čas. Ve snaze udržet si pověst filozofa, zahleděl jsem se přemýšlivě z okna. Jakápak romantická vánoční nálada. Venku bylo něco přes dvacet stupňů, sluníčko se tvářilo, že o zimě nemá tušení, navzdory tomu, že v jistém brněnském nákupním centru už v říjnu rozvěsili baňky a do výkladních skříní naaranžovali hudební nosiče s tematikou koled. Už jen při té vzpomínce mi naskočila husí kůže! Ve vánočně vyzdobených hypermarketech totiž pravidelně dostávám kopřivku.

Popravdě řečeno, vždyť já se na ty svátky vlastně ani neteším, natož abych je maloval narůžovo ještě i vám. No nic. Úkol je úkol...

„Hledám ztracený smysl pro humor, zn. Nálezce odměním!“, napsal jsem večer vzdorovitě první větu posledního letošního Slova geriatra. „Pčik,“ ozvalo se z pelíšku naší malé psí princezny Nelinky. Tahle mrňavá krasavice má jednu úžasnou vlastnost. Dovedla si získat srdce i člověka původně přesvědčeného o nadbytečnosti domácích zvířat ve městě. Tedy mně. Dlouho jsem vzdoroval prosbám dcery, abych nakonec zjistil, že je to právě Nelinka, která se mnou „mluví“ i ve chvílích, kdy si to podle mínění mých holek doma vůbec nezasloužím. Kouzlo neviňátek...

Už jste si někdy všimli, jak během okamžiku dokáží změnit atmosféru v místnosti mláďata lidská i zvířecí? Jen málokdo se dokáže ubránit zvláště hřejivému pocitu kolem osrdí, při pohledu na bezbranného tvorečka koukajícího na svět pohledem údivu, zvědavosti a důvěry ve všeobjímající lásku. Je škoda, že s postupným dozráváním a následným rádobou moudřením ztrácíme ten dar důvěry v dobré konce.

„Tak pojď Nelinko, jako čestný nálezce si zasloužíš něco hodně dobrého...“

A co mám pro vás, vážení čtenáři? Recept na pohodu. Vykašlete se na uměle vytvářenou kulisu „šťastných a veselých“, a když už jste to se mnou celý rok vydrželi, tak i tentokrát poslechněte svého geriatra: Zcela upřímně vám radím, koukejte se pozorně kolem sebe, abyste se každý den v tom roce příštím potěšili pohledem na nejméně jedno kouzelné neviňátko...



MUDr. Hugo Přibyl, Ph.D.

...pokračování ze str. 1 "Náš tip"

Ukazuje, jak nacionalismus je v jakékoliv podobě škodlivý, neboť z něj pramenilo nejen náhlé zavržení citer českým etnikem po rozpadu Rakousko-Uherska jako nástroje „rakušáckého“, ale i z toho pramenící důsledek, že po druhé světové válce opět mu připomínaly „sudetoněmeckou zradu“, či obecně válečné útrapy z německého fašismu vyplývající. Německé etnikum u nás totiž na ty citery pochopitelně hrálo dále. Zkrátka citery se, jako snad žádný jiný hudební nástroj, zcela nezaslouženě připletly do toho nacionálně-politického kvasu, který v Evropě ve dvacátém století rozpoutal dvě světové války a doplatily na to.

To vše a mnoho dalšího lze shlédnout ve výstavních prostorách Citeraria. Kromě prohlídky expozice, spojené s odborným, mimořádně zajímavým výkladem, mají návštěvníci možnost poslechu vybrané skladby, žánru či interpreta a případně i poslechu praktické ukázky hry na citeru.

Muzeum spravuje i jednu z největších kolekcí citerové notové literatury na světě a poskytuje všem zájemcům rady i praktickou pomoc. Jelikož se jedná o soukromé muzeum, není ale jeho provoz snadný. Ostravští citeristé zatím nacházejí podporu na Krajském úřadu s jehož grantovou podporou je možno mj. zajistit, aby třikrát týdně (po:9 -13 hod., út:13-16 hod., stř:13 -17 hod.) byla expozice přístupna veřejnosti.

To, co prezentuje expozice, se podařilo vydat i knižně a nedávno byla v Ostravě pokřtěna pozoruhodná odborná a rozsáhlá monografie „Citery v Čechách, na Moravě a ve Slezsku“, jejíž autor, Jan Folprecht, je předsedou ostravských citeristů.

Protože je expozice již čtvrtým rokem přístupna veřejnosti, ti zvědaví si sem cestu našli. I vy se můžete přesvědčit, jak tato aktivita obohacuje nejen život nás Ostraváků, ale i přispívá ke kulturnímu renomé Ostravy a to nejen v rámci státu, ale i Evropy a celého světa.

Jan Folprecht



**ZOO má své kouzlo i v zimě**

Přestože v zimě chodí do zoologické zahrady ve srovnání s jarními nebo letními měsíci o poznání méně návštěvníků, neznamená to, že by nebylo co vidět. Zvláště když napadne sníh a všude se rozhostí ticho a klid, je prohlídka zoologické zahrady velmi příjemným zážitkem.

**Pavilon slonů**

Celá řada zvířat se na zimu "převléká" do zimního oděvu, který je mnohdy hezčí než ten letní. Výrazný rozdíl mezi zimní a letní srstí je vidět kupříkladu u jelenů, velbloudů či rysů kanadských.

Zatímco pro druhy z teplých oblastí planety je přes zimu hlavním útočištěm vytápěný pavilon, pro takového ledního medvěda, sněžného levharta nebo ussurijského tygra nastává ta příjemnější část roku. Návštěvníci se rozhodně ale nemusejí obávat, že by v zimě neviděli např. oblíbené žirafy, hrochy nebo slony. Ty mohou pozorovat v pavilonech, které se zavírají hodinu před uzavřením zoologické zahrady.

Mezi nejnovější přírůstky patří např. dva tygřici ussurijské, mládě velblouda nebo mladý hřebeček zebry Grévyho.

**Zimní akce:**

Každou **prosincovou, lednovou a únorovou sobotu** - jsou pořádány večerní komentované prohlídky pavilonu slonů - začátek v prosinci a lednu vždy v 16 hodin, v únoru pak v 17 hodin v pavilonu slonů. V nasvícené podvečerní atmosféře sloního pavilonu si mohou návštěvníci poslechnout zajímavé povídání o slonech z úst jejich ošetřovatelů

**16. prosinec - Strojení stromčku v zoo** - program pro rodiny s dětmi.

Sraz v 10 hodin ve výukovém středisku, strojit se budou stromky v areálu zoo a jako ozdoby budou sloužit na provázcích navázané kousky chleba, jablek či mrkve, na kterých si poté pochutnají zvířata žijící volně v areálu zoo jako např. srnky či různé druhy ptáků

**Naše pozvánka**

Budete-li mít dlouhou chvíli a chcete rozšířit své znalosti máme pro vás zajímavý tip na výlet do města Frýdlantu nad Ostravicí, kde mimo jiné můžete navštívit

**PAMÁTNÍK FERDIŠE DUŠI**

Galerie a zahrada Památníku vám nabídne prohlídku ateliéru významného českého malíře a grafika Ferdiše Duši a stálý program doprovodných výstav a akcí v domku, kde umělec léta bydlel a měl svoji keramickou dílnu a později ateliér.

**Otevřeno :**

Středa 13,00 - 17,00  
Sobota 10,00 - 17,00  
Neděle 10,00 - 17,00



**24. prosince - 31. prosince - Malování lemuru** - děti do 15ti let, které v tomto období přinesou vlastnoručně namalovaný obrázek některého z druhů lemuru chovaných v ostravské zoo, budou mít vstup zdarma.

V případě vhodných sněhových podmínek bude v zoo opět přístupná běžecká stopa v délce zhruba 5 km, která návštěvníky zavede do jinak nepřístupných částí zoo.

Doporučujeme, aby se na aktuální sněhové podmínky zájemci předem informovali na tel. čísle 596241269.

Ostravská zoo se těší na Vaši návštěvu.

Zoologická zahrada je v prosinci a lednu otevřena od 9 - 16ti hodin, v únoru od 9 - 17ti hodin.

Pavilony se zavírají o hodinu dříve.

Návštěvu je možno domluvit i mimo tyto hodiny na tel.č.: 558 439 653 nebo 737 058 586

Památník najdete snadno. Nachází se nedaleko vlakového a autobusového nádraží na ulici Hukvaldské, asi 300 m za podchodem pod tratí směr Ondřejník. Na vlakovém nádraží též najdete plánek města s informacemi o místní historii i turistických zajímavostech.

O tom, kdo byl Ferdiš Duša se dočtete na str. 9. (hol)





## Dotýkaní Ostravou

Tentokrát s rodákem z Bartovic, který se zasadil (jistě ne sám) o to, že Vysoká škola báňská existuje už od roku 1945 v našem městě. Předtím měla sídlo v Příbrami. Představujeme **Ing. Ladislava Béma**.

**Letos koncem prosince oslavíte 88.narozeniny, jste tedy dosud nejstarším hostem našeho seriálu významných Ostraváků. Jak se máte?**

Děkuji za optání, dobře. Za chvíli spěchám na každoměsíční schůzi Spolku přátel Hornického muzea Landek, před tím jsem si sám uvařil a uklidil.

*(Ing. Bém je vysoký, štíhlý muž, elegantně oblečený, galantní a „pálí“ mu to skvěle).* **Vypadáte na svůj věk obdivuhodně, mohu se zeptat na běh života?**

Jsem z typické havířské rodiny i když táta na rozdíl od strýčků a dědečků nefáral, nýbrž pracoval jako stolař na Hedvice. Vždycky vyprávěl o době, kdy horníci ještě neměli umývárny a museli chodit úplně černí až domů, kde teprve smývali mour. A protože jsem se narodil vlastně pod šachetní věží, chtěl jsem být od malička havířem, byť studovaným. Na měšťance mě učil češtinu spisovatel Ladislav Třenecký a ten zařídil, že jsem se dostal na ostravskou reálku. Otec byl v té době nezaměstnaný a byl tedy problém se školným. Vzpomínám na profesora francouzštiny Vokřínka, který si mne tenkrát zavolal a řekl: „Synku, bez peněz do hospody nelez!“, ale pak zajistil, že jsem tehdy, a pak po celý život žádné školné neplatil. Chodil jsem doučovat bohatší kolegy, v jejich rodinách se učil společenské etiketě a o prázdninách s nimi projel krásné kouty vlasti. Ve Zlíně jsem se seznámil s mladým Tomášem Baťou.

**V době mobilizace jste maturoval a následovala cesta do Příbrami, kde tenkrát působila VŠB?**

Lákala mne báňská kariéra, jenomže pražská Hlávkova kolej pro nemajetné studenty rozhodla jinak, šel jsem studovat strojní fakultu na ČVUT.

**Došel jste k období, které pro tehdy žijící Čechy vůbec nebylo dobré a pro Vás. Vyprávějte....**

Před očima mám hrůzu, zaťaté pěsti a slzy 15. března, dobře to dokumentují filmy, pak 28. říjen 1939, kdy nejen naše škola, ale študáci vůbec, zahájili stávkou. Měli jsme na hlavách masarykovské čepice, dle rozhodnutí jsme nejezdili tramvajemi a odpoledne jsme byli na Václaváku. Nejdříve proti nám poslali české četníky na koních, ale k večeru už Němci na nás stříleli. Vrátili jsme se do kolejje a už tenkrát počítali chybějící. Jana Opletala jsem znal, jeho pohřeb 15. listopadu organizovala Hlávkova kolej. Byl jsem tam, zpívali jsme hymnu, přestože jsme původně slíbili okupantům, že nebudeme zpěvem provokovat. Ale nešlo jinak!

**Bylo 17. listopadu - ovšem roku 1939.**

Čekali jsme reakci fašistů, a ta přišla v noci, kdy vtrhli do kolejí. Nejdříve nás vyzvali, abychom označili iniciátory demonstrací, nikdo se neozval, a tak nás uličkou hanby za bití a řvaní hnali, leckteré jen v pyžamech, do Ruzyňských kasáren. Jen z Hlávkových kolejí nás bylo tři sta, ale brzy přibývali další studenti.

Nakonec po dvou dnech bez jídla nás naložili na krytá auta, pak na vlak a skončili jsme v Sachsenhausenu. O studentské recesi i v této situaci snad svědčí výkřik kteréhosi spolužáka při pohledu na Appelplatz: „Jé, tady je krásné hřiště pro fotbal!“ Nezahráli jsme si, museli jsme dost pracovat při troše špatného jídla. V lednu 42 mne pustili, vrátil jsem se nejdříve do Prahy a tam si užil péče manželského páru. Málo se ví o tom, že existovala podzemní buňka, která pomáhala vracejícím se vězňům. A pak už Ostrava, kde jsem se snažil o takovou práci, abych nemusel do totálního nasazení.



*Ing. Ladislav Bém se svou rodinou*

**Podařilo se, válka skončila a Vy jste si splnil původní sen - studium VŠB.**

Začalo se přednášet už v květnu v Příbrami, pod vedením rektora Čechury, a hned tenkrát řada z nás usilovala o přemístění školy do Ostravy, centra hornictví a hutního průmyslu. Zdaleka to nechtěli všichni, přestože tak rozhodl dekret prezidenta Beneše. Mne dokonce nařkli, že jsem špiónem ministra Nejedlého, ale dodnes si myslím, že škola je v dobrém, správném městě.

**Už za studia jste se oženil, stal se otcem, dostal díky zaměstnání u dolů první byt a mohl se věnovat dobývání uhelných ložisek. Také jste se věnoval sportům a práci v Českém svazu bojovníků za svobodu.**

Pracoval jsem v OKD až do roku 1976, kdy jsem šel do penze. K první dceři přibýly dvě další. Musím přiznat, že jsem moc chtěl syna, který by pokračoval v mé práci. S třetí dcerou už jsem byl smířený. Dnes jsem vdovec, chlubím se pěti vnuky a třemi pravnučky.

**Už jste přiznal, že si umíte uvařit, vyprat i uklidit. Co děláte ještě?**

Jezdím po světě. Letos jsem byl také v lázních. Ke své němčině a francouzštině se chci doučit anglicky a italsky, abych se domluvil s vnučkou a pravnučkou. Rád bych se znovu podíval do Řecka a také do Španělska, na Ameriku si už přece jenom netroufám. Konec konců jsem nadšeným členem Evropské unie!

**Čím byste chtěl být, kdybyste se po druhé narodil?**

To je jasné, opět havířem a šel bych do Venezuely hledat nerostné bohatství.

*Pane inženýre, hodně zdraví a stále tak bystrou mysl přeje i za SeniorTip Pavla Pešatová.*





## Jak se lze dopracovat až ke krvi katalánské

*S manželem mají dohromady 165 let. Ačkoli měla velmi dobrodružný život, na nic si nestěžuje a k úsměvu nemá nikdy daleko. Kromě toho, čínorodost mohou Magdě Horsákové závidět možná i včeličky. Je profesorkou češtiny a filozofie, navíc má doktorát ze sémantiky. V seniorském věku se jí všechno skloubilo k tomu, aby začala pracovat na obsáhlém rodokmenu.*

„Někdy v jedenapadesátém mi zavolala teta Vlasta Fialová, historička, abych udělala náš rodokmen,“ říká drobná seniorka. „Ale dostala jsem se k tomu až v roce 1998, kdy jsem věděla, že o dva roky později bude mít můj bratranec devadesát let a řekla jsem si, že by to byl pro něho pěkný dárek. A taky mě napadlo, že když už máme rodinu rozběhanou po celém světě - generace našich dětí jsou v Americe, Kanadě, Itálii a Švýcarsku, měl by každý vědět, kam vlastně patří.“ Začala rodem z otcovy strany, rodem Filgasů. Do detektivní, ale také úmorné a systematické



Manželé Horsákové při práci

práce zapojila rovněž svého manžela Jiřího. Záhy však poznala, že se ve svých osmdesáti letech bude muset skamarádít i s počítačem. „Těch dat je strašně moc. Desítky hodin jsme strávili na matrikách v Brně, Opavě, Kroměříži a Olomouci. Nejstarší věci jsou psány latinou, se kterou jsem neměla problém. Ale potrápil mě německý švabach a porovnávání různých zmínek, přezdívek i zápisů, což byla kapitola sama pro sebe. Různí faráři zapsali stejný fakt každý po svém, takže nejednou jsme museli - jako v Saturninovi - uvádět historické věci na pravou míru.“

Obecně se archiválie zachovaly v dobrém stavu až po třicetileté válce (1618 - 1648), přesněji po rekatolizaci od roku 1680, čili s nejstaršími zápisy je docela potíž. Naproti tomu otec paní Magdy, který byl za války úředníkem, si musel nechat udělat rodový původ čtyři generace nazpět. Tyto dokumenty v práci na rodokmenu hodně pomohly. „Začali jsme, jak já říkám, hrát pasíáns, skládačku a doplňovačku,“ uvádí paní Magda. „Tak jsme se dostali až na počátek našeho rodokmenu do sedmnáctého století, k Mikuláši Filgasovi, nemanželskému dítěti hraběte Forgáče. Byl fojtem, dostal Lužnou, přikoupil Lidečko a za ženu měl Katalánku. Ta je prý ochráncem našeho rodu, ovšem dává mi pěkně zabrat, protože zápisy o ní jsou velmi sporadické. Už jsem se kvůli ní spojila i s archivem ve Vídni.“

O výjimečném koníčku Magdy Filgasové-Horsákové celá rodina dobře ví, a když může, pomáhá. Například synovec Svaťa Žák z Bystřičky jí v dopise napsal: Ještě mi stařenka Františka říkala, že máme po Katalánce kruhy pod očima, děvčata od pupíku dole tmavý pásek a chlapci tmavý pytlík. Jsme k jiným citliví a k sobě krutí...

„Do roku 1860 jsou dokumenty psány švabachem, ale koncem devatenáctého století už jsou zápisy v matrikách čitelné normálně. Navíc jsou k dispozici i vzpomínky pamětníků,“ vysvětluje paní Magda. „Takže údajů na zpracování je dost a dost. Proto víme, že jsme v rodu měli i zbojnickou nevěstu, že spousta manželů pomohla chlapům od majetku, a že co se počtu dětí týče, rekord drží Jura Filgas, měl jich sedmnáct. Na omluvu dodejme, že se dvěma ženami.“

Při svém putování za fakty a dokumenty pro tvorbu rodokmenu se manželé Horsákové potkali s mnoha zajímavými lidmi, ale i s příhodami, nad kterými jim rozum zůstal stát. Například při modernizaci jedné fary vyhazovali dělníci do sutin i množství starých dokumentů a spisů. „Co jsem mohl, to jsem zachránil,“ říká Jiří Horsák. „Můj kamarád Jaroslav Olšák, knihař, pak svázal misál z roku 1734 do velké a krásné knihy. Považoval ji za své největší celoživotní dílo. Jiné materiály jsme předali archivu v Opavě.“

A jaký by měl být postup, kdyby se někdo rozhodl kráčet ve stopách manželů Horsákových? Paní Magda má jasno: „Musí začít od nejbližších předků, navštívit matriky narození, sňatků i úmrtí, musí vyhledat příbuzné a pamětníky a všechny poznatky pečlivě protřídit. Rozhled v historii a schopnost dávat věci do souvislostí určitě pomůže, ovšem nikdo se neobejde bez základů latiny a znalosti švabachu. Pak to chce božskou trpělivost, dostatek času a také peněz na cestování po různých kotárech. Jinými slovy, ze všeho nejdříve by si to měl člověk pořádně rozmyslet.“

Jiří Muladi



**Umíme poradit!** Můžete konzultovat všechny vaše problémy, týkající se pojistných smluv. Finanční poradce vám dokáže analýzou všech vašich smluv sdělit, zda-li vaše uzavřené smlouvy jsou efektivní, zda-li některé pojištění neplatíte zbytečně.

### PENZIJNÍ PŘIPOJIŠTĚNÍ - Víte že:

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

### STAVEBNÍ SPOŘENÍ - Víte že:

- můžete mít více smluv na stavební spoření?
- ještě můžete navýšit cílovou částku u starých smluv se zachováním státní podpory 25%?

### MAJETKOVÉ POJIŠTĚNÍ

Neplatíte některá rizika zbytečně (povodeň, záplava)? Víte kolik vám pojišťovna vyplatí v případě škody? Je vaše spoluúčast přiměřená?

### INVESTICE - garantovaný úrok

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

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



## Hornické památky do Seznamu UNESCO

Je všeobecně známo, že nejvýznamnější památky světa chrání OSN prostřednictvím UNESCO. Seznam světového kulturního dědictví UNESCO obsahuje více než 800 unikátních objektů, které se mají chránit pro budoucí generace. Naše republika má v Seznamu následujících 12 významných lokalit: Český Krumlov zámecký komplex, Praha památkové areály, Telč město a poutní kostel, Zelená Hora- kostel, Kutná Hora chrám sv. Barbory, Lednice/Valtice - kulturní krajina a parky, Holašovice - venkovská rezervace, Kroměříž zámek a park, Litomyšl - zámecký areál, Olomouc sousoší sv. Trojice, Brno - vila Tugendhat a Třebíč - židovská čtvrť a gotická bazilika.

S ohledem na velké množství přihlášek do Seznamu UNESCO může naše republika navrhnout ročně pouze jednu lokalitu. Pro zapsání se připravují následující lokality: Třeboňské rybářství, Renesanční domy ve Slavonicích u Telče, Papírna ve Velkých Losinách, Lázně Luhačovice, Pevnost Terezín a Industriální soubory v Ostravě. U přihlášek k zapsání nových lokalit není určen časový harmonogram, důležitá je především světová výjimečnost památky. V Národním památkovém ústavu v Ostravě jsou shromažďovány podklady k následujícím čtyřem technickým projektům kulturních památek na Ostravsku:

### Přírodní archeologicko - průmyslová lokalita Landek

Navrhovaná lokalita obsahuje zachovalý areál nejstaršího štolového dolu založeného v roce 1782 v úbočí Landeku. Jedenáct stavebních objektů památkového areálu je prohlášeno za kulturní památku České republiky. V podzemí dolu je pro veřejnost otevřeno původní štolové patro ve slojích Albert a František. Vrch Landek - významné archeologické naleziště z údobí starší doby kamenné byl v roce 1992 prohlášen Národní přírodní památkou ČR.



**Areály Dolu Hlubina, koksovny a vysokých pecí VÍTKOVIC** - Navrhovaná lokalita je světově unikátním průmyslovým areálem se zachovalou ukázkou od těžby uhlí přes úpravnu, výrobu koksu, až k výrobě surového železa.

## VÝZNAMNÉ PAMÁTKY

Rudolfova huť (předchůdce Vítkovických železáren), byla založena v roce 1828. První vysoká pec byla uvedena do provozu v roce 1836. Provoz vysokých pecí a koksovny byl zastaven v roce 1998.

Důl Hlubina byl založen v roce 1852 v těsné blízkosti vysokých pecí.

Velkou rekonstrukcí prošel v letech 1920 až 1925, kdy byla vyhloubena jáma č.2, postavena ocelová těžní věž a instalován parní těžní stroj, v té době jeden z největších v Evropě. Těžní věž, která je vysoká 49,80 m je kulturní památkou České republiky. Silueta těžní věže, komínů, uhelných mostů a vysokých pecí tvoří výjimečné panorama a část dominanty města Ostravy. Vzhledem k mimořádné památkové hodnotě byl celý areál v roce 2002 prohlášen Národní kulturní památkou ČR.



### Areál Dolu Petr Cingr (Michal)

Důl byl založen v roce 1843 rakouskou c.k. státní kutací komisí. O pět let později koupila důl Severní dráha Ferdinandova.

Ten pak prošel několika rekonstrukcemi a v letech 1913 až 1915 byla provedena úplná elektrifikace stacionárních strojů. Dnes má areál mimořádnou historickou hodnotu a v roce 2002 byl prohlášen Národní kulturní památkou ČR.



### Areál větrní jámy Vrbice



Hloubení větrní jámy bylo zahájeno v roce 1911 a jáma sloužila pro odvětrání silně plynujícího důlního pole Dolu Hubert. Větrní jáma byla postavena těsně vedle železniční tratě z Vídně do Krakova a proto vlastník měl zájem, aby areál byl architektonicky reprezentativní. Pro svůj působivý architektonický ráz je lokalita chráněna státem jako kulturní památka ČR. Přihlášky památkových lokalit do Seznamu UNESCO s nominačním projektem předkládá ministerstvu kultury představitel města. Na základě podkladů zpracovává přihlášky za město Národní památkový ústav Praha. Pokud by se uvedené areály dostaly do "Seznamu" mělo by to mimořádný vliv na turistický ruch Ostravska.

Vítězslav Hettenberger  
Kresby: Stanislav Vopasek



## Mozek se musí stále zaměstnávat

"To je holt stáří," říkáme, když si stěžujeme, že začínáme zapomínat. Nevíme, kam jsme před pár minutami položili brýle, nemůžeme si vzpomenout na jméno dobrého známého, a pokud si nenapišeme do kalendáře kdy máme kontrolu u lékaře, pak na ni jisto jistě zapomeneme.

Ve vyšším věku bývá prostě člověk s pamětí více či méně na štíru. Příčinou tohoto stavu jsou mozkové buňky. Nejsou dostatečně zásobovány všemi látkami, které ke své činnosti potřebují aby přežily, a proto omezují své aktivity. Prvním varovným signálem je například i zhoršená schopnost koncentrace a nižší výkonnost mozku.

Nové výzkumy prokázaly, že i začátek snižování výkonu mozku lze regulovat. Řešením jsou speciální cvičení. Vědci zjistili, že každodenním pravidelným tréninkem je možno iniciovat tvorbu takových substancí v mozku, které jsou schopny odumírání mozkových buněk zpomalit.

Na trénování paměti existují speciální kurzy. Jaká je celková kapacita lidské paměti, to si nikdo netroufá ani určit. Jisté však je, že běžný člověk využívá jen zlomku svých možností. A víte, jak zlepšit své schopnosti? "Pokud jde o zdokonalování paměti, nikdo nemusí házet flintu do žita. Zlepšovat se může opravdu téměř každý,

žádné specifické nadání na to není potřeba," říká MUDr. Blanka Malá, předsedkyně občanského sdružení Společnost senior a členka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. "Trénink pro seniory má jedno velké omezení - nesmí tu být časové limity. Pro starší lidi je časový tlak stresující a velmi negativně ovlivňuje jejich výkon," říká dále doktorka Malá, která vede kurzy tréninku paměti. ▼

### Trénink paměti pro seniory

5 dvouhodinových lekcí



Kurz je jedním z aktivizačních programů pro seniory a je zaměřen na procvičování paměti. Je cestou ke zvýšení sebevědomí. Není založen na memorování, cvičení není na čas.

Nejbližší volné termíny kurzů jsou: 15. února 2007 a 22. března 2007. Další termíny uvedeme v březnovém čísle. Místo konání KZ Jízdárna (klub seniorů), Na Jízdárně 18, Moravská Ostrava (za Krajským úřadem)

Začátek kurzu je v 10 hodin. Cena kurzu: 200 Kč

Přihlášky a inf. na tel.: 728 466 105; 723 098 623

Přihlásit se také můžete dopisem či meilem (viz tiráž)

## Maďarský elixír Vaše domácí bohatství



Nabízíme přípravky z léčivých vod maďarských termálních lázní:

aromaterapeutická kúra z léčivé vody  
sprchový gel pro ženy  
sprchový gel pro muže  
intim péče  
tělové mléko  
koupelová sůl na nohy  
koupelová sůl (krabička 500 g)  
koupelová sůl (balení 2,5 kg)  
Natur Fitness Creme



**Příjemná lázeňská léčba v pohodě vašeho domova.**



ERLI Klimkovice s.r.o.

Nádražní 16, 702 00 Ostrava

tel.: 596 111 871, mobil: 603 820 208, 603 761 472

e-mail: [kosmetika@erli.cz](mailto:kosmetika@erli.cz) <http://www.kosmetika.erli.cz>

## Vaše zdraví je v MAĎARSKU !!! ... a kde jste VY ???

Autobusové zájezdy do maďarských termálních lázní **HAJDÚSZOBOSZLÓ** cena od 3.640,- Kč/os./7 nocí

**SLEVY pro SENIORY**, cesta BUSEM bez přestupu nejkratší trasou

Přijďte si vybrat z naší bohaté nabídky - prodloužené víkendy, minidovolená, poznávací zájezdy, rybaření u Balatonu, zájezdy s dárčkem a překvapením !

**BUDAPEŠŤ, HARKÁNY, BÜK, SÁRVÁR, EGER, BALATON**

**Cestovní kancelář ERLI** Nádražní 16, Ostrava (v centru, naproti Stodolní ulice)



## PROGRAM 8. ročníku SOUZNĚNÍ 2006

### 14.12. Ostrava, Stodolní ulice

**18.00 hod.** Obchůzka s koledou po Stodolních klubech. Vystoupí: Valašský vojvoda - „junior“, soubor Jastrabčan z Šariše, SPV Kozlovice (Lucky, Sněhové vločky...).

**20.00 hod.** Klub TEMPL - Koncert duchovní hudby Rusínské a šarišské Vianoce - vystoupí: Grécko-katolícky bohoslovecký zbor sv. Romana Sladkopevca z Prešova, ĽH Ondreja Kandráča, zpěvačky Mária Mačoškova, Monika Kandráčová, dětská folklórní skupina Jastrabčan ze Šarišského Jastrabia, stříbrný Slávik Marianna Vasilenková z Krajneho Čierneho (Slovensko).

### 15.12. Ostrava, kostel sv. Václava.

**19.00 hod.** - HLE, PŘIJDE PÁN (Barokní adventní a vánoční hudba). Komorní orchestr Collegium Marianum s uměleckou vedoucí Janou Semerádovou. Sváteční slovo Pavel Ryjáček (Český rozhlas 3 - Vltava).

### 16.12. Kozlovice (Beskydy) [www.kozlovice.cz](http://www.kozlovice.cz)

**8.00 hod.** - Vánoční jarmark s lidovými řemesly předvádění, prodej...

**9.00 hod.** - Obchůzky s koledou, volná vystoupení pódium „na Placu“. Vystoupí: ĽH Ondreja Kandráča, DFS Jastrabčan ze Šarišského Jastrabia, dudák Josef Kuneš z Domažlic, žáci speciální Školy života (F-M), soubor Hurčánek z Palkovic, SPV Kozlovice, Slávik Moravia-Slávek Vašenda, Pěvecký sbor ZŠ Kozlovice, Schola kostela sv. Michaela, soubor Valášek, Valašský vojvoda...

**9.00 hod.** - Volná vystoupení sál OÚ Kozlovice (všechny soubory, viz výše).

**10.00 hod.** - Otevření Obecné školy na Fojtství (pro zvané). Pan uč. Štěpán Pustka, hraje CM Valášek - interiér).

**11.00 hod.** - Repríza pro veřejnost. Moderuje Dagmar Misařová, Český rozhlas Ostrava.

**Koledování na Fojtství** - všechny soubory.

**15.00 hod.** - Koncert duchovní hudby a písní v kostele sv. Michaela archanděla. Vystoupí: Gréckokatolícky bohoslovecký zbor sv. Romana Sladkopevca z Prešova a ĽH Ondreja Kandráča se sólisty (Slovensko).

**17.00 hod.** Setkání vedoucích souborů a zvaných hostů u starosty na Obecním úřadu Kozlovice.

**18.00 hod.** - Adventně - vánoční pořad domácích souborů Koledování a hostů - Rusínské a šarišské Vianoce Koli jasna zvizda (Když jasná hvězda).

Vystoupí: ĽH Ondreja Kandráča, zpěvačky Mária Mačoškova, Monika Kandráčová, dětská folklórní skupina Jastrabčan, Marianna Vasilenková z Krajneho Čierneho (Slovensko), soubory Valášek, Valašský vojvoda, Zpěváčci 2006, dudák Josef Kuneš z Domažlic.

### 17.12. Ostrava

**10.00 hod.** - Slavnostní Mše svatá, v chrámu Panny Marie Královny v Ostravě Mariánských Horách

**16.30 hod.** - Setkání s lidovými tvůrci a řemesly - vestibul Domu kultury města Ostravy. Předvádění, prodej. Zahraje ĽH Ondreja Kandráča, dětské CM Kovalíček, soubor Valášek a soubor Jastrabčan...

**18.00 hod.** GALAKONCERT "Souznění" v divadelním sále Domu kultury Města Ostravy.

## Soubor lidových písní a tanců Valašský vojvoda, Kozlovice

**Soubor Valašský vojvoda** z Kozlovic byl založen v květnu 1970. Navazuje na tradice tanečních skupin a hudebních i cimbálových muzik, které v minulosti působily ve vesnicích okolo hory Ondřejník, na severním předhůří Moravských Beskyd. Nejstarší zmínka o živých a bohatých tradicích je však z roku 1895, kdy kozlovičtí tanečníci vystoupili s Válkovou muzikou z Kunčic pod Ondřejníkem na slavné "Národopisné výstavě československé" v Praze. Soubor dnes zpracovává zvyky, tance a písně vycházející z regionu severního Valašska, lašsko-valašského i moravsko-slovenského pomezí. Ve spojení s cimbálovou muzikou nalézají autoři tanečních pásem a hudebních úprav společně s interprety nové a svěží obrazy s ohledem na nejlepší domácí tradice.

Soubor vystupuje v krojích rekonstruovaných na základě studia dobových materiálů z 2. pol. 19. století. Spolupracuje s Českou televizí, kde natočil pořady Zpívanky, Voničku z domova a další.



**Soubor Valašský vojvoda**

Členové souboru se také podíleli na natáčení celovečerních filmů Tajemství hradu v Karpatech a Lev s bílou hřívou. Výrazně se podíleli na realizaci dokumentárních filmů Hukvaldské studánky - Leoš Janáček a lidová píseň, a Vítězslav Novák a lidová píseň a také při natáčení pohádky z našeho regionu Dřevěná Marika.

Soubor velice úzce spolupracuje s Českým rozhlasem Ostrava, kde byly natočeny všechny snímky na CD - Písně a tance z lašsko-valašského pomezí, Koleda je ve Vánoce, Slunečko vychodí, Gajdovali gajdoši z Moravy a Slezska a Sedm divů Slezska. Zaujal posluchače a diváky v mnoha zemích Evropy: Německo, Bulharsko, Jugoslávie, Holandsko, Řecko, Polsko, Turecko, Francie, Španělsko, Maďarsko, Vatikán, Ukrajina, Slovensko a Japonsko.

Soubor vystupuje na folklorních festivalech a koncertech v České republice. K nejvýznamnějším patřil slavnostní koncert v Praze na Žofíně (1995) - v rámci oslav 100. výročí Národopisné výstavy československé. Dále pořad "Ó radost má" byl součástí cyklu českého a moravského folklóru v rámci známého mezinárodního festivalu Pražské jaro 1997, galakonzerty v Praze a Chrudimi v rámci projektu Praha-evropské město kultury roku 2000. Dále to byly festivaly ve Strážnici, Plzeňi, Strakonici, Karlových Varech, Frýdku-Místku, Souznění v Ostravě, Rožnovské slavnosti, Slezské dny v Dolní Lomné, festival Scéna Brno, Slezské dny v Dolní Lomné, Rožnovské slavnosti, Sochovy národopisné slavnosti ve Lhotce, festival Setkání muzik Valašského království ve Frenštátě pod Radhoštěm a další...

Soubor **Valašský vojvoda** [www.valasskyvojvoda.cz](http://www.valasskyvojvoda.cz) získal za své koncertní pořady a vystoupení **významná ocenění**.





## Ferdiš Duša

Malíř, grafik a ilustrátor, keramik, malíř porcelánu se narodil 13. ledna 1888 ve Frýdlantě nad Ostravicí a zemřel 1. prosince 1958 tamtéž.

Neměl žádné výtvarné vzdělání. Rád cestoval, navštívil Německo, Švýcarsko, Itálii, Ukrajinu a Slovensko, vstřebával zdejší atmosféru a učil se malovat. V roce 1910 začal pracovat v keramické manufaktuře bratrů Jaroňků v Rožnově pod Radhoštěm, posléze se v tomto oboru osamostatnil, ale v podnikání nebyl úspěšný.



Kolem roku 1927 odešel do Prahy, kde se stal členem výtvarného sdružení Hollar, s nímž několikrát vystavoval. V roce 1955 se vrátil do rodného Frýdlantu nad Ostravicí. Nejvíce je ceněn jako grafik a ilustrátor.

Základ jeho díla tvoří cykly dřevorytů tematicky čerpající z Těšínska a Ostravska. Časté jsou u něj náměty se sociálním podtextem, inspirované politickou a hospodářskou situací 20. a 30. let minulého století. Ilustroval díla Petra Bezruče a Vojtěcha Martíňka. Rád fotografoval a psal verše.

(bal)

## Společenský dům v Bruntále zazáří novotou

Po letech chátrání společenský dům v Bruntále příští rok znovu ožije. Jeho rekonstrukce bude stát více než osmdesát milionů korun.

Součástí generální opravy jsou také úpravy vnitřních prostor, kde by měly vzniknout dva sály, galerie, fitcentrum, bowling, zázemí pro kosmetiku a masáže, bar a restaurace.

Společenský dům postavený na konci 19. století je jednou z dominant města. Jeho nejlepší léta vystřídala doba úpadku a od počátku devadesátých let začal po privatizaci chátrat.

Podle odborníků je Společenský dům velmi zajímavý především z architektonického hlediska a objekt je na seznamu kulturních památek. (di)

## „Střípky minulosti“

archeologické nálezy ze sbírek Městského muzea Krnov



### Ukázka expozice muzea v Krnově

Městské muzeum v Krnově připravilo pro své návštěvníky otevření nové stálé expozice pod názvem „Střípky minulosti“. Nová expozice je součástí širšího projektu „Šelenburk včera a dnes“ realizovaného Městským muzeem Krnov za finanční pomoci Moravskoslezského kraje, jehož cílem je představit široké veřejnosti prostřednictvím stálé expozice nálezy z archeologických výzkumů v oblasti Krnovska a ve virtuální i písemné podobě přiblížit bohatou historii města a jeho okolí.

Krnovsko je z archeologického hlediska velmi zajímavou oblastí. Nejstarší osídlení území je doloženo již ze starší doby kamenné a existují doklady o existenci následných kultur jak ze samotného území Krnovska, tak celého regionu. Archeologické výzkumy známých lokalit (Šelenburk, Cvilín, Úvalno, Brumovice, Třemešná, Heřmanovice apod.) byly prováděny již od 19. století. Bohatý materiál přinesly průzkumy profesionálních i amatérských archeologů ve 20. století a lokality vydávají své ukryté poklady dodnes.

Expozice se tematicky dělí do dvou celků. V první části se návštěvník seznámí s nejstarší historií oblasti Krnovska, počínaje nálezy ze starší doby kamenné a konče předměty doby bronzové. Ve druhé části se pracovníci muzea zaměřili především na středověké nálezy z okolí hradu Šelenburk jedná se o střepový materiál, doplněný fragmenty středověkých skleněných pohárů, keramických džbánů, pohárů a hrnků. Expozici doplňují dobové fotografie a kresby hradu.

Expozice je veřejnosti zpřístupněna od 14. května 2006 ve výstavních prostorách Městského muzea Krnov.



V rámci projektu „Šelenburk včera a dnes“ bude vydána odborná publikace, věnující se pravěku Krnovska, jejímž autorem je Mgr. Svatopluk Bříza - místní archeolog. Muzeum plánuje rovněž několik přednáškových bloků pro školy i širší veřejnost. První přednáška s názvem „Pravěké památky Krnovska“ se uskutečnila 21. června 2006 v prostorách muzea Krnov.

Mgr. Ivana Zajícová  
vedoucí muzea

## Vánoce v muzeu

Předvánoční a vánoční období v závěru letošního roku se Městské muzeum v Krnově rozhodlo zpestřit několika zajímavými akcemi, které dokáží, že muzeum není jen budova určená k vystavování historických exponátů, ale, že představuje i prostor k setkávání a získávání zajímavých zážitků.

Předznamenáním svátečního adventu se stala prodejní výstava adventních věnců (27.11.- 3.12.). Na výstavě se svými pracemi prezentovali studenti Střední školy zemědělství a služeb Město Albrechtice a studentský spolek Helko. Ke spolupráci byly přizvány také soukromé subjekty, které nabídku prodejních exponátů zpestří.

V měsíci prosinci se uskuteční výstava betlémů, která bude doprovázena rovněž prodejní výstavou prací žáků Základních uměleckých škol, tematicky se vztahujících k období vánoc v termínu 15. - 22. prosince.

Městské muzeum v Krnově všechny srdečně zve na předvánoční návštěvu muzea a děkuje za projevenou přízeň v roce 2006!





## Zateplením ušetříte třetinu nákladů na topení



Ing. Miroslav Balnar

Stále více starších panelových domů dnes prochází ozdravnou kúrou, která spočívá v jejich zateplení a celkové revitalizaci. Problémy s vysokým procentem tepelných ztrát se dnes nepotýkají jen majitelé panelových domů, ale i obyvatelé starších rodinných domů.

Na první pohled pak tyto stavby v novém kabátě hýří barvami. Jen málo majitelů domů dnes napadne takový hazard, že by si takovou rekonstrukci objektu prováděli vlastními silami. Většinou jsou tyto vysoce odborné práce svěřovány specializovaným firmám, které jsou řádně proškoleny a nesou záruky za provedenou práci.

V případě, že se rozhodnete zateplovat, musíte si předem zodpovědět několik otázek.

Například jakým materiálem budete zateplovat, v jakém stavu je střecha, balkony a okna. V neposlední řadě v návaznosti na zvolenou tepelnou izolaci (nejčastěji polystyren nebo minerální vlna) se musíme rozhodnout pro správný typ povrchové úpravy. Většinou to bývá některá z mnoha druhů strukturálních omítek (silikátová, silikonová). Každá z těchto omítek však má jiné fyzikální a technické vlastnosti, které musíme vzít v úvahu. Dalším důležitým momentem je návrh tloušťky izolantu tak, aby vyhovoval tepelným normám a zajistil nám, že zateplený objekt odstraní a vyloučí případné plísně. Tloušťku tepelné izolace doporučuji zjistit výpočtem tepelných ztrát stávajícího obvodového pláště.

Jak vyplývá z výše uvedených skutečností, které je nutné vždy řešit před vlastním zahájením stavby, jedná se o odborné záležitosti, které je potřeba řešit ve spolupráci s odborníky (projektanti, realizační firmy). Taková konzultace se rozhodně vyplatí, neboť zateplením se sníží náklady na vytápění a prodlužuje se celková životnost stavby. Můžeme volit nová barevná řešení a zejména pak u panelových domů odstraníme tepelné mosty a získáme zcela nový atraktivní vzhled budovy.

Při rozhodování o použitém zateplovacím systému je důležité dbát na to, aby systém byl jako celek certifikován. Toto je podstatné z hlediska poskytovaných záruk na systém

a rovněž z hlediska technologického. Firmy, které nám mají práce provádět musí být na použitý systém řádně proškoleny. Bývá pravidlem, že zástupci firem, jejichž systém aplikujeme dělají na stavbách nezávislý technický dozor a dbají, aby realizační firma provedla práce řádně a v souladu s technickými normami a předpisy.

Pro vlastní realizaci je nutno vzít v úvahu i roční období. Aplikace stavebních prací by měla proběhnout nejlépe při teplotách od +5 C do 25 C. Z toho vyplývá, že nejpriznivějším obdobím jsou jarní a podzimní měsíce, kdy nebývají velké výkyvy teplot.

Správným výběrem zateplovacího systému a odborné firmy se můžeme vyhnout spoustě nepříjemnostem, které pak následně vyplývají z nekvalitně provedené práce, nedodržení záruk a problémy s reklamací. Finanční náklady na zateplení nejsou zanedbatelné, zpravidla se pohybují v rozmezí od 850 Kč do 1 100 Kč/m<sup>2</sup> v závislosti na použitém materiálu, proto se vám tato pečlivá příprava a výběr vyplatí.

Zateplení domu je nutno řešit vždy komplexně. Rozhodně je nesystémové řešení např. letos zateplit plášť budovy a příští rok se dát do výměny oken či oprav balkónů. V našem rozhodování o tom, kdy začít se zateplením je třeba také vědět, že do konce roku 2007 platí příznivější sazba DPH na rekonstrukce a výstavbu bytových domů, což vám může přinést významné úspory.

Ing. Miroslav Balnar  
jednatel společnosti **RENOMIX plus CZ s.r.o.**

## Stavba roku 2004

Na snímku je dům po komplexní revitalizaci, kterou provedla firma Renomix plus CZ. Město Hranice tento objekt ocenilo titulem "Stavba roku 2004".



areál Průmyslového centra, Vratimovská 624/11  
Ostrava - Kunčičky

mobilní telefon: 777 729 127

www.renomixplus.cz

e-mail: miroslav.balnar@renomixplus.cz

### Rádi vám při rozhodování poradíme:

Ve dnech 14.-17. února 2007 se koná na Výstavišti Černá louka v Ostravě výstava „Stavba Ostrava 2007“.

Při předložení tohoto kuponu vám na požádání zpracujeme bezplatně cenovou nabídku na zateplení vašeho panelového domu a zdarma poskytneme kompletní poradenský servis včetně zajištění energetického auditu, projektové dokumentace, stavebního povolení a dotací z "Programu panel".



# Abri-Form Abri-San

*...myslíme na Vaše pohodlí*

**Air  
Plus  
Premium**



Abri-Form



Abri-San

- Prodyšný povrch Air Plus pro minimalizaci rizika podráždění pokožky, zvýšení pohodlí a snížení nákladů na léčbu kožních problémů
- Odour systém minimalizuje vznik nepříjemného zápachu
- Unikátní Top-Dry systém zajišťuje okamžitou absorpci, vysokou bezpečnost a snižuje riziko omáknutí tekutiny

*odvedou vlhko a umožní  
pokožce dýchat...*

[www.abena.cz](http://www.abena.cz)





## Nemoc se sladkým jménem

O úplavici cukrové (diabetes mellitus), hovorově cukrovka, se dočítáme v různých statistikách nejen to, že jí trpí u nás až půl milionu lidí, ale také, že ještě více občanů zde žije s dosud nediagnostikovanou cukrovkou, a to převážně osob vyššího věku, tedy seniorů. Tato skutečnost by měla být pro nás alarmující! Hrozí snad cukrovka také mně? Známe příčinu jejího vzniku? V čem spočívá její podstata, je vyléčitelná, je snad dědičná? Jak se dá zjistit a dá se jí předejít?

Takové a podobné myšlenky nám občas přichází na mysl, jenže bez odpovědi také mizí, což není zcela správné. Měli bychom se alespoň částečně orientovat ve spleti problémů „sladké nemoci“ a ujasnit si svou zdravotní situaci vzhledem k ní.

Úplavice cukrová má dva druhy: V prvním případě postihuje děti a velmi mladé lidi (diabetes I. typu), ve druhém případě postihuje lidi ve středním a vyšším věku (diabetes II. typu). V obou případech je charakteristickým znakem zvýšené množství krevního cukru, které dlouhodobě zatěžuje organismus a bez léčby nevyhnutelně vede k jeho těžkému poškození a někdy až k smrti.

Příčinou diabetu I. typu je neschopnost buněk slinivky břišní, sdružených v tzv. Langerhanzových ostrůvcích, produkovat hormon inzulin, který v těle řídí metabolismus cukrů. Tento typ cukrovky se musí kompenzovat injekcemi inzulinu. Většina populace je však postižena diabetem II. typu (osoby středního a vyššího věku). Ve slinivce takto postižených osob se sice inzulin vytváří, ale buď v nedostatečném množství nebo jejich organismus není na něj dost citlivý, takže i zde se udržuje v krvi nadbytek cukru. Tento druh diabetu je léčen v lehčích případech jen dietou, v těžších podáváním léků zvyšujících citlivost organismu na inzulin.

Také u diabetu II. typu platí, že čím dříve je nemoc odhalena, tím snadněji lze předejít vážným komplikacím. Trvale zvýšená hladina krevního cukru, hyperglykémie, poškozuje především drobné cévy, což vede k poškození nervových tkání, ledvin či oční sítnice. Až 20% nově diagnostikovaných diabetiků II. typu jsou pacienti, kteří navštívili lékaře pro zhoršující se vidění. Poškození sítnice, jako důsledek neléčené cukrovky je nejčastější příčinou slepoty lidí v produktivním věku.

U mužů může hyperglykémie vést k poruše erektility a nápadné mohou být též špatně se hojící drobná poranění kůže. Životu nebezpečné je pak selhání ledvin.

Pozdní diagnóza cukrovky II. typu spočívá především v tom, že tato nemoc nebolí a obvykle dlouho nepřekáží. Má ovšem své varovné příznaky a lidé s nimi jsou vedeni jako „riziková skupina“. Do ní patří i osoby z rodin, v nichž se diabetes vyskytl (cukrovka není dědičná přímo, dědí se však dispozice k ní). Dále zde patří především osoby s nadváhou, (známý endokrinolog prof. Rajko Doleček rád říká, že diabetes je trest za obezitu), dále pak osoby s vyšším krevním tlakem a vyššími hladinami cholesterolu a triglyceridů v krvi. Patříte-li do této rizikové skupiny, měli byste vyhledat lékařskou konzultaci i tehdy, když se cítíte nepřiměřeně unaveni nebo vás přepadají pocity slabosti bez zjevného důvodu. Přímé ohrožení zdraví diabetem signalizují též příznaky, které již nejsou bezvýznamné a to takové, jako je neuhasitelná žízeň s nadměrným močením, dále pak náhlý a nevysvětlitelný váhový úbytek, provázený pocitem hladu.



## REVÍRNÍ BRATRSKÁ POKLADNA

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

svým pojištěncům od letošního roku nabízí

### PROGRAM ONKOLOGICKÉ PREVENCE

Chcete mít své zdraví plně pod kontrolou?

Jako pojištěnci RBP k tomu teď máte mnohem blíže. Vaše zdravotní pojišťovna v rámci svého programu onkologické prevence poskytuje:

### STOP RAKOVINĚ PRSU

- PŘÍSPĚVEK na preventivní ultrasonografické vyšetření prsu pro ženy ve věku 20 - 39 let.
- PŘÍSPĚVEK na preventivní mamografické vyšetření prsu pro ženy ve věku 40 - 44 let.
- PŘÍSPĚVEK na nehormonální léčbu obtíží v přechodu pro ženy ve věku 40 - 60 let.

### STOP RAKOVINĚ TLUSTÉHO STŘEVA

- PŘÍSPĚVEK na vyšetření, které pomáhá odhalit i "přednádorová" stadia nemoci, a to pro pojištěnce starší 30 let.

Příspěvky pojišťovna poskytne jak stávajícím, tak novým pojištěncům. Rozhodující je příslušnost k RBP v době vyšetření. O možnosti poskytnutí jednotlivých příspěvků se informujte na bezplatné infolince 800 176 945, kontaktních místech pojišťovny nebo [www.rbp-zp.cz](http://www.rbp-zp.cz).





## ZDRAVÍ RELAXACE

Jiným varovným příznakem může být i svědění genitálií a již zmiňovaný pokles erektility u mužů. Jasným, alarmujícím příznakem je též pomalé a obtížné hojení ran, drobných odřenin i kožních zánětů. Zcela nepřehlédnutelné je pak snížení zrakové ostrosti. V těchto situacích bychom již neměli s návštěvou lékaře otálet!

Samo odhalení zvýšené hladiny cukru v krvi je jednoduché. Spočívá v laboratorním vyšetření, které doporučí váš ošetřující lékař. Čím dříve bude zahájena léčba, tím snadněji se vyvarujete závažných komplikací.

Cukrovka II. typu není ani tak trestem za mlsání sladkostí, postihuje spíše milovníky tučných jídel a je též chorobou, způsobenou do značné míry špatnou životosprávou. Nezbytná je tedy v prevenci i léčbě změna jídelníčku ve prospěch většího množství zeleniny a ovoce, výrazné omezení příjmu tuku a vajec, žádné cigarety a hlavně dostatek pohybu, který výrazně snižuje riziko manifestace diabetu II. typu. Toto člověk obecný ani diabetik neposlouchá moc nadšeně, má přece právo na své libůstky a trochu toho pohodlí!

Rozhodne-li však váš ošetřující lékař, že jde skutečně o diabetes, je nezbytné již trvalé sledování a léčení v ordinaci odborného diabetologa. Zde se dovíme, že normální hladina krevního cukru je v rozmezí od 3,5 do 6,1 mmol/l, a že my ji máme příliš vysokou. Že sama cukrovka se dá úspěšně léčit, ale především se dozvíme, že základem léčby i prevence komplikací je naše sebekázeň a nikoli medikamenty. Pokud jde tedy o cukrovku, máme situaci do značné míry ve svých rukou. Lékař nám jistě poradí, doporučí potřebné, ale rozhodnout se a konat, musíme sami!

MUDr. Blanka Malá



Institut komunitního rozvoje Moravskoslezského kraje (Stodolní 9, Ostrava 1) a obč.sdružení Na louce vyhlásili pro seniory starší 60ti let literární soutěž s tématem DĚTSTVÍ. Literární příspěvek zašlete do 30.3.2007 na uvedenou adresu. Rozsah do 2 stran A4, přiložte fotografii, uveďte jméno, adresu, datum narození a telefon. Vítězné práce budou zveřejněny na webových stránkách <http://www.sweb.cz/na-louce/>

## STŘÍPKY

## O svatbě, která se hned tak nevidí

Na rozdíl od chlapů, kteří mívají problém vzpomenout si, kdy se vlastně ženili, pan Josef Reinlein je těchto trapných okamžiků v manželství ušetřen. Jeho den svatby je stejný jako den, kdy se narodila jeho žena Hedvika a on sám slaví narozeniny o tři dny později.

Akorát jedno v den svatby nejspíš oba netušili: že ji oslaví i za pětadesát let. Stalo se tak v obřadní síni radnice Ostrava-Jih a nejen svatební hosté, ale i ceremoniářka Šárka Zubková z toho byla celá na měkko. „Jsem hrozná trémistka,“ svěřila se později. „Už od rána jsem nervózní a dojatá zároveň. Neustále přitom vzpomínám na svoji babičku a dědečka.“

Pan Josef Reinlein (narozen 1914) se vyučil zámečnickem ve Vítkovicích. Dodnes nezapomněl, jak z Hošťálkovic chodil bos a teprve ve Vítkovicích si obul boty, aby šetřil podrážky. Jeho o osm let mladší žena Hedvika pocházela rovněž ze skromných poměrů. Narodila se v Porúří, kam byl pan Reinlein nasazen za války na nucené práce. V roce 1941 se vzali a měli dvě děti, k nimž postupem času přibyla i vnoučata a pravnoučata.

„Na datum naší svatby si nemohu stěžovat,“ nechal se slyšet pan Reinlein, „vždycky jsem dostal dárek i já.“ Paní Hedvika, vyčesaná a s kyticí oblíbených lilí, s úsměvem přitakala.

„Podáváte lidem důkaz, že tam, kde je láska, kde si manželé vzájemně pomáhají a mají k sobě úctu, tam je i harmonické rodinné prostředí,“ řekl oddávající místostarosta Lubomír Košík. „Přeji vám, abyste v dobrém zdraví, spokojenosti a štěstí žili ještě dlouhá léta.“

Během melodie Lásko, Bože, lásko, následoval podpis do knihy a slavnostní přípitek s tradičním Živijó. Nakonec vytvořili svatební hosté jubilantům špalír a za potlesku přítomných i blesků novinářských fotoaparátů vyšli oslavenci ze sálu.

„Premiéru kamenné svatby jsem měl před dvěma lety,“ prozradil pak Lubomír Košík, „toto byla druhá a protože mám maminku v jejich věku, o to více mě ten pěkný vztah dojíká.“



Je smutné, že statistika rozvodovosti u nás přesahuje padesát procent. „Manželé Reinleinovi mohou být vzorem,“ dodává pan Košík s melancholickým úsměvem, „ale o délce manželského soužití nemohu nic moc vykládat, jsem ženat teprve šestatřicet let...“ (dim)

## Modrozelené mostarské snění

*Možná jste Mostar navštívili a máte ho ještě v živé paměti. Nabízíme vám k připomenutí malou vizitku, a těm, kteří tam nebyli zajímavé informace. Třeba vás to bude inspirovat k letní dovolené.*

*Město leží na řece Neretvě v hornaté jihozápadní části republiky Bosna a Hercegovina. Turisté jej navštěvovali pro jeho zachovalý orientální kolorit, zejména pro památky z doby tureckého panství. Jak žije hercegovské město, kde ještě před léty svištěly kulky a létaly granáty? Na první pohled tu panuje ničím nerušený klid, pod povrchem však stále dřímají nebezpečné vášně. Pokud budete v Dalmácii, výlet od tohoto těžce zkoušeného města s nádechem pohádek tisíce a jedné noci rozhodně stojí za to.*

*Jakmile se z rozpáleného asfaltu ocitnete na lesklé kamenné dlažbě, okamžitě vás pohltí jedinečná atmosféra křivolakých uliček, lemovaných titěrnými krámkami, přecpanými bohatým spektrem suvenýrů: od rukodělných výrobků, jako např. koberce, či dřevorezby, až po úděsné kýče. V dílnách se ozývají kladívka kovotepců, kolem restaurací a kaváren se line směsice lákových vůní. Právě tady si můžete vychutnat rozdíl mezi českým "turkem" a pravou tureckou, respektive bosenskou kávou, servírovanou v tradiční džezvě. Ačkoli na místním trhu je běžné k dostání domácí rakije, některé zdejší podniky nenabízejí alkoholické nápoje. A pokud trefíte správnou dobu, tak vřavu tržiště zčistajasna přehluší hlas muezzinů z přilehlých minaretů. Řada mešit otevřela své interiéry i "nevěřícím", stačí pouze zaplatit příslušný vstupní poplatek.*

Když se naši dědové snažili během první světové války vybojovat pro císaře pána a jeho rodinu Hercegovinu, žili v této, nám nejbližší muslimské zemi, už desítky let Češi, Moravané i Slezané. Někteří sem odešli za prací, jiné do této části Balkánu přivedly sňatky, dobrodružství či zde zůstali, když už nehodlali řešit za "starého Procházku" sarajevský problém.

V letošním roce uplynulo už 128 roků od chvíle, kdy bylo založeno Sdružení českých občanů Česká beseda Sarajevo. Po Mostaru mě provázela sličná muslimská blondýnka s modrými očima a nikomu nevadilo, že měla uplé satanské džíny, průsvitnou halenku a rudé rtíky od diorské rtěnky. A nikdo mě též nechtěl ukamenovat, že jsem jí podal ruku, hovořil s ní a udělal si pár jejích snímků. "Jsme hrdí na islámskou tradici, ale víru v Boha považujeme za přísně osobní věc každého, z níž se nesmí dělat politika," dodala. Most, který dal jméno městu jelikož ho kdysi hlídali „mostaré“, byl v r. 1566 na příkaz sultána Sulejmana Nádherného dostavěn slavným osmánským architektem Mimarem Hajruddinem. Má dvě věže-té na západní straně se říká Halebija a sloužila jako vězení a vojenská ubytovna, východní stranu zdobí věž Tara bez jediného okýnka, asi aby nikdo neviděl, kolik se tam skrývalo střelného prachu.



**Mostar - nefalšovaný Orient kousek od Jadranu**

Most sice není největší, ani nejvyšší, ale jeho historie je dramatická. Napřed po něm po staletí rázovali Turci, křesťané, i věřící v Alláha, aniž by z něj upadl střípek kamínku, pak o něj bojovali bosenští muslimové a chorvatští křesťané bok po boku proti Srbům. Když je vyhnali a most společně zachránili, pustili se do sebe. Tečku za touto tragédií udělala 9. listopadu 1993 série dělostřeleckých granátů a slavný most se v 10 hodin 15 minut změnil v ruiny.

Hned po této katastrofě byly vytaženy z Neretvy všechny jeho zbytky, část z nich šla do muzeí a ostatní byly využity při stavbě nové mostní klenby, kterou tvoří 456 čtyřtunových bloků.

Most byl otevřen v červenci roku 2004, při čemž došlo alespoň k symbolickému smíření chorvatských křesťanů i bosenských muslimů z Mostaru a dostal jméno „Most míru“.



Jdeme po hlavní třídě Mostaru, abychom si nechali na poště orazítkovat pohlednici unikátním mostarským razítkem. Ulice se ještě nedávno jmenovala po maršálu Josipu Broze Titovi. Dnes už má jiný název, který si ale nikdo z místních příliš k srdci nebere. Tito zkrátka stále vítězí mezi bosenskými muslimy i u chorvatských křesťanů. Obě znesvářené strany téměř shodně tvrdí, že všechno nedávné zlo způsobila ztráta jeho pevné ruky.

Dnes jsou největšími živými hrdiny Mostaru členové Klubu skokanů z Mostu míru. Do průzračné azurové vody řeky Neretvy střemhlav skáčí místní odvážní mladíci. Turisté se namačkají na mostě i kolem něho a borec se po hlavě vrhne do dvacetimetrové hloubky. V době mého focení mi však borec jen zapózoval na kamenném zábradlí v nejvyšším místě skoro třicet metrů vysoké mostní konstrukce. ▼



Pak mě zláká reklamní tabule „Akoholna piča“ a nápis: „Je ti treba!“ Tak si dám štamprli travarice a moje žena „čašu crna vina“ a u pekaře mi koupí rohlík. Řeknu „chvala“, sličná muslimka v minisukni a holým břichem nám popřeje „dobro došli“ a vůbec nemám pocit, že jsem v islámské zemi. Po mých tristních zkušenostech z Blízkého východu jsem za toto poznání vděčný. Ani nevíte jak!

Text a foto: Břetislav Olšer





## O Bosorce, která neuvěřitelně čaruje

Soutěž Miss České republiky je prestižní nejen pro zúčastněné dívky, ale třeba i pro vizážistky, které je připravují. Z osmašedesáti velmi dobrých bylo vybráno pět nejlepších a byla mezi nimi i vizážistka z Ostravy.

„Na malém finále v Písku jsem líčila všechny účastnice, bohužel velké finále jsem proležela v nemocnici,“ vzpomíná Anna Kührová. „Ale jak jsem dívky poznala, příjemně mě překvapilo, že mezi nimi nebyla ani stopa nevraživosti a naopak se snažily navzájem si pomáhat.“



**Paní Anička, tak jí děvčata říkají, začíná čarovat. Jak se jí to čarování daří posuďte sami...**



Vizážistkou je už jedenáctým rokem a tvrdí, že stav pleti je odleskem celého organismu i životního stylu člověka. Jinými slovy, kromě zevnějšku je zapotřebí pracovat i na svém nitru, ať už se to týká uváženého stravování, nebo duševních aktivit.



*Pokud jste bytost, která má chuť na sobě pracovat a máte pocit, že nastal ten pravý čas ke změně vaší image, pak jste se rozhodla správně!!! Prožijte si také svou proměnu, svěťte se do rukou odborníků a nechte se hýčkat. Nechte o sebe pečovat profesionální vizážistky. Výsledek se určitě dostaví!*

*Dopřejte si osobní typové poradenství, které vám dodá na atraktivnosti vzhledu a zvýší sebevědomí. Zdokonalí vaši krásu jako mávnutím kouzelného proutku. Získáte inspiraci k zpříjemnění svého života. Můžete využít i poradenskou službu, a nechat si sestavit individuální program péče o pleť.*



„Na střední škole mi říkali Bosorka, pořád jsem chodila s kartami a kyvadélkem,“ doplňuje paní Kührová. „Mám známé astroložky, zajímá mě numerologie a další věci, takzvaně mezi nebem a zemí. V nemocnici jsem například uklidňovala vystresované pacientky Andělskými kartami. I o takových věcech si mé klientky velice rády povídají. Kromě toho pochopitelně chtějí znát svoji typologii nebo jaké oblečení, kabelky a boty jsou pro ně nejvhodnější.“

Ve spolupráci s kadeřnicí dokáže vykouzlit na ženách až neuvěřitelné proměny. Přišel jí to oznámit manžel jedné zákaznice, který si stěžoval na to, že žena, která od ní večer přišla domů byla úplně jiná, než ta, vedle které se ráno probudil... Naopak pochvalu získala od ženy, kterou připravila na první rande přes inzerát. Dodnes jsou oba spolu. „Snažím se své klientky líčit tak, aby to příště dokázaly samy. Přesto se ke mně větší část z nich vrací, protože se o mě ráda starám a seznamuji je s novinkami,“ dodává vizážistka, která má každou zákaznici založenu v šanonu

Do svého klubu ji pozvaly i členky občanského sdružení Společnost senior a ty byly z jejího předvádění i výsledků práce nadšené. „Cítíme se opravdu jaksí povzneseně a s lepším sebevědomím, hotové modelky,“ pochvalovaly si seniorky a hned požádaly o další spolupráci. Anna Kührová ji samozřejmě neodmítla. „Nejde jenom o peníze,“ říká, „mnohem lepší je rozdávat radost. Peníze pak přijdou.“

Jiří Muladi



**WEB HOSTING**

4 000 MB prostoru

Podpora PHP

Databáze MySQL

Neomezený počet e-mailů

Neomezený počet domén 3. řádu

Antivirová ochrana e-mailů

Antispam pro příchozí e-maily

**www.SvetHostingu.cz**

**MÍSTO PRO VAŠE WWW STRÁNKY**

**4 000 MB prostoru**

**Podpora PHP**

**Databáze MySQL**

**Neomezený počet e-mailů**

**Neomezený počet domén 3. řádu**

**Antivirová ochrana e-mailů**

**Antispam pro příchozí e-maily**

**www.SvetHostingu.cz**

4 000MB místa  
**jen za 74 Kč**  
měsíčně



## NEPŘEHLÉDNĚTE

*V minulém dílu seriálu, který připravuje Hasičský záchranný sbor Moravskoslezského kraje, jsme si povídali o varování při hrozbě nebo vzniku mimořádné události.*

Dnes si povíme co dělat, když...

### Naše činnost po varovném signálu sirény

Jedním z prvořadých opatření ke snížení následků mimořádných událostí, je včas varovat obyvatelstvo před hrozícím nebezpečím.

Pro zabezpečení varování byl na celém území státu zaveden jediný varovný signál „Všeobecná výstraha“. Vyhlašuje se kolísavým tónem sirény po dobu 140 vteřin v případech, kdy může dojít nebo došlo k ohrožení životů a zdraví obyvatel v důsledku vzniku mimořádných událostí.

### Co dělat, když uslyšíte varovný signál?

Když uslyšíte kolísavý tón sirény **neprodleně se ukryjte** kdekoli to bude možné (tato zásada neplatí, když se zjevně jedná o povodeň). Nehleďte těžké betonové úkryty ani sklepy pod úrovní. V prvním okamžiku plně postačí k účinné ochraně zděná budova, kterou lze uzavřít. Požádejte o poskytnutí ochrany a o pomoc v objektech a budovách, ať jste kdekoli na nákupech, na procházce, v zaměstnání, při jednání na úradech, ve škole, atd. Zvuk sirény nepřikazuje okamžitě se vrátit domů, ale přikazuje **neprodleně se ukryt** co nejbližší místa, kde se nacházíte. Provedením tohoto opatření si dost možná zachráníte své zdraví a život.

Děti, které jsou přítomny ve škole, je nutné ponechat ve škole a neposílat je domů nebo se snažit je ze školy vyzvednout. Škola se o zajištění jejich bezpečí na nezbytnou dobu postará a sdělí jim, co mají dělat dál. Pokud cestujete automobilem a uslyšíte varování, je nejlepší okamžitě automobil zaparkovat a vyhledat úkryt v nejbližší budově.

### Co tedy znamená rada „Neprodleně se ukryjte“?

Vyhledejte úkryt v nejbližší budově. Tou může být výrobní závod, úřad, kanceláře, obchody, veřejné budovy i soukromé domy. Když lidé požádají o pomoc u vašich dveří, dejte jim příležitost se ukryt. Pokud uvidíte, že někteří zvuk sirény asi nezaslechli, varujte je, sdělte jim, že hrozí nebezpečí a poskytněte jim případnou pomoc. Uslyšíte-li zvuk sirény, nikam netelefonujte. Váš pokus o získání telefonických informací jenom zatíží telefonní síť. Je to zbytečné!

Když se ukryjete v budově, musíte **zavřít dveře a okna** kvůli bezpečnosti osob uvnitř. Siréna může s velkou pravděpodobností signalizovat zrovna únik toxických látek, plynů, radiálních zplodin nebo jedů. Uzavřením prostoru snížíte pravděpodobnost vniknutí látek do prostoru, ve kterém se nacházíte. Informace o tom co se stalo a jak se zachovat, se dozvíme ze zpráv a informací z regionálního vysílání rozhlasu a televize, ale i z obecního rozhlasu.



Tam kde jsou již nainstalovány elektronické sirény, budou tyto vysílat po varovném signálu i krátkou slovní informaci o vzniklé situaci. Další podrobnosti o průběhu mimořádné události a postupu záchranných prací uslyšíte v pravidelných relacích a zpravodajských vstupech regionálních rozhlasových stanic a televize.

Když zazní varovný signál - kolísavý tón sirény, nezapomeňte na tři základní kroky vedoucí k vaší záchráně:

1. Neprodleně se ukryjte
2. Zavřete dveře a okna.
3. Zapněte rádio a televizi.

### Příště : Jak se zachovat při vzniku povodně

### Počítače? Internet? To nikdy nepochopím!

Není lehké se vyrovnat s novými poznatky a informačními technologiemi. Vede to však k rozvíjení tvůrčích schopností a přispívá k zvládnutí nároků moderní společnosti.

Důležité a také potřebné je rozvíjení vzdělávání občanů všech věkových kategorií.



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

### Nabídka kurzu výuky práce na PC

nejen pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Z široké nabídky to jsou např.:

**Základy práce na PC - Operační systém Windows:**  
princip a struktura, manipulace se soubory, ovládání PC  
Délka kurzu: 10 vyučovacích hodin (5 týdnů po 2 hod.)  
Cena kurzu: 300 Kč  
Všichni zúčastnění mají k dispozici bezplatnou poradnu a konzultační pomoc.

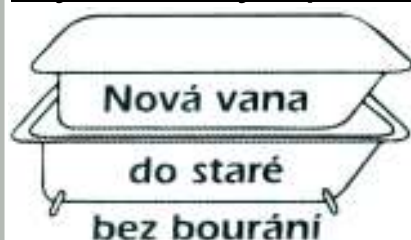
Nabídka dalších kurzů

**Uživatelské programy:** Word, Excel, Power Point, Internet a elektronická pošta a další...

Inf. tel. č.: 606 411 643, 603 930 321, 732 344 014

## RENOVACE VAN

**akrylátové vložky do plechových a litinových van**



**Radek Šmíd**

mobil: 603 360 341  
[www.renovace-van.cz](http://www.renovace-van.cz)





## Váš příběh

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

### SPIRO - ERGO SUM...

Manžel zabouchnul dveře a cupitavým krokem obešel auto. Pak mi dvorně nabídl rámě a už jsme si to vyšlapovali směrem k nedalekému parku. Pod nohama nám šustilo první nazlátlé listí. Ostatní barvilo vzrostlé stromy do palety tak nádherné, že by ji snad žádný z nás nevymyslel. Inu příroda si před zimním odpočinkem pokaždé zahýří až člověk žasne. Průčelí barokního



zámku už bylo na dosah a zapadalo do scenérie dokonale. Obdivovala jsem organizační výbor, který nemohl lépe načasovat a umístit náš sraz.

Manžela jsem nechala na lavičce. Mával na mne a připomínal, abych se tam nezdržovala déle, než bude nezbytně nutné. V tom mne předběhl bělovlasý mladík. Schody, kryté červeným

kobercem, jsem vyšla statečně a ještě stačila vypnout povadlou hrud'. To už se ke mně blížila stará „vyzáblá“ osoba se zářícími rusými vlasy sčesanými do drdolu. Ten odstín mne přenesl o řadu let zpět. Vidím růžolící rusovlásku Manču, jak se točí v kole s fešným mládencem. Byla to myslím první vážná známost mezi námi děvčaty. Jenže nakonec Mančin úsměv ustrnul nad haldami vědomostí ve studijních knihovnách. A dnešní paní doktorka a členka vědeckých sympozií žije sama, opuštěná v hmotném blahobytu.

Kolem stolu bylo rušno. Sešlo se nás zřejmě hodně. Jak prozíravé bylo už kdysi, že se budeme scházet všechny tři oktávy dohromady! Při nedobrovolných odchodech do nenávratna nás zůstává stále dost.

Alenka sedí vedle mne a usmívá se. Konečně se její syn oženil a ona se stala babičkou. Tato nová pozdní funkce ji naprosto proměnila. Zatímco před pěti lety tu seděla upjatá intelektuálka v elegantním kostýmu, komunikovala jen s těmi spolužáky, které zdobilo nejvíc akademických titulů – teď tu byla šťastná a rozesmátá bábinka v téměř domácím oblečení s vlasy volně sepnutými bez zásahu kadeřnice. Upřímně řečeno, slušelo jí to teď mnohem více.

Lenka seděla za předsednickým stolem vedle svého bratrance, který srazy svolával. Bývalá kráska třídy dokázala vkusně zestárnout. Její kdysi havraní vlasy zbělely, ale mladistvý úsměv ji zdobil i nadále. Zakotvila jako magistra v lékárně kdesi v severních Čechách. Zatímco za mlada bývala spíš „buchtička“ – teď z ní vyzařoval elán. Právě se vrátila z Austrálie. Let byl podle ní příjemný a trval prý „jen“ 33 hodin!

Kunsthistorik Leon vynikal odjakživa vrozenou elegancí a uhlazeností. Byl zapáleným džezmenem, právě tak jako kamarád - blondatý a neohrabaný Jura. Ten ale život neunesl a záhy po maturitě odešel do věčných lovišť. Leon to z nás všech dotáhl snad nejvýš. Byl ředitelem jedné velké kulturní instituce. V soukromí už tolik štěstí neměl. Dvě jeho manželky zemřely záhy a bez dětí. Bez potomků zůstala i červovlasá dcera známého lékaře. Ač jí učení zvlášť nešlo, vystudovala medicínu a působila v řadě ordinací. Nevím co je na tom pravdy, ale traduje se, že ze šachty ji vypískali havíři pro její sprosté řeči. Potkaly jsme se před lety, já tehdy měla dvě malé děti, ona široký slaměný klobouk, pleť osmahlou jak to dokáže slunce u moře. Právě se vrátila z Malorky – tehdy to vůbec nebylo běžné – a prohlásila: „Já si alespoň užívám, tebe nakonec děcka opustí a budeš sama, stará a už se nikam nepodíváš.“ Prorocká slova!

Arne byl šlechticem našeho ročníku. Nezapřel k jaké vrstvě patří on, ani jeho dva bratři. Nebyli trojčata, ale vypadali jako jednobuněční. Arne byl nejen premiant, ale měl i přirozenou autoritu. Mysleli jsme, že půjde v otcových šlépějích a bude lékařem. Jenže se na fakultu nedostal a tak vystudoval techniku. Klasiku však stále velebí. Po smrti milované ženy i dcery zůstal sám, ale statečný: „Spiro, ergo sum!“

Za našeho mládí byly módní spíše lepší dívčí tvary, ale spolužáci už tenkrát mohli nechat oči na Soni. Její krásné a klenuté poprsí jí děvčata mohla jen závidět. Kupodivu si tyto atributy zachovala i po těch mnoha letech, přestože už i její tváře brázdí četné vrásky. Jediná přišla na vysokých podpatcích!



Vstáváme a zvedáme číši na počest těch, kteří už s námi nejsou. Spolužák vedle mne sedící přestal se vzpomínáním a najednou se mne ptá: „Nevíš kdo to je v té bílé hazuce a s bílou hřívou?“ „Nevím“ pravím na to rezignovaně. „V našem věku je to vlastně už jedno, jestli je to kluk nebo holka“.

Ohlásili, že se bude nosit svíčková a pak se bude fotografovat...

Nastal čas, kdy jsem si vzpomněla na manžela, sedícího na lavičce v parku. Vypařila jsem se po anglicku. Padesát pět let po maturitě!

Saša Tomašíková-Pěničková

P.S.: Spiro-ergo sum. Dýchám-tedy jsem (ještě)



MOŽNÁ NEVÍTE, ŽE

## Bezpečnost seniorů



*V zářijovém čísle jsme vám nabídli několik užitečných rad, jak chránit svou bezpečnost a majetek ve vašem bydlišti. Dnes bychom vám rádi připomněli nebezpečí, která vám mohou hrozit na ulici, v dopravních prostředcích, v nákupních střediscích apod.*

**Můžeme vám pomoci, poradit, můžeme vás chránit, ale zcela eliminovat nebezpečí není v našich silách. Záleží také na vás.**

### Na ulici...

Jak už víte, snadným terčem různých zlodějů a kriminálních živlů se stáváte právě vy. Venku na ulici působí starší lidé ještě bezbranněji, než doma, kde jsou přece jen více chráněni. Zlepšení bezpečnostní situace v našem městě Ostrava nastalo zavedením Městského kamerového systému, který obsluhují strážníci Městské policie Ostrava. Kamerový systém se osvědčil jako velmi efektivní prevence pouliční kriminality. Přesto stále dochází ke kapesním krádežím na ulici, ale i k loupežným přepadením.



Každému, kdo již někdy pocítil fyzické ohrožení, nabízí **osobní přenosný alarm** skvělou osobní ochranu před napadením. Přístroj se vejde do každé kapsy, je účinný a legální. Osobní alarm si můžete sebou vzít vždy,

když odcházíte z domova, aby jste byli chráněni před útoky neznámých osob. Může být použit i k ochraně peněženek, tašek s cennými předměty nebo batohů. Přístroj se upevní zvenku na kabelu a spouštěcí tkanice se přiváže k poutku kalhot či sukně nebo je možno omotat tkanici kolem zápěstí. Při pokusu o krádež dojde ke spuštění sirény (až 130 dB) alarmu. Útočníka to jistě překvapí nebo odradí a vám poskytne čas na přivolání pomoci.



Dalším prostředkem osobní ochrany jsou různé **obrné spreje** slzotvorné, pepřové apod. Sprej, stříknutý do očí oslepí útočníka na různě dlouhou dobu podle druhu spreje. Tady bychom měli zdů-

raznit, kdy je jejich použití nebezpečné i pro vás samotné. Nedoporučujeme je použít například venku proti větru nebo v malých uzavřených prostorách.

Velice oblíbená mezi seniory je **intenzivní svítlna** tzv. baterka. Světelný zdroj způsobuje několikaminutové oslepení. Na trhu je také klíčenka se supersvítivou diodou. Je vhodná tam, kde vás může překvapit tma, například při odemykání dveří v tmavé chodbě.

Pokud se vracíte domů později, vyhýbejte se tmavým místům, chodte tam, kde je veřejné osvětlení, nejlepší je si zajistit doprovod. Když máte pocit, že vás někdo sleduje, ihned se snažte upoutat pozornost lidí na ulici nebo zazvonit na zvonek nejbližšího domu apod. Při napadení jde vždy o to útočníka překvapit a šokovat a nebýt pasivní obětí. Musíme také počítat s tím, že vám kolemjdoucí nepomohou. Tou nejhorší variantou je nevšímavost a lhostejnost spoluobčanů. Tváří se, že se jich to netýká, nebo se bojí či si nevěří, že by napadenému mohli efektivně pomoci. Přitom někdy stačí přivolat pomoc linkou tísňového volání, která je zdarma i z mobilních telefonů. Potěšující je, že senioři sami bývají nápomocni policii tím, že se pohybují často na veřejných místech a poskytují policii cenná svědectví při pátrání po pachatelích trestné činnosti.

Může se stát, ať už je příčina jakákoli, že budete na ulici zraněni. Je vhodné, abyste u sebe měli občanský průkaz. Můžete být převezeni na ošetření do nemocnice, lékař z dokladů zjistí vaši totožnost a podá zprávu příbuzným. Také vložený lístek do dokladů s poznámkou o vašem onemocnění např. cukrovka, epilepsie apod. pomůže lékařům včas poskytnout potřebné léky.

Tak jako my všichni se i senioři rádi seznamují s novými přáteli např. za účelem společných koníčků. Když si domluvíte s někým cizím první setkání, vždy by to mělo být na veřejném místě a někomu známému či příbuznému sdělte, kdy a kam jste se vydali a kdy se asi vrátíte.

Vladimíra Baronová

Oddíl prevence a dohledu Městské policie Ostrava

*Příště si povíme o bezpečnosti v dopravních prostředcích a při nakupování v obchodech...*



Od roku 2003 se strážníci oddílu prevence a dohledu věnují také seniorům. Připravují besedy, které probíhají v klubech a zájmových organizacích pro seniory. Cílem těchto besed je lepší informovanost seniorů v právní oblasti, zdůraznění pravidel osobní bezpečnosti a seznámení s náplní práce městských strážníků.



### Armáda na válečné veterány a vojenské důchodce nezapomíná

Během letošního roku se naše veřejnost loučila s dvěma legendárními piloty, kteří odešli z našeho světa - s generálem Františkem Peřinou a generálem Františkem Fajtlem. Opustili nás hrdinové naší země, váleční veteráni, kteří do posledního písmene splnili slova své vojenské přísahy. Když bylo třeba bránit naši zem, tak to udělali. Patřili k nejznámějším. Ale takových statečných vojáků jsou tisíce. Často, nepovšimnutí, žili a žijí okolo nás.

Válečných veteránů, přímých účastníků bojů z druhé světové války, je rok od roku méně. Je povinností státu věnovat péči válečným veteránům. Podíl zde sehrává resort obrany se svou sociální politikou. Armáda na ně nezapomíná. Brněnská Univerzita obrany spolupracuje s organizacemi sdružující válečné veterány, např. Českým svazem bojovníků za svobodu a Československou obcí legionářskou jejichž členskou základnu tvoří převážně účastníci národního boje za osvobození. Pracovník oddělení vnějších vztahů Univerzity obrany Pavel Pazdera k tomu v měsíčníku školy uvedl: „Pořádáme akce, kterými chceme vzpomenout na ty, jež se dnešních dnů nedožili, a kterými chceme poděkovat těm, jež se dnešních chvil dožili...“ S příklady podobné činnosti se setkáme např. v naší největší vojenské posádce ve Vyškově, ale i v Hranicích na Moravě či Olomouci.

V Moravskoslezském kraji byly všechny vojenské útvary, které zde v minulosti byly dislokovány zrušeny. Jedinou posádkou v kraji je dnes Hlučín na Opavsku, kde působí 157. záchranný prapor. V regionech veškerá péče o válečné veterány a vojenské důchodce byla, po zrušení okresních vojenských správ, svěřena krajským vojenským velitelstvím. Ostravské velitelství eviduje 1275 vojenských důchodců z celého kraje, kteří jsou sdruženi v deseti klubech a které rozvíjejí pestrou, zajímavou a přitažlivou činnost.

Ministerstvo obrany ve vzdálených okresech našeho kraje - v okresech Bruntál, Frýdek-Místek, Nový Jičín, Opava a Příbor, kde žije větší počet vojenských důchodců, zřídilo funkci regionálního pomocníka krajského vojenského velitelství z řad vojenských důchodců. Regionální pomocníci zajišťují kontakt krajského velitelství s důchodci ve svém okrese. Navštěvují ty, kterým zdravotní stav nedovoluje aktivně se na práci klubu vojenských důchodců podílet. Jejich úkolem je také shromažďovat požadavky vojenských seniorů a předkládat je krajskému vojenskému velitelství.

Spolupráce ředitele krajského vojenského velitelství s kluby vojenských důchodců se uskutečňuje prostřednictvím jejich předsedů, kteří jsou v Krajské radě Klubu vojenských důchodců Moravskoslezského kraje. Tuto radu svolává ředitel dvakrát ročně.

Všechny kluby pořádají výlety, čerpají finanční prostředky na kulturu, permanentky do sportovních zařízení. V Ostravě se stalo tradicí, že se ředitel Krajského vojenského velitelství setkává s válečnými veterány a vojenskými důchodci každý rok. Poslední takové setkání se uskutečnilo 9. listopadu. Vojáci-seniorři se informovali o činnosti sekci vojenských důchodců, které zde působí a sdružují bývalé příslušníky armády nejen z krajského města, ale i z bývalého okresu Karviná. Ostravský klub vojenských důchodců je rozdělen do tří sekcí. Jednu tvoří bývalí příslušníci PVOS, druhou bývalí pracovníci vojenských správ a třetí rehabilitovaní vojáci.

A tak se tady, ve vzájemném porozumění, setkávají při společné činnosti váleční veteráni, kteří bojovali za 2. světové války s důchodci, kteří sloužili v armádě až po válce.

Jaroslav Hlaváček, Karviná

### Studium University 3. věku na VŠB - TU Ostrava

Časopis „SeniorTip“ je zdrojem informací o tom, co se v Ostravě děje a pořádá pro seniory. Už řadu let probíhá vzdělávání U3V na Hornicko-geologické fakultě VŠB. Ale protože se jedná o technické zaměření, je povědomí veřejnosti o tomto vzdělávání menší. Přitom jeho obsahem nejsou jen témata z geologie, ale i témata přímo či nepřímo související. Náš obor se nazývá - "Geologie a životní prostředí". Samotná historie školy, s níž jsme se během přednášek seznámili je velice zajímavá.

Počet posluchačů naší učební skupiny se blíží ke 40ti a letos byla poprvé otevřena také výuka pro skupinu zájemců o výpočetní techniku. Je přirozené, že některé přednášky jsou nám bližší a zaujmou nás více než jiné, ale vždy si z každé z nich něco odnášíme. Setkávání je tedy pro nás přínosem jak v poznacích, tak i společensky. Vždyť se zde setkávají lidé s podobnými zájmy a podobné věkové skupiny.

Je na místě zmínit organizační práci a péči paní ing. Martiny Poláškové, která se nám věnuje s opravdovým zájmem, porozuměním a zodpovědností. Nemalou zásluhu o dobrý průběh činnosti U3V má též ing. Miloš Duraj, Ph.D. a také doc. Marián Marschalko Ph.D., který se účastní příprav exkurzí a poutavě nás seznamuje i se svými expedicemi.

Náplní letošního semestru je mineralogie, geomorfologie a technické estetiky. Navštěvujeme planetárium s doprovodnými přednáškami. Další přednosti je pro nás možnost používání internetu, návštěvy knihovny a přístup do mineralogických sbírek. Sbírkys jsou přehledné, s pečlivými popisy, které i pro laika představují skvělý přehled o ložiscích, vlastnostech i kráse minerálů.

Vyvrcholením každoročního studia jsou odborné exkurze. Bývají jednodenní nebo dvoudenní, přičemž autobus poskytuje vedení fakulty. Trasa bývá volena tak, abychom se seznámili s geomorfologií krajiny, sesuvy půdy, důlní činností, jeskynními systémy, s nálezky minerálů, využívanými lomy a všemi zajímavostmi i památkami toho kterého kraje.

Zakončení dvousemestrálního studia bývá každoroční slavností, kdy akademičtí představitelé slavnostně předávají posluchačům osvědčení o ukončení ročníku. Potom obvykle následuje příjemné posezení a zábava v naší posluchárně.

Vzhledem k historii školy, k vybavení pavilonu, možnostem návštěv sbírek a dalších pavilonů, dnes už i toho nově otevřeného nám účast na studiu Univerzity třetího věku přináší velké bohatství. A takového přínosu a obohacení života si velice vážíme!

Za posluchače U3V VŠB TU-Ostrava  
Helena Šamánková

*Pozn.: Příspěvky jsou redakčně kráceny.*

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



## Hejtman Evžen Tošenovský

*V polovině roku bylo v ostravském klubu Atlantik živo. Na další pravidelnou besedu byl pozván hejtman našeho kraje Ing. Evžen Tošenovský. Od té doby uplynulo bezmála půl roku a před blížícím se koncem roku se s panem hejtmánem sešla Pavla Pešatová ke krátkému povídání...*

**Od doby, kdy jste se z primátora stal hejtmánem uplynulo hodně vody. Přibýlo Vám práce?**

Myslím, že nepřibýlo, jen je ta práce dost odlišná, sám jsem tím byl překvapený. Jako primátor jsem stihl fyzicky projít



Evžen Tošenovský na Lysé hoře

všechny nové stavby, které město investovalo, znal jsem osobně všechny ředitele velkých ostravských podniků a organizací. To už teď není možné. Kraj je velký a

teď víc cestuji služebně i do zahraničí. Leccos dnes, s určitým zpožděním vidím jinak než z primátorské židle. Ale práce je to hodně zajímavá.

**Co Vám nejvíc tíží hlavu? Je to nezaměstnanost, kriminalita nebo životní prostředí?**

Nezaměstnanost je efektem všeho co je s ní spojeno. Kriminalita i životní prostředí vycházejí z ekonomické situace. Znamená to, že nejvíc mne zajímá jak bude vypadat ekonomická struktura kraje. Od ní se odvíjí kvalita života. V menším jsem to už prožíval, když se rušily šachty, redukoval těžký průmysl. Něco jsem se naučil, ale učím se dál, tentokrát pro region.

**Život v kraji vytvářejí také vztahy mezi lidmi. Vztahy v rodině nejbližší i širší, a také, v neposlední řadě vztahy pracovní. Prý jsme tady pořádní „tvrďáci“?**

Tohle říkají lidé, kteří to tady neznají. Pravda je, že jsme povětšinou trochu zocelenější, protože prostředí bylo a je tvrdší. Havíři pod zemí to nikdy neměli lehké a hutnická práce také není nelehčí. Lidé jsou tady velmi otevření. Klidně veřejně poví: "Co nám teď říkáte je blbost!" To není tvrdost, to je upřímnost lidí žijících v prostředí nejen šachet a hutí, ale třeba i v drsném prostředí Beskyd a Jeseníků. Naši lidé ví, že se musí jeden na druhého spoléhat, ale vyžadují, aby to, co se slíbí, bylo splněno. Dodnes se mimokrajoví politikové bojí sem jezdit, leckdy totiž leccos naslibovali, nesplnili to, a pak se při dalších návštěvách divili reakcím občanů, které pak považují za tu "tvrdost."

**V létě jste besedoval s ostravskými seniory a někteří si prý posteskli, že jste mnohé jejich problémy, např. vztahy lékařů k seniorům a vůbec služby pro ně řešil jen v ekonomické rovině...**

Ale tohle se opravdu nedá řešit institucionálně. Pokud je například lékař protivný na pacienty, je nutno změnit lékaře. Mnohému by měla napomáhat „Lékařská komora“, tu často navštěvuji a zlobím se na ni. Nepracuje jak by měla, neodebírám třeba licence těm špatným.

Ze stáří vyrobil minulý systém instituci, a to se bohužel nezměnilo dodnes vinou politiků. Stáří je přece předvídatelné a musíme se na ně sami dost připravit. Třeba tak, že do Domova seniorů nepůjdu jako prosebník, ale jako klient, který požaduje kvalitní, profesionální službu. Stejně to platí o vztazích k seniorům jinde.

**S předchozím souvisí i má další otázka. Jak si představujete ideální život seniorů?**

Mé mamince je 82 let. Je výtvarnice a přestože už nestíhá tolik jako dříve je nejšťastnější, když může dál pracovat ve svém domácím prostředí, kde prožila svá nejkrásnější léta.

Já jsem opravdu přesvědčen, že starý člověk má zůstat tam, kde je zvyklý, obklopený předměty, které má rád. Rodiče mé manželky jsou typickými aktivními důchodci, kteří cestují a užívají života plnými doušky.

**Nu a ten ideální život seniorů?**

Podle mne je ten bez vážných nemocí, v kruhu rodiny, která drží pospolu, v radostech i strastech.

Moc bych si přál, aby těch strastí bylo co nejméně!



Evžen Tošenovský s manželkou při návštěvě Havířova



**"Všem čtenářům SeniorTipu přeji krásné, bohaté (teď to nemyslím jen ekonomicky) Vánoce a hlavně hodně zdraví do dalšího roku 2007!"**

**Ing. Evžen Tošenovský**  
Hejtman Moravskoslezského kraje



REZIDENCE





### Rezidence Ambra

**v lázeňském městě Luhačovice nabízí**

**wellness programy** ve formě jednotlivých balíčků nyní se zaváděcími slevami až 50%, **zdravotně-edukační programy** a individuálně sestavené balíčky

**konferenční a vzdělávací služby** pro firmy, instituce a organizace, zajištění vzdělávání kombinovaného s wellness, relaxační programy pro zaměstnance

**rezidenční bydlení pro seniory** v bytových studiích odpovídajících specifickým požadavkům kladeným na seniorské bydlení



Rezidence Ambra, Solné 1055, 763 26 Luhačovice

[www.rezidence-ambra.cz](http://www.rezidence-ambra.cz), [ambra@ledax.cz](mailto:ambra@ledax.cz),

Tel.: 577 154 111, 724 968 179 (Bc. Markéta Škopková)