

Senior roku 2013

Divadlo loutek Ostrava dne 19. listopadu ožilo neobyčejnou slavnostní událostí. Z rukou Ing. Martina Štěpánka, Ph.D., náměstka primátora města Ostravy tam převzali ocenění nejlepší senioři při vyhlášení výsledků ankety Senior roku. Odborná komise z 27 nominovaných seniorských osobností starších 65 let vybrala šest seniorů. Nominace zaslaly seniorské organizace, městské společnosti a jednotlivci.

Titul **Seniorka roku 2013** získala paní **Věra Heroldová** za dlouholetou uměleckou činnost. (*Medailonek z jejího profesního působení jsme přinesli v zářijovém čísle našeho časopisu*). Ocenění z rukou náměstka primátora dále převzali: Zdenka Šupíková, Ing. Václav Dobřanský, Jaroslav Semecký, Antonín Šimela,



Ing. Arch. Radim Ulman. Vítězné ceny Senior roku v minulých letech byli: MUDr. B. Malá (2007), JUDr. E. Teicharová (2008), Mgr. J. Král (2009), L. Eliáš (2010), Ing. L. Pásek (2011) a prof. Jan Hališka (2012).

Při příležitosti vyhlášení ankety byla i letos vyhodnocena soutěž pro žáky 5. - 9. ročníků ZŠ na téma: "Mezigenerační dialog". Do soutěže bylo zasláno 35 slohových prací ze ZŠ z Ostravy a Vratimova, z nichž byly k ocenění vybrány ty nejlepší. S nejlepšími pracemi vás seznamujeme i v našem časopise SeniorTip v rubrice „Váš příběh“.

Po skončení oficiálního vyhlášení laureátů ankety a nejlepších prací literární soutěže byli návštěvníci pozváni ke shlédnutí divadelního představení - Malované na skle.



Vánoční tipy 2013

I letos si mohou návštěvníci **vánočních trhů na Masarykově náměstí** v centru Ostravy **od 27. listopadu do 23. prosince** opět zakoupit výrobky, které připravili uživatelé sociálních služeb a souvisejících aktivit komunitního plánování ve městě Ostrava.

Díky dobré spolupráci Magistrátu města s městským obvodem Moravská Ostrava a Přívoz mají poskytovatelé sociálních služeb a souvisejících aktivit už po šesté možnost prezentovat své služby a prodávat výrobky, které vznikly v souvislosti s jejich činností.

Zájem o prodej svých výrobků, či výrobků uživatelů projevila i letos řada nestátních neziskových organizací, které mají připravenou pestrou škálu výrobků a předmětů - např. keramické ozdoby, vánoční dekorace a další...



Do jubilejního hávu se letos od 12. do 15. prosince oblékne festival **Souznění**. Patnáctý ročník **mezinárodního festivalu adventních a vánočních zvyků, koled a řemesel** uvítá v předvánočním čase na několika místech Moravskoslezského kraje například hosty z Izraele, národopisný soubor z Chodska slavící osmdesát let své existence nebo slovenskou kapelu, která excelovala po boku Richarda Müllera.

„Cílem Souznění je objevovat, rozvíjet a postupně představovat nejenom bohaté zvyky vymezené dobou adventu a Vánoc, ale i tradice duchovní a religiozní,“ zdůrazňuje organizátor akce Zdeněk Tofel.

Jako první festivalové vlny rozvíří Spirituál Kvintet, který se 12. prosince představí v kostele sv. Václava ve Václavovicích. Spirituál Kvintet vystoupí se svým svátečním programem, ale zařadí také své známé hity.





Respekt strejdo, respekt!



Dny plynou. Dívám se z okna a holé větve stromů se zbytky krásně zbarveného listí mě přinutí nakouknout do kalendáře. Hm, už je pokročilý podzim, zima nám dýchá na záda, manželka a vlastně i ženy v mé lékařské ordinaci nahlas přemýšlejí, jak že

to letos udělají s cukrovím. Vánoce jsou na dohled.

Nedávno jsem měl jednu z mála příležitostí, přepravovat se hromadnou dopravou. Musím říct, že jsem si to vcelku užíval, jinak se dost honím z místa na místo, a abych vše stihl jak mám a slíbím, jezdím většinou autem. Takže stojím v uličce autobusu, přidržuji se a v kolenou vyvažuji kolébající se vozidlo. Nastupuje muž, jemuž může být odhadem více než 70 let. Všechna místa jsou obsazena. Muž nelení, poměrně svižně přistoupí k jednomu ze sedících mladíků se sluchátky v uších, strhne mu je a zvýšeným hlasem požaduje uvolnění místa. Asi sedmnáctiletý hoch s klidem vyndá druhé sluchátko z ucha, vstane, pohlédne na starého muže a sympatickým hlasem řekne: "Klid, stačí přeče slušně říct. Respekt, strejdo, respekt..." Chování mladého muže na mě udělalo velký dojem, asi stejně velký, jako negativní, nevhodné jednání muže, který by měl být vzorem.

O respektu jsem ale měl příležitost popřemýšlet ještě jednou a hned o několik dní později. Stojím s autem na červenou, chodci v mém jízdním pruhu ji měli také. Na okraji chodníku se objevila skupinka žen, odhaduji, že spěchaly do blízkého kostela na ranní mši. Skupinka se zastavila, ale jedna z nich na tu červenou vykročila. Další jí ukazuje: "Máš červenou!" Žena mávne rukou a já z jejich rtů odečítám: "Však oni počkají, oni nás nepřejedou."

Má pravdu, nepřel bych ji. Jen mě zaráží ten nerespektující přístup ženy, která vzhledem k jejímu věku už musela mít spoustu životních zkušeností. Nerespekt k pravidlům a zákonu (přecházení silnice na červenou), nerespekt k těm, kteří třeba mohli mít zelenou a museli by čekat, až tato žena po vynucení si přednosti přejde.

Respekt mezi lidmi považuji za to nejzákladnější, co formuje naše vztahy. Respekt obecně. Nemusím s někým souhlasit, ale měl bych respektovat jeho názor. Nemusím mít někoho rád, ale měl bych respektovat, že i on zde má své místo. Nemusím někomu odpustit to, čím se na mě provinil, ale měl bych jej respektovat jako člověka.

Přírodní národy, například indiáni říkají: „Jsme jedna rodina, nejen mezi lidmi, ale také v rámci světa zvířat, rostlin i země.“ A někteří z nich se dodnes snaží žít v souladu s přírodou a s porozuměním k lidem všem - i těm, kteří je vyhnali z jejich domovů. Možná bychom měli všichni začít žít jako jedna pravá a správná velká rodina alespoň mezi lidmi. Nebát se podívat na starého člověka a chápat jeho potřeby, které budou jednoho dne rovněž potřebami našimi. Shovívavě a možná i s úsměvem učit neposedné děti a mladé nezralé lidi životu bez studu a k lásce k okolí a bližním. Chování mladých nás velmi často pobuřuje a zlobí. Zkusme ale zauvažovat, kde berou své vzory? Kde se učí porozumění, pomoci druhým či neubližovat? Kdo s nimi hovoří o důsledcích jejich chování? Kdo je učí být správným člověkem? Jsme my jejich dobrým vzorem?

Vánoce, tak jako každý rok, snad společným vnímáním sounáležitosti, nám tak trochu otevírají srdce i oči. Podejme si proto ruce, obrazně nebo i ve skutečnosti, a sdílejme spolu vánoční pohodu. A pokusme se tuto pohodu a sdílení vzájemnosti přenést i do dalších měsíců v roce, abychom třeba už příští svátky vánoční mohli říci - jsme spolu a je to běžné a normální. Navzájem si pomáháme - bratr sestře, syn otci, vnučka dědovi, ale také soused sousedovi, černý bílému... Jsme jedna rodina, a nejen o Vánocích.

Jsem lékař a stejně jako v jiných případech se prostě neubráním několika doporučením: Vánoce jsou nádhernou příležitostí sdílení - sdílení okamžiků s lidmi, na které si během roku tak nějak nejsme schopni udělat čas. Bohužel, nejčastěji sdílíme u stolu plného sladkostí, chlebíčků, salátu s majonézou - prostě těch moc dobrých pochoutek, které se těžko odmítají. Přimlouvám se - kvůli našemu zdraví - budme v jídle umírnění, a třeba část doby kdy jsme spolu využijme k procházce. Uděláme pro naše tělo něco, za co nám bude určitě vděčné.

Přeji vám do příštího roku mnoho okamžiků, které budete sdílet se svými blízkými. Přeji vám, abyste nacházeli kolem sebe lidi, se kterými si budete navzájem dávat respekt. Nechť vám zdraví slouží a za námi lékaři nechť přicházíte jen preventivně...

MUDr. Hugo Příbyl, Ph.D.

A bychom se ani příští rok nepřestali smát...

Jeníček se modlí před Vánocemi a na konci modlíby zakřičí: "Ježíšku, dones mi kolo!" "Ježíšek není hluchý", domlouvá mu sestra. "Ježíšek ne, ale babička ano!"

Na Vánoce křičí malý Filípek přes celý byt na maminku u sporáku: „Mamí, mamí, stromeček hoří!“ „Říká se, svítí, a ne hoří,“ poučí ho maminka. Chlapeček za chvíli zase začne křičet: „Mamí, mamí, záclony už také svítí!“

„Pane šéf, můžete mi dát zítra volno?“ ptá se v práci pan Urbánek. „Manželka chce, abych jí pomohl s vánočním úklidem.“ „Z takového důvodu vám přece nebudu dávat volno!“ rezolutně to odmítne ředitel. „Děkuji,“ oddechne si zaměstnanec. „Věděl jsem, že je na vás spolehnouti.“

Před jedním americkým supermarketem vlezlo malé děcko Santa Clausovi na klín a on se ho zeptal, jako všech dětí: „Tak co bys chtěl k Vánocům, maličký?“ Děcko vyvalilo oči, poklesla mu brada a po pěti vteřinách povídá: „Cože?! Tys nečetl můj e-mail?!“

Tělovýchovná jednota Ostrava
ve spolupráci
s Českým sdružením přátel betlémů - regionální pobočkou Severomoravští betlémáři

pořádá výstavu

**Slezských betlémů
a
górnoszlaskich szopek**

**od 29.11. do 12.12.2013
vždy od 8.00 do 21.00 hodin**

ve Sportovním areálu Varenská, Ostrava-Fifejdy

Výstava je zaměřena především na výrobky z papíru, keramiky a těsta, děti a mládež slezského regionu na území České republiky a Polska.



Tip na výlet - Poctivý bar uprostřed lesa

Už sedmým rokem funguje na Jesenícku v Rychlebských horách unikátní první Lesní bar. A v čem je originální? Uprostřed lesa (při cestě na vrchol Smrk) si můžete dát pivo, čaj, kafe, energetické drinky i svařák, nebo sušenky - ale nikdo zde nehlídá a nikdo neinkasuje. Peníze podle uveřejněných cen prostě házejí návštěvníci baru do kasičky dobrovolně...



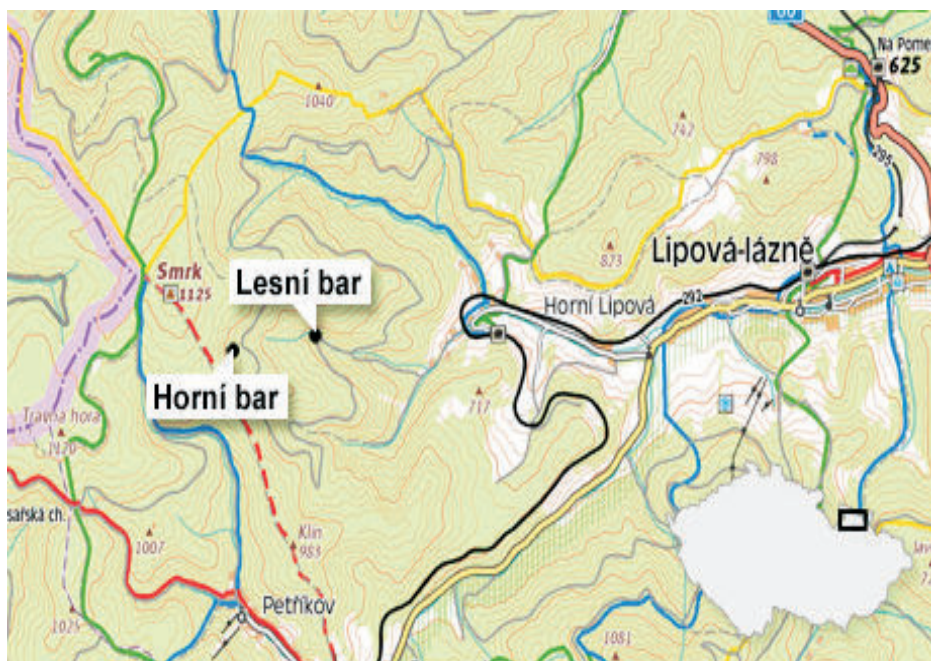
„Občas turisté odejdou, aniž by si něco dali, protože nevěří, že by se opravdu mohli obsloužit sami,“ říká Václav Pavlíček - zakladatel baru a zároveň revírník Lesů ČR, který věří v poctivost lidí.

A jak První lesní bar vznikl?

„Byl jsem poučen, že jednou z podmínek pro zdravé chování s hůlkami je namáčet si předloktí do studené vody. Pro tyto účely jsem v lese udělal nějaká koryta,“ říká Václav Pavlíček. „Jednou při práci jsem si do žlabu dal chladit energetický nápoj a zjistil, že nápoj je lepší než chladit předloktí. Začal jsem to praktikovat častěji, ale čas od času mi drinky někdo z kolemjdoucích vypil a nechal za ně peníze.“



Čím víc nápojů do koryt dával, tím častěji nacházel spolu s penězi i obdivné vzkazy. A když si lidé dokonce psali o to, co ještě by si rádi dali, přidal kastrůlky na kávu a čaj, nebo plastové krabičky s oplatky a slanými tyčinkami... „Tak tohle je superbrutální nápad,“ psali panu Pavlíčkovi první návštěvníci baru.



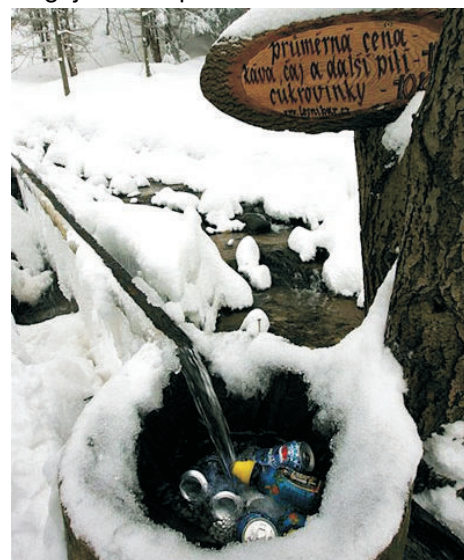
„Někdy se stávalo, že se v kase nahromadilo třeba 250 korun a místní, kteří mě znají, mi přivezli tržbu osobně. Někteří turisté využívali dokonce i bezhotovostní platební styk - posílali mi dlužné dvacetikoruny z účtu na účet,“ uvádí revírník. Na důkaz poctivosti návštěvníků Lesního baru pak vyloví dokonce tenký proužek s podepsaným vzkazem: „Holba čtyřikrát. Zaplatím zítra. Nemám drobné, jen tisíc korun.“

Je sice pravda, že místní výrostci bar už několikrát vykradli, ale Václav Pavlíček věří, že je „zlomí“ na svou stranu. „Chodím za nimi na osobní návštěvu a přesvědčuji je. V dnešní době se jim přece nemůže vyplatit ukrást ve čtyřech lidech věci za tři stovky. Věřím, že brzy to sem nebudou chodit vykrádat, nýbrž hlídat,“ dodává. V době, kdy na internetu může i v noci sledovat krmení zvířete u krmelců, mohl by pomocí webkamery sledovat také návštěvníky baru z tepla obývacího, jenže... „Ztratilo by to pointu. To radši přijdu o nějakou tu korunu,“ konstatuje revírník.

Právě díky internetu se ale pověsti o lesním baru šíří velkou rychlostí a málokdo přijede do Lipové, aniž by o baru a jeho zakladateli nečetl v nějaké diskusi. Mimochodem, asi devět set metrů nad hlavním barem je další, Horní bar. Ten nabízí dokonce přírodní sprchu i s ručníkem a pohled na panorama Jeseníků volně přístupným dalekohledem.

„Trávím sice celé dny v lese, ovšem přesto jsem v kontaktu s lidmi z celé republiky, dokonce i světa. Píšu

mi do vrcholových knih, na webové stránky, ale hlavně sem zajedou osobně. Potkal jsem tu dokonce dívku až z australského Brisbane,“ uzavírá Václav Pavlíček, jehož „První lesní bar“ funguje nonstop - v létě i v zimě.



▲ **Lesní bar je samoobslužný. Projekt prověřující lidskou poctivost.**

Kromě řady obdivných i pochvalných vzkazů se v internetové diskusi dozvíte například toto: „Dobrý den, chtěla jsem se zeptat, jak moc je trasa náročná z vlakového nádraží. Chtěla jsem se tam jít podívat, ale jsem po úraze nohy a nevím, jestli tam dopajdám. Děkuji za odpověď.“ Jana

„Dobrý den, je to dva kilometry, volejte 724523675 a my Vás tam dovezem.“ Václav

Tip na výlet připravil Jiří Muladi



Ateliér zdobí motorky, ale také skautské relikvie



Když se domluvíte na návštěvě u sochaře Miroslava Rybičky, můžete si být jisti, že vás přivítá srdečným úsměvem. Milovník života, rychlé jízdy na motocyklech, obdivovatel krásných žen, dobrého vína i jídla, prostě bohem v tom nejlepší slova smyslu.

To asi patří k životnímu stylu sochařů, protože jedna záliba doplňuje druhou. Někdy se relaxuje, jindy se nabírají síly

pro těžkou práci. Je rovněž plný vzpomínek na svůj bohatý a velmi plodný život, i když někdy pořádně těžký. Mistra Rybičku znám už dávno, z dob, kdy už byl na vrcholu tvůrčích sil a ráda jsem k němu zavítala i po letech.

Mistr Rybička, dnes pětasedesátník, je obdivuhodně čilý, plný plánů do budoucna. A jak ten jeho život s kamenem vlastně začal? Bylo to jako u mnoha dalších dnes již známých bardů - ve Vyšší průmyslové škole sochařské a kamenické v Hořicích v Podkrkonoší. Škola to byla s vysokou řemeslnou tradicí uprostřed pískovcových lomů starých i nových, které byly rámovány skvělými díly mistrů dřeva od dob Matyáše Brauna, přes Štursu, Kociána a mnoha dalších...



Miroslav se vydal na Akademii výtvarných umění do Prahy a studoval u vynikajících profesorů, jejichž jména vzbuzují respekt - třeba u profesora Jana Laudy, Karla Pokorného, Otakara Španiela. Setkal se i s profesorem Ořasem Nejedlým, s Mistrem Švabinským a dalšími. Diplom obdržel Miroslav Rybička v pětapadesátém roce. Pak se vydal na trnitou dráhu umělce "na volné noze".

Vrátil se zpět do Ostravy v roce 1956, když se před tím zúčastnil řady významných soutěží. Tehdy byly - jak říká sochař Rybička - soutěže velice silně obesílány. Například soutěž na Památník národního osvobození na Hoře Vítkově v Praze obeslalo 125 umělců. On spolu s Janem Strakou soutěžní návrhy realizoval. „První socha, kterou jsem prodal byl Jan Jiskra z Brandýsa, a to do Národní galerie za 6.000 Kč. Tehdy to byl docela velký honorář...“

„Osobně jsem zatvrzelý Ostravák a toto město i celý kraj kolem mám rád. Vzpomínek mám mnoho, protože vím, čím vším jsem za život prošel. V roce 1959 jsem udělal sochu motocyklisty a za honorář jsem třeba zaplatil autoškolu.“

Tento mistr dřeva a dalších sochařských nástrojů pracoval pilně vlastně celý život. Práce mu pod rukama rostla a daří se dodnes. Jeho rukou vyrůstala nejrůznější sousoší, fontány v různých městech, ale třeba také fasády na nádraží v Čadci, interiéry letišť v Košicích, Bratislavě, Holešově, Mošnově...



Ale nesmíme zapomenout na jednu z velkých vášní Mistra Rybičky - jsou to motocykly. Nejen, že je léta sbíral, leštil, opravoval, ale on na nich také do svých pětasedesáti let závodil doma i daleko za hranicemi. Motorky sháněl všelijak - po půdách, sklepích, senicích či smetištích. Mnohdy to přinášelo docela humorné příhody. Při rozpravě o motorkách jsme zašli do další části Rybičkovy ateliéru, kde mne ohromila sbírka nejrůznějších pohárů, které „vyjezdil“ na závodech po světě, ale i doma. Desítky motorek, srovnaných na galerii neušly pozornosti nenechavců a mnohé se pod jejich zlyma rukama ztratily...

Ale to není vše, co se v pěkné klubovně přiléhající k ateliéru nachází. Mistr byl i zdatným skautem od svého útlého mládí, a tak na stěnách místnosti je řada různých fotografií, ale i jiných artefaktů ze skautského života. Myšlenka, svolat po letech dosud žijící členy tehdy jejich slavného oddílu "Třícítka" se zrodila v hlavě jednoho houževnatého člena Miloše Vrány - s přezdívkou Hurvínek. A tak se nyní všichni, kteří ještě stále žijí a vymýšlejí něco pěkného pro radost ostatním, scházejí jednou za čtvrtletí právě tady - v klubovně. Byli to právě členové "Třícítky", kteří vztyčili prostý dřevěný kříž na hoře Ivančena s výzvou, aby každý kdo přijde zde uctil památku za okupace zavražděných skautů tím, že přinese svůj kámen. „V roce 1968 jsem mohl slavnostně připevnit tabuli "Třícítka". Poté v roce 1995 zde byl odhalen památník se jmény zavražděných skautů a v roce 2000 nabyl svoji dnešní konečnou podobu s poselstvím Slávy Moravce a Pavla Ženatého...“

Zajímavá je klubovna, kde se nashromáždilo v podobě relikvií hodně vzpomínek. Však také všichni, kdo sem na schůzky přicházejí rádi vzpomínají u dobré polévky, kterou Mistr Rybička s přezdívkou Bajazzo uvaří. Je tu vždy i něco dobrého pro zahřátí a hlavně přicházejí často i milí hosté, které si bývalí „skauti“ pozvou. Třeba skokan Jiří Raška,

nebo vítěz Dakaru Karel Loprais. Poslední setkání - vánoční - v letošním roce bude 13. prosince...





ROZHOVOR

Mistr Rybička vlastní tento rozsáhlý objekt v Jistebníku od roku 1964. Po smrti manželky se sem přestěhoval natrvalo a opustil byt v Ostravě - Porubě.

A jeho poslední větší práce?

Je významná, jde o památník obětem u nového mostu ve Studénce, kde se odehrálo velké železniční neštěstí. Památník, který sochař Rybička udělal tvoří dvě betonové výseče s nerezovými jmény obětí a růžicí vyjadřující ten hrozný okamžik smrti, zmaru... Růžice je vytvořena vlastní technologií Miroslava Rybičky a zároveň je pokovená bronzem a nerez ocelí.



Ale památník, není ještě vše, co za poslední dobu pod jeho rukama vzniklo. Je to třeba i plastika portrétu Petra Bezruče. Je umístěna na Bezručově pomníku v Háji ve Slezsku. Kdo básníka Petra Bezruče více studuje a porovnává jeho vizáž s různými fotografiemi, tvrdí, že je toto vůbec jeho nejzdařilejší portrét.



Sochaře Miroslava Rybičku lze jen obdivovat, jak se vypořádával se životem plným vzruchu, ale i velkých úspěchů i pádů. Musel s pokorou přijmout i tragickou smrt svého milovaného syna Honzy, který byl skvělým sochařem a měl se rozhodně stát pokračovatelem díla svého otce...

Svůj život žije Mistr Rybička stále naplno, i když kalendář je neúprosný. Zdraví a dobrá mysl je dar, který střeží rozhodně jeho anděl strážný. Každý nějakého máme, jen musí být vždy ve správnou dobu na správném místě. Pak se jeho ochrana podaří.

Ale protože se blíží vánoční svátky, tak poslední slova Mistra sochaře patří také jim. *"Víte, já slavím Vánoce tradičně - se stromčkem, kaprem, ale také uprostřed rodiny a se svými vzpomínkami. Mám už pravnučky a pravnučky, takže nikdy nebudu sám. Přeji pěkné Vánoce i všem ostatním, ať jsou šťastné a hlavně plné radosti a zdraví..."*

Totéž přejeme i my Mistru Rybičkovi!

Hana Kuchařová

INSPIRACE

Počítače? Internet? To nikdy nepochopím!

Společnost senior organizuje v počítačové učebně v DK města Ostravy kurzy výuky práce na počítači. Zapijte se a rozvíjte své tvůrčí schopnosti!

V nabídce jsou například kurzy:

Základy práce na PC, Word, Excel, Power Point, Internet a elektronická pošta...

Délka kurzu:
10 vyučovacích hodin
(5týdnů po 2 hod.)
Cena kurzu: 300 Kč



Všichni zúčastnění mají k dispozici bezplatnou poradnu a konzultační pomoc. Na možnost výuky se informujte na tel. číslech: 606411643, 732344014, 603930321

Navštivte také naše webové stránky, na kterých se dozvíte mnoho zajímavého a také se můžete zapojit do spolupráce:

www.seniortip.cz

Společnost senior, Na Jízdárně 18, Ostrava 1

email: info@seniortip.cz; tel. 724276672; 728466105

Týdenní aktivity:

Pondělí: 9:00 - 10:30 Konverzace v ruském jazyce
10:30 - 12:30 Konverzace v německém jazyce
12:30 - 13:45 Konverzace v anglickém jazyce
14:00 - 16:00 Klubové povídání
Úterý: 9:00 - 11:00 Kroužek rukodělných prací
14:00 - 17:00 Karetní hry (Bridž), společenské hry
Středa: 9:00 - 11:00 Výtvarný kroužek (první a třetí středa v měsíci)
Koordinační rada seniorů (každá poslední středa v měsíci)
13:30 - 14:30 Konverzace v anglickém jazyce
Čtvrtek: 13:00 - 15:00 Dámský klub
15:00 - 17:00 Přednášky, besedy
16:00 - 18:00 Filatelisté (každý první a třetí čtvrtek v měsíci)
Pátek: Turistické vycházky, exkurze, návštěva muzeí.
Trasy na samostatné pozvánce.

Hledáte bezbariérovou přepravu?

ALDIÖ je tu pro Vás

Dopravíme Vás od dveří domu
ke dveřím kam potřebujete

RYCHLE * BEZPEČNĚ * SPOLEHLIVĚ

Kontakty pro objednání převozu:

Pondělí - pátek 8 - 14 hod., tel.: 596 786 353
mobil: 605 926 013
oov@seznam.cz, www.vozickari-ostava.cz
Horymírova DPS, 3054 / 121, 700 30 Ostrava 30



Dopravu podporují:

OSTRAVA!!!



Moravskoslezský kraj



Poruba



Moravská Ostrava a Přívoz





Historický kalendář Ostravska

Říjen - prosinec

4. října 1913 byla na Nádražní ulici v Přívoze - nedaleko knihkupectví I. Buchsbauma, téměř naproti hotelu Moravia otevřena kavárna s restaurací Promenade, inzerovaná jako rodinná koncertní kavárna. Nabízela hostům denně koncert jazzových kapel, nemluvě o večerním guláši a drůbeží polévce po desáté hodině.

23. října 1993 404 občanů ze 784 oprávněných v referendu v Plesné souhlasilo se zřízením nového městského obvodu Plesná k 1. 1. 1994. Plesná byla do roku 1976, kdy se stala součástí města Ostravy - obvodu Poruba, samostatnou obcí. Plesná sice není velkým obvodem Ostravy (4,87 km²), ale je rozložena na malebných vrších s dominantou nádherného barokního kostela. Díky lesům v okolí obce (západně je les zvaný Butory a severním směrem se zvedá zalesněný kopec Končina) je známa také svým velmi čistým ovzduším.

27. října 1988 v Ostravě zemřel univerzitní prof. Lubomír Šiška (nar. 23.8.1925 v Ostravě). Jako důlní odborník působil v různých funkcích na Velkodole 1. máj v Karvině a Dole Antonín Zápotocký, odkud odešel v roce 1962 do Vědecko-výzkumného uhelného ústavu v Ostravě-Radvanicích. Od roku 1974 byl profesorem Hornicko-geologické fakulty Vysoké školy báňské v Ostravě. Podílel se též na vybudování Hornického ústavu ČSAV, kde pracoval až do své smrti.

8. listopadu 1963 byla veřejnosti slavnostně předána k užívání Těrlická přehrada v okrese Karviná, s jejíž stavbou bylo započato v červenci 1955. Jejím účelem bylo především zabezpečit zásobování dolů a Třineckých železáren provozní vodou. Při výstavbě došlo k zatopení části obce Těrlicko, na jejímž území se přehrada nachází, a také silnice z Ostravy do Českého Těšína. Proto byla vybudována její přeložka, která vede podél jižního okraje přehrady. V době výstavby patřila její 617 m dlouhá a 25 m vysoká sypaná hráz mezi největší svého druhu v Evropě. Přehrada je dlouhá 6,5 km a má plochu 227 ha. Hloubka nádrže dosahuje až 24 metrů a kapacita je přes 27 milionů m³.

10. listopadu 1993 svolali odboráři Dolu Odry s vedením OKD společný mítink, aby se dozvěděli, co bude s jejich dolem, posledním na Ostravsku, na němž mělo dojít k ukončení těžby k 31. 12. 1993. Průběh dvou emocemi nabitých hodin se dal shrnout do několika minut - vedení OKD trvalo na ukončení těžby v prosinci, havíři požadovali pozvolný útlum těžby v průběhu několika let. Konečné rozhodnutí ministra Dlouhého nebylo kompromisem, důl Odra sice nebyl uzavřen koncem roku 1993, ale již do konce pololetí roku následujícího. A skutečně 30. června 1994 byl na dole Odry vytěžen poslední vozík. ▼



Odpoledne téhož dne uspořádali havíři tryznu za zaniklé ostravské šachty, položili čtyři kusy uhlí a věnce k soše horníka před ředitelstvím OKD na Prokešově náměstí a zapálili svíčky. Hornickou hymnou byla ukončena více než dvoustletá tradice dolování v Ostravě.

25. listopadu 1963 byl slavnostně zahájen provoz v nové městské poliklinice v Ostravě-Porubě, postavené nákladem téměř 20 milionů korun. K dvěma operačním sálům, zubní chirurgii a dalším zařízením v dalším roce přibýly pavilony s pohotovostní a posudkovou službou, plicní oddělení, elektroléčba, vodoléčba, rehabilitační a dětská služba. Na její tradici navazuje Akciová společnost MephaCentrum, a.s., která zde po privatizaci od roku 1998 zajišťuje zdravotní péči.

26. listopadu 1963 v Novém Jičíně zemřel středoškolský profesor, historik, vlastivědný pracovník Karel Otto (narodil se 28.7.1902 v Holešově, okr. Kroměříž). Během svého působení na ostravských a novojičínských středních školách byl činný jako vlastivědný pracovník. Napsal řadu článků a studií ve vlastivědných časopisech i denním tisku. Významná byla i jeho činnost v památkové péči a s tím byla úzce spojená také přednášková a propagační práce v oblasti turistiky. Byl aktivním členem Pobeskydské župy KČT, zapojil se do organizační práce při výstavbě a rozšiřování turistických chat a útulů i do vytváření značených turistických tras.



▲ **4. prosince 1993** - na svátek svaté Barbory bylo slavnostně otevřeno na bývalé jámě Anselm (později Eduard Urx) v Petřkovicích Hornické muzeum. Při této příležitosti olomoucký biskup J. Hrdlička slavnostně vysvětil kapli sv. Barbory, patronky havířů, která sem byla přenesena z ulice Rybnické (dnes Českoobraské). Do nově rekonstruované kaple byl přemístěn oltář s dřevěnou plastikou sv. Barbory a s reliéfem dolu Anselm, který byl až do roku 1952 umístěn v cechovně dolu. Slavnostní otevření završilo dlouhodobé úsilí Stanislava Vopaska, Pravomila Vokřínka a mnoha dalších nadšenců o zřízení muzea věnujícího se dějinám hornictví v ostravsko-karvinském revíru.

14. prosince 1993 bylo slavnostně otevřeno v rámci 140. výročí založení závodní nemocnice Vítkovic špičkové pracoviště nukleární magnetické rezonance, druhé v Ostravě a čtvrté v ČR. Je špičkovou zobrazovací metodou, která slouží k rozlišování patologických stavů lidského těla.

26. prosince 1613 v Klimkovicích zemřel Jan starší Vlček z Dobré Zemice, příslušník starobylého slezského šlechtického rodu. Byl přímým předkem hraběcí větve rodu a svým potomkům zanechal trvalou majetkovou základnu, ke které patřilo městečko Klimkovice, vsi Třebovice, Svinov, dva domy a pivovar u opavského zámku a další majetek



Gratulace jubilantkám

Již několik let umožňuje ředitelka MŠ Křížíkova paní Marta Světlíková spolu s předsedkyní ZO paní učitelkou Ivanou Tenglerovou v prostředí této mateřské školy setkávání členek Základní organizace Českomoravského odborového svazu pracovníků školství - sekce seniorek při MŠ Křížíkova v Moravské Ostravě a Přívoze.

Společná fotografie tří čestných členek z této základní organizace nám připomíná, že trojice dam se dožívá v tomto a příštím roce svých vzácných životních jubileí.



Na fotografii jako první zleva představujeme **paní Otýlii Štefovou**, která pracovala jako kuchařka v MŠ Dvořákova. Nadále je aktivní členkou Českého červeného kříže (ČČK) v Ostravě 1, kde po čtyřicet let byla předsedkyní ZO. Nyní na pravidelných schůzkách předává ostatním členům své zkušenosti a jako pamětnice je zároveň obohacuje svým vyprávěním o historii vzniku organizace ČČK v Ostravě. V roce 2014 bude oslavovat jubileum - 90 let.

Uprostřed je **paní Vlasta Fryčová**, bývalá ředitelka MŠ v Petřkovicích, která spolupracovala s pedagogickou školou v Krnově a uváděla své adepty - budoucí učitelky pro MŠ do praxe. Výrazně se podílela na modernizaci mateřské školy již v roce 1981. Na členská setkání s ostatními vrstevnicemi doposud ráda pravidelně dojíždí až z Petřkovic. V roce 2013 se dožívá krásných 90ti let.

Třetí v pořadí zleva je **paní Eva Kavalková**, která byla ředitelkou MŠ v Hošťálkovicích. Jako členka Svazu postižených civilizačními chorobami (kardiaků) v ČR se věnovala členům ze ZO v Ostravě-Přívoze při výletech a rekondičních pobytech v přírodě. Je nadále dlouholetou členkou ČČK v Ostravě. V letošním roce také oslavuje jubileum - 85 let.

Všechny tři jubilantky jsou velmi čilé a rády využívají četné akce pořádané Odborovým svazem pod vedením předsedkyně paní Mgr. Marie Návrátové. Mezi nejoblíbenější patří jejich účast na jednodenních výletech a vycházkách do okolí Ostravy, rekreace, koncerty, návštěvy divadelních představení, výstavy, přednášky, oslavy narozenin apod.

Seniorky si zaslouží určitě velkou gratulaci s přáním dobrého zdraví, osobní spokojenosti, četné radostné prožitky z opětované lásky od svých blízkých, přátel, vnoučat a pravnoučat.

Za ZO - M. Minaříková

PS: Na závěr bychom ještě rády časopisu SeniorTip vyjádřily naše poděkování za zajímavé náměty, postřehy ze života seniorů. Všem v redakci přejeme mnoho tvůrčích podnětů a další zdařilá vydání.

Odposlechnuto

Jednou večer si babička s vnukem povídala o současném životě. Najednou se vnuk zeptá babičky: "Babi, kolik je ti vlastně let?"

Babička odpovídá: "Zkus chvíli přemýšlet..."

Narodila jsem se před televizí, kopírkou, kontaktními čočkami a antikoncepčními pilulkami. Nebyly policejní radary, kreditní karty, laserové paprsky. Ještě nevynalezli klimatizaci ani sušičky - oblečení se prostě vypralo a pověsilo na čerstvém vzduchu, aby uschlo.

Člověk nebyl na Měsíci, neexistovala trysková letadla. Prodala jsem se za svého dědečka a žili jsme spolu, v každé rodině byla matka a otec. Muži nenosili náušnice. Narodila jsem se před počítači, paralelním studiem a skupinovou terapií. Lidé nechodili na preventivní prohlídky, nýbrž je lékař dle potřeby posílal na krev a moč.

Dokud mi nebylo osmnáct let oslovovala jsem samozřejmě každého muže „Pane“ a ženu „Paní“ nebo „Slečno“. Když v té době žena nastoupila do tramvaje nebo do autobusu, děti a mladí lidé spěchali, aby ji uvolnili místo. Pokud byla těhotná, doprovázeli ji až k sedadlu. Na schodech se ženám přenechávala strana u zábradlí a do výtahu nastupovaly jako první.

Muži nikdy nezdravili ženu aniž by přitom vstali, pokud v okamžiku, když vstoupila, seděli. Vstávali od stolu pokaždé, když vstala žena, i kdyby to bylo pouze na okamžik. Muži nám otevírali dveře a pomáhali při odkládání kabátů.

Dívky znamenaly pro svou rodinu čest. Náš život se řídil střídavým uvažováním, úctou ke starším lidem, chováním dle zákona. Život naplňovalo plodné soužití s ostatními a odpovědná svoboda. Učili nás rozlišovat dobré a špatné. Vážný vztah znamenal, že máme dobré vztahy s našimi bratry a sestrami a dalšími vzdálenými a blízkými příbuznými a přáteli.

Neznali jsme bezdrátové telefony, nemluvě o mobilech. Neposlouchali jsme stereo nahrávky, FM rádio, kazety, CD, DVD, neměli jsme elektronické psací stroje, počítače, notebooky. Notebook - znamenalo sešit.

Hodinky jsme natahovali každý den. Nic nebylo digitální, hodinky ani domácí spotřebiče neměly světelné displeje. Nebyly ani bankomaty, mikrovlnné trouby, budíky s rádiem, nemluvě o videorekordérech a videokamerách a podobně... Neexistovaly digitální ani barevné fotografie, jen černobílé, na jejich vyvolání se čekalo nejméně tři dny.

Made in Korea - či Vyrobeno v Číně nebo v Thajsku neexistovalo. Neslyšeli jsme o Pizza, McDonaldu nebo o instantní kávě. V obchodě bylo možné koupit něco za 25 až 50 hal. Zmrzlina, jízdenka či osvěžující nápoj stál 70 haléřů.

V mé době byla tráva něčím, co jsme kosili a ne kouřili.

"Tak a teď mi synku řekni, kolik si myslíš, že je mi let."
"Ach, babi... více než 200!" odpověděl vnuk.
„Ne, miláčku, pouze šedesát!"

(zdroj: Internet)





Výstavní síň

Sokolská tř. 26, Moravská Ostrava



**Sokolská 26 – 20 let
21. 11. – 3. 1. 2014**

Jubilejní výstava připomíná dvacáté výročí vzniku Výstavní síně Sokolská 26 výběrem děl autorů, kteří se v minulosti představili ve výstavním programu. Doposud bylo realizováno 160 výstav převážně soudobého českého výtvarného umění.



Kostelní 3, Ostrava 1

Příběh kmotra

4. 12. 2013 15:00

Ve filmu se střetnou dva světy - víra v právo silnějšího, chytřejšího a víra ve spravedlnost. Budete sledovat strhující souboj představitele zákona a pořádku s člověkem, který řád přizpůsobuje svým vlastním potřebám.
akční/Česko/99 min. vstupné 60 Kč

Komorník

11. 12. 2013 14:30

Příběh Eugena Allena, černocha, který pracoval jako sluha v Bílém domě a obsluhoval osm prezidentů mezi roky 1952-1986. Allen začínal jako komorník v roce 1952, kdy byla práva černošského obyvatelstva značně omezena.
drama/USA/132 min.
původní znění s titulky/vstupné 60 Kč

Odhalený přístav

18. 12. 2013 14:30

Snímkem Odhalený přístav vypráví Louhimies příběh o finské lásce. Sleduje několik paralelních příběhů postav, které, jednoho šedého a chladného zimního týdne čelí čemuś nevyhnutelnému, v touze najít lásku a uznání.
drama/Finsko/123 min.
původní znění s titulky/vstupné 60 Kč

Pivovar Ostravar

Hornopolská 57, Ostrava 1
muzeum a exkurzní trasa



Na území dnešní Ostravy bylo v minulosti sedm pivovarů. Historie současného ostravského pivovaru se datuje od roku 1842, kdy byla postavena první varna, spilka, sklepy a sladovna v nynější Pivovarské ulici v centru Ostravy, kde je dnes výstaviště Černá louka. Nájemce pivovaru Markus Strassmann dodával pivo přednostně německým hostincům. 11. prosince 1896 bylo uděleno povolení k výstavbě pivovaru pro české obchodní kruhy. Tento pivovar na dnešní ulici Hornopolská byl dostavěn 16. května 1898, o rok později v něm byla otevřena i pivovarská restaurace.

Toto a mnohem více se dozvíte při návštěvě pivovaru. Samotný pivovar Ostravar nabízí zájemcům i exkurzní trasu, která je obohacena vědomostmi o výrobě českého národního nápoje. Příjemnou tečkou na závěr je ochutnávka tohoto oblíbeného moku.

Ve staré varně je umístěna zajímavá expozice pivovarského muzea. Velkou atrakcí muzea je více než 60 let starý výčepní pult. Jde zřejmě o jediný historický kus, který se do současnosti zachoval. Kromě výčepu je v muzeu k vidění i řada jiných zajímavostí spojených s výrobou piva. Nechybějí ukázky výroby sudů, přepravní sklenice z dvacátých a třicátých let či historické čelo sudu. Vše doplňují historické fotografie a etikety.

tel.: 59 66 50 251

E-mail: exkurze.ostravar@starbev.com

Návštěvní doba:

pondělí - středa: 9 - 15 hod. pro objednané

Minimální počet 10 návštěvníků
první úterý v měsíci: 15.30 pro volné příchozí (bez objednávky a bez nutnosti rezervace předem)

Cena exkurze:

60 Kč dospělí

30 Kč děti, studenti, důchodci

www.ostravar.cz

Ostravské muzeum

Masarykovo nám. 1, Ostrava



**MARTA ROSZKOPFOVÁ 2013
scénografie
7. 11. - 10. 12. 2013**

Úspěšná spolupráce Ostravského muzea a ND moravskoslezského iniciovala pokračování projektu prezentace ostravské scénografie a osobností ostravské kultury. Po loňské výstavě věnované kmenovému scénografovi SDO Vladimíru Šrámkovi (1927-2012) představuje umělecký profil jedné z nejvýraznějších jmen současné české scénografie a kostýmu, ostravskou výtvarnici Martu Roszkopfovou.



Svémi 290 autorskými inscenacemi si Marta Roszkopfová vymezuje významné místo v historii české scénografie. Podstatná část její tvorby je svázána s Divadlem Petra Bezruče a režiséry ostravských divadelních domů, zejména s Josefem Janíkem. Na výtvarné podobě inscenací spolupracuje také s dalšími výtvarníky, takže výsledné číslo návrhů dosahuje více než 350 inscenací jen v ČR. V zahraničí pak reprezentuje českou scénografii na Slovensku, v Polsku a Německu. Autoritu jejího díla potvrzuje účast na prestižních scénografických a kostýmních výstavách - v Evropě, Americe a Číně, a zastoupení v renomovaných sbírkách Národního muzea a Národní galerie v Praze. Se svým mužem Viktorem Kolářem, jedním z nejrespektovanějších českých fotografů, žije a tvoří v Ostravě.



Projekt "Aktivní senior"

Po celý rok 2013 se realizoval ve dvou ostravských městských obvodech projekt s názvem "Aktivní senior". V Moravské Ostravě a Přívoze probíhal v Klubu seniorů Společnosti senior a v Radvancích také v Klubu seniorů. Šlo o celoroční program přednášek, exkurzí a výletů, které mají podpořit vzdělanost seniorů, poskytnout jim návod na chování v krizových situacích, ale také je zapojit do veřejného života. Zapojilo se do něj pět desítek seniorů. Nyní se už tato akce chýlí ke konci, zbývá už jen zhodnocení a loučení...

Projekt i tento rok realizovali strážníci skupiny prevence Městské policie Ostrava, kteří připravují bezpečnostní programy pro seniory. Poprvé se policisté s účastníky akce sešli v březnu. Prezentovali práci celé Městské policie Ostrava a informovali seniory o připravených aktivitách. Účastníkům byly předány „Zápisníky aktivního seniora“, které je provázejí po celou dobu projektu a v němž nacházejí mnohé cenné rady týkající se bezpečnosti. Tyto základní rady a témata poté strážníci předkládali seniorům formou prezentací či obrazových a zvukových materiálů, které jsou lépe zapamatovatelné.



Exkurze na pracovišti Integrovaného výjezdového centra v Ostravě-Zábřehu

V měsíci říjnu připravili strážníci pro účastníky projektu exkurzi na pracovišti Integrovaného výjezdového centra v Ostravě-Zábřehu. Senioři si prohlédli pracoviště a techniku hasičského záchranného sboru, zdravotnické záchranné služby i vrtulník letecké záchranné služby. Zavítali ale také do Staré Běle, kde bylo představení strážníků skupiny hipologie na služebních koních. Městská policie Ostrava přispěla do programu i ukázkami práce strážníka-záchranáře se služebním psem.



V průběhu projektu se senioři také seznámili s velmi závažnou problematikou domácího násilí páchaného na seniorech. Strážníci upozornili na nebezpečnost jednání příbuzných i personálu zařízení pro seniory vůči nim. Proběhly i schůzky, které byly zaměřeny na bezpečnost seniorů mimo domov - na ulici, v dopravních prostředcích, v nákupních střediscích apod. V rámci bezpečnosti senioři obdrželi ochranný spray a bezpečnostní cest. taštičku na doklady.

Součástí projektu byly i zážitkové programy např. výlet do Hradce nad Moravicí, návštěva Archeoparku v Chotěboři. Velmi zajímavý byl výlet do Beskyd, kde absolvovali i malou „bojovou výpravu za pokladem“. Program se pomalu blíží ke konci a nezbyvá než popřát seniorům z dalších městských obvodů příjemné, ale i hodně zajímavé a poučné chvíle se strážníky skupiny prevence Městské policie Ostrava.



Na závěr chceme právě těmto obětavým strážníkům popřát hodně úspěchů v realizaci dalších zajímavých projektů a hodně osobní pohody.

Za účastníku projektu "Aktivní senior" Ludmila Holubová



...pečujeme o Vás

ABRI - FLEX

navlékací prodyšné
plenkové kalhotky

Plenkové kalhotky
ABRI-FLEX nejen pro dospělé,
vhodné pro střední i těžké
případy inkontinence,
především u chodících pacientů.
Maximální komfort při používání.
Není nutná následná fixace.



www.abena.cz
www.abenashop.cz

není co řešit...



Za méně peněz více muziky!

Od 1. 1. 2013 nižší cena
a více kusů na poukaz !



VÁŠ PŘÍBĚH

Mezigenerační vztahy jsou v současnosti vnímány jako nepříteli harmonické. Od sociologů a psychologů slyšíme o vzájemném nepochopení a zejména o neschopnosti vcítit se do potřeb a problémů druhých. O tom, jaké vztahy panují mezi prarodiči, rodiči a vnoučaty v jednotlivých rodinách, rozhoduje celková atmosféra i historie těchto rodin.



Vztahy mohou být ovlivněny věkem, životními zkušenostmi rodičů, dětí, vnoučat - jejich odlišnou rolí v rodině, kulturními vzory a stereotypy. Stejně tak je ale vztah závislý na osobních vlastnostech a přístupech lidí. Jsou dány mnoha faktory, které stojí za pozornost. Jejich pozitivní vývoj ovlivňuje výchovu a formování osobních vlastností a znalostí nejmladší generace.

V rámci loňského ročníku ankety Senior roku 2012 vyhlásilo město Ostrava také soutěž pro žáky 5.-9. ročníků základních škol

v Ostravě na téma „**Jak vnímám svou babičku, svého dědečka?**“ Do soutěže bylo zasláno množství slohových prací, z nichž vám některé v tomto vzpomínání přibližujeme.

Do dalšího milého vzpomínání na prarodiče se teď s námi přeneste...

Rodinný výlet

Ráda vzpomínám na rodinný výlet z minulého léta. Prarodiče z Brna přijeli na víkend na návštěvu. Ihned jsme začali plánovat výlety. Nakonec jsme se rozhodli pro výstup na Velký Roudný, návštěvu muzea Tatry v Kopřivnici a Slezskou Hartu.

Vyrazili jsme časně ráno. První zastávka se uskutečnila na přehradě Slezské Harty. Procházeli jsme se podél zábradlí a pozorovali okolí. Dědeček nám vyprávěl, jak se tudy procházel se svými prarodiči. Potom jsme pokračovali na rozhlednu na Velkém Roudném. Z vlastní - dřívější - zkušenosti vím, že výstup až na samý vrchol kopce je velmi náročný a velmi strmý. Proto mě překvapilo, že si babička s dědečkem na tento výstup troufnou.

Ale ještě více mě překvapilo to, jak jsou mí prarodiče ve svém věku aktivní. Nahoru se "vyšplhali" bez jakýchkoli potíží - výhled z rozhledny byl k nezaplacení! Tady se zase rozpovídala babička. Vyprávěla nám, kde všude bydlela a příležitostně nám ta místa i ukazovala. Potom jsme z rozhledny sešli dolů a s chutí se nasvačili. Babička nám totiž na svačinu usmažila bramborové placky.

Pak jsme se vydali z našeho bruntálského okresu dále. Jeli jsme totiž do Kopřivnice. Tam se nejvíce těšil můj mladší bráška. Auta ho zajímají od narození. Když jsme dorazili na místo, byl už bráška jako u vytržení. Prohlíželi jsme si Tatry od té nejstarší až po dnešní hasičský vůz.

Bráškovi i mně se nejvíce líbila stará Tatra President, protože se do ní dalo i posadit. Bráška si zabral místo u volantu a já vedle něj. Vyfotili jsme se a pokračovali dále v prohlídce.

Pak nás prarodiče vzali na koktejl a zmrzlinový pohár. Potom jsme už museli jet zpět. A protože je Kopřivnice od Bruntálu daleko, oba jsme s bráškou po cestě usnuli. Vzbudili jsme se až v Bruntále.

Myslím si, že tento zážitek mohu bezpochyby považovat za nejlepší už proto, že jsem ho zažila s prarodiči, se kterými nemám možnost se během roku setkávat příliš často.

Karolína Pavlišová
ZŠ Provaznická, O.-Hrabůvka

MOŽNÁ NEVÍTE, ŽE...

Pomáháme seniorům žít doma



podané ruce®

Aktivní a plnohodnotný život ve svém přirozeném domácím prostředí mohou vést senioři a handicapovaní lidé v Ostravě i díky registrované terénní sociální službě - osobní asistenci - nestátní neziskové organizace Podané ruce, o. s. - Projektu OsA.

Osobní asistenci poskytujeme lidem, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodů vysokého věku, chronického onemocnění nebo zdravotního handicapu a nejsou schopni samostatného života bez pomoci jiné osoby. Službu poskytujeme klientům bez rozdílu věku a zdravotní diagnózy na základě písemné smlouvy až dvacet čtyři hodin denně, až sedm dní v týdnu.

V letošním roce je to již jedenáctý rok co podávají naše osobní asistentky/ti pomocnou ruku klientům, kteří sami nezvládají vykonávat běžné úkony péče o vlastní osobu, nedokáží si sami uvařit a mnohdy ani sami se najíst či napít.



Doprovázíme naše klienty k lékařům, na úřady, do zaměstnání, za kulturou a sportem nebo děláme společníky na procházkách. Prostřednictvím naší služby klientům pomáháme udržovat jejich stávající zdravotní stav, případně ho i zlepšovat. Aktivizací (např. nácvikem běžných samoobslužných dovedností) rozvíjíme jejich jemnou motoriku.

Z osobní asistence mají taktéž užitek i jejich rodinní příslušníci, kteří mají naše klienty v jejich přirozeném domácím prostředí ve spolupěči. V době přítomnosti osobní asistentky/ta si mohou na chvíli odpočinout a nabrat nové síly, nebo se mohou vrátit do pracovního života a vykonávat svá zaměstnání. V době přítomnosti osobní asistentky/ta mají jistotu, že je o jejich příbuzného dobře postaráno.

Projekt osobní asistence můžeme profesionálně provádět a rozšiřovat i díky finanční podpoře statutárního města Ostrava a městských obvodů: Ostrava-Jih, Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava-Poruba, Ostrava-Stará Bělá, Ostrava-Vítkovice.

Potřebujete-li službu osobní asistence pro své blízké, kontaktujte nás na telefonním čísle 777 011 934, nebo e-mailem: osa.ostrava@podaneruce.eu. Bližší informace naleznete také na webových stránkách: www.podaneruce.eu

Mgr. Ivana Mikulcová, sociální pracovnice



Vážená paní Holubová,

soutěž je zápolení dvou nebo více stran o něco, co je cenné pro všechny soutěžící a čeho obvykle není dost pro všechny. Potud strohá slova encyklopedie. Fotografická soutěž na webových stránkách www.seniortip.cz, které jsem se letos poprvé také zúčastnil je, alespoň mně to tak připadá, jednou z možných cest sdružení Společnost senior, vtáhnout lidi do aktivního života a ne honba za nějakými cenami. Tím, že ceny jsou navíc jen symbolické, jsou vlastně takovým drobným povzbuzením a odměnou za snahu těm pár vyvoleným, kteří se chtěli poprat ze zadaným tématem, anebo, že se na ně usmálo trochu štěstí. Ve skutečnosti by cenu měli dostat ale všichni, kteří o soutěž projeví zájem. Bohužel tomu tak nikdy nebude. Ani ve snu mne pak nenapadlo, že bych mohl být jedním z výherců i já.

Fotografii se věnuji již řadu let a mohl bych říci, že od samého dětství. Nikdy jsem se ale fotografii nevěnoval jak by si třeba zasloužil. Spíš je to stále jen jeden z mnoha koníčků, které si v tomto věku a pokud to zdraví ještě dovolí, plně vychutnávám. Je to pro nás s manželkou takový náš archiv vzpomínek na pěkně prožité chvíle. Proto si vážím všech, kteří se alespoň trochu chtěli ve svých snímcích, které do „soutěže“ zaslali, přiblížit na okamžik profesionálům a nebo alespoň přiblížit svět kolem nich přes čočku svého fotoaparátu.

Ještě pár slov k mé účasti ve virtuálním klubu "senior" na webových stránkách. I když jsem dnes z jižních Čech, jsem pořád patriot Moravy a té severní zvlášť. Narodil jsem se totiž ve Skřečoni a mnoho členů rodiny z tátovy strany v této oblasti žilo a ještě i žije. Někteří své životy spjali pak s Beskydami. Můj otec žil mnoho let na Starých Hamrech v oblasti Samčanka, kam jsem v rámci svých možností - zprvu hodně, pak sporadicky zajížděl. Já se po deseti letech života musel přestěhovat do Hanáckých Athén, krásné Kroměříže, a po třiceti letech pak s novou rodinou a po smrti matky, přestěhovat poblíž rodiště ženy, města Písku. Přesto jsem po celou dobu života cítil a stále cítím, že své kořeny mám právě na severní Moravě. Možná, že podobný klub existuje i v jihočeském kraji a snad má i podobnou náplň jenže já žiji v malém městě a zúčastňovat se jejich činnosti a nebo akcí je závazkem, který nelze pokaždé naplnit. Proto jsem sáhl k této skupině virtuálně spojených lidí, která je mi nějak bližší, i když se nemohu řady akcí zúčastnit osobně.

Dnes mi poštou přišla i má výhra. O jejím doručení jste chtěla poslat krátkou informaci. Cena přišla v pořádku a nepoškozena. Měl jsem z ní samozřejmě upřímnou radost. Není bohužel v našem životě tolik hezkých pocitů. Zdravím vás a přeji mnoho krásných okamžiků s lidmi, o které se touto svou činností také staráte. Určitě jsou vám za to moc vděční.

Jaroslav Adámek

Vodu „z vodovodu“ můžete pít bez obav

V poslední době se v tisku objevily články s argumenty proti vhodnosti konzumace vody dodávané veřejnými vodovody ve prospěch vody balené. Je to součást obchodní strategie prodejců balených vod, nebo má pitná voda v naší vodovodní síti nějaké dosud neznámé problémy?

Jak vypadá situace z pohledu odborníka na slovo vzatého, profesora Miroslava Kyncla, který léta stojí v čele vodárenské společnosti Severomoravské vodovody a kanalizace Ostrava a.s. a kromě toho vodohospodářské a ekologické obory také vyučuje na VŠB TU Ostrava:

„Pitná voda, kterou dodáváme většině obyvatel Moravskoslezského kraje, se k úpravě odebírá z vodárenských nádrží v Beskydech a Jeseníkách. Ty se nacházejí vysoko na horních tocích řek, v čistém životním prostředí. V úpravárnách se z vody odfiltrují nečistoty, zajistí se její zdravotní nezávadnost a putuje ke spotřebitelům. Použitá voda se kanalizacemi odvede do čistírny odpadních vod, kde se vyčistí a vrátí zpět do přírody. Čistírny odpadních vod leží níže v údolích a vyčištěná voda tak nemá šanci dostat se zpět do přehrady k úpravě pro pitné účely.

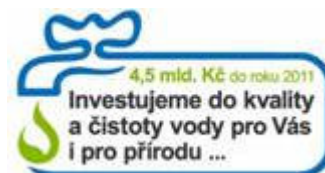
V okolí přehrad není intenzivní zemědělská činnost a nehrozí tak ani znečištění pesticidy či hnojivý“, říká prof. Kyncl. „Zajištění kvality pitné vody je několikastupňové. K prvnímu výběru dochází už v samotné vodní nádrži. Existuje totiž možnost zvolit, z jaké hloubky, tzv. horizontu, se voda k úpravě odebírá, takže případné znečištění na hladině se v hlubších vrstvách vůbec neprojevuje a do úpravy putuje surová voda s nejlepšími kvalitativními ukazateli. Kromě laboratorních kontrol surové vody používají vodárny ke zjištění případné kontaminace i živé organismy, nejčastěji takové druhy ryb, které jsou velmi citlivé na znečištění. Technologie úpravy plně odpovídá platné legislativě a zároveň zajišťuje vysoký stupeň zdravotního zabezpečení. Rovněž dnešní úroveň a rozsah analytických metod prakticky vylučují, že by se ve vodě objevily cizorodé látky a nebyly by zachyceny. Z těchto zkušeností vyplývá, že voda v přírodních zdrojích má u nás dobrou jakost a výsledný produkt, tedy pitná voda, je rovněž na vysoké kvalitativní úrovni. Potvrzují to výsledky rozborů, které sami neustále provádíme v plynulém cyklu, i kontroly orgánů veřejného zdraví. Konzumace této vody není třeba se obávat, nevykazuje žádné nepříznivé vlivy ani při dlouhodobé spotřebě. Je vhodná i pro přípravu kojenecké stravy, protože rozhodující ukazatel kvality pro tuto věkovou skupinu - obsah dusičnanů - je trvale hluboko pod limitem pro kojenecké vody. Informace o kvalitě vody zveřejňujeme na našich webových stránkách <http://www.smvak.cz/> a jsou aktualizovány každý týden. Spotřebitelé se tak mohou přesvědčit, že předepsané parametry trvale dodržujeme, a nemusí se bát celoživotní konzumace pitné vody "z kohoutku". Výsledky analýz z nezávislých laboratoří řadí pitnou vodu dodávanou naší společností mezi nejlepší v celé zemi.“

Přesto se někteří lidé konzumaci vody z vodovodu vyhýbají a tvrdí, že jim tato voda nechutná. „Tady bych doporučil napustit vodu do lahve a postavit do ledničky. Teplota vody je důležitým senzorickým ukazatelem, optimální, pokud jde o zdravotní a chuťové vlastnosti, je 8 - 12°C.“

**Severomoravské vodovody a kanalizace Ostrava a.s. - Vaše každodenní jistota
SmVak Ostrava a.s., 28. října 169, 709 45 Ostrava**

call centrum 840 11 123
smvak@smvak.cz

poruchová služba 840 11 1
www.smvak.cz





Máte rádi pohyb? Rádi se setkáváte s jinými lidmi? Toto a mnohé jiné nabídla v letošním roce ve své činnosti i Krajská rada seniorů buďto jako pořadatel nebo svou spoluúčastí. Na oslavě Dne seniorů v Domě kultury v Petřkovicích, kde se sešlo více jak 200 seniorů z našeho kraje jsme panu Fabiánovi - předsedovi KR seniorů Moravskoslezského kraje položili několik otázek :

Od kdy pracuje v kraji Rada seniorů a proč byla ustavena?

Krajská rada byla ustavena v květnu roku 2011 s cílem zabezpečovat vyjednávací, konzultační, informační, iniciativní, kontrolní, mezigeneračně sjednocující a poradní funkce ve vztahu ke kraji, městům a obcím na území moravskoslezského kraje a organizačně připravovat celokrajské nebo územní seniorské akce.

Jaké jsou její priority?

Zatím ještě krajská rada nemá sílu zcela naplnit své poslání. V uplynulém období jsme se intenzivně věnovali výstavbě celokrajského systému, takže v současnosti je zabezpečena propojenost do všech okresů kraje na desítky seniorských organizací, z nichž mnohé se již zapojily do projektů, které byly pro seniory z celého kraje připraveny.

Vzpomněl jste, že se v kraji už podařilo seniory zapojit. Můžete to konkretizovat?

V létech 2011 a 2012 jsme pro seniory z celého kraje zorganizovali divadelní představení. Letos jsme se zaměřili hodně na projekty s aktivní účastí seniorů. Byla vyhlášena i soutěž o neaktivnější seniorské kolektivy. Z přihlášených byly vyhodnoceny čtyři kolektivy, které obdržely finanční ocenění. Taktéž jsme uspořádali sportovní hry seniorů. Z poznávacích a společenských akcí je třeba jmenovat projekt „Poznej své krajské město“ - pro seniory z mimostravských okresů a společné oslavy Mezinárodního dne seniorů.

Plány jsou jedna věc, ale jak víme, ke všemu jsou potřeba také finance. Odkud je hodláte sehnat?

Hlavním donátorem všech doposud uskutečněných akcí, jakož i podpory organizační činnosti krajské rady, je Moravskoslezský kraj. Vedení kraje má zájem na pořádání akcí s aktivním zapojením seniorů a krajská rada tuto koncepci bude i v dalších letech uplatňovat. Do budoucna očekáváme i přiměřenou podporu měst a obcí, a to jak podílem na financování celokrajských akcí, tak i například bezúplatnými pronájemy svých sportovních zařízení nebo sálů k uspořádání oslav Mezinárodního dne seniorů nebo třeba též k jednání zástupců seniorů v příslušných okresech.

Co tedy chystáte pro seniory v roce 2014?

Projekty, které jsem vzpomněl výše byly realizovány v Ostravě. V roce 2014 a v dalších letech chceme aktivity přenést do dalších měst a obcí kraje, abychom mohli seniorům přiblížit nejen krajské město, ale také další krásná a zajímavá místa našeho kraje. Oblasti společných aktivit hodláme zachovat a dále rozšiřovat - v roce 2014 nejméně o celokrajskou přehlídku seniorských amatérských souborů. Pevně věřím, že se do společných aktivit a spolupráce zapojí další seniorské organizace.

Jelikož se nacházíme na prahu nového roku, rád bych jménem svým i jménem všech členů krajské rady a jejich dalších spolupracovníků popřál všem seniorům, jejich rodinám, přátelům a známým, a vlastně všem občanům našeho kraje vše nejlepší do roku 2014 a hlavně pevné zdraví. Vládě pak přeji, aby uměla naplnit vše, co seniorům bylo slibováno před volbami.

*S předsedou KR seniorů MSK Milanem Fabiánem
rozmlouvala Ludmila Holubová*

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE

www.ms-seniors.cz

Předseda krajské rady: Milan Fabián

Sídlo: U Tiskárny 1, 702 00 O s t r a v a

tel : 776 402 094 E-mail: kr-rscr.msk@klikni.cz



Sportovní hry seniorů



Den seniorů v Ostravě - Petřkovicích



**Poznej své krajské město -
návštěva Dolní oblasti Vítkovice**



Čas a prostor v životě soch II.

Milí čtenáři, v pomyslné cestě za sochou ještě setrváme ve Středomoří. Ne nadarmo se k němu vracejí hledáním kořenů svých profesí filozofové, historikové, právníci, někdy i planými deklamacemi o demokracii politikové. Svě počátky tam založilo i evropské dramatické a výtvarné umění stejně jako hudba spjatá s matematikou a filozofií i architektura. Zkrátka klasickou řeckou - a posléze římskou geografickou enklávu nelze ani v současném stavu vědy a umění pominout. Plně to platí i pro sochařství. A zase - nebudeme sledovat kontinuální vývoj klasické řecké sochy, ale zaměříme se na klíčové okamžiky, které předaly významný vklad i do následující doby. Pokud vydržíte, zjistíte, že i ostravské sochy z konce devatenáctého nebo dvacátého století, které jsme poznali v loňské cyklu, nesou stopy dávné sochařské kultury.

V Řecku v době, kdy krystalizovala podoba městského státu - polis - s podobnou účastí jeho obyvatel na vládě, jakou převzal i moderní model státu, vznikl i fundamentální vzor pro sochařskou postavu muže a ženy. V umění jde obecně o dobu archaickou 8.- 6.stol. před naším letopočtem. Oba protějšky byly komponovány pouze pro přímý čelní pohled (en face), ale dále se podstatně lišily nejen odlišením pohlaví. **Muž-mladík (kúros)** se představuje jako stojící akt, tedy bez jakéhokoli oděvu či náznaku drapérie. Ruce má volně spuštěné těsně podél těla, někdy v poloze, jako by něco nesl (předpokládá se, že jde o obětinu); noha vykračuje, aniž by se pružně odlehčila od podložky. Jde o první náznak pohybu,



- Kroisův kúros z Anavysu, 6. st. př. n. l., NM Athény
- Koré z Auxerre, 7. st. př. n. l., Louvre, Paříž

kteří o století později řecký sochař dále rozvine. Účes je pečlivě stylizovaný do pravidelných kadeří, které jsou někdy obtaženy „sportovní“ páskou.

Žena-dívka (koré) je naopak oblečena, a to v tzv. peplu, těžším vlněném plášti, pod nímž je další vrstva oděvu lehčího, jakási košile, tzv. chitón. Souhlasně jako ve architektonických řeckých řádech je označována jako ten nejstarší typ - dórský. Iónská koré se naopak „oblékla“ do lehkého oděvu - himatiónu, který prozrazuje i její tělesné tvary. I ona naznačuje pohyb, tentokrát gestem rukou, jež patrně souvisí s provozovaným rituálem. Rovněž sochy dívek mají přesně upravené vlasy. První odvážené kroky sochařství, kdy se lidská postava vymanila z totemické formy, jsou tedy uloženy v archaické soše, která společně v mužské i ženské verzi vykazuje tzv. archaický úsměv. Úsměv je však schématem, maskou, která o vnitřním životě nevypoví zřehla nic. Přece však tyto sochy mají - i doslova - vývojově nakročeno do dalšího času. Jednak směřují k zobrazení skutečného člověka, jednak postupují k hledání ideálu. Schopnost pozorovací se snoubí se schopností abstrahovat.

Ve vrcholném klasickém období 5. st. př. n. l. se v sochařsky ztvárněné lidské postavě objevuje několikanásobný pokrok. Repertoár se rozrůžňuje - postava vykazuje v náznaku pohyb daleko důsledněji než v předchozích stoletích, zapojuje se do složitějších figurálních kompozic, které rozvíjejí děj a zároveň usiluje o ideální podobu lidského těla. K filozoficko-matematické podobě ideálu dospěl ve svých postavách aplikací kánonu, tj. vzájemné harmonie jednotlivých částí těla i souladu jednotlivých částí k celku.

Kánon stanovil teoreticky i prakticky jej aplikoval sochař 5. st. př. n. l. Polykleitos. Do stejné idealizující kategorie patří i proslulá socha Myrónova Diskobola. Tělo, muskulatura i jemnosti klasických soch jsou dobře čitelné i pod oděvem. Zvláště u postav ženských, představitelek božského Olympu, je takto vynikajícím způsobem zpracována tzv. „mokrý drapérie“. Zdokonaluje se schopnost vyjadřovat se v různých materiálech: ze staršího období pokračuje zpracování mramoru, avšak v nezměrně větší rozmanitosti, pokračuje i odlévání bronzy, ale na rozdíl od předchozích staletí vznikají bronzové sochy v životní i nadživotní velikosti. Feidias, muž, který dozíral na výstavbu athénské Akropole, se proslavil obří sochou Athény Parthenos ze zlata a slonoviny. O ní se však dochovaly pouze zmínky v literatuře.

obr. 3 Doryforos a Diadomenos, římské kopie řeckých soch Polykleitových, Vatikánská muzea, Řím
obr. 4 Skopas, Tančící majnáda, 1. pol. 4. st. př. n. l., Státní umělecké sbírky Drážďany





Vynikajícím ziskem klasického 5. století před Kristem byla schopnost zapojovat sochařské dílo do architektury. Týkalo se to volné sochy a zvláště reliéfu s bájnými i historickými výjevy. Všechny tyto znaky klasického řeckého sochařství pronikly do pozdějších etap vývoje tohoto uměleckého oboru.

Závěrečná etapa klasického řeckého umění ve 4. st. př. n. l. se mj. věnuje lidské psyché, emocionalitu vyjádřil výrazem tváře i pohybem sochař Skopás, jenž se podílel na výzdobě jednoho ze sedmi divů světa, Mauzolea v Halikarnasu. Praxitelovy Venuše, kopírované po staletí, se pak jeví jako výsledek jeho nejen uměleckého, ale patrně také intimnějšího vztahu k modelu.

Poté, co se po výbojích Alexandra Velikého od konce 4. st. př. n. l. proměnilo Středomoří v prostor oboustranného politického i ekonomického prolínání s Východem, Helénistické sochařství 3. až 2. století před Kristem opustilo výsostný kánon, libuje si v naddimenzované, nebo naopak drobné figuře. Pokouší se o složité kompozice a rozšiřuje témata. Přináší zobrazení ošklivosti, objevují se erotické a lascivní náměty, objevují se realisticky až naturalisticky zpracované žánrové motivy nebo portrét. Právě z této vrstvy vytěžilo relativně nejvíce paralelně se rozvíjející se sochařství v římské republice a následně v impériu, které územně, politicky i časově překonalo rozsah říše makedonského Alexandra Velikého. Ve zpětném pohledu můžeme sledovat tyto stopy středomořského sochařství ve všech dalších následujících etapách života soch až do současnosti.

Marie Šťastná



Popisky foto:

obr. 5: Venuše Mélská, cca 130-100 př. n. l., asi dílo Alexandra z Antiochie, mylně připisovaná Praxitelovi, Louvre

obr. 6: Opilá stařena, 3. st. př. n. l., Kapitolská muzea, Řím

obr. 7: Laokoon, cca 1. st. př. n. l., Vatikánská muzea, Řím

obr. 8: Venkovan jdoucí na trh, 2. st. př. n. l., Státní muzea Berlín

Vydává Společnost senior, občanské sdružení za příspěví grantu Statutárního města Ostravy.
Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová
Redakční rada: Mgr. Pavla Pešatová; Marie Kalinová; MUDr. Hugo Přibyl, Ph.D; Ing. Jiří Muladi.

Registrační značka MK ČR E 14221
Adresa redakce: Společnost senior, Na Jízdárně 18,
702 00 Ostrava 1
IČO 265 95 982
Tel.: 724 276672 ; 728 466 105
e-mail: info@seniortip.cz www.seniortip.cz



Povídání o módě...



Se zajímavým projektem **Kočka 60+** zažily členky klubu Společnosti senior jedno příjemné odpoledne. Projekt volně navazuje na celorepublikovou akci „**Miss staré koleno**“, která probíhala v pobytových zařízeních sociálních služeb. „S potěšením jsem zjistila, že pro dámy soutěžící o titul „miss“ byla účast velkým přínosem, kdy si navzdory věku uvědomovaly svou ženskost a vyvrátily tak názor, „že už na tom nezáleží“ jak se oblékat, líčit a používat různé doplňky. Napadlo mne - komornější formou - nabídnout povídání o módě, volbě barev a obecně o životním stylu i aktivním seniorkám mimo pobytová zařízení“, odpovídá autorka projektu Kočka 60+ paní Jana Hrutková, stylistka a vizážistka na otázku proč otevřela tento projekt. V soutěži „Miss staré koleno“ se starala o image soutěžících dam. „Mým cílem je dámy motivovat a ukázat jim, že změna image nezáleží jenom na penězích, ale, že stačí jen vhodně kombinovat styly a barvy a nebát se využití i nápadnějších módních doplňků“, dodává paní Hrutková. „Dámy, více na sebe myslíte a dbejte. Když budete vypadat dobře, budete se i dobře cítit, vzkazuje seniorkám paní Hrutková.

K realizaci projektů jsou potřeba i finanční prostředky. Oba zmíněné projekty podpořila firma ABENA (zastoupená v ČR ostravskou firmou Untraco, v.o.s.), která podporuje celou řadu charitativních projektů i aktivit seniorů, na které je zaměřena i největší část její produkce - zdravotní pomůcky pro inkontinentní osoby. Tyto pomůcky umožňují vést aktivní život v podstatě bez omezení.

„Cíl těchto projektů - tzv. zlepšování kvality života - je v přímé synergii s cíli značky ABENA a proto jsme se zapojili do projektu „Miss staré koleno“ a v současnosti i do projektu „Kočka 60+“, říká ing. Václav Džambík, zástupce firmy Untraco, v.o.s..

(hol)



CK MLK-TOURS

LÁZNĚ A TERMÁLY 2014

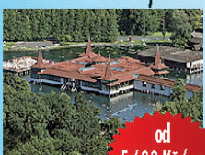
7DENNÍ AUTOBUSOVÉ ZÁJEZDY VČETNĚ DOPRAVY, UBYTOVÁNÍ, STRAVY A LÉČEBNÝCH PROCEDUR

Maďarsko - Tapolca



od 6.900 Kč/os.

Maďarsko - Termály Hévíz



od 5.600 Kč/os.

Kúpele Dudince Minerál



od 5.400 Kč/os.

Vysoké Tatry - Vrbov



od 4.200 Kč/os.

Kúpele Dudince



od 4.900 Kč/os.

Konstantinovy Lázně



od 5.500 Kč/os.

Lázně Poděbrady



od 4.500 Kč/os.

Oravice - Habovka



od 4.900 Kč/os.

Dunajská Streda



od 4.600 Kč/os.

Janské Lázně



od 5.600 Kč/os.

LÉTO U MOŘE 2014

ITÁLIE - KALÁBRIE - SICÍLIE



od 10.700 Kč/os.

CHORVATSKO - Hvar, Stari Grad



od 9.400 Kč/os.

CHORVATSKO - OSTROV VIS



od 8.600 Kč/os.

Pobyty také s vlastní dopravou!

Zavolejte si o naši nabídku, vše Vám zašleme poštou gratis!

mobil: 777 779 933,
telefon: 558 655 649

www.mlk-tours.cz

JEDNÁ SE O KOMPLETNÍ CENY 12-13 DENNÍCH AUTOBUSOVÝCH ZÁJEZDŮ VČETNĚ UBYTOVÁNÍ (HOTEL*** U MOŘE), POLOPENZE, POJIŠTĚNÍ A PRŮVODCE