

Úspěšné seniory - sportovce přijal hejtmán Moravskoslezského kraje

V minulém čísle SeniorTipu jsme se zmínili o vynikajícím umístění výběru kraje na 3. Mezinárodních sportovních hrách seniorů v Olomouci, kde vybojovali výborné 2. místo. Osmičku reprezentantů společně s předsedou Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavlem Glucem přijal ve svém sídle hejtmán kraje Ivo Vondrák, který si úspěšný tým pozval na krátké setkání.

Za neobvyklého zájmu ostravských médií o cestě za tímto úspěchem krátce pohovořil Pavel Gluc. Představil členy reprezentačního týmu a také zopakoval dosažené výsledky. Kromě třinácti individuálních medailí z jednotlivých disciplín, přivezl kapitán týmu Karel Moškoř také titul absolutního vítěze v kategorii muži do 70 let, což dalo seniorům v celkovém součtu skvělou stříbrnou příčku.



Úspěšní sportovci - senioři

K výsledkům seniorské reprezentace kraje se vyslovil i hejtmán Ivo Vondrák. Vyzdvihl dosažený úspěch a vyjádřil očekávání, že v nastoupeném trendu budou seniorští sportovci pokračovat i v příštích letech. Dále připomněl, kolik finančních prostředků kraj vkládá do sportovní oblasti a je smutné, jak nízkou fyzickou a pohybovou schopností disponuje dnešní mládež. Zdůraznil, že aktivní senioři mohou být mládeži zářným příkladem.

Pavel Gluc předal hejtmanovi pamětní medaili z těchto sportovních her. Na závěr setkání Ivo Vondrák předal všem seniorským reprezentantům drobné upomínkové předměty. Škoda jen, že se nenašla ani jediná zmínka o tomto přijetí na webových stránkách Krajského úřadu.

(kmo)

Julibejní 20. ročník mezinárodního festivalu adventních a vánočních zvyků, koled a řemesel s názvem Souznění se uskuteční ve dnech od 13. do 16. prosince 2018.

Festival se bude konat na tradičních místech, a to ve Frýdku-Místku, v Kunčicích pod Ondřejníkem, Ostravě-Mariánských Horách, Kozlovicích a ve Frenštátě pod Radhoštěm. Speciálním hostem letošního ročníku bude čínský soubor Shanghai Xinyi Folk Chamber Orchestra a vystoupí i řada českých a slovenských souborů. Hlavní hvězdou nedělního programu ve Frenštátě pod Radhoštěm bude acapella SKETY v čele se zpěvákem Ondřejem Rumlem.



Den seniorů se opět vydařil

Hlavním partnerem oslav Dne seniorů v Ostravě 2. října byl Moravskoslezský kraj, významným partnerem pak bylo statutární město Ostrava. Oslavy v krajské metropoli byly rozděleny na dvě části. Dopoledne si mimoostravští senioři mohli prohlédnout historické a technické pamětihodnosti Ostravy a odpoledne pak byl připraven program v Domě kultury města Ostravy.



V průběhu odpoledne byla vyhodnocena i soutěž Krajské rady seniorů MSK o "Nejaktivnější seniorskou organizaci kraje" a "Obec, město, mikroregion kraje seniorům nejprívětivější". V prvním případě zvítězilo Sdružení seniorů OSŽ Ostrava Hl. n., v druhém případě vyhrály obce Vyšní Lhoty, Slavkov u Opavy a město Bohumín.

Oslavy moderoval Vladimír Hron. V zábavném programu vystoupili mimo jiné např. děti z MŠ Koblov, seniorským vystoupením pokračovali čupr holky a čupr kluci z Hlavnice, folklórní soubor Šariš z Prešova a písně zazněly v podání souboru Krákorky z Vrchů.



Mezi čestnými hosty pak zasedli náměstek hejtmána MSK Jiří Navrátil, primátor statutárního města Ostravy Tomáš Macura a předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes. (kmo)

MUDr. Růžena Mašková:

O důkazu, že Ježíšek existuje (a mnohým lidem chybí), o paradoxu nemocných a zdravých lidí, o zneužívání péče, o hudební árii na záchytce a o tom, že dobří lidé jsou pořád mezi námi

**MUDr. Růžena Mašková**

Tak se nám opět blíží vánoční svátky, a když jsem si to uvědomila, vzpomněla jsem si mimoděk, jak jsme je prožívali za mého mládí. Vždycky se sešla celá rodina, slavnostní atmosféra, nazdobený stromeček v obýváku - kam jsme jako děti nesměli, pak zazvonil zvonek... Nikdy nás ani nenapadlo, že by dárky nenosil Ježíšek, vždyť důkazem toho byly přece ty dárky. A Ježíšek nás musel dobře znát, protože dárky byly většinou praktické a na míru. Nákupní horečky současného typu neexistovaly, natož aby se braly půjčky - a o to více jsme zažili romantiky.

Když jsme pak byli starší, kolem devíti let, to už nám rodiče vysvětlili, že Ježíšek nenosí dárky přímo, ale zprostředkovaně právě přes rodiče, kterým zařizuje zdraví, práci a pohodu. Myslím, že mnohým lidem takový Ježíšek dnes chybí. Mám to mimo jiné potvrzeno praxí ve zdravotnictví.

A víte, co je zvláštní? Znáám řadu lidí, kteří mimořádně dbali o své zdraví - nevešli by do zakouřené místnosti, dodržovali diety, věnovali se úzkostlivé péči - a tím strachem z onemocnění si nemoc přivodili. Marná sláva, lidský organismus je stvořen dokonale, tělo funguje synergicky jako celek a nemístné zásahy do něj ho vyvádí z rovnováhy, což se po nějaké době musí negativně projevit.

Oproti tomu si hluboce vážím zdravotně postižených lidí, zvláště těch, kteří svým handicapům nepodlehnou a ještě mají sílu pomáhat druhým. Na jedné akci, kde představili řadu právě takových lidí, jsem nedávno byla a bylo to poučné. Na druhou stranu, promítaly se tam i filmy z outdoorových aktivit a z těch já mám smíšené pocity. Ty výkony jsou samozřejmě mnohdy obdivuhodné, ovšem připadám mi, že ti sportovci hodně riskují, že si svého zdraví moc neváží. Dochází tady podle mého k jednomu paradoxu. Nemocný má jen jedno přání: aby byl zdravý. A zdravý si pak vymýšlí sporty, aby zdravý nebyl.

Ostatně, už tak je mezi lidmi dost neštěstí, kterým se zabránit nedá. Mám třeba na mysli případ jednoho dvacetiletého mladíka s těžkou myastenii (to člověku přestávají fungovat svaly), který si šel zaběhat, přehnal to, dostal krizi a zemřel. Před smrtí řekl: „Nechci nic, jen abych mohl dýchat...“ A teď to srovnajte s přáním mnoha lidí, kteří chtějí vše a hned - auta, šperky, majetky - přičemž to vše přináší navíc ještě problémy. I nad takovými věcmi bychom se v nadcházejících nákupních horečkách mohli zamýšlet.

Samozřejmě, v nadcházejících svátcích se dá očekávat zvýšená spotřeba alkoholu, takže je na místě zmínka i o záchytce. Ze všeho nejdříve musím říci, že dochází k čím dál většímu zneužívání tohoto zdravotnického zařízení. Venku je zima a opilci leckdy propijí i těch pár korun, za které by si mohli koupit nocleh v azylových domech. Proto si lehnou na frekventovaném místě, kde je policisté seberou a po lékařském vyšetření skončí na záchytce, kterou stejně nezaplátí.

Jiní lidé zase přes zimu zneužívají přímo nemocnice - když nasimulují nemoc, nemusejí platit za topení a stravu. Proto si myslím, že zrušení poplatků za pobyt v nemocnicích byla chyba, měly se pouze rozšířit výjimky na sociální případy. Nyní se dokonce můžete setkat s tím, že rodina bere příplatky za péči o osobu blízkou, ale tuto osobu strčí do nemocnice na co nejdelší dobu. Což už zavání, zvláště třeba přes vánoční svátky, trestuhodností, nemyslíte?

K tomu všemu ještě děsivě narůstá administrativa a to tak, že zanedlouho budou lékaři jen u počítačů vypisovat povinné dotazníky a zprávy, místo toho, aby měli čas na pacienty. Ale když jsou před námi ty krásné svátky, tak skončíme zvesela. V komedii Slunce, seno, jahody, pouštěli kravám hudbu, aby více dojily. A hudba má nepochybně vliv i na psychiku člověka. To jsem si uvědomila, když na záchytce přivezli profesionální zpěvačku středního věku, která byla v opilosti tak agresivní, že se nedala v běžném prostředí zvládnout. Měla obrovskou slovní zásobu nadávek, bouchala do dveří a napomínání nemělo žádný efekt. Tak jsem z druhé strany dveří začala zpívat kousek z Prodané nevěsty „Utiš se, dívko, utiš se.“ Musím předeslat, že nemám ani hudební sluch, ani melodický hlas, což dotýčná i v opilosti okamžitě poznala. Vyvedlo ji to z míry a zahulákala, ať okamžitě přestanu, že se to nedá poslouchat. Načež jsem jí opáčila, že když ona může hulákat po svém, tak já také mohu zpívat po svém. A protože jí to nepochybně dralo uši, uklidnila se a šla si lehnout...

Na závěr vám tedy k nastávajícím vánočním i novoročním svátkům přeji právě klid, duševní pohodu a radost. Zapomeňte na eventuální křivdy a dívejte se hlavně na to pěkné a dobré - vždyť dobří lidé mezi námi pořád ještě existují.

Časopis SeniorTip vychází za podpory těchto institucí:

OSTRAVA!!!

OSTRAVA!!!
 MORAVSKÁ OSTRAVA
 A PŘÍVOZ


 Moravskoslezský
 kraj


 HAVÍŘOV



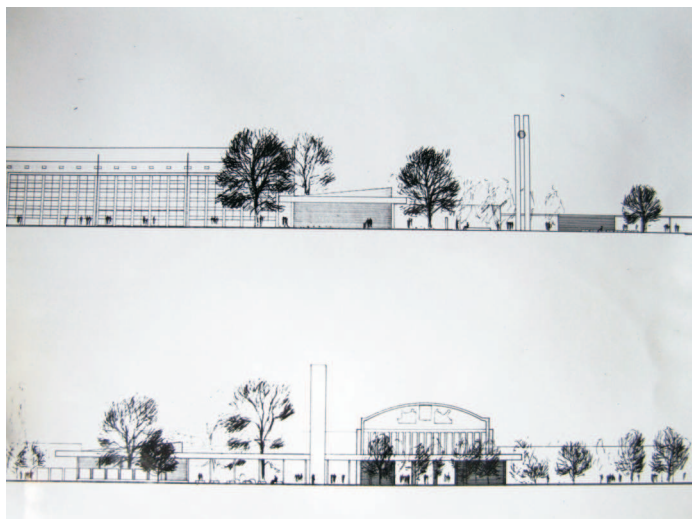
Ostravské domy: Hlavní výstavní pavilon - Černá louka, Moravská Ostrava čp. 3235

Milí čtenáři, zase se dostáváme na místo, které si možná ještě pamatujete v daleko rušnější podobě, než jak příležitostně ožívá dnes. Černá louka, jejíž okolí se od 19. století měnilo hlavně díky průmyslové expanzi, se postupně utvářela jako centrum společenské zábavy. Obkružovala ji řeka Ostravice, v jejím sousedství vyrostly těžní jámy Antonín a Šalamouna, v dosahu pak Žofinská huť. Od konce 19. století ji míjela tramvajová dráha, na počátku následujícího století těsně za její hranicí vyrostlo městské divadlo nebo budova ředitelství Vítkovických kamenouhelných dolů. Uvnitř areálu se rozšiřoval Strassmannův pivovar a spolu s vršícími se haldami se stal součástí zábavního parku Tivoli. Už jen pamětníci vědí a historické fotografie připomínají, že nad tímto místem putovaly na visuté dráze vozíky s uhlím směrem na Slezskou Ostravu.



Pohled na vstup do výstaviště v roce 1965 s dobovým logem výstav, Archiv města Ostravy

podobně formovaný plášť zvýrazněný vysokým řádem pilířů a prosklených pásů, celkovou hmotu i vnitřní prostor. Průčelí ostravského pavilonu završené segmentovým obloukem není prosklené, nýbrž otevřené pouze tříosým vstupem. Celý plášť byl obložen keramikou, materiálem často použitým i na dalších reprezentačních ostravských veřejných budovách. Keramika se uplatnila také na reliéfní výzdobě jižního průčelí: alegorie **Průmyslu** (dělník s kladivem) a **Zemědělství** (žena se srpem a svazkem klasů) jsou osově komponovány vůči středově umístěnému znaku Ostravy. Jejich autora se dosud nepodařilo zjistit. Z archivních skic je možno sledovat první návrh na výzdobu průčelí, kterou tvořila trojice postav tančících mezi snopy obilí.



Skica pohledu na východní a jižní průčelí Pavilonu A, Archiv města Ostravy

Po polovině minulého století měla být tehdy umouněná část Moravské Ostravy využita jako skvělá výloha rostoucí životní úrovně nejen obyvatel „ocelového srdce“ poválečné republiky: v roce 1956 se začala připravovat výstavba výstavních ploch, kde se měly představit vize o tom, jak co nejlépe zabezpečit a rozvinout životní prostředí prostřednictvím urbanismu, bytové kultury, zábavy a umění. Postupně se budovaly nové pavilony a na pravidelných výstavách nechybělo jinak nedostatkové zboží. (Pokud jde o výstavní tradici, Ostrava přes svůj i prvorepublikový ekonomický potenciál ostudně zaostávala za Prahou nebo Brnem, neměla žádné stabilní výstaviště. Jednorázově se konala v roce 1923 Průmyslová a živnostenská výstava v Moravské Ostravě na ploše mezi Mariánskými Horami a Vítkovicemi, v roce 1928 pak další výstava ke stému výročí založení Vítkovických železáren v Mariánských Horách.)

Hlavní pavilon, nejcennější budova při hlavním vstupu na jižní straně Černé louky, se užším jižním průčelím obrací k budově dnešního divadla Antonína Dvořáka. Skici a plány tohoto prvního výstavního objektu o rozloze 1 000 m² tvořil v letech 1956 a 1957 brněnský architekt Evžen Šteflíček (1922-2015), to znamená současně s dalším svým návrhem výstavního pavilonu H na brněnském výstavišti v Pisárkách. Obě budovy mají kromě ocelobetonové konstrukce i



Jižní průčelí po rekonstrukci v letech 2001-2002, foto autorka

Těsně po roce 2000 proběhla rekonstrukce pavilonu včetně rozsáhlé přístavby na severní a východní straně, což rozšířilo výstavní plochy ve dvou podlažích a možnosti parkování v suterénu. Autorem této části je ostravský architekt Ladislav Němec.

PhDr. Marie Šťastná, Ph.D.



Brigádní generál ing. Vladimír Vlček, PhD.: Nejtragičtější jsou požáry a dopravní nehody

Jste ředitelem Hasičského záchranného sboru Moravskoslezského kraje. Která statistická data integrovaného záchranného systému (IZS) jsou varující a jak jsme na tom ve srovnání s ostatními kraji?

„V roce 2017 bylo evidováno v České republice téměř 127 tisíc mimořádných událostí (požáry, dopravní nehody, technické havárie, úniky nebezpečných látek, záchrana osob a další), k nimž především vyjížděly jednotky profesionálních a dobrovolných hasičů. Nejvíce jich bylo tradičně evidováno v Moravskoslezském kraji - 15 569 mimořádných událostí (což je 12,3 % z celkového počtu).

Ještě výrazněji vynikají oproti zbytku republiky počty ostatních činností hasičských jednotek: 41,7 % z celkového počtu 6308. Jde o činnosti jako např. likvidace vos či sršňů, asistence, služby pro zřizovatele jednotky hasičů mimo prostor stanice, apod.“



**Brigádní generál
ing. Vladimír Vlček, PhD.**

Co vnímáte nejtragičtěji v oblasti zdraví a životů lidí?

„Především požáry a dopravní nehody. Loni bylo v našem kraji evidováno 1 825 požárů, při kterých bylo zraněno 166 osob a 11 osob zemřelo. Nejčastější příčinou úmrtí byla nesprávná manipulace s otevřeným ohněm (svíčka, cigareta). Ale mnohem tragičtější následky měly dopravní nehody: při 1917 dopravních nehodách, ke kterým vyjížděli hasiči, bylo zraněno 1175 osob a 60 jich zemřelo. Z toho osob starších 65 let bylo zraněno 89 a zemřelo jich 12.

Velmi výrazně se také zvýšily oproti předchozím letům počty technických havárií, a to především v souvislosti s působením extrémního počasí.“ Popisy nejzávažnějších zásahů jsou dostupné na webových stránkách: www.hzsmmk.cz.

V čem by se, podle vás, měli lidé více ukázat?

„Statisticky nejčastější příčinou vzniku požárů v domácnostech je nedbalost a neopatrnost. Můžeme zde zařadit jednak manipulaci s otevřeným ohněm, jako jsou nedopalky cigaret, ponechání svíček bez dozoru nebo neopatrnost při vaření, ale také nesprávné použití topidla, nevhodné palivo, manipulaci s hořlavými kapalinami a další zanedbání bezpečnostních předpisů. Doma se obecně cítíme bezpečně a podceňujeme drobná nebezpečí vyplývající z běžných činností. Vždyť co by se mi mohlo stát? Tu svíčku jsem tak umístil už stokrát a nikdy se nic nestalo...“

Lidé by proto měli především předcházet nebezpečným situacím, chovat se zodpovědně, dodržovat nejen technické předpisy a návody, ale rovněž obecně platné zásady požární bezpečnosti. Zároveň se také zamyslet, zda skutečně udělali pro ochranu sebe a svých blízkých maximum. Téměř každý má svůj byt nebo dům zabezpečen kvalitním zámekem proti zlodějům, ale do protipožárního zabezpečení investuje jen mizivé procento osob. Detektor požáru a funkční hasičí přístroj by měly být - nejen v domácnostech seniorů nebo handicapovaných osob - stejnou samozřejmostí jako již zmíněný kvalitní zámek na dveřích.“

Jakou činnost vyvíjíte v oblasti prevence, zvláště ve vztahu k seniorům a handicapovaným lidem?

„Prevenci v této oblasti nelze chápat jen jako aktivity vzdělávacího nebo osvětového typu. Už ve fázi schvalování projektové dokumentace věnujeme zařízením pro seniory a handicapované lidi zvýšenou pozornost. Dále v rámci kontrolní činnosti pravidelně kontrolujeme v takových zařízeních dodržování předpisů na úseku požární ochrany a provádíme námětová a taktická cvičení, aby byl každý hasič seznámen se specifiky zásahu.

V rámci osvěty a vzdělávání pak realizujeme celou řadu projektů zaměřených na seniory a handicapované osoby.“

A co projekty přímo zvyšující bezpečnost občanů?

„Zde musím zmínit instalace detektorů požáru a detektorů nebezpečných plynů do domácností seniorů žijících na území Moravskoslezského kraje i do všech obecních bytů na území města Ostravy, kdy jsme si vědomi, že tyto byty obývá významné procento seniorů. V obou případech je nutné vyzdvihnout významnou úlohu vedení Moravskoslezského kraje a Statutárního města Ostravy, bez jejichž iniciativy by se oba projekty, svým rozsahem v ČR ojedinělé, nepovedlo realizovat.

V rámci těchto projektů bylo z finančních prostředků Moravskoslezského kraje zakoupeno již 2090 ks detektorů požáru a stejný počet detektorů CO. O tyto detektory může každý senior s trvalým bydlištěm na území Moravskoslezského kraje zdarma požádat prostřednictvím kontaktních míst Senior Point.

Statutární město Ostrava ze svých prostředků již dokonce zakoupilo 10 730 ks detektorů požárů a 2030 ks detektorů oxidu uhelnatého (CO), které v mnoha případech již byly a dále budou postupně jednotlivými městskými obvody instalovány do všech obecních bytů na území statutárního města Ostravy.“

Jak jste na tom s vlastní technickou výbavou - a je v něčem unikátní?

„Vozidla hasičů musejí být přizpůsobena nejen tomu, aby v nich hasiči mohli jezdit, převážet vodu potřebnou pro hašení, ale musí mít i velké množství dalšího náradí a prostředky, které potřebují u dopravních nehod, nebo k záchraně zvířat, zjišťování úniku nebezpečných látek, práce na vodní hladině.

Každé auto má omezený prostor pro hasiče i pro uložení potřebných prostředků, proto je nákup hasičských vozidel úzce spjat i s uložením ostatního náradí pro hasiče uvnitř vozidla. V našem kraji máme techniku přizpůsobenou tak, aby stejný typ vozidla měl shodnou výbavu, uloženou na stejném místě. Tím je zajištěna rychlá pomoc a také to, že hasiči dobře znají vybavení, se kterým pracují, i kde je uloženo.

Obecně vzato, unikátnost vyžaduje každé řešení, kde je potřeba uložit velké množství potřebných technických prostředků do vozidla tak, aby vše mělo své místo a bylo vždy připraveno k použití. To se u našich jednotek historicky





CO VÁS ZAJÍMÁ

Možná nevíte, že...

i současně daří a je to díky velkému úsilí, které je na oblast techniky - vozidel i vybavení kladeno. Současně bych jako unikátní řešení zmínil i speciální techniku, která je nezbytná pro těžkou práci u dopravních nehod zejména nákladních vozidel, kde tato technika představuje velikou sílu a konstrukci, díky níž je možné odtáhnout nabouraná vozidla. Dále pak velké množství člunů a plavidel, které lze využívat v případě povodní. V neposlední řadě je naše technika unikátní proto, že má jednotný vzhled, je dobře vidět, a to zajišťuje jak bezpečnost nám, hasičům, tak větší bezpečnost na místě zásahu, kde pomáháme všem, kteří naši pomoc potřebují.“



Vypadá to, že počasí je čím dál nevyzpytatelnější. Jaké máte zkušenosti v poslední době s touto tzv. vyšší mocí a s odstraňováním škod při pohromách?



„Od konce devadesátých let až do období kolem roku 2010 jsme se v této souvislosti potýkali zejména s povodněmi a jejich následky. V současnosti, počínaje rokem 2007, kdy Českou republiku zasáhl ničivý orkán Kyrill, o rok později orkán Emma, či vloni

orkán Herwart, se potýkáme zejména se zásahy po silném větru či bouřkách. Ostatně, letos do konce října zasahovali jednotky hasičů v Moravskoslezském kraji v souvislosti se silným větrem či bouřkami u více než 1 300 událostí. Navíc v souvislosti s již několik let trvajícím nedostatkem dešťových či sněhových srážek - a tím vznikajícím suchem - narůstá zejména v letních měsících počet požárů lesních porostů či obdělávaných polí.“

Můžete na závěr uvést nějaký mimořádný příběh záchranářů v našem kraji?

„Jednou z významných událostí, kterou museli naši hasiči řešit, byl výbuch v rodinném domě (v polovině dvojdomku) v Českém Těšíně, ke kterému došlo na konci srpna. Byl tam ze sutin vypoštěn těžce popálený starší muž, jenž byl předán do péče zdravotnické záchranné služby. Na místě zasahovali i hasiči HZS MSK ze speciálního oddělu určeného pro vyhledávání a záchranu osob ze zřícených budov USAR, hasiči ze Záchranného útvaru HZS ČR se speciální technikou a kynologové se cvičenými psy pro vyhledávání zavalených osob v sutinách. Práci na místě komplikovalo nejen obrovské množství sutin, ale i silný déšť, který se místem několikrát prohnal ve večerních hodinách. Záchranné práce pokračovaly až do následujícího dne, kdy se našťastí nepotvrdila přítomnost další zraněné či usmrčené osoby pod sutinami.“ (Ilustrační foto: HZS MSK)



S ředitelem Hasičského záchranného sboru MSK rozmlouval Jiří Muladi

Koordinační centrum seniorů Ostrava, z.s. pro další etapu

Koordinační centrum seniorů Ostrava, z.s. (dále jen KCSO), má za sebou řadu let aktivit, naplňujících především jeho název. Je to výměna poznatků a zkušeností, vzájemná spolupráce a pomoc mezi různými formami organizací aktivních seniorů v Ostravě. Předpokládáme, že díky aktivním dobrovolníkům z řad seniorů budeme v těchto činnostech pokračovat i nadále, a stejně úspěšně.

Letošní rok byl na aktivity hodně bohatý. Zmíním např. přednášky, besedy, exkurze, zájezdy, společenské a sportovní zápolení, setkání klubů a další... (foto z některých akcí na str. 24) Ve stejném duchu hodláme navázat i příští rok. O všech připravovaných akcích v příštím roce se určité dozvíte v našem časopise SeniorTip, ale také na pravidelných měsíčních schůzkách vedoucích klubů, které vedení KCSO s nimi pořádá. Mimochodem členství v KCSO je otevřené všem organizacím, ale i jednotlivcům. Členský příspěvek se nevybírám.

V posledních čtyřech letech navíc KCSO reprezentuje ostravské seniory v Radě seniorů statutárního města Ostravy, což je orgán primátora města. Reprezentuje aktivně. Pokud si ještě někdo vzpomene, jedním z výdobytků našich kontaktů s vedením města bylo ono snížení věkové hranice pro bezplatnou městskou hromadnou dopravu na 65 let. Dnes už to bereme jako samozřejmost. Posledním realizovaným - zatím ve „zkušebním provozu“ - jsou tzv. hřbitovní středy, tedy zvýšená ostraha Městské policie na vybraných hřbitovech vždy ve středu mezi 10. a 14. hodinou.

Vedení města jak známo se obměňuje po čtyřech letech. Před nedávnem jsme se, my - aktivní senioři, zúčastnili voleb do zastupitelstev měst a obvodů. V návaznosti na jejich výsledky se nově ustavují všechny řídicí orgány města a



stejně tak bude obnovena i činnost Rady seniorů. Pro ni již máme připraven další bod jednání, a to racionalizaci v oblasti tzv. senior-taxi. Jak víte, je to hit dnešní doby. Všechna větší města postupně zřizují, rozšiřují a zkvalitňují tuto, v civilizovaném světě obvyklou, formu sociálních služeb; v Ostravě pak (některé) městské obvody. My ale razíme zásadu, že by mělo jít o všechny seniory města. Domníváme se, když tu máme vedle velkých i malé obvody, že by bylo racionální (obdobně jako v Brně, Plzni i jiných městech), aby se proto celá věc řešila na úrovni celoměstské.

No a jaký je Váš názor?

Schůzky s vedoucími seniorských klubů se v roce 2019 konají v termínech: 30. ledna; 27. února; 27. března v 9:00 hod. na adrese: Na Jízdárně 18 (za krajským úřadem), Ostrava 2 - přízemí klub seniorů Společnosti senior, z.s..

RNDr. Jiří Kovář, výkonný místopředseda KCSO

S lítostí Vám oznamujeme, že dne 11. listopadu 2018 po krátké nemoci ve věku 85 let zemřel předseda Koordinačního centra seniorů Ostrava
Ing. Jaroslav Feix



Historický kalendář Ostravska

Říjen - prosinec

8. října 1968 zahájilo činnost hrou Tomáše Slámy Čaj o páté přes deváté Divadélko Waterloo, které navazovalo na Divadélko Pod Okapem. K jeho členům patřili Petr Podhrázký, Luděk Nekuda, Edvard Schifauer, Petr Ullmann, Ivan Binar, Josef Frais, Zuzana Majvaldová aj. Spolupracovali s ním také jazzoví hudebníci Richard Krocze, st. a Vladimír Figar. Zřizovatel, Městská rada Svazu klubů mládeže, rozhodl o jeho profesionalizaci od listopadu 1969 a přejmenování na Divadelní klub Waterloo. S nástupem normalizace byla činnost nekonformního souboru k 31. březnu 1970 ukončena. Osudnou se členům stala inscenace Syn pluku, parodující stejnojmenný román Valentina Katajeva. Ve dnech 10. a 11. října 1970, již po zrušení divadla, část členů uvedla ukázky na neveřejné akci v Leskovci nad Moravicí (okres Bruntál). Za to byli P. Podhrázký, I. Binar, P. Ullmann a E. Schifauer odsouzeni k nepodmíněným trestům od devíti měsíců do dvou let a čtyři členové k trestům podmíněným.

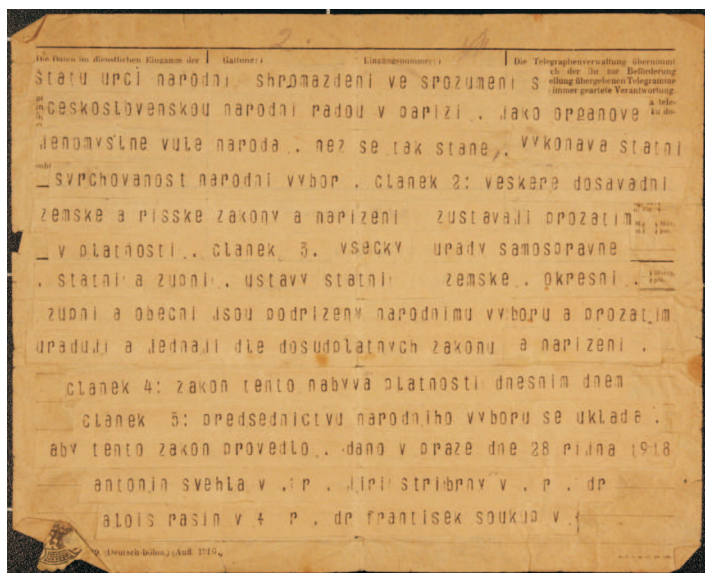
8. října 1938 proběhlo na základě podepsání Mnichovské dohody připojení některých obcí dnešní Ostravy k nacistickému Německu. Na německém území se ocitly hluchínské obce Antošovice, Koblov, Petřkovice, Lhotka, Hošťálkovice jako součást Slezské provincie. Řeka Odra se tak opět po necelých dvaceti letech proměnila v tomto úseku ve státní hranici. Součástí tzv. Sudetské župy se staly slezské obce na levém břehu Odry: Svinov, Poruba, Třebovice, Pustkovec, Martinov, Plesná, Polanka nad Odrou a Krásné Pole. Most přes řeku Odru mezi Novou Vsí a Svinovem se stal mostem hraničním a pro jeho překročení již bylo nutné předložit ke kontrole potřebné cestovní doklady a pracovní propustky.



Příslušníci německé branné moci a celníci na mostě přes Odru mezi Novou Vsí a Svinovem, říjen 1938

28. října 1918 kolem čtyř hodin odpoledne obdržel ředitel Moravskoslezské vydavatelské společnosti L. Knotek jako první v Moravské Ostravě telefonickou zprávu z Vídně, že v Praze vypukla revoluce a že byl vyhlášen samostatný český stát. Ihned byli svoláni zástupci všech politických stran a na jednání v hotelu Slavia dohodli vytvoření Národního výboru. Teprve v osm hodin došly do Moravské Ostravy oficiální telegramy o vyhlášení čs. státu. Byly ihned doručeny do hotelu Slavia, kde se stále ještě jednalo. Další telefonickou zprávu obdržela redakce Moravskoslezského deníku přímo

z Prahy. Jakékoliv pochybnosti padly a bylo nutno rychle informovat širší veřejnost. Stalo se tak v divadelním sále Národního domu, kde se zrovna hrála Jiráskova vlastenecká hra Pan Johanes. Představení bylo přerušeno, všichni účinkující i divadelní technický personál přiběhl na jeviště. V hledišti se rozžala světla a nastal nepopsatelný jásot. Zazněla národní hymna, nadšení nebralo konce. Představení se ovšem už nedohrálo a návštěvníci za volání slávy, různých hesel a zpěvu odcházeli do ulic.



Telegram z 28. října 1918, doručený 18.20 hod. na poštovní úřad v Moravské Ostravě obsahující text zákona o zřízení samostatného státu československého

20. listopadu 1938 byla podepsána definitivní dohoda o stanovení hranic mezi ČSR a Německem. V prostoru Moravské Ostravy byla německá okupace rozšířena o osadu Dubí u Svinova a nádraží Svinov-Vítkovice. Zároveň s definitivním stanovením hranic byla mezi Československem a Německem uzavřena dohoda o opci (tj. prohlášení úmyslu přijmout určité státní občanství). Podle této dohody mohli říšíští státní příslušníci, mezi něž byli počítáni i Češi v okupované oblasti trvale usedlí, optovat do konce března 1939 pro Československo a totéž pro Německo mohli učinit Němci ve zbytku Československa. České obyvatelstvo tak sice mělo určitou možnost vyjádřit svůj nesouhlas s okupací, ale ve skutečnosti byla situace mnohem složitější. Německé úřady vyvíjely nátlak proti opci, hlavní však bylo to, že optováním se české obyvatelstvo vlastně přihlašovalo k vystěhování do vnitrozemí, ovšem jen s movitým majetkem, což bylo pro většinu rodin nepřijatelné. Navíc i československé úřady a instituce velmi naléhavě vyzývaly Čechy v pohraničí, aby zůstali na svých místech. Zbytek Československa se totiž z materiálních a politických důvodů přílišného přílivu uprchlíků obával.

2. prosince 1918 město Moravská Ostrava odkoupilo od střeleckého spolku areál Nové střelnice o rozloze 16 604 m² spolu s restaurační budovou, střelištěm, kuželnou, hudebním pavilonem ad., aby zde vybudovalo sad. Park, neoficiálně nazývaný městskými sady, zde začal vznikat přirozenou cestou po velké povodni v roce 1880, když bylo původně meandrovité koryto řeky Ostravice napříměno. V roce 1907 městský stavební úřad vydal velkorysý urbanisticko architektonický koncept území, spojovaný především se

KALENDÁRIUM

jménem architekta a stavitele z Moravské Ostravy Ignaze Faigla. Tato koncepce zdůrazňovala především rekreační funkce území, počítala s těsným sepětím parku s řekou, pamatovala také na plochy pro sport a zábavu. V roce 1926 vypsal obec veřejnou soutěž na rozšíření Komenského sadu (do roku 1919 sad císaře Františka Josefa), vlastní rekonstrukce byla zahájena rokem 1928 a probíhala po celá 30. léta, a to podle návrhu ing. arch. Jaromíra Moučky. Z původních 7 ha se sad zvětšil až na 32 ha, a stal se tak jedním z největších sadů v celé republice. Vznikl nový monumentální vstup z dnešní ulice Vítězné a za ním byla po obou stranách založena dvě velká rozária a nedaleko odtud 11 tenisových kurtů. Původní návrh předpokládal ještě vybudování velkého palmového skleníku, k němuž však již nedošlo.



Pohled na novou část Komenského sadu s hudebním pavilónkem, založenou v rámci rozšíření po roce 1928

11. prosince 1908 byly Vítkovice povýšeny na město. Přestože zaujímaly výjimečné postavení v průmyslové aglomeraci, dosáhly statusu města teprve na počátku 20. stol. Reakce soudobého tisku na tento fakt byly značně rozdílné. Německé noviny provolávaly slávu svým vůdcům a s nadšením psaly o činech a skutcích německých činitelů a hrdě je vypočítaly: stavba moderní radnice, katolického kostela, závodního hotelu, obecní kanalizace a vodovodu, tržnice, centrálních jatek atd. Jinak psaly české listy. Nazvaly Vítkovice "nejubožejší kolonií Rothschildovou", "peklem a mordovnou pro dělníky", "pouhou kolonií závodní", "nejubožejším městem", neboť mu "schází nejdůležitější podmínka pro město, autonomie obecní". Vítkovický obecní výbor byl označen za "filiálku centrální závodní kanceláře" a obecní policie jako "pouhý doplněk závodních portýrů".

17. prosince 1918 svolal starosta Moravské Ostravy Hans Ulrich poslední schůzi městského výboru zvoleného ještě před vznikem ČSR v říjnu 1918, v němž převažovali zástupci německých stran. Na schůzi se všichni členové a náhradníci konečně vzdali svých funkcí, a to až po důrazném sdělení ONV v Moravské Ostravě, že hodlá přikročit k demokratizaci obecních správ. Členové moravsko-ostravského obecního výboru sice vyhlášení nového státu respektovali, trvali však na tom, že jejich mandáty skončí až termínem řádných obecních voleb. Přijali přitom usnesení, ve kterém uvedli, že k rozpuštění městského výboru není zákonného důvodu a počet mandátů v nové správní komisi je pro německé zástupce nedostatečný. V podobném smyslu se na svých posledních schůzích vyjadřovali i němečtí členové obecních výborů v Přívoze, Vítkovicích a Hrušově.

PhDr. Antonín Barcuch, Archiv města Ostravy

Některé významné osmičky v českých dějinách

1108

Dne 27. října 1108 byl na knížecím hradě Vratislavi spolu s mnoha příbuznými zavražděn přemyslovskými vojáky předák Vršovců Mutina. Rozhodnutí přemyslovského knížete Svatopluka ovšem nezůstalo bez odplaty. Ani ne rok po událostech na Vratislavi, 21. září 1109, bylo nalezeno Svatoplukovo tělo proklaté kopím neznámého vraha.

1278

Bitva na Moravském poli byla svedena 26. srpna 1278 (na den sv. Rufa) v odpoledních hodinách na pravém břehu řeky Moravy mezi vesnicemi Durnkrut (Suché Kruty) a Jedenspeigen, ležícími v Dolních Rakousích 30 km jižně od Břeclavi. V boji proti sobě stanula spojená vojska římského krále Rudolfa I. Habsburského a uherského krále Ladislava IV. Kumána proti vojsku českého krále Přemysla Otakara II. a jeho spojenců.

1348

7. dubna 1348 byla založena Karlova univerzita po schválení na zemském sněmu koncem března Karlovou listinou. Vzorem pro organizaci univerzity do čtyř fakult (artistické, teologické, právnické a lékařské) byla univerzita v Paříži.

1458

Jiří z Kunštátu a Poděbrad, vlastním jménem Jiřík z Kunštátu a Poděbrad, byl od roku 1458 po zvolení českou šlechtou až do smrti roku 1471 český král. Měl přezdívku "husitský král". Stal se jediným českým panovníkem, který nepocházel z panovnické dynastie, ale z panského stavu domácí šlechty. Po něm vládli již pouze králové z cizích dynastií.

1848

Pražské červnové povstání (též Svatodušní bouře) bylo ozbrojeným střetem ve dnech 12. - 17. června 1848 v Praze, kterým vyvrcholil revoluční proces v českých zemích. Povstání bylo spontánní nepřipravenou vzpourou, která byla potlačena vojskem a zahynulo při ní asi 43 osob.

1918

Vznik Československa byl proces, který vedl k ustavení samostatného československého státu. Československo bylo vyhlášeno 28. října 1918. Jeho hranice byly vymezeny mírovými smlouvami a z nich vycházejícími rozhodnutími v rámci versailleského mírového systému.

1938

Mnichovská dohoda (neboli Mnichovská zrada) byla dohoda mezi Německem, Itálií, Francií a Velkou Británií o postoupení pohraničních území Československa Německu. Byla dojednána 29. září 1938 v Mnichově (ve všech jazykových verzích pak byla podepsána po půlnoci, tj. 30. září 1938).

1948

Únor 1948 (v komunistické terminologii a historiografii Vítězný únor) je pojmenování komunistického státního převratu v Československu, který proběhl mezi 17. a 25. únorem 1948. V době totality byl slaven jako významný den.

1968

V noci z úterý 20. srpna na středu 21. srpna 1968 začala invaze armád pěti zemí Varšavské smlouvy do Československa. První útočná vlna proběhla v ranních hodinách, kdy byla obsazena letiště, na která začala přistávat letadla s vojenskými jednotkami.



Třinečtí senioři odpromovali

Slavnostní promocí ukončilo v listopadu studium univerzity třetího věku 160 posluchačů z Třince a okolí. Tradičním ceremoniálem v Kulturním domě Trisia vyvrcholil už osmý běh tohoto oblíbeného alternativního vzdělávání, které magistrát pořádá ve spolupráci s Ostravskou univerzitou.



Senioři mají za sebou čtyři semestry plné zajímavých přednášek, které rozšířily jejich obzory v řadě oblastí. „Posluchači si vyslechli např. přednášky na téma zdraví, ale nechyběly ani cestovatelské expedice do vzdálených zemí včetně ochutnávek a názorných ukázek. S velkým zájmem se setkaly mj. přednášky na téma poruchy paměti, hlas a jak o něj pečovat, chrápání, postavení žen v indické společnosti nebo Rwanda - země tisíců kopců a úsměvů,“ přiblížila průběh studia Iveta Stoszková z třinecké radnice, která univerzitu třetího věku v Třinci organizačně zajišťuje.

V Třinci má univerzita třetího věku již 16letou tradici a o toto alternativní vzdělávání je ze strany seniorů velký zájem. Za dobu fungování univerzity třetího věku absolvovalo studium už přes tisíc seniorů a jejich řady se budou dále rozšiřovat.

„Mám dobrou zprávu pro všechny zájemce o studium. Domluvili jsme se s rektorem Ostravské univerzity, že jedeme dál a na jaře otevřeme už devátý běh. Jsme rádi, že je u nás tolik aktivních seniorů, kteří mají chuť se vzdělávat. Velmi si vážím nadstandardní spolupráce s Ostravskou univerzitou a děkuji rektorovi Janu Latovi, že tomuto vzdělávání v Třinci tak fandí,“ uvedla primátorka Třince Věra Palkovská.

„Ostravská univerzita je hrdá na to, že může být partnerem tohoto projektu. Velmi oceňujeme podmínky, které vedení Třince jak seniorům, tak i našim pedagogům poskytuje. Těšíme se na další ročník,“ dodal rektor Ostravské univerzity Jan Lata.

Univerzita třetího věku je vzdělávací alternativou netradičního typu určenou pro všechny, kteří neztrácejí zájem o nové poznatky ve vědě i umění a chtějí si i v pozdějším věku rozšiřovat své obzory. Předpokladem ke studiu je chuť dovědět se něco nového, setkávat se s vrstevníky a udržovat svou mysl v aktivní činnosti.

Klub seniorů Bílovec

Krajská vědomostní soutěž seniorů. Celek z Bílovce připravil o první místo jen nižší věkový průměr.

Ve čtvrtek 26. října 2018 pořádala Krajská rada seniorů MSK vědomostní soutěž seniorů ke 100. výročí založení republiky. Soutěž se konala ve Velké Polomi a zúčastnilo se jí dvanáct tříčlenných družstev. Klub seniorů Bílovec vyslal družstvo ve složení Helena Figallová, Ivan Figalla a Anna Klovská.

Celkem bylo nutno odpovědět na 100 testových otázek z oblasti historie, geografie, kultury, sportu, státní správy a Moravskoslezského kraje.

Družstvo Bílovce se umístilo na vynikajícím 2. místě se shodným počtem bodů jako vítězné družstvo. Při stejném počtu bodů rozhodl o celkovém pořadí věkový průměr soutěžících. Všem členům družstva blahopřejeme a děkujeme za reprezentaci! (adm)



Cena sv. Martina 2018 předána

Cena sv. Martina pro rok 2018 byla předána tradičně ve výstavní síni Muzea Novojičínska ve Frenštátě p. R. 22. listopadu. Zastupitelstvo města udělilo v letošním roce tuto cenu, na návrh Muzejní a vlastivědné společnosti ve Frenštátě pod Radhoštěm, fotografu Rudolfu Jarnotovi.

Rudolf Jarnot získal cenu sv. Martina za dlouhodobou fotografickou tvorbu v našem regionu. Fotografování se letošní laureát věnuje od svých dětských let. Nejčastěji zachycuje přírodní motivy, příležitostně také

sportovní okamžiky. Dlouhodobě spolupracuje nejen s Muzeem Novojičínska ve Frenštátě p. R., ale jeho fotografie jsou zastoupeny ve sbírkových fondech muzeí a archivů celého regionu. Jeho fotografie nalezneme v řadě odborných, informačních a propagačních publikací, jako jsou Beskydské kouzlo Frenštátska, Texas - země



vzdálená i blízká, Strůjce svého osudu, Vlastivědný sborník okresu Nový Jičín a mnohé další.

Cena sv. Martina je udělována od roku 1992 za přínos ve vlastivědné práci či podporu kulturních aktivit a společenského významu kultury života města Frenštátu pod Radhoštěm. Jako jedno z nejvyšších ocenění se uděluje zpravidla jedenkrát ročně jednomu oceněnému. Návrh na cenění předkládají zastupitelé, Muzejní a vlastivědná společnost ve Frenštátě pod Radhoštěm nebo komise rady města.

Vydání časopisu podporují:





Bohumín je nejpřívětivějším městem pro seniory v kraji

Bohumín letos sbírá jedno ocenění za druhým. Za svůj aktivní přístup ke starší generaci získal pamětní plaketu. Krajská rada seniorů jej v letošním roce vyhlásila nejpřívětivějším městem pro seniory. Slavnostní ocenění proběhlo v rámci celokrajských oslav Mezinárodního dne seniorů. Kromě Bohumína se ocenění dočkaly také dvě obce - Vyšní Lhoty a Slavkov u Opavy.

„V Bohumíně máme velmi akční seniory a jeden z nejpočetnějších seniorských klubů v kraji. Naši senioři se zajímají o dění kolem sebe, studují univerzitu třetího věku, sportují, jezdí na výlety, divadelní představení, účastní se zajímavých besed a školení. Rádi je proto v jejich aktivitách podporujeme,“ uvedl starosta Bohumína Petr Vícha.

Město letos vložilo do seniorských projektů téměř tři miliony korun. Třetina z této částky šla na provoz senior taxi, které je v provozu šestý rok. Využit je mohou senioři starší 65 let. Taxík je zaveze do nemocnice, k lékařům, na pošty i hřbitovy, k radnici nebo do aquacentra. Za jízdu zaplatí jen 15 Kč.

Do těchto dnů už taxi absolvovalo téměř 60 tisíc jízd a zájem o službu každoročně roste..



„Kromě slev na vstupném do městských sportovišť mohou senioři využít i zvýhodněný filmový klub. Radnice pro ně pořádá sportovně-zábavné hry, U3V nebo komentované projížďky městem pro imobilní seniory. Dále jsou organizovány i besedy zaměřené na bezpečnost a strážníci montují zdarma zájemcům bezpečnostní řetízky na vchodové dveře,“ uvádí mimo jiné vedoucí sociálního odboru bohumínské radnice Daniel Ucháč.

DOBRODEN V DOMOVĚ KORÝTKO

V Domově Korýtko, p. o. zřizované statutárním městem Ostrava mají s dobrovolnictvím bohaté zkušenosti. Od roku 2004 spolupracují s Dobrovolnickým centrem ADRA. Dobrovolníci dochází za klienty domova pravidelně jako jejich společníci. Domov Korýtko je zapojen také do projektu MOST mezi generacemi, který je zaměřen na sdílení

a společné trávení volného času seniorů a studentů z gymnázia. V roce 2018 byl Domov Korýtko prvním ostravským domovem, který zahájil spolupráci přes centrum ADRA s mateřskou školou. Senioři a děti z MŠ Výškovická přibližně jednou měsíčně vytváří dekorace, zdobí tašky či sázejí rostliny.

Dobrovolnictví však není jen záležitostí jednotlivců. V pondělí 1. října 2018 navštívili Domov Korýtko, p. o. zaměstnanci ostravské pobočky firmy KPMG Česká republika, s.r.o. V průběhu celého dne 18 zaměstnanců doprovázelo jednotlivé seniory mimo domov. Cíl cesty byl různý. Vždy podle potřeb a přání seniorů. Někteří si tak díky dobrovolníkům zařídili opravu hodinek, jiní navštívili obchod či poseděli v restauraci. Po krátké instruktáži pomáhali dobrovolníci také klientům na speciálních polohovacích kreslech. Uspořádání DobroDne umožnilo 38 klientům v dopoledních i odpoledních hodinách ucítit vůni podzimního listí, slyšet šumění stromů a užít si slunného počasí. Vše v příjemné společnosti ochotných, srdečných a usměvavých mladých osob, kterým patří veliký dík!



Senioři Háj ve Slezsku

Klub seniorů v Háji ve Slezsku v letošním roce oslavil 40 let od svého založení v roce 1978. Tehdy to byl Klub důchodců a jeho prvním předsedou byl p. Ferdinand Bernát z Háje. Zakládající výbor byl tehdy složen nejen z občanů Háje, ale ze všech částí obce, od Lhoty, Smolkova až po Chabičov a Jilešovice.

Současný klub seniorů se proto rozhodl uspořádat k tomuto výročí malou výstavku v místní Galerii Kaplička. Obsahovala fotografie z historie klubu od roku založení do roku letošního. Výstava byla doplněna o krásné rukodělné výrobky současných členů klubu. Téměř stovce návštěvníků se výstava velmi líbila, což dokumentují zápisy v návštěvnícké knize.



V říjnu jsme uspořádali druhý ročník turnaje v bowlingu „O nejlepšího seniorského hráče“ naší obce a aktivně se jej zúčastnilo 23 hráčů! Po litém boji loňské prvenství v turnaji obhájil Jan Slíva ze Smolkova před Karlem Kupkou ze stejné části obce a Evženem Bystroněm z Kravař, který je členem našeho klubu.

Dlouho jsme dávali dohromady družstvo, které by se zúčastnilo vědomostní soutěže ke 100. výročí založení ČR. Soutěž pořádal Senior klub ze sousední obce Velká Polom a KRS MSK. Odvahu reprezentovat náš klub nakonec našlo družstvo ve složení: Ivan Schneeweis, Karel Kupka a Zdeněk Mustar. Každé družstvo muselo formou testu správně odpovědět na 10 x 10 otázek z vybraných tematických okruhů z historie republiky od roku 1918 do roku 2018.

Chceme poděkovat naší obci Háj ve Slezsku za dotaci, kterou našemu Klubu seniorů v letošním roce poskytla. Bez ní bychom mnohé z akcí nebyli vůbec schopni uspořádat, nebo jen s velkými potížemi. V říjnových komunálních volbách jsme vybrali nové vedení a doufáme, že bude stejně vstřícné k seniorům, jako bylo vedení předchozí. (redakčně kráceno)

Zdeněk Mustar,
místopředseda klubu seniorů

Vydání časopisu podporují:



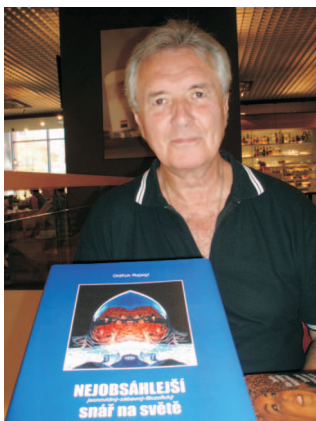
Město Orlová



OSTRAVA!!!
PORUBA

ZNÁTE NEJROZSÁHLEJŠÍ SNÁŘ NA SVĚTĚ?

Ne, nemyslete si, že je to pouze smyšlený výplod nějaké kartářky. Nic takového! Největší snář, vážící v originále 7 kg, je jak jasnovidný, tak i filosofický a zábavný. Ten, který lze ještě koupit, váží 3,1 kg. Je vytištěný na tenoučkém papíru a psán tím nejmenším písmem. Původní, sedmikilový snář, je k vidění v Pelhřimově, v Muzeu kuriozit. Při svých cestách do těchto končin na to pamatujte a návštěvu Muzea kuriozit si určitě nenechte ujít.



Pokud jste o této doslova "raritě mezi knihami" nikdy neslyšeli, vězte, že její autor, muž středního věku, žije v Havířově. Jde o pana Oldřicha Rajsigla. Ten mi o sobě řekl, že se ničím neodlišuje od nás, obyčejných smrtelníků, ale přesto má zvláštní schopnosti. Když snář začal na počítači psát, najednou se mu myšlenky samy do hlavy sunuly, jakoby mu je někdo "shůry" napovídal. "Je to zvláštní, ale takové "nápovědy" se mi opravdu daly a já říkám těm, kteří mi napovídali, "záhrobníci". Zřejmě jsem byl tím vyvoleným, kterému se to stalo..."

Pana Oldřicha jsem neznala; i přes moji dlouholetou novinářskou činnost mi takový zajímavý člověk, nacházející se dokonce v Havířově, kde jsem vedla deset let městský týdeník, unikl. Tento muž patří svými myšlenkami a dvanácti napsanými zajímavými knihami přece jen mezi tak zvané "vyvolené", kteří mají nějaký zcela nepochopitelný dar vidění do minulosti i budoucnosti. Jinak o něm lze říci, že je to muž mnoha povolání. Zkusil práci řidiče, horníka, bankovního kurýra, ale i podnikatele a nakladatele.

Kdysi jej určitá hvězdná konstelace přivedla k jedné kartářce a on pocítil nejen silnou touhu, ale i schopnost se o karty a věštění zajímat. Skutečně se tak stalo a Oldřich Rajsigl na toto téma napsal postupně knihy s různými tématy zajímavého esoterického rázu. V roce 2010 zakončil tuto literární činnost svojí poslední knihou "Konec světa bude v roce 3006". Vyvrací tak teorii o konci světa, který měl přijít už v roce 2012. Mělo se tak údajně stát podle Mayského kalendáře. Datum zcela nesouhlasí a Mayský kalendář se "čte" také jinak, jak, to pan Oldřich ví.

Ale vraťme se k dílu největšímu, ke snáři, který obsahuje 6413 hesel a 4800 jasnovidných předpovědí. Má 1110 stran a jak jsem již uvedla, jeho originál váží 7 kg. Snář vyšel v roce 2007. Je oceněn 11 certifikáty za český a světový rekord. Po vydání byl medializován např. v ČT v tehdejšímu pořadu Jana Krause, nebo v menší míře v některých novinách a časopisech.

"Měl jsem skutečně neskonale potíže sehnat značnou částku peněz na jeho vydání. Také tiskárna musela mít unikátní podmínky. Podařilo se to až v Českém Těšíně, ale úsilí sehnat finance u různých podnikatelů a bohatých lidí bylo téměř nulové. Nakonec se našel odvážný jedinec ve Frýdku-Místku. Knihupec a nakladatel pan Hubert Mec..." Je třeba říci, že jednotlivá hesla a předpovědi ve snáři jsou velmi konkrétní a vztahují se ke každodennímu životu.

Hovoří se zde o běžných lidských starostech, o lásce, o penězích, ale i o sexu, podnikání, práci či politice. Snář upozorňuje na možné podvody, a to řečí srozumitelnou pro obyčejného člověka. Kniha obsahuje i jasnovidné typy, které se mohou stát čtenáři, jeho známým, rodině, ale i rady, jak tyto situace zvládnout.

Jsou před námi Vánoce, čas, kdy vzpomínáme na svůj minulý život a přemýšlíme nad budoucností, a tak bychom v tomto snáři určitě spoustu věcí našli. Dovolte mi jednu osobní vzpomínku na docela malý snář mojí maminky, které se - na rozdíl ode mne - stále zdály nějaké sny. Moc ráda jsem ji poslouchala, když o tom svém snění hovořila. Tak vím od ní, že ráno, když se probudím, nesmím pohlédnout do okna, protože ten sen okamžitě zapomenu. Zdálo se jí třeba o kalné vodě, která kolem ní proudila, a to prý znamená nemoc a nepříjemnosti. Také měla sny, kdy létala vzduchem, vznášela se, a to je rovněž očekávání nepříjemností. Když se jí zdálo o kolotoči, radila mi, abych si dala pozor na špatnou společnost... Bylo toho mnoho a musím říci, že mojí mamince se nepříjemnosti včetně nemoci na 100 % plnily... V padesáti letech onemocněla rakovinou a v jednapadesáti, jako krásná žena, zemřela... Takový jasnovidný, filosofický a zábavný snář v tu dobu ještě k mání nebyl, ale určitě by ji zaujal.

My, kteří žijeme dnes, máme někdy zcela jiné starosti, než bádát a přemýšlet o tom, co se nám zdálo, ale přesto musím dodat, že kdo by snář chtěl mít, může si jej koupit ve Frýdku-Místku v "Nakladatelství 4 směry". Vždyť i v dobách internetu si lidé rádi nechávají předpovídat, nebo zkoumají to, co je čeká. A bylo tomu tak vždy. Stačí třeba vzpomenout na Erbenovu Kytici, jak dvě dívky prosekávaly o vánocích led, aby se jim tam zjevila budoucnost... Nyní ale dost snů a věsteb, žijme radostně pro dny příští, které nám přinesou svátky vánoční. Přejme si hlavně pohodu a zdraví. Ale neobyčejného člověka, pana Oldřicha Rajsigla z Havířova si zapamatujme, neboť přece jen kolem nás mnoho tak výjimečných lidí není. Ať také on je šťastný, i když vidí mnohem více do budoucnosti než my, obyčejní smrtelníci.

Hana Kuchařová



**Všem čtenářům SeniorTipu
přejeme
krásné prožití vánočních svátků a
mnoho štěstí
v roce 2019**



Hobby Ivana Podhorného mají vysoké rychlosti

Ivan Podhorný (76) je celkem nenápadný chlapík, který toho moc nenamluví - ale co řekne, to sedí. A na jeho životní zkušenosti by někdo jiný potřeboval několik životů. Profesi je soustružník, frézař, svářeč, zámečník, montér ocelových konstrukcí a je majitelem jedenácti živnostenských listů. Přitom jeho další certifikáty a různá oprávnění se snad nedají ani spočítat.

Jako řidič autobusu se třeba zúčastnil výpravy do úžasných krasových jeskyní v pohorí Čatyr-Dag (Krymský poloostrov), které se využívaly pro výcvik ruských kosmonautů.

Taky stavěl mosty, těžní věže, rekuperátory pro sklářství, pracoval mimo jiné ve Vědecko-výzkumném ústavu Radvanice a přestože je v důchodu, má pořád plno zakázek. Chtějí po něm i mimořádné speciality z kovu (laici by je neuměli ani správně vyslovit), které on dokáže "vykouzlit" ve své dílně, v níž to na první pohled vypadá, jako na bleším trhu.



Aby toho nebylo málo, ve své době byl také úspěšným automobilovým závodníkem, mimo jiné profíkem na formulích. Medaile, poháry a vázy taky nemá spočítané... „Manželka v nich má kvítka. V roce 1976 mě koupil Bohumil, sportovní středisko ŽDB, kde jsem jako profesionál jezdil na cestovních vozech. Pak jsem přešel na formuli Škoda a na formuli Easter. Zažil jsem při závodech předávání věnců na stupních vítězů, i pár nebezpečných havárek, ale já jsem byl vždycky bez zranění. Vlastně ano, jedno zranění jsem měl - když jsem spadl při jízdě na kole...“, uvádí pan Podhorný.

Jak jste se k motorům vůbec dostal?

„Už od mládí mě bavily. Otec i děda byl zahradník, ale já byl na modely a motory. V sedmé třídě jsem vyhrál mezinárodní soutěž středních odborných učilišť se svým modelem křižníku a ponorky. Pak jsem přešel na funkční modely letadel a to mne na patnáct let dovedlo k létání na motorových i bezmotorových sportovních letadlech. Následně jsem si k licenci na letadla dodělal i licenci na formule. Nedávno jsem tak přibližně počítal svoji celkovou spotřebu benzínu: vyšlo mi to na jedenáct cisteren.“



Jaké vlastnosti jsou podle vás k takovému hobby, hobby s vysokými rychlostmi, bezpodmínečně nutné?

„Samozřejmě dobrá fyzická kondice, ale i cit pro chod motoru. Já měl navíc výhodu, že jsem ty stroje konstrukčně znal - bez přehánění - do posledního šroubku. Ale závodní vůz jsem měl vždycky "čistý" a když jsem jezdil na špici a v novinách byly titulky jako „Sólo pro Podhorného“, někteří soupeři to nedokázali překousnout. Nicméně po zevrubné kontrole vozu jim zkušební komisař na otázku „Tak čím to je?“ odpověděl „Ručičkami a nožičkami...“ Ale abych to nepřehnal, trocha štěstí při závodech určitě neuškodí. Na druhou stranu, štěstí přeje připraveným.“



Na co ve své kariéře "ironmana" nejraději vzpomínáte?

„Je těžké něco "vystříhnout", všechno jsem dělal a dělám rád. Ať už to byly různé zlepšováky, speciální zakázky, nebo když za mnou přišli třeba vozíčkáři, že potřebují opravit brusle na sledge hokej či vozíky na ragby - nemyslete si, ti chlapi musí snášet pořádnou zátěž i rány...“

Vy jste taky střelec - a teď to nemyslím obrazně...

„Ano, střelba je také mým koníčkem a náboje si vyrábím sám. Jsem členem sportovně střeleckého klubu Orlová Poruba a v soutěži elitních střelců jsem letos skončil čtvrtý. Ovšem žádnou supermoderní zbraň nemám, kolegové se na moji flintu chodili dívat spíš jako na vykopávku. Ale výsledek není špatný.“



To tedy není. Navíc do svých sedmdesáti let jezdil Ivan Podhorný lyžovat do Alp, přičemž má ještě filmy natáčené 8mm kamerou a více než tisícovku diapositivů z Norska, Švédska, severního polárního kruhu, z Evropy i Asie. Je až neuvěřitelné, co všechno se dá vtěsnat do jednoho života, není-liž pravda.

(di)



Popisky:

- 1) V této dílně vznikají i součástky pro výzkumný ústav.
- 2) Nadšení pro modely letadel zůstalo Ivanu Podhornému dodnes.
- 3) Na tomto plakátu je závodní cestovní vůz Ivana Podhorného.
- 4) Foto z dob závodění.
- 5) Diplom a domácí mazlíček (jmenuje se Theodora a Ivan Podhorný o ní říká: Chodí se mnou všude, je to můj zvoneček).



Dvoustránka Krajské rady seniorů

Slovo předsedy Krajské rady seniorů MSK

Vážené seniorky, vážení senioři, milí čtenáři,

dovolte mi, abych v posledním čísle roku 2018 našeho časopisu se trochu zamyslel nad končícím rokem 2018 a činností krajské rady seniorů.

Rok 2018 začal pro Krajskou radu seniorů MSK (dále KRS) velmi dobře. Již v měsíci březnu nám krajské zastupitelstvo schválilo žádosti o dotace z dotačního programu "Podpora zdravého stárnutí" k provedení a organizaci Krajských sportovních her seniorů (KSH) a oslav Mezinárodního



dne seniorů MDS). KRS mohla v klidu zahájit organizaci těchto dvou stěžejních akcí roku 2018. Celý rok jsme se řídili zpracovaným Plánem činnosti a myslím si, že můžeme hodnotit rok 2018 jako velice úspěšný.

Největších úspěchů jsme dosáhli v průběhu roku na sportovním poli. Naše reprezentační družstvo seniorů se v rámci 3. mezinárodních sportovních her RSČR v Olomouci 17.-19.7.2018 umístilo z celkově 19 družstev na historicky nejúspěšnějším 2. místě. Získali jsme 13 medailí (5x zlato, 3x stříbro, 5x bronz) a nejlepším sportovcem /seniorem do 70 let byl Karel Moškoř z Dobrušky. Úspěšnou reprezentaci kraje 31.8.2018 přijal na KÚ MSK hejtman kraje Ivo Vondrák, který nám poděkoval za vzornou reprezentaci a propagaci kraje a popřál do dalšího období hodně úspěchů. V měsíci září jsme obhájili prvenství z roku 2017 na slovenské športiádě v Banské Bystrici, kterou organizovala naše partnerská organizace AkSen Piešťany. Našich krajských sportovních her 12. 9. 2018 se zúčastnilo 180 seniorů - sportovců. Hry byly zorganizovány podle slov účastníků a hostů na velmi dobré úrovni. Velké poděkování zde patří našemu hlavnímu partnerovi - MSK a významnému partnerovi - městu Bílovec za poskytnutí finanční podpory a materiálnětechnického zabezpečení. KSH jsem zahájil společně s náměstkem hejtmána Jiřím Navrátillem a starostou města Bílovec.

Oslavy Mezinárodního dne seniorů (MDS) proběhly 2.10.2018 dle hodnocení účastníků a hostů na důstojné úrovni. Dopoledne byli svezeni senioři kraje čtyřmi autobusy a byli provedeni ukázkami technických a historických pamětihodností (Landekpark, Důl Michal, Planetárium, Slezskostravský hrad). Po obědě byl zabezpečen kulturní program v Domě kultury města Ostravy, ve kterém vystoupili se svým programem děti MŠ z Koblova, senioři obcí Vrchy a Hlavnice, seniorský pěvecký sbor z Prešova. Program moderoval a zpěvem doprovázel Vladimír Hron. Senioři kraje a z Ostravy zcela zaplnili velký sál DK. Odhadovaná účast je 450 seniorů. I na tomto místě bych chtěl poděkovat našemu hlavnímu partnerovi - MSK a významnému partnerovi - Statutárnímu městu Ostrava za poskytnuté prostředky na podporu této akce. Svou účastí podpořili oslavy náměstek hejtmána Jiří Navrátil, primátor Ostravy Tomáš Macura a předseda RSČR Zdeněk Pernes. Chtěl bych ještě zmínit, že Rada seniorů ČR řeší s vládou ČR uznání Mezinárodního dne seniorů - 1. říjen - jako významný den ČR.

V rámci oslav MDS byly vyhlášeny i výsledky kampaní "Obec, město seniorům nejpřívětivější" a "Nejaktivnější seniorská a proseniorská organizace". Nezávislá komise po vyhodnocení splnění podmínek kampaní doporučila KRS jako nejlepší (podle kategorií velikosti města a obce) město Bohumín, obec Slavkov u Opavy a obec Vyšší Lhoty.

Jako neaktivnější organizace za období září 2017 - srpen 2018 bylo vyhlášeno Sdružení seniorů OSŽ hlavní nádraží Ostrava. V kampani byly vyhlášeny i další organizace, které obdržely "Čestné uznání" za dlouholetou aktivní činnost. Jejich seznam je zveřejněn na našich webových stránkách www.ms-seniors.cz

KRS chtěla svým dílem přispět i k oslavám 100. výročí založení samostatného Československa. Ve spolupráci s klubem seniorů obce Velká Polom zorganizovala vědomostní soutěž "100x ČR", kdy v deseti tematických okruzích odpovídali soutěžící na deset otázek. Soutěže se zúčastnilo 12 tříčlenných družstev kraje, vítězem se stal klub důchodců obce Střítež. Všichni účastníci obdrželi pamětní medaili a družstva účastnický list. Soutěž podpořil hlavní partner - obec Velká Polom a paní starostka Ludmila Bubeníková.

Soutěžící se nejen pobavili, ale i zavzpomínali a osvěžili znalosti z historie naší vlasti. Poděkování patří domácímu kolektivu seniorů Velké Polomi, kteří se podíleli na materiálnětechnickém zabezpečení soutěže, v čele s předsedou Radimem Holečkem.

V průběhu roku se KRS podařilo ve spolupráci se seniory města Frenštátu pod Radhoštěm ustanovit v tomto městě MěRS. Tento orgán by měl podle Stanov RSČR spolupracovat se samosprávou města a řešit na této úrovni problémy seniorů města. KRS má zájem ustanovit tyto městské rady ve všech městech s rozšířenou působností, ale potřebuje k tomu především projevovaný zájem samotných seniorů měst. Chci po komunálních volbách a ustanovení nových či staronových samosprávních orgánů měst znovu tato města objet a celý problém prodiskutovat s novými představiteli samospráv a se seniory měst.

Samozřejmě se KRS v průběhu roku potýkala i s různými problémy či nezdary v naší práci, které vyřešila nebo se poučila do dalšího období. V novém roce 2019 bychom chtěli zvýšit vliv na samosprávné orgány v otázkách problémů života seniorů a dosáhnout stavu, kdy na různých úrovních řízení měst a obcí se nebudou řešit problémy seniorů a jejich života bez jejich účasti a bez možností seniorů se k dané problematice vyjádřit. V roce 2019 plánujeme znovu provedení dvou stěžejních akcí a to KSH v měsíci květnu a oslavy MDS v měsíci říjnu.

Chceme se zúčastnit různých sportovních soutěží, rozšířit zahraniční spolupráci, zabezpečit zajímavé přednáškové akce přímo do organizací, zvýšit počet vytvářených MěRS a organizací či klubů patřících do krajské organizace RSČR.

Na závěr mi dovolu poděkovat všem lidem, kteří jsou k seniorům, k jejich zájmům a způsobu života přízniví, mají zájem a jsou ochotni pro nás - seniory něco udělat, zorganizovat a podpořit. Zároveň bych chtěl poděkovat všem členům krajské rady za práci v roce 2018 a všem těm bezejmenným pomocníkům za pomoc při organizaci našich akcí pro všechny.

Vážení senioři, chtěl bych vám popřát příjemné prožití vánočních a novoročních svátků, do nového roku 2019 především pevné zdraví, hodně štěstí, spokojenosti, optimismu a pohody, ať se vám daří ve vaší seniorské činnosti plně uspokojovat své zájmy a potřeby. Mějte se krásně a sledujte naše webové stránky: www.ms-seniors.cz

Ing. Pavel Gluc, předseda KRS MSK



Moravskoslezského kraje

Kluby seniorů a jejich činnost v Opavském regionu

Dalším regionem v kraji, který chceme čtenářům přiblížit, je opavský. Na radosti a strasti seniorských organizací a klubů na Opavsku jsme se zeptali koordinátora **ing. Radima Holečka**. Ten je členem KRS MSK od letošního roku.

"Členem KRS MSK jsem teprve od června. Od nuly jsem ale úplně nezačínal. Moje předchůdkyně podchytila nejaktivnější seniorské organizace v okrese a její seznam se stal pro mne odrazovým můstkem k průzkumu a vyhodnocení nejen četnosti seniorských organizací, ale také ke zjišťování jejich problémů a potřeb, jejich společenského postavení v obcích a prostřednictvím těchto informací se tak dostat k reálnému pohledu na život seniora v okrese."

Máte zjištěno, kolik klubů v regionu Opavska máte?

"Logicky první informace, kterou by měl koordinátor mít. Ale... Dopátrat se tohoto čísla je práce skoro detektivní s výsledkem nejistým. Posuďte sami: v okrese Opava je 77 obcí a měst. Dal jsem si tu práci a nejdříve jsem prošel všechny obecní www stránky a hledal na nich zmínky o seniorských organizacích či aktivitách v obcích. Ve více než polovině případů jsem se žádné informace nebo kontaktu nedopídlil. Dále jsem hledal přímo www stránky seniorských organizací v okrese. Nenašel jsem jich ani deset! Seniori v těch obcích žijí, jistě se i setkávají a organizují, ale "za humny" o nich nikdo nic neví. Situaci ve větších městech okresu zatím nemám zmapovanou."

Lze nějak koordinovat spolupráci mezi kluby?

"Nejenom, že lze, ale je to nutné! Koordinačním minimem je soustavná vzájemná informovanost nejenom přímo mezi kluby, ale především směrem z Krajské rady ke klubům a zpět od klubů do Krajské rady. Víím, že mnohé seniorské kluby si vystačí sami se sebou, ale neměly by se bránit informačním tokům a nabídkám pomoci či spolupráce z centra či okolí."

Co děláte pro to, aby aktivních seniorů neubývalo a mohli se cítit ve svých obcích a městech potřební?

"To je otázka spíše pro vedení obcí a měst, jejich zastupitele. Každá obec či město má ve svých krátkodobých plánech a dlouhodobých rozvojových dokumentech části věnované seniorské generaci. Ale přetavit tato většinou krásná a slibná slova ve skutečnost je už nesnadná práce a mnohdy se vůbec neuskuteční. Výsledky plnění slibů by si měli seniori, potažmo občané, pohlídat sami."

Je rivalita mezi kluby a jsou nějaká společná setkávání na úrovni okresu?

"Samozřejmě, rivalita je mezi lidmi, potažmo kluby, normální a pokud pomáhá rozvoji klubů a nepřekračuje rozumné meze, je i vítána. Naopak, dualita, nejednotnost a rivalita na krajské či státní úrovni řízení a organizování seniorského hnutí je škodlivá. O celookresní akci pro seniorské kluby nevím. Zatím jsem byl zapojen jenom do aktivit krajských."



Jaká je spolupráce na úrovni místní samosprávy?

"Individuální, od obce k obci. Např. u nás ve Velké Polomi je velmi dobrá, ale víím o obcích, kde to skřípe. Finanční a materiální pomoc samosprávy seniorskému hnutí je velmi nezbytná a důležitá pro jeho další rozvoj. Zatím jsem se nesešel s jiným způsobem pořizování prostředků, který by umožnil alespoň částečnou finanční dostatečnost klubů. Vybírání členských příspěvků to nevyřeší, ty sotva pokryjí základní provoz klubů a lokálních sponzorů je málo. Bez podpory samospráv seniorské hnutí na místní i krajské úrovni zakrní. Dobré je i členství seniorů v samosprávách, kde se mohou přímo zasadit o seniorské potřeby a hnutí."

Využíváte nabídek Krajské rady seniorů MSK a zúčastňují se seniori opavských klubů krajských akcí?

"Ano. Tyto krajské akce nejsou samoučelné. Mimo sportu, zábavy či poznání umožňují vzájemné poznání a předávání zkušenosti mezi seniory a dokladují aktivní život seniorského hnutí. Budu se snažit, aby se informace o jejich konání dostaly ke všem klubům v okrese a aby se jejich účast postupně zvyšovala. Vždyť toto a spokojenost účastníků je jedinou odměnou organizátorům."

Co by se dalo zlepšit v práci mezi seniory?

"Ke zlepšení je toho stále dost, je to nekončící proces. Z mého okamžitého pohledu je to například:

- Vytvoření obousměrných informačních kanálů mezi Krajskou radou, koordinátory a seniorskými, pro seniorskými organizacemi, tj. především identifikace seniorských organizací a aktivit. Zvýšit tak jejich přímou informovanost. Představa, že kluby, obzvláště ty, které začínají a ani pořádně neví, co je to Rada seniorů, budou samy pravidelně hledat nabídky na www stránkách Rady je lichá.
- Využít informační kanály k zapojení většiny klubů do vzájemné spolupráce. Nejúčinnější informační a přesvědčovací metodou stále zůstává osobní kontakt. Toto je ale velmi časově a finančně náročné, chtělo by to plánovitě navýšit rozpočet Rady i na tento účel. Obecně považuji finanční prostředky/rozpočet Rady za nedostačující.
- Aby kluby ušetřily peníze za vlastní www stránky mohli bychom jim také nabídnout prostor k prezentaci na www stránkách Rady, pokud se jim to nepodaří dojednat přímo na webových stránkách své Obce.
- Postupně docílit stavu, aby Obce zařazovaly do svých každoročních agend i rozvoj organizovaného seniorského hnutí v obci, včetně finanční a materiálové pomoci.
- Postupně docílit stavu, aby Obce umožnily ve svých informačních médiích (www stránky, obecní zpravodaje, místní rozhlas, apod.) prezentovat a propagovat seniorské organizace.
- Zvýšení povědomí místních samospráv o vlastní existenci, funkci a možnostech Krajské rady vůbec.
- Zvýšit všeobecně zapojení seniorů do seniorských organizací. Jejich organizovanost je malá, např. u nás ve Velké Polomi je členem klubu 10% spoluobčanů seniorského věku. A to na tom nejsme vůbec špatně. Pravdou je, že velmi mnoho seniorů je organizováno v jiných zájmových spolcích. Postupně bude "dorůstat" nová generace seniorů "odkojených" novými informačními technologiemi, sociálními sítěmi, internetem, počítači, tablety, mobily... Abychom je přilákali k aktivní účasti bude třeba se těmito věcmi přizpůsobit a postupně měnit formy, metody i obsah vlastní činnosti."

Představení Opavského regionu prostřednictvím
ing. Radima Holečka zajistil Karel Moškoř

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 ročníků ankety Senior roku vyhlásilo město Ostrava také literární soutěž pro žáky 5.-9. ročníků Základních škol - např.

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

Jak vnímáme svou babičku

Babička Dana je moc hodná. Mám s ní asi nejbližší vztah. Jezdívám k ní i na přespání a vždy, když jsem u ní, tak jsme buďto na zahradě nebo mi čte a nebo se díváme na televizi.

Je výjimečná, opravdu moc mi na ní záleží, vždy mě pochopí a naštěstí mi nevypráví jaké jsou zrovna slevy. Ale co půl hodiny se mě ptá, jestli nechci něco na jídlo. Téměř vždy mi koupí to co chci. Avšak nejhorší atmosféra nastane, když se s ní začnu učit a něco špatně pochopím nebo udělám. To je teprve řev. Babička totiž byla učitelka. No, ale i přesto ji mám strašně moc ráda! Postará se o mě když jsem nemocná. Taky mě někdy přemlouvá, ať jí čtu i já, no vždy se nechám přemluvit. Co ze mě leze jako z chlupaté deky je odpověď na otázku: „Tak Magdalenko co kluci?“ samozřejmě řeknu, že nic a vím proč.

Babička ale taky všechno řeší do posledního puntíku. Obdivuji ji, chodí o berli a zahrádku má jako kdyby se jí o to staral profesionální zahradník. Právě ona je můj vzor. Neříkám, že bych úplně chtěla být jako ona, ale alespoň z nějaké té stránky ano. To ale neznamená, že nechci být taková jaká jsem, chci být sama sebou.

Babička měla před pár lety krásného kocourka. Jmenoval se Macek. Vždy se toulal za kočkami, ale tentokrát zaběhl do lesa, kde ho babiččina sousedka našla spolu s dalšími třemi kočkami mrtvého. Asi je omylem zastřelil myslivec, když si myslel, že to jsou nějaká divoká zvířata. Babička to nesla velmi těžce, protože když u ní nikdo nebyl, tak alespoň nebyla sama... Měla pocit bezpečí, když byla s ním. Už se s tím smířila a taky už není sama, protože v druhém patře bydlí strejda se svou manželkou a synem. Já si ale myslím, že na kocourka babička pořád myslí, protože když ztratíte nějakého mazlíčka, tak nezapomenete. Sama vím jaké to je, před pár lety jsme totiž museli nechat utratit naši fenku a já nebyla schopná myslet měsíc na nic jiného než na ni a na to co jsem s ní prožila. Babička se mě ale vždy zastane. A za to jsem jí vděčná...

Magdaléna Kolašínová, ZŠ Ostrava, Ostrčilova ul.



Moje babička je ta nejlepší a nejhodnější na světě. Alespoň já to tak vnímám a cítím. Je to člověk, na kterém mi moc záleží a kterého mám moc rád.

Obdivuji na ní, jak moc je schopná obětovat se pro ostatní. Nám, vnoučatům by snesla modré z nebe. Snaží se nám splnit každé přání. Vždycky, když k ní přijedu na víkend nebo na prázdniny, připadám si jako v ráji. Snídani mi babička servíruje přímo do postele, k obědu mi vaří má oblíbená jídla. Mamka říká, že nás rozmazluje, ale já si to vždycky užívám a mám sen babičku jednou překvapit a udělat jí snídani do postele. Zatím se mi to moc nedaří, protože babička je ranní ptáče a vstává již kolem čtvrté hodiny ranní, což já ještě spím.

S babičkou máme jednu společnou vášeň, a tou je nakupování. Když jsem byl malý, mohl jsem si vždy vybrat nějakou hračku. Teď si většinou zajdeme na něco dobrého k snědku.

Koníčka nemá babička vyloženě žádného. Má ráda květiny, o čemž svědčí parapety a balkon plný rozkvetlých květin. Jejím snem je mít malou zahrádku, kde by mohla pěstovat zeleninu. Další zálibou mé babičky je sledování detektivek a přírodopisných dokumentů. Neuteče ji žádná kriminálka v televizi a má i spoustu filmů na DVD. Před pár lety si splnila sen a podívala se poprvé k moři. Moc se jí tam líbilo. Stále na ten pobyt vzpomíná a myslím si, že by se k moři chtěla ještě někdy podívat.

Moje babička je pro mě k nezaplacení. Moc bych si přál, abych ji jednou vrátil všechnu péči a lásku, kterou nám dává, aby se těšila pevnému zdraví a byla tady s námi ještě spoustu let. A hlavně, aby se jí splnila všechna její přání. Moc bych si přál, aby se aspoň ještě jednou podívala k moři.

Roman Urban ZŠ Ostava-Dubina, ul. V. Košaře

Kdybych měla říct, jaká je má babička, jako první bych zmínila její věk. Je jí přes sedmdesát let a je moc hodná. Ráda si se mnou povídá a stále se učí nové věci. Například se naučila pracovat na počítači a s internetem. Ne všechny babičky jsou stejné. Některé si myslí, že se to nedá naučit, že mají odpočívat a už to v tom vysokém věku nezvládnou. Ale ta má se učí ráda.

Líbí se mi, že se mnou chodí na hory a plavat. Mám také ráda, když spolu hlídáme pravnučky. Má stále dobrou náladu a plno energie.

Moje babička také ráda peče cukroví, buchty, bábovky a koláče. Od koho se naučila tak dobře péct? Možná od svojí maminky nebo babičky. Snad se to od ní naučím také, abych já až budu velká, mohla péct pro své děti a vnoučata.

Chodí do lesa sbírat bylinky, ze kterých vaří čaje, sirup a dělá masti. Už několikrát mi její bylinky pomohly od nemoci. Někdo tomu třeba nevěří, ale já jsem se přesvědčila, že to funguje.

Jednou však babička zestárne a bude potřebovat mou pomoc. Pomáhala bych jí? Ano, pomáhala! Nosila bych jí nákupy, vařila a uklízela. Hlavně bych si s ní povídala, protože máme hodně společných hezkých zážitků.

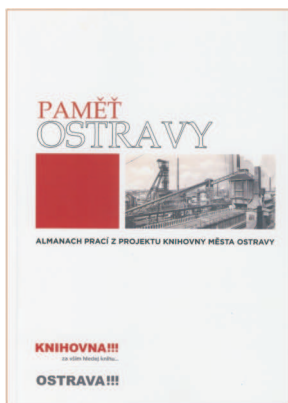
Mám ráda svou babičku? ANO!

Karolína Ruibarová, ZŠ Ostrava-Muglinov



Pamětníci, vzpomínejte!

Vzpomínky, které si nosíme v hlavě mají jednu nevýhodu, dokud je nenapišeme na papír nebo nevyprávíme, nemůže do nich nikdo nahlédnout. Je velká škoda odcházet-li do nekonečna s námi, aniž by zkušenosti, poučení i radost byly odevzdány jiným. Nahlédněte s námi do příběhů z publikace projektu **Knihovny města Ostravy** nazvaného **Paměť Ostravy**.



* * *

Vzpomínky na pamlsky dětství

V poválečném období v polovině minulého století, v době, kdy základní potraviny byly k dostání pouze na přidělové potravinové lístky, děti mlsaly nejrůznější pochutiny, o kterých dnešní mladá generace nemá ani ponětí. Na dětské pamlsky svého mládí si zavzpomínal pan Jan Kopera a z jeho vyprávění jsem zaznamenal několik zajímavostí.

Mezi dětmi byly jako lízátko mimořádně oblíbené šuměnky TIK. Jednalo se o bílé a červené kostičky, které místo rozpuštění ve vodě děti lízaly, mnohdy až do rozedření jazyka. Populární byly také „klopečky“, tvrdé cucavé kyselé bonbony ve formě tyčinky, hrající všemi barvami. Děti si tyčinky mezi sebou půjčovaly se slovy: „Dej mi ho teď pocumlat, bo ty už ho máš dluho!“

Další dětskou pochoutkou byl „pendrek“, neboli také čertovo lejno, který vypadal jako tenká černá dvacetimetrová guma prazvláštní chuti. Vyráběla se z lékořice a byla prý dobrá na kašel. Želatinová pochoutka „žužlavé žužu“, lepkavé kyselé bonbony Si-si, pražené sojové boby zvané „alaburky“ - to byly další dětské dobrůtky té doby.

Nejdostupnějším pamlskem, který nelze opomenout bylo tak zvané „mydelko“, někdy také nazývané „kačení mýdlo“. Jeho podivná hmota se údajně vyráběla vařením bramborového škrobu a prodávala se v tabulkách.

Tyto tabulky měly různé barvy - bílé, žluté, růžové, zelené, hnědé, fialové. Jeden dílek „mydelka“ stál pětadvacet haléřů, celá pětidílná tabulka pak byla za korunu. Vypadalo to jako mýdlo a jako mýdlo to také chutnalo. Odporná pachůť tohoto pamlsku se nedala ničím přerazit, jediné cucání dalších tabulek „mydelka“.

Převážná většina potravinářských obchodů a krámků nabízela také v té době velice oblíbený cukrkandl. Byly to hrudky zkrystalizovaného cukru, vyráběné jako bonbony nebo lízátko, ale většinou visely tyto hrudky v krámě navázané na dlouhém provázku, jako ocas papírového draka.



Ke stánkům na poutích neodmyslitelně patřil pravý turecký med. Přeslazená, tvrdá až kamenitá lepkavá cukrovinka vyráběná vařením medu, do kterého se vmíchaly oříšky. Z kvádrů této sladké hmoty odsekávali sekerkou nebo mačetou prodáváci s tureckým fezem na hlavě kousky na váhu. Jejich reklamním sloganem, který vyvolávali do okolí, bylo „Turecký med papá se hned!“ Tato pochoutka je k dostání na různých akcích vlastně ještě dodnes, ale prodáváci už nenosí ten turecký fez.



Žvýkačky se objevily

krátce po válce v balících mezinárodní potravinové pomoci UNRRA. Po této krátké epizodě se však na dobu dlouhou několik desetiletí staly u nás naprosto nedostupnou věcí. Jako náhrady dětem

posloužila pryskyřice, neboli „slzy stromů“. Než se v ústech zpracovala, byla karamelově tvrdá, lepila se na zuby jako ševcovský pop a měla příšerně hořkou chuť. Tu bylo nutno kompenzovat žvýkáním tuhého stonku kyselého šťovíku rostoucího na všech loukách nebo také „zaječího zeli“, kyselých lístků lesní byliny šťavele. Obě tyto rostliny svou kyselostí přerážely hořkou chuť pryskyřicové žvýkačky. Jako žvýkačka posloužila rovněž zrna žita. Ta sice nebyla hořká, ale chuť měla moučnou a byla lepidlově mdlá. K jejímu žvýkání se však uchýlovali pouze slabší jedinci...

V době sklizně brambor, které se v Michálkovicích pěstovaly na kdekákém políčku, byly pochoutkou pro děti i dospělé „pečoky“. Čerstvě vykopané brambory se vhodily do horkého popela spalované bramborové nati a upekly. Ještě horké a posolené chutnaly znamenitě.

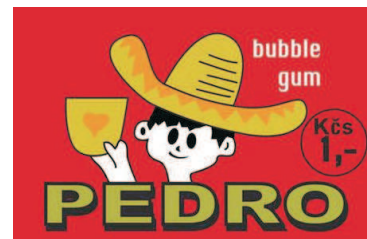
Fenomémem poválečného období, doby, kde se projevovala všeobecná snaha vylepšit výživu dětí, bylo povinné podávání rybího tuku, obsahujícího vitamín „D“. Všichni známe charakteristickou scénu Svěrákova filmu „Obecná škola“, kdy Eda Souček, filmový syn Zdeňka Svěráka a Libuše Šafránkové, s odporem polyká lžičku této medicíny. Rybí tuk se podával dětem o přestávkách ve škole i doma v rodinách. Některým tato olejovitá tekutina chutnala, ale v převážné většině reakce dětí odpovídala uvedené filmové scéně.

Čas už mnohé z dříve tak žádaných i populárních dětských dobrůtek uvrhl a zapomnění, a tak těm dříve narozeným zůstaly jen vzpomínky...

Ing. Jiří Kašpárek

In: Almanach Paměť Ostravy, vydán Knihovnou města Ostravy, rok 2014 - 2017

Připomínáme, že do dalších příběhů uvedených v publikaci "Paměť Ostravy" se můžete začíst v Knihovně města Ostravy a jejích pobočkách.





Festival jedinečných a specifických filmů

Řadu zajímavých filmů přináší XVI. Mezinárodní festival outdoorových filmů 2018, jenž byl zahájen v Ostravě a potrvá do 7. 12. na více než šedesáti místech u nás a na Slovensku. Festival je zaměřený na sporty i život s outdoorovou tematikou, na filmy dobrodružné, extrémní, adrenalinové, ale rovněž cestopisné.

Letošní ročník MFOF je opět rekordní: 1289 filmových přihlášek ze sta zemí všech kontinentů světa a do soutěže bylo vybráno 126 snímků. Mnoho z nich má velký sociální a citový náboj. Festivalu se zúčastňují čeští, slovenští a zahraniční autoři, filmová studia, národní televize i soukromé televizní společnosti, a to v profesionální i amatérské rovině.



Čestným a zároveň nejzajímavějším hostem při zahájení letošního ročníku byl ing. Jiří Soukup (91 let, na snímku uprostřed). Mistr světa, Mistr Evropy a Mistr ČR v atletice veteránů a nejstarší běžec v cíli za 120 let ročníků závodu Běchovice - Praha. Věnuje se rovněž dálkovému plavání a otužování. Je také nejstarším českým maratoncem všech dob a vyniká ve skoku vysokém (stylem flop). Celkem naběhal přes 58 000 kilometrů, přičemž je stále aktivním sportovcem, stejně jako milovníkem umění (je uměleckým kurátorem několika galerií v Hradci Králové).

„Sportovně organizovaný jsem od pěti let, to jsem vstoupil do Sokola,“ říká Jiří Soukup. „Cvičil jsem a při gymnastice jsem pomalu začal koketovat s atletikou. Pak přišla válka, Sokol byl rozpuštěn a Skaut nebyl. Jako kluci jsme si vybudovali takový malý atletický stadion na opuštěných tenisových hřištích. Měli jsme tam kolečko 150 až 200 metrů. Měli jsme i doskočiště, kam jsme si navozili písek z dětských pískovišť v kufrech na bicyklech. Za kouli jsme měli žulový balvák. A organizovali jsme si takový pouliční běh kolem bloku domů. Nazývali jsme ho "Tradiční závod", uspořádali jsme první ročník - ale ten byl i poslední...“

Kdy jste poprvé vyzkoušel maratón?

„O maratónu jsem snil často, jenže já byl zaměstnán v zemědělství. Žil jsem na Moravě, v Napajedlech a specializoval se na chov koní, zejména dostihových. A protože jsem neměl zdroje informací, tak první maratón jsem běžel až ve svých 48 letech. Běchovice taky tak nějak kolem té padesátky a Velkou kunratickou taky až v pozdním věku. No a svůj dvacátý třetí maratón jsem pak běžel v 87 letech.“

Který závod vám dal nejvíce zabrat?

„Vedle Kralického Sněžníku je hora Slamník, tam se uskutečnilo Mistrovství světa veteránů v běhu do vrchu. To byly tři sjezdovky, mezi tím kousek po vrstevnici, a když jsem byl pod posledním stoupáním, tak jsem si říkal, že toho nechám, že

to nemůžu vyběhnout. Ale okolostojící diváci mne tak nabudili, že jsem prostě šlapal, co jsem mohl - a v cíli jsem šel k zemi. Někdo si může myslet, že to škodí zdraví, ale kdo je připravený a trénovaný, dá se brzy do pořádku.“

Jaký je váš recept na udržení dobré kondice?

„Umět trénovat a umět odpočívat. V mládí, čím více jsem trénoval, tím lepší výsledky jsem měl. Jenže v pozdějším věku, čím více jsem trénoval, tím více jsem byl unavený a tím to šlo hůř. Opravdu je důležité dobře trénovat i dobře odpočívat. Samozřejmě k tomu patří i ranní rozcvička a správné stravování. Ovšem co určitě platí, že důležité je hýbat se. To už je jedno, jestli běhám, nebo dělám kliky, nebo si pinkám tenisákem... Důležité je zkrátka něco dělat.“

Jak jste na tom se soupeři, ve vaší kategorii?

„Jak kdy. Stalo se mi i to, že mě vyloučili z běhu do vrchu pro vysoký věk s odůvodněním, že se bojím o moje zdraví. To bylo na MS v běhu do vrchu z Janských lázní na Černou horu. Pro mne to byla neznámá trať, tak jsem si to dvakrát předtím tréninkově zaběhnul. Seběhnul jsem to i dolů, což je někdy těžší než do kopce, kvůli velkým nárazům a nebezpečí pádu. Pak mi přišla zpráva, že je dovoleno startovat pouze do věku 79 let. Já bych klidně startoval v kategorii se sedmdesátníky, mně šlo o to si to zaběhnout, ale byl jsem vyloučen...“

Kolik jste ve své sportovní kariéře získal medailí?

„To nevím. Já si do deníku sice píšu, kolikrát jsem kdy kde byl, jenže to nemám spočítané dohromady. Ale vím, že jsem v životě běžel 24 maratonů. Když mi bylo 48 let, tak jsem to běhal za tři hodiny.“

Jste mistrem světa: zlato jste si přivezl z polského šampionátu v roce 2010. Jak na něj vzpomínáte?



„To byl těžký závod, lilo jako z konve, v terénu samé bahno, kamení a potoky vody. Poslední část osmikilometrového závodu s převýšením 900 m, mi dala opravdu co proto a v cíli déšť, mlha a vítr. Byl jsem tak zmrzlý, že mě odvezli sanitkou. Tak jsem si dal v nemocnici lehce teplou sprchu a na deset minut vlezl pod deku. Rázem byl tlak i tep normální, oblékl jsem se a z nemocnice odklusal zpátky do hlavního stanu.“

Ing. Jiří Soukup, narozen 30. června 1927 v Praze, vystudoval zemědělské inženýrství se specializací na chov koní a pracoval v hřebčině v Tlumačově a Napajedlech. Atletika, jezdecký a dostihový sport ho přivedly k modernímu pětiboji a československé reprezentaci. Mimo jiné se ve svých 89 letech se stal i nejstarším českým jezdcem na koni, v jehož sedle strávil dvě hodiny. Je dědečkem sedmi vnoučat a trojnásobným pradědou.



Klub důchodců Střítež má za sebou úspěšný rok



V kulturním domu ve Stříteži se sešli v listopadu na výroční schůzi členové Klubu důchodců Střítež. Sál zaplnila více jak stovka seniorek a seniorů, které uvítal předseda pan Lipowský, nechyběli ani

hosté, starostka obce Ropice paní Waniová a místní starosta pan Jaworek. Poté se ke slovu dostala členka výboru paní Foberová a seznámila všechny s tím, co všechno se zorganizovalo v tomto roce. A byla to dlouhá řada akcí, na kterých se různým způsobem podíleli členové klubu.

Největší účast je tradičně na Pochování basy, smažení vaječiny a právě výročních setkáních. Od ledna se scházeli v klubovně „U Mařeny“ v Ropici, a jakmile vysvitlo sluníčko a bylo pěkně, scházeli se venku. K jejich aktivitám patřila různá zpestření, především sportovní soutěže. Právě sport se stal pro střítežské seniory co se týče zviditelnění důležitý. Ostatně i na těchto stránkách mohli čtenáři zaznamenat skvělé počínání výběrů klubu na sportovních hrách ve Frýdku - Místku, Ostravě, Bílovci a těch nejlepších i v Olomouci a Banské Bystrici. Střítežští sportovci dovezli jen v letošním roce celkem 61 medailí! Zkrátka sportovci z klubu důchodců byli letos hodně vidět. Na tyto úspěchy sportovně založených členů navázala trojice M. Fober, K. Herec a J. Skřivánek, kteří

vyhráli celokrajskou vědomostní soutěž ke 100.výročí vzniku ČSR. Jak jsme se z hodnotící zprávy dozvěděli, rádi ještě využívali možnosti si zahrát bowling v SC Smilovice, ten aktivně zajišťoval starosta obce M. Nogol. Důchodci žijí nejen sportem, ale rádi přiloží i ruku k dílu a pomáhají každoročně při akci "Uklidte si obec", podporují další akce jako např. „Střítežské léto“ nebo nechyběli u odhalení pamětní desky T. G. Masaryka v Hnojníku.

Společně také vyrazili na několik zájezdů. Nejblíže to měli autobusem na Lysou horu, navštívili také Slovensko, a to na poznávacím zájezdu Roháčů-Zuberce, v Polsku si pak prohlédli rodiště polského papeže ve Wadovicích. Zkrátka, ještě by se daly vyjmenovávat další aktivity, ale to by zabralo další řádky. Aktivní klub důchodců je důkazem toho, že věk nemůže být překážkou k tomu, aby se lidé neselekávali a nesdíleli spolu strasti i radosti seniorského věku.

Slovo si vzali v průběhu bilancování také hosté. Sami zdůraznili, jak důležitá je spolupráce seniorů s obcemi. Bylo tedy na místě i jejich poděkování těm, co se podíleli na veškerých aktivitách v některých obcích Mikroregionu Stonávka. A je jen dobře, že tak aktivní seniory v obcích máme. Po oficiální části výročního setkání se kromě výborného pohoštění dočkali i ti, kteří rádi proženou své tělo na tanečním parketu. K tanci jim oblíbené písně zahrál Tadek s kamarádem a senioři ukázali, že pohyb k nim patří jako k velbloudovi hrby.

Karel Moškoř

Pracujeme na sobě !

Organizace **Podané ruce - osobní asistence** nabízí lidem, kteří z důvodu nemoci, postižení nebo věku potřebují pomoc druhé osoby, podporu osobních asistentů. Ti pomohou s hygienou, oblékáním, jídlem, ale také doprovodí k lékaři, na úřad, do práce či za kulturou. Službu poskytujeme od 1 roku věku, až 24 hodin denně, 7 dnů v týdnu, podle



Podané ruce®

potřeby klienta a možností organizace. Na web. stránkách www.podaneruce.eu najdete informace o naší organizaci i službě, kterou poskytujeme.

Aby naše služba byla kvalitní a přinášela skutečnou pomoc, je třeba se neustále vzdělávat a rozvíjet. Školení v odborných tématech, která mají přímou souvislost s poskytováním služby klientům, napomůže k lepší orientaci osobních asistentek v odborných oblastech péče. Tím se zvýší jejich odborné kompetence a jistota v samostatné práci v terénu. Letošní rok je u nás zaměřen na rozvoj *supervize* (jejím smyslem je rozvíjet profesní dovednosti, posilovat vztahy v pracovním týmu a nacházet řešení problematických situací) - pro ty, kteří ji už znají a chtějí využívat i pro ty, kteří ještě neměli možnost si ji vyzkoušet. Díky práci na konkrétních situacích z praxe dopomáhá supervize pracovníkům odhalit jejich silné i slabé stránky a motivovat je k zaměření pozornosti na jejich rozvoj. Zároveň je supervize velmi účinný nástroj prevence proti syndromu vyhoření pracovníků díky bezpečnému sdílení zkušeností, vzájemné podpoře a inspiraci.

Odborná školení jsou zaměřená hlavně prakticky na rozvoj dovedností v přímé péči o klienta - polohování klientů,

prevence imobilizačního syndromu nebo úlevové pozice pro asistentky, protože přímá práce s klienty osobních asistentů bývá fyzicky náročná. Na školeních spolupracujeme se zkušenými lektory s praxí. Důležitou oblastí je paliativní a hospicová péče, která se asistentů v terénu také dotýká - jsou třeba i několik let součástí rodiny klienta a někdy jsou tím pádem také součástí jeho pomalého odchodu ze života a je důležité být na to alespoň trochu připraven, být v rodině oporou a také sám si umět ztrátu zpracovat.



Další témata školení se zaměřují na *konkrétní cílové skupiny* - osoby s duševním onemocněním, s demencí, osoby se smyslovými poruchami nebo například možnosti trénování paměti při přímé aktivizaci klientů. Možnost nabídnout klientům a jejich rodinám "něco navíc" zaručuje také konkurenceschopnost organizace a je jedním z pozitivních důsledků vzdělávání zaměstnanců.

Projekt „Vzděláváním a supervizí k rozvoji kultury učící se organizace“ je financován z rozpočtu Moravskoslezského kraje.

Mgr. Hana Poláková, metodik organizace



Aktivní senioři v Bruntále nesedí doma - pokračujeme

Po prázdninách jsme měli naplánováno mnoho akcí, které postupně plníme. V září devět členek úspěšně reprezentovalo naši republiku, Bruntál i školu na Mezinárodních olympijských hrách pro studenty třetího věku ve Zvolenu. Tam jsme mezi účastníky z Turecka, Rumunska, Ukrajiny, Polska, Španělska, Portugalska a Slovenska získaly stříbrnou a bronzovou medaili a v bowlingu mezi 16 družstvy jsme získaly 7. místo.

Podzimní počasí přálo procházce z Karlova do Malé Morávky a výletu do Olomouce. Navštívili jsme Vlastivědné muzeum, kde byla vystavena vzácná státočka, pak jsme prošli výstaviště Flora Olomouc, zazpívali si s Viktorem Sodomou a projeli se městem s výkladem průvodce.



Maximálně využíváme slev pro seniory, proto jsme se vydali do Litvle na exkurzi do pivovaru s ochutnávkou 9 druhů pív, prohlédli si pivovarské muzeum a po obědě a prohlídce náměstí se zase vydali zpět domů. Další výlet do Kopřivnice byl s prohlídkou Technického muzea a pak jsme přejeli do Frýdku-Místku na exkurzi výroby Marlenka.

Rádi si zasportujeme, proto chodíme na bowling, kde každý bojuje sám za sebe. Několik členů vyrazilo ještě na výlety na kolech. Každý měsíc využíváme akcí, které pro seniory pořádá bruntálské muzeum v rámci programu Muzeum pro seniory. Spolupracujeme s Domovem Pohoda, kde se koná mezigenerační setkávání s dětmi MŠ, ZŠ a klienty domova. Závěr roku pak patří česko-polskému kulturnímu projektu „Více společného světa.“ Několik členek chodí do kurzu polštiny, měli jsme setkání s režisérem Morávkem, jeli jsme do Opole na setkání s polskými kolegy. Ti měli pro nás připravené workshopy a čeká nás v polovině prosince společné vystoupení na náměstí a v divadle v Bruntále. Oslavy 100 let založení republiky probíhaly ve Společenském domě, kam jsme přišly v dobovém oblečení a sklídily úspěch. Program byl velice pestrý, pohodový a důstojný tomuto výročí.

Za svoji činnost jsme obdrželi od Krajské rady seniorů MSK Čestné uznání za dlouhodobou vysoce aktivní činnost. V rámci republikového projektu SenSen Nadace Charty 77 v kategorii Nejlepší klub roku 2018 jsme získali Čestné uznání. Své úspěchy si připomeneme na členské schůzi, kde budeme mít kromě oficiální části i kulturní vystoupení s překvapením, tanec s hudbou a občerstvení.

Marta Rozprýmová, Aktivní senioři Bruntálu

12. ročník ankety Senior roku



Seniorem roku 2018 se ve 12. ročníku ankety vyhlášené městem Ostravou stal osmdesátiletý publicista, výtvarník a sběratel **Česlav Pietoň ze Slezské Ostravy**. Ocenění převzal z rukou náměstka primátora Zbyňka Pražáka. Nejlepším seniorským klubem byl vyhlášen **Klub seniorů DK Akord**.

V letošním roce se sešly návrhy 20 osobností na titul Senior roku. Komise z nich vybrala sedmičku nejaktivnějších finalistů a z nich byl pak zvolen letošní Senior roku.

Co víš, co znáš

Vědomostní soutěž Co víš, co znáš?, proběhla v září v Domě dětí a mládeže v Ostravě-Porubě. Zaměřena byla na oslavu 100. výročí vzniku republiky. Zorganizoval ji spolek Senioři ČR ve spolupráci s KCSO. Soutěžilo 9 dvoučlenných družstev, otázky se týkaly nejen znalostí významných politických událostí, ale i kultury, sportu a geografie. Zvítězilo družstvo MO Seniorů ČR ve složení Karla Czorniaková a Mojmíra Sucháčková. Tři vítězné týmy byly odměněny věcnými dárky.



Setkání klubů

V listopadu proběhlo první inspirativní setkání seniorských klubů sdružených do KCSO. Senioři strávili příjemné odpoledne se zábavným programem.



Čtvrtletník aktualit a zajímavostí nejen ze života seniorů. Vydává Společnost senior, z. s.

Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová
Redakční rada: MUDr. Hugo Příbyl, PhD., Marie Kalinová,
Ing. Jiří Muladi, Hana Kuchařová, Eva Mudrová.

Neprodejně. Registrační značka MK ČR E 14221
Adresa redakce: Společnost senior, z.s. Na Jízdárně 18,
702 00 Moravská Ostrava IČ 265 95 982
Tel.: 724 276 672 ; 728 466 105
e-mail: info@seniortip.cz www.seniortip.cz



SOS MaS, z.s. RADÍ: NEVĚŘTE FALEŠNÝM VÝHRÁM

Také se vám stalo, že jste v poštovní schránce našli obálku s dopisem, který Vás informoval o statisícové výhře? Právě takové dopisy slibující neuvěřitelné výhry stále chodí zejména starším spotřebitelům. Firmy tímto způsobem oslovují zejména zákazníky, kteří si od nich v minulosti již někdy něco objednali, například na základě reklamy v magazínech, z katalogu apod. Vypadá to velmi jednoduše a lákavě. Dopis mimo jiné oznamuje, že si postačí pouze objednat zboží z přiloženého katalogu a výhra je vaše. „Po potvrzení objednávkového kupónu a kupónu přijetí 1. ceny připíšeme ve prospěch Vašeho účtu 300 tisíc korun.“

V jiném dopise spotřebitelům se zase píše: „Pokud Vám přišly tyto dokumenty, stačí pouze, aby Vaše odpověď přišla v požadovaných lhůtách, a získáte poukázku na 1. cenu ve výši jeden a půl milionů korun.“ Nešetří se slovy jako "zaručeno", "ověřeno", "garantovaný šek", "doklad pro výplatu" apod. Jméno adresáta je neustále uváděno ve spojitosti s vyplacením výhry. V lidech po obdržení takového dopisu začne postupně narůstat pocit nervozity. Po několikerém přečtení sugestivního dopisu dospějí někteří k rozhodnutí, nenechat údajnou výhru propadnout. Výherní kupón je však zpravidla spojen s objednávkovým formulářem, jehož odeslání je klíčem k výhře!

Trik může spočívat také v tom, že ve formuláři je již jeden z produktů předvyplněný. Vidina "zaručené" výhry je pro řadu lidí natolik lákavá, že neodolají a z přiloženého katalogu si tedy zboží objednají. Marně pak čekají na výhru, přijde jim pouze objednané zboží. Zklamání je pak o to větší, když zjistí, že místo peněz na účtu mají doma předražené zboží, které původně ani nechtěli či nepotřebovali. Může se jednat o "záračné pilulky na hubnutí, krémy na vrásky či další předražené doplňky stravy“.

Nenechte se nachytat statisícovou výhrou za nákup zboží !

SOS MaS, z.s. apeluje na spotřebitele, aby se nenechali na podobné dopisy nachytat. Měli by být obezřetní ke všem podezřelým zásilkám slibujícím zaručené výhry podmíněné nákupem. S podobnými praktikami se spotřebitelé potýkají již řadu let a vypadá to, že to jen tak neskončí i přes nemalé pokuty od České obchodní inspekce, udělené dotčeným firmám. Z pohledu zákona se totiž jedná o zakázanou agresivní obchodní praktiku, kterou se neseriózní prodejci snaží manipulovat se spotřebiteli a donutit je k uzavření kupní smlouvy, kterou by za jiných okolností neuzavřeli.

Falešné výhry je potřeba odlišovat od seriózních spotřebitelských soutěží, které sice také mohou ovlivnit chování spotřebitelů, ale u nichž je spotřebitel dopředu srozumitelně seznámen se všemi podmínkami soutěže a ví, že jeho případná výhra v soutěži není jistá a závisí na náhodě.

„Zakázanou je naopak praktika, kdy prodejce vytváří u spotřebitele klamný dojem, že spotřebitel již vyhrál nebo vyhraje, popřípadě že vyhraje cenu nebo jinou výhru, pokud bude jednat určitým způsobem, ačkoli ve skutečnosti žádná taková cena ani obdobná výhra neexistuje nebo pro získání ceny nebo jiné obdobné výhry musí spotřebitel vynaložit finanční prostředky nebo mu vznikají výdaje.“

Spotřebitelé by měli vzít rozum do hrsti, zvážit všechny okolnosti a konkrétní produkt si vždy raději kupovat kvůli němu samotnému, nikoliv kvůli slibované výhře.

SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ MORAVY A SLEZSKA

Nevíte si rady s uplatněním reklamace nebo s podmínkami odstoupení od smlouvy? Nechte Vám prodejna přijmout reklamaci? Stali jste se obětí nekalých obchodních praktik? Nebo máte jiný spotřebitelský problém?

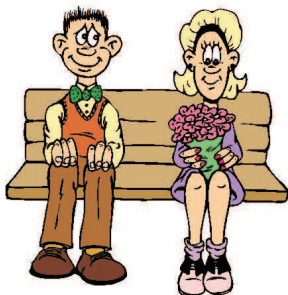
Jsou tady pro Vás!!!
Poradny pro spotřebitele
Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska, z. s.

Poradna Ostrava Přemyslovců 532/50, 700 00 Ostrava Tel. +420 596 111 252, 604 382 250 Email: ostrava@sos-mak.cz Otevřeno: po: 13.00 - 17.00 hod. út: 14.00 - 17.00 hod. čt: 9.00 - 12.00 hod.	Poradna Bohumín Časlavská 1067, 735 61 Bohumín Tel: 605 901 362, 723 602 166 Email: bohumin@sos-mak.cz Otevřeno: út: 9.00 - 12.00 hod. čt: 14.00 - 17.00 hod.
Poradna Český Těšín Střelnická 1, 737 01 Český Těšín v prostorách KaSS „Střelnice“ Tel. +420 596 111 252 Email: poradna@sos-mak.cz otevřeno: každá první středa v měsíci 13.00 - 17.00 hod.	Poradna Frenštát p.R. Nám. Míru 1, 744 01 Frenštát p. R. v prostorách Městského úřadu - živnostenský odbor Tel. +420 556 833 270, 602 722 554 Email: poradna@sos-mak.cz otevřeno: každá druhá středa v měsíci 13.00 - 17.00 hod.
Poradna Bruntál Nádražní 20, 792 01 Bruntál v prostorách Měst. úřadu - přízemí budovy A Tel. +420 556 706 276, 723 602 166 Email: poradna@sos-mak.cz otevřeno: každá druhá středa v měsíci 11.30 - 15.30 hod.	Poradna Opava Krnovská 71, 746 01 Opava v prostorách Magistrátu - živ. odbor Tel. +420 553 756 601, 602 722 554 Email: poradna@sos-mak.cz otevřeno: každá třetí středa v měsíci 13.00 - 17.00 hod.
Poradna Nový Jičín Divadelní 8, 741 01 Nový Jičín v prostorách Měst. úřadu Tel. +420 556 768 309, 607 398 511 Email: poradna@sos-mak.cz otevřeno: každá třetí středa v měsíci 13.00 - 17.00 hod.	Poradna Frýdek-Místek Křižový podchod, 738 01 Frýdek-Místek kancelář Senior Pointu vedle policie Tel. +420 595 170 999, 723 602 166 Email: poradna@sos-mak.cz otevřeno: každá čtvrtá středa v měsíci 12.00 - 16.00 hod.

Výše uvedené poradny fungují díky finančnímu příspěvku ze strany Ministerstva průmyslu a obchodu ČR, Moravskoslezského úřadu, statutárního města Ostrava, měst Opava, Frýdek-Místek, Bruntál, Český Těšín, Frenštát p. R., a pospory měst Bohumín a Nový Jičín.

Deset důvodů, proč je lepší být starý

V posledních letech se stalo přímo módou říkat, že se ve vyšším věku cítíme lépe než za mlada. Že jsme spokojenější, vyrovnanější, šťastnější. U někoho to tak opravdu je, někdo se tak spíš jen utěšuje. Faktem zůstává, že ti, kteří se umí na stárnutí dívat s humorem, se s přibývajícím roky umí lépe vyrovnat. Tady je pro inspiraci deset důvodů, proč je nyní lepší být starý než mladý.



1. Nic nemusíme. Konec s myšlenkami a slovy typu: Nikdo mě nepotřebuje, nudím se, ráno vstanu a nevím, jak být prospěšný. Vzpomeňme si na chvíli, kdy v šest ráno zařinčel budík, my vyrazili do chladného deštivého rána a pak celý den plnili úkoly šéfů, o jejichž inteligenci jsme neměli valné mínění. Co bychom tehdy dali za to, kdybychom si mohli říct: Co dneska budu dělat? Nic? To je skvělé. Protože není lepší fáze života než ta, kdy člověk nic dělat nemusí, ale mnoho věcí dělat může. Kdy jindy než v penzi se tohle podaří?



2. Naše soukromí je soukromé. Současní senioři jsou poslední generace, která ještě ví, co je to výraz soukromí. Náš život se neodehrával veřejně na sociálních sítích. Na internetu nevisí naše fotky s nahým zadkem, fotky se všemi milenci a milenkami - ani fotky, kdy za mlada zvracíme v parčíku při nočním návratu z baru. Zatímco dnešní mladí si svůj život odehrávají na internetu v přímém přenosu a sdílejí své pocity, úspěchy i trápení s naprosto cizími lidmi, my se nemusíme bát, že se jednou budeme stydět za to, co jsme sami o sobě zveřejnili. Internet je našim pomocníkem v životě, ale neřídí ho. Nedovolili jsme mu to. Nejsme totiž hloupí.

3. Už víme, kdo je přítel. V životě jsme se setkali se spoustou lidí, z mnohých se stali kamarádi, spolupracovníci, obchodní partneři. Ale jen ti, kteří zůstali po našem boku léta, jsou opravdoví přátelé.

4. Móda je nám k smíchu. Musí být těžké mít nyní šestnáct let a procházet všemi těmi obrovskými obchodními centry. Ta velká nabídka, ty barvy, ty střihy. Co si vybrat? Všechno? Ale jak, když na to nemám? Tak tohle dilema od určitého věku mizí. Protože všechno, co kolem sebe vidíme, jsme už nosili. Už víme, že móda se vrací stále dokola. Našimi šatníky prošly minisukně, maxisukně, dlouhá saka, krátká saka, ramenní vycpávky, zvonové kalhoty, úzké kalhoty.... Takže už víme, že móda je především hra a byznys, ne důvod k trápení. Jaká to úleva, že?

5. Neviděli jsme New York, no a co? Paříž, Londýn, Řím, Benátky, Santorini, Barcelona... Mnoho mladých lidí má nyní cestování pojato jako sprint. Létají do ciziny na co nejkratší dobu, na víkendy, aby stihli projet co nejvíce atraktivních míst za co nejkratší dobu, protože hned zase rychle musejí

pracovat, aby vydělali na další výlet. Na vyšším věku je fajn, že už máme jasno, že se nás tenhle sprint netýká. Holt, jsme v životě nestihli vidět New York, ale od šedesátky nahoru nám to začne být jedno, protože víme, že mnohem důležitější je poznávat nějaké místo v klidu a dlouho než je proletět jako kulový blesk. Jinými slovy, že dva týdny v Tatrách nebo v Chorvatsku mohou být víc než dvoudenní běh Londýnem.

6. Mluvíme na rovinu. Ironie, sarkasmus a lehká přezíravost s přibývajícím věkem získává určité kouzlo. Když své názory říká na rovinu mladý člověk, často slyší, že je drzý či nevychovaný. Když totéž řekne člověk starý, okolí si ho napomenout nedovolí. Jsme generace, vychovaná k přesvědčení, že nejlepší je mlčet a nevyčítat z davu. Ale to už neplatí. Užijme si to a řekněme, co se nám nelíbí, co nám vadí, co chceme jinak.

7. Jsme v centru zájmu. Nikdy dříve se o seniorech nemluvalo tak hodně jako nyní. Populace stárne a ten fakt už přijali všichni: politici, obchodníci, média. Kolem nás proudí miliony korun v různých programech určených speciálně pro seniory, ať už jde o oblast vzdělávání, cestování, zdravotnictví a podobně. Někdo chce na seniorech vydělat, někdo chce pro ně opravdu dělat to, co považuje za nejlepší. Vyberme si a využijme toho.

8. Nejsme rozmazlení. Celý život jsme byli zvyklí pracovat. Ale také, bohužel, nedostávat nijak závratné sumy. Je pro nás typické, že jsme život prožili v normálnosti, průměrnosti. Neměli jsme sny o tom, že vystudujeme na Harvardu, naučíme se tři jazyky, staneme se popovou hvězdou nebo manažerem nadnárodní firmy s platem půl milionu měsíčně. Naše sny byly obyčejné, skromné: rodinný domek, chalupa v horách, dovolená na Baltu. Stojíme nohama na zemi a když nemáme peněz na rozhazování, nehroučíme se z toho. Víme totiž, že z jednoho kuřete se dá udělat oběd pro pět lidí. Narozdíl od mladých, kterým udělá radost jediné kuřecí stehýnko za dvě stovky v restauraci.

9. Lepší už to nebude. Nebudeme krásnější, vlasy nám nenarostou, břicha, vrásky ani křečové žíly nezmizí. Bude už jediné hůř. Tak to je a od určitého věku má v tomto směru každý aspoň trochu myslící jedinec jasno. Další důvod k úlevě. Vždyť to je vlastně ta nejlepší stránka stárnutí: smíření se s ním.

10. Desátý důvod, proč je lepší být starý než mladý, si může vymyslet každý sám. Každý jsme přece originál a každý považujeme za to nejlepší něco jiného.

Zdroj: internet


BEST OSTRAVA

**ÚKLIDOVÉ SLUŽBY
MALOVÁNÍ + ÚKLID
ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ**

www.bestostrava.cz ☎ 596 133 692

SLEVA PRO SENIORY 10% SeniorTip

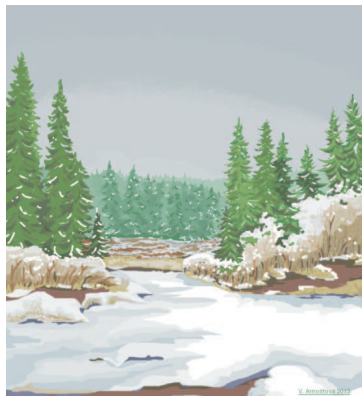


Z literárního hlediska jsou Vánoce podobný námět jako první láska: tisíckrát už popsáné a přece pořád nové a jedinečné... Psát o nich je velice těžké, všechno tu už bylo, v próze i ve verši... O zobrazení ani nemluví (a když si představím, že někde právě vystavují zimní obrazy Josefa Lady, ovíjí mne had závisti...)

Každý člověk, který má už nějaký ten rok za sebou, si pamatuje, jaké u nás bývaly Vánoce dřív a rád o tom vypravuje dětem a vnoučatům.

Především:

V zimě bývala zima, žádné alternativní roční období. Teploměr spadla rtuť pod nulu a tam se zdržovala až do jara. Mrazy bývaly třeskuté, v místnostech běžně zamrzala voda v nádobách až do dna (zvlášť zřetelně se tento úkaz projevoval v místnostech, kde se netopilo).



Sněžit začínalo na Dušičky, nanejvýš na Martina, sněžilo často a vydatně, zima bez sněhu neexistovala. Závěje sahaly do závratných výšek (vzpomínám si dobře, že mně často až nad hlavu a nechápu, jak to, že třeba tatínkovi sotva po kolena, dospělí prostě umějí všelijaké triky). Sníh zůstal celou zimu běloučký, křupavý, neposkvrněný (hlavně na střechách). Za okno, pokreslené pravěkými kapradinami, kladl dobroty svatý Mikuláš, často se dokonce dostavil osobně, provázen zástupci dvou nejmocnějších mocností...



Cukroví, které pekla maminka, bylo tak dobré, že je dodnes nikdo nepřekonal a nikdo je dnes už ani neumí tak dobře upéct (zaplést hezkou vánočku je těžší, než uplést vnučce francouzský cop). Pod "živý" stromček od Ježíška jsme dostávali jenom drobné, laciné dárečky, kapesníčky, panenku, stavebnici, ponožky, sem tam nějakou hodnotnou, mravnou a poučnou knížku...



A jak jsme za ně byli rodičům vděční! Z vděčnosti jsme ochotně, s úsměvem nosili ze sklepa uhlí a dříví, nadšeně jsme umývali nádobí... a po Novém roce jsme radostně vykročili zavátou cestičkou do školy, vzdálené mnoho kilometrů, protože jsme dychtili po nových vědomostech...



Tak teď už jsem to přehnala, ale uznejte, že ze začátku se mi ty vzpomínky na zimu, jaká "bývala za našeho dětství", docela dařily...

Naše paměť je mocná čarodějka. Připomíná mi výrok pana Donutila: "Ptejte se mne, na co chcete, já na co chci, odpovím!" Ona, ta naše paměť to dělá podobně. Kdesi jsem četla, že už mnoho generací vzpomíná s nostalgií, jaké zimy bývaly za jejich mládí a bez výjimky jsou to vzpomínky na sníh - údajně vždy bylo plno sněhu - a mráz - prý vždy mrzlo, až praštělo... Meteorologové, klimatologové a dokonce i historikové to popírají. Prý někdy sníh byl, jindy, naopak nebyl. Někdy mrzlo, ale byly i zimy, kdy jste nemuseli z oken ani sundávat muškáty.

Návštěva opravdového Mikuláše byla hlubokým zážitkem, ale museli jsme dávat pozor, abychom se před rodiči neprořekli. Oni na Mikuláše totiž zřejmě věřili a nevšimli si, že má obuté kostkované papuče našeho dědečka. A přiznávám se otevřeně, že "neskonale vděčnost dětí rodičům", "domácí práce s úsměvem" a "dychtivou touhu po vědomostech"



jsem si vymyslela. Takové děti se v naší vesmírné soustavě nikdy nevyskytovaly. Děti začnou rodiče vděčně oceňovat někdy až v dospělosti a někdy nikdy. Teď důležité upozornění! Pokud se děti hrnou do domácích prací s úsměvem, anebo dychtí po vzdělání, je to velmi vážný příznak a je třeba okamžitě vyhledat lékaře!

Tolik o vzpomínkách na Vánoce našeho dětství... a přání všem dobrým lidem krásné vánoční svátky a vydavatelům SeniorTipu navíc poděkování za práci a starosti, abychom se všichni mohli těšit z časopisu, na který vždy netrpělivě čekáme.

Text B. Burjanová
Ilustrace: V. Arnoštová

Pozn. redakce: Ilustrační obrázky byly nakresleny v rámci virtuálního kurzu malování ve Windows, který proběhl na www.seniortip.cz a tam se také můžete podívat na další obrázky, které byly namalovány právě v tomto kurzu.

Důchodem život nekončí, říká Miss Babča 2018

V zaplněném sále DK Akord proběhl v září již IV. ročník soutěže Miss Babča, v němž soutěžilo osm dam ve věku od 61 do 80 let. Na kandidátky čekaly pěkné ceny i tři soutěžní disciplíny: představení formou rozhovoru s moderátory, volná disciplína podle vlastního výběru (zpěv, recitace, tanec, výklad karet, ale také kloboučková show) a v posledním kole se dámy předvedly v modelech zapůjčených salonem Bellazu.



V porotě mimo jiné zasedli, ing. T. Macura, primátor města Ostravy a MUDr. R. Uzel

Vítězkou se stala Marie Šubrtová (63) z Ostravy - Výškovic, která podle vlastních slov ocenila přítomnost populárního sexuologa Radima Uzla - předsedy poroty - po svém boku. „Když zaznělo mé jméno, pomyslela jsem si, že budu potřebovat lékaře. On je sice z jiného oboru, ale i tak mne to uklidňovalo...“ sdělila Miss Babča 2018. „Snad jsem si udělala u poroty očko, když jsem zmínila sté výročí vzniku republiky a nasadila Masarykovu nejoblíbenější píseň Ach, synku, synku.“

Jako správná babička žije paní Marie pro své vnučky Markétku (7) a Michaelku (9). „Obě jsem naučila lyžovat. A když začaly jezdit na kolečkových bruslích, pořídila jsem si je také,“ smála se. Vnučky ostatně účinkovaly rovněž v její volné disciplíně při hře na flétny.

„Jsme důkazem toho, že důchodem život nekončí,“ dodává Marie Šubrtová. „Babičky, zkuste to taky a nezahrabávejte se v křeslech u televizí. Můžete si pak připadat stejně jako ty missky na obrazovkách.“ A jaké je její krédo? Važ si otce, važ si matky, oni tobě život dalí, oni tebe vychovali.

„Soutěž Miss Babča jsme poprvé udělali v roce 2015 a od té doby se krůček po krůčku zvyšuje její úroveň,“ konstatuje Zdeněk Kačor z programového oddělení DK Akord. „Mezi ostravskými seniory už má dobrý zvuk, je divácky atraktivní, proto se lidé rádi přijdou pobavit. Seniorky se do soutěže hlásí samy a novinkou letošního ročníku byly videospoty. Celá akce byla úspěšná, i když na zkouškách všechno probíhalo ještě lépe - ovšem tréma udělala své. Na druhou stranu, 350 diváků v publiku, to nás samozřejmě potěšilo.“

O konečném pořadí rozhodla porota takto:

Miss Babča 2018: Marie Šubrtová z Ostravy - Výškovic

I. vicemiss Babča 2018: Marie Sabová z Mokrých Lázců

II. vicemiss Babča 2018: Vilma Očenášová ze Slezské Ostravy

A diváckými hlasy získala titul Miss sympatie Evženka Kiskzová z Těrlicka.

(di)



Snímky z Miss Babča 2018: Jiří Muladi



Krása seniorek spočívá v jejich duši a celkovém charisma, říká sexuolog Radim Uzel

MUDr. Radim Uzel, CSc.: vyhlášený sexuolog a gynekolog, ovšem i literát, místopředseda Obce spisovatelů, člen klubu autorů literatury faktu, vysokoškolský pedagog, host televizních talk show a rozhlasových pořadů, ostravský rodák i milovník operního umění. A v neposlední řadě také předseda poroty Miss Babča 2018 v zábřežském domu kultury Akord, kde sršel vtipnými postřehy - a kde také poskytl následující rozhovor.



Sexuologem jste přibližně půl století - nedráždí vás už samotné řeči o sexu?

„Já bych to upřesnil: padesát let jsem porodníkem a gynekologem, sexuologem jsem třicet let. A jestli mě řeči o sexu dráždí? Je to profese. Vždyť soustružníka také nedráždí řeči o soustruhu. Navíc se už nevěnuji medicíně, je ze mne spíš potulný lidový vypravěč. Mívám dost přednášek a vděčné publikum bývá v domovech seniorů, ty besídky hrdě nazývám vrstevnickým vzděláváním. Taky v soudních síních jsem jako doma, protože jsem soudním znalcem v oborech gynekologie, porodnictví a sexuologie. A mimochodem, v Plzni hrají v představení Uzloviny aneb Manželské sexyhrátky. Ale není to žádný „šejxpír“, spíš kameňák.“

Evidentně máte rád humor. Je jím načichlá i ta proslulá reklama, kterou nemůžeme vynechat - opravdu ty pilulky na erekci pomáhají?

„Jistě, mně například k docela slušným penězům... Ovšem faktem je, že když něco doporučuji, tak to taky vyzkouším. Pokud by to byl prostředek například na léčbu cukrovky, tak ho zkusit nebudu, protože ji nemám. A víte, co je zajímavé? Jedna paní se mě před Vánoci ptala, co by to udělalo se ženami. Tak jsem jí řekl, že si to může vyzkoušet, a když váhala, že je to příliš drahé, daroval jsem jí jeden propagační přípravek zdarma. Pak mi sdělila, že jí to přišlo velmi vhod, protože po tom uklidila bez problémů celý byt. (Úsměv.) Takže to má i tyto vedlejší účinky.“

Když se řekne Ostrava, co se vám vybaví?

„Ostrava je pro mě srdeční záležitost. Třebaže to nákupní centrum Forum Nová Karolina mi jaksi k srdci nepřirostlo. Ovšem s chutí navštěvuji ostravská divadla. A pokaždé tady potkám někoho, koho jsem vlastníma rukama porodil. A jsou tady krásné děvy.“

V čem podle vás spočívá krása seniorek?

„Zejména v duši a v celkovém charisma. Ale co se týká žen obecně, je alarmující, že osmdesát procent z nich u nás prý není spokojeno se svou postavou. Zajímají se o nejrůznější diety, čaje na hubnutí, všelijaká cvičení a jiná mučení těla. Mnohé z nich si už dávno nepochutnávají na dobrém jídle: místo toho konzumují kalorie. Cukr a tuk navíc považují za jedovaté látky. Je tedy na čase přestat s kalorickým terorem a idealizovanou vychrtlostí. Jsem přesvědčený, že většina mužů nepovažuje ženu s propadlým břichem a vystouplými kostmi za krásnou. Ženy by se znovu měly naučit tomu, aby byly pyšné na tělesné útvary nazývané OTP - tedy ozdobné tukové polštáře.“

Neberte to jako lichotku, ale možná byste mohl ženám poradit, jak to děláte, že vy sám vypadáte pořád stejně, bez ohledu na přibývajícím věk.

„To je genetické - já celoživotně vypadám o patnáct let mladší, než mí vrstevníci. Zpočátku jsem s tím měl dokonce jako gynekolog problémy, protože nejedna žena se ozvala „toho mladocha na mě nepouštějte“... Ale teď z toho sklízím ovoce.“

Ke stáří patří moudrost. Nicméně jedno africké přísloví říká, že stářím člověk zešediví - ne nutně zmoudří. Co vy na to?

„Já bych k tomu ještě přidal, že leckdy člověk ve stáří i zblbne. Nepříznivé vlastnosti se u něho zhoršují, takže z šetrného se stává lakomec a z blbce ještě větší blbec. Ono je pak docela dobré, když se člověk na stáří naučí držet hubu. Sám se občas setkávám s takovými kravinami, že se neudržím - ale už to dělat nebudu, nevyplácí se to. Jak říkal pan Werich, kde blb, tam nebezpečno.“



A jaký máte recept na to, že jste stále šťastně ženatý se svojí první manželkou?

„Měl jsem prostudovanou knihu mého přítele MUDr. Miroslava Plzáka Klíč k výběru vhodného partnera do manželství. Držel jsem se jeho rad, a kdyby to udělal každý, tak by rozvody neexistovaly. Prostě jsem zodpovědně vybíral. A před dvěma lety jsme s mojí ženou Helenou slavili zlatou svatbu. Když to řeknu na besedě v domově důchodců, tak zpravidla senioři nadšeně zatleskají. Třebaže mi jeden přítel řekl: to netleskají tobě, to tleskají tvé ženě... Budíž.“

Děkuji za rozhovor.



Fotoreportáž z akcí pořádaných KCS Ostrava, z.s.



Inspirativní setkání seniorských klubů - Vystoupení souborů Country girls z Petřkovic a skupiny Beseda.



Soutěž ke stému výročí republiky - Co víš, co znáš...



Beseda se zástupci Krajské policie ČR.



Orientační pochod v areálu Bělského lesa.



Exkurse v Hasičské stanici Ostrava-Zábřeh.



Zájezdy - Skanzen Rymice a přečerpávací elektrárna Dlouhé stráně.