

Moderní SeniorCentrum SeneCura v Havířově Snažíme se o optimismus a psychickou pohodu klientů

Centrum v Havířově bylo otevřeno v roce 2015. Na otázku „Co bylo hlavním důvodem jeho vzniku?“ odpovídá ředitel Roman Bigaj:

„Všechna zařízení tohoto typu vznikají kvůli nedostatku pobytových sociálních služeb v daném regionu. Naše havířovské SeniorCentrum má dnes kapacitu 38 lůžek v domově pro seniory a 111 lůžek v domově se zvláštním režimem pro lidi s Alzheimerovou chorobou, či jiným typem demence. Takže obyvatelé města a okolí mají k dispozici kvalitní zařízení s vysokým standardem služeb a 24hodinovou péčí pro své blízké.“

Když se ohlédnete, daří se vám původní záměry naplňovat?

„U všech SeniorCenter (kterých máme po celé republice již 16) je cílem, aby senioři mohli prožívat kvalitní a důstojný život. Chceme, abychom byli otevřeným domovem pro setkávání. Myslím, že se nám to daří naplňovat a spokojenost klientů a jejich rodin nám v tom dává za pravdu.“

Jaká je poptávka po vašich službách a co musí člověk splnit, aby se stal vaším klientem?

„Poptávka je vysoká, protože pobytových sociálních služeb je v České republice obecně nedostatek. Klientem se stává člověk, který potřebuje naši péči.“

Více na str. 9



Senior kvíz 2021 vyhrály seniorky z Ostravy

Když Krajská rada seniorů (KRS) vyhlásila v červnu roku 2020 další ročník vědomostní soutěže pro seniorské týmy Moravskoslezského kraje, nikdo nemohl tušit, že se toto setkání uskuteční až o rok později.



Plánovaný říjen 2020 se změnil na ten letošní, jen místo konání zůstalo stejné. Hostitelem se stala obec Střítež za vydatné podpory místního Klubu důchodců. Do Stříteže nakonec přijelo 21 tříčlenných družstev. Kulturní dům obce nedaleko Českého Těšína se stal na jedno říjnové odpoledne místem odpovědí na připravené otázky. Autorem stovky ošemetných otázek byl i tentokrát člen KRS Radim Holeček. Než se ale dostal ke slovu, tak nejprve všechny aktéry soutěže uvítal předseda KRS Pavel Gluc a představil přítomným čestného hosta Senior kvízu, kterým byl starosta Stříteže Miroslav Jaworek.

Více na str. 12

Náměstek primátora SMO Zbyněk Pražák:

Prostřednictvím služby SOCIOPOINT dokážeme nabídnout pomoc

První ostravský SOCIOPOINT mohou lidé využívat od 1. října 2021 v budově ostravské Nové radnice na Prokešově náměstí 8. S jakým cílem SOCIOPOINT vznikl a komu je určen?



Ing. Zbyněk Pražák

Náměstek primátora SMO Zbyněk Pražák:

„Potřeba vzniku projektu „Podpora rozvoje sociální práce a služeb v Ostravě“ zkráceným názvem SOCIOPOINT Ostrava, vzešla ze strategické koncepce 5. Komunitního plánu sociálních služeb a souvisejících aktivit ve městě Ostrava na období 2019-2022, který schválilo zastupitelstvo města. Snahou bylo zefektivnit stávající způsob poskytování základních informací souvisejících se sociální tematikou a nabídnout tak občanům města možnost získat informace, které jim umožní vyřešit jejich problémy v různých životních situacích.“

Místo prvního kontaktu je zřízeno od začátku října v příjemném prostředí v přízemí budovy Nové radnice na Prokešově náměstí 8 v Ostravě, kde se občané i zájemci z odborné veřejnosti mohou obracet na sociální pracovníky osobně, telefonicky, či prostřednictvím e-mailu. Tato služba je poskytována bezplatně a zřízena je i bezplatná tzv. Zelená linka 800 700 650.“

Více na str. 3

MUDr. Růžena Mašková: O papírové škatulce, která se přece nekrade, o optimistech v zrcadle, o tom, že člověk neumí stvořit ani komára, o velkém důkazu otcovské lásky a o tom, že dárky jsou především záležitostmi vztahů...



MUDr. Růžena Mašková

Na svatého Václava mě známí vzali autem do Štramberku na Orelskou pouť. Sama bych tam z Ostravy cestovala namáhavě - a kdoví, jestli bych docestovala, neboť když jsem tam šla poprvé sama, od autobusu jsem se vydala právě opačným směrem, takže jsem dorazila do Kopřivnice... Děti z orelské skupiny měly hezký program, počasí bylo trochu chladné, ale pěkné a kdo chtěl, vyšel do kopce až k soše svatého Václava. Já patřila k těm, pro které by to byl nadlimitní sportovní výkon, takže jsem se raději věnovala domácím výrobkům, čaji, zákuskům a výbornému guláši na prostřených stolech.

Ale proč to především vyprávím: na jednom z těch stolů byla volně položená papírová škatulka na dobrovolné dary. Nad tím jsem se pozastavila. Ze zkušeností totiž vím, že ve vítkovickém kostele je pokladnička přimontovaná k nástavci a ještě ji hlídají, protože v minulosti ji "odborníci" vykradli, nebo přímo celou sebrali. Upozornila jsem tedy pořadatele, že by se jim mohlo stát totéž. Jenže ti se na mě udiveně podívali a opáčili: „Proč? Tady se přece nekrade.“ Zkrátka, já překvapila je a oni zase mne - a velmi příjemně. Opravdu se tam po celou dobu vůbec nic neztratilo. Takže jsou lidé, kteří ještě věří v dobro a dobré lidi a není to s námi všude tak zlé, jak to vypadá. Špatné a negativní zbytečně zdůrazňujeme, zatímco pěknému nevěnujeme pozornost. Není tedy důvod přestat být optimistou a existuje k tomu i jednoduchý důkaz - postavte se před zrcadlo a hned zjistíte, že na tomto světě to není samý lump...

Navíc, kdo má tzv. otevřené oči i uši, může pozorovat, jak krásně a účelně je svět stvořen, jak každé období i podnebné pásy mají svá kouzla. A každý tvor má právě takovou sadu vlastností, které potřebuje ke svému životu.

Lední medvěd dovádí mezi krami, zatímco velbloud chodí po písku s vlastními zásobami v hrbu a žirafa okusuje větve vysokých stromů. Rovnováhu v přírodě dotvářejí i predátoři, působící jako "zdravotní policie". Akorát člověk svými umělými zásahy do přírody vyvádí psí kusy, myslí si leckdy, že je pánem tvorstva - a přitom neumí stvořit ani komára. Nepřidělávejme si tedy zbytečné starosti a přijmeme fakt, že každý a vše má své místo pod sluncem, pochopitelně, včetně rostlin. Ostatně i největší objevy, ať už v technice, lékařství i jinde, získalo lidstvo právě pečlivým zkoumáním přírody.

V souvislosti se zákony přírody mě také napadá, že snad nejvíce opěvovaným pudem je mateřská láska. V historii, v umění, nebo třeba i v politice - a nezlobte se, ale vzhledem k mužům to považuji za nerovnoprávné. Osobně neznám žádnou báseň, nebo dílo, které by opěvovalo lásku otcovskou. Přitom je nepochybné, že tento fenomén v naší společnosti existuje. Jako příklad mohu uvést tragédii, která se odehrála celkem nedávno ve Fakultní nemocnici v Ostravě, kde duševně nemocný člověk zastřelil v čekárně několik lidí a nakonec i sebe. Mezi mrtvými byl rovněž otec (profesionál z vězeňské služby), jenž vlastním tělem zachránil svou dceru. Jako profesionál nepochybně věděl, že manipulace s ostře nabitou zbraní je otázkou života a smrti, přesto skočil mezi zdivočelého pachatele a svou dceru. Existuje snad větší důkaz otcovské lásky?

No a blíží se nám vánoční svátky, svátky lásky, klidu, míru a pohody. Vlastním rozpoložením a mezilidskými vztahy si je takové opravdu můžeme udělat, aspoň dočasně. A následně ve vzpomínkách. Já si například vzpomínám na jeden z největších vánočních zážitků z dětství, kdy jsme se setrou dostaly od Ježíška kočárek a panenku. Byl to společný dárek pro obě, ovšem dokázaly jsme se domluvit a nejen že jsme se nehádaly, ale ten dárek nás ještě stmelil. Opravdu je to všechno záležitost vztahů. Právě těmi lze, zvláště v rodinném kruhu, připravit příjemná překvapení. Vždyť třeba společně si zazpívat vánoční písně, to může být nezapomenutelný zážitek a v rozdávání úsměvů, pochval a příjemné atmosféry vlastně nejsme ničím omezeni. Každému tedy přeji, ať se mu zvláště v tomto smyslu vánoční svátky vyvedou.

A letošní povídání ukončím anekdotou:

Žádné dárky k Vánocům mi kupovat nemusíš,“ oznamuje muž své ženě na začátku prosince. „Stačí, když mne budeš milovat a budeš mi věrná.“

„Pozdě“, povzdechla si ženuška, „já už jsem ti koupila kravatu“.

Časopis SeniorTip vychází za podpory těchto institucí:

OSTRAVA!!!

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

 Moravskoslezský
kraj

 **HAVÍŘOV**



Prostřednictvím služby SOCIOPPOINT dokážeme nabídnout pomoc

Pokračování ze strany 1

Máte nějaké vzory nebo zkušenosti z podobných fungujících projektů?

„Trochu jsme se nechali inspirovat obdobným systémem, který je již několik let pod názvem Socio Info Point zaveden v Brně a kde nám nabídli možnost pracovní stáže pro získání provozních zkušeností. Nicméně naší ambicí je tento systém ještě zdokonalit tak, aby občané Ostravy zde mohli získat pokud možno skutečně vyčerpávající informace.“

Jakými způsoby vaši klientelu oslovujete a s jakými organizacemi spolupracujete?

„Publicita projektu se konala prostřednictvím sdělovacích prostředků, místního tisku a také ve vozidlech dopravního podniku města Ostravy.“

Probíhá intenzivní mezioborová spolupráce s pracovníky státních i nestátních organizací a dalšími institucemi na území statutárního města Ostravy. To vše za účelem poskytnutí podpory pracovníkům při hledání konkrétních řešení a východisek z obtížných situací, v nichž se žadatelé o pomoc nalézají.

V rámci projektu vznikla také nová přehledná mobilní aplikace Sociopoint, která představuje rozcestník sociálních služeb, zainteresovaných institucí a spolupracujících organizací na území města Ostravy. Její hlavní předností je možnost vyhledání stěžejních informací, strukturovaných dle životních situací a konkrétních potřeb klienta. Informace jsou dostupné i v režimu off-line, bez nutnosti připojení k internetu. V aplikaci a na webových stránkách města jsou k dispozici odborné informační manuály, prospekty a brožury, které nabízejí pomoc v pěti tematických oblastech - domácí násilí na seniorech, bezdomovectví, dluhová problematika, osoba s duševním onemocněním a osamělý senior.

Na co jste se zaměřili zejména u seniorů?

„Jak už jsem se zmínil, u cílové skupiny seniorů jsme se zaměřili na seniory ohrožené domácím násilím a na problematiku osamělého seniora. Na téma „Domácí násilí na seniorech“ vznikl manuál a leták, který obsahuje stručný popis toho, co vše je možno považovat za domácí násilí, jak vyhledat v případě potřeby pomoc a kdy je např. třeba uvažovat o podání trestního oznámení. Jsou zde uvedeny potřebné kontakty, včetně kontaktů na SOCIOPPOINT a Linku pomoci obětem, která je provozována v nepřetržitém režimu. Pro oblast „Osamělého seniora“ pak vznikl manuál, s jehož pomocí se lze orientovat v možnostech, jak efektivně pomoci všem těm, kteří pociťují stav osamělosti.“ ➔

Můžete uvést konkrétní případy, s nimiž se lidé na vás už obrátili a způsoby, jak jste jim pomohli?

„Na sociální pracovnice se obraceli lidé s žádostí o pomoc v rozmanité škále problémů souvisejících často se situacemi, které provázejí lidské osudy a na které se často ani předem nelze dobře připravit. Mohou souviset s domácím násilím, řešením zadluženosti, s níž si člověk neví rady, s řešením problémů při ztrátě blízkého člověka, pocitu osamělosti, s potřebou pomoci duševně nemocným lidem, s ohrožením ztráty bydlení, v rodinných nesnázích souvisejících s dětmi... A mnoha dalšími situacemi, s nimiž si člověk neví rady a potřebuje získat konkrétní informace, kde a jakým způsobem se dají řešit. Sociální pracovnice s nimi v důvěrné atmosféře jejich problémy konzultují, pomohou s celkovou orientací v

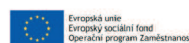
sociální problematice a s administrací nutných požadavků. Jde např. o tisk a vyplnění formulářů, snahu nabídnout nejlepší řešení a nasměrování na konkrétní organizace, které mohou poskytnout pomoc.“



Trocha statistiky: jaký je nynější stav a jaké jsou prognózy pro občany v tíživých sociálních situacích - budou tyto případy narůstat?

„Vedle „běžných“ sociálních potřeb, které přímo nesouvisí s ekonomickými vazbami, i vzhledem ke stávající situaci poznamenané dopady koronavirové pandemie, narůstajícím cenám energií a zboží běžné potřeby, lze očekávat, že sociální problémy mohou v celé naší zemi zasáhnout daleko větší okruh lidí. S ohledem na krátké pilotní ověření místa prvního kontaktu by však stávající statistické údaje vývoje vytíženosti neměly v tuto chvíli potřebnou vypovídající hodnotu.“

Osamělý senior



SOCIOPPOINT!!!

Události, s nimiž se v SOCIOPPOINTU pracovně setkáváte, jsou většinou smutné. Kdy zažíváte radost?

„Jistě nejen mně samotnému přináší velkou radost, že i v často těžkých situacích, s nimiž se na nás lidé s důvěrou obraceli, dokážeme nabídnout pomoc v hledání pro ně nejlepšího řešení, a které jim dá pocit, že na to nejsou sami. A to je také smysl naší práce služby potřebným lidem a důvod, proč jsme v Ostravě usilovali o zřízení služby SOCIOPPOINT.“

S náměstkem primátora města Ostravy
Ing. Zbyňkem Pražákem rozmlouval Jiří Muladi



Místopis na dosah aneb Možná tam doj(e)dete

Milí "poutníci" SeniorTipu, dny stále složitějšího roku 2021 se krátí a nezbyvá na tomto místě než se rozhlédnout, kdy by ještě bylo příjemné pobýt na místech, kde čas měnil jejich původní využití a kde se dnes pro příchozí nabízí podívaná i osvěcené poučení. Kousek od minulé zastávky ve Staré Vsi nad Ondřejnicí se nachází nenápadná obec, přesněji část Studénky, zvaná Nová Horka. Místo vskutku leží na krajinné vyvýšenině, ale současně se svažuje k potoku odbočenému z říčky Sedlnice, která se u jezu Studénka vlévá do Odry. Potok pak napájí soustavu tří rybníků (Nový, Kotvice a Kačák), kolem nichž se můžeme vydat do chráněné krajinné oblasti Poodří.

Studénka - Nová Horka 22, zámek



stavba s trojosým a štítem zvýrazněným rizalitem (středový, z roviny průčelí vystupující hranol) hlavního křídla je prolomena jednoduchými okny, střídavě zasazenými do bílých lizénových rámců. Takto působí celek v provázanosti hlavního a postranních křídel noblesním dojmem, který podporuje nejen okrová omítka s bílými detaily členění, ale v hlavní ose piana nobile (tj. honosné 1. patro, kde býval umístěn hlavní sál) také balkonový portál. Takto pozorujeme stavbu od jihu.



Projdeme-li zdobenou branou k zámku, můžeme si docela dobře představit, proč se areálu říkalo malá Vídeň, kde se muzicírovalo, tančilo, hrálo divadlo a v okolí se pořádaly honitby. Pohostinnost pána domu údajně lákala mraky zábavčtivých hostů. Objekt patřil Vetterům von der Lilie ze Štýrska, kteří se v lokalitě usídlili jako leníci olomouckého biskupství. S ním byl úzce spojený i kanovník olomoucké kapituly Albert Bedřich, který skupoval umělecké předměty, zbraně, knihy a exotické rostliny.

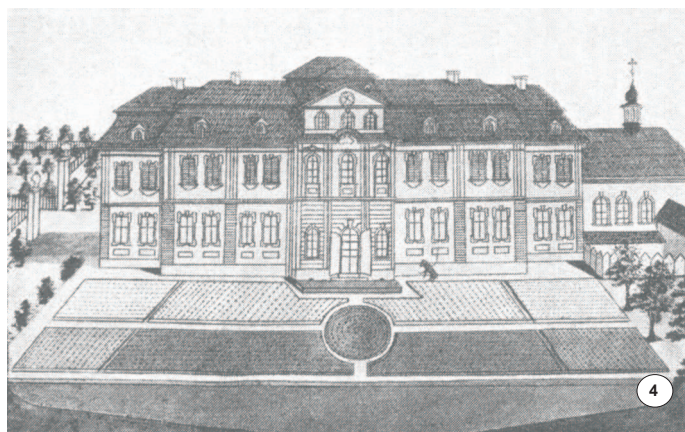
Karel Josef František, další z Vetterů, začal před pol. 18. století na místě původní tvrze zámek budovat - tehdy pocho-pitelně podle aktuální módy závěrečné fáze evropského baroka. Z něj však dnes můžeme tušit nejspíš jen celkový rozvrh půdorysu a architektonických hmot. V 19. stol. se zámek prohnal ničivý požár a v letech 1856-1866 jej Vetterové přebudovali v klasicizující podobě a s neogotickými detaily v architektonickém dekoru a vnitřních úpravách. Z původního barokního stavu se nejlépe



zachovala sala terrena a zámecká kaple, připojená k západnímu křídlu jinak symetrického těla zámku a ozvláštěná neogotickou vížkou.

Charakteristický barokní rozvrh zámku je zachován v trojkřídlé dispozici s tzv. čestným dvorem. Dvoupodlažní

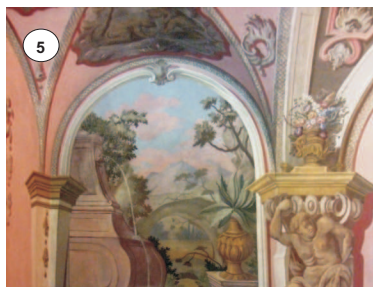
Jak vypadal pohled zámeckých pánů do části zahrady, dnes vymezené zdí se sochařskou výzdobou, ponecháme představivosti. Lze však tušit, že i tady, podobně jako zahrada na severu, mohla být uspořádána v návaznosti na zámek, a to podle symetrického barokního plánu.



Když zámek obejdeme na onu severní stranu, zjistíme opět symetrickou kompozici průčelí: centrální část je akcentována trojosým portikem s balkonem osazeným balustrami a čtyřmi sochami puttů, kteří patrně představují roční doby. Je to místo, jímž se přízemní sál v parteru



zámku, tzv. sala terrena, otevírá do původně symetricky upravené barokní zahrady. Její podobu připomíná kresba Františka Kledenského z počátku 19. století. (Nová Horka pařila do sféry jeho dokumentačních kreseb, jimiž během svého života zachycoval Kravařsko - Kuhländchen.) Dnešní travnatý terén se mírně svažuje a pak klesá do strže až ke studánce v úžlabí. Od východního křídla se lze vydat do anglického parku s letitými stromy, jejichž habitus může upoutat i v zimní bezlisté podobě.



Zámek se jako řada podobných objektů, které byly po druhé světové válce využívány bez ohledu na své možnosti a devastovány, teprve v posledních letech postupně otevírá návštěvníkům. (Naposled sloužil jako ústav pro duševně nemocné ženy...)

Je velmi náročné upravovat interiéry, jak např. dokazuje zcela rekonstruovaná knihovna s novým mobiliářem, nebo výzdoba výše zmíněné sály terreny. Pouze sporadicky se objevily fragmenty originálního dekoru na stropěch a stěnách, původní mobiliář zmizel. Dosud žijící rod Vetterů restituční nároky neuplatnil, poskytl však některé dokumenty, jež napomohly restaurátorům a muzejníkům obnovit nebo napodobit některé autentické detaily. Do expozice se proto dostaly i "cizí" předměty, které navozují původní atmosféru zámku. V tomto ohledu stojí za pozornost také interiér kaple sv. Kříže, v níž je mj. umístěno neúplné, ale bohatě řezbené barokní retabulum (oltářní nástavec) s postavami adorujících světců, andělů a završené postavou Boha Otce trůnícího v oblacích a obklopeného sluneční září.



Zkrátka: i v chladných dnech, které budou sluneční září postrádat, je možno Novou Horku o víkendech navštívit, ocenit práci novojičínského muzea, případně se poučit v expozici, která nás provede přírodní rezervací Kotvice.

PhDr. Marie Šťastná, Ph.D.

Popisky fotografií:

1. Průčelí zámku orientované do původního anglického parku, zdůrazněné portikem, balkonem se sochami a vstupem do vnitřní sály terreny
2. Portrét zakladatele Nové Horky (Neuhübel) Karla Josefa Vetter von der Lilie s novostavbou zámku v pozadí, kolem pol. 18. st.
3. Pohled od západu na kapli sv. Kříže
4. Podoba barokního zámku před požárem, kresba fulneckého Fr. Kledenského z roku 1817; zdroj - commons.wikimedia.org
5. Detail malířské výzdoby sály terreny
6. Rodový znak Vetterů na novém mobiliáři - detail z řezbených nástavců knihovny

Ceny cestovního ruchu v roce 2021 v Moravskoslezském kraji

Nejlépeším počinem je Flascharův důl v Odrách

Archivně doloženou těžbu břidlice ve Flascharově dolu lze datovat do 80. let 19. století, kdy se do Oder přestěhoval obchodník a pozdější majitel kamenolomu Gustav Mauler. Další vlastníci pozemků bývalých břidlicových dolů Johann Fadle a Stefan Foltas, pocházeli z blízké obce Veselí a provozovali nepřilíh rozsáhlou těžbu břidlice pro stavební účely. Asi nedostatek finančních prostředků na modernizaci dolu přiměl v r. 1898 vlastníky dolu k přenechání dolu do pronájmu hraničkému podnikateli Aloisi Jamborovi. Avšak brzy na to vstupuje do břidlicového podnikání v lokalitě Nový Svět významný investor JUDr. Karel Flaschar, který důl kupuje, rozšiřuje jej a modernizuje. Johanna Fadle, bývalého vlastníka dolu jmenuje svým zástupcem. **K Flascharovu dolu** vede také naučná stezka, která je věnována hornictví, lesnictví a dalším vlastivědným zajímavostem Oderska.



Cenu Osobnost cestovního ruchu získali Věra a Jaroslav Královi - majitelé Vodního mlýna Wesselsky v Loučkách nad Odrou

Loučky u Oder na Novojičínsku skrývají nevšední památku, za níž můžete vyrazit i vy. Mlýn přináležel původně místní rychtě. V roce 1571 měl tři vodní kola a patřilo k němu i pole. Jan Tomáš ze Zvole ve zmíněném roce vydal privilegium, ve kterém uvádí, že do mlýna v Loučkách patří kromě málo výjimek i mleči z Jakubčovic. Mleči byli ti sedláci, kteří měli obilí k semletí. Podle smlouvy byli poddaní povinni konat robotu v případě, že by ledové kry poškodily náhon a byli povinni čistit mlýnský náhon, kdykoliv toho bylo potřeba, a to až po panskou pilu, která k mlýnu přináležela. Toto i další zajímavosti z historie mlýna se dozvíte při návštěvě této nevšední památky. Během let mlýn vlastnilo mnoho majitelů. Posledním majitelem byl Ferdinand Franz Wesselsky, za jehož působení se začala vyrábět elektřina na vodní pohon pro horní část obce a objekt mlýna se rozrostl o nové hospodářské budovy. Ferdinand Franz Wesselsky tragicky zahynul ke konci 2. světové války. Jeho manželka se syny Helmutem a Walterem i dcerou Notburgou byli vysídleni do Bavorska, kde rod stále pokračuje. Vodním mlýn ještě do roku 1947 dodával elektřinu pro část obce. Posléze začal mlýn vlivem poválečných celospolečenských událostí spolu s ostatními budovami chátrat. Za své vzaly i hospodářské budovy používané JZD. Po smrti posledního majitele jsou majiteli manželé Královi, kteří se snaží mlýn a vše kolem něj zachránit.





Historický kalendář Ostravska

Říjen - prosinec

7. října 1921 se v Praze narodila herečka Vlasta Vlasáková. V roce 1948 přišla spolu s dvanácti čerstvými absolventy pražské Akademie múzických umění do Ostravy a svému prvnímu angažmá v činohře Státního divadla v Ostravě zůstala věrná až do konce života, i když dostala řadu nabídek z různých pražských divadel. Již v letech 1954-1955 se zařadila mezi přední dramatické umělkyně ostravského divadla a přízeň publika si získala precizním zvládnutím jevištní techniky, přirozeným projevem i svým jemným a ušlechtilým zjevem. Hrál rovněž ve filmu a v televizi, věnovala se též práci v rozhlasu. V letech 1971-1981 byla poslankyní Čes. národní rady. Její jméno nese ulice v Bělském lese. Zemřela v Ostravě 2. března 1983.

7. října 1971 v Havířově-Suché zemřel univerzitní profesor, literární historik, kritik a bohemista Alois Sivek. Učitelství začal působit na Ostravsku od roku 1948 nejdříve na středních školách. V roce 1961 se ujal vedení katedry českého jazyka a literatury na Pedagogickém institutu v Ostravě a v letech 1964-1970 byl děkanem Pedagogické fakulty v Ostravě. Jako děkan odmítl v roce 1970 nátlak komunistické prověřkové komise, aby propustil pedagogy vyloučené z komunistické strany. Nato byl sám z funkce děkana odvolán. Badatelsky se věnoval zkoumání tradice zbojnictví v literatuře, básníkovi P. Bezručovi, dílu V. Martínka a V. Závady atd. Alois Sivek se narodil 10. února 1920 v Dolní Suché.

11. října 1871 sněmovním usnesením moravského zemského sněmu bylo povoleno zřízení nižšího reálného gymnázia v Moravské Ostravě. Sněm požadoval, aby vyučovacím jazykem byla čeština. Toto rozhodnutí bylo v souladu s přáním českých obcí z okolí Ostravy, moravsko-ostravská městská rada však měla jiný názor. Podala přímo ministerstvu kultu a vyučování žádost o zřízení německého reálného gymnázia. V listopadu 1874 dostala zamítavou odpověď zdůvodněnou nedostatkem peněz a učitelů. Rovněž německých dětí bylo málo. Vedoucí činitelé města ve své snaze o německou reálku nepolevili a v říjnu vypravili do Brna k zemskému výboru deputaci s novou žádostí. Německá reálka v Moravské Ostravě byla nakonec povolena a vyučování bylo zahájeno 16. září 1877. Tak vznikla na Moravě jedenáctá německá střední škola vedle jedné české. V 80. letech 19. století se německá reálka stala jedním z největších a nejnavštěvovanějších ústavů v Rakousku a důležitou posilou ostravských Němců v jejich úsilí o poněmčení města.



31. října 1871 v Napa-jedlech (okr. Zlín) se narodil Adolf Podroužek, průkopník české národní turistiky a lyžařského sportu v Beskydech. Na Ostravsku působil od roku 1897, pracoval jako technický úředník dolů Severní dráhy Ferdinandovy. Stal se členem místního odboru Pohorské jednoty Radhošť i jednoty Sokola. Účastnil se založení moravsko-ostravského odboru Klubu čes. turistů, jehož byl dlouholetým jednatelem. Inicioval výstavbu chaty na Ondřejníku i chaty na Beskydu.



V roce 1910 založil lyžařský odbor při SK Lučina v Polské Ostravě. V roce 1924 spoluzakládal ostravský Radioklub a zasloužil se o zřízení ostravské rozhlasové stanice v roce 1929. Zemřel v Moravské Ostravě 20. ledna 1945.

1. prosince 1921 bylo otevřeno Orbis-kino-varieté (později kino Svoboda) v Přívoze, na křižovatce dnešních ul. Nádražní a Muglinovská. Původně se zde střídala artistická čísla s filmem. V roce 1925 bylo kino přestavěno a nově otevřeno pod názvem Světelné hry Odeon. Umělecké vedení měl na starosti ředitel kina Central ve Vítkovicích a zakladatel kina Palace ve Slezské Ostravě Hanuš Dorasil. V prosinci 1928 se zde konala československá a zároveň světová premiéra českého němému filmu Pantáta Bezoušek, natočeného podle románu K. V. Rase. Premiéry se zúčastnili populární herci Anna Ondráková a Karel Lamač, později úspěšný režisér. Po znárodnění kinematografie v roce 1948 získalo kino název Svoboda. Bylo zmodernizováno a přizpůsobeno také k promítání širokoúhlých snímků.

6. prosince 1821 se konal poslední pohřeb na hřbitově u farního kostela sv. Václava v Moravské Ostravě. Jednalo se o pohřeb velkoměšťana a řemenářského mistra Leopolda Matyse, jenž zemřel 3. prosince 1821 ve věku 86 let. Na tento nejstarší městský hřbitov, který sloužil až do roku 1785 jako hlavní, byli ukládáni zemřelí již od založení města ve 13. stol. Hřbitov zřejmě neměl velký rozsah, neboť jej na severovýchodní straně limitovaly hradby a na severozápadě dnešní Kostelní ul., která již od doby založení města fungovala jako jedna z hlavních komunikačních cest. Poté se hlavním pohřebištem stal hřbitov u kaple sv. Lukáše na Zámčisku, dnes poblíž Zámecké a Puchmajerovy ul. v Moravské Ostravě.

22. prosince 1871 byly vydány stanovy horní školy v Moravské Ostravě, jejíž zřízení bylo schváleno výnosem rakouského ministerstva orby 26. června 1870. V nich byly zakotveny zásady přijímání žáků, vyučování, zkoušek, předpisy o chování žáků, přijímání učitelů a předpisy o udržování a správě školy. Pro přijetí byl určen minimální věk žáků na 17 let, znalost čtení, psaní a čtyř hlavních úkonů počítání. Adepti studia byli přijímáni na základě doporučení vedení závodu, u kterého měli nejméně dvouletou stálou hornickou praxi a po prokázání způsobilosti vysvědčením nebo přijímací zkouškou. Studium bylo dvouleté. Každý ročník se uzavíral komisionální veřejnou zkouškou ze všech



KALENDÁRIUM

Možná nevíte, že...

předmětů, mezi něž patřily např. hornoznalectví, geometrické rýsování, základy měřičství a používání kompasu nebo předpisy horní policie. Vyučovací jazyk byl volitelný (čeština/němčina). Vyučování bylo zahájeno 1. října 1874.



23. prosince 1921 se konalo svěcení tří zvonů odlitých ve Vítkovických železárnách pro kostel Božského Spasitele v Moravské Ostravě za přítomnosti olomouckého arcibiskupa Antonína Cyrila Stojana, děkana F. Felgenhauera a dalších kněží. Součástí slavnosti byla prohlídka míst, kde byly zvony z lité oceli vyrobeny a poslech jejich zvonění.

Hlas zvonů překvapoval silným a zřetelným zvukem. V tomto ohledu se vítkovické výrobky vyrovnaly zvonům bronzovým. Zároveň se jednalo o dosud největší zvony vyrobené ve Vítkovických železárnách. Největší Salvator měl průměr 2 m a hmotnost 3600 kg, druhý Cyril a Metoděj měl průměr 1,5 m a hmotnost 2200 kg, třetí Prokop měl průměr 1,4 m a hmotnost 1400 kg. Nové zvony nahradily ty původní z roku 1888.



PhDr. Antonín Barcuch,
Archiv města Ostravy

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

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

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

e-mail: info@seniortip.cz

www.seniortip.cz

Setkání aktivních seniorů z klubů sdružených v KCS Ostrava

21. října se uskutečnilo setkání aktivních seniorů z klubů sdružených v Koordinačním centru seniorů Ostrava (dále jen KCSO). KCSO již tradičně pořádá každoročně pro seniory přátelské setkání. Vzhledem ke kovidové situaci nebylo jednoduché zajistit termín setkání, odpovídající prostory, připravit program a pozvat seniory a hosty.

Akce se účastnilo na 100 seniorů z různých klubů a sdružení. Velmi zajímavým a pestrým programem provedla přítomné místopředsedkyně KCSO Ludmila Holubová a rovněž představila pozvané hosty, kteří pak využili možnost pozdravit seniory. Hosty byli náměstek primátora Statutárního města Ostravy pro sociální péči Ing. Zbyněk Pražák a předseda Krajské rady seniorů moravskoslezského kraje Ing. Pavel Gluc. Náměstek primátora ocenil sportovní aktivity seniorů a vyslovil pochvalu všem, co dělají něco pro svoje zdraví, nesedí doma, sportují a pohybují se v přírodě. Podal i informace o seniorských zařízeních ve městě. V průběhu odpoledne představil Milan Fabián (člen KRS) nejlepší sportovce, kteří se účastnili letošních sportovních her a ti měli možnost ukázat a pochválit se získanými medailemi. Ing. Josef Juřeník (SK OB Ostrava) podal podrobné informace k orientačnímu pochodu, který se již třetím rokem konal jako společná akce KCSO, sdružení seniorů OSŽ ČD Ostrava a SK OB Ostrava. Prezentace byla podána názornou formou včetně předání map zájemcům o tuto sportovní aktivitu. Zdá se, že je předpoklad, že v příštím roce bude tato aktivita navštívena větším počtem seniorů z různých klubů.

Setkání klubů se jeví jako zajímavá platforma pro větší vzájemnou spolupráci mezi jednotlivými kluby. Zmíněny byly také aktivity Rady seniorů města Ostravy. Pavel Zvolánek (člen RS města Ostravy) seznámil přítomné seniory s náměty KCSO, které byly v minulosti na jednání Rady seniorů projednávány. Kulturní vystoupení zajistily skupiny seniorek Havířovské BABKY, Čupr holky z Hlavnic i COUNTRY GIRLS z Petřkovic. K dobré náladě přispěla i živá hudba, která zahrála k tanci i poslechu. Předpremiéru mělo i vystoupení paní Honyšové se kterým náš kraj reprezentovala na celostátní soutěži Miss Babička v Olomouci. Jak hosté, tak pozvaní senioři hodnotili tuto akci jako dobře připravenou a - dle sdělení účastníků - prožili krásné a zábavné odpoledne.



Helena Čiklová, OSŽ ČD Ostrava



Senioři našeho kraje slavili v Českém Těšíně

Krajská rada seniorů MSK ve spolupráci s KKC spolku Seniors uspořádala 1. října v rámci oslav MDS Slavnostní setkání seniorů Moravskoslezského kraje v Českém Těšíně.

Čtyři autobusy se seniory kraje dopoledne vyrazily na prohlídky pamětihodností a zajímavostí kraje - na prohlídku zámku Fryštát v Karviné a Archeoparku v Chotěbuzi. Po společném obědě se všichni sjeli do Českého Těšína, kde v Kulturním a společenském středisku města byl zahájen program k oslavám. V zaplněném sále přivítal účastníky oslav předseda KRS MSK Pavel Gluc, místostarosta města Český Těšín Vít Slováček a krátce pohovořil předseda KR MSK Seniorů ČR Oldřich Pospíšil. Po úvodních slovech postupně vystoupily soubory písní a tanců seniorů z Háje ve Slezsku, Hnojníka a Českého Těšína.

V rámci setkání byly vyhodnoceny kampaně KRS za rok 2020, Seniorkou

roku 2020 MSK se stala Hana Práglová, předsedkyně Senior klubu Bohumín a nejaktivnější seniorskou organizací roku 2020 se stal Senior klub Velká Polom.

Kampaň roku 2021 byla vyhlášena pro nejaktivnější organizaci v boji s Covidem 19 a oceněné byly organizace Senior klub Bohumín, Aktivní senioři Bruntál, organizace Sousedé 55 Píšť, OROS Ostrava - klub Jiříčky, KKC Seniors, Krajské sdružení hasičů MSK a Integrovaný záchranný systém MSK.



Poděkování za podíl na zdařilé akci patří pracovníkům Kulturního a společenského střediska, kteří vše připravili k oslavám a pracovnícům sociálního odboru MěÚ Český Těšín, které se velmi dobře staraly o účastníky oslav. Poděkování si zaslouží i spoluorganizátor oslav KKC Seniors, organizátoři z krajské rady, hlavní partner Moravskoslezský kraj a významný partner město Český Těšín, kteří seniorům vytvořili potřebné podmínky pro realizaci oslav.

Oslav se zúčastnilo vzhledem ke kapacitě sálu jen 210 účastníků ze 20 seniorských klubů a organizací 18 měst a obcí kraje, kteří v krásném prostředí a za pěkného počasí prožili příjemný podzimní den. Všichni na závěr poděkovali organizátorům potleskem a krajská rada již dnes přemýšlí, kde bude pořádat oslavy MDS v roce 2022.

Ing. Pavel Gluc,
předseda KRS MSK

Senioři soutěžili o putovní pohár starostky města Bílovec

15. září na hřišti základní školy Komenského v Bílovci soutěžilo zhruba 80 seniorů hned z několika obcí Moravskoslezského kraje, a to v již druhém ročníku Bíloveckého seniorského víceboje.

Akci, které se zúčastnili soutěžící z **Rybí, Nového Jičína, Slavkova u Opavy, Ostravy, Suchdola nad Odrou a Řepiště**, pořádal za podpory Moravskoslezského kraje a města Bílovce bílovecký Svaz tělesně postižených. Za Bílovec o putovní pohár starostky města bojovali nejen členové Svazu tělesně postižených, ale také členové místního klubu seniorů. Soutěžili v **košíkové, šipkách, florballu, bollobalu, cornholu, hodu míčkem a v kroužcích**.

„Disciplíny jsme volili tak, aby byly vhodné a bezpečné pro naše soutěžící, abychom si tento den společně co nejvíce užili. Bojovalo se v kategoriích ženy od 65 do 69 let a ženy 70 let a více, a stejně tak i muži 65 až 69 let a muži 70

let a více. Poslední kategorií dále byli zdravotně postižení,“ vysvětlila dispozice víceboje Anna Římanová, předsedkyně Svazu tělesně postižených v Bílovci, který loni oslavil 20 let od svého založení.

Soutěžilo se dopoledne a dopoledne bylo vyhlášení výsledků družstev i jednotlivců ve všech sportovních disciplínách. „V polední pauze mohli všichni účastníci, stejně jako v loňském roce, nejen poobědvat, ale navštívit také tamní muzeum, knihovnu nebo věž na náměstí,“ dodala Anna Římanová, která akci připravovala v úzké spolupráci s Kulturním centrem v Bílovci, které za město nejen pomohlo s propagací akce, ale připravilo také ceny v podobě dárkových tašek. „Kromě drobných dáreků dostal každý účastník také účastnický list,“ sdělila Anna Římanová s tím, že na organizaci akce se aktivně podílí také místní klub seniorů, dobrovolně pomáhali rovněž hasiči, kteří zapůjčili svůj party stan, členové místní tělovýchovné jednoty

poskytli chybějící sportovní náčiní, pracovníci služeb města Bílovce přivezli lavice a pomohl také Spartak Bílovec a městská policie. Záštitu nad tímto vícebojem seniorů, na jehož pořádání poskytl dotaci Moravskoslezský kraj, převzala starostka města Bílovce Renata Mikolašová.



„Jsem ráda, že po loňském pilotním ročníku se letos **přihlásila další nová města se svými týmy**. Věřím, že se seniorský víceboj stane pěknou tradicí. Líbí se mi, když i lidé ve vyšším věku mají stále chuť sportovat, hýbat se a radovat, a my je v tom jako město budeme rádi podporovat. Děkuji všem, kteří se na organizaci druhého ročníku této krásné akce podíleli,“ doplnila starostka města Bílovec.

Vydání časopisu podporují:



Moderní SeniorCentrum SeneCura v Havířově

Pokračování ze str. 1

U pobytové služby domova pro seniory nastává potřeba péče s pokračujícím věkem, u domova se zvláštním režimem pak s diagnózou Alzheimerovy choroby nebo jiným typem demence. Snažíme se o to, aby klienti i přes všechna fyzická či psychická omezení, prožívali svobodný život dle svých zvyklostí. Naplňujeme tak naše motto „Život pokračuje s námi“.

Můžete služby které poskytujete více přiblížit?

„Jak už jsem se zmínil, pobytová služba domov pro seniory je určená všem seniorům se sníženou soběstačností, domov se zvláštním režimem je určen pro lidi s Alzheimerovou chorobou či jiným typem demence. Všem je zde poskytována nepřetržitá péče. Všichni klienti mají k dispozici pokoje vybavené televizí a na každém patře je společenská místnost pro setkávání s rodinou. Máme krásnou terapeutickou zahradu Memory Garden pro trávení volného času. Nabízíme bohaté aktivizační programy, masáže, pedikúru a klienti si chválí i skvělé obědy s výběrem ze dvou jídel. Novinkou jsou pak gurmánské týdny, kdy si klienti mohou užít například italskou nebo maďarskou kuchyni.“

Vaši klienti se nepochybně potýkají i s různými handicapy - jak jim pomáháte je překonávat?

„Standardní součástí života našich klientů jsou ergo a fyzioterapie, canisterapie či muzikoterapie. Speciální postup pro lidi s Alzheimerovou chorobou je pak například reminiscenční terapie, která zajišťuje, aby se realita klientů s demencí nevyvracela. Proto jsou v domově místa jako retrokoutky s dobovým nábytkem, nebo stylizované zastávky autobusu.“

Lidé s Alzheimerem mají totiž často nutkavou potřebu někam odcestovat a zde mohou najít klid. Pocity uvolnění a klidu se dostávají u klientů v místnosti Snoezelen, kde se pomocí světla a promítání obrazů stimulují smysly. Nebo třeba pomocí knihy života s osobními fotografiemi klienta se aktivizační pracovníci a pečovatelé snaží u klientů vyvolat krásné a silné vzpomínky, uložené v dlouhodobé paměti - a tím zlepšit jejich psychický stav.



Nedávno u vás oslavil sté narozeniny pan Adolf Pawlas. Jak na to vzpomínáte?

„Jsou to krásné chvíle, protože naši klienti - senioři nám opravdu mají co předat. Jejich osobní příběhy jsou nepřebornou studnicí moudrosti. Skutečně, byla to pro nás velká sláva a zároveň pocta. Snažíme se klientům maximálně umožnit společenský kontakt a přinést jim radost do života. Mají například možnost využít tzv. výměnný pobyt, tedy strávit několik dní v jiném domově SeneCura. Plníme jim jejich roční přání, pořádáme zahradní slavnosti a mnoho dalšího.“



Co máte pro vaše klienty připraveno na vánoční svátky i na Silvestra - a co jim popřejete?

„Už v předvánoční době pořádáme oblíbené večere při svíčkách, kdy si klient může pozvat rodinu a blízké a užít si luxusní večeři s obsluhou a bohatým menu. Společně také rozsvěcujeme vánoční strom. Vánoční svátky a Silvestra tráví řada klientů u svých blízkých, pro ty v domově pak organizujeme tradiční vánoční večere a přivítání nového roku. Všem klientům přeji především zdraví, optimismus a psychickou pohodu, kterou se jim v domově snažíme navodit ze všech sil.“
(di)

Den válečných veteránů lidé uctili u památníku ve Starém Bohumíně

V roce 1936 se na starobohumínském náměstí jako varovný ukazováček vztyčil Památník padlých v první světové válce. Tehdejší obavy iniciátorů z dalšího válečného konfliktu vložené do masivních žulových hranolů se bohužel ukázaly jako oprávněné. Dnes tak pětmetrové monumentální dílo připomíná oběti obou světových konfliktů a každoročně je místem bohumínské plety ke Dni válečných veteránů.

K památníku i letos 11. listopadu zamířili lidé s kyticemi v ruce a vlčími máky v klopě. Možná by ale jejich kroky vedly jinak, kdyby roku 1935 nevyrazili starobohumínští obyvatelé s kasičkou v ruce za svými sousedy. Cíl byl jasný, pomoci finanční sbírkou Podpůrnému spolku vojenských vysloužilců zrealizovat nápad na vznik "výstražného" monumentu. „Spolek chtěl upozornit na hrozící nebezpečí stavbou památníku právě na náměstí, kde byl čilý ruch,“ líčí obyvatel Starého Bohumína Adolf Nedělský. O předválečné situaci mu mnohokrát vyprávěla maminka, která se tehdy coby dospívající dívka také zapojila do sbírky. „Chodila se spolužačkami ze školy po domech a přesvědčovala lidi, aby přispěli,“ popisuje Nedělský. Ve Starém Bohumíně tehdy žili lidé různých národností, ale se společnou obavou z hrozícího nebezpečí. Ve sbírce se tak vybralo dostatek peněz. „Maminka vyprávěla, že nejvíce dávali Židé. Jeden, co měl zelinářství u nádraží v Bohumíně, přispěl například pět tisíc,“ předává rodinné vzpomínky starousedlík. V dnešní době tato částka nepůsobí nijak závratná, ale ve třicátých letech minulého století představovala zhruba pětinasobek průměrné mzdy.



Dnes tak památník připomíná oběti obou velkých válečných konfliktů a zároveň zejména mladší generaci upozorňuje, že svoboda a mír není samozřejmostí.

OLD FESŤák, aneb festival rockových veteránů v Ostravě



OLD FESŤák - to je název unikátního festivalu nestorů nejen ostravské big bitové scény 60. až 80. let, jehož třetí ročník se uskutečnil letos v září v Hudebním bazaru na Nádražní ulici.

Organizátor akce, výtvarník a grafik **Miloš Kardoš** (70 let): „Celkem se na OLD FESŤáku vystříдалo hodně hudebníků, ale zmíním pouze kapely, protože někteří umělci (vzhledem k věku) již nejsou mezi námi - hrají už "v trvalém angažmá" a určitě nás sledují z vysokého nadhledu..."

Takže kapely, které hrály v roce 2019, 2020 a 2021: RUR, SJETÝ GUMY, HASTR, BEATLES COLLECTION BAND, COCIDENCE, PETR LATNER, MORNING STAR, MORIBUNDUS, PERPETTUM, SEKREZ aj. Přičemž hudebníky ani návštěvníky jsme nepočítali, a jelikož se vybírá do klobouku, tak se ani nepozná, kolik lidí zaplatilo - ale bylo aspoň na pivo pro hudebníky.“

Jakou funkci v projektu OLD FESŤák máte a jak jste se k ní dostal?

„Funkci mám více, ani je neumím pojmenovat. Dostal jsem se k tomu díky setkání se starými kamarády a hlavně díky Michalovi Cfaritonidisovi, každoročně přijíždějícího z Řecka. Setkávali jsme se vícekrát do roka a udělali vzpomínkovou akci na náš rockový klub ŠKOLKA. Právě na těch setkáních, kam chodili hudebníci, ať už aktivní nebo bývalí, tehdy bubeník Jirka Bořuta řekl, že bychom mohli pořádat hromadné koncerty nejen starých bigbítáků - a hned jsme měli o zábavu postaráno.“

V jakém smyslu, můžete být konkrétnější?

„Dali jsme se do toho TOM MILICH alias GUMOVÁ NOHA, já, MILOŠ Kardoš, alias MOŠEK. Tom hlavně



zajišťuje kontakty s kapelami, případně s tiskem a já sehnal místo, kde se akce konají (Hudební bazar). Zároveň připravuji a zpracovávám reklamu apod. Ještě před prvním OLD FESŤákem jsme dali dohromady knihu o big beatu, která mapuje kapely před rokem 1968 a potom za nastupující normalizace. O knihu nás požádal městský archiv a muzeum, protože jsme zmapovali kus historie v oblasti, ve které to dosud nikdo jiný v Ostravě a blízkém okolí neudělal.“

Jaké máte zpětné vazby z OLD FESŤáku, případně nejsilnější zážitky?

„Shrnuto do jedné věty: zážitků je více než dost a to hlavně v souvislosti se zájmem lidí v jakémkoli věku, včetně výborné hudební úrovně kapel.“



Na co sám nejraději vzpomínáte ze svého mládí, právě ve vztahu s big bitem?

„Nejvíce mi utkvěly koncerty, hlavně v hale Tatran, jakož i v našem rockovém klubu Školka, ale také o něco později výjezdy do Maďarska na koncerty kapel z toho tenkrát zlého západu..."



Ve srovnání s tehdejší dobou má současná hudební scéna naprosto lepší úroveň a to hlavně díky nabídce hudby i hudebních nástrojů z celého světa.“



Jak vám zkrátil plány covid - a má už příští ročník Old Fesťáku nějaké obrysy?

„Těsně před covidem jsme vytvořili druhé vydání knihy o big beatu, které jsme však dodnes nedoprodali. Ale s koncerty jsme se trefili do doby bez zákazů, takže se hrálo - a hrát se bude. Zvlášť kvůli všelijakým omezením a zákazům lidé kulturu opravdu potřebují. Čili doufám, že se situace stabilizuje a že se mi povede získat grant na pořádání dalšího OLD FESŤáku.“

Děkuji za rozhovor.
Jiří Muladi





Nadace Charty 77 ocenila bohumínský Seniorklub

Výjimečné seniory a seniorské kluby z celé republiky ocenil při příležitosti MDS projekt SenSen Nadace Charty 77. Druhé místo v letošním ročníku získal bohumínský Seniorklub. Cenu převzala vedoucí klubu Hana Prágllová. Porota vybírala z osmi desítek nominací a mezi vítěze rozdělila sto sedmdesát tisíc korun.



Slavnostní vyhlášení výsledků se konalo 3. října v Pražské křižovatce v Praze, kam vyrazila početná skupina bohumínských seniorů, které doprovodil místostarosta Bohumína Igor Bruzl. Podle něj je druhé místo pro Seniorklub oceněním jejich prospěšných aktivit, kterými pomáhají ostatním. „Průměrný věk členů bohumínského Seniorklubu je 78 let. Přesto nejde o skupinu lidí, kteří by chtěli neustále mluvit o tom, kde je co bolí. Společně navštěvují kulturní akce, sportují, chodí na výlety a vzdělávají se.

A ještě jim zbývá čas pomáhat. V době pandemie covid-19 našli 2 500 roušek. Klientům domovů pro seniory pravidelně pletou ponožky, vyrábí dárky a píší pohlednice. Ponožky a čepičky pletou i pro nedonošená miminka z ostravských nemocnic. Se studenty zase jezdí čistit lesy. Ten výčet jejich činností je až neskutečný,“ uvedl Igor Bruzl. Seniorský klub obdržel za druhé místo od nadace odměnu dvacet tisíc korun.

Právě nezištná pomoc Senior klubu vrstevníkům byl jeden z důvodů, proč jej město navrhlo na ocenění v kategorii Nejlepší klub roku za rok 2021. „Cílem Ceny Senior roku je upozornit veřejnost na spoluobčany, kteří i přes svůj věk zůstávají aktivní, zapojují se do dění kolem sebe a obětavě a nezištně pracují pro druhé. Senioři, kteří si je přeberou, jsou aktivními hybateli v místech, kde působí, ne kvůli cenám, ale protože to mají v krvi. Jsou obrovskou inspirací pro ostatní,“ řekla ředitelka Nadace Charty 77 Božena Jirků. Aktivitu bohumínských seniorů dokazuje i fakt, že před nedělní cestou do Prahy, kterou absolvovali vlakem, se v pátek stihli zúčastnit oslav Mezinárodního dne seniorů v Českém Těšíně a v sobotu zápolili na Sportovních hrách seniorů.

Třináctý ročník her se už tradičně konal v areálu základní školy ČSA v Bohumíně a senioři se utkali ve sportu, dovednostech i vědomostech.



„Během koronavirové doby jsme připravovali pro členy našeho Seniorklubu aktivity on-line či po telefonu, ne každý však měl možnost se touto formou zapojit. Ti, kteří nemohli, nesli sociální izolaci opravdu špatně. Proto jsme nesmírně rádi, že se opět můžeme potkávat osobně a účastnit se akcí společně,“ uvedla vedoucí bohumínského Seniorklubu Hana Prágllová.

Jak skromně dodala Hana Prágllová, ocenění Nadací Charty 77 si velmi váží, ale podle ní si však pozornost veřejnosti zaslouží všichni senioři.

redakčně kráceno

Polští senioři poznávali dva dny Ostravu - Jih

Šestnáct polských seniorů z města Vladislav strávilo na začátku října v rámci dalšího pokračování projektu "Senioři bez hranic II" dva dny v městském obvodu Ostrava-Jih. Za doprovodu šestnácti českých seniorů z Jihu absolvovali zajímavý program, který pro ně připravila radnice.

A právě na radnici obvodu vedly jejich kroky nejdříve. Seznámili se tam s historií Jihu, prohlédli si obřadní síň a poznávali krásy Jubilejní kolonie. Večer pak všechny čekalo setkání se členy Senior klubu Akord v Ostravě-Zábřehu, během něhož porota v čele se starostou Martinem Bednářem hodnotila koláče a záviny, které napekli jak čeští, tak polští senioři.

„V soutěži O nejlepší koláč se nám sešlo deset soutěžních výrobků. Všechny, ať už makové, tvarohové, s marmeládou nebo s jablky, byly výborné. Nakonec se porota jednoznačně shodla na tom, že všem nejvíce chutnal polský koláč s vysokou nadýchanou tvarohovou nádivkou,“ uvedla členka poroty, místostarostka Dagmar Hrabovská.

Ani druhý den senioři nezaháleli. V integrovaném výjezdovém centru byli svědky ukázek práce městské policie s koňmi a psy, kterou většina polských účastníků dosud neviděla naživo. Odpolední program se nesl v duchu ztišení v zábřežském kostele sv. Ducha, kde je



farář Vítězslav Řehulka seznámil s historií kostela a farnosti. Při jejich odchodu se rozezněly zvony kostela, což u většiny přítomných vyvolalo slzy dojetí. Projekt bude pokračovat i v příštím roce. Senioři budou tentokrát poznávat univerzitu třetího věku a další možnosti využití starších obyvatel na Jihu.

Projekt Senioři bez hranic II je financovaný z Fondu mikroprojektů Euroregionu Silesia (program Interreg V-A Česká republika Polsko).



Dvoustránka Krajské rady seniorů

Slovo předsedy KRS MSK

Vážené seniorky a senioři, milí čtenáři,

blíží se závěr roku 2021 a v době, kdy budete číst tyto stránky se budete již připravovat na Vánoce a oslavy nového roku 2022.

KRS MSK v měsících září a říjnu organizovala a zabezpečila provedení všech zásadních akcí roku. Krajské sportovní hry seniorů proběhly v září v Kopřivnici na velmi dobré organizační a společenské úrovni. Rovněž oslavy Mezinárodního dne seniorů konané v Českém Těšíně proběhly na dobré úrovni.

V rámci oslav MDS jsme provedli v obci Střítež již dvakrát přeložený Seniorkvíz. Soutěž velmi kladně hodnotili všichni účastníci a zvláště poděkování patří obci Střítež a jejímu starostovi Miroslavu Jaworkovi i Klubu důchodců Střítež za vytvoření téměř domácího prostředí. Soutěž připravil na velmi dobré úrovni člen KRS Radim Holeček.



Dne 22. září se konalo setkání představitelů KRS a zástupců seniorských organizací a klubů Statutárního města Ostrava a dne 11. listopadu okresu Frýdek-Místek se snahou především seznámit je s Radou seniorů ČR a

Krajskou radou seniorů MSK a pokusit se sjednotit seniorské hnutí a činnost v Ostravě a jednotlivých okresech kraje minimálně v tom, aby jsme měli vzájemný přehled o našich činnostech, aby jsme ještě více spolupracovali a vzájemně si pomáhali. Vše zároveň s cílem zabezpečit zdravé stárnutí seniorské populace a podpořit aktivní činnost seniorských organizací, klubů a spolků. Organizacím nabízíme bezplatnou právní, informační a metodickou pomoc.

Krajskou radu v posledních dnech roku 2021 čeká provedení analýzy a vyhodnocení splnění úkolů a naplánování nového roku 2022. Již teď můžeme říct, že úkoly 2021 jsme splnili na velmi dobré úrovni, i když pandemie covid 19 nám podmínky trochu v první půlce roku ztížila a úkoly jsme museli přeplánovat. Vše jsme zvládli a doufám, že obdobně budeme hodnotit splnění na závěr roku 2022. Plán na rok 2022 zveřejníme v lednu na našich webových stránkách www.ms-seniors.cz a v březnovém SeniorTipu a již teď se těším na naše společné akce.

Vážení čtenáři, milí senioři,

čeká nás náročný rok 2022, jak v naší seniorské činnosti, tak v našem osobním životě! Je nutné všechny své další kroky pečlivě zvažovat, využívat všech možností, které ještě budou k dispozici, pro zkvalitňování naší činnosti a pokusit se, aby případně vnější negativní vlivy na naši činnost měly minimální dopad.

Přeji vám všem krásně prožité adventní svátky, v rámci možností pěkné Vánoce v rodinném kruhu svých blízkých a radostný vstup do nového roku 2022 s očekáváním krásných chvil a zážitků. K tomu všemu Vám přeji především pevné zdraví, hodně štěstí, spokojenosti a pohody, optimismu a elánu! Mějte se krásně!

Ing. Pavel Gluc, předseda KRS

Senior kvíz 2021 vyhrály seniorky z Ostravy

Pokračování ze str. 1

V komisi soutěže pak zasedly kromě předsedy také Marie Návrátová s Ludmilou Holubovou a mohlo se jít v režii hlavního organizátora Radima Holečka soutěžit. Kvíz měl deset tematických okruhů s deseti otázkami a do třetice, každý tým měl deset minut na zpracování každé oblasti a těmi byly:

1. Co je to? 2. Česká příroda 3. IQ 4. IT 5. Medicína 6. Moravskoslezský kraj 7. Olympijské hry 8. UNESCO 9. Všechno a 10. Zeměpis světa.



V příjemném prostředí si soutěžící určitě nejen zasoutěžili, ale také pochutnali na koláčcích a věnečcích připravených seniorkami z místního střítežského klubu. Soutěž měla velice rychlý průběh a po třech hodinách při procvičování mozkových buněk bylo dobojováno. Pak již nastal čas na spočítání bodů a vyhlášení výsledků. Už v polovině soutěže řekl předseda, že získané body v první části vůbec nic neřeší, ale jak se říká, zájci se počítají až po skončení. Bylo tomu i tentokrát a v konečné tabulce se pořádně promíchalo pořadí. Za přítomnosti starosty obce, předsedy KRS a R. Holečka přišel tolik očekávaný okamžik - vyhlášení. Třetí místo vybojoval domácí tým k velké radosti pana starosty (M. Fober, J. Skřivánek a V. Sadowská), druží skončili překvapivě nováčci soutěže z Řepiště (J. Kožušník, D. Chlupatá a V. Svoboda) a **na prvním místě SENIOŘI ČR OSTRAVA 2 ve složení M. Sucháčková, K. Czorniaková a M. Darmovzalová**. Ceny pro nejlepší tři týmy byly tedy předány a všichni si pak odnesli také pamětní list včetně všech kvízových otázek s vypracovanými odpověďmi. Doma si mohli aktéři kvízové soutěže ještě znova projít, kde mohli získat více bodů, vždyť v konečném pořadí doslova rozhodoval každý bodík.

A ještě několik statistik na závěr. Nejstarším účastníkem kvízu byl pan Albín Koloczek (ročník narození 1934) z klubu Senioři Ostrava 1. V součtu let v tříčlenných týmech patří prvenství zástupcům z Kružberku, dohromady jim je 235 roků! Kvíz byl velice náročný, a tak se ze všech deseti otázek v deseti tematických okruzích jen třikrát podařilo někomu dát tzv. desítku. Dokonce dvakrát měli plný počet bodů Palkovice 1 (Česká příroda a IT), jednou to zvládly vítězky v tématu olympijských her.

Konečné pořadí prvních tří: 1. SENIOŘI OVA 2 - 68 bodů; 2. Řepiště - 67 bodů; 3. Střítež - 65 bodů. (KMoš)



Moravskoslezského kraje

Sportovní výběry našeho kraje nejlepší v Olomouci

Ve druhé polovině srpna se na hřišti Lokomotivy Olomouc uskutečnil 6.ročník Krajských sportovních her Olomouckého kraje, na které byli pozváni i zástupci Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje. Do hanácké metropole odjela dvě pětičlenná družstva pod vedením předsedy a místopředsedy KRS MSK. Olomouckého víceboje se zúčastnilo celkem 39 pětičlenných družstev a kromě již zmiňovaných týmů z našeho kraje nechyběli ani zástupci ze slovenského Bardejova a polské Opole. Závodilo se v deseti disciplínách, které jsou seniorům předkládány v podstatě každým rokem. Na týmy čekal hod kroužky, štafeta s tenisovou raketou a míčkem, bollobal, běžecká štafeta 5x40m, střelba florbalovou holí a míčkem do branky, šipky, srážení plechovek, basketbal, upravený petang a hod pytlíky s pískem na cíl. Počasí bylo pro všechny přímo vybízející k podání dobrých výkonů a opravdu se mnozí na sportovištích překonávali.



Pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje a spousty dalších vzácných hostů se sportovní svátek vydařil. Při závěrečném předávání cen se na stupních vítězů objevily oba naše týmy! Zcela nečekaně a mimořádně se dělilo **1.místo** mezi dvě družstva, což je opravdová rarita. Pod vedením předsedy Pavla Gluce vyhrál tým ve složení **manželé Fialovi, manželé Moškořovi a S.Lukš** společně s **Jednotou důchodců Bardejov**. Na **druhém místě** se umístil druhý výběr MSK. Tým vedl místopředseda Milan Fabián a pomyslné stříbro vybojovali **M.Darmovzalová, L.Jemelková, K.Videnová, J.Král a M.Stary**. Až třetí místo zůstalo pro olomoucké zástupce, konkrétně seniory ze Zábřehu. Výprava našich seniorských sportovců doslova "vyplnila" ty nejvyšší posty a potvrdila, že svými výkony a výsledky patří mezi nejlepší i na mezinárodním poli v rámci her v celé České republice.

Krajské sportovní hry v Kopřivnici

V Kopřivnici se 2. září konaly **sedmé Krajské sportovní hry seniorů Moravskoslezského kraje**. Je to největší sportovní událost pro seniory v roce, a tak je zájem ze strany seniorů docela velký. Do města sportovní legendy Emila Zátoka přijelo letos 272 soutěžících, což znamenalo 68 čtyřčlenných týmů. Na pozvání KRS MSK se mezi soutěžícími objevila také dvě družstva z Olomouckého kraje.



Hry samotné zahájil předseda KRS MSK Pavel Gluc a měl tu možnost uvítat i hosty, kterými byli náměstek hejtmána Moravskoslezského kraje Jiří Navrátil, místostarosta města Kopřivnice René Lakomý, čestný předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes, ředitel místní školy Pavel Rosinský. Olomoucký kraj reprezentovala předsedkyně KRS Olomouc a místopředsedkyně Rady seniorů ČR Milena Hesová. Hlavním rozhodčím byl pak sportovní rutinér a člen krajské rady Karel Moškoř. Pro všechny účastníky bylo připraveno k plnění osm disciplín víceboje. Letos se opět házely šipky, míčkem na cíl, třevovalo se do florbalové branky, na basketbalový koš a také patovalo na vodorovný golfový pás, hrál se bollobal a petang. Jedinou běžeckou disciplínou byl běh s tenisovou raketou a míčkem. Ve sportovní hale ZŠ Emila Zátoka a na venkovním hřišti se to na sportovištích doslova hemžilo sportovci a ke spokojenosti organizátorů vše velice plynule probíhalo. V odpoledních hodinách pak přišel tolik očekávaný okamžik u každé sportovní události, a to je vyhlášení výsledků týmové soutěže a také jednotlivců. A zde přinášíme konečná pořadí družstev a vyhlášených kategorií:

DRUŽSTVA

1.	BÍLOVECA	119 bodů
2.	KRS OLOMOUC	105 bodů
3.	BÍLOVEC STPA	103 bodů

VÍCEBOJ ŽEN - ženy do 70 let

1. DARMOVZALOVÁ Marie - Senioři ČR Ostrava
2. BLÁHOVÁ Jaroslava - Bílovec
3. NĚMCOVÁ Anna - Střítež

ženy nad 70 let

1. HOLUŠOVÁ Marie - Bílovec
2. ČAPKOVÁ Karla - KRS Olomouckého kraje
3. GRYGOVÁ Anna - Střítež

VÍCEBOJ MUŽŮ - muži do 70 let

1. BLÁHA JOSEF - Bílovec
2. TISOVSKÝ JIŘÍ - Bílovec
3. MENŠÍK JAN - SDH Píšť

muži nad 70 let

1. GRYŽBOŇ Miroslav - Střítež
2. KRÁL Jiří - Ostrava Jih
3. FIALA Josef - Petřkovice

Karel Moškoř



Neobjevené skvosty Moravskoslezského kraje

Ceny cestovního ruchu Moravskoslezského kraje upozorňují na výjimečná místa, osobnosti či počiny v cestovním ruchu. Ve druhém ročníku soutěže zabodovaly v pěti kategoriích například Flascharův důl v Odrách, malebné lázeňské městečko Karlova Studánka, šikmý kostel v Karviné nebo meandry řeky Odry.

V soutěži rozhodovali odborníci i veřejnost. „Minulý rok byl pro cestovní ruch velmi náročným obdobím. Z dopadů všech opatření a restrikcí se budeme ještě dlouho vzpamatovávat. Ceny cestovního ruchu mají turismus podpořit a povzbudit všechny jeho aktéry,“ uvedl náměstek hejtmana Moravskoslezského kraje pro cestovní ruch Jan Krkoška s tím, že ceny upozorňují také na méně známé a méně exponované atraktivity v kraji.

Lidé rozhodovali v kategorii Nejmalebnější místo v zimě. Prvenství získalo lázeňské městečko Karlova Studánka v Jeseníkách. O osobnosti a nejlepším počínu v cestovním ruchu kraje rozhodli odborníci. Titul Osobnost cestovního ruchu získali Věra a Jaroslav Královi - majitelé Vodního mlýna Wesselsky v Loučkách nad Odrou. Nejlepším počinem pak je Flascharův důl v Odrách.



Neobjevený skvost v Moravskoslezském kraji

1. místo: Meandry Odry, Bohumín
2. místo: Müllerův dům, Opava
3. místo: Kaple V Lipkách, Rýmařov

"Pro ty, kteří se na předních příčkách zatím neobjevili, může být soutěž motivací, aby zkusili svou nabídku ještě více zatraktivnit. Mohou své zařízení modernizovat, rozšířit své služby nebo na sebe upozornit zajímavou kampaní třeba na sociálních sítích. Všem držím palce a už teď se těším na další ročník soutěže," dodává náměstek hejtmana kraje Jan Krkoška.

Seznam všech kategorií najdete na: www.cenycr.cz



O poslední provozuschopné zvoničce v obci Krásná

V obci Krásná na Frýdeckomístecku stojí čtyři zvoničky, ovšem ta u chalupy Pajurkových je poslední v provozu. O její historii pan Václav Pajurek říká:

„Podle mojí mamky stojí zvonička na našem pozemku od nepaměti. My ji akorát udržujeme a taky na ni jako ona dříve zvoníme. Mamka zvonila v pravé poledne a v šest hodin večer. Kromě toho se také zvonil umíráček. Když na dědině někdo umřel, zazvonilo se vždycky v devět hodin dopoledne a ve tři hodiny odpoledne. Když umřel chlap, tak se zvonil umíráček třikrát, vždy po dobu deseti minut s maličkými pauzami a přitom se odříkávala modlitba Anděl Páně. Když zemřela žena, zvonilo se 2x po dobu deseti minut. A když zemřelo dítě, byl umíráček ještě kratší. Podle toho široko daleko lidé poznali, kdo umřel. Co jsem v důchodu, tak posledních pár let zvoním poledne nebo klekání sám, ovšem už ne tak často.“

Co na zvoničku říkají lidé v okolí, případně vaše návštěvy?

"Starousedlíci, už je jich jen málo, ti jsou zvyklí, že se zvonívalo, berou to jako samozřejmou součást života na horách. Pro naše návštěvy to bývá atrakce. Stejně jako pro rekreanty z blízkého penzionu, kteří se snaží zjistit, odkud se to zvonění ozývá a sluch je přivede až k nám na zahradu".

Svépomocně jste zvoničku zrekonstruoval. S jakými náklady a s jakým výsledkem?

"Zvoničku jsem zrekonstruoval v roce 2012 většinou sám, s něčím mi pomohl švagr, bratr a soused. S výsledkem jsem spokojen. Náklady byly v řádu desetitisíců, evidenci nemám, hodně jsem využil materiálu z vlastního lesa."

Znáte i jiné zvoničky v kraji?

Po kraji moc necestuji z rodinných důvodů, takže přehled nemám, respektive jen minimální. (di)



Pamětníci, vzpomínejte!
Vzpomínky, které si nosíme v hlavě mají jednu nevýhodu, dokud je nenapišeme na papír nebo nevyprávíme, nemůže do nich nikdo nahlédnout. Začtete se do příběhu z publikace projektu **Knihovny města Ostravy** nazaného **Paměť Ostravy**.



Nejen jak jsme začínali v Porubě

Píše se rok 1956. Máme 2 roky po svatbě, čekáme rodinu a hledáme byt. Manžel konečně po praxi na stavbách dostal zaměstnání u Báňských projektů i s bytem v novostavbě v Porubě. Žádné poplatky, žádné vlastnictví. Nájem celkem nízký. Mé první bydliště bylo v Porubě na Vítězného února rohový dům směrem k tehdejší Leninově třídě. Dole byly dva obchody (jsou tam dosud, ale s jiným zbožím), mlékárna a potraviny.

V domě bydleli sami mladí manželé, kteří již měli malé děti, nebo je čekali. Jedna budoucí maminka náhle dostala bolesti a nevěděla si rady. Neměli ještě zařízený byt - jen matrace ke spaní. Pomohla jí sousedka a než přijela přivolaná sanitka (na základě telefonátu z obchodu), tak už tady byl zdravý chlapeček. Kočárky jsme měli na chodbách. Nikdy se neztratily. To jen k doplnění k našemu domu.

Já s manželem jsme si koupili rozkládací gauč pro naši ložnici. Byli jsme šťastni, protože brzy měla přijít na svět naše holčička. Bohužel měla jsem rizikové těhotenství, proto jsem se zařizováním jen toho nejdůležitějšího nemohla manželovi pomáhat. Holčička se narodila a těšila jsem se na nový domov. Jaké bylo mé překvapení, když mne manžel při našem prvním příchodu s dceruškou do nového domova přivítal v předsíni v kleče s žehličkou v ruce - žehлил parkety, podlahu, protože zaplavil z koupelny předsíň. To bylo naše uvítání.

Leninka, jak jsme říkali nynější Hlavní třídě v Porubě, byla rozkopaná, stavěly se stále nové a nové cihlové domy. Chtěla-li jsem jít na poštu nebo do obchodu, tak malou do náruče - s kočárkem to nešlo. Všude vše rozkopané, plno bláta. Nákup - odložila jsem dítě na obchodní pult, nakoupila a s dítětem v náruči šla pomalu zpět. Ale prošlo několik pro nás krásných let - i Poruba, každým dnem krásněla.

K novým domům patřily i dvorky. Měli jsme tam stojany pro věšení prádla a pískoviště. Neprali jsme ve vlastních pračkách, na ty jsme neměli. Denně několik desítek plenek se muselo vyvařit, vyprat na valše a pak žehlit. Po čase většina domů měla společné prádelny, kde byly pračky s plynovým vytápěním. A to byl vždy horor, zapnout takovou pračku, aby i ohřívala současně vodu. Ve sklepních prostorách vedle prádelny byly i sušárny s mandlem. Vše se používalo společně a bezplatně. V domech byly sešity se seznamy nájemníků, evidovalo se, kdo, kdy bude "okupovat" prádelnu, sušárnu s mandlem. Nebyl strach nechat pověšené prádlo venku nebo v sušárně. Nevím, že by se někomu něco ztratilo. Ale byly kritiky některých žen, jak ta či ona prádlo má čistě vyprané, bílé nebo zašedlé. Nebyly bílé prášky a do pračky jsme strouhaly mýdlo a k tomu přidávaly sodu na zlepšení kvality vody. Po dvou letech jsem nastoupila do práce, také do Báňských projektů s tím, že dcerušku budu vozit do jeslí. Malé se tam ale nelíbilo, byla často nemocná, a proto po nedlouhé době jsem musela dát výpověď a pro Báňské projekty jsem jen psala doma rozpočty staveb. Dítka v kočárku na balkoně a já psala. Manžel mi

vždy připravil papír s kopíráky. Muselo se propisovat 9krát. Psací stroj jsem měla půjčený z kanceláře. Psávala jsem do noci, aby manžel mohl hotové vzít ráno do práce. Za napsanou stránku rozpočtu byla 1 koruna. Alespoň malý přínos do domácnosti. Po uplynutí mateřské dovolené jsem nastoupila do práce v družstvu Slezanka v Petřkovicích. Ráno jsem v 6 hodin vodila dceru do školky. I tam nebyla šťastná. Často jsem ji slyšela po mém odchodu plakat. Vracela jsem se kolem 16 hod. tramvají domů. Dceru jsem hned ze školky vyzvedla, převlékla do domácího oblečení, obvykle se zástěrkou a bylo-li hezky, dala k ostatním dětem na dvůr na pískoviště, na které jsem viděla z kuchyňského okna. Manžel dělal přesčasy - projekty do večerních hodin, abychom měli větší příjem. Podporovali jsme finančně ještě jeho nezaměstnanou maminku a švagrovou. Jednoho dne přijela švagrová, která mi po mém příchodu z práce sdělila, že jde sama na procházku. Brala jsem to v úvahu. Zanedlouho koukám na pískoviště, dcera nikde. Jen v zástěře jsem vyběhla ven, hledala dítě. Běžela jsem po dnešní Hlavní třídě, kde mi strážník řekl, že jakési dítě odvezli do nemocnice, že vběhlo pod auto. Byla jsem šílená strachem. Ale tu jsem zahlédla jak mé špinavé dítě šlo proti mně s tetičkou. Zlobila jsem se, že mi švagrová neřekla, že si bere dítě, nikdy předtím to neudělala. Byla jsem přešťastná, že se nic nestalo. Švagrová, svobodná, bezdětná si neuvědomovala, že mohu mít o dcerku starost. Rozčílila jsem se tak, že odejela a nikdy již bez své matky, vdovy, nepřišla. A horor ve školce. Učitelka si mne jednou vzala stranou s dotazem, proč mám jen jedno dítě, že by bylo lepší, kdyby dcera měla sourozence, aby nevzala vždy hračky do kouta, kde si hrála sama. Neodpověděla jsem. Přála jsem si mít více dětí, ale byla jsem velmi nemocná a jen s obtížemi jsem dojížděla do vzdálené práce.

Poruba 1963: Leninka už krásná, všude chodníky, a na jejím konci se odbočí průchodem do kina Dukla. Na vedlejší ulici jako dnes byla škola, kam dcera začala chodit do 1. třídy. Jednou přišel manžel domů, že koupil lístky do kina. Protestovala jsem, že nemohu dceru nechat doma. Ale nic nepomohlo. Uložila jsem malou do postýlky a šla. Dcera o našem odchodu věděla, souhlasila s tím, že bude spinkat. Jaká muka jsem však zažila, když jsem při příchodu na dvůr našeho domu viděla, jak dcera sedí na kuchyňském okně. „Maminko chtěla jsem letět jako pan TAU v televizi.“ Naštěstí se jí nepodařilo otevřít okno. Nikdy jsem již dítě samotné doma nenechala. Z prvňáčka se stala třeťáčka a soudružka učitelka doporučila dceru na ZŠ Matiční do Ostravy. To byla škola, kde se mimo ruštiny od 3. třídy učila i němčina. Nebylo žádné školné, jen se pro děti vařily obědy. Dcera jezdila denně sama tramvají až z Poruby. Doba byla klidná, dnes si to nedovedeme představit. Učila se opravdu dobře. Po devíti letech nastoupila do Vítkovic na zdravotní školu. Měla jsem z ní radost, když jsem ji viděla v bílém stejnokroji s čepečkem. A na 1. máje se sekávaly budoucí sestřičky u nás. Blízko bylo totiž vždy seřadiště průvodu. Často holky mrzly v bílých šatíčkách, a tak jsem půjčovala všem svetry, které pak v průvodu svlékly. Uběhlo 61 let, co jsme založili v nově budované Porubě rodinu - domov. Co vše se za ta léta změnilo. Dnes je z dcery už babička dvou vnoučat - kluků, a já prababička, která už jen vzpomíná, kde jsou ty šedé domy, kde jsou malé potravinové krámký, mlékárny, řeznictví, kde jsme stáli frontu na maso. Na mnohé jsem už zapomněla...

EVA SVATOŠOVÁ

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



Ze života Petřkovických seniorů

Poslední srpnový den vyrazili petřkovičtí senioři na výlet. Počasí nic moc na konec srpna, ale nám to nevadilo. Už po cestě bylo v autobuse veselo a sem tam vysvitlo i sluníčko. Přehradní nádrž Slezská Harta nás přivítala sice deštivým počasím, ale humor nás vůbec neopouštěl.

Nalodili jsme se na elektroloď "Harta" na vyhlídkovou plavbu, kde jsme se cestou dozvěděli něco o využití a stavbě vodního díla "Slezská Harta" a jeho okolí, využití k turismu a sportovní činnosti. Po obědě na "Rybářské baště" jsme si prohlédli město Opavu a kolem 18 hodiny se šťastně vrátili domů. Výlet se nám i přes nepřízeň počasí líbil, moc jsme si ho užili a budeme se těšit na další.

Další akcí seniorů v měsíci září byl výlet do Rohova na skvělá vepřová kolena, zalitá řízným pěnivým morkem. Pečené kolínko a rohovské pivečko bylo vynikající a všem nám moc chutnalo. Akce se zúčastnilo 48 seniorů.



VÍCEBOJ - KRAJSKÉ SPORTOVNÍ HRY 2021

Sportovních her v Kopřivnici se zúčastnilo 68 čtyřčlenných týmů z Moravskoslezského kraje. Naše družstvo pod vedením pana Josefa Fialy skončilo na 6. místě, ale v jednotlivcích získala paní Vladislava Fialová zlatou medaili v disciplíně florball a kapitán Josef Fiala zlatou medaili v disciplíně šipky. Ve víceboji mužů nad 70 let se umístil na třetím místě a získal bronzovou medaili.

Je vidět, že naši sportovci opět zabodovali a chtěli bychom jim za vzornou reprezentaci moc poděkovat!

ČINNOST TANEČNÍHO KLUBU "COUNTRY GIRLS"

Také děvčata z tanečního klubu nezhálela, pilně nacvičovala a pokračovala v přípravě nácvičky dalších tanců, které jsou z jiného žánru, ale určitě sklízí stejné úspěchy jako ty předešlé.

V září se zúčastnily akce pořádané KR Ostrava "Setkání na hranici" v Jablunkově, kde sklízely s novým programem velký úspěch. Dne 2. října děvčata vystoupila na „Dni seniorů“ pořádaném Krajskou radou Seniorů ČR v Petřkovicích. Tradičně jsme zváni na 3. festival TOTEM - setkání aktivních seniorů - 8. až 10. října 2021 v Plzni.

Chceme poděkovat starostovi Petřkovic a obecní radě za finanční podporu díky které můžeme naši organizaci, obec Petřkovice, město Ostravu i Moravskoslezský kraj úspěšně reprezentovat. Jsme rádi, že můžeme zase vystupovat a rozdávat radost na různých akcích v našem kraji i mimo něj.

Za výbor Seniorů Petřkovice
Jaroslava Petříková

Zájezdy seniorů OROS - odborový svaz pracovníků školství

Zase jsme se těšili, tak jako každoročně, na naše zájezdy. V září jsme si uspořádali zájezd do Lednice, který se nám nadmíru vydařil. Počasí na dobu v druhé půli září bylo kouzelné. Sluníčko hrálo a procházky po areálu byly tak příjemné! Na počátku, hned po příjezdu do Lednice, jsme absolvovali prohlídku zámku. Někdo započal den posezením nad kávičkou a skvělými zákusky v zámecké kavárně, jiní se vrátili k obědu do restaurace před zámek. Dále pár seniorů dalo přednost prohlídce skleníku. Někteří se ihned vydali pěšky k minaretu, někdo stejný cíl absolvoval lodí nebo koňským povozem. Hodiny strávené dle momentální nálady každého z nás, každý si v zahradách a parku našel, co ho baví a zajímá. Všem dodaly pozitivní energii. Rostliny v parku, stromy a keře byly v minulosti dovezené z celého světa. Nechaly se obdivovat a v teplém dni tak voněly! Odjížděli jsme nabití energií do Ostravy s konstatováním, že jsme udělali pro dobrou náladu v nadcházejících mokrých, podzimních dnech dobře.

Na další zájezd jsme se vydali do Boskovic. Westernové městečko s arboremem, zřícenina hradu Boskovice z 13. století, Kostel sv. Jakuba Staršího z roku 1346 i radniční věž, ze které je krásný výhled na celé město, byly velmi zajímavé. Největším lákadlem pro nás byla židovská synagoga z roku 1639 a židovský hřbitov. Zajímavá byla i prohlídka zámeckých komnat Boskovického zámku.

Pevné místo v plánu aktivit seniorů pracovníků školství mají i půldenní vycházky. Když už jsme v minulých letech navštívili snad všechny zajímavosti v Ostravě a v blízkém okolí, vypravujeme se o trochu dál. Navštívili jsme přírodní léčivé prameny v Bělé, byli jsme v Hlučíně v Muzeu Hlučínska i v Záchraném útvaru Hasičského sboru ČR. Zajeli jsme si do Starého Bohumína a do příhraniční obce Chalupky. Vycházku do Nového Bohumína jsme začali prohlídkou železničního nádraží. Právě do této stanice Severní dráhy Ferdinandovy přijel v roce 1847 první vlak. Po hlavní ulici (pěší zóna) jsme přišli do centra Nového Bohumína k



prvním stavbám z pálených neomítutých cihel v novogotickém slohu. Takové stavby jsou pro Bohumín typické a jsou památkově chráněny. Z centra města jsme pokračovali parkem Petra Bezruče a vyvezli jsme se do 4. patra bývalého vodojemu. Na Bohumín jsme se tak podívali i shora. Vše jsme zakončili dobrým obědem. Už teď se těšíme na další zájezdy i vycházky, které pro nás s láskou připravují Marie Krahulíková a Emilie Altmanová.

Marta Burkovičová, OROS Ostrava



Dva kluby stejného jména "AKORD" získaly čestné uznání

Výjimečné seniory a seniorské kluby z celé republiky ocenil při příležitosti Mezinárodního dne seniorů projekt **SenSen (Senzační senioři) Nadace Charty 77**. Slavnostní vyhlášení výsledků se konalo 3. října v Pražské křižovatce. Čestné uznání v kategorii Nejlepší klub roku 2021 získal neformální klub **AKORD – Aktivní orlovské a rychvaldské dámy**, který v Orlové vyvíjí svou činnost už 16 let.

„Z celkového počtu 32 přihlášených seniorských klubů bylo oceněno 7 organizací, z toho 3 byly z Moravskoslezského kraje a Orlová mezi nimi nechyběla. Program uváděla moderátorka Markéta Fialová, vystoupení zajistilo divadlo Semafor, jmenovitě pan Jiří Suchý s paní Jitkou Molavcovou. Jak ocenění, tak kulturní vystoupení bylo pro ženy neskutečným zážitkem. Děkujeme vedení Nadace Charty 77, že seniorům věnuje tolik času, a že dokáže ocenit jejich činnost. Děkujeme všem seniorům za aktivní přístup k životu. A AKORDU přeji, ať jim to spolu stále pěkně ladí a hraje,“ okomentovala úspěch místostarostka Orlové Bc. Naďa Kubalová, která se slavnosti osobně zúčastnila.

Klub AKORD tvoří 16 žen s věkovým průměrem přes 73 let. Poznały se v orlovské knihovně při trénování paměti a teď pomáhají, kde je potřeba, a to i za hranicemi naší země. Pletly například deky pro nemocnici v africkém Malawi. Dekami, ponožkami, čepičkami a hračkami obdarovávají i miminka v porodnicích nebo lidi v domovech seniorů. Těm píšou také vánoční a novoroční přání, v době covidové také osobní dopisy.

Projekt Charty 77 SenSen je platforma pro více než 150 seniorských klubů a organizací z celé republiky. Vytváří neformální spojení lidí, kteří nechtějí jen odpočívat a přijímat cizí pomoc. K SenSenu se přidávají všichni senioři, kteří se rádi dívají kolem sebe, není jim lhostejný vývoj města. Chtějí a umějí předat své zkušenosti, kvalifikované názory nebo vzpomínky, které by neměly upadnout v zapomnění. Našli jste se v této vizi (?), pak určitě navštivte web www.sensen.cz a můžete začít.

zdroj: www.mesto-orlova.cz



Další významné ocenění získal **Klub Seniorů Akord, z Ostravy-Jihu**, který působí při stejnojmenném kulturním domu už 13 let. Nadace Charty 77 nedávno také ocenila jeho aktivity během složitého období vzestupu koronavirové epidemie čestným uznáním a finanční odměnou.



"Neuzavřeli jsme se doma, ale snažili jsme se organizovat nejruznější aktivity, které nás udržovaly nejen v dobré fyzické, ale hlavně psychické kondici. Protože jsme nemohli plavat, překonali jsme La Manche takzvaně na suchu, tedy v Bělském lese. Ve dvojicích jsme uklízeli Česko, vyšlápli jsme na Ondřejník, zapojili jsme se do prodeje míchaných nápojů z ovoce. Nejvíce jsme ale porotu ze SenSenu zaujali naším on-line vysíláním, kterým jsme se snažili zpříjemnit seniorům chvíle strávené v izolaci," řekla zástupkyně klubu Šárka Zubková.



Klub Seniorů Akord je jedním z 6 klubů seniorů, které působí v Ostravě-Jihu, a na jejichž provoz přispívá radnice městského obvodu. „Těší nás, že senioři jsou aktivní, a že je můžeme v jejich aktivitách podpořit,“ uvedla místostarostka Jihu Dagmar Hrabovská.



Aktivní senioři Bruntálu jako studenti Univerzity třetího věku

Ve dnech 17. - 19. září 2021 se konala 10. olympiáda seniorů UTV ve Zvolenu a my tam mezi Slováky a Ukrajinci nesměly chybět. Ve slušivém oblečení (bílé kalhoty, červené tričko, modrá vesta, bílá ozdoba s trikolorou a čelenka) jsme se vydaly vlakem na cestu. Ve Zvolenu pro nás přijeli pánové Jožka a Tomáš a odvezli nás do hotelu, protože přísná hygienická pravidla nedovolila ubytování na kolejích.



V sobotu dopoledne byla zumba. Tam jsme si zopakovaly naše tanečky Jeruzalema a zrychlenou Makarenu, pak pokračovaly disciplíny střelba ze vzduchovky a stolní tenis. Na střelbu "zalehly" 3 dámy, Jiřina získala bramborovou medaili. Odpoledne pak na hřišti pokračovala nová disciplína - armwrestling. Bojovníci se vybírali až na místě a soutěžil každý s každým. Nám se podařilo v kategorii ženy získat hned 2 neplánované medaile - Věra stříbro, Marie bronz. Pak pokračovaly disciplíny - hody, kopy a šipky jako všestranný olympionik. Bohužel většinu medailí získali Ukrajinci. Večer bylo vyhodnocení, večeře a zpěv u harmoniky a tanec.



V neděli jsme se vydaly pěšky cca 3 km podél řeky Hron do centra bowlingu. Byla utvořena družstva po 7 členech a na 4 tratích začal další boj. A protože byl ještě čas, házelo se znovu s tím, že se započtou lepší výsledky. Na vyhodnocení v družstvech jsme neměly šanci. V ostatních družstvech byli vždy chlapi. Přesto jsme nehodily flintu do žita a bojovaly. Marie získala se svými 132 body stříbrnou pozici a zařadila se mezi pány z Ukrajiny. Ten na prvním místě měl 135 bodů.



Na zpáteční cestu nás pánové Tomáš a Erik převezli do hotelu a pak s kufry na nádraží. Cesta vlakem až do Ostravy - Svinova byla pohodová, ale další vlak měl 30 minut zpoždění, a tak nám poslední spoj z Opavy ušel. Řešily jsme to objednaním taxíků.

Myslíme si, že jsme dobře reprezentovaly Českou republiku, Mendelovu univerzitu v Brně a město Bruntál.

Bohatý a pestrý podzim

24. září se konala na náměstí akce **Bruntál tančí a děkuje**. Pozvali jsme naše známé tanečnice - Grácie Znojmo a společně s mnoha dalšími tanečními skupinami tancovali a tancovali. Celkem se tancovalo 210 minut bez přestávky. Po ukončení jsme jeli na Farmu Moravskoslezský Kočov, kde naše tanečnice a tanečníci měli ubytování. Po společné večeři jsme si zazpívali a příjemně se pobavili. Další den jsme si pak s našimi členy prošli zámek Bruntál a na oběd a procházku zajeli do Karlovy Studánky. Někteří členové odjeli další den na čtyřdenní pobyt na Šumavu. Slunečné počasí a začínající podzim vybarvil tuto krásnou část naší republiky ke spokojenosti všech. Navštívili jsme zámek Kratochvíle, Vimperk, pak Kvildu, Kašperské Hory, Písek a mnoho jiných zajímavých míst.



Je 1. říjen - Mezinárodní den seniorů. Oslavy pořádá Krajská rada seniorů v Ostravě v Českém Těšíně. Jeli jsme si tam pro poděkování, kdy Vlasta, Irena, Marta a Jarka šily roušky,



Mirek a Drahoš pomáhali při obracení rožků, Karla stříhala požadované velikosti, Tonda, Marie a Lída nosili materiál - prostě prima parta. Jim patří ten největší dík.

3. říjen - Praha. Trochu jsme zakufrovaly při hledání kostela sv. Anny a točily se v kruhu, než jsme našly správný cíl. Dvakrát jsme byly na Betlémském náměstí, tak jsme si to nafotily. Pak z radosti, že už víme... jsme zašly na pivo do Pivního muzea. Daly jsme si Bernarda, i když bylo 30 píp, točili snad jen 6 druhů piva. Ve 14 hod. začalo předávání cen SenSen. Zahájením bylo krásné taneční vystoupení seniorky a mladíka, kteří spolu tančí delší dobu, do Zlaté síně SenSen byl uveden pan Jiří Suchý. Spolu s Jitkou Molavcovou pak zazpívali několik známých i méně známých písní naživo, bez playbacku. Pořadem provázela televizní hlasatelka Markéta Fialová, ceny předávaly členky výboru SenSen a někteří sponzoři. Letos jsme sice ocenění nedostali, ale naše práce a radost není o cenách.

6. října jely tanečnice na rekondiční pobyt s tancem do Beskyd. Ubytování jsme měly v hotelu Kempaland v Bukovci. Relaxovaly jsme v bazénu, vířivkách a pivních lázních. Samozřejmě byla ranní rozcvička a výšlap do okolních míst. Všechno se jednou končí a my jsme odjely zpět, abychom pokračovaly v tréninku nových tanečních kreačí v našem zrcadlovém sále.

Aktivní senioři Bruntálu, z.s., Bc. Marta Rozprýmová



Aktivity seniorů pod Prašivou

Klub důchodců Dobratice stejně jako mnoho jiných trpěl covidovou pandemií, která seniorům zařídila, že se nemohli scházet a naplňovat plán činnosti více než rok. Když se situace zklidnila, už se hrnuly nabídky, kam vyrazit. Několik seniorů zamířilo o prázdninách na Javorový vrch. Pod vrchol Javorového vrchu je vyvezla lanovka. Počasí přálo, a tak si užili procházku po hřebenu Beskyd.

Začátkem srpna se konal zájezd na výstavu Floria Kroměříž. Výstaviště bylo jako vždy lákadlem a bylo se na co dívat. Dominovaly především květiny, nechyběly různé ozdobné keřky do zahrádek, zvířectvo, potřeby do domácnosti či na zahradu.

V polovině srpna se všichni rádi sešli na tradičním posezení s opékáním klobásek v přírodě u místních rybníků. Byl to vzácný čas být pospolu, poklábosit, popovídat o tom, jak jsme kdo prožívali tu dobu odloučení od běžného života v pandemii, zavření doma, bez vycházek, nákupů. Většina prošla doporučeným očkováním a těšili se na aktivity klubu. Tou byl v polovině září výlet na Hřčavu. Bylo super počasí a to se moc dobře kráčí přírodou. Třicátka seniorů vyšla nejprve k dřevěnému kostelíku Cyrila a Metoděje, ten je ale uzavřen a pro veřejnost slouží jen při významných událostech. Na hřbitově je zajímavostí hrob maminky herečky Jany Hlaváčové. Další kroky pak směřovaly kolem nejmenší školy v okrese, kterou navštívil i prezident Václav Havel, a mířily k cíli výpravy na tzv. Trojmezí, na místo, kde můžete během několika minut vkročit na území tří států. Českou a polskou část lze snadno dosáhnout, protože se v podstatě sejde bez problémů k označeným monolitům. Na Slovensko se chodilo



přes dřevěnou lávku, žel ta byla mimo provoz a sejít přes potok vyžadovalo zdravé nohy. Zpátky si někteří pospíšili s vidinou návštěvy historické Sikorovy hospůdky, kde pochopitelně nechyběl dobrý oběd.

Čtenářům doporučíme ještě jedno zajímavé místo k návštěvě při zpáteční cestě. Je jím Návštěvnícké centrum Šance. Na historické slezsko-uherské hranici se vytvořily na šesti místech tzv. opevněné šance a v Mostech u Jablunkova je největší. Systémové opevnění z 16. století prochází terénními úpravami a stojí za to se na ně podívat.

Za KD Dobratice J. Kohut a K. Moškoř

Tým sportovců vzorně reprezentoval obec Řepiště i Klub seniorů

Na okna již pomalu maluje zima své ornamenty. Dny se krátí a my budeme trávit více času v našich domovech. Naším přitelem se stane povětšinou televizor a při šálku kávy či čaje budeme vzpomínat na prožitě zážitky. Jedním takovým krásným zážitkem z mnoha byla třeba plavba vyhlídkovou ekologickou lodí Harta po přehradě Slezská Harta, která byla součástí našeho zájezdu do Leskovce a okolí. Během dne jsme také navštívili muzeum Hedvy Český Brokát v Rýmařově a cestou zpět si prohlédli dřevěné sochy v zahradní galerii v Jiříkově. V září se v Bílovci konal seniorský sportovní víceboj a našich 12 sportovců se nenechalo zahanbit a přivezli si krásných 5 medailí. Všem, kteří si byli změřit síly, děkujeme za účast a medailistům blahopřejeme. Nejen milovníci sborového zpěvu, ale i dobrého vína z řad seniorů doprovázeli v září Svatomichaelský pěvecký sbor na jejich dvoudenním zájezdu za poznáním krásných míst Jižní Moravy. Užili jsme si hodně zpěvu i dobré nálady a počasí nám přálo.

Loňská i letošní covidová opatření nám již 2x znemožnila plánovaný výlet na ostravskou haldu Emu. Pokořili jsme ji letos v září. Náš výlet ve znamení těžby uhlí a vývozu haldoviny začal na Slezskoostravském hradě, který vlivem důlní činnosti poklesl o 16 metrů a téměř se rozpadl. Prohlídku jeho historické části jsme spojili s návštěvou jedinečné expozice o Hedvábné cestě od Středomoří až po Čínu a Jantarové stezce od Skandinávie po Jaderské moře. Po naučné stezce se nám podařilo zdolat vrchol a vyhlídku na

Ostravu z haldy Emy - Terezie a pokochat se motýly i květenou. Zpáteční cestu jsme si zpestřili prohlídkou nového židovského hřbitova, hromadných hrobů horníků a kostela sv. Josefa, který poddolováním poklesl o 8 metrů a technologie jeho záchrany z něj činí technickou zvláštnost. Zájezd jsme ukončili rozpravou u společného oběda.

Počtem akcí, které jsme v uplynulém období absolvovali, jsme si alespoň trochu vynahradili čas promarněný covidem. A pokud počasí dovolí, uděláme si ještě nejednu krásnou zimní procházku do přírody.

Za výbor Klubu seniorů Řepiště
Dagmar Chlupatá a Tomáš Staníček





Obyčejná cesta trolejbusem



Obecně se razí teorie, že pro fejetony je nejlepší používat materiál z běžného života, něco, co se nám stalo, upoutalo naši pozornost a dokážeme o tom „lehkou rukou“ napsat a třeba i

získat nějakého nebezpečí netušícího čtenáře, který našemu počínu věnuje ve slabé chvíli svou ctěnou pozornost. Proto se nedivte, že se chystám psát o něčem tak běžném, obyčejném, nezajímavém, nudném a otravném, jako je cesta trolejbusem. Ne, ne, NE! Nežijte a nepřestávejte číst! Nastupte se mnou do pochybného prostředku městské hromadné dopravy a uvidíte, že se naše cesta zajímavě vyvine. Byl čtvrtek a bylo odpoledne... aj, začátek trochu odjinud, ale to nevadí. V inkriminované době jsem se právě trolejbusem vracel domů a přemýšlel, co mne ještě čeká. Nicméně v tomto rozpoložení jsem pocítil zvýšenou vnímavost vůči svému okolí. Stál jsem vpředu, tudíž jsem měl dobrý přehled o dění jak v trolejbuse samotném, tak o chaotické džungli venku před ním.

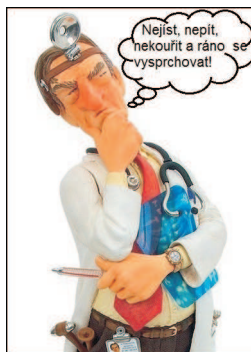
Co se stalo a nestalo. Trolejbus si to uháněl na své poměry závratnou rychlostí (rozumějte neměli nás chodci), cesta slušně ubíhala. Lup a najednou prudké zabrzdění. Tak tak udržím rovnováhu. Jedna postarší dáma balancuje s ještě většími obtížemi, ale nakonec se ani ona neporoučí k zemi, přinejmenším ne tak akčně jako padouši v amerických béčkových filmech. Dotyčná nelení a okamžitě se dá do hovoru s ostatními "dámami" a na řidiči nenechají niť suchou. Další krizová chvíle přichází na zastávce. Mladá matka vystupující se svou ratolestí je lapena smrtícím mechanismem zavírajících se dveří! Jen o vlasek unikne děsivé pasti, která ji hodlala i s nebohým děckem rozmačkat za strašlivého řevu. Ne, tak dramatické to zdaleka nebylo, přesto slova, která poté prořízla vzduch směrem k řidiči, by dávala tušit snad situaci ještě stokrát horší.

Jízda pokračuje. V tu dobu už "drbe" takřka celý zbytek osazenstva. O kom - netřeba zmiňovat. A na další zastávce v hromadném počtu (snad jakási demonstrace?) opouští většina cestujících trolejbus. Vraťme se teď trochu v čase a podívejme se na události z poněkud jiného úhlu. Prudké zabrzdění způsobil cyklista, který, ač měl vedle cyklostezku, se zničehonic objevil uprostřed úzkého pruhu přeplněné vozovky. Postarší dáma, která si málem zahrála na létajícího Čestmíra, by se vyvarovala nesnází, kdyby se obtěžovala chytnout se držadla. Když tak nečiní, nechť se nediví, že může snadno přijít k úrazu. Podrážděná matka po celou dobu, kdy trolejbus odpočíval na zastávce, seděla, a vystoupit se uvolila až ve chvíli, kdy se rozsvítilo světlo "Nevystupovat" a zvukový signál jasně varoval před zdržováním se v prostoru dveří. Proč tak neučinila dříve...

Obyčejná cesta městskou hromadnou dopravou a co všechno nepřinese za zážitky. Kolik emocí dokáže vyvolat a co způsobí. A hlavně, co vypoví o lidské povaze...

Tomáš Zářecký

Starosti prostatika



Říká se: V mládí erotik, v stáří prostatik. V pětadesáti letech se podle tohoto rčení chlap přesvědčí, že už je starej. Zjistí totiž, že potřebuje spoustu času a trpělivosti při obou funkcích svého mužského nádobíčka.

A tak jsem, po zkušenosti, že zaručeně zázračné prostředky doporučené z televizní obrazovky neuškodí, ale také nepomohou, neboť po investování značného

finančního obnosu se mi čůrá stále hůř, a poučen odborným osvětovým článkem v časopise zaslaném zdravotní pojišťovnou, navštívil ordinaci urologa. Prohlídka byla krátká - sono břicha a lékařův prst, samozřejmě navlečený v gumové rukavici, hluboko vsunutý do... abych se vyjádřil odborně análního otvoru. Diagnóza mi oznámila to, co jsem věděl: zbytnělá prostata. Doporučení lékaře: operace.

Další dny, prostoupené pochopitelným strachem z chirurgického výkonu, ale rovněž obavami typu: Propadnu se hanbou, vždyť tam budou mladé sestřičky (!), uběhly poměrně rychle v předoperačních vyšetřeních. Následující středu jsem byl hospitalizován. Nutno podotknout, že sestřičky byly ve zralém věku a nedělaly nic, z čeho mě chytala traumata. „Od půlnoci nejíst, nepít, nekouřit, ráno vysprchovat!“ zněly jejich pokyny.

První procedurou operačního dne bylo bandážování nohou. Asi aby, kdybych se po výkonu neprobudil, měli při balzamování mumie méně práce. Zřízenec mě na lůžku, za soustrastných pohledů spolupacientů potulujících se po chodbách, převezl do předsálí operačního sálu. Zakuklený anesteziolog, jenž mi už v předvečer předal písemné poučení, ve kterém mne zaujal zákaz použití make-upu a laku na nehty, jehož jsem se přidržel, mě nyní, skrčenému do kozelce, píchl do páteře. Vysvětlil, že zavedl znečitlivující látku k nervové pleteni míšních nervů, čímž se přeruší vedení bolestivých impulsů. Následně mi zavěsili roztažené nohy do vysokých držáků. Než jsem stačil protestovat, že jsem se neobjednal na gynekologii, začaly mi údy dolní poloviny těla dřevěnět. Uvědomil jsem si, že v poučení, které jsem včera podepsal, stálo, že pacient má právo kdykoliv navržený způsob anestézie odmítnout... ale už mi to připadalo zbytečné. Ačkoliv jsem očekával, že nastoupí lékař a zavelí: Sestro, skalpel!, nestalo se tak. Muž v zelené roušce a slušivé čepičce se chopil jakýchsi džojstyků a na monitoru po mé pravici začal hrát nepochopitelnou počítačovou hru. Když monitor zhasl, šoupli mne po hladkém prkně z operačního stolu na postel a vrátili na pokoj. Další dny už dělaly sestřičky to, čeho jsem se od počátku obával, ale, pánové, není se čeho lekat. Stav se dá charakterizovat jako neakční pimplrové divadélko: hadrová loutka visí na dlouhé hadičce. Po třech dnech se dostavila mladičká sestřička a jemnými prstíky onu nepříjemnou rourku vytáhla.

„A už jste zase chlapík!“ pravila s mírným uzarděním a já jsem cítil, že operace, jak pravil rostlinář Jaromír Kunc v podání Oldřicha Vlacha ve filmu Vesničko má středisková, neměla na funkci vliv. Nejenže mi neuškodila, ale naopak pomohla.

Jan Řehounek



Přišel advent s Mikulášem



Na teplém místě blízko kamen trčely z vázy čtyři uřezané větvičky třešně. Bylo svaté Barborky a maminka si je přinesla ze zahrady celé prokřehlé zimou. Dala je do teplé vody a teď bude čekat až do Štědrého dne, kdy rozkvetou. Na stole ležel připravený adventní věnec. Nebyl ještě tak docela hotov a Klárka jej dokrášlovala malými borovými šiškami. Byl uvitý ze smrkových větvíček a ozdoben ořechy a sušenými jablky. Čtyři bílé

svíčky tam tatínek připevňoval drátkem, aby držely a mohly se zapálit. Klárka věděla, že se blíží Vánoce. Na ně se hrozně těšila, pro ni to byly ty nejkrásnější svátky v roce. V kalendáři si odškrtovala dny, aby jí rychleji uběhlo to nekonečné čekání. Nejdříve přijde svatý Mikuláš, pak Ježíšek a oba dva nadělují.

V duchu přemítala, zda byla hodná, poněvadž to byla jedna z podmínek, aby něco dostala. Druhá podmínka byl půst na Štědrý den a ještě s příslibem, že uvidí zlaté prasátko. I ten se snažila dodržet, ale ač se postila sebevíc, prasátko nikdy neviděla. První adventní Neděle byla začátkem předvánoční doby a na věnci hořela první zapálená svíčka. Věnec v teple začal usychat a zavoněl pryskyřicí. Vůně připomněla blížící se Vánoce. Zafoukal studený vítr od severu a večerní obloha byla plná hvězd.



Tatínek předpovídal, že přijdou suché mrazy. „Pokud nenapadne sníh a neochrání kořeny před mrazem, vymrznou a budou škody.“ Staral se vždy, když prošel zahradou a podíval se na pole oseté ozimem. Rána byla celá zkrhlá od suché zimy a slunce snad ani nehřálo. Okna od severu se zatěsňovala houněmi, aby severák nevyfukoval teplo z místnosti. Každé ráno mráz namaloval na oknech nové květy a Klárka vyškabovala prstem skulinku na skle, aby viděla až k brance. Čekala na maminku vracující se z ranní pobožnosti, které říkala roráty. Přispěchala vždy promrzlá a ještě v kabátě zapalovala nachystané třísky v kamnech. „Klárko, byla jsi hodná? Přijde svatý Mikuláš a bude nadělovat,“ podívala se na Klárku choulící se u okna. „Musíš počkat na večer a poslouchat, až odzvoní klekání. Dívej se na kostelní věž. Svatý Mikuláš se bude spouštět po zlaté šňůře i s andělem. Pak přiberou čerta a začnou obcházet děti hodné i méně hodné.“ Klárka se nemohla dočkat večera. Ten přišel, zahalil vše do tmy a nebylo vidět nic, ani tu věž kostela. Zklamaná odcházela od okna. „Nic jsem neviděla, asi nepřijdou,“ smutně se posadila ke stolu. Najednou se někde venku rozcinkal zvonek a ještě bylo slyšet jiný zvuk, jako by chrastily řetězy. Maminka vyšla ze dveří a zvolala: „Klárko, špatně jsi se dívala, už jsou tady.“ A opravdu. Do kuchyně vcházel veliký Mikuláš, anděl s křídly a v síňce chrastil řetězy malý čert. Klárka s sebou škulba. Srdíčko jí začalo prudce tlouci a hlas uvízl někde v krku. Mikuláš se podíval na Klárku a mrkl. Jeho oči byly milé a jí povědomé. Najednou se přestala bát a začala si nebeskou bytost pořádně prohlížet.

Bílé vlasy vyčuhovaly zpod mikulášské čepice se zlatým nalepeným křížem. Stejnou barvu jako vlasy měly i vousy a ruka Mikuláše držela zakroucenou hůl. Na dlouhé bílé košili měl ornát jako pan farář, ale ne tak hezký. Z dlouhé košile mu čouhaly boty, podobné co nosil tatínek. Pokynul, aby si klekla a odříkala modlitbu. Za tu ji anděl pohladil po vlasech.

Dostala odvalu a podívala se na anděla. Měl stejné vlasy jako Mikuláš, akorát na čele mu svítila hvězdička. Na zádech měl nějaká malá křídla, jako od husy. S tím nemůže létat, pomyslela si Klárka. Mikuláš pokynul andělovi a vztáhl ruku pro podávaný košík. Vytáhl z něj perníky, jablka, ořechy a pak se zarazil.

„Mám tu napsáno, že jsi trochu zlobila.“ Klárka mlčela.

„Čerte, pojď dovnitř a naděluj ty.“

Klárka se schovala za maminku. Ten čert byl ale škaredý. Měl chlupatý kožich, tváře celé začouzené a na hlavě rohy. V rukou řetěz, jaký má stračena od strejdy, a vyplazoval jazyk. Za zády držel plátěný pytlík a najednou před Klárku vysypal černé uhlí a trochu brambor, ještě k tomu nahnílych. Zařinčel řetězem, Klárka se chytla maminčiny sukně a koutky úst se jí stahovaly k pláči. Když to svatý Mikuláš viděl, poslal čerta zpátky do síně. Ten jít nechtěl, tak mu musel Mikuláš pohrozit holí.

Že se musí poslouchat, to věděla i Klárka. Nadílku nechali ležet na stole, rozloučili se a odešli zpátky tam, odkud přišli. Klárka se pustila maminčiny sukně a zvědavě si prohlížela, co jí vlastně ten svatý nadělil.

Za chvíli přišel tatínek i s Jeníkem a Klárka jim dlouze vyprávěla, že tu byl Mikuláš a měl s sebou anděla i čerta. Dostala za modlitbu odměnu a vůbec se nebála. „Tatínku, představ si, že Mikuláš měl oči podobné tvým,“ šveholila dále.

„Ještě měl černé boty, takové, co nosíš v neděli do kostela,“ pokračovala s plnou pusou perníku. Jeník se uchechtával, že o tom ví. Prý je venku také potkal a čert ho přetáhl řetězem a tatínek, ten se jen záhadně usmíval.

Anna Malchárková,
Z knihy "Poztrácené korálky"



**Všem čtenářům SeniorTipu
přejeme
krásné prožití vánočních svátků
a mnoho štěstí
v roce 2022**



Kolik obrazů, tolik Hercíků...

Zúčastnil se téměř 80 kolektivních a více než 30 samostatných výstav v České republice, Slovensku, Polsku, Rusku, Maďarsku, Německu, Španělsku i Itálii. Jeho díla zdobí soukromé galerie ve Švýcarsku, Anglii, Kanadě, či USA. Je malířem, grafikem, učitelem odborných předmětů na ZUŠ V. Petrželky v Ostravě-Hrabůvce i členem výtvarné skupiny IN SIGNUM.

Akademický malíř Karol Hercík o sobě říká: „Narodil jsem se v roce 1954 v Bratislavě. Do třech let jsem vyrůstal v Teplicích v Čechách a od roku 1957 žiji ve Vítkovicích. V dětství jsem prošel jeslemi, celotýdenní i "normální" školou bez psychických následků. A naopak jsem vždycky záviděl spolužákům, že navštěvovali školní družinu. To mi "překazila" moje babička, ohromná žena, která mne dovedla pokárat, ale také obohatit zážitky z osobního života.“

Jako kluk jste byl tedy jaký - a kdy jste se pevně rozhodl pro dráhu akademického malíře?

„Snad jsem byl hodné dítě, které sem tam i rozbilo okno, ale vždy jsem našel v sobě lítost a slušnost se k této události přihlásit a vyřešit ji čestně. Co se týká mé umělecké dráhy, přiznávám, že asi do padesáti let jsem se bál na takovou otázku nějak odpovídat, respektive zpětně si ji pokládat. Až potom jsem ji sám pro sebe vyslovil a jsem rád, že malování bylo ve mně vlastně odjakživa, ovšem bylo tak křehké, až posvátné, o tom hovořit.“

Ve vítkovické knihovně se v září uskutečnila Vaše autorská výstava s názvem „Ne jen obrazy...“. Proč vznikla, a bude se někdy opakovat?



„Musím předeslat, že nejsem přívržencem opakování témat ani přesouvání výstav v rámci třeba města, tedy putovních výstav. Předpokládám, že když zvu své známé i neznámé na vernisáž, tak si zaslouží shlédnout něco

nového, možná i překvapivého (ovšem nikoli ve smyslu bombastického či lacině efektního, jak se v současnosti leckdy zaměřuje). Z toho plyne, že nemohu tvořit své věci jako na běžícím pásu. A tím jsem vlastně odhalil svůj tvůrčí přístup, který není periodicky opakovatelný, naplánovaný, ale vycházející z nápadu, prožitku, experimentu, který mne nepotkává každý den. Zkrátka, moje díla nejsou produkty pravidelnosti, jednotvárnosti až opakovatelnosti, ale naopak jedinečnosti. Jak v rozměrech, barevnosti, výtvarné technice, tak i v adjutážích.“

S jakými ohlasy na výstavu jste se setkal - byly i kritické?

„Vyjádřit se takto kategoricky nemohu, jelikož neznám vzorek, ani množství návštěvníků. Navíc výstava nebyla situována do vyložené profesionálního galerijního prostoru někde v centru města, pojal jsem ji spíše jako lokální, vítkovickou. Chtěl jsem vítkovičákům, svým spoluobčanům, připomenout, že zde bydlím a také že stále tvořím. A podle ohlasů, které mám, výstava byla hodnocena pozitivně.“

Ve svých dílech máte řadu experimentů a jdete vlastní, specifickou cestou. Nakolik bylo obtížné ji nalézt a co musíte dělat pro to, abyste se na ní neztratil?

„Když jsem začínal po studiích akademii, ale snad už na gymnáziu (ve Vítkovicích), tak mi bylo až vytýkáno, že na mých obrazech, visících vedle sebe, je patrná právě již zmíněná rozdílnost. Vyjádřeno slovně: kolik obrazů, tolik Hercíků... A to někoho dráždí, jiní to oceňují.“



Jaké máte filtry pro současné umění obecně - co podle Vás umění je a co už není, ačkoli se to za umění vydává?

„Nejsem teoretik, ani novinář - pouze výtvarník, který ale i jako pedagog předává zkušenosti žákům. Současným výtvarným projevům leckdy nerozumím. Například, některé jazyky překládají malířství jako "pěkné umění". Já však v současnosti vnímám převážně plakáty výstav, divadel i koncertů jako pozvání na senzaci, násilí, destruktivitu, vulgárnost. Chybí mi laskavost, optimismus, vize něčeho lepšího. Sám miluji digitální techniku, používám ji. Ale nemyslím si, že z někoho udělá umělce - je to jen prostředek ke tvorbě, rozvíjení talentu a nápadu, nikoliv nástroj k vykrádání jiných originálních výstupů, směřujících k "zaručenému úspěchu".“

Který zážitek, spojený s uměním, považujete ve svém životě za největší?

„Absolvování výtvarné akademie v Sofii (1973-78), návštěvu Paříže, plus setkání s bulharským malířem Perecem, který tvořil v exilu v Paříži a Londýně (1976), setkání s Marcel Marceau (Bipem), francouzským mimem (70. léta, Ostrava) a samozřejmě přípravu každé své, nebo i kolektivní výstavy.“

Děkuji za rozhovor. Jiří Muladi



Starosta městského obvodu Vítkovice Richard Čermák (vlevo):

„Vernisáže jsem se rád zúčastnil a bylo mi obrovskou ctí, být na tuto událost pozván. Akademického malíře Karola Hercíka si velice vážím jako malíře a grafika, zároveň však i jako učitele, kterým mi během mých studentských let byl. Obdivuji jej za jeho cit a vašeň k umění, které tak skvěle aplikuje i do běžného života. Karol Hercík je vítkovický patriot s obrovským zápalom a nadšením pro umělecké hodnoty, které se prolínají i v jeho dílech.“

Veseloterapie aneb jak my psi pomáháme

Jsem pes, tedy psí holka, a jmenuji se Dafné. Jsem zlatý retriever. Letos jsem oslavila desáté narozeniny. Ani bych to nezmiňovala, ale psi v mém věku již mají nárok na zasloužený odpočinek. Já ale pořád pomáhám lidem a dělám to moc ráda. Na svět jsem přišla ve městě Pardubice. Tam si pro mě přijeli mí celoživotní partáci. Vybrali si mě, protože moje maminka ve svém aktivním životě se svojí paničkou chodila těšit nemocné lidi. Dvounožci to nazývají **canisterapie**. Měla jsem tedy předpoklady, že tuto aktivitu taky zvládnou. A určitě měli ten den velké štěstí, že si z mých šesti sourozenců vzali zrovna mě. Již od 15 měsíců canisterapii opravdu dělám. A panička si je dobře vědoma, že beze mne by nic nezmohla. Vždy mě hladí a ujišťuje: "Děkuji, Dafí, jsi nejlepší. Jsi jednička, moc na tebe spoléhám". A to jednoho opravdu potěší.



Panička tu canisterapii dělá už opravdu dlouho, více než 21 let. A není na to sama, takových aktivních týmů je v Podaných rukou asi 50. Chodí za malými i velkými lidmi v zeleném tričku s veselou psí hlavou a já mám na vodítku, obojku i postroji napsáno, že jsem canisterapeutický pes. To proto, aby se mě prý nikdo nebál. Chodíme často na stejná místa, ke stejným lidem. To pak vím, co budeme dělat, jak to tam voní. A taky vím, který člověk má sáček s piškoty, kdo pro mě schovává kousek salámu. Někde mají v kleci takové malé voňavé tvorečky, co piští a utíkají, když si je chci očichat. To se pak panička zlobí, protože se nechci ani od člověka s dobrotou, ani od těch tvorů, co jim říkají morčata, hnout.

Návštěvy děláme i v tlupě.

Většinou paničky se svými psy. Musím zaštěkat, že se snad blýská na lepší časy, protože na posledních akcích bylo i několik mužů. Oni jinak voní a mají hrubší hlas. Chtějí toho po nás méně. Protože mají rádi klid, tak dopřávají klid i nám. A paničky jsou s nimi taky veselejší. Bývá legrace a lépe se to zvládá. Jak říká moje panička, chlapi jsou vhodní na přenášení břemen a povídání vtipů. Trochu méně jim to jde s klienty. Neví, co jim nabídnout, ale když se jim trochu pomůže, bývají akce moc fajn. Přímo k zaštěkání.



Parta lidí se psy vyrazí někdy k dětem nebo dospělákům. A tam, co jdeme na tu psí aktivitu, jsou třeba právě ti dospěláci. Mají asi nějakou zvláštní nemoc, při které se chovají jako děti. Smějí se, radují se, tleskají rukama a poskakují. Vůbec jim nedělá problém se s námi veselit a blbnout. Naši dvounožci jim říkají věčné děti. Nevím, co to znamená, ale je s nimi veselo a společně si hrajeme jako štěňata. Taky chodíme ke klidným lidem. Většinou jsou na pohyblivých sedačkách s kolečkama. To se pak trochu bojím, ať mi nepřejedou tlapy. To by bolelo. Ale sestřičky je na těch křesílkách přivezou a zabrzdí. Já jdu za nimi, olíznu jim ruku. Oni se usmějí nebo i ucuknou. Možná se mě bojí. To se pak moje panička hned omlouvá. Má prý samostatného psa, který pozná, co bolí nebo nefunguje. A taky se zeptá, zda to nevadí. Když ne, nechá mě, ať si jdu za tím, kdo je nejvíce smutný nebo ho něco bolí. Mě to sice nikdo neučil, ale tak nějak vím, kde je

ten problém a chci tu bolest zahnat. Panička tvrdí, že jsem samostatná, ale stále je se mnou, sleduje mě, říká, co mám dělat. Taky hodně mluví s těmi bolavými lidmi, ptá se jich, co je trápí, vysvětluje, jak si mohou se mnou hrát. Půjčuje jim moje hračky a apory. To mám moc ráda, když mi hodí tenisák. A zdá se mi to jednoduché, ale nevěřili byste, jak je to pro některé lidi těžké. Mnozí ani nevědí, jak mají míček chytit a velkou potíž jim dělá ho pak i pustit z ruky. A já tak ráda tenisák pronásleduji, chytím do zubů a přinesu.

Lidé, za kterými jezdíme, jsou různí. Veselí, smutní, pohybují se nebo jsou na těch pojízdných křesílkách. Bývají také v postelích. I ti bývají na kolečkách a není problém s nimi vyrazit do velké místnosti, kde jsme a děláme jim tu canisterapii. Ale já bych tomu říkala spíše srdíčková veseloterapie. Všechny totiž z toho většinou hřeje u srdce a bývá u toho i veselo. Chodíme také za dětmi a na velké akce, kde je spousta různých lidí a zvuků. Je toho hodně, co bych vám o té canisterapii ještě mohla štěknout. Ale pro začátek to stačí.

Lidi mluví o canisterapii. My pejskové štěkáme o srdíčkové veseloterapii. A všem nám jde o to, aby se lidé radovali ze života. Nemusí se za každou cenu smát. Ale stačí se na sebe navzájem nemračit a nevrčet, zapomenout na chvíli na bolest i smutek. Povídat si a u toho hladit psí kožich. My zase olízneme ruku, koukneme do očí, přineseme míček. Takové normální souznění živých bytostí. Pac a ruku na to.

Mám vám vyřídit, že stále hledáme nové dobrovolníky se psy, protože zájem o canisterapii je veliký. Organizace, kam moje panička a další dobrovolníci patří, se jmenuje Podané ruce, z. s. a pořádá také akreditované kurzy a povahové testy canisterapeutického psa. Více informací a spoustu fotek najdete na webu www.podaneruce.eu. Chtěla bych taky za všechny dobrovolníky i pejsky, kteří canisterapii v rámci Podaných rukou poskytují, poděkovat všem, kteří nás podporují a pomáhají nám pomáhat. Jmenovitě jsou to statutární města Ostrava, Frýdek-Místek, Havířov a Karviná, město Frýdlant nad Ostravicí, firma TCL DigiTrade s.r.o. a Nadace OKD. K tomu ještě spousta konkrétních lidí a firem, kteří nám přispívají do sbírkových pokladniček, nebo nám pomáhají výtěžkem svých sbírek. Všem příspěvků si moc vážíme a DĚKUJEME!



To je za mě pro dnešek vše. Děkuji vám, že jste dočetli co jsem vám chtěla štěknout a snad se někdy potkáme, těším se!

Dafné a panička Bc. Helena Fejkusová



Fotoreportáž z akcí pořádaných seniorskými kluby



Sportovní hry seniorů - Bílovec 2021



KRS MSK - Seniorkvíz Střítež 2021



Klub Akord Orlová - přátelské setkání



Klub Akord Ostrava - Senioři bez hranic II



Společnost senior, z.s. - zájezd - muzeum kočárů



KRS MSK - Den seniorů - Archeopark Chotěbuz



Koordinální centrum seniorů Ostrava, z.s. - setkání klubů v KD Ostrava-Michálkovice