

Nebojte se vzdělávání!

strany 14 a 15



Dárky, které potěší každého

Delikatesy Via Delicia jsou víc než jen jídlo

V životě jsou chvíle, kdy hledáme dárek, kterým opravdu potěšíme. Někdy jde o drobnost „jen tak“, jindy o milé překvapení pod stromeček, k svátku, k narozeninám nebo třeba jako pozornost na návštěvu. A právě v těchto chvílích je dobré mít v záloze něco, co zaručeně nezklame. Takové dárky, které jsou vděčné, kvalitní, s příběhem a hlavně s chutí. Přesně takové jsou delikatesy rodinné konzervárny Via Delicia ze Zábřeha.



VZORKOVÁ PRODEJNA V ZÁBŘEHU

Leštinská 2443/30, 789 01 Zábřeh
prodejna@viadelicia.cz, +420 602 172 745

a uchováváte řemeslné tradice. Do naší provozovny můžete přijet i na exkurzi s ochutnávkou, stačí si zarezervovat termín a my už se o vše postaráme.

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE

Když se na našem webu www.viadelicia.cz trochu porozhlédnete, najdete tam příběh jednoho velmi speciálního džemu, který vznikl ve spolupráci s vítězkou soutěže Flora džem 2024.

Jak se tento džem jmenuje?

Své odpovědi posílejte do 26. října 2025 včetně na e-mail: mmol.osv@olomouc.eu, nezapomeňte uvést své jméno, adresu a telefon. S vylosovanými výherci následně domluvíme předání dárkového balíčku od značky Via Delicia.

Tradiční řemeslo ve sklenici

U nás ve Via Delicia se vracíme ke kořenům. Vyrábíme poctivé paštiky, džemy, masové speciality a další dobroty ručně, podle tradičních receptur a bez zbytečné chemie. Každá sklenice projde rukama našich zkušených pracovníků a výsledkem je nejen výborná chuť, ale i krásný vzhled, protože dar by měl potěšit i na pohled. Vše pečlivě zavařujeme do tradičních patentních sklenic Weck, které mají svůj půvab, ale i praktické využití. Po sněžení se sklenice využije třeba na domácí marmelády, ořechy, čaje nebo květiny. I samotný obal je tak dárkem.

Chuť, která propojuje generace

Od vnoučat po prarodiče – naše delikatesy spojují celé rodiny u jednoho stolu. Jsou ideálním dárkem pro každého, kdo ocení poctivou chuť a ruční práci. Zvěřinové paštiky, džemy z netradičních plodin (rakytník, dřín, špendlík), kachní stehýnka ve vlastním sádle pečená, to vše jsou delikatesy, které zaujmou chuťové buňky i oko obdarovaného.

Ať už chcete potěšit pod stromeček, ke Dni matek, otců, nebo jen tak v průběhu roku, s Via Delicia nikdy nešlápnete vedle. Navíc podporujete malé české výrobce





8 Edukační místnost Charity Olomouc pomůže pečujícím



15 Chytrý telefon pod kontrolou: kurzy pokračují



18 Tipy na výlet do Pardubic



16 Z Olomouce do Prahy jezdí vlaky už 180 let!



19 Jak se měly děti s prarodiči na Vysočině?



Milí přátelé,
kdybych měla tomuto pravidelnému sloupku dát titulky, nejspíš bych zvolila něco ve smyslu Společně je to lepší. Na následujících stránkách totiž nabízíme nejen tradiční výběr inspirací a zajímavých aktivit, ale věnujeme se také spolupráci generací. A to je přesně směr, kterým se může náš život ubírat.

Olomouc je opakovaně hodnocena jako obec přátelská seniorům i rodinám. A vztahy v rodině lze v širším smyslu chápat i jako vztahy mezi generacemi, byť se občas, když vše funguje, uzavíráme do co nejmenší rodinné jednotky a vztahy napříč generacemi zanedbáváme. Jsem si jistá tím, že děti mají co dát prarodičům a ti zase naopak mohou spoustu myšlenek a zkušeností předat nejmladším. Mezigenerační aktivity ovšem můžeme realizovat i mimo rodinu. Máme-li vnoučata na druhém konci republiky, proč nečíst pohádky dětem ze sousedství? Zkoušejme to, protože společně je to prostě lepší. Milí čtenáři, přeji vám příjemný podzim v blízkosti milých lidí, zdraví a dobrou náladu.

Kateřina Dobrozenská,
náměstkyně primátora

Olomoucký senior, čtvrtletník olomouckých seniorů

12. ročník. Vydává statutární město Olomouc, Horní nám. 583, 779 11 Olomouc, IČ: 00299308.

Šéfredaktor JUDr. Hynek Pečinka, LL.M. (hynek.pecinka@olomouc.eu), editor Mgr. Michal Folta (fmichal@centrum.cz), sazba MMOL.

Počet výtisků: 4 000 ks. Tiskne: Profitisk Olomouc, a. s.

Registrační číslo: MK ČR E 21554. Toto číslo vyšlo 19. září 2025.

Obec přátelská rodině a seniorům: aktivity pro veřejnost startují už v září

Město Olomouc je opět letos nositelem titulu Obec přátelská rodině a seniorům. Ten získalo v rámci účasti na stejnojmenné celostátní soutěži pořádané Ministerstvem práce a sociálních věcí. Se získáním tohoto titulu je spojena finanční prémie, která umožní městu v podzimních měsících realizovat zajímavý cyklus akcí pro olomoucké rodiny s dětmi a také pro seniory a některé z těchto akcí pro obě skupiny zároveň. Kromě podpory zajímavého programu směřují finance i na dovybavení prostor, kde se schází aktivní veřejnost – například na obnovu vybavení otevřených školních hřišť.

„Mottem spojujícím všechno, co Olomouc letos pořádá v projektu Obec přátelská rodině a seniorům, je Aktivitou k podpoře duševního zdraví,“ přibližuje náměstkyně primátora Kateřina Dobrozemská. „Zařadili jsme sem různá opatření, jejichž potřeba vyplynula z anketních šetření provedených u rodin s dětmi, u mladých lidí a u seniorů koncem loňského roku. Tak jsme zjistili, co si naši občané přejí, a snažíme se jejich



poptávce v mezích možností vyhovět,“ doplnila náměstkyně. Centrálními místy, kde budou až do prosince probíhat aktivity z bohatého programu, budou dvě městská komunitní centra – povelský Klub volnočasových aktivit Pešek (Peškova 1), ve středu města pak komunitní centrum Pavelčákova 21. V nabídce budou třeba pravidelné pohybové

aktivity – jóga pro seniory, cvičení pro zdravá záda, line dance, cvičení rodičů s dětmi do 3 let. Připravují se i lekce tréninku paměti, cestopisné přednášky, tvořivé dílny včetně kuchařských, lekce sebeobrany pro seniory nebo posezení s relaxační hudbou či koncert country hudby. V plánu jsou i besedy pro rodiče dětí všech věkových kategorií na témata jako kyberšikana či duševní zdraví dětí.

„Doufáme, že se nám i tentokrát spolu s externími partnery podaří namíchat zajímavý výběr smysluplných aktivit. Už teď se těšíme, jak se nám všechny akce zaplní motivovanými zájemci,“ sdělila za odbor sociálních věcí magistrátu koordinátorka aktivit Dagmar Prachniarová. Termíny jednotlivých akcí a bližší informace k nim najdou občané na prorodinu.olomouc.eu nebo pro seniory olomouc.eu. Z kapacitních důvodů je nutná rezervace místa na aktivni.olomouc.eu.

(hp)



Podzim plný sportu, výletů a kultury

Bohatý program připravil pro seniory na druhou polovinu letošního roku odbor sociálních věcí olomouckého magistrátu. Čeká vás řada kulturních zážitků, společenských setkání, vzdělávacích aktivit i sportovního vyžití.

Již nyní probíhají oblíbené zájezdy, které si mezi seniory každoročně nacházejí velkou oblibu. Letos se výpravy konají do Kunína a Nového Jičína ve třech termínech – 10., 18. a 25. září. Účastníci se mohou těšit na prohlídku zámku, který je perlou barokní architektury, či na návštěvu expozice klobouků. Mimo poznávání krás Moravy je to i příležitost ke sdílení zážitků v příjemném kolektivu.

Podzimní program pokračuje ve znamení vzdělávání. Od září až do listopadu mají zájemci možnost zapojit se do kurzů ovládnutí chytrého telefonu, které jsou koncipovány jako praktický výcvik základních i pokročilých funkcí. Účastníci se například naučí instalovat nejrůznější aplikace, seznámí se s fotografickými možnostmi telefonu nebo si předvedou, jak pracovat s QR kódy.

Na své si přijdou i milovníci hudby. V úterý 30. září od 14.30 rozezní



prostory Domu u parku jazzové standardy a francouzský šanson v podání Ivy Kevešové a olomoucké kapely La Boujeau. Tím kulturní zážitky nekončí: ve čtvrtek 2. října od 14.00 hodin se v Moravském divadle Olomouc odehraje klasické operní představení *Prodaná nevěsta*, které potěší nejen znalce Smetanovy hudby, ale i ty, kteří si chtějí dopřát slavnostní odpoledne v kulisách krásného divadelního sálu. Kdo touží po duchovní obnově, může se zúčastnit tradiční mše svaté v bazilice na Svatém Kopečku, která proběhne

v sobotu 4. října od 10 hodin. Ani pohyb nebude chybět. Ve čtvrtek 16. října od 10.30 se uskuteční v Bowland centru Šantovka bowlingový turnaj, jenž každoročně láká aktivní seniory, kteří chtějí změřit své síly a zároveň si užít radost z pohybu a atmosféru přátelského soutěžení.

Ač se může zdát, že Vánoce jsou ještě daleko, již nyní se připravuje i oblíbené adventní setkání na Výstavišti Flora. Termín této události je stanoven na čtvrtek 27. listopadu.

Dagmar Pěničková

Olomouc připravuje parky na horká léta

Olomoucké parky jsou v horkých dnech oblíbeným útočištěm. Klimatická změna však ovlivňuje jejich podobu i stromy, které v nich rostou. Olomouc proto posiluje městskou zeleň novou výsadbou odolných stromů, aby parky zvládly extrémně horká léta.

V posledních letech dochází například k velkým teplotním rozdílům mezi ránem a odpolednem, vyskytuje se zde i suché klima s přívalovými dešti či větrné počasí. „Takové

podmínky nezvládají naše původní domácí dřeviny, například lípy, jeřáby nebo javory. S těmito stresujícími vlivy se obtížně vyrovnávají,“ uvedla příklady Jitka Štěpánková z oddělení městské zeleně. Tyto stromy jsou proto oslabeny a snadněji podléhají novým chorobám. Jak zajistit životaschopnost olomouckých parků? Jednou z cest je vysazování nových druhů. K výsadbě se vybírají dřeviny pocházející z oblastí, kde panují klimatické

podmínky podobné těm, které se začínají objevovat i u nás. Olomouc začala na klimatickou změnu reagovat výsadbou exotických stromů už před patnácti lety. Od té doby zde postupně přibývají například listnaté dřevozce, jehličnanové, jehličnaté, celtisy, akáty či magnolie. Z jehličnanů odborníci volí druhy podobné smrku svým habitem, jako jsou cypřiše, douglasky, metasekvoje nebo cedry.

(jh)

Kdo za město Olomouc zajišťuje aktivity pro seniory?

V minulých vydáních našeho časopisu jste se mohli setkat postupně se všemi vedoucími olomouckých klubů pro seniory, kteří se nebáli odpovědět na naše anketní otázky a představit se tak našim čtenářům. Nyní je „kolečko“ u konce, a tak je příležitost seznámit se s těmi, kdo aktivity pro seniory zajišťované městem mají na starost na magistrátu.

- 1. Jaká je náplň vašeho pracovního místa?**
- 2. Co vás na práci pro olomoucké seniory baví, co vás motivuje?**
- 3. A jak vypadá váš ideální volný den?**
- 4. Jak jste strávil/a léto a na co se těšíte ve zbytku roku?**



Dagmar Pěničková

1. Působím jako pracovník volnočasových programů pro kluby seniorů v Olomouci. V praxi to znamená, že se podílím na přípravě a organizaci různých akcí pro kluby seniorů – od kulturních a vzdělávacích přes sportovní až po společenská setkání. S tím souvisí spousta zařízení, komunikace, propagace, administrativy... Spolupracuji hodně s vedoucími klubů, s nimiž řeším příjem nových členů, plány činnosti, docházku či využití a zúčtování dotace – tedy finanční částky, kterou kluby seniorů od města dostávají na své vlastní aktivity. Každý den je trochu jiný a často velmi pestrý, což je na této práci krásné.

2. Na práci se seniory mě nejvíc baví vnímání jejich životních příběhů a zkušeností. Obdivuji jejich energii, kreativitu, chuť cestovat a humor. Velkou motivací je pro mě vidět, že

aktivity, které připravujeme, mají smysl – že lidé odcházejí s dobrou náladou, těší se na další akce a vytvářejí mezi sebou nová přátelství.

3. Miluji teplo, slunce, dny strávené v přírodě, s rodinou a s přáteli. Ideální volný den v běžném rytmu pro mě začíná bez budíku a bez povinností. Mám ráda, když nic nemusím – a přesto se den nějak spontánně naplní různými příjemnými aktivitami. Intuitivně a podle momentální nálady.

4. Letos jsem stihla moře i hory ještě před prázdninami, takže léto jsem strávila hlavně pracovně. Co se týče podzimu a zimního období, připravili jsme pro seniory spoustu zajímavých akcí, na které se moc těším. Konkrétně jsou to zájezdy, divadlo, koncert, bowling a tradiční adventní setkání.

Jaromír Odstrčil

1. Jsem vedoucí oddělení sociální pomoci a služeb MMOI. Náplní tohoto oddělení je agenda městských bytů zvláštního určení, což jsou byty pro seniory a zdravotně postižené občany. Připravujeme materiály pro orgány města, které pak rozhodují o schválení nájmu konkrétního bytu konkrétnímu žadateli. Naše oddělení také administruje dotace města pro sociální služby a další podobné organizace. Se svými kolegy dále zajišťujeme sociální poradenství přímo na úřadě a v Senior Pointu, což je kontaktní místo pro seniory v Pavelčákové ulici. Zajišťujeme také

zázemí pro činnost Rady seniorů města Olomouce.

Další velkou částí mé pracovní náplně je správa klubů pro seniory ve městě Olomouci. Těch je v městských částech celkem 24 a sdružují bezmála 1 300 seniorů. Pro kluby zajišťujeme personální podporu, kdy vedoucí klubů jsou zaměstnanci města. Zajišťujeme pro ně pravidelná vzdělávací setkání a koordinujeme jejich činnost. Finančně a metodicky podporujeme činnosti, které si podle zájmů, věkového složení a aktuální nabídky organizují kluby samy. Naše oddělení pak organizuje meziklubové aktivity, jako například Veselici pro seniory, pohárové klání v bowlingu a společné poznávací zájezdy.



2. Jak je patrné z předchozího, mé oddělení má opravdu velký profesní záběh a právě tato rozmanitost mě motivuje a baví. Stejně tak je to i v práci se seniory. Jsou to lidé, kteří mají kus

života „odžito“, mají své zkušenosti, které získali ve svých profesích a v životě. Chtějí je uplatnit a být aktivní. To je velmi motivující. Snažím se je příliš nesrážet a jejich nápady a aktivity spíše podporovat a posunovat dál. Vytvářet komplexní nabídku vyžití ve všech možných oblastech života. Pokud se podíváme na jednotlivé kluby, každý z nich je něčím typický. Tuto individualitu vytvářejí sami členové a je jim v ní dobře. Pokud se mi podaří vymyslet, čím členy nadchnout, překvapit, podpořit k aktivitě nebo motivovat, je to pro mě velká odměna a motivace zároveň.

3. Volný den... Už mám velké děti, takže takové společné rodinné setkání někde v příjemném prostředí bych opravdu přivítal. Jinak to záleží na ročním období. V zimě jednoznačně lyže, sauna. Co v létě – sem vášnivý folklorista a chalupář, takže kdybych si mohl vybrat, co dělat ve volném dnu, představoval bych si posezení s přáteli u muziky na chalupě pod pergolou. Ale nejsem úplně „odpočívací typ“, takže bych u toho rozhodně dělal něco dalšího.

4. Léto uteklo jako voda. Já osobně jsem byl s manželkou za sluníčkem u moře, zbytek léta trávíme tradičně na chalupě, já odsud dojíždím do práce. Prázdniny jsou pro naše oddělení takovým nadechnutím se na podzimní aktivity, jejichž příprava je v plném proudu. Už v září začínáme se školením počítačové gramotnosti pro seniory, v říjnu připravujeme oslavy svátku seniorů, už teď

začínáme chystat program tradičního adventního setkání na Výstavišti Flora. Zkrátka se všestranně snažíme, aby kvalita života olomouckých seniorů byla co nejlepší.

Eva Trčková

1. Jsem kontaktní pracovník pro kluby seniorů, takový styčný důstojník pro jejich vedoucí nebo úklidové pracovníky. Poskytuji také poradenství vedoucím i členům klubů. Podílím se na zajišťování programu jednotlivých klubů, doporučení přednášek a besed. Také na společných meziklubových aktivitách – domlouváme pro seniory speciální divadelní představení, koncerty, jednodenní zájezdy, kdy zajišťujeme dopravu, návštěvu zámků či jiných expozic a exkurzí.

2. Líbí si mi, když jsou lidé spokojení s naší kulturní či jinou volnočasovou nabídkou. Také když se na nás sami obracejí a dávají nám tipy, kam by chtěli příště jet nebo co by chtěli podniknout. K práci mne motivuje také skutečnost, že jejich děti či vnoučata na ně nemají v dnešní uspěchané době tolik času, kolik by si sami přáli. Senioři už mnohdy nemají po boku svého životního partnera a v našich klubech si nacházejí nové kamarády a přátelství. To si myslím, že je velkým přínosem klubů. Potom společně chodí za kulturou, tančit a na procházky. Přispíváme vlastně ke zkvalitnění a plnohodnotnému prožívání jejich života.

3. Nejraději trávím volný den s dobrou knihou a kávičkou. Nebo krimi-nálkou v televizi. Potěším se, když mohu být se svými milými vnoučaty a když vidím jejich radost, když přicházím. Také ráda věnuji čas svému tátovi, protože si uvědomuji, jaké mám štěstí, že jej ještě mám. Velmi ráda zajdu na dobré divadlo, mým oblíbeným je Divadlo Tramtarie, a ráda navštěvuji koncerty, protože hudba je úžasná a krásně obohacuje život.



4. Začátek léta jsem strávila se svým tátou. Potom jsem byla na dovolené u vody, občas i se svými vnoučaty a nyní se těším, že na podzim bude hodně kulturních nabídek v našem krásném městě a že se nebudu moci rozhodnout, kam jít dříve. Také se těším na procházky v parku a na to, že se ochladí a bude se dobře dýchat a že počasí bude přát i sportovním aktivitám.

Hynek Pečinka

Nutrie ničí břehy i parky, v Olomouci začal jejich odchyt

V Olomouci začal odchyt nutrií. Tento u nás nepůvodní býložravec znečišťuje a ničí břehy Moravy, Mlýnského potoka i Bystřice a poškozují také trávníky v parcích. Lidé nutrii často krmí, čímž ale podporují i výskyt potkanů a holubů. Úbytek vegetace rovněž ovlivňuje hnízdění ptáků, na podhrabaných březích hrozí pády stromů.

Nutrie je vděčný konzument, denně sežere kilo až dvě potraviny. „Některé mladé samice v dobré kondici jsou schopny mít první vrh od osmého měsíce života, až třikrát ročně, a to tři nebo i šest mláďat,“ vysvětlil vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka. Počet nutrií v Olomouci narostl natolik, že v srpnu začal v centru jejich cílený odchyt.

Jen v loňském roce myslivci na Olomoucku odstřelili 312 nutrií. Podle Petra Loyky to ale nestačí: „Nepůvodní nutrii konkurují našim původním druhům a poškozují vodní a mokřadní biotopy v některých lokalitách škodí například původnímu hryzci vodnímu, vodním ptákům a ničí také prostředí potřebné pro obojživelníky.

(jh)

Edukační místnost Charity Olomouc pomůže pečujícím

Pečovat o někoho blízkého doma často znamená vydat se na neznámou, málem dobrodružnou cestu. Co když to nezvládnou, něco pokazím? Obavy a nejistotu pomůže překonat nová edukační místnost Charity Olomouc na Selském náměstí. Protože pocit, že jste se o svého blízkého mohli postarat v jeho domácím prostředí, je k nezaplacení!

S heslem „Protože nechceme jen mluvit o tom, jak krásné je dožít doma – chceme pro to udělat všechno“ otevřela v červenci Charita Olomouc na Selském náměstí v Olomouci-Chválkovicích prostornou a plně vybavenou edukační místnost. Jejím posláním je poskytnout podporu a edukaci těm, kteří doma pečují o svého blízkého nebo se na to chystají. Zájemcům se zde pracovníci věnují každé úterý od 8.00 do 11.00 a čtvrtek od 13.00 do 15.00. Je pouze třeba se předem na návštěvě telefonicky domluvit.

Péče s sebou nese mnoho emocí. Proto Středisko pečovatelské služby jako doplněk svých služeb vytvořilo prostor, kde si zájemci mohou péči nanečisto a zcela zdarma vyzkoušet a nacvičit. Spousta začínajících pečujících např. váhá, jaké vybrat pomůcky, zda péči o blízkého doma zvládnou, nevědí, na koho se obrátit. „Hodně pomůže, když víte, že na to nejste sami. Nejen těm na startu, ale i těm dlouhodobě pečujícím, kteří zase potřebují ujistit, že pečují správně,“ vysvětluje koordinátorka pečovatelské služby Veronika Rusková.

„Když víme, jak na to, zvládneme víc, než jsme si mysleli“

I pečovatelsví jde s dobou a možná zaskočí moderními technologiemi. Tísňovým tlačítkem s GPS signálem to totiž nekončí. „Rádi doporučíme vhodné pomůcky, které se v praxi osvědčily pečovatelkám i samotným

rodinám. Někdy jsou to výborné vychytávky, co péči ulehčí a velmi zjednoduší, aniž by jejich pořízení bylo finančně náročné,“ říká sociální pracovníce Kateřina Čejková. Má na mysli např. speciální pomůcky na hygienu na lůžku či v koupelně anebo pomůcky denní potřeby, jako jsou navlékače ponožek, ergonomický držák klíčů či dávkovač léků.

„Stává se, že nám rodiny volají v prvotním šoku, že potřebují pro svého blízkého péči, třeba i 3–4krát denně, protože se bojí, zda doma péči zvládnou. Většinou se ukáže, že to s naší pomocí a podporou zvládnou s přehledem sami,“ říká Čejková.

Nebát se říct si o pomoc

Místnost připomíná pokoj u klienta – lůžko, na stolku brýle s časopisem, jen v policích namísto sbírky porcelánu najdeme kompenzační pomůcky. Vyzkoušet si tu můžete polohovací lůžko, zvedák pro snazší přesun osob (např. do vany) i nejrůznější typy chodítek, invalidní vozíky či toaletní židle. Zkušené pracovníce z pečovatelské služby dokáží poradit s konkrétní situací, v níž se rodina nachází: „Poradíme, co kde sehnat, co má a nemá smysl pořizovat, jak postupovat apod. Rádi vás také nasměrujeme na další služby. Nebojte se nás zeptat,“ ujišťuje Veronika Rusková, která se pečovatelsví věnuje už dvacet let.

Na středisku i přímo v domácnosti dají pracovníce zájemcům tipy, jak upravit domácnost, aby byla pohodlná a bezpečná nejen pro jejich

blízké, ale i pro pečující. Doporučí, co dělat, když je blízký imobilní – jak jej umýt, vyměnit mu lůžkoviny, jak jej bezpečně chytit, zvednout, jak předcházet proleženinám... A v neposlední řadě, jak si nestrhnout záda. „Někdo potřebuje pomoc s vyplněním formulářů, někdo podpůrný rozhovor. A někdo zase uvítá, že si pomůcky může zapůjčit a vyzkoušet doma. Pak se teprve rozhodne, co si skutečně pořídí. Třeba jen nástavců na toaletu jsou desítky typů,“ upozorňuje Čejková.

Oskar ležící, pomáhající

Edukační místnost je otevřena nejen veřejnosti, ale i dalším neziskovkám – na inspiraci a prezentaci služeb např. nedávno dorazil Spolek Trend vozíčkářů. Na cvičné figuríně jménem Oskar si zájemci mohou vyzkoušet péči o člověka na lůžku – od podání stravy přes oblékání a výměnu ložního prádla až po poskytování hygieny. „Školíme s ním i naše kolegy z pečovatelské služby, když si nejsou něčím jisti,“ chválí si Čejková něměho pomocníka, který je připraven proškolit další zájemce.

KONTAKT:

Veronika Rusková
+420 739 344 151
veronika.ruskova@olomouc.charita.cz
Selské náměstí 9/43,
Olomouc-Chválkovice
OTEVÍRACÍ DOBA
vždy po předchozí domluvě
úterý: 8.00–11.00
čtvrtek: 13.00–15.00

Paní Helena dokazuje, jak dvě hodiny týdně mohou změnit dětský svět

„Začala jsem s programem Pomoc napříč generacemi před rokem. Setkání s malou Annou mi každý týden připomíná, jak moc malé okamžiky mohou změnit život. Je to oboustranná radost,“ říká paní Helena, dobrovolnice programu, která svými zkušenostmi, moudrostí a sdíleným časem může udělat velký rozdíl v životě dítěte. Program Maltézské pomoci s názvem 3G Pomoc napříč generacemi nabízí právě tuto příležitost. Spojuje dobrovolníky starší 50 let s dětmi, které nemají vlastní prarodiče, a podporuje tak vznik dlouhodobých, pozitivních vztahů. Dobrovolníci se setkávají s dětmi jednou týdně na dvě hodiny. Náplň setkání je flexibilní, může jít o společné hraní, čtení, pomoc s domácími úkoly nebo doprovod na hřiště nebo do kroužků. Důležité je, že

každý okamžik je hodnotný a přináší radost oběma stranám.

Proč se zapojit?

- Přinášíte dětem podporu a společnost, kterou postrádají.
- Obohacujete vlastní život o nové zkušenosti a přátelství.
- Podporujete mezigenerační porozumění a solidaritu.
- Každý váš krok má skutečný dopad a to je pocit, který stojí za to.

Pokud cítíte, že chcete sdílet svůj čas a zkušenosti a zároveň získat smysluplný kontakt s dětmi, program Pomoc napříč generacemi je tu pro vás. Přidejte se k nám a staňte se součástí komunity, která podporuje radost, porozumění a přátelství mezi náhradními prarodiči a vnoučaty.

(mp)



KONTAKT PRO ZÁJEMCE:

Kristýna Pěničková,
koordinátorka dobrovolníků,
tel. 730 598 262, kristyna.penickova@maltezskapomoc.cz

Využijte Dne otevřených dveří Sociálních služeb pro seniory

Den otevřených dveří příspěvkové organizace Sociální služby pro seniory Olomouc představí tuto službu v úterý 30. září mezi 9. a 17. hodinou. Již posedmnácté se naše organizace zapojí do celorepublikové akce



s názvem Týden sociálních služeb, který vyhlašuje Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.

Všechny zájemce rádi přivítáme v našich jednotlivých zařízeních, které naše organizace zřizuje. Ta najdete v Olomouci, v městské části Nové Sady:

- Centrum denních služeb, Rooseveltova 88a,
- Chráněné bydlení, Zikova 14,
- Pečovatelská služba, Zikova 14.

Zájemci zde mohou získat informace o jednotlivých službách, podmínkách pobytu, o aktivizačních

činnostech, které se konají v zařízení, bude možné prohlédnout si vnitřní i venkovní prostory služeb, výrobky uživatelů.

Kontaktovat nás ale můžete i kdykoli během roku: vedoucí Chráněného bydlení Ivana Došlíková – tel. 585 757 073, vedoucí Centra denních služeb Veronika Hojgrová – tel. 585 754 615, vedoucí Pečovatelské služby Jan Luska – tel. 585 757 084. Bližší informace o naší organizaci a všech jejích službách pro seniory jsou na www.sluzbyproseniory.cz.

Ivana Došlíková, Sociální služby pro seniory Olomouc

Olomoucké kluby pro seniory a průřez jejich činností

Město Olomouc provozuje prostřednictvím odboru sociálních věcí svého magistrátu celkem 25 klubů pro seniory s bezmála 1 500 registrovanými členy. Senioři mohou být členem klubu působícího v jejich čtvrti, mohou si ale také vybrat klub jiný, který vyhovuje jejich specifickým potřebám. Každý z klubů je totiž svým způsobem originální. Společná jim je ale organizace klubové činnosti – ta se rozděluje na dvě základní oblasti: aktivity, které si senioři za pomoci vedoucích klubů a dalších členů výborů organizují sami, a dále akce, které pro kluby pořádá odbor sociálních věcí.

Činnost klubů probíhá jednou či dvakrát týdně a její každotýdenní zajištění stojí na organizačních schopnostech a dovednostech jednotlivých klubových vedoucích. Ti čerpají inspiraci nejen z městských, ale i krajských příležitostí pro seniorské aktivity. Zaměření jednotlivých klubů v sobě obsahuje široké spektrum zájmů od aktivních sportovců, plavců, hráčů bowlingu přes turisty, organizátory veřejně prospěšných akcí až po klidné šachisty a milovníky společného posezení a povídání u kávy a čaje. Kompletní výčet společných zájmů by zaplnil minimálně půl strany tohoto časopisu.

Odbor sociálních věcí pak zajišťuje kluby materiálně a organizačně ve smyslu pořádání „celoklubových aktivit“. Na těchto akcích se členové klubů seniorů vzájemně seznamují napříč kluby, baví se, předávají si zkušenosti a inspiraci. Jedná se zejména o akce, které vyžadují zapojení většího počtu organizátorů, materiálního zajištění (sportovní dny, veselice pro seniory, autobusové zájezdy, kontakt s družebními městy a podobně).

Jak je z předchozích řádků patrné, je možnost být aktivním seniorem v Olomouci dostupná všem zájemcům. V případě zájmu o členství v některém z klubů nebo související informace kontaktujte odbor sociálních věcí Magistrátu města Olomouce, pracoviště Štursova 1, Olomouc, tel.: 585 562 105, e-mail: mmol.osv@olomouc.eu. Základní informace najdete i na webu proseniory.olomouc.eu.

(jo)

KLUBY PRO SENIORY V OLOMOUCI

Název klubu, adresa	setkání
DROŽDÍN Gagarinova 17	Po 16:00–17:00 (cvičení) Út 15:00–18:00
FISCHEROVA Fischerova 6	St 14:00–17:00
HOLICE Náves Svobody (MŠ)	Po 14:00–17:00 Čt 14:00–17:00
CHOMOUTOV Horecká 2 (HZS)	Út 14:00–17:00
I. P. PAVLOVA I. P. Pavlova 69 (Jalta)	Po 14:00–17:00 Čt 14:00–17:00 (šachisté)
JIRÁSKOVA Jiráskova 9	Út 14:00–17:00 Pá 14:00–17:00
JUNGMANNOVA Jungmannova 25	Po 1x měsíčně
KARAFIÁTOVÁ Karafiátová 6	Po 14:00–17:00 Čt 14:00–17:00
LAZCE Demlova 18	Út 14:00–17:00 (dílky, kartáři) St 15:00–17:00
LOŠOV Svolinského 15	St 14:00–17:00
NEDVĚZÍ Jilemnického 29	Čt 14:00–17:00
PAVELČÁKOVA Pavelčáková 21	Po 13:30–17:00 Út 13:30–17:00 St 13:30–17:00
PEŠKOVA Peškova 1	Út 14:00–17:00
POLSKÁ Polská 57	Čt 14:00–17:00
PŘICHYSTALOVA Přichystalova 70	St 14:00–17:00
RADÍKOV Náprstkova 1	St 14:00–17:00
ŘEPČÍN Svatoplukova 11	Čt 14:00–17:00
SLAVONÍN Kyselovská 74	Út 14:00–17:00
SLUNEČNICE Polská 57	Po 14:00–16:00 (1x měsíčně)
SV. KOPEČEK nám. Sadové 26	St 14:00–17:00
TEREROVO NÁMĚSTÍ Tererovo nám. 2	Út 14:00–17:00
TOPOLANY Nedbalova 8	Út 15:00–17:00
TÝNEČEK Blodkovo nám. 15	Po 17:00–18:30 (sport) St 14:00–17:00 Čt 15:00–17:00 (muzika)
U HRADEB U Hradeb 2	Po odpoledne (šachisté) Út 14:00–17:00



Centrum úspěšně propojuje generace

Často slyšíme názor, že mezigenerační vztahy nefungují, a každý hned z rukávu vysype celou řadu argumentů – od rozdílů v hodnotách a životním stylu, používání technologií, způsobech komunikace přes zdravotní problémy, netrpělivost, nedostatek pochopení až třeba po pocit nepotřebnosti. Přestože tyto problémy existují, může se vzájemná komunikace stát velmi obohacující, a to jak pro seniory, tak i pro děti a mládež. Je třeba, aby se obě generace učily navazovat vztahy, učily se porozumět si a mít k sobě vzájemný respekt.

V Centru pro rodinný život se snaží na těchto mezigeneračních vztazích pracovat. Jedním z programů je týdenní letní pobyt prarodičů s vnoučaty. Letos jej zahájili 27. července, přímo na Světový den prarodičů a seniorů, na Vysočině u rybníka Sykovec. Děti po příjezdu nakreslily svým babičkám a dědečkům přáníčka a ty pak pracovníci Centra přiložili k obálce s poselstvím papeže Lva ke Světovému dni prarodičů. Papež v něm apeluje na společnost, aby si vážila seniorů, podporovala jejich angažovanost, a seniory vyzývá k naději v kontextu probíhajícího jubilejního roku 2025. Více než 80 účastníků mělo celý týden pestrý program – sportovní,



duchovní, výtvarný i odpočinkový. Děti se ve čtyřech skupinách rozdělých podle věku v průběhu pobytu seznamovaly s příběhy Hochů od Bobří řeky. Část dne vnoučata prožívala s prarodiči, ale každý den se dětem věnovali i pečovatelé, kteří na pobytech postupně vyrostli z malých účastníků. Ti pro děti připravovali různé hry, soutěže, vycházky po okolí i dílničky.

Silným bodem programu byla úvodní mše svatá s p. Milanem Pazderou, který děti vyzval, aby se od prarodičů učily a dělaly radost jim i druhým lidem – prostě aby zasévaly ve svém životě dobrá semena. Děti se celý

týden snažily na sobě pracovat a plnily různé bobříky. Přátelskou atmosféru zažívali účastníci pobytu od začátku až do konce. Nepochybně i rodiče doma poznali, že děti přijely proměněné a povzbuzené k šíření radosti kolem sebe.

„Každoročně žasnu nad odvahou a nasazením prarodičů, kteří se svými vnoučaty vyrazí do neznáma. Děkuji jim, že dokáží spoluvytvářet atmosféru pohody a zapojovat se do programu, pomáhat s olympiádou a předávat své zkušenosti, životní moudrost i víru,“ říká Markéta Matlochová z Centra pro rodinný život Olomouc.

Markéta Matlochová

Pravidla v dopravě platí v každém věku

Senior se obvykle definuje jako člověk ve věku 65 let a více. S osobami v tomto věku se také denně setkávají olomoučtí strážníci při výkonu služby. Například v dopravní problematice, kdy senior je osobou podezřelou ze spáchání dopravního přestupku, a to v roli řidiče auta, cyklisty či chodce. Od začátku roku evidujeme více než 22 tisíc přestupků v souvislosti s porušením silničního zákona, kdy samotní senioři tvoří zhruba šest procent ze všech „hříšníků“. Z pozice motoristů je nejčastějším prohřeškem nepovolené zastavení nebo stání vozidla. Dále se

také setkáváme s případy, kdy řidiči nedovoleně vjíždí do pěší zóny či dochází ke zneužívání parkovacího průkazu zdravotně postižených.

Cyklisté spáchali na tři desítky přestupků, nejčastěji v podobě jízdy po chodníku. I když cyklisté poukazovali na to, že se na chodníku cítí bezpečněji, opravdu zde nemají co dělat a dopouští se přestupku. Následovaly jízdy mimo stezku, nerespektování dopravního značení, bez předepsaného osvětlení, a dokonce i jízda přes železniční přejezd v době, kdy svítila červená signalizace.

Poslední kapitolou jsou pak chodci. Právě tato skupina by měla být v silničním provozu obzvláště obezřetná a sama by svým chováním neměla vytvářet kolizní situace. Zde bychom zmínili téměř devadesát přestupků v podobě přecházení mimo přechod pro chodce nebo v době, kdy je na semaforu červená.

Apelujeme na všechny účastníky silničního provozu, jak motorizované, nebo nemotorizované, aby respektovali pravidla silničního provozu a byli obezřetní.

Petr Čunderle,
Městská policie Olomouc

Filmový svět podle Svěráků. Prostor pro vzpomínky i dětskou fantazii

Režisér Jan Svěrák hovoří o obnovené expozici Filmový svět Svěráků, kterou můžete vidět na Zámku v Čechách pod Kosířem. S Janem Svěrákem jsme si ale povídali třeba i o tom, proč mají v jeho filmech hlavní slovo kluci a jaké trable provázely natáčení některých snímků.

Jaký dojem máte z nově upravené expozice Filmový svět Svěráků? Co vás nejvíc překvapilo nebo potěšilo?

Rád bych tvůrce opravdu pochválil! Až teď mi došlo, že původní podoba výstavy už trochu zestárla. Tehdy byla připravena s velkým nasazením, ale také v době, kdy byly možnosti značně omezené, takže se vše dělalo tak trochu „na koleně“ (pozn. původní expozice byla otevřena v dubnu roku 2016).

Dnešní podoba je víc profesionální, působí svěže a současně. Je jako znovuzrozená. A to je, myslím, něco, co by se mělo jednou za deset let stát nejen každé výstavě, ale ideálně i každému člověku. (smích)

Zámek není úplně běžným místem pro filmovou expozici. Má pro vás nějaký osobní nebo pracovní význam? Je to prostor, ke kterému máte vy či váš tatínek vztah?

K tomu místu nemám bohužel žádný osobní vztah. Zámek mi ale přilnul k srdci, obklopuje ho velký park a přitom zámek sám má komorní rozměr, není nabubřelý. A my jsme taky nikdy nechtěli být nabubřelí, snad proto se nám v Čechách pod Kosířem líbí. Tatínek se tomu směje, prý: „Kdo to má? Za živá mít muzeum?“

Váš tatínek Zdeněk Svěrák je tedy s prezentací na zámku rovněž spojený?

Tatínek tady byl, když zde hrála kapela Buty, a tak si s ní i zazpíval. Bylo to asi dva měsíce po slavnostním



Režisér Jan Svěrák

otevření... ale on, abych vám pravdu řekl, on o nějaký památník své tvorby moc nestojí. Jeho baví hrát, dělat divadlo a nové věci, vytvářet odkaz moc nechce.

Jak se tedy stalo, že právě na Moravě vzniklo originální muzeum věnované vaší tvorbě?

Příběh, proč právě tady a proč zrovna zámek, vlastně není nijak zvlášť dramatický. Po filmu Kuky se vrací jsme měli výstavu dekorací, která putovala po různých místech v Čechách, a vždycky jsme ji na měsíc pronajímali. Když dorazila do Olomouce, tehdejší ředitel vlastivědného muzea ji instaloval v kapli a výsledek byl velkolepý. A tehdy přišel s návrhem: zrovna dokončovali rekonstrukci tohoto zámku, a protože jim chybělo původní zařízení interiérů, napadlo ho zabydlet několik místností

expozicí našeho Kukyho. A tak slovo dalo slovo.

My jsme byli rádi, že výstava konečně najde stálé místo a nebude se dál ničit častým převážením. A samozřejmě, i naše ješitnost byla potěšena, když přišel s myšlenkou rozšířit expozici o věci z dalších filmů. Tehdy jsme si uvědomili, že toho máme opravdu hodně, nejen fotografie, ale i různé předměty, rekvizity, které by mohly návštěvníky zaujmout.

A pak přišel tatínek s nabídkou přidat i svůj starý psací stroj, na kterém psal školní časopis, většinu filmových scénářů až po Obecnou školu a deset divadelních her. Ten stroj dostal od své babičky, když mu bylo třináct. Ona ho za něco vyměnila se sudetskými Němci při jejich odchodu. Ale stroj má českou klávesnici, takže to možná byli takoví ti Němci, co si odsun ani nezasloužili.

Při přípravě výstavy jste se podílel na tvorbě popisků a doprovodných textů. Jaký to byl proces? Vybavily se vám zajímavé osobní vzpomínky z natáčení?

Když jsem začal psát popisky, uvědomil jsem si, kolik toho je! Ale když jsem udělal tři, tak mě to začalo bavit, protože jsem začal vzpomínat a došlo mi, že mám informace, které nikdo jiný nezná. A jak jsem z učitelské rodiny, tak se o ně rád podělím. Člověk si vybaví tu dobu a způsob, jakým uvažoval. A čím se trápil a jak bylo to trápení malicherné. Obecná škola se natáčela v horších letních měsících roku 1990,

a to včetně několika zimních scén. Herci se potili nabalení v zimnicích, hromady sněhu byly ze soli a námraza na oknech udělána vánočním dekoračním sprejem. Při olizování kovového zábradlí tedy v žádném případě nemohlo dojít k přimrznutí jazyka. Zbytky kůže, které Rudolf Hrušínský ze zábradlí odstraňuje, byly také falešné, vyrobené z latexu.

Myslíte si, že může i tímto způsobem inspirovat mladé lidi k vlastní filmové tvorbě?

Potěší to hlavně návštěvníky, kteří naše filmy znají a tady mají příležitost podívat se, jak vznikaly. Ale výstava může být inspirující i pro děti. Děťství je věk hledání a zkoumání a každý impuls může ovlivnit budoucí, třeba i profesní směřování. Třeba když uvidí, že film si nejdřív režisér kreslí jako docela jednoduché obrázky, tak dostane chuť si to také zkusit.

Součástí budou i edukační programy pro školy. Máte radost jako režisér a zároveň člověk pocházející z učitelské rodiny?

Já mám vždycky z těchto plánů, které vyžadují každodenní nasazení, trošku obavy, aby neskončily jako nenaplněná naděje. Samozřejmě, že by to bylo bezvadné! Zvlášť v době, kdy se všechno přenáší na technologie a kdy děti tráví většinu času pohledem do malé obrazovky, co mají všude s sebou. Každý lidský kontakt, lidské slovo, dotyk něčeho skutečného je hrozně vzácný a zdravý, nejen pro jejich psychiku. Je rozvíjející. Osobnostně a v tomto případě třeba i profesně. Pokud by se takový program skutečně podařil, tak si myslím, že by tím ten zámek mohl být jednou i slavný.

Máte mezi vystavenými předměty nějaký oblíbený artefakt, který vám přijde obzvlášť výstižný pro poetiku vašich filmů?

Dneska jsem viděl průhled expozicí, přes rekvizity z filmu Po strništi bos až k Tmavomodrému světu. Stojí tam figurína, má na sobě plavky, které měla herečka Tereza Ramba – háčkované, jako měla moje babička Růženka, když učila mého tatínka plavat v rybníce Kojetín. A za ní je německá stíhačka Messerschmitt. V tom se spojuje naše poetika, která je založená na úctě a obdivu k ženám, které my muži nikdy nepochopíme zcela, ale smíme s nimi žít a jsme za to šťastní. A v pozadí je to klukovství, zbraně, stroje, ale i nebezpečí historie, která se může kdykoliv zvrtnout v něco ošklivého. Takže ano, jsou to plavky a letadlo.

Filmy Svěráků vyprávějí hlavně o mužských hrdinech. Proč je právě tato perspektiva tak častá ve vašem vyprávění?

To nám vyčítali často. Proč ty mužské postavy ve vašich filmech jsou takové propracované a ženy jsou takové ploché, vedlejší? My jsme si to vysvětlovali tím, že jsme chlapi a rozumíme chlapům, vyprávíme svět z naší perspektivy, a z toho pohledu popisujeme i ženy jako přitažlivé cíle našeho směřování, jako partnery a většinou jako katalyzátory dění. Asi tak, jak to máme v životě. Teď zažíváme změnu, je více režiserek a spisovatelek a kinematografie tak konečně ukazuje ten jejich pohled, zároveň s pohledy různých menšin, a ten mužský byl vytlačen do ústraní. Ani to nebude trvat navěky, až se divák nasytí, hladiny se srovnají a všechny pohledy na náš svět budou stejně respektovány a vítány.

Když se teď rozhlédnete po výstavě, vybavuje se vám nějaký moment z natáčení, který byste si rád zopakoval? Něco, co už se dnes nedá vrátit?

Na výstavě jsou zachyceny filmy, které jsou pro nás klasické: Obecná

škola, Kolja, Vratné lahve, Po strništi bos. To je vždy rodinný komorní příběh, který se odehrává na pozadí velkých historických událostí, který vyvolává na postavy tlak, ale nejde o nic dramatického ani hrdinského, ten tlak je jen katalyzátorem rodinných vztahů. Vždy je to vyprávění z klučího pohledu – od malého v Obecné škole až po starého ve Vratných lahvích.

A pak jsou tam dva filmy, které se tomu vymykají: Kuky se vrací a Tmavomodrý svět. Jsou to filmy, jejichž natáčení vyžadovalo vstup do úplně neznámého světa. Ty předchází světy jsme znali, dokážu si představit, jak vyrůstal tatínek na venkově, znám slepice, že jo. (smích)

Ale o letadlech a historii jsem věděl jen to, co jsem si jako kluk načetl v knížkách, a o loutkách jen to, jak jsem s nimi hrál svým dětem. A to byly dva nové světy, v nichž bylo nebezpečné se pohybovat a mohlo to taky dopadnout dost špatně. Také jsme u obou filmů překročili plán i rozpočet. Oba měly být natočené za 40–60 dní a natáčely se 100 dní. Právě připravuji knížku o Tmavomodrém světě a uvědomuju si, jak to bylo šílené natáčení. Dnes už bych na to neměl energii ani drzost či odvalu.

Na čem aktuálně pracujete? Bude nový film nebo kniha?

Dokončujeme zmíněnou knížku o filmu Tmavomodrý svět. Od prvního nápadu přes verze scénáře. Hlavně to bude pro kluky, o letadlech, historii, o hrdinství. Chceme, aby to bylo do detailů: průřezy letadly, historky z natáčení, plány letištních budov, jak vznikaly triky. Kniha vyjde v září a jistě bude k mání i tady v muzeu. A chystám film, kupodivu bude vyprávěn z pohledu ženy. Je to taková Jízda o důchodcích, docela nezávislý film s minimálním štábem. Ale zatím nebudu víc prozrazovat.

(mv)

Knihovna města Olomouce vás zabaví

Přinášíme výběr z tradičně bohaté nabídky aktivit Knihovny města Olomouce a jejích místních poboček.

KREATIVNÍ DÍLNY PRO DOSPĚLÉ

nám. Republiky, rezervace na 585 545 123, dospele@kmol.cz

- 16. 9. | 16:00 – **Moderní kaligrafie: Brushpen**
- 21. 10. | 16:00 – **Svícný z přírodních materiálů**
- 18. 11. | 16:00 – **Adventní věnce**
- 4. 12. | 16:00 – **Vánoční věnce**

NECHCI STÁT OPODÁL

(nám. Republiky) Aktivita spojené s poznáváním a hlavně s používáním moderních technologií, možno jednotlivě nebo celé „party“, vše ZDARMA a v klidu, je vhodné se domluvit 585 545 123 nebo bencik@kmol.cz

- 11. 9. | 10:00 **Otravné hlášky telefonu a jejich řešení**
- 9. 10. | 10:00 **Bezpečně za bránami internetu** – podvodné e-maily a lži
- 11. 11. | 10:00 **Nakupování na internetu** – rizika na e-shopech
- 11. 12. | 10:00 **Vyplatí se kupovat nový chytrý telefon?**
- **každý čtvrtek | 9:00–16:00 – DIGITÁLNÍ PORADNA**
- **dle domluvy si je možno zkusit virtuální realitu, sportovní hry na**

počítači, práci se speciálními 3D pery či objevit princip 3D tiskárny

- pravidelné kurzy práce s počítačem (středa + pátek)

HUDEBNÍ VEČERY S MFO

(nám. Republiky) Povídání a hudba se členy Moravské filharmonie Olomouc

14. 10. a 9. 12. | 17:00

DESKOVKY

(nám. Republiky) Společné hraní deskových her pro každý věk, hry si lze půjčit domů

22. 9. | 20. 10. | 17. 11. | 8. 12. | 15:00–18:00

- 17. 9. | 10:00 (pobočka Tabulový Vrch) **Jemná jóga na židli** (nejen pro seniory)
- 26. 9. | **ve výpůjční době** (pobočka Brněnská) **Den jazyků** – ověření zeměpisných a jazykových znalostí
- 7. 10. | 17:00 (nám. Republiky) **Velmi špatné pohádky** – autorské čtení s Marií Sýkorovou, příběhy lidí, kteří se snaží všem vyhovět, ale zapomínají sami na sebe
- 9. 10. | 16:30 (pobočka Jungmannova) **Olomoucké podzemí** – Vladimír Gračka a jeho tajemné historky
- 9. 10. | 17:00 (nám. Republiky) **ASO** – vývoj obchodní tradice

rodiny Anderů, stavby a architekti s firmou ASO spojení

- 14. 10. | 17:30 (pobočka Brněnská) **O nebeských objektech** – přednáška o vesmíru a jeho tajemstvích s Josefem Masničkem
- 3. 11. | 15:00–17:30 (pobočka Slavonín) **Duchové a dušičky v knihovně** – rodinná akce s předčítáním a dušičkovým tvořením
- 11. 11. | 17:00 (nám. Republiky) **Bangladéš** – cesty Václava Arnoše do neprobádaných končin
- 12. 11. | 16:30 (pobočka Jungmannova) **Hospodaříme s vodou** – ochrana vody a podpora jejího zadržování v půdě a krajině – např. dešťové záhony, akumulace, mulčování, ...
- 20. 11. | 16:30 (pobočka Jungmannova) **Rocková poezie na cestách** – s Martinem Sarvašem při příležitosti Dne poezie
- 29. 11. | 8:00–12:00 (nám. Republiky) **Den pro dětskou knihu** – tradiční akce pro celé rodiny, tentokrát na motivy večerníků s kostýmovanými knihovníky a výtvarnými dílničkami
- 2. 12. | 17:00 (nám. Republiky) **Kamila Holásková** – setkání s oblíbenou olomouckou autorkou a její knihou o mezilidských vztazích Merkátor

Blízká setkání třetího věku se vrací!

Do Pevnosti poznání Univerzity Palackého v Olomouci se vrací úspěšný a oblíbený program **Blízká setkání třetího věku**. Nový semestr začíná 15. září.

Program je navržen tak, aby podporoval nejen fyzickou kondici, ale také paměť, pozornost a celkovou duševní pohodu. Účastníci se mohou těšit na lekce fyziologie, fyzioterapie, mozkového joggingu, psychologie, jógy, muzikoterapie,

arteterapie nebo třeba žonglování. Nechybí ani praktická témata, jako je bezpečnost na internetu či zdravý životní styl.

Zkušenosti potvrzují, že jde o jedinečné spojení vzdělávání a aktivního trávení volného času. Mnozí účastníci si pochvalují zlepšení pohybového aparátu i paměti, ale také nové přátelské vazby. Lektorským týmem tvoří odborníci s dlouholetou praxí, například Ivana Fellnerová

(fyziologie), Miroslava Dohnalová a Martin Král (mozkový jogging) či Lenka Fasnerová (fyzioterapie). Cena za celý semestr činí 1 590 Kč na osobu. Partnerské páry mají zvýhodněnou cenu 1 100 Kč na osobu. Registrace je již otevřená – přihlásit se můžete online na webu Pevnosti poznání nebo osobně na pokladně. Přijďte rozhybat tělo, procvičit mozek a otevřít dveře novým přátelstvím i životním příběhům. (pp)

Hravé heřmánkové karty otevírají srdce

Rodinné chvíle s vnoučaty či pravnoučaty patří k nejcennějším okamžikům v životě. Někdy ale nastane situace, kdy děti posedí jen krátce a zaujme je něco jiného. Na klidné povídání „od srdce“ pak není čas. A právě tady mohou pomoci Hravé heřmánkové karty, novinka, která vznikla v průběhu roku 2025 v mezigeneračním rodinném centru Heřmánek.

Kromě týmu RC Heřmánek se na jejich vzniku podílela také terapeutka a lektorka Zdeňka Štefanidesová, pedagožka a terapeutka Martina Březinová, pedagogický kolektiv olomoucké MŠ Sokolská a grafička Jana Kloučková Kudrnová. Vytvořily jedinečný nástroj pro rodiny všech generací.

Karty nabízejí otázky a podněty k zamyšlení – veselé i hlubší. „Co vnoučkovi udělá opravdovou radost?“ „Co znamená být statečný?“ „I babička prožívá strach?“ Otázky otevírají prostor k rozhovoru „od srdce“, který by

jinak možná vůbec nenastal. Povídání nad kartami pomáhá lépe porozumět sobě i svým blízkým. Děti se učí naslouchat a sdílet, senioři mohou vyprávět a ukázat, že i jejich vnitřní svět emocí je stále plný bohatství. Velkou předností karet je také jejich grafické zpracování. Barevné ilustrace podporují fantazii a nabízejí prostor pro hry, které ji probouzejí. „Co ti ten obrázek připomíná?“ „Který obrázek by mohl být zvířátkem?“ „Který v tobě vyvolává radost?“ I takové otázky dovedou vést k veselému povídání, smíchu a nečekaným odpovědím. Hravé heřmánkové karty nejsou jen hra – jsou prostředkem k prohloubení vztahů. Přinášejí radost, zábavu i chvíle k zamyšlení. Ať už je použijete při odpolední návštěvě, rodinném setkání, či klidném večeru doma, vždy se stanou mostem mezi generacemi. Navíc mohou být i krásným dárkem – nejen pod vánoční stromeček.



Tip pro seniory: Vezměte karty příště do kabelky nebo zásuvky obývacího pokoje. Kdykoliv přijde vnouček na návštěvu, můžete spolu otevřít svět povídání, smíchu i vzpomínek. Máte zájem o Hravé heřmánkové karty? Napište na adresu: info@rc-hermanek.cz. (rch)

Chytrý telefon pod kontrolou: kurzy pokračují

Cyklus oblíbených vzdělávacích aktivit v oblasti digitálních technologií, který organizuje spolek SeniorON ve spolupráci se statutárním městem Olomouc, odstartuje koncem září. Podmínkou účasti je členství v některém z olomouckých klubů pro seniory. Novinkou je více praktického procvičování, a tedy i více individuálního přístupu. Podzimní série kurzů potrvá do konce listopadu a stejně jako v předchozích etapách se uskuteční v prostorách klubu seniorů na adrese Pavelčákova 21.

„Kurzy mají ryze praktický charakter a jsou vedeny srozumitelnou formou, vhodnou i pro úplné začátečníky. Výuka se více zaměří na individuální přístup a praktické procvičování. Proto jsou jednotlivé lekce omezeny kapacitou deseti účastníků. Každé

z pěti témat je vypsáno ve dvou termínech, z nichž si zájemce může vybrat ten, který mu lépe vyhovuje,“ uvedl Jaromír Odstrčil, vedoucí oddělení sociální pomoci a služeb magistrátu. Senioři si mohou zvolit libovolný počet témat a zaregistrovat se na konkrétní termíny. Vzhledem k omezené kapacitě je však nutné přihlásit se co nejdříve, primárně e-mailem na adresu charvatova@senioron.cz nebo na tel. číslo 737 013 156. Kontaktní osobou je ředitelka organizace Senior-ON Kateřina Charvátová. Přihlášení zájemci musí uvést jméno, název klubu a kontaktní údaje. Členství bude ověřováno a přihlášky jsou závazné. Vzdělávací program je dlouhodobě podporován statutárním městem Olomouc a jeho cílem je nejen zjednodušit každodenní práci s technologiemi,

ale také posílit digitální dovednosti starší generace.

Témata a termíny kurzů, které se konají vždy od 9 do 11 hodin:

- Nastavení telefonu – 26. 9. a 3. 10. Základy orientace v menu, význam běžných ikon a funkcí.
- Instalace aplikací – 10. 10. a 17. 10. Jak bezpečně stahovat a využívat aplikace pro každodenní potřeby.
- Jak správně fotit – 24. 10. a 31. 10. Tipy na kvalitní mobilní fotografie, používání režimů a galerie.
- Posílání fotek – 7. 11. a 14. 11. Sdílení fotografií přes WhatsApp, e-mail a další aplikace.
- Používání QR kódů – 21. 11. a 28. 11. Jak číst a tvořit QR kódy, kde se s nimi setkáváme a jak s nimi bezpečně zacházet.

Dagmar Pěničková

Z Olomouce do Prahy jezdí vlaky už dlouhých 180 let!

Letošní první září nebylo jen jedním z mnoha prvních školních dnů. Toho dne si fandové železniční dopravy připomněli jedno velké výročí. Přesně 1. září roku 1845, tedy před 180 lety, byla totiž zahájena pravidelná železniční doprava na trati mezi Olomoucí a Prahou. A dodejme, že ten první vlak tehdy přijel do Prahy z Olomouce, nikoliv naopak.

První vlak, tažený trojicí lokomotiv, z nichž jedna nesla jméno Olmütz, ovšem do Prahy z Moravy po nově vybudované Severní státní dráze dorazil za velké slávy už o jedenáct dní dříve, 20. srpna. To šlo ale ještě o parádu a velkou propagační akci, která měla oslavit dílo budovatelů trati a nalákat co nejvíce potenciálních zákazníků nové dráhy.

Čekali jen tři roky

O tom, že se i do Prahy pojede vlakem, se rozhodlo v letech 1841 a 1842. Od roku 1842 se s císařským souhlasem budovala první železniční trať v držení státu – Severní státní dráha.

V té době už ovšem Olomoučané i obyvatelé dalších měst na Moravě vlaky znali – Olomouc totiž byla součástí starší železnice. Tato soukromníky vlastněná a s císařskou koncesí provozovaná Severní dráha císaře Ferdinanda došla do Olomouce už v roce 1841. Starší a významově vskutku strategická dráha vedla z Vídně přes Moravu až do dnes polské Haliče k tamním veledůležitým obřím zásobám soli.

Ve stejném roce 1841 ale bylo v nejvyšších kruzích v císařské Vídni rozhodnuto, že páteří sítě strategických železnic by pro příště už měl budovat sám stát. A tak v listopadu 1842 císař Ferdinand V. Dobrotivý podepsal souhlas s budováním již zmíněné Severní státní dráhy, která měla v Olomouci navázat na Severní

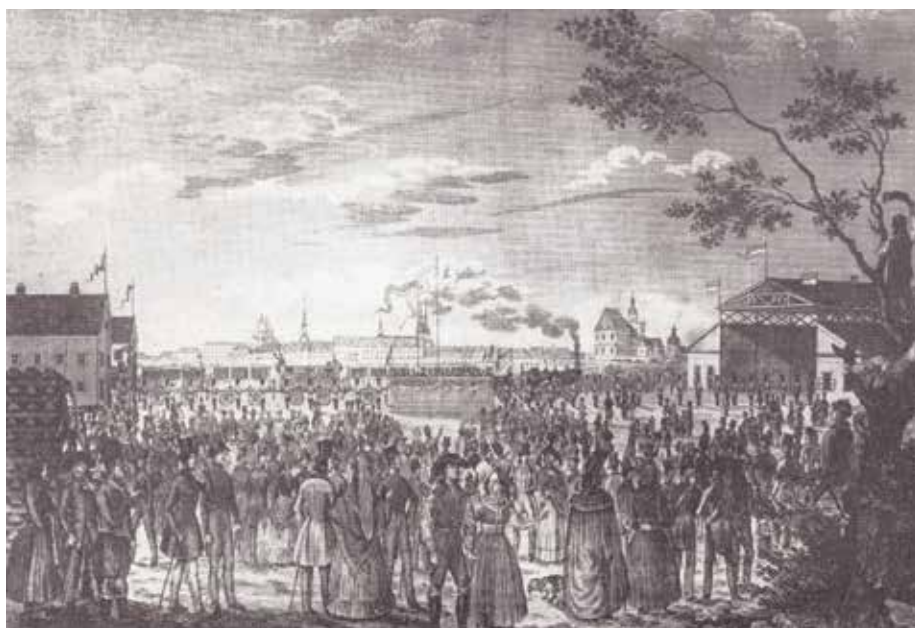
Ferdinandovu dráhu a přes Českou Třebovou, Choceň, Pardubice a Prahu měla vést výhledově až do saských Drážďan. A je fakt, že do Drážďan nakonec trať opravdu dosáhla, to bylo ovšem až roku 1851. Nás zajímá chvíle, kdy vlaky dorazily do Prahy, a to se stalo poprvé v létě 1845.

Lokomotiva Olomouc

Úplně první vlak na nově vybudované pražské nádraží přijel po Severní státní trati do Prahy 20. srpna 1845. Historicky první lokomotiva, která slavnostně vjela do Prahy, se jmenovala Olmütz. Spolu s lokomotivami Prag a Böhmen ji vyrobili v lokomotivce Günther ve Vídeňském Novém Městě. Jednalo se o první lokomotivy, vyrobené na území rakouské

monarchie – o čtyři roky dříve sice začala doprava mezi Vídní a Olomoucí a do Olomouce z Vídně přijela lokomotiva Olomucia, tu ovšem vyrobili v Británii.

Mimochodem, první ze tří lokomotiv osobně řídil slavný Jan Perner, projektant trati Olomouc – Česká Třebová – Choceň – Pardubice – Kolín – Úvaly – Praha. Do Prahy vlak přijížděl za velké slávy, hřměly výstřely z děl, jednotky armády stály v četném nástupu, na místě byla honorace z pražské radnice i c. k. místodržitelství, vyhrávala hudba a nadšení Pražané jásali. Dorazil k nim pokrok. Pro nás o to milejší, že pokrok jim přivezla lokomotiva Olmütz z Olomouce. K 1. září stejného roku se pak uvádí zahájení pravidelného provozu na této trati. Pro budovatele železnice ovšem jejich těžká a zodpovědná práce nekončila, pokračovali se stavbou dál, aby dosáhli právě saské metropole – Drážďan. A dokázali to. I když se v počátcích velkolepého



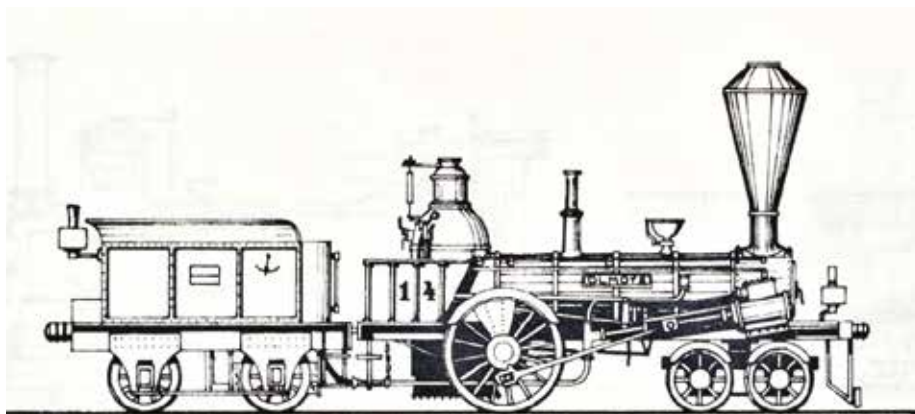
Do Olomouce dorazil první vlak o čtyři roky dříve než do Prahy.

projektu někdy v roce 1841 měl údajně rakouský konzervativní kancléř Metternich skepticky vyjádřit, že „nového spojení do Drážďan využijí především darebáci a revolucionáři k šíření podvrtné činnosti...“. Klemens von Metternich ovšem skončil ve funkci ministerského předsedy v době revolučních bojů roku 1848 a tak si už v této vysoké pozici nestihl vyzkoušet, zda vlakové spojení z Vídně do Drážďan opravdu začalo do velkoměsta na Dunaji přivážet podvrtné myšlenky.

Jen tři roky práce a 482 kilometrů!

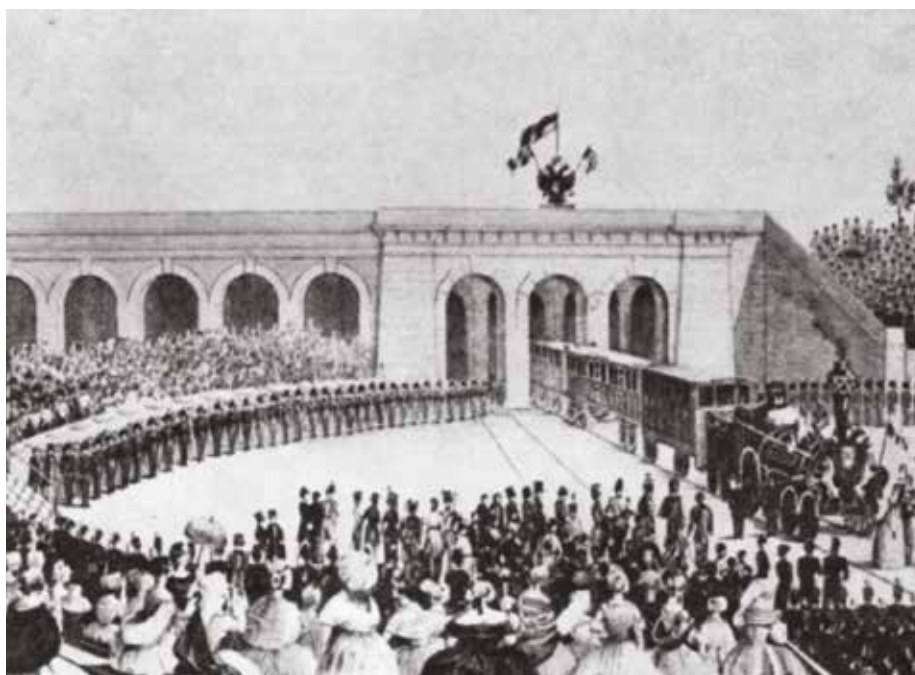
Když se zaměříme na technické detaily stavby, zůstaneme v úžasu před schopností, kompetentností a rychlostí tehdejších budovatelů. Během pouhých tří let od zahájení prací stihli stavebníci postavit 482 kilometrů železniční, zprvu jednokolejné trati! Trať přitom nebyla vůbec jednoduchá, nevedla po žádné placaté rovině, ale v celkem složitém terénu. Za dalších pět let už stál například Negrelliho viadukt, s délkou 1 120 metrů až dodneška nejdelší železniční most u nás, a vlakem mohl cestující přes Prahu dojet až do Ústí nad Labem a v roce 1851 až do Drážďan! A to ještě v letech 1843 až 1849 souběžně vybudovali také třebovsko-brněnskou trať, která příjemně zkracovala dobu jízdy z Prahy do Vídně.

Jaké osobnosti za tehdejším ohromným technickým úspěchem stály? Klíčovou a nejvýše postavenou osobou projektu byl generální inspektor Alois Negrelli. Jeho jméno nese již zmíněný dlouhý železniční most přes Vltavu. Hlavním projektantem a garantem západního úseku dráhy mezi Pardubicemi a Prahou byl pak inženýr Jan Perner, který také tehdy řídil lokomotivu Olmütz. Jeho výkon je ještě více fascinující, když si uvědomíme, že v roce 1845, kdy přivezl



obr. 32 - 2' A "OLMÜTZ", Günther 1845/k.k.n.St.B

Lokomotiva Olmütz, která přivezla v roce 1845 první vlak do Prahy.



První vlak v Praze očekávaly zástupy zvědavců.

první vlak do Prahy a kdy také o pár týdnů později při známé nešťastné nehodě zemřel, bylo Janu Pernerovi pouhých 30 let! Tohoto odvážného a schopného inženýra dnes připomínají sochy v Pardubicích a v České Třebové, tedy ve městech, která jeho dráha posunula z role provinčních maloměst ve významné a živé dopravní uzly. V Olomouci se bohužel po Janu Pernerovi nejmenuje ani žádná ulice. Trať Olomouc–Praha je přitom dodneška páteří železniční

trati u nás a sviští po ní také nejvíce rychlíkových souprav v zemi. Ještě dodejme, že ono pražské nádraží, na které dorazil od Olomouce první vlak, se dnes jmenuje Masarykovo a stále stojí na svém místě. Oproti tomu olomoucká výpravní hala tehdy bývala jinde než dnes, až u hostince Na Špici, poblíž dnešního Senima. Do polohy, ve které olomoucké hlavní nádraží známe dnes, se přestěhovalo teprve roku 1870.

Michal Foltá

Tip na výlet: do Pardubic za historií, kulturou a perníkovou chaloupkou

Pardubice, perla východních Čech a „město perníku“, nabízí ideální destinaci pro příjemný jednodenní výlet, který si senioři mohou vychutnat v klidném tempu a bez zbytečného spěchu. Město, proslulé perníkem a koňskými dostihy, skrývá bohatou historii a mnoho malebných zákoutí. Z Olomouce se tam dostanete pohodlně vlakem za necelých 90 minut. Takže žádné výmluvy – vyrazíme!

Zámek Pardubice: od pevnosti k renesančnímu sídlu

Začnete den u Pardubického zámku, který je chloubou města. Jeho historie sahá až do 13. století, ale současnou podobu získal hlavně za vlády rodu Pernštejnů. Zámek, kdysi gotickou pevnost, právě tento rod proměnil v honosné renesanční sídlo. Krásné je nádvoří obklopené renesančními arkádami. Uvnitř zámku sídlí Východočeské muzeum. Nemusíte se pouštět do všech expozic, ale stojí za to vidět například Rytířské sály s jedinečným renesančním dřevěným kazetovým stropem, který patří mezi největší

a nejzachovalejší ve střední Evropě. Je to skvělý příklad umělecké práce našich předků.

Perníková chaloupka a srdce města

Hned vedle zámku se nachází Perníková chaloupka. Místo, kde se dozvíte vše o pardubickém perníku, jeho historii a výrobě. I když jde o muzeum, je to spíše pohádkový dům, kde se i dospělí mohou na chvíli vrátit do dětství. Poté se vydejte do srdce města, na Pernštýnské náměstí. Procházka klidnou ulicí Pernštýnskou s podloubím vás zavede přímo na náměstí s půvabnými historickými domy. Ty zdobí sgrafita a fresky, které vypovídají o historii města a jeho obyvatel. Na náměstí doporučujeme posedět v některé z útulných kaváren a ochutnat pravý pardubický perník.

Automatické mlýny: industriální památka ožívá

Pro ty, kteří se zajímají o historii průmyslu, jsou ideální volbou Automatické mlýny, které se nacházejí jen kousek od centra. Tento impozantní

industriální areál, navržený architektem Josefem Gočárem, je unikátní ukázkou funkcionalistické architektury. Dnes se mlýny proměňují v živé centrum plné kultury. Často se zde konají výstavy a další kulturní akce. Je to inspirativní místo, které ukazuje, jak se dává nový život starým industriálním budovám.

A dalo by se pokračovat dalšími tipy na to, jak strávit v Pardubicích hezký den. Pokud by vám ty naše byly málo, můžete je doplnit o další, které najdete na turistických stránkách města – cz.visitpardubice.com.

Pardubice jsou ideální volbou pro ty, kteří hledají klidný a kulturně bohatý výlet, kde si mohou odpočinout a nasát atmosféru starých časů, doplněnou o fascinující pohled na moderní oživení industriální historie. Výhodou je, že většina hlavních památek v Pardubicích je blízko sebe, takže se zde příliš nenachodíte. A na závěr ještě jeden tip: kromě pardubického perníku si určitě odveďte z výletu i Miletínské modlitbičky. Zeptejte se na ně třeba před odjezdem v obchůdku na pardubickém nádraží.

Hynek Pečinka



Jak se měly děti s prarodiči na Vysočině?

Osm desítek dětí a prarodičů si užilo díky Centru pro rodinný život parádní a hlavně podnětný společný prázdninový týden na Vysočině. Motivem pro dětské aktivity byly příběhy známé „foglarovky“ Hoši

od Bobří řeky. Část aktivit prožívaly děti ve svém týmu, část s prarodiči. O všech aktivitách této jedinečné akce, cíleně propojující generace, píšeme na straně 10.

Podívejte se nyní do naší fotogalerie, jak to letos o prázdninách u rybníka Sykovec vypadalo doopravdy. (red)

Foto: Centrum pro rodinný život Olomouc



Dárky z Olomouce



Vybírejte na eshop.olomouc.eu
nebo se zastavte v informačním
centru v podloubí radnice
a udělejte radost všem, pro které
je Olomouc srdeční záležitostí.



eshop.olomouc.eu