OLOMOUC

Olomoucký senior

čtvrtletník statutárního města Olomouce ▪ 4 ▪ 2025

Život v našich seniorských klubech: setkávání, cestování a mnohem víc

Strany 7–11

Vyhrajte kurz ovládání chytrých telefonů z řady Moderní senior

Jednou z už tradičních aktivit společnosti Maltézská pomoc v Olomouckém kraji je vzdělávání seniorů v používání moderních technologií. Kurzy Moderní senior už za sebou mají několik běhů a stovky spokojených účastníků. Přímo v našem městě nabízí Maltézská pomoc kurzy obsluhy počítačů, chytrých telefonů či zpracování digitální fotografie. Průměrný věk je účastníků je okolo 65 let, ale věk samozřejmě není omezen, zkušení lektoři poradí opravdu každému.

Maltézská pomoc ráda poskytne zdarma účast jednomu soutěžícímu na kurzu seznámení s chytrým telefonem v hodnotě 1000 Kč. Stačí odpovědět na následující otázku a mít štěstí při losování:

Kromě skupinových kurzů telefonů, počítačů a cestování nabízí projekt Moderní senior také individuální... (doplňte jedno slovo).

Odpověď hledejte na stránkách s projekty Maltézské pomoci www.maltezskapomoc.cz/ostatni-projekty--maltezske-pomoci.

Své odpovědi posílejte do 18. ledna 2025 včetně na e-mail: mmol.osv@olomouc.eu, uveďte své jméno, adresu a telefon. S vylosovaným výhercem následně domluvíme předání poukazu na kurz.

Maltézská pomoc, o. p. s.

4–5 Podzim byl plný zážitků a akcí

6 Pomáháte druhým?

7 Jak se domluvit v zahraničí?

14, 15, 18 Tip na volný čas

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 1. prosince 2025.

Žijme naplno!

Marně vzpomínám, kdy naposledy jsme měli v našem časopise tolik příspěvků z činnosti klubů seniorů. Svědčí to o jediném – jsou aktivní a dělají spoustu dobré práce, která může navíc inspirovat i ostatní. Působí to na mě opravdu dobrým dojmem; starší generace Olomoučanů jsou činorodé a fungování jednotlivých klubů je výborné. Podpora práce těchto klubů ze strany města tak určitě dává dobrý smysl. Dodávám, že bych si moc přála, aby spokojeně a aktivně žijících lidí bylo mezi námi co nejvíce.

Zaujal mě rozhovor s psycholožkou, která analyzuje partnerské a rodinné vztahy. Říká, že prarodiče bývají mnohdy poslední záchranou pro dítě, jehož rodiče mají nějaké problémy. Je to tak. Starší generace navíc může dětem předat i spoustu životních zkušeností. I proto jsem ráda, že se v Olomouci daří projektů zaměřeným na mezigenerační spolupráci. Přeji všem nejen příjemné čtení, ale také krásné vánoční svátky, hodně zdraví do nového roku a příjemné prožití zimních měsíců.

Kateřina Dobrozemská,
náměstkyně primátora

Výlety, opera, koncert, digitální technologie: podzim byl plný zážitků a akcí

Na podzim nebyla v Olomouci o zážitky nouze, byl opravdu pestrý. Členové klubů pro seniory, kromě každotýdenního setkávání a akcí, které si sami zorganizovali, se mohli účastnit zajímavých aktivit napříč kluby. Ty pro ně připravil odbor sociálních věcí olomouckého magistrátu. Senioři tak navštívili zámek Kunín, vyzkoušeli si zajímavé exempláře klobouků v muzeu TONAK v Novém Jičíně, stříleli z děla v expozici generála Laudona nebo si vychutnali koncert francouzských šansonů. V programu nechyběla ani opera, vzdělávání v digitálních technologiích, mše svatá či sportovní klání.

„Jedná se o část aktivit, které jsme pro seniory připravili v rámci Dne seniorů. Kromě tří zájezdů do Kunína a Nového Jičína proběhl také koncert Ivy Kevešové Stáncové s kapelou La Boujeau v Domě u parku. Milovníci opery si mohli vychutnat slavnou českou operu Prodaná nevěsta v Moravském divadle. Kulturní program obohatila i akce duchovního rozměru – mše svatá v bazilice Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku," uvedl vedoucí oddělení sociální pomoci a služeb Jaromír Odstrčil.

Součástí programové nabídky, kterou magistrát pro seniory připravil, byl tradiční podzimní vzdělávací cyklus přednášek zaměřených na počítačovou gramotnost či přátelský turnaj v bowlingu. Vánoční náladu a sváteční atmosféru přineslo závěrem listopadu oblíbené Adventní setkání seniorů na Výstavišti Flora s bohatým kulturním programem a tvořivými dílničkami.

„Statutární město Olomouc provozuje a podporuje v Olomouci a jeho městských částech celkem 24 klubů pro seniory. Kluby jsou primárně určeny olomouckým občanům, což je v podstatě jediná podmínka registrace," upřesnil možnosti přijetí seniorů do některého klubu Odstrčil. Programová náplň jednotlivých klubů je pak velmi rozmanitá, od sportovních a turistických akcí přes návštěvy kulturních představení až po různé vzdělávací akce.

„Kluby průběžně celý rok uvítají nové zájemce o činnost, třeba právě vás, pokud ještě členy některého z nich nejste," zve Dagmar Pěničková z odboru sociálních věcí olomouckého magistrátu. Každý si může vybrat takový, který mu je nejblíže, přehled je zde www.proseniory.olomouc.eu. **(dp)**

Setkání přes hranice: senioři z Olomouce v polském městě Siewierz

Olomoučtí senioři z Klubu pohádkových babiček a dědečků se vydali do Polska. Zde se setkali s kolegy z Univerzity třetího věku v Siewierzi. Společný výjezd potvrdil, že i v seniorském věku je stále prostor k objevování, tvoření a navazování nových přátelství.

Začátkem října se skupina olomouckých seniorů dobrovolníků z Klubu pohádkových babiček a dědečků vydala spolu se zástupci Rodinného centra Heřmánek do Polska. Třídenní výjezd, kterého se účastnili i zástupci Magistrátu města Olomouce, přinesl mnoho inspirace i společných zážitků. Hostitelem byla organizace Uniwersytet Trzeciego Wieku w Siewierzu (UTW), jejíž členové nás přijali s vřelostí a otevřeností.

Vzhledem k tomu, že v rámci pobytu v Polsku bylo plánováno i setkání s dětmi, pohádkové babičky a dědeček se rozhodli, že pro děti nacvičí pohádku. Výběr padl na pohádku Boudo, budko, a protože naši senioři se ničeho nebojí, nacvičovali ji přímo v polském jazyce.

Hlavní program proběhl v městečku Siewierz. V místním kulturním domě přivítalo hosty téměř padesát členů UTW a zástupci města. Připravili výstavu rukodělných výrobků i ochutnávku tradičních specialit. Následoval společný workshop vedený olomouckým týmem – paměťové hry, kvízy i veselé úkoly prolomily jazykové bariéry a pomohly nám rychle se spřátelit. Odpoledne pak polští senioři představili své zájmové kluby: zpěv, tanec, kulinářské dovednosti i ukázky činnosti zájmových skupin, kterých mají více než dvacet.

Další den olomoucká výprava navštívila mateřskou školu v Siewierzi. Děti hosty potěšily krásným vystoupením i prohlídkou jejich moderní školky. Naši senioři jim na oplátku v kostýmech zahráli pohádku Boudo, budko a malí diváci reagovali s nadšením. Na závěr si všichni společně zazpívali s kytarou.

Odpoledne se odehrálo další setkání s členy UTW, tentokrát v komornější atmosféře. Při něm česká i polská strana sdílely zkušenosti z činnosti obou organizací, účastníci hledali nové nápady a společně ochutnávali moravské speciality. Večer se Olomoučané připojili ke školní slavnosti místní základní školy a v sobotu zakončili program výletem do oblasti tzv. Orlích hnízd a na Błędowskou poušť.

Celá cesta byla důkazem, že senioři jsou tvořiví, vitální a otevření novým zkušenostem. Překonali jazykovou bariéru, zvládli cestování i náročný program, a především si odnesli silný zážitek a dobrý pocit z toho, co všechno dokázali. Všichni věří, že to nebylo poslední setkání. Spolupráce s polskými partnery ukázala, jak důležité je vytvářet prostor pro aktivní a smysluplné stárnutí, sdílení zkušeností i mezikulturní přátelství.

Celá akce byla financována z prostředků programu Erasmus+, vzdělávání dospělých, do kterého je RC Heřmánek zapojené.

Rodinné centrum Heřmánek

Pomáháte druhým? Může se vás týkat nová podpora neformálně pečujících

Neformálně pečujícím, kteří se doma starají o jinou osobu (seniora, těžce nemocného blízkého, dlouhodobě nemocné dítě atp.), bude pomáhat v nelehké životní situaci Centrum pomoci neformálně pečujícím, které v říjnu zahájilo svůj provoz v Olomouci.
Díky finanční dotaci z Evropského sociálního fondu a projektu „Podpora neformálně pečujícím na Olomoucku“, který realizuje Sdružení EDUKOL ve spolupráci s Odborem sociálních věcí Magistrátu města Olomouce, budou moci domácí pečovatelé čerpat například individuální poradenství v oblasti zdravotní a sociální péče, nácvik dovedností souvisejících s péčí, psychoterapeutickou podporu, využívat pobyty v relaxačně působícím prostředí, účastnit se besed s odborníky atd. Vše bude pro účastníky projektu zdarma.
„Před osmi lety jsme založili Nejste sami - první mobilní hospic v našem kraji. Nyní přicházíme na Olomoucku s podobně společensky potřebnou službou pro všechny, kdo se starají – často na pokraji vlastních sil – o své nejbližší v závažné nemoci,“ uvádí vedoucí projektu Martin Štainer. „Chceme ulevit lidem, kteří dělají nesmírně záslužnou práci. Pro většinovou společnost jsou mnohdy neviditelní, nicméně si zaslouží více než kdokoli jiný pozornost a vytvoření podmínek, které jim v jejich činnosti alespoň nepatrně uleví a pomohou jak v péči o bližního, tak v péči o ně samotné,“ dodává Štainer.

EDUKOL stojí také za projekty několika obcí na Litovelsku a Šternbersku, kde už dva roky pracují obecní sociální pracovníci. I z jejich činnosti je zřejmé, že neformálních pečovatelů je i na malých obcích řada, nicméně přímo pro ně cílená podpora je jim velmi vzdálená. To je důvodem, proč budou zaměstnanci projektu poskytovat služby i přímo v domácnostech lidí žijících nejen v krajském městě, ale i v okolních obcích.

Zájemci mohou kontaktovat Mgr. Evu Masnou na tel.: 777 839 177 nebo PhDr. Evu Trčkovou na tel.: 605 386 461 či získat další informace přes e-mail info@neformalnepecujici.cz nebo www.neformalnepecujici.cz.

Spolufinancováno Evropskou unií

Jak se domluvit v zahraničí? Nový kurz Moderního seniora vás to naučí

Pro seniory z Olomouckého kraje spustila společnost Maltézská pomoc nový kurz: Moderní senior na cestách. Je zaměřen na využití technologií pro cestování a porozumění turistické i technicky zaměřené angličtině. Vhodný je pro ty, kdo rádi cestují do zahraničí a chtějí se dozvědět více o praktických tipech pro cestování a možnostech, jak se v cizině lépe orientovat.
Témata spojená s angličtinou jsou: nákup jízdenek, dorozumění se v obchodě, v lékárně a u doktora, v restauraci, v hotelu či při vstupu na památku. Z technických věcí vás naučíme, jak nakoupit jízdenky a letenky online, jak bezpečně nakupovat na internetu, jak na MHD v zahraničí, překladač na cesty a využití umělé inteligence k plánování výletů či aby vám poradila v problémech (zdravotních, nebo když se ztratíte). Úroveň vaší angličtiny nehraje roli, ukážeme všem, jak si v zahraničí poradit a jak se alespoň naučit vyslovovat anglická slova a základní fráze a porozumět jim. Cena kurzu je 1 000 Kč.
Nabízíme též kurzy chytrých telefonů a počítačů. Kurzy telefonů a počítačů dle zájmu účastníků otevíráme v Olomouci, Prostějově, Velké Bystřici a Jeseníku.
Chcete-li se naučit něco nového a snadněji objevovat svět, neváhejte kontaktovat koordinátora kurzu Karla Čapku na telefonním čísle 605 228 161 nebo na e-mailu karel.capka@maltezskapomoc.cz.

Tereza Veselková,
Maltézská pomoc Olomouc

Lazecký klub oslavil Den seniorů hudbou

Oslavu Mezinárodního dne seniorů jsme s Klubem pro seniory Lazce uspořádali v naší klubovně v prostorách Základní školy Demlova.
K dobré náladě nám 22. října zahráli na kytaru pan Drápal a na akordeon pan Němec. Účastníci si zazpívali a dobře se bavili, klub byl naplněn do posledního místečka. Již teď se těšíme na další podobné setkání při hudbě.

Josef Dušek,
vedoucí KS Lazce

Droždínský klub seniorů opravdu nezahálí

Ne že bychom se nescházeli v klubovně, kde se povídá i slaví, kde se hrají deskové hry, dělají kvízy a poslouchají přednášky a kde jsme letos přivítali i nové členky. Letos jsme ovšem také dost cestovali. Těch akcí bylo opravdu hodně!

V červnu jsme si vyjeli vlakem do Brna. Hlavním bodem programu byla návštěva historických vodojemů na Žlutém kopci. Mladý vtipný průvodce nás zahrnul informacemi a hleděl, aby se nikdo v rozsáhlých prostorách neztratil. Prohlídku můžeme doporučit! A také kapucínská hrobka se nám líbila. Vyjeli jsme si rovněž na zahradní slavnost v DC 90 Topolany, kde jsme obdivovali keramické výrobky i jinou tvorbu klientů. Ve Slatinicích jsme navštívili členku, která zde byla na rehabilitaci po operaci. V Zábřehu v rodinné výrobně Via Delicia jsme ochutnávali výborné paštiky.

Na začátku září jsme vyrazili do Mikulova. Na hradě jsme prošli sice jen krátkou výstavní trasu, ale procházka po městě za krásného počasí byla velmi příjemná. Následovala projížďka historickou lodí Munot. Byla postavena v Holandsku roku 1936 a od roku 2022 je v provozu na Novomlýnské nádrži.

Vrcholem byla prohlídka Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR. Dojeli jsme na Malostranské náměstí, nakoukli do Valdštejnské zahrady a po zhlédnutí informačního filmu jsme se odebrali do parlamentária, edukačního prostoru ve Šternberském paláci k modelům budov PS a zasedacího sálu. Zkusili jsme si, jak by nám to slušelo za pultem pro diskutující a pokračovali do dalších prostor v Thunovském paláci. I když v sále probíhalo školení, využila naše průvodkyně přestávky v jednání a ukázala nám jak moderní hlasovací zařízení, tak například i žlábek na pero z 20. let 20. století. Ze Sněmovny jsme pokračovali do chrámu sv. Mikuláše na Staroměstském náměstí a chrámu Matky Boží před Týnem, kde právě probíhal koncert německého chlapeckého pěveckého sboru. Den věnovaný politice a vzdělávání tak ukončil krásný kulturní zážitek.

Marie Dosoudilová, KS Droždín

V klubu Fischerova na podzim tvoří výzdobu

Tak jako každý podzim, i letos členky Klubu pro seniory Fischerova zkrášlily prostory, kde se scházejí, výzdobou z kukuřice, listí, kaštanů, žaludů a šípků. Zároveň také chodí na Peškovu tvořit i cvičit jógu a na židlích v rámci akce Aktivní Olomouc. **Vladimíra Slavíková, KS Fischerova**

Společný výlet tří klubů na jih Moravy

Na základě skvělé spolupráce klubů v Přichystalově ulici a U hradeb jsme společně zorganizovali výlet do Strážnice, kde jsme navštívili výrobu modrotisku. Modrotisk je nositelem mnoha ocenění a je zapsán do seznamu kulturního dědictví UNESCO. Byl to pro všechny nezapomenutelný zážitek. Všechny překvapilo, jak je výroba náročná. Po příjemné exkurzi jsme se přesunuli do vinných sklepů Plže v Petrově.

V areálu je okolo osmdesáti vinných sklepů budovaných od 15. století. Patří k nejznámějším souborům vinných sklepů u nás. Natáčelo se zde mnoho filmů a seriálů, například Slovácko sa nesúdí. Jeden z místních vinařů nás areálem provedl a ochutnali jsme společně

i víno. Ze dne plného zážitků si členové klubů odvezli krásné společné vzpomínky na Slovácko.

Marcela Plachá, vedoucí klubu U Hradeb a Miloš Foltýn, vedoucí klubu Přichystalova

Podzimní odpoledne klubu U Hradeb

V měsíci říjnu jsme si v klubu U hradeb udělali podzimní odpoledne. Pustili jsme se do výroby věnců a podzimních dekorací. Naše seniorky byly nadšené, šlo jim to velice dobře od ruky a vzájemně se podpořily a pomáhaly si. Do výroby se zapojila i jedna z našich nejstarších členek paní Molíková. Sama byla velice překvapena, co dokázala vytvořit. Celé odpoledne se neslo v příjemném přátelském duchu.

A z čeho mám velikou radost jako vedoucí klubu? Když vidím, jak se aktivně a s úsměvem všichni zapojují do všech činností a akcí, které pořádáme.

Marcela Plachá, vedoucí KS U Hradeb

Pestrá sezona klubu Peškova

Členové Klubu pro seniory Peškova se 10. dubna vydali do Čech pod Kosířem do Muzea kočárů. O historii tohoto dopravního prostředku jim vyprávěl majitel pan Obr. V půlce září proběhl týdenní letní pobyt na Slovensku. V hotelu Harmonie v Piešťanech absolvovali členové klubu sedm léčebných procedur a také navštívili různé hrady a zámky. Na začátku října uskutečnili zájezd do Zlína, kde navštívili Muzeum Tomáše Bati včetně galerie a v mrakodrapu jeho pojízdnou kancelář. Výtahem se dostali na terasu mrakodrapu, kde byl překrásný výhled na celý Zlín. Po celou dobu návštěvníky provázela průvodkyně a informovala nejen o výrobcích, které se zde vyráběly, ale také o celé historii Zlína.

Milada Koloušková, vedoucí KS Peškova

Vzkaz z Lošova: Dobrý den všem přátelům!

Rok pomalu končí, a tak si připomeňme, co jsme v lošovském klubu pro seniory zažili.
Scházíme se každou středu, povídáme si, co je kde zajímavého, vzpomínáme na časy minulé i na naše kamarády. V klubu pořádáme přednášky, například o zachování zdraví, bezpečnosti či nástrahách moderního života. Navštěvujeme olomoucká kina, divadlo, koncerty, muzeum, výstavy a podobně. Většina našich členů vlastní zahrádku, domeček a zvířátka. Na schůzkách je proto o čem povídat, pochlubit se úrodou, donést ochutnat, potěšit se úspěchy, ale probrat i nezdary.
Společně oslavujeme státní i církevní svátky, stejně jako narozeniny členů. Zazpíváme, popřejeme hlavně zdraví, předáme dárečky, povíme říkanku a máme společnou radost.
Domlouváme se na zájezdech, a kdo rád poznává něco nového, rád se přidá a jedeme. Letos to byl výlet do hanáckého skanzenu v Rymicích a na zámek Vizovice. Vydařilo se i počasí.
Druhý klubový výlet byl na zámek

Plumlov. Výlet byl náročný na chůzi, protože zámek má opravdu hodně schodů, ani počasí nám nepřálo, protože pršelo, nicméně spokojenost nám stejně zůstala. Naši členové jezdí i na výlety pořádané magistrátem a pak vypráví o zážitcích a poznatcích ostatním.
V září jsme se projeli vláčkem po olomoucké zoo. Bylo to prima. Kulaté narozeniny všech našich členů si připomínáme vždy, ovšem devadesátiny paní Ljuby Hradilové jsme oslavili trochu slavnostněji. Členkou klubu je od prvopočátku! Poblahopřát přijeli i přátelé, kterým už chůze do klubu dělá obtíže. Taxíky jim zajistili pojízdní kamarádi. Děkujeme a všem děkuje i dojatá oslavenkyně. Popsat vše, co jsme za rok prožili, vlastně ani nejde. Jsme ale moc rádi, že máme svůj klub. Děkujeme všem, kteří k nám chodí, a nejvíc děkujeme naší obětavé paní vedoucí Ludmile Čajkové. Všem ostatním, jak z magistrátu, tak i dalším klubům, přejeme hodně zdaru a štěstí.

Anežka Snášelová, KS Lošov

KS Polská: Macocha, Piešťany a další výlety

Stručná zpráva ze života Klubu seniorů v Polské ulici by se dala jednoduše popsat pomocí tří výletů. Aktivit měli členové klubu samozřejmě více, tyto akce se ale asi nejsilněji zapíší do paměti.

Příjemnou prázdninovou atmosféru připomíná Letní setkání v námořnickém na „Pádle“ v Horce nad Moravou. Zajímavý výlet k tradičnímu turistickému cíli, to byla cesta k propasti Macocha v Moravském krasu. A konečně především za odpočinkem a zdravím se členové klubu vydali do hotelu Harmonia ve slovenském lázeňském městě Piešťany.

Zdeněk Kalvoda, vedoucí KS Polská

Senioři v Příkazích oslavili významné jubileum

Letošní rok je pro Senior klub v Příkazích mimořádný; je jubilejní, čtyřicátý. U jeho vzniku stál v roce 1985 pan Boleslav Vaca. Středeční schůzky měly úspěch, zpočátku se konávaly téměř každý týden. Od roku 2006 vede klub paní Miroslava Davidová. Nyní se setkání v klubovně Rolnické záložny pořádají jedenkrát za čtrnáct dnů.
V průběhu let se uskutečnilo mnoho nezapomenutelných akcí. Nechyběly besedy s lékaři, herci, sportovci, cestovateli, s Policií ČR i dobrovolnými hasiči. Pravidelně na pozvání přichází pan starosta, aby informoval o dění v obci. Spolupráce s obecním úřadem je oboustranná, senioři rádi podají pomocnou ruku.
Klub využívá nabídky Krajské rady seniorů, rekreace v hotelu MAS v Sezimově Ústí nebo hotelu v Brdech. Oblíbené jsou jednodenní zájezdy, návštěvy divadelních představení i exkurze v Olomouci. Skvělé je letní grilování na zahradě jednoho z členů. Největší akcí roku je Seniorský ples ve velkém sále Rolnické záložny. Přijíždí senioři z celého okresu! Letos byl 21. ročník. Členky klubu pravidelně cvičí v tělocvičně základní školy a připravují taneční vystoupení právě pro naše seniorské plesy. Nelze opomenout sponzorskou a charitativní činnost. Každý rok členové pořádají sbírku pro Nadaci prof. Vejdovského, vybírají ale i na nenadálé živelní pohromy a jiné sociální potřeby.
A nezapomíná se ani na oslavy Dne dětí v Příkazích.

Pavla Ziembová, Zdeněk Mikolajczyk, Senior klub Příkazy

Klub z Přichystalovy ulice je tu deset let

Ve středu 10. září si Klub pro seniory Přichystalova připomněl desáté výročí své existence. Oslavy se zúčastnilo 35 členů, mezi nimi také paní Jarmila Hemelková, která je v 96 letech nejstarší členkou klubu.
Odpoledne se neslo v přátelské a slavnostní atmosféře. Účastníci si pochutnali na občerstvení, zavzpomínali na uplynulé roky a prohlédli si fotogalerii z činnosti klubu. Program doplnila živá hudba, při které si přítomní s chutí zazpívali.
„Začátky nebyly jednoduché, avšak díky odhodlání a aktivitě členů jsme postupně získali zkušenosti a stali se součástí veřejného života. Dnes se nám daří nabízet pestrý program pro široký okruh seniorů," říká vedoucí klubu Miloslav Foltýn. K nejoblíbenějším patří zájezdy, vycházky do přírody, sportovní setkání, oslavy narozenin či společné návštěvy kin, divadel a výstav. Ve vedení klubu se vystřídali tři vedoucí – Miroslav Ryšavý, Slavomil Češka a současný Miloslav Foltýn. „Jako vedoucí klubu si přeji, aby se naše činnost dále rozvíjela a přilákala nové členy. Snažíme se vytvářet takové prostředí, v němž se senioři cítí dobře a kam se rádi vracejí," dodává Foltýn. Na závěr pak poděkoval všem, kteří se podíleli na oslavě desátých narozenin.

Dagmar Pěničková

Prarodiče často znamenají pro děti poslední záchranu, říká psycholožka a spisovatelka Kamila Holásková

Po většinu života se zabývá především partnerskými a rodinnými vztahy. Kamila Holásková je profesí psycholožka, třiatřicet učila na Univerzitě Palackého a v posledních letech se prosazuje i jako spisovatelka. Její bohaté zkušenosti i názory mohou nepochybně zaujmout i naše čtenáře.

Jste psycholožka. Na jaké disciplíny jste se zaměřovala?
Na univerzitě jsem přednášela různé psychologické disciplíny. V posledních letech jsem učila sociální psychologii a vývojovou psychologii, ale v průběhu těch tří desítek let jsem učila všechno možné, duševní hygienu, zátěžové situace, sociálně patologické jevy a další.

O pedagogické práci hovoříte v minulém čase. Teď už neučíte?
Učím, ale už ne na univerzitě. Teď pracuji pro jednu vzdělávací agenturu a strašně mě to baví, protože tam lidi chodí dobrovolně a se zájmem. Tyto posluchače je radost učit. Mezi studenty na univerzitě často byli i tací, kteří psychologii absolvovat museli, i když k ní neměli vůbec žádný vztah. Vnímali psychologii jako áčkový předmět a museli jej absolvovat, i když jim psychologická témata připadala velmi neuchopitelná. Chápala jsem, že třeba student matematiky k psychologii neměl osobní vztah. Já bych konec konců také nešla ráda třeba na zkoušku z fyziky. Dnes učím ty, které psychologie opravdu baví a kteří se o ní chtějí něco dozvědět.

A kromě vyučování jste měla také psychologickou praxi?
Měli jsme poradnu v rámci katedry psychologie, v níž jsem 20 let poskytovala poradenskou činnost. Dnes

Psycholožka a spisovatelka Kamila Holásková

můžu říct, že jsem ráda, že mám už tuto éru za sebou. Přiznávám, že jsem byla dost vyčerpaná.

Je to tím, že pokud chcete někomu dobře naslouchat, znamená to osobní nasazení i zátěž?
Ano, a pokud máte skutečně těžkého klienta, vyčerpává to silně. Tady práce nefunguje tak, že skončíte, odložíte složku a jdete v pohodě domů za dětmi. Musela jsem příběhy rodin a dětí, které jsem řešila, promýšlet. Mnohdy musíte jít až na dřeň a takové případy jen tak z hlavy nedostanete.Je to náročná a zdlouhavá práce a psycholog musí velmi pečlivě zvažovat každý krok, aby alespoň v nějaké míře pomohl. Někdy máte pocit, že dospělí, kteří by měli myslet na prospěch svého dítěte, žádnou pomoc nechtějí a usilují jen o to, aby vyhráli. A výhrou může být cokoliv, například dům, auto, výživné. Dítě je až na posledním místě.

Chápu, že v rodinných vztazích musí z povahy věcí být velmi citlivé momenty…
Často se divíme současné generaci, že má spoustu psychických problémů. Jenže většina psychických problémů pramení právě z rodinných vztahů! Samozřejmě, roli sehrál třeba covid, kdy byly děti dlouhou dobu zavřené bez přirozeného přístupu k vrstevníkům, a část také zůstává na genetice. To základní však přichází z rodiny. Například i genetický problém funkční rodina dokáže rozpoznat a řešit k prospěchu dítěte.

Zní to docela děsivě. Ovlivnila vás psychologická praxe ve vašich názorech?

Tyto zkušenosti mne dovedly k tomu, že jsem se stala velkou odpůrkyní střídavé porozvodové péče. Jsem moc ráda, že střídavá péče už skončila, protože z ní často vyplývaly ty nejšílenější kauzy. Bylo nesmírně těžké poslouchat to, co někteří rodiče dokáží dělat svým dětem, protože nenávidí bývalého partnera. Měla jsem případ, kdy při střídavé péči bylo dítě každý týden u jednoho rodiče

doslova svlečeno i z prádla a převléklo se do jiného oblečení, jen aby nemělo nic od toho druhého rodiče. Dárky, které dostalo v jedné rodině, tam muselo nechat a ve druhé rodině dostalo dárky, které si nesmělo vzít do rodiny první. Dítě tak bylo nuceno žít dva oddělené životy ve dvou znepřátelených rodinách. Dva životy, kdy se nesmí de facto propojit ani ten zážitek. Dítě nesmělo říkat, že bylo minulý týden v zoo, že jeli na výlet nebo něco dělali s druhým rodičem. Je málo pravděpodobné, že dítě, které je v průběhu dětství dlouhodobě traumatizováno, v dospívání a v dospělosti nebude trpět psychickými potížemi.

Musí být problém na straně obou rodičů, nebo stačí, když je problematický jeden z nich?

Někdy stačí jeden, někdy to bývají oba dva.Vtažení dítěte do konfliktu mezi rodiče je nejčastější forma psychického týrání dětí u nás. Podstatné je, že se potom nemůžeme divit, když je u takového dítěte za pár let diagnostikována psychická porucha, například sebepoškozování či suicidální obsese. Ovšem u dětí z dysfunkčního rodinného prostředí se suicidální obsese objevují velice brzy, a to už v období mladšího školního věku. Po několika letech stačí drobná další zátěž a dítě v průběhu dospívání není schopno optimálně fungovat, vytvářet vztahy, vzdělávat se či se obejít bez odborné pomoci.

Představili jsme vaši pedagogickou i psychologickou práci. Vy jste ale současně také spisovatelka. Předpokládám, že se vaše profese a praxe propisují i do psaní, je to tak?

Je to tak. Já jsem dříve publikovala jen odborné texty. V padesáti letech jsem došla k tomu, že by byla škoda nevyužít to, co všechno jsem během své praxe slyšela a zažila. Ne, že bych dříve nepsala, začala jsem psát v devíti letech, ale všechno putovalo do šuplíku. Když jsem na odborné konferenci o domácím násilí prezentovala jeden velmi složitý případ, naplno jsem si uvědomila, že zatímco mé kolegy to nepřekvapuje, protože obdobné případy znají ze svých praxí, laická veřejnost nemá o těchto problémech žádné informace. Řekla jsem si, že je to škoda, že by o tom lidé měli vědět. A tak jsem vytáhla z šuplíku texty, které tam už řadu let čekaly, přidala jsem povídku inspirovanou konkrétním případem a tak vznikla v roce 2011 první kniha povídek. Dnes chystám už desátou beletristickou knížku. Samozřejmě to vyžadovalo určitou odvahu; beletrie je něco jiného než odborné publikace, které mají velmi přísná pravidla. Na druhou stranu při psaní próz mám mnohem volnější ruce. Je jen na mně a na mém čtenáři, zda příběh zaujme.

Stalo se vám někdy, že se v takové povídce někdo poznal?

Stalo, přitom ten příběh ve skutečnosti nebyl o čtenáři. Český rozhlas některé mé krátké povídky natočil jako audio příběhy a pak je pouštěli na stanici Vltava. Jeden z nich, který namluvil velmi dobře herec Petr Kubes, slyšel jistý pán, když jel v noci autem, z rádia. Musel prý najednou zastavit, protože měl pocit, že slyší svůj životní příběh. Zastavil a potřeboval se vyplakat, aby vůbec mohl jet dál. Já jsem jej a jeho příběh přitom neznala. Plyne to z faktu, že takové příběhy se v různých obměnách stávají více lidem.

Vraťme se tedy ještě k problematickým rodinným vztahům. Mohou v případě nefunkčních vztahů mezi rodiči a dětmi pomoci prarodiče?

V každém případě ano! Pro řadu dětí z dysfunkčních rodin mohou prarodiče znamenat záchranu. Měla jsem v poradně mnoho dětí, které žily u prarodičů, byť třeba jejich rodiče nebyli ani rozvedení. Prarodiče v případě, kdy biologičtí rodiče z nějakého důvodu nefungují, dětem dokáží vytvořit plnohodnotné náhradní zázemí.

A co je vlastně hlavní příčinou nefunkčních partnerských vztahů?

Slavný profesor Zimbardo nabízí takový příměr s loďkou. V loďce sedí rodiče s dítětem a jejich úkolem je převézt dítě bezpečně do dospělosti na druhý břeh. A jde o to, nakolik harmonicky veslují. Po staletí žily rodiny tak, že otec vesloval na jedné straně a matka na druhé, otec za práci, matka za rodinu. V dnešní době se stává, že otec vesluje na jednu stranu za práci a matka vesluje na obě strany, a to rodina a práce.Rodiče se musí ve veslování sjednotit a střídat obě strany, a to práci a rodinu. Když pádluje jeden na jednu stranu a druhý na strany dvě, loďka nepluje rovně, bude se točit v kruhu nebo se i převrhne. Rodiče musí být schopni se dohodnout a správně se podělit o role. Nemusí být otec v práci a matka u plotny, klidně si mohou oba budovat profesní kariéru, ale musí se domluvit na tom, jak jejich rodina funguje. Aby loďka s dětmi mohla plout hezky plynule k protějšímu břehu, je záležitostí pro oba rodiče. Pokud jeden z rodičů se jen nechá vézt, ten druhý rodič se rychle unaví a může přijít na to, že nespolupracující rodič je jen zbytečnou zátěží.

Poslední otázka: co teď jako spisovatelka chystáte?

Na začátku příštího roku vydáme moji první knížku určenou pro teenagery. Jmenuje se Kája a je to příběh třináctileté dívky, které se ze dne na den rozpadne rodina. Bude se s tou těžkou situací muset nějak vyrovnávat. Jak, to už bych nechala jako překvapení čtenářům.

Michal Folta

Knihovna města Olomouce se těší na setkání

Adventní dílničky, cestopisné přednášky o Azorských ostrovech či horách v Pákistánu, hudební večery nebo třeba přednáška o zdraví a imunitě, to je jen malý výčet z aktivit, které nabízí Knihovna města Olomouce. I v příštích třech měsících je z čeho vybírat.

- **16. 12. | 17:00** pobočka Brněnská – **Setkání pamětníků vily Františky Lipčíkové** – předvánoční posezení a vzpomínání na život ve vile Františky Lipčíkové i v jejím okolí, vítány jsou dobové fotografie
- **18. 12 | 17:00–18:00** pobočka Slavonín – **Adventní dílnička** – předvánoční tvoření pro celé rodiny
- **23. 12. | ve výpůjční době** pobočka Holice – **Čtení u stromečku** – zklidnění v knihovně pro všechny příchozí, poslech vánočního příběhu či vánočních veršů
- **14. 1. | od 10 hodin** pobočka Tabulový Vrch – **Novoroční jóga** na židli (nejen pro seniory)
- **29. 1. | 16:30** pobočka Jungmannova – **Vídeň, jak ji neznáte** – stavby občanské vybavenosti (lázně, krematorium, byty, …) očima lektorky Marie Tunturovové
- **29. 1. | 17:00** nám. Republiky – **Azorské ostrovy** – putování Ondřeje Rause po největším azorském ostrově Sao Miguel a prezentace jeho knihy Azory: Svatební cesta bez manželky
- **3. 2. | ve výpůjční době** pobočka Holice – **Masopustní masky a veselí** – společné tvoření, radost, smích, písničky a říkanky
- **10. 2. | 17:00** nám. Republiky – **Jak šel Honza do světa aneb O rytíři Janu Mertovi de Velehrad** – interaktivní přednáška Pavla Dostála o renesanční osobnosti spojená s jeho zkušenostmi, jak využít působení drahokamů pro zdraví
- **19. 2. | 16:30** pobočka Jungmannova – **Na četnické stanici** – pracovní život prvorepublikových četníků s amatérským badatelem Jiřím Vaněčkem
- **24. 2. | 17:00** nám. Republiky – **Hudební večery s MFO** – povídání a hudba se členy Moravské filharmonie Olomouc
- **3. 3. | 17:00** nám. Republiky – **Imunita v souvislostech** – rady a doporučení Dagmar Langové, jak změnou stravovacích návyků i skladbou jídla posílit imunitu
- **12. 3. | 16:30** pobočka Jungmannova – **Letem světem Amerikou** – dojmy cestovatelky a cvičitelky tai-chi Světluše Kostrunkové z amerického kontinentu.

KREATIVNÍ DÍLNY PRO DOSPĚLÉ

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

- **13. 1. | 16:00 – Quilling** (práce s papírovými proužky)
- **17. 2. | 16:00 – Kaligrafie: Pero a inkoust**
- **17. 3. | 16:00 – Malování suchým pastelem**

NECHCI STÁT OPODÁL

nám. Republiky – aktivity pro seniory spojené s poznáváním a s používáním moderních technologií, možno jednotlivě i celé „party“, vše zdarma v klidném tempu

- **13. 1. | 10:00 – Zdraví v mobilu** – sledování kroků či tepu, ale i cvičení a meditace skrze aplikace
- **10. 2. | 10:00 – QR kódy a placení pomocí QR kódu** – výhody i nástrahy placení
- **10. 3. | 10:00 – Ikony, symboly a znaky nejen v telefonu** – využití aplikací

VÝSTAVY

- **náměstí Republiky** zdobí do konce března snímky pákistánských, nepálských, norských a španělských pohoří fotografa **Leo Pfeiffera**
- **pobočka Brněnská** zve v prosinci na obrazy Martina Gibaly, v nichž se snoubí surrealistický svět lidí a zvířat
- **pobočka Jungmannova** nabízí fotky Američana George Thompsona zaměřené na jeho rodnou Moravu, v lednu je vystřídají obrazy Ilony Strejčkové

Fotografie, které spojují generace

Vestibul CARITAS – Vyšší odborné školy sociální Olomouc ožívá výstavou s názvem „Radost s Mezi námi“, zachycuje atmosféru mezigeneračních setkávání dětí, rodičů a seniorů. Na snímcích jsou okamžiky radosti dětí z mateřských škol, rodičů s dětmi z Rodinného centra Heřmánek, seniorů z Centra denních služeb Roosseveltova – Sociální služby pro seniory Olomouc a členů Klubu pohádkových babiček a dědečků. Tyto generace se potkávají díky aktivitám organizace Mezi námi, o. p. s. www.mezi-nami.cz, která už řadu let pomáhá bourat bariéry mezi věkem i světy. Společné chvíle plné vyprávění, tvoření, zpěvu a smíchu dokazují, že radost nemá věk. Děti přinášejí energii a upřímnost, senioři životní moudrost a klid – dohromady vytvářejí prostor, kde se vzájemně učíme chápat jeden druhého a vážit si každého životního období.

Výstavu si můžete prohlédnout až do 30. 1. 2026 ve vestibulu školy na náměstí Republiky 3, vždy ve všední dny od 7 do 17 hodin, s výjimkou vánočních svátků. Přijďte se podívat, jak krásné a přirozené může být setkávání generací, a nechte se inspirovat úsměvy, které spojují.

Hana Klicperová
Mezi námi, o. p. s.

Studio SEN: divadelní tvorba, která dává hlas energii zralého věku

V kulturním domě nacucky! působí výjimečná skupina aktivních seniorek a seniorů – Studio SEN. Tvoří ji absolventi a absolventky Dramatického kurzu SENior 50+, kteří se pod záštitou vzdělávací platformy Edu nacucky! dlouhodobě věnují divadelní tvorbě, osobnímu rozvoji a tvůrčí práci. Studio SEN pod vedením profesionálních lektorů rozvíjí hlasové, pohybové a improvizační dovednosti. Cílem je dát seniorům prostor pro umělecké vyjádření, podpořit jejich kreativitu a současně přispět k detabuizaci stáří a bourání stereotypů spojených s vyšším věkem.

Soubor každoročně připravuje v rámci programu Divadla nacucky! novou autorskou inscenaci ve spolupráci s profesionály z divadelní praxe. V dubnu 2026 představí premiéru projektu vedeného choreografkou a režisérkou Kateřinou Šobáňovou. Na vzniku inscenace se členové souboru podílejí již od jara 2025 v rámci rozsáhlé výzkumné fáze, která zahrnuje intenzivní workshopy, individuální reflexe i experimentální práci s pohybem, hlasem a improvizací. Věnují se tématu tělesnosti, životních proměn a duševní zkušenosti ve vyšším věku.

Divadelní tvorba má sílu spojovat generace, otevírat důležitá témata a dávat prostor hlasům, které stojí za to slyšet. Studio SEN potvrzuje, že kreativita a chuť tvořit nejsou věkem omezeny. **(dnc)**

Autorský šperk Pavla Herynka ukazuje, jak široké je spektrum krásy

Vlastivědné muzeum v Olomouci představuje tvorbu Pavla Herynka, který je jednou z nejvýraznějších osobností českého autorského šperku. Jeho „okrasy“ zpochybňují představu o tom, co může být šperk, a mění ji v osobitou hru mezi materiálem, příběhem a poezií.

Výstava Pavel Herynek | Šperky přináší soubor šperků z různých období, materiálů a přístupů: od dřeva přes papír až po nalezené předměty. Kurátorem výstavy je historik umění Jiří Černý. „Jedinečnost tvorby Pavla Herynka spočívá v tom, že vlastně nelze hovořit o špercích, ačkoli to tak dělám, a přestože jsme tak výstavu pojmenovali. Herynek sám rád používá pro své výtvory pojmu okrasy, který vymyslel básník Jiří Kolář, když jej autor v roce 1989 navštívil v Paříži. Herynek totiž všemožně ruší naše představy o tom, co je to vlastně šperk,“ říká kurátor Jiří Černý.

Herynkova tvorba prochází neustálou proměnou, i tak v ní lze pozorovat témata a přístupy, k nimž se autor navrací. Překvapuje neustále novými nápady, ale i nečekanými variacemi na stará témata. Olomoucký výtvarník zpracovává nejen vzácná a domácí dřeva, slonovinu, perleť, kovy a umělou hmotu, ale s důvtipem jemu vlastním využívá rovněž papír a papírmaš anebo nejrůznější nalezené předměty a odpadní materiály.

„Ke všem materiálům cítím stejný respekt. Snažím se s nimi pracovat ‚bez znásilňování‘, když formuji svoji myšlenku nebo představu objektu/šperku. Příklad: při vytváření série broží Lehkost a tíže (1997) jsem použil lehoučkou papírmaši nebo kartonové trubičky, ale grafitový vrchní lak je proměnil v podobu těžkých kovových předmětů. Efekt je v nečekané proměně. Náhoda hraje často velmi pozitivní roli. Náhodně nalezený předmět mi napoví jeho pozdější dotvoření do podoby brože nebo jiného artefaktu,“ vypráví Pavel Herynek. **(mv)**

Jak fungoval olomoucký orloj před Svolinského radikální přeměnou

Jen v málo věcech se shodnou Olomoučané. V čem si ovšem rozumí skoro všichni, je názor na orloj. „Je dobře, že ho tady máme, ale určitě by byla lepší jeho historická verze," říkají. Ani za více než sedmdesát let si lidé dělnicko-rolnické vyznění jeho výzdoby nezamilovali. Ovšem když voláme po historickém orloji, okamžitě se vynoří potměšilá otázka, kterou podobu tím vlastně myslíme. Za dlouhá staletí totiž změnil orloj podobu asi osmkrát a ta předposlední byla jen 127 let stará, upravovaná ještě před 99 lety.

Převládající názor, že Svolinského podoba orloje je nedůstojná a historicky pomýlená, je v pořádku. Pýcha středověkých měst v podobě nejprve věžních hodin a posléze sofistikovaných hodinových systémů s řadou funkcí známých jako orloje opravdu nevznikala proto, aby oslavovala práci dělnické třídy či pracující inteligence. Nicméně volání po návratu původního orloje je podobně ahistorické jako dílo Karla Svolinského – předchozí podoba není žádným původním stavem, ale jen jednou z řady variant.

Opakované změny a úpravy

Orloj ve věži olomoucké radnice vznikl někdy v průběhu 15. století. Dosud se nepodařilo přesně zjistit, zda to bylo opravdu někdy okolo roku 1420, jak praví tradice, nebo později, někdy v 70. letech 15. století. Už v 16. století se orloj dočkal prvních větších úprav, na nichž měl výrazný podíl slavný císařský matematik a astronom Pavel Fabricius. V roce 1746 dostal díky práci známého malíře Jana Kryštofa Handkeho orloj barokní tvář. Na počátku 19. století se odehrála další rekonstrukce. Jak uvedl historik Radim Himmler, který je specialistou na chronometrii a historii hodin, změn

bylo za pět století existence orloje více. „Odborníci napočítali, že za zhruba 500 let existence orloje byl stroj zásadně změněn dvakrát a vnější podoba orloje celkem osmkrát," upřesňuje historik.
Jedna z velkých proměn se odehrála na konci 19. století. V roce 1898 byla dokončena přestavba orloje v novogotickém stylu.

Na výstavě v Hamburku

Jedná se o heliocentrický orloj, ten původní byl geocentrický, tedy v jeho pojetí byla středem vesmíru Země. Autorem nového návrhu orloje, jak jej známe my z romantických starých pohlednic, byl vídeňský architekt Robert Dammer, novou malířskou výzdobu vytvořil německý malíř Richard Bitterlich a dřevěné pohyblivé figury vyřezal rovněž německý sochař Bernhard Hoetger. Orloj byl při rekonstrukci vybaven heliocentrickým ciferníkem. A právě už tato novogotická proměna podle odborníků přispěla ke ztrátě historické původnosti orloje.
Ještě si řekněme něco o skryté části orloje. Už v roce 1894 objednali olomoučtí radní výrobu nového hodinového stroje u renomované německé firmy Korfhage & syn z městečka Buer u Osnabrücku. Šlo o spolehlivou firmu s dobrým jménem, například na světové výstavě v Amsterodamu v roce 1883 získala společnost zlatou medaili za kvalitu svého hodinového strojku. Část hodinového stroje pro Olomouc byla dokonce nejprve představena na výstavě v Hamburku, než pak celý složitý stroj vlakem putoval do Olomouce.
I když nynější hodinový stroj pochází až z konce 19. století, z dnešního pohledu se rovněž jedná o cennou historickou technickou památku, která je zajímavá například tím, že se musí ručně natahovat. Nejstarší dochovaná mechanická část olomouckého orloje pochází zřejmě z konce 16. století a dnes je uložená ve Vlastivědném muzeu Olomouc. Sice je stroj rozložený a deponovaný v podobě jednotlivých součástí, nicméně je pravděpodobné, že by se zřejmě dal zrekonstruovat.
Ani konec 19. století ještě nebyl posledním zásahem. V roce 1926 byla novogotická podoba znovu upravována, když olomoucký malíř Jano Köhler nahradil nejviditelnější odkaz na habsburskou monarchii. Portrét Marie Terezie vyměnil za alegorické vyobrazení moravské země v podobě krále Ječmínka.

Osudové granáty

Tento orloj pak byl poškozen v květnu 1945. Jak píše Radim Himmler v článku „Poškození olomouckého orloje v posledních dnech druhé světové války“, dost pravděpodobně za tím stojí sovětská dělostřelecká palba. „Na základě rozboru dochované fotodokumentace, vzpomínek pamětníků, pramenů i literatury lze konstatovat, že vzhledem ke směru dopadajících dělostřeleckých granátů na radnici byla nejpravděpodobnějším původcem jejího poškození Rudá armáda, která střílela spíše lehčími typy děl z prostoru Samotišky–Drožďín. Přímý zásah horní části průčelí orloje mohl být způsoben sovětským divizním kanonem, vzor 42, ráže 76,2 mm,“ upřesňuje historik. Ať už ale byly granáty vystřeleny tou nebo onou stranou, shodou nešťastných okolností se pak rozhodlo o úplné přestavbě namísto technicky proveditelné rekonstrukce.

Každé poledne hromadí se zástupy

Řekněme si, jak vlastně fungoval onen předposlední olomoucký orloj. Jaké projevy viděli diváci, když stáli před novogotickým dílem a s obdivem sledovali odbíjení poledne. „Každé poledne hromadí se zástupy obecenstva před orlojem, který náleží ku nejpřednějším zvláštnostem olomouckým,“ píše se ve Velkém moravském kalendáři národním, který vydal pro rok 1903 olomoucký nakladatel Eduard Hölzel. Jak popisuje hlavní představení orloje? Po stranách stroje hracího jsou pohyblivé figury, a to předně bije hoch čtyři čtvrti na zvonek, jiný muž opět hodiny (dvanáct), mnich přebírá dvanáct zrn růžence, pastýř troubí na šalmaji, vystupuje císař Rudolf Habsburský s koněm a proti němu kněz s kostelníkem, objevuje se Adam a Eva s jablkem, vystupují svatí tři Králové, dále viděti útěk svatého Josefa s Ježíškem do Egypta, naposled kohout mávaje křídloma zakokrhá.“ Toto představení se i na počátku 20. století odehrávalo jen v poledne. „Jiné hodiny jen pastýř na šalmaji troubením oznamuje.“ Podle tohoto popisu alespoň víme, že přinejmenším dvě věci má nynější orloj s tím předposledním společné. Celé představení poskytuje publiku jen jednou denně, v poledne, a vystoupení pohyblivých figur bylo tehdy stejně jako dnes vždy zakončeno kokrhajícím kohoutem, mávajícím křídly.

Michal Folta

Ocelové srdce: Ostrava na jeden den

Ostrava, město, které se z industriální popelky proměnilo v moderní centrum kultury a techniky, nabízí i v chladnějších měsících ideální destinaci pro nenáročný jednodenní výlet. Díky kompaktnímu centru a dostupné MHD je Ostrava skvělou volbou pro aktivní seniory.

Ikony centra – funkcionalismus a středověká dlažba

Putování Ostravou zahájíme u její nejznámější dominanty, vyhlídkové věže Nové radnice. Myšlenka nového, důstojnějšího sídla pro rychle rostoucí Moravskou Ostravu se zrodila na počátku 20. století, protože původní radnice na Masarykově náměstí již nevyhovovala. Nová radnice, která patří k nejvýznamnějším prvorepublikovým konstruktivistickým stavbám v Česku, byla postavena v letech 1925 až 1930. Vítězný projekt vzešel ze soutěže a podíleli se na něm architekti František Kolář, Jan Rubý a Vladimír Fischer. Věž je se svými 85,6 metry nejvyšší radniční věží v Česku a v době svého vzniku se pyšnila také nejvyšším rychlovýtahem v zemi. U paty věže si můžete všimnout bronzových soch od Václava Hynka Macha, symbolizujících klíčové funkce města: hornictví, obchod, vědu a hutnictví.
Po návštěvě věže sestoupíme k historickému Masarykovu náměstí. Tento centrální prostor sloužil jako tržní místo již od středověku. Tradici výročních trhů údajně odstartoval sám Karel IV. v roce 1362. Náměstí bylo v průběhu staletí dvakrát celoplošně dlážděno. Jeho dominantou jsou bývalá Stará radnice (dnešní Ostravské muzeum) a Morový sloup z roku 1702. Na náměstí dnes najdete mosazné desky v dlažbě, které připomínají nejdůležitější milníky v historii Ostravy.

Klenot: Divadlo Antonína Dvořáka

Nedaleko Masarykova náměstí se nachází Divadlo Antonína Dvořáka. Tato novobarokní budova byla slavnostně otevřena v roce 1907 jako Městské divadlo a primárně sloužila německé komunitě. Autorem projektu byl vídeňský architekt Alexander Graf. Interiér se pyšní bohatou výzdobou a v hledišti dodnes můžete obdivovat stropní obraz od akademického malíře Eduarda Veitha. Po vzniku Československa, v roce 1919, se stalo stálou scénou nově ustaveného Národního divadla moravskoslezského.

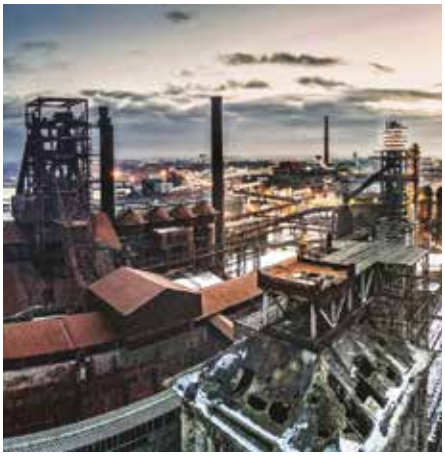
Tip na výhodný oběd: slevy, které potěší

Nastává čas na oběd a doporučujeme zamířit do restaurace Kanteen přímo v centru. Proč zrovna sem? Tato restaurace často poskytuje výraznou slevu (obvykle 40 Kč) na polední menu pro seniory ve věku 65+ a studenty. Stačí předložit doklad totožnosti. Čeká vás moderní česká kuchyně, široký výběr jídel a rychlý samoobslužný servis, který zaručuje plynulý průběh oběda.

Odpoledne v Dolní oblasti Vítkovice

Po obědě se přesuneme k největšímu symbolu Ostravy – Dolní oblasti Vítkovice. K tomuto monumentálnímu areálu bývalých železáren a dolů se pohodlně dostanete tramvají z centra.
Historie areálu sahá až do roku 1828, kdy olomoucký arcibiskup arcivévoda Rudolf Jan založil Vítkovické železárny. Vznikl zde unikátní a v Evropě ojedinělý komplex těžké průmyslové výroby, který zahrnoval těžbu uhlí, koksovnu i výrobu surového železa. Poslední odpich surového železa se zde konal v roce 1998. Areál byl později vyhlášen národní kulturní památkou a proměnil se v jedinečné vzdělávací a kulturní centrum.

Když zima venku nepřeje dlouhým procházkám, zvolíme krytou variantu, návštěvu Velkého světa techniky. Komplex je umístěn uvnitř moderních budov. Nabízí interaktivní expozice, které jsou navrženy tak, aby byly zajímavé a srozumitelné pro všechny generace. Můžete si zde prohlédnout expozice zaměřené na vědu, techniku a historii regionu v teple a pohodlí. Je to aktivní, ale fyzicky nenáročný program, který skvěle uzavře seznámení s Ostravou.
Celý den tak nabídne rovnováhu mezi historií, kulturou, dobrým jídlem a unikátním industriálním odkazem Ostravy, a to vše v klidném tempu vhodném pro seniory.



Jak se dostat do Ostravy a pak na místa popsaná v článku?
Pro cestu do Ostravy z Olomouce doporučujeme využít rychlé vlakové spojení, nejlépe do stanice Ostrava hlavní nádraží, odkud je nejlepší návaznost na MHD do centra. Z nádraží se do centra dostanete nejsnadněji tramvají nebo trolejbusem – na zastávky Nová radnice nebo Most Miloše Sýkory. Po návštěvě centra se do Dolní oblasti Vítkovice (zastávka Dolní Vítkovice) dostanete opět MHD. Pro návrat na hlavní nádraží využijte spojení tramvají. Nezapomeňte využít slevy na jízdné v rámci Dopravního podniku Ostrava (DPO). **Hynek Pečinka**

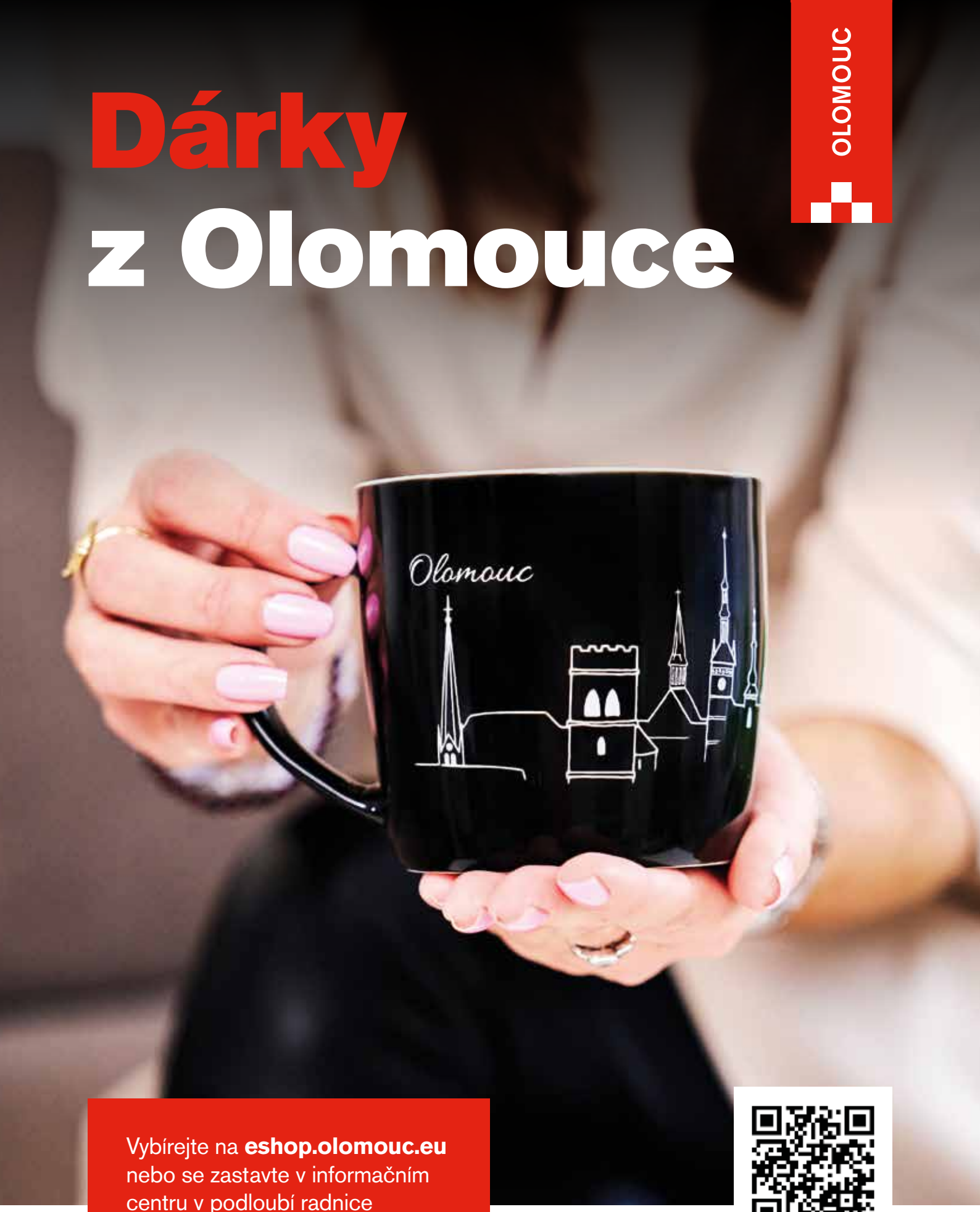
Jak se daří v Týnečku seniorům se sokoly?

Klub seniorů v Týnečku sídlí v sokolovně a sdílí prostory se sokoly a Komisí městské části Olomouc-Týneček. Toto soužití znamená mimo jiné před každým pravidelným úterním setkáním rozestavět šest stolů a příslušný počet židlí a po akci vše zase uklidit. Přesto se členům zdejšího seniorského klubu daří pořádat spoustu akcí. „Uskutečnili jsme kloboukový bál, zajeli jsme do Jeseníku, Javorníku, Litovle, Brna a tak různě. Pravidelně sportujeme na bowlingu nebo při cyklo a pěších túrách," říká za klub seniorů Jiří Jordán. Klubu velmi pomáhá skutečnost, že má ve všem podporu KMČ Týneček a olomouckého magistrátu. „Ale hlavní je soudržný kolektiv všech našich členů, kteří táhnou za jeden provaz," říkají senioři z Týnečka. Dokladem o tom, jak se v tomhle sympatickém klubu seniorům daří, jsou přiložené fotografie.

Za KS Týneček Jiří Jordán

Dárky z Olomouce

OLOMOUC



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