



Co udělat pro zdravý spánek

strana 11

Sportuji pořád rád, říká legenda Sokola Milan Frydecký

strana 12–13

Jak si užijeme Den seniorů v Olomouci

strany 4 a 5



Zoo Olomouc zve do doupěte levhartů i na safari

Zoologická zahrada na Svatém Kopečku je oblíbeným cílem Olomoučanů všech věkových kategorií. Není divu – patří nejen k největším zahradám v České republice jak v počtu kusů, tak i počtu druhů chovaných zvířat, navíc je ovšem položena i v nádherném prostředí podhůří Nízkého Jeseníku. I z hlediska návštěvnosti patří mezi nejoblíbenější zoo v tuzemsku. Pro starší návštěvníky je důležitá i ta informace, že zoologická zahrada je dnes už kompletně bezbariérová a nabízí i příjemná místa k posezení i občerstvení. A jakými novinkami a atrakcemi dnešní Zoo Olomouc láká?

Patří k nim například nedávno otevřená první část projektu safari. Vláček proveze návštěvníky doslova na dosah mezi obry severských lesů zubry evropské a losy, a další obyvatele evropských a asijských lesů, jako jsou třeba kamzíci, mufloni, jeleni sika či kozorožci kavkazští.

Dalším velice atraktivním tahákem je nový pavilon vzácných levhartů mandžuských. Pavilon s chovným párem těchto krásných šelem tvoří tři venkovní výběhy, čtyři vnitřní ubikace a karanténa. Optic-

ky působí jako dvě jeskyně s vyhlídkovou terasou. Atraktivní výběh vytváří iluzi skalního útesu, kde mají levharti více prostoru a pro návštěvníky jde o líbivější prostředí. Chovné centrum zvyšuje možnosti odchovu mláďat, čímž se posiluje naděje k návratu této mimořádně ohrožené šelmy do volné přírody. Ve volné přírodě žijí snad jen tři nebo čtyři desítky těchto velkých koček, v zoologických zahradách celého světa asi dvě stovky.

SOUTĚŽTE S NÁMI A VYHRAJTE VSTUPENKY DO ZOO OLOMOUC.

Tipněte si, kolik levhartů mandžuských nyní žije v olomoucké zoo.

- a) 2
- b) 4
- c) 7

Odpověď zasílejte do 30. září na adresu michal.folta@olomouc.eu. Nezapomeňte uvést i svou adresu, abychom pak mohli vylosované soutěžící informovat o výhře.

	7	Mezinárodní den seniorů slavíme v Olomouci aktivně	4
		Výdejny stravy pomáhají seniorům . . .	7
		Jak se žije v klubu pro seniory Fischerova v Olomouci	7
		Více než polovině seniorů se v Olomouci žije dobře	8
	7	Studenti pomohou seniorům cestovat – i těm, kteří nemohou z domova	10
		Zavřete oči, usínáme! Cenné rady pro klidný spánek	10
		Pět otázek pro Marcelu Moser, trenérku paměti	11
	10	Sportuju pořád rád, i když na olympiádu to už není – rozhovor s legendou olomouckého Sokola Milanem Frydeckým	12
		Charita Olomouc: Pomáháme zůstat doma	14
		Potřebujete pomoc při péči o sebe či vaši domácnost?	15
	12	Kam na podzim za kulturou a za zábavou?	16
		Metropol nabízí přenosy opery v New Yorku a baletu v Londýně	16
		Houbařská sezona začala. Kam na houby a jaké sbírat?	17
		Chcete zkusit houbaření společně s odborným mykologem?	17
	15	Filmový klub seniorů zve na české i zahraniční filmy	17
		O čem psaly noviny před sto lety? Žije se dál, zábava ale zmizela.	18
		V klubech pro seniory nudu nehledejte.	19



*Vážení čtenáři,
dostává se Vám do rukou třetí číslo časopisu Olomoucký senior, který vydává od letošního roku statutární město Olomouc. Najdete zde opět zajímavé informace, například o akcích v rámci oslav Mezinárodního dne seniorů, představí se Vám dvě pečovatelské služby, další z klubů pro seniory. Seznámíme Vás i se závěry z průzkumu mezi seniory ve městě. Průzkum byl zaměřen na kvalitu života seniorů – tedy jak se nyní žije v Olomouci. Celkem tři čtvrtiny oslovených seniorů jsou se svým životem spokojeny, a to je pro nás určitě dobrá zpráva! Jsou zde i další podněty, za které děkujeme všem, kteří se průzkumu zúčastnili. Budeme se jimi určitě zabývat.*

Chci se s Vámi podělit o jednu novou zprávu: město má koncept rodinné politiky. Další podrobnosti najdete v některém z příštích čísel tohoto časopisu. Chceme, aby se Olomouc stala dobrou adresou pro rodiny. A do té rodiny patříte i Vy, milí senioři. Věřím, že se myšlenka města přátelského rodině stane společnou vizí představitelů města a odborné veřejnosti, ale především jeho obyvatel.

Vážení čtenáři, přeji Vám pohodové podzimní dny.

Eva Machová

*Eva Machová
náměstkyně primátora*

Mezinárodní den seniorů slavíme v Olomouci aktivně

„Šťěstí je poznat v mládí přednosti stáří
a stejné štěstí je si udržet ve stáří přednosti mládí.“

Johan Wolfgang Goethe

Od roku 1991 si 1. října připomínáme Mezinárodní den seniorů, který vyhlásila Organizace spojených národů. Tento den má upozornit na témata týkající se spoluobčanů vyššího věku, stárnutí a zneužívání těchto osob. Prvního října je také namístě ocenit přínos starší generace pro společnost jako celek.

Město Olomouc si seniorů všímá

V Olomouci je příkladem péče radnice o starší spoluobčany nabídka skoro dvou desítek klubů pro seniory. Již tradiční jsou akce u příležitosti Mezinárodního dne seniorů, pořádané odborem sociálních věcí magistrátu v termínu

okolo 1. října. Pro seniory je přichystáno slavnostní představení v Moravském divadle, od roku 2012 k němu přibyly další akce, pokrývající celý týden. Několik klubů pro seniory uspořádalo den otevřených dveří, zájemci mohli absolvovat komentované prohlídky botanické zahrady. Vrcholem akcí byla pouť do baziliky Navštívení P. Marie na Svatém Kopečku a návštěva zoo. Loni se oslavy o týden prodloužily, přibyly přednášky, výtvarné dílny nebo sportovní seniorské aktivity.

„Senioři v našem městě si už jistě zvykli na to, že oslavy v Olomouci se nevztahují pouze na jeden den, ale jsou o dost delší. Každý, kdo má zájem, si tak může na-

jít čas a některé z našich akcí se zúčastnit. Vždy přibude něco nového – letos je to možnost výhry hodnotných cen,“ představuje olomouckou koncepci náměstkyně primátora Eva Machová. „Ráda bych zmínila další opatření města Olomouce ve prospěch seniorů. Roste počet klubů pro seniory, nejnověji vznikly na Svatém Kopečku, Lazcích a v Droždíně. Kluby postupně renovujeme. Nemalé prostředky se investovaly do zateplení domů s pečovatelskou službou, probíhá úplná rekonstrukce domu na Přichystalově ulici na nové malometrážní byty pro seniory, nový domov pro seniory se staví ve Slavoníně. Město také přispívá na poskytování sociálních služeb na svém území.“

Akce ke Dni seniorů začínají už 16. září

Letošní program oslav Dne seniorů se člení do několika oblastí: radost z pohybu, prevence kriminality a kultura a vzdělávání. Vše odstartuje v úterý 16. září.

Ve stánku na Horním náměstí u radnice získají zájemci v době od 9 do 13 hodin veškeré

informace o akcích, informační brožuru s programem a kartu pro sběr razítek. Tyto materiály budou k dispozici také v městském informačním centru a na všech místech, kde proběhnou akce ke Dni seniorů. První příchozí získají také malý dáreček.

PROGRAM

16. 9. Radost z pohybu

Na všech dnešních akcích lze získat razítko do soutěže.

Smetanovy sady (v případě nevlídného počasí foyer pavilonu A Výstaviště Flora Olomouc)

1. Aktivity Centra pohybu – cvičení pod dohledem profesionálů

10:00 ■ Cvičení s flexibary – pomáhá jako prevence i řešení bolesti zad.

11:00 ■ Cvičení s obručí – aktivuje

hluboko uložené svaly stabilizačního systému těla, zlepšuje rovnováhu a obratnost.

13:00 ■ Cvičení na strojích umístěných v parku – jak správně cvičit na dostupných strojích.

14:00 ■ Terapie tancem – pro všechny, kteří milují tanec, lekce s ukázkou různých sólo tanečních stylů prokládaná prvky jógy a pilates.

2. In-line bruslení

10:00–15:00 ■ Škola kolečkového bruslení LENE, bruslení pod dohledem a vedením profesionálů, program pro seniory s výukou bruslení, půjčovna bruslí i chráničů zdarma.

11:00 ■ Exhibiční vystoupení Lenky Buchcárové, mistryně Evropy i ČR.

3. Tai chi

10:00–15:00 ■ Ukázky cvičení se školenými lektory. Cvičení vzniklo v Číně mezi taoistickými mnichy a slouží ke kultivaci těla a mysli, ke zlepšení zdraví a k prodloužení života. Cílem cvičení je obnova a zlepšení zdraví. Ke cvičení není třeba mít nic speciálního, pouze běžnou volnější obuv a oděv.

4. Radost z pohybu

10:00–15:00 ■ Seznámení se s informačním portálem **radostz pohybu.cz** Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého. Poradenství, diagnostika, možnost zaplat se do programu sledování fyzických aktivit apod. K dispozici bude především používání krokoměru na určitou (rozumnou) vzdálenost, na které bude navazovat vyhodnocení pohybu, tj. kolik splněno z denního doporučeného pohybu, procentuální vyjádření.

5. Aquapark Olomouc (konečná busu č. 21)

10:00 ■ Prohlídka zázemí Aquaparku Olomouc, technické zázemí, úpravna vody apod. s ukázkou probíhajícího cvičení ve vodě pro seniory (z prostor foyer)

13:00 ■ Prohlídka zázemí Aquaparku Olomouc, technické zázemí, úpravna vody apod.

15:00 ■ Prohlídka zázemí Aquaparku Olomouc, technické zázemí, úpravna vody apod.

18. 9. Podzimní veselice pro seniory

Posezení s hudbou a tancem v pavilonu A Výstaviště Flora Olomouc, **vstupné 50 Kč**. Prodej vstupenek do 16. září v hale budovy odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce, Štursova 1 (vedle Kauflandu)

PREVENCE KRIMINALITY

Na všech akcích v této oblasti lze získat razítko do soutěže.

23. 9. Branný den Městské policie Olomouc

Svatý Kopeček (u vchodu do ZOO Olomouc). Pouze pro předem registrovaná tříčlenná družstva (registrace byla možná do 13. 9.).

8:00 ■ Prezentace soutěžících (tříčlenných družstev) od 8:00. Jsou pro vás připraveny soutěže na trase cca 3 km s možností výher. V místě cíle také menší soutěže (střelba, lanová dráha apod.) a informační stánky.

25. 9.

1. Beseda s Městskou policií v kině Metropol

9:30–11:00 ■ Přednáška jako kulturní zážitek. Beseda na téma prevence kriminality ve vyšším věku, která rozhodně nebude nudná. Součástí besedy budou i herecké vstupy, které budou probíraná témata s jistou dávkou nadsázky vhodně doplňovat. Kapacita sálu dostatečná.

2. Otevřená služebna Městské policie Olomouc, Kateřinská 23, Olomouc

11:00, 13:00, 14:00 ■ Prohlídka zázemí služebny Městské policie. Přijďte se podívat, kde strážníci mohou poobědvat, jak vypadá a funguje stanoviště kamerového systému.

3. Otevřená požární stanice Hasičského záchranného sboru Olomouckého kraje, Schweitzerova 91, Olomouc

10:00, 11:00, 14:00, 15:00 ■ komentovaná prohlídka zázemí a techniky.

4. Prohlídka vojenského správního archivu, nám. Republiky 4

15:30 ■ prohlídka budovy s místem věznění generála Lafayettea

30. 9. Kultura a vzdělávání

Na všech uvedených akcích lze získat razítko do soutěže

1. Prohlídka zázemí kina

PremiereCinemas, Galerie Šatovka, Polská 1

14:00–15:00 ■ Prohlídka zázemí kina (každých 15 minut), promítací místnosti, technika apod.

15:00 ■ **projekce filmu Stoletý stařík, který vylezl z okna a zmizel.** Vstupné zdarma (určeno veřejnosti, kapacita sálu dostatečná 350 osob).

2. Prohlídka zázemí Divadla na Šantovce, Galerie Šatovka, Polská 1

10:00–15:00 ■ Prohlídka zázemí nejmladšího divadla v Olomouci.

3. Prohlídka vnitřních prostor Střední zdravotnické školy Pöttingeum, Pöttingova 2, Olomouc

13:00–16:00 ■ Prohlídka budovy školy (kaple, krásné historické vitráže apod.) s průvodcem ve 30 minutových intervalech, krátké představení vzdělávacího modulu pro seniory, který by rozšířil nabídku vzdělávání seniorů v Olomouci.

30. 9. Kluby pro seniory

13:00 ■ Klub pro seniory Tererovo nám. – představení nových prostor klubu, informace o činnosti, představení koncepce směřování klubu pro seniory 21. století za účasti náměstkyň primátora města E. Machové a architektky B. Zlámalové.

13:00–16:00 ■ prohlídka nově zrekonstruovaného klubu pro seniory Javoříčská 2

1. 10. Muzikál Noc na Karlštejně v Moravském divadle

14:00 ■ Pouze pro členy klubu pro seniory zřizovaných statutárním městem Olomoucí, cena 60 Kč

3. 10. Představení Jedlíci čokolády v Divadle na Šantovce

15:00 ■ Černo-romantická komedie oceňovaného českého dramatika. Vypraví pohádku o malých i velkých sebevraždách v nás i kolem nás, s humorem, bez kterého to někdy nejde, a s dobrým koncem, ve který všichni věříme. Hrají Ivana Plíhalová, Dáša Rybářová, Petra Konvičková, Miroslav Černý, Marek Zahradníček, Matěj Mužík, Jana Posníková. Vstupenky zdarma k vyzvednutí v obvyklých předprodejích.

4. 10. Mše sv. na Svatém Kopečku a za seniory a pro seniory

10:00 ■ Mše i pro nepraktikující. Zamyšlení se nad světem a přínosy stáří. Pozitivní rozjímání. Autobusová doprava zdarma od hlavního nádraží s označením „Bazilika na Sv. Kopečku“ Na závěr mše malé občerstvení.

7. 10. Reduta

17:00 ■ Orchestr Gustava Broma, Felix Slováček, zpěv: M. Černohouz, R. Adam, J. Zíma a H. Chytilová, moderuje A. Cibulka. Vstupné: 130 Kč, prodej vstupenek v agentuře GONG

V sobotu a neděli 27. a 28. září a sobotu a neděli 4. a 5. října **VOLNÝ VSTUP DO ZOO SVATÝ KOPEČEK, pouze pro držitele karty členy klubu seniorů zřizovaných statutárním městem Olomoucí.**

Letošní novinka – ocenění pro aktivní účastníky

Za aktivní účast na Dnech seniorů lze získat cenu, a to hned dvěma způsoby. Lze sbírat razítka na místech, kde se akce konají nebo se zúčastnit tematické fotografické soutěže.

V programu akcí budou vyznačeny čtyři dny, a to úterý 16. září, úterý 23. září, čtvrtek 25. září a úterý 30. 9. Za každou aktivitu navštívenou v tyto dny získá účastník razítko do speciální karty. Možnost zapojení do slosování mají ti, kdo posbírají nejméně 6 razítek. Orazítkovanou kartu předáte do 10. 10. v informačním centru v podloubí radnice.

Druhou možností je pořídit maximálně 3 fotografie na téma „Úsměvy Mezinárodního dne seniorů“, a to v období od 16. září do 7. října. Do 10. října je třeba ji poslat na e-mail fotosenior@email.cz, popř. je na CD donést na adresu odboru sociálních věcí Štursova 1 do infocentra. K fotografii je nutné uvést kontaktní údaje. Z doručených fotografií porota vybere výherce, kteří rovněž obdrží cenu.

Co lze vyhrát a na co se můžete těšit?

Razítkovacích karet bude vyrobeno celkem osm set, cen bude téměř osmdesát. Děkujeme za ně všem sponzorům.

1. a 2. místo: Víkendový pobyt pro dva v Lázních Slatinice včetně procedur a plné penze – poskytly Lázně Slatinice a.s.

3. místo: Váha výherce v cukru. Výherce získá tolik kilo cukru, kolik sám váží – poskytla PhDr. Jana Kolomazníková

4. až 8. místo: Speciální prohlídka ZOO včetně zázemí a setkání s kontaktními zvířaty (pro výherce a jednu doprovázející osobu) – poskytla ZOO Olomouc

9. místo: Poukaz na 10 lekcí aquafitness v olomouckém Aquaparku – poskytl Aquapark Olomouc

10.–19. místo: Volný vstup 90 min do Aquaparku Olomouc – poskytl Aquapark Olomouc

20.–29. místo: Vstupenky na libovolné představení Premiere Cinemas v Olomouci – poskytl Premiere Cinemas Olomouc

30. až 36. místo: Batůžky – poskytla spol. Obzor – dávkovače na léky

37. až 42. místo: Dávkovače léků a dózy – poskytla spol. Obzor – dávkovače na léky

43. až 52. místo: USB flash disk – poskytl Europe Direct Olomouc

53. až 57. místo: 10 kg balení cukru a triko – poskytla PhDr. Jana Kolomazníková... a další

Ve fotografické soutěži pak první tři soutěžící oceníme knihou a láhví vína.

Pro podrobnosti do infocentra

Veškeré bližší informace, konkrétní časy a místa konání aktivit spojených se Dnem seniorů získáte z informačních brožurek a soutěžních karet, které budou od 16. září k dispozici v městském informačním centru v podloubí radnice nebo na místech, kde budou jednotlivé aktivity probíhat. K dispozici budou i na odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce, Štursova 1, Olomouc. Změna programu je vyhrazena.

Více informací poskytnou
Eva Trčková, Zdislav Doleček;
eva.trckova@olomouc.eu,
zdislav.dolecek@olomouc.eu;
 tel.: 585 562 112 (dol, pec)

Výdejny stravy pomáhají seniorům



Nechcete či nemůžete si sami vařit? Využijte výdej stravy v klubech pro seniory. Touto službou se město Olomouc snaží přispívat ke kvalitě života svých starších občanů. Výdejny stravy jsou v několika klubech pro seniory, zřizovaných městem, a v jedné základní škole. Toto zajištění stravování

pro seniory, kteří si z nejrůznějších důvodů sami neuvaří, má již dlouhou tradici.

Z výdejny stravy lze teplé jídlo odnést domů, nebo oběd sníst v příjemném prostředí přímo na místě. Výdejní místa spravuje Magistrát města Olomouce a dodávku stravy zajišťuje soukromý subjekt.

Kde výdejny stravy jsou?

Výdejní místa, kam se můžete přijít podívat a osobně se informovat nebo si rovnou objednat, fungují vždy v pracovních dnech od 9:30 do 11:30 hod. na těchto adresách:

Olomouc – centrum:

U Hradeb 2 – klub pro seniory

Olomouc – Povel:

Polská 57 – klub pro seniory

Olomouc – Povel:

Peškova 1 – klub pro seniory (v domě s pečovatelskou službou)

Olomouc – Nová Ulice:

I. P. Pavlova 69 – klub pro seniory (v objektu Jalta)

Olomouc – Holice:

náves Svobody 38 – v areálu základní a mateřské školy

Kolik obědy stojí?

Cena je dostupná. Za jedno hlavní jídlo s polévkou je stanovena na 65 Kč. **(red)**

Jak se žije v klubu pro seniory Fischerova v Olomouci

Vítejte v zákulisí dalšího klubu pro seniory statutárního města Olomouce, který se nachází v přízemí bytového domu Fischerova 6. Jedná se o dům s pečovatelskou službou, kde byl klub slavnostně otevřen již v roce 2009.

Na věk nehledíme a na zadku nesedíme

Protože se klub nachází v domě s pečovatelskou službou a jeho členové mají oproti jiným klubům vyšší průměrný věk, mohl by si leckdo myslet, že se zde jen popíjí káva a hrají karty. Ale to neznáte klub „Fischerku“. Předsedkyně klubu Vladimíra Slavíková jasně dává najevo, že v klubu mají rádi, když se něco děje, a s úsměvem dodává: „Co bych vám povídala, na věk nehledíme a na zadku ne-

sedíme. Na jaře a na podzim, když není moc horko ani zima, jezdíme na výlety a chodíme na procházky, v létě máme posezení na zahradě za domem a v zimě zase besedy, přednášky a také jezdíme plavat.“ Stručný výčet aktivit nám však nestačí, a tak nahlížíme do kroniky klubu. Vidíme, že klub má svůj taneční kroužek a aktivně vystupuje například v Domově pro seniory Pohoda ve Chválkovicích, cvičí na židličkách, trénuje paměť, účastní se kulturních a jiných aktivit. Členové si vyrábějí masky a rekvizity, ať již na veselice pro seniory, nebo na vlastní setkávání. Aktivit, které vedení klubu vymýšlí, je mnoho a účastní se jich i členové na invalidním vozíku, na které se také myslí. Kromě těchto konstatování nad kronikou se pozastavíme pře-

devším u fotografií s letní tematikou, a to u grilování. „Rádi sedíme venku, a tak je v našem zájmu, abychom se o okolí domu starali, a i to je pěkná aktivita.“ dodává předsedkyně k faktu, že i sami členové klubu pečují o okolí domu a podílejí se na jeho údržbě.

Na co jste v poslední době pyšní a na co se těšíte?

„Jsme rádi, když je v klubu dobrá atmosféra, což se nám myslím daří, a na to jsme rozhodně pyšní. Také zástupci našeho klubu vyhráli druhé místo v prvním ročníku Olympiády seniorů! A představte si, že v srpnu byla u nás na návštěvě paní starostka Bratislavy-Starého města Tatiana Rosová s náměstkyní našeho primátora Evou Machovou. A na co se těšíme? Na další setkání, na aktivity,

keré pro nás chystá město Olomouc a ještě nás v lednu čeká krásná událost – oslava 100 let členky našeho klubu paní Kroupové.“

Co byste chtěla vzkázat našim členářům?

„Chtěla bych poděkovat všem, kteří se podílejí na aktivitách, ak-

cích aj. pro seniory na území města Olomouce, a tedy i zaměstnancům statutárního města Olomouce a vedení města za vytváření podmínek pro vznik a fungování nejen našeho, ale všech městských klubů pro seniory. Olomouc se vyvíjí, a to i s ohledem na strukturu svých obyvatel. Náš klub je otevřen všem a věřím, že to tak bude i nadále.“



PÁLENÍ ČARODĚJNIC. Členové klubu s čarodějnicí, kterou vlastnoručně vyrobili.

Bližší informace o klubech pro seniory na území města Olomouce:

Mgr. Zdislav Doleček,
606 730 361, 585 562 105,
zdislav.dolecek@olomouc.eu
PhDr. Eva Trčková,
585 562 112,
eva.trckova@olomouc.eu

Více než polovině seniorů se v Olomouci žije dobře

Průzkum veřejného mínění mezi olomouckými seniory přinesl zajímavé výsledky. Cílem průzkumu bylo zjistit jejich postoje a názory vůči vybraným aspektům týkajícím se jejich spokojenosti, potřeb a očekávání od sociálních služeb. Průzkum v létě 2014 provedla agentura Sociofactor ve spolupráci se sociálními pracovníky olomouckého magistrátu.

Senioři v Olomouci

Obyvatel starších 65 let je v Olomouci 16 tisíc. Data byla sbírána prostřednictvím dotazníků, celkem jsme je získali od 385 respondentů. V největší míře nám odpovídali lidé v rozmezí 70–74 let, kterých bylo 26,8%. Nejstarší občan, který odpověděl na otázky v dotazníku, se narodil v roce 1921.

Určitě spokojeno je 25,8% a spíše spokojeno 49%. Celkem tedy tři čtvrtiny oslovených seniorů je se svým životem spokojeno. Spíše nespokojeno je 14,3% a určitě nespokojeno 4,4% respondentů. Více než polovině seniorů se v Olomou-

ci žije dobře, čtvrtině špatně. Ukázalo se, že kladně hodnotí svůj život ve městě ti senioři, kteří se cítí bezpečně v okolí svého bydliště.

Bezpečí

Cítí se senioři v okolí svého bydliště bezpečně? Ukázalo se, že určitě se cítí bezpečně více než čtvrtina a spíše bezpečně téměř polovina respondentů. Celkem se tedy více či méně bezpečně cítí zhruba tři čtvrtiny respondentů.

Je namístě se zeptat, co považují senioři pro sebe za nejvíce ohrožující. Více než polovina respondentů označila za nejvíce ohrožující osoby pod vlivem alkoholu nebo drog (54,5%). Následují podomní prodejci (35,3%), bezohlední řidiči (34,8%), bezdomovci na lavičkách (32%) a neznámí lidé v domě (28,6%).

Dostupnost pečovatelské služby a ošetřovatelské péče

Jako dobrou ji označily téměř čtyři desetiny (37,7%) a jako vel-

mi dobrou 15,1%, jako průměrnou (ani dobrou ani špatnou) 9,7% respondentů. Jako špatnou nebo velmi špatnou ji hodnotí 3,7%, problémem dostupnosti je především cena těchto služeb. Jedna třetina respondentů nedokázala odpovědět (33,8%), pravděpodobně zmíněné služby doposud neměla potřebu využít.

Mobilita

Necelá polovina seniorů se stále vydává bez obav i na cesty mimo Olomouc. Po celém území města se pak pohybuje téměř čtvrtina respondentů. Celých 13% seniorů pak ponejvíce zůstává doma a vychází pouze v nezbytných případech. Nejvíce seniorům brání v účasti na kulturních, pohybových, vzdělávacích a dalších aktivitách pro ně pořádaných jejich nedobré zdraví. Ze všech oslovených respondentů navštěvuje některý klub pro seniory 16%.

V největší míře, a to téměř ve třech čtvrtinách, využívají senioři k pohybu po městě MHD. Nastupuje se seniorům do vozů MHD

bezpečně? Zcela bezpečné je nastupování pro více než třetinu seniorů (35,2%) a spíše bezpečné pro čtvrtinu seniorů (25%).

Informovanost

Mají senioři dostatek informací o aktivitách pro ně konaných ve městě? Určitě jich má dostatek zhruba pětina dotázaných (19,9%) a spíše je dostávají asi dvě pětiny (38,2%). Ukazuje se, že hlavním zdrojem údajů o akcích je tisk (68,6%), přičemž sem byly zařazeny i bezplatný měsíčník Radniční listy a čtvrtletník města Olomoucký senior. Od zaměstnanců magistrátu informace získává 13,5% respondentů.

Zajímavou částí výzkumu byly volné odpovědi, kdy se respondenti vyjadřovali k otázkám, jaká zlepšení by uvítali a jaké problémy je tíží. Nejčastěji popsali následující změny:

veřejný prostor

- bezpečné přechody pro chodce
- více laviček, hřiště v parku pouze pro seniory s posilovacími stroji
- rozšíření možností procházek, např. úprava cest u Bystřičky
- opravené chodníky, bez uvolněných dlaždic
- čisté chodníky, chodníky bez sněhu, pořádek na veřejném prostranství
- větší aktivita Městské policie ve večerních a nočních hodinách, pravidelné obchůzky na sídlišti Povel a Nové Sady

MHD

- bezbariérový autobus do Fakultní nemocnice, návrat tramvaje do FN
- lepší dostupnost a více bezbariérových spojů
- větší ohleduplnost řidičů MHD

zdravotní péče

- být zdravotně v pořádku, mít lepší zdraví

- dostupnost léků bez úhrady, léky zdarma
- nedají vám sanitku, když jde člověk po úrazu z nemocnice
- služba, aby obvodní lékařka přišla do domácnosti
- lepší komunikace s lékaři, aby měl člověk pocit, že není nadbytečný
- aby zdravotně postiženým seniorům stále nezamítali žádost o zvýšení příspěvku na péči

finance

- vyšší důchody
- slevy na dopravě a na léčích
- finančně dostupné služby pečovatelské a ošetrovatelské
- MHD zdarma, odpuštění poplatků na komunální odpady
- více slev nebo vstupné zdarma na kulturní akce
- ochrana před různými podvodnými nabídkovými akcemi, nekalými nabídkami různých společností (změna elektřiny, plynu,...)

pochopení

- dobrovolníci, kteří by si přišli popovídat
- chování mladší generace s větší úctou k seniorům

bydlení

- domy s pečovatelskou službou pro všechny seniory (někteří nyní nemají nárok)
- hotelový dům pro seniory
- rozšíření sítě domů s pečovatelskou službou
- lepší bytová politika pro seniory (dostatek malometrážních bytů)

Některé z výše uvedených námětů jsou mimo možnosti statutárního města Olomouce. Mnohé z nich jsou však důležitými podněty pro činnost orgánů města, akciových společností města nebo Městské policie Olomouc.

„Jsme rádi, že mnoho věcí vidíme podobně. O řadě problémů,

kteří účastníci průzkumu pojmenovali, víme a víme také, že některé z nich jsou během na dlouhou trať,“ říká náměstkyně primátora Eva Machová a uvádí příklad: „I nás trápí dlouhodobě zaplněné pořadníky na byty v domech s pečovatelskou službou. V současné době ale již začaly stavební práce na přestavbě bytového domu Přichystalova 70 na malometrážní byty pro seniory, takže se situace zanedlouho zase o něco zlepší.“

Také Dopravní podnik města Olomouce postupně doplňuje bezbariérové autobusy a tramvaje, které kromě seniorů uvítají třeba rodiče s kočárky nebo lidé se zdravotním handicapem. Od roku 2015 by měl být vozový park tramvají z poloviny nízkopodlažní a vozový park autobusů dokonce ze 70%. Na pozoru by se od ledna 2014 měli mít také prodejci, kteří své zboží nabízejí přímo v obydlích Olomoučanů nebo i na ulici. Často jde o klamavé nebo nevýhodné nabídky, které respondenti dotazníku vnímají velmi negativně. Vedení města schválilo nový Tržní řád, který podomní prodej v Olomouci zcela zakazuje. Od počátku tohoto roku za něj hrozí pokuta až dvě stě tisíc.

To jsou jen některé příklady, že radnice bere názory občanů vážně. Ani tento dotazník neskončí v koši nebo někde v šuplíku. S jeho výstupy bude magistrát průběžně pracovat. Na závěr bychom chtěli všem účastníkům výzkumu poděkovat za ochotu podělit se o své názory, podněty a připomínky, které určitě poslouží i těm seniorům, kteří se výzkumu neúčastnili. Celý výzkum můžete najít na webových stránkách odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce.

Michal Majer

Studenti pomohou seniorům cestovat – i těm, kteří nemohou z domova

Jak přivést dospívající lidi k zájmu udělat něco i pro jiné byla jedna z hlavních myšlenek stojících u zrodu Cestovní agentury CAM.cz při Střední odborné škole služeb s.r.o., obor cestovní ruch v Olomouci-Pavlovičkách. Její studenti vytvořili v rámci výuky několik zajímavých produktů vhodných pro seniory, které by bylo škoda nevyužít v praxi.

„Pro seniory jsme připravili rozmanitou nabídku provizního prodeje klasických zájezdů do zahraničí, exkurzí, zážitkového turismu a jednodenních výletů – například do lázní

v maďarském Györu, na Orlí hnízdo v Bavorských Alpách či do Drážďan,“ říká za agenturu Iveta Hennemairová.

Výběr cílové skupiny není náhodný. Právě senioři tvoří silnou skupinu aktivních cestovatelů, kteří mají chuť objevovat stále něco nového ve známých i méně známých destinacích u nás i v zahraničí. I mladá generace našich studentů má ale co nabídnout. Právě oni dokážou vnést svým nadšením a odhodláním čerstvý vítr i tam, kde už by to třeba nikdo neočekával. Sym-

bióza rozdílných generací má šanci na úspěch na všech frontách.

Tým agentury CAM.cz v tuto myšlenku věří a přichystal pro seniory s pohybovým omezením a pro dlouhodobě nemocné, kteří cestovat nemohou, další projekt. S aktivním přispěním ze strany studentů budou od podzimu tohoto roku na webových stránkách agentury zpřístupněna videa a prezentace, které právě těmto lidem umožní navštívit nejrozmanitější místa Česka z pohodlí domova. Najdou je na adrese www.ca-cam-cz.com

Senioři nejsou jedinou skupinou, které studenti oboru cestovního ruchu věnují svoji pozornost. Jejich projekty cílí i na žáky základních škol či zaměstnance firem. V budoucnu by se nabídka měla rozrůstat a s ní i agentura. V brzké době ji čeká přeměna na cestovní kancelář, což studentům umožní realizovat i vícedenní zájezdy a exkurze například do partnerských měst Olomouce.

„Uspěť v silné konkurenci je velká výzva, ale věříme, že naši studenti obstojí a že tyto opomíjené skupiny obyvatel svými produkty osloví,“ uzavřela Hennemairová. **(red)**



Studenti umějí zorganizovat prohlídku města, ale i zahraniční zájezd.

Zavřete oči, usínáme! Cenné rady pro klidný spánek.

V dnešní rušné době trápí poruchy spánku stále více lidí. S přibývajícím věkem se doba spánku zkracuje přirozeně. V těle totiž dochází k úbytku hormonu melatoninu, který ji reguluje. Nejvíce hormonu produkuje mozek v noci, čímž dává tělu signál, že nastal čas k odpočinku a obnově tělesných a duševních funkcí. Proto nemá smysl porovnávat dobu, po kterou jsme spali před

30 lety a nyní. Důležité je, zda se ráno cítíme svěží a odpočatí. Pokud ne, je třeba vyhledat odborníka, který s problémy pomůže.

Odborná pomoc nespočívá pouze v předepsání léků na spaní (hypnotik). Ta by měla sloužit pouze k překonání počátečního spánkového nedostatku, a to jen na několik týdnů. Léčba nespavosti by měla začít správnou diagnostikou nemo-

ci, podrobným rozbořením problému, zjištěním okolností vzniku, doby trvání apod. Při počínajících potížích se můžete obrátit na svého lékaře či lékárníka. V případě závažnějších problémů, u kterých běžná terapie nestačí, přijde na řadu specialista – psycholog, psychiatr nebo odborníci v tzv. „spánkových laboratořích“. V Olomouci působí Laboratoř spánkové medicíny, která je součástí Kli-

niky plicních nemocí a tuberkulózy fakultní nemocnice.

U starších pacientů, kteří obvykle užívají velké množství léků a doplňků stravy, může být příčinou nespavosti i nevhodné načasování jejich užití. Je proto dobré zkontrolovat dávkování všech léků, které pacient užívá.

Kromě hluku, světla a dalších vnějších vlivů mohou spánek narušovat i jiné okolnosti. S trochou nadsázky můžeme říci, že někdy lze drahá a pro tělo nevhodná hypnotika nahradit špunty do uší či hustšími závěsy. Je-li však užití léků nevyhnutelné, mělo by se začít s přírodními přípravky, které jsou pro tělo šetrnější a nenarušují přirozený průběh spánku jako syntetická hypnotika. Klasickým pomocníkem je bylinka kozlík lékař-

ský. Je k dostání například v čajových směsích, tobolkách nebo ve formě tinktury. Mezi další účinné látky se zklidňujícími účinky patří silice meduňky, mučenky či chmelových šištic. Přírodní přípravky určené nespavcům obvykle obsahují kombinaci těchto bylin.

Trpíte-li potížemi se spánkem, nebojte se vyhledat pomoc. Pro začátek by si měl každý osvojit „Desatero pro klidný spánek“:

1. Místnost, ve které spím, je určena pouze a jen pro spánek. Není v ní televize, rádio ani počítač.
2. Teplota v místnosti nepřekračuje 21°C.
3. V místnosti je dostatečná tma a ticho. Nejsou zde tikající hodiny.
4. Spím na pohodlném lůžku s kvalitní matrací.

5. Chodím spát, až když se cítím unavený.
6. Nechodím spát přes den.
7. Během dne se snažím být fyzicky aktivní.
8. Ve večerních hodinách jím spíše lehká jídla, a to nejméně hodinu před ulehnutím.
9. Před spaním nepiji kávu, černý čaj a jiné nápoje obsahující kofein. Neužívám přípravky podporující bdělost a další nevhodné léky.
10. Pokud je potřeba, hypnotika užiji až poté, co se mi nedaří usnout nejméně 30 minut. (nikdy neužívám hypnotika „pro jistotu“)

Mgr. Petra Kolečkářová,
Lékárna U Pöttingea, Olomouc
www.mujielkarnik.cz

Pět otázek pro Marcelu Moser, trenérku paměti

Proč je třeba trénovat paměť?

Náš svět na nás klade obrovské nároky. Spousta informací – televize, internet, mobily... – se na nás valí bez jakékoli selekce. A my z tohoto množství musíme vybírat to, co je pro nás důležité – kam jsem si založila klíče, kdy vyzvednout dítě ze školky. Protože potřebujeme a někdy i chceme si důkladně pamatovat některé věci, je důležité naši paměť trénovat. Je to také to jediné, co je naše opravdové vlastnictví. Nemusíte se takového tréninku bát, je jen potřeba trochu provětrat hlavu.

Kdo by se měl o trénink zajímat?

Trénování paměti je vhodné pro široké spektrum lidí – pro studenty, pro matky na mateřské dovolené, pro děti s poruchami učení, pro pacienty po cévních mozkových příhodách či po chemoterapii, pro takzvanou zdravou seniorskou populaci, ale

i pro zaměstnance i zaměstnavatele. Tedy vlastně pro všechny.

Co zájemce čeká?

Zlepšení paměti a soustředění nutného k tomu, abychom si lépe pamatovali věci pro nás důležité. Dále nečekané hry, radost z plnění úkolů, setkání s ostatními zájemci, také smysluplné naplnění času a hlavně poznání, že v každém věku je možné začít.

Bylo zjištěno, že pokud svoji mozkovou kůru trénujeme, vznikají nové buňky. A to je tedy velmi pozitivní zpráva, nemyslete?

Kdy je dobré s trénováním začít?

V podstatě kdykoli. Jen se rozhodlat a nechat si poradit, jak na to.

Kam se zájemci mohou obrátit?

Ve čtvrtek 4. září začíná můj 2. kurz deseti lekcí tréninku paměti. Je možno se přidat i v jeho průběhu. Dotazy můžete směřovat na marcela.moser@seznam.cz. Dále 6. října v 17 hodin budu mít přednášku na téma Trénink paměti v Knihovně města Olomouce na náměstí Republiky. Ráda vás tam uvidím. (hp)



Kurzy tréninku paměti Marcely Moser jsou hojně navštěvované.

Sportuju pořád rád, i když říká s úsměvem legenda olomouckého Sokola Milan

Žíněnka, kladina, kůň, koza, švédská bedna... Generace Olomoučanů zažily Milana Frydeckého ve škole coby učitele specifického předmětu – tělesné výchovy. Další tisícovky lidí prošly jeho výchovou v rámci Sokola Nové Sady. Milan Frydecký, jehož život je od dětství spjat se Sokolem, měl a ve čtyřiaosmdesáti letech dosud má velice rád pohyb. Věnoval se mu v práci i ve volném čase. V Sokole se seznámil se svou dnešní manželkou, v Sokole působí i jeho děti a vnoučata. V roce 1993 převzal od Věry Čáslavské a Emila Zátopka Cenu Fair Play jako ocenění za celoživotní práci ve školní tělovýchově. Díky jeho zálibě ve fotografování má navíc Sokol Nové Sady mimořádně bohatý a unikátní fotografický archiv, který obdivují všichni, které zajímají dějiny této nejstarší české tělovýchovné organizace.

Pane Frydecký, vy jste v Sokole strávil naprostou většinu svého života. Co nebo kdo vás do světa této tělocvičné jednoty přivedlo? Rodina, přátelé...?

Stalo se to díky celé rodině. Otec cvičil v sociálně demokratické dělnické tělocvičné jednotě, jeho švagr byl zase náčelníkem Sokola. Scházeli jsme se jako rodina velmi často, oni se hecovali a sázeli, kdo udělá víc veletočů či salta z hrazdy, a v tomto ovzduší jsme my vyrůstali.

A jak jste se stal náčelníkem novosadského Sokola?

To se musíme vrátit trochu víc do minulosti. V roce 1942 byla v celém protektorátu činnost Sokola zakázána, mnoho činovní-

ků a cvičitelů bylo nacisty umučeno. Činnost byla obnovena hned po ukončení války, ale jen na krátkou dobu, od roku 1945 do roku 1948. Československá obec sokolská měla v té době milion členů. Na XI. Všesokolském sletu v roce 1948, už po únoru, došlo při sletovém průvodu Prahou před prezidentskou tribunou s Klementem Gottwaldem k protestní akci pochodujících sokolů. Na to reagovali komunisté reorganizací tělovýchovy. Slety byly nahrazeny spartakiádami. Těch se mnoho členů odmítlo zúčastňovat. Když jsme se vrátili z Prahy, dosavadní náčelník jednoty Jan Losman mi oznámil, že mu akční výbor Národní fronty zakázal vykonávat funkci náčelníka. Ve výboru TJ se dohodli, že bych měl tuto funkci vykonávat já. Bylo mi osmnáct let, tak jsem se postavil do pozoru a poslechl. Od té doby jsem byl náčelníkem TJ a tuto funkci vykonávám dodnes. Přerušeno to bylo jen během vojenské služby v letech 1951 až 1953 a v době omezení činnosti v reorganizované tělovýchově, když jsem jako náčelník nesměl být členem výboru tělovýchovné jednoty, přejmenované tehdy na Dynamo Spoj.

Sokolovna v Rooseveltově ulici existuje od roku 1930. Kde působila zdejší jednotka, která byla založena už v roce 1909, předtím?

V roce 1909 zde vznikl Sokol, založila ho hrstka Čechů z Nových Sadů, které byly tehdy osídleny z větší části Němci. Začali tehdy cvičit ve zdejší malé škole, později se přesunuli do pronají-

maného sálu tehdejšího zájezdního hostince U Císaře rakouského, což je dnešní restaurace Sokolka. Postupně přibývalo členů, do činnosti Sokola se po první světové válce zapojovali i legionáři, a toto provizorní řešení bylo třeba řešit. V roce 1930 zde pak začali stavět tuto budovu, dokončili ji v roce 1936. Tehdy to samozřejmě stavěli svépomocí a z členských příspěvků, nikoliv z nějakých dotací. V sokolovně bylo i ochotnické a loutkové divadlo. Divadelní jeviště se zákulisím bylo za komunistů zrušeno.

Jak to bylo se sokoly v poválečném období?

V celém Československu byl v poválečném období asi milion sokolů. Změnilo se to po únoru 1948, kdy z nás reorganizací tělovýchovy udělali komunisté tělovýchovné jednoty, různé ty Tatransy, Spartaky, Dynama, Slovany a podobně... Tehdy výrazně ubylo dospělých členů Sokola, zejména mužů. Výbor TJ se o cvičení v tělocvičnách nezajímal, pro ně byla hlavní sportovní výkonnostní činnost, jako třeba kopaná, tenis, volejbal, krasojízda či kolová. Bylo zrušeno cvičení mužských složek, žactva, dorostu a mužů a nám bylo doporučeno, ať cvičíme společně ve cvičebních hodinách ženských složek. Hodně mužů tehdy do Sokola prostě přestalo chodit.

Jak se vlastně podepsal na činnosti zdejšího Sokola komunistický režim?

V období jejich vlády se ve větších městech nesměl používat název Sokol, zůstalo to jen na venkově. Vznikaly různé již zmíně-

na olympiádu to už není,

Frydecký z Nových Sadů



Milan Frydecký v klubovně novosadského Sokola.

né Slavoje, Spartaky či Dynama, které pak navíc měnily různé názvy podle toho, který závodní výbor ROH pro ně byl takzvaně patronátní. Právě tak vznikla TJ Milo, se kterou jsme se po sametové revoluci devět let soudili o navrácení majetku. Naštěstí nám po těch letech dal vrchní soud za pravdu. My jsme sice byli mezi prvními šesti jednotami, které po sametové revoluci 1989 obnovily činnost, ale cvičit jsme museli v pronajatých tělocvičnách.

Když se ten soudní spor vlekl tolik let, musel zahrnout i dobu, kdy byla nejen na Nových Sadech velická povodeň...

Ano, v roce 1997 sahala voda v tělocvičně do výše 190 centimetrů. My jsme ovšem museli čekat až do 8. dubna 1999, kdy Vrchní soud v Olomouci ukončil spor o vlastnictví sokolovny, tedy tělocvičny, hřiště, ubytovny a restaurace, ve prospěch TJ Sokol Nové Sady. Majetek nám předali ve velmi zuboženém stavu. Tělocvič-

na a hřiště byly ještě v roce 1999 v tom stavu, v jakém je nechal povodeň – zabahněné, bez parket, s opadanou a mokrou omítkou a bez inventáře. Museli jsme shánět peníze a provést celkovou rekonstrukci. Půjčené peníze jsme pak dlouho spláceli. V naší tělocvičně jsme začali cvičit až v březnu roku 2001.

Známým rysem práce v Sokole bývalo vždy dobrovolnictví. Jak to je dnes s ochotou lidí dělat něco dobrovolně, třeba v porovnání s léty, kdy jste byl mladý?

Samozřejmě to je dnes složitější. Mění se pracovní doba, mnozí dnes pracují mimo Olomouc a domů se vracejí až večer a unavení. To se projevilo poklesem počtu dospělých členů, především mužů, což musíme nahrazovat větším počtem dětí, žactva a seniorů. My máme ale to štěstí, že jsme stále velmi početná jednota, je nás pět stovek, patříme k nejpočetnějším jednotám na Olomoucku. Z takové početné základny se vždycky najdou šikovní a ochotní cvičitelé a členové výboru.

Vraťme se zase k vaší osobě. Vy jste se cvičení nevěnoval jen ve volném čase, cvičení se stalo i vaší profesí...

Ano, a až do roku 1991, kdy jsem odešel z profese učitele tělovýchovy do důchodu, to byl bezproblémový soulad – tělovýchova byla mým zaměstnáním i zálibou. Například ve škole v Nákle, kde jsem učil deset let, jsem mimo vyučovací hodiny zajišťoval dobrovolně sportovní hry, kterých se účastnilo šedesát až sto dětí. Tehdy mi totiž jezdil do Olomouce auto-

bus až dost pozdě, proto jsem takto využil ten volný čas. Na dobu učení v Nákle vzpomínám moc rád a těší mne, že i „Nákeláci“ dodneška nevynechají jedinou větší akci Sokola, aby se jí aktivně zúčastnili. Společně rádi vzpomínají na tábory, na lyžařské zájezdy či veřejné akademie, které jsem organizoval.

A jak jste se vlastně dostal k učitelskému řemeslu?

Před válkou jsem pracoval ve Stavoprojektu jako kreslič a konstruktér. Když jsem byl na vojně, organizoval jsem kulturní a sportovní činnost u roty, později u celého tankového praporu. Dařilo se a bavilo mě to, i druzí mě přesvědčovali, abych si dodělal pedagogické vzdělání a stal se učitelem. Po vojně jsem tedy změnil profesi, začal jsem jako pedagogický pracovník, vychovatel a později vedoucí učňovského domova a nakonec učitel na odborném učilišti. Při zaměstnání jsem vystudoval pedagogickou fakultu v Olomouci. V roce 1968, kdy jsem učil v Lutíně na odborném učilišti, jsem jako mluvčí učitelů odsoudil takzvané osvobození ruskými tanky. Musel jsem pak odejít z Lutína a na deset let jsem měl zakázáno učit v Olomouci. Naštěstí se mi podařilo získat místo ve škole v Nákle, kde jsem pak zůstal deset let, což je období, na které opravdu rád vzpomínám.

Takže v Olomouci jste bydlel, ale učil neustále někde jinde... To jste si asi také užil dojíždění do práce.

Je pravda, že manželka občas trochu brblala, že jezdím pořád

pozdě domů, ale respektovala to. Naštěstí jsem zase měl sportovně založené dcery, které za mnou jezdily i do školy v Nákle či na letní tábory, které jsem organizoval. Takže jsem vlastně současně dělal něco pro rodinu.

A když jste se mohl vrátit do Olomouce, šel jste kam?

Od roku 1980 jsem pak učil na základní škole Helsinská v Neředíně. Tam jsem zůstal až do od-

chodu do důchodu. Ani pak jsem se ale nenudil! Pracoval jsem na novém okresním školském úřadě na úseku tělesné a branné výchovy, pak jsem ještě učil na různých školách či podle potřeby zastupoval učitele na různých základních školách i na hejčínském gymnáziu. Fakultě tělesné kultury jsem pomáhal na lyžařských kurzech. Pro studium na fakultě jsem připravoval k přijímacím zkouš-

kám budoucí tělocvikáře a tělocvikařky.

Cvičil jste tedy opravdu celý život. Jak jste na tom dnes?

Cvičím pořád rád. V Sokole vedeme s manželkou oddíl rodičů s dětmi jako základy pohybové výchovy a míváme plnou tělocvičnu. Dnes cvičím to, na co stačím. Samozřejmě to už není na olympiádu, ale sport a pohyb mě pořád velmi baví.

Michal Foltá

Charita Olomouc: Pomáháme zůstat doma

Dožít či alespoň zůstat co nejdéle doma je přání mnoha seniorů. Ne vždy se to však obejde bez problémů, které způsobuje zhoršující se zdravotní stav a s ním vznikající postupná ztráta vlastní soběstačnosti. Charitní pečovatelská služba Charity Olomouc se snaží o to, aby se toto přání seniorům a dospělým, kteří potřebují pomoc jiné osoby vzhledem ke svému věku, nemoci či postižení, pomohlo naplnit.

Kdo jsme

Charita Olomouc poskytuje pečovatelskou službu přímo v domácnosti klientů v takové míře, jakou skutečně potřebují. Naším cílem je to, aby klienti mohli důstojně a co nejdéle žít ve své domácnosti, v kruhu své rodiny a v prostředí, na které jsou zvyklí. Dále se službou snažíme zachovávat jejich sociální vazby, podporovat je v běžném způsobu života a dodávat jim psychickou či duchovní podporu v aktuální životní situaci. Pomáháme tak nejen samotným klientům, ale i příbuzným a pečujícím, jejichž intenzivní péče o jejich blízkého může být mnohdy velmi vyčerpávající. V souvislosti s duchovním rozměrem působení naší charitní organizace klademe důraz

i na uspokojování duchovních či spirituálních potřeb daného klienta.

Oblast působení

Charitní pečovatelská služba působí na území města Olomouce již od roku 1991. V roce 2010 jsme rozšířili poskytování této služby i na oblast venkova, kde máme 4 střediska služby – ve Velké Bystřici, ve Věrovanech, v Těšeticích a v Tršticích. V loňském roce jsme poskytli pečovatelskou službu 217 klientům. Služba je poskytována v domácnosti klientů po celý týden v době od 7 do 20 hodin a to včetně víkendů a státních svátků dle kapacitních možností. Pomáháme s péčí o vlastní osobu (koupání, hygiena na lůžku, osobní hygiena s výměnou inkontinentních pomůcek, umýváním vlasů,...), s poskytnutím stravy (ohřátí a podání jídla či pití, dovoz nebo donáška jídla), se zajištěním chodu domácnosti (nákupy, pochůzky, běžný úklid, praní a žehlení prádla v domácnosti, obstarávání pochůzek) a s doprovodem k lékaři, na úřady atp. Naším klientům jsou k dispozici také další doplňkové služby, jako je přeprava služebním automobilem, dohled (v domácnosti klienta), velký úklid či zástřih vlasů.

Zajišťujeme také **základní sociální poradenství** klientům a jejich rodinným příslušníkům nacházející se v obtížné životní situaci (pomoc při vyřízení příspěvku na péči, opatrovnictví,...), poskytování informací o využívání kompenzačních pomůcek, poskytování kontaktů a nasměrování na jiné organizace nebo služby atd.

Při řešení situace a potřeb našich klientů služba spolupracuje i s jinými organizacemi, institucemi, sociálními službami či zdravotnickými zařízeními.

Středisko sv. Alžběty pro lidi s tělesným handicapem Charity Olomouc tak poskytuje komplexní terénní péči v domácnostech klientů. A to nikoliv jen výše uvedenou pečovatelskou službu, která je sociální službou, ale i ošetřovatelskou a paliativní péči, která je terénní zdravotní službou, poskytovanou v domácnostech klientů zdravotními sestrami. Klientům, jejichž zdravotní stav vyžaduje odbornou zdravotní domácí péči, je tedy nepřetržitě (365 dnů v roce) k dispozici naše **charitní ošetřovatelská služba**, jež indikuje (předepisuje) praktický lékař pacienta. Klientům trpícími bolestmi, pro umírající a pro klienty s nevy léčitelnou vážnou nemocí na sklonku života poskytujeme tzv. **paliativní péči**.

Zapůjčení kompenzačních pomůcek

Pro potřebné občany provozujeme také půjčovnu kompenzačních pomůcek, která nabízí například zapůjčení elektrické polohovací postele, antidekubitních matrací, mechanického vozíku, toaletního křesla, chodítek aj. Půjčovna kompenzačních pomůcek se nachází na středisku v Olomouci a na středisku ve Věrovanech.

**Martina Šnejdrová,
Pavel Matulka**

KONTAKTY

sth@olomouc.charita.cz
www.olomouc.charita.cz/
socialni-sluzby-STH

Kontaktní osoby

Koordinátorka Charitní pečovatelské služby Olomouc město:

Bc. Jarmila Pachtová,
tel.: 585 754 582, 736 765 017;
úřední hodiny po – pá 7:00–15:30

Koordinátorka Charitní pečovatelské služby Olomouc venkov:

Mgr. Alena Pírková,
tel.: 734 435 073;
úřední hodiny po – pá 7:00–15:30

Koordinátorka Charitní ošetřovatelské služby v Olomouci:

Bc. Helena Šarmanová,
tel.: 736 764 925,
úřední hodiny po – pá 6:00–14:30

Půjčovna kompenzačních pomůcek Olomouc:

Ladislav Vaculík,
tel.: 731 646 903

Věrovany:

Janka Zbožínková,
tel.: 721 215 021
úřední hodiny po – pá 13:00–15:00

Potřebujete pomoc při péči o sebe či vaši domácnost?

Dělají vám problémy běžné životní situace jako jsou nákupy, úklid, vaření nebo jen „obyčejné“ koupání? Příbuzní jistě pomohou, ale ne vždy je to možné. A právě pro tyto situace existuje řešení – v Olomouci působí v tomto oboru několik organizací. Jednou z nich je agentura Pomadol s.r.o.

Pomadol s.r.o. už 20 let zajišťuje péči a pomoc především seniorům a občanům se zdravotním postižením. Tým agentury tvoří zkušené zdravotní sestry, rehabilitační pracovníci, sociální pracovníci a pečovatelky. Poskytují dva základní typy služeb. Prvním z nich je pečovatelská služba, jejímž cílem je, aby klient mohl setrvat co nejdéle v domácím přirozeném prostředí a byl co nejvíce samostatný a soběstačný. Pečovatelka, která dochází do domácnosti dle vaší potřeby, pomůže například s nákupy nebo úklidem, s osobní hygienou, přípravou stravy nebo doprovodem k lékaři. Službu hradí klient sám, je možno využít příspěvek na péči, pokud mu byl přiznán.

Druhým typem služby je domácí zdravotní péče. Jde o kombinaci zdravotní a sociální péče posky-

tované klientovi v jeho přirozeném sociálním prostředí většinou na základě doporučení ošetřujícího lékaře. Zdravotní sestra přímo v domácnosti podle pokynů lékaře provede jím předepsané úkony – například odběry, měření tlaku, převazy ran nebo aplikaci injekcí. Tuto péči po doporučení ošetřujícího lékaře hradí zdravotní pojišťovna.

Lze si také zapůjčit kompenzační pomůcky, které vám usnadní život, například chodítko nebo sedačku do vany. Při výběru vhodné pomůcky vám rádi poradí pracovníci agentury. Služby jsou poskytovány nejen ve městě, ale i v okolí

Olomouce. O pečovatelskou službu mohou zájemci požádat osobně, písemně nebo telefonicky. Po podání žádosti je v místě jejich bydliště provedeno sociální šetření a před zahájením poskytování služby se klient seznámí s podmínkami poskytování služby a ceníkem úkonů. Poskytování zdravotní péče je zahájeno na základě doporučení ošetřujícího lékaře nebo po ukončení hospitalizace.

Pomadol s.r.o., Dobnerova 26
779 00 Olomouc
tel. 585 411 742, 603 560 277
email: info@pomadol.cz
www.pomadol.cz

(han)



Zdravotní sestry provádějí předepsané úkony přímo v domácnosti.

Kam na podzim za kulturou a za zábavou?

I když se léto pomalu chýlí k závěru, rozhodně si nemusíme zoufat. Pohled do programu různých pořadatelů prozrazuje, že i v září a říjnu se budeme mít na co těšit. O slovo se znovu přihlásí již světově proslulý Mezinárodní varhanní festival, velkou podívanou bude určitě tradiční letecký den a to, jakého rodáka vyslala Olomouc do světa, aby tam získal věhlas coby perfektní sochař, zjistíme na velké výstavě o Ivanu Theimerovi.

PODZIMNÍ FESTIVAL DUCHOVNÍ HUDBY

termín: 21. září – 12. říjen
místo: olomoucké kostely

VZÁŘÍ – FESTIVAL SVĚTLA A VIDEOMAPPINGU

termín: 23.–27. září
místo: Horní a Dolní náměstí

VNITŘNÍ OKRUH V SOUČASNÉ ČESKÉ FOTOGRAFII

Nejreprezentativnější výstava aktuálních tendencí české foto-

grafie a výtvarné tvorby využívající fotografické médium po roce 2000.

termín: do 5. 10. 2014

místo: Muzeum moderního umění | Trojklodí

IVAN THEIMER | CESTA SVĚTLA

výstava sochaře a olomouckého rodáka Ivana Theimera

termín: 25. září – 16. listopad

místo: Arcidiecézní muzeum Olomouc | Ambit

Metropol nabízí přenosy opery v New Yorku a baletu v Londýně

Stálou součástí podzimního programu Kina Metropol je již osmá sezona **přímých přenosů z Metropolitní opery v New Yorku**. Také letos je pro milovníky opery připraveno deset rozmanitých představení, mezi nimiž si určitě každý vybere. Sezona bude zahájena 11. října Verdiho *Macbethem* a pokračovat bude známými kousky, jako jsou například *Figarova svatba*, *Carmen*, *Veselá vdova* či *Jezerní paní*. Specialitou letošní sezony budou kombinovaná představení dvou kratších oper. V únoru to bude Čajkovského *Jolanta* a Bartókův *Modrovousův hrad*, v dubnu pak veristický dvouprogram *Sedlák kavalír – Komedianti*. Pro věrné návštěvníky Metropolitní opery je připraveno speciální zvýhodněné abonmá.

Přenosy baletu se letos budou promítat z Londýna. **Královský balet v Covent Garden** nabídne sérii tří přímých přenosů a dvou záznamů. V přímém přenosu tedy představí *Manon*, *Alenku v říši divů* a *Marnou opatrnost*, ze záznamu pak *Romea a Julii* a *Zimní*

pohádka. Také na baletní sezonu lze získat zvýhodněné předplatné.

Pravidelnou zastávku na svých cestách si v našem kině na podzim udělá známý cestovatel **Jiří Kolbaba**. V říjnu vás uhrane *Modrobílé ticho* – první díl diashow o Antarktidě (druhý pro vás připravujeme na únor 2015) a v prosinci talkshow pana Kolbaby s další legendou českého cestování **Miroslavem Stinglem**.

Na své si na podzim přijdou také hudební fanoušci. V rámci ži-

vých představení se v Kině Metropol budou konat koncerty řady českých hudebních hvězd. V září to bude koncert k sedmdesátým narozeninám **Petra Spáleného**. V říjnu u nás vystoupí třeba **Hana Zagorová** nebo **Věra Špinarová**. Největší hvězdou měsíce listopadu bude **Richard Muller**, ale přijít můžete i na **Jožku Černého** nebo **Václava Neckáře**. Prosinec pak bude věnován tradičním vánočním koncertům, ať již v podání **Petry Janů** či skupiny **Hradišť'an. (red)**



Za kvalitní operou nemusíte cestovat pryč z Olomouce.

Houbařská sezona začala. Kam na houby a jaké sbírat?



Češi odnepaměti patří k houbařským národům. Sice u nás nevidáme stařečky s košíky hřibů na prodej podél hlavních silničních tahů, jako je tomu třeba v Polsku, nicméně k houbaření má blízko snad každá rodina. Jsme si ale vždy jisti, že víme, co sbírat?

V České republice existuje především Česká mykologická společnost, jejíž webové stránky najdete na adrese www.myko.cz. Už jen prohlídkou těchto stránek se lze dozvědět vše důležité, včetně novinek o tom, kde a které druhy právě nejhojněji rostou. Dozvíte se také o různých možnostech záměn, kte-

ré mívají nepříjemné nebo občas dokonce i tragické následky. V posledním roce jsou známy například problémy s nově se vyskytujícím druhem bedly, která ovšem roste především na kompostech a v zahradách.

Součástí internetových stránek mykologické společnosti je i bohatá fotodokumentace. Pokud ovšem chcete mít jistotu a raději projednat některé nejisté nálezy z lesa osobně, pak je cesta do pražského sídla společnosti zbytečná. Také v Olomouci totiž funguje **mykologická poradna**, a to při **Vlastivědném muzeu Olomouc**, které sídlí na náměstí

Republiky. Otevřena je každý týden v pondělí od 15.30 do 17.30. vedoucím mykologické poradny v Olomouci je Ing. Jiří Lazebníček. Další poradna je v **Muzeu Komenského v Přerově**, vede ji pan Jiří Polčák, kontakt je 581 219 910. Pokud chcete přinést do poradny nalezené houby, **je zapotřebí nosit plodnice zásadně neочиštěné a neokrajované**, a je-li to možné, přineste s sebou více plodnic v různém vývojovém stádiu.

Jistotou samozřejmě je sbírat houby známé a spolehlivě rozpoznatelné.

Chcete zkusit houbaření společně s odborným mykologem?

V neděli 28. září se odehraje Svatováclavská vycházka na houby. V 8 hodin je sraz účastníků ve vlakové stanici Hrubá voda – zastávka, po příjezdu vlaku z Olomouce. Vycházka je určena všem milovníkům hub a houbaření, těm, kteří se sběrem hub začínají, i těm zkušeným. A samozřejmě také těm, kteří houby sice

nejí a ani je nesbírají, ale přesto se o nich a jejich životě rádi dozvědí. Průvodcem jim bude prof. Vítězslav Bičík a Ing. Jiří Lazebníček, vedoucí mykologické poradny Vlastivědného muzea v Olomouci. Košíky, nože a další houbařské vybavení s sebou. Návrat do Olomouce před třetí hodinou autobusem z Pohořan. (mf)

Filmový klub seniorů zve na české i zahraniční filmy

V září se do programu Kina Metropol vrací pravidelný Filmový klub seniorů. Promítá se každý týden v pondělí nebo ve čtvrtek, vždy ve 14 hodin a vstup na představení není podmíněn věkem. Do programu FKS se snažíme zařazovat jak české, tak i zahraniční filmy v dabované či titulkované verzi a poprvé se v něm tento podzim objeví také dokument.

Prvním zářijovým filmem bude zpracování mezinárodního bestselleru Johna Greena – Hvězdy nám nepřály. Následovat bude

český dokument Olgy Sommerové o Martě Kubišové – Magický hlas rebelky. Těšit se můžete i na lokální hit tohoto léta, český film Miroslava Krobota Díra u Hanušovic a v posledním zářijovém promítání klubu můžete shlédnout celosvětově úspěšný švédský film Stoletý stařík, který vylezl z oka a zmizel.

Říjnová klubová promítání budou zahájena novou romantickou komedií Woodyho Allena Kouzlo měsíčního svitu. Následovat bude pohádka z pera Zdeňka Svěráka

Tři bratři a drama režiséra Lasseho Hallströma Láska na kari. Posledním říjnovým filmem bude komedie Lepší teď než nikdy v hlavní roli s Michaelem Douglasem.

Od září jsme si pro návštěvníky filmového klubu seniorů připravili novinku – a tou jsou klubové kartičky. Do nich při každé návštěvě FKS můžete sbírat nálepky a získat tak některé z výhod (každý 8. film zdarma, káva zdarma, slosování o dárky). Klubové kartičky si můžete vyzvednout na pokladně od 1. září. (red)

O čem psaly noviny před sto lety? Žije se dál, zábava ale zmizela

V září roku 1914 už začínal třetí válečný měsíc. Olomoučané, stejně jako miliony jiných obyvatel rakousko-uherské říše, sledovali napjatě zprávy z bojišť Velké války, současně ale žili dál své všední životy. Chtě nechtě ovšem i tyto všední záležitosti válka do značné míry ovlivnila, což je zřetelné i z pohledu na stránky dobového tisku. Ze čtyř stránek novin jsou obvykle dvě až tři strany věnovány výhradně popisu operací na různých frontách. I na zprávách z domova a z města se ovšem válečný stav podepisuje.

Lidé mají starosti například s tím, zda vlastně začne včas nový školní rok. „Mnohé školní budovy využilo vojsko nebo jsou zde zbudovány ošetřovny,“ píše redaktor olomouckých novin. „Je těžké dopravovat učebnice, protože přeprava zásilek vlakem je vyhrazena armádě a ostatní zásilky nesmí být větší než pětikilogramové balíčky,“ pokračuje.

Školní rok v roce 1914 začal, nicméně skutečně se leckde muselo počítat s různými omezeními a improvizacemi.

Olomouc už vidí i první raněné. Na Hradisko a do jezuitských kasáren byli přepraveni ranění, které v Olomouci navštěvovali četní příbuzní ze širokého okolí. Dalším nepřímým dopadem války bylo otevření C. k. korespondenční kanceláře v Olomouci. To zrychlilo příliv no-

vých zpráv a v důsledku umožnilo dokonce přechod deníků na tzv. dvoudeníky, tedy noviny, které vycházely dvakrát denně! Jak se ale spoň dle inzerce zdá, prosperovala vydavatelství a prodejny zeměpisných pomůcek. Vždyť kdo by také nechtěl mít možnost sledovat doma vývoj fronty na dokonalých nových mapách?

Život ve městě se ve srovnání s prvními týdny po sarajevském atentátu a po vypuknutí války vrátil do zdánlivě běžných kolejí, nicméně zcela chybí jakákoliv společenská zábava. Přibýlo naopak pobožností a poutí. Se zájmem sledovala veřejnost konkláve ve Vatikánu. Zvolen byl nový papež Benedikt XV. Pokud jde o společenskou a kulturní nečinnost ve městě, drobnou útechou může být zahájení vydávání nového olomouckého časopisu pro katolické dámy s názvem Eva.

Ekonomika říše musela jet naplno, měnilo se ovšem zaměření a struktura výroby. Některé menší podniky navíc i kvůli nástupu vedení firem na frontu zastavovaly provoz. Ve městech, včetně Olomouce, se proto objevily zprostředkovatelské práce, protože se měnila struktura zaměstnavatelů a mnozí lidé přišli o práci. Rodiny naproti tomu často přicházely o živitele, protože ten musel narukovat, a ti, kdo zůstali doma, se spoléhali na dávky od státu.

„EVA“, katolická ženská revue s přílohou „Katolická učitelka“, vychází v Olomouci, Dolní náměstí č. 17. Roční předplatné 3 K. Dvojtýdlo srpen-září již vyšlo a bylo v minulých dnech odběratelkám rozesláno. Jako všechna dřívější čísla, tak i toto je bohaté zajímavým obsahem. Přináší vedle básní a článků vzdělávacích i poučných pěkné povídky ze života od našich oblíbených spisovatelů a spisovatelek. Ani na hospodyňky „EVA“ nezapomíná. Tyto budou mile překvapeny praktickými pokyny pro domácnost a celou řadou vyzkoušených receptů různých nákydů a uvítají jistě svoji „EVU“ s radostí. Objednejte si číslo na ukázkou, jež vám chotně zdarma zašle administrace. Doporučujeme co nejvříve!

Pro raněné a nemocné vojáky k ukrácení chvíle zakupujte levné nové nebo antikvární zábavní knihy v novém českém knihkupectví Antonína Tomka v Olomouci, Brandhuberova ulice č. 14. Tímto je nejvíce potěšíte.

K sledování světové války doporučujeme tyto mapy české: Mapu Evropy za 80 hal., 2 K, 2.40 K, Balkánu za 60 hal., 1.60 K, Ruska 1.05 K. Německé: Mapu Evropy za 2.40 K, západního Ruska za 1.20 K, 2.40 K, francouzsko-německého bojiště za 2.40 K, 2.50 K, střední Evropy za 1.20 K, Balkánu za 1.20 K, které má na skladě nové české knihkupectví Antonína Tomka v Olomouci, Brandhuberova ulice č. 14. — Kdo není v obchodním spojení, musí zaslati předem obnos a 20 hal. na portu.

Olomoucké ženy a dívky dostaly nový časopis jménem Eva. Jinak ovšem obchodníci ihned zareagovali na začátek války nabízely například mapy ke sledování vývoje na frontě.

Jak píše olomoucký list Našinec, na těchto dávkách proti chudobě je závislé především české obyvatelstvo Olomouce, protože to patřilo i v mírových dobách v průměru k chudším vrstvám obyvatel. Státní dávky jsou dle novin nedostatečné, chudé rodiny jsou proto podporovány z dobročinného fondu. Právě do něj by dle obecné slušnosti měli přispívat ve větší míře čeští podnikatelé, neboť chudobou trpí nejvíce české rodiny, zatímco dárci se rekrutují zejména z řad movitějších německých vrstev. Takto uznale píše dobový olomoucký tisk, který se přitom v ještě nedávných mírových dnech vyznačoval ostře protiněmeckým postojem. (mf)

ŠUMIVÉ BONBONY
citronové, malinové, jahodové,
v balíčcích, sáčcích, pastilkách

MORAVSKÁ PERLA
skýtající lahodný, osvěž. nápoj

ZÁZVOROVÉ PIVO
vyrábí a nelevněji dodává

AKC. TOVÁRNA a CUKROVINY A ČOKOLÁDU
ZORA V OLOMOUCI

Administrace, Našince
přijímá dárky pro čer-
vený kříž a rodiny záložní-
ků, a kvituje je veřejně.
Dva nejmenovaní dobrodinci K 200.—, Sdru-
žení venkovské omladiny v Hrušce 10.—,
hospodyňky v Senici K 124-08.
O další dary prosí administrace „Našince“.

V klubech pro seniory nudu nehledejte

Po prázdninové přestávce se život v klubech pro seniory, které zřizuje statutární město Olomouc, zase vrací k běžnému tempu. V klubech rovnoměrně rozmístěných na celém území města najdou zájemci seniorského věku prostor pro aktivní vyplň volného času, společnou zába-

vu, poučení, pochopení a navázání přátelství.

Ve spolupráci s odborem sociálních věcí Magistrátu města Olomouce se o náplň činnosti jednotlivých klubů stará jejich samospráva. Na programu se tak kromě pravidelných setkání mohou ocitnout i méně

obvyklé události, jako Mikulášská zábava, společné cvičení, fotbalový turnaj, besedy, oslavy jubileí členů klubu i zahraniční návštěvy – jako například když klub seniorů na Fischerově ulici navštívila starostka městské části Bratislava – Staré Město Tatiana Rosová. **(red)**



Adventní Olomouc

Třídenní pobyty
v Olomouci
za akční ceny!

Pozvěte své přátele a známé objevovat kouzlo adventu v hanácké metropoli, podle prestižního turistického průvodce Lonely Planet nejkrásnějším měste České republiky.

Speciální adventní nabídka platná od 24. 11. do 23. 12. 2014
Více informací a rezervace od října na www.stayovernight.eu/advent

SOUTĚŽ

Vyhrajte víkend v Olomouci

Odpovězte na aktuální soutěžní otázku na www.stayovernight.eu
a vyhrajte jedinečný víkend pro dva v Olomouci a další zajímavé ceny.