



Jak se jezdí na koloběžkách?

strana 2

Z hladiny řeky vypadá

Olomouc kouzelně

strana 4

Známe vítěze branného závodu!

strana 6

Založili Olomouc římský císaři?

strany 16–18

Jak se jezdí v Olomouci

Olomoučtí senioři stále častěji dokazují, že jim je sport blízký. A to ne jen tak ledajaký, ale i sport moderní, který si obvykle spojujeme se studentskou mládeží. Třeba takové koloběžky. Kdo se v době konání akce Senioři bez hranic vypravil v Olomouci třeba do Smetanových sadů, mohl potkat skupinu odvážných borců a borkyň staršího data narození, která sviští městem právě na tomto nejmodernějším nemotorovém dopravním prostředku. Držíme palce, aby se jim dobře jelo, a vřele doporučujeme i všem ostatním, kteří mají rádi pohyb.

Foto: Josef Beran





Přijďte na Mezinárodní den seniorů v Olomouci 4

Z hladiny řeky Moravy vypadá Olomouc opravdu kouzelně 4

Senioři i maminky s dětmi. Z klubu se může stát komunitní centrum 5

Pohodu na relaxačním cvičení si užijí i senioři. 5

Dobrovolníci pomáhají zpříjemnit pobyt na lůžku 6

Kdo zvítězil v branném závodě seniorů? 6

Olomouc otevírá už dvacátý klub seniorů, tentokrát v Přichystalově ulici 7

Přímá stezka umí pomáhat 8

Projekt Senioři bez hranic zaujal letos stovky lidí 9

Rozhovor s historikem Nathanem Beyrakem: Snažím se zachránit paměť. 10–11

Cvičení napomáhá při problémech s inkontinencí 12

Strážníci radí: Přemýšlejte, koho vpustíte do bytu 13

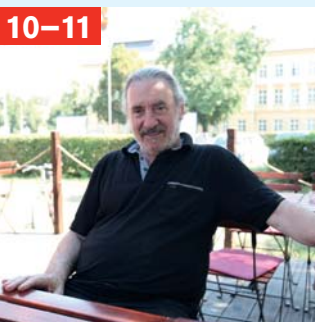
Kulturní akce a tipy 14

Knihovna města Olomouce: přednášky i měření čaker. 14

Pampaedie nabízí zajímavé vyučování 15

Olomouc římská: krásná pohádka, nebo pravdivý příběh? 16–18

Program Mezinárodního dne seniorů v Olomouci 19–20



Vážení čtenáři, vítejte na stránkách podzimního Olomouckého seniora. Připravili jsme pro vás opět mozaiku informací, praktických rad, pozvánek a povídaní. Věřím, že vám následující stránky zpříjemní období, kdy se příroda chystá k zimnímu odpočinku a vydává plody svého celoročního snažení.

Prodlužující se večery přímo vybízejí k posezení s přáteli, vzpomínání na letní zážitky, ale třeba i k přečtení zajímavé knihy, návštěvě vzdělávacího kurzu, kina, projížďce Ololodi po řece Moravě nebo k bližšímu seznámení s olomouckou historií.

Přestože v Olomouci žijí již velice dlouho, neustále mě znovu překvapují nové možnosti, co vše se dá vidět a prožít. Chce to jen mít otevřené oči a vnímavé srdce.

Těším se na viděnou třeba při některé z akcí pořádaných při příležitosti Mezinárodního dne seniorů nebo při naší tradiční taneční veselici na Floře!

*RNDr. Ladislav Šnevajs
náměstek primátora*

Mezinárodní den seniorů v Olomouci

Mezinárodní den seniorů je svátkem, který se v Olomouci stal už tradiční součástí kulturního a společenského kalendáře dění ve městě. A stejně tradiční je už několik let velmi výrazné rozšíření programu. Mezinárodní den seniorů sice připadá na 1. října, v Olomouci se ale konají akce k jeho připomenutí už od poloviny září až do začátku listopadu. Zajímavý program nabízí divadelní představení, promí-

tání filmu, procházku dějinami tuzecké zábavy 20. století, výlety a spoustu dalšího.

„Dovolím si Vás pozvat například na slavnostní mši v bazilice na Sv. Kopečku 3. října, na veselici na výstavišti Flora, která vypukne 15. října, nebo například na komentované prohlídky do Muzea moderního umění či Arcidiecézního muzea Olomouc a také na estrádu 5. listopadu v kině Me-

tropol,“ zve olomoucké seniory náměstek primátora Ladislav Šnevajs. „Věřím, že si senioři v našem městě z pestrého a velmi obsáhlého programu vyberou a budou spokojeni. Za sebe jim přeji vše dobré a samé příjemné zážitky,“ dodává k programu Mezinárodního dne seniorů v Olomouci Ladislav Šnevajs.

Program oslav dne seniorů najdete na stranách 19 a 20.

Z hladiny řeky Moravy vypadá Olomouc opravdu kouzelně



Viděli jste Olomouc z hladiny řeky Moravy? Vězte, že odsud vypadá naše město jinak, kouzelněji. Pokud ovšem nejste sportovní vodáci, donedávna vám byla taková unikátní možnost odepřena. Od letošní sezony ale brázdí řeku Moravu v centru Olomouce nové turistické plavidlo s názvem Olo-

lod'. Svězt se s ní mohou i senioři, včetně těch hůře pohyblivých.

„Už jsme vezli i několik olomouckých klubů seniorů, všem se to líbilo,“ říká sympatický kapitán Ololedi Šimon Pelikán. Na lodi se v létě projeli dokonce i lidé, kteří jsou kvůli roztroušené skleróze odkázáni na invalidní vozík. Také ti se, s po-

mocí lodníků, dostanou na palubu. Ololod' vyplouvá denně z přístaviště ve Šmeralově ulici u vysoškolských kolejí. Tříčtvrtěhodinové plavby po Olomouci, během nichž uvidíte například olomoucké mosty, chrámy i klášter Hradisko, bude nabízet ještě po celý říjen.

Více na www.ololod.cz.

(mf)

Senioři i maminky s dětmi. Z klubu se může stát komunitní centrum



Architektka Blanka Zlamalová i náměstek primátora Ladislav Šnevajs považují prostor klubu seniorů v Peškově ulici za velmi kvalitní. **Foto: Olomoucký senior**

V Peškově ulici by mohlo vzniknout komunitní centrum. Místo, kde by měli důvod k setkávání lidé z různých spolků a s různými zájmy, což by přineslo oživení nepříliš dobře řešeného sídliště. Nabízí se možnost využít k tomuto záměru prostory současného klubu seniorů.

„Snažíme se, aby nové kluby seniorů byly využitelné i pro jiné organizace,“ vysvětlil vedoucí odboru sociálních věcí Michal Majer. V Peškově ulici se k tomu nabízejí perfektní prostory. „Znám všechny kluby seniorů, které v Olomouci jsou,“ říká architektka Blanka Zlamalová. „Tento klub v Peškově ulici je stavěn kvalitně s dobrou myšlenkou, je to skrytý a zároveň

transparentní objekt s vnitřně variabilním prostorem, ideální pro rozvinutí dalších aktivit.“ Jak architektka Zlamalová dodala, dotyčná lokalita je velmi hustě zastavěna a podobné komunitní centrum by si jistě zasloužila. „Chce to ale otevřený prostor, propojený s tím, co se děje venku,“ doplnila Blanka Zlamalová, která má zkušenosti s fungováním takových víceúčelových center v zahraničí.

V prostorách, které mají celou jednu stěnu prosklenou, se jednou týdně schází zdejší klub seniorů. Pokud by se podařilo prosadit myšlenku komunitního centra, mohlo by místnosti po úpravách současně se seniory využívat například rodinné

centrum Provázek, které navštěvují většinou maminky s dětmi. „Domnívám se, že propojování generací je krok správným směrem, může to obohatit všechny,“ dodal náměstek primátora Ladislav Šnevajs. Další možností, o které se při setkání potenciálních zájemců o využití centra mluvilo, je otevřít v klubu také kavárnu s předzahrádkou.

Všechny varianty jsou zatím ve fázi úvah a jednání, odbor sociálních věcí olomouckého magistrátu chce společně s dalšími aktéry hledat ideální řešení. Každopádně jde o zajímavou myšlenku, která by mohla přispět v doposud ne zrovna přívětivém sídlištním prostředí k příjemnějšímu životu. **(mf)**

Pohodu na relaxačním cvičení si užívají i senioři

V netradičním prostředí multismyslového centra Snoezelen Olomouc probíhá již druhým rokem **relaxační cvičení**, kde si mohou i úplní začátečníci jemně protáhnout a posílit tělo a zároveň se zrelaxovat.

„Jsem ráda, že k nám našli cestu i senioři, a to právě nejvíce díky probíhajícímu relaxačnímu cvičení,“ uvádí Jana Málková, psychologka a předsedkyně o. s. Povzbuzení, které centrum provozuje.

Speciální místnost „snoezelen“, kde cvičení probíhá, je často v zahraničí a někde i v ČR součástí domovů pro seniory, protože i jim pomáhá bezpečné prostředí ke zklidnění, uvolnění a radostným zážitkům.

Pojem „snoezelen“ vznikl v 70. letech v Holandsku při práci s lidmi s těžkým postižením jako slovní novotvar. Je složen ze dvou slov „snuffelen“ a „doezelen“, což lze

volně přeložit jako čmúchat (poukazuje na smyslový efekt terapeutického postupu) a podřimovat (pojem vystihuje stav blaha, klidu, relaxace).

Multismyslové centrum Snoezelen Olomouc se nachází v plně bezbariérových prostorách historického domu na Mariánské ulici, blízko náměstí Republiky. Více informací se dozvíte na www.povzbuzeni.cz a tel. 734 549 248. **(red)**



Dobrovolníci pomáhají zpříjemnit pobyt na lůžku

Rádi bychom Vám představili Dobrovolnické centrum Fakultní nemocnice Olomouc. To je přímo součástí fakultní nemocnice, která tak nabízí nový aspekt péče o pacienty. Aktivita centra jsou zaměřeny na zlepšování psychosociálních podmínek, kvality života a zdraví pacientů, zvláště těch dlouhodobých. Dobrovolníci přinášejí do nemocnice více lidského kontaktu, posilují duševní pohodu pacientů a zpříjemňují jim pobyt na lůžku.

Jak strávili dobrovolníci a jejich klienti léto a co chystají v následujícím období, popisuje na následujících řádcích Kristýna Chudíková, koordinátorka Dobrovolnického centra Fakultní nemocnice Olomouc.

Barvy léčí. Pod tímto názvem se skrývá velmi zajímavý projekt, který právě probíhá v Dobrovolnickém centru Fakultní nemocnice Olomouc. Jeho cílem je poukázat na aktivity doplňující léčebnou a ošetrovatelskou péči, v rámci kterých se ve FN Olomouc snažíme propojit pacienty a nemocniční personál.

Mezi takové aktivity patří prohloubení komunikace, vnímání mezilidských vztahů, zpříjemnění prostředí a společně stráveného času. V červenci a srpnu probíhalo pravidelné malování v prostoru před porodnicko-gynekologickou klinikou. Nyní máte příležitost se na všechny **obrazy** podívat – **budou vystaveny v říjnu v centrální hale** (budo-

va A) fakultní nemocnice. Na přelom září a října připravují dobrovolníci dvě akce. V pátek 25. září od 9:30 budou dobrovolníci se svými přáteli darovat krev. „Při příležitosti Mezinárodního dne seniorů, který připadá na čtvrtek 1. října, chceme pro naše seniory na oddělení geriatricy připravit příjemné odpoledne,“ říká Kristýna Chudíková. „Děti z jedné z olomouckých základních škol vytvoří přáníčka a přijdou je darovat seniorům a přitom jim něco hezkého zazpívat. Před Vánocemi zase plánujeme vánoční koncerty zvláště pro geriatricu a onkologii a případně i v centrální hale,“ dodává koordinátorka dobrovolníků. (hp)

Branný závod již zná své vítěze

Středeční dopoledne 16. září se odehrálo už tradiční soutěžní klání mezi aktivními seniory, kteří se zúčastnili dalšího ročníku branného závodu na Svatém Kopečku. Závod, konaného Městskou policií Olomouc pod záštitou primátora Olomouce Antonína Staňka, se zúčastnilo celkem 21 tříčlenných družstev.

Na trase v délce přibližně 4 kilometry plnili závodníci úkoly z oblasti topografie, zoologie, botaniky, tábournictví, historie a činností spojených s mimořádnými událostmi. Stříleli také ze vzduchovky, házeli granátem i šipkami a s jistěním členů neziskové organizace ZČ HB Salamandr zdolávali lanovou dráhu.

Branný závod, kterému letos přálo i počasí, se nesl v duchu přátelské atmosféry. Účastníci společně strávili příjemné chvíle v krásném



prostředí lesů okolo zoologické zahrady. Zvítězili tak vlastně všichni zúčastnění.

Výsledky:

1. místo „Dravci“
2. místo „Chataři Droždín“

3. místo „Lesanky 1“

Partnersky se na akci podíleli: HZS Olomouckého kraje, BESIP, Český červený kříž, ZČ HB Salamandr a ZOO Olomouc.

Tímto jim děkujeme.

(hp)

Ve Fakultní nemocnici Olomouc funguje poradna (nejen) pro pozůstalé

Poradí, když je člověku nejhůře. Pomoci lidem, kteří se srovnávají se ztrátou blízké osoby, chce speciální poradna s názvem Hořec. Ta byla otevřena v rámci Fakultní nemocnice Olomouc (FNOL) letos 8. června.

Poradna funguje pod záštitou olomouckého arcibiskupství a Asociace poradců pro pozůstalé, nabízí lidskou a profesionální pomoc lidem, kterým (nejen) v olomoucké fakultní nemocnici umírá nebo zemřel blízký člověk. Kromě poradenství pro pozůstalé poskytuje též pastorační poradenství a doprovázení v obtížných situacích souvisejících s prožíváním nemoci. Vznik takovéto poradny přímo ve zdravotnickém zařízení je ojedinělou záležitostí, většinou jsou poradny pro pozůstalé součástí hospice. Pracovníci poradny nabízejí kromě psychosociální, duchov-

ní, náboženské a lidské podpory také praktické rady, informace a spolupráci při přípravě pohřbu.

Poradenství poskytují nemocniční kaplani, kteří ve FNOL působí od roku 2010 a dosud poskytovali pomoc především pacientům pří-



**Poradna
HOŘEC**

mo u lůžka. S myšlenkou vzniku speciálního poradenství příbuzným a pozůstalým přišli samotní kaplani na základě zkušeností z 5letého působení ve FNOL.

Odborným garantem a supervizorem poradny je Naděžda Špatenková, psycholožka a socioložka, průkopnice poradenství pro pozůstalé v České republice. Pod jejím vedením také většina kaplanů ab-

solvovala kurz a složila zkoušku **Poradce pro pozůstalé.**

Zájemcům (rovněž z řad širší veřejnosti) je poradna k dispozici po předchozí domluvě každý pracovní den od 10 do 17 hodin. Bez předchozího objednání je v poradenské místnosti osobně přítomen jeden z nemocničních kaplanů vždy v pondělí a čtvrtek od 10 do 11,30 a ve středu od 15 do 17 hodin. Veškeré poradenství je poskytováno zdarma, objednat se můžete na tel. č.: 733 789 731 nebo na: poradna.horec@gmail.com, více informací najdete na: <http://www.poradna-horec.cz/>.

Poradnu najdete v areálu FNOL v 1. patře budovy B1 (tzv. budova Franze Josefa), v patře pod oddělením geriatric. Bezbariérový přístup do poradny je označen od informací v centrální hale monobloku. *(lh)*

Kluby pro seniory v Olomouci se opět rozrůstají

Statutární město Olomouc je zřizovatelem již dvou desítek klubů pro seniory. Poslední z nich, tedy ten nejnovější, se bude otvírat 30. září 2015 na adrese Přichystalova 70.

Proč Přichystalova?

„Je to lokalita, kde kompletní rekonstrukcí právě domu Přichystalova 70 vznikl další nájemní dům s byty pro seniory. V této městské části již máme zastoupeno také několik tzv. domů s pečovatelskou službou, resp. domy s byty zvláštního určení, které také obývají



především seniory. Chtěli jsme jim tedy nabídnout možnost přátelského setkávání, posezení i v případě nepříznivého počasí a zapojit je do nabídky aktivit klubů pro seniory statutárního města Olomouce“, vysvětluje náměstek primátora La-

dislav Šnevajs, který představoval Radě města Olomouce myšlenku na nový klub. Rada tento podnět následně jej následně schválila.

Den otevřených dveří 30. 9.

Zveme Vás na den otevřených dveří, který proběhne 30. 9. 2015 od 14:00, kde si budete moci prostory nového klubu pro seniory prohlédnout a budete se moci dozvědět něco o jejich fungování a možnostech členství. Kdo má zájem o členství v novém klubu, může posedět. Kdo zatím neví, může třeba jen nakouknout. *(zd)*

Přímá stezka umí pomáhat

Anonymní alkoholici nejsou žádnou sektou. Je to společenství lidí, otevřených všem zájemcům. Vzájemným sdílením vlastních zkušeností, síly a naděje si dokážou pomáhat žít střízlivě. Neslibují žádné zázraky na počkání, žádná rychlá a jednoduchá řešení.

Program dvanácti kroků AA funguje ve světě už 80 let a za tu dobu zachránil nejen tisíce alkoholiků, ale také hodně jejich blízkých. V České republice funguje ve 42 městech celkem 62 skupin AA. V nich se schází známé osobnosti i prostí tátové a mámy od rodin, kterým alkohol udělal ze života peklo. Nikdo druhému neradí, vše je dobrovolné a záleží jen na každém, jak program AA pro sebe použije.

Skupina Anonymních alkoholiků v Olomouci vznikla v roce 2009. U jejího založení byl člen AA Václav. „*Sám jsem si prošel peklem závislosti. Dnes již osmým rokem žiju střízlivě,*“ říká pan Václav a popisuje zrod spolku v Olomouci: „*Důležité bylo sehnat prostory*

pro naše schůzky. Jsme neziskovým společenstvím a nemáme peníze na komerční nájem. Místnost na konání našich schůzek nám poskytlo olomoucké P-centrum, které se zabývá rovněž pomocí závislým.“

Do společenství přicházejí lidé třeba jen nahlédnout na pár schůzek. A nejsou to jen lidé závislí na alkoholu, ale také studenti pracující na svých referátech ke státnicím či příbuzní alkoholiků. „*Jsme sice anonymní, nejsme ale tajemnou, uzavřenou společností. Přijít může každý, mluvit ovšem může jen alkoholik a každý přítomný je vázán dodržováním anonymity osob i toho, co bylo na setkání řečeno,*“ říká pan Václav.

Klub navštěvuje i okolní skupiny AA v Zábřehu, v Brně a účastní se akcí, jako jsou Krokové semináře, celostátní sjezdy, atd. Navštěvují i pacienty v PN Šternberk a Kroměříž, kde společně s jinými skupinami pořádají infomítinky AA. Jsou v pravidelném kontaktu s paní doktorkou Šmoldasovou

z psychiatrického oddělení Fakultní nemocnice v Olomouci. Hlavním úkolem je nabídnout pomoc trpícím lidem. „*Tak, jak my sami jsme tuto pomoc dostali a díky ní dnes žijeme střízlivě, tak ji nabízíme dalším potřebným,*“ vysvětluje pan Václav.

Pro mnohé lidi je první návštěva mítinku AA opravdovým šokem. Uvědomí si, že nejsou v tom svém problému sami a že opravdu jde žít střízlivě. Ta možnost vzájemného sdílení s lidmi, kteří jsou na tom stejně, má naprosto nenahraditelný vliv.

Spolek Přímá stezka se schází každý pátek v 19 hodin v P-centru v Olomouci, Lafayettova 9.

Přímá stezka – skupina AA P-centrum, Lafayettova 9, Olomouc, Patrik: 724 356 222
email: aa.olomouc@email.cz
internetové stránky skupiny: <http://www.aamolomouc.estranky.cz>
Anonymní alkoholici ČR
tel: žena: +420 773 138 303 ,
muž: +420 736 190 990
www.anonymnialkoholici.cz (**red**)

Ústřední hřbitov se ještě letos dočká nových dlážděných cest

Období svátku všech svatých a tedy i návštěv míst posledního odpočinku našich blízkých je za dveřmi. Nejen při této příležitosti člověk ocení, když jsou hřbitovy upravené a v perfektním stavu. Dvě páteřní cesty hřbitova v Neředině budou mít nový povrch. Radní města Olomouce podpořili investici za téměř 900 tisíc korun. Pokud vše vyjde, budou cesty hotové už letos.

„Stav dvou nebezpečných a přitom velmi frekventovaných úseků na olomouckém centrálním hřbitov-

vě vyvolává již delší dobu rozladěnost návštěvníků. Vzhledem k významu tohoto pietního místa jsme hledali možnosti, jak tuto neutěšenou situaci co nejrychleji vyřešit,“ vysvětlil náměstek primátora Ladislav Šnevajs.

Investorem bude městská příspěvková organizace Hřbitovy města Olomouce. „Projekt, který jsme si nechali zpracovat, počítá s vydlážděním dvou páteřních a nejvíce kritizovaných úseků žulovou kostkou. Předpokládané rozpočtové náklady

jsou 865 tisíc korun,“ uvedl ředitel Hřbitovů města Olomouce Igor Kleiner.

Výběrové řízení na zhotovitele nyní zahájí odbor investic, který následně zajistí také technický dozor. „Pokud se podaří zhotovitele stavby vysoutěžit včas a bude nám přát počasí, dá se předpokládat, že by se veřejnost mohla dočkat nových dlážděných cest na hřbitově ještě v letošním roce,“ objasnil postup náměstek Ladislav Šnevajs.

(rs)

Projekt Senioři bez hranic zaujal stovky lidí

Projekt **Senioři bez hranic** uzavřel svůj čtvrtý ročník. Od července do srpna navštívilo **642 seniorů** celkem **dvačtyřicet aktivit**, které pro ně připravili zdarma olomoucké neziskové organizace a různí další.

Tento projekt nabízí každoročně ochutnávku netradičních aktivit pro seniory. Každá akce je něčím výjimečná. „V letošním ročníku dostali senioři informace o Univerzitě třetího věku, navštívili Botanickou zahradu Přírodovědecké fakulty UPOL s putováním za bylinkami a seznámením s deskovou hrou GO, prohlédli si kamerový systém Městské policie Olomouc, absolvovali exkurzi na běžně nedostupná místa olomoucké radnice, několik zajímavých přednášek a také vyzkoušeli moderní pohybové aktivity,“ říká autorka a koordinátorka tohoto výjimečného projektu Milada Šnajdrová a dodává: „Seniorům jsme nabídli i spotřebitelské poradenství, semináře pod zajímavými názvy „Stáří je stav mysli“ nebo „Umění (ne)stárnout“, prohlídku technického zázemí bowlingových drah či nově otevřeného ArtUm Centra.“ Senioři prokázali mladého ducha při výuce street dance nebo jízdě na kolečkových bruslích či na koloběžce, odvážně šplhali do nevyšších pater v lanovém centru.

Letošní ročník se konal pod záštitou Yvony Kubjátové, náměstkyně hejtmána Olomouckého kraje a **Antonína Staňka**, primátora statutárního města Olomouce. Mediálními partnery byl Český roz-



hlas Olomouc, Olomoucký deník, ZZIP a Moravský senior, partnery byly Profit-Inzerce, restaurace Fontána, Univerzita třetího věku UPOL a Městská policie Olomouc. Projekt finančně podporuje statutární město Olomouc a Olomoucký kraj. **(mš)**

BEST

ÚTERÝ + STŘEDA

8. + 9. 12. 2015

SENIOR BOWLING

8. PŘÁTELSKÝ BOWLINGOVÝ TURNAJ PRO SENIORY

zahájení turnaje v 9.00 hodin
 přihlášky do 2. 12. 2015
 telefonicky +420 773 313 314
 nebo info@best-sportcentrum.cz
 startovné 200,- (turnaj, společný oběd, ceny pro vítěze)



BEST

BOWLING & SQUASH & RESTAURANT



OLOMOUC

WWW.BEST-SPORTCENTRUM.CZ
KAPACITA OMEZENA!

HRA, PŘI KTERÉ VĚK NEHRAJE ROLI!

Hledám vzpomínky lidí.

říká izraelský historik, který na Olomoucku

Nathan Beyrak je renomovaný izraelský historik, který při hledání nežidovských svědků holokaustu strávil velké množství času také na střední Moravě. Čtenářům Olomouckého seniora přinášíme rozhovor o tom, jaké je to hledat dnes svědky jedné z nejtragičtějších částí evropských dějin, jaké zážitky se badatel při pátrání dozví, jak mohou hrůzy holokaustu ještě i dnes ovlivňovat lidské životy a také jak mohou sami naši čtenáři historikům při jejich práci prospět.

Pátráte po svědectvích holokaustu. Jak vám mohou naši čtenáři pomoci?

Ten konkrétní aktuální projekt, který připravujeme pro americké Holocaust Memorial Museum, je už ve finále. Práce v terénu už skončila, teď budeme nasbíraný materiál zpracovávat. Pokud ovšem bude tento rozhovor číst někdo, kdo byl svědkem hrůz holokaustu, budeme velice rádi, když se ozve našemu spolupracovníkovi z Olomouce Jiřímu Doleželovi ze sdružení Stopy paměti. Svědectví těchto událostí stále chceme dokumentovat, i když to bude třeba v rámci jiného projektu. Důležité je, aby se zachovala co největší část paměti lidí.

Proč vlastně hledáte nežidovské svědky holokaustu?

Protože i když je svědectví přeživších židovských obětí hodně, přesto to ale na některé lidi nepůsobí jako dostatečný důkaz, pořád se objevují tací, kteří holokaust zpochybňují. Neonacisté mohou říkat, že si to Židé vymysleli. Proto hledáme i nežidovské svědky.



Historik Nathan Beyrak (vpravo) při natáčení jednoho z rozhovorů
Foto: archiv

Když slyšíte vyprávět o těch hrůzách nikoliv od Židů, ale třeba od Čechů, Maďarů, Francouzů nebo Holanďanů, potom je určitě větší šance, že zamezíme šíření relativizace a zpochybňování. Snažíme se o to, aby se dochovalo co nejvíce osobních vzpomínek. To je vždycky mimořádně důležitý materiál.

A podařilo se vám najít na střední Moravě nějaké svědky?

Ano, hledali jsme nežidovské svědky holokaustu v rámci celé České republiky, stejně jako jsme to současně či dříve dělali i v dalších evropských zemích. Můžu říct, že díky aktivitě mých olomouckých kolegů jsme právě na Olomoucku a na střední Moravě těchto pamětníků našli nejvíce. Podařilo se nám najít příběhy šestačtyřiceti lidí z Čech a Moravy, z toho

je asi třináct z Olomoucka. Žádný jiný region není v projektu tak silně zastoupený.

Jak se vůbec jeví holokaust ve vzpomínkách těch, kteří ho zažili, ale osobně se jich netýkal? Jsou tato svědectví hodně odlišná od vzpomínek samotných Židů?

Samozřejmě ano. Ti lidé to zažívali jako svědci, nikoliv jako oběti. Vzpomínali na něco, co viděli, nebo co se stalo jim. Těch vzpomínek bylo samozřejmě víc. Dělal jsem rozhovor s jednou dámou z Prostějova, která si vzpomněla také na epizodu z poválečné odplaty na Němcích. Vybavila si, jak někdo při tomto incidentu zabil německé dítě. Tehdy to zdůvodnil tím, že to samé udělali Němci jeho rodině a že se to naučil od nich. I tohle pro ni byla velmi negativní vzpomínka.

Chci zachovat paměť, pátral po pamětnících holokaustu

Setkal jste se někdy s tím, že i ne-židovští svědkové holokaustu vnímali jako traumatizující vzpomínku?

Ano, nepochybně ano, v některých případech to byla i pro nežidovské svědky traumatizující vzpomínka. Byla to sice vzpomínka na to, co se stalo někomu jinému, a nikoliv jim samotným, ale i tak to mohla být děsivá vzpomínka, byť pro oběti holokaustu byly ty zážitky samozřejmě podstatně horší. Někdo třeba přišel ve škole o kamaráda, který musel kvůli svému židovskému původu do transportu. Na takové věci se nezapomíná.

Váš projekt současně běžel v řadě dalších evropských zemí. Liší se nějak vzpomínky lidí z různých zemí?

Ano, velmi, to je ovšem téma na celou knihu! Určitě se dá říct, že v různých zemích různé národy k zážitkům z doby holokaustu přistupují odlišně. Ty rozdíly jsou dané kulturou, tradicí té které země, vzděláním a inteligencí lidí, liší se ale i vzpomínky pamětníků z města a lidí z venkova... V Nizozemí dokázal pamětník o jedné epizodě hovořit tři hodiny, tak pro něj byla ta vzpomínka důležitá. V Moldavsku se nám stávalo, že lidé byli hotoví s vyprávěním po pár minutách. A rozdíly lze vidět i dnes. V jedné zemi nám lidé při rozhovorech říkali, že mají

strach, že se fašismus vrací. To bylo v Maďarsku.

Věříte, že jsou vzpomínky a zkušenosti minulých generací přenosné? Nedělá lidstvo některé chyby stále znovu a znovu?

Já nevím, jestli je přenosná zku-

médiem. Samozřejmě, psané slovo v literárním smyslu má velkou moc, ale dnes knihy čte jen málo lidí. Když můžeme studentům při výuce pustit záznamy rozhovorů s pamětníky holokaustu, je to velmi přesvědčivé a bezprostřední.



Izraelský historik vedl projekt dokumentace vzpomínek nežidovských pamětníků holokaustu.

Foto: archiv

šenost, ale paměť rozhodně ano. Já chci udělat maximum pro to, aby se paměť uchovala, a k tomu je náš projekt určitě dobrý. Když máte natočený rozhovor s pamětníkem těch zločinů, je to výborné edukační médium. Video je při edukační činnosti velmi přínosné. Je to jiné, než když čtete psané slovo. Pro lidi, kterým schází základní informace, je video s pamětníky nejlepším vzdělávacím

Jsou to konkrétní vzpomínky konkrétních lidí.

Jedním z motivů vašeho mnohaletého projektu bylo shromážďovat vzpomínky nežidovských svědků holokaustu. Myslíte si, že když popírače holokaustu nepřesvědčila svědectví tisíců židovských obětí, přesvědčí je cokoliv jiného?

To nevím, ale nemůžeme na to přece rezignovat! Věřím, že tahle práce má smysl. **(mf)**

Výzva

Pokud chcete k tomuto tématu přidat nějaké osobní svědectví, obraťte se na člena týmu historika Beyraka Jiřího Doležela.

Kontakt: doleji@centrum.cz, tel: 732 807 602

Cvičení napomáhá při zvládnutí močové inkontinence

Inkontinence moči znamená její samovolný a nechtěný únik. Příčiny močové inkontinence jsou různé, často se však na jejím vzniku podílí ochabování svalstva pánevního dna nebo nedostatečnost závěsného děložního aparátu. Nejčastěji bývá spojována s vyšším věkem. Je známo, že 30–50% populace trpí inkontinencí moči, což snižuje kvalitu života jedinců **nejen z řad žen, ale také mužů**. Pouze malé množství lidí s tímto problémem však vyhledá odbornou pomoc. Základem ale je odložit stud a svůj problém probrat se zdravotníkem.

Význam prevence

Problémy s inkontinencí lze řešit operativně, svou významnou roli hraje ale i cvičení a prevence. V rámci prevence inkontinence se doporučuje záměrně přerušovat proud moči při močení, a to několikrát denně. Svou roli hraje také určitá regulace pitného režimu – pití po menších dávkách a snížení příjmu močopudných tekutin, jako je alkohol, káva nebo čaj. K dalším doporučením patří redukce váhy, změna životního stylu, změna pracovního zařazení, pokud je to možné, a podle rozhodnutí lékaře také užívání určitých léků.

Jak cvičit?

Než začneme cvičit, musíme nejprve najít správné svaly, které chceme procvičovat. Máme několik způsobů, jak svaly pánevního dna rozpoznat.

První způsob spočívá ve snaze utlumit při močení proud moči. Druhý způsob spočívá ve stahování svěracích svalů k sobě, jako v případě, kdy chceme zadržet moč. Pokud se vám podařilo stáh-

nout správné svaly, ucítíte pod pánví pohyb svalstva, jakoby směrem vzhůru.



Třetí způsob spočívá v zavedení prstu do pochvy či konečníku (u mužů) a snažit se kolem prstu zatnout svaly. Čtvrtý způsob nalezení správných svalů je za pomoci zrcátka, které v poloze vleže na zádech při rozkročení nohou přiložíme naproti hrázi (oblast mezi konečníkem a pochvou/šourkem), zatínáme a povolujeme svaly. Pokud zatínáme ty správné svaly, v zrcátku uvidíme při zatnutí pohyb hráze.

Dalším krokem k úspěchu je správné dýchání při cvičení. Při Kegelových cvicích je nejlepší hluboké břišní dýchání.

Jak na břišní dýchání?

Položte se na záda, pokrčte obě kolena a obě ruce si položte pod pupek. Nadechněte se nosem a vzduch směřujte do oblasti, kde máte položené ruce (oblast pod rukama se musí „nafukovat“). Vydechněte pomalu a dlouze ústy, oblast pod rukama klesne směrem dolů. Pokud jste zvládli hluboké dýchání do břicha, můžete přejít k dalšímu kroku, kterým je izolovaný nácvik svalových stahů. Cílem je naučit se oddělit svaly pánevního dna od svalů břišních, hýžděových a stehenních, které při cvičení Kegelových cviků nesmí být zapojeny. Zapojují se pouze svaly pánevního dna. Před samot-

ným posilováním svalů pánevního dna je důležité vyprázdnit močový měchýř (cvičení by bylo nepříjemné, neefektivní a mohlo by dojít k úniku moči).

Posilujte břišní svaly

Dalším krokem je již samotné posilování svalů pánevního dna. Zpočátku zaujměte polohu na zádech, kolena nechejte pokrčená, na břicho si dejte ruku (ke kontrole, zda nezatínáte i břicho), druhá ruka zůstává položená podél těla. Nadechněte se do břicha a současně s vydechnutím zatněte svaly pánevního dna. Se zatátnými svaly vydržte 2–5 vteřin (nezadržujte dech, ale stále dýchejte do břicha) a s dalším nádechem povolte svaly pánevního dna na 10 vteřin. Celé cvičení opakujte v jedné sérii cvičení celkem 10x. Uvedených stahů pánevního svalstva se doporučuje provést 80–300 za den. Ideální je začít jednou sérií hned po probuzení, kdy je cvičení náročnější a intenzivnější. Intenzitu cvičení zvyšujete tím, že každý týden vydržíte o jednu sekundu déle se zatnutými svaly, maximálně kolem 10 vteřin a přidáváte počet svalových stahů za den. Způsob cvičení je stejný pro muže i ženy.

Ideální je udržovat celkovou fyzickou kondici a cvičit doplňkové cvičení ke Kegelovým cvikům, které mají za cíl pracovat na svalových skupinách s vlivem na sklon pánve (posilování hýžděových, stehenních, břišních svalů a svaly oblasti páteře).

*Pavla Novotná
studentka SZŠ a VOŠz E. Pötinga
a JŠ s právem SJZ Olomouc*

*Použité zdroje:
www.inkontinence-info.cz/moznosti-lecby.html*

Strážníci varují: Přemýšlejte, koho pustíte do bytu

Scénář návštěvy podomního prodejce bývá obvykle velmi podobný. U dveří zazvoní elegantně oblečený muž či žena a snaží se vám nabídnout nějaký produkt. Může to být domácí spotřebič, telefonní tarif, pojištění nebo nová smlouva na dodávku energie. Prodejci vypadají velmi důvěryhodně a dělají vše proto, abyste je sami pozvali do svého bytu či domu. Dále se situace odvíjí od skutečnosti, zda máte před sebou opravdového prodejce, či nikoliv. Může se totiž také stát, což potvrzuje policejní praxe, že se ve skutečnosti nemusí jednat o podomního prodejce, ale o obyčejného zloděje, který chce zneužít vaši důvěru k tomu, aby se dostal do bytu a především k vašim penězům.

Prodejci používají dobře promyšlenou psychologickou taktiku, aby své potencionální zákazníky přesvědčili pro rychlou koupi nabízených produktů. Vše se odehraje velmi rychle

a senioři si až později uvědomí, že vlastně zakoupili něco, co je předražené a pro ně



i nepotřebné. Velmi ohroženi tímto nekalým jednáním jsou právě senioři, neboť snáze odolávají nátlaku podomních prodejců, kterým jde jen o vlastní zisk. Proto se tito často nepoctiví prodejci uchylují k neseriózním praktikám, kdy např. nutí k okamžitému podepsání smlouvy, sdělují nepravdivé informace a v některých případech i falšují podpisy na smlouvách.

Jak se můžete před tímto jednáním bránit? Především neotvírejte dve-

ře, aniž byste se přesvědčili, kdo je vlastně za nimi. Důrazně odmítněte učiněné nabídky a ihned zavřete dveře. Nepouštějte neznámé lidi, ať už se jedná o jakoukoliv záminku, do svého bytu či domu.

Vzhledem k převažujícím rizikům podomního prodeje stále častěji přistupují představitelé měst a obcí k tomu, že tento druh nabídky zboží či služeb zakazují. Nejinak je tomu i v Olomouci, kde tuto problematiku upravuje Nařízení č. 7/2013 statutárního města Olomouce, kterým se vydává tržní řád. Zde je v článku 4 výslovně uvedeno: „Podomní prodej a poskytování služeb se zakazují na celém území statutárního města Olomouce“.

Pokud se setkáte s takovým způsobem prodeje, neváhejte a oznamte toto protiprávní jednání prostřednictvím tísňové linky Městské policie Olomouc č. 156. (red)

Bezpečí zajistí detektory plynů

Bezpečí domova není žádná samozřejmost. Chceme-li žít v opravdu bezpečném bytě, je nutné brát na vědomí různé typy rizik, jaké představují jedovaté plyny či požáry.

Odbor ochrany Magistrátu města Olomouce proto vede kampaň varující před nebezpečím **úniku jedovatých plynů**. V rámci kampaně jsme pro čtenáře připravili i vědomostní soutěž – výherci získají zdarma **detektory plynů**. „*Detektory plynů prokazatelně výrazně zvyšují bezpečí domácností. Proto chceme podpořit jejich využití a také proto jsme připravili tuto soutěž pro čtenáře,*“ uvedl náměs-

tek primátora Martin Major, který v říjnu výhercům předá dárky.

Jednu z největších hrozeb představuje **oxid uhelnatý**. Jedná se o silně jedovatý plyn, který se uvolňuje při spalování paliv. Je neviditelný, bez zápachu, a proto je velmi obtížně zjištělný smysly. Stačí velmi malá koncentrace oxidu uhelnatého, aby zablokoval schopnost krve vázat a přenášet kyslík.

Vyskytuje se nejčastěji v zanesených komínech, poškozeném potrubí z karmy, kotle nebo plynového spotřebiče. Prvními příznaky přítomnosti CO ve vzduchu je obvykle bolest hlavy a nevolnost. Za normál-

ních provozních podmínek v místnostech s dobře instalovanými spotřebiči paliv a s dobrým větráním zůstává koncentrace oxidu uhelnatého pod nebezpečnou úrovní.

Tento neviditelný plyn bez zápachu detekují autonomní detektory oxidu uhelnatého. Kompaktní přístroje se vyrábějí většinou s vestavěnou sirénou a řadou dalších funkcí.

Soutěžní otázka: Jaké nebezpečí hrozí při úniku oxidu uhelnatého? Odpovědi zasílejte na adresu: Magistrát města Olomouce, odbor ochrany, Palackého 14, 779 11 Olomouc, obálku označte heslem Soutěž. (red)

Kulturní tipy

Podzimní festival duchovní hudby | 20. září – 11. říjen

olomoucké kostely | www.podzimni-festival.cz

Flora Olomouc – podzimní etapa | 1. – 4. října | www.flora-ol.cz

Olomoucké antikvariátní trhy | 1. – 4. října | 9:00–18:00

Horní náměstí | www.kniznitry.cz

Olomoucké vinné slavnosti | sobota 3. října

Horní náměstí | www.olomoucka-vinna.cz

Lampionový průvod | středa 28. října

oslava Dne vzniku samostatného československého státu | www.olomouc.eu

Svatomartinská Olomouc | středa 11. listopadu



Knihovna
města
Olomouce

Knihovna města Olomouce: přednášky i měření čaker

Knihovna města Olomouce, to nejsou jen knihy. V hlavní budově, kterou najdete na náměstí Republiky, vás kromě tisíců publikací a časopisů čekají také kurzy, přednášky či výstavy. Všechny akce jsou zdarma, na některé je ovšem třeba si předem rezervovat místo.

Každý první čtvrtek v měsíci v 15:30 hodin:

Knihovna spolu s neziskovou společností EuForAll, o. s. nabízí cyklus besed věnovaných literatuře, umění a hudbě.

Například **1. října v 15:30 hodin** s **Věrou Mičkovou**, pedagožkou a autorkou sedmdesátimetrového gobelínu – repliky Tapiserie z Bayeux, se můžete těšit na povídání o **secesi**. Tento sloh trval nejkratší dobu, a přitom ovlivnil většinu oborů výtvarné činnosti – malířství, sochařství, architekturu, umělecká řemesla a módu.

V úterý **6. října 2015 | 8–18 hodin** **bezplatná registrace do konce roku:**

Ti, kteří si chtějí na tři měsíce vyzkoušet, jak služby knihovny opravdu fungují, se mohou zdarma zare-

gistrovat jak v ústředí na náměstí Republiky, tak na všech pobočkách Knihovny města Olomouce.

8. října 2015 | 17 hodin:

Milan Gelnar – Od astrologie přes Hvězdnou cestu k focení aury a měření čaker

Známý astrolog Milan Gelnar nás zábavnou a srozumitelnou formou seznámí s principy fungování astrologie. Na příkladech zejména z partnerského života ukáže, jak lze pochopit sám sebe, toho druhého a najít společnou řeč. Nakonec nám dá návod, jak postupovat, aby člověk směřoval ke štěstí, spokojenosti a harmonii. Přednáška bude zakončena předvedením unikátního přístroje na focení aury a měření čaker, který si poté budete moci za zvýhodněnou cenu osobně vyzkoušet. **(rezervace)**

22. října 2015 | 17 hodin:

Petr Ritter – Soud se soudci Alvína Karra

Povídání o nové knize známého olomouckého právníka a již zavedeného spisovatele Petra Rittera přímo s autorem.

5. listopadu 2015 | 17 hodin:

Cestopárty – Polsko a Litva

Přátelé přírody z olomoucké skupiny Malá liška se již potřetí představí v knihovně se svým cestováním trochu jinak – tentokrát po zemích, na které se v poslední době zapomíná, ale přesto mají své neopakovatelné kouzlo.

19. listopadu 2015 | 17 hodin:

Helena Veličková – Grafologie

Známá olomoucká grafoložka a autorka několika odborných knih připomene základní principy grafologie, které mohou posluchači využít i ve svém životě. Zároveň nabídne několika z návštěvníků rozbor jejich písma.

28. listopadu 2015 | 8–12 hodin:

Den pro dětskou knihu

Tradiční akce zaměřená na dětskou knihu a dětské čtenářství patří k aktivitám podporujícím celou rodinu – očekáváme rodiče či prarodiče se svými ratolestmi. Celá budova na náměstí Republiky se změní v pohádkové území a ožije nadpřirozenými postavami, soutěžemi a kreativními výtvarnými dílničkami. Na návštěvu chodí také zvířátko ze zoologické zahrady. **(red)**

Památky, příroda, trénování mozku...

Pampaedie učí v zajímavých kurzech

Učit se novým věcem, to je výzva, která dokáže oslovit aktivní lidi všech věkových kategorií. Právě tento cíl naplňuje **Pampaedie** – škola zájmového vzdělávání je projekt, jehož cílem je zkvalitnění, zastřešení a rozšíření nabídky zájmového vzdělávání v Olomouci a okolí. Pampaedie je škola, která nabízí volnočasové aktivity z různých oborů a je otevřená pro všechny, kdo o ni mají zájem. Kurzy jsou určeny dospělým zájemcům bez ohledu na věk, vzdělání či profesi.

Jak Pampaedie funguje?

Kurzy jsou vždy realizovány v rámci dvou etap: jarní (březen – květen) a podzimní (říjen – prosinec). Za dobu fungování projektu proběhlo již téměř 300 kurzů a zájem ze strany veřejnosti je stále velký. Organizátoři pravidelně zjišťují

od účastníků kurzů, o jaké další aktivity by měli zájem, a dle toho se snaží v další etapě rozšířit nabídku. Kurzy probíhají většinou v pracovních dnech v odpoledních a podvečerních hodinách a v některých případech i o víkend. Jednotlivá témata jsou probírána v rámci tematických bloků, které mohou mít podobu jedné přednášky, víkendového setkání, ale také dvouměsíčního kurzu. Setkání probíhají většinou v prostorách Univerzity Palackého, ale také při společných procházkách městem či okolím Olomouce.

Vzhledem k tomu, že Pampaedie není výdělečnou organizací, je účast na kurzech zpoplatněna tak, aby se účastníci kurzu podíleli na úhradě části nákladů spojených s realizací kurzu.

V rámci letošní podzimní etapy máte možnost nahlédnout do tajů písma v kurzu grafologie, vyrobit si výrobek z pedigu nebo drátovaný či smaltovaný šperk. Dozvíte se zajímavosti o olomouckých památkách, můžete se vydat do přírody v rámci kurzu Krajina Hané nebo Putování podzimní přírodou. V dalších kurzech se budete věnovat tomu, jak lze jídlom ovlivnit proces stárnutí a kondici; naučíte se porozumět řeči svého těla a budete se trénovat v komunikaci a vyjednávání. Ve spolupráci s centrem Jóga v denním životě pro vás organizátoři připravili kurzy jógy a vaření. Na základě velkého zájmu zařadili také opakování kurzu Trénování paměti a mozko- vého joggingu, Tarotové archetypy v psychologii a Fotografování.

(zd)

Vstupte! Muzeum umění myslí na seniory

Dvě speciální akce přizpůsobené seniorům připravilo na říjen olomoucké Muzeum umění. V úterý 20. října je v Muzeu moderního umění na programu animace s názvem „Jak rozumět umění?“. O týden později se v Arcidiecézním muzeu koná komentovaná prohlídka Vstup není zakázán!

Animací program **Jak rozumět umění?** se zabývá několika vybranými artefakty ze stálé expozice Století relativity II, která se vztahuje ke druhé polovině 20. století. „Animace se týká například INRI od Jiřího Davida, obrazu Amor a Psyche Milana Kuncce nebo sousoší Magdaleny Abakanowicz. Probíhá formou řízené debaty a dvou nenáročných happenin- gů přímo v galerii a v prostorách muzejní kavárny Café 87,“ uve-

dl lektor David Hrbek. Podle něj se účastníci animace pokusí sami odpovědět na základní otázku



z názvu programu. Program trvá přibližně 90 minut a je nutné se na něj předem přihlásit.

Komentovaná prohlídka **Vstup není zakázán!** zavede návštěvníky do stálé expozice Arcidiecézního muzea Olomouc a vybraných odborných pracovišť. Netradiční prohlídka představí účastníkům i běžně nepřístupné prostory.

„Kromě historických místností, ve kterých je umístěna stálá expozice *Ke slávě a chvále*, zájemci navštíví i konzervátorskou dílnu, fotografický ateliér a depozitář muzea,“ naznačil lektor Marek Šobáň. I v tomto případě se jedná o 90minutový program, na který je nutná rezervace.

Obě akce pořádá Muzeum umění k Mezinárodnímu dni seniorů, který se slaví 1. října.

út | 20. 10. | 10.00 hod. | Muzeum moderního umění | vstup volný

Jak rozumět umění?

Rezervace: David Hrbek | 585 514 213 | hrбек@olmuart.cz

út | 27. 10. | 10.00 hod. | Arcidiecézní muzeum Olomouc | vstup volný

Vstup není zakázán!

Rezervace: Marek Šobáň | 585 514 174 | soban@olmuart.cz (red)

Olomouc římských císařů

Krásná pohádka, nebo pravdivý příběh?

Od roku 1725 zdobí Horní náměstí kašna s jezdeckou sochou slavného římského imperátora Gaia Julia Caesara. Považujeme to už za samozřejmost. Když letos v červenci sochu zakrylo lešení, novináři se okamžitě ptali, co se to děje a proč Caesar zmizel za ohradou. Socha prostě k Olomouci patří, konec konců dala jméno i zdejší známé restauraci a tradiční výtvarné galerii. Ale proč vlastně stojí vedle středověké radnice ryze středoevropského města slavný římský vojevůdce, politik a zakladatel císařství? V prostředí Středomořího moře by nás asi takhle socha překvapila méně, ale uprostřed Olomouce, Hané, Moravy? Dejme tedy slovo legendě, která nám pomůže rozumět. Popisuje skupinu římských vojáků s velitelem, putujících roku 57 před našim letopočtem krajinou severně od Dunaje: „Do těchto míst se někdy v roce 57 před našim letopočtem dostala skupina římských vojáků, kteří na koních projeli úrodnou nížinou a řídkými lesy od Dunaje až sem. V jejich čele jel muž důstojného vzezření, oděný v nádherný šat, krytý bohatě tepaným brněním. Byl to slavný římský státník a vojevůdce Gaius Julius Caesar, jenž zatoužil poznat země na sever od Dunaje. Sám zde byl poprvé, i když římské oddíly se do těchto krajů zatoulaly již dříve. Když se jezdci přiblížili ke skalnatému útesu, již z dálky slyšeli křik a lomoz. Proto Caesar vyslal dopředu své zvědy, aby zjistili, co se děje. Ti se však vzápětí vrátili a sdělili vojevůdci, že pod skálou se nachází malá osada, kde zrovna



Caesarova kašna

Foto: Jan Andreáš

probíhá trh, že tedy žádné nebezpečí nehrozí. I poručil Caesar vyjet na nejvyšší ze tří návrší, které se ze všech stran prudce svažovalo do okolní roviny. Odtud se mu naskytl krásný pohled na celé rovinaté okolí na severu lemované kopci. Všude převládaly lužní lesy, mezi nimiž se krčily malé kousky vyklučené



Římská keramika, nalezená v Neredíně

Foto: archiv

a obděláné půdy se skromnými chatrčemi. Viděl, že téměř celé návrší obtékají říční ramena a že po vybudování opevnění by se návrší stalo nedobytným. Poručil rozbít stany, nakrmit a napojit koně a na skále vybudovat

přikopy a valy, zpevněné palisádou z ostrví. Vojensky upravené návrší bylo nazváno podle vzácného návštěvníka Julimons – Julimontium, z čehož se prý později vyvinulo jméno Olomouc.“

Autor Caesarovy jezdecké sochy Jan Jiří Schaubberger svým mistrovským dílem v roce 1725 korunoval dvě a půl století rostoucí přesvědčení Olomoučanů, že jejich město musel založit před dávnými časy sám legendární Říman. Caesar konec konců není jediným zástupcem antické velmoci na Horním náměstí. Na centrum Olomouce se spolu s Gaiem Juliem dívá dalších třináct římských císařů. Busty imperátorů najdeme na atikách dvou měšťanských paláců na Horním náměstí. Třetí taková atika s bustami imperátorů se nachází vedle arcibiskupského paláce ve Wurmově ulici. Nejde ale jen o samotné římské císaře. K antické kultuře odkazuje i kompletní sada šesti barokních kašen, které jsou zapsány na seznamu ná-

rodních kulturních památek. Kašny Herkulova, Jupiterova, Merkurova a další se vztahují výhradně k antickému kulturnímu dědictví. A proč je tedy Olomouc plná takových odkazů?

První zmínky o tom, že by Olomouc mohla mít něco společného se starověkou římskou říší, pocházejí z doby po polovině 15. století. Někdy kolem roku 1460 se začala při přepisu do latiny používat místo středověkého termínu Olomucium nová verze Julimontium nebo Julimons /Iulii Mons – Juliův vrch, hora). Kdo byl autorem této novinky, nevíme. Pravděpodobně ale je, že to souviselo s přicházejícími renesančními vlivy. Olomouc totiž byla dříve než Čechy i s Prahou pod vlivem renesance. Nikoliv přímo z Itálie, ale prostřednictvím uherského budínského dvora, k němuž měla Olomouc v těch letech blízko. V Budíně, který měl bezprostřední vazbu na humanistickou a renesanční Itálii, byla nová kultura už v plném proudu a Olomouc z tohoto vlivu rovněž ledacos čerpala. A renesance přímo prahla po čemkoliv antickém a římském! Myšlenka o Juliu Caesarovi v Olomouci tedy byla pro renesanční myslitele neodolatelně lákavá.

Humanisté se rekrutovali především z lidí v blízkosti biskupského dvora, potažmo šlo přímo o olomoucké biskupy. Jedním z nich byl Stanislav Thurzo, který funkci biskupa zastával v letech 1497–1540. Humanisticky orientovaný biskup proslul jako organizátor a příznivec olomoucké učené společnosti Sodalitas Maierhofiana, založené roku 1502. Členy učené společnosti se později stali i další olomoučtí biskupové Jan Dubravius a Marek Kuen. A právě mezi těmito vzdělanci se těšila veliké přízni ona legenda o římském založení města. Představu o tom, že Olomouc se zrodila už za velké římské



O možném římském původu města Olomouce píše v roce 1593 Bartoloměj Paprocký z Hlahol

Foto: archiv

říše, podporovaly i občasné nálezy římských mincí. Legenda se objevovala ve chvalozpěvech na Olo-



Kovový římský klíč, nález z neřídinského legionářského tábora

Foto: archiv

mouc a časem se stala natolik obecně přijímanou, že po polovině století si už olomoučtí radní začali sami upravovat městský znak pomocí čtyř písmen SPQO (Senatus PopulusQue Olomucensis, Senát a lid olomoucký, podle římského vzoru SPQR, Senatus PopulusQue

Romanus). Toto vylepšení znaku sice nikdy nebylo oficiálně vrchností schváleno, takže z hlediska přísných pravidel heraldiky nebylo nikdy platné, nicméně Olomoučané na něj byli hrdí a používali jej až do začátku Československé republiky. Roku 1990, kdy se měnily nejen společenské poměry, ale i různé veřejné symboly a znaky včetně znaku Olomouce, se písmena SPQO objevila ve znaku města oficiálně, jako připomínka krásné humanistické pohádky o římském původu města.

Pohádky?

Až donedávna se mělo za to, že příběhy o římské minulosti Olomouce jsou sice hezké a sympatické, nicméně že jde jen o humanistickou pohádku z 15. a 16. století. To se začalo měnit už v 90. letech 20. století a definitivně pak roku 2001. Tehdy archeologové odkryli

římský vojenský tábor v Neředíně, dosud vůbec nejsevernější doklad o pobytu římských legií. A od té doby už není ani trochu jisté, jak to tedy vlastně s tou římskou historií bylo. Nálezů navíc postupně přibývalo a dávaly se dohromady s dosud nezařazenými nálezy staršími. Jistota, že v Olomouci fyzicky římsí legionáři byli, nejspíš v letech 179–180 za markomanských válek, dodala historikům větší odvalu.

Různé drobné stopy římských dějin byly nalezeny už při mnoha archeologických průzkumech i náhodných „kopnutích“ do země. Na území města se objevily mnohokrát například římské mince z doby vlády různých císařů od 2. až do 5. století, nalezeny byly kovové spony k opaskům či oděvu a také zlomky kvalitní římské keramiky, zvané **terra sigilata**. Jenže to všechno samo o sobě by ještě nemuselo znamenat, že v Olomou-

ci Římané byli. Mohlo jít o import, o dovezené luxusní předměty, protože bohatší germánští válečníci si rádi dopřávali import z Říma. Nález vojenského tábora ale situaci změnil. V samotném táboře našli archeologové nejméně deset kousků římských pálených cihel. V roce 2012 přibyl další veliký objev – při průzkumu dochovaného podloží pod schodištěm kostela Panny Marie Sněžné se našly úlomky pálených střešních tašek rovněž římského původu. Tyto nálezy, spolu se staršími objevy dalších úlomků římských cihel z podzemí Tereziánské zbrojnice, už vedly k přesvědčení, že někde na území Olomouce stávala zděná římská stavba.

Nešlo tedy o ryze krátkodobý vojenský tábor, o provizorní útočiště vojáků na pochodu, ale o místo, kde Římané trávili delší dobu. Střešní krytina ze staré římské stavby pak byla použita někdy v 9.

nebo 10. století při stavbě církevní velkomoravské budovy. V raném středověku se u nás na střechy používaly většinou organické materiály, došky nebo šindele, ovšem z jižní Moravy je doloženo druhotné použití starých římských střešních tašek na velkomoravské kostely. A právě tak k tomu nejspíš došlo i v Olomouci... Někde poblíž musely být zbytky antické stavby a z ní velkomoravští stavitelé využili, co se dalo – například právě kvalitní střešní krytinu.

Základy římské budovy se zatím nenašly a možná ani nikdy nenajdou. Možná je už jakákoliv stopa po základech římských budov dávno zastavěná, přeoraná, zničená. Přesto ale můžeme se skoro stoprocentní jistotou říct – v Olomouci skutečně Římané byli a žili. Nebyl to sice Caesar, ale ani takový císař Marcus Aurelius by určitě nebyl špatným zakladatelem našeho města... **Michal Foltá**

Olomouc se loučí s výjimečnou ženou

Milovala svou rodinu a olomouckou čtvrt' Řepčín. Libuše Voglová, žena, která se výrazně zasloužila o pomoc a odškodnění nuceně nasazených z celého Olomoucka a laureátka Ceny města Olomouce, zemřela 16. září.

Olomoučané paní Voglovou znali především jako iniciátorku vzniku a aktivit okresní organizace Svazu nuceně nasazených, později změněného v krajské Sdružení nuceně nasazených. Její odhodlání k práci přitom vyplývalo především z osobní zkušenosti – otrockou práci pro nacistickou říši musel vykonávat od roku 1942 její bratr a od roku 1944 i ona sama. Pod hrozbou vězení a vysokých finančních trestů museli tehdy desítky tisíc mladých mužů a žen z českých zemí pracovat za nevhodných a mnohdy lidsky velmi ponižujících

podmínek na různých místech německé říše. Taková práce mnohdy znamenala smrt či trvalé zdravotní následky. Mladá Olomoučanka musela pracovat v Berlíně, kde zažívala i opakované spojenecké bombardování. „...*následoval opět kobercový nálet, výbuchy bomb následovaly v krátkých intervalech a já jsem se z toho náramného hluku úplně zhroutila a chvíli jsem zůstala v bezvědomí. Od té doby mám silnou alergii na hluk, musím si pohotově zacpat uši a hned z místa odejít, protože se mi udělá špatně,*“ vzpomínala paní Voglová na den, kdy měla tzv. Luftschutz službu, což znamenalo, že musela v době náletu zůstat venku před krytem a v případě požáru vyzvat ukryté lidi, aby z krytu včas utekli.

Libuše Voglová, sama postižená

touto formou zločinného znevolňování civilistů ve válečném Německu, pak ochotně pomáhala poradenstvím, přispěla k úspěšnému průběhu odškodnění a organizovala aktivity mnoha dalších, kteří válečné roky trávili při otrocké práci. Veškerou tuto činnost vykonávala dobrovolně ve volném čase a bez nároku na odměnu.

Iniciovala také umístění pamětní desky na Hlavním nádraží v Olomouci. Text na desce připomíná lidi deportované z olomouckého nádraží na nucené práce. Spolupracovala také s organizací Živá paměť. V roce 2004 převzala Cenu města Olomouce v oblasti společenské. Je rovněž laureátkou francouzského ocenění Fidélité a polské medaile Za záslugi.

Olomouc se s touto výbornou ženou rozloučila v pátek 25. září. **(mf)**



Seniorům bych touto cestou chtěl popřát k jejich svátečnímu dni všechno nejlepší, hlavně pevné zdraví. Jsem rád, že nebudeme slavit pouze jeden den, ale zpestříme si delší období zajímavým programem.

Ladislav Šnevajs

Náměstek primátora Ladislav Šnevajs

Přijďte se bavit s námi ...

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ 16. 9. – 5. 11. 2015

středa 16. září

Branný závod seniorů – v ZOO Sv. Kopeček a okolí

pořadatel Městská policie Olomouc. Registrace tříčlenných družstev možná do 11. 9. 2015 na tel: 585 209 504 nebo e-mail: prevence@mp-olomouc.cz, Startovné: ZDARMA (možnost zajímavých výher)

út a st 22.–23. září od 9:00

7. přátelský bowlingový turnaj pro seniory

pořadatel BEST sportcentrum, přihlášky do 18. 9. 2015 na tel. 773 313 314 nebo info@best-sportcentrum.cz – startovné 200 Kč (turnaj, společný oběd, ceny pro vítěze)

středa 30. září

Slavnostní otevření nového klubu pro seniory

Přichystalova 70, Olomouc. Vstup i pro veřejnost od 14:00

čtvrtek 1. října 14:00

Hraběnka Marica

speciální představení v Moravském divadle Olomouc Vstup: 60 Kč (pouze pro členy Klubů pro seniory)

sobota 3. října 10:00

Mše svatá v Bazilice Navštívení Panny Marie

na Svatém Kopečku - mše i pro nepracující. Zamyšlení se nad světem a přínosy stáří. Posílená autobusová doprava – zdarma od hlavního nádraží s označením „Bazilika na Sv. Kopečku.“ Na závěr mše malé občerstvení.

pondělí 5. října 10:00

„ Co jsme komu udělali“

promítání pro seniory francouzské komedie v kině Cinestar – Olomouc City (vedle obchodního domu Globus), na místě je připraveno více aktivit. Vstup: 40 Kč (pro každého diváka dárek a tombola)

pátek 9. října 14:00

Klub pro seniory Jiráskova – oslava 55 let
od založení klubu, malé občerstvení

čtvrtek 15. října 13:30 – 19:30

Veselice pro seniory

Flora pavilon A, prodej vstupenek v přízemí – infocentrum odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce, Štursova 1, Olomouc od 14.9.2015. Vstup: 80 Kč (v ceně vstupenky je menší občerstvení)

úterý 20. října 10:00

Muzeum moderního umění – JAK ROZUMĚT UMĚNÍ

animační program ke stálé expozici umění Olomouc Století relativity? II (2.pol 20.století). Formou řízené debaty a dvou nenáročných happeningů přímo v galerii a v prostorách muzejní kavárny Café 87 se účastníci pokusí sami odpovědět na základní otázku z názvu programu. Na pořad je nutné se přihlásit předem. Program trvá cca 90 minut. Přihlášky u p. Davida Hrbka na tel. 585 514 213 nebo e-mail: hrbek@olmuart.cz | Vstup: ZDARMA

úterý 27. října 10:00

Arcidiecézní muzeum Olomouc

netradiční komentovaná prohlídka Arcidiecézního muzea Olomouc představí účastníkům veřejné i běžně nepřístupné prostory (např. konzervátorskou dílnu AMO). Prohlídka trvá 90 min. Přihlášky u p. Marka Šobáňe na tel. 585 514 174 nebo e-mail: soban@lmuart.cz | Vstup: ZDARMA

čtvrtek 5. listopadu 16:00

Možná přijde i Kristián

divadelní představení v kině Metropol – procházka historií české zábavy | Vstup: 170 Kč



Vstupné 80,- Kč

Taneční Veselice *pro seniory*

***K poslechu a tanci
hraje Trio evergreens
a možná se ukáží i Piráti.***

***15. října 2015
v době od 13:30 do 19:30***

PAVILON A výstaviště Flora

Prodej vstupenek bude probíhat na odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce – Štursova 1, Olomouc, v přízemí ve foyer / inforcentru naproti ostrahy / ve dnech pondělí a středa od 8:00 do 12:00, dále od 13:00 do 17:00, v úterý a ve čtvrtek od 8:00 do 12:00, od 13:00 do 15:30. **V pátek je zavřeno.**

