

**Jak se vyhnout bolesti v zádech?**

strana 8

**Rozumí zde lidským duším**

strana 13

**Prosinec před 150 lety: úplně jiné starosti**

strany 16–17

**S komentářem je každá výstava lepší!**

strana 19



# Povídání i cvičení, taková byla akce ArtUm centra

Dnešní fotoreportáž připomíná atmosféru příjemného posezení v rámci akcí pro aktivní seniory, která se uskutečnila na konci října v ArtUm centru v Sokolské ulici. Přítomní se dočkali kvalitního programu, představili se pianista Tomáš Višinka a herec a malíř Jiří Nebenführ, o historii hrdelního práva a olomouckých katů vyprávěl Adam Prokeš, hosté se dočkali také praktických ukázek cvičení, vhodného pro seniory. Jako bonus navíc pak přišlo i výborné občerstvení. (red)

*Foto: Josef Beran*





4

**Olomoucké aktivity: kluby, přednášky, tanec i cestování . . . . . 4**



7

**Vyškolení senioři pomohou školákům s přecházením silnic . . . 5**

**Senior pas znamená jízdu v MHD skoro zdarma . . . . . 5**

**Komunitní centra: nový trend setkávání generací . . . . . 6**

**Vzestupná spirála pomáhá lidem v tíživé životní situaci . . . . . 7**

**Bolest v zádech trápí starší ročníky i mladé lidi . . . . . 8**

**Také kluby pro seniory slaví narozeniny . . . . . 9**



9

**Rozhovor s Miloslavem Geržou: Vždycky jsem byl optimistou a neměnil bych . . . . . 10–11**

**Amelie pomáhá onkologicky nemocným a jejich blízkým . . . . . 12**

**Rozumí zde lidským duším a to je dobře, říká klientka chráněného bydlení . . . . . 13**

**Přehled vánočních bohoslužeb v Olomouci . . . . . 14**

**Filmový klub seniorů v kině Metropol . . . . . 14**



10–11

**Speciální program pro seniory v Muzeu umění slaví úspěch . . . . 15**

**Prosinec před sto padesáti lety: úplně jiné starosti . . . . . 16–17**

**Vzpomínka Jarmily Burgetové: Bystřička, řeka mého mládí . . . . . 18**



19

**Fotogalerie: S dobrým komentářem je výstava lepší . . . . 19**



*Milí čtenáři, podzimní počasí a dlouhé večery ve mně vždy spolehlivě vyvolají melancholickou náladu. Vánoční doba zase nastartuje vzpomínky na dětství a tajemství schovaná v nerozbalených dárkách pod stromečkem. Tam je dal někdo, kdo mě má opravdu rád. To vše s narůstajícím věkem často vede k pocitu, jestli mi něco v životě neuteklo, jestli jsem si přece jen nemohl více užít jeho krás a zda to vůbec mohu dohnat?*

*„Ano, můžete ☺!“ stačí jen pozorně a se špetkou fantazie číst Seniors, opět plného informací, životních zkušeností, inspirace a optimizmu s nadhledem. Navíc díky skvělému editorovi Michalovi je vše psáno s láskou a radostí. Pokud to nevíte, tak Mišovi se nedávno narodil kluk Vítek. Tímto mamince i tatínkovi blahopřeji a děkuji, že kousek svého štěstí předali i nám, pozorným a vděčným čtenářům.*

*Požehnané a radostné vánoční svátky a celý nový rok 2016, hodně zdraví, kamarádů a kamarádek s kterými se máte rádi, přeje*

*Ladislav Šnevajs  
náměstek primátora*



# Olomoucké aktivity: kluby, přednášky, tanec i cestování

Rok 2015 ještě ani neskončil a v Olomouci již plánujeme aktivity na rok 2016. V tuto chvíli jsou již známy například termíny oblíbených veselí pro seniory, které tradičně probíhají v reprezentativních prostorách pavilonu A na Výstavišti Flora, aktualizují se témata besed a seznamy přednášejících, dokupuje se vybavení prostor klubů, kde se senioři scházejí, vytváří se rozpočet pro aktivity klubů a tak dále.

„Právě rozpočet bude letos jako i v předchozích letech napjatý, nicméně věřím, že i letos se podaří prosadit v rozpočtu částku v dostatečné výši, abychom zachovali rozsah a kvalitu aktivit a prostor pro seniory,“ komentuje situaci ohledně financování aktivit města pro nejstarší generaci spoluobčanů náměstek primátora Ladislav Šnevajs.

## Velké taneční veselice, cestování, poznávání, vzdělávání...

Město Olomouc přispívá ke zvyšování kvality života seniorů několika způsoby. Jednak jde o podporu činnosti klubů pro seniory zřizovaných městem, jejichž samospráva sama plánuje a organizuje zajímavé akce, od přednášek až po poznávací zájezdy. Pak jsou to akti-



vity ze strany města zacílené na seniory, zejména větší kulturní akce, ale patří sem i ty méně viditelné, jako je zajišťování chodu a provozů všech místností, obnova či opravy jejich vybavení a podobně.

Kromě pravidelných setkávání v klubech, která probíhala prakticky každý týden na dvacítce míst v jednotlivých městských částech, byly letos pro seniory připraveny i speciální akce a aktivity: cvičební programy – aquafitness nebo netradiční cvičení v Centru pohybu, besedy a přednášky, plesy, zájezdy a také vzdělávací programy, které statutární město Olomouc finančně podpořilo. Proběhly i dvě veselice. Konal se také branný závod zorganizovaný městskou policií a výjezd na Jívovou, jehož náplní byl sportovní turnaj družstev, která postavily jednotlivé seniorské kluby.

Vrcholem celého roku pak byla oslava Mezinárodního dne seniorů. Program oslav, který začal

16. září a končil 5. listopadu, nabídl ochutnávku pohybových aktivit, kultury, muzejnictví a měl i svůj duchovní aspekt – senioři měli možnost navštívit „svoji“ tradiční mši na Sv. Kopečku. Letos také vznikl jubilejní dvacátý klub pro seniory, a to na ulici Přichystalova 70. K dnešnímu dni má již téměř padesát členů.

## Nejen kluby, ale i časopis Olomoucký senior

K aktivitám pro seniory patří už druhým rokem také vydávání čtvrtletníku, který vychází v nákladu pěti tisíc kusů. Časopis Olomoucký senior dostávají obyvatelé domů s pečovatelskou službou, je k dispozici v klubech pro seniory nebo zařízeních poskytujících sociální služby seniorům, najdete jej i v ordinacích specializovaných lékařů. Zajít si pro něj lze také do informačního centra v podloubí radnice.

Časopis přináší aktuality ze života seniorů představuje činnost jednotlivých klubů a také poskytovatele sociálních služeb pro nejstarší generaci, přináší rozhovory se zajímavými lidmi, zabývá se tipy pro udržení kondice a zdraví a zve na akce, které je dobré nevynechat. (zd)

## Kluby seniorů 2015 v číslech

- 20 tolik klubů zřizuje a provozuje statutární město Olomouc
- 900 tolik cca proběhlo klubových setkání ve všech klubech
- 1250 tolik členů se s určitou pravidelností zapojuje do aktivit pro kluby seniorů
- 397 tolik bylo účastníků některého z poznávacích zájezdů Frýdek-Místek, Dolní Vítkovice, Brno
- 842 tolik bylo účastníků klubových poznávacích aj. zájezdů (Bařův kanál, Kroměříž, Nový Jičín...)
- 1370 tolik bylo účastníků veselí pro seniory v pavilonu A na výstavišti Flora
- 402 tolik se účastnilo představení Hraběnka Marica v Moravském divadle
- 430 tolik bylo účastníků některého speciálního filmového představení
- 270 tolik bylo účastníků estrádního představení Možná přijde i Kristián
- 320 tolik bylo účastníků besed mimo besedy plánované v rámci klubů pro seniory a další aktivity
- 496 tolik bylo obsazených míst v lekcích aquafitness

Informace ohledně fungování klubů, členství, apod. se obraťte na: ▪ Mgr. Zdislav Doleček 606 730 361, zdislav.dolecek@olomouc.eu ▪ PhDr. Eva Trčková 602 123 668, eva.trckova@olomouc.eu

# Vyškolení senioři pomohou školákům s přecházením silnic

Novinka pro aktivní seniory a děti školou povinné napomůže v Olomouci ke zlepšení bezpečnosti v dopravě. Město spouští nový projekt, který zapojí aktivní seniory do každodenního života města. V ulicích se nově objeví proškolení senioři dobrovolníci, kteří budou dohlížet na bezpečnost dětí při cestě do školy.

„Princip je jednoduchý, seniorům, kteří mají zájem o dění ve městě, chceme umožnit, aktivně přispět ke zlepšení každodenních problémů, s nimiž se například v oblasti dopravy běžně potýkáme. Kromě městských strážníků se proto nově u přechodů a vytipovaných míst v blízkosti škol, objeví vyškolení dobrovolníci z řad našich seniorů,“ vysvětlil primátor Antonín Staněk. „Jsem přesvědčen, že projekt bude mít několikanásobně přidanou hodnotu. Seniorům dokáže přinést zajímavou aktivitu, s níž se ve městě dosud nesetkali, a dětem ukáže starší lidi v úplně jiných situacích, než v jakých je mají dosud běžně zažité,“ objasnil primátor Antonín Staněk.

Projekt, který má chránit malé školáky, město vytvořilo společně s Městskou policií Olomouc. Inspiraci našli v zahraničí, kde podobné školní patroly fungují již



řadu let. Každý senior, který by se chtěl stát dobrovolníkem, by musel absolvovat speciální školení a získat příslušné pověření. „Takovou povinnost přímo stanoví zákon o provozu na pozemních komunikacích,“ vysvětlil ředitel Městské policie Olomouc Pavel Skalický. V kompetenci městské policie by kromě proškolení seniorů z příslušných právních předpisů, bylo také jejich vybavení speciálním oblečením s bezpečnostními prvky i organizace při nasazení dobrovolníků do vytipovaných míst ve městě.

„Aktuálně se chystáme oslovit všechny městské kluby seniorů, zjistit jejich zájem a následně vytipovat vhodné uchazeče. Předpokládám, že první konkrétní počty

dobrovolníků, kteří by se chtěli do projektu zapojit, bychom měli znát na počátku letošního prosince,“ popsal postup primátor Staněk. Odbor sociálních věcí už oslovil všechny kluby seniorů, kde potenciální dobrovolníky postupně seznamuje s informacemi. Probíhá živá komunikace s odborem sociálních věcí, který nyní vše potřebné pro seniory zprostředkovává, a ku pomoci je jim s informacemi také městská policie. Zájemci se ptají zejména na školení, kterými musí projít atd. Předpokládáme, že proškolení dobrovolníci z řad seniorů, kteří projeví o tuto aktivitu zájem, by se mohli v blízkosti vytipovaných přechodů objevit na jaře příštího roku.

(mf)

## Senior pas znamená jízdu v MHD skoro zdarma

Takřka zadarmo mají od začátku prosince senioři cestování v olomoucké MHD. Úpravy tarifu zóny 71 Olomouc, schválené městskou radou, přinesly od 1. prosince velkou výhodu hlavně seniorům. Razantně se snížila cena roční jízdenky **Senior Pas**.

Cena roční jízdenky **Senior**

**Pas** pro cestující od 70 let věku **bez ohledu na místo trvalého bydliště** a pro členy odboje byla snížena z dosavadních 300 Kč na 20 Kč. Od 1. prosince 2015 je zrušen pololetní **Senior Pas** v ceně 150 Kč a možnost pro seniory od 70 let věku s trvalým bydlištěm v Olomouci a členy od-

boje čerpat Statutárním městem Olomouc poskytovanou kompenzací ceny.

Před datem 1. prosince 2015 vydané průkazy **Senior Pas** a roční nebo pololetní jízdenky s poskytnutou kompenzací nebo bez kompenzace lze využít až do konce platnosti na nich uvedené. (mf)



# Komunitní centra: nový trend

Téměř každý potvrdí, že je člověku lépe, když nezůstává sám. Kontakt s vrstevníky patří k podmínkám pro aktivní a kvalitní život. Možnost být v kontaktu se svými vrstevníky a vést spolu s nimi aktivní život podle toho, jak to umožňuje zdravotní stav a další okolnosti, patří k základním lidským potřebám.

Město Olomouc dlouhodobě podporuje setkávání seniorů v místě jejich bydliště ve dvacítce klubů rovnoměrně rozmístěných v městských částech Olomouce. Tyto takzvané kluby pro seniory jsou vybaveny pro pravidelné aktivity organizované a načasované prostřednictvím samospráv jednotlivých klubů. Jsou to posezení u kávy či čaje, besedy se zajímavými hosty, přednášky, výtvarné dílny nebo pěvecká setkání, a další.

Stále častěji se tato místa otevírají i jiným aktivním kolektivům z jiných generací. Město Olomouc tak kopíruje trend vytváření takzvaných komunitních center jako prostoru pro volnočasové aktivity obyvatel ve spádové lokalitě. Kluby seniorů jsou veřejným místem, které by mělo určitým způsobem veřejnosti sloužit.

## Smíchovská Prádelna pro senzační seniory

Větší zkušenosti s komunitním zařízením mají například v pražské čtvrti Smíchov. Zdejší centrum Prádelna slouží jako zázemí a místo pro pravidelnou činnost Klubu SENzačních SENiorů a jiných seniorských skupin, ale také pro volnočasové aktivity určené dětem a mládeži z této městské části. Svůj prostor tu má i malá galerie. „Komunitní centrum Prádelna představuje funkční a v pravém slova smyslu komunitní, vzdělá-



vací, ale zároveň kulturní, společenské a umělecké centrum. Naše cílová skupina je velmi široká – chceme podchytit všechny generace obyvatel Smíchova. Naše aktivity proto plánujeme tak, aby pomohly propojit místní komunitu a podpořily její potřeby,“ přibližuje smysl tohoto komunitního centra jeho vedoucí Michal Čihák.

Co takové komunitní centrum nabízí? Především prostor otevřený lidem ze svého okolí, a to prakticky každý den. Pro seniory pořádají v Prádelně počítačové kurzy, je tu internetová kavárna, herna stolního tenisu, nabízejí se výtvarné workshopy či klub stolních her, apod. Zázemí pro svoji činnost zde našel již zmíněný Klub SENzačních SENiorů, Klub seniorů Pegas a seniorský taneční soubor Marietta. Dětem a mládeži centrum nabízí různé hudební a taneční projekty, audio či video dílny, organizuje fotografické a poznávací výlety, různé formy doučování, výtvarné dílny a podobné aktivity. Pro nejširší veřejnost jsou připraveny pravidelné výstavy v Galerii Prádelna a jejich

vernisáže, cestovatelské a fotografické večery, koncerty, divadelní představení, semináře a přednášky, apod. Z toho je víc než zřejmé, že smyslem komunitních center je, aby lidé žijící spolu v jedné čtvrti poznali jeden druhého, znali potřeby jednotlivých skupin obyvatel a naučili se je respektovat.

## Jak jsme na tom v Olomouci?

V Olomouci jsme v tomto trendu spíše v počátcích. Prostory klubů pro seniory sloužily donedávna pouze seniorům organizovaným v tom kterém klubu a jen pozvolna se otevíraly i jiným na seniory zaměřeným aktivitám.

Během posledních čtyř let se situace změnila a využívat prostory klubů mohou i neziskové organizace i neformální kolektivy, které se zaměřují i na další cílové skupiny a činnosti - na děti a mládež, maminky na rodičovské dovolené, rodičovské aktivity, vzdělávací semináře. Místo si zde našly i některé služby pro veřejnost – v prostorách jednoho z klubů například funguje spotřebitelská poradna.

# setkávání generací

## Senioři a rodinné centrum to zkusí společně

Další vlašťovkou je otevření prostor klubu pro seniory v Peškově ulici ve čtvrti Nové Sady aktivitám rodinného centra Provázek. To se ujme role koordinátora zdejších prostor a bude zde, kromě činnosti stávajícího klubu pro seniory, také plánovat různé aktivity otevřené pro zájemce z řad veřejnosti. Při tom bude spolupracovat i s jinými



centry a podobně zaměřenými organizacemi v Olomouci a nabízet jim možnost uskutečnit v prosto-

rách klubu vlastní program především ve výše zmíněných dnech.

Od této nové koncepce si statutární město Olomouc slibuje oživení nabídky trávení volného času v lokalitě Nových Sadů a Povelu. Výše zmíněná inspirace smíchovským centrem Prádelna při tom rozhodně není k zahození jak zde, tak ani v jiných částech Olomouce, kde lze využít potenciál prostor klubů pro seniory. *(hp)*

## ***V klubu pro seniory Peškova 1 bude od ledna 2016***

*dvakrát do měsíce připravena nabídka programů pro rodiny, rodiče, děti a prarodiče.*

*Bude to první středa dopoledne a třetí čtvrtek v podvečer v každém měsíci školního roku.*

*Program pro veřejnost bude obsahovat přednášky, semináře, diskusní akce, divadla, malé koncerty a jiné aktivity. Během letních prázdnin bude nabídka aktivit aktualizována.*

# Vzestupná spirála pomáhá lidem v tíživé životní situaci

Program Charity Olomouc s názvem Vzestupná spirála pomáhá lidem v tíživé životní situaci. Jedná se o klienty, kterým hrozí ztráta domova. Nově vzniklá poradna pomáhá lidem se zorientovat v jejich složité situaci a pomáhá jim nalézt řešení. Její komplexní přístup zahrnuje vedle hledání bydlení také pomoc a podporu v dalších oblastech života (hledání zaměstnání, jednání s úřady, pomoc s dluhy). Poradenství je poskytováno bezplatně.

Pro někoho je čas Vánoc naplněn klidem a odpočinkem, pro mnohé jsou naopak zdrojem stresu a starostí. Kdo z nás v tuto chvíli neřeší otázku, jak nejlépe obdarovat své nejbližší, jak stihnout všechny úkoly spojené s přípravou na svát-

ky. Ne každý z nás však prožije Vánoce v teple svého domova. V následujícím textu uvádíme příběh starých manželů, kteří o svůj domov nečekaně přišli.

Před několika lety se manželé, řekněme jim třeba Procházkovi, přestěhovali z Jeseníků do Olomouce za svou rodinou. Žili se svými dětmi a vnoučaty ve společné domácnosti, pomáhali s výchovou dětí, společně hospodařili. S přibývajícím věkem přicházely zdravotní problémy. Postupně v rodině nastaly také rozpory se synem a snachou, které nakonec bohužel vyústily v rozpad rodiny.

Syn si s rodinou našel jiné bydlení a manželé Procházkovi tak přišli o domov. Neměli žádné úspory, aby si pronajali byt. Jejich rozpo-

čet byl zatížen splátkami půjček, které si sjednali kvůli dětem. Zkušenost se ztrátou domova pro ně byla zcela nová. Nevěděli jak se zachovat. Procházkovy nakonec napadlo navštívit středisko Samaritán pro lidi bez domova Charity Olomouc. Zde se setkali se sociálními pracovníky poradny Vzestupná spirála, kteří s nimi situaci probrali a nyní se snaží nalézt řešení. Prozatím svůj azyl manželé našli na ubytovně. Šetří si peníze na to, aby si mohli zajistit vlastní bydlení.

Pokud jste v podobné situaci, nebo máme v okolí někoho, komu byste rádi pomohli, kontaktujte nás na telefonu: 730 550 588 nebo prostřednictvím e-mailu: spirala@olomouc.charita.cz.

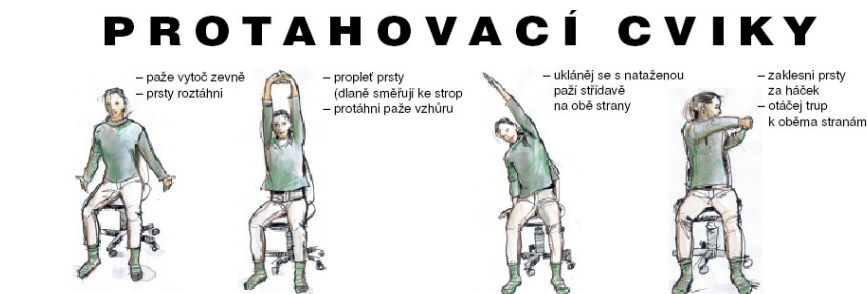
# Bolest v zádech trápí starší ročníky i mladé lidi

Bolesti zad trápí čas od času snad každého z nás. Můžeme je řadit mezi civilizační choroby, protože jsou většinou způsobené špatným životním stylem. Jen z menší části je skutečným důvodem onemocnění páteře. Bolesti zad mohou mít mnoho příčin. Mezi nejčastější patří špatné držení těla, časté sezení, zvedání těžkých břemen, jednostranná zátěž, nedostatečná aktivita, obezita, stres, ale i prochlazení!

## Nejlepší je, aby záda bolet vůbec nezačala

Není náhodou, že u lidí, kteří protahují zádové svalstvo a posilují břišní svaly, se vyskytují bolesti mnohem méně. Proto lepší než léčit bolavá záda je bolesti předcházet, tedy dobrá prevence. V našem případě se jedná o cvičení. Mezi vhodná cvičení patří například jóga a Pilates. Existuje však celá řada rehabilitačních cvičení, např. SM Systém a je jen potřeba najít si to správné pro nás. Cvičení jsou vhodná jak pro ženy, tak pro muže a ani vyšší věk není rozhodně překážkou. Dále je vhodné plavání, aquafitness, pravidelné procházky a projížďky na kole, ale spíše po měkkém terénu.

Důležitou součástí každodenního života by mělo být správné držení těla, a to zejména při sezení. Základem je nehrbit se, což jsme jistě slyšeli už v dětství od rodičů či od pedagogů od prvních tříd základních škol. Je třeba pravidelně trénovat, jen tak si vytvoříte správný návyk a zdravé držení těla a správný sed se stanou vaší



každodenní přirozeností. Snažte se proto trénovat při všech činnostech, u nichž dlouhodobě sedíte či stojíte.

Při bolesti zad je třeba myslet na to, že léčiva jsou řešením krátkodobým a zatěžujícím jiné orgány, kdežto cvičení je prospěšné a s dlouhodobým efektem.

Neměli bychom také zapomínat na vhodnou obuv. Příliš vysoké a nestabilní podpatky, nebo naopak boty s rovnou podrážkou způsobují bolesti zad. Běžně používejte podpatky vysoké 2-3 cm.

## Také během spánku mohou naše záda trpět

Pro zdraví našeho pohybového aparátu je nezbytné, abychom leželi na kvalitní matraci. Nej důležitějším kritériem pro výběr vhodné matrace je její tvrdost. Neměla by být ani příliš tvrdá ani měkká. Matrace mají stupně tvrdosti od 1 do 5. Ortopedi doporučují od stupně 3 nahoru, tedy spíše tvrdší. Záleží však na váze dotyčného. Obecně lze říci, že čím je člověk lehčí, tím měkkí má mít matraci a naopak. Zhruba po 10 letech by se měla matrace vyměnit. Nezapomínejme, že i během spánku mohou naše záda trpět. Dopřejte si pohodlný odpočinek a na matraci příliš nešetřete.

Bolesti zad souvisejí také s naší psychikou. Když jsme v dlouhodobém stresu, svaly v oblasti krční páteře tuhnu, jsou v napětí a vzniká bolest. Proto je velmi důležité relaxovat. Stačí si lehnout na záda a postupně napínat a uvolňovat jednotlivé svaly. Někdy stačí soustředit se na hluboké dýchání.

## Jak se vyhnout přetížení zad?

Při zvedání předmětu ze země místo ohýbání zad pokrčte kolena a záda udržujte narovnaná. Těžká břemena neste těsně u těla.

Nákup si vždy rozdělte rovnoměrně do dvou tašek, protože pokud nosíte těžké nákupy v jedné tašce, dochází k jednostrannému přetížení. Ideální variantou je zvolit batoh.

Pokud pracujete na zahradě, používejte motyčku s dlouhou násadou. Vždy mějte rovná záda. Nerýjte a nekopejte déle než 30 minut v kuse.

## Kdy vyhledat pomoc?

Většinou se snaží ulevit od bolesti zad každý sám. Ale pokud se bolest stále stupňuje, přetrvává, omezuje pohyblivost, vyzařuje do dolních nebo horních končetin je zapotřebí vyhledat odbornou pomoc. *Zpracovala Kateřina Bouchalová studentka SZŠ a VOŠz E.Pöttinga a JŠ s právem SJZ Olomouc*



# Také kluby pro seniory slaví narozeniny

Čas pomalu plyne, nám ale někdy připadá, že přímo letí. Zkusme tedy trochu zpomalit třeba u tohoto textu a zamyslet se nad tím, jak se mění věci kolem nás.

## Ročník 1960

Dovolím si malou cestu časem a vrátím se do Československé republiky. V roce 1960 byla vynalezena kofola. Nápoj, který známe dodnes a stále si zachoval tradiční recepturu a i v dnešní době u nás konkuruje jiným celosvětovým značkám. Karel Gott odešel z ČKD, aby se definitivně věnoval jen zpěvu. Jan Werich vydal své Fimfárum. Konala se II. československá celostátní spartakiáda s téměř 750 tisíci cvičenci. Rozhlas začal vysílat na modernější vlně FM. V tomto roce prezident Antonín Zápotocký svou amnestií propustil část politických vězňů, byla přijata nová ústava a Československá republika dostala přídomek „socialistická“.

Dovolím si také porovnání událostí tohoto roku s aktuálním děním. Japonsko a Havaj zasáhly velké vlny tsunami. Ve světě byla celá řada



zemětřesení. Na území SSSR bylo sestřeleno americké letadlo. Africké země bojovaly za samostatnost. V Československu se stalo velké železniční neštěstí. Velký sesuv půdy poškodil domy a silnice, aj. Kdo i dnes sleduje dění ve světě, může mít pocit, že zprávy jsou, až na malé detaily, z posledních tří let. Musíme však zmínit i ty veselejší události. V daném roce proběhly olympijské hry a vůbec první Paralympiáda. Byla vynalezena minisukně a natočeny dva kultovní filmy, český Dařbuján a Pandrhola a americký film Sedm statečných. A samozřejmě na závěr je třeba zmínit, že toho roku byl také založen klub pro seniory v Olomouci v Hodolanech.

Klub pro seniory v Jiráskově ulici 9 v Olomouci Hodolanech letos

v říjnu oslavil již 55 let činnosti. Klub najdeme v příjemném prostředí. Členové se schází k pravidelným úterním a pátečním setkáním u dobré kávy nebo čaje, kde si každý najde takřikajíc svou parketu. Pravidelnou aktivitou je získání informací o nabídkách pro seniory. Součástí klubového setkání je povídání i karetní hry. Klub plánuje a realizuje také návštěvy muzeí, divadel, poznávací zájezdů a účastní se aktivit, které pro kluby pořádá město Olomouc.

*„Je to vlastně již pět let, co jsme o klubu psali naposled a nyní můžeme opět popřát jeho vedoucí Alžbětě Šubertové a všem členům především pevné zdraví a pohodu nejen v tento adventní čas, ale i v klubu pro seniory, které město pro své obyvatele zřizuje,“* doplňuje na závěr Ladislav Šnevaš, náměstek primátora. **(dol)**

**Pro informace ohledně fungování klubů, členství, apod. se obraťte na: Mgr. Zdislav Doleček 606 730 361, zdislav.dolecek@olomouc.eu PhDr. Eva Trčková, 602 123 668, eva.trckova@olomouc.eu**

## Máte příspěvek na mobilitu?

### Hlídejte si termín platnosti!

Upozornujeme na končící platnost rozhodnutí o přiznání příspěvku na mobilitu u těch příjemců, kterým byl přiznán tento příspěvek v letech 2012 až 2013. Tato situace se týká většiny příjemců příspěvku na mobilitu, tedy přibližně 168 tisíc osob. Tito klienti si musí podat novou žádost o příspěvek na mobilitu, a to na příslušném kontaktním pracovišti Úřadu práce.

**O končícím nároku jsou jednotliví klienti informováni dopisem,**

**jehož součástí je také formulář žádosti o příspěvek na mobilitu.**

Tuto žádost je nutné podat v období od 1. ledna do 31. ledna 2016. V případě, že žádost uplatníte před tímto obdobím (tj. v prosinci 2015), žádost bude zamítnuta, protože v prosinci ještě trvá dříve přiznaný nárok. Pokud žádost podáte až po 31. lednu 2016 (např. v únoru 2016), nebudete mít nárok na vyplacení příspěvku za měsíc leden 2016.

Zvláštní skupinu příjemců příspěvku na mobilitu (asi 3 tisíce osob), tvoří lidé, o jejichž žádosti bylo rozhodnuto až po 1. lednu 2014. Tyto osoby nemusí o příspěvek na mobilitu opětovně žádat, protože Úřad práce je povinen zahájit správní řízení o přiznání příspěvku na mobilitu z moci úřední. Tito lidé obdrží od Úřadu práce v prosinci 2015 oznámení o zahájení správního řízení o přiznání příspěvku na mobilitu. **(red)**

# Vždycky jsem byl v životě

## říká Miloslav Gerža, strojař, zedník, herec,

Pokud navštívíte dům s chráněným bydlením v Zikově ulici 14, těžko ho přehlédnete. Pan Miloslav Gerža se tak či onak účastní valné části zdejších aktivit. Osmašedesátiletý rodák ze Slovácka číší neustále optimismem a hlavně jej předává také svým sousedům.

*Pane Geržo. My jsme se seznámili náhodou, když jste k nám přinesl texty své kamarádky k otištění. Zaujala mě vaše vitalita a optimismus. Jste pořád takový?*

Ano, někdy bych řekl, že někdy až moc. Vždycky jsem v životě byl otevřený a pozitivně naladěný, což umí leckdo zneužít, a potom na to člověk doplácí. Ale jsem takový a rád lidem pomáhám, rád s nimi komunikuji a k něčemu je vedu.

*Vy bydlíte v chráněném bydlení v Olomouci. Jak jste se zde ocitl?*

Po posledním rozvodu jsem bydlel kousek odsud, na Svatém Kopečku, v rekreační chatě. Ta ale nebyla v příliš dobrém technickém stavu, zvlášť to nebylo moc dobré v zimě. Když pak ty podmínky viděla sociální pracovnice, dostal jsem nabídku bydlet tady.

*Vy jste byl vícekrát ženatý, vidíte? A kolik dětí máte?*

To souvisí s tou optimistickou povahou a chutí k životu (smích). Někdy říkávám, že ta pozitivní povaha má i odvrácenou stránku, a to jsou alimenty. Byl jsem ženatý čtyřikrát a mám čtyři děti. Dvě ženy na mě asi nevzpomínají v dobrém, dvě ano. S dětmi mám moc dobrý vztah, ty poznaly, že nejsem špatný člověk.

*Tady v domě s chráněným bydlením jste, jak vidno, nesmírně*



*Jednou z mnoha zálib Miloslava Gerži je volná keramická tvorba.*

*Foto: Michal Folta*

*populární. Díky vám vznikl klub keramiky, jste důležitým členem pěveckého sboru Zpěvanky, vaše jméno pravidelně figuruje v kulturním programu, míváte přednášky a besedy. Není toho na člověka moc?*

*Do Austrálie jsem letěl sám, neměl jsem žádné plány a cestovní itinerář, a neuměl jsem ani anglicky.*

Je, to víte, že ano, ale mě to baví. Občas si potřebuju odpočinout, ale jinak pořád něco podnikám. Neumím být v klidu a nečinnosti, rád se nabízím lidem s pomocí. Kdybyste přišel příští týden, to budu zrovna vyprávět o cestování po Austrálii. Vidíte, to je zrovna dobrý příklad, jak člověk může dosáhnout toho, co si usmyslí...

*Jak to myslíte?*

Moc jsem si přál jet do Austrálie. Za komunistů to samozřejmě nešlo, ale v devadesátých letech, když se uvolnilo cestování, jsem si našel letenky a vyrazil. Letěl jsem tam sám, neměl jsem žádné plány a cestovní itinerář, a neuměl jsem ani anglicky. Jen rusky. Kvůli tomu mě možná taky někteří krajané, které jsem v Austrálii potkal, považovali za podezřelého agenta... Nakonec jsem ale našel dobré lidi. V Austrálii jsem strávil tři měsíce a mám z toho ohromnou spoustu zážitků i natočeného filmového materiálu. Moje cesta do Austrálie svědčí o tom, že se člověk nemá bát udělat to, po čem touží. Nikdy jsem se moc dlouho nerozmýšlel, když jsem něco chtěl udělat. Podobně jsem procestoval i severní Ameriku, to ale bylo na rozdíl od Austrálie se skupinou dalších lidí.



# optimista a neměnil bych, keramik, cestovatel a dobrodruh

**Můžu se zeptat, jaká je vlastně vaše profese?**

Vyučil jsem se strojařem a jako strojař jsem také dlouho pracoval. Kromě toho jsem se ve volných chvílích naučil i zedničinu a tak jsem mohl postavit celkem čtyři domy. Živil jsem se ale i v různých jiných profesích. Třeba v Nymburku jsem působil skoro deset let v tamním divadle jako herec.

na zkoušku. Přišel jsem, vzali mě, a hrál jsem tam pak asi deset let. To je taková ta moje lehká, mírná drzost, která se občas vyplatí. Setkal jsem se přitom s řadou pražských herců, dokonce jsem jednou překvapil Jiřinu Šejbalovou, která nechápala, co dělá chlap v dámské šatně. „To je náš Milan, je to miláček, on má dovoleno převlékat se u nás v dámské šatně,“ vysvětlo-

opravdu baví zpívat. Je to dobré, výborná činnost, jezdíme vystupovat do různých měst i do lázní, cvičíme tady ve společenském sále. Jen musím upozornit, že nám už vážně přibývá let a naopak ubývá našich členů. Keramice se věnuju několik let. Zdejšímu domo-

*Mám rád lidi a mám rád dobré vztahy, otevřenost a upřímnost, mám rád komunikaci a činnost.*



**Keramickou tvorbu učí i své sousedy v domě s chráněným bydlením.**

*Foto: Michal Foltá*

**Jak jste se stal hercem?**

To jsem byl v 60. letech Nymburku, a jednou jsem šel kolem divadla. Zastavil jsem se tam a prohlížel si ho. Venku před vchodem stáli dva pánové a po chvíli se mě zeptali, co mě zaujalo a jestli mi můžou nějak pomoci. Řekl jsem, že bych si hrozně přál hrát divadlo. Jeden z nich byl režisér, a ten mi řekl, abych tedy večer přišel

valy honem paní Šejbalové moje kolegyně herečky. Ta na to ale rozhodně nechtěla slyšet a tak jsem musel šatnu opustit.

**Divadlo ale není jediná umělecká branže, v níž jste se uplatnil. Myslím tím samozřejmě zdejší Zpěvanky i vaši keramickou tvorbu...**

Samozřejmě, Zpěvanky jsou kvalitní pěvecký sbor, vedený paní magistrou Slepiceovou, a mě

vu jsem věnoval svou keramickou pec a naučil jsem zájemkyně, jak pracovat s hlínou. Je to velmi kreativní práce a spoustu lidí to chytilo. Já sám se věnuju takové volné tvorbě, takové výtvarné fantazii. Nikdy nic neprodávám, jen když chci někomu udělat radost, některou keramiku mu daruju.

**Mě z vašeho vyprávění vyplývá, že jste tak trochu dobrodruh. Kdybyste mohl svůj život prožít znovu, měnil byste něco?**

Ano, dobrodruh asi jsem, a nevádí mi to. Rozhodně bych v životě nic neměnil, jsem rád, že jsem ho prožil tak, jak jsem ho prožil. I když jsem se nechal mnohdy ošidit, leckdo mě podrazil, žil bych svůj život znovu stejně. Mám rád lidi a mám rád dobré vztahy, otevřenost a upřímnost, mám rád komunikaci a činnost. Jsem spokojený. Kolikrát říkám dětem, že jsem zvědavý, kam to dotáhne mladší generace s tím životním stylem plným stresu a nepohody... Mě bude osmasedmdesát, jsem dobře naladěný a je mi fajn.

*Michal Foltá*

# Amelie pomáhá onkologicky nemocným

Máte ve svém okolí někoho, kdo podstupuje nebo podstoupil onkologickou léčbu, nebo se to týká přímo vás samotných? Na problémy spojené s nádorovým onemocněním nemusíte být sami.

Onkologicky nemocným dospělým, jejich blízkým a rodinným příslušníkům poskytuje bezplatnou psychosociální pomoc nezisková organizace Amelie, a to již od roku 2006. Bezplatné služby odborného psychologického a sociálního poradenství nabízí organizace prostřednictvím svých **Center Amelie** v Olomouci, Praze, Liberci a Rakovníku.

Pomoc je dostupná také na telefonické a internetové lince organizace. Součástí olomouckého centra jsou i dobrovolníci pomáhající jak nemocným, tak jejich rodinám. Dobrovolnický program probíhá na dvou lůžkových odděleních Onkologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc a v Centru Amelie. Olomoucká pobočka Amelie se navíc letos může po-

## POMÁHÁME ŽÍT ŽIVOT S RAKOVINOU

[www.amelie-os.cz](http://www.amelie-os.cz)



chlubit i významným rozšířením. „V červnu jsme otevřeli Centrum Amelie Olomouc v nových prostorách na Horním náměstí 5 v Edelmannově paláci. To nám dovoluje nabízet nejen větší dostupnost našich služeb, ale i rozšířit program aktivit pro veřejnost o různé přednášky, besedy, videoprojekce, workshopy či benefiční akce. Již nyní například připravujeme tradiční benefiční koncert nebo předvánoční akce pro pacienty onkologie a klienty Centra,“ upřesnila Tereza Kvapil Pokorná, koordiná-



Organizační tým Amelie.

Foto: archiv

torka Centra Amelie.

### Centrum Amelie nabízí dospělým onkologicky nemocným a jejich blízkým zdarma:

**Individuální konzultace s psychologem nebo se sociálním pracovníkem** a rodinné/párové poradenství – konzultace/poradenství probíhají každé pondělí od 15 do 16 hodin a úterý od 14 do 16 hodin po objednání na tel. 739 005 123 nebo adrese: [amelie.olomoucko@amelie-os.cz](mailto:amelie.olomoucko@amelie-os.cz)

**Poradna pro muže** – poradnu vede zkušený psycholog/psychoterapeut (vždy muž) a je zaměřená jak na individuální, tak na rodinnou tematiku; hlavním cílem služby je usnadnit mužům sdílení onkologické problematiky s jiným mužem; do poradny, která probíhá v Centru Amelie Olomouc, je možné přijít po objednání na tel. 739 005 123 nebo adrese [amelie.olomoucko@amelie-os.cz](mailto:amelie.olomoucko@amelie-os.cz). Lze také využít **internetovou poradnu**: [www.amelie-os.cz/cz/internetova-poradna](http://www.amelie-os.cz/cz/internetova-poradna)

**Klientské setkávání** – probíhá každé pondělí od 16 do 16:30 hodin; jedná se o otevřenou skupinu, není tedy nutné se předem objednávat; při čaji nebo kávě si popovídáte a poznáte nové lidi s podobnými problémy či životními zkušenostmi

**Skupinové tvořivé nebo pohybové aktivity a podpůrné skupiny** – konají se každé pondělí od 16:30 do 18 hodin v Centru Amelie Olomouc (možno přijít bez objednání) Centrum Amelie v Olomouci také nabízí pohybové aktivity (např. relaxační a dechová cvičení, jóga, pilates), výtvarné a rukodělné techniky (origami, mandaly a další), kroužek muzikoterapie, hudebních aktivit (zpívání za doprovodu hudebních nástrojů) a dramaterapie.

### Kontakt:

Centrum Amelie Olomouc,  
Horní nám. 5, Olomouc  
Tel. 739 005 123,  
[amelie.olomoucko@amelie-os.cz](mailto:amelie.olomoucko@amelie-os.cz)  
<http://www.amelie-os.cz/cz/olomoucko>



## Rozumí zde lidským duším a to je dobře, říká klientka chráněného bydlení



*V domě s chráněným bydlením jsme zastihli při práci členy keramického kroužku. V domě ovšem podobných kroužků a klubů funguje celá řada.*

*Foto: Michal Folta*

Chráněné bydlení v Zikově ulici číslo 14 poskytuje domov celkem sedmasedmdesáti klientům. Ačkoliv jde vesměs o lidi s dřívějším datem narození, žije se tady mimořádně aktivně. V domě funguje tolik zájmových klubů a kroužků, že je každý den na výběr několik akcí. „Snažíme se uživatele aktivizovat, aby měli každý den možnost nějakého využití volného času a nějaké tvůrčí činnosti,“ vysvětluje vedoucí služby chráněného bydlení Ludmila Koupilová.

V nabídce aktivit jsou tak například kluby šití, keramiky, vaření, stolních her i počítačových her, klub čtenářský, kroužek trénování paměti či zdravého životního stylu. K velmi oblíbeným patří třeba keramický kroužek či klub trénování paměti. „Klub vaření má zase tu výhodu, že co si jeho členové v rámci klubové činnosti společně uvaří, to také mohou zkonsumovat,“ dodává terapeutka Markéta

Kopečná. V zařízení lze také cvičit a absolvovat rehabilitace, a to dokonce i pro vozičkáře a různě imobilní klienty. Kromě pravidelných aktivit se zde konají příležitostně mnohé přednášky a setkání, vycházky či sportovní hry.

*„Snažíme se uživatele aktivizovat, aby měli každý den možnost nějakého využití volného času a nějaké tvůrčí činnosti.“*

Pomyslnou výkladní skříní volnočasových aktivit domu s chráněným bydlením je pěvecký sbor Zpěvan-ky, vedený sbormistryní Jaroslavou Slepicevou. Sbor je díky svým vystoupením, na něž nacvičuje ve společenské místnosti domu v Zikově 14, dobře znám na mnoha místech republiky. Je také držitelem několika respektovaných ocenění. Zikova 14 zažívá během roku i ně-

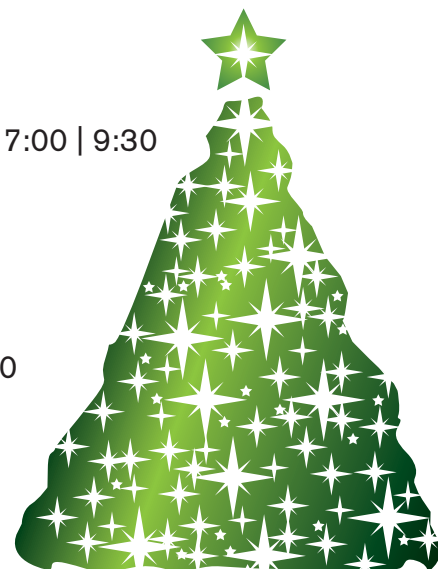
kolik velkých akcí. „K oblíbeným tradičním akcím patří maškarní bál, Den seniorů a také Den matek,“ říká Ludmila Koupilová. Při dalších akcích se klienti představují i vnějším světu. Jde třeba o vánoční jarmark Vánoční maličkosti na Slovanském gymnáziu nebo Den otevřených dveří. „Oblíbenou společenskou akcí je i Mikulášské punčování,“ doplňuje Markéta Kopečná. Klienti, kteří na adrese Zikova 14 našli nový domov, jsou zde velmi spokojeni. Jak se svými sousedy, tak s personálem zařízení. „Napište tam, že s paní vedoucí Koupilovou jsme všichni moc spokojeni, je to úžasná žena. Vychází nám ve všem vstříc a rozumí lidským duším. A to je tady v takovém velkém kolektivu moc důležité,“ vzkazuje jedna z uživatelek chráněného bydlení čtenářům. Dodejme jen tolik, že zřizovatelem této služby je Olomoucký kraj.

*(mf)*

# Vánoční bohoslužby 2015 v Olomouci

Farnost | kostel | 24. prosince | 25. prosince | 26. prosince | 31. prosince | 1. ledna 2016

- Olomouc – sv. Václav** | 15:00 pro děti, 21:00 | 8:00, 10:00 | 8:00, 10:00 | 18:00 | 8:00, 10:00  
**Olomouc – sv. Mořic** | 22:00 | 7:30, 9:00, 10:30 | 7:30, 9:00, 10:30 | 8:00, 17:00 | 7:30, 9:00, 10:30  
**Olomouc – sv. Michal** | 15:00 pro děti, 24:00 | 7:30, 9:00 | 7:30, 9:00 | 16:00, 23:00 | 7:30, 9:00  
**Olomouc – kapucíni** | 17:00 | 10:00, 17:00 | 17:00 | 17:00 | 10:00, 17:00  
**Olomouc – dominikáni** | 16:00 pro děti, 24:00 | 9:30, 18:00 | 9:30, 18:00 | 17:00 | 9:30, 18:00  
**Olomouc – P. Marie Sněžné** | 19:00 | 19:00 | 19:00 | 19:00 | 19:00  
**Olomouc – sv. Kateřina** | --- | 11:00 | 11:00 | --- | 11:00  
**Olomouc – Hejčín** | 22:30 | 10:00 | 10:00 | 17:30 | 10:00  
**Olomouc – Hodolany** | 15:00 bohoslužba slova, 22:30 | 9:30 | 9:30 | 7:00 | 9:30  
**Olomouc – Holice** | 20:00 | 9:00 | 9:00 | 16:00 | 9:00  
**Olomouc – Nová Ulice** | 21:00 | 9:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00  
**Olomouc – Nové Sady** | 16:00 pro děti | 9:35 | 9:35 | 16:00 | 9:35  
**Olomouc – Slavonín** | 23:00 | 8:00 | 8:00 | 14:30 | 8:00  
**Olomouc – Klášterní Hradisko** | 19:00 | 10:00 | 10:00 | 16:45 | 10:00  
**Olomouc – Topolany** | --- | 8:00 | 8:00 | --- | 8:00  
**Svatý Kopeček** | 16:00, 24:00 | 7:30, 9:00, 10:30, 15:00 |  
 9:00, 15:00 | 9:00, 17:00 | 7:30, 9:00, 10:30, 15:00  
**Olomouc – Chválkovice** | 21:00 | 8:00 | 8:00 | 15:00 | 8:00





**FILMOVÝ KLUB SENIORŮ**

**7.1.<sup>čt</sup> Dokonalý šéf** T

---

**11.1.<sup>po</sup> Steve Jobs** T

---

**21.1.<sup>čt</sup> Otcové a dcery** T

---

**25.1.<sup>po</sup> Gangster Ka: Afričan** Č

vstupné 60,- [kinometropol.cz](http://kinometropol.cz) vždy 14:00

**KINO METROPOL**

**BEST** ÚTERÝ+STŘEDA  
15.+16. 3. 2016

**SENIOR BOWLING**  
9. PŘÁTELSKÝ BOWLINGOVÝ TURNAJ PRO SENIORY

zahájení turnaje v 9.00 hodin  
 přihlášky do 8. 3. 2016  
 telefonicky +420 773 313 314  
 nebo [info@best-sportcentrum.cz](mailto:info@best-sportcentrum.cz)  
 startovné 200,- (turnaj, společný oběd, ceny pro vítěze)

**BEST**  
BOWLING & SQUASH & RESTAURANT

**OLOMOUC**

[WWW.BEST-SPORTCENTRUM.CZ](http://WWW.BEST-SPORTCENTRUM.CZ) KAPACITA OMEZENÁ!

HRA, PŘI KTERÉ VĚK NEHRAJE ROLI!



# Speciální program pro seniory v Muzeu umění slaví úspěch

Nadšení opouštěli senioři v úterý 20. října výstavní sál Trojlodí olomouckého Muzea umění. Lektor David Hrbek jim specifickým způsobem přiblížil výstavu jedinečné solitéra Zbyňka Sekala nazvanou vančurovsky *A věci se zvolna berou před se*.

„Líbí se mi teď mnohem více, začínám to chápat,“ potvrdila původní profesí stomatoložka Ludmila Wiedermannová. Podobně nadchnul Sekal i Martinu Chládkovou. „Viděla jsem ty věci předtím jinak. Teď chápu, co ho k tomu vedlo,“ popsala.

Za jejich novým pohledem byl animační program připravený speciálně pro seniory. „Senioři jsou skvělým publikem. O všechno se zajímají a mají hodně dotazů,“ charakterizoval lektor Hrbek tři desítky zájemců. Ti s ním i polemizovali, zda Sekal vytvářel schránky nebo klece. A jestli je „jádro“ schránkou chráněno, nebo je v ní uvězněné.

Dopolední program ocenil i předseda klubu seniorů z olomouc-



Foto: Tereza Hrubá, MUO

ké Přichystalovy ulice Miroslav Ryšavý. „Čas nám naprosto vyhovuje. Začít v deset hodin je pro nás ideální,“ poznamenal předseda. Program připravilo Muzeum umění speciálně ke Dni seniorů. Opakuje se 27. října, 24. listopadu a 1. prosince. V nabídce se přitom stří-

dají dvě sekce Muzeum moderního umění a Arcidiecézní muzeum. Muzejní programy pro seniory byly do programu Týdne seniorů zařazeny z iniciativy Zdislava Dolečka - vedoucího Odboru sociálních věcí, oddělení sociálních služeb. (pb)

Fotogalerii z akce Muzea umění pro seniory najdete na straně 19

## Den veteránů spojoval generace

Na několika místech Olomouce vzpomínali 11. listopadu aktivní i bývalí vojáci, představitelé veřejné správy a spolků na vojenské veterány. Jedenáctý den v listopadu je dnem, kdy si západní svět připomíná nejen oficiální ukončení první světové války, ale právě i Den válečných veteránů. Statutární město Olomouc na pietních akcích zastoupili náměstci primátora Martin Major a Filip Žáček. Vzpomínek se zúčastnili také olomoučtí odbojáři a pamětníci válečných operací.

Vzpomínkové akce se odehrávaly dnes v Žižkových kasárnách, na hřbitovech v Neředíně a Černovíře a u památníků v Havlíčkově a Svatoplukově ulici. „Symbolem odvahy a obětavosti vojáků jsou také naše vojenské hřbitovy. Vždyť jen na černovírském hřbitově je pochováno přes 3200 vojáků různých národností a vyznání, dalších asi 1300 vojáků našlo místo posledního odpočinku pod mauzoleem v Bezručových sadech a mnoho dalších je pohřbeno zde, na Ústředním hřbitově,“ uvedl první náměstek

primátora Martin Major poté, kdy v 11 hodin vojenský trubač na neředínském hřbitově pomyslně propojil Olomouc se stovkami a tisíci dalších míst v Evropě a zámoří, kde se připomínal Den válečných veteránů. „Všem těm statečným mužům a ženám, účastníkům obou světových válek i podstatně novějších válečných konfliktů, jsme vděční za to, že daleko od hranic naší země bojují na straně, která se snaží chránit lidskost, svobodu a další hodnoty, na nichž stojí naše civilizace,“ dodal náměstek Major. (mf)

# Prosinec před sto padesáti

Máme tady prosinec, jeden z nej-specifičtějších měsíců v roce. Začíná velmi hekticky, protože velká většina z nás tráví advent kromě chození do práce či do školy také sháněním dárků a pečením cukroví, a naopak končí slavnostně, důstojně a především zpomaleně v podobě dlouho očekávaných vánočních svátků. Zkusili jsme se tedy podívat do časů dávno minulých, jak trávili poslední měsíc v roce lidé v Olomouci i jinde v českých zemích ve druhé polovině devatenáctého století. Vybrali jsme si námátkou prosinec roku 1869 v Olomouci a stejný měsíc roku 1873 a 1874 v Praze, potažmo v českých zemích. Na olomoucké dění jsme se podívali prostřednictvím stránek obdeníku Našinec, na celonárodní pak očima tehdejší žurnalistické novinky, magazínu Ženské listy.

## V Olomouci shání peníze na chudé studenty a nadávají na husary

Našinec se v prosinci roku 1869 věnuje adventu a vánočním svátkům docela málo. Lidé si v té době pořád ještě nepřiliš spokojeně zvykají na relativně nedávné rakousko-uherské vyrovnání (1867). Ve škole jste se možná učili, že se habsburská říše od té doby dělila podle hraniční říčky Litavy na Předlitavsko (včetně českých zemí) a uherské Zalitavsko. V dobovém jazyce se ovšem používaly méně půvabné slovní tvary Cislajtánie a Translajtánie. A z Translajtánie, neboli z Uher, k nám, alespoň podle mínění obdeníku Našinec, nepřicházelo nic dobrého. Třeba husaři, známí uherští válečníci, jejichž jednotky byly (snad) dočasně dislokovány i na Hané, se chovali velmi nevázaně a velmi arogantně

vůči měšťanstvu. V Našinci si redaktor stěžuje, že se horkokrevní husaři opijejí a potom opakovaně napadají početné Moravany třeba v Kojetíně a Prostějově a nakonec dorazili i do Olomouce, kde kohosi ztloukli. S dotčenými civilisty se moc vlídně nebaví ani velitel husarů, omluva žádná, a tak jsou našinci na své uherské spoluobčany dost silně naštvaní.

Česká část Olomouce se tou dobou pyšní vzácným jevem, a to gymnáziem s českou vyučovací řečí. Slovanskému gymnáziu přispívají na fungování vlastenci ze širokého okolí, což je s povděkem kvitováno téměř v každém čísle novin. A právě profesori ze Slovanského gymnázia v prosinci 1869 prosí veřejnost o další dary, protože mezi studenty je mnoho chudých. „Jestliť mezi mládeží naší nemalý počet jinochův dary du-

nout nějaká stipendia. Sbor proto „vznesl snažnou prosbu k slavným zastupitelstvům obcí a spolkům, jakož i spanilomyslným vlastimilům, aby hojnými příspěvky k rozmnožení tohoto fondu podporovacího nápomocni byli“. Tedy vánoční dobročinnost před téměř jedním a půl stoletím.

Na jiném místě novin si pak přečteme povzdech nad tím, že zatímco jen samotné „město New-York v republice severoamerikánské“ stanovilo ve svém rozpočtu pro rok 1870 částku 3 512 214 dolarů pro oblast školství a mládeže, v celém Rakousko-Uhersku jde na školy mnohem méně. Ach jo... Jako úsměvné odlehčení působí některé vzkazy. Například jistý „měšťanosta“ Šejda se prostřednictvím Našince omlouvá za urážlivá vyjádření o Drahotušském procesí. Manželé Zdařilovi vyzý-

cha velenadaných, ale chudobou sklíčených. Mnohému nedostává se kněh potřebných, nejednomu schází oděv teplý, ba ani stravy dostatečné nemohou si mnozí opatřiti.“ Profesori tedy založili fond, z něž by mohli chudobným talentovaným studentům poskyt-

vají skrze tisk rolníka Jana Štose, aby konečně zaplatil své dluhy, jinak jej začnou vymáhat soudně. A konečně pan Bedřich Halla, herec z Přerova, žádá ředitelku divadelní společnosti Annu Standarovou, aby, až příště bude ohlašovat své představení v Olomouci, las-



# lety. Úplně jiné starosti

kavě neuváděla jeho jméno v programu, když ve hře nevystupuje. A o jaký že kus to šlo? O hru vlasteneckou a historickou!

Olomoucké městské divadlo, jinak ryze německé, čas od času dovolilo, aby si zde sešla představení i některé přespolní česká divadelní partička. A tentokrát, 19. prosince 1869, se v Olomouci hrálo historické drama Labyrint slávy aneb Po bitvě u Lipan, „obraz z dob věku 15. století v šesti jednáních dle básně Erazima Vocela“. Jan Erazim Vocel byl literátem a později především zakladatelem české archeologie, takže věřme, že jeho obraz z husitských Čech byl podán věru odborně... Přerovský herec pan Halla nicméně s tímto kusem spojován být nechtěl.

A jedna olomoucká kuriozita na závěr – celým prosincem se vine zajímavý inzerát. Město Olomouc v osobě starosty Schröttera nabízí na prodej věžní hodiny. Zájemci mají podávat své finanční nabídky v obálkách, označených „Nabídka koupě hodin na věž“ na radnici. Do konce ledna. Pak se uvidí...

## Koupit si můžete zimník či skvělý kalendář

A co Vánoce a vánoční nadílky? S dárky to je v této době ještě poměrně jednoduché. Chudí jsou rádi, že jsou rádi, a že mají na Vánoce aspoň kde se v teple sejít a čeho se najíst. Ti lépe situovaní si pořizují praktické věci – třeba skvělý a přitom laciný zimník v prodejně U Traplů v Terezké ulici. U Hauptmana pod podloubím si zase může zájemce pořídit třeba flanelový nebo Himalayský šál. Ten nepochybně hrál výtečně! Velmi častým darem jsou kalendáře, tehdy velmi praktické multi-

funkční publikace. Kalendáře jsou národní, rolnické, ženské, prostě všelijaké, hlavně ale obsahují spoustu povídaní, obrázků a praktických informací. Takové čtení na celý rok...

A pozor, v jedné věci byly tehdejší domácnosti asi dost podobné dnešním – velkou oblibu už tenkrát získávají různé publikace



pro hospodyně a paní domu. Třeba kuchařky či domácí rádce Zlatá domácí kniha, to je dar nad zlato. Tedy aspoň podle knihkupců, kteří je nabízejí.

## Dámy pochybují o smyslu vánočního stromku

Ženské listy vydává sice v roce 1874 ještě pan František Urbánek, od ledna roku příštího je už však převádí pod nového vydavatele, kterým je Výbor Ženského výrobního spolku českého pod vedením Elišky Krásnohorské, Sofie Podlipské a Karoliny Světlé. A tyto emancipované dámy dokáží do žurnalistiky vnést vlastní nové pohledy na tradiční věci. Třeba na vánoční stromek.

Redaktorka Vanda Hájková se zamýšlí nad poetickými Vánoci, nad dávnými, ještě pohanskými zvyky, a analyzuje náš zvyk zdobit si doma stromeček. Podle ní přišla tato móda před nějakými padesáti lety k nám z německých zemí, takže se obec-

ně lidé domnívají, že je to zvyk německý. To prý ovšem vyvrátil jeden učenec, jímž paní Hájková myslí zřejmě Jana Ignáce Hanuše, který prý vyzkoumal, že stromy v prosinci v době slunovratu zdobili už staří Slované. Jenže, jak praví redaktorka Ženských listů, tehdy naši předkové zdobili stromy venku, zatímco my si je nosíme domů, čímž způsobujeme lesům děsivé škody, skoro jako kůrovec. „Jest to velice rozšířeným zlořádem, jímžto se proti přírodě a posvátnosti stromů tak prohřešujeme...“ „Od doby, co vánoční stromek stal se módou, naše lesy jím utrpěly škodu takovou, že počet zahubených stromů blíží se milionu, nepřesahuje-li ho již.“ Tak tedy považme, už v roce 1873 to podle Ženských listů vypadalo, že brzy nebudeme mít žádné lesy. Zvyk zůstal a lesy našťestí taky.

## Upečeme si něco z roku 1873?

Dali byste si marcipánky, čokoládové měsíčky, vanilkový koláč nebo třeba mandlové řízky? Určitě to půjde, potřebné ingredience budou k dostání i dnes. Jen si musíme nejdříve uvědomit, že tehdejší kuchařky používaly jiné váhové míry, žádné gramy a kilogramy! Základem byla jedna libra, ta se dělila na 2 hřivny, 4 čtvrtě, 16 uncí, 32 lotů a 128 kvintlíků. Základní přepočty jsou **1 vídeňská libra = 560 gramů, 1 lot = 17,5 gramů a 1 kvintlík = 4,375 gramů.**

Podívejte se na pár receptů, které jsme si vypůjčili z prosincových Ženských listů z roku 1873, a nezapomeňte přitom pečlivě přepočítávat. A potom už dobrou chuť, příjemnou vánoční a hodně štěstí do nového roku 2016!

*Vánoční recepty z roku 1873 najdete na následující stránce.*

**Michal Foltá**

# Bystřička, řeka mého mládí

## Vzpomínka z dětství

Bylo to na podzim roku 1940, kdy jsem se z rodinných důvodů ocitla u své babičky v předměstí Olomouce, na Bělidlech, kde tehdy babička bydlela. Také jsem tam začala chodit do 2. třídy obecné školy.

Byla to velmi těžká doba II. světové války, kdy se nás zmocnili němečtí fašisté a z naší země se stal Protektorát Böhmen und Mähren.

Byla to velmi krutá a zlá doba pro všechny, hlavně pak pro děti, neb byl nedostatek potravin, hlavně mléka, másla, masa a dalších. Vše bylo na potravinové lístky.

Přesto však tu bylo pro nás děti něco, což nám dělalo velikou radost. Byla to řeka Bystřice, neboli Bystřička, hanácky Bynda. Pramenila v jesenických horách a protékala krásnou krajinou kolem Hrubé Vody, Hluboček, Velké Bystřice, Bystrovan a právě přes Bělidla, načež se vlévala do řeky Moravy. Od Bystrovan bylo několik splavů, poslední a největší na Bělidlech u lihovaru.

Ta řeka nám dětem v té válečné době asi učarovala, neb nejkrásnější bylo léto, prázdniny u naší

řeky a prvního splavu, kde bylo krásné koupání, skákání do vody, potápění a později i plavání. Také tu byl na pravém břehu prostor, louka, kde jsme mohli hrát míčové a jiné hry. Nemohlo být o prázdninách v té době nikde lépe.

Však také v zimě to bylo překrásné a romantické, když řeka zamrzla, byl tu obrovský ledový prostor. Naučila jsem se tady bruslit a to bylo něco!

Na jaře se sem také chodilo na sběr léčivých bylin, což v té době bylo pro školáky povinné.

Já chodila na přesličku, které rostlo nejvíce u železniční trati od Bělidel až do Bystrovan.

Také tu došlo ke konci války k tragédii. Při přeletu bombardovacích letadel byl sestřelen letoun, v řečišti vybuchla bomba a dva letci byli sestřeleni. Detonace při výbuchu byla obrovská, všichni jsme se ve sklepě trásli, zda to přežijeme.

Tyto každodenní přelety přes naše území provázela sirénová výstraha k útěku do krytu. To byl pro nás děti zážitek, neb naše škola na Bělidlech byla obsazená německým vojskem, takže část dětí chodila

na Pavlovičky a část do Hodolan. Z Hodolan po zaznění sirén jsme zadem přes Bystřičku utíkali domů. Někdy nám to ani nevyšlo domů, stihli jsme to jen k naší Bystřičce. Kdo z nás seniorů tuto dobu prožil, ví, že to tak bylo.

Byla to nejhorší doba, jakou každá válka přináší. V květnu roku 1945 přišlo konečně očekávané osvobození, radost, která byla nesmírná.

Řeka však byla našim potěšením i po válce. Později když jsem obdržela k osmnáctým narozeninám kolo, svůj vysněný dárek, jezdila jsem kolem Bystřičky až do Mariánského Údolí na koupaliště s celou partou spolužáků a tam se ze mě stal již docela dobrý plavec.

Před více než deseti lety jsem chtěla ještě jednou vidět naši milovanou řeku, domluvila jsem se se spolužačkou z Bělidel a procházkou prošla až k prvnímu splavu. Byla jsem však velmi zklamaná, řeka i okolí bylo v té době zpustlé, zarostlé a zanedbané.

A tak mi zbyla jen vzpomínka na překrásnou řeku mého mládí.

**Jarmila Burgetová**

## Vánoční recepty z roku 1873

### Čokoládové měsíčky.

¼ lib. sladkých mandlí, ¼ lib. másla, ¼ lib. cukru, 12 lotů mouky, s půl citronu kůru, 2 tabulky strouhané čokolády, 6 na tvrdo vařených žloutků se zadělá, těsto se vyválí na stéblo tlustě, pak se dělají půlměsíčky, pomažou bílkem a dají upéci.

M. K.

### Marcipánky.

½ lib. cukru a ½ lib. sladkých neloupaných mandlí se ustrouhá, k tomu se dá ze tří bílků sníh a půl hodiny se vše dohromady tře; pak se přidají 2 loty citronady, 3 tabulky strouhané čokolády, ½ lotu pražené umleté kávy, kvíntlík vanilie, ½ kvíntlíku skořice, ½ kvíntlíku hřebíčku. Těstíčko namaže se pak na oplatky na stéblo tlustě, pomaže bílkem a poklade mandlemi.

### Vanilový koláč.

Utře se ½ lib. másla, pak se k němu dá ¼ lib. cukru, ½ lib. mouky, 3 žloutky, 1 celé vejce, 6 lotů sladkých, ½ lotu hořkých mandlí a ½ hodiny se to tře; pak se dělají na stéblo tlusté koláčky, upekou se do žemlova a na vrch se dá zavařeninka.

### Mandlové řízky.

½ lib. cukru a ½ lib. mandlí se tře se dvěma bílky půl hodiny, pak se přidá s půl citronu ukrájené kůry, namaže se to na oplatky, které se dají péci až zkréhnou. Mohou se také okrášlit ledem.





# S dobrým komentářem je výstava lepší

Znáte to: člověk navštíví výstavu výtvarného umění, vidí obrazy či sochy, získá nějaký dojem, ale pokud není zrovna vzděláním historik umění, širší souvislosti nezná. O to lepší jsou komentované prohlídky výstav, které i seniorům nabízí Muzeum umění Olomouci. Naše fotoreportáž ukazuje účastníky komentované prohlídky výstavy Zbyňka Sekala nazvanou *A věci se zvolna berou před se*. *Foto: Tereza Hrubá*





## BŘEZEN

- 23.–27. 3. | **OLOMOUCKÉ VELIKONOCE**  
2. ročník oslav velikonočních svátků, hanácký folklór, velikonoční řemeslný jarmark  
[tourism.olomouc.eu](http://tourism.olomouc.eu)

## DUBEN

- 16. 4. | **Tvarůžkové slavnosti & Zahájení turistické sezony**  
akce spojená s ochutnávkou tvarůžkových specialit, doprovodný folklórní program, prezentace minipivoarů, otevření nových turistických atraktivit 2016 pro veřejnost  
[tourism.olomouc.eu](http://tourism.olomouc.eu)
- 18. 4. | **BRÁNY PAMÁTEK DOKOŘÁN**  
zpřístupnění památek a komentované prohlídky v rámci Mezinárodního dne památek a historických sídel  
[branypamatekdokoran.olomouc.eu](http://branypamatekdokoran.olomouc.eu)
- 21.–24. 4. | **FLORA OLOMOUC**  
jarní etapa mezinárodní zahradnické a květinové výstavy a veletrhu | [www.flora-ol.cz](http://www.flora-ol.cz)

## KVĚTEN

- 14. 5. | **Oslavy 700. výročí narození Karla IV.**  
oslavy výročí narození císaře a českého krále Karla IV., Vlastivědné muzeum v Olomouci | [www.vmo.cz](http://www.vmo.cz)
- 20. 5. | **OLOMOUCKÁ MUZEJNÍ NOC**  
3. ročník společné akce olomouckých muzeí, galerií atd.  
[www.olomouckamuzejninoc.cz](http://www.olomouckamuzejninoc.cz)

## ČERVEN

- 3.–4. 6. | **SVÁTKY MĚSTA OLOMOUCE**  
tradiční historické oslavy města, průvod ke cti sv. Pavlína, koncerty & divadla, řemeslný jarmark, hry a výtvarné dílny pro děti | [svatkymesta.olomouc.eu](http://svatkymesta.olomouc.eu)
- 10. 6. | **NOC KOSTELŮ**  
7. ročník zpřístupnění olomouckých kostelů a modliteben  
[www.nockostelu.cz](http://www.nockostelu.cz)
- 29. 6.–22. 7. | **OLOMOUCKÉ BAROKNÍ SLAVNOSTI**  
4. ročník letního festivalu barokní opery a dalších doprovodných akcí, formou palácových slavností  
[baroko.olomouc.eu](http://baroko.olomouc.eu)

## ČERVENEC – SRPEN

- PROMENÁDNÍ KONCERTY**  
tradiční cyklus promenádních koncertů každou neděli od 16.00 hodin, altán ve Smetanových sadech u fontány  
[promenadnikoncerty.olomouc.eu](http://promenadnikoncerty.olomouc.eu)

- OLOMOUCKÉ KULTURNÍ PRÁZDNINY**  
multižánrový prázdninový festival oživující centrum města koncerty, divadelními představeními a výstavami  
[www.olomouckekulturniprazdniny.cz](http://www.olomouckekulturniprazdniny.cz)

## SRPEN

- 18.–21. 8. | **FLORA OLOMOUC**  
letní etapa mezinárodní zahradnické a květinové výstavy a veletrhu | [www.flora-ol.cz](http://www.flora-ol.cz)

## ZÁŘÍ

- 2.–3. 9. | **OSLAVA MARŠÁLA RADECKÉHO**  
oslavy spojené s přehlídkou dechových vojenských hudeb  
[www.radecky.eu](http://www.radecky.eu)
- 9.–11. 9. | **DNY EVROPSKÉHO DĚDICTVÍ**  
Dny otevřených památek, koncert Moravské filharmonie Olomouc, koncerty & divadla, komentované prohlídky  
[ded.olomouc.eu](http://ded.olomouc.eu)
- 28. 9. | **SETKÁNÍ HANÁKŮ**  
7. ročník největší prezentace Hané a jejich tradic na Horním náměstí | [www.setkanihanaku.eu](http://www.setkanihanaku.eu)

## ŘÍJEN

- 8. 10. | **OLOMOUCKÉ VINNÉ SLAVNOSTI**  
podzimní část vinných slavností na Horním náměstí  
[www.olomoucka-vinna.cz](http://www.olomoucka-vinna.cz)
- 20.–23. 10. | **FLORA OLOMOUC**  
podzimní etapa mezinárodní zahradnické a květinové výstavy a veletrhu | [www.flora-ol.cz](http://www.flora-ol.cz)
- 28. 10. | **LAMPIONOVÝ PRŮVOD**  
oslavy Dne vzniku samostatného československého státu | [www.olomouc.eu](http://www.olomouc.eu)

## LISTOPAD – PROSINEC

- 20. 11.–23. 12. | **OLOMOUCKÉ VÁNOCE**  
tradiční vánoční trhy, Mikulášská nadílka, kulturní a doprovodný program na Horním náměstí  
[www.vanocnithy.eu](http://www.vanocnithy.eu)

## PROSINEC

- 10.–19.12. | **VÁNOCE FLORA**  
vánoční trhy na Výstavišti Flora  
[www.flora-ol.cz](http://www.flora-ol.cz)
- 1. 1. 2017 | **NOVOROČNÍ OHŇOSTROJ**  
oslava nového roku s programem pro rodiny s dětmi  
[www.olomouc.eu](http://www.olomouc.eu)

