

MORAVSKÝ senior

Vydání pro kraje Moravskoslezský, Zlínský, Jihomoravský a Vysočinu



JARMILA RYCHLÍKOVÁ
a její vizovické pečivo

+ Rozhovor + Luštění, kvíz i anekdoty + Recepty + Kam se vydat

Chcete se prezentovat kvalitními tiskovinami, ale nejste si jisti tím, kde a jak je vyrobit?

JSME SPECIALISTÉ NA TISK, KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.

KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.

FGP studio
Táboritů 237/1
Olomouc 779 00
www.fgp.cz

OBJEDNÁVKY
✉ objednavky@fgp.cz
☎ +420 585 119 100

Grafické & DTP studio
✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

pre**PRESS**
PRESS
post**PRESS**



OBSAH ČÍSLA

Rozhovor	4-6
Rádce	7
Běsnění nacistů	8-11
Motivační superdávka	12-13
Bezpečný účet	14-15
Kvíz	17
Evropské sjednocení	18-19
Jak ušetřit na energiích	20-21

ČR je samý klenot	22-23
Propojení seniorů s dětmi	24-25
Křížovka	26
Recepty: osvěžující pití	27
Zdravé stárnutí	28-29
Anekdoty	30
Anketa	31
Kluby seniorů	32-33
Kam se vydat	34-35



EDITORIAL

Milí čtenáři, přemýšlel jsem nad tím, proč je tak jednoduché některé z nás ošálit, napálit, oblbout. Je to proto, že jsme jakožto senioři zranitelnější? Došel jsem k závěru, že vůbec ne. Jsme stejní, jako jsme bývali vždycky. Vždyť jsme během života postupně naletěli komunistům, vekslákům, skořápkářům, kupónové privatizaci, nepoctivým cestovkám, prodejcům hrnců – a mohl bych ve výčtu pokračovat. Byli jsme neopatrní celý život, proto není divu, že i dnes věříme řečem o škodlivosti očkování, o světovém spiknutí bank, o rozprašování jedů z letadel, o placaté zeměkouli. Jsme totiž nepoučitelní. Staří jako mladí. A co s tím? No nic, můžeme se tomu jen smát...

Miloslav Kyjevský

ČESKÝ SENIOR,
MORAVSKÝ SENIOR.
Vychází v každém lichém měsíci.
MKČR E 24459. Vydavatel, tisk:
Miloslav Kyjevský – FGP studio,
Táboritů 237/1, Bělidla,
779 00 Olomouc.
Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský,
e-mail: cesky@moravskysenior.cz
Koordinátor, distribuce, inzerce:
e-mail: office@moravskysenior.cz
Distribuci zajišťuje:
Česká pošta, s. p., tel.: 800 104 410
Náklad tohoto čísla je 40 000 ks.
Datum vydání: 5. 5. 2025
Datum vydání příštího čísla:
7. 7. 2025

VYDÁNÍ JE BEZPLATNÉ

JARMILA RYCHLÍKOVÁ: Jak jsem se naučila péct vizovické pečivo? Kradla jsem očima!

Paní Jarmila Rychlíková z Vizovic na Zlínsku má v rodném listu datum narození prvního ledna 1939. Nebyla však novoročním překvapením. Na svět totiž přišla už o silvestrovské noci. „Porodní babka potom řekla: je čas, dáme po kalíšku a ještě počkáme. Tak poseděli a počkali, a až byl Nový rok, tak to datum mého narození napsali jako prvního ledna 1939.“ Tak s úsměvem převyprávěla vzpomínku své maminky sedmaosmdesátiletá rodačka z Vizovic. Vyrůstala v rodině pekaře Alfonse Lutonského, kde se z generace na generaci předávalo umění výroby vizovického pečiva. Toto figurální, zvířecí a květinové pekařské umění je dodnes neodmyslitelně spjaté s lidovou tradicí v tomto valašském městě.

TEXT: JANA VOZÁROVÁ

FOTO: ARCHIV MJVM VE ZLÍNĚ, JANA VOZÁROVÁ

V rozhovoru pro časopis Moravský senior proto prozradila pár tipů, jak lze vizovické pečivo co nejlépe upéct, i to, co si ještě jako dítě pamatuje z konce II. světové války.

Paní Jarmilo, vaše pekařské umění je známé široko daleko. Jak jste se k tomu dostala, bylo to už v mládí?

To ne, to jsem měla jiné starosti, protože jsem studovala. Začala jsem až později, kdy se tím naplno

začala zabývat moje maminka a já jsem jí pomáhala. Tenkrát jsme dodávaly do prodejny Valašského muzea v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm. A znovu jsem do toho skočila, až když jsem měla děti, aby měly na přilepšenou při studiu.

Jak dlouhá je vlastně tradice pečení vizovického pečiva ve vaší rodině?

Ta tradice je dlouholetá. Více než staletá. Staříčci, kteří ho dělali, by dnes měli už ke dvoustovce. A už jejich rodiče ho vyráběli. Maminka

vzpomínala, že s ním jezdili i do Vídně, jako do světa. Že to vždycky měli v nůši, v té krosně a tam vezli to pečivo a po cestě zpátky kupovali v Hodoníně tabák. Ten zase prodávali tady chlapům. To víte, dříve nebyla auta, jezdilo se s koňmi, po voze. Takže takové mám vzpomínky, co mi povídali.

Jak je náročné vyrobit vizovické pečivo?

To je kumšt. Není to o tom děláni, ale než se zpracuje těsto, je to náročné. A není tam přítomnic než mouka a voda. Přesně na kilo mouky byly dvě skleničky od hořčice. Stařenka vždycky říkala, že je lepší ta americká mouka. A tu tenkrát sháněli. Měla tmavou barvu a čím byla černější, tím byla lepší. Tak my jsme ji sháněli také.

Později, když jsme koupili mouku, tak jsme ji nejdříve vyzkoušeli, jak se s ní pracuje, a podle toho jsme ji začali brát. Protože každá mouka není stejná. Když mouka nebyla akorát, maminka sháněla jinou – takovou, která měla dost lepku.

A vypadalo vizovické pečivo stejně i v době, kdy jste se jeho výrobou začala zabývat vy?

No, ano, jenomže vždycky někdo na něco přišel a přidal to tam.

Jak je možné, že toto pečivo vydrží i několik let?

Nesmí na to přijít moli, některé se i zlomí, musí se s tím manipulovat opatrně.

Když se udělá těsto, musí se hned zpracovat, nemůže se nechat oschnout, musí vždycky zůstat vlhké.

A co je ještě potřeba kromě zpracování těsta?

Výtvoři se namastí rozšlehaným vajíčkem a teprve pak se dají péct. A zdobí se koukolem. Dříve bylo hodně koukolu v obilí, teď už tak není. Semínka koukolu se dávala figurkám jako oči, pak si ho lidé začali pěstovat na zahrádce.

Jak jste vymýšlela své předlohy?

Vycházela jsem z naší ro-

dinné tradice. Pamatuji si, že ještě za války bývali staříčci u maminky v chalupě. Měli tam dvě postele, skříň a stůl a na něm dělali to pečivo. A já jsem je u toho pozorovala, jak hbitě zaplétali těsto a jak jim pod rukama vznikaly nejrůznější figurky. Staříček vyráběl základní tvary a stařenka je potom dodělávala, přidávala ozdoby. Vždycky mi říkala: krad' očima. Tak jsem se naučila první kroky a první tvary při výrobě vizovického pečiva.

Na co ještě vzpomínáte, když vaši prarodiče vyráběli vizovické pečivo?





Vzpomínám na to, když ještě nebyly elektrické sporáky, takže se tehdy peklo normálně v troubě. Stařenka u ní vždycky sedávala a přikládala. Z otýpek. Nedovedete si představit, jaká to byla práce, než to zboží upekla. Vždycky říkávala, že v zimě je to dobré, ale v létě hrozné.

Dnes už vizovické pečivo neděláte. Celý život jste pracovala jako učitelka na základní škole. A možná proto si dodnes píšete deníky. Co do nich zapisujete?

Já jsem začala psát, až jsem šla do penze. V té době jsem také pomáhala manželovi, kterému vrátili na začátku devadesátých let zahradnictví. Bylo zcela zdevasťované, tak jsme na něm museli, jak se říká, makat. Ale vy jste se ptala na ty deníky. Když bylo něco zajímavého, zapsala jsem si to do nich.

A píšete je dodnes?

Píšu, snažím se, co mi teď síly stačí. Podívejte se. Toto je poslední, co jsem si zapsala.

Někde mi to „škodrcá“, ale zapisuji si do nich všechno. I návštěvy dětí, vnuků. A takové ty významné události, jako třeba, co se děje ve Vizovicích, myšlenky, někdy politiku a kritiku. Protože člověk na to nemá už žádný vliv, tak co se budu rozčilovat. A tady mám zapsány vzpomínky na vypálení pasek, ten-

krát byly ještě jiné. Tak jsem to tam potom poznačila.

To si ještě pamatujete?

To byl vlastně konec války, kdy tady Němci řádili. Byla jsem ještě dítě. Pamatuji si, jak jsme si hráli na ulici a najednou projela kolona aut. Lidé kolem říkali, že to bude zase neštěstí.

A opravdu, za chvíli jsme viděli veliký oheň. Němci vypálili tenkrát Vaculíkovu chalupu. Oni ti Vaculíkovi měli dvě děti. To byly Vaculíkovy paseky a ti rodiče tam zahynuli, ty spálili v tom jejich domě. Jejich děti se na to dívaly a jejich syn při tom tenkrát přišel o rozum. Ten zážitek z toho, ta hrůza, to bylo strašné. Teprve až je člověk starý, tak si plně uvědomuje, co to bylo za hrůzu. Takže mám takové osobní zážitky z toho všeho.

Na co ještě z té doby vzpomínáte?

Jednou do uličky, jak jsme bývali, přijel na bílém koni esesák a kontroloval, co tam je. To vidím dodnes, jak se na tom koni nesl. Pamatuji i na toho koně, byl to krásný bílý velký kůň.

Po válce jsem pak šla jednou ke kostelu, tekla tam voda od mlýna do zámeckého parku, a tam na tom břehu ležel ten bílý kůň. Tak to jsou vzpomínky na to všechno, ty se neztratily, to pořád někde v mé hlavě je.

Vzpomínám si i na nálet, šla jsem ještě s jednou spolužačkou a měly jsme příkázané, že když poletí letadla, abychom se někde schovaly. Tak jak jsme šly spolu a ta letadla zrovna letěla – ale to už byl konec války, protože už bombardovali Zlín – takže letadla letěla nízko a my jsme honem utíkaly a schovaly se pod most přes potok. V kopřivách jsme stály, ale to nám nevadilo..

Přišla jste tenkrát v té těžké době o své blízké nebo známé?

Zažila jsem třeba, že maminka mě vzala za ruku a řekla mi, že ještě půjdeme za sousedy. To byli Židé. A bývali vedle nás, jenom přes dvůr. Dříve jsme k nim chodívali na besedu. A tak jsme tam přišly a oni měli velikou kuchyň a světnici. A v té kuchyni stála paní Štaňhartová se svou příbuznou a maminka se s nimi loučila. Pamatuji si, že vedle nich byly dva kufříky, které si mohly vzít s sebou. O té doby jsem je už neviděla. Už se nevrátily, nikdy.

Za co jste dnes vděčná, co vám dělá největší radost?

Děkuju Bohu, že mám takové skvělé děti, jaké mám, a že mám i taková vnoučata. •

KDO JE

JARMILA RYCHLÍKOVÁ

- Narodila se 1. 1. 1938 ve Vizovicích. Byla šestým dítětem v rodině ze sedmi dětí.
- Celý život pracovala jako učitelka ve vizovické základní škole.
- Za své umění výroby vizovického pečiva získala i některá ocenění, například v roce 2019 nominaci na titul Mistr tradiční lidové výroby Zlínského kraje.
- V roce 1981 získala titul Pracovník lidové umělecké výroby s trvalou platností.

TEXT: ASPEN.PR | FOTO: PIXABAY

Desetina Čechů trvale používá vodu ze studní. Pozor na dusičnany, bakterie a škodlivé látky

V České republice je necelých 10 % obyvatel trvale zásobováno vodou z domovních nebo veřejných studní. Mnoho lidí také používá vodu ze studní na chatách a chalupách o víkendech a dovolených. Po zimním období je třeba věnovat pozornost její kvalitě. Změny teplot, jarní tání a srážky mohou ovlivnit složení vody a její zdravotní nezávadnost.

Voda může vypadat i chutnat výborně, a přesto být závadná – člověk svými smysly přítomnost mikroorganismů a většiny chemických látek prostě nepozná. Netěsnící septiky a žumpy, nesprávné skladování hnoje nebo volný pohyb zvířat v okolí studny může velmi pravděpodobně vést ke kontaminaci vody škodlivými bakteriemi a viry, které mohou být příčinou mnoha vážných infekčních chorob, úplavici počínaje a virovou žloutenkou typu A konče.

KONTROLA VODY VE STUDNI JE KLÍČOVÁ PRO ZDRAVÍ

Voda ve studních je vystavena přírodním vlivům a kontaminacím škodlivými látkami. Tající sníh a led mohou obsahovat nečistoty nahromaděné během zimy, jako jsou prach, písek a chemikálie. Silniční posypové materiály jako písek či štěrky obsahují často soli, například chlorid sodný nebo chlorid vápenatý.

„Na jaře dochází také k odtoku z polí, kde se začínají používat zemědělské chemikálie. Vlivem tání sněhu se mohou do vody dostat bakterie z půdy, kompostu, septi-

ků či exkrementů zvířat. Odtoky z polí a pastvin mohou zvýšit obsah dusičnanů ve vodě. Je tedy důležité kontrolu vody nepodceňovat a alespoň jednou ročně, ideálně na jaře, provést laboratorní rozbor,“ říká Jaroslav Žák ze společnosti BWT a dodává: „Pokud se ve vodě objeví jakékoliv nebezpečné látky, je nutné přijmout opatření doporučená odborníky. Často to je kombinace mechanického čištění, dezinfekce a instalace vhodného filtračního systému.“

DOMÁCÍ TEST VODY Z VODOVODU. MÁ SMYSL I U MĚSTSKÉ VODY

Mnoho lidí se spoléhá na kvalitu vody z veřejných vodovodních řadů. Přestože vodárny podléhají přísným hygienickým normám, kvalita vody může být ovlivněna stářím vodovodního potrubí nebo usazeninami v domovních rozvodech. Jednoduchý domácí test vody ukáže, zda je v pořádku zejména množství chloru, které může ovlivňovat chuť a vůni vody, tvrdost vody, přítomnost železa a manganu

a pH vody, které je ideální v rozmezí hodnot mezi 6,5–8,5.

„Ať už voda pochází ze studny, nebo vodovodu, úprava kvalitním filtračním systémem může nejen eliminovat nežádoucí látky, ale také zlepšit chuť a přinést zdra-



votní benefity. Voda bude zbavena nežádoucích látek, jako jsou těžké kovy, bakterie, viry nebo mikroplasty. Filtrace také komplexně vylepší senzorycké vlastnosti vody – odstraní zákal, zápach a přidá příjemnou chuť. Nejmodernější technologie nejenže vodu vyčistí a dodají jí lepší chuť, ale navíc ji obohatí o blahodárný hořčík, čímž zajistí zdravotně prospěšný mineralizační účinek,“ říká Jaroslav Žák ze společnosti BWT. •

BĚSNĚNÍ NACISTŮ NA SAMÉM KONCI VÁLKY: 80 let zpět na Valašsku vzplála stavení

Byl duben roku 1945. Válka už měla skončit. Lidé to slychali na vlnách zakázaného rozhlasu a cítili to ve vzduchu – v rozbité krajině, ve stínech ustupujících německých vojáků, v prázdných očích těch, kdo přežili. Místo míru ale přišly plameny. V posledních týdnech nacistické okupace došlo v českých zemích k celé řadě tragických událostí – k vypalování vesnic a popravám civilistů. Bez milosti, bez smyslu. Dubnové masakry roku 1945 zůstávají mementem zbytečného násilí. Díky svědectví pamětníků si můžeme připomenout, co se tehdy dělo. V Prlově, Ploštině, Vařákových Pasek, ale i na dalších místech, kde lidé věřili v to, že už bude líp.

BEZ ODVAHY MÍSTNÍCH BY TO NEŠLO

V těchto příbězích se dokola opakují tři slova – křik, plameny, výstřely. A pak ještě

jedno – partyzáni. Po zmařeném Slovenském národním povstání v létě roku 1944 přešlo mnoho bojovníků, těch, kteří přežili, do valašských kopců, aby se zde zformovali do partyzánského odboje. Jejich úkolem tehdy bylo připravit půdu pro 1. československý ar-



Božena Húšťová v Muzeu československého odboje proti nacismu na Ploštině

mádní sbor a následně mu pomoci s osvobozením Československa. Partyzáni podnikali více či méně úspěšné diverzní akce – poškozovali koleje a vlaky přepravující vojenský materiál, vypouštěli cisterny s pohonnými hmotami, likvidovali sloupky telegrafního vedení anebo z nacistických základů kradli zbraň. Partyzánské skupině Olga, která operovala v Chříbech, se dokonce podařilo zajmout německého generálmajora Dietricha von Müllera...

Nic z toho by ale nešlo bez vydatné pomoci a odvahy místních lidí, kteří partyzány podporovali – poskytovali jim úkryt, jídlo a další materiální pomoc, třeba praní a výpravu šatů nebo léky a obvazy raněným. Vztek nacistů rostl úměrně s činností odbojářů. Už v listopadu 1944 si státní ministr pro Čechy a Moravu K. H. Frank osobně vyžádal u Adolfa Hitlera povolení k rozsáhlému protipartyzánskému tažení, jež dostalo jméno Akce Tetřev. Do ní se zapojilo na třináct tisíc mužů, kteří v horách stáli proti hrstce dvou set statečných. Po šestidenním intenzivním honu bylo na straně partyzánů osm padlých, na straně

druhé pak šest mrtvých a tři zranění nacisté.

SMRT SI ŘÍKÁ TUTTER

Přišlo jaro 1945. Krvavé jaro, kdy od 19. dubna do 2. května zemřelo krutou smrtí přes osmdesát obyvatel valašských kopců. Začalo to na Ploštině. „Po obědě k nám přiběhla spojka, Anastázie Kuničková z Vysokého Pole, že jde na Ploštinu spousta vojáků. Tak jsme honem začali uklízet. Maso jsme balili do pytlů. Jeden soused kopal jámu. Všech 15 partyzánů odešlo, mysleli si, že je to běžná kontrola, a když nic nenajdou, odejdou, to se stávalo i předtím,“ vzpomíná tehdy šestnáctiletá Božena Húšťová roz. Rašková (*1929) pro Paměť národa. Její otec František Raška ukrýval v domě partyzány od podzimu 1944.

Nejspíš by se to nestalo, kdyby se předtím k partyzánské skupině Ploština, patřící pod 1. československou partyzánskou brigádu Jana Žižky (největší vojenská jednotka vedoucí protinacistický boj na území tehdejšího protektorátu Čechy a Morava), nepřidali dva muži – František Machů ze Zlámance a Ol-

dřich Baťa ze Zlína. Oba dva vedlo gestapo jako své důvěrníky. Mladíci přišli na Ploštinu celí od krve a tvrdili, že jsou na útěku a že se chtějí přidat k partyzánům – buďto je tak surově zbilo gestapo, anebo se porvali mezi sebou, potřebovali vypadat věrohodně a také vypadali, protože odbojáři je přijali mezi sebe. V předvečer ploštinského masakru se jim podařilo utéct z hlídky. Pak už jen stačilo, aby na druhý den na Ploštinu přivedli vražednou protipartyzánskou jednotku Josef, které velel český Němec Kurt Werner Tutter, jehož později československá Státní bezpečnost místo potrestání za válečné zločiny angažovala jako svého agenta v Západním Německu. Když 19. dubna 1945 dorazili na



Čtyři obyvatelé Vařákových pasek zavraždění gestapem v květnu 1945



Obyvatelé osady Ploština

Rodina Tomáše Vařáka v roce 1927, syn Karel, kterého gestapo umučilo v Hošťálkově, je vlevo dole

Ploštinu, Božena Húšťová zrovna uklízela prádlo, které patřilo partyzánům. Esesáci začali bít její nevlastní maminku, která měla jen pouhých osm dní po porodu. Dítě ji vzali.

„Viděla jsem ji, že je celá od krve, a jeden voják držel to maličké. Tak jsem k němu šla a poprosila ho, aby mi ho dal. A on mi dal ránu. Upadla jsem a velice jsem plakala. Mezitím vojáci křičeli na spojku Kuničkovou, kde je otec. Oni si ji spletli s mou sestrou. Chtěli našeho otce dostat živého.“ Ale František Raška na Ploštině nebyl – život mu zachránilo to, že odjel s druhou dcerou k lékaři do Vizovic.

Mezitím začali vojáci rabovat. Zpití ukradenou slivovicí a touhou po krvi stříleli po zvířatech, vyslychali a mučili. Poté postupně zapálili deset domů, do nichž vehnali ty, které konfidenti Baťa a Machů označili jako partyzánské pomocníky. Byl mezi nimi i Boženin bratr František Raška mladší. Když vše přikryla tma a řádění vojáků skončilo, nevěděla Božena Húšťová, kam má jít. Rozhodla se pro útěk k babičce: „Svítil měsíc a já jsem se vydala do Lidečka. (...) Když jsem řekla, že



Pokládání základního kamene pomníku 1945

nás vypálili a že hledají otce, tak strýc řekl, že tam nesmím zůstat. Já ho prosila, aby mě tam nechal alespoň do rána. Byla jsem navíc bosa.“ Nakonec Boženě pomohl lidečský farář. Když se na druhý den vrátila na doutnající Ploštinu, našla svého bratra Františka. „Věděla jsem, v čem byl oblečený a jak byli svázáni řetězem, tak v podpaží se zachoval kus jeho košile. Jinak nebylo poznat vůbec nic. Někteří ohořelí byli poznat podle zlatých zubů, tatínkova bratra jsem poznala podle kožených bot. Ještě rok potom jsem cítila spaleninu,“ uzavírá Božena Húšťová.

MAMINKU POZNAL PODLE SPONY DO VLASŮ

Stejný osud potkal i Bohuslava Žáka (*1935), tehdy devítiletého. Jeho rodiče, Terezie a Bohuslav žili v Prlově, kde se na podzim roku 1944 zapojili do protinacistického odboje. Nebyli jediní. V Prlově partyzánům pomáhalo hodně místních, kteří měli dokonce vybudovanou jistou formu domobrany – aby se nestalo to, co na Ploštině, byli noví zájemci o vstup k partyzánské jednotce odváděni na statek Jiřího Turína, kde měli odbojáři základnu. Kdo neprošel křížovým výsledkem, dostal v lese kulku.

Za osudem Prlova stojí také zrada. „Bude-li raněn můj druh, nebo upadne do těžkého postavení, budu mu nápomocen a nedopustím, aby se dostal do rukou nepříteli. Sám nikdy se živý nevzdám nepříteli,“

tak zní část přísahy, kterou musel složit každý, kdo se chtěl k partyzánům přidat. Zavázal se k tomu i mladičký Alois Oškera, ale gestapo jej dostalo živého. Odtud již k prlovské tragédii vede přímá, krátká stezka – od brutálního výsledku mladého partyzána až k pancéřovým pěstem, které v hořících domech rozsévaly smrt. Oškera mučení nevydržel a vyrazil Prlov jako další doupě partyzánů.

Dne 23. dubna 1945 okolo šesté hodiny ranní obstoupili členové komanda Josef celou obec. Nacisté poté, co všechny dospělé obyvatele Prlova shromáždili v hostinci, přivedli Aloise Oškera. A ten ukazoval. Označil lidi, kteří pomáhali partyzánům. Začaly surové výsledky. Křik mučených se mísil s tichými vzlyky žen, které plakaly hrůzou. „Tady bych chtěl být hrobníkem, to by bylo práce,“ žertovali esesáci. Když bití skončilo, nahnali vojáci ke zdi ty, na něž Alois Oškera neukázal. U protější stěny stál kulomet. Podle prlovské kroniky, kde je událost zaznamenána červeným písmem, se



Členové protipartyzánské jednotky Josef v době výcviku na Slovensku v roce 1944

jeden z důstojníků rozkřičel: „Budu počítat do tří, budete-li mlčet jako tamti“, ukázal na již vybrané nešťastníky, kteří zmučení a od krve sledovali též toto děsivé představení, které právě vrcholilo, „tak vám ty tupé palice navrtáme!“ Nepromluvil nikdo. Nacisté pak postupně vypálili osm stavení, do nichž zaživa vháněli ty, které Oškera označil jako partyzánské pomocníky. Mezi nimi byli i Bohuslav a Terezie Žákoví.

Jejich syn Bohuslav je viděl naposledy, když z dálky pozoroval průvod lidí, které nacisté hnali do míst, kde už čekala smrt. Vraždění přečkal ještě se svou babičkou a mladší sestrou Vlastou v lese. Dru-



Na snímku později vypálená chalupa B. Žáka

hý den po masakru pro něj přišel strýc Antonín Žák. „Že jsem nejstarší, tak ať alespoň já vidím, co se stalo. Tak jsme šli na to spaleniště, bývalý dům Turýnův, už se z toho nekouřilo. Zkoušeli jsme s Antonínem hledat moje rodiče. U tatky se nám podařilo pod jeho spáleným tělem najít kousek nehořelé látky od vesty a ten vzorek látky jsme znali já i Antonín. Měli jsme jistotu, že to je tatka. U maminky to bylo ještě horší, z ní nezůstalo skoro nic. Na jednom místě jsme našli menší kovovou sponu, kterou nosila ve vlasech, a z toho jsme usoudili, že by to mohla být ona,“ líčí pamětník hrůzu, kterou prožil očima devítiletého dítěte.

Toho dne našlo v hořících domech smrt patnáct Prlovjanů. Další tři pak nacisté po krutém mučení oběsili u Bratřejova. Ostatky partyzána Aloise Oškery, kterému nacisté údajně slíbili svobodu a k tomu ještě prlovský hostinec navíc, se po válce našly zakopané ve vizovické zámecké zahradě.

NĚMCI JE VYPALOVALI A VE VEDLEJŠÍ VSI UŽ RUSOVÉ SLAVILI VÍTĚZSTVÍ

Vařákovy Paseky byla usedlost v kopcích nad valašským Pozdě-



Domek č. 35 rodiny Juráňovy před vypálením

chovem. Život tu plynul poklidně až do doby, kdy se tu objevili první partyzáni. Božena Kršáková, roz. Vařáková (*1936), měla tehdy osm let.

„Ti první, jak přišli, Saša, Nikolaj, Alex, ruští partyzáni, prosili, jestli by se mohli u nás ohřít. Tož smrděli tú zapařeninú. A maminka hned že ano, když viděla, jak vypadají. Tož jim nazhřívala vody a potom sa vykúpali a maminka jim aj prádla oprala – to smrdělo hrozně. A usušila na kamnách, potom bylo brzo suché. A pak aj vyžehlila. Tož oni měli vši, té šatové vši. Maminka tady pod tú pažú hodně dlouho žehlila, pálila to tú žehličkú, aby zničila ty vši. Byli zavšivení a hladní... ale taky šikovní a hodní byli. Ne že bysme jich nutně museli vzít, ale tož jsme jich přijali, když jsme viděli, jací sú chudáci. A potom už přišli další a další. Až jich byla plná chalupa,“ vypravuje Božena Kršáková.

Vedle partyzánů se na Pasekách také začali pravidelně objevovat první Němci. Během devíti měsíců, co se odbojáři na Vařákových Pasekách ukrývali, přišli asi osmkrát na domovní prohlídku. Osadníky však pokaždé někdo stačil varovat. Ale



Partyzáni prlovské skupiny v Jasenné

gestapo už vědělo svoje, občas u někoho našli vojenský opasek nebo čepici. „Tož ty Němci nadělali, když to našli. První ty naše ogary vyšetřovali, mlátili jich: ‚Že vy neřeknete? Však si vzpomenete!‘ Tož jich sebrali do Valašských Klobúk, tam jich zase vyšetřovali. A jak tam byl brácha, tož čelem ke zdi sa mosel otočit a gatě dolů vysléct. A po holém zadku řetězy ich mlátili. Ale neprozradili ani jeden. A pak sa vrátil, když je pustili, když z nich nic nedostali... Maminka sa zhrozila, jak mu maso viselo na hýžděch, a on se čtrnáct dní nemohl posadit na ten zadek. Tak byl dobitý.“

Začátkem května 1945 už v nedalekých Valašských Kloboukách slavili konec války. Hrál muzika, pilo se, tancovalo. A jen o několik



Obyvatelé Vařákových Pasek v roce 1927

kilometrů dál se odehrávalo poslední dějství kruté válečné valašské historie. Začalo to tím, že do osady přišli ráno čtyři Němci, kteří zde na kopci chtěli postavit vysílačku. Bylo to zrovna na dvoře Vařákových. Partyzáni, ukrytí v lese, zahájili palbu. Co na tom, že k domku utíkala dvě děvčata – Božena a její sestra. „Tož jsme letěly, a jak jsme se dostaly na náspu, jenom kulky lítaly kolem nás. To se nehledělo na to, jestli nás střelí, nebo ne,“ říká Božena Kršáková. Naštěstí se jí i její sestře podařilo utéct do lesa.

Během přestřelky padl jeden Němec a jeden partyzán, zbytek nacistů utekl do údolí. Odveta přišla brzy. Obyvatelé Pasek byli vyhnáni z domovů, hned potom vzplálo osm stavení. Nacisté zatkl čtrnáct lidí,

mezi nimiž byla i Božena Kršáková a další děti i ženy. Odvedli je do Valašské Polanky, kde začaly výsledky. Němci se neštíteli bít i děti: „Po hlavě bili, po zádoch, jak sa dalo. A nakonec, když z nás nic nedostali, přišel ortel. Že zítra o půl desáté dopoledne budeme všichni pověšeni u hlavní silnice pro výstrahu. To mělo být třetího května.“

Tehdy do příběhu jako anděl strážný vstoupila farní hospodyně Němka Aurelie Ludwigová, která rozružené esesmany přemluvila, aby ženy a děti byly propuštěny. Na smrt tak tehdy šli místo čtrnácti čtyři lidé. Němci je odvedli do nedaleké Hošťálkové, kde pak byli Růžena Šopová, František Žák, Karel Vařák (bratr Boženy Kršákové) a Jan Polčák po dlouhém mučení

popraveni a vhozeni do mělčích hrobů, které si museli sami vykopat.

Skutečný konec války přišel několik dní na to. Letos si jej budeme připomínat jako kulaté, osmdesátileté výročí. Paměť národa k této příležitosti připravuje rozsáhlou venkovní výstavu a její moravská pobočka – Paměť národa Střední Morava k tomu

vytvořila dokument, který mluví právě o těchto zbytečných krveprolitích na samém konci války, ale především o nezměrné statečnosti obyčejných lidí, kteří se postavili zlu a zaplatili za to cenu nejvyšší, životem svým i svých blízkých. •

PAMĚŤ NÁRODA STÁLE HLEDÁ NOVÉ PAMĚTNÍKY.

Kdybyste věděli o někom, kdo zajímavým způsobem prožil dějiny 20. století, kontaktujte nás, prosím, na e-mailové adrese nebo telefonu: jitka.andrysova@postbellum.cz, tel. 777 763 388

Superdávka bude motivační a lépe zacílí pomoc na potřebné

Systém dávek státní sociální podpory se po třiceti letech dočká modernizace. V současnosti vyplácí stát lidem přídavky na děti, příspěvek na bydlení, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení. Každá z dávek má své podmínky a svůj formulář.



ČTYŘI DÁVKY JEDNOU RANOU

Od října letošního roku má vejít v platnost nový systém – jednodušší a efektivnější. Jedna superdávka nahradí stávající čtyři. Také jednotlivé formuláře žádostí nahradí jeden společný. „V případě, kdy rodina čelí nedostatku financí, není třeba, aby složitě žádala o vícero dávek podle různého účelu, když společným a hlavním jmenovatelem je právě ten nízký, případně nulový příjem,“ objasňuje Lucie Malá z odboru sociálních a rodinných dávek MPSV. Superdávka automaticky posoudí nárok na všechny složky současně, což může žadatelům přinést více podpory. „Některé lidi nenapadne požádat o víc dávek, i když by na ně měli nárok. Teď se všechny nároky posoudí automaticky v rámci jedné žádosti, takže si mnozí polepší,“ říká k revizi dávek ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka a dodává: „Zároveň ale ti, co dlouhodobě nemají zájem pracovat, si určitě pohorší, protože dávka je nastavena tak, aby pomáhala potřebným, nikoli povalečům, kterým se nechce do práce.“ A jak to bude fungovat v praxi?

CHRONICKY NEZAMĚSTNANÝM NA DÁVKÁCH ODZVONILO

Superdávka bude složena ze čtyř složek: bydlení, živobytí, bonus na dítě a pracovní bonus. Složka pracovní bonus bude náležet každému žadateli, který má příjmy ze zaměstnání. Ti, kteří nepracují a mohli by, nejenže tuto složku nemohou

čerpat, ale nemají ani nárok na zbylé části dávky. Z podmínky jsou samozřejmě vyjmuty osoby, které z objektivních důvodů pracovat nemohou, a to jak z důvodu věku, zdravotního stavu či péče o závislou osobu (malé dítě nebo osobu se zdravotním postižením). Na dávku bude mít nárok i nezaměstnaný v evidenci úřadu práce. Součástí systému bude navíc majetkový test žadatelů, který má předejít zatajování majetku. Úředníci si nově od svých kolegů vyžádají výpis z registru vozidel, katastru nemovitostí a potvrzení o zůstatku na účtu od banky žadatele. „Mezi lidmi kolují informace, že jim budeme lustrvat bankovní účty a kontrolovat, za co utrácí. Já chci říct, že to je úplný nesmysl – nikdo nikomu na účet nahlížet nebude, banka jen úřadu poskytne potvrzení o výši aktuálního zůstatku,“ doplňuje Jurečka.

POMOC SENIORŮM V PODOBĚ DÁVEK I SLEVY NA POJIŠTNÉM

Dávka typicky pomůže domácnostem samoživitelů s dětmi, invalidních důchodců nebo seniorů, kteří nemají tolik možností si finančně polepšit, a jsou tedy nejvíce ohroženi chudobou. Pro seniory, kteří ještě mají chuť si v důchodu přivydělat, přineslo navíc MPSV od ledna 2025 změnu v podobě slevy na sociálním pojištění. O slevu ve výši 6,5 % z vyměrovacího základu je potřeba požádat zaměstnavatele. Nárok na ni mají i důchodci pracující jako OSVČ. •

Poštovní účet od ČSOB přináší seniorům bezpečí bez zbytečných poplatků

Pošta je pro mnoho seniorů důvěrně známé místo, kam pravidelně chodí – třeba pro svůj zasloužený důchod. S účtem od ČSOB se na tom nemusí nic měnit. Důchod si mohou dál vyzvedávat tak, jak jsou zvyklí, a navíc získají mnohé výhody zdarma. Není divu, že si jej už vybralo přes 600 000 seniorů nad 65 let.

Poštovní účet totiž šetří za vás. Senioři, kteří odešli do důchodu v roce 2010 a později, mohou díky výplatě důchodu na účet ušetřit téměř

1 000 Kč ročně na poplatcích za hotovostní výběry. A pokud budou z účtu platit ještě složenky nebo SIPO, mohou ročně ušetřit třeba i 2 640 Kč. Od 1. dubna se navíc snížil počet výplatních termínů, takže výplata důchodu na účet je výhodnější a pohodlnější volbou.

„Díky partnerství České pošty a ČSOB senioři nemusí při zakládání bankovního účtu měnit své návyky, jen získají větší svobodu. Společně s ČSOB jsme připravili možnost spočítat každému klientovi, kolik může díky využívání Poštovního účtu ušetřit. Umíme to na každé poště,“ říká **Martin Vránek**, ředitel divize finanční a korporátní služby České pošty.

DŮCHOD PO STARU

S NOVÝM ÚČTEM ZDARMA

Ideálním řešením pro výplatu důchodu je zkrátka Poštovní účet od ČSOB. Jeho založení i vedení je zdarma, a je navíc speciálně přizpůsobený i dalším potřebám seniorů. Disponuje například jedinečnou službou doručení hotovosti na adresu – z účtu si můžete jednou měsíčně nechat zdarma přivést až 20 000 Kč tam, kde je zrovna potřebujete. Třeba domů nebo na chalupu.

Důchod si samozřejmě můžete kdykoliv vyzvednout i na kterékoliv poště, jednou za měsíc je to také bez poplatku. Zcela bez omezení, a tedy kdykoliv zdarma, je to pak v síti bankomatů ČSOB. Na výběr máte téměř 4 000 míst, kde si můžete vybrat celý důchod nebo třeba jen částku, kterou zrovna potřebujete – a zbytek peněz zůstane v bezpečí na účtu, kde jsou ze zákona pojištěny.

ZŘÍZENÍ ÚČTU? JE TO JEDNODUCHÉ A RYCHLÉ

Celý proces trvá 15 minut. Navštivte nejbližší pobočku České pošty, kde vám se založením účtu ochotně pomohou vyškolení pracovníci a zajistí za vás společně s ČSSZ zaslání důchodu na účet.

„Naše pobočky jsou přímo na České poště – tam, kde jsou senioři zvyklí řešit své peníze. Díky tomu mohou na jednom místě vyřešit poštovní i finanční služby. Všechny výhody pro seniory k Poštovnímu účtu nabízíme klientům již od 65 let a teď navíc mohou noví klienti získat odměnu až 1 500 Kč,“ říká **Přemysl Hanzelka**, ředitel segmentu ČSOB Poštovní spořitelna.

ČAS JSOU PENÍZE – UŠETŘETE OBOJÍ

„Na poštu si lidé nechodí jen pro dopisy a balíky, ale i pro radu a pomoc. Proto u nás senioři vyřeší

i kompletní správu svých peněz snadno a bez obav – s někým, koho znají a komu důvěřují,“ říká **Martina Ivanová**, ředitelka divize pobočkové sítě České pošty.

S Poštovním účtem máte důchod kdykoliv po ruce – na poště, v bankomatu i při placení kartou. Pohodlí, bezpečí a úspory si v ČSOB zaslouží každý. Zastavte se na své poště a zjistěte, jak snadné to je. •

Odměna až 1 500 Kč pro nové klienty

- Sjednejte si účet od ČSOB na jakékoliv pobočce České pošty.
- Pokud vám na něj během 3 měsíců dorazí první výplata důchodu, **připíšeme vám na účet odměnu 1 000 Kč.**
- Když do konce následujícího měsíce od založení účtu alespoň pětkrát zaplatíte kartou, máte od nás 500 Kč.

S Poštovním účtem můžete nyní navíc k platební kartě využít na rok zdarma pojištění nákupu a prodlouženou záruku na zboží. Poskytovatelem je ČSOB Pojišťovna.

Akce platí pro nové klienty od 65 let včetně, kteří u nás neměli v předchozích 12 měsících účet, a probíhá v období **od 1. dubna do 30. června 2025 na pobočkách České pošty.**

Více informací o akci najdete na www.csob.cz/duchod nebo vám rádi vše vysvětlíme na každé pobočce České pošty.

„Poštovní účet mi dává pocit jistoty. Vím, že když něco potřebuji, můžu jít na poštu, kde mě znají a kde mi všechno v klidu vysvětlí. Pro mě – a věřím, že i pro spoustu dalších lidí – je důležité mít možnost mluvit s někým osobně, zeptat se, poradit se. Ten lidský přístup a důvěra v pracovníky, které vídáte třeba i roky, je zkrátka nenahraditelná. Není to jen o penězích, ale i o pocitu, že se na někoho můžete s klidem obrátit, když si nejste jistí.“

Dana Batulková,
herečka a ambasadorka
Poštovního účtu od ČSOB



Lidskost a profesionalita

– to je definice léčebné lázeňské rehabilitační péče v lázních ve Velichovkách

Požádali jsme Ivu Rejlovou, aby nám představila, v čem spočívá unikátnost lázeňské péče.

„Za mě je to především v ucelené péči pod dohledem lékaře a dalších proškolených specialistů. Ta se skládá z aplikace přírodního léčivého zdroje, vodoléčby, elektrooléčby, termoterapie, fyzioterapie, inhalací a dalších procedur, které jsou síté na míru aktuálnímu zdravotnímu stavu. Během čtyřtýdenního pobytu tak klient absolvuje 84 procedur hrazených zdravotní pojišťovnou. Výsledkem je zlepšení koordinace pohybu a zpevnění celého těla. Díky tomu se sníží spotřeba analgetik a léků a tělo dostane nový impuls, což přináší větší radost ze života.

Za velký benefit považuji to, že jsou klienti v lázních ubytováni, a mají tak možnost odpočívat mezi jednotlivými procedurami. Tělo díky tomu může v tomto intenzivním léčebně-rehabilitačním programu v klidu regenerovat. Komplexnost lázeňské péče doplňuje kvalitní, pravidelná a vyvážená strava, a u nás se vaří výborně. Bonusem je pak klidné zázemí

s rodinnou atmosférou a ochotný, zkušený personál, což ocení každý, kdo se zde léčí.“

Velká většina klientů jezdí do lázní i za zábavou a společenským vyžitím.

„Ano, máte pravdu, i tento prvek je v rámci léčby velmi důležitý. Pro to nabízíme nejen našim klientům bohatý společenský program. Vedle pravidelných tanečních večerů se jedná o společenské akce, návštěvy lázeňského kina nebo divadelní představení. A to není všechno – naši fyzioterapeuti v odpoledních hodinách organizují jógu, výuku a procházky s trekovými holemi. I nedaleká města Jaroměř, Dvůr Králové nad Labem nebo Hradec

Králové, kam je nově díky dálnici rychlý přístup, nabízejí bohatý kulturní program. Co je opravdu jedinečné, je blízké okolí Kladského pomezí, kde můžete obdivovat nespočet turisticky atraktivních míst.“

A co byste řekla závěrem?

„Bolí vás záda, čekáte na operaci nebo jste po operaci? Máte dlouhodobé obtíže spojené s onemocněním pohybového aparátu nebo jste po onkologické léčbě mnohočetného myelomu? Pak neváhejte a požádejte svého odborného nebo praktického lékaře o vystavení návrhu na lázeňskou péči do Velichovek. Pokud potřebujete poradit, můžete se informovat i u své zdravotní pojišťovny.

Pro ty z vás, kterým nevzniká nárok na pobyt hrazený zdravotní pojišťovnou, máme připravené wellness a relaxačně-léčebné pobyty, ze kterých si vyberete. Pokud ne, sestavíme vám pobyt na míru vašim požadavkům.

Tak neváhejte a přidejte se k našim spokojeným klientům. Těšíme se na vás v lázních ve Velichovkách!“



Co víte o českém zdravotnictví?



1. Které jméno nepatří mezi bývalé české ministry zdravotnictví?

- ☐ A, Leoš Heger
☐ B, Miloslav Ludvík
☐ C, Vlasta Parkanová
☐ D, Zdeněk Škromach

- ☐ C, Fakultní nemocnice v Olomouci
☐ D, Fakultní nemocnice v Brně – Bohunicích

2. Který odborník léčí hemoroidy?

- ☐ A, ornitolog
☐ B, proktolog
☐ C, oftalmolog
☐ D, hemerolog

3. Které vyšetření odhalí zánět slepého střeva?

- ☐ A, ultrazvuk nebo CT
☐ B, EKG
☐ C, odběr slin
☐ D, mamograf

4. Která je nejstarší česká nemocnice?

- ☐ A, Na Homolce v Praze
☐ B, Na Františku v Praze

5. Co je to hypertenze?

- ☐ A, nehmatný puls
☐ B, vysoký krevní tlak
☐ C, rozostřené vidění
☐ D, nízký krevní tlak

6. Jaké potíže máte při obstrukci?

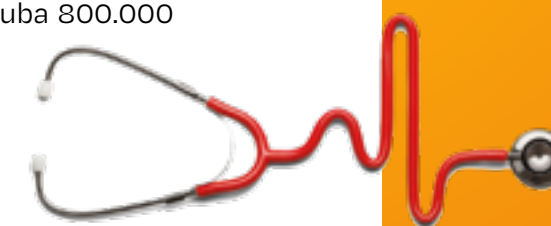
- ☐ A, krvácíte z nosu
☐ B, máte průjem
☐ C, nemůžete se plně nadechnout
☐ D, máte zácpu

7. Kolik lidí v ČR pracuje ve zdravotnictví?

- ☐ A, zhruba 30.000
☐ B, zhruba 80.000
☐ C, zhruba 300.000
☐ D, zhruba 800.000

Řešení posílejte do 25. května 2025 na adresu cesky@moravskysenior.cz,

ve hře jsou věcné odměny pro vás! Nezapomeňte uvést své jméno a adresu, kam bychom vám měli poslat případnou výhru. A nebojte se o své údaje, respektujeme GDPR.



Řešení kvízu Kuřáci a jejich svět z vydání březen/duben:

1B, 2C, 3B, 4B, 5C, 6C, 7C

Řešitelé, kteří budou odměněni:

- Ivana Bernaová, Pardubice
- Anežka Janečková, Zlín
- Lilijana Kubányová, Brno

Od války k evropskému sjednocení

Letošní rok slavíme 80 let od konce druhé světové války, která po krátkém meziválečném mírovém období znamenala zkázu pro celý náš kontinent. Stála životy desítek milionů lidí, zanechala Evropu v troskách. Mnoho měst bylo rozbombardováno, ekonomiky zničené a vztahy mezi národy hluboce poškozené. Otřesná zkušenost z první poloviny 20. století vedla k úvahám, jak zajistit, aby se na evropské půdě nemohl tak rozsáhlý ozbrojený konflikt již nikdy opakovat.

Začal tak vznikat projekt mírové spolupráce. Dne 9. května 1950 přednesl francouzský ministr zahra-

ničí Robert Schuman deklaraci, v níž navrhl vytvořit společenství, které mělo propojit hospodářství zejména odvětvých rivalů Francie a Německa tak, aby se válka stala nejen nemyslitelnou, ale i nemožnou. To mělo umožnit zaměření na uhlí a ocel, klíčových pro celé hospodářství, ale zejména pro výrobu zbraní. Pět let po ničivé světové válce tak vzniklo Evropské společenství uhlí a oceli (ESUO), jehož zakládajícími členy byli kromě Francie a Německa také Belgie, Nizozemsko, Lucembursko a Itálie.

Schuman správně odhadl, že sloučení ekonomických zájmů pomůže

„Evropa se nevytvoří najednou nebo podle jednoho plánu. Uskuteční se naplňováním konkrétních cílů, vytvářejíc nejprve skutečnou solidaritu. Sdružení evropských národů vyžaduje, aby se skoncovalo s letitým nepřátelstvím mezi Francií a Německem. Cokoli se podnikne v tomto směru, se musí týkat především těchto dvou zemí.“

Schumanova deklarace, 9. 5. 1950



zvýšit životní úroveň a bude prvním krokem na cestě k jednotné Evropě. Členství v ESUO bylo otevřeno i dalším zemím. Následující vývoj jeho předpoklady vyplnil, protože společenství se postupně proměnilo a rozrostlo do Evropské unie, jak ji známe dnes.

MÍR, STABILITA A SPOLUPRÁCE

Hlavním cílem spolupráce mezi evropskými státy bylo udržet mír mezi svými členy. A to se podařilo: země, které spolu dříve – často po staletí – bojovaly, spolu již více než 70 let neválčí, což je nejdelší období v dějinách. Naopak, ačkoli někdy mají rozdílné zájmy, dnes společně rozhodují, obchodují a spolupracují a jejich občané se volně pohybují po celém schengenském prostoru. A to platí i pro Českou republiku, která je členem EU od roku 2004.

Díky svému členství má proto i Česká republika zajištěné místo u jednacího stolu, možnost ovlivňovat rozhodnutí, která se jí týkají, a také jistotu, že v krizových dobách nezůstane sama. Vzájemnou solida-

ritu si projevily členské země nejen při pandemii, ale také během ekonomické krize nebo tak pravidelně činí při přírodních katastrofách (například tím, že si vysílají na pomoc hasičské a záchranářské týmy).

Pro hospodářský blahobyt má však největší přínos jednotný evropský trh. Na 450 milionů bohatých spotřebitelů představuje silný magnet pro celosvětové producenty jakéhokoli zboží i poskytovatelů služeb, stále častěji digitálních. Současně nám však tato velikost dává sílu, abychom si pravidla určovali sami. Díky tomu dokážeme na rozdíl od jiných částí světa pečlivě střežit osobní údaje, podmiňovat obchod dodržováním lidských práv či ohledy na životní prostředí.

NOVÉ ČASY, NOVÁ HROZBA

Ruská agrese na Ukrajině nám však připomněla, že mír není samozřejmost. Nejen východní Evropa zpozorněla a otázka bezpečnosti znovu vyvstala jako zásadní téma. Obrana je v plné moci jednotlivých členských států, celkem 23 z 27 zemí

EU je současně v Severoatlantické alianci. Přitom náš hlavní vojenský partner zpoza Atlantiku nepřestává připomínat, že na svou obranu vynakládáme méně prostředků, než jsme se zavázali. A právě proto Evropská unie svým členům umožňuje více investovat do obranného průmyslu a obrany obecně.

Od počátku ruské agrese se Evropa jasně postavila na stranu napadené Ukrajiny. Válečným uprchlíkům otevřela dočasně své území, aby zde mohli pobývat i pracovat. A třeba v České republice už díky tomu přispěli na odvodech do státní pokladny násobně více, než byla pomoc v nouzi, které se jim tu dostalo.

Celá EU pomáhá Ukrajině v jejím boji za svobodu nejrůznějšími způsoby: přispěla humanitární pomocí i finančně, třeba na chod státu, který se brání silnějšímu agresorovi. Využívá k tomu také výnosy z ruských aktiv, zmrazených na evropském území. Od počátku ruské agrese také přijala už celkem 16 balíčků sankcí a připravuje další.

PROČ BÝT SOUČÁSTÍ UNIE I DNES

Evropská unie pro své členské státy představuje důležitý štít. Nejen ekonomický, ale i politický a bezpečnostní, protože společně jsme silnější. V dnešním světě, kde hrozby stále častěji a otevřeněji přicházejí zvenčí, je výhodnější být součástí silného celku než hrozbám čelit osamoceně.

Projekt, který vzešel z potřeby mírového usmíření dávných nepřátel, dnes chrání evropské hodnoty: svobodu, demokracii a lidská práva. I pro nás, občany České republiky, je to záruka bezpečnější budoucnosti, a tedy i prosperity.

Navíc coby členská země máme možnost tento světově unikátní projekt posouvat tak, aby to bylo stále v souladu se zájmy naší země. Aby to, co je dobré pro Evropu, bylo dobré i pro nás – a naopak. •

HISTORIE ROZŠÍŘOVÁNÍ EU

★ **2013** Chorvatsko

★ **2007** Bulharsko
Rumunsko

★ **2004** Kypr
Česko
Estonsko
Maďarsko
Litva
Lotyšsko
Malta
Polsko
Slovinsko
Slovensko

★ **1995** Rakousko
Finsko
Švédsko

★ **1986** Španělsko
Portugalsko

★ **1981** Řecko

★ **1973** Dánsko
Irsko
Spojené království
(vystoupilo z EU 30. 1. 2020)

★ **1958** Belgie
Německo
Francie
Itálie
Lucembursko
Nizozemsko

Jaké kroky udělat toto jaro a léto, abychom příští zimu ušetřili na energiích?

Topná sezona je téměř za námi, to je dobrá zpráva nejen pro ty, kteří se obávají vysokých účtů za energie. Panovaly totiž o něco nižší teploty než v předchozích letech, což se do vyúčtování přirozeně promítne. Teď už s tím nic neuděláme, ale na příští rok se můžeme lépe připravit. Tady je pět tipů, které často vyžadují jen nižší investici, ale pomohou vám snížit spotřebu a také poplatky za energie.

1. ZVAŽTE ZMĚNU DODAVATELE

„Jednoduchý krok, který však mnohé domácnosti opomíjejí. Ve výsledku u jednoho dodavatele zůstanou klidně i dvacet let, aniž by tušili, že věrnost se v tomto případě rozhodně nevyplácí. Spíš naopak, stálí zákazníci mají energie obvykle mnohem dražší než zákazníci noví. Rozdíl pak může být klidně i 1 000 Kč na každé megawatthodině (MWh),“ říká Lukáš Kaňok, ředitel sekce Energo ze společnosti

Kalkulátor.cz a dodává: „Navíc tady máme řadu faktorů, které nasvědčují, že se elektřina i plyn budou do budoucna zdražovat. Klesají zásoby plynu v zásobnících, které bude třeba doplnit, chystají se emisní povolenky na plyn, vypnou se uhelné elektrárny. To zvýší cenu obou komodit. Proto se nevyplatí čekat, je třeba co nejdřív fixovat akviziční ceny, ceny, které jsou aktuálně dokonce nižší, než je cena na burze.“

2. TOPENÍ A VÝMĚNA TĚSNĚNÍ U PLASTOVÝCH OKEN

Topení je spolu s ohřevem vody významným žroutem energií. Proto se vyplatí věnovat mu pozornost. Základem je zbytečně nepřetápět jednotlivé místnosti. V obytných místnostech obecně stačí teplota kolem 20 °C, v ložnici pak 18 °C nebo klidně ještě méně. K regulaci teploty dobře poslouží termostatické ventily na topení. Ohlíďte si, abyste vytápěli co nejefektivněji, tedy aby topení nezakrývalo závěsy

nebo aby průchodu tepla nebránil nábytek.

Samostatnou kapitolou jsou pak úniky tepla pryč z domu. Problém to bývá nejen u starých, nezateplených objektů. I u novějších bytů a domů začnou po pár letech hůře těsnit okna. Zjistíte to jednoduše, stačí v zimě položit ruku na parapet. Pokud cítíte chlad, oknem pravděpodobně uniká teplo a dovnitř se dostává zima. Poznat to můžete i podle toho, že i se zavřenými okny najednou slyšíte víc venkovních zvuků. Základní řešení je pak poměrně jednoduché a cenově dostupné. Stačí seřadit okna a vyměnit těsnění. Na to první se vyplatí pozvat zkušeného technika. To udělejte nejlépe hned, nečekejte na začátek topné sezony. Výměnu těsnění pak zvládnete s trochou zručnosti sami.

3. OHŘEV VODY A ÚSPORNÉ HLAVICE

Hned po topení přichází na řadu ohřev vody, protože i ten musí mít

logiku. Spousta lidí má pocit, že dokud bojler nenastaví na 70 °C, nebudou mít dost teplé vody. To ale vůbec není pravda. Většinou stačí teplota kolem 55 °C. U domů s tepelným čerpadlem to může být klidně i méně, protože čerpadlo dokáže vodu relativně rychle znovu ohřát. I tady samozřejmě platí, že každý stupeň dolů znamená úsporu energií.

„Kromě toho je pak dobré zkontrolovat, jestli je správně nastavená i distribuční sazba. Pro bojler je určená sazba D25d. Její hlavní výhoda spočívá v tom, že bojler se nahřívá jen v době nízkého tarifu, kdy jsou distribuční poplatky desetkrát nižší, než platíme po zbytek dne. Nevýhodou je naopak fakt, že jindy než v nízkém tarifu se nahřívá nezačne, a to ani když vyplýváte všechnu teplou vodu. Tato omezení je třeba zvážit, s nastavením dobře pracovat a také samozřejmě šetřit teplou vodou. S tím pomůžou třeba i úsporné sprchové hadice nebo dřezové baterie, které sníží průtok vody až o polovinu,“ upozorňuje Lukáš Kaňok z Kalkulátor.cz.

4. SPOTŘEBIČE, KTERÉ PATŘÍ MEZI NEJVĚŠÍ ŽROUTY

Každá domácnost využívá kromě topení a ohřevu vody i řadu dalších spotřebičů. Ty sice možná „nežerou“ tolik, přesto jejich provoz není zadarmo. A možná byste se divili, jak velké rozdíly mohou být mezi starým a novým modelem. Třeba stará pračka nebo sušička prádla může mít dvakrát větší spotřebu než nový, úsporný model. Proto se při nákupu nových spotřebičů vyplatí sledovat takzvané energetické štítky, které o průměrné roční spotřebě prozradí víc.

Pokud jde o sušičky, nejúspornější modely spotřebují kolem 160 kWh za rok, ty méně úsporné klidně i 270 kWh. Podobné je to u myček nádobí, kde se rozdíl ve

spotřebě mezi nejúspornějším a nejméně úsporným modelem pohybuje kolem 120 kWh ročně. Výjimkou nejsou ani lednice, kde nejúspornější model spotřebuje kolem 108 kWh ročně, zatímco nejméně úsporný asi 207 kWh. Když dnes 1 MWh elektřiny stojí kolem 6 000–8 000 Kč, každý úspornější spotřebič může ušetřit minimálně několik stovek nebo klidně i jednotek tisíc korun ročně.

Okamžitá výměna všech „žroutů“ obvykle nepřichází v úvahu, protože se jedná o větší investici, určitě se ale vyplatí si nákup nových spotřebičů naplánovat a postupně je měnit. Začněte od těch nejstarších a nejčastěji používaných. A nezapomeňte přemýšlet i nad tím, kolik energie si spotřebič vezme v době, kdy ho nepoužíváte. Některé televize mají v takzvaném stand-by režimu spotřebu 1 W za hodinu, jiné mohou mít klidně desetkrát víc.

5. SVĚTLA

Mohlo by se zdát, že LED světla už jsou dnes naprostým standardem, opak je ale pravdou. V mnoha domácnostech pořád využívají klasické žárovky, byť jejich prodej už je značně omeze-

ný. Především v nejméně využívaných prostorách, jako je půda nebo sklep, mají lidé často pocit, že se investice do úspornějších způsobů osvětlení nevyplatí. Jenže právě tam je největší riziko, že zapomenete zhasnout a rozsvícených světel si všimnete klidně po několika dnech. Spotřeba se pak minimálně vyrovná částce, jakou byste investovali do LED žárovek.

„Výměna všech světel v domácnosti vám ušetří přibližně 1 000–1 500 Kč za rok. Investice do LED žárovek asi bude v rámci prvního roku podobná, možná dokonce trochu vyšší, žárovky ale bez problémů vydrží třeba deset let, takže návratnost bude poměrně rychlá. Při nákupu je dobré pracovat i s intenzitou a typy světel. Když si chci číst knížku, je zbytečné svítit hlavním světlem. Mnohem lépe poslouží lampička na čtení, která má menší spotřebu,“ doporučuje Lukáš Kaňok z Kalkulátor.cz.

Myslete na to, že každá potenciální úspora se vyplatí, i ta úplně nejmenší. Zvláště v souvislosti s očekávaným zdražováním energií a distribučních poplatků. Čím dřív všechny možné úpravy provedete, tím víc budete v budoucnu šetřit a investice se rychle vrátí. •



Česká republika je samý klenot.

Kam se senioři chodí kochat?

Ludmila, Ivana, Josef, Zdeněk a Stanislav. To je pět seniorů, kteří mají jako svůj koníček cestování. Rádi poznávají nejruznější lokality v České republice a o své tipy se podělili s redakcí našeho časopisu. A my je moc rádi předáváme dál – třeba vás inspirují a zkrátí vám dlouhé přemýšlení nad programem pro váš volný den.

PŘÍRODA, SKANZEN I FOLKLOR

Josef Kapušňák je ze Zlína, a přestože se mu blíží sedmdesátka, vzdoruje času a užívá si cestování, jak to jen jde. „Celá naše republika je krásná a poskytuje nevšední zážitky, za kterými tak nemusím cestovat daleko. Například jen pár kilometrů za Starým Městem u Uherského Hradiště se v obci Modrá rozkládá Archeoskanzen Modrá. Prošel jsem se opevněným sídlištěm, které bylo vybudováno na základě archeolo-

gických nálezů a nevynechal jsem ani Klenotnici Velké Moravy, kde se právě konala výstava klenotů velkomoravských knížat, ani sousední Živou vodu s podvodním tunelem, která byla jako zábavné osvěžení po dlouhé a poučné túře v Archeoskanzen. Vše jsme s přáteli završili výborným jídlem v restauraci, která je hned vedle. Plánuji sem výlet znovu, prvního května se otevírá další část výstavy Klenotnice Velké Moravy,“ pochválil Archeoskanzen v Modré zlínský senior.

Pan Josef si také moc rád užívá folklor a tradice. „Na jízdě králů ve Vlčnově nechybím ani jeden rok. Mám tam spoustu přátel. Nejen, že se Vlčnov může pochlubit přenáhernými kroji a samotná jízda králů je zapsaná v nehmotném kulturním dědictví UNESCO, žijí tam také pohodoví, usměvaví a pohostinní lidé. Když je tento svátek, ve Vlčnově mají většinou otevřená vrata a zvou

lidi na něco dobrého. Třeba pohárek vína nebo vlčnovské vdolečky. Moc se tam letos, 24. května, těším,“ přiznal nám pan Josef.

ATLETIKA PRO KAŽDÉHO

Na jeden z největších atletických mítinků Zlatá tretra je zase natěšený Zdeněk Fuks z Ostravy. Tento svátek atletiky začíná 24. června už po šedesáté čtvrté a pan Zdeněk na něm před pár lety fandil na ostravském Městském stadionu ve Vítkovicích jamajskému „zázraku“ Usainu Boltovi. „Pamatuji si, jak donekonečna rozdával podpisy a fotil se se svými fanoušky. Byl to opravdu velký zážitek,“ připomněl. Letos ho láká další slavné atletické jméno, a to běžecká legenda Jakob Ingebrigtsen, který se opět do Ostravy vrací, a to po pěti letech.

Když chce pan Zdeněk trochu relaxovat v přírodě, bere pruty a vy-

ráží k vodě na amury, kapry, štiky a další kousky. „Když vidím kolečka na vodě, jak se říká, naplňuje mě to štěstím. Nejraději vyrazím na Mušov na jižní Moravu, je to tam kouzelné. A když vezmu manželku, nevynecháme návštěvu místních vinných sklepů. Ubytujeme se vždy v nějakém apartmánu a strávíme tam třeba i čtyři dny,“ usmál se pan Zdeněk.

ČESKÁ HISTORIE JE STÁLE ŽIVÁ

Historie, hrady, a zámky, to má zase ráda paní Ludmila Nezdenická z Jih-



lavy. „Projezdila jsem snad všechny hrady a zámky. Naše historie mě moc baví a vždy si odtud přivezu nějakou upomínku. Hned, jak hrady a zámky začínají sezonu, nachystám se a s kamarádkami na nějaký výrazíme. Moc se mi líbí například hrad Lipnice, sem jezdíme každý rok. Když se seniorům nebude například chtít stoupat po schodech na věž, mohou si v klidu prohlédnout kapli nebo krásné podzemí,“ pochválila paní Ludmila.

Její vášní je také poznávání památek v hlavním městě. „Moc se mi líbí pražské historické uličky, Praha má zkrátka své kouzlo a kromě toho tady s přáteli vždy posedíme v nějaké hospůdce nebo restauraci. Už se sem chystáme, tentokrát chceme navštívit pražskou zoologickou zahradu, zajít na Petřín a na Vyšehrad, moc se na to těším,“ svěřila se paní Ludmila.

To paní Ivana Nejedlá z Brna doporučuje relax v lázních. „Byla jsem s manželem v lázních v Lednici a mohu vřele doporučit. Mají tady pro své klienty připraveny speciální jodobromové koupele, masérky jsou zde také skvělé. Personál lázeňských hotelů je milý a snaží se nám vyhovět v našich požadavcích. Po všech těch procedurách a pobytu tady se cítím mladší o několik let,“ směje se paní Ivana.

„Když už jsem u těch lázní, tak bych všem chtěla doporučit také

lázně Luhačovice na Moravě. Ty jsou zasazené v malebném prostředí mezi Vizovickými vrchy a Bílými Karpatami. Je tady opravdu, jak se říká, zdravý vzduch a město leží v údolí uprostřed hustých lesů. Každý večer hraje na lázeňské kolonádě živá kapela. V Luhačovicích pramení hned několik minerálních léčivých pramenů a v lázeňských domech si můžete užít nejruznější procedury. Město je doslova protkáno nejruznějšími restauracemi, hospůdkami a jídelnami. No, a lázeňské poplatky? Těch si přivezu domů hned několik balení,“ doporučuje paní Ivana.

PRO MILOVNÍKY AUTOMOBILŮ

Pan Stanislav Beránek z Liberecka pracoval celý život jako automechanik. „Moje záliba jsou tak auta, motocykly a veteráni, proto rád jezdím do muzeí automobilů. Naposledy jsem se byl podívat se ženou a vnoučaty do Škoda Muzea v Mladé Boleslavi. Tady jsme si mohli prohlédnout stovacetiletou historii výroby automobilů Škoda. Viděli jsme veterány i novější modely, klukům se to moc líbilo. A manželce zase restaurace, která tady pro návštěvníky je. Co mě ale chytilo za srdce opravdu moc, byly americké historické vozy JK Classic v Lužné u Rakovníka. To můžu pro milovníky těchto vozů opravdu vřele doporučit,“ vzkázal pan Stanislav. •

Propojení seniorů s dětmi? Funguje!



Spolupráce seniorů nebo domovů důchodců s mateřskými a základními školami je v posledních letech stále častějším a velmi vítaným trendem, který přináší pozitivní přínosy nejen pro samotné seniory a děti, ale i pro širší komunitu. Takové propojení generací dokáže rozvíjet vzájemné porozumění, empatii a úctu mezi staršími a mladšími lidmi a zároveň boří předsudky spojené s věkem.

TEXT: KATEŘINA BENEŠOVÁ
FOTO: PEXELS

Jedním z hlavních přínosů společně tráveného času je emocionální obohacení obou stran. Pro děti je kontakt se seniory často novou zkušeností – učí se, jak s nimi komunikovat, naslouchat jim a chápat jejich životní příběhy. Získávají tak nejen informace o minulosti, ale také budují respekt k vyššímu věku a stáří obecně. Pro seniory je zase kontakt s dětmi velmi osvěžující – přináší do jejich života radost, energii a tolik důležitý pocit potřeby. Často se tak snižuje pocit osamělosti, který může být v domovech důchodců či v pozdním věku výrazný. Taková spolupráce může být pro seniory velmi osvěžující, protože kontakt s dětmi je často

spojen s novými podněty, neformální konverzací a zábavnými aktivitami. Děti získávají širší sociální zkušenosti, zlepšují si komunikační dovednosti a rozvíjejí emoční inteligenci.

ORGANIZACE

Spolupráce mezi domovy seniorů a školskými zařízeními bývá nejčastěji zprostředkována samotnými institucemi – vedení škol a domovů se dohodnou na formě spolupráce, četnosti návštěv a typu aktivit. Často jde o dlouhodobé projekty, které se opakují v pravidelném intervalu. Někdy bývá spolupráce součástí větších komunitních nebo grantových

projektů podporovaných obcemi, neziskovými organizacemi nebo ministerstvy. Takto například nezisková organizace Mezi námi realizuje díky Ministerstvu práce a sociálních věcí České republiky projekty s dotací ze státního rozpočtu v rámci dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností. Hlavním cílem těchto projektů je podpora rozšíření mezigeneračních aktivit a programů do regionů po celé republice. Pod hlavičkou Evropské unie dokonce k této problematice vznikl dokument s názvem Manuál mezigenerační spolupráce. Důležitou roli hrají pedagogové a pra-

covníci v sociálních službách, kteří jednotlivé akce plánují a dohlížejí na jejich průběh. V ideálním případě se na přípravě podílejí i samotní senioři a děti, čímž se zvyšuje jejich angažovanost a pocit zodpovědnosti na obou frontách.

Pestrá paleta činností, které mohou děti a senioři společně dělat, je téměř neomezená. Mezi nejoblíbenější patří:

- **Tvůrčí a výtvarné dílny** – spojené např. s vyráběním dekorací, vánočních ozdob, velikonočních kraslic, malováním nebo ručními pracemi. Děti se mohou učit staré techniky, které senioři ovládají (např. pletení, háčkování), a senioři se zase mohou zapojit do modernějších stylů tvoření.
- **Společné čtení a vyprávění** – senioři dětem čtou pohádky, vyprávějí příběhy z vlastního dětství nebo si děti připraví pro seniory své oblíbené knihy. Tato aktivita podporuje nejen mezilidský kontakt, ale i jazykové dovednosti a představitost.
- **Hudební a pěvecká setkání** – děti mohou zpívat písničky, které se senioři učili jako malí, a společně si tak zazpívat. Případně lze uspořádat malý koncert nebo tančírnu, do které se zapojí obě generace.
- **Zahradničení a práce venku** – pokud to prostory umožňují, děti a senioři mohou společně sázet květiny, zeleninu nebo bylinky. Spolupráce na péči o rostliny je krásným způsobem, jak budovat vztah k přírodě a současně mít smysluplnou společnou aktivitu.
- **Hraní společenských her** – deskové hry, pexeso, domino, člověče nezlob se apod. jsou zábavné a nenáročné činnosti, které zvládnou děti i senioři. Hra pomáhá odbourávat ostych a navazovat kontakt přirozeným způsobem.
- **Oslavy a slavnosti** – společné slavení svátků, narozenin, Vánoc či Mikuláše umožňuje sdílení

radostných okamžiků. Děti mohou připravit krátké vystoupení, senioři na oplátku vyprávět o tom, jak se slavily svátky dříve.

• **Vzdělávací aktivity** – například senioři učí děti psát krasopisně, ukazují staré fotografie, vyprávějí o historii obce či města. Může se jednat i o tematické besedy, kde se děti dozvědí o životě bez internetu nebo jak vypadala jejich škola před 50 lety.

Aktivity jsou velice oblíbené. „Nám se minulý školní rok sám přihlásil dědeček od jednoho předškoláka, co sem loni chodil. Nabídl se, že by chodil dětem číst pohádky. Tak chodí dvakrát do týdne do našeho a ještě jednoho oddělení pod námi číst. Děti ho mají moc rády,“ sdělila Kristýna Šmírová, která vede třídu předškoláků v olomoucké Mateřské škole Wolkerova. Ačkoliv má spolupráce mnoho výhod, nese s sebou i určité výzvy. Je třeba dobře sladit věkové možnosti obou skupin – děti se rychle unaví, senioři mohou mít zdravotní omezení. Důležitá je i otázka bezpečnosti, hygieny a případných psychologických bariér – některé děti mohou mít ze starších lidí zpočátku obavy, stejně jako někteří senioři nemusí být nadšeni z přítomnosti hlučné skupinky. Přesto se tyto překážky daří s dobrou přípravou a citlivým vedením snadno překonávat. V mnoha případech se dokonce mezi jednotlivými účastníky vytvoří trvalé vztahy, které přetrvávají i mimo organizované akce.

„Podporujeme mezigenerační vztahy dětí a seniorů, spolupracujeme s Domovem Sluníčko. Tématem únorového setkání byly masopustní zvyky. Při společném tvoření pestrobarevných masek, povídání o masopustní tradici a zpívání lidových písní se třetáci a senioři dokonale doplňovali,“ popsala situaci Veronika Rucká ze Základní a mateřské školy v Ostravě-Hrabůvce.

Propojování generací prostřednictvím spolupráce mateřských či základních škol s domovy důchodců je inspirativním způsobem, jak budovat společnost, která bude takzvaně držet pohromadě. V době, kdy lidé často žijí odděleně a komunikace mezi generacemi slábne, představuje tato forma spolupráce cenný nástroj pro navazování vztahů, sdílení zkušeností a posilování lidskosti. Ať už jde o malý výtvarný projekt, nebo pravidelné čtení pohádek, každý krok směrem k propojení starších a mladších má smysl. •



POMŮCKA: AMI, AREA, AVU, KTM, KOLON, ORR	ZRAŠENÁ LÁTKA	1. DÍL TAJENKY		PLOCHA ANGLICKY	VÝMĚŠEK TĚLA	ELEKTRO-MONTÁŽNÍ ZÁVOD ZKR.	VYDÁVAT ZVUK PRSTY		ZKR. AKA-DEMIKÉHO TITULU	DEHET	INICIÁLY MODELKY HANYCHOVÉ	TLUSTÉ STŘEVO		2. DÍL TAJENKY	ZÁZNAMOVÝ PRO-STŘEDEK
INICIÁLY HERCE JANDÁKA			VÝZVA					PŘESTO					INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY		
SOLMI-ZAČNÍ SLABIKA			5. DÍL TAJENKY										ŠPANĚLSKÝ SOUHLAS		
			TĚSNĚ PŘILÉHATI										AKADEME VĚD ZKR.		
SPORTO-VEC						DAREBÁK HOVOR.					STÁT JIHO-VÝCH. ASIE				
						ILONA DOMÁCKY					NETEŘ ZASTAR.				
PŘÍPRAVEK NA HOLENÍ					RYBÍ VAJÍČ-KO SLOVEN.					NOVINKA					
					KANADSKÝ HOKEJISTA					MASARYK. UNIVER-ZITA ZKR.					
	ŽIDOVSKÁ OBEC ZKR.			OLGA DOMÁCKY					ROSTLINA PODOBNÁ HERMANKU				CO SLOVEN.		
	SROČENÍ			CHEM. ZN. HOLMIA									JM. MALÍŘE DA VINCI		
HOŘE-KOVAT								APETIT				POPĚVEK			ZNAČKA MOTOCYKLŮ
												HL. MĚSTO PORTU-GALSKA			
OBRATNÝ ŘEČNÍK						ČESKÝ senior MORAVSKÝ senior					TŘPYT				
PŘÍTEL FRANC.				HLAS VRAN	K ČEMU						ČÁSTICE S ELEKT-RICKÝM NÁBOJEM				
INICIÁLY IMITÁTORA IZERA				ZN. KILO-NEWTONU							ZASEDÁNÍ				
	LARISA DOMÁCKY			AKADEMIE MÚZ. UMĚNÍ							INICIÁLY TENISTY AGASSIHO			3. DÍL TAJENKY	PODZIMNÍ KVĚTINY
	ZMATEK										KOPCE ZASTAR.				
CHUCHVA-LEC											KVĚTNÍ PRÁŠEK				
ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY				SMYSLOVÝ ODRAZ SKU-TEČNOSTI	LESKLÝ NATĚR	TO ANGLICKY	NÁŘEZ		TVOŘIT TEXT	POTŘEŠ-TĚNĚC					
										ETYL-ALKOHOL					
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			PŮSOBNÍ						TĚKAVÁ LÁTKA				MÍSTNÍ ČAS ANGL. ZKR.		
			OPATŘIT CENOU										ČÍRKEVNÍ HODNOSTÁŘ		
NEHYBNÝ									TULENÍ KOŽEŠINA			GOLFOVÝ VÝRAZ			
									OTÁČ. ČÁST MOTORU			IN. BÁSNIKA TOMANA			
	OTVOR PRO ČEP	HLESNUTÍ				SOUČÁST DVEŘÍ					POKŘTĚNÍ MN. Č.				
		2. DÍL TAJENKY				SPORT. KLUB SLOV. ZKR.					CHEM. ZN. KŘEMÍKU				
MARME-LÁDA					KOVOVÝ ODPAD					ZAÚPĚNÍ					PROUTĚNÁ NÁDOBA
					VIDINA VE SPÁNKU					PŘÍVLAST. ZÁJIMENO SLOVEN.					
PŘÁDNÁ ROSTLINA				NĚMECKÁ KAR. HRA					INIC. ZPĚV. IRGLOVÉ				STÁŘÍ		
				SOLMIZAČNÍ SLABIKA					ANGLICKY NESOUHLAS				NÁRODNÍ GALERIE ZKR.		
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO						DRUH VÝŠETŘENÍ					CITOSLOVCE PROJEVENÍ NEZÁJMU				
TOPNÝ PLYN						KRAJOVÝ OĐEV					STARÝ ČESKÝ PENIZ				

Luštěte a vyhrajte

Řešení posílejte do 25. května na adresu cesky@moravskysenior.cz, ve hře jsou věcné odměny pro vás! Nezapomeňte uvést své jméno a adresu, kam bychom vám měli poslat případnou výhru. A nebojte se o své údaje, respektujeme GDPR.

Tajenka křížovky z vydání březén/dubén:

Každý má právě tolik ješitnosti, kolik mu chybí rozumu.

Výherci věcných cen: Rudolf Kolář, Bruntál
Hana Krejčová, Jihlava
Marie Jurčíková, Holešov

Zdravé pití, které osvěží

Ověžení ze zelí a ananasu

Ingredience

- 250 g bílého zelí
- 3 snítky řapíkatého celeru
- 1 ananas
- 1 lžička chlorelly – mořské řasy
- 100 g listového špenátu
- nať ze 2 petrželí
- 1 citron
- 1 lžička prášku z řasy chlorella
- 2 lístky čerstvé máty

Postup

Syrové zelí nakrájejte na malé kousky, stejně jako řapíkatý celer. Ananas oloupejte, nakrájejte na kostky a vymačkejte šťávu z celého citronu. Vše důkladně rozmixujte a v závěru přidejte jednu lžičku chlorelly. Ozdobit můžete dvěma lístky máty.

Mangoldové smoothie s jablky a hruškou

Ingredience

- 2 větší jablka
- 1 větší hruška
- 1 menší citron
- 50 g máty
- 100 g mangoldu
- 500 ml sypaného zeleného čaje

Postup

Vymačkejte šťávu z citronu, uvařte půl litru kvalitního sypaného zeleného čaje. Nakrájejte šťavnatá jablka a hrušky, zbavte je jadřinců. Listy mangoldu a máty překrojte nožem. Vše pak vložte do mixéru a vymixujte dohladka.

Okurkové smoothie

Ingredience

- 1 salátová okurka
- 350 ml acidofilního mléka
- 1 lžička dýňového oleje
- 1 citron

Postup

Okurku oloupejte, nakrájejte na malé kousky. Pak ji spolu s acidofilním mlékem a olejem důkladně rozmixujte, nakonec přimíchejte ještě šťávu vymačkanou z jednoho citronu.



Karlovarský kraj získá další dva praktické lékaře pro dospělé. Pomůže motivační příspěvek na specializační vzdělávání



Po ukončení atestace přibudou v Karlovarském kraji další dva noví praktičtí lékaři pro dospělé. Radní Karlovarského kraje totiž schválili motivační příspěvky na podporu specializačního vzdělávání akreditovaným zdravotnickým zařízením v Sokolově a v Mariánských Lázních.

Karlovarský kraj přispívá lékařům připravujícím se na atestaci 10 tisíc korun měsíčně, a to maximálně po dobu 36 měsíců. Stejnou částku měsíčně dostává i akreditované zařízení, které umožňuje lékařům se vzdělávat. Z uzavřeného smluvního vztahu pak vyplývá závazek, že nový lékař bude po atestaci minimálně dva roky pra-

covat jako praktický lékař v našem regionu, a to v rozsahu nejméně 30 hodin týdně. Je zcela na něm, zda-li nastoupí do již existující ordinace, nebo si otevře vlastní praxi.

„Motivační příspěvky jsou jedním z konkrétních nástrojů, jak aktivně řešíme akutní nedostatek lékařů v našem kraji. Nejsou to ani dva měsíce, kdy jsme schvalovali podporu novému pediatri pro karlovarskou nemocnici, a nyní máme na stole žádosti o příspěvky pro dva budoucí praktiky. Věříme, že se nám tímto způsobem podaří přivést do našeho kraje další mladé lékaře, kteří zde založí praxi a zůstanou v našem

regionu natrvalo,“ uvedl náměstek hejtmanky pro oblast zdravotnictví Petr Kubis.

Karlovarský kraj vyplácí v rámci celé České republiky jedny z nejvyšších příspěvků zdravotníkům a nabízí nejširší a nejucelenější okruh podpory pro studenty medicíny, začínající lékaře i zkušené odborníky. Kompletní přehled benefitů je k dispozici na webu Lékaři Karlovarského kraje. Vedle informací o poskytované podpoře zde zájemci najdou i nabídky volných pracovních pozic a pobídky ze strany měst a obcí. • (Zdroj: Karlovarský kraj)



Asistivní technologie jako klíč k zvládnutí stárnutí populace

Ve vestibulu Krajského úřadu Jihomoravského kraje probíhá výstava s názvem Doma je doma. Představuje nástroje, které pomohou zvládat péči v kontextu stárnutí populace a zajistit udržitelnost zdravotní a sociální péče.



V den zahájení výstavy si návštěvníci mohli osobně vyzkoušet různé asistivní technologie a přesvědčit se o jejich přínosech v každodenním životě. Výstava bude otevřena do středy 7. května.

Stárnutí populace představuje jednu z největších výzev současného zdravotního a sociálního systému. Do roku 2035 vzroste počet seniorů natolik, že hrozí nedostatek financí, lůžek i odborného personálu. V Jihomoravském kraji žije více než 1,2 milionu obyvatel, z nichž více než 200 tisíc je ve věku 65 a více let. Tento trend bude pokračovat, což představuje výzvu pro systém zdravotní a sociální péče.

„Přibývající počet seniorů, a to zejména těch, kteří se ocitají v situaci závislosti, si žádá novou koncepci služeb. Tato demogra-

fická změna zdůrazňuje potřebu přechodu od tradiční institucionální péče k více flexibilnímu modelu,

který umožní starším lidem žít co nejdéle nezávisle a v přirozeném domácím prostředí,“ uvedl náměstek hejtmana Roman Celý, který je pověřen zabezpečováním samosprávných úkolů v oblasti sociální a rodinné politiky.

„Jihomoravský kraj

dlouhodobě klade důraz zejména na podporu služeb terénního charakteru, které jsou poskytovány v přirozeném prostředí osob. Zajištění kvalitních a dostupných terénních sociálních služeb využívajících moderní technologie vede k oddálení nutnosti žádat o poskytnutí pobytové

služby a k naplnění deklarovaného přání osob žít a případně dožít doma i přesto, že potřebují intenzivní a opakovanou pomoc druhé osoby. Zároveň pokračují snahy o modernizaci stávajících pobytových služeb,“ doplnil vedoucí odboru sociálních věcí Petr Horehledl.

Výstava odkazuje na nový rozcestník asistivních technologií www.domajedoma.eu, který mapuje mnohdy chaotické vody různých chytrých zařízení, náramků, mobilů, tlačítek, brýlí a senzorů s cílem usnadnit v nich orientaci každému, kdo hledá řešení své situace.

Výstavu i rozcestník připravila agentura JINAG, která se v rámci své činnosti aktivně podílí na rozvoji a modernizaci sociálně-zdravotních služeb v Jihomoravském kraji. • (jm)



Anekdoty pro vás

Podroušený řidič čeká v doprovodu příslušníka dopravní policie na výsledek krevní zkoušky. Po chvíli se otevrou dveře a lékař povídá: „Je to negativní, nenašli jsme v alkoholu žádnou krev!“

„Mám pro vás dobrou a špatnou zprávu. Kterou chcete slyšet jako první?“ ptá se doktor pacienta po operaci.
„Třeba špatnou.“
„Amputovali jsme vám obě nohy.“
„To je strašné! A ta dobrá?“
„Pán z vedlejší postele má zájem koupit vaše pantofle.“

Lékař se ptá pacienta:
„Mluvíte ze spaní?“
„Ne, já mluvím, když ostatní spí.“
„Jak to myslíte?“
„Jsem učitel.“

„Nečekej na mě, jsem v nemocnici.“
„Přihodilo se ti něco?“
„Mně ne, ale sestřenicí. Nemůže chodit ani mluvit.“
„Cože?! Co se jí stalo?“
„Nie vážného, před hodinou se narodila.“

Pacient:
„Doktore, já se bojím, je to moje první operace.“
Lékař: „Ničeho se nebojte, moje také.“

„Tak co, poslechl jste mne a spal jste o dovolené při otevřeném okně, pane? Takle fáze astmatu se nemůže podceňovat.“ „Ano, pane doktore.“
„A obtíže zmizely?“
„Ne, jen hodinky, peněženka a jeden budík.“

Potká kamarád poloslepého kamaráda. Kamarád se ho ptá, co má s uchem. Poloslepý odpoví: „No, žehlil jsem a volala mi kamarádka, a místo mobilu jsem zvedl žehličku.“
Kamarád se ho ještě zeptá: „A co máš s druhým uchem?“ Poloslepý odpoví: „Chtěl jsem zavolat záchranku!“

1 Co vám v životě udělalo největší radost?

Petr Virgovič,
64 let, Blansko



1. Největší radost mi udělalo, když jsem v domově pro seniory dostal do své péče malého kocoura Dobbyho.
2. V nejbližší době se nejvíce těším na hudební koncert v Brně v Rondu.

Jitka Pelikánová,
85 let, Rájec – Jestřebí



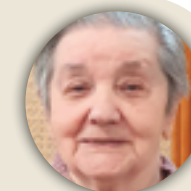
1. Prožívala jsem nejkrásnější období svého života, když jsem poznala svého manžela.
2. Těším se, že je moje dcera zdravá, šťastná a žije v míru.

Zdenka Štěrbová,
94 let, Blansko



1. Když jsem poznala nejhodnějšího člověka v životě, svého manžela a krásné prožité roky s ním.
2. Na setkání svých dětí, vnoučat a pravnoučat.

Juliana Juračková,
91 let, Černovice



1. Když jsme se scházeli všichni ve zdraví se naší celou velkou rodinou.
2. Nejvíce se těším, až za mnou přijdou vnoučata a pravnoučata.

Margita Svobodová,
86 let, Příbor



1. Když jsem byla přijata zde do Domova Příbor a když se mi narodil první pravnuk.
2. Na vycházky, až bude venku pěkně.

Karel Jezdinský,
90 let, Příbor



1. Narození dcery, vnučky, vnuka, pravnoučky a pravnuka.
2. Dožít se 95 let a sejít se zase při rodinném srazu, tak jak tomu bylo při oslavě mých 90. narozenin. Těším se, až skončí válka na Ukrajině.

Ludvík Krmásek,
90 let, Lubina



1. Společné soužití s manželkou Olinkou, byli jsme spolu 66 let. Narození dvou synů, bohužel starší nám v 54 letech umřel.
2. Že v pohodě dožiju v domově seniorů v dobrém zdraví, s příjemným personálem jako dosud. Také se těším na návštěvy rodiny a že mě vezmou občas k sobě domů.

Drahomíra Balátová,
97 let, Příbor



1. Ráda jsem jezdila na výlety, třeba na Svatý Hostýn.
2. Na setkání s dobrými lidmi, na aktivity a morče, které máme zde v domově.

František Richter,
69 let, Bílovec



1. Společné soužití s manželkou, jelikož jsem nevidomý, byla mýma očima.
2. Na to, když mě někdo navštíví a na procházky venku.

napište nám, jsme tu pro vás

Chcete se s námi podělit o vaše zážitky či novinky z domova pro seniory? Napište nám na cesky@moravskysenior.cz a my váš příspěvek rádi zveřejníme.

Seniorské setkání

V jídelně České zemědělské akademie v Humpolci se vystřídaly dvě generace, studenti si pochutnali na dobrém obědě a odpoledne se jídelna proměnila v taneční sál, který se zaplnil seniory z Humpolce a okolí. Sešli se na své výroční schůzi za rok 2024, která byla spojena s volbami výboru a revizní komise na další čtyřleté období, ale i s volnou zábavou. Předsedkyně spolku paní Hana Havelková všechny přítomné přivítala a seznámila s programem schůze. V úvodu vystoupila žákyně 3. třídy ZŠ Hálkova Rozárie Kumštarová se svým street dance, se kterým získala 1. místo a titul Mini Miss ČR 2024 v kategorii Berušek. Slova se ujala předsedkyně a seznámila přítomné se zprávou o činnosti spolku za rok 2024, kde vyjmenovala všechny akce, které výbor připravil. Následovala zpráva revizní komise



kandidátů do výboru i komise. Svou dlouholetou práci ve výboru ukončili i ze zdravotních důvodů paní Marie Dolejší, Marie Ježková i pan Ladislav Joukl, kterým bylo předáno poděkování s květinou za práci pro seniory. Po pracovním programu následovala volná zábava, kde k tanci i zpěvu zahrála velmi pěkně kapela Delta 70 z Jih-

o hospodaření spolku, kterou přednesla předsedkyně komise Zdena Ambrožová. Dalším programem byly volby výboru i revizní komise na další čtyřleté období. Senioři měli k dispozici seznam 13 navržených kandidátů, které předseda návrhové komise pan Jiří Řehořka přítomným představil. Následovala volba všech kandidátů najednou, slova se ujala předsedkyně volební komise paní Květa Ježová, která konstatovala, že všech 113 přítomných seniorů hlasovalo pro zvolení

lavy, která zde byla poprvé. Občerstvení v podobě kávy se zákuskem, obložené bagetky, víno i pivo přišlo všem k chuti. Řezy Míša a bagety připravili studenti Střední školy informatiky a cestovního ruchu v rámci odborného výcviku, za které moc děkujeme. Poděkování patří i pracovním kuchyně ČZA. Po 18. hodině se sál opět proměnil v jídelnu a senioři se rozcházelí do svých domovů s pocitem hezky stráveného odpoledne mezi vrstevníky. •

JANA REICHERTOVÁ, HUMPOLEC

Co děláme v Brně

Náš poslední měsíc byl plný různých aktivit. Pravidelně bojujeme v petanque, trénujeme paměť ve dvou skupinách, rádi si zahrajeme společenské hry a každý čtvrtek odpoledne se seznamujeme se zajímavými osobnostmi nebo událostmi. K tomu pravidelně cvičíme, chodíme na oblíbené filmové dopoledne, která byla věnovaná národním parkům v Chile a Keni. Milujeme ruční práce, tvořivost a radost při práci. To vše získáváme v Tvořivce. •

VENDULA ŽOUŽELKOVÁ, DOMOV SENIORŮ KONIKLECOVÁ BRNO



Maškarní masopustní bál



Ve čtvrtek 27. února odpoledne se společenská místnost našeho domova proměnila v místo plné hudby a smíchu. Společně jsme oslavili maškarní masopustní bál, tradiční svátek plný veselí a dobrého jídla. O hudební doprovod se postarala kapela Dolňáci, která svými melodiemi vytvořila příjemnou atmosféru a roztančila nejednoho účastníka. Nechyběl svařák, který zahrál nejen na těle, ale i na duši, a pochutnali jsme si na tradičních dobrotách – škvarkové pomazánce a sladkých božích milostech.

K pravému masopustu patří masky, a tak někteří naši klienti přišli v originálních převlecích. Ti, kteří masku neměli, obdrželi při příchodu veselé kloboučky, aby nikdo nezůstal ochuzen o karnevalovou náladu. Také mnozí zaměstnanci se do oslav zapojili v nejrůznějších kostýmech, mezi nimiž nechyběli Křemílek a Vochomůrka, fotbalový tým, Červená Karkulka, policista, voják, krojačky a mnoho dalších, což přispělo k opravdu veselé atmosféře. Klienti i zaměstnanci si akci moc pochvalovali a ocenili skvělou

atmosféru, kterou společně vytvořili. Masopustní oslavy byly krásnou příležitostí, jak si společně užít chvíle pohody a přenést se na okamžik do světa tradičních lidových slavností. Všem, kteří se na organizaci podíleli, patří velké poděkování a těm, kteří si dali tu práci a přišli navíc v masce, patří poděkování dvojnásobné! Opravdu si toho vážíme a těšíme se na další společné akce plné dobré nálady a společně strávených chvil. •

LENKA BUMBÁLEK, AKTIVIZAČNÍ PRACOVNICE, DOMOV PRO SENIORY MIKULÁŠKOVO NÁMĚSTÍ BRNO

Návštěva klubu seniorů Kaňovice

Začátkem března se někteří členové našeho klubu zúčastnili zábavného odpoledne v kulturním domě Sedliště, který pořádá klub Kaňovice. Začátek byl ve 14 hodin a přivítal nás cimbálový soubor mládeže Vonička z Havírova, který nás celým odpolednem obveseloval lidovými písněmi. Po přípitku následoval pozdní oběd a káva se sladkými chuťovkami, vše nám moc chutnalo. Pro zábavu nám členové klubu připravili bohatý program se zpěvem, tancem a scénkami. Všichni se těšili na bohatou tombolu a naši členové vyhráli pěkné ceny. Odpoledne bylo velmi příjemné a určitě neodmítneme další pozvání klubu seniorů z Kaňovic. •

ZA KLUB DŮCHODCŮ PASKOV BOŽENKA PARTYKOVÁ



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Všechny báječné věci



Dojemná, interaktivní divadelní hra o hledání důvodů, proč stojí za to žít. Jedinou postavou je chlapec, který má prvořadý úkol – přesvědčit nejen svoji matku, že na světě existuje milion věcí, kvůli kterým stojí za to být. Ony důvody začal psát po jejím prvním pokusu o sebevraždu – seznam všeho úžasného na světě, všeho, co stojí za tu nenahraditelnou možnost. Výčet těchto věcí se během představení rozrůstá i díky divákům, kterým text umožňuje se také zapojit. Daniel Krejčík v roli hlavního hrdiny byl za svůj výkon v této vtipné inscenaci pro jednoho herce a publikum oceněn redakcí portálu i-divadlo.cz v kategorii Mužský herecký výkon roku 2018 prvním místem. Nyní máte možnost vidět toto představení i vy. Kdy a kde: 5. května od 19 hod., Kulturní dům Kuřim. Vstupné je 450 Kč.

Mezinárodní folklorní festival Strážnice

Následující tip je svátkem pro všechny milovníky lidové hudby a lidových tradic. Letošní folklorní festival ve Strážnici se koná od 26. do 29. června. Nabízí pestrý program od vystoupení velké spousty dospělých a dětských souborů z tuzemska i zahraničí přes tematické večery, film, výstavy, tvořivé dílny, cimbálové a dechové muziky, taneční soutěž ve slováckém verbuňku po tradiční řemesla a mnoho dalšího. Přijďte si zazpívat, zatančit a obdivovat nádhru lidových krojů a lidové tvořivosti vůbec. Festival v pátek zahájí

tradiční Noc hudoů, v neděli se můžete těšit na slavnostní průvod městem. Podrobné informace o programu a vstupném sledujte zde: <https://festivalstraznice.cz/>.

Úzkokolejka Zbýšov

Romantickou jízdu parním či motorovým úzkorozchodným vláčkem si můžete užít na trati mezi nádražím Zbýšov – areálem bývalého dolu Jindřich II. a Zastávkou u Brna. Kromě jízdy vláčkem je možné navštívit také Muzeum průmyslových železnic ve Zbýšově (jihozápadně od Brna), jež je plné historických úzkorozchodných lokomotiv a vagonů. Muzeum je otevřeno pouze v uvedených termínech, kdy jezdí vlaky. Termíny jsou následující = jízdy s parní lokomotivou: 10. 5., 21. 6., 5. 7., 19. 7., 2. 8., 16. 8., 30. 8., 13. 9. 2025; jízdy s motorovou lokomotivou: 8. 5., 17. 5., 12. 7., 26. 7., 9. 8., 23. 8. 2025. Jízdné: dospělí 200 Kč, rodina (2 dospělí a 3 děti) 500 Kč, děti 6–15 let a držitelé průkazu ZTP, ZTP/P 100 Kč, děti do 6 let zdarma, přeprava jízdních kol, zavazadel a psů zdarma. Rezervaci jízdného provádějte na e-mailu: rezervace@mpz.cz, přesné informace zde: <http://www.mpz.cz/> nebo na tel.: +420 605 464 222.

Dravci na zámku Lednice



Lednický zámecký areál je nejprestižnějším místem na ukázky dravců v Evropě. Celý park je stejně jako sokolnictví zařazen na seznam kulturního dědictví UNESCO. V parku v Lednici mají ukázky dravců svoji tradici. Výry, orly, sokoly,

sovy, jestřáby a mnohé další ptáky tu předvádí sdružení Zayferus už několik let. K pohodlnému posezení a sledování přehlídky slouží prostorná tribuna. Mistři sokolníci vám předvedou ukázky moderního sokolnictví, jejich výklad je přitom zaměřen na poznávání dravců a ochranu přírody. S dravcem se můžete na památku vyfotografovat. V květnu, červnu, září a říjnu se přehlídky konají pouze o víkendech a svátcích, v červenci a srpnu každý den kromě pondělí, vždy v časech 12 a 14 hod.= při nepřízní počasí se ukázky ruší, při tropických vedrech se létá pouze ve 12 hod. Dotazy o konání programu v daný den můžete posílat formou sms na tel.: +420 608 100 440. Vstupné je 350 Kč.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Kouzelný svět operety a muzikálu



Výjimečné hlasy sopranistky Terezy Dlouhé a mezzosopranistky Elišky Průšové vás zavedou do světa nádherných operetních a muzikálových árií, které nestárnou a jsou známé po celém světě. Patronkou koncertu je česká královna operety Pavla Břínková, která obě pěvkyně pedagogicky vede. Klavírní doprovod zajistí vynikající klavíristka Alina Říhová. Kdy a kde: 5. května od 19 hod., Studio Z, Městské divadlo Zlín. Vstupné je 390 Kč.

Veteránská pouť na Svatém Hostýnu

Již po 12. se koná pouť klubů a přátel historických vozidel na Svatém Hostýnu. Letos 7. června od 8:30 do 15 hod. Součástí poutě bude soutěž automobilových veteránů v eleganci,

pěvecké vystoupení, slavnostní mše a prohlídka poutního areálu.

Valašské kumštování



Následujícím příspěvkem zveme všechny příznivce dobrého umění a kvalitní muziky do Valašských Klobouk na Dolní náměstí. Řezbáři, sochaři, malíři, keramici a další výtvarníci zde budou od 18. do 21. června 2025 tvořit svá díla pro potěšení návštěvníků. V rámci Valašského kumštování budou probíhat hudební koncerty, folklorní vystoupení, výstavy výtvarného umění, výtvarné dílny a lido-vý jarmárek. Vstupné zdarma.

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Nokturno v Ostravě

Atmosféru noci v tajemné září měsíce, za svitu nekonečné hvězdné oblohy, nebo naplněnou tichým spánkem a něžnými sny představí ve svém písňovém recitálu slovenská sopranistka Simona Šaturová a český klavírista Marek Kozák. Na programu je hudba Wolfganga Amadea Mozarta, Franze Schuberta, Roberta Schumanna, Antonína Dvořáka, Fryderika Chopina, Clauda Debussyho, Franze Liszta a dalších hudebních velikánů. Kdy a kde: 5. května od 19 hod., Kino Vesmír, Ostrava. Vstupné 250 Kč.

Štramberk v akci

Hrajeme si s pamětí – potrénovat mozkové závitky můžete na přednášce terapeutky Kamily Mičkové. Dozvíte se zajímavé informace ohledně paměti a vyzkoušíte si různé triky na zapamatování jmen, čísel, obrázků apod. Přijďte 15. května nebo také 12. června

v 10:30 hod. do Komunitního centra Stará škola. Vstup je zdarma. Den města Štramberka – koná se 17. května v centru města, kde bude probíhat celodenní oslava plná kulturního programu i dobrého jídla a pití. Štramberská pouť – přijďte na Štramberskou pouť, která se uskuteční v neděli 1. června. Jako každý rok zde najdete vše, co k tradiční pouti patří, atrakce pro děti i dospělé, chutné jídlo, lahodné pití, stánky, ve kterých nakoupíte všechno možné. Potkáte sousedy, kamarády a užijete si pohodovou neděli.

Mezinárodní hudební festival Leoše Janáčka



Jeden z našich nejstarších a nejvýznamnějších festivalů klasické hudby s přesahem do dalších žánrů. Těšit se můžete na tři desítky festivalových akcí v Ostravě na dalších místech Moravskoslezského kraje. Účinkuje na něm pravidelně česká i světová hudební špička. Jeho součástí je kromě koncertů a recitálů bohatý doprovodný program. Uvádí stěžejní díla české a světové hudby od 17. století po současnost, skladby Leoše Janáčka a jeho současníků, ale také premiéry nových děl. Letos probíhá od 2. června do 2. července. Podrobné informace sledujte zde: <https://www.mhflj.cz/program/>.

KRAJ VYSOČINA

Oslavy osvobození v Třebíči

Přijďte oslavit výročí osvobození na návrší Hrádek do Třebíče ve čtvrtek 8. května. Užít si můžete hudební

vystoupení swingové a dixielandové kapely Stanley's Dixie Street Band a taneční vystoupení dětí ZUŠ Třebíč. Na programu je také seskok výsadkářů z letecké základny Náměšť nad Oslavou v 17 hod. nebo ukázka výcviku služebních psů z 22. základny vrtulníkového letectva Náměšť nad Oslavou. Vstupné je zdarma.

Roštejnský hodokvas

Oblíbené hradní slavnosti na hradě Roštejn nedaleko Telče. Letos se konají 10. května, od 14 do 22:30 hod. Roštejnský hodokvas je akce s tematikou středověku, který neodmyslitelně patří k pozdně gotickému hradu. Akce návštěvníkům tradičně nabízí historické tržiště, v odpoledním programu šermířská představení, tanečnice, kejklíře nebo ukázky zbraní. Slavnosti večer zakončí ohňová show. Základní vstupné je 150 Kč, snížené 100 Kč.

Festival rekordů a kuriozit Pelhřimov



Každoročně 2. víkend v červnu se v Pelhřimově koná akce, na které jsou k vidění čínorodí lidé výjimeční v různých oborech. Na festivalu tak vznikají desítky českých i světových rekordů. Akce je zdrojem neobvyklých situací, postřehů a námětů, které ve vás zanechají velký zážitek. Součástí festivalu jsou také koncerty, taneční vystoupení, dobrá zábava, jídlo i pití. Letos se můžete těšit na Jaroslava Uhlíře s kapelou, Banjo Band Ivana Mládky a Kamila Střihavku. Kdy a kde: 14. června od 10 do 23 hod., Masarykovo náměstí, Pelhřimov.

vaše online inspirace

Online leták a katalog

**Aktuální nabídku
cenově výhodného
zboží** najdete na
našem webu, letáku
a katalogu.



Soutěže



Každý týden se můžete zapojit do soutěží,
ve kterých lze získat **nákupní poukázky**
či jiné **hodnotné ceny**.

Newsletter

To nejzajímavější z Hrušky od nás
vždy dostanete i **do svého e-mailu**.



Videorecepty

Jednou týdně pro Vás natáčíme
videorecepty, se kterými můžete získat
novou inspiraci pro vaše domácí vaření.

Sociální sítě

Pro všechny fanoušky sociálních sítí máme nejen
Facebook, ale i Instagram a YouTube, na kterých
naleznete všechny aktuální informace.

**Sledujte, co je u nás nového,
aby Vám nic neuniklo!**

