



# Z p r a v o d a j

Senioři České republiky,  
městská organizace Ostrava, p. s.

*Aby člověk důstojně žil a nebyl sám.*



Ročník 12.

Číslo 4/2025



*Vážení členové naší městské organizace Senioři ČR,*

*děkuji Vám za celoroční aktivitu v zájmových organizacích, která nám přinesla hodně pěkných zážitků a nová poznání. Letos jsme si slavnostně připomněli také 35. výročí založení Svazu důchodců, který byl předchůdcem spolku Senioři ČR. Do roku 2026 všem členům MO přeji pevné zdraví a mnoho další radosti ze společných setkávání. Pohodu i Vaším rodinám!*

*Anna Pinterová, předsedkyně MO SČR*

## Každoroční okouzlení předvánoční atmosférou a Vánoci



Většinu z nás asi okouzljuje doba, kdy se blíží Vánoce, přestože si někdy stěžujeme na věčný spěch a únavu z předvánočních příprav. Radost ze svátků a oslav konce roku se v našich ZO projevuje též setkáními, která jsou jedinečná svým obsahem. Např. v ZO 05 Turisté tradičně vítají trojici Mikuláš, Anděl a Čert. Naposled se do legendárních postav (9. 12.) převtělily Jana Blašková, Eva

Plevová a Marie Ujcová. Letošní mikulášskou oslavu ozvláštnila projekce fotografií, kterou připravila vedoucí ZO 05 Marie Ryšavá. Ta připomněla hlavně řadu jedinečných okamžiků, které spolu turisté prožili na mnoha zájezdech a výletech.



V předvánoční atmosféře také probíhalo 12. prosince setkání členek ZO 15 Kreativ. Brzy občerstvení a hudba všechny přítomné naladily do příjemného pocitu. Na saxofon výborně hrál Petr Prášek (vystupuje pod značkou Petesax) hlavně i skladby, jež dříve narození dobře znají. Byly pomalé a také v rychlém tempu. Ženy neodolaly a rády si zatančily. V druhé části setkání

v rámci spolupráce vystoupily se svým programem děti z porubského Centra Martínek, a to díky nápadu tamní pracovnice Zdeny Zoreníkové. Naučily se pásmo, které oslavovalo světlo. Pak přidaly vánoční koledy, jež si podle not mohli zazpívat ta-



ké všichni přítomní, včetně hlavní organizátorky akce Mojmíry Sucháčkové. Hold oblíbeným svátkům byl vzdán také v dalších zájmových organizacích MO SČR.

Text a foto Eva Kotarbová



## Vědomostní kvíz ve Stříteži už po jedenácté potěšil soutěžící



Jedenácté soutěžní setkání seniorů Moravskoslezského kraje (Vědomostní kvíz) se konalo 15. října 2025 v kulturním sále ve Stříteži. Akce se zúčastnilo 24 tříčlenných družstev a poprvé si mimo soutěž také ověřili svoje znalosti i starostka Michaela Porvisová a místostarosta Miroslav Jaworek. Celé krajské akci předcházela příprava sálu a občerstvení, které zajistili členky a členové místního klubu, aby po poledni mohli s organizátory z Krajské rady seniorů MSK pod vedením předsedy Ing. Pavla Gluce postupně vítat příjezdějící týmy. Po uvítání soutěžících i starostkou obce Střítež Michaelou Porvisovou se k organizaci celé soutěže dostal Radim Holeček. Je autorem všech otázek v dosavadních ročnících a pro podzimní část si připravil zajímavá témata: 1. Čeští básníci a jejich verše, 2. Světové veletoky, 3. Vlajky a měny států světa, 4. Čokoláda, 5. Meteorologie, 6. Vinotéka, 7. Filmové westerny, 8. Vodní sporty, 9. Panoptikum naší fauny, 10. Moravskoslezský kraj. Soutěžící měli 10 otázek ke každému tématu a pak určených deset minut k zaškrtnutí správné odpovědi. Vždy v polovině kvízu je přestávka a předseda komise sdělí soutěžícím, jak se vede těm prozatím nejúspěšnějším. Je to polovina, takže nikdo neví, jak sednou družstvům další témata. Všechno je napínavé.



Ve Stříteži se na průběžném prvním místě držel domácí tým jen těsně před Jablunkovem a třetím, tedy výběrem žen z MO SČR Ostrava. Družstva dělil od sebe jediný bodík! Očekával se tuhý boj o konečné vítězství. Jak se blížil závěr, nervozita stoupala a nikdo si netroufl tipnout, komu se po zvládnutí celé stovky nelehkých otázek podaří vystoupat na pomyslný stupeň pro nejlepší tři družstva.



Předseda Pavel Gluc před samotným vyhlášením odlehčil tuto záležitost předáním jiných ocenění. Nejprve si dodatečně převzaly ženy z Malých Hoštic odměny za loňské 3. místo, kdy došlo k chybě při kroužkování správných odpovědí ze strany člena hodnotící komise. Oceňování jsou pokaždé rovněž nejstarší účastníci kvízu. To si už nějaký čas drží družstvo bývalých pedagogů pod hlavičkou OROS PŠ Opava. Vědomosti skoro devadesátiletých soutěžících si zasloužily veliký potlesk. Poděkování z úst předsedy patřilo také starostce obce Micheale Porvisové za finanční a materiální podporu 11. ročníku tohoto klání seniorů. Pak se oba ujali předávání cen pro trio nejúspěšnějších.

Třetí místo získaly ženy z MO Senioři ČR Ostrava (pozn. red.: Marie Darmovzalová - ZO 14, Šárka Remiašová, Jana Valová - obě ZO 02). Jen o jediný bodík před nimi vybojovali historické umístění a druhé místo zástupci Klubu důchodců Jablunkov. Po těsných výsledcích z minulých ročníků si tentokrát s náskokem pěti bodů dokráčeli pro suverénní prvenství klubáci ze Stříteže - Jozefina Gajdošová, Marcela Gryžbonová a Josef Skřivánek. Ti potvrdili, že jejich pravidelná umístění na stupních vítězů nejsou náhodná. Vyhrát na domácí půdě se zatím podařilo jen jednou (Ludgeřovicím), a tak radost z úspěchu měli nejen vítězové, ale i početná parta fandů a pomocníků při organizaci této soutěže z řad členů Klubu důchodců Střítež. Na závěr slova starostky: „Obdivuji vědomosti všech zúčastněných členů družstev, byly na skvělé úrovni.“ Pomyslnou třešničku za povedenou akci KRS MSK, zajištěnou ve spolupráci se Stříteží, udělal Pavel Gluc předáním Děkovného listu předsedovi místního klubu Miroslavu Foberovi.



**Text a foto Karel Moškoř, upravila (kot)**

## Rozsvícení vánočního stroměčku ve Fulneku



V neděli 28. listopadu 2025 se někteří členové zájmové organizace 03 zúčastnili slavnostního rozsvícení vánočního stromu ve Fulneku na nám. Komenského. Vánoční program byl připraven od 16 hod. s multimediálním kamionem s LED obrazovkou. Bylo možné si nakoupit ručně vyrobené dárky všeho druhu, zúčastnit se tvořivých dílniček, ochutnat pohoštění regionálních prodejců, vidět rozsvícení vánočního stromu. Nejprve proběhla nádherná prohlídka muzea Svět Komenského se zajímavým výkladem a následoval volně navazující program. Akce se zúčastněným velmi líbila, plánují zopakovat si návštěvu Fulneku na jaře roku 2026 a poznat další památky.



**Text a foto Dana Nebesová**



## Oslavy Mezinárodního dne seniorů v Hlavnici



Krajská rada seniorů MSK uspořádala pod záštitou náměstka hejtmana Stanislava Kopeckého a starosty obce Hlavnice Aleše Salibora 1. října 2025 v rámci oslav Mezinárodního dne seniorů Slavnostní setkání seniorů Moravskoslezského kraje v Hlavnici. Tentokrát se neuskutečnily oblíbené prohlídky pamětihodností a zajímavostí MSK, protože letos krajská rada nezískala přes veškerou snahu peníze na jejich zabezpečení! Po společném obědě účastníků se všechny autobusy sjely do Kulturního domu Hlavnice, kde byl připraven zábavný program. V zaplněném sále seniory přivítal předseda KRS MSK Ing. Pavel Gluc, dále hejtmán MSK Josef Bělíca, senátor za obvod Bruntál Ladislav Václavec, starosta obce Aleš Salibor. K přítomným promluvila i předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová. Mezi hosty byli náměstek hejtmana Stanislav Kopecký a místostarosta obce Tomáš Šigut. Následovala pěkná vystoupení různých souborů: s břišními tanci přišly děti z Hlavnice, zazpívali Horničtí kamarádi (mužský pěvecký sbor horníků z Havířova). Taneční a pěvecké vystoupení s říkankami v nářečí předvedly seniorky z Bolatic. Dobrou náladu rozsevali taktéž už známý divadelní soubor Čupr holky a kluci z Hlavnice, Line Dance skupina klubu HIC a Zoja Chramostová z Háje ve Slezsku,



kteřá se sama doprovázela na kytaru.

V rámci programu byla vyhodnocena kampaň Krajské rady seniorů MSK za rok 2025 a Seniorkou MSK roku 2025 se stala Anna Pinterová, členka krajské rady a předsedkyně MO SČR Ostrava. Titul Senior MSK roku 2025 získal Miroslav Fober, člen krajské rady a předseda Klubu důchodců Střítež.

V rámci kampaně byli také za svou seniorskou práci v organizacích a klubech oceněni Ludmila Kubalová z KD Střítež, Marie Otýpková a Daniela Pašová z KS Čtyřlístek Jakartovice, Vlastimil Zámečník a Eva Lipovská z KS Bohumín, Milena Křivoňová a rovněž Antonín Jankůj z KD Paskov a Vilém Uher z Klubu učitelů seniorů Havířov.



Za dlouholetou aktivitu a činnost v seniorském hnutí byli oceněni Pamětním listem v sametových deskách RSČR tyto členové krajské organizace RSČR: Marie Kavalová KS Bílovec, Jan Dumbrovský z Háje ve Slezsku, Emilie Erlová z KS Ostrava-Jih, Emilie Altmanová z OROS Ostrava, Jan Mužík z Kopřivnice, Danuše Polášková - železničáři FM, a Lydie Peterková z KS Bolatic. Ocenění osobně předala předsedkyně RSČR Lenka Desatová společně s hejtmánem MSK a předsedou Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Ing. Pavlem Glucem.

Všem účastníkům se tříhodinový program velmi líbil, často odměňovali vystupující dlouhotrvajícím potleskem. Poděkování za podíl na velmi zdařilé akci patří seniorům z Hlavnice, kteří zabezpečovali kompletní servis pro účastníky pod vedením své předsedkyně Milady Lhocké. Ocenění za přípravu sálu patří především pracovníci KD Romaně Ondráčkové.

Velké poděkování si zasloužili organizátoři z krajské rady seniorů, moderátorka kulturního programu Anna Pinterová, hlavní partner Moravskoslezský kraj, obec Hlavnice a předsedkyně RSČR Lenka Desatová, kteří vytvořili organizační, finanční a materiální podmínky pro realizaci oslav na vysoké úrovni.

Akce se zúčastnilo celkem 272 účastníků (včetně seniorů z vystupujících souborů) ze seniorských klubů a organizací z 27 měst a obcí kraje i 12 dětí!



**Eva Kotarbová, podle informací z KRS MSK, foto Karel Moškoř**



## Oslava svátku seniorů, ozvláštněná připomínkou lašské kultury



Oslavu Mezinárodního dne seniorů připravila pro své členy také Krajská rada Seniorů ČR MSK. Konala se 10. října v Národním domě ve Frýdku-Místku. Asi 130 hostů hned na začátku přivítal její předseda Ing. Oldřich Pospíšil (foto 2). Poté ve svém projevu mimo jiné připomněl, že před 35 léty vznikla organizace Svaz důchodců, která byla později přejmenována na org. Seniori České republiky. Zmínil se též o postoji prezidenta Miloše Zemana, jenž si cenil existence SD. Významné výročí podtrhla svou přítomností Jana Ouředníčková, prezidentka SČR, z. s., (foto 2). Ta ve svém projevu nastínila finanční problémy, které SČR nyní omezují v aktivitách a podtrhla svou naději na další spolupráci s ředitelstvím Nadace Agrofert. Pozdrav od seniorů ze soudního kraje předala přítomným Alena Gajdušková z Krajské organizace SČR Zlínského kraje (mnozí si patrně pamatují, že působila v minulosti jako 1. místopředsedkyně Senátu Parlamentu České republiky a v dalších významných funkcích).



Anna Pinterová, předsedkyně ostravské MO SČR, zase představila organizace, které KR SČR MSK sdružuje a ocenila některé jejich významné aktivity. Je nutno také připomenout, že oslava MDS se konala díky finanční podpoře MSK v rámci dotačního Programu na podporu aktivního stárnutí v Moravskoslezském kraji v roce 2025. Bez peněžních prostředků by se setkání seniorů nemohlo konat, ovšem nebylo by ani bez práce mnoha aktivních členů akcí pořadající krajské organizace, kteří zajistili dopravu seniorů autobusy, nebo objednali pohoštění či kulturní program aj.

Po úvodních projevech byl vyhrazen čas na ocenění těch členů, kteří v jednotlivých organizacích výrazně obohacují jejich činnost. Celkem bylo diplomem a drobnými dárky potěšeno 15 seniorů a seniorek z Frýdku-Místku, Petřkovic a Ostravy. Za naši ostravskou MO SČR to byli: Eliška Retková, Bedřich Richter, Zdeněk Kudělka, Katarina Olahová a Anna Pinterová... Program slavnostního setkání potom pokračoval vystoupením Lašské umělecké společnosti Gigula s jejím principálem Zdeňkem Krulíkovským, které na potřebný čas přerušila obědová pauza. Po chutném občerstvení se účastníci opět ponořili do detailního objevování lašské kultury, která jim byla prezentována v písních, hudbě a humorných vyprávěních. Zbyl i čas na vzájemnou konverzaci. Kontakt s lidmi stejné generace určitě většině přítomných přinesl inspirující pocit sounáležitosti a dobrou náladu. Věřme, že se i v příštím roce uskuteční podobná oslava Mezinárodního dne seniorů, která bude mít opět nezbytnou finanční podporu Moravskoslezského kraje a organizačně ji zabezpečí členové Krajské rady SČR MSK.



Text a foto Eva Kotarbová

## Den otevřených dveří v Alzheimer Home Ostrava-Poruba



Uskutečnil se 30. září 2025 v odpoledních hodinách. Program byl velmi pestrý, měli jsme příležitost seznámit se s provozem tohoto moderního zařízení pro seniory a také s Centrem následné péče. Rovněž jsme mohli využít odborné kontroly znaménka nebo hladiny cukru. Kulturní vystoupení bylo velmi příjemné. Bylo pamatováno na všechny skupiny lidí od rodin s dětmi až po seniory a obyvatele nejen obvodu Ostrava-Svinov, ale celé Ostravy. Atmosféra byla příjemná, měli jsme příležitost okusit i chutné občerstvení. Byla podána také informace o možnosti docházet do Alzheimer Home na obědy, kde menu je za velmi výhodnou cenu.

Počet účastníků byl velký, nescházeli zde ani naši senioři. Těch bylo 16. Děkujeme za umožnění takové prohlídky, která dovoluje poznat zajímavosti v blízkosti našich domovů.

Text i foto Helena Číková



## Jizerky za dětmi – dar dětskému domovu



Ve dnech 14.-17. 11. 2025 se zúčastnily členky zájm. organizace 05 Jana Blašková, Eva Plevová, Jaroslava Keselyová, Jiřina Chromíková a Jitka Blahutová pobytu v Jizerských Horách, s názvem Jizerky za dětmi. Cílem celé akce bylo předání finančního daru do Domova dětí v Raspenavě, který každoročně předává naše skupinka Fofršneci. Domovu byl věnován dar 60 000 Kč. Členové zájm. organizace 05 se podíleli částkou šest tisíc korun... Celý pobyt se nesl v duchu radosti, veselí a láskyplných

okamžiků. Navštívili jsme tamní cukrárnu, kde veškeré dobroty pečou postižené děti z uvedeného domova. Ty také obsluhují hosty. Zároveň jsme poznali dílničky, kde vyrábějí různé věci, které nabízejí k prodeji. Tentokrát se výrobky týkaly adventního i vánočního období a byly velmi zdařilé. Je vidět, že děti pod odborným vedením sociálních pracovníků rozvíjí svou kreativitu téměř k dokonalosti... Návštěva domova byla emotivní a zanechala v nás velmi hluboký a krásný dojem. V dalších dnech jsme se toulali Jizerskými horami po kopcích a kopečkách, navštívili jsme krásná místa, jako např. Lázně Libverda a okolní malebná městečka. Večery se nesly v duchu společné zábavy, ke které nám zahrála i vynikající country kapela. Celý pobyt byl úžasný, plný nezapomenutelných zážitků, kdy Fofršneci spojili příjemné s velmi užitečným... Akcí s námi se může zúčastnit kdokoli, všichni jsou srdečně zváni.

**Jana Blašková, Eva Plevová, foto archiv 05**

## Pracovité členky naší MO SČR

26. září 2025 několik seniorek přišlo na pozvání Spolku Početníčko upravit záhony do Alzheimer Home, Centra následné péče, Ostr.-Poruba. Našimi společnými silami jsme vypleli a upravili okolo celého objektu všechny záhony osázené ozdobnými rostlinkami. Bylo velkým povzbuzením vidět, jak rostliny díky našemu přičinění ukázaly svou krásu a udělaly radost uživatelům uvedeného zařízení.

Ženy si přinesly nářadí a s chutí pracovaly na úpravě.



Ze ZO 07 to byly Věra Divácká, Hana Kučerová, Eva Rossmannová, Miluše Bergrová, Marie Braková, ze ZO 09 Stanislava Misařová, Helena Banášová, dále ze ZO 15 Libuše Dankovčíková, ze ZO 04 Marie Pluhaříková, Alena Berková, Marie Kacerovská, Anna Pinterová.

Naši práci ocenil také ředitel Jan Krkoška, který seniorkám přišel poděkovat.

**Text Anna Pinterová, foto Ivan Sekanina**

## Turisté vzpomínají na zajímavý prosincový zájezd



V adventním období - dne 6. 12. 2025 - se skupinka turistů z MO SČR (z Poruby a Nové Bělé) zúčastnila vánočního zájezdu do Znojma a Retzu v Rakousku. Cestou jsme byli informováni o místech a městech, která jsme projížděli, např. Rohlenka, Žuráň - odkud Napoleon v roce 1805 řídil bitvu tří císařů. Bylo tu upozornění na Slavkov u Brna, Brno a jeho Špilberk, katedrálu sv. Petra. Cesta rychle ubíhala a brzy jsme byli ve Znojmě, historickém městě protkaném podzemními chodbami. Viděli jsme národní kulturní památku Rotundu sv. Kateřiny, která byla postavena koncem 11. století na nejvyšším místě centrální části nově vybudovaného Znojmského hradu jako reprezentativní knížecí kaple. Její interiérový je celoplošně pokryt mimořádně cennou románskou malířskou výzdobou. Podle historiků to mohou být postavy např. Přemysla Otakara či prvního českého krále Vratislava I. K založení hradu došlo na konci 11. století. Nejpevnější obranný bod na jižní hranici Moravy, kde čeští a moravští panovníci často pobývali při svých cestách do Rakous. Kulturních památek

je ve Znojmě hodně - Loucký klášter, Dům umění atd.

Další naše cesta vedla do Retzu v Rakousku. Zážitkové sklepení má největší v Rakousku, úžasný systém širokých podzemních chodeb v celkové délce přes 20 km. V tomto vánočním čase si mohl každý účastník koupit dárečky pro blízké k Vánocům. Prodejci a stánků byly desítky. Toto vinařské město bylo založeno už v r. 1279. Jeho hlavní dominantou je 57 m vysoká radniční věž, náměstí patří k nejhezčím trhovým v Rakousku.

Symbolem Retzu je také větrný mlýn. Jak ve Znojmě, tak v Retzu jsme si užili rozmanitý program a všichni jsme se, obohaceni o nové zážitky, vrátili zpět domů ve večerních hodinách. (pozn. red.: Náročný zájezd organizovala Eliška Retková.)



**Text a foto Jiřina Skoumalová**



## Listopadový zábavný den plný překvapení



Výbor měst. organizace SČR chtěl neformálně připomenout 35. výročí založení Svazu důchodců, jenž byl později přejmenován na org. Senioři České republiky. Je dobře, že při této příležitosti vznikl nápad uspořádat program nazvaný Zábavné odpoledne s neobvyklou ozdobou vlasů. Uskutečnil se 12. listopadu od 14 hod. v obou velkých sálech, které má pro svou činnost (a nejen ty) k dispozici naše MO SČR díky dobré spolupráci s Knihovnou města Ostravy a stálé finanční podpoře statutárního města Ostravy. Na začátku tohoto společenského setkání se všichni přítomní vzájemně obdivovali, protože ženy a dokonce i muži přicházeli se skutečně nápaditě ozdobenými hlavami. To znamená, že nálada mohla být od samého začátku příjemná, veselá, sluníčková...



V úvodu akce krátce promluvila předsedkyně MO SČR Anna Pinterová. Posléze k dobré atmosféře přispělo i předávání Pamětního listu za aktivní činnost vybraným členům jednotlivých zájmových organizací. Předávala je starostka městského obvodu Martinov Jolana Kavalková (foto 2) s Annou Pinterovou a Ludmilou Holubovou (ta na setkání zastupovala Koordinační centrum seniorů Ostrava). Ocenění dostali též drobné dárky, které jim věnovala starostka městského obvodu Poruba Lucie Baránková Vilamová. Samozřejmě, že se přítomní také těšili na vyhlášení těch nejnápaditějších ozdob vlasů (hlavy). Tentokrát se udělovala jen dvě ocenění. Porota (ve složení Miluška Bergrová, Eva Kotarbová a Mojmíra Sucháčková) měla přetěžký úkol rozhodnout, co je nejlepší, protože všichni zúčastnění projevili hodně fantazie a na svém vzhledu opravdu zapracovali. Verdikt pak zněl: Ocenění si zaslouží Zdenek Kudělka (ZO 09, na foto č. 3 spolu s A. Pinterovu) a Zdenka Hadrychová (ZO 15 Kreativ, foto 4).



K zábavnému odpoledni také patřilo pěkné taneční vystoupení ženské, seniorské skupiny Trnky Brnky a později temperamentní, volný tanec seniorů a senierek, kteří rádi využili možnosti k pohybu, a tedy diskžokejskou nabídku DJ Dero. Ve víru tance setrvali obdivuhodně dlouho na svůj věk, aniž jim došel dech.

Je třeba dodat, že pro všechny návštěvníky bylo připraveno malé pohoštění včetně kávy. Organizace celé akce byla „pod taktovkou“ Anny Pinterové na bedrech všech členů výboru MO, a to Miluše Bergrové, Aleny Berkové, Jiřiny Hamříkové, Christy Hanšutové, Evy Kotarbové, Zdenka Kudělky, Marie Kerbelové, Hany Kokešové, Mojmíry Sucháčkové, Marie Šnirchové, dále také Marie Brakové a některých členů ZO 05.



### Seznam oceněných členů ostravské MO SČR dne 12. 11. 2025:

ZO 01 - Libuše Matějčková, Věra Zavadilová, ZO 02 - Jana Valová, ZO 03 - Eva Kubinová, Danuše Nebesová, ZO 04 - Marie Kacerovská, Vlasta Heřtusová, Helena Čiklová, ZO 05 - Eva Řeháčková, Otakar Řeháček, Marie Ujcová, ZO 07 - Jindra Arnoldová, Věra Divácká, Zdenka Kusynová, ZO 09 - Emilie Vašenková, Miluška Klenová, Jiří Vyplél, ZO 10 - Ladislav Pirhala, ZO 11 - Marie Kerbelová, Petr Kerbel, Miluše Piperová, ZO 14 - Milan Komín.

(kot), foto Eva Kotarbová, Jiří Vyplél





## ZO 15 Kreativ - předvánoční výstava



Měly jsme za sebou více než 11 měsíců roku 2025, když jsme připravily tradiční prezentaci činnosti seniorek zájmové organizace 15 Kreativ. Zorganizovaly jsme opět výstavu našich výrobků hlavně s vánoční tematikou. Jak jsme zjistily, líbili se především andělíčky, též háčkováná zvířátka, (zejména medvídci), ovšem také ostatní výrobky byly návštěvníky kladně oceňovány. Sdělili nám to i písemně do naší kroniky. Velice si vážíme zájmu o výstavu. Přišli ji zhlédnout nejen členové ostravské MO SČR, ale díky naší propagaci i někteří Porubané, a dokonce návštěvníci z jiných městských obvodů. Těší nás každoroční zájem MOb Poruba. V prosinci naše výrobky přišly ocenit též vedoucí sociálního odboru Mgr. Jana Glogarová, vedoucí oddělení sociál. věcí Mgr. Alena Cwíková aj.



Vzhledem k tomu, že přípravě i realizaci této akce věnovala většina seniorek ZO 15 Kreativ nemálo času a energie, jsme rády, že vše dobře dopadlo. Děláme to, co nás baví a rády se setkáváme. Moc děkuji všem za kreativitu, iniciativu i aktivitu během celého uplynulého roku.

**Mojmíra Sucháčková, foto (kot)**

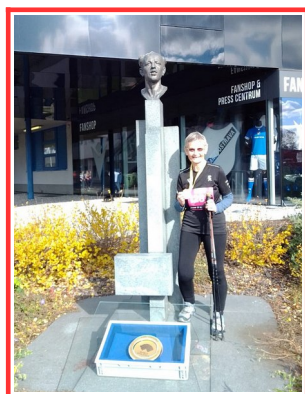
## Dobrovolník roku 2025



Statutár. město Ostrava uskutečnilo Slavnostní setkání s udělením titulu Dobrovolník roku 2025, a to 4. prosince v prostorách Nové radnice. Tato ceremonie byla velmi příjemným setkáním s lidmi, kteří svůj osobní čas věnují potřebným jedincům v nejrůznějších oblastech života, ať při pomoci dětem, seniorům, postiženým lidem, ve zdravotnických zařízeních či v jejich domovech. Patří k nim dobrovolníci, podílející se na záchraně lidí i majetku při různých haváriích. Mezi ochotnými obětavci nechyběla zástupkyně naší MO Senioři ČR Emilie Vašenková ze zájmové organizace 09. Věnuje se dobrovolnické činnosti již mnoho let. Pomáhá dospělým i dětem. Ocenění předávali primátor Ostravy Jan Dohnal (vpravo na foto) a jeho náměstek Zbyněk Pražák. Také my se připojujeme k blahopřání, děkujeme E. Vašenkové. Přejeme jí, aby stále prožívala radost z dobrovolnické práce

**Text Anna Pinterová, foto archiv MMO**

## Český běh žen Ostrava



V r. 2018 mě kamarádky z jógy Jana a Jarka přesvědčily, abych se s nimi zúčastnila závodu Český běh žen, severské chůze Nordic Walking, trasy dlouhé 2,5 km. Ony už šly minulý ročník a byly z celé soutěže velmi nadšené. Nemusely mě přemlouvat, zkusila jsem to ráda. Dcera provedla mou registraci, neboť s počítačem moc kamarádka nejsem. 1. ročník Českého běhu žen se uskutečnil v Ostravě již v roce 2013. Od té doby byl každým rokem vždy koncem května, nebo v červnu v centru u Nové Karoliny. Den před startem mého prvního závodu jsem si vyzvedla startovní balíček, číslo a sportovní tričko, první bylo oranžové a mám ho dodnes nejraději. V balíčku byly různé dárkové vouchery sponzorských firem z nákup. centra Nová Karolina, od něhož byl též start všech závodů - běh rodičů s dětmi, běh žen 2,5 km, běh žen 5 km a můj Nordic Walking 2,5 km. Bylo hezké počasí, všichni se na sebe usmívali, atmosféra byla úžasná. Herec a moderátor Jakub Kohák bavit všechny přítomné. Rád se s každým vyfotil. Bylo tomu tak vždy i v dalších ročnících Českého běhu žen, jenž se konal u Nové Karoliny. Před každým závodem nejdříve rozcvičení ve svižném tempu s profesionální lektorkou a pak už hurá na trať. Cesta k Husovu sadu a zpět ke Karolině byla dobře značená, lidé kolem povzbuzovali, no prostě super atmosféra. V cíli každá účastnice obdržela medaili a drobné občerstvení. Opravdu jsem si svůj první závod užila. Pak mi každý rok Ježíšek donesl dárkový poukaz na účast v dalším ročníku Českého běhu žen. Počasí většího prálo a byl to vždy skvěle strávený den v centru Ostravy.

V r. 2024 se Český běh žen poprvé konal na Městském stadionu Ostrava společně s novou sportovní akcí Maratónem a Půlmaratónem Emila Zátópka. Bohužel až koncem října, kdy počasí většinou příjemné již není. Organizace závodů opět výborná, jen účastnic už nebylo tolik, co v minulých letech. V roce 2025 dokonce soutěžilo v závodě Nordic Walking pouze 16 žen. Startovaly jsme společně s těmi, které běžely závod 2,5 km. To bylo trochu nepříjemné, hlavně pro ně, neboť jim naše hole mohly v úvodu trochu vadit. Start byl na stadionu a pak trať vedla ulicemi městského obvodu Vítkovice. Ta skvělá atmosféra z centra města byla pryč a musím říci, že to mě docela chybělo. Letošní můj čas v cíli byl 22:59, umístila jsem se na pěkném šestém místě. Nakonec ještě nezbytná fotka u sochy Emila Zátópka a moje účast tak byla krásně zakončena.

**Miluše Bergrová, foto archiv autorky**

## At' žije Helena! Hodně zdraví do dalších let života



Dožít se 90 let, to se hned tak někomu nepodaří, třebaže se stále zvyšuje délka lidského života i v naší zemi.

To štěstí měla nedávno (přesně 20. listopadu 2025) Helena Paprskářová ze zájmové organizace 05 Turistika. Samozřejmě, že jí k tomuto významnému výročí popřáli její kolegové z organizace, do níž patří už 25 let, na což je právem hrdá. Ráda přiznává, že i ve svém věku zvládne pětikilometrový výlet. Prozradila, že ZO 05 pro ni hodně znamená. Ráda se pohybuje v kolektivu dobře známých lidí, s nimiž má hodně společných vzpomínek. A aby měla další krásnou, dostala na nedávné úterní schůzce obrovský dort, který upekla vedoucí ZO 05 Marie Ryšavá. Stále turistka Helena Paprskářová kdysi pracovala jako prodavačka, později svoji pracovitost uplatnila v podniku Vítkovice, kde byla zaměstnána 11 let. Pochlubit se může i tím, že plave a cvičí.



Takže, hlavně hodně zdraví, Helenko, do dalších let.

Text a foto Eva Kotarbová

## Jubilanti ve 1. čtvrtletí 2026

Všem našim jubilantům přejeme hodně štěstí, pevné zdraví a plno životní pohody.

| měsíc | příjmení, jméno     | č. ZO | měsíc | příjmení, jméno     | č. ZO | měsíc | příjmení, jméno     | č. ZO |
|-------|---------------------|-------|-------|---------------------|-------|-------|---------------------|-------|
| 2     | Zbořilová Emilie    | 1     | 1     | Lebduška Zdeněk     | 7     | 2     | Stračánek Vladimír  | 10    |
| 2     | Gerlochová Anna     | 1     | 1     | Maindová Jarmila    | 7     | 2     | Doležilková Ludmila | 11    |
| 1     | Valová Jana         | 2     | 1     | Sivková Jana        | 7     | 2     | Hudcová Věra        | 11    |
| 3     | Dadáková Vlasta     | 4     | 2     | Studničková Zdeňka  | 7     | 3     | Kokešová Hana       | 11    |
| 1     | Halamíčková Růžena  | 4     | 2     | Štěpánková Alena    | 7     | 2     | Kovářová Lenka      | 11    |
| 1     | Jungová Helena      | 4     | 3     | Banášová Helena     | 9     | 3     | Kubisová Jarmila    | 11    |
| 3     | Král Jiří           | 4     | 1     | Hanšutová Christa   | 9     | 2     | Legerská Emilie     | 11    |
| 3     | Kusová Helena       | 4     | 1     | Křištofová Vojtěška | 9     | 3     | Piperová Miluše     | 11    |
| 3     | Šindelková Libuše   | 4     | 1     | Kudělka Zdeněk      | 9     | 3     | Richtárová Jana     | 11    |
| 3     | Bajgerová Věroslava | 5     | 3     | Macurová Ludmila    | 9     | 1     | Vypiorová Anna      | 11    |
| 1     | Běnek Josef         | 5     | 2     | Půčková Vlasta      | 9     | 3     | Komín Milan         | 14    |
| 1     | Chlupatá Vlastimila | 5     | 1     | Suchar Josef        | 9     | 1     | Jurková Anežka      | 15    |
| 2     | Mrázek Miroslav     | 5     | 3     | Šostáková Jiřina    | 9     | 1     | Kobylková Zdeňka    | 15    |
| 2     | Řeháček Otakar      | 5     | 1     | Vypllel Jiří        | 9     | 2     | Netočná Iva         | 15    |
| 1     | Řeháčková Eva       | 5     | 2     | Židková Anna        | 9     | 2     | Prošková Daniela    | 15    |
| 2     | Arnoldová Jindra    | 7     | 1     | Chovancová Jana     | 10    | 1     | Gřešová Růžena      | 15    |
| 3     | Bergrová Miluše     | 7     |       |                     |       |       |                     |       |

*(Zveřejňujeme jména členů, kteří slaví půlkulaté či kulaté jubileum, dále všechny jubilanty nad osmdesát let.)*

**Redakční rada:** Mgr. Eva Kotarbová, Zdeněk Kudělka, Anna Pinterová, Mojmíra Sucháčková.

**Grafické zpracování a korektura textu:** Mgr. Eva Kotarbová.  
Zpravodaj (čtvrtletník) je určen jen pro vnitřní potřebu. Vydání: prosinec 2025.

**Uzávěrka dalšího čísla je 5. března 2026!!!**

**Sídlo spolku:** Podroužkova 1663/4, 708 00 Ostrava-Poruba, telefon 736 420 248, IČO 70631484

**E-mail:** senioricr-ostrava@seznam.cz, **web. stránky:** <http://seniori-cr-ostrava.cz>

**Naše aktivity a služby jsou podporovány a financovány z rozpočtu statutárního města Ostravy.**