



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 13.

Číslo 3/2026

Zajímavý výlet nejen za omamnou vůní rozkvetlých levandulových keřů



Dne 26. června byl uskutečněn jednodenní výlet, který organizovala ostravská městská organ. Senioři ČR. Navštívili jsme Lavandii - levandulovou farmu, jejíž pole se nacházejí v malé obci Starovičky nedaleko Hustopečí a Lednicko-valtického areálu, v kraji vína, lidových tradic a významných kulturních památek. Políčka obklopují vinohrady, nabízí nezapomenutelný výhled do krajiny, které dominují Pálavské vrchy. Farma byla založena v roce 2014 s více než 40 tisíci keříky levandule lékařské... Voní do daleka rozkvetlá levandulová pláž v Česku. Rostliny jsou zde pěstovány bez chemického ošetření. Jak



jsme se dověděli od naší průvodkyně, nyní na farmě roste přes 90 000 takových keřů různých odrůd či barev. Zpracovávají zde BIO výrobky, které nám představila a také upozornila na jejich upotřebení. Jedná se např. o potraviny - jako nejrozličnější džemy, sirupy, nápoje. Dále také o kosmetické produkty, polštářky s velmi nápaditými motivy a další. Doporučila nám i prohlídku zdejších obchůdků, kde si můžeme udělat radost a odnést si upomínku na návštěvu. Účastníci měli též možnost si zakoupit i přímo natrhané bylinky. Poté jsme se vydali na další prohlídku, a to do obce Kobylí, kde jsme navštívili Stezku nad vinohrady Kobylí, která leží v nadmořské výšce 334 m. Schodiště nahrazuje nakloněná rovina, tudíž je přístupná i pro vozíčkáře a rodiny s kočárky. Odměnou za výstup na rozhlednu byl pohled na všechny strany, kde se nachází krásné, udržované vinohrady... Po takové prohlídce jsme se rádi vrátili do klimatizovaného autobusu, protože tento den patřil mezi ty, které byly velmi vyřádky sluncem. Poté jsme vyrazili na předem objednané místo v restauraci u Doubků v Poštorné. Uvítali jsme opět studený prostor, kde jsme se občerstvili. Nemuseli jsme čekat na individuální objednávky, ale ocenili jsme význam předem dohodnuté stravy. Na zpáteční cestě jsme si ještě navzájem vyměňovali poznatky z výletu a míst, kde byla většina z nás poprvé. Měli jsme radost z nového zážitku. Během cesty jsme dostali informaci od manžela jedné z účastnic, který jí zaslal zprávu a video o našem výletu, odvysílané televizí Zlín. Jen nám trošku kazil příjemný zážitek nenaplněný počet míst v autobuse.



Pavla Srubková, foto Ľubomír Pavelka

Nepřehlédněte: informace pro všechny autory příspěvků do Zpravodaje

Milí autoři článků, zasílejte včas své texty k otištění v našem Zpravodaji, a to v průběhu celého čtvrtletí, kdy je shromažďujeme. Posílejte je na mailovou adresu: senioricr-ostrava@seznam.cz. Text připojte v příloze. Neposílejte fotky ani články pomocí aplikace WhatsApp! Více foto zašlete v jednom mailu. Nevkládejte fotky do svého textu! Zpravodaj má jiný formát. Počítejte s tím, že někdy je zapotřebí kvůli místu a s ohledem na ostatní články i grafiku celého čísla váš text upravit.

Setkání na hranici - program, který spojuje tři národy



Nezapomenutelné dojmy

Další ročník Setkání na hranici za účasti seniorů Polska, Slovenska a Česka proběhl 8. srpna 2026 v Bielsku-Białe. Jeho organizátorem bylo Stowarzyszenie Akademia seniora Bialsko-Biała. Hostitelské role se pořadatelé ujali velmi odpovědně. Zajistit setkání pro více jak 400 seniorů není jednoduché. Od příjezdu, umístění přítomných, programu, občerstvení až po přípravu doplňujících aktivit (rukodělné dílničky a sportoviště) bylo všechno dobře zabezpečeno. Důležité bylo, že sezení pro účastníky zajistili v kryté hale, a to hlavně na pohodlných židlích.

Po uvítání představiteli města a vojvodství, moderátorem a tlumočnicí začal probíhat zajímavý kulturní program, v němž vystoupilo 20 souborů v kategoriích tanec, zpěv a tanec se zpěvem. Všichni účinkující předvedli to nejlepší, čím se běžně zabývají ve svých mateřských organizacích a navíc, s čím vystupují při nejrůznějších příležitostech, např. oslavách nejen pro seniory, jak jsme byli seznámeni při představování jednotlivých souborů. Měli jsme co obdivovat - pěkná vystoupení, ale také kroje a kostýmy účinkujících. Česko, jak byla naše skupina nazvána, reprezentovali: Pěvecký soubor Pohoda z Centra aktivních seniorů MO SČR Frýdek-Místek, taneční skupiny ASTRA (z téže organiz.) a Country Girls ze základní organizace Senioři ČR Ostrava-Petřkovice. Vystoupení byla pestrá, zábavná, pro diváky i jednotlivé účastníky též inspirativní.

Souběžně s tanečními a dalšími prezentacemi probíhaly v komplexu Orlik sportovně zábavné hry na podporu aktivního životního stylu a fyzické zdatnosti seniorů. Soutěže se účastnily tři národní týmy - z Polska, Slovenska a Česka (vždy v počtu 10 žen a 5 mužů). České ženské družstvo bylo ve složení: 1 účastnice z Petřkovic, 3 z Frýdku-Místku a 6 z Ostravy, a to Marie Darmovzalová, Marie Kerbelová, Jarmila Kubisová, Jana Novotná, Zdenka Tomášová, Marie Ujcová. V týmu mužů byli z Ostravy Albín Lázenský, Jiří Král a Miloslav Starý.

V průběhu setkání měli účastníci možnost udělat si ve stánku Tvořivé dílničky ozdobné výrobky z připravených materiálů. Bylo vidět, že naše ženy využily této nabídky a odnášely si domů květinčky a obrázky.

Kulturní část této už tradiční mezinárodní akce ukončila příjemná společná zábava se zpěvem a tancem za doprovodu akordeonu v kryté hale.

Sportovní klání samozřejmě završilo oznámení výsledků a předávání diplomů i medailí. Družstvo Česka bylo vyhlášeno vítězem a získalo pohár a diplom.

Při slavnostním ukončení jsem za nepřítomného předsedu KR SČR Moravskoslezského kraje Ing. Oldřicha Pospíšila převzala Putovní pohár pro organizátora už 17. Setkání na hranici, které se uskuteční v roce 2027.

Velké poděkování za společné setkání v Bielsku-Białe patří jeho organizátorům, zvláště Lillianě Zarebínské.

Anna Pinterová, foto Eva Kotarbová



Tým ČR vyhrál ve sport. soutěži.



Jeho dva zástupci vlevo!



ZO 05 Turistika: Příjemná dovolená v oblasti Rychlebských hor a Jeseníků



Ve dnech 31. května až 5. června 2026 jsme si užili krásnou dovolenou. Měla formu poznávacího zájezdu. Zajistila jej Marie Ryšavá, vedoucí zájm. organizace 05 ve spolupráci s firmou Čebus. Skvělé ubytování bylo v Ostružné (hotel Skiland s krásným muzeem hudebních nástrojů). Každý den jsme vyráželi na jiná místa oblastí Rychlebských hor a Jeseníků. Dopoledne prvního dne patřilo mimo jiné návštěvě secesní stavby Tančírna, která se nachází nedaleko města Javorníků. Později javornický zámek (s proslavenou kolekcí dýmek) samo-



zřejmě nemohl uniknout pozornosti většiny našich turistů.

I v dalších dnech zájezd nabídl hodně atrakcí. Někteří z nás se vydali s průvodcem na Borůvkovou horu, jiní zvolili méně náročnou trasu. Velmi působivé bylo také



seznámení se s expozicemi Muzea izolace, internace a integrace v Bílé Vodě, kde je rovněž expozice věnovaná řádovým sestrám, které byly do obce internovány na příkaz komunistických představitelů a pobývaly tam v letech 1950 až 1989. Ženy, jejichž jediným proviněním byla víra v Boha, musely tehdy žít podle pravidel, která se dají přirovnat těm v táborech nucených prací. Byly většinou umístěny do zanedbaného barokního komplexu piaristického kláštera.

Další naše cestování směřovalo do proslavených Priessnitzových léčebných lázní v Jeseníku, také např. do města Vidnavy či Žulové. V blízkosti Skorošic jsme vyšlapali prudký kopec, abychom se podívali na místní atrakci - obří židle a stůl. Došli jsme také k Nýznerovským vodopádům. Zájemci zdolali i Venušiny misky

a další turistické atrakce v okolí. Ze Žulové se zase dalo dojít na Boží horu, jež je významným poutním místem. Výstup na ni dá docela zabrat. Ve Velké Kraši jsme obdivovali bludné kameny.



Při zpáteční cestě domů jsme se dostali do impozantního poutního areálu Hora Matky Boží v Dolní Hedeči, který se nachází nad městem Králíky. Historie této církevní památky je velmi barvitá a pohnutá. Součástí areálu jsou barokní klášter, kostel Nanebevzetí Panny Marie, ambity, kaple Svatých schodů, pramen, hřbitov a poutní dům. V místě kdysi působili servité, poté redemptoristé a v letech 1960 až 2002 taktéž velmi obětavé sestry Neposkvrněného početí Panny Marie (dnes Františkanky Marie Immaculaty). Areál je národní kulturní památkou a od roku 2017 patří Biskupství královéhradeckému.

A... málem bych zapomněla! Během zájezdu jsme se také seznámili s hanušovickým Pivovarem Holba, v jehož muzeu byla pro nás objednána působivá přednáška a jak jinak - i skvělá ochutnávka „tamního tekutého zlata“.

Zážitky z této dovolené v každém z nás trochu jinak vyblednou, ale všem patrně zůstanou i pěkné vzpomínky na skvělé jídlo, které pro nás připravovali zaměstnanci hotelu Skiland, na ochotu obsluhujícího personálu a také závěrečný retro večírek, jenž byl ve znamení módy 80. let minulého století. Byl v produkci a režii některých členů ZO 05. Mnozí účastníci zájezdu se na něj opravdu dobře připravili a prokázali i velkou dávku humoru a fantazie.



Eva Kotarbová, foto archiv ZO 05

Může vás zajímat

- 24. 10. 2026 se uskuteční další ročník Sportovně zábavného dne, který pořádá ostravská městská organizace Senioři ČR ve sportovním areálu TJ Sokol Pustkovec. Jednotlivé naše ZO mohou do soutěže přihlásit i více než jedno čtyřčlenné družstvo. Propozice budou včas předány vedoucím jednotlivých zájmových organizací.
- Výbor MO SČR navrhl k udělení titulu Senior roku 2026, který vyhláší město Ostrava, tyto naše členy: Hanu Kokešovou, Mgr. Evu Kotarbovou a Zdeňka Kudělkou. K výběru nejlepšího klubu byla doporučena zájmová organizace 05 turistika (vedoucí Marie Ryšavá).
- 2. 10. 2026 proběhne v Národním domě ve Frýdku-Místku oslava Mezinárodního dne seniorů, kterou organizuje Krajská rada Senioři ČR Moravskoslezského kraje.

Tradiční i netradiční rožnovské poklady



Zájmová organizace 04 uspořádala dne 7. května 2026 na přání svých členů jednodenní výlet do Rožnova. Měli jsme v úmyslu navštívit z velkého počtu pamětihodností tohoto města dvě místa. Zahájili jsme exkurzi v rodinné firmě UNIPAR, která od roku 1992 vyrábí zdobené svíčky. Patří mezi přední výrobce interiérových svic na světě. Všechny výrobky prochází rukama českých kvalifikovaných zaměstnanců, kteří pracují v moderním prostředí, jež zahrnuje vývoj, návrh designu, výrobu svíček až po odeslání zákazníkům. Používají čisté suroviny šetrné k životnímu prostředí. Jejich výrobky jsou držitelem značky jakosti. Firma UNIPAR se tak dostává do povědomí širší veřejnosti i v zahraničí. U svíček oceníme harmonii



souhry technologie, lidského umu, důvtipu a krásy, ať jsou využívány k nejrůznějším účelům. Nejsou odlévány, ale jsou vyráběny lisováním za studena. Barvení je vždy prováděno na povrchu barevnými pigmenty. Vonná složka je aplikována do povrchové vrstvy svíčky a uvolňuje se pak přirozeně. Výrobní program sleduje módní trendy, které jsou v souladu se světovým designem. Export probíhá do mnoha zemí na objednávku, a to do Španělska, Skandinávie, Německa, USA, Spojených arabských emirátů apod. Měli jsme možnost za přítomnosti zdejších zaměstnanců vyzkoušet si některé výrobní situace. Součástí exkurze byl také prostor pro zakoupení netradičních výrobků, jenž jsme využili.



Dalším cílem tohoto výletu byla návštěva Národního muzea v přírodě, a sice Dřevěného městečka, které je nejstarší částí Valašského muzea v přírodě. O jeho vznik se zasloužili členové rožnovského muzejního spolku, zejména pak sourozenci Alois a Bohumír Jaroňkovi. Veřejnosti bylo muzeum zpřístupněno v r. 1925 a od tohoto roku se postupně rozvíjí dodnes.



I když jsou pro nás tato místa známá, vždy si najdeme čas na připomenutí tohoto významného folklorního areálu, kam se rádi vracíme. Měli jsme možnost projít si náměstí. Každý ze 42 účastníků si užil tento den podle svých představ. Na úplný závěr výletu jsme neunikli vydatnému dešti. Domů jsme dojeli spokojeni a obohaceni pěknými zážitky. Těšíme se na nová setkání.

Ivanka Pavelková, foto Ľubomír Pavelka

Nová poznání i wellness program

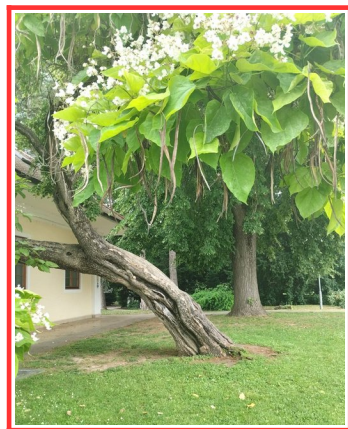


Ve dnech 17. až 22. července 2026 asi tři desítky členů z MO Senioři ČR Ostrava prožívalo dovolenou v jihočeském Sezimově Ústí a nejen tam. Příjemné ubytování bylo v hotelu MAS. Pro ně a seniory z dalších měst tam byla v rámci pobytu zajištěna dobrá strava třikrát denně a také rekondiční wellness program. Pro zájemce byl dvakrát zorganizován společenský večer a jednou hra Bingo. Nemohla chybět nabídka poznávacích zájezdů. Tentokrát směřovaly do Prahy a na zámky Hluboká i Konopiště. Další pak za poznáním budějovického Budvaru a historického centra Českých Budějovic či památek v Jindřichově Hradci a v nedalekém Táboře. Byla také mimo jiné příležitost individuálně navštívit s Janem Husem spjatou zříceninu Kozí hrádek a krásnou vilu Edvarda Beneše, kde tento významný státník a druhý prezident Československa zemřel 3. září roku 1948 ve věku pouhých 64 let.



Text a foto Eva Kotarbová

Piešťany nabídly odpočinkovou dovolenou



Piešťany jsou okresní lázeňské město na západě Slovenska, na řece Váhu, leží v Trnavském kraji. Jsou známé jako mezinárodní středisko léčby revmatických chorob. Historie města je spjata s lázněmi od konce 18. stol. Motiv lamače berlí, který je v jeho znaku, vytvořil Artur Heyer v roce 1894. Naskytla se nám opět možnost využít nabídky Harmony rezort Piešťany a prožít příjemné zážitky v překrásném historickém lázeňském městě. Celý objekt hotelu jsme měli možnost využívat jenom pro naši skupinu Seniorů ČR z Ostravy. Během pobytu, po absolvování předem připravovaného rozpisu léčebných procedur jsme si vybírali zábavu podle svých představ. Této možnosti všichni účastníci naplno využili. Hráli petank, stolní tenis, deskové hry. Nejvíce však využívali kratší i delší vycházky, projížďku na kolech. Nescházela také procházka historickým centrem kolem řeky, kde jsme měli možnost pozorovat přírodu - plavající labuť s mláďaty - ale i parníky. Tentokrát se nám nepodařilo zajistit termín pro společnou plavbu lodí. Po celou dobu pobytu od příjezdu 13. 6. do odjezdu 19. 6. se o nás vzorně starali zaměstnanci zdejšího zařízení. Absolvovali jsme vydatnou plnou penzi. Na snídani jsme využívali bufetové stravování, každý účastník měl možnost vybrat si z široké nabídky podle chuti. Oběd jsme si objednávali z výběru den dopředu, o večeri jsme rozhodovali ze dvou možností. Všechna jídla byla výborná, chutná, navíc každé odpoledne v 16 hodin jsme si pochutnávali na moučníku a kávě nebo čaji. Také o kulturní zážitky nebyla nouze. Dvakrát jsme si užili živou hudbu k tanci. Byla možnost i kreativního tvoření z korálků. K dispozici byla celý den společenská místnost. Poslední večeri nám připravili zaměstnanci výjimečnou, a to s posezením venku, kde nám paní ředitelka servírovala výtečný srnčí guláš. To nebylo vše. Ještě jsme si velmi pochutnávali na grilovaných dobrotách. Pro nezapomenutelnou pohodičku nám k jídlu hrála na harmoniku a zpívala milá paní harmonikářka. Byla to velmi odpočinková dovolená. Jen škoda, že jsme nenaplnili plný počet nabízených míst. Užít si všech lákadel proslavených lázní mohlo ještě více seniorů.

Anna Pinterová, foto Ľubomír Pavelka



Rozdával radost

29. května 2026 v rámci Nocí kostelů vystoupil v Husově sboru ve Staré Bělé Akademický pěvecký sbor VŠB-TUO pod vedením sbormistra Jakuba Kubise.

Příjemný hudební večer si rozhodně nenechali ujít ani senioři ze ZO 11 Nová Bělá, kteří ocenili pestrý repertoár i vysokou úroveň sborového zpěvu.

Koncert se setkal s velmi příznivým ohlasem a přinesl všem posluchačům krásný kulturní zážitek.



Akademický pěvecký sbor VŠB-TUO a Chór SGGW
Vás srdečně zvou na koncert

Letní ZNĚNÍ

29. 8. 2026 v 19:00
v kostele sv. Cyrila a Metoděje v Pustkovci



Vstupné dobrovolné

V červenci se pěvecký sbor zúčastnil mezinárodní soutěže v italské Gorizii, kde velmi úspěšně reprezentoval svou univerzitu i Českou republiku a získal ocenění za provedení povinné skladby.



Z dalšího vystoupení sboru se veřejnost mohla těšit dne 29. srpna, kdy zpíval společně s Chórem Szkoły Główniej Gospodarstwa Wiejskiego z Varšavy na koncertě s názvem Letní znění/snění v kostele sv. Cyrila a Metoděje v Ostravě-Pustkovci. Zase platilo, že zpěv člověka povznáší.

Jarmila Kubisová i foto

Sportovní hry seniorů 2026 a mezinárodní úspěch naší členky



Ve dnech 1. až 12. června 2026 se konalo sportovní klání v pěti disciplínách - šipky, stolní tenis, tenis, plavání a bowling. Sportovní hry pro seniory organizoval Úřad městského obvodu Poruba. Do soutěží se zapojili také naši sportovně zaměření členové. Velkého úspěchu se podařilo dosáhnout Marii Darmovzalové, které zvítězila v turnaji v kategorii hodu šipek. Tak si zajistila postup na Mezinárodní sportovní hry seniorů 2026. Ty se uskutečnily ve dnech 8. až 10. července v maďarském hlavní mě-



tě Budapešti. Také tam Marie Darmovzalová (na foto 1 první stojící zprava) dosáhla opravdu skvělého úspěchu, když v soutěži šipek obsadila krásné 2. místo z celkového počtu 10 soutěžících žen. Blahopřejeme Marii a děkujeme za vzornou reprezentaci naší ostravské městské organizace Senioři ČR. **Anna Pinterová, foto archiv pořadatelů**

Co možná nevíte o místopředsedovi MO Senioři ČR



Mnozí členové spolku Senioři ČR jsou aktivními členy, při plnění úkolů jsou zodpovědní a je na ně vždy spolehnouti. Mají ale také jiné koníčky, a to například ve Sdružení dobrovolných hasičů Čech, Moravy a Slezska. Máme mezi námi člena, který se může pyšnit čestným titulem Zasloužilý hasič. Je jím Zdeněk Kudělka ze zájmové organizace 09. V SDH Martinov je od svého mládí.

Titul Zasloužilý hasič je nejvyšším výběrovým vyznamenáním Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska. Uděluje se dlouholetým členům sborů dobrovolných hasičů za celoživotní aktivní práci, obětavost a zcela mimořádný přínos pro rozvoj dobrovolného hasičstva v České republice. Toto prestižní ocenění je zpravidla udělováno členům starším 65 let, kteří zasvětili hasičskému hnutí desítky roků svého života a splňují přísná kritéria (např. věk a získání předchozích nižších vyznamenání, jako je Řád sv. Floriána, Medaile za mimořádné zásluhy a další). Slavnostní předávání tradičně probíhá v Centru hasičského hnutí v Příbyslavi. Letos Sdružení dobrovolných hasičů Martinov oslaví 130. výročí od svého založení a zároveň proběhne křest nové cisterny TATRA 815-7.



Christa Hanšutová, foto Lukáš Kudělka

Návštěva šikmého kostela v Karviné



K návštěvě této architektonické rarity mě inspirovala beseda se spisovatelkou Karin Lednickou v pobočce Knihovny města Ostravy, ul. Podroužkova, a její známý best-seller. Pro návštěvníky je kostel přístupný do konce září, a to od pátku do neděle. Jednou měsíčně se zde koná i mše. Vstupné pro seniory 65+ je 50 Kč. Já osobně jsem této příležitosti využila ještě s dalšími třemi kamarádkami 28. srpna 2026. Náš výlet začal na nádraží v O.-Svinově, odkud jsme jely vlakem v 9.30 hod. Na něj nám v Karviné na přilehlém autobusovém nádraží hned navazoval autobus, který jede až k samotnému kostelu. Tam se nás ujala mladá průvodkyně, jež nás seznámila s historií tohoto místa. Dozvěděly jsme se, že kostel je zasvěcený sv. Petru z Alkantary. Podlaha hlavní lodi je již vyrovnána, u boční kaple a varhan je ale stále šikmá. Varhany mají 650 píšťal a vyrobeny byly v Krnově. Samotný kostel je obehnán silným lanem, přesto se každý rok propadne o 2 centimetry a je skutečně viditelně šikmý. Pod podlahou uprostřed kostela je hrobka původního majitele panství Larisch-Mönnichů. Kostel je pověstný svou zvláštní atmosférou, která ani nás nezklamala. Chvillemi nám všem bylo až trochu slabo, byli i tací, co museli odejít na vzduch, nebo nezvládli dojít až k varhanám. Přesto návštěvu šikmého kostela doporučuji. Na nevšední zážitek z tohoto místa budeme ještě dlouho vzpomínat.

Marie Kacerovská, foto Vlasta Burdík

Sociální služby komunitního plánování se opět představily v akci Lidé lidem



Dne 26. června 2026 se konala v Komenského sadech v Ostravě významná událost - již 14. ročník akce Lidé lidem - Den se sociálními službami. Opět ji pořádalo statutární město Ostrava. Dějiště veselého dne bylo lemováno dvaceti třemi stánky poskytovatelů nejrozličnějších sociálních služeb komunitního plánování. V jeho rámci v Ostravě působí deset pracovních skupin (naše



MO SČR je zapojena ve skup. Seniori), které se prezentovaly ve stáncích. V každém z nich návštěvníky čekaly informace a ukázky, jak ta či ona sociál. služba funguje, k čemu je určena. Občané měli možnost také se dozvědět na koho se obrátit v případě zájmu o určitou nabídku. Čekaly na ně též zábavné aktivity pro všechny věkové kategorie. Nechyběly tvořivé dílny s možností vyzkoušení nejrozličnějších rukodělných technik. U dětí se velké oblibě těšilo malování na obličeje, všichni se mohli zasmát při vystoupeních zdravotních klaunů, kteří během roku baví malé pacienty v nemocnicích. Český červený kříž předvedl ukázky první pomoci, jež se mohou vždy hodit.

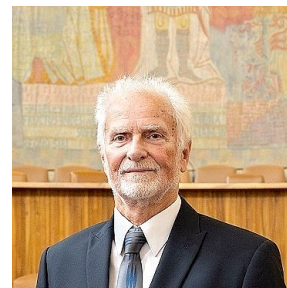
Během celé akce probíhal na pódiu moderovaný program, který zahrnoval hudební i taneční vystoupení. Na nich se podíleli jak uživatelé sociálních služeb, tak i jednotlivé organizace, jež se do akce zapojily. Vše probíhalo neformálně, v uvolněné atmosféře komunitní slavnosti pořádané pro všechny věkové skupiny.

Anna Pinterová, foto Alena Berková a archiv pořadatele

Zajímavá přednáška - Stárnutí mozku metodami umělé inteligence



Díky dobré spolupráci členů Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje, jmenovitě Radima Holečka, se nám podařilo dne 15. května 2026 zorganizovat neobvyklou odbornou zdravotní přednášku Stárnutí mozku metodami AI. Konec s Alzheimerovou chorobou, neboť umírání má jiné příčiny než prázdnotu duše. Přednášejícím byl prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc., přední český neurolog a mezinárodně uznávaný odborník na cévní mozkové příhody a neurofyzilogii. Působí na Neurologické klinice 3. lékařské fakulty UK a ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady. Během své bohaté kariéry zastával významné posty v neurologických strukturách a podstatně se zasloužil o rozvoj péče o pacienty s poruchami řeči. Je také držitelem řady ocenění za celoživotní přínos medicíně a vzdělávání nových generací lékařů. Přednáška byla vedena způsobem pro nás přítomné posluchače příjemnou, srozumitelnou formou. Přes velmi odborné zdravotní téma byla problematika pochopena. Byla nám dána možnost v průběhu přednášky podávat dotazy ihned podle potřeby, čehož bylo využito. Odcházel jsem velmi obohacen vědomostmi o této oblasti onemocnění a způsobu, jak jim přecházet. Prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc., byl velmi mile překvapen účastí posluchačů a jejich zájmem o problematiku. Podle přání jednotlivých seniorů zaslal prezentaci k přednášce, která se konala v sídle ostravské městské organizace SČR (Podroužkova 4, Ostrava-Poruba).



Anna Pinterová, foto Radim Holeček

Abychom šli s dobou aneb Senioři ze ZO 11 Nová Bělá na Colours of Ostrava 2026



V sobotu 18. července 2026 měli návštěvníci ve věku 65 a více let možnost navštívit festival Colours of Ostrava zcela zdarma. Tato milá tradice dává seniorům příležitost zažít jedinečnou atmosféru jednoho z nejvýznamnějších hudebních festivalů v České republice.

Přestože letošnímu ročníku počasí příliš nepřálo a déšť doprovázel velkou část programu, dobrou náladu návštěvníkům nezkazil. Vstupenka ve formě festivalového náramku umožnila seniorům užít si nejen koncerty, ale také divadelní představení, diskuse, přednášky a workshopy.

Festival Colours of Ostrava každoročně přináší městu významný kulturní, společenský i ekonomický přínos a pomáhá proměňovat Ostravu z průmyslového centra v moderní kulturní metropoli.

Protože věk je jen číslo a nové zážitky patří ke každému životnímu období, mnozí senioři si odnesli z festivalu krásné vzpomínky a už nyní se těší na příští ročník.

Text a foto Zdeňka Tomášová

Jubilanti ve 4. 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
12	Bednář Josef	2	10	Skovajsová Anna	5	11	Kašpárek Dušan	9
11	Valošková Marie	2	12	Bulawová Blažena	6	10	Klečková Anna	9
11	Vicherková Ludmila	2	10	Morkesová Božena	6	11	Pospíšková Jana	9
10	Kočí Anna	3	10	Braková Marie	7	10	Ryšková Dáša	9
12	Vávrová Marie	3	10	Machačková Jarmila	7	10	Vašenková Emilie	9
10	Čechová Věra	4	12	Retková Eliška	7	11	Adámková Marie	11
11	Dvořák František	4	12	Stýblová Jitka	7	10	Bridlingová Jana	11
11	Martochová Zdeňka	4	11	Šmídová Zdenka	7	12	Kašparová Emilie	11
11	Němčíková Alena	4	12	Skoumalová Jiřina	7	12	Kerbel Petr	11
11	Dostálová Karla	5	12	Bernatíková Vlasta	9	10	Krpecová Ludmila	11
12	Gřeš Jaroslav	5	11	Binová Květa	9	12	Pindurová Karla	11
10	Hynčicová Věra	5	12	Doné Vratislav	9	11	Štverková Libuše	11
11	Kavalková Naďa	5	12	Fialová Božena	9	10	Zahradníková Vlasta	11
12	Nikelová Emilie	5	10	Chovancová Marie	9	12	Galdiová Jarmila	15
11	Paprskářová Helena	5	12	Chrastinová Marta	9	12	Moškořová Silvie	15
12	Popková Jaromíra	5	11	Jedličková Aloisie	9			

(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: září 2026.

Uzávěrka dalšího čísla je 3. prosince 2026!!!

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

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

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