



VELKÉ PUTOVÁNÍ Kam na výlet?

Přinášíme Vám tipy z našich Alzheimercenter
www.alzheimercentrum.cz/putovani



Máme 13 center po České republice a na Slovensku, rádi Vás provedeme po jejich okolí, dáme Vám možné rady, kam se v blízkosti našich center podívat, kam stojí za to vyrazit.

Ve středočeských Černošicích (okres Praha západ) nás se svými tipy na odpočinek seznámí ředitelka Alzheimercentra Černošice Lucie Cíglarová.

Jako prvotní návštěvu bych každopádně doporučila návštěvu hradu Karlštejn. Středověký hrad nad Berounkou, spojený s českou státností. Sídlo Karla IV. Hrad je krásný, je dominantou okolí a je snad až povinností ho navštívit (doplnila bych několikrát). Okruhů totiž Karlštejn nabízí na mnoho zastavení. Kromě základního okruhu-Císařská rezidence Karla IV, je možné si projít i výběrový okruh Karlštejnské hradní kaple. Ten nabízí vidět historicky nejceněnější prostory a patří k naprostým světovým unikátům mezi které patří například návštěva kaple svaté Kateřiny, visutý věžní most, Hradní lapidárium, Velká obrazárna. Karlštejn ale nabízí i další výběrový okruh – a to je Vyhlídka z Velké věže. Hrad ale je možné prohlédnout si i večer, když právě jeden z mimořádných okruhů je Kaple večerního Karlštejna. Večerní prohlídka v prostorách, kde žil Karel IV. je nezapomenutelným zážitkem a můžu ho všem okamžitě doporučit.

V okolí hradu Karlštejn je ale zajímavá i geologická stezka v údolí Budňanského potoka. Tam je možné vidět a nalézt i zkamenělé trilobity a hlavonožce.

Příznivci vojenské historie zase můžou ocenit Bunkr Karlštejn kousek od vlakového nádraží Karlštejn. Bunkr je za mostem přes řeku hned po pravé straně. A je zachován přesně tak jako byl v září 1938 v době mobilizace připraven čelit německé armádě. Bunkr je plně vyzbrojený a pro zájemce nabízí i možnost udělat si vlastní fotografie.

Abych ale nezůstala jen u historie, krásný je samozřejmě také lom Velká Amerika. Vstup do něj je sice zakázán, ale i z výšky je možné spatřit jeho velikost a ocenit jeho přírodní krásu.

Často jezdím na hory a mám je ráda. V okolí Berounky sice žádná vysoké alpské štíty nejsou, ale v okolí vesnice Srbsko je možné jít proti proudu Berounky směrem k Berounu a tam je možné – s potřebným vybavením – vyzkoušet si první oficiální Klettergarten (lezecký park) v České republice. Lezecký park Alkazar nabízí kousek od břehu Berounku cvičné lezení v obtížnosti 2 až 5 – a hodí se třeba pro rodiny s dětmi. Tam je možné s bezpečně zajištěnými cestami vyzkoušet si pohyb ve vertikále. Navíc je možné se pak v Srbsku občerstvit v jedné z mnoha restaurací, které se v této malebné vesnici nacházejí.

A jaký by byl můj tajný, nebo spíše supertajný tip na závěr návštěvy okolí Alzheimercentra Černošice? Velice ráda chodím přes Řevnice hlavním brdským hřebenem do Haloun. Tam si dám v hostinci se zajímavým názvem U zrzavého paviána (stále



jsem se nedopátřala, zda tam zrzavého paviána opravdu mají...) a pokračuji dál do Kytína. V Kytíně je totiž krásný malý pivovar – navíc v krásně opraveném domě – a výborně tam vaří. Mohu tedy z vlastní zkušenosti doporučit výborný smažený vepřový řízek. Kdo má rád sladké, tak připravují také výborné meruňkové knedlíky. K pití si dám nejčastěji jeden 12 stupňový sváteční ležák. Po deseti kilometrech z Řevnic, přijde opravdu k chuti.



Krajem Karla Hynka Máchy provede a o svoje tipy se podělí ředitelka Alzheimercentra Česká Lípa Jaroslava Biolková.

S okolím České Lípy je neodmyslitelně spojen jeden z největších českých básníků 19. století Karel Hynek Mácha. Proto nemůžu začít s procházkou po tomto kraji jinak než na Máchově jezeře. V létě se v něm samozřejmě můžete v parném dni osvěžit a vykoupat. Když je chladnější den, je fajn procházka po okolí – třeba právě na hrad Bezděz, nebo po jezeře vyplout na parníku. Projížďku nabízí například Regata Máchovo jezero na jedné ze svých lodí. Buď na Jarmile, Hynkovi, Rackovi nebo Máji. Výlet je to hezký.

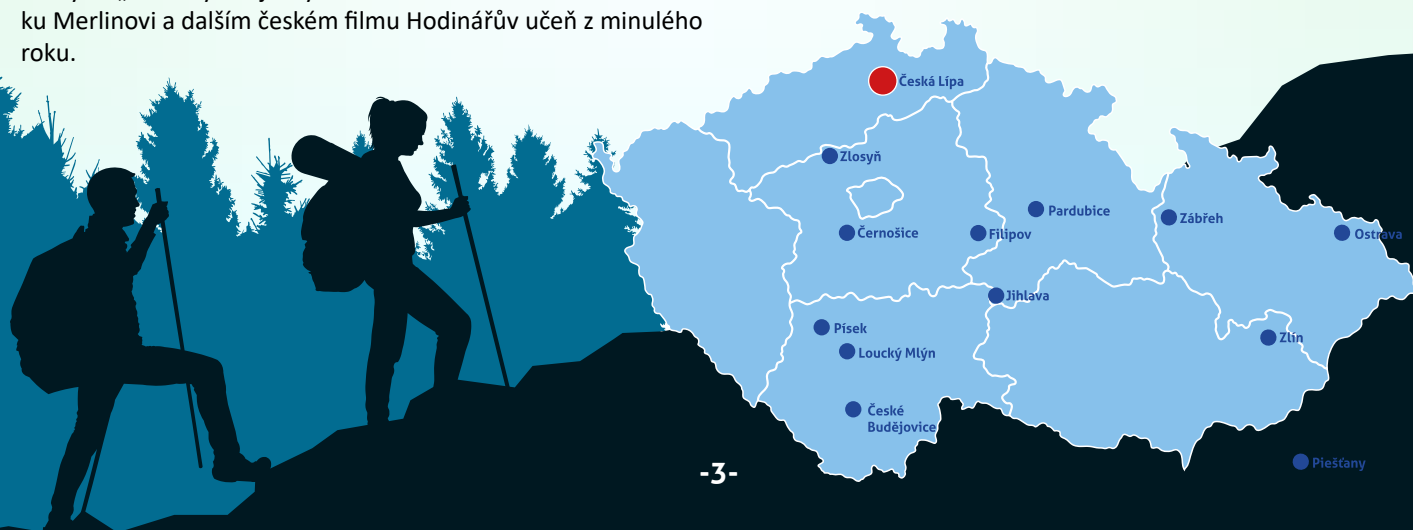
Vraťme se ale k nám do České Lípy. Přibližně osm kilometrů od ní se nachází nádherný renesanční zámek Zákupy. Součástí velkého zámeckého areálu jsou jak četné hospodářské objekty, hradní příkop s medvědem, tak i opravdu krásný anglický a francouzský park. Zámek je samozřejmě chráněn jako kulturní památka a od roku 2003 je součástí městské památkové zóny. Na zámku je nádherná kaple sv. Františka z Asissi, kterou musíte jednoduše vidět, stejně tak jako opravdu zajímavý anglický park, ve kterém si můžete odpočinout ve stínu desítek stromů, nebo se podívat na krásné jezírko s ostrůvkem. To se nachází přímo v jeho středu. Nedaleko zámku je také výborná restaurace, kde si můžete dát něco dobrého k jídlu a na chvíli si tam odpočinout. Čas nás ale tlačí, a proto pokračujeme rychle dál okolím České Lípy. Přímo nad Českou Lípou se tyčí krásná hora Špičák, která je vysoká 460 metrů. A právě na ní nechal v roce 1884-85 Severočeský exkursní klub postavit krásnou rozhlednu, ze které je možné si prohlédnout celé okolí. Je to oblíbené výletní místo a neměli byste ho při procházce okolím České Lípy minout. Nedaleko Nového Boru – kousek od České Lípy – se nachází unikátní Skalní hrad, který byl založen už ve 13. století a později zde byly vytesány skalní poustevny. Návštěva hradu stojí určitě za Vaší návštěvou.

Dalším mým – snad tajným tipem – na výlet je výstup na čtvrtou nejvyšší horu Lužických hor – Klíč. Je vysoká téměř 800 metrů a celý kopec je přírodní rezervací. Je tam nádherný les a pokud přijedou ke mně přátelé a je hezké počasí, jdeme na výlet právě tam.

Kdo má rád pohádku Pyšná princezna, musí navštívit Panskou skálu nedaleko Kamenného Šenova. Film se natáčel právě tam a skalní bloky připomínají opravdu varhany. Kromě Pyšné princezny se „varhany“ objevily i ve francouzském filmu o kouzelníku Merlinovi a dalším českém filmu Hodinářův učeň z minulého roku.



Pokud jste již po výstupech na hory, procházkách po hradech a zámcích a výstupech na rozhledny unaveni, je nutné se samozřejmě občerstvit. Doporučuji proto pivovar Cvikov, který byl postaven v 19. století. Dnes je budova pivovaru krásně opravena a přímo v areálu pivovaru se nachází krásná restaurace Sladovna Cvikov, právě v prostorech bývalé sladovny. Výborné tam vaří, když doporučit můžu jak vynikající guláš, tak svíčkovou. Ke guláši si můžete vybrat z velkého množství pív, které v pivovaru vaří – ať už je to 11 stupňový Hvozď nebo 12 stupňový Klíč. Já osobně si ráda po dlouhém výletě dám nejraději osmistupňového Skláře. Můžu ho doporučit i Vám.



Svoje tipy představuje ředitelka Alzheimercentra České Budějovice Lucie Zajícová.

Výlet začneme rovnou v Českých Budějovicích, kde žiji a pracuji. Kromě restaurace Masné krámy, která je národní kulturní památkou, točí v ní ležák z Budějovického Budvaru, desítku a tmavý ležák a první zmínka o ní pochází již ze začátku 14. století, stojí za návštěvu samozřejmě dominanta Českých Budějovic – Černá věž na náměstí. Z ní je krásný výhled na celé České Budějovice. Je vysoká skoro 72 metrů, postavena byla mezi roky 1549 a 1577 a představovala symbol bohatství města.

Kousek od věže je na náměstí Přemysla Otakara II. tzv. Bludný kámen. Najdete ho poblíž Samsonovy kašny směrem k hotelu Zvon. Má být právě v místech, kde údajně stával popraviščí špaček. Ve středověku se na náměstí konala z odstrašujících důvodů řada veřejných poprav a kámen je spjat právě s jednou z nich. Podle záznamů městských kronikářů bylo 1470 nebo 1478 najednou šato 10 mladíků, z nichž jeden při zatýkání zabil městského rychtáře. Protože žádný nechtěl prozradit viníka, byli popraveni všichni. Tradice o skutečné události se rozvinula v pověst, do níž byl zahrnut právě i tento pamětní kámen. Kdo jej podle ní po 21. hodině nevědomky překročí, ztratí orientaci a bude bloudit ulicemi města.

Doufám, že se to nikomu z Vás nestane a půjdete dále třeba do vynikající kavárny Lanna, která je na Jiráskově nábřeží. Kavárna je pojmenována po významném českobudějovickém rodákovi, průmyslníkovi, loďmistru, staviteli a mecenáši V.A. Lannovi, kteří žil v 19. století. Z oken kavárny je pak krásný výhled na doposud dochovanou budovu bývalé Lannovy loďnice.

Můžu doporučit vynikající snídaně v podobě míchaných vajíček s nebo bez šunky, bezlepkové i raw dorty. K ránu (a nejenom) patří samozřejmě i vynikající káva. Já si nejčastěji dávám cappuccino s výbornou mléčnou pěnou. Doporučit můžu i silné espresso.

Na kolech je z Českých Budějovic krásná cyklostezka do Hluboké nad Vltavou. Měří více než dvacet kilometrů, vede s jednou výjimkou po asfaltu a na jejím konci můžete navštívit zámek Hluboká. Můžu Vás uklidnit, cestu ujede opravdu každý. V prostorách zámku Hluboká je samozřejmě i zámecká restaurace, kde se můžete občerstvit. A poté jít třeba do místní Alšovy jihočeské galerie. V současné době tam až do prvního srpna probíhá ve spolupráci s galerií v Jekatěrinburgu výstava ruské avantgardy. Je tak možné na vlastní oči i obraz jednoho z nejvýznamnějších abstraktních malířů Vasilije Kandinského. S dětmi, které ještě obrazy nemusí třeba moc ještě zajímat, můžete navštívit místní Jihočeskou zoologickou zahradu, kde uvidí děti na vlastní oči třeba Nilského krokodýla.

Byla bych špatný rádce, kdybych do svého „průvodce“ pro Vás nedala samozřejmě Český Krumlov. Kromě hradu, o kterém snad není



třeba příliš mnoho vyprávět, protože je na skále nad Vltavou dominantou města, je ve městě mnoho vynikajících restaurací. Já mám ráda středověkou krčmu Šatlava kousek od náměstí, kde můžete ochutnat speciality na roštu jako například grilované steak a krkovičku. Dát si k masu můžete pivo nebo sklenici výborného vína z Moravy.

Navštívit můžete v Českém Krumlově také podzemí, když ve městě je starý grafitový důl.

Kdo naopak chce zůstat na čerstvém vzduchu, může si sám nebo s dětmi půjčit raft nebo loďku a sjet Vltavu dále po proudu třeba do Zlaté koruny, kde je od středověku klášter cisterciáků.

Já osobně bych na cestách neminula místo, kam jezdím velice ráda. A to je stezka v korunách stromů na Lipně. Je to první taková Stezka v České republice, když byla otevřena již v létě 2012.

Součástí Stezky jsou tři naučné prvky. Ty můžou rozšířit Vaše znalosti v oblasti přírody, její ochrany a funkce lesa. Navíc samotná Stezka je zakončena 40 metrů vysokou devítihtrannou věží. Z té můžete vidět nejenom přehradu Lipno, ale velkou část Šumavy. Tam můžete také putování po Českobudějovickém kraji zakončit. Pokud Vám to bude ale stálo málo, můžete se stavět za námi na Husově třídě v našem Alzheimercentru, kde máme hezkou zahradu. Můžete tak vidět, jak v našem centru trávíme s klienty společný čas.



Alzheimercentrum Filipov se nachází nedaleko Kutné Hory a jejím okolí nás provede a o svoje tipy na výlety se podělí ředitelka Alzheimercentra Filipov Jana Střihavková.

Jsem rodačka z Kutné Hory, kde také doposud spokojeně žiji. Proto začínám podrobnější prohlídku právě zde. Naše Alzheimercentrum Filipov je z Kutné Hory vzdálených pouhých 16 kilometrů. Věřím, že ten, kdo Kutnou Horu navštívil, potvrdí že je to jedno z nejkrásnějších měst u nás.

I když žijeme ve 21. století a nikoliv ve středověku, kdy Kutná Hora byla jedním z nejvýznamnějších a nejbohatších královských měst, stojí za to se zde zastavit na delší dobu. Kutná Hora totiž patří mezi významné městské památkové rezervace v naší zemi a je zapsána na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO.

Dominantou Kutné Hory je nádherný chrám svaté Barbory. Z architektonického hlediska se jedná o pětিলodní gotickou katedrálu. A okolnosti vzniku chrámu Božího Těla a svaté panny Barbory, jak zní přesný název, jsou zcela unikátní.

V místech ostrohu nad říčkou Vrchlicí totiž stávala dříve kaplička zasvěcená patronce horníků, svatě panně Barboře. Na popud Bratrstva Božího Těla měšťané na své náklady vybudovali chrám, který architektonicky směle konkuroval pražské katedrále.

Chrám svaté panny Barbory vyjadřoval tak úctu měšťanů k Božímu Tělu, moci královského města, ale současně také určité dobové napětí mezi Prahou a Kutnou Horou a také osamostatnění Kutné Hory od nedalekého sedleckého kláštera (ten stojí určitě také za návštěvu jako můj další tajný tip), který býval nejstarším cisterciáckým opatstvím v českém království. Po vypálení husity se dochoval konventní Kostel Nanebevzetí Panny Marie a svatého Jana Křtitele. Hned vedle se nachází další unikát – světoznámá kostnice s podzemní kaplí hřbitova Všechny svatých.

Přímo pod svatou Barborou je se nachází barokní Jezuitská kolej postavená mezi roky 1667-1775 italským architektem Giovannim Domenicem Orsim. Dnes po rekonstrukci, která byla po šesti letech dokončena v roce 2010, je Jezuitská kolej sídlem Galerie Středočeského kraje (GASK). Můžete tak v ní vidět a obdivovat obrazy členů Skupiny 42 jako byl například Jan Kotík nebo Kamil Lhoták i sochy například Karla Nepraše nebo Jana Koblasy.

Po návštěvě kostela svaté Barbory i Galerie Středočeského kraje určitě přijde vhod něco dobrého k jídlu. Musím doporučit stylovou středověkou restauraci V Ruthardce. Je to příjemné místo, se skvělou kuchyní, kde si můžete dát oběd, večeři nebo jen tak posedět s přáteli. Restaurace je vyhlášená také díky výborné tankové Plzni. Určitě také navštivte staročeskou restauraci U Dačických. Po uplynulém roce pandemie covidu na ni nedám jednoduše dopustit. Její spoluvlastitel pan Radek Cikler místo, aby „seděl“ doma tak se roz-



hodl, že bude v našem Alzheimercentru vypomáhat. Pomáhal nám současně svým optimismem a energií v nelehké době.

Kutná Hora byla ve středověku nesmírně bohatým městem. Těžilo se v ní stříbro. A i když tento drahocenný kov se zde již ze země ne-
kutá, je možné prohlédnout si starou štolu.

Součástí báňsko-historické expozice Českého muzea stříbra je totiž středověký důl, který se nachází v prostoru mezi hlavní budovou muzea, Hrádkem a chrámem sv. Barbory. Stará štola se nachází přibližně v hloubce 22metrů pod Jezuitskou kolejí a je dlouhá 250 metrů. V letních měsících je otevřená od 10 do 18 hodin a při návštěvě Kutné Hory ji jednoduše nesmíte minout.

Cestou zpět se určitě zastavte také na zámku Žleby, je velkolepým romantickým sídlem rodu Auerspergů, ve kterém se dodnes nacházejí rozsáhlé sbírky zbraní, luxusního nábytku a originálních předmětů denní potřeby. Zámek návštěvníkům nabízí exkurs do každodenního života šlechty v 19. století.

A jako poslední zastávku výletu nezapomeňte na Čáslav, bohaté archeologické nálezy z města a jeho okolí dokládají, že se zde vystřídala řada pravěkých kultur. Královské město Čáslav vzniklo okolo poloviny 13. století za vlády Přemysla Otakara II. při jedné z hlavních zemských stezek spojujících Čechy s Moravou. Dodnes je patrný gotický vnitřní půdorys – velké centrální náměstí, kterému dominuje radnice a pravoúhlá uliční síť.

Až budete z odjíždět, ráda bych Vás pozvala na návštěvu našeho Alzheimercentra Filipov. Nachází se na krásném místě, když budova našeho centra připomíná zámek Hluboká nad Vltavou. Alespoň to všichni říkají. Můžete se projít u nás po parku, který je součástí centra. Je tam v létě krásný stín a našim klientům zpestřují pobyt zakrslé kozy z našeho zoo koutku. Můžete si je samozřejmě i pohladit.

Rádi Vás tady v parku Alzheimercentra uvítáme!!!



Jak a kde strávit volný čas v okolí Jihlavy nám řekne ředitelka Alzheimercentra Jihlava Jaroslava Tkáčová.

I když nepocházím z Vysočiny, žiji zde již 20 let a mám tento kraj moc ráda i díky krásné přírodě a zajímavým kulturním památkám.

Ráda trávím čas v přírodě – procházkami, výšlapy na hory nebo jízdou na kole. Myslím si, že právě okolí Jihlavy nabízí mnoho krásných cyklovýletů. Jihlava, jako hlavní město Vysočiny, spojuje cyklostezka s Třebíčí a pak pokračuje trasa dál do Raabs an der Thaya, což je rakouské příhraniční město v Dolním Rakousku. Celkem je trasa spíše pro zkušené a vytrvalé cyklisty, protože je dlouhá téměř 140 kilometrů, ale jde rozdělit i do několika dnů. Já preferuji ale většinou kratší výlety na kole například do nedaleké Telče, jehož historické jádro s nádherným náměstím je zapsáno na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO.

V podloubí je možné si dát v mnoha již znovu otevřených kavárnách dobrou kávu nebo dort. Osobně mám ráda Univerzitní kavárnu Telč na začátku náměstí hned kousek od zámku. Mají tam výbornou kávu a čokoládové dorty.

Když už jsme v Telči, doporučuji navštívit jak státní zámek, tak i galerii malíře Jana Zrzavého, která se nachází v jižní části zámeckého areálu. Právě v galerii jsou vystaveny obrazy, které Jan Zrzavý, který patřil k jedné z nejvýznamnějších postav českého moderního umění, odkázal městu Telči a tvoří průřez celým jeho dílem.

Z Telče můžeme pokračovat do nedalekých Slavonic, kde je nádherné renesanční náměstí. Občerstvit, nebo i přespat můžete jen pár kroků od náměstí v hotelu Besídka. Každý pokoj navrhoval jiný architekt, tak si můžete vybrat. Můžete přespat například i v apartmá, které navrhl architekt David Vávra, který byl spoluautor populárního pořadu Šumná města o historii architektury v Čechách a na Moravě vysílaného před lety v České televizi.

Nedaleko Slavonic se nachází osada Maříž, která je známá svoji nezaměnitelnou barevnou keramikou. Tu si totiž můžete také namalovat i vy, a to v jakých barvách a obrazech chcete. Pak Vám ji vypálí a vy si ji můžete vyzvednout. To při návštěvě Vysočiny jednoduše nesmíte minout.

Vraťme se ale zpátky na kole, pěšky, autem nebo vlakem do Jihlavy, kde pracuji v Alzheimercentru Jihlava. Za návštěvu stojí určitě katakomby pod jihlavským centrem. Systém podzemních chodeb je rozlohou 50 000 m² a délkou asi 25 kilometrů po znojemském podzemí druhý nejrozsáhlejší v České republice. Po pandemii koronaviru je již opět otevřen a nabízí návštěvníkům

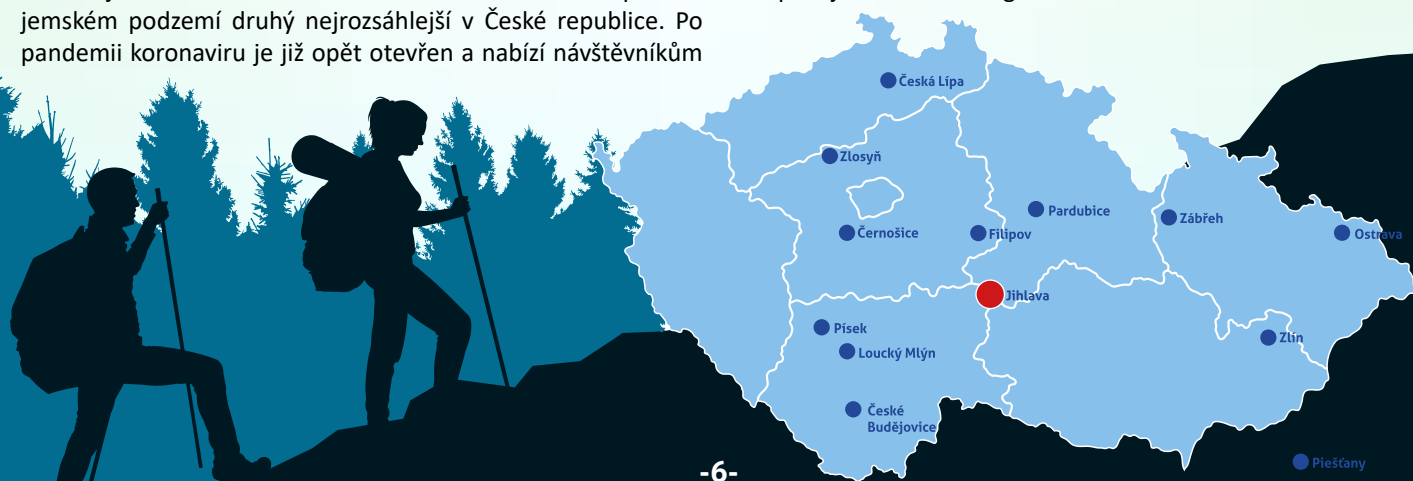


tři různé okruhy: historické podzemí, kolektory a okruh Alfa – kryt civilní obrany ze 70. let minulého století.

Projít je dobré všechny. Krásný výhled na celou Jihlavu a do krajiny je z gotického kostela sv. Jakuba Většího. Jeho Severní věž, která je vyhlídkovou, je přístupná v návštěvních hodinách nebo po domluvě v Turistickém centru. Její ochoz je ve výšce 40 metrů nad zemí a rozhled z ní je opravdu impozantní. Nejde opomenout ani krásnou jihlavskou ZOO, kde našly domov zvířata ze všech kontinentů. Doporučuji návštěvu, je to zážitek pro malé i velké.

Po skvělém výletě je čas zajít si na výborný oběd – například do restaurace Tři knížata nebo do Radniční restaurace a pivnice, které součástí je i radniční minipivovar s vynikajícím pivem Ignác. Obě restaurace najdete na Masarykově náměstí v Jihlavě. Když nemáte hlad, ale chcete zajít alespoň na dobrou kávu a zákusek, určitě se vyplatí navštívit cukrárnu Cafe Ignác s vlastní výrobou zákusků a dezertů a také s vlastní pražírnou kávy a výrobou čokolády nebo kavárnu Muzeum – opět je najdete na Masarykově náměstí v Jihlavě. Kaváren a dobrých restaurací je v Jihlavě hodně.

A ještě jeden tip na závěr – pokud budete procházet Husovou ulicí v Jihlavě, určitě se zastavte v pekárně Veselo – nejenom, že je tady vždycky veselo, ale mají zde výborný ručně dělaný kvasový domácí chléb, slané i sladké pečivo ☺. Nabídka je široká a uspokojí snad každého gurmána.



Ostravu Vám ukáže a představí ředitelka Alzheimercentra Ostrava.

Když řeknu, že pracuji v Ostravě, mnoho lidí se stále ušklíbne (alespoň takový mám pocit). Nevím proč. Ostrava má svoje obrovské kouzlo, náboj, energie, ale samozřejmě i místa, která je nutné vidět. Pokusím se Vás nyní o tom přesvědčit. Sice v Ostravě již nebydlím (žiji u Těrlické přehrady, vedle Havířova), ale narodila jsem se v tam. V Ostravě ve Vítkovicích pracoval celý život můj otec jako technik. Každoročně moc rádi navštěvujeme Den otevřených dveří.

Ostravu je nejlepší vidět rovnou z výšky. To člověk ihned vidí, jak je Ostrava velická, rozlehlá, jaké má hezké okolí. A pokud pozorovat Ostravu několik desítek metrů nad zemí, tak jediné z Bolt Tower v Dolních Vítkovicích. Právě věž Bolt Tower je místo v unikátním areálu Dolních Vítkovic. Tato bývalá nástavba vysoké pece je totiž nejvyšší místo v Ostravě. Je možné z ní vidět nejenom areál Dolních Vítkovic, ale při dobrém počasí i nedaleké Beskydy.

Dolní Vítkovice jsou naprosto ojedinělý areál. I ve světovém měřítku. Tento bývalý hutní kombinát Vítkovických železáren, jehož historie sahá až na počátek 19. století se podařilo proměnit v místo, které žije. A to nejenom tradičním letním hudebním festivalem United Colours, ale každým dnem. Na obrovském prostoru bývalých hutí můžete najít lezeckou stěnu Tendon Hlubina, dát si kávu v kavárně na Bolt Tower a pozorovat Ostravu hodně z vysoka, s dětmi navštívit Velký nebo Malý svět techniky. Minout nesmíte ani Hornické muzeum.

Pokud máte rádi hudbu, je nutné (to prosím zdůrazňuji!!) navštívit (až to pandemická situace umožní) nějaký koncert v hale Gong. Tento ojedinělý prostor vznikl z historického plynojemu a dnes slouží jako multifunkční centrum. Probíhají zde konference, kongresy, výstavy a právě i koncerty. Tvrdím, že má úžasnou akustiku a z každého místa v plynojemu je vidět nádherně na samotné pódium. Navíc hala Gong – a to ocení snad nejenom milovníci architektury – byla oceněna v roce 2013 na Expo Real v Mnichově jako Stavba roku 2013 a byla zařazena mezi TOP 10 staveb světa.

Jen malé doporučení: Dolní Vítkovice neproběhněte jen tak a za chvíli zase poběžíte pryč. Myslím, že Vás vtáhnou do sebe a jen tak nepustí ven. Doporučuji proto si na tento ojedinělý areál nechat dost času – počítejte opravdu alespoň s jedním dnem. Pojdme ale dál do centra. Je dobré se určitě podívat do Galerie Výtvarného umění Ostrava. Mají tam krásné sbírky a už opět (po covidových lockdownech) otevřeno. Pokud nepatříte k přízniv-



cům výtvarného umění, stojí za to vidět alespoň budovu této galerie. Patří totiž k skvostům funkcionalistické architektury v Ostravě, když její budova je již z roku 1926, je samozřejmě památkově chráněná a? a je nutné ji opravdu alespoň zvenku vidět. Pokud budete již po celém dni unaveni (a já s tím tak trochu počítám), kam jít na něco dobrého k jídlu? Osobně mám ráda bistro Hogo Fogo v Moravské Ostravě-Přívoze. Vaří tam výborně. V létě mají i malou útulnou zahrádku. Doporučit můžu bez rozmyšlení vše z jídelního lístku. Já mám nejraději jejich netradiční polévky – jako například fenýklovou s lososem nebo krém z mrkve a manga. Z hlavních jídel určitě neprohlopíte hamburgerem, a to jak v jeho „masové“ verzi, tak i vegetariánským připravovaném buď ze sýru halloumi, či houby portobella. Vynikající mají i dezerty a kávu. Silné malé espresso bude ideální tečkou za návštěvou tohoto příjemného bistra.

V okolí bistra Hogo Fogo je ale případně i více restaurací: indická Makalu, italská Babetti Ristorante nebo nedaleké Comedor Mexicano. V Ostravě si zkrátka můžete vybrat.

Den se pomalu blíží ke konci a kam zajít na dobrou hudbu. Nedaleko bistra Hogo Fogo je přímo na nábřeží Ostravice s výhledem na Sýkorův most hudební kavárna a klub DOCK street café. Večer to tam hudbou žije. Navíc je příjemné stát venku, poslouchat hudbu a koukat se právě na řeknu Ostravici jako pomalu teče. Snad jsem alespoň na těchto pár řádcích trochu „prodala“ Ostravu takovou, jakou mám ráda. A to jsem Vám mnoho zajímavých míst – svázaných třeba s rodinou Rothschildů, ještě neukázala.



Pardubice a okolí představí a pár nápadů na výlety nabídne ředitelka Alzheimercentra Pardubice Eva Kunátová Holečková.

Pardubice byly dlouhé roky synonymem pro město perníku a Velké pardubické. To sice platí stále, ale současně si myslím, že Pardubice a celý Pardubický kraj můžou výletníkům nabídnout mnohem více.

Náš výlet Pardubicemi začneme v těsné blízkosti historického centra. A to na Pardubickém renesančním zámku. Za pánů z Pernštejna zde totiž vzniklo sídlo, které je přechodem mezi hradem a zámkem. V takovém stavu dochování a rozloze nemá tento typ objektu ve střední Evropě obdobu a je to naprostý unikát. V současné době je v muzeu sídlo Východočeského muzea a Východočeské galerie. A nabízí tři krásné stálé expozice. Kromě Příběhu města, archeologickou výstavu Proti proudu času i novou expozici S.K.L.E.M. Otevřeno je každý den s výjimkou pondělí od 10 do 18 hodin.

Pokud máte rádi televizní seriál Arabela a přemýšlíte, kde měl sídlo kouzelník Rumburak, tak se musíte stavit na zřícenině hradu Kunětická hora. Zlý čaroděj žil právě tam. Jinak je Kunětická hora zřícenina hradu z patnáctého století a stojí na osamocené výrazném vrchu, který je pojmenován stejně jako hrad. Zřícenina je chráněna také jako kulturní památka a přes dvacet let je již zapsána na seznamu národních kulturních památek České republiky.

Nedaleko hradu je možné pěšky po červené turistické značce dojít k rybníku Baroch. Je to opravdu ojedinělé území a současně je velice známou ornitologickou lokalitou, kde můžete vidět velké množství ptactva. Druhů, které v okolí Barochu žijí má být až 146 druhů. Pokud budete mít štěstí, můžete vidět například jeřába popelavého, orla mořského, volavku bílou nebo čápa černého.

V Kuněticích si také můžete dát vyhlášenou Kunětickou zmrzlinu. Mají jak vynikající smetanovou, tak také ovocnou a stojí určitě – a nejenom v parném dni – se na zmrzlině stavět.

Pokud jste na výletě s dětmi, nesmíte v žádném případě minout Pohádkovou zahradu v Pardubicích. Tato Pohádková zahrada je neziskový ekologický projekt na podporu týraných a opuštěných zvířat a současně nabízí dětem nenásilnou formou ekologickou výchovu a osvětu v oblasti soužití lidí a zvířat. Součástí zahrady je i Ekologická naučná stezka. Tu si můžete s dětmi projít. Je to krásná procházka.

Pokračujeme ale dál do Chrudimi. V tomto městě má totiž sídlo Muzeum loutkářských kultur. Zjednodušeně řečeno muzeum loutek. Kromě stálých expozic nyní je až do konce prázdnin

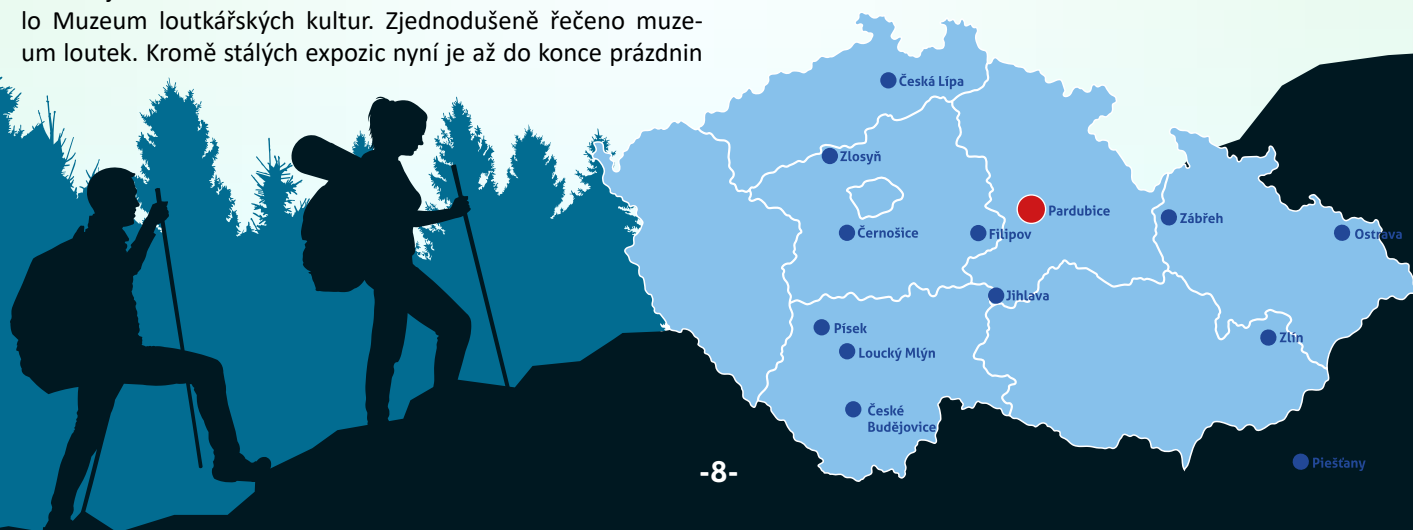


v muzeu výstava nazvaná Hele, v muzeu je Jů a Hele!! Tato expozice je dárkem ke 40. narozeninám oblíbených postaviček Studia Kamarád.

Vraťme se zpátky do Pardubic, ale vyražme tentokrát nikoliv pěšky po turistických stezkách, ale na výletní lodi Arnošt po řece Labi. Můžete tak na výletě vidět Pardubice a okolí z jiné perspektivy. Na lodi je výborná restaurace, pořádají se na ní i koncerty. Nezapomeňte si ale raději prohlédnout jízdní řád. Loď vyrazí totiž vždy přesně!!!

Kde zakončit naše putování po Pardubicích a Pardubickém kraji? Určitě nedaleko od Pardubic v krásných Lázních Bohdaneč. Projít se můžete krásným lázeňským parkem, za prohlídku stojí i Lázeňský Gočárův pavilon, který je pojmenován po jednom z nejvýznamnějších kubistických a funkcionalistických architektů Josefu Gočárovi.

Na závěr dne pak doporučuji se dát něco dobrého k jídlu. Navštívit můžete například restauraci Tasty v Pardubicích, kde připravují vynikající hovězí hamburgery. Zajímavá je i nepálská restaurace na Pernštýnském náměstí v Pardubicích. Nabídnou Vám tam pravé indické a nepálské speciality.



Piešťany a okolím tohoto krásného lázeňského města provede ředitelka Alzheimercentra Piešťany Elena Gregoríková.

Piešťany jsou nádherné lázeňské městečko. Jsem ráda, že zde můžu žít, bydlet a pomáhat lidem s nevyléčitelnou Alzheimerovou chorobou v našem centru. Ráda Vám také nabídnu tipy na výlety a zajímavá místa, kterých je v Piešťanech a okolí opravdu hodně.

Neztrácejme ale čas. Den má „jen“ 24 hodin. A pojďme rychle do toho.

Piešťany patří mezi nejznámější lázeňská městečka na Slovensku. Za návštěvu stojí určitě unikátní Balneologické muzeum Imricha Wintera. To vzniklo již v roce 1931 zásluhou Piešťanské muzejní společnosti a rodiny Winterů. V muzeu můžete vidět expozice o lázeňství i minerálních vodách na Slovensku. Hlavní stálá výstava nabízí také unikátní a ojedinělé nálezy až od starší doby kamenné po nález z oblasti „Starý klášter“. Poznat a seznámit se můžete také i z historií samotných Piešťan.

Kdo má rád dějiny, může navštívit i samostatnou expozici věnovanou generálovi Milanu Rastislavovi Štefánikovi. Naopak milovníci hudby určitě budou směřovat svoje kroky na stálou výstavu jednoho z nejvýznamnějších hudebních skladatelů Ludwiga van Beethovena.

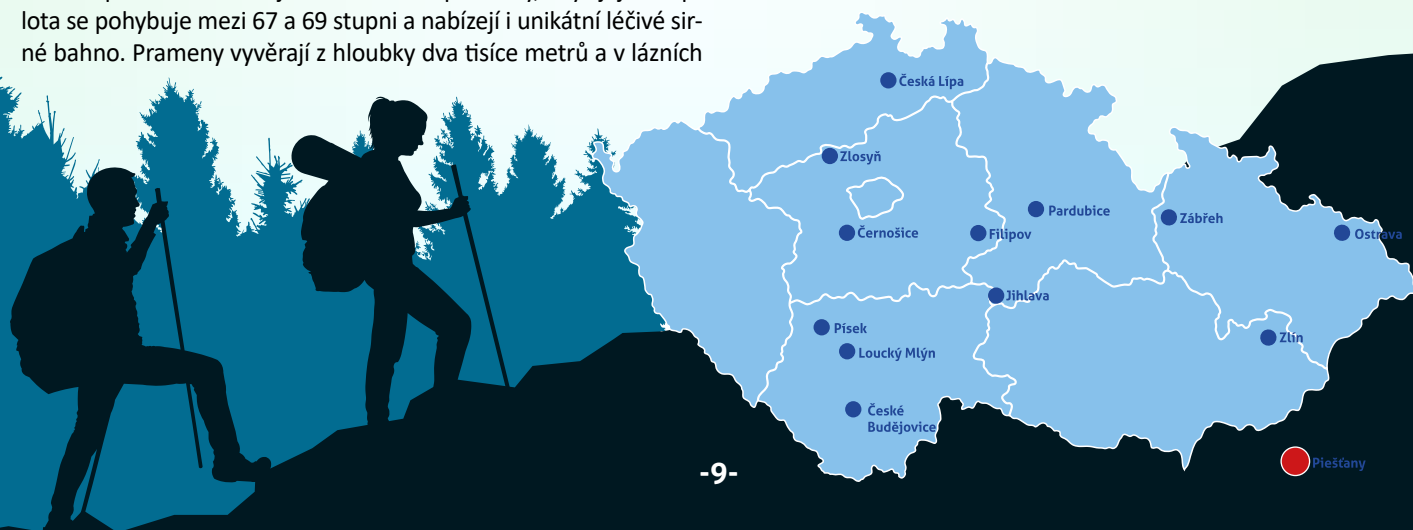
Piešťan je možné si prohlédnout ale i z paluby vyhlídkové lodi Trajan. Můžete si vybrat ze dvou okruhů. Kratší, který trvá okolo jedné hodiny jede od Kolonádového mostu k Ptačímu ostrovu a zpátky. Delší vyhlídková lodní trasa trvá přibližně 80 minut. Začínáte stejně jako u kratší trasy u Kolonádového mostu, pokračujete dále okolo Ptačího ostrovu k Ratnovské zátocy a Drahovské hati. Odtud loď pluje proti proudu k Rybářskému dvoru a pak se obrací zpátky. Na palubě lodi si samozřejmě můžete dát i malé občerstvení. Personál je nesmírně milý a pozorovat hladinu řeky Slávy z paluby Trajanu se myslím bude líbit každému.

Piešťany ale nejsou jenom lázeňským městem. Nabízejí i zajímavé architektonické unikáty. Já bych Vám určitě doporučila vidět Kolonádový most, pod kterým teče silný proud Váhu. Zajímavostí je, že tento most je nejdelším mostem na Slovensku, když měří impozantních téměř 142 metrů a spojuje Lázeňský (Kúpeľný) ostrov se samotným městem. Patří mezi vrcholy funkcionalistické architektury na Slovensku a je samozřejmě památkově chráněn. Když ho budete hledat, nevíte se, že Vás budou místní posílat na Sklený most. Tak mu my domácí totiž přezdíváme.

Vraťme se ale na chvíli přímo do lázní. Odpočinout a nabrat síly můžete právě v nich. Mají silné termální prameny, když jejich teplota se pohybuje mezi 67 a 69 stupni a nabízejí i unikátní léčivé sírné bahno. Prameny vyvěrají z hloubky dva tisíce metrů a v lázních



nabízejí celkem až 60 různých léčebných a relaxačních procedur. Kdo má sil naopak na rozdávání, může se projít právě po Lázeňském (Kúpeľňovém) ostrově, kde je krásný park s mnoha jezírky, nebo si zahrát tenis, vyrazit po cyklotrase po okolí, zahrát si plážový volejbal. Já osobně Vám doporučuji se na chvíli zastavit, odpočinout si a dát si kávu v některé z mnoha kaváren a restaurací, kterých je na Lázeňském (Kúpeľňovém) ostrově opravdu hodně. Těžko vybrat, která je lepší. Zajděte a zkuste to. Myslím, že budete odcházet spokojeni z každé. Já osobně mám ráda restauraci Kantína. Na lázeňské kolonádě si dám často kávu v kavárně Café Kolonáda. Piešťany nabízí i krásné okolí. Doporučila bych Vám výlet do Čertovy pece. Jde o unikátní jeskyni z dolomitského vápence. Nachází se u obce Radošina v pohoří Považský Inovec. Samotná jeskyně je dlouhá 27 metrů a je průchozí oboustranně. U samotné jeskyně je i motorest stejného názvu, kde se můžete výborně najíst. Navíc vstup do jeskyně je pro veřejnost bezplatný. Snad jsem Vás alespoň trochu naladila na návštěvu – podle mého názoru – jednoho z nejkrásnějších městeček na Slovensku Piešťan. Možná nás s klienty potkáte v parku, Lázeňském (Kúpeľňovém) ostrově kam chodíme s klienty z našeho Alzheimercentra na procházky často a rádi.



Pískem i jeho okolím nás provede ředitelka Alzheimercentra Písek a Alzheimercentra Loucký Mlýn u Vodňan Lucie Kučerová.

Své tipy na výlety tedy udávám na cestě mezi těmito dvěma centry. Začnu na jednom z nejsilnějších energetických míst u nás – Božích Kamenech u Kraselova. Nachází se nedaleko Strakonice mezi obcemi Kraselov a Tažovice. Myslím, že to je nádherné místo, která do Vás vlije určitě novou porci pozitivní energie.

Podobně silně na mě působí poutní místo kostel Lomec, přesným jménem kostel Jména Panny Marie, který se nachází uprostřed lesů. Sem jezdím jak sama, tak s klienty z našeho Alzheimercentra Písek na mše. Je to místo s velkou duchovní silou a je možné se zde na chvíli zastavit, zavřít oči a nechat jen tak plout svoje myšlenky.

Směrem na České Budějovice nesmíte pak minout odbočku na Holašovice. V Holašovicích je možné vidět naprosto ojedinělý soubor budov, které pochází ze sedmdesátých let 19. století ve stylu tzv. selského baroka. Holašovice jsou navíc od roku 1995 vesnickou památkovou rezervací a v roce 1998 byly zapsány do Seznamu světového kulturního dědictví UNESCO.

Když si budete chtít dát v Holašovicích něco dobrého k jídlu doporučuji vynikající restauraci Špejchar u Vojty. Výborně tam vaří. Když budete na výletě s dětmi, určitě nesmíte minout Lesopark v Zátíší a Stezku čápa Vodňana, kde je pro děti udělaná naučná stezka. Na ní je možné vidět různé dřevěné objekty, obří houby. Celkem trasa měří 440 metrů, takže ji ujdou i ty nejmenší a má celkem šestnáct originálních interaktivních a informačních prvků. Děti si tak mohou vše osahat. Mezi nejmenšími je oblíbený například skleněný stoleček, ve kterém jsou zapuštěné různé druhy zvířat, rostlin, kamenů apod. Nechybí ani dřevěný most a děti si mohou také vyzkoušet, jak daleko doskočí ve srovnání třeba se srnkou a dalšími volně žijícími zvířaty.

Pomalou ale musíme svoje kroky směřovat do Písku. Abychom stihli vidět i něco z tohoto nádherného města. Samozřejmě je nutné zastavit se na Kamenném mostě – nejstarším dochovaném mostě v Čechách (historicky je v pořadí druhý po zaniklém Juditině mostu v Praze). Most, který je postavený v gotickém slohu je jednoduše krásný. Na mostě jsou také umístěny repliky barokních soch a kříže. Ze soch se vždy ráda zastavím u sochy Panny Marie nebo apoštola Jana. Doufám, že je najdete a postojíte u nich na chvíli i Vy.

Další unikátní stavba, která je určená nejenom pro děti, ale myslím, že i pro dospělé, je písecká Sladovna. V prostorech bývalé sladovny byly v roce 2009 otevřeny dvě stálé expozice pro děti



a postupně se výstavy a prostory stále upravovaly a rozšiřovaly. Dnes je ve Sladovně například výstava Voda mne napadá, která iniciuje vztah člověka k vodě. Fantastická je i stálá výstava pod názvem Mraveniště. V obřím dřevěném labyrintu chodeb, labyrintů, tunelů a mostů se děti mohou krásně schovávat, ale zároveň poznávat, jak žijí v přírodě mravenci. Děti tak získají přirozenou a zábavnou formou velké množství informací z přírodopisu. Sladovna ale nabízí i další výstavy jako například Hnízdo ilustrace, kde děti mohou poznávat tajemství ilustrovaných knih. S nejmenšími je člověk po náročném dni často unaven (na rozdíl od dětí) a chce si dát samozřejmě něco dobrého k jídlu. V Písku můžu doporučit italskou restauraci Pomodoro. Mají tam skvělé domácí těstoviny, zákusky a pro děti zmrzlinu. Od majitelů této restaurace jsme několikrát dostali zmrzlinu pro klienty i naše zaměstnance darem, když nám toto hezké gesto normální lidské solidarity udělalo velkou radost. Třeba nás tam s klienty z našeho Alzheimercentra Písek někdy potkáte.

Budeme se těšit!



Přestože Zlínský kraj patří svojí rozlohou k těm nejmenším krajům v České republice, na kulturní a historické památky, přírodu, ale i kulinařské zážitky patří podle mě k těm největším a nejhezčím, provede nás zde ředitelka Alzheimercentra Zlín Pavla Staňková.

Když se řekne Zlín, každému se vybaví slavný funkcionalistický mrakodrap 21 od architekta Vladimíra Karfíka, čtvrt červených cihlových Baťových domků a v poslední době i Kongresové centrum architektky a dřívější partnerky architekta Jana Kaplického Evy Jiřičné. Zlín a jeho okolí nabízí ale mnohem mnohem víc. Zkusím Vás o tom přesvědčit.

Místem, kam si ráda chodím odpočinout je ZOO Zlín – Lešná. Zlínská ZOO je podle mě jedinečným místem, kde uvidíte zvířata všech kontinentů v přírodním bioparku s volným výběhem. Zvířata tu žijí ve zdařilé napodobenině jejich původního prostředí. Ptáci žijí v ptačích voliérách, která připomíná jejich domovinu. Savci jsou pak vystavováni v přírodních expozicích. Navíc jsem ráda, že se podařilo ZOO Zlín, která měla – podobně jako jiné zoologické zahrady kvůli pandemii koronaviru finanční problémy – zachránit. A jsem ráda, že k tomu přispělo také nepatrně Alzheimercentrum Zlín finanční sbírkou na podporu naší zlínské ZOO.

Pokud máte rádi kozí zmrzlinu z kozího mléka, nesmíte minout Kozí farmu Vizovice. Kozí firma Vizovice začínala před 8 lety s jednou kozou, dnes jich mají již 85 a disponují i vlastní mlékárnou. Přiznám se, že zmrzlinu jsem ještě nevyzkoušela, ale pokud bude letos velké vedro, možná si ji dám.

Jedna netradiční ZOO se pak také nachází ve Starém Městě u Uherského Hradiště v areálu bývalého cukrovaru. Živá zvířata zde ale nehledejte. Všechna zvířata jsou totiž kovová a vznikají umem uměleckých kovářů a jejich svářecích nástrojů. Přesto prosím toto Kovozoo nesmíte při návštěvě Zlínského kraje minout.

Kdo pozoruje v létě noční oblohu, měl by určitě zavítat do Zlínské hvězdárny, kterou provozuje Zlínská astronomická společnost na Lesní čtvrti. Hvězdárna také pořádá pravidelné pozorování oblohy pro veřejnost i odborné přednášky.

Co dál stojí za návštěvu ve Zlínském kraji? Je toho stále hodně. Rozhodně by ten, kdo do Zlínského kraje zavítá, neměl minout barokní Chrám narození Paní Marie ve Štíplě nedaleko Zlína. Jde o jeden z nejvýznamnějších poutních chrámů. Samotná tradice poutí k posvátné sošce Panny Marie Štípské se datuje až do 14. století v souvislosti s jejím nálezem v okolních lesích. Právě pro ochranu sošky byla postavena kaple, pozdější hřbitovní kostel ve Štíplě. Součástí areálu je také soubor památkově chráněných lip.

Zajímavost, která překročila hranice našeho kraje je určitě Větrný mlýn také v obci Štípa. Je to mlýn podobný těm, které je možné vidět v Nizozemí. Byl postaven v letech 1858-1860 a je zapsán do



Ústředního seznamu kulturních památek České republiky.

Raritu v rámci celé České republiky najdete také na hradě Malenovice ve Zlíně na výběžku Tlusté hory, a to je jediná veřejně přístupná kostra slona u nás. Kromě toho je v hradu také archeologická a národopisná expozice Muzea jihovýchodní Moravy.

To nejlepší jsem si nechala samozřejmě na konec. A to jsou Zlínské filmové ateliéry. Ty stojí na Kudlově již od roku 1936, když původně měly sloužit k natáčení reklam pro firmu Baťa, jejíž tehdejší šéf Jan Antonín Baťa dal pokyn ke stavbě prvního studia. To samozřejmě najdete v areálu i dnes. Zajímavostí je, že dva ze tří zakládajících členů zlínských ateliérů pánové Klos a Hackenschmied se stali držiteli Oscara a třetí Ladislav Kolda byl jmenován ředitelem filmového odboru OSN v New Yorku. Další jména spjatá se Zlínskými ateliéry zná asi každý, kdo viděl fantasy filmy Karla Zemana a animované a loutkové filmy Hermíny Týrlové. Areál Filmových ateliérů Zlín je možné navštívit od úterý do neděle od 10 do 17 hodin.

Jak se dá se Zlínským krajem po dlouhém dni rozloučit? Jedině, ale pouze pokud je Vám 18 let!!, ve Vizovicích, jinak neformálním světovém hlavním městě slivovice. A to v návštěvnickém centru Rudolfa Jelínka, kde můžete ochutnat vše, co toto „rodinné“ stříbro pálí.

Já osobně dám ale přednost dortům v cukrárně Dino na třídě Tomáše Bati ve Zlíně. Cukrárna navazuje na tradici cukráře Josefa Maloty, který ji založil již v roce 1939. Dorty podle jeho tradiční zděděné receptury je ale možné ochutnat i dnes. V cukrárně si zakládají na tradičních surovinách, a já osobně mám nejraději jejich tvarohové dorty. K nim je ideální silné malé italské ristretto.

Byla bych ráda, aby se Vám u nás ve Zlínském kraji líbilo, stejně tak jako chceme u nás v Alzheimercentru vytvářet pro naše klienty rodinnou a přátelskou atmosféru.



Regionem Středočeského kraje na sever od Prahy nás provede ředitelka Alzheimercentra Zlosyň Ladislava Vlachová.

Začít výlet v okolí Zlosyně je podle mě nejkrásnější na naší národní hoře a symbolu naší historie – Řípu. Výhled z ní je nádherný po celý rok. V létě, kdy je jasno a je vidět daleko do krajiny je rozhled jednoduše dokonalý. Můžeme pozorovat kompletně celé české Středohoří, Bezděz až po vysílač na Ještědu, kde je vidět pásmo Jizerských hor.

Pokud bude velké teplo, můžete si dát něco na ochlazení přímo na úpatí Řípu v Chatě Říp, kde mají v letní turistické sezoně otevřeno každý den od 10-17 hodin.

Malý kousek od Řípu po proudu Labe stojí určitě za zastavení zámek v Roudnici nad Labem, kde je možné navštívit Lobkowiczské zámecké vinařství. Nevím, jak nyní po pandemii covidu, ale dříve šlo víno přímo na místě ochutnat, ale určitě jde nyní koupit s sebou. Já osobně mám ráda skleničku svěžího rýnského ryzlinku. Nemůžeme ale zůstat na jednom místě pouze u vína, ale je nutné z kraje, který je moc krásný, také něco vidět.

Zámek Veltrusy s krásným zámeckým parkem, je dalším místem našeho zastavení. Park, který poničily povodně před devatenácti lety, je již opět moc hezky opraven a nabízí možnost odpočnout si, projít se, nebo ho projet také na kole. Zajímavostí je, že park je třikrát větší než velký pražský park Stromovka.

Za zmínku určitě stojí, že na zámku se natáčelo také velké množství filmů – od Malé mořské víly, přes Formanova Oscarového Amadea, Učitele tance s Martinem Dejmarem až po Michálkovu Babí léto s Vlastimilem Brodským a Stanislavem Zindulkou v hlavní roli.

Milovníci hudby by měli určitě navštívit rodný dům Antonína Dvořáka v Nelahozevsi. Dům je klasicistní, je samozřejmě památkově chráněn a je možné si na něm prohlédnout pamětní desku s portrétem světové proslulého hudebního skladatele.

Naopak ti, kdo mají rádi poezii, musí zamířit na hrob nositele Nobelovy ceny za literaturu Jaroslava Seiferta, který se nachází na hřbitově v Kralupech nad Vltavou v části zvané Minice. Právě Kralupy nad Vltavou, se kterými je část života tohoto jednoho z největších českých básníků spojena, věnoval Jaroslav Seifert několik textů ve své krásné nostalgické knížce Všecky krásy světa. Stojí určitě za přečtení před nebo po návštěvě Kralup.

Kdo má rád obrazy malíře George Karse – žijícího většinu života ve Francii – také Kralupského rodáka, musí vidět sochu od akademického sochaře Stefana Milkova. Ta byla postavena teprve v září minulého roku a najdete ji v Kralupech před Technoparkem Vysoké školy chemicko-technologické.



Pokud jedete na výlet s dětmi, určitě musíte navštívit jeden ze zoologických parků, které se nacházejí kousek od Alzheimercentra Zlosyň. Až už jde o ZOO park Zájezd nebo ZOO park Zelčín. Právě ZOO park Zájezd patří mezi nejmenší ZOO v Čechách, ale přesto nebo právě proto je fajn ho s dětmi celý projít.

Po celém dni budete jistě unaveni a budete se chtít někde dobře najíst. Osobně můžu doporučit restauraci La Pastorella v Bašti, kde na Vás čeká opravdová domácí italská kuchyně. Děti si můžou dát vynikající pizzu přímo z pece nebo domácí těstoviny. V La Pastorelle mají ale i výbornou kávu.

Druhý můj tajný tip je statek 1738 v Dušníkách nedaleko Kralup. Přeji Vám mnoho – nejenom gastronomických – zážitků ve Středočeském kraji. A pokud budete mít náhodou cestu naším směrem, zastavte se třeba na něco sladkého v cukrárně v nedaleké obci Obříství. Možná nás tam potkáte s našimi klienty z našeho Alzheimercentra Zlosyň. V létě tam chodíme na výlety na vynikající zmrzlinu a dorty.

Okolím Zábřehu na Moravě provede ředitelka Alzheimercentra Zábřeh Markéta Stržíňková.

Protože mám velice ráda hory začnu tipy na výlety přibližně hodinu jízdy autem od Zábřehu. Konkrétně výstupem na nejvyšší vrchol Jeseníku Praděd. Praděd je nejvyšší vrchol v Hrubém Jeseníku. Je to ale současně s 1491 metry nejvyšší hora Moravy, Českého i Horního Slezska. Na jejím vrcholu je navíc ještě téměř 160 metrů vysoký vysílač s rozhlednou. Z ní je vidět kompletně celé pohoří Jeseníku s jeho typickými táhlými hřebeny.

Praděd je přístupný z několika směrů. Na vrchol vede jednak asfaltová silnice z Karlovy Studánky přes sedlo Hvězda a chatu Ovčárna. Tahle trasa po zelené turistické značce je dlouhá devět kilometrů a myslím, že ji ujdou i o trochu starší děti. Druhá cesta vede po červené hřebenovce od Červenohorského sedla. Ta je dlouhá přibližně deset kilometrů. Já mám ale nejraději nejdelší (14 kilometrů dlouhou s převýšením 800 metrů) a zároveň nejprudší trasu po modré turistické značce. Trasa jde z Koutů nad Desnou kolem dolní nádrže přečerpávací vodní elektrárny Dlouhé stráně a myslím, že patří ke krajinově nejzajímavějším.

Moc ráda mám také údolí Bílé Opavy s vodopády Bílé Opavy, které se nachází přibližně pět kilometrů od vrcholu Pradědu. Je to ta pravá divoká příroda tak, jak ji mám ráda a území je samozřejmě součástí Národní přírodní rezervace Praděd.

Dalším mým tajným tipem jsou Obří skály, které se nacházejí 1084 metrů nad mořem přibližně devět kilometrů od Jeseníku. Najdete je v blízkosti vrcholu hory Šerák a to místo má zvláštní energii a půvab. Možná proto, že podle pověstí má vznik skalního bloku na svědomí obr Amík. Ten se měl prý vsadit s obrem ze sousedství, že dál dohodí obrovský skalní blok. Amík hodil skálu daleko, ale jeho soused hodil ještě dál, a tak Amík v návalu vzteku alespoň rozpůlil skálu na dvě části. Nevím, zda je to pravda, ale jděte tam a přesvědčte se, zda to obři mohli opravdu dokázat. Na Obří skály můžete vystoupat po zelené turistické značce z horského střediska Ramzová kolem lanovky na Šerák a pak dále lesnatým údolím Vražedného potoka. Trasa je dlouhá v jednom směru přibližně čtyři kilometry a ujde ji i málo zkušený turista. Co vidět na naší cestě dál? Určitě samotné město Lázně Jeseník a budovu Priessnitzových lázní. Konkrétně budovu Priessnitz. Mezi architektonické skvosty patří také Vila Adelheid.

Zastavit bychom se měli také ve Velkých Losínách, kde je stále v provozu (již od konce 16. století) papírna, která vyrábí ruční papír pro evropské i americké zákazníky (a nejenom je). V areálu sídlí také Muzeum papíru, které stojí za to určitě navštívit. Myslím, že se bude expozice líbit i dětem.



Milovníci vojenské historie si pak můžou prohlédnout soubor vojenských opevnění od Zábřehu až po Jeseník, které měly chránit mladou Československou republiku v době mobilizace před nacistickým Německem v roce 1938. Součástí je i Vojenské muzeum v Králíkách. V něm si můžete například prohlédnout stálou expozici pod názvem „Jaro 1945“.

Kdo má ráda sladké. A doufám, že je Vás hodně. Tomu musím doporučit čokoládovnu v Troubelicích. Vyrábějí ji tam z nejlepších ekvádorských kakaových bobů a každá čokoláda je ručně vyráběna. Čokolády navíc v Troubelicích sladí ztuhou třešňovou šťávou v biokvalitě, přidávají kakaové máslo a nepoužívají žádné jiné rostlinné oleje. Navíc všechny čokolády a další výrobky jsou bezlepkové, což ocení zejména ti, kteří mají na lepek alergii.

Výlet zakončíme tam, kde sídlí naše Alzheimercentrum. Tedy v Zábřehu. Po dlouhém a namáhavém dni (moje tipy na výlety jsou spíše na tři dny, to upozorňuji raději předem!!! ať si nemyslíte, že zvládnete vše během jednoho jediného dne) je dobré si dát samozřejmě něco dobrého k jídlu. Ráda doporučím restauraci Stará sladovna přímo u nás v Zábřehu. Kdo má rád českou klasiku – svíčkovou, guláš – musí zavítat právě sem.

Těšíme se na setkání s Vámi

