



Květen 2005

K volbám ve Svazu důchodců České republiky

S potěšením konstatuji, že volby v našich místních (městských), ale i regionálních či krajských organizacích se staly přehledem širokého působení Svazu důchodců České republiky. Obtížně lze vyčíslit počet setkání, besed, přednášek či jiných společenských aktivit - vycházek, zájezdů, cvičení, návštěv divadel a koncertů, ale i sportovních aktivit či posezení při zpěvu či tanci atd. atd. Je opravdu hodně akcí, které se konaly pro seniory.

Každá organizace je jiná, je dobrá v něčem jiném. Jedno pak mají všechny společné: třetí generace dovede žít, nechce žít jen ve vzpomínkách či čekat, že společnost se o seniory postará. Vysoce proto hodnotím naše aktivní funkcionáře, kteří na rozdíl od jiných tak zvaných „proseniorských“ organizací, kde aktivita za činnost pro seniory je měřena v korunách (nebo dokonce i v eurech), vše pro své spoluobčany vykonávají zdarma a se zájmem. Proto si myslím, že v první řadě je potřebné **poděkovat všem nejmenovaným funkcionářům, kteří pracovali, či budou pracovat v našem Svazu důchodců ČR.** Nechť nejlepším díkem je uspokojení těch, pro které nezištně pracují. Ne vždy je toto poděkování zjevné, ještě jsme se nenaučili být navzájem ohleduplní, přátelští a mít radost i z drobností. A právě v našem věku by mělo být více toho, co nás sblíží a působí nám radost ze života, ze vzájemného setkání a ze sousedské pohody. Proto **ještě jednou dík** všem funkcionářům bývalým, dnešním i příštím v naší seniorské organizaci „Svazu důchodců ČR“.

Hledejme dobrou spolupráci i s jinými organizacemi seniorů a buďme jednotní při prosazování našich zájmů. Vždyť přece je život tak krásný! Snažme se usnadnit život i těm, kterým zdraví již neslouží a kteří potřebují pomoc sociálních či zdravotnických zařízení. My pak dbejme, aby tato zařízení plnila své úkoly tak, jak to mají v etickém kodexu. Nebojme se i zde poukázat na nedostatky tak, jak to činíme v našem seniorském hnutí.

Všem členům pak přeji dostatek iniciativy, pohody a dlouhá léta zdraví úměrnému věku. **Stáří není nemoc, ale etapa života.**

Na závěr bych měl ještě jednu prosbu. **Snažme se všichni získat do vedení jednotlivých našich organizací lidi obětavé, pracovitě, nezištné a rozumné.** Jedině tak se nám podaří vybudovat organizaci, která bude společností nejen brána na vědomí, ale která pro třetí generaci bude nezastupitelná a nenahraditelná. Zkrátka ať platí naše obměněné heslo. **„Senioři seniorům, ať nikdo není ve třetí generaci sám“.**

Prof. Dr. Jan Solich

Senioři a zdravotnictví

Všeobecně je známo a statistiky zdravotnických pojišťoven to potvrzují, že nejvíce potřebují zdravotní péči občané nad 60 let, kterých v posledních letech díky zlepšujícímu zdravotnímu stavu a dobré životosprávě přibývá. I orientační průzkumy, které provedl náš Svaz důchodců ČR, dokumentují, že 90 % členů užívá pravidelně léky a navštěvuje lékaře. 74 % dotazovaných dále potvrdilo, že s poskytováním zdravotní péče je plně spokojeno - je zajímavé, že jsou to především obyvatelé mimo velkých měst, nespokojeno je 8 % dotázaných a 18 % tuto otázku nezodpovědělo.

Méně jsme již byli spokojeni s odpovědí na lékovou politiku. I když 40 % na léky nedoplácí (většinou venkov díky předpisům svých obvodních lékařů), 54 % doplácí do 100 Kč měsíčně a jen 6 % doplácí více a to i částky dosahující 1000 Kč měsíčně, což je při průměrném důchodu 7.400 Kč na osobu jistě hodně. Téměř 40 % občanů uvedlo, že si ceny léků a doplatky předem zjišťují a 15 % již odmítlo pro vysoký doplatek lék přijmout. Projevuje se zde neschopnost úřadů (zejména Ministerstva financí) stanovit jednotné ceny léků tak, jak je tomu ve všech zemích EU.

Ústřední rada SDČR proto neustále sleduje problémy zdravotní péče a dopady na seniory a upozorňuje nejen Koordinační výbor důchodcovských organizací, ale také přímo Ministerstvo zdravotnictví na názory seniorů.

Začátkem března byl ministryni zdravotnictví osobně předán dopis, ze kterého podstatnou část uvádíme:

„Vážená paní ministryně, k naší osobní návštěvě dovoluujeme si Vám jménem Ústřední rady SDČR písemně předložit problémy, které české seniory v současné době v oblasti zdravotní politiky nejvíce trápí:

- 1. Obavy ze zvýšení **spoluúčasti** na zdravotní péči. Podle údajů MPSV klesl v roce 2005 průměrný důchod, přes proběhlou zákonnou valorizaci, pod 40 % průměrného výdělku. Životní náklady stále stoupají (energie, potraviny, nájemné, doprava aj.), a tak zejména osaměle žijící důchodci se dostávají pod životní minimum.*
- 2. **Poplatky za léky.** Senioři uznávají spoluúčast, ale měla by být systematická, v lékárnách by měly být jednotné ceny a jednotné doplatky, které by se měly měnit 1x ročně. Na tento problém se poukazuje již několik let a živelnost v lékové politice je ve srovnání s jinými zeměmi EU nepochopitelná. Máme dostatek dokladů z jiných zemí a nemuselo by docházet k „zneklidňování“ občanů - zejména seniorů, vyhlásováním změn v cenách léků. Konečně skutečnost, že farmaceutické firmy často během několika dnů upraví ceny a sníží doplatky, svědčí o nesystematičnosti celého procesu.*
- 3. Často nepodložené **diskuse o změnách ve zdravotnictví**, které půjdou zejména na vrub seniorů, kteří jsou pochopitelně největšími klienty zdravotní (a také sociální) péče. Pomoci by zde měla nejen schválená koncepce, ale i častější vystoupení politických představitelů k otázkám zdravotní péče. Senioři uznávají zpřísnění kontroly, předpisů, ekonomického dohledu např. na pojišťovny. Můžeme Vás ujistit, že zvláště senioři by přivítali možnost osobního dohledu na poskytnutí zdravotní péče, vyúčtování poskytnuté péče či zavedení zdravotních průkazů. Poslední vystoupení představitelů stomatologické komory jsou důkazem současných obav a strachu před zhoršením zdravotních služeb pro seniory.*

Víme, že jistě všechny problémy seniorů ČR znáte. Rádi bychom jen připomenuli, že právě třetí generace všechny, i diskutované problémy ve zdravotnictví těžce nese. Přejeme Vám hodně úspěchů ve Vaší náročné práci.“

Prof. Dr. Jan Solich, předseda SDČR

Zprávy z ústředních orgánů SDČR

Ústřední rada SDČR se sešla 17. 3. 2005 v Praze (celkem 33 členů, omluveni p. Broušek, Kadeřávková, Posoldová a Šklíba) a **z rozhodnutí uvádíme:**

Téměř všemi hlasy (1 se zdržel) bylo rozhodnuto, aby ve stanovách bylo zakotveno, že sdružené místní organizace se označují jako **regionální**.

Výročního zasedání KVOD (31. 5.), kde má být změněn název této organizace na „**Rada seniorů ČR**“ se za Svaz důchodců ČR zúčastní p. Bartošová, Čiháková, Egermaier, Hála, Kolman, Pospíšil, Solich, Šklíba a Zelinka.

Bylo rozhodnuto do nových Stanov uvést odstavec o zrušení organizace - nutný protokol o tom, jak bylo naloženo s razítkem, finančními prostředky a majetkem - zajistí PhMr. Čiháková.

V místnosti po Středisku sociální pomoci a služeb sídlí nyní redakce časopisu „**Senior revue**“. První číslo tohoto časopisu obdržely již všechny organizace SDČR a časopis bude tyto adresy pravidelně docházet. Kdo má zájem o osobní předplatné - lze se přihlásit. Ústřední rada tento časopis plně doporučuje - bude totiž pravidelně přinášet zprávy ze Svazu důchodců ČR a ze života seniorů.

Schválen rozpočet SDČR za rok 2004 a návrh rozpočtu na rok 2005. Dotace - granty ve výši 1, 850. 000 Kč byly plně vyčerpány a správnost ověřila Ústřední kontrolní a revizní komise. Pro rok 2005 bylo na alternativní pečovatelskou a asistentskou činnost přiděleno 1, 523. 400Kč - bylo rozděleno na Střediska, která plně zodpovídají za racionální využití. Za jejich činnost plně odpovídá předseda a výbor příslušné organizace. Středisko nesmí mít vlastní IČO a vlastní účet.

Připomínky k volbám shrnul p. Kalábek - jejich počet je poměrně malý. Bylo rozhodnuto, že všechny sporné problémy je nutno vyřešit do zasedání ÚR v září. Sjezd má mít již slavnostní ráz.

Po diskusi byly přijaty tyto závěry:

Ve SDČR zůstává **třístupňové vedení** (ústředí, kraj, místní/městská resp. regionální organizace).

Ústřední výbor (pojem výbor se zavádí místo rada) má být **21 členný, ústřední kontrolní a revizní komise 5 členná**.

Předsednictvo má být **7 členné** - předseda se volí přímo na sjezdu, dalšími členy jsou místopředseda a předsedové komisí finanční, sociálně-zdravotní, tiskové, zahraniční a rekreační.

Volební období 3 leté, nelze kumulovat funkce (např. předseda Krajského výboru nemůže být členem předsednictva), vykonávání funkce po dvě období je omezeno jen v ústředních orgánech. Změna názvu „Svaz důchodců České republiky“ nepřichází v úvahu.

Všechny tyto závěry byly odsouhlaseny nejméně 27 hlasy. Diskuse bude pokračovat na zasedání v červnu t. r.

Přítomní byli pozváni na **Pražské gerontologické dny** (25. - 27. 5. 2005 v Kongresovém centru hotelu Olšanka v Praze 3). Zprávu ze zahraniční komise přednesl p. Větrovský - Evropský kongres EURAGu bude 1. 10. 2005 ve Slovinsku. Časopis Euragu je k dispozici v sekretariátu.

Výkonná rada se sešla 10. 3. a 14. 4. 2005.

V rámci přípravy navrhuje, aby sjezd řídili pp. Egermaier a Kolman; do volební komise budou kandidovat pp. Kratochvíl a Göbel; do mandátové komise - pp. Pospíšil a Králová; návrh

usnesení připraví pp. Kalábek a Solich; návrh na změny Stanov zpracují pí Čejková a Čiháková.

Garantem grantu MPSV je předseda. Předběžné rozdělení dotace: Brno 300tis. Kč, Praha 370tis. Kč, České Budějovice 310tis. Kč, Plzeň 110tis. Kč, Prachatice 50tis. Kč, Hodonín 90tis. Kč, Mariánské Lázně 40tis. Kč, Frýdek-Místek 150tis. Kč, Opava 20tis. Kč a rezerva 83tis. Kč.

Schválena spolupráce s nadačním fondem Elpida a Koalicí pro zdraví. Prof. Solich informoval o jednání na min. zdravotnictví a v redakci Lidových novin. Přijata zpráva o sjezdu ČSSD, kterého se zúčastnil předseda, kde předal dopis KVODu. Byl vysloven nesouhlas s postupem Krajské rady JMK, která bez souhlasu VR zaslala dopis všem okresním organizacím ČSSD. Byl schválen omluvný dopis předsednictvu ČSSD a vzata na vědomí pozitivní odpověď.

Dále byly schváleny delegace na Dny seniorů do Drážďan, Erfurtu a Suhl.

K 1. 4. 2005 bylo vydáno celkem **18 383 ks známek na rok 2005**. Zakoupené známky budou vodítkem pro stanovení delegátů na sjezd. Byla schválena likvidace 3200 ks příspěvkových známek platných do konce roku 2004.

Byl odsouhlasen program a organizace **setkání funkcionářů SDČR v květnu (17. a 18.) a září (26. a 27.) v Hradci Králové**.

Dr. Čejková podá právní výklad pojmu „právní subjektivita organizace“.

Schválena zpráva ze zasedání předsedů Krajských rad 24. 3. 2005.

Kladně hodnocen seminář o Radách seniorů, konaný v únoru humanitárním sdružením Život 90, Helsinským výborem a Radou pro seniory.

Schválena žádost o příspěvek na německo-český seminář „Mladí a staří“ 5. - 9. září 2005 ve Špindlerově Mlýně (Šklíba a Blaschke).

Schváleno přijetí pí Schwarzové na místo pokladní, dále písanky na materiály pro sjezd, byl vysloven souhlas se snížením nájemného ve Wuchterlově ul. a proplacení sporných telefonů - průměr minulých let.

Jednání předsedů krajských rad 24. 3. 2005 v Praze bylo zaměřeno zejména na činnost ústředních orgánů a přípravu voleb delegátů a samotného sjezdu. Dohodnuto připravit materiály k diskusím tak, aby vše bylo projednáno do zasedání ÚR v září 2005. Diskutováno o spolupráci s hejtmany a vlivu SDČR na vytváření Rad seniorů v krajích a statutárních městech. Zdůrazněna samostatnost každé místní organizace. Krajská rada má jen poradní a koordinační význam, hlavním jejím úkolem je pak hájit zájmy seniorů v kraji.

Střediska sociální péče a pomoci SDČR - jednání předsedů organizací - 19. 4. 2005 Praha. Projednán plán činnosti alternativní péče a asistentské služby. Prodiskutováno odvolání a žádost o zvýšení přidělené dotace MPSV. Znovu diskutováno o postavení Střediska v rámci organizace. Statutárním orgánem je předseda organizace a výbor, jimž se zodpovídá pověřený vedoucí střediska. Středisko nesmí mít - viz rozhodnutí Ústřední rady - své IČO a bankovní účet.

Zpracováno ze zápisů.

Bude líp?

Už dlouho se nám vyhrožuje důchodovou reformou. Doufám, že ani po ní penzisté jako vrstva nezaniknou a nějaký groš se podaří se zařátými zuby v rozpočtu někde ušklíbit. Marně se mohou starodůchodci kát, že z totáčovských „královských“ platů nedávali něco do banky a nezmizelo to i s vytunelovanými peněžními ústavami.

Ještě že peníze nečiní člověka šťastným, jak nám v tom moudru jdou příkladem politici a manažeři. Předvádějí spíš menažerii.

Je to až zázrak, že téměř 15 let stále funguje náš SDČR! Žádné dotace, žádné nadace nás nepodporují. Většinu toho, co děláme pro důchodce, organizujeme bez příspěvku zvenčí. Pokud se najde sponzor, hluboká mu úcta. Na prstech je spočítáš.

Na kolikero dveří je třeba pokorně zaklepat, než se trochu výhodně získá místnost, aby se tam naši důchodci mohli scházet, vyslechnout přednášku ochotného lektora či dokonce, aby bylo možné pořádat akademii třetího věku! I za to dík, že se to povedlo. A znovu se zakousnout do dalších akcí pro seniory...

To ten, kdo pečuje o penzisty z peněz státních či pravidelných nadačních, ten za takovou péči může pobírat i slušný plat, případně zaměstnávat své příbuzné.

Ne však žádný pesimismus. Fakt se to lepší. Před pár lety nás ani žádný vašnosta nepřijal, nebral telefon, nebavili se s námi. Došlo jim, že je nás dosti voličů. Takže velká změna. Přijmou nás, vyslechnou, ba přislíbí, ale pak se většinou nezmění stejně nic jako dřív. Jen jistý ceremoniál.

Nesplněné naděje? Jak krásně zní termín Rada seniorů. Kde však vůbec funguje a má vliv? Hledejte je s lupou, najdete-li, klobouk dolů. Rad není zapotřebí, tvrdí starostové. To tak, aby do zaběhlé úřednické rutiny snad mluvili životem zkušený či odborníci. Vystačíme si a basta.

Co vědí mladší generace o našem úsilí, o tom, jak vlastně žijeme? Veřejná a významnější média jen občas zopakují, jak zatěžujeme státní rozpočet, div ho nezhroutíme, že spolýkáme moc prášků, jako bychom si je předepisovali. Prostě a naplno, že tady překážíme, což si podle průzkumu myslí čtvrtina mladých. Odměňování za naše skalpy jako kdysi za indiánské nám našťestí nehrozí. Sólokaprovité zmínky o žijících u nás stoletých i starších je prostě memento, kam to všechno spěje.

Nejčtenější deník Blesk nejspíš nepřijde o své prvenství v tiskovém nákladu, ohrožen rodícími se či plánovanými seniorskými časopisy. Jako se kdysi kupovaly cihly na památníky národa, lze prý na poštách obstarat si „akcii“, za niž snad bude pak vycházet Nová doba, ač patříme spíš k době uplynulé.

Zda změníme nějak ne právě příznivý pohled na důchodce ve veřejnosti servírovaný médií? Podaří se informovat, co dělá SDČR pro penzisty, což veřejnost, ale i mnozí starší lidé ani netuší, ba je to nezajímá? Naděje však umírá naposledy.

J. P. Poustka

Z korespondence VR:

Ministerstvo kultury

SDČR se obrátil na ministra kultury, kterého upozornil na to, že řada památek neposkytuje slevy seniorům. Z odpovědi ze dne 18. 4. 2005 vyjímáme:

„Záležitostí slev se Ministerstvo kultury zabývá průběžně, intenzivně od roku 1999. Naplňuje tím čl.2 Kulturní politiky aktualizované usnesením vlády č. 40/2001, jehož cílem je usilovat o zpřístupňování kulturního bohatství i lidem sociálně znevýhodněným. Tlak ze strany návštěvníků kulturních akcí na poskytování slev je v posledních letech velmi intenzivní. Proto ministerstvo učinilo vnitřní opatření k zajištění stálých a pravdivých informací o cenách vstupného. Příkazem 1. náměstka ministra kultury je stanovena cyklická aktualizace informace o slevách, která je zveřejněna na internetových stránkách ministerstva. Právě v měsíci dubnu před zahájením turistické sezony na hradech a zámcích bude provedena první aktualizace, druhá pak v měsíci září při zahájení divadelní sezóny.

Při těchto aktualizacích budeme mít možnost srovnání postupu našich organizací.

Je nutno podotknout, že ministerstvo může pouze nepřímo ovlivnit postup v této věci u vlastních příspěvkových organizací, nikoliv však u organizací jiných zřizovatelů. Státní kulturní politika je v tomto směru pouze výzvou, k níž nestátní organizace mohou a nemusí dle vlastních podmínek a zájmů přihlédnout.

Prosím vás proto napříště o sdělování konkrétních jmen organizací, které od slevy upouští. Přičemž nestátní sféra je zcela mimo naši působnost“.

Podepsán Pavel Dostál, ministr

Na naši stížnost o neposkytování slev pro seniory na zámku Kroměříž jsme obdrželi z Národního památkového ústavu v Brně tuto odpověď:

Vážený pane předsedo,

obdržel jsem prostřednictvím MK ČR Vaši stížnost týkající se neposkytování slev ze vstupného pro seniory na státním zámku AZ Kroměříž.

V minulém roce jsme ponechali rozhodnutí o výši vstupného na jednotlivých správách památkových objektů a respektovali jsme jejich návrhy s ohledem na zvyklosti předchozích let a také na plánované tržby, které se promítají do obnov a údržby jednotlivých státních hradů a zámků. Za striktní odpověď paní kastelánky ing. Dokoupilové se omlouvám.

Součástí kulturní politiky, kterou plníme, jsou mj. i slevy ze vstupného poskytované seniorům. V letošním roce platí slevy i pro státní zámek AZ v Kroměříži.

Jsmo si vědomi, že senioři tvoří velkou část naší klientely, s prvořadým zájmem o památky, a proto jim rádi vyjdeme vstříc.

S úctou PhDr. Jaromír Mička, ředitel.

UPOZORŇUJEME NA DŮCHODY

Předsednictvu ČSSD a jejich klubu seniorů byl předán dopis, který byl určen pro všechny delegáty sjezdu. Z uvedeného dopisu vyjímáme:

„V posledních letech je důchodcovská obec silně znepokojena svým stále se zhoršujícím sociálním postavením ve vztahu k ekonomicky aktivní části populace, které se propadá nejen hluboko pod úroveň evropských tradic, ale dokonce i pod úroveň mezinárodních závazků České republiky. V letech 1998 až 2004, tj. v období sociálně demokratických vlád, pokleslo sociální postavení seniorů ve společnosti na nejnižší úroveň za celé období ekonomické transformace. Přitom senioři transformační dluhy nezpůsobili, naopak vytvořili hodnoty, ze kterých stát dodnes profituje. Měřeno v reálných hodnotách vývoje kupních sil důchodců a mezd k roku 1989 vzrostl tento rozdíl za 14,8 procentních bodů v roce 1998 na 40,3 procentních bodů v roce 2004. To jest o 25,5 procentních bodů během šesti let! A měřeno v hodnotách nominálních poklesla relace (náhradový poměr) průměrného starobního důchodu sólo k průměrné nominální hrubé mzdě ze 45,9 % v roce 1998 na 40,6 % v roce 2004. V letošním roce se nůžky mezi reálnou kupní silou průměrného starobního důchodu sólo a průměrné reálné mzdy dále o 1,2 procentní body rozevřou a relace průměrného starobního důchodu k průměrné nominální mzdě se o 0,3 procentního bodu propadne. Navíc někteří vládní činitelé tvrdí, že situace se bude dále zhoršovat.

Skutečnost, že se senioři dostávají na vedlejší kolej české společnosti, pokládá důchodcovské hnutí České republiky za ponižující a nepřijatelné. Dle oficiálních dat ministerstva práce a sociálních věcí již 183 tisíc poživatelů starobních důchodů žije pod hranicí životního minima a několik set starších 60 let bylo zaregistrováno při sčítání bezdomovců v hlavním městě Praze. Jsme velmi zneklidněni, když představitelé ministerstva financí otevřeně prohlašují, že tuto situaci nemohou zlepšit a zejména pak, když přebytky na důchodovém účtu chtějí rozpustit ve státním rozpočtu. Peníze vybrané na důchodové pojištění patří pojištěncům, nikomu jinému!

*Se znepokojením a obavami sledují senioři podporu požadované privatizace současného penzijního systému od finančního kapitálu a zejména vyvázání části prostředků bez příslušných kompenzací. Máme obavu, že stávající penze nebudou zajištěny! Stejně obavy v nás vzbuzují návrhy některých vládních představitelů na zavedení poplatků u lékaře, zvýšení doplatků u léčiv atd. **Tento stav chápeme jako přímé ohrožení svojí existence**“.*

Dopis podepsali úřadující předseda KVODu a předseda SDČR

Pro vaši informaci

Předsednictvo Svazu důchodců ČR se obrátilo na představitele parlamentních politických stran se žádostí o setkání, na kterém by se prodiskutovaly otázky, týkající se „**třetí generace**“. Na náš požadavek reagovali dosud zástupci KSČM, se kterými se konala schůzka 12. května t. r., dále představitelé KDU-ČSL a US-DU, se kterými se setkání uskuteční v nejbližších dnech.

SENIOR KARTY

Od 2. 5. letošního roku jsou na všech poštách v České republice k dostání první Senior-karty, které do života českých důchodců mohou přinést důležité změny. Jsou nositelem lákavých výhod, které mohou snížit výdaje důchodců při každodenních nákupech, péči o osobní zdraví, při rekreaci nebo provozování koníčků a zálib.

Prodejní cena Senior-karet je 20,- Kč. Karty vydal **Koordinační výbor organizací důchodců a zdravotně postižených České republiky** (KVOD, jehož je SDČR součástí), který v těchto dnech současně zahájil realizaci Projektu českých seniorů. Senior-karty, jejichž platnost není časově omezená, jsou součástí tohoto projektu.

Každý, kdo si Senior-kartu koupí a bude ji mít stále u sebe, bude moci kdekoliv v České republice uplatňovat nárok na slevy a výhody v oblasti obchodu, služeb, rekreace, kultury či sportu. Slevy zabezpečuje realizační tým Projektu českých seniorů. Tento realizační tým jedná a bude jednat o slevách například s významnými sítěmi supermarketů, s majiteli benzinových pump, významnými dopravci, s vybranými cestovními kancelářemi, výrobci a prodejci potřeb pro zahrádkáře a kutily, s výrobcí zboží určeného pro seniory, s majiteli a provozovateli lázní, kulturních zařízení, ale také s provozovateli mobilních sítí, s majiteli hokejových a fotbalových klubů, s rybářským svazem, s vedením Moravského krasu a dalšími.

Každý z důchodců může sám kdykoliv navrhnout, kde v místě jeho bydliště, v jeho obci či městě může realizační tým prosadit pro držitele karet, tedy pro důchodce, slevy a výhody. Svě náměty a nápady mohou senioři posílat na adresu redakce prvních celostátních „Novin českých seniorů“, které budou stejně jako senior-karty v prodeji na všech českých poštách. V těchto novinách a jejich přílohách budou pravidelně informace o slevách zveřejňovány. Adresa redakce je uvedena na senior-kartách.

Právě peníze, získané prodejem Senior-karet, umožní Koordinačnímu výboru organizací důchodců a zdravotně postižených ČR zahájení vydávání „Novin českých seniorů“.

Senior-karty a Noviny českých seniorů jsou součástí aktivit nového seniorského hnutí, do něhož se může zapojit každý z českých důchodců.

Z činnosti našich organizací:

Co dělali porubští esperantisté

Esperantisté z Ostravy-Poruby, kteří jsou organizováni u MO SDČR jako základní organizace 07, se scházejí každé úterý v budově Armády spásy na ulici M. Majerové.

V roce 2004 vydali informační leták o Ostravě, který do esperanta přeložila paní L. Klegová. Předali ho spolu s pohlednicí Ostravy s česko-esperantským textem „Pozdrav z Ostravy-Saluton el Ostrava“, kterou vydali již v roce 2001, do informačních center v Ostravě a Porubě, kde si ji mohou zájemci za 3,- Kč zakoupit. Informační leták o Ostravě předali naši členové zahraničním i tuzemským účastníkům esperantských kongresů a jiných setkání esperantistů i našim zahraničním korespondentům. Tímto způsobem získali esperantisté nejen z evropských zemí, ale také z Koreje, Číny, Japonska a Brazílie informace o Ostravě. Také naši esperantisté dostávají informace a pozdravy od esperantistů z blízkých i velmi vzdálených zemí. Např. pan V. Sládeček dostal novoroční pozdrav v esperantském jazyku od Santa Clause ze severního pólu jako odpověď na dopis, který mu zaslal v prosinci 2004.

Činnost porubských esperantistů nespočívá pouze ve výuce tohoto jazyka a komunikaci v něm. V roce 2002 vysadili spolu se studenty v blízkosti Gymnázia Olgy Havlové v Porubě lípy - Stromy milénia - a v roce 2004 k nim zajistili z finančních prostředků, které obdrželi od Úřadu městského obvodu Poruba, nové informační tabulky a kůly.

Esperantisté mezi sebou rádi přivítají všechny, kteří se chtějí naučit tento mezinárodní jazyk.

L. Tesařová

Užitečná spolupráce

Ve smyslu Usnesení vlády České republiky ze dne 15. 5. 2003 o Národním programu přípravy na stárnutí na období 2003-2007 a podle Standardu Ministerstva práce a sociálních věcí vznikl ze vzájemné iniciativy MO SDČR v Plzni, odboru sociálního lékařství LF Univerzity Karlovy v Plzni a ředitelství Všeobecné zdravotní pojišťovny v Plzni projekt spolupráce, který je přínosem pro plzeňské seniory.

Na návrh MěO SDČR vypracovala LF UK celoroční cyklus zdravotnických přednášek s vhodnou tematikou pro seniory formou „Akademie třetího věku“ a zajistila odborné lektory. Ředitelství VZP podpořilo tuto akci finančně v rámci prevence zdraví.

Přednášky se konají pravidelně v Šafránkově pavilonu LF UK a senioři jsou na ně zváni v pravidelném zpravodajství Českého rozhlasu Plzeň a v příloze Plzeňského deníku kultura.

Dále ředitelství VZP přispělo i na rozšíření služeb poradny „Za zdravé stáří“, kterou z iniciativy MěO SDČR zajišťuje Ústav hygieny LF UK. Zde se bezplatně provádí vyšetření seniorů na množství plasmatického cholesterolu z kapky krve, měření tělesného tuku bioimpedancí přístrojem NUTRIGUARD M analyser, stanovení glukózy a hladiny triacylglycerolů. Zároveň mají senioři možnost nechat si analyzovat jídelníček a získat individuální doporučení, co ve stravě změnit, aby byla zajištěna nejlepší podpora zdraví. Nutriční hodnocení jídelníčku se provádí „SOFTWAREM nutričního hodnocení“.

Výsledky jsou seniorům předány pro případné sdělení praktickému lékaři. Tato služba je seniory velmi vyhledávaná, protože jsou předem objednáni a nemusí čekat v pořadí a vyšetřující medicí jsou velmi vstřícní a výsledek pomáhá i k překonání některých těžkostí.

LF UK vítá tuto službu, neboť medicí, kteří šetření provádějí, poznávají nemoci stáří i psychologii občanů pokročilého věku. Toto poznání a zkušenosti pak uplatní ve své vlastní praxi.

Spolupráce uvedených organizací tak přináší seniorům města Plzně užitečné rady pro spokojené prožití stáří a příkladně ukazuje zájem významných složek společenského života o seniory.

Jiří Egermaier, MěO SDČR

Letem seniorským světem:

- Nový rekonstruovaný klub pro seniory má od 1. února 2005 MěO Varnsdorf. Z činnosti je nutno vzpomenout nedělní setkání s „Pohádkovou kapelou“ - za tříleté období celkem 57x. Organizace tak plně využívá dohody SDČR a OSA o neplacení autorských poplatků.
- Městský úřad v Černošicích vybavil místnost MO SDČR Černošice televizorem a počítačem.
- MO SDČR v Jihlavě (předseda Vilém Kubát) účinně rozvíjí internetový klub a podílí se na práci „Rady seniorů města Jihlavy“.
- Z činnosti SDČR Litoměřice uvádíme: pondělí a čtvrtek (8.00-9.00) rekondiční tělocvik; úterý 14.00 promítání videa; čtvrtek 14.15 zpívání při kytáře.
- Nová adresa Městského výboru SDČR Praha (včetně Střediska sociální pomoci a péče) je Domov důchodců v Malešicích, Rektorská ul. 580/7, budova C, Praha 10. Číslo telefonu: **274 773 378**.
- Zprávy o činnosti SDČR a seniorech přináší pravidelně časopis „Moje zdraví“, který v některých lékárnách obdrží stálí pacienti zdarma.
- Městská organizace v Ústí n. Labem ve svém kulturním a společenském programu na 2. čtvrtletí inzeruje řadu autobusových zájezdů, vycházek, výletů a společenských akcí pro své seniory. Přejeme jim hodně šťastných kilometrů.
- Z programu Krajské rady v Pardubicích vyjímáme: bude jednáno o založení místní organizace v 9 obcích s počtem obyvatel dva tisíce a více, připravuje se vydávání metodicko-informativního zpravodaje a dále spolupráce s kluby seniorů v místních organizacích.

Lze tomu věřit?

Pro ty z vás, kteří dávají pozor na to, co jedí, je zde definitivní slovo na téma výživa a zdraví. Je posilou ducha konečně vědět, že skutečnost přece jen odporuje všem lékařským výzkumům.

1. Japonci jedí velice málo tuku a trpí méně infarkty než Britové nebo Američané.
2. Mexičané jedí hodně tuku a také trpí méně infarkty než Britové nebo Američané.
3. Japonci pijí velice málo červeného vína a trpí méně infarkty než Britové nebo Američané.
4. Italové pijí nadměrné množství červeného vína, ale také trpí méně infarkty než Britové nebo Američané.
5. Němci pijí hodně piva a jedí spoustu klobás a tuku a trpí méně infarkty než Britové nebo Američané.

ZÁVĚR: Jezte a pijte co chcete. Je jasné, že skutečnost je jiná.

Všem organizacím!

1. Odevzdali jste?

- návrhy na změny Stanov
- návrhy delegátů na 6. sjezd SDČR
- návrh na členy do ústředních orgánů

2. Objednali jste již známky na rok 2005?
3. Odeslali jste zprávu o činnosti za rok 2005

Pro vnitřní potřebu Svazu důchodců ČR zpracoval redakční tým.
Za správnost zveřejněných údajů ručí autoři příspěvků.
Uzávěrka: 16. května 2005
Administrace: Ústředí Svazu důchodců ČR, 160 00 Praha 6, Wuchterlova 5,
III. patro, telefon: 220 398 126