

# Z p r a v o d a j

## Svazu důchodců ČR

### 3/2006

ZÁŘÍ 2006

---

#### **Bude nás ve Svazu důchodců ČR více?**

Jedním z úkolů SDČR je rozšíření členské základny. Tento úkol považuji za primární a velmi významný. Vždyť organizací, které se zabývají problémy seniorů není tolik a ty které u nás existují, mají za cíl pečovat o sociální pomoc a za tuto činnost jsou příslušně honorovány. Važme si činnosti různých center, diakonií či charit a dalších – mají erudované pracovníky, ale jejich náplní není starost o zdravé seniory, kteří pečovatelskou či jinou sociální či zdravotní pomoc prozatím nepotřebují.

Proto jsou na místě organizace, které III.generaci zabezpečují a organizují tzv. společenský život a jejich snahou je zabezpečit po všech stránkách co nejlepší podmínky života. Přínosem je jistě to, že v roce 2005 byla ustanovena nejen Rada seniorů ČR, ale i vládní výbor pro seniory a otázky stárnutí. Tyto organizace přispějí nejen po společenské stránce, ale i odborné, k tomu, aby senioři v ČR postupně získávali podmínky, které pro starší generaci již vytvářejí některé státy v Evropské unii.

Organizace seniorů - a tou Svaz důchodců ČR bezesporu je již od r.1990 - mají v jednotlivých místech vytvářet podmínky života starší generace, a to nejen v oblasti společenské, kulturní, sportovní, ale i vzdělávací, poradenské či pomoci v alternativní sociální péči.

SDČR pomáhá seniorům zejména s **problémy osamocení** ve smyslu svého hesla „**Senioři seniorům, aby nikdo nebyl sám**“, protože **osamocení je největší hrozba stáří**.

V roce 2006 jsou v ČR téměř 2 miliony seniorů a jejich počet stále stoupá, zatímco počet členů SDČR (25.000-30000) je prakticky stále stejný – spíše mírně klesající a to ve 130 organizacích.

Kde hledat příčiny? Je jich jistě více a těžko je lze definovat. Často záleží na obětavých a snaživých funkcionářích – těm patří naše poděkování – ale i na místních podmínkách či podpoře komunálních politiků. Víme, že např.organizace v místě nevznikla jen proto, že se nenašel předseda a další členové do výboru. Rovněž odchod starších funkcionářů znamená někdy zrušení organizace – nenajde se náhrada. Nelze opomenout ani politické problémy – ne každý senior chce dodržovat zásady stanov SDČR. **SDČR je ale nestranné občanské**

**sdružení s veřejně prospěšnou činností.** Stačí pak, aby funkcionář prosazoval politiku jednoho směru a členové odcházejí resp. ani nepřistupují. Někde se nedaří založit organizaci proto, že je tam klub důchodců a ten má od pana starosty zajištěnou nejen místnost, ale i zájezdy či odměnu pro vedoucího klubu. Ne každý má proto zájem o **dobrovolnou a neplacenou práci**, tak jak je tomu v SDČR a v seniorských organizacích ve většině zemí Evropy. Zkrátka důvodů je více, a to jsem neuvedl všechny.

Naší snahou stále je zvýšení aktivity při získávání nových členů i vzniku nových organizací, a to nejen proto, aby naše požadavky byly tlumočeny v místních, ale i v centrálních orgánech a aby Rada seniorů ČR měla co nejvíce podnětů. Pro rozšíření však nejvíce hovoří možnost seniorů žít mezi svými vrstevníky.

Cílem těchto řádků je, aby se nejen funkcionáři SDČR, ale i všichni členové zamysleli na tím, jak do řad SDČR pozvat co nejvíce vrstevníků. Snahou by mělo být, aby senioři se sdružovali ve všech obcích a městech, aby ani ve stotisícových města nepracovala pouze jedna malá organizace vzhledem k celkovému počtu seniorů ve městě.

Nejde tedy jen o nábor členů a zvýšení počtu organizací, ale především o naplnění našeho hesla: „**aby nikdo nebyl sám!**“

*Prof. Dr. Jan Solich,  
předseda SDČR*

### **Tisková komise Svazu důchodců ČR**

Rozvoj činnosti Svazu důchodců České republiky se odvíjí od jednotlivých odborných komisí, v nichž dávají svolení senioři k dispozici své bohaté životní zkušenosti. Také v činnosti naší tiskové komise je zřejmé, jak cenné jsou právě životní zkušenosti stálých i příležitostných spolupracovníků. Stále „prořídlé“ řady této komise však volají po akutní nápravě.

Přesto výsledky úsilí té hrstky obětavců v tiskové komisi nejsou právě zanedbatelné. Tisková komise Svazu důchodců ČR pracuje intenzivně na zvyšování úrovně i obsahu Zpravodaje, na pohotovějším dodávání zajímavých zpráv na stránky teletextu, který máme od února letošního roku k dispozici, i na popularizaci našich radostí a starostí v celostátních i regionálních sdělovacích prostředcích.

Díky výraznému podílu Svazu důchodců ČR na dění s cílem zpestřovat život našich občanů, byli mj. vybráni pro populární televizní pořad Barvy života prof. Dr. Jan Solich (v březnu) a Václav Větrovský (v červnu) a následovat jistě budou další.

Na úseku vnitřní činnosti komise úzce spolupracuje s dalšími komisemi a sekretariátem Svazu za účelem získávání aktuálních informací pro širokou členskou základnu. Úsek vnější činnosti je neméně závažný. Cílem je využívat možnosti spolupráce s redakcemi denního tisku, rozhlasu a televize, spolupracovat s tiskovými komisemi jiných organizací důchodců a publikací vhodných materiálů propagovat činnost důchodců.

Přidáte se čiperně i vy ?

- vsk-

### **Mezinárodní komise Svazu důchodců ČR**

Hlavním úkolem Mezinárodní komise je navazování kontaktů s organizacemi seniorů a institucemi v dalších zemích, sledování životní úrovně a postavení seniorů v zahraničí, spolupráce s dosavadními partnery a vyhledávání dalších.

Pro první pololetí tohoto roku byly schváleny tyto výjezdy do zahraničí:

Vídeň – březen – prof. Dr. Jan Solich,

Budapešť – březen – Václav Větrovský,

Berlín – duben – prof. Dr. Jan Solich,  
Schwerin – květen – Jiří Egermaier (vedoucí) + 3,  
Braniborsko – červen – prof. Dr. Jan Solich (vedoucí) + 3, viz příspěvek na dalším místě.

Pozvání pro druhé pololetí mají:  
PhMr Hana Čiháková, Schmachlitz, SRN,  
Vilnius – říjen – zasedání generální rady EURAG – Václav Větrovský.

- vsk-

### **Ze života seniorů v SRN**

Každoročně se v červnu koná v zemi Brandenburg „Týden seniorů“, v letošním roce již třináctý v pořadí.

Na pozvání členů Seniorenrat des Landes Brandenburg (dále jen SRLB) navštívila delegace Svazu důchodců ČR seniory okresu a města Luckenwalde, se kterými udržuje spolupráci již po několik let.

Členové delegace měli možnost se setkat jak s představiteli seniorských organizací, tak i se zástupci vládních a městských úřadů a institucí. První den se uskutečnila schůzka s prof. Sieglinde Heppener, poslankyní zemského sněmu SPD a předsedkyní zemské Rady seniorů. Přítomni byli i předseda okresu Teltow-Fläming p. Jungbluth a další. Zástupci obou delegací se vzájemně informovali o možnostech v práci pro seniory.

Několik zajímavostí z jednání:

- Seniori v SRN jsou organizováni nejen v SRLB, ale i v různých politických nebo sportovních organizacích,
- Každým rokem se v červnu pořádá „Týden seniorů“, který financuje příslušné zemské ministerstvo,
- Země Brandenburg má ministryni pro rodinu, seniory a mládež,
- Předseda vlády přijímá jednou ročně členy RS,
- Důležitou otázkou je rodina, nejen rodiče a děti, ale i dědeček a babička.

Předseda SDČR prof. Solich informoval m.j. o založení Rady seniorů ČR i o činnosti SDČR. Odpoledne se delegáti SDČR zúčastnili slavnostního shromáždění ve sportovně-spoločenském středisku (Erlebnishof) Werder, kde bylo přítomno cca 300 seniorů. Po oficiálním zahájení zemským radou p. Peer Gieseckem a předání čestných uznání za práci pro seniory, byl připraven kulturní program, ve kterém vystoupili jak žáci a studenti místních škol, tak i členové seniorského divadla „Goldener Herbst“.

Další den byl připraven opět zajímavý program. Dopoledne přijal delegáty SDČR zemský rada p. Gieseke a zmocněnkyně pro otázky seniorů pí Ina Landmann. Diskutovalo se o problémech, se kterými se musí vypořádat čeští i němečtí seniori, ale zastupitelé a veřejnost. Pojednání následoval odjezd do Postupimi s prohlídkou zámeckých zahrad a zajímavostí.

Při návratu měli zástupci SDČR možnost se seznámit v obci Woltersdorf s provozem „Domu generací“. Původní obytný dům železničářů byl přebudován ve společenské středisko, které využívají jak seniori, tak i junioři. Pro obě skupiny se připravují zajímavé programy.

Před odjezdem se zástupci seniorů obou zemí dohodli na další vzájemné spolupráci.

Poděkování za dobrou organizaci pobytu patří pánům Jiráskovi a Scheibemu, pí Krause i dalším seniorům, kteří se delegaci SDČR věnovali.

- Čih -

## Evropský kodex proti rakovině

Desatero pro život:

1. Nekuřte!
2. Mírněte se v konzumaci alkoholických nápojů.
3. Vyhýbejte se nadměrnému slunění.
4. Dodržujte zdravotní a bezpečnostní pokyny, zejména při práci zahrnující výrobu a manipulaci s látkami, které mohou způsobit rakovinu.
5. Často jezte čerstvé ovoce a zeleninu i obiloviny, neboť obsahují ochrannou vlákninu.
6. Vyvarujte se vzniku nadváhy a omezte spotřebu tučných jídel.
7. Navštivte lékaře, objevíte-li kdekoliv na těle bulku, pozorujete-li změny pigmentového znaménka nebo zjistíte-li krvácení bez známé příčiny.
8. Navštivte lékaře, máte-li přetrvávající potíže, jako jsou kašel, chrapot, nepravidelná stolice, nebo jestliže hubnete bez známé příčiny.
9. Ženy, choďte pravidelně na gynekologické prohlídky a žádejte vyšetření stěru z děložního hrdla.
10. Ženy, kontrolujte si pravidelně prsy (samovyšetřováním) a nechte si po dosažení 50 let pravidelně provádět mammografii.

## Evropa proti rakovině

### Z organizací SDČR

#### Cvičili jsme na XIV. Všesokolském sletu v Praze

Po více jak ročním nacvičování skladby „Ta naše písnička česká“ jsme v sobotu 1.července 2006 odjeli do Prahy. Po příjezdu jsme se zúčastnili v SAZKA ARÉNĚ slavnostního zahájení XIV.Všesokolského sletu, které sledovalo 10 000 diváků.

V neděli dopoledne se konal Sletový průvod Prahou, ve kterém pochodovaly zástupy účastníků ze zahraničí a všech domácích sokolských žup. V podvečer jsme zahájili náročný nácvik na Strahově a potom opakovali 2-3krát denně. Na ploše Rošického stadionu při vystoupeních cvičilo v 19 skladbách přes sedmnáct tisíc cvičenců včetně krajanů z USA, Kanady, Austrálie, Švýcarska, Německa, Švédska, Slovinska, Rakouska a mnoha početné delegace ze Slovenska. Sokol Frýdek – Místek postavil ve spolupráci se Sokolem Lučina 36 cvičenců, z nichž více než polovina je členy MěO SDČR Frýdek – Místek. Melodie Karla Hašlera, na které jsme cvičili, rozezpívaly nejen nás, ale také přítomné diváky.

Program ze 6.července, který vysílala přímým přenosem Česká televize, navštívil také prezident republiky Václav Klaus, a na závěr poděkoval všem cvičencům.

Chci poděkovat zastupitelům města Frýdek – Místek za finanční dar a také naší cvičitelce sestře Jiřině Hružkové za její obětavou práci a velkou trpělivost s námi.

Přes velká vedra, která nás všechny po celou dobu sužovala jsme si všichni odnesli do svých domovů překrásné zážitky a vzpomínky.

*Štěpánka Pešáková, členka výboru MěO SDČR Frýdek – Místek*

#### Slavnostní Pasov

Na pozvání presidenta Bavorsko-české společnosti pana Jiřího Konvaliny jsem se 30.dubna 2006 v rámci spolupráce mezi městy České Budějovice a Pasov zúčastnil předmájových oslav v Pasově.

Pozváni byli rovněž důchodci z Francie a Maďarska a pozvání přijala též naše folklórní skupina „Radost“ z Kamenného Újezdu, se kterou přijela jako zástupce magistrátu našeho města pí Kopalová.

Oslavy byly zahájeny velkou mší. Následoval slavnostní průvod Pasovem, jehož účastníky bylo 4 000 krojovaných občanů povzbuzovaných zdravíci diváky. Přihlízejícími byla nejvíce vítána právě naše Radost, která se od ostatních lišila především tím, že průvod protančila. Oslavy pokračovaly ve velké společenské hale, kde při slavnostním obědě promluvil starosta města p. Albert Zankel a další představitelé i hosté.

Zahraniční účastníci následně odjeli do vesnice Kellbertg, kde při malém pohoštění vystoupil opět náš soubor Radost. Při společné písni „Rozamunde – Škoda lásky“ byla navozena při tanci a zpěvu nezapomenutelná atmosféra.

Tanec a zpěv sblíží každého člověka.

*Václav Minařík, předseda MěO SDČR České Budějovice  
(převzato ze Zpravodaje MěO SDČR)*

### **Univerzita třetího věku**

Od října 2004 jsem studentkou Univerzity třetího věku na 1.lékařské fakultě UK. Chodím pilně na přednášky, opatřila jsem si skripta a popsala několik tlustých sešitů. Někteří přátelé se mne ptají: „Proč to děláš? Co z toho budeš mít? Jaké výhody tito přinese?“ Výhody (zejména finanční) jaké mají ti lidé na mysli, studium Univerzity třetího věku nepřináší. Po jeho absolvování si zcela určitě neotevřu soukromou ordinaci. Ale výhody v psychické oblasti jsou bezesporu významné. Studium umožňuje kontakt se špičkovými vědci a pedagogy, navozuje atmosféru sounáležitosti a přátelství s vrstevníky. Přispívá k duševní činnosti, trénuje a posiluje paměť, rozšiřuje vědomosti a seznamuje s novými moderními poznatky. A konečně všichni posluchači bezpochyby duševně omládnou. Dokladem toho je i to, že se před písemnými zkouškami chvějí strachy a píší si taháky jako ta mládež.

Tak nějak si představuji úspěšné stárnutí.

*Květa Pecharová (1929), SD Klas-SI  
(Převzato z Informací pro pražské seniory SDČR MěV Praha)*

### **Jak jsem se stal důchodcem**

Někdy hodně dávno, šlo by říci v raném mládí, jsem něco slyšel o doživotní rentě. A tak jsem si v duchu přál, aby se mi to taky trochu poštěstilo. Ale nijak jsem nikdy nezbohatl, a ani Sportka mi štěstí nepřinesla. Tak jsem se dožil důchodového věku.

V některých věcech jsem konzervativní typ. Právě má zaměstnání jsou toho důkazem. Měl jsem jenom dva zaměstnavatele a u toho druhého jsem strávil celkem 32 let. A pak nastal čas odejít do důchodu.

Musím předeslat (a nevím zda je to někde nějak jinak definováno), že já dělím důchodce na aktivně činné a tzv. okenní, což jsou ti, jejichž největší zábavou je koukat z okna.

Na vlastní důchod jsem byl duševně připraven a docela se na něj těšil. Půl nepřečtené knihovny a řada časopisů, neurovnaná má sbírka divadelních programů, návštěvy kulturních zařízení a sportovních utkání (na co nebyl dříve čas), více péče o zahrádku atd. atd. Ale ouha. Nejdříve nastalo stěhování všeho co jsem nashromáždil v práci (a nebylo toho málo) domů. Jako příklad lze uvést náhradní oblečení včetně obutí, vlastní nádobí, odborná literatura, řada osobních věcí apod. Stěhování se dalo zvládnout, ale doma zatím stále pořádáme překážkový běh přes nastěhované věci a uklízím a uklízím. Tak jsem se stal uklízecím důchodcem. Naději

však neztrácím, a až douklízím, nastoupí očekávaná etapa mého života, že si budu moci dělat co budu chtít, ovšem nebudu žít z doživotní renty, ale ze starobního důchodu.

Musím se také přiznat, že se těším nejen na setkávání s kamarády, ale také se stejně zaměřenými důchodci; to jsou tací, kteří mají stále co dělat, protože je to baví a žijí další krásnou etapu svého života.

I o tom, co děláme a co nás baví, jaké máme společné aktivity, o tom si budeme snad i určitě číst na stránkách těchto listů.

- Jar -

Informujeme

**Čtete a odebíráte měsíčník „Doba seniorů“? Vychází vždy koncem měsíce a je k dostání na poštách a v trafikách. Je možné si ho předplatit a nechat posílat na vlastní adresu a to 5 Kč za kus. Měsíčník přináší řadu informací právě pro seniory.**

Dnes vybíráme informaci **o výpočtu vdovských důchodů:**

Marta Selicharová, vedoucí oddělení externí komunikace Českého svazu sociálního zabezpečení:

„Každý důchod se skládá ze dvou složek – základní výměry, která činí v současné době 1 470 Kč, a procentní výměry, která závisí na počtu odpracovaných let. Vdovský nebo vdovecký důchod se počítá jako polovina procentní výměry důchodu, na který by měl zemřelý nárok v době smrti, a přičte se základní výměra. Pokud pozůstalý pracuje, vyplácí se vdovský důchod bez omezení. Je-li však pozůstalý v důchodu, krátí se procentní složka na polovinu. Tedy de facto vyplácí se čtvrtina procentní částky. Základní výměra se vyplácí při souběhu starobního a vdovského důchodu jen jednou.“

K vdovským důchodům ještě jedna informace. Ženy, které ovdověly před více než 11 lety, mají nyní šanci na získání vyššího důchodu. Takže: Vdovy, kterým byl vypočten důchod po manželovi před 1.lednem 1996 mají nárok na úpravu – důchod po manželovi nebude již krácen. Přepočítání ale neprovádí Český svaz sociálního zabezpečení automaticky, **je nutno o změnu požádat na příslušné Okresní správě sociálního zabezpečení.“**

## **Poradny Rady seniorů ČR**

**Praha** - Dům odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2

**Oblast sociální** – důchody, sociální dávky a služby a další sociální problematika

**Pondělí a středa: 14.00 – 18.00 hod., telefon: 234 462 074**

**Oblast bytová** – problematika bytů, bydlení, nových nájmu, deregulace a pod.

**Úterý a čtvrtek: 14.00 – 18.00 hod., telefon: 234 462 075**

**Oblast právní** – telefon 234 462 076

**Oblast: Poradna pro seniory při práci s počítačem**

**(Po-Pá 9-11 hod) telefon 234 462 075**

## **Hradec Králové**

Dům odborových služeb, Gočárova 1620, kancelář č. 405,

e-mail: [poradna.hradec.kr@rscr.cz](mailto:poradna.hradec.kr@rscr.cz)

## **Brno**

Dům odborových služeb, Malinovského náměstí 4, kanceláře č. 413 a 414,

e-mail: [poradna.brno@rscr.cz](mailto:poradna.brno@rscr.cz)

## **Ostrava**

Dům odborových služeb, Českobratrská 18, kanceláře č. 55 a 55A,

e-mail: [poradna.ostrava@rscr.cz](mailto:poradna.ostrava@rscr.cz).

Čtete Teletext na Nově str. 664? Přináší zprávy ze Svazu důchodců ČR. Pokud Vaše organizace chce krátkou zprávu zveřejnit – obraťte se na předsedu tiskové komise pana V. Větrovského e-mail: [senior.kv@seznam.cz](mailto:senior.kv@seznam.cz). Ukázka jedné stránky teletextu je přílohou dnešního Zpravodaje.

V rámci Národního programu počítačové gramotnosti můžete ve městech: Liberec, Hradec Králové, Trutnov, Dvůr Králové n. L. a Vrchlabí absolvovat počítačový kurs za 100,- Kč. Přihlásit se lze na telefonech: 499 810 606, 774 214 514 a 800 800 028 (bezplatná linka).

Vydavatelství Era vydalo zajímavou knihu D. Glossová a kolektiv: Bydlení pro seniory. Je vhodná nejen pro odborníky, ale pro všechny, kteří se problematikou seniorů zabývají. Doporučujeme i seniorům.

Na [www.rscr.cz](http://www.rscr.cz) najdete nejen zprávy a informace SDČR, ale také: Právní poradnu RS, Bytovou poradnu RS, Nové nájemné, informace o novinách „Doba seniorů“, Aktuality RS, Informace z Euragu, Senioři v zahraničí, časopis „Evropský senior“, Senioři a abeceda zdraví, Připomínky Rady senioru k zákonům. Nově je zařazena i rubrika „Nejsmutnější zprávy“ a aktuální Pozvánky.

Rubrika SDČR na [www.rscr.cz](http://www.rscr.cz) obsahuje také: Zpravodaje SDČR, Program SDČR, Rekreace a dále zápisy z Výkonné rady a Ústřední rady.

Svaz důchodců ČR zajistil pro seniory divadelní představení dne 13. listopadu 2006 v 11.00 dopoledne v Divadle Pod Palmovkou za jednotné vstupné 80 Kč. Pro mimopražské zájemce je možné zajistit též levné ubytování. Další podrobnosti na stránkách rekreace.

Upozorňujeme členy na zvýšení opatrnosti při vpouštění cizích osob do bytů a na zvážení všech smluv a dohod, zejména při nákupních zájezdech či návštěvách prodejců v bytech. Pozor na podvodníky, kteří se vydávají za zástupce energetických či telefonních podniků, či za úředníky či sociální pracovníky.



Ve druhé polovině září oslaví své významné životní jubileum dlouholetá členka Svazu důchodců ČR, místopředscekně Obvodního výboru SDČR v Praze 10, paní **Hana Frýdlová**. Její záliba v cestování ji přivedla i do rekreační komise Svazu důchodců ČR, nejprve v ústředí, později se stala předsceknyní rekreační komise SDČR v Praze 10.

Do dalších let přejeme jubilantce nejen pevné zdraví, ale stále hodně elánu a chuti do další práce a cestování.

Ústředí Svazu důchodců ČR



Z pobytu v rekreačním středisku ENERGETIK v Rožnově pod Radhoštěm přivezla naše členka tyto řádky:

### Úsměv

Úsměv nestojí nic a vynáší mnoho.  
Obohacuje toho, kdo ho přijímá,  
aniž by ochuzoval toho, kdo ho daruje.  
Trvá chvíli, ale vzpomínka na něj bývá stálá.  
Nikdo není tak bohatý, aby se bez něho obešel  
a nikdo není tak chudý, aby ho nemohl darovat.  
Úsměv vytváří v domově štěstí,  
ve starostech je oporou, citlivým znamená přátelství.  
V únavě přináší odpočinek, ve znechucení vrací odvahu,  
v zármutku je útěchou a pro každou bolest přirozeným lékem.  
Je dobře, že si ho nelze koupit ani půjčit  
ani ukrást, protože má hodnotu okamžiku, kdy se daruje.  
A kdybys potkal někoho, kdo by neměl pro tebe úsměv, ačkoliv na něj čekáš,  
buď velkodušný a oblaž ho svým úsměvem,  
Protože nikdo tak nepotřebuje úsměv,  
jako ten, kdo ho nemá pro druhé.



Vydává: Ústředí Svazu důchodců ČR, 160 00 Praha 6, Wuchterlova 5, telefon: 220 398 126  
pro vnitřní potřebu Svazu důchodců ČR. Za správnost zveřejněných údajů ručí autoři  
příspěvků.

Uzávěrka: 31.srpna 2006

Redakce: Zdenka Ježková, Mgr. Jaroslav Špička

Tisková komise SD ČR: Václav Větrovský, předseda, e-mail:senior.kv@seznam.cz