

Z p r a v o d a j

Svazu důchodců ČR

4/2006

LISTOPAD 2006

Několik slov na konec roku 2006

Nejen u nás, ale na celém světě je zvykem, že se nejen v organizacích, ale i každý jednotlivec závěrem roku zamýšlí a hodnotí dosažené úspěchy i nedostatky.

Činím tak já, jako předseda našeho Svazu a byl bych rád, kdyby také totéž učinili předsedové a členové výborů krajských rad, místních, městských a regionálních organizací a každý jednotlivý člen Svazu důchodců ČR. Všech seniorů se týká to, aby s vážností zhodnotili, zda v ČR je třetí generaci věnována srovnatelná pozornost a péče, jako je ve všech vyspělých zemích světa, abychom si mohli zodpovědět tuto otázku: **dosahují senioři ve společnosti té vážnosti a úcty jako tomu bylo běžně i v naší historii nebo jak si to přejeme?**

Jsem přesvědčen, že senioři a také seniorské organizace mají i v dnešní společnosti určitou váhu a postavení, neboť díky životní úrovni a zdravotní péči se průměrný věk seniorů prodlužuje a jejich podíl na populaci se neustále zvyšuje. Vytvořením Rady seniorů ČR v roce 2005 a ustavením vládního výboru pro seniory vznikla fóra, kde se objektivně a na úrovni řeší seniorské problémy. V uvedených orgánech jsou představitelé, kteří jsou partnery nejvyšších řídicích a politických orgánů. Díky kolektivnímu a nestraničkému přístupu se problémy seniorů řeší nejen na centrální, ale i na místní úrovni. Zdůraznil bych zde zejména důležitost např. komunitních plánů v sociální politice aj.

Cíle našeho programu se postupně plní. Jsme si však vědomi toho, že např. ve výši důchodů máme ve srovnání se zahraničím stále co dohánět, a to především u samostatně žijících seniorů. Najdou se také určité nedostatky v sociální, zdravotní a bytové politice, kdy se různé reformy v těchto oblastech dotýkají nejvíce právě seniorů. Kladně lze hodnotit rozšiřující se bezplatnou poradenskou činnost, vzdělávání a vlastní seniorské noviny „Doba seniorů“, což přispívá ke zlepšené informovanosti seniorů. Také naše organizace by měly být iniciátorem jak pomáhat všem potřebným seniorům.

Činnost vlastní organizace SDČR je závislá především na práci, iniciativě a obětavosti volených funkcionářů, a to na všech úrovních od Ústřední rady až po místní organizace. Patří jim největší poděkování, neboť na nich záleží, jak jednotlivé organizace plní úkoly a cíle Svazu. Jsme rádi, že převážná většina seniorů již plně pochopila smysl naší neziskové, nestraničké a humanitární organizace, která sdružuje seniory bez rozdílu politického či

náboženského přesvědčení. SDČR má ještě řadu nevyužitých možností, jak zlepšit v SDČR společenskou, kulturní, vzdělávací, sportovní, turistickou a zájezdovou činnost, ale také činnost poradenskou a humanitární nebo sousedsky pomoci tam, kde je to potřebné.

Ústřední rada pokračovala v celostátních setkáních funkcionářů. Stejně dobré výsledky jsou také z krajů. Společné rekreace a zájezdy mají nezastupitelné místo mezi seniory.

Podstatně se změnila také informační možnosti, neboť vedle „Zpravodaje“ vydávaného Svazem důchodců ČR, vychází řada informačních tiskovin na úrovni krajů i místních organizací. Dále vycházejí již vzpomenuté noviny „Doba seniorů“. Kromě toho existují webové stránky s vlastní rubrikou SDČR (www.rscr.cz) a Teletext Nova str.664 a 665. Také se rozšířilo regionální rozhlasové seniorské zpravodajství a věřme, že i ČT si bude více všimnout seniorů. Pokud se však o vaši organizaci nepíše, tak je chyba na vaší straně, protože buď nemáte svého dopisovatele nebo vlastní webovou stránku. V této oblasti připravujeme zpracování adresáře.

Často se hovoří i o finančních otázkách našich organizací. Většina místních či městských organizací získává finanční prostředky od magistrátů nebo starostů. Věřím, že i ústřední orgány získávají více prostředků z centra, jako je to běžné v zahraničí. Právě naše zahraniční spolupráce, a to s evropskou společností EURAG je významná a měli bychom v ní pokračovat obdobně jako se seniorskými organizacemi našich sousedů v EU. Rok 2006 zde přinesl řadu akcí, např.návštěva našich seniorů v SRN a Polsku, všechny však není možné uvádět.

Dobrá je spolupráce s „patientskými organizacemi“, z nichž právě seniorské organizace jsou největšími a jsou také největším konsumentem zdravotní péče a je proto samozřejmé, že potřebuje i nejvíce informací v této oblasti.

Co se nám nedaří – získávat nové, mladší seniory a zakládat nové organizace a tím rozšiřovat členskou základnu SDČR. V letošním roce vznikly pouze tři nové organizace, ale počet členů nestoupá. Není dobrou vizitkou některých krajů, když v kraji existují jen 3-4 organizace. Pokusíme se proto ještě do konce roku zabezpečit celostátní náborovou akci.

Co nás čeká v roce 2007: pokračovat v práci, jak nám to ukládá náš program do roku 2008 a hledat oblasti, které můžeme dále zlepšovat. Na prvním místě jsou to mezilidské vztahy, dále více obětavosti a iniciativy v práci pro druhé. Jsme dobrovolná organizace, která nemá placené funkcionáře a proto často k nám nechtějí přistoupit ti, kteří zjistí, že za práci nejsou peníze, ale jen vděk či někdy i nevděk ostatních. Stále platí naše heslo: „**Důchodci důchodcům, aby nikdo nebyl sám**“. Věřte, že někdy samota je horší než porucha zdraví.

Na závěr všem za dosavadní práci děkuji a do dalšího roku přeji, aby náš rozsáhlý program schválený na sjezdu SDČR pro období 2006-2008 byl plněn tak, abychom přispěli k tomu, že i v ČR budou vytvořeny dobré podmínky pro život III.generace.

To je náš cíl a úkol a také mé přání. Všem pak přeji nejen hodně zdraví a osobní pohody, ale také dostatek sil, obětavosti a iniciativy při plnění tohoto programu.

Prof.Dr.Jan Solich,
předseda

Otevřený dopis představitelům českého zdravotnictví a politikům!

Vážení,

Seniorské organizace sdružené v Radě seniorů ČR (zejména pak Svaz důchodců ČR) již několik let žádají, aby obdobně jako je tomu ve všech zemích EU a jak

tomu bylo i dříve (a to již za 1. republiky) i u nás, byly v lékárnách ČR na léky **zavedeny pevné ceny a pevně stanovené doplatky.**

Léky mají totiž ve světě charakter zvláštního zboží, jejich potřeba je dána zdravotním stavem občanů a rozhodnutím ošetřujících lékařů. Užívání je dále ovlivněno řadou odborných informací poskytnutých občanům lékařem či lékárníkem.

Rozdílné ceny léků vedou často ke snaze pacientů získat co nejlevnější lék a to i za cenu tzv. „turistiky“ po lékárnách, ale zejména k diskriminaci těch, kteří žijí v místech, kde jsou i odkázáni na jedno zdravotnické zařízení a lékárnou.

Nejednotné ceny léků či doplatků na léky **neprospívají pacientům**, ale prospívají především výrobcům léků a jak je známo z praxe vedou i k různým machinacím a k ovlivňování léky předepisujících lékařů.

Překvapuje nás, že ani po vstupu do EU jsme v ČR cenovou politiku léků na systémy běžné v sousedních zemích nezavedli. Vede to k **nespokojenosti občanů, zvláště pak seniorů, kteří jsou příznivci určitých jistot a přesných pravidel**, nemohou tento postup pochopit a jasně to dávají najevo na besedách a průzkumech.

Žádáme proto, aby v cenové politice léků byl v zájmu občanů stanoven konečně jasný systém tak, jak je tomu v zemích EU. Správně se připomíná, že když jde zavést pevné ceny u cigaret, které jsou jasně spotřebním zbožím, musí to jít i u léků, které jsou důležitou součástí zdravotní péče a moderní zdravotní politiky. Největším spotřebitelem léků jsou senioři, a proto věříme, že s ohledem na ně bude tento problém právně řešen v brzké době.

Děkujeme za pochopení a nápravu.

Dr. Zdeněk Pernes,
předseda Rady seniorů ČR

Prof.Dr. Jan Solich, CSc.,
1. místopředseda RSČR a
předseda Svazu důchodců ČR

Praha listopad 2006

Setkání funkcionářů SDČR v Hradci Králové

Dne 5.zář 2006 se v Hradci Králové sešli na semináři zástupci organizací SD ČR a představitelé dalších seniorských organizací, zejména Rad seniorů.. Setkání zahájil Prof. Dr. Jan Solich, předseda Svazu důchodců ČR a 1.místopředseda Rady seniorů ČR a přivítal hosty: prezidentku EURAG Dr.Eveline Hönigsperger, předsedu Rady seniorů ČR Dr. Zdeňka Pernese, senátora Doc. MUDr. Karla Bartáka, paní Janu Petrenko, ředitelku Koalice pro zdraví, JUDr. Oldřicha Staňka, tajemníka Občanského sdružení Život 90 a šéfredaktora novin

Doba seniorů Františka Vonderku, který na setkání zastal roli tlumočnicka. Po uvítání hostů předal slovo prezidentce EURAG.

Dr. Hönigsperger nejprve seznámila přítomné s mezinárodním sdružením EURAG, které je jedinou mezinárodní nepolitickou seniorskou organizací, sdružuje 155 seniorských svazů a mnoho seniorů – jednotlivců. Jejím cílem je být zájmovou lobby starších lidí v Evropě. Toto sdružení se zabývá mimo jiné i právní ochranou seniorů. V případech diskriminace podává žaloby a zastupuje klienty u Evropského soudního dvora v Haagu. V další části se paní prezidentka zabývala otázkou stárnutí populace v Evropě. Od roku 2002 ubývá lidí v produktivním věku a přibývá seniorů. Proto je potřeba zvolit takové strategie, které povedou k zajištění hospodářského růstu zemí Evropy, na kterém se musí aktivně podílet i senioři. Evropský model dosud neexistuje – je potřeba trvalá podpora politická, zdravotní, kulturní, duchovní, ale i soustavné vzdělávání starších lidí a pomoc při zařazování seniorů do aktivního společenského života. Zdravotní prevence spolu se správnou výživou a cvičením pomáhá ke zdravému stárnutí a pokud jsou senioři fit, mohou pracovat dále i pokud dosáhnou důchodového věku. Seniorské organizace stojí před výzvou, aby donutily politiky zabývat se otázkou stárnutí evropské populace.

Následně vystoupil Dr. Zdeněk Pernes. Seznámil přítomné s novinkami v sociální oblasti seniorů v České republice. Podle vládního návrhu bude od roku 2007 penze zvýšena u staro-důchodců o 6,6% a u novo-důchodců o 5,6%. Dále informoval o práci a hlavních úkolech Rady seniorů ČR. V Praze, Ostravě, Brně a Hradci Králové byly zřízeny bezplatné právní poradny pro seniory, které se zaměřují na oblast sociální, právní pomoc a na otázky související s bydlením, zvláště pak řešení problémů seniorů při jednostranném zvyšování nájemného v nájemných bytech. Vyzval přítomné ke zřízení sítě dobrovolníků, kteří budou seznamovat seniory s jejich právy v sociální oblasti a pomáhat jim při vyplňování potřebných formulářů.

Setkání poté pokračovalo opětovným vystoupením prezidentky EURAG na téma: Postavení seniorů v Rakousku. Paní prezidentka pohovořila o penzijním systému v Rakousku. Každý zaměstnanec pravidelně měsíčně přispívá částí svého výdělku. Za ženy na mateřské dovolené, za vojáky a nemocné poskytuje příspěvek vláda. Při dosažení důchodového věku, což je u mužů 65 u žen 60 let, se jednotlivci mohou rozhodnout, jestli budou dále pracovat, nebo zda odejdou do penze. V případě, že budou dále pracovat, zvyšuje se jim pak penze o několik procent podle délky další práce. Mohou také požádat o předčasnou penzi, ale v tom případě se jim částka vyplácené penze o několik procent snižuje.

Následovalo vystoupení pí Petrenko z Koalice pro zdraví. Ve svém projevu mimo jiné zdůraznila nutnost zlepšení komunikace mezi pacientem a lékařem. Zde je třeba mnohé zlepšovat, a to jak u pacientů, tak i na straně lékařů.

V průběhu bohaté diskuse vystoupili i další hosté.

Druhou část odpoledne zajistila firma Hartmann-Rico, a to přednáškou „Léčba chronických kožních defektů“.

az

Tisková komise Svazu důchodců ČR

K úlohám komise patří získávání aktuálních informací pro Zpravodaj Svazu důchodců ČR, který vychází již mnoho let. Za tu dobu však vznikla ještě řada dalších periodik, zaměřených na radosti a starosti seniorů. To nás těší jako důkaz, že nejsme přehlíženi.

Nejpohotověji si vede internet. Ani zde nechce mít Svaz důchodců ČR zbytečné zpoždění, ač denní přístup na stránky www ještě zdaleka nemají všechny naše orgány až po základní organizace SD ČR. Čas ale pracuje pro nás.

Přínos Zpravodaje Svazu důchodců ČR pro naši činnost v roce letošním, ale i v dalších letech záleží na každém z nás. To jsem mj. zdůraznil na posledním zasedání Ústřední rady, nově složené ze zástupců všech krajů. Nadějně zněly přísliby přítomných zástupců k rozvoji dopisování. Dnes můžete na dalších stránkách posoudit, co se podařilo, i který kraj má „resty“.

Budme optimisty a těšme se, že do příští uzávěrky Zpravodaje Svazu důchodců ČR se ozvou již všechny kraje i četné místní organizace. Prosím, nezávážte a pochlubte se, uzávěrka dalšího Zpravodaje je už 30.ledna 2007, a to nejaktuálnější od vás patří na naše vlastní stránky na teletext NOVA hned.

Za vaši snahu děkuje a těší se na zajímavosti odevšad

Václav Větrovský, předseda komise

Webové stránky z Nového Města na Moravě

Základní organizace Svazu důchodců ČR v Novém Městě na Moravě má jako jedna z prvních v rámci všech organizací Svazu důchodců vlastní webové stránky, na kterých se můžete seznámit se zprávami o činnosti ZO od roku 2003. Zjistíte, co se právě děje a stručné vystižení jednotlivých akcí, bohatá je fotogalerie a přes webové stránky můžete navštívit i Nové Město na Moravě. Stránky jsou pravidelně aktualizovány a hojně navštěvovány, od května 2005 do konce července 2006 na ně vstoupilo 5795 návštěvníků, kteří je chválí.

Předsedkyně ZO SD ČR v Novém Městě na Moravě paní Alena Albrechtová zve všechny zájemce k návštěvě webových stránek a lituje, že prozatím chybí výměna zkušeností a tím i obohacování další činnosti.

Zdroj: Krajský zpravodaj SD ČR kraje Vysočina

Pohled do základních organizací Svazu důchodců ČR

Hezký den z Humpolce

Jak lehce a bez velkých nákladů prožít hezký den?

Je nás nevelká skupina seniorek ze základní organizace v Humpolci ve věku od 60 do 80 let, různých profesí, ale spojuje nás společná záliba. Máme rády přírodu i společnost, všechny nás tento kraj chytil za srdce. Okolí plné lesů, výletních míst, přehrad, hradů – to je náš rajon. Nezáleží nám na počtu ušlapaných kilometrů, ani na rychlosti, jakou jdeme. Chodíme a „kocháme“ se přírodou, povídáme si, smějeme se, občas i ochutnáváme dobroty podle nových receptů. A to celoročně.

Letošní zimu bohatou na sníh a mráz jsme si užívaly stoprocentně. A kde to v závějích nešlo „po dvou“, tam jsme popolezly „po čtyřech“. A věřte mi, že jedenáct za sebou lezoucích důchodců od lesa, přes louku k cestě, by nerozesmálo jen největšího škarohlída!

Pro nás byl tento výkon srovnatelný s výkony sportovců na právě probíhajících ZOH.

O jarní zelení stromů, o žluti podbělů i blatouchů, o čistých potůčcích je zbytečné se rozepisovat. Milovníci přírody o tom ví své.

V létě, když naše rojnice prochází lesem, třesou se borůvky i houby v širokém okolí.

A co opékání špekáčků a další výlety do kraje, prosluněného babím létem. To pak je na Lipnici, Křemešniku, Stvořidlech stále co obdivovat.

Pořídily jsme si i krokoměr, a tak víme, že za 7,5 km jsme udělaly 14300 kroků, spálily 460 kcal a zhubly o 3,5 dkg. Když je náhodou výdej energie nadměrný, máme v okolí zmapované hospůdky, kde váhový úbytek lehce vyrovnáme!

Na závěr trochu statistiky. Chodíme 1x týdně a za loňský rok jsme při 47 vycházkách našlapaly 330 km, ale kolik jsme si užily legrace a pohody, spočítat nelze. A tak si jen přejeme, aby nám elán a zdraví vydržely. Nikdo, komu to zdraví dovolí, by neměl doma smutnit sám! Přijďte mezi nás!!!

Za pochodující seniorky vás z Humpolce zdraví

Milena Nováková

Z Mariánských Lázní

- Mariánskolázeňští senioři oslavili počátkem října již po několikáté Mezinárodní den seniorů v hotelu Evropa a to ve spolupráci s Městským úřadem a za pomoci sponzorů. Pozváni byli hosté z Krajského úřadu v Karlových Varech, z Městského úřadu v Mariánských lázních a Krajské rady SDČR v Karlových Varech. Program, ve kterém vystoupily malé mažoretky, krojovaný soubor zahrál a zazpíval písně z Chodska a v neposlední řadě dechová hudba k poslechu i tanci, jistě potěšil všechny přítomné – byl jich plný sál. Ani na pohoštění se nezapomnělo.
- A čím byly oslavy ještě zajímavé? Předseda Městského svazu důchodců ČR pan Lokajček zhodnotil činnost výboru i celé městské organizace Svazu důchodců za uplynulý rok. Městská organizace má celkem 437 členů, během roku získali 52 nových zájemců, ale protože odešlo 37 členů, i tak se počet členů zvýšil o 15. Rádi by mezi sebou přivítali další, především z mladší generace důchodců.
- Práci řídí patnáctičlenný výbor, schází se na pravidelných schůzích a úzce spolupracuje s Městským úřadem, Krajským úřadem, Krajskou radou a ústředím SDČR a se sponzory.
- Různorodá je práce jednotlivých komisí.
Kulturní komise pod vedením Anny Kučerové od počátku roku připravila již 32 akcí, kterých se zúčastnilo přes tisíc důchodců. Např. přednášky ing. Bořila, slavnostně byly předány diplomy účastníkům Univerzity třetího věku, zájezdy na okolní zámky, na výstavy, do divadla, ve městě pak kulturní programy ke Dni matek, vítání jara, masopustu, koncert dechové hudby na Kolonádě, ale i další.
Turistický kroužek Stonožka pořádá spoustu vycházek do překrásného okolí Mariánských Lázní. Nejen vedení kroužku, ale i popisování a fotodokumentaci v kronice se s plným nasazením věnuje paní Truda Prousková.
Paní Marie Kudrnová v sociální komisi zajišťuje odborníky především pro přednášky se zdravotní tematikou, ale také z oblasti sociálního zabezpečení, občanského práva apod. Komise též pravidelně navštěvuje seniory v Penzionu, domově důchodců i v nemocnici.
Doplňkovou asistenční službu zajišťuje 6 pečovatelek, které kromě klienta doporučeného lékařem, navštěvují s blahopřáním a malým dárkem jubilanty.
K zakládajícím členům Svazu důchodců v Mariánských Lázních patří pan Václav Větrovský. Je velmi aktivní nejen ve své organizaci, ale již dlouholetým členem Ústřední rady SDČR a dalších orgánů zastupujících zájmy seniorů. Odtud pravidelně přináší nové podněty pro rozvoj činnosti i pro nárůst členské základny. Iniciativně se podílí také na účinné propagaci Svazu důchodců, v poslední době zajišťuje např. zprávy ze seniorských organizací v celé republice pro teletext NOVA.
- V hodnocení spolupráce s Městskou organizací SDČR stojí na prvním místě právem Městský úřad s jeho vedením, dále Krajský úřad, z dalších bývalá továrna na cigarety, Bytov, Dopravní podnik, Autospektrum, Hotel Zvon, Auto Červený, Nová Karna, Chodovar-Pivovar Ch. Planá, Modrá cukrárna, Pekárna Klimentov, Hotelová škola a další.

jez

Seniorská kompaktáta

V červnu 2006 se uskutečnila v Jihlavě velká vzpomínková slavnost na Kompaktáta v roce 1436.

Před 570 léty tehdy došlo k potvrzení smíru mezi kališníky-husity a katolickou církví, podporovanou císařem a většinou šlechty. Dlouhá a náročná jednání byla završena v Jihlavě za účasti nejvyšších státních i církevních hodnostářů. Byla zde také schválena volba císaře Zikmunda za českého krále.

U příležitosti významného historického jubilea byl připraven bohatý kulturní a další program. Magistrát města Jihlavy také vyhlásil granty na akce související s kompaktáty.

Místní organizace Svazu důchodců Jihlava se rovněž přihlásila a připravila Seniorská kompaktáta. Grant byl komisí magistrátu schválen, a Seniorská kompaktáta byla veřejně vyhlášena v sobotu 17.června 2006 jako součást kulturního a zábavného odpoledne v prostorách před klubovnou Svazu důchodců v ulici Karoliny Světlé 11. Podařilo se zajistit nové lavičky, upravit trávník a postavit přístřešek pro mikrofony moderátorů a zvukovou aparaturu pro účinkující.

Zatím co se v pátek odpoledne na slunci „pařili stavitelé scény pro vystoupení“, tak v sobotu ráno přišli „napaření ničitelé“ a práci seniorů poničili. Nezbyvalo, než v sobotu dopoledne vše znovu postavit a připravit na vystoupení. Odpoledne se ale vydařilo po všech stránkách, a tak to byla malá odměna pro všechny organizátory a účinkující.

Poděkování si především zaslouží Bohumír Boháček, Toník Kaláb, Vilém Kubát, Zdeněk Smutný, Božena Ťupová, Libuše Váchová, ale i celý pěvecký soubor Seniorek a hudební skupina Anny Doležalové a další seniorky zajišťovaly občerstvení a pohodu.

Úspěch odpoledne pro starší i mladší byl veliký, na závěr zpívali všichni!

Převzato ze Zpravodaje MO SD ČR Jihlava

Organizace svazu důchodců č. 1 v Kladně

Naše organizace oslavila v loňském roce již patnáctileté výročí. Od jejího založení se vystřídala celá řada funkcionářů, kteří svou obětavou prací připravují pro seniory z Kladna bohatý program. To se odráží na počtu členů, v současnosti máme 170 členů a noví se stále hlásí. Scházíme se pravidelně měsíčně v Baráčnickém domě v Kročehlavech na besedách, kde se členové dozvídají nové informace, k poslechu i tanci jim zahraje hudba, a kdo tančit nechce nebo nemůže, má možnost popovídat si se svými vrstevníky.

Výbor zpestřuje programy setkání různými soutěžemi, při kterých jsou výherci vždy odměněni. O velikonočních např. dva zajíčci s pomlázkou rozdávají každému čokoládového zajíčka, v prosinci přichází Mikuláš, čert a anděl, čert nejprve „podaruje“ metlou a potom všichni tři rozdávají dárky, které si senioři přinesli pro své přátele. Těchto besed se zúčastňuje průměrně 90 – 95 členů. Na některá setkání byli pozváni také představitelé Magistrátu, který seniorům na činnost finančně přispívá. O práci se živě zajímá také předseda KR Středočeského kraje pan Ráž.

Dále výbor zajišťuje cenově přijatelné jednodenní i dvoudenní zájezdy, např. na zámek Valtice, do Lednice, Hustopeče i s návštěvou sklípku.

Aby mohl být program tak rozsáhlý, podílejí se na něm finančně i sami senioři.

Můžeme konstatovat, že celý výbor úspěšně pracuje, což velmi dobře hodnotí účastníci besed a zájezdů a že jsou spokojeni s připravenými programy dokladuje velká účast na jednotlivých akcích.

Zdroj: Zpráva předsedy Josefa Lukáška

Postřehy z Otovic

Obec Otovice se nachází dva tři kilometry za Broumovem a pár set metrů od hraničního přechodu do Polska. Ve vesnici pracuje místní organizace Svazu důchodců ČR, kde seniorská setkání mají vždy atmosféru srdečnosti a upřímné snahy podělit se o zkušenosti ze své práce. Místní organizace ve spolupráci s místní organizací Českého svazu chovatelů navázala přátelské vztahy s amatérským pěveckým sborem ze sousedního polského Tlumačova, který přijel do Otovic zazpívat na tradiční „Jiříkovskou pouť“. Tím se začala rozvíjet a prohlubovat velmi úzká spolupráce s dalšími vesnicemi na polské straně. Otovičtí senioři dostali pozvánku ze Štítného a ze Střední Stěnavky na jejich výstavu „Práce šikovných rukou“ s velikonočními náměty a ochutnávkou polských velikonočních specialit. Velký úspěch zde měly paní Ježková a paní Lhotáková, které zájemcům předvedly malování kraslic a zdobení perníku.

Senioři MO SDČR doma navštěvují kulturní programy, např. koncert z cyklu „Za poklady Broumova“ (hudba barokních chrámů) nebo oslavy 750 let založení města Broumova a nezapomněli ani na Jiráskův Hronov.

Každoroční práce spočívala např. v oslavách „čarodějnic“, svátku matek, pak přišla sena, v srpnu povodeň, ale nezapomínají ani na jubilea svých členů – „Tak je to kamaráde, přítelkyně tady. Rok jež udává kulaté výročí je jakýsi milník a my jsme Ti přišli pográtulovat a hlavně Ti sdělit, že jsme s Tebou a přejeme Ti!“ Celý rok se mají senioři na co těšit.

Zdroj: Východočeský senior č. 8

Lapseův supervizní zákon:

„Pokud volič sleduje chování politika i poté, co je zvolen, má slušnou šanci, že podruhé již stejnou chybu opakovat nebude.“

Volby a volby

Tak nám skončily komunální volby. Stejně jako já jste jistě obdrželi či našli v poštovních schránkách řadu propagačních materiálů včetně vhodných či méně vhodných upomínkových nebo praktických předmětů (musím se přiznat, že se mně některé velmi hodily – jako např. svinovací metr, plány a plánky, propisky atd.).

Je samozřejmé, že jsem si ony tiskoviny všechny neschovával, ale udělal jsem jednu věc. Vybral jsem si z toho jen jenom to, co se týká nás „seniorů“ nebo co je nám ku prospěchu. A pak je již možné porovnávat, co všechno snese papír a jaká je skutečnost. A pro příště mám volbu usnadněnou. A je to tak jednoduché. Jen aby to udělalo víc lidí.

Ale ještě jedněch voleb jsem se zúčastnil. Nebyly to vlastně volby, ale anketa Slavík. Volil jsem tedy tři nejoblíbenější zpěváky – Slavíky, zpěvačky – Slavice a skupiny. A proč se o tom zmiňuji? Jsem přesvědčen o tom (byla by to jistě zajímavá statistika), že této volby se zúčastňují především mladí. Ale my, co jsme vyrostli na Cortézovi, Salačové, Chladilovi, Simonové, Vašíčkovi, Popprovi a především Gottovi, jsme jistě v menšině. A to je chyba. Vždyť my si rádi, až výjimky, poslechneme většinou všechno, ale to jak a co zpívali tito naši miláčkové, máme nejraději. Proto této kategorii, i když jsou tam třeba zpěváci poněkud mladší (já třeba pravidelně dávám hlas Petře Černocké), vždycky posílám svůj hlas, aby bylo vidět, že tuto hudbu máme rádi a v rozhlase a televizi ji rádi uvidíme a uslyšíme.

Jar

RADY PRO SENIORY

Policie České republiky

- ♦ Nikdy neotevírejte automaticky dveře, nevíte-li, kdo je za nimi. Do bytu vpusťte pouze ty, které dobře znáte. I na první pohled sympatický člověk nemusí mít vždy dobré úmysly. Pokud vás někdo oslovuje jménem, ještě to neznámá, že vás zná. Mohl si to přečíst např. na štítku na dveřích. **Cizí lidi nikdy nepouštějte do bytu.**
- ♦ Na dveřích je vhodné uvádět jmenovku v množném čísle (Novákovi) nebo v Mužském rodu, zvláště v případě, že v bytě žije sama žena.
- ♦ Nevěřte každému, kdo vás za dveřmi požádá o pomoc, např. o možnost si zatelefonovat, pomoc při nevolnosti či předání zásilky pro vašeho souseda. Situaci můžete řešit, aniž byste otevírali dveře. **Pomoc zprostředkujte např. přivoláním souseda nebo sanitky apod.**
- ♦ Mějte důležitá telefonní čísla poblíž vašeho telefonu nebo na dobře viditelném místě.
- ♦ Zamykejte hlavní vchodové dveře. Pokud bydlíte v přízemním bytě nebo rodinném domku nezapomínejte zavírat okna, a to i v případě, že jdete jen nakoupit.
- ♦ Byt zavírejte a zamykejte i když jdete jen k sousedce, do sklepa nebo s odpadky.
- ♦ Udržujte dobré a přátelské vztahy se svými sousedy. Požádejte je o jejich telefonní číslo, protože v případě potřeby může být jejich pomoc nejrychlejší.
- ♦ Čekáte-li příchod cizího člověka, např. osobu reagující na váš inzerát, požádejte někoho z blízkých nebo přátel, aby byl s vámi doma.
- ♦ Zdržujete-li se většinou doma a jen občas jdete na návštěvu, zavolejte to svým blízkým, aby vás nehledali.
- ♦ Vyhybejte se čtení zpráv z černé kroniky, sledování drastických a nepříjemných scén v televizi nebo rozhovorům na téma „komu se co stalo“.

Pro majitele mobilních telefonů – ověřeno na Policii ČR

Jde o to, že Vám někdo zavolá na mobil a **představí se jako „PROVIDER“ Vodafone, T-Mobile nebo Eurotel a pak Vás požádá o vytukání kódu 09** a vysvětlí, že jde o ověření správné funkce telefonu.

Podvodníci mají k dispozici prostředky, díky kterým spolu se zadaným kódem přečtou Vaši SIM kartu a pak si vytvoří její kopii s Vaším číslem a veškerá jejich volání budete mít v účtu Vy. Současně se objevuje i vir, který zničí SIM kartu a poškodí telefon. Tento vir poznáte tak, že se Vám jako příchozí hovor na displeji zobrazí „A“, „C“ nebo „E“.

Rada zní : hovory nezvedat a v případě, že Vás někdo požádá o zadání kódu, okamžitě zavěsit!

Podvody se začaly vyskytovat ve velkém měřítku, proto sdělení předejte co největšímu počtu lidí.

POZOR!

**Potřebujete peníze? Nepůjčujte si u podvodných finančních organizací!!!
Za půjčku 10 tis. Kč můžete zaplatit až 16 tis. Kč!**

Umíme naslouchat?

Komunikovat neznámá jen sdělovat, mluvit, vyprávět, ale také naslouchat. Nejen poslouchat, nechat sdělení proletět kolem, ale být aktivním posluchačem, chtít porozumět, co mi druhý říká, pochopit nejen obsah slov, ale i co je mezi nimi.

Aktivní naslouchání je činnost, která vede k získání informací a je projevem úcty k partnerovi. Nejprve se snažte pochopit druhého, poté budete sami pochopeni. Naslouchání se na školách neučí, protože každý předpokládá, že je podobně jako dýchání něčím automatickým. Aktivní naslouchání je však dovednost. A jako každá dovednost vyžaduje učení a praxi.

Jaká je technika naslouchání? Na prvním místě stojí neverbální komunikace – díváme se druhému do očí, když nám něco říká a ne přes rameno nebo na hodinky. Zvolna pokyvujeme hlavou a případně přidáme krátké slůvko, na důkaz toho, že skutečně posloucháme a věnujeme druhému pozornost. V závěru rozhovoru je vhodné využít metodu shrnutí. Ujasnit si a shrnout hlavní myšlenky, fakta a pocity, abychom na nic důležitého nezapomněli.

Aktivním nasloucháním můžeme předejít mnoha zbytečným nedorozuměním, která mohou vyústit až v nepříjemný konflikt. Při tom stačí málo, nebýt pouze pasivním přijímačem slov a vět, ale naslouchat aktivně.

Pravidla naslouchání:

1. Věnujte partnerovi plnou pozornost.
2. Neskákejte druhému do řeči.
3. Nechte druhého domluvit.
4. Ověřte si pomocí otázek, zda jste skutečně porozuměli.

Naslouchání je vzácná dovednost. Pomáhá budovat vztahy, řešit problémy a zvýšit přesnost. V zaměstnání znamená aktivní naslouchání méně chyb a méně plýtvání časem. V rodině i mezi přáteli pomáhá vytvářet harmonii a vzájemné pochopení.

Převzato z Krajského zpravodaje SDČR kraje Vysočina

Informujeme

- Ještě jednou se vracíme k **vdovským důchodům**. Obsáhlou informaci najdete v měsíčníku Doba seniorů č.10 z října tr. Připomínáme jen, že v zákoně č. 267/2006 není stanovena lhůta pro podání žádosti o zvýšení vdovského důchodu vypláceného v omezené výši nebo o uvolnění výplaty vdovského důchodu. **Doporučujeme však s uplatněním žádosti neotálet.**

- Doba seniorů č. 11 informuje o tom, co by mělo obsahovat oznámení pronajímatele o jednostranném zvýšení nájemného. Zákon č. 107/2006 uvádí, že oznámení **musí mít písemnou formu a musí být doručeno nejméně tři měsíce před zvýšením nájemného.**

Ministerstvo pro místní rozvoj připravilo vzor takového oznámení:

- V úvodu jednoznačná identifikace nájemce bytu, jsou-li společnými nájemci manželé, musí je dostat oba;
- Byt musí být jednoznačně identifikován číslem a adresou v obci (ulice, číslo popisné, číslo orientační, obec);
- Musí být stanoven termín zvýšení nájemného, nájemné v Kč na m² započitatelné plochy bytu a v Kč měsíčně;
- Snížená kvalita bytu musí být uvedena;
- Odůvodnění musí obsahovat odkaz na zákon a u údajů nezbytných pro stanovení nájemného odkaz na Sdělení MMR č. 333/2006 Sb. ze dne 20.6.2006 (dále jen Sdělení);
- U bytu se uvede velikostní zařazení obce nebo městské části (Praha, Brno) a odkaz na příslušnou přílohu Sdělení;
- Uvede se dosud placené nájemné v Kč/m² započitatelné plochy a v Kč měsíčně, dále se uvede, že v této výši není započítána úhrada za vybavení bytu, ani jiné platby spojené s užíváním bytu (např. měsíční zálohy na služby);
- Zdůvodnění, že maximální přírůstek je v souladu se zákonem a se Sdělením, tj., že byl vypočítán přesně podle vzorců obsažených v příloze zákona;

- Přírůstek se uvede v % pro dané období, tj. od (např. 1.1.2007) do data (nejpozději 31.12.2007);
- Důležité poučení: **povinnost platit zvýšené nájemné vzniká prvním dnem kalendářního měsíce následujícího po uplynutí 3 měsíců od doručení oznámení s tím, že nájemce se může proti oznámení odvolat k soudu. Bez tohoto poučení je oznámení neplatné;**
- Závěr: kalendářní datum a podpis pronajímatele.

Senioři mohou využít poradenskou službu Rady seniorů České republiky, kde jsou konzultace bezplatné.

Poradny

Praha: Rada seniorů ČR je v Domě odborových svazů, Praha 3, nám. W. Churchilla 2, každé úterý a čtvrtek 14 – 18 hod., tel. 234 462 075 – oblast bytová, pondělí a středa 14-18 hodin 234 462 074 – oblast právní, pondělí až čtvrtek 8-16 hodin 234 462 076 oblast sociální, oátek 8-16,30 hodin 234 462 076 oblast sociální, poradna pro seniory pro práci s PC: 234 462 075.
E-mail: poradna.praha@rscr.cz

Brno: Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4, kanceláře 413 a 414, tel. 532 269 414 532 269 415, E-mail: poradna.brno@rscr.cz

Ostrava: Dům odborových služeb, Českosobratrská 18, kanceláře 55, 55A.
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz

Hradec Králové: Dům odborových služeb, Gořárova 1620, kancelář 405, tel.: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz

IN – senior karta

Cestování patří ke kvalitě seniorů. Výhodným dopravním prostředkem je i vlak. České dráhy v rámci obchodní nabídky mají pro seniory starší 70 let čipovou kartu **IN – senior** (dříve senior pas). IN – senior karta může mít platnost 1, 2 nebo 3 roky a její cena je podle délky platnosti 600 Kč, 1200 Kč nebo 1800 Kč.

Na tuto kartu **jezdíte bez zakoupení jízdenky** osobním nebo spěšným vlakem.

Vystavení IN – karty zajistí pokladna Českých drah, která má elektronické zařízení na výdej jízdenek. Žádost o vystavení karty obdržíte u pokladny, k ní přiložíte nepoškozenou fotografii 35x45 mm na lesklém fopapíře. Poněvadž vystavení IN – karty trvá 28 dní, obdržíte na tuto dobu přechodný jízdní doklad.

Vydání IN – karty není již tak jednoduché jako senior pasu, vyváží to však výhody, které bude tato karta přinášet (velikost kreditní karty, vydání náhradní karty při ztrátě, sleva Rall plus na mezinárodní jízdenky asi 25%) a další výhody, které ČD pro IN – karty plánují.

Zdroj: Informace pro pražské seniory č. 3/06 MěV SDČR

Čtete noviny Doba seniorů?

Senioři a zdravotnictví

Chválíme a děkujeme:

1. Senioři kladně hodnotí ty praktické lékaře, kteří při návštěvách v bytech si najdou čas nejen na osobní pohovor o zdraví, ale i o jiných věcech!!!
2. Seniorka z venkovské oblasti Královéhradeckého kraje byla milé dojata, když jí k 85. narozeninám přišel s kyticí pogratulovat i její dlouholetý obvodní lékař.
3. Milé bylo jednání praktické lékařky, když po seniorech, dlouholetých pacientech, nežádala poplatek za lékařské vyšetření k řízení motorového vozidla.

Kritizujeme a zavrhuje:

1. Vybírání tzv. „sponzorského daru“ ve výši 200 až 500 Kč jistým internistou či gynekoložkou na Ostravsku a to i u důchodců s nízkými důchody.
2. Požadování finančního příspěvku ve výši 20 až 150 Kč za aplikaci protichřipkové vakcíny od seniorů, a to nejen v Praze.
3. Požadování mimořádného finančního doplatku ve výši 300 až 500 Kč za napsání návrhu na lázeňskou léčbu.

Vybráno z poznatků členů zdravotní komise Rady seniorů ČR a Svazu důchodců ČR

jsol

Na co máte v lékárnách právo?

- Na **slušné, ohleduplné a příjemné chování personálu**, na respektování vašeho handicapu.
- Na **přiměřené soukromí**. Nikdo vás nemůže nutit mluvit o citlivých otázkách za blízké přítomnosti dalších osob.
- **Znát jméno zdravotníka** který se vám věnuje. Každý lékárník i farmaceutická asistentka musí být označen jmenovkou s pracovním zařazením.
- Na **vydání či objednání léku dle lékařského předpisu nebo dle vašeho přání**, pokud je to možné.
- Na **návrh dalšího postupu** (náhradní lék, odeslání zpět k lékaři apod.) **v případě nedostupnosti léku vámi či lékařem požadovaného** (např. v případě ukončení výroby, registrace, výpadku apod.).
- Na **ověření a doplnění neúplného receptu**, je-li to možné (ověření předepsaného medikamentu podle záznamů lékárny, vašeho nálezu či konzultací s lékařem), abyste nemuseli absolvovat další cestu do ordinace a lékárny.
- Na **automatické poskytnutí základní informace o léku**, který kupujete či vyzvedáváte na recept.
- Na **srozumitelnou a přiměřenou odpověď v případě dotazu na účinek, složení, užívání, nežádoucí účinky či vzájemné ovlivňování se léků**.
- Na **zhotovení nebo zajištění individuálně připravovaného léku** (dle předpisu lékaře), případně informaci která lékárna toto léčivo připraví.
- **Pokud se k vám v lékárně nechovají podle těchto pravidel, vyberte si jinou, což je vaše právo**. V žádném případě nejste nuceni respektovat nasměrování do určité lékárny.

Všem předsedům organizací SDČR

Výkonná rada plánuje v I.čtvrtletí 2007 pracovní setkání:

1. členů výborů kteří organizují rekreační pobyty,
2. redaktorů, tiskových referentů a dopisovatelů organizací.

Cílem schůzek bude výměna zkušeností a možnost další spolupráce. Jízdné pro vyslané funkcionáře do Prahy bude hradit vysílající organizace.

Jména a adresy těchto funkcionářů pošlete na sekretariát SDČR, Wuchterlova 5, 160 00 Praha 6, a to nejpozději do **15.ledna 2007**. Děkujeme.

Dále předsedům připomínáme možnost objednání bezplatných přednášek:

z **oblasti evropské unie**: mail: rspok@europeum.org

adresa: Europium, Rytířská ul.31, 110 00 Praha 1

z **oblasti zdraví a léčebných pomůcek**: mail: stanislav.jancik@hartmann.info

adresa: Ing.S.Jančík, Hartmann-Rico a.s.
Londýnské nám.2, 639 00 Brno.



Svaz důchodců České republiky je nestrannické neziskové občanské sdružení, které má ve svém programu ochranu práv a oprávněných zájmů starších občanů bez rozdílu jejich národnosti, rasy, politického přesvědčení a náboženského vyznání.

Už nám dávno není

Už nám dávno není dvacet let,
ba už nám není ani dvacet pět
a co bychom to tajili,
ta krásná léta jsme již prožili.

Vždyť již nám není ani padesát
a nebudem si mezi sebou lhát,
že již jsme zkrátka déle na světě.
I sedm křížků máme na hřbetě!

A přesto nechceme se času vzdát,
o svoje roky budeme se prát,
vždyť stáří může být i veselé
jen, máš-li kolem sebe přátele!

Ať naše heslo líbí se i Vám!
Ať nikdo tady nezůstane sám!
Ať mezi námi bude každý rád!
Svaz důchodců Vás vítá do svých řad!

Původní text upravila A. Kolmanová

Zdroj: Informace pro pražské seniory MěV SDČR v Praze



Svaz důchodců České republiky

Vám přeje hodně štěstí, klidu a sváteční pohody

o vánočních svátcích,

v novém roce pak pevné zdraví, spokojenost

a mnoho úspěchů

Vydává: Svaz důchodců ČR, 160 00 Praha 6, Wuchterlova 5, telefon: 233 313 466, pro vnitřní potřebu Svazu důchodců ČR. Za správnost zveřejněných údajů ručí autoři příspěvků.

Uzávěrka: 23.listopadu 2006

Redakce: Zdenka Ježková, Mgr. Jaroslav Špička

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