

DOBA seniorů

č. 6 / ročník II.

Červen 2006

7 Kč



Antonín Panenka penalty už nestřílí

Za svoji Bohemku však kope
tělem i duší, **čtěte na str.16**


Seniorům točí pivo se slevou!

 strana **16**

Ministr Škromach exkluzivně pro Dobu seniorů Jak to bude s důchody

Do roku 1998 docházelo za pravicových vlád k dramatickému propadu reálné hodnoty důchodu v porovnání s rokem 1989. Díky vládám ČSSD průměrný reálný starobní důchod v roce 2006 oproti roku 1998 vzrostl téměř o 20 % a současná ekonomická prosperita poskytuje dobré předpoklady pro další růst kupní síly, tedy i životní úrovně vyplácených důchodů. Tyto výsledky bereme dnes jako samozřejmost, ale přesto samozřejmě nejsou. Jde o důkaz síly sociálního státu a sociálně orientované tržní ekonomiky, kterou vlády ČSSD v uplynulých letech úspěšně realizovaly ve prospěch společnosti a občanů. Je potěšitelné, že se na dobrých výsledcích odpovídajícím způsobem podíleli i naši důchodci.

Připomeňme si, že nejprve se nám v roce 2002 podařilo narovnat po období škrtů a nezdarů vlády ODS jak v ekonomické, tak v sociální oblasti, cílevědomou politikou menšinové vlády ČSSD reálnou hodnotu důchodů v porovnání s rokem 1989 a poté ji dále pozvednout na úroveň dnešních 106,1 %. Bez velkých slov, ale zřetelnými činy jsme zajistili i zřetelný růst životní úrovně důchodců a jejich podíl na celkovém úspěšném hospodářském rozvoji země, jehož jsme dnes svědky.

Naším cílem je další zvyšování životní úrovně obyvatelstva včetně důchodců. Chceme, aby důchod dosahoval zhruba 70 % předdůchodových příjmů (asi 55 až 60 % ze základního důchodového systému) a aby jeho výše dosáhla do roku 2010 přibližně 13 000 Kč měsíčně.



Připomínám, že podle § 67 zákona č. 155/1995 Sb., O důchodovém pojištění, vláda při zvyšování důchodů vychází z údajů České statistického úřadu o růstu cen a z údajů České správy sociálního zabezpečení o průměrném starobním důchodu. Zákon o důchodovém pojištění jí přitom předepisuje úkol provést pouze minimální zvýšení důchodů tak, aby u průměrného starobního důchodu činilo částku odpovídající nejméně 100% růstu cen a dále též částku odpovídající nejméně jedné třetině růstu reálné mzdy.

Vláda ČSSD pravidelně realizuje vyšší zvýšení důchodů, než je stanoveno zákonem o důchodovém pojištění. Tak tomu

bylo i v případě zvýšení důchodů od ledna 2006, kdy minimální zákonem stanovené zvýšení by činilo 242 Kč měsíčně, zatímco podle vládou schváleného nařízení došlo ke zvýšení o 380 Kč měsíčně. Podíl průměrného vypláceného starobního důchodu k průměrné hrubé mzdě činil v roce 2005 celkem 40,7 % a stejně tomu tak bude i v roce 2006. Abychom zajistili další růst kupní síly důchodů, budeme i v následujících letech pravidelně valorizovat důchody nad zákonem stanovené minimum, chtěli bychom vedle plného pokrytí růstu cen zvýšit i podíl růstu důchodu na růstu reálné mzdy, a to minimálně na jednu polovinu až dvě třetiny tohoto růstu.

*Ing. Zdeněk Škromach,
ministr práce a sociálních věcí
a místopředseda ČSSD*



ROKOVÁNÍ PRAŽSKÝCH SENIORŮ zahájilo sérii akcí, které se postupně uskuteční i na dalších místech v České republice. Čtěte na str. 2.

- **Jak se mají důchodci** **2**
Přinášíme závěry výzkumu
- **Důchodová reforma** **4**
Odborník k jednotlivým modelům
- **Vdovské důchody** **5**
Konečně nastala změna
- **Kauza Mšeno** **5**
Polemika místo pomoci
- **PC už se nebojí** **8**
Univerzita třetího věku
- **Jak se bránit vedru** **11**
Poradny DS pomáhají
- **Jaké filmy v červnu** **15**
Výběr z programů TV

Tomáš Krejčíř o seniorech

Můj osobní vztah k seniorům vychází ze vztahu k mým prarodičům, kteří už bohužel nežijí. Jsem už v tom věku, kdy si uvědomuji, že jsem toho s nimi spoustu proživil. Myslím si, že senioři byli a jsou ne nadarmo ve všech jiných než euroatlantických civilizacích vždycky uctíváni jako ti, kteří mají co říci, bývali členy různých rad a požívali vážnosti ve společnosti. Ted je v Evropě i v Americe takový podle mne hloupý trend, že všechno za každou cenu musí dělat mladí. Ale už cítím, že se to přece jen láme a lidé se začínají přiklánět k tomu, že ti, kteří mají něco za sebou, mají také něco v hlavě. Já k nim mám velký respekt i obdiv - a dvojnásob v České republice, protože to tady nemají vůbec jednoduché. A myslím si, že si zaslouží od nás všech minimálně to, abychom se k nim chovali ohleduplně a pomohli jim, když to budou potřebovat.



Foto: TV Nova

TOMÁŠE KREJČÍŘE známe z Ordinance v růžové zahradě.

Lepší valorizace neprošly

Jak hlasovaly jednotlivé parlamentní kluby

Poslanecká sněmovna na své schůzi koncem dubna (po uzávěrce minulého čísla DS) zamítla ve třetím čtení poslanecký návrh novely zákona o důchodovém pojištění. Jak jsme v DS informovali, jednalo se o návrh skupiny poslanců z KSČM a ČSSD, který se však opíral o oprávněné požadavky seniorů, zformulované ve stanovisku Rady seniorů České republiky.



Cílem návrhu bylo změnit dosavadní způsob valorizace důchodů tak, aby odpovídala růstu skutečných životních nákladů důchodců a byla zohledňována dvakrát ročně. Závislost zvyšování penzí na růstu reálné mzdy měla být z dosavadní jedné třetiny zvýšena na jednu polovinu indexu růstu průměrné reálné mzdy. V podstatě tedy šlo o spravedlivější valorizace.

Neznamenalo by to přitom žádný útok na státní pokladnu. I podle vládních počtů by šlo o náklady ve výši 4,7 miliardy korun pro 2007 a o 6,1 miliardy pro rok 2008, vždy tedy zhruba jedno procento z vybraných příjmů na důchodovém účtu. V porovnání s jinými výdaji částky lehce přijatelné.

Návrh zákona byl do Poslanecké sněmovny předložen již před rokem, ale k jeho projednání chyběla politická vůle jak u stran vládní koalice, tak i u pravé části opozice. To způsobilo, že byl zařazen na pořad projednávání až vlastně v samém závěru volebního období.

Dokončení na str. 3

Setkání splnilo účel

Společnými organizátory byly Rada seniorů ČR, Městský výbor Svazu důchodců a občanské sdružení Občané za svá práva v Praze. Záštitu nad setkáním převzala radní hl. města Prahy Mgr. Hana Halová. I když se pozvání ministři omluvili a poslali své zástupce, setkání pražských seniorů splnilo svůj účel.

Bylo věcné a stalo se odrazovým můstkem ke šňůře podobných akcí, které se postupně uskuteční na dalších místech ČR.

Debatovalo se hlavně na téma bytová a sociální reforma v Praze a jejich vlivy na seniory. Tedy o věcech, které jsou vzhledem k nově přijatým zákonům nejen časově, ale i v kontextu s jejich možnými dopady na seniory velmi aktuální.

I proto, že Praha je „nejstarším“ krajem v ČR. Jak uvedl předseda RS ČR Zdeněk

Pernes, v metropoli dnes žije téměř čtvrt milionu důchodců (244 908), přičemž 183 761 je starších 65 let. Více než 140 000 z celkového počtu důchodců jsou přitom ženy.

I když je Praha nejbohatším krajem u nás, neplatí to o důchodcích. Nejenom proto, že v metropoli jsou vyšší životní náklady než jinde. Rozdíl mezi průměrným důchodem a průměrnou mzdou je totiž v Praze vyšší než v ostatních krajích, což někteří debatující označili za diskriminaci.

Faktem také je, že více než 120 000 pražských seniorů žije v nájemních bytech, dotýká se jich zákon, který umožňuje jednostranné zvyšování činží v nájemních bytech. Už od příštího roku to v některých městských částech bude o více než 20 procent. Z toho, jak potvrdila debata, mají mnozí senioři obavy. I proto, že média se této problematice příliš nevěnují a mnohým



SETKÁNÍ SE KONALO v zasedacím sále pražského magistrátu.

lidem chybějí informace. Nejen o tom, co z nových zákonů vyplývá - např. možnost výpovědi z bytu bez soudního rozhodnutí. Mnozí nevědí ani o tom, že na popud RS ČR vznikla ustanovení, která právě seniorům ve vztahu k majetkům nemovitostí poskytují zvláštní ochranu.

Hovořilo se i o tom, kdy a jak požádat o státní příspěvek na bydlení a za jakých okolností je možné ho dostat.

Představitelé magistrátu přítomné informovali o systému sociálních služeb v Praze. V současné době je v Praze 15 882 žádostí na umístění v domovech důchodců a ústavech sociální péče. I když toto číslo podle radní Halové neodráží skutečnou potřebu, protože mnozí se jen tzv. jistí a akutních je zhruba 20 % žádostí, musel magistrát čelit kritice, že míst v domovech důchodců a v domech s pečovatelskou služ-

bou je i tak nedostatek a čekací doby na přijetí jsou příliš dlouhé.

Někteří diskutující vyjádřili názor, že metropole nevydává na potřeby důchodců tolik prostředků, kolik by bylo skutečně třeba. Další hovořili o zdražování elektřiny, plynu, vody a rostoucích výdajích na topení, což postihuje zejména seniory a mladé rodiny. Poukazovali ale i na to, že ve srovnání se Slovenskem je situace v ČR lepší, a nabádali, že je třeba zabránit tomu, aby ve volbách zvítězily politické strany, které hodlají slovenský model napodobovat i u nás. Představitelé hnutí Občané za svá práva v Praze uvedli, že důchodci se musí aktivně bránit, a vyzvali k účasti na demonstraci 2. října v Praze. Přítomní demonstraci označili za potřebnou, zejména pokud by vývoj po volbách přinesl zhoršení situace seniorů. *(text a foto fav)*

Bulvár a informovanost

I diskuse se seniory to potvrzují: mnozí lidé nevědí, co by vědět měli. Staré rčení přitom říká, že neznalost neomlouvá. Otázkou je, kdo za ni může. Některé informace v tisku a dalších médiích prostě nejsou. Není to tím, že by to redakcím někdo zakazoval. Cenzura neexistuje a každý může zveřejnit vlastně vše.

Noviny dnes bojují o to, aby byly ziskové. Musí se prodávat a získávat čtenáře. Na tom totiž závisí, jak budou zajímavé pro zadavatele reklamy. V Česku se zdá, že nejlépe se čtenáři získávají bulvárními zprávami. Publikum je bere.

A nejen ono. Ačkoli na jiné projekty peníze prý nejsou, ministryně informatiky Dana Běrova (US-DEU) nyní přiklepla bývalým moderátorům z Novy dotaci 7,5 milionu korun na rozjezd nového bulvárního portálu o celebritách. A pak se divíme, že zatímco národ zná třeba tak „důležitou informaci“ jako je velikost poprsí Helenky Vondráčkové nebo poslední sexuální dobrodružství někoho z Vyvolených, neví nic o tom, jak se zachovat při řešení svých skutečných problémů...V bulváru se o nich totiž zásadně nemluví... *(fav)*

Důchodci-odboráři hodnotili svoji situaci

Asociace důchodců-odborářů při ČMKOS uskutečnila další průzkum názorů důchodců na jejich sociální situaci. Dotazníky v něm vyplňovalo 427 respondentů.

Z výzkumu vyplývá, že jeho účastníci hodnotí situaci lépe než v minulých letech.

Např. na otázku „Stačí váš důchod na pokrytí vašich základních životních potřeb?“ odpovědělo ano 67,7 % dotázaných (pro srovnání: v roce 2004 to bylo 45,7 %).

V odpovědích se tak zřejmě projevila spokojenost s poslední valorizací důchodů, která byla nad rámec zákona. Mnoho důchodců ovšem ke slovu „stačí“ v otázce připojovalo další slovo, „musí“. I proto odpověď na otázku „Musíte své potřeby v současné době omezovat?“ jen 12,4 % (rok 2004: 5,9 %) dotázaných uvedlo, že nemusí, 73,8 % (68,8 %) musí omezovat částečně a 13,8 % (25,3 %) výrazně. Nejvíce důchodci šetřili na kulturních potřebách (69,5 %), dovolené mimo domov (66 %) a při nákupech předmětů dlouhodobé spotřeby (55,2 %). Varovný je údaj, že

29,7 % důchodců se musí omezovat i při nákupu potravin.

Výzkum potvrdil, že drtivá většina důchodců si přeje zachování současného modelu solidárního důchodového pojištění (67,9 %). Návrh ODS na zavedení tzv. rovného důchodu by podpořilo 4,2 % procenta respondentů a zavedení systému povinného spoření u soukromých bank a fondů 3,3 % dotázaných. Velká část respondentů (24,6 %) odpověděla, že neumí posoudit, jaký důchodový systém by byl nejlepší.

Pokud jde o valorizaci příznových důchodů, 62,5 % dotázaných uvedlo, že by se měla provádět podle růstu spotřebitelských cen domácností důchodců a z poloviny růstu reálné průměrné mzdy. Valorizace podle 100% růstu reálné průměrné mzdy požadovalo 18,5 %, podle dosavadního modelu (růst spotřebitelských cen za domácnost celkem a z třetiny růstu reálné průměrné mzdy) 8,2 % a odpověď neznalo 10,8 % dotázaných. Účastníci tak podpořili návrh novely důchodového pojištění, jehož předložení v parlamentu iniciovala RSČR a který bohužel nezískal potřebnou podporu (informujeme o tom na jiném místě).

Zřizování rad seniorů na městských a regionálních úrovních podpořilo 81 % procent dotázaných. Většina z nich také uvedla, že by pomohla při jejich zřizování. Vydávání novin Doba seniorů za krok k lepší informovanosti občanů o životě seniorů považuje 65,8 % dotázaných, 6,6 % si myslí opak a 27,6 % účastníků ankety uvedlo, že neví. Máme tedy ještě co zlepšovat!

Ale nejen Doba seniorů - i když svůj vliv sehrála i medializace, na otázku „Je současní politika vlády ČR ve zdravotnictví vůči důchodcům správná, nebo špatná?“, 32,1 % uvedlo že správná, 47,3 % špatná a 20,6 % účastníků to nedokázalo posoudit. Na otázku o vyšším podílu pacientů na zdravotní péči, tj. s platbami za návštěvu lékaře, za tzv. hotelové služby atd., v anketě souhlasilo 7 % účastníků, 89,2 % bylo proti a 3,8 % nevědělo, kam se přiklonit.

Výzkum potvrdil i další růst nákladů důchodců na zdravotní péči. Zatímco v roce 2001 činily v průměru 2546 Kč, v roce 2003 to bylo 3023 Kč a loni 3134 Kč. Rostou i náklady na bydlení v domácnostech důchodců: z 3453 Kč

v roce 2002 loni stouply na 4418 Kč. Nejvyšší jsou přitom v Praze: 4925 Kč. Výdaje na bydlení přitom v průměru činily 42,7 % z celkových nákladů domácnosti. I to je zřejmě důvod, že 74,5 % důchodců zastává názor, že nájemné by mělo být stále nějak regulováno, a jen 4,9 % by vývoj ponechalo volnému trhu. Více než pětina dotázaných na tuto problematiku nadále nemá vlastní názor.

Účastníci výzkumu vyjadřovali i svoje názory a podněty k současné situaci důchodců. Pokud jde o starobní a invalidní důchody, zazněl mj. požadavek, aby umožňovaly stejnou životní úroveň, jaká je obvyklá ve vyspělých státech EU. Řada připomínek se týkala bydlení a zdravotní péče. Kritice byla podrobena skutečnost, že na místa v domovech důchodců se někdy musí čekat několik let. Zdravotní péče má podle účastníků výzkumu celkově dobrou úroveň, opětovně zazníval požadavek na zcela bezplatnou péči pro důchodce, jak to slibovaly i některé volební programy.

Z mnoha odpovědí vyplynulo, že hodně důchodců těžce nese současný morální stav ve společnosti vůbec, a zejména vztah k seniorům. V médiích se často podle nich mluví tak, jako by starší generace byla pro společnost přítěží. *(red)*

Slovo předsedy RS ČR k volbám

Vážení přátelé,
za týden budeme mít příležitost opět po čtyřech letech ovlivnit svoji budoucnost. Pro seniory jde o příležitost významnou, jsou totiž tou sociální skupinou, která je objektivně přímo závislá na sociálních dávkách, na kvalitě a dostupnosti zdravotní péče, na ceně a podmínkách bydlení a v neposlední řadě též na rozsahu a formách sociálních služeb. Současní senioři budou významně závislí také na připravované reformě penzijního systému, kterou budoucí reprezentace státu již rozhodnout musí. Hovořím o prostředcích na současnou penzi, kterých nemusí být dostatek, pokud se bez dostatečné náhrady jejich část přesune do soukromých penzijních fondů. V Polsku, v Maďarsku a v poslední době také na Slovensku již tyto zkušenosti senioři získali. A o tom všem budou rozhodovat politici, tj. vláda a Parlament, které si zvolíme.



Nepříslejší mi ovlivňovat, a za celou dvacítilétou působnost v důchodcovském hnutí jsem tak nikdy nečinil, vaše volební rozhodování. Jako volený předseda Rady seniorů České republiky ale vnímám svoji odpovědnost zaujímat stanoviska k výsledkům čtyřleté působnosti současné vládní koalice.

Senioři nemají v České republice na různých ustláno, jejich sociální postavení měřené relací důchod - mzda se za poslední čtyři léta zhoršilo o 2,9 procentního bodu. Až současná vláda premiéra Ing. Jiřího Paroubka penze valorizovala více, než ze zákona musela, a šestiletý propad sociálního postavení českých seniorů

zastavila na současných 40,6 procenta. Tj. na úrovni, kdy průměrná starobní penze sólo dosahuje 40,6 procenta průměrné hrubé mzdy v národním hospodářství. V této souvislosti je spravedlivé připomenout, že ministr práce a sociálních věcí Ing. Zdeněk Škromach předkládal do předchozích koaličních vlád návrhy na valorizace penzí progresivnější. Špidlova ani Grossova vláda je ale neakceptovaly! Rada seniorů České republiky není spokojena s plněním Národního programu přípravy na stárnutí, s pomalou výstavbou bytů v domech s pečovatelskou službou a v penzionech pro seniory, kterých bylo v letech 2002 až 2005 a v prvním čtvrtletí 2006 postaveno jen 6252. V porovnání s předchozími léty jde ale o významný pokrok. Rada seniorů není spokojena ani s nedostatkem míst v domovech pro důchodce. Proto jsme uvítali iniciativu poslanců Michala Haška a Jiřího Dolejše na použití dvou miliard korun z privatizace ke zkrácení čekacích dob. V rámci objektivit je dále

třeba říci, že ministerstvo práce a sociálních věcí i současná vláda akceptovaly náměty Rady seniorů České republiky na zřízení Rady vlády pro seniory a stárnutí populace i poradního orgánu pro seniory ministra práce a sociálních věcí. V obou orgánech máme významné personální zastoupení. Domnívám se, že jejich prostřednictvím bude možné život třetí generace významně zkvalitnit. Otázkou ale je, u jaké vlády bude Rada pro seniory a stárnutí populace působit a zda její funkce i personální obsazení zůstane zachováno. Také o těchto záležitostech rozhodnete v červnových parlamentních volbách.

Vážené seniorky, vážení senioři,
bohaté životní poznání je vaším krédem pro odpovědné politické rozhodnutí. Věřím, že důležité volby v červnu 2006 osobně a kvalifikovaně podpoříte.

S úctou váš Dr. Zdeněk Pernes, předseda Rady seniorů České republiky



Lepší valorizace neprošly

Dokončení ze str. 1

Svou roli sehrálo zcela určitě i negativní stanovisko vlády k návrhu zákona. Byl sice propuštěn v prvním čtení (7. 2. ho podpořili všichni poslanci, kteří se tehdy zúčastnili hlasování!) a následně i druhém, ale již při projednávání ve výboru pro sociální politiku a zdravotnictví vládní strany daly najevo, že budou vázány stanoviskem vlády a návrh zákona v konečném hlasování nepodpoří.

Určitě to svědčí o přístupu k potřebám důchodců v České republice. Výsledkem bylo neschválení zákona ve třetím čtení, kdy chybělo z přítomných poslanců deset hlasů a zákon by byl přijat. Jedním z předkladatelů návrhu byl poslanec za KSČM JUDr. Stanislav Grospič, který nám k výsledku hlasování ve sněmovně řekl: „Podle mého názoru i názoru klubu poslanců za KSČM je škoda, že se nenašla vůle k podpoře opatření, které již kdysi v našem právním řádu v podstatě bylo obsaženo.“



Zlepšilo by to rozhodně zčásti postavení starobních důchodců. Mohu slíbit, že se budeme v příštím volebním období zasazovat o znovuprojednávání tohoto problému v Poslanecké sněmovně.“

V Době seniorů jsme slíbili, že přineseme jmenovitě, jak se jednotliví poslanci k požadavku seniorů na spravedlivější valorizace penzí postavili. Vycházíme přitom z údajů zveřejněných na webových stránkách parlamentu. Z nich vyplývá, že hlasování se zúčastnilo 123 z celkového počtu 200 poslanců. K tomu, aby novela „prošla“, bylo třeba 62 hlasů. Ruku pro zákon z přítomných zvedlo za ČSSD pět poslanců. Z ODS ho nepodpořil ani jeden z přítomných poslanců, stejně tak z US-DEU. Za KDU-ČSL pro zákon hlasovalo 14 a za KSČM všichni z jejich přítomných poslanců, tj. 33.

Proti hlasovali Jan Kasal z KDU-ČSL a Walter Bartoš, Tomáš Kádner,

Jozef Kochan, Jaroslav Pešán, Jiří Pospíšil, Eduard Vávra, Bohuslav Záruba, Tomáš Kladičko, Jaroslav Plachý, Aleš Rozehnal, Jan Vidím, Radim Chytka, Jan Klas, Miroslava Němcová, Petr Pleva, Lubomír Suk, Miroslav Beneš, Tomáš Hasil, Martin Kocourek, Zbyněk Novotný, Josef Poláček a Tom Zajíček.

Hlasování se nezúčastnilo 77 poslanců, tedy víc než třetina z celkového počtu. Omluveno jich bylo přitom pouze pět. Napovídá to hodně o vztahu některých volených zákonodárců k problematice seniorů, o které jinak jistě dojemně hovoří na předvolebních mítincích. Za práci v parlamentu jsou poslanci placeni z peněz daňových poplatníků - a nikoli špatně. V Evropském parlamentu poslanci peníze nedostanou, když na zasedáních chybějí. Otázkou je, proč tento příklad z Evropy u nás jaksi nevnímáme. Parlamentem by určitě procházelo méně zmetků vyžadujících téměř okamžité novely, a hlavně: některá hlasování by možná dopadla jinak.

(fav)

PO UZÁVĚRCE

Doba seniorů je měsíčník a některé zprávy dostáváme už po redakční uzávěrci. Mnohdy jde ovšem o informace, které vyžadují okamžitou reakci nebo je z hlediska aktuálnosti nelze zveřejnit později. Proto jsme se rozhodli zřídit tuto rychlou rubriku, do které podobné věci budeme zařazovat. Z výrobních důvodů nemůžeme mít větší rozsah.

Zápisy ke studiu

Mezigenerační centrum celoživotního vzdělávání v KD Vltavská (Bubenská 1, Praha 7) nabízí možnost studia atraktivních oborů (Pražská architektura, Dějiny hudby, České dějiny, Světové dějiny, Krajina a les, Pohybem ke zdraví, Psychologie). Senioři neplatí kurzové, pouze zápisné 200 Kč za semestr/obor. Kurzovní neplatí rovněž matky na mateřské dovolené, invalidní důchodci a nezaměstnaní v produktivním věku. Zápis do nových kurzů se koná 5. - 8. června od 9 do 17 hod. v KD Vltavská.

Týrá nás hluk

V posledním čísle DS byl článek o fyzickém a psychickém násilí na seniorech. Máme s tím také svou bolestnou zkušenost. Nad naším bytem postavil MěÚ půdní vestavbu, která kopíruje půdorys bytu pod ní a nad naší ložnicí a obývacím pokojem vede dlážděná chodba této vestavby. K 1. 1. 2004 se do ní nastěhovala rodina s dětmi a od té doby jsme vystaveni nesnesitelnému hluku, který působí děti. Po dlažbě jezdí na tříkolce, šlapacím autíčku atd. S rodiči není žádná domluva. Když jsme si stěžovali na MěÚ u pořádkové komise, poslali za sebe advokáta, který nás nepustil ke slovu. Na soud z našich důchodů nemáme peníze a kdo ví, jak dlouho by se jeho jednání táhlo. Změnění hladiny hluku je také problematické. Dochází k němu v různou dobu a instituce, která měření provádí, je mimo náš okres a za její posudek se také musí zaplatit.

Eva a Vladislav Jakubičkoví, Benešov u Prahy

Red: Pokud není možná domluva se sousedy, obraťte se na majitele domu, ať zjedná nápravu on. Možná by věc vyřešila jen lepší zvuková izolace. O radu můžete požádat rovněž Sdružení nájemníků ČR (SON), nám. W. Churchilla 2, Praha 3 - Žižkov, tel.: 234 463 343. V případě naléhavé potřeby můžete také využít Žlutou linku 900 069 053, která poskytuje operativní konzultace s poradci SON. Linka je s dotovanou cenou jen 7 Kč/min, volat můžete pondělí - čtvrtek: 9 - 15 hod., pátek: 9 - 12 hod.

V letošních volbách půjde také o podobu důchodové reformy

Loni v červnu ukončil svou práci výkonný tým pro přípravu podkladů pro rozhodnutí o důchodové reformě v ČR a odevzdal závěrečnou zprávu pod pracovním názvem „Důchodová reforma: možnosti a výhledy“.

Tým byl ustanoven ministerstvem práce a sociálních věcí a byl průběžně sledován týmem expertů složených ze zástupců všech parlamentních stran, kteří mu dávali podklady pro vypracování jednotlivých variant „důchodové reformy“. Už to je zárukou, že oba týmy složené z vysoce kvalifikovaných odborníků se zasloužily o to, aby návrhy reforem jednotlivých stran zobrazovaly věrohodně jejich představu o budoucí podobě důchodového systému. Z výše uvedených zpráv jsem čerpal při zpracování tohoto článku. S ohledem na složitost řešení problematiky se omezím na základní definice a uvedu hlavně výsledky, ke kterým výkonný tým na základě podkladů jednotlivých stran dospěl. Pro posouzení důchodového systému je velmi důležitá znalost základních pojmů, které všeobecně nejsou známy a které definovali bohužel jenom komunisté, a to následovně:

Důchodový systém je státem organizovaný a řízený nástroj, jehož účelem je podle platných zákonů, předpisů a pravidel finančně zabezpečit důstojné stáří všech našich občanů.

Aby DS mohl plnohodnotně plnit svoji funkci, měl by být tak jako dosud

- povinný pro všechny občany,
- průběžně financovaný,
- dávkově definovaný,
- solidární příjmově i generačně,
- státem garantovaný.

Kritériem dlouhodobé stability a finanční udržitelnosti je kladné kumulativní saldo DS.

Cílem je dosažení maximálního průměrného dlouhodobého náhradového poměru, minimálně však v rozsahu 40 - 45 %, udržení statutární hranice pro odchod do důchodu na úrovni 63 let. Její případné další postupné zvýšení na 65 let podmínit snížením nezaměstnanosti pod 2 % a skutečným (nikoliv prognózovaným) prodloužením délky života občanů.

Prostředkem dosažení cíle je parametrická optimalizace (optimální nastavení parametrů) stávajícího důchodového systému při současném

- zabezpečení vysoké výkonnosti naší ekonomiky, trvalém růstu HDP a produktivity práce,
- snížení nezaměstnanosti pod 2 %,
- nastartování optimální propagační politiky.

Své představy o budoucím DS vyjádřily politické strany ve svých „vizích“ následovně:

ČSSD - zajistit dlouhodobou finanční a sociální stabilitu základního důchodo-

vého systému umožňujícího dosažení přiměřené životní úrovně důchodců. (Toho chce dosáhnout reformou současného DS na tzv. NDC systém používaný např. ve Švédsku).

Nedostatkem této vize je, že nekonkretizuje pojem „přiměřená životní úroveň důchodců“. To je možné např. vymezením animální hranice celkového náhradového poměru jako jednoho z cílů důchodové reformy. Nemyslím si, že cílem by mělo být zajištění dlouhodobé finanční a sociální stability DS, protože to je základním kritériem a předpokladem jeho správné funkce.

KDU-ČSL - zabezpečit občanům České republiky vyšší absolutní i relativní úroveň příjmu v postproduktivním věku a dlouhodobě vyřešit problém financování starobních penzí. (Toho chce dosáhnout reformou současného DS na kombinovaný systém povinného spoření a parametrických úprav s možností každého jedince stávající systém opustit - tzv. out-put systém).

KSČM - zabezpečit důstojné stáří všech našich občanů dosažením průměrného dlouhodobého náhradového poměru na minimální úrovni 40 až 45 % průměrné hrubé mzdy při zachování statutární hranice odchodu do důchodu ve věku 63 let a dlouhodobé finanční udržitelnosti. (Toho chce dosáhnout parametrickou optimalizací stávajícího důchodového systému při současném zabezpečení vysoké výkonnosti naší ekonomiky, trvalým růstem HDP, vyšší daňovou výtežností, vysokou produktivitou práce, snížením nezaměstnanosti pod 2 % a nastartováním optimální propagační politiky.)

US-DEU - snížení váhy průběžného systému a zvýšení váhy individuálního spoření do fondového systému s možností každého jedince stávající systém opustit. (Toho chce dosáhnout podstatným snížením výdajů DS, tzn. prudkým snížením důchodových dávek.)

ODS - o zabezpečení na stáří by se měl starat více jednotlivec, méně stát, státní důchodový systém by měl být odolnější vůči demografickým změnám. (Toho chce dosáhnout razantním snížením výdajů DS, tzn. prudkým snížením důchodových dávek, snížením podílu státních důchodů na HDP, zavedením tzv. rovného důchodu na úrovni 20 - 25 % průměrné mzdy při jednotné snížené příspěvkové sazbě 18 %.)

Tyto „vize“ vyplývají z politických programů jednotlivých stran a zobrazují postoj k nám důchodcům. Závěr si může udělat každý sám, pokud se seznámí s výsledky jednotlivých alternativ důchodové reformy uvedenými v následující tabulce.

Níže uvedená tabulka nebyla publikována nejen v závěrečné zprávě, ale ani v přílohách na elektronickém nosiči. Proto jsem ji vypracoval sám na základě výsledků zobrazených v jiné podobě výkonným týmem. Údaje v ní obsažené jsou tedy naprosto věrohodné.

Pokud mnozí z nás říkají: „Nás už se to netýká,“ hrubě se mýlí. Nejen proto, že podobný postoj je v zásadním rozporu s principem solidarity a vymstil by se velmi



brzy i nám tím, že by s námi zase naše děti nemusely být solidární, až se bude jednat například o valorizaci našich důchodů. Reforma se týká našich dětí a vnuků. I oni by měli mít možnost porovnat úmysly jednotlivých stran a udělat si představu o tom, jak ve stáří budou zabezpečeni podle toho, která ze stran ve volbách zvítězí. **Nejsem členem žádné politické strany**, ale na základě znalosti přístupu jednotlivých stran nejen k nám seniorům, ale i k těm budoucím, vím už teď, komu v nadcházejících volbách dám s důvěrou svůj hlas.

Také naše děti a vnuci budou jednou odcházet na zasloužený odpočinek a už dnes budou rozhodovat o tom, zda jej budou přežívat v zápase o holou existenci nebo jej budou prožívat důstojně tak, jak si po celoživotní práci zaslouží.

*Prof. Ing. Bohumil Svoboda, DrSc.
(Autor se jako expert podílel na práci tzv. Bezděkova týmu pro přípravu podkladů pro rozhodnutí o důchodové reformě v ČR.)*

VÝŠE DŮCHODŮ PO REFORMÁCH NAVRŽENÝCH JEDNOTLIVÝMI STRANAMI

PTJ % - příjmově typizovaný jedinec vztažený k celostátnímu průměrnému příjmu 18 000 Kč	KSČM	ČSSD		KDU-ČSL		US-DEU		ODS	
	Kč/měs.	Kč/měs.	rozdíl	Kč/měs.	rozdíl	Kč/měs.	rozdíl	Kč/měs.	rozdíl
75 %	9 450	4 375	-5 075	6 480,-	-2 970	3 570	-5 580	3 600	-5 850
100 %	10 440	7 550	-2 890	7 200,-	-3 240	4 320	-6 120	3 600	-6 840
125 %	10 475	8 100	-2 375	8 100,-	-2 375	5 175	-5 300	3 600	-6 875
200 %	12 600	15 184	+2 584	11 160,-	-1 440	6 840	-5 760	3 600	-9 000
300 %	13 500	19 550	+6 050	14 580,-	+1 080	8 640	-4 860	3 600	-9 900
Celkový dlouhodobý náhradový poměr	41 %	24 %		26 %		27 - 29 %		20 %	
Kumul. saldo (% HDP) na konci století	+1 % HDP	+160 % HDP		-60 % HDP		+95 % HDP		-35 % HDP	
Počet důchodců pod hranicí chudoby (%)	0 - 0,5 %	60 - 67 %		2 - 3 %		50 %		100 %	
Maximální hranice odchodu do důchodu	63 let	65 let		65 let		67 let		71 let	

Vdovské důchody: co bude dál?

V rámci legislativní smršti zákonů Parlament ČR letos na jaře také projednal návrh zákona o úrazovém pojištění zaměstnanců a návrh zákona o změně zákonů souvisejících s přijetím tohoto zákona.

V rámci těchto změn má dojít i k novelizaci tolik diskutovaného zákona č. 155/1995 Sb., O důchodovém pojištění, pokud jde o výši některých vdovských důchodů. Podnět k této novelizaci v poslanecké sněmovně předložila ing. Alena Páralová (ODS). Tento zákon, kterým se mění v souvislosti s úrazovým pojištěním některé zákony, včetně toho „důchodového“, byl stejně jako „úrazový zákon“ podepsán prezidentem republiky 12. 5. 2006 a tím definitivně schválen. Vzhledem k řadě kritických připomínek a čtenářských dotazů právě k vdovským důchodům přinášíme základní informaci o navržené právní úpravě, i když dosud není vzhledem k času, který zatím uplynul od schválení zákona, znám oficiální výklad MPSV k dané problematice. O první komentář jsme požádali experta na otázky sociálního zabezpečení JUDr. Zdeňka Hájka, jehož nezávazný výklad vychází z návrhu zákona v té podobě, ve které byl předán k podpisu prezidentovi: „Nová právní úprava se týká vdov, kterým vznikl (znovu vznikl) nárok na vdovský důchod před 1. 1. 1996 nebo na který znovu vznikl nárok po 31. 12. 1995 podle § 82 odst. 2 zákona č. 155/1995 Sb., O důchodovém pojištění. Podle § 82 odst. 2 cit. zákona „Došlo-li k zániku nároku na vdovský důchod před 1. 1. 1996, vznikne nárok na vdovský důchod znovu, splní-li se po 31. 12. 1995 podmínky nároku na vdovský důchod stanovené předpisy platnými ke dni 31. 12. 1995, a to ve lhůtě a ve výši stanovené těmito předpisy.“ Tyto předpisy platné k 31. 12. 1995 také mj. obsahovaly ustanovení o nejvyšších výměrách důchodů, a to vyplácených samostatně nebo i v souběhu. Tento fakt je významný pro navrhovanou právní úpravu, která má toto omezení výši vdovských důchodů od jejich přiznání zrušit, resp. poskyt-



nout rozdíl mezi vyplácenou výší vdovského důchodu a jeho výší bez takového omezení, včetně zvýšení vdovského důchodu podle předpisů o zvýšení důchodů náležejících od jeho přiznání do dne, od kterého se úprava podle tohoto ustanovení provede.

Předpisy platné ke dni 31. 12. 1995 (zákon č. 100/1988 Sb., O sociálním zabezpečení) stanovily, že vdova má nárok na vdovský důchod po dobu jednoho roku od smrti manžela a po uplynutí této doby, jen jestliže splňuje některou z dále uvedených podmínek. Těmi to podmínkami bylo, že vdova je invalidní nebo že pečuje aspoň o jedno nezaopatřené dítě nebo že dosáhla věku aspoň 50 let. Jestliže vdova splňovala některou z těchto podmínek pro další nárok na vdovský důchod, měla nárok na vdov-

ský důchod i po jednorocním pobírání vdovského důchodu. V případě, že přestala podmínky (podmínku) pro nárok na vdovský důchod splňovat, nárok na vdovský důchod jí vznikl znovu, jestliže se splnila některá z uvedených podmínek do dvou roků od zániku dřívějšího nároku na vdovský důchod. Vždy vznikl nárok na vdovský důchod znovu, tedy i po uplynutí dvou roků, jestliže vdova znovu začala pečovat aspoň o jedno nezaopatřené dítě.

Podle předloženého návrhu zákona se za stávající § 82 cit. zákona vkládá nový § 82a. Ten stanoví, že byla-li výše vdovského důchodu, na který vznikl (znovu vznikl) nárok před 1. lednem 1996 nebo na který znovu vznikl nárok po 31. prosinci 1995 podle § 82 odst. 2, omezena pro souběh s nárokem na výplatu starob-

ního nebo invalidního důchodu podle předpisů o sociálním zabezpečení platných před 1. lednem 1996, zvyšuje se procentní výměra vdovského důchodu o částku odpovídající rozdílu mezi vyplácenou výší a výší bez takového omezení, včetně zvýšení podle předpisů o zvýšení důchodů náležejících od přiznání.

Zákon dále stanoví, že nebyl-li vdovský důchod z důvodu dřívějších nejvyšších výměr vůbec vyplácen, postupuje se obdobně s tím, že za den přiznání vdovského důchodu se považuje den, kdy na takový vdovský důchod vznikl (znovu vznikl) nárok.

Zvýšení vdovského důchodu o částku rozdílů se provede v případě, že novela zákona bude schválena, na žádost a nejdříve od splátky důchodu splatné po 1. červenci 2006.“ (red)

Mšeno: Volání seniorů o pomoc trvá

V minulém čísle Doby seniorů jsme zveřejnili dopis čtenáře Jana Bursy, který informoval o obavách z budoucnosti, které mají obyvatelé Domova důchodců ve Mšenu. Jak psal pan Bursa, na provoz totiž chybějí potřebné prostředky a mohlo by se stát, že se budou muset vystěhovat klienti, kteří nebudou schopni uhradit příplatky za pobyt. Případ, který by se dal zařadit i do kategorie psychologického týrání seniorů... Dopis došel těsně před uzávěrkou, takže jsme k němu již nemohli zís-

kat stanoviska všech zúčastněných stran. Vzhledem k naléhavosti problému jsme článek přesto zveřejnili s tím, že o tato stanoviska požádáme dodatečně a zveřejníme je v tomto čísle DS.

Tisková mluvčí ministerstva práce a sociálních věcí Kateřina Beránková k článku napsala:

„Je skutečností, že výstavbu Domova důchodců Mšeno provázela od samého počátku řada problémů a komplikací. Doba výstavby se neúměrně prodlužovala

z důvodů, které vyplývaly jednak z často liknavého řešení požadavků MPSV jako správce investičního programu, jednak vlivem špatné spolupráce dodavatele v některých fázích realizace akce. Na základě provedené finanční kontroly zjistil finanční úřad porušení rozpočtových pravidel o hospodaření s prostředky státního rozpočtu a Městu Mšeno nařídil odvod do státního rozpočtu. Na základě žádosti města o prominutí byl následně stanovený odvod včetně penále prominut.

Pokud jde o požadavek na navýšení

prostředků města na provoz domova důchodců, rozpočet MPSV nemůže sám o sobě s ohledem na pravidla hospodaření s prostředky státního rozpočtu vyhovět. Není možné z něj dotovat jiné organizace než přímo řízené. MPSV starostku města o tomto faktu opakovaně informovalo.

Problémy financování provozu ústavů sociální péče by měla vyřešit změna celého systému. Tuto změnu by měl přinést nový zákon o sociálních službách, který vejde v účinnost od 1. ledna 2007.

A pro upřesnění dodávám ještě několik informací k nepřesnostem uvedeným v dopise pana Bursy:

Dokončení na str. 6

AKTIVNÍ SENIOR

Čilý jubilant



Jan Saudek je ve světě snad nejznámějším českým fotografem. Narodil 13. května 1936 v Praze jako syn bankovního úředníka.

Tvůrcem na volné noze se stal až v padesáti letech. Osudem se mu stalo nahé tělo. Nevinné i vulgární, něžné i odpudivé, láskyplné i extravagantní, romantické i obscenní. Více než doma jeho tvorbu však chápali ve světě. V roce 1990 byl oceněn francouzským titulem Chevalier des Arts et Lettres (Rytíř umění a písemnictví). Režisér Jerome de Missolz o něm natočil krátký film Jan Saudek - český fotograf. V ČR byl vybrán jako jeden ze sta Čechů do dokumentárního pořadu GEN, což tehdy komentoval následovně: „Je to největší a jediná pocta, jíž se mi kdy v životě u nás doma dostalo, protože panstvo, někdejší i novodobé, na mě vždy kašlalo.“

V roce 1998 se fotograf Jan Saudek - uražen přehlížením ze strany tzv. odborné veřejnosti - rozhodl, že doma už vystavovat nebude. Zařídili to však jiní, a tak k jeho letošním sedmdesátinám najdeme výstavu přímo v centru Prahy. K vidění je velká retrospektivní výstava fotografií zahrnující 50 let Saudkovy fotografické tvorby, je unikátní rozsahem i výběrem vystavených děl, neboť představí přes 150 fotografií, a to i dosud nepublikovaných. Místem konání výstavy Dům U Bílého jednorožce, Staroměstské náměstí č. 15, Praha 1. Měla už skončit, ale kvůli mimořádnému zájmu byla prodloužena do 30. června. Otevřeno je denně od 10.00 do 20.00 hodin. U příležitosti výstavy vyšla i velká výpravná monografie SAUDEK (nakladatelství Slovart) a výstavní katalog The best of Jan Saudek.

Jan Saudek žije a tvoří na pražském Žižkově. Tato městská část ho tento měsíc jmenovala svým čestným občanem. Jak se nechal slyšet, jde o další ocenění, které ho těší. Ačkoli je mu sedmdesát, na svůj věk v žádném případě nevyvádá a ani si ho nepřiznává. Na své webové stránce píše o předsevzetí, které učinil, když mu bylo 63 let: „Rozhodl jsem se, že udělám naráz 100 kliků - za dva roky jsem jich dokázal 80 (2001). Věřím, že za pár let to dokážu - dřív, než budu starý. Ho hó!“

(red, foto Josef Louda)

Mšeno: Volání seniorů o pomoc trvá

Dokončení ze str. 5

Bývalý Okresní úřad v Mělníku nenařídil Městu Mšenu výstavbu nového domova důchodců v tomto městě, jak pisatel uvádí, ale dohodl se s ním a město převzalo akci zcela dobrovolně. Kdyby město nesouhlasilo, nemohl stát samosprávě naříditi takovou stavbu a tato by byla jako náhrada za restituovanou kapacitu v Řepíně realizována v okrese na jiném místě.

MPSV rovněž nikdy v této souvislosti netvrdilo, že kdo je investorem akce, musí být také vždy vlastníkem vybudovaného objektu. Pouze paní starostka sdělila, že na základě její nabídky v loňském roce na převedení provozovaného domova do vlastnictví MPSV jej MPSV nemůže převzít, protože mu to zákon č. 114/1988 Sb., O působnosti orgánů v sociálním zabezpečení, neumožňuje.

O stanovisko jsme požádali i krajského hejtmana Petra Bendla. Odpověď nám napsala jeho náměstkyně Dagmar Nohýnková: „Mrzelo mne, když se v předchozím čísle tohoto časopisu objevila informace o Domově seniorů ve Mšeně, která obsahovala řadu nepřesností a omylů. Uvědomuji si, že jejich vyjasněním se finanční situace Domova seniorů sama o sobě nezlepší, ráda bych tak ale ubezpe-



čila seniory ve Mšeně, že jejich domovu Středočeský kraj už několikrát pomohl.

Domov seniorů ve Mšeně vznikl jako náhrada za DD Řepín. Okresní úřad Mělník hledal vhodnou lokalitu a oslovil při té příležitosti města okresu, zda nemají zájem vystavět s pomocí státní dotace zařízení pro seniory. Mšeno se přihlásilo a paní starostka projevila velký zájem stavbu realizovat. Město tedy bylo od samého začátku investorem celé stavby a není pravdou, že na něj tato povinnost připadla. Tuto verzi neumožňovala ani platná legislativa, neboť nebylo a není možné přikazovat městům a obcím stavbu jakýchkoliv zařízení. Rozhodují zastupitelstva na základě svého uvážení a svobodné vůle.

První velké potíže se objevily, když investor neuhlídal financování stavby a náklady se průběžně zvyšovaly. Bylo nutné zajistit nové zdroje peněz, což je vždy velmi obtížné. Doba stavby se proto výrazně protáhla. Znovu musím zdůraznit, že zodpovědným za realizaci byl investor, tedy město.

To se do celého projektu pustilo z vlastního rozhodnutí a mělo být připraveno na to, že bude provozovatelem zařízení se všemi důsledky a nároky.

Středočeský kraj pomohl Mšenu s ohledem na své možnosti velmi vydatně, např.

dotací na provoz Domova seniorů ze svého Humanitárního fondu. V červnu loňského roku uvolnil 200 tisíc korun a letos v únoru dalších 500 tisíc korun. Rozhodování to ale nebylo jednoduché, protože kraj musí zachovat pro všechny žadatele srovnatelné podmínky. Měst a obcí, které v našem regionu provozují domovy důchodců či domy s pečovatelskou službou, je mnoho a potýkají se často se stejnými těžkostmi jako Mšeno. Navíc musí kraj financovat i domovy důchodců, které sám zřizuje.

Případ Domova seniorů ve Mšeně je bohužel smutným varováním pro všechna města a obce, aby pečlivě zvažovaly své záměry a jejich dopady. Tehdejší představitelé Města Mšena své síly nejspíše přecenili. To se může stát. Ale co by se stávat nemělo, je to, aby obyvatelé domova byli v obavách o budoucnost svého útočiště.

Starostkou Mšena je od roku 1994 paní Marie Štráchalová. Vzhledem k tomu, že stavba DD byla zahájena v roce 1999 a dokončena v prosinci 2003, sleduje vývoj od samého počátku. Do Doby seniorů napsala:

„Článek, který o DD Mšeno byl zveřejněn a jehož pisatelem je jeden z klientů Domova důchodců, nemá žádné závažné nedostatky. Pouze pro upřesnění: investorem se stalo město od počátku a celou stavbu financovalo ministerstvo práce a sociálních věcí. Celá stavba, včetně základního vybavení spojeného se stavbou, měla finanční hodnotu 135 mil.Kč. Dalších 5 mil. Kč na dovybavení DD jsme obdrželi od tehdejšího Okresního úřadu v Mělníce. Město Mšeno věnovalo pro výstavbu velice lukrativní pozemek v centru města.

Domov byl projektován a vystavěn pro třetí tisíciletí, takže je skutečně pěkný. Ale podle mého názoru není nadčasový, protože žít v pěkném prostředí si zaslouží každý senior. O seniory a o malé děti se musíme společně starat. Jsou to dvě skupiny bezbranných lidí. Když píšou, že se musíme starat, mám na mysli nejen místní samosprávu v té které obci nebo městě, kde domovy jsou a kde všichni víme, že zákonem daná platba klienta a zákonem daná dotace na clientské lůžko nepokrývají náklady na provoz těchto zařízení. Vrcholové orgány v naší zemi tuto skutečnost znají, spočítaly, že větší město rozdíl mezi příjmy a náklady domovů pokryje ze svého rozpočtu, ale malé obce a malá města nikoli. A těm je třeba pomoci. V našem případě se nejedná o velkou částku ročně, jelikož velice tvrdými opatřeními jsme se dostali na deficit 2,5 milionu Kč ročně, přesto se nám nepodařilo tuto částku zajistit jako pravidelnou každoroční pomoc. Jednání bylo mnoho a na mnoha místech. Oslovili jsme již všechny rozhodující instituce, a to několikrát, ale byli jsme opět neúspěšní.

Možná si čtenář řekne, že jsme to neměli stavět, ale jednalo se o restituční stavbu bývalého okresního úřadu. Město Mšeno věnovalo pozemek, byli jsme na to i hrdí, že místo podnikatelských aktivit jsme upřednostnili starší generaci, stát celou



výstavbu hradil, MPSV stanovilo podmínky dostavby, podmíněné zprovozněním domova do konce roku 2003. To všechno jsme splnili. Již od roku 2001, ještě v době výstavby, jsme žádali o řešení financování budoucího provozu. Nikdo pro to „neměl uší“, výstavba musela pokračovat, po dostavbě se muselo zprovoznit a dnes bez vyřešení situace našim seniorům připravujeme bezesné noci. Máme na to právo, takto si zahrávat s duší starších lidí? Naši klienti ztrácejí důvěru.

Ještě se připravujeme na to, že požádáme Poslaneckou sněmovnu a senátory o finanční podporu z jejich osobních příjmů. Proč tato myšlenka? Naši současní zastupitelé si nevyplácí své měsíční odměny (přibližně 250 Kč na osobu), které dosáhnou roční výše celkem od všech zhruba 40 tisíc Kč. Tyto finance během roku darují na mimořádné situace, které nastanou. To znamená spolkům k podpoře jejich činnosti, dětem do základní a mateřské školy, prostě na akce, na které nestačí již rozpočet města.

Očekáváme, že poslanci a senátoři budou mít podobnou snahu řešit mimořádnou záležitost, případně pomohou najít jiná řešení, která povedou k uklidnění a ke spokojenosti našich klientů v Domově seniorů ve Mšeně.

Zdravím všechny čtenáře a stále ještě věřím, že ani v Evropské unii se nedávají city stranou.

Stanoviska se tedy různí, na uspokojivé řešení se nadále čeká a obavy seniorů, kteří za problémy nemohou, rostou. Otázka zní, odkud přijdou peníze, které tento nedůstojný stav pomohou řešit. V redakci nás napadlo, že část by se dala získat třeba i tak, že by se místo na granty, které MZV Cyrila Svobody vypisuje na podporu běloruské opozice, daly na projekty pomáhající ohroženým českým seniorům. Co si o tom myslíte vy? Napište nám!

(fav)



TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskuse nejsou stanoveny žádné mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. Co vás pálí, co naopak potěšilo či co by podle vás měli vědět i další čtenáři. Redakce si vyhrazuje pouze právo nezařadit urážlivé a vulgární příspěvky a dopisy čtenářů z prostorových důvodů krátit podle potřeby. Pište nám na adresu Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Předplatné DS

Stále dostáváme do redakce dopisy s žádostí o zajištění předplatného. Poslaly ji např. L. Zvěřinová z Havířova, H. Chmelová z Boleboře u Chomutova nebo M. Brožová z Brna.

Paní Brožová v dovětku ke své žádosti (podobně ale i jiní) uvádí: „V okolí mého bydliště se Doba seniorů objevuje málo, a když náhodou je, je hned vyprodaná. Je mi 72 let, jsem po těžké operaci krku, léčení trvalo a ještě bude trvat mnoho měsíců. V Době seniorů najdu zajímavé informace i povzbuzení.“

Red.: Zájem o předplatné nás těší, proto také na této stránce najdete opět kupon, s jehož pomocí předplatné pro sebe nebo jako dárek pro někoho blízkého můžete zařídit sami. Vzhledem k tomu, že minule jsme sklídili kritiku, že si noviny archivujete a vystřížením kuponu dojde k jejich znehodnocení, upozorňujeme, že kupon si můžete zkopírovat, a to buď sami, nebo v nějaké kopírovací službě, které jsou k dispozici za mírný poplatek i na úřadech.

To je také naše odpověď na dotazy, jak to udělat, když zájemců o předplatné je více a kupon jen jeden.

Předplatné je nejlepší cesta, jak si pohodlně zajistit každé číslo DS. Jistě, ne každý má zájem o předplatné a pak třeba DS dost namáhavě shání a píše nám. Pro tyto čtenáře máme tento vzkaz: Uvádějte, prosím, kde jste DS nemohli sehnat, a to včetně celé adresy příslušné prodejny. Jenom když tuto adresu budeme znát, můžeme se pokusit o zjednání nápravy.

Zpovídali ministra

Panu Rathovi nevěřím ani slovo. Měli byste se zeptat lékařů. Stejně jsou na tom i „naši“ poslanci. Všechno, co říkají, jsou plané sliby. Až budou mít svá korytka jistá na další čtyři roky, první, co udělají, bude, že si zvýší platy, příplatky a výhody. A důchodci opět ostrouhají. Přitom důchodci nechtějí bůhvíjak velké peníze. Mně by stačila polovina částky, kterou jsem si v produktivním věku vydělala. To však zdaleka nemám.

Přeji vám úspěchy v práci. A buďte, prosím, nestranní a objektivní. Z posledního čísla se mi zdálo, že jste trochu doleva.

Eva Hoffmannová, Praha

Red.: Snažíme se o nestrannost a objektivnost. Proto v Době seniorů dáváme slovo i těm, s jejichž názory nesouhlasíme. Názory na působení ministra Ratha jsou skutečně rozdílné, a to i mezi lékaři - pochvalné i kritické, někdy však více než k druhé straně vyřčené spíše směrem ke zneklidněným pacientům. Ministra jsme pochválili za to, že i za této vyhrocené situace zašel mezi seniory a diskutoval s nimi o motivech svého počínání. To však neznamená, že druhé straně neumožníme, aby se k jeho argumentům v DS věcně vyjádřila.

Přežily peklo

Jako důstojník AČR v záloze a rodák z Chrudimska musím reagovat na zkomolení jmen v článku, ve kterém se hovoří o jediných osobách, které přežily vyvraždění a vypálení Ležáků německými okupanty 24. 6. 1942. Správně jde o sestry Štůlíkovy. Jarmila se vrátila do vlasti 24. 6. 1946 a v srpnu téhož roku její sestra Marie. Žily pak u dědečka Františka Pelikána a strýce Václava Pelikána ve Včelákově poblíž Holetína v okrese Chrudim. Fašismus nesmíme zapomenout a neonacismus přehlížet ani po 60 letech.

Jaroslav Šebek, Olomouc

Red.: Souhlasíme, na minulost se nesmí zapomínat i proto, aby se nemohla opakovat. Za chybu ve jméně se omlouváme.

Kauza Mšeno

V posledním čísle Doby seniorů mě mj. zaujal článek Seniori a město volají o pomoc. Píše se v něm, jak hejtmán Středočeského kraje Petr Bendl v listopadu 2004 slíbil městu pomoc s financemi. A dnes říká, že domov je majetkem města, kraj nemá peníze, a město tedy ať se stará samo. Takto by to určitě dopadlo i s nemocnicemi, kdyby se hrálo podle not ODS. V nemocnici byste si pak mohli koupit třeba tričko, kalhoty apod., ale pokud byste se chtěli léčit, museli byste mít peníze, a to dost. Protože v nemocnici by šlo jen o zisk a na ten by majitelům nesměl nikdo sáhnout. Fandím panu Rathovi, ale mám obavy, aby to vydržel. Snaží se zavést pořádek a to jeho protivníci nemohou potřebovat. Ve zmatcích a chaosu se jim totiž asi dobře plave... Věřím, že ČSSD má zájem udělat pořádek, který by sloužil hlavně nám, normálním smrtelníkům. Ne vždy to jde lehce a někdy nám to třeba

Jak na to

Objednávkový kupon vystříhnete nebo okopírujete, vyplňte a zašlete na adresu A.L.L. production s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište na ni pod adresu „Předplatné Doba seniorů“.

Nezapomeňte, že předplatným můžete udělat radost i svým blízkým a známým.

nejde pod vousy, ale takový je život a občas se musí něco překousnout.

Nejsem žádný spisovatel ani dopisovatel, jen jsem chtěl napsat svůj názor. Nemusí být vždy správný, ale určitě se o něm dá diskutovat.

Bohuslav Prokeš,
Roudnice nad Labem

Pes píše ministroví

Děkuji za „psí dopis“. Byla jsem nemocná (úraz), a tak jsem častěji potřebovala pobývat u dcery = fenka s sebou. Na cestovné za ni padla značná část důchodu, i když 13 let jezdí v dopravním prostředku pod nohama nebo pod sedadlem. Jenže když on DP hlavního města Prahy někde musí získávat peníze pro své drahé advokáty, že?! A tak se „hoj“ na pejscích...

M. Hrudková, Praha

Red.: Tribuna čtenářů je tu od toho, aby poskytla prostor pro vaše názory. Bez ohledu na to, čeho se týká, i když bychom byli pochopitelně raději, kdyby se místo politiky týkaly témat ze života seniorů. Politice se samozřejmě nevyhneme, protože ovlivňuje život všech, ale rádi bychom zveřejňovali dopisy nejen o problémech, ale třeba

KDYŽ JE ČLOVĚK DŮCHODCE, TAK MÁ VÍČ ČASU NA KONÍČKY, VYPLŇOVÁNÍ SLOŽENEK, CHOZENÍ PO DOKTORECH A LÉKÁRNÁCH...



o aktivitách samotných seniorů, které by mohly inspirovat i jinde. Hodně dopisů došlo k dechovce. Většina z nich dává najevo, že tato hudba u nás určitě přežije. I když v článku to bylo uvedeno, mnozí se ptají, kde je možné sehnat vstupenky na festival, který se 7. 10. uskuteční v Sazka Aréně v Praze. Takže: listky dostanete všude, kde jsou terminály SAZKA TICKET (podávání sportky). Rezervovat si je můžete i na telefonním čísle 266 121 122.

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 60 Kč
Cena za kus 5 Kč

DOBA
seniorů

Objednávající:

JMÉNO
PRŮJMENÍ
ULICE
ČÍSLO POPISNÉ
MĚSTO
PSČ
TELEFON
E-MAIL

Předplatné "formou dárku" pro:

JMÉNO
PRŮJMENÍ
ULICE
ČÍSLO POPISNÉ
MĚSTO
PSČ
TELEFON
E-MAIL

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně):

ZPŮSOB PLATBY:

☐ složenkou ☐ bankovním převodem
☐ SIPO: spořovací č.
☐ fakturou: IČO:
PODPIS: DIČ:

Souhlasím s tím, aby mé osobní údaje poskytnuté v rámci předplatného vedla společnost A. L. L. production s. r. o. či jeho smluvní partner v autorizované databázi předplatitelů, a to i po skončení předplatného. Na moji žádost budou údaje z databáze vyřazeny. Údaje smí být využity pouze v souvislosti s předplatným, k vypracování statistik, k zaslání nabídek a poskytování služeb a informací o akcích pro předplatitele.
Zajišťuje: A. L. L. production s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1 • t.: 234 092 851, fax: 234 092 813 - predplatne@predplatne.cz

Počítačů se teď už vů

Vysoká škola ekonomická v Praze, stará budova, třetí patro. Dvacet počítačů v kóji, tři notebooky. Obrazovka počítače na katedře se promítá ve velkém, aby všichni v místnosti mohli sledovat, co se na ní děje. Za katedrou stojí profesor Stanislav Jireš, studenti v kóji s počítači se svým věkem poněkud vymykají těm dvacetiletým, kteří jinde posedávají po chodbách školy. Na cedulce u čísla místnosti stojí: Učebna Univerzity třetího věku.



ZA POČÍTAČEM paní Alena Křížová, jedna z nejstarších účastnic kurzu.

„První dvě řady se přesunou dozadu k multimediálnímu počítačům, ostatní si zatím otevřou na internetu Seznam a najdou zábavné IQ testy nebo na adrese bigblogger mohou psát deníček,“ ozývá se od katedry. Pět studentů se odebera dozadu, ke stahování knížek z internetu a práci s obrázky. I počítač na katedře změní obsluhu: myší hýbe ruka paní Aleny Křížové, jedné z nejstarších posluchaček kurzu: „Ročník 1927, silvestrovské dítě,“ představuje se mi s úsměvem paní Alena. Proč se přihlásila do počítačových kurzů Univerzity třetího věku? „Moje pravnučka Veronika je zblázněná do počítačů, zatím si na nich hlavně hraje hry. Tak jsem si řekla: Když to dokáže ona v jedné, proč bych to nemohla naučit já? A budeme si moci občas třeba dopisovat e-mailem, když ji teď tak často nevidím, protože se s rodiči odstěhovala.“

Paní Alena se jako bývalá účetní mašinek nebojí, i když ta, u které zrovna sedí, je o něco složitější než její někdejší kalkulačka. Do kurzu bere sešit s pečlivě popsanými stránkami i diktafon: „Nahrávám si všechno, co pan profesor říká, a doma si přepisují do sešitu pokyny pro počítač a opakuji si všech-

no, co jsem se naučila, na svém počítači,“ vysvětluje paní Alena, která je v důchodu už dvě desetiletí. Na co ještě užívá počítač s internetem doma? „Počítač mám jen chvíli, původně jsem si říkala, že na internetu budu hledat slova do křížovek, které luštím ráda už dlouho. Představovala jsem si, že je tu najdu snadněji než ve slovnících, které mám v knihovně. Ale zatím je to pomalejší. Do počítače si také přepisuji výroky známých osobností, které sbírám už léta a seřazuji je podle autorů. Po internetu si můžu i dopisovat se známými a kamarádkami, které jsme získala tady v kurzu a v dalších kurzech volného času, na které chodím také.“

Od začátečníků po internet klub

Výuka počítačů na Univerzitě třetího věku na pražské Vysoké škole ekonomické probíhá už sedmáctým rokem. „Máme tu dva druhy kurzů, běžný a intenzivní - o polovinu zkrácený,“ vysvětluje profesor Stanislav Jireš. „V prvním případě se za rok naučí studenti základy práce s počítačem, s operačním systémem Windows a internetem. Učí se například, jak napsat pozvánku na družstevní schůzi, jak si udělat na počítači třeba vánoční či velikonoční blahopřání a e-mailem je rozesílat, jak si objednat lístky do divadla či jak se vyznat v jízdních řádech a hledat si na internetu spojení, podávat žádosti na úřady - například jak si požádat o příspěvek na bydlení nebo jak komunikovat s ombudsmanem, stahovat programy z internetu, elektronické knihy atd. V dalším ročníku se studenti naučí řešit pokročilejší úlohy až třeba pro sestavování přehledu prodeje jednotlivých druhů zboží v supermarketu v čase a znázorňovat je graficky i vyhodnocovat data. Takovéto úlohy mohou po skončení kurzu dělat například pro některé firmy a k důchodu si přivydělat. Poslední stupeň je pak členství v Senior internet klubu, kde vytvářejí internetové stránky pro své kolegy, na nichž třeba sledují nejlevnější lístky do divadel, možnosti domácí rekreace apod.“

Celoroční poplatek za kurz na počítači činí 400 korun, semestrální je 250 Kč. Po

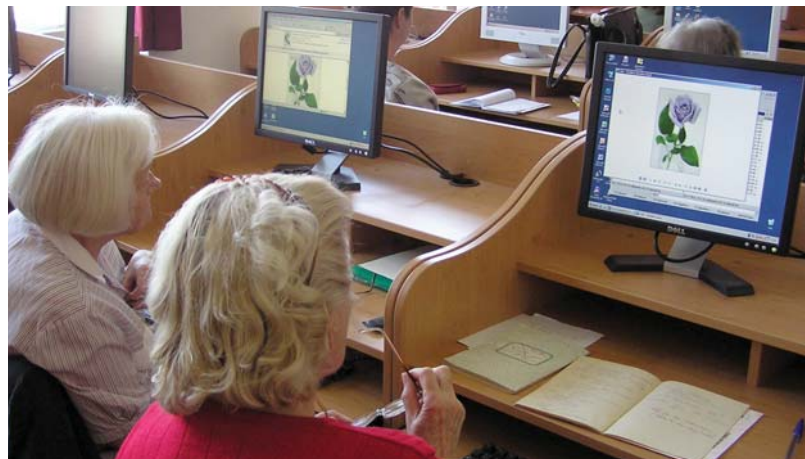


PAN PROFESOR STANISLAV JIREŠ (v zelené) bývalá lékárenská laborantka paní Danu

skončení dvouletého kurzu navíc studenti mohou - pokud nemají doma počítač s přístupem na internet - chodit do učebny ve vymezené době a za 400 korun ročně tu pracovat s internetem. Do kurzů se může ovšem přihlásit i každý, kdo už počítač s internetem má doma, ale chtěl by se v práci s ním zlepšit, může studovat on-line bez jakéhokoliv poplatku.

Tu růžičku pěkně obarvete namodro

Jak se lidé o kurzech dovídají a přihlašují? „Většinou se dovídají o našich kurzech od jejich účastníků, kterým se osvědčily a jsou u nás spokojeni. Při vstupních pohovorech se



MEZI DNEŠNÍ ÚKOLY patří přebarvit foto růže či stáhnout elektronickou knihu.

INZERCE

Načerpajte teplo v Chorvatsku s CK DIANA GROUP - TOUR s.r.o.

Jak v dávné době napsal Parmenides „Stáří vzniká úbytkem tepla“, proto CK DIANA GROUP - TOUR s.r.o. nabízí speciální program pobytových zájezdů pro seniory k Jadranu do Chorvatska.

Senioři z celé západní Evropy již přišli na to, jak si potřebné teplo doplnit. Využívají houfně jadranského klimatu k ozdravným a relaxačním krátkým pobytům, zejména začátkem a koncem sezóny, kdy se pobřeží Jadranu vyznačuje nejmenší oblačností, nejvyšším počtem jasných dní a nejdelším slunečním svitem. Není zanedbatelná ani vlhkost vzduchu, která příznivě působí na zdraví a dobrou náladu člověka.

CK proto doporučuje seniorům využívat ve větším rozsahu relativně tak blízkého jadranského pobřeží, k osvěžení svého ducha a zdraví a připravila jim několik typů:

- **odemykání a zamykání moře, taneční večery s populární skupinou Evou a Vaškem** - Makarská riviera, Drvenik v termínech 3.6.-17.6. a 2.9.-16.9. ceny již od 4 900,- Kč s polopenzí / osoba a týden
- **taneční večery s populární skupinou ŠARM** - Makarská riviera, Drvenik v termínu 16.9.-23.9. ceny již od 4 700,- Kč s polopenzí / osoba a týden
- **relaxační a odpočinkové pobyty na Makarské riviéře**
 - s Hankou Bohuslavovou, blahodárná cvičení, meditace, využití vlastní energie v termínech 27.5.-3.6. a 16.9. - 23.9.
 - s Helenou Vedrovou za poznáním své ženskosti a vnitřní krásy v termínech 3.6.-10.6.
 - s automatickou kresbou a lektorkou Lenkou Tauchmanovou v termínech 9.9.-23.9.
 - relaxační pobyt s Jarkou Berkovou za ozdravením těla a osvěžení ducha v termínech 17.6.-1.7.

Blíže informace k uvedeným typům a kompletní nabídku zájezdů s CK DIANA GROUP - TOUR s.r.o. najdete na www.dianagroup.cz



Senioři nad 60 roků obdrží od CK DIANA GROUP - TOUR s.r.o. slevu 5 %

telefon 481 622 079 fax 481 622 078 mobil 603 198 333
e-mail: tour@dianag.cz, tour2@dianag.cz

Úbec nebojí



(v zeleném saku) se během výuky nezastaví. První zleva si prohlíží svou práci na počítači Danuše Kulhánková. Za ní sedí ve druhé řadě pan František Výborný.

Co na VŠE nabízí Univerzita třetího věku

Studium vybraných předmětů bakalářského studia. Na všech fakultách školy podle osobních předpokladů. Studuje se v kroužcích s řádnými studenty podle jejich rozvrhu. Studium je vhodné jak pro středoškoláky, tak vysokoškoláky, kteří se chtějí dále vzdělávat na vysokoškolské úrovni.

V oblasti společenskovední jsou připraveny tyto kurzy: Sociální politika ČR, Vybrané z dějin umění, Česká diplomacie a Jak statistika měří výkonnost národního hospodářství.

V oblasti práce s počítači:

Intenzivní kurz Základy práce na počítači. Padesát hodin práce na počítači.

Intenzivní kurz Služby internetu. Padesát hodin práce na počítači.

Kurz Základy počítačové grafiky. Čtyřicet hodin práce u počítače, předpokládá se znalost práce na PC.

Kurz Použití prezentačního programu PowerPoint. Je určen pro znalé práce na PC a ty, kteří se ještě věnují přednáškové (vyučovací) činnosti. Čtyřicet hodin práce na multimediálních počítačích.

Prezenční a distanční výuka základů práce s počítači a internetem včetně všech aplikačních programů Microsoft.

Studijní a zájmová činnost v rámci Senior internet klubu při VŠE v Praze

■ odborné vlastní studium pomocí internetu. Výsledky vlastního studia musí člen publikovat na webových stránkách Senior internet klubu - sik.vse.cz

■ zcela individuální využití služeb internetu pro vlastní vzdělávací a zájmovou činnost

■ vzdělávání a zájmová činnost v kroužku Tvorba webových stránek na internetu

■ vzdělávání a zájmová činnost v kroužku Soudobé možnosti mobilní komunikace

■ vzdělávání a zájmová činnost v kroužku Překonávání jazykových bariér pomocí počítače. Překladatelská činnost

■ vzdělávací a zájmová činnost v kroužku Použití elektronického podpisu ve státní správě a ekonomice

■ vzdělávací a zájmová činnost v kroužku Digitální foto a obrázky na počítači.

Členem Senior internet klubu se může stát jen ten uchazeč, který prokáže základní znalosti v práci s PC a se službami internetu.

Další podrobnosti programu Univerzity třetího věku budou známy až po uzavření tohoto čísla, vstupní pohovory s novými adepty pro další ročník studia mají letos proběhnout 12. - 14. září vždy od deseti hodin na učebně 307, ve třetím patře staré budovy VŠE.

samozejmě také ptáme, proč se chtějí zabývat zrovna počítači - máme v Univerzitě třetího věku mnohem více kurzů - většina odpovídá, že se chce naučit to, co znají nebo se učí jejich vnoučata, aby se s nimi mohli bavit o počítači, internetu a třeba si s nimi i dopisovat e-mailem. Těm stačí většinou základní kurz. Jsou ale i lidé, kteří se chtějí vrátit nějakým způsobem do aktivního života a přivydělávat si nově nabytými vědomostmi, těch je ale oproti našim začátkům spíš menšina," vysvětluje profesor Jireš.

Paní Alena se svými kolegyněmi a kolegy v kurzu si stahuje elektronické knihy a učí se práci s obrázky: „Našla jste si krásnou růžičku,“ říká pan profesor někdejší lékárenské laborantce, paní Danuši Kulhánkové. „Teď s ní něco udělejte, třeba ji obarvíte namodro,“ radí. „Ne jenom přecházet modrou barvou obrázků, ale opravdu ten květ zkuste přebarvit celý.“

Počítač jako dárek k sedmdesátinám

Paní Danuše dostala počítač s internetem k sedmdesátým narozeninám. „Teď se snažím, abych uměla to, co moje dcera a vnuk. Na internetu si hledám spojení vlakem i autobusem, tramvaje do divadel, kam chodím ráda. Také si dělám občas inteligenční testy a na počítači si zahráji i karty. Dopisují si s kamarádkami, které počítač s internetem mají nebo k němu mají někde přístup. A hlavně dávám dohromady knihu svých osvědčených kuchařských receptů pro dceru,“ říká paní Kulhánková a odevzdává svému profesorovi domácí úkol: na internetu vypracované daňové přiznání z příjmu pocházejícího z pronájmu pokoje podnajímníkoví.

Také panu Františku Výbornému, který pracoval jako lékárník, je už přes sedmdesát: „Nechtěl jsem zůstat počítačově ngramotným, tak jsem si loni koupil počítač. Chtěl jsem komunikovat se svou vnučkou Andreou, která umí už v devíti otevřít e-mailovou adresu. Na internetu si vyhledávám všechno možné. Pořídil jsem si program Skype a užívám ho k telefonování se synem, který žije v Mnichově. Občas mu večer zavolám, on si už pořídil kameru, takže ho i vidím, já ji zatím ještě nemám.“

Text: Dušan Pokorný,

foto: František Vonderka



TATO NÁSTĚNKA visí vedle učebny č. 307.

AKTIVNÍ SENIOR

Desatero rad proti lapkům

V poslední době se bohužel množí případy, kdy se senioři stávají oběťmi cynických nenechavců, kteří zneužívají jejich důvěřivosti a bezbrannosti. Často se vydávají za různé kontrolory, např. telefonického připojení, elektrických či plynových spotřebičů, jindy naléhavě žádají o pomoc. Často se prokazují falešnými legitimacemi, aby zvýšili svoji důvěryhodnost. Důchodci jsou rovněž oblíbeným cílem kapsářů. Držte se proto následujících rad:

1. Nikdy neotvírejte dveře, pokud nevíte, kdo je za nimi. Použijte kukátko umístěné na dveřích a komunikujte pouze se zajištěným bezpečnostním řetízem. Do bytu vpusťte pouze ty, které dobře znáte nebo se vám důvěryhodně prokáží a sdělí vám, proč přicházejí. Pozor, pokud vás někdo oslovuje jménem, ještě to neznamena, že vás zná!

2. Budte opatrní, nevěřte každému, kdo vás za dveřmi požádá o pomoc. Pomoc můžete poskytnout pomocí telefonu i za zabezpečenými dveřmi. Zavolat pomoc můžete sami, nemusíte dávat telefon z ruky.

3. Nenechte se nalákat na výhodný nákup prostřednictvím osoby, která zazvoní na vaše dveře. Dávejte si pozor zejména na různé výhry či poskytnutí nějaké finanční hodnoty. Oblíbeným trikem je např. vrácení přeplatku za spotřebu elektřiny či za jiné služby. V mnoha případech poté následuje rozměnění velké bankovky, aby darebák zjistil, kde máte uložené peníze. Nakonec často slušně vypadající člověk odchází s darovaným obnosem či údajným přeplatkem a s ním si odnáší i vaše úspory.

4. Mějte důležitá telefonní čísla poblíž telefonu nebo na dobře viditelném místě.

5. Zamykejte hlavní vchodové dveře. Pokud bydlíte v rodinném domku nebo v přízemí, nezapomínejte zavírat okna, a to i v případě, že jdete nakoupit.

6. Čekáte-li příchod cizího člověka, požádejte někoho z blízkých, aby s vámi počkal doma.

7. Peníze si ukládejte do banky. Nemějte doma více peněz nebo velmi cenné věci.

8. Pro vyzvednutí finančního obnosu nechoďte sami. Vždy požádejte o doprovod někoho blízkého. U sebe noste jen nezbytnou peněžní hotovost. Neptávejte peníze cizím lidem a nedávejte ani žádné zálohy podomním prodejčům.

9. Svoje doklady, peníze, klíče a jiné cennosti nikdy nenechávejte bez dozoru. Neodkládejte je s oděvem v šatně u lékaře, v restauraci či na úřadech.

10. Příruční tašku nebo kabelku mějte vždy uzavřenou a neodkládejte ji ani do nákupního vozíku. Svým věcem věnujte velkou pozornost rovněž v hromadné dopravě, ale nezapomeňte na ně ani i při návštěvě hřbitova. Odložené věci na lavičce lákají a sezona kapsářů právě začíná. (red)

Gerontofarmaceutická poradna
zdravotní komise Svazu důchodců
ČR, Wuchterlova 6, 16000 Praha 6
e-mail: svazdouchodcu@seznam.cz

Proč jsou příbalové letáčky někdy u léků tištěné velmi malým písmem?

Na tento nedostatek jsme již upozornili formou stížnosti farmaceutický průmysl. Odpověď jsme dostali od společnosti Zentiva: „Jsme rádi, že jste nám o tomto problému napsali. Velikost písma v příbalových letáčcích je řešena od loňského roku evropskou směrnicí 92/27Y/EC. Podle té je určena velikost písma nejméně na osm bodů. Dřívější letáky tomu neodpovídaly často jen proto, že jsme se snažili na jeden letáček uvést český i slovenský text. Věříme, že nové budou již čitelnější.“ Za GFP vám děkujeme za připomínky ke srozumitelnosti textu - i zde jsou problémy.

Co s léky, které nevyužiji, neboť lékař mi předepsal jiný lék?

Nevyužité léky vždy dejte v lékárně do kontejneru ke zničení - jde o tzv. nebezpečný odpad, který vyžaduje odborné zničení. Lék jednou vydaný z lékárny již nemůže být - a tato zásada platí na celém světě - použit pro dalšího pacienta. Všechny léky mají dobu použitelnosti - jde o dobu, kdy výrobce při správném uchování za lék ručí. Doba použitelnosti máte na léku vyznačenou - nebo se poradte s lékárníkem. Léky nevyhazujte do odpadu, nepalte je apod. - dbejte i zde na ekologické zásady.

Užívám nosní kapky Sanorin. Byl jsem upozorněn, že tento lék se nemá dlouhodobě užívat. Potíže mám stále.

Sanorin obsahuje účinnou látku, která se má užívat jen krátkodobě a příležitostně. Uvádí se, že ne déle než týden. Pak se má léčba přerušit. Na lék vzniká návyk. Při vašich dlouhodobých potížích doporučujeme navštívit odborného lékaře.

Co mít v lékárnice na dovolenou?

Předně léky, které máte podle svých lékařů užívat, a to na celou dobu dovolené, případně i s rezervou. Dále se doporučuje, abyste si z domácí lékárníčky přibalil léky proti bolesti, projímadlo, prášky na uklidnění (spaní), přípravky proti průjmům, proti nachlazení, přípravky na dezinfekci a obvazový materiál na poranění. Nezapomeňte také na ochranné prostředky proti slunci či repelentní přípravky. Podle místa dovolené se poradte se svým lékárníkem nebo lékařem - např. přehledy očkování má dnes každá ordinace či lékárna.

Co je třeba vědět

Mammografická vyšetření nejsou omezena věkem (do 69 let). V případě potřeby (např. lékař vyšetření doporučí z důvodu rodinné anamnézy) může být tento výkon proveden bez omezení věku.

Toto vysvětlení bylo podáno na debatě s ministrem dne 10. 4. 2006 (písemné sdělení). (jsol)

Pomocník pro budoucí důchodce

Koncem května se v ústředí České správy sociálního zabezpečení v Praze konal křest zajímavé, a především velmi užitečné knížečky. Ústřední ředitel České správy sociálního zabezpečení Ing. Jiří Hoidekr v historických prostorách ústředního archivu ČSSZ z roku 1935 slavnostně pokřtil publikaci s titulem Příručka budoucího důchodce v roce 2006.

Publikaci, která vychází v nákladu 150 000 výtisků, připravil kolektiv autorů České správy sociálního zabezpečení, zejména pracovníci odboru komunikace, odboru důchodového pojištění zaměstnanců, odboru rozhodování o dávkách důchodového pojištění aj. Publikace se na 32 stranách věnuje především praktickým otázkám, na které se lidé ptají, když chtějí odejít do starobního důchodu. Například se z ní veřejnost dozví, jak se starobní důchod vypočítává, a to včetně praktického příkladu, jak to je v případě důchodu, když je nějaká doba pojištění ze zahraničí, zda je možné si ke starobnímu důchodu přivydělat, zda se starobní důchod zdaňuje a od jaké částky, jaké dokumenty se musí přikládat k žádosti o starobní důchod apod. Publikace rovněž obsahuje podrobný návod, jak žádat o starobní důchod, a to včetně tzv. předčasného starobního důchodu. Obsahuje rovněž

informace, za jakých podmínek je možné předčasný starobní důchod získat. Předností publikace, která pracuje přehlednou formou otázek a odpovědí na ně, je především velké množství konkrétních příkladů. Tak třeba rozebírá případ 56leté ženy, která vychovala jedno dítě a do starobního důchodu by měla jít v 59 letech a osmi měsících. Protože ztratila práci, zvažuje, co je pro ni lepší: zda se zaevidovat na úřadu práce, pobírat podporu v nezaměstnanosti a potom (o tři roky dříve) požádat o předčasný starobní důchod nebo zůstat zda po celou dobu do dosažení důchodového věku zůstat v evidenci pracovního úřadu. Příručka čtenáři názorně na konkrétních číslech ukazuje, jaké jsou finanční dopady obou alternativ.

Příručka budoucího důchodce je neprodejná, zdarma ji dostanete na všech 91 pracovištích České správy sociálního zabezpečení v České republice (viz kontakty na webu ČSSZ na adrese <http://www.cssz.cz/kontakty/default.asp>) a v elektronické podobě také na webových stránkách ČSSZ, odkud si ji můžete také zdarma stáhnout a vytisknout. Obstarat si ji tedy může skutečně každý. Vzhledem k jejímu obsahu by si ji měli opatřit všichni, kdo se blíží důchodovému věku. Ale nejen oni: spousta rad se totiž týká mnohem širšího publika. (fav)

Radí vám náš právník

Deset let jsem v plném invalidním důchodu. Před dvěma roky jsem dosáhl důchodového věku pro nárok na starobní důchod, a protože mám odpracováno podstatně více než 25 let, vznikl mi na něj nárok. O jeho přiznání jsem ale nepožádal a dále jsem zaměstnán. Zajímalo by mne, zda ty dva roky, kdy po vzniku nároku na starobní důchod pracuji, a přitom ho nepobírám, můj budoucí starobní důchod zvýší.

H. K., Praha 10

Podle § 34 odst. 1 zákona č. 155/1995 Sb., O důchodovém pojištění, činí výše procentní výměry starobního důchodu za každý celý rok doby pojištění získané do vzniku nároku na tento důchod 1,5 % výpočtového základu měsíčně. Z toho vyplývá, že musí jít, aby se tato doba hodnotila pro starobní důchod, o dobu pojištění (zaměstnání) do vzniku nároku na tento důchod. U vás však jde o dobu zaměstnání po vzniku nároku na starobní důchod. Za ty tři roky, které jste takto při pobírání plného invalidního důchodu odpracoval, se vám proto procentní výměra vašeho starobního důchodu, o jehož přiznání můžete požádat, nezvýší. Jinými slovy: nezískal jste za dobu zaměstnání po vzniku nároku na starobní důchod navíc 4,5 % (tři roky × 1,5 %).

Odpracoval jste sice celé tři roky, ale po vzniku nároku na důchod. Je však třeba upozornit, že doba pobírání plného invalidního důchodu se vám pro důchod započte. Jde o náhradní dobu důchodového pojištění a jako taková se vám započítává, a to 80 %. Například za dva roky pobírání plného invalidního důchodu se pro důchod započte 584 kalendářních dnů (80 % ze 730 kalendářních dnů). Protože 1,5 % náleží za každý celý rok doby pojištění (365 kalendářních dnů), získáte teoreticky za tuto dobu dvou roků pobírání plného invalidního důchodu pro starobní důchod pouze 1,5 %. „Teoreticky“ proto, že procentní výměra starobního důchodu ke dni vzniku nároku na starobní důchod se stanovuje tak, že se sečtou všechny kalendářní dny doby pojištění po skončení povinné školní docházky, včetně náhradních dob pojištění, a vydělením 365 se zjistí počet celých odpracovaných (pojištěných) roků. Znamená to, že se vám tímto způsobem mohou pro důchod zhodnotit při dvouletém pobírání invalidního důchodu i ty kalendářní dny, které vám sice samy o sobě nedají celý rok, ale ve spojení s jiným „zbytkem“ kalendářních dnů ano.

Po vzniku nároku na starobní důchod se podle § 34 odst. 2 cit. zákona při výkonnosti další výdělečné činnosti bez pobírání starobního a plného invalidního důchodu

Se psem k moři

S přicházejícím létem se začíná cestovat k moři, čtenářka Vilma K. se ptá, jestli přitom hrozí našim čtyřnohým miláčkům nebezpečí onemocnění. Odpovídá MVDr. Lukáš Hanzel z pražské Veterinární kliniky Anděl:



Především na jihu Evropy se objevují choroby jako ehrlichioza, babezióza a Leishmanióza. První dvě se vyskytují nejen u moře, ale i v Maďarsku, Rakousku, Německu a Polsku. Příznaky ehrlichiozy se objevují osm až 20 dnů po infekci klíštětem, patří mezi ně zvýšená teplota, výtok z očí a nosu a celkové zvětšení mízních uzlin. Léčí se antibiotiky. Mezi příznaky babeziózy patří opět horečka, malátnost, bledé spojivky a tmavá nebo červená moč, které se objeví od dvou dnů do pěti týdnů po infekci. I na tuto chorobu jsou účinné léky. Leishmanióza je nebezpečná, protože má dlouhou inkubační dobu - tři měsíce i několik let. Příznaky jsou velmi variabilní - kožní změny, nechut k jídlu, snížení hmotnosti, někdy i průjmy nebo jaterní problémy. Toto onemocnění se dá léčit jen velmi obtížně. Proto je lepší prevence - použití přípravků proti klíšťatům a blechám, které infekci těchto chorob zamezí. Před odjezdem ale raději navštivte veterináře, který by vašeho psa prohlédl. Nezapomeňte, že k cestě potřebujete ještě psí pas s platným očkováním a někdy i další doklady. (d)

zvýšuje procentní výměra starobního důchodu za každých 90 kalendářních dnů výdělečné činnosti o 1,5 % výpočtového základu. Za rok, přesně za 360 kalendářních dnů, tedy o 6 % výpočtového základu. Tedy více než při výdělečné činnosti do vzniku nároku na starobní důchod. Ale toto zvýšení se vás netýká. Nesplňujete podmínku, že při tomto zaměstnání tzv. na procenta nepobíráte plný invalidní důchod.

Pokud bychom to zrekapitulovali, odpracovaná doba dvou let po vzniku nároku na starobní důchod při pobírání plného invalidního důchodu se vám tedy ve výši starobního důchodu, jestliže o jeho přiznání požádáte, nijak neprojeví. Tato doba se vám však pro starobní důchod započte jako náhradní doba pobírání plného invalidního důchodu.

JUDr. Zdeněk Hájek

Co dělat, až přijdou vedra

Blíží se léto. Co bychom měli dělat, aby nám extrémně teplé dny neublížily na zdraví? Na otázky DS odpovídá prof. MUDr. Eva Topinková, DrSc., přednostka Geriatrické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

● Jak působí letní vedro na lidský organismus? Jak se ten vedru brání?

Horké počasí znamená pro lidský organismus zvýšenou zátěž - stres. Organismus se snaží udržet normální tělesnou teplotu a zapojuje ochranné mechanismy - rozšiřují se cévy a teplo se vyzařuje kůží, navíc se začínáme zvýšeně potit a povrch těla se odpařováním potu ochlazuje.

● Jak působí na starší lidi, v čem je to jiné než ve středním věku?

U starších lidí nefungují již tak dobře adaptační mechanismy a schopnost přizpůsobit se zvýšené teplotě je zhoršená. Rozšíření cév může staršího člověka ohrožovat snížením tlaku, závratěmi a pády. Zvýšené pocení a ve stáří snížený pocit žízně může u seniora vést k nadměrné ztrátě tekutin z organismu - dehydrataci, která se projevuje bolestmi hlavy, poruchami koncentrace, slabostí, závratěmi.

● Co dělat a co nedělat při horkém počasí?

Při letních vedrech je třeba nevystavovat organismus nadměrnému horku - to znamená nechodit na přímé prudké slunce a raději nevycházet ven při venkovních teplotách nad 30 stupňů. Byt větrat v noci a brzy ráno, kdy jsou venkovní teploty nižší, a tuto dobu zvolit i pro pobyt venku. V bytě co nejvíce zastiňovat okna, kam dopadá přímé slunce. Pokud ani to nepomůže a v bytě se udržuje vysoká teplota, pomáháme si otíráním částí těla vlhkým

ručníkem nebo sprchováním chladnější vodou.

Do stravy zařadíme především snadno stravitelné potraviny - dostatek ovoce, zeleninová jídla, libová masa a mléčné výrobky, neuškodí ani jídla sladká. Hlavní však je dostatek tekutin, které by měly být chladnější, ale pozor: ne studené! Přednost bychom měli dávat ovocným a bylinným čajům, šťávám, obyčejné vodě, v případě zvýšeného pocení můžeme doplňovat tekutiny i minerálními vodami - s těmi ale opatrně při zvýšeném krevním tlaku.

● Pro které nemoci, jež jsou časté u seniorů, je léto nebezpečnější, čeho se mají lidé vyvarovat především?

Vysoké teploty jsou zvláště nebezpečné pro pacienty se srdečními chorobami, pro seniory s vysokým krevním tlakem, ale také pro ty, kteří mají krevní tlak hodně nízký. Ohroženi jsou i nemocní po mozkových mrtvicích, pacienti s epilepsií a nemocní s demencí.

● Jak používat klimatizaci v autech či v bytě? Opatrně s ní, protože pak způsobuje prudké přechody teploty, nebo naopak ve vychlazeném bytě zůstat a nechodit ven vůbec?

Platí všeho s mírou - klimatizujeme spíše na vyšší teplotu, tak mezi dvaadvacetí a pětadvacetí stupni. Můžeme-li



PROF. MUDR. EVA TOPINKOVÁ, DRSC., přednostka Geriatrické kliniky VFN v Praze.

v klimatizovaném bytě zůstat, často je to dobré řešení zvláště přes den. Horší je to, když musíme často střídat klimatizované prostory a přehřáté budovy nebo dopravní prostředky. Tam pak je každá rada drahá a sami musíme zvážit, zda nám cesta rozpaleným autobusem nebo tramvají stojí za riziko kolapsu z přehřátí.

Ptal se Dušan Pokorný.

RADY LETEM

Krizová pomoc

Cítíte se opuštěni, ztratili jste chuť do života, zemřel vám partner, zradili vás nejbližší, je vám smutno, ubližují vám lidé, úřady, hledáte spřízněné duše či prožíváte jinou těžkou životní situaci? Hlavně nezůstávejte se svým trápením sami! Krizová a poradenská linka pomoci seniorům. Zvedněte sluchátko a vytočte číslo 800 157 157! Volejte ZDARMA 24 hodin denně!



Užitečná linka

Diabetiků přibývá a bude tomu i nadále. Určitě za to může životní prostředí, ale hlavně životní styl každého z nás. Ať už jsou příčiny jakékoliv, je možné při správném chování a hlídání si glykemických hodnot žít téměř normálně. „Vzorní“ diabetici to jistě potvrdí, pro druhou skupinu je připravena řada poradenských organizací. Jednou z nich je i organizace, která k nám dováží a distribuuje glukometry, přístroje k měření glukózy v krvi. Má bezplatnou telefonní linku 800 223 223. Na tomto čísle se dozvíte vše, co se týká této nemoci. Vydává rovněž občasník Dia Dotyk, kde jsou zodpovězeny různé dotazy a jsou zveřejněny návody na cvičení, rehabilitaci, kuchařské recepty a další metody, jak žít s cukrovkou. Každý se může na již uvedeném bezplatném čísle zaregistrovat, je mu založena registrační karta a automaticky se dozvídá o všech novinách na „diabetologickém poli“.

(hu)

Nemocnice na kraji stáří

Rčení, že „stáří je pomstou za život“, je výstižné a jednou to pozná v různých podobách každý z nás. Ulehčit úděl sklonku života je většinou však už v silách jiných, hlavně obětavých. Těch je na Geriatrické klinice v Praze v Londýnské ulici dost. Tady totiž boj o hezký pozdní podzim života neustává.

Aby se naši senioři udržovali v dostupné kondici, cvičí s nimi rehabilitační sestry na chodbách nemocnice - a není to jen rozcvička fyzická, ale i duševní. Při relaxační hudbě zaměstnávají pacienti převážně na pojízdných vozících i židlích jednotlivé partie pohyby odpovídajícími jejich věku. Rehabilitační sestry myslí i na správné dýchání, při něm komunikují s jednotlivci, mezi nimiž jsou třeba bývalý dirigent, učitelka, údržbář, prodavačka a další. Co se týče fyzického vypětí, podávají možná větší výkony na svůj věk než prvotní fotbalisté. A je dobře,

že závěrem „soustředění“ znějí chodbami i hezké písničky - Já mám koně, Okolo Hradce, Ej, od Buchlova... Tóny někdy neladí, rytmus jde pomaleji, ale asi je to jedno z nejpůsobivějších vystoupení.

Jedna z pacientek, Vlasta H. z Prahy (74 let), se svěřila: „Po těžké operaci s desítkami stehů na břiše jsem nemohla chodit, tady mě dali díky intenzivní rehabilitaci do pořádku. Všichni jsou nesmírně obětaví a ochotní, neexistuje pro ně problém. I mezi pacienty existuje krásná vlastnost - lidskost. Kdo nemůže chodit, tomu pokud možno posloužíme, a nechodící se nám zase snaží pomoci třeba malou radou: položte si brýle na stolků dále, ať vám nespadnou. Není to hezké?“

Přednostkou kliniky, spadající pod VFN v Praze na Vinohradech, je profesorka MUDr. Eva Topinková, CSc., která vybudovala sebraný tým. S primářkou MUDr. Dagmar Pelíškovou se zde střídá v nepřetržitých službách osm lékařů a 40

členů další zdravotnické posádky. Na klinice je 110 lůžek, geriatrická slouží pro intenzivní interní a rehabilitační doléčení po operacích, mozkových příhodách a dalších. Na ošetřovatelských lůžkách se starají zejména sestřičky o dlouhodobé rehabilitace.

Tým se snaží staré lidi vrátit do života, aby byli soběstační. Pokud to věk a nemoc už nedovolí, pak intenzivně hledají jejich další zabezpečení. Celkově si při návštěvě na geriatrii člověk uvědomí dva faktory. První nelze ovlivnit - je to stáří. Druhý pak ano a tím je jeho ulehčení. To by mělo jít i v normálním životě, prostě vážit si každého dne a vybrat si



REHABILITAČNÍ CVIČENÍ na Geriatrické klinice v Praze

z něj nejlepší. Potom určitě člověk stárne pomaleji. Podobných zdravotnických zařízení jsou v celé naší republice desítky a jsou v nich umístěny stovky seniorů a seniorek. Lze si jen přát, aby jim byla věnovaná taková péče, jakou jsme dnes představili z kliniky v Londýnské. Možná, že tyto postřehy budou inspirací i pro další podobné ústavy a nemocnice.

*Text: Antonín Pečenka
Foto: Milan Šusta*

	část Prahy 4	3. část tajenky	staro- římské 15. dny v měsíci	osobní zájmeno		lesní zvířata	staré vztahné zájmeno	lesní porost	pytlácké nástrahy	zkratka Kulturního domu	povrchový důl	pouzdro na šperky	pěstitel ovoce		čistit	německý poloostrov	ženské jméno
okázalost					samo- vládce s mečem nad hlavou									anglicky „položít“			
instinkty					vtip možná									Amerika Hrušin- ského iniciály			
větná spojka				příbuzná zřásnění klobouku hub						2. část tajenky							
ukazovací zájmeno			venku výložky				Karel Havlíček Borovský: Kdyby stáří dodávalo moudrosti, byl by...				ovocný plod						
pracovní kombi- néza							 37 prodejen ve 24 městech www.kanzelsberger.cz				název hlásky			primitivní plavidlo zadarmo			
zteče											elementy	písmeno řecké abecedy číslovka					
	lepídlo ševců slavná hud. skupina				odměny	osobní zájmeno					přístav zážitek					ovocný nápoj	kolize na mokré vozovce
německy „úhoř“				tázací zájmeno škodlivý motýlek			římská bohyně plodnosti		Seveřan	vlhkominý strom nejvyšší karta				bývalá SPZ Vsetínska otřes			
zátěž							1. část tajenky zkr. regist- rované tuny										
stavební hmota						pražská čtvrť							elektricky nabitě částice				
politická útočiště						dřeviny							atletický výkon				

Vyhráli... Tajenka z minulého čísla: ...se kterými jsme se neoženili. Knihy z nabídky knihkupectví Kanzelsberger tentokrát dostanou: J+F Cihovi z Brna, E. Pompeová z Havířova, E. Kopka z Frýdku-Místku, Hana Korčáková z Prahy 9, M. Michalová z Kozojed, M. Ziegler z Nových Bránic, M. Mišovičová z Oder, R. Čejka z Dolního Žandova, S. Agyropulos z Kravař a A. Zacharová z Prahy 10 . Blahopřejeme! Vyluštění nové křížovky nám pošlete na adresu redakce (najdete ji dole v tiráži) nebo na e-mail: doba.senioru@seznam.cz do 20. června.

Vaříme chutně, zdravě a levně

V minulém vydání *Doby seniorů* jsme tuto rubriku bohužel museli z prostorových důvodů vynechat. Dnes jsme se jí proto na základě připomínek příznivců vaření rozhodli věnovat dvojnásobné místo.

Škubánky s mákem

1 kg nakrájených brambor se solí skoro uvaříme, částečně slijeme a posypeme asi 20 dkg hrubé mouky. Obrácenou stranou měchačky naděláme v mouce díry, které prohloubíme až ke dnu.

Přiklopíme a na kraji plotny (nebo na úplně nejmenším plameni plynu na kovové plotýnce nebo na elektrickém sporáku na 1. stupni) necháme mouku propařit asi 20 min. Pak dobře rozštoucháme. Lžící namočenou ve studené vodě vykrajujeme škubánky, které na talíři sypeme umletým mákem, sypeme cukrem a mastíme máslem nebo sádlem. Kdo nemůže mák, jsou výborné i s tvarohem nebo polité smetanou a pocukrované.

(Marta Vánová, Štramberk)

Celerové mističky

6 celerů, 1 papriku, 20 dkg šunky, 3 lžíce oleje, 1 vejce, 20 g strouhanky, 1 dcl mléka, sůl, pažitka, vývar z masoxu
Na rozechřátém oleji zpěníme cibulku, když zesklouvná, přidáme na kostičky nakrájenou papriku a nakonec nadrobno posekanou šunku. Vše krátce orestujeme a necháme vychladnout. Z celerů odkrojíme vrchní část a vydlabeme mističku. Vydlabanou dužninu spolu s orestovanou směsí umeleme, přidáme vejce, mléko, strouhanku, sůl a pažitku. Vše promícháme. Vzniklou směsí naplníme vydlabané celery a přikryjeme

odkrojenými kloboučky, vložíme do pekáčku, podlijeme vývarem a pečeme dozlatova. (Jiří Vaško, Brno)

Bramborová omáčka

Do hrnce dáme vařit na kostičky nakrájené brambory s bobkovým listem, 3 kuličky nového koření a 3 kuličky pepře a osolíme. Když jsou brambory měkké, přidáme trochu mléka a trošičku octa (podle chuti) a zahustíme buď rychlou jíškou, nebo škrobem. Podává se s natvrdo uvařeným vajíčkem (můžete je do omáčky i nakrájet, třeba i se slaninou). (Alena Horová, Znojmo)



Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka, tel. 602 223 650. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, e-mail: doba.senioru@seznam.cz. Jazyková úprava Martina Čechová, grafické zpracování agentura C.D.P., tiskne Libertas, a. s. Rozšiřuje PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. production s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí. Další číslo *Doby seniorů* vyjde 30. června.

Soutěž: Víte, kde ho najdete?

Domáci mu říkají Manneken Pis, což v češtině znamená čurající chlapeček. O sošce existuje několik legend. Nejznámější je o vévodovi Godfriedu II. Brabantském. V roce 1142 vojsko tohoto dvoutetého vévody bojovalo proti oddílům Berthoutů, pánů z Grimberge-
nu. Ozbrojenci dali malého vévodu do košíku, který pověsili na strom, což jim



mělo dodávat odvalu. Malý vévoda ze stromu močil na oddíly Berthoutů, kteří nakonec bitvu prohráli. Podobná soška vytesaná z kamene zde byla pravděpodobně už okolo roku 1388. V roce 1619 byla nahrazena bronzovou soškou, kterou vytvořil Jérôme Duquesnoy. Víte, v kterém městě tuto sošku najdete? Na pět autorů správné odpovědi čekají ceny, o kterých píšeme na str. 14.

Zveme vás na výlet

Do rozkvetlé Lednice

V lednickém parku v červnu rozkvetá kdekdo, říká kastelánka zámku Ivana Holásková:

„Ve francouzské zahradě to budou ornamentální výsadby letniček, na které je krásný pohled. V parku se tou dobou podívejte, jak pokvete i tupilánovník, nádherný velký strom se žlutými květy, a také pavlo-
nie, která kvete pro změnu nádhernými modrořivými květy.“

Ovšem to není všechno, co vás v červnu v historickém parku čeká. K minaretu, který přibyl zahradě při klasicistní přestavbě zámku, se můžete vydat hned dvojím způsobem: „Jednak na lodičkách s lodivodem,“ vysvětluje kastelánka Holásková, „a jednak v bryčce tažené koňmi. Můžete si oba hezké prožitky i zkombinovat - cestou tam se svezete lodkou, zpátky vás povevou koniči.“

Kdo by chtěl vidět další exotiku, měl by zavítat do lednického zámku mezi třetím



a jedenáctým červnem - to se tu bude konat výstava kaktusů, o kterou si lze prohlídku zámku s parkem rozšířit. Na své si přijdou i milovníci dravých ptáků, které tu budou předvádět sokolníci.

Takže barokní zámek (jenž vznikl přestavbami původní gotické tvrze, o níž máme záznamy už z roku 1222, v šestnáctém a sedmáctém století) vám v červnu nabídne i víc než „jen“ sám sebe - jednu z nejnádhernějších našich památek zapsaných do seznamu UNESCO.

Senioři na všech prohlídkových trasách platí poloviční vstupné. (d)

Pomoc z přírody

Lípa malolistá (srdčitá)

Tilia cordata Mill.

Lidový název: lípka, lipák

Lípě byla skládána úcta jako posvátnému dobrému stromu, který zahání nečistou sílu, kterého se zlí duchové štítí. V mnoha bájích se setkáváme s její personifikací. V helénistickém bájesloví ji představuje krásná nymfa Filyra, matka nejstaršího z Kentaurů. U Slovanů byla příbytkem víly Krasiny.

Dnes je známo asi dvacet druhů lip. U nás se nejvíce vyskytuje lípa malolistá a lípa velkolistá.

Z květů lze připravit víno, ale i kořalku, ale především se využívá jejich léčebných účinků. Autorka naší české Kuchařky M. D. Rettigová uvádí návod na přípravu kořalky „lipovky“: „Na trochu lipových květů nalijeme litr lihu či některého z destilátů a postavíme na slunce. Po čtrnácti dnech alkohol slijeme. Dále svaříme jeden litr vody s 75 dkg cukru. Smícháme s oním lihem a procedíme rosolku, již necháme několik neděl uležet.“

Pro vnitřní užití k vyvolání pocení se

bere jedna vrchovatá kávová lžička lipového květu na šálek vroucí vody. Čaj se pije se teplý, nejlépe na noc jeden šálek. Může se sladit medem.

Při chřipce se osvědčila následující směs drog: 25 g květu lípy, 25 g máty, 25 g květu bezu černého, 25 g heřmánku. Nálev: 3 kávové lžičky směsi se přelijí půl litrem vroucí vody, nechají se 5 - 10 minut ustat pod pokličkou a pak se scedí. Pijí se denně dva až tři šálky teplého čaje, který můžeme uchovat v termosce.

Osvěžující je tato aromatická směs: 30 g lipového květu, 30 g heřmánku, 10 g jahodového listu, 10 g sušených jablечných slupek. Kávovou lžičku směsi zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 15 minut odstát. Nálev je chutný, zlatohnědě zbarvený a můžeme jej mírně osladit medem. Lipový květ má své místo i v kosmetice při pěstění vlasů: 5 dkg sušeného nebo čerstvého lipového květu zalijeme jedním litrem vroucí vody a necháme 30 minut vyluhovat. Podle potřeby zředíme. Vlasy nejprve obvyklým způsobem umyjeme a pak je lipovým nálevem oplachujeme. (MM)

ZASMĚJTE SE S NÁMI

Babička uklouzla na chodníku a upadla. Přiskočil k ní jeden poslanec a pomohl jí vstát. Stará paní poděkovala a přemýšlela, jak by se mu odvděčila. „Ale, babi, to je jednoduché, až budou volby, tak mi dáte svůj hlas.“ - „No, to se vám povedlo,“ povídá babička, „copak jste si nevšiml, že jsem spadla na záda a ne na hlavu?“

Volá televizní opravář zpět na dílnu: „Tak ten obraz je v pořádku, oni si jenom manželé prohodili brýle!“

Farář si stěžuje ministrantovi: „V kostele ani noha, varhaník také není, kdo bude dneska hrát?“ - „Rusové s Kanadou!“

„Haló?“ - „Promiňte, je to číslo devět, tři, čtyři, tři, sedm, sedm, dva, pět, dva?“ - „Ne, ano, ano, ne, ano, ne, ne, ano, ne!“

Vloupe se zloděj do bytu a hledá, co by ukradl. Najednou se ozve: „Ježíš tě vidí!“ Zloděj se ohlédně a když nic nevidí, pokračuje ve své práci. Najednou se zase ozve: „Ježíš tě vidí!“ Zloděj se ohlédně a vidí papouška: „Tak, to seš ty, ten Ježíš?“ - „Já jsem Jidáš, Ježíš je ten pitbul za tebou!“

Poslali J. Pávek z Ostravy a J. Bureš z Rakovníka. Znáte také nějaký povedený vtíp? Pošlete nám ho, ať se zasmějeme i ostatní!

S U D O K U

		2		9	3			1
	7		1			4		
1		8	4			3		
	2	3		7				
5	..							6
				2		1	7	
		6	.		8	9		5
		1			9		2	
2			5	3		8		

Francouzská prozaička a dramatička F. Saganová: „Člověk se stává seniorem tehdy, když všechno svádí na...“ (dokončení je v tajence)

Po vepsání všech správných čísel připište ke všem jedničkám tato písmena: **SEMDATIŮE**. Ke všem dvojkám pak tato písmena: **NANTVOKÍT**. Vpisujte postupně po sloupcích zleva doprava. Tajenka se čte po řádcích shora dolů.

Návod k řešení:

Doplňte mřížku dalšími čísly tak, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole 3 x 3 políčkách obsahovaly všechna čísla od 1 do 9, žádné se nesmí opakovat. Vyberte např. tři spodní pole vedle sebe a zjistíte, že dvojka musí být v políčku s tečkou, pak se třeba zaměřte na tři levá svislá pole, zde musí být jednička jedině v políčku místo dvou teček. Postup opakujte v obou směrech čtení. Jak se tabulka takto stále zaplňuje, řešení se usnadňuje.

Správný řešení z minulého čísla je "lidé, které nesnášíme". CD dechové hudby Žatečanka, která bude účastníkem festivalu v Sazka Aréně v Praze, vyhrávají: J. Křenová z Prahy 5, J. Pilnáček z Hradce Králové, A. Vašířová z Blanska, J. Rok z Chebu, L. Vítková z Jihlavy, R. Kučerová z Bor, K. Sanda z Děčína, J. Havel z Katovic, E. Formánková z Hrdlívi a V. Sobotka z Českých Velenic. Řešení této sudoku nám pošlete do 20. 6. Na pět správných luštitelů čekají volné vstupenky na dechovkový festival v Sazka Aréně, který se koná 7. 10.

Kapely budou vyhrávat u fontány

Už desátý ročník mezinárodního festivalu české a moravské dechovky se uskuteční na Výstavišti Praha o víkendu 24. a 25. června.

Bude vyvrcholením dechovkového maratону, který začne 28. května v areálu zámku Stránov v Jizerním Vtelně u Mladé Boleslavi a bude 4. června pokračovat dechparádou na Václavském náměstí v Kněževsi u Rakovníka (obě lahůdky pro vyznavače dechové hudby začínají shodně ve 14 hod.).

Festivalu v Praze, který nese tradiční název „Hraj, kapelo, hraj“, se kromě našich předních dechovek zúčastní jako host rovněž švýcarský soubor Tössstaler Blaskapelle.

V sobotu se návštěvníkům představí DO ZUŠ Praha 3, Křídlovanka, Krajanka a Josef Zíma a v závěru odpoledne moravská Straňanka. V neděli to pak budou Švýcaři, Jitřenka, Březovanka, Gloria, Božejáci a domácí Krajanka. Festivalové koncerty budou v sobotu i neděli začínat ve 13 hodin a na každý den pořadatel připravili i další ojedinělé podívanou: produkci Křížkovy fontány s originálním hudebním doprovodem.

Letošní festival bude slavnostnější i proto, že se koná v roce, ve kterém domácí Krajanka slaví 15. výročí svého vzniku, a návštěvníkům festivalu proto nabídne k poslechu písničky, které si za těchto patnáct let získaly v jejím podání největší oblibu.

Během festivalu se uskuteční křest unikátního stolního kalendáře Dechové orchestry 2007, který jistě potěší každého vyznavače dechovky. Nejen tím, že v něm najde naše nejznámější, známé a i méně známé dechové soubory s jejich vizitkami, ale také především velmi podrobný přehled dechovkářských akcí v České republice v příštím roce.

Vstupné na každý den činí 80 Kč, na oba dny pak 100 Kč. Zdarma se na něj podívají i výherci našeho kvízu ze strany 13. Každý z pěti vylosovaných dostane volnou vstupenku pro sebe a partnera, kterého si ke Křížkově fontáně přivede.

Bližší informace ke všem třem akcím získáte na tel. číslech pořadatelské agentury BRIVA: 251 810 014 nebo 603 242 784. (red)



LONI V PRAZE ZAZÁŘILA i známá Miločanka ve svých tradičních krojích.

Z nových knih

Z produkce našich nakladatelství jsme vybrali několik nových titulů, které by vás mohly zajímat:

Chřest v kuchyni - pěstování, léčivé účinky, recepty

Jarmila Teplíková

Kniha přináší zkušeným i mladým kuchařkám i zahrádkářům základní informace o chřestu, a to jak botanické, tak návod na zahrádkářské pěstování této zeleniny. Navazují kapitoly s recepty.

Malá encyklopedie genealogie

Josef Peterka

Praktická příručka pro všechny, kteří se zajímají o tento obor nebo si chtějí sestavit vlastní rodokmen.

U kolébky Evropy - Odkaz antického Říma

Werner Dahlheim

Odborník na starověké dějiny Werner Dahlheim ve své knize vychází z předpokladu, že u počátků evropské civilizace stojí Řím jako vzor městské kultury a zároveň vzor státního uspořádání. (d)

INZERCE

TABLETY PRO LEPŠÍ SEX

Eregma MAX power - účinný přírodní prostředek.

Výrazně podporuje erekci a sexuální žádostivost.

Působí proti impotenci, frigiditě a neplodnosti.

Zlepšuje sexuální prožitky obou partnerů.

Zvětšuje množství ejakulátu a kvalitu spermií.

Umožňuje vícenásobný sexuální akt.

Výrazně dodává energii, odstraňuje únavu a stres.

Zlepšuje fyzický a psychický výkon, zpomaluje stárnutí.

Celkově regeneruje a omlazuje organismus.

Vhodné pro muže, ženy, sportovce.

Nemá nežádoucí účinky. Schváleno MZd ČR.

Cena 585 Kč za balení 100 tablet.

Regenerační kúra je 2-3 balení.



Zakoupíte v největším internetovém obchodě s produkty pro zdraví a krásu www.prozdravi.cz, na telefonu 469 620841. Zasiláme poštou na dobírku. K dostání také v lékárnách

Co ukážou Barvy života

V Barvách života **26. 5.** (premiéra pořadu vždy v pátek ve 12.30) se poprvé představí jako moderátor Saša Hemala a jako prvního hosta si pozval bývalou kolegyni Kateřinu Frýbovou. Za reportážemi se vydal do Nižboru, kde se v místních sklárnách mimo jiné vyrábí soška pro ocenění Českého lva. Poznáte místní seniorské příznivce ping-pongu a prohlédnete si nižborský zámek, kde je zajímavá audiovizuální expozice o keltské kultuře. Markéta Koutná vás bude informovat o nové vlhké metodě léčení bérceových vředů a Pavel Kuchálik shrne změny v novém silničním zákoně.

V prvních červnových Barvách života **2. 6.** se mj. dozvíte, jaká alchymie je šlechtitelství květin, uvidíte novou tvář Botanické zahrady města Rakovníka a navštívíte internetovou kavárnu pro seniory. Jedním z témat bude také červnová kampaň proti násilí na seniorech. S pozvánkou do divadla přijde herečka Marta Vančurová a v portrétu uvidíte sochaře Miroslava Pangráce.

V Barvách života **9. 6.** se podíváte na zajímavou výstavu Secese v Chorvatsku. Pro dámy jsou připraveny cenné rady, jak

a proč jíst jahody, pro pány zase rozhovor s fotbalovým internacionálem Františkem Veselým.

V Barvách života **16. června** poznáte akademickou malířku a tvůrkyni módy profesorku Zdeňku Baueroovou. O tom, jak stárne lidský hlas, promluví MUDr. Zuzana Veldová a jak zabránit stárnutí pleti, poradí Olga Knoblochová. Moderátorka Olga Čuříková přivítá zpěváka Karla Bláhu, pozve vás do sokolovny v Praze na Starém Spořilově a do Vraného mezi přívodníky.

Letní speciál bude **23. 6.** s Ivou Hüttnerovou z Třeboně. Dozvíte se mnohem víc než o léčivých schopnostech tohoto kouzelného koutu jižních Čech. V pražském portrétu Barev života se vám představí zpěvák Pavel Sedláček.

Poslední předprázdninové vydání Barev života **30. 6.** vás pozve do dobříšského zámku, představí vám nejstarší účinkující hudební kvarteto nejen v Čechách, knižní hrdinku z masa a kostí Madame Paříž Praha a v portrétu milovníci psů, která oslavila nástup do penze tím, že si zřídila psí útulek. Ve studiu uvítá Alexandr Hemala herečku Janu Bouškovou. (red)

Co uvidíme na obrazovce

Podle toho, co nám nabízejí naše tři televizní stanice, se červen zřejmě stane měsícem romantiky, i když na své si přijdou i milovníci thrillerů, komedií nebo pamětnických filmů.

Milovníky romantických příběhů potěší hned tři filmy podle Rosamunde Pilcherové - **Plachetnice lásky** (Prima: 13. - 20.55), **Královna noci** (Prima: 20. - 20.55) a **Pouto lásky** (Prima: 27. - 20.55). Romanticko-dobrodružně laděný je i **Prince z Tichomoří** (ČT 1: 21. - 10.00) a **Únos v ráji** (Nova: 30. - 20.00), romanticko-komediálně pak **Jiná než ostatní** (Nova: 7. - 9.30), **Ztracený rok** (Nova: 21. - 9.30), **Skousni to** (ČT 1: 24. - 16.00), **Od ucha k uchu** (Nova: 28. - 9.30) a **Rok komety** (ČT 1: 28. - 10.00) z prostředí vinných sklepů.

Romantiku v historickém hávu nám nabídne velkofilm **Navždy a daleko** (Prima: 11. - 22.10) o irském rolníkovi a anglické dámě při osídlování USA a slavná francouzská kreace **Tři mušketýři** (Prima: 3. - 14.00) s nezapomenutelným komikem Bourvilem v roli Plancheta. Mezi historické filmy pak patří i nejnovější zpracování příběhu Viktora Huga **Bídnicí** (Prima: 24. - 19.55), nejvíce Oscarů - celkem devět - z naší červenové televizní nabídky dostal historický velkofilm **Poslední císař** (ČT 2: 3. - 16.45).

Pro citatele pamětnických filmů je připra-



HLAVNÍ ROLI v seriálu **Joey** si zahrál M. LeBlanc.

vena **Lassie se vrací** (Prima: 3. - 12.15), snímek, v němž si zahrála mladička Elisabeth Taylorová. Z českých filmů tohoto druhu se můžeme těšit na snímek **Madla zpívá Evropě** (Prima: 10. - 14.20), **To neznáte Hadimršku** (Nova: 3. - 12.35) s Vlastou Burianem, který se objeví i v komediích **Muž v povětrí** (Prima: 3. - 14.20) a **Ryba na suchu** (Nova: 17. - 12.30). Můžeme se těšit i na komedii **Baron Prášil** (Nova: 6. - 9.30) v titulní roli s Milošem Kopeckým i na další - **Otec Kondelík a ženich Vejvara** (Prima: 24. - 14.20) s Theodorem Pištěkem a Antonii Nedošínskou. K dnes už pamětnickým filmům patří **Tři oříšky pro Popelku** (Nova: 7. - 20.00). Pohádkově je laděný i film **S čerty nejsou žerty** (Nova: 14. - 20.00).

K thrillerům rozhodně patří filmy

s Clintem Eastwoodem **Absolutní moc** (Prima: 7. - 22.00) a **Drsný Harry** (Prima: 12. - 22.00), filmová série **Čelisti 1 - 3** (Nova: 5. - 21.00, 12. - 21.45 a 19. - 21.40) i dva díly **Mumie** (Nova: 3. - 20.00 a 10. - 20.00).

V červnu se na obrazovkách i objeví žánr sci-fi - Christopher Lambert se nám představí jako **Highlander** (Prima: 8. - 23.00), o planetě ovládané ženami vypráví **Královna Sumuru** (ČT 1: 14. - 23.10), v dnes už legendárním filmu **Ostrov dr. Moreaua** (Prima: 24. - 19.55) se můžeme těšit na Marlona Branda a Vala Kilmera. Ve filmu **Freejack** (ČT 1: 23. - 23.40) si zahraje i zpěvák Rollig Stones Mike Jagger.

Sci-fi přecházející do komedie nám nabídnou **Muži v černém** (Nova: 17. - 20.00). I dalším komediím červen na obrazovkách přeje. Uvidíme Leslieho Nielsen ve filmové sérii **Bláznivá střela** (Nova: 4. - 22.40, 11. - 22.25 a 18. - 22.15), Gerarda Depardieaua ve filmu **Bimboland** (ČT 1: 8. - 20.00) a **Drž hubu** (ČT 1: 15. - 20.00), v němž si s ním zahrál Jean Reno, Jima Careyho v **Blbý a blbější** (Prima: 11. - 19.55) a slavného italského komika Roberta Benigniho v bláznivé krimikomedii **Johny Párátko** (ČT 1: 17. - 13.00).

Změna programu vyhrazena.

Vybral Dušan Pokorný

Na dostihy s Klubem Patriot

Máte rádi napětí a dusot cválajících koní? Zajedte si do Chuchle. Každou červnovou neděli se tu od 14 hodin běží vždy osm dostihů, z nichž tradičně nejdůležitější je České derby:

4. 6. - 55. velká červnová cena TNT (NL, 2200 m, 170 tis. Kč, 3let.)
11. 6. - Červnový pohár (I. kat., 2400 m, 120 tis. Kč, 3let.) - poslední zkouška nejlepších tříletých koní před Českým derby
25. 6. - 86. české derby Setuza a Marila balímy (Gd-3, 2400 m, 3 mil. Kč, 3let. hřebci a klisny). Nejvýznamnější dostih české sezony s nejlepšími tříletými hřebci a klisnami i ze zahraničí a se špičkovými evropskými žokeji. Pro seniory je tu Klub Patriot: Na závodistišti v Chuchli se můžete stát členy Klubu Patriot, zatímco běžná vstupenka pro dospělé stojí 100 Kč na jedno dostihové odpoledne (na Derby 200 Kč), celoroční zlevněná vstupenka pro seniory (věk v roce 2006 - 60 let a více) vás přijde jen na 120 Kč. (d)

Eva a Vašek

Jaký má oblíbené zpěvácké duo program představení v červnu? Od 3. do 16. 6. je najdete v chorvatském Drveniku, kde budou každý večer hrát k tanci na pozvání CK DIANA - GROUPTOUR.

17. 6. Krems / Donau Camping Platz, 20. 6. Suchdol nad Lužnicí / Jindřichův Hradec, Kulturní centrum/kino, 21. 6. České Budějovice, KD Vltava, 22. 6. Vídeň, Zur Kolonie - Feit Gaby, 23. 6. Choteč, Obecní restaurace, 24. 6. Luhačovice, KD Elektra, 28. 6. Kotvrdovice, Hospůdka u SURFu, 29. 6. Praha, KD Barikádníků, 30. 6. Lechovice (Znojmo), Hotel Weiss. Bližší informace najdete na www.surf.cz. (red)



Živý středověk v Uhřínově

O skanzen středověké vesnice Villa Nova v Uhřínově pod Deštnou je nebyvalý zájem, za loňský rok sem zavítalo sedm tisíc návštěvníků, převážně školních dětí a seniorů. Za šest let se zde také v rámci mezinárodní výměnné studentské služby European Worldcamp Service (EWS) vystřídalalo devět dobrovolníků z Belgie, Francie, Německa a Turecka. V tomto skanzenu, v němž je na ploše sedmi hektarů pět větších objektů a řada malých, postupně vznikly roubená i pletená zemnice, kovárna, hrnčířská dílna, keramické pece a pec metalurgická, kovárna, hospodářské přístřešky, stodola, kruhový přístřešek pro zvířata, nová velká ohrada pro ovce a kozy i ovocný sad. Pole o rozloze 300

metrů čtverečních je už zaseté, letos ho poprvé neryli, ale skoro hodinu orali hákem taženým koněm a pro všechny to byl velice silný zážitek. Letos přibudou další oddělené objekty s pilířovou konstrukcí ze 13. století podle nálezu v lokalitě Bystřec u Vyškova - obytná jizba 4 x 3 metry a komora 2 x 3 m.

Ve třech místnostech přízemí muzea na ploše 70 metrů čtverečních se návštěvníci názorně seznamují např. s tkaním na primitivním středověkém stavu či s mletím obilí pomocí primitivního mlýnského kamene. Sami si tuto činnost mohou také vyzkoušet. Ve skanzenu probíhal i mezinárodní experiment v obývání repliky zemnice za účasti 14 mladých nadšenců z 10 zemí.



Ve Ville Nově, která je o prázdninách otevřena v doprovodu průvodce denně a o víkendech od 9 do 17 hodin, podle ředitele skanzenu Lubomíra Dragouna průběžně pracuje deset dobrovolníků z řad studentů. (text a foto: jokr)

TIPY LETEM...

Pražská informační služba připravila na červen celou řadu vycházek, prohlídek i výletů. Z nich jsme pro vás vybrali:

8. ČT. Praha z ptáčích perspektiv aneb Pohledy z pražských věží. Nový cyklus. Začátek v 16.00 před Žižkovskou vysílací věží. Vstup 50 Kč + vstupné do objektu 60/30 Kč.

10. SO. Palácové malostranské zahrady (Ledeburská, Pálffyovská, Kolowratská a Malá Fürstenberská). Začátek ve 14.00 před Ledeburským palácem na Valdštejnském nám. č. p. 3. Vstup 50 Kč + vstupné do zahrad 79 Kč, sleva pro skupiny.

11. NE. Královskou oborou až k Císařskému mlýnu. Začátek akce v 15.00 před Výstavištěm u prostřední kašny. Vstup 50 Kč.

17. SO. Zahrady Pražského hradu (Královská, Rajska, Na Valech). Začátek ve 14.00 před Královským letohrádkem (tram č. 22, 23 Královský letohrádek). Vstup 50 Kč.

18. NE. Nový židovský hřbitov. Začátek akce v 15.00 před vchodem. Vstup 50 Kč.

24. SO. Bílkova vila - ateliér a vila českého sochaře Františka Bílka. Začátek v 15.00 před objektem (Mickiewiczova 1, Praha 6). Vstup 50 Kč + snížené vstupné do objektu 20 Kč.

25. NE. Bertramka - památník W. A. Mozarta a manželů Duškových. Začátek ve 14.00 před objektem (Mozartova 169, Praha 5). Vstup 50 Kč + zlevněné vstupné do objektu 50 Kč.

26. PO. Náměstí a náměstíčka - z Maltézského náměstí k náměstíčku na Kampě. Začátek v 16.30 před Nostickým palácem na Maltézském náměstí. Vstup 50 Kč.

27. ÚT. Špitály a nemocnice v pražské historii. Začátek akce v 15.30 u sochy B. Roezla na Karlově náměstí. Vstup 50 Kč (PhDr. Dana Dvořáčková).

Hrady a zámky

Co se bude v červnu dít na našich hradech a zámcích? Z jejich programů vybíráme:

24. - 25. Zámek Náchod. Při prohlídkách zámekských expozic, ZUŠ Police nad Metují - smyčcové a dechové komorní orchestry

8. - 11. Zámek Hrádek u Nechanic. VIII. ročník festivalu klasické a romantické hudby Díla hudebních mistrů v podání našich i zahraničních významných umělců

5. - 11. Zámek Ratibořice. Tradiční setkání se známými postavami z díla B. Němcové v zámekském parku, Rudrovo mlýně a na Starém bělidle.

1. - 30. Hrad Kunětická hora. Představení Východočeského divadla Pardubice: Tři mušketýři, Noc na Karlštejně, termíny budou upřesněny. Vstupenky je nutno zakoupit v předprodeji divadla.

Lidičky, to byl zase měsíc!

To jsme si zase užili! A kdyby se jen z poloviny stalo skutkem to, co jsme v uplynulých týdnech slyšeli, už bychom tu brzy měli ráj na zemi.

Všichni. I jinak dost opomíjený duchodci. I na ně se totiž v předvolební kampani hrnuly sliby ze všech stran. Světových i politických. Z předvolebních proslav se kromě jiného dovídáme, kdo všechno vlastně zastupuje zájmy seniorů. Najednou s údivem zjišťujeme, že za zájmy seniorů místo jejich volených představitelů kopou zcela jiní borci. Sice především slovně na televizní obrazovce, o to však vehementněji. Tak jsme se kupříkladu dověděli, že tak činí i strana s číslem 25, která do svých řad přijala poslední mohykány z bývalé SŽL. Zatímco tato skutečnost se halasně zdůrazňuje, ticho je o tom, že skutečné zájmy důchodců se v tomto spojení jaksi ztratily.

Kníže Potěmkin kdysi v Rusku stavěl kulisy vesnic, v Česku se před volbami někteří snaží udělat si kulisy ze seniorů...

Čas předvolebních gulášů má opravdu hodně do sebe. Dějí se doslova zázraky. Někteří politici dokonce nechali stát své limuzíny a přesedlali na MHD. Tak voliči mohli vidět tramvaj s ministrem Cyrilem Svobodou, bývalým pražským primátorem Kaslem a jinými známými i méně známými tvářemi, zatímco třeba ODS obsadila lavičky na zastávkách. Pravda, sice jen obrazně, ale o to viditelněji.

Politici rovněž zaplavili ulice. Lepiči plakátů měli plné ruce práce. Nebyl snad sloup, ze kterého by nás kandidáti na místa v parlamentu nesledovali svým pohledem. Zda někoho přesvědčily, těžko říct, faktem je, že mnohde se staly terčem lidové tvořivosti a kandidáti z ní vyšli hůře než z hospodské rvačky.

Ostatně i volební kampaň ji v mnohém připomínala, byť facku během ní zezadu prezidentův poradce Macek zálučně uštědřil ministru Rathovi údajně z čistě osobních důvodů. Jen se znovu ukázalo, že se naši politici mají ještě co učit. A to nejen pokud jde o vedení věcné politické diskuse, ale i slušnost.

Místo programů se hlavně propíralo špinavé prádlo a malovali čerti na zed politických protivníků. Zně měli rovněž různí politologové a všelijaké instituty pro výzkum veřejného mínění. Naservírovali nám toho hodně a často i překvapivé závěry, ovšem už dnes je jisté, že po volbách se k mnoha svým zjištěním zcela určitě nebudou rádi hlásit.

Nakolik uchazeči o naše hlasy v přípa-

dě svého zvolení splní své sliby, je po zkušenostech z minulosti nejisté. Soudit bychom je měli proto především podle toho, jak své sliby dané nám voličům plnili dosud.

Zatímco jedni nejen seniorům slibují, jiní činí. A tak jsme objevili českou raritu: hospůdku U Trojky na Táboritské ulici v Praze 3. Unikátní je v tom, že všem hostům nad 60 čepuje pivo o korunu levněji, a na jídlo poskytuje slevu dokonce 10 procent! A to bez ohledu na volby! Viděli jste někde něco podobného?

Jisté je jedno: předvolební kampaň celkově stála stamiliony korun. Pro srovnání: jen zlomek této sumy by stačil třeba k vyřešení budoucnosti domova důchodců ve Mšeně, promile k zajištění budoucnosti novin, které právě čtete, nebo na jiné projekty, které opravdu slouží seniorům.

A tak mne napadá, zda by místo nedo-



U TROJKY mají důchodci slevu.

držovaných kodexů neměla být stanovena společná horní hranice předvolebních nákladů. Taková, aby rovnost šancí byla hlavně záležitostí programů, nikoli toho, kolik guláše si ta či ona strana může dovolit navařit. Ušetřené prostředky by uchazeči o hlasy mohli dávat na různé dobročinné či veřejně prospěšné účely. Že potřebných je víc než dost, o tom není pochyb... (fav)

Co dnes dělá hrdina z Bělehradu?

Internacionál Antonín Panenka je prezidentem klubu.

Je největší hvězdou pražských Bohemians. Za reprezentaci odehrál 59 zápasů a vstřelil v nich celkem 17 branek. Tu nejeknější v roce 1976, když jeho „ležerné“ kopnutí penaltový „vršovický dlouhák“ připlachtil do sítě německého brankáře Seppa Maiera a rozhodl o tom, že fotbalové mužstvo Československa získalo titul mistrů Evropy.

Dnes je Antonín Panenka (57) opět v Bohemians, tentokrát jako prezident klubu. Není to žádná noblesní funkce: „Spíš jde o mravenčí práci na tom, jak zlepšit jméno klubu, protože pověst Bohemky v posledních letech hodně utrpěla a je třeba klubu vrátit věrohodnost, kterou vždy měl.“ Ano, slavný klub se dostal do potíží, a hrozil dokonce jeho zánik. Zachránilo ho jen nadšení fanoušků. Panenka byl u zrodu Družstva fanoušků Bohemians. Byl jedním z těch, kteří stáli u znovuzrození Bohemky, a byl ke svému klubu nebyvalé šedý. Nejenže přispěl finančně do DFB, následně také odpustil Bohemians 1905 půlmilionový dluh. „Byl jsem u toho, když to všechno začínalo, a teď bych byl také rád u toho, když se Bohemka vrátí do elity českého fotbalu.“ Dnes hraje ČFL. Sám Antonín Panenka na fotbal už jen chodí: „Hlava by chtěla hrát, ale tělo je proti. Mám problém s kyčlí. Ještě před půl rokem jsem hrál, teď už to opravdu nejde, takže se snažím dělat jiné sporty, ale i to mi dělá potíže. Budu to muset řešit, ale příjemné to není, protože se bojím operace.“

Z Antonína Panenky je fotbalový důchodce a do skutečného důchodu věkově nemá daleko. Chystá se na něj? „O tom jsem nikdy nepřemýšlel. Myslím si, že se toho zas tak moc nezmění. Jenom to, že člověk přestane chodit do práce. Ale to je



asi největší problém. Člověk si pak musí najít něco, aby život měl dál smysl, aby měl co dělat, aby, jak se říká, neusnul. Pokud mi bude něco pomáhat a bude držet, asi s tím problém mít nebudu, protože se budu snažit pořád hodně sportovat. Sport mám rád, přináší mi radost a potěšení, budu hrát golf a tenis a doufám, že čas dobře a aktivně zužitkuji.“ O další práci pro „svou“ Bohemku i v důchodu Antonín Panenka nemluví: považuje ji totiž za naprostou samozřejmost...

Za pár dnů začne MS v kopané v Německu. Jak vidí šance našich hrdina z Bělehradu?

„Přiznám se, že nejsem takový optimista jako řada fanoušků, kteří si myslí, že na mistrovství projdeme jako nic. Je důležité, abychom tam jeli s velkým sebevědomím, ale také s částečným respektem před kvalitou a silou soupeřů. Ze zkušenosti vím, že nejdůležitější je postup ze skupiny. To se očekává, a pokud se to povede, spadne z hráčů taková ta nadměrná odpovědnost a pak jsme schopni dojít velmi daleko. Hráči tam ovšem nesmějí jet s pocitem, že se chtějí zúčastnit a zažít atmosféru mistrovství světa. Ne, to by byla chyba! Měli by tam jet s tím, že chtějí něco dokázat.“

Člen týmu mistrů Evropy Antonín Panenka to už dokázal. (text a foto: fav)

relaxace / pohyb / zábava

Umag Chorvatsko

Umag - nejvyhledávanější letovisko západní Istrie. Starobylé městečko se středověkým koloritem, křivolakými uličkami, náměstíčky a kavárničkami připomíná Benátky. Písečné, oblázkové i travnaté pláže, sluneční plata, půjčovna kol a jiné. Pobřežní kolonáda s kavárničkami a tancem, zábavní programy, hřiště pro děti.

termín	cena za osobu		doprava
	ADRIATIC***	PARK****	
09.06. - 18.06.	5600	7500	1400
16.06. - 25.06.	5800	7800	1400
23.06. - 02.07.	6300	7800	1400
30.06. - 09.07.	6500	8100	1400
07.07. - 16.07.	6500	8100	1400
25.08. - 03.09.	6700	8100	1400
01.09. - 10.09.	5800	8100	1400

Cena zahrnuje:
Ubytování: hotel **Adriatic** nebo depandance **Park** luxusního hotelu Umag (klimatizace, TV+ SAT, balkon ...). Hotely leží 50 m od moře.
Stravování: polopenze formou bufetu.
Program: možnost zdravotního cvičení, cvičení ve vodě. Pobyt si zpříjemníte tříhodinovým programem v luxusním wellness centru - whirlpoolové bazény s vodopády, citrusové lázně, relaxační solné jeskyně, istrijská, finská a turecká sauna, občerstvení.

Více na www.cestakezdravi.cz
Senior sleva 5%, skupiny až 10%!

...proč to jde