

2020

DOBA seniorů

Č. 1 / XVI. ROČNÍK LEDEN 2020 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

07

**VYHRAJTE
VOUCHER**
NA POBYT
V HOTELU
BRDY

20



SERIÁL

Dobyla doslova
celý svět
– aneb Zrození
české patentky

15

SOUTĚŽ

HRAJEME O TŘI
TAŠKY NA
KOLEČKÁCH
ROLSER JET LN

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

MARKÉTA
DOČEKALOVÁ

„Začít se dá v každém věku!“



03

Z RS ČR

Slovo předsedy Rady seniorů k novému roku

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

bývá zvykem se na přelomu roku ohlédnout za uplynulými měsíci. V našem časopise to jako již tradičně udělal ve svém příspěvku předseda Rady seniorů České republiky Zdeněk Pernes.

Rada seniorů má za sebou rok, kdy v Českých Budějovicích proběhly již čtvrté mezinárodní sportovní hry. Poprvé se vítězky ze všech krajů sjely do Olomouce, aby se utkaly o titul Babička roku. A úspěšná byla i konference o seniorské participaci. Všechny tyto, ale ani desítky dalších, menších akcí v krajích a městech by nemohly proběhnout bez financí a také bez obětavé práce desítek dobrovolníků. Je tedy namístě poděkovat všem sponzorům, partnerům, hejtmanům, primátorům i sta-

rostům, kteří akce podpořili, a rovněž těm, kteří se podíleli na jejich přípravě, organizaci i zdárném průběhu. Velmi děkujeme!

Těší nás váš zájem o naše soutěže, a proto jsme do dnešního vydání připravili hned tři. Vyhrát můžete voucher na pobyt v hotelu Brdy, praktického pomocníka – tašku na kolečkách značky Rolser nebo termofofor značky Hugo Frosh.

Příjemnou zábavu u lednového čísla přeje

Lenka Desatová

OBSAH

03 Z RS ČR

Slovo předsedy

04 DS REPORTÁŽ

Mezinárodní konference Rady seniorů o seniorské participaci

08 DS SENIOR MĚSÍCE

Další medaile pro Růženu Rýglovou

09 DS TIP

Laskavý průvodce po sociálních dávkách

09 BABIČKA ROKU

Poděkování zlínské finalistky

31 DS PŘEDPLATNÉ

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

10 Melodie naší generace

10 Slavíček zazpíval podruhé

10 Bilancování spolku Důchodci

Nové Město na Moravě

11 Klub důchodců Střítež slavil třicátiny

11 Výroční konference krajské Rady seniorů Libereckého kraje

12 Olomoučtí v Hradci Králové

12 Turnaj v kuželnkách

12 Ohlédnutí seniorů města Chlumec

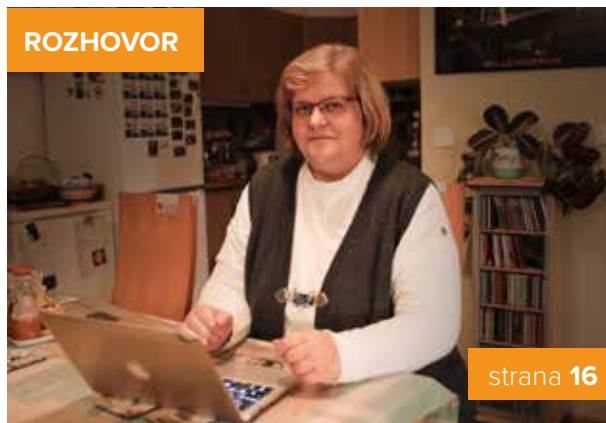
13 Tradiční setkání hejtmana Plzeňského kraje se seniory

13 Setkání se senátorem

13 Kladeňáci v Pardubicích

14 TIPY NA VÝLETY

ROZHOVOR



strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

Markéta Dočekalová

20 SERIÁL

45. díl – Česká patentka válcovala svět



BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradna

23 Bytová poradna

24 Kosmetika

25 Veterinární poradna

26 Zdraví

27 Zdraví

SOUTĚŽE

7 Soutěž o voucher na pobyt v hotelu Brdy

15 Soutěž o tři nákupní tašky Jet LN

30 Soutěž o tři termofofory Hugo Frosh

28 Sudoku

28 Básnička

28 Vtipy

29 Křížovka

PŘEDSEDA RADY SENIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY 2020 K NOVÉMU ROKU

VÁŽENÉ SENIORKY, VÁŽENÍ SENIOŘI,

dnes se k vám obrácím se seniorským hodnocením kalendářního roku. Od loňského září, tedy 15 měsíců, využíváme velkorysé seniorské benefity v dopravě. Průměrná starobní penze meziročně vzrostla o neobvyklých 900 Kč a osobám nad 85 let věku byly penze navýšeny o 1000 korun. Dlouholetý problém nízkých penzí u nejstarších seniorů tím byl vyřešen. Celkově vzrostly starobní penze meziročně o neuvěřitelných 7,24 procentního bodu. A také počet seniorů s nejnižšími penzemi, za které považujeme penze do 8000 Kč, meziročně poklesl z 82 842 osob v roce 2018 na 58 573 osob v roce 2019. Ano, současná vláda se k seniorům chová nebývale vstřícně. Máme také velkou radost z toho, že i našim dětem a vnukům rostou mzdy a platy, za tři čtvrtletí o 7,2 procentního bodu. Měřeno v reálných hodnotách, přes poměrně vysokou inflaci vzrostly za leden až říjen meziročně životní náklady důchodců o 2,9 %, tedy reálná kupní síla starobních penzí roste 1,5krát rychleji. Problémy s inflací mohou mít pouze senioři s nejnižšími penzemi.

Od roku 2015 upozorňuji pravidelně v novoročním slově na meziroční propady sociálního postavení seniorské populace měřeného obecným náhradovým poměrem průměrné starobní penze k průměrné hrubé mzdě. Obecný náhradový poměr poklesl ze 43 % v roce 2014 na 38,8 % v roce 2018. Tedy o neuvěřitelné 4,2 procentní body za pouhé čtyři roky! Z mezinárodního pohledu je v tomto ukazateli 16 z 28 hodnocených evropských zemí před námi a měřeno náhradovým poměrem prvního starobního důchodu k předchozí mzdě je 13 z 19 hodnocených evropských zemí před námi. Jde o důsledek rychlejšího růstu mezd oproti penzím, kdy tento

stav považujeme za mezigenerační nespravedlnost! Zajímavé je sledovat, zda 900korunové navýšení penzí v letošním roce postačuje k zastavení historicky neudržitelného stavu. Uveřejněná data růstu mezd za tři čtvrtletí letošního roku naznačují, že se tomu tak stalo. A to je pro české seniory, politiky i celou společnost poselství zásadního významu. Postupný návrat náhradového poměru alespoň na úroveň 40 procentních bodů není a nebude automatický. Situace vyžaduje další zprogresivnění výpočtového vzorce pro valorizaci penzí, jehož prosazení nebude jednoduché.

Říjnové zasedání kolegia Rady seniorů ČR požaduje navýšit index podílu na prosperitě společnosti ze současných 0,5 % meziročního růstu reálné mzdy na 0,7 až 0,8 % meziročního růstu reálné mzdy. Náklady budou propočteny a návrh předložíme Komisi pro spravedlivé důchody začátkem příštího roku. A druhý problém, který jsem povinen stále politikům připomínat, je skokový růst nákladů na bydlení v nájemních bytech, které jsou u jednočlenných seniorských rodin zejména v Praze, ale i v Brně a v ostatních krajských městech nezaplacené. Podíl nákladů na bydlení ve vztahu ke starobní penzi osamělého seniora bydlícího v nájemním bytě normativně stanovené velikosti zde dosahuje neuvěřitelných až 91,3 procentního bodu! Český trh nájemního bydlení za neodpovědné a dlouhodobé nečinnosti obcí i státu selhal. Současní politici musejí převzít odpovědnost a napravit chyby svých předchůdců.

Historicky nejvyšší navýšení starobních penzí v posledních 24 letech v roce 2019 se podařilo udržet také pro rok 2020. Průměrná starobní penze vzroste o 900 Kč a bude dosahovat 14 351 Kč. Obdobně jako letos budou penze osobám 85+ jednotně

navýšeny o 1000 Kč. Slibně se rozvíjí boj o zapracování institutu minimálního starobního důchodu do českého penzijního systému, řešení nízkých starobních penzí žen oproti mužům již Komise pro spravedlivé důchody politikům předložila. A také připravované koncepční změny u příspěvku na bydlení jsou ve vztahu k seniorům nadějně. Dávka, která je v současnosti jediným rychlým řešením finanční dostupnosti nájemního bydlení, má být k seniorům nejen spravedlivější, ale také vyšší. Bohužel její účinnost má nastat až v roce 2021. Na zdravotním poli máme velkou radost z „lékového záznamu“, který od poloviny roku příštího vytváří podmínky k omezení lékové interakce, na kterou Rada seniorů ČR dlouhodobě upozorňuje. A nakonec, příští rok je opět rokem volebním. Čekají nás krajské a senátní volby. S ohledem na velmi nízké zastoupení seniorské populace v krajských samosprávách vyzýváme seniory, aby do voleb kandidovali. A od politických stran a politických hnutí zase očekáváme, že existenci 2,5 milionu příjemců starobních penzí v české společnosti nebudou při tvorbě kandidátních listin ignorovat.

Vážené seniorky a senioři, děkuji vám za důvěru a podporu Rady seniorů České republiky. Děkuji všem, kteří posíláte stanoviska, podněty a doporučení. Do nového roku přeji všem seniorkám a seniorům pevné zdraví, pohodu v rodinách a žádné velké starosti. A pokud snad přijdou, otevíráme další akreditované bezplatné poradny pro seniory pro Liberecký a Olomoucký kraj. V Praze, Brně, Ostravě a v Hradci Králové je provozujeme již od roku 2006, jsme tu pro vás. Vše na www.rscr.cz nebo v měsíčníku Doba seniorů.

S úctou

Zdeněk Pernes, předseda RS ČR

MEZINÁRODNÍ KONFERENCE RADY SENIORŮ O SENIORSKÉ PARTICIPACI

Po mezinárodních sportovních hrách v Českých Budějovicích a historicky první celorepublikové volbě Babičky roku byla poslední velkou akcí Rady seniorů v tomto roce mezinárodní konference na téma Stav seniorské participace na rozhodování věcí veřejných v ČR.



Pokud vám tento název něco říká, máte pravdu. Stejnou akci uspořádala Rada seniorů už před třemi lety pod záštitou prezidenta republiky Miloše Zemana na Pražském hradě. Jejím cílem bylo tehdy seznámit veřejnost s návrhem zákona o seniorsrech tak, jak jej podle rakouského vzoru zpracovala Rada seniorů.

Cílem konference letošní bylo zhodnotit aktuální stav, porovnat se stavem v roce 2016, podívat se, jak participace funguje v zahraničí. Mimo to nastolila Rada seniorů ČR otázku, zda stejně jako odbory mají právo zastupovat pracující, jsou akceptovány a částečně i financovány, by měly mít stejná práva i velké se-

niorské organizace, které hájí zájmy seniorů.

Kongresový sál hotelu Olšanka se plnil už hodinu před začátkem akce. A účast nakonec předčila očekávání. Zaplnila se i místa, která měla zůstat podle plánu neobsazena. Zástupci členských organizací i samotných krajských Rad přijeli do Prahy ze

všech koutů republiky. Na konferenci zavítal i premiér ČR Andrej Babiš. O tom, že má sympatie seniorské populace, svědčí fakt, že jej přivítal potlesk zaplněného sálu, jakmile se v něm objevil, bez ohledu na to, že konference v tu chvíli ještě ani zahájena nebyla.

Všechny pak přesně v 9.30 hodin přivítal prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc., který posléze působil, jako již tradičně, v roli moderátora akce. Po něm přítomné přivítal a za účast jim poděkoval předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes, který zároveň připomněl, že tato konference byla poslední v tomto volebním období. Příští rok na podzim by měly probíhat volební konference krajských Rad, na nichž budou nominováni i kandidáti pro 4. sjezd RS ČR.

Ale vraťme se do Olšanky, kde se po předsedovi Rady seniorů postavil za potlesku sálu k řečnickému pultu premiér ČR. Jeho projev trval bez dvou minut půl hodiny a přepis jeho řeči najdete u reportáže z akce na webových stránkách Rady seniorů (www.rscr.cz). Po Andreji Babišovi vystoupil se svou prezentací předseda Rady seniorů ČR dr. Zdeněk Pernes. Zhodnotil v ní aktuální stav participace seniorů na věcech veřejných, srovnal stav s rokem 2016, představil způsob uznání a financování střešových odborových organizací a vysvětlil, proč podobný model požaduje Rada seniorů i v případě střešových organizací seniorských.

Premiér Babiš si jeho slova pozorně vyslechl a jak bývá jeho zvykem, navzdory nabitému programu a nervozitě svého doprovodu obratem reagoval. Pregnantně shrnul přednesené požadavky, vyzval předsedu Rady seniorů, co má udělat, sdělil, s čím pomoci nemůže sám, a co naopak vyřešit pomůže a za potlesku opustil ve spěchu sál.

Zatímco zájemci o foto s premiérem běželi do foyer v naději, že se jim podaří ulovit snímek (dlužno dodat, že tentokrát úspěšní nebyli), u řečnického pultu stanul předseda evropské seniorské asociace EURAG Dirk Jarré a spolu s ním viceprezident této organizace Miloslav Vajs, který jeho slova tlumočil. Dirk Jarré poděkoval





za pozvání a poté se věnoval určenému tématu. V jeho projevu zaznělo mimo jiné přesvědčení, že senioři by měli mít možnost spolurozhodovat zejména o věcech, které se jich týkají.

Dalším řečníkem v pořadí byl Ján Lipianský, předseda Jednoty důchodců na Slovensku. Ten hovořil třeba o tom, jak na Slovensku funguje Rada vlády pro stárnutí populace, kde prostě zástupci starší generace nemohou být přehlasováni, což je logické, neboť se tam řeší věci, které právě s nimi souvisejí a bytostně se jich dotýkají. A proto má jejich pohled a názor větší váhu než názory mladších členů Rady.

Po něm se svou prezentací vystoupil viceprezident EURAGu Jaap van der Spek. První blok pak měla uzavřít ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová, která se však omluvila z důvodu nemoci, a tak ji zastoupila poslankyně Alena Gajdůšková. Ta hovořila o nutnosti mezigenerační solidarity. Následovala prezentace zástupkyně francouzských seniorů Moniky Epsteinové. Po jejím vystoupení byl čas na dotazy. Ty směřovaly právě k zahraničním hostům – čeští senioři se například ptali na to, jaký je v jednotlivých zemích stanoven věk pro odchod do důchodu, zda je stejný pro ženy i muže, jestli společnost zvýhodňuje počet vychovaných dětí i to, jaká je průměrná výše důchodu.

Po pauze na oběd zhlédl sál prezentaci polské zástupkyně Leokadii Kuba-



lancové, po které následovaly další dotazy. V půl čtvrté odpoledne, jak bylo plánováno, poděkoval předseda Rady seniorů zahraničním hostům za přínos konferenci, i všem přítomným v sále.

Jednotlivé prezentace jsou ve formátu pdf ke stažení na webových strán-

kách Rady seniorů (www.rscr.cz) pod článkem s názvem Mezinárodní konference Rady seniorů o seniorské participaci.

Lenka Desatová

Foto: autorka



HOTEL BRDY



SOUTĚŽ O POBYT V HOTELU RELAX BRDY

Ve Spáleném Poříčí, poklidné vesničce na jihozápadě pohoří Brdy, se mimo jiné nachází i hotel BRDY. Snídaně tu podávají formou švédských stolů v hotelové restauraci, obědy a večeře jsou podávány s možností výběru ze dvou jídel plus strava pro vegetariány. Majitel hotelu pro své hosty připravuje i program – výlety či tematické večery. Velké oblíbené se těší večer s dudáky.

Restaurace se promění v koncertní nebo taneční sál a místo plné zábavy. Nejdřív přijdou postupně jeden po druhém členové kapely, pak se rozezní nejen dudy, ale i další nástroje a spustí písničky. A diváci se pomalu přidávají. Nejednou se stane, že nevydrží sedět na židlích a dají se do tance. Cestu za touto zábavou si sem najde pravidelně i hodně místních obyvatel. Návštěvníci tak mají šanci zažít jedinečný večer plný pohody a dobré nálady.

Hotel nabízí i několik variant pobytových balíčků, vždy od neděle do pátku, v jejichž rámci vás čeká bohatý program a spousta výletů po zajímavých místech v okolí. Podrobnější informace o variantách pobytových balíčků, jejichž cena je 4850 Kč za osobu, včetně plné penze, dopravy* autobusem z místa nástupu a zpět, denních výletů podle programu, večerních animačních programů, hudebních večerů a další najdete na www.hotelbrdy.cz. Dodejme jen, že cena pobytových balíčků nezahrnuje vstupné do vybraných objektů.

**doprava autobusem platí pro ucelené skupiny v počtu minimálně 45 osob, z celé ČR nebo podle dohody.*

**SOUTĚŽ O VOUCHER
V HODNOTĚ 5000 Kč!**

**JAK SE JMENUJE GALERIE, KTERÁ SÍDLÍ
V BEZPROSTŘEDNÍ BLÍZKOSTI HOTELU RELAX BRDY?**

Své odpovědi posílejte do **15. ledna** na mail
dobaseniou@rscr.cz nebo na adresu **Doba seniorů,**
nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.
Nezapomeňte uvést celou adresu pro zaslání výhry.

DALŠÍ MEDAILE PRO RŮŽENU RÝGLOVOU

Již druhou medaili za svou nezištnou práci ve prospěch seniorů dostala předsedkyně krajské Rady seniorů Královéhradeckého kraje Růžena Rýglová. První, a to pamětní medaili hejtmana Královéhradeckého kraje, dostala za práci pro seniory dne 8. května 2016. Nyní převzala ocenění z rukou primátora.

Možná o ní tolik nevíte, protože příspěvky z dění v kraji posílají jiní, na to už jí času nezbyvá, ale o to víc se věnuje organizování sportovních, kulturních i vzdělávacích aktivit pro seniory i pořádání zájezdů a výletů.

Když jsem paní Rýglovou viděla před lety poprvé, byla jsem z ní mírně řečeno vyvedena z míry. Doprovázela jsem tehdy předsedu Rady seniorů na předvolební kulatý stůl, abych udělala reportáž do časopisu a na webové stránky Rady seniorů. Stáli jsme ještě s profesorem Solichem před určeným místem, když se odněkud přirýtila na kole ověšeném taškami tato vitální dáma.

Seskočila a spíš v poklusu než za chůze sdělovala, co a jak má připraveno a jakou účast očekává. V sále pak z tašek, které vezla na kole, vybalovala kávu, čaj, cukr, vody... Prostě drobné občerstvení pro všechny.

Od té doby uplynulo hodně let, avšak na elánu Růženy Rýglové se toho mnoho nezměnilo. Já si na ni za tu dobu zvykla a vůbec mě nepřekvapuje, že za svou činnost dostala dvě významná ocenění. To druhé převzala letos, při slavnostním předávání medailí města v den 101. výročí vzniku samostatného československého státu, z rukou primátora. Medaile má na jedné straně lva s letopočtem založení města, na druhé je věž katedrály sv. Ducha, socha z průčelí muzea a Bílá věž.

**K řadě gratulantů
se připojujeme i my.**



OCENĚNÍ BYLO DOPROVÁZENO DOPISEM PRIMÁTORA:

**Statutární město Hradec Králové
primátor města**

Vážená paní Rýglová,

Rada města Hradec Králové Vám usnesením č. RM/2019/1067 ze dne 24. října 2019 uděluje medaili města Hradec Králové. Rada města rozhodnutím udělit medaili právě Vám vyjadřuje ocenění Vaší pedagogické činnosti, celoživotního působení v oblasti sportu a aktivní činnosti při organizaci akcí pro seniory.

Považoval bych si za čest Vám medaili města Hradec Králové oficiálně předat na slavnostním večeru při příležitosti oslav státního svátku.

S úctou

prof. PharmDr. Alexandr Hrabálek, CSc.
primátor města

LASKAVÝ PRŮVODCE PO SOCIÁLNÍCH DÁVKÁCH

Pod tímto názvem vydalo nakladatelství Karolinum učebnici pro posluchače Univerzity třetího věku. Publikace by měla seniorům, ale nejen jim, pomoci v orientaci v sociálních dávkách, které mohou získat, a to z důvodu nepříznivého zdravotního stavu. Určena je jak pro posluchače Univerzity třetího věku UK Lékařské fakulty v Plzni, tak pro každého, kdo má zájem o informace,

jak získat některou z dávek sociálního zabezpečení. Čtenáři v knize naleznou užitečné a praktické rady, jak postupovat např. při žádostech o příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu, příspěvek na zvláštní pomůcku či průkaz osoby zdravotně postižené. Kniha je bohatě ilustrovaná a laskavé ilustrace svým humorem přispívají ke snadné orientaci v samotném textu.



PODĚKOVÁNÍ Z AKCE BABIČKA ROKU



Dojemný dopis přišel na adresu předsedkyně krajské Rady seniorů Olomouckého kraje od jedné z aktérek olomouckého finále soutěže Babička roku. Možná bude impulzem pro dámy, které třeba nad účastí v dalším ročníku přemýšlejí, leč váhají.

Srdečně vás zdravím z Valašska a ještě jednou chci za vše poděkovat.

Do soutěže mne přihlásila moje úžasná rodina, za což jsem velmi ráda a moc jim děkuji. Uvědomuji si, že být Babičkou Zlínského kraje se tak ledaskomu nepodaří. U mne se jedná o první titul v mém životě... A konečně to v mém věku přišlo a já se dočkala ☺!

Dříve, kdy jsem se 26 let starala

o manžela, který byl upoután na invalidní vozík a dále pak na lůžko, mi nebylo přáno, abych se něčeho podobného zúčastnila. Manžel mi přede dvěma lety doma zemřel v náručí, to mne hodně poznamenalo. Proto, a nejenom proto mne dcery přihlášily do soutěže a stále se snaží, abych se odrazila od pomyslného dna a začala znovu.

Zároveň se jedná o první titul ve Zlínském kraji, proto si toho velmi považuji. I když jsem nestála na stupních vítězů v celostátním kole, moc si vážím toho, že jsem zde mohla s vámi i celým kolektivem být.

Vítězné ambice jsem v žádném případě neměla. Chtěla jsem ale udělat dcerám radost a nezklamat je. Zároveň mi připomněly, že když byly školou povinné, tak jsem je také po-

vzbuzovala, podporovala a nabádala v lečjakých soutěžích. Sama jsem však nyní soutěžila poprvé.

Soutěž mi dala spoustu nových zážitků a samozřejmě nových zkušeností. Zároveň, a to musím vyzdvihnout, mne celá soutěž neuvěřitelně „nakopla“ a povzbudila do dalšího života, dodala mi plno energie. Přirovnávám to k elixíru mládí, který jednorázově užijete a vitalita se navrátí.

Ostatním babičkám doporučuji, ať se přihlásí a zkusí to, vždyť o nic nejde! Určitě to stojí za to!

Paní Hesová, vám i celému týmu musím znovu moc poděkovat. Byli jste všichni k nám milí, vstřícní, obětaví.

Někdy se stane, že se člověk setkává s mladšími, kteří jako by opovrhovali stářím, a kolikrát pocítujete určitý skrytý výsměch z toho, jak senior reaguje. To se ovšem vás ani celého týmu netýká!

Proto ze srdce děkuji ještě jednou!

Přeji vám i kolektivu příjemný čas Vánoc a mnoho zdraví, elánu a pohody v nastávajícím roce.

S pozdravem

Marie Talafová

MELODIE NAŠÍ GENERACE

Krajská Rada seniorů Plzeňského kraje připravila pro seniory koncert s názvem Melodie naší generace. Publiku se představil kapelník, skladatel a muzikant Milan Benedikt Karpíšek. Koncert zahájil vzpomínkou na legendárního Karla Hašlera, pak zazněly skladby z období první republiky i poválečné doby. Závěrem snad jen dodejme, že z jeho výkonu byli diváci nadšeni.

Karel Knap

Foto: autor



SLAVÍČEK ZAZPÍVAL PODRUHÉ



Druhý ročník mezigenerační soutěže ve zpěvu s názvem Zazpívej, slavičku, proběhl v olomouckém kině Metropol. Zvítězili v ní otec a syn Liborové Koneční z Velkého Týnce, kteří přesvědčili porotu interpretací písně Karla Gotta Kdepak ty, ptáčku, hnízdo máš. Druhou příčku získal dědeček Jan Mazur s vnučkou Gabrielou za moravskou píseň Veselá je dědina. Bronz pak připadl babičkám Janě Klimešové a Jaroslavě Luxové, které s vnučkou Magdalénou zazpívaly píseň Třídme odpad. Na kytaru trio doprovázel Magdalenin táta.

V rámci doprovodného programu vystoupila seniorská taneční skupina BABA z Hněvotína, zazpívala Nicol Pattarelo i děti z LŠU ze Žerotína a senioři ze Senice na Hané s uměleckým názvem Odkokvatina zapěli hanácké písně. Akci pořádal sociální odbor Kraje Olomouc ve spolupráci s krajskou Radou seniorů Olomouckého kraje.

Milena Hesová

Foto: autorka

BILANCOVÁNÍ SPOLKU DŮCHODCI NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ

Ke konci roku patří i ohlédnutí se za rokem končícím, a to dělají i seniorské organizace. Spolek Důchodci Nové Město na Moravě uspořádal pro své členy pěknou řádku besed s účastníky zajímavých cest po světě i po České republice spojené s prezentací fotografií. Tímto způsobem se senioři podívali do francouzské Provence, do USA po stopách Antonína Dvořáka, do Izraele a Palestiny i na Šumavu. A další místa pak poznali díky zájezdům.

Oblíbená jsou také odpoledne při stolních hrách, bowlingu, táborák s opékáním buřtů nebo vánoční posezení s malým koncertem v podání Ing. Bajera, RNDr. Urbana

a učitelů ZUŠ, stejně jako vycházky do okolí města či návštěvy divadelních představení.

Pro činnost klubu je velmi důležitá spolupráce s Městským úřadem v Novém Městě na Moravě, který mu každoročně přispívá na činnost a také poskytuje prostory pro pořádané akce. Za to mu patří velký dík, stejně jako všem, kteří se na činnosti klubu v roce 2019 podíleli. Bez jejich přispění, nápadů a obětování svého času by klub nemohl vyvíjet tak zajímavou a bohatou činnost.

Jaroslava Hnízdilová

KLUB DŮCHODCŮ STŘÍTEŽ SLAVIL TŘICÁTINY



Víc než stovka seniorů přišla do sálu střítežského kulturního domu oslavit významné výročí zdejšího klubu důchodců. Nejprve se bilancovalo. Místopředseda klubu pan Forber připomněl zejména úspěchy některých členů na sportovních hrách kraje i skvělé výsledky jednotlivců na celorepublikových hrách a také výborné výsledky tria v krajském vědomostním kvizu. Předseda krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc vyzdvihl aktivity klubu. Starosta obce Miroslav Jaworek poděkoval členům klubu za jejich aktivitu při organizování různých akcí v obci, neboť bez nich by neměly ten správný náboj, a vyjádřil přesvědčení, že na seniory může spoléhat i do budoucna.

Poté přišly slavicí seniory pozdravit děti z místní mateřské a základní školy. Po nich zazpíval smíšený pěvecký sbor seniorů z Hnojníka. Zazpíváním známých hitů doslova vtáhli ke společnému zpívání mnohé přihlížející. Životní cestu od školky přes školu, gympl až do klubu důchodců znázornila na tanečním parketu skupinka osmi členek a jednoho muže místního klubu v pohybové kreaci na motivy písně Holky z naší školky.

Závěrem vedení obce ocenilo aktivní členy za dlouholetou činnost drobnými dárky a ojedinelou pamětní medailí, kterou nechal pro významné události udělat střítežský starosta.

Karel Moškoř

Foto: autor

VÝROČNÍ KONFERENCE KRAJSKÉ RADY SENIORŮ LIBERECKÉHO KRAJE

Čtyři desítky zástupců členských organizací se sešly v multimediálním sálu Krajského úřadu v Liberci na každoroční výroční konferenci krajské Rady seniorů Libereckého kraje. Záštitu nad ní převzal náměstek hejtmána Mgr. Pavel Svoboda, dalšími hosty pak byli předseda Rady seniorů ČR dr. Zdeněk Pernes, statutární místopředseda Ing. Milan Taraba a Bc. Jana Hnyková z Odborového svazu zdravotnictví, kteří posléze k přítomným i promluvili. Pro účastníky byl připraven dokument o aktivitách krajské Rady za uplynulých 12 měsíců, a mluvilo se i o tom, co na ně v těch dalších čeká. Závěrem pak byli oceněni aktivní senioři, kteří pracují dlouhodobě ve prospěch ostatních.

Miroslava Palečková

Foto: J. Houha



OLOMOUČTÍ V HRADCI KRÁLOVÉ

Delegace z olomouckého Klubu seniorů Lazce zavítala do Hradce Králové. Po neformálním posezení, které bylo věnováno výměně zkušeností, zamířila návštěva do Muzea Petrof. Pak hosté navštívili městský Klub seniorů při Harmonii I, pro které Olomoučtí připravili přednášku pana Hambálka o Islandu. Následovalo promítání fotografií z akcí Klubu seniorů Lazce, které vtipně komentovala vedoucí klubu paní Sommerová. Hradecký klub pak promítl několik krátkých filmů ze své činnosti. Senioři obou měst se také dohodli na společných akcích.

Marcel Kraus

Foto: autor



TURNAJ V KUŽELKÁCH



V. ročník Vánočního turnaje v kuželnách uspořádal Svaz diabetiků Strakonice. Soutěžilo se o perníkové medaile, které vytvořila paní Julie Chadimová, a o dorty paní Věry Hraničkové. Na prvním místě skončili Jaroslava Vondrášková a Jiří Švarc, druhé místo získali Pavel Pour a Jaroslav Müller a třetí pak Věra Váchová a František Válek. Na turnaj se přišli podívat i z Unie sportu paní Jana Kordíková a za město pan Josef Zoch. Velké poděkování patří členům TJ Fezko za vše, co pro seniory připravili.

Marcela Štveráková

Foto: autor

OHLÉDNUTÍ SENIORŮ MĚSTA CHLUMEC



Další rok nabitý aktivitami má za sebou i klub seniorů města Chlumec. Zapojil se mimo jiné i do akcí pořádaných Krajským úřadem Ústeckého kraje a Magistrátu města Ústí nad Labem, jako byla soutěž o nejaktivnější klub Ústeckého kraje, dále do akcí pořádaných krajskou Radou (Babička roku a oslava Mezinárodního dne seniorů), připravili však i spoustu svých akcí. Byl to třeba zájezd do Prahy do divadla Pyramida, výlet do lázní v Altenbergu či tradiční oslavu konce roku. A jasno má klub i v akcích na rok 2020. Jejich podrobný přehled najdete na stránkách Rady seniorů www.rscr.cz u článku s názvem Klub seniorů města Chlumec.

Zdeněk Balcar

Foto: autor

TRADIČNÍ SETKÁNÍ HEJTMANA PLZEŇSKÉHO KRAJE SE SENIORY



Na Spilce v Plzeňském pivovaru proběhlo 11. setkání seniorů s hejtmánem Plzeňského kraje Josefem Bernardem i s jeho náměstkyní a náměstky. Nechyběla zde ani zakladatelka této tradice exhejtmanka Milada Emmerová. Hejtmán zahájil setkání krátkým proslovem, následovala ukázka latinskoamerických tanců a vystoupení kouzelníka, které pokračovalo ukázkami přímo u jednotlivých stolů. V přátelské atmosféře večera došlo i na tanec a nesčetné osobní hovory mezi seniory i s představiteli kraje.

Karel Knap

Foto: autor

SETKÁNÍ SE SENÁTOREM

Na prohlídku Senátu, kterou zorganizovali předseda Městské rady seniorů Tábor Jaroslav Kupsa a senátor Mgr. Jaroslav Větrovský, se vydalo 54 seniorů z Tábora. Po uvítání na nádvoří Valdštejnského paláce si senioři prohlédli historické palácové prostory doprovázené profesionálním výkladem průvodkyně. Prohlídka byla zakončena v jedné místnosti, kde na seniory čekal senátor Jaroslav Větrovský, který seniory seznámil s funkcí Senátu a jeho chodem. Nejzajímavější byla závěrečná beseda, kdy senioři zasypali senátora svými dotazy. Zajímalo je i to, jakým způsobem Senát předává dál či zpracovává podněty občanů, jaká je spolupráce s Parlamentem a vládními činiteli, jak pracují senátoři mezi sebou.

Na závěr pak senátor Větrovský seniorům slíbil, že do Tábora za nimi přiveze některého člena vlády, a dokonce i jednu europoslankyni na popovídání. Závěrem se sluší dodat, že akci pořádalo spolu s Městskou radou seniorů v Táboře i Kontaktní centrum pro seniory města Tábora.

Věra Krejčířová

Foto: autorka



KLADENÁCI V PARDUBICÍCH



Na výlet do Pardubic, který pořádal kladenský Dia klub spolu s krajskou Radou seniorů Středočeského kraje, se vydali senioři za slunečného, leč chladného počasí. Na programu měli prohlídku zámku, historického centra města a Pernštejnského náměstí. Domů si, kromě zážitků a pořízených snímků, odvezli samozřejmě i proslulý pardubický perník.

Eva Vičková

Foto: M. Peroutka

TIPY NA LEDEN

Kam zavítat první měsíc v novém roce? Tak třeba na výstavu motocyklů Jawa. Nebo se můžete vydat za přírodou a dozvědět se něco o jejím zimním spánku, případně o tom, jak správně v tomto období krmit ptáky.



RYTÍŘI NEBES

Historická budova Národního muzea v Praze hostí do konce ledna výstavu věnující se československým bojovníkům za osvobození a obnovení Československa nejen v boji proti fašismu.

Před osmdesáti lety, v roce 1939, odešla řada československých pilotů z Protektorátu Čechy a Morava i ze Slovenské republiky do zahraničí. Mnoho z nich osud zaval do Velké Británie, kde se stali součástí nově vytvořených československých perutí Královského letectva. A právě letcům stíhacích a bombardovacích jednotek, technikům a také dalšímu leteckému personálu Royal Air Force (RAF) či ženskému pomocnému leteckému sboru se věnuje výstava s názvem Rytíři nebes. Výstava prezentuje základní životopisná data dvou a půl tisíce osob, nechybějí velkoplošné fotografie, ani pro návštěvníky tolik atraktivní dochované unikátní originální předměty, které patřily významným osobnostem působícím v RAF – jako například generálům Fajtlovi, Liškutinovi, Bryksovi nebo Nedvědovi. K vidění jsou také kompletní letecké uniformy, deníky, státní vyznamenání, znaky jednotlivých perutí nebo zbraně. Expozice návštěvníkům přibližuje nejen vojenské úspěchy, ale také v řadě případů tragické konce připomínaných i opomíjených hrdinů letectva během druhé světové války.

ROSTLINY A LIDÉ: OD KOŘENÍ PO PNEUMATIKU

V muzeu ve Šlapanicích probíhá výstava věnující se rostlinám tak trochu z jiného pohledu. Představuje

totiž nejen jejich vliv na člověka, ale také jako potravinu, obchodní komoditu, inspiraci pro umělce nebo průmyslovou surovinu. Zároveň se tato interaktivní expozice věnuje rostlinám v okolí Šlapanicka, návštěvníci se dozvědí, které místní rostliny patří k ohroženým druhům, které rostliny jsou původní nebo patří k invazivním druhům. Součástí výstavy je navíc ještě převzatá pasáž Plané rostliny jako jídlo, koření i lék. Výstava je otevřena do 9. února.



KDYŽ PŘÍRODA SPI

Zimnímu spánku přírody a jejích obyvatel se věnuje výstava otevřená v Muzeu Vyškovska ve Vyškově. Dozvíte se na ní například, jakými proměnami procházejí rostliny i živočichové na podzim a jak se na příchod nejchladnějšího ročního období připravují. Výstava návštěvníky seznámí s pravými a nepravými zimními spáči a také připomene, jak můžeme v zimě pomoci zimujícím živočichům. Na výstavě je k vidění řada dermoplastických preparátů ptáků (husa velká, sýkora koňadra, dlask tlustozobý, stehlík obecný, vlaštovka obecná nebo jiříčka obecná) a savců (netopýr, vrápenec, ježek západní, liška obecná, jezevec lesní, veverka obecná, křeček polní, sysel obecný, kuna lesní, srnec obecný, prase divoké). K vidění je také model medvědího brlohu nebo skály pro netopýry. A můžete třeba také vyzkoušet své znalosti a zkusit hádat, která srst savců je zimní a která letní nebo zda

správně poznáte stopy či listy stromů. Výstavu můžete navštívit do 1. března.



JAK KRMIT PTÁKY?

To se dozvíte v době od 17. ledna do 1. března při návštěvě výstavy v pražské Botanické zahradě. Při té příležitosti se seznámíte se základními typy krmítek a praktickými radami, čím ptáky v zimním období správně krmit a kdy je nejvhodnější s krmením začít.

FENOMÉN JAWA ANEB JAWA, JAK JI NEZNÁTE

Výstava Národního technického muzea v Praze s názvem Fenomén Jawa aneb Jawa, jak ji neznáte, připomíná 90 let činnosti našeho nejvýznamnějšího motocyklového výrobce, který je dobře znám i ve světě. Zajímavostí je, že vystavené exponáty pocházejí zejména ze soukromých sbírek, které jsou veřejnosti běžně nepřístupné. K vidění jsou tak nevystavované nebo jen velmi málo známé artefakty spojené se značkou Jawa. Pozornost návštěvníků jistě zaujme závodní motocykl Jawa 350 typ 673, se kterým jezdil náš nejúspěšnější motocyklový závodník František Štátný, nebo soubor vývojových prototypů motocyklů Jawa představující motocykly od 30. do 90. let. Vystaveny jsou navíc také motocykly z tajemného válečného vývoje nebo prototypy strojů tzv. unifikované řady z první poloviny 60. let. Výstava také připomíná, že za 90 let své existence vyrobila Jawa na tři miliony motocyklů. Výstava je otevřená do 30. srpna.

Simona Lišková

SOUTĚŽ O TŘI NÁKUPNÍ TAŠKY JET LN

ANI VELKÝ NÁKUP VÁS NEZASKOČÍ

Nečekaný velký nákup už vás nepřekvapí, když budete mít při ruce skládací tašku na kolečkách od španělské značky Rolser. Tašky uvezou až 50 kilogramů, a ještě udělají parádu. Z široké škály modelů si vyberete spolehlivě vhodný typ pro sebe nebo kohokoli jiného, mnohé modely jsou totiž také pánské nebo unisexové.

Firma Rolser má v nabídce osmnáct kolekcí těchto tašek v různých cenových relacích i barevných škálách. Některé typy s označením termo umožňují nakupovat i potraviny mražené. Mají totiž **termo kapsu, do které pohodlně dáte vše, co má zůstat v chladku.**

Tašky se liší i svými podvozky. Některé mají klasicky dvě kolečka, jiné čtyři, ale v nabídce je i taška s podvozkem Rd6, který má šest koleček, což ocení ti, kteří musí překonávat obrubníky nebo bydlí v domě bez výtahu a nákupy nosí do schodů.

Do dnešní soutěže věnovala společnost tři tašky **Jet LN**, proto vám představíme tento výrobek blíže. Taška unese až 40 kilogramů. Její úložný prostor pojme celých 40 litrů. Doplníme, že úložný prostor není nijak členěný, nejsou tam tedy přihrádky, které by vás nějak limitovaly, a zavírá se pomocí stahovací šňůrky s pojistkou a stylovou klopou. **Velmi důležitá je skutečnost, že taška je nepromokavá.** Povrch tvoří polyesterová textilie s vynikající odolností a pevností, kterou lze navíc snadno udržet v čistotě. Taška je k podvozku připevněná širokými poutky na suchý zip.



Podrobněji se s jednotlivými produkty můžete seznámit na stránkách www.rolser.cz, kde si můžete produkty i koupit. Nakoupit můžete ale i telefonicky na **773 111 269** a u vybraných prodejců.

**MIMO TO ALE MÁTE ŠANCI
JEDNU TAŠKU VYHRÁT!
PŘIPRAVILI JSME PRO
VÁS TOTIŽ SOUTĚŽ
O MODEL JET LN
JOY.**

SOUTĚŽ O 3 TAŠKY NA KOLEČKÁCH OD ŠPANĚLSKÉ ZNAČKY ROLSER!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

**Mají všechny tašky ROLSER
stejný podvozek?**

Své odpovědi posílejte **do 15. ledna** na mail dobaseniouru@rscr.cz nebo na adresu **Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.** Nezapomeňte uvést celou adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.

„Začít
se dá
v každém
věku“

MARKÉTA

DOČEKALOVÁ

Je autorkou dvou románů a několika odborných publikací, stála u zrodu televizního seriálu Ulice a podílela se na scénáři prvních sedmi set dílů tohoto velmi úspěšného projektu. Jako scenáristka je podepsána pod mnoha zábavnými televizními pořady. Přednáší na Vyšší odborné škole publicistiky, má také svou školu, ve které vede kurzy tvůrčího psaní. Hlásí se do nich čím dál víc seniorů, kteří si tím plní své dávné sny. „Pokud vás to těší, nebojte se a pište!“ vzkazuje jim.

KOLIK VÁM BYLO LET, KDYŽ JSTE SE ROZHODLA STÁT SE SPISOVATELKOU?

Nepojmenovala jsem to nikdy tak, že bych se chtěla stát spisovatelkou, prostě jsem chtěla psát. Odjakživa. Jsem takový psavec, vždycky jsem si někam zalezla, a jak říkala moje babička – ona si tam zas něco smolí... Úplně mě minulo období, kdy si děti přejí stát se kosmonautem, hokejistou či paní doktorkou nebo učitelkou, už v šesti letech jsem měla jasno, že až budu dospělá, budu psát...

TAKŽE PŘECE JEN SPISOVATELKOU...

Ke spisovatelům vzhlížím a to označení vnímám jako velmi uctivé. Ne každý, kdo dnes píše, je spisovatel, sama o sobě bych si to netroufla tvrdit. Jsem člověk, který rád píše, v současné době také učím tvůrčí psaní a scenáristiku na odborných školách, vedu vlastní kurzy, řídím své nakladatelství, kde se věnuji především vydávání učebnic z tohoto oboru. Snažím se své aktivity trochu omezit, abych měla na psaní víc času.

JAK JSTE ZAČÍNALA?

Svou první básničku jsem vymyslela ve čtyřech letech, nadiktovala jsem ji tatínkovi, který ji obětavě v noci, když jsem ho vzbudila, zapsal, takže

zůstala zachována... Základní škola mě vysílala do různých soutěží, odkud jsem se vracela s diplomy a medailami, ale tenkrát už jsem začínala psát různé povídky a fejetony a publikovat je v dětských časopisech.

„Mé nejstarší kurzistce bylo 90 let.“

RADIL VÁM NĚJAKÝ ODBORNÍK?

Pro dětské autory se pořádala soustředění mladých dopisovatelů, kterých jsem se pravidelně účastnila. Přijížděli mezi nás novináři, redaktori, radili nám, věnovali se nám. Napadají mě především dvě jména – tehdejší šéfredaktor Pionýra Lubor Falteisek a spisovatelka Jindřiška Ptáčková, ale byli tam i další. Zůstalo mi z té doby mnoho přátel, kteří se později prosadili jako novináři či autoři knih. Je škoda, že dnes na podporu talentovaných dětí nejsou peníze, že se jim nikdo nevěnuje.

DOSTAT SE NA FAKULTU ŽURNALISTIKY ASI NEBYLO MOC JEDNODUCHÉ...

Bylo to ještě před revolucí, složitá doba, všichni mi tvrdili, že mě určitě nepřijmou. Rozhodla jsem se, že pro to udělám vše, co půjde. Začala jsem už od druhého ročníku střední školy navštěvovat na fakultě volně přístupné přednášky, podařilo se mi zvítězit v celostátním kole středoškolské odborné činnosti. K přijímacím pohovorům jsem přinesla celý štos časopisů se svými články – a byla jsem hned napoprvé přijata.

JAK NA ŠKOLU VZPOMÍNÁTE?

Polovinu studia jsem absolvovala ještě před revolucí, druhou po ní. Samozřejmě jsem musela studovat i věci, které mě nebavily, ale s díky vzpomínám na přednášky a cvičení paní docentky Barbory Osvaldové, kde jsem si ujasnila spoustu věcí. Škola mě naučila dobře se vyznat ve fotografování a střihu rozhlasových pořadů – dnes se využívají jiné technologie, ale tenkrát to bylo zásadní. Díky změně poměrů jsem mohla prostřednictvím výměnných studijních pobytů vycestovat poprvé „na západ“. Pobyla jsem čtyři roky na stáži v Holandsku.

JAKÉ JSOU NEJVĚTŠÍ ODLIŠNOSTI JEJICH ŠKOLSTVÍ?





Ve světě jsou školy na své absolventy hrdé a celý život jsou jejich partnerem. U nás dostudujete, dostanete papír a konec... Na rozdíl od našich škol jsou tam studenti partnery – vyžaduje se diskuse, můžete vyučujícímu oponovat, předkládat a obhajovat své názory, to je velmi vítané. V Holandsku jsem působila jako stážistka v rádiu, pak jsem byla ještě v USA, v Hollywoodu, kde jsem studovala scenáristiku. Oboje byla pro mě velká zkušenost.

SVOU KARIÉRU PO NÁVRATU JSTE ZAHÁJILA V TELEVIZI PRIMA...

V té době se jmenovala TV Premiéra. Chtěla jsem to zkusit v televizi, bylo mi jedno kde. A tenkrát hledali na Premiéře autory chystaného pořadu Prima párty. Přihlásila jsem se, uspěla, uvízla drápkem. Vyzkoušela jsem si spoustu nových věcí, viděla, jak

to v televizi chodí. A chtěla jsem dál. Proto jsem si dodala odvahy a zeptala se na Nově. Právě probíhal konkurz na pořad Rande, takže jsem napsala scénář k jednomu dílu, poslala ho na Novu a byla jsem přijata. Šest let jsem pak týden co týden odevzdávala scénáře, každý díl znamenal napsat 50 stránek. Pak přišly další nabídky, další pořady, bylo jich několik desítek – Caruso show, Pohádková půda, Vabank. Tím, že jsem si vyzkoušela zábavnou a soutěžní tvorbu, mohla jsem plynule přejít k plnění svého snu. Jak se říká, štěstí přeje připraveným...

CO BYLO TÍM SNEM?

Psát scénáře k TV seriálům. Mým velkým vzorem byl pan Dietl, od dětství jsem ho obdivovala a přála si ho napodobit. A měla jsem štěstí, že jsem mohla být v prvním týmu, kte-

rý začínal s Ulicí. Do té doby u nás neexistoval TV seriál, který by se vysílal každý den a navíc kopíroval kalendář – svátky, roční období. Nevědělo se, jak to bude fungovat, jak zvládat scénáře, natáčení, vše muselo být v předstihu a každý den bylo třeba jeden díl natočit. Právě to jsem se naučila v Americe a autor projektu Radek Bajgar mě hned přizval. Jestli mám na něčem podíl, pak především na systému, jak se takový seriál dělá.

A JAK SE DĚLÁ?

Přípravy trvaly téměř rok. Vymýšleli jsme postavy, hledali „správné“ herce. Takový seriál nemůže psát jeden člověk. Jaroslav Dietl psal 13 dílů Nemocnice na kraji města dva roky, my musíme 13 dílů napsat za dva týdny, to je velký rozdíl. Na práci se podílí přibližně 20 scenáristů, pracují ve skupinách, které na sebe navazují a jsou propojené. Takzvaní linkaři vymýšlejí děj, svou práci předávají scénosledařům, kteří ho přepisují do jednotlivých scén a zamíchávají do určitých dílů, a pak jsou scenáristé, kteří vymýšlejí konkrétní dialogy, prostředí, pointy... Byl to pro všechny úplně nový styl práce. Vše musí navazovat, každé zdržení je problém.

Seriál patří dodnes mezi velmi dobře sledované, lidé ho mají rádi. K našim nejvěrnějším divákům patří právě senioři. Přestože jsem po 700 dílech přešla k dalším projektům, stále mě někdo oslovuje a ptá se, jak to bude dál...

MĚLA BYSTE K TÉMATU ULICE NĚJAKOU ZAJÍMAVOU PŘÍHODU?

Těch bylo. Třeba pan Kříž přišel s prosbou, zda by jeho postava nemohla být slepá. Zdálo se nám to jako výborný nápad, takže jsme ho využili. Různá těhotenství, nemoci herců – to vše se dá do podobného seriálu zapracovat, jen se to musí včas vědět. Stalo se nám, že se při natáčení paní Brodská zranila a byla nutná její hospitalizace a následná operace. S tím se nedalo dělat nic. Použili jsme do té doby nevídanou metodu – prozradili jsme to divákům a na čas ji nahradila paní Žilková. Diváci to přijali s porozuměním. Za ta léta, co se seriál vysílá, došlo k mno-



ha nečekaným překážkám, vše se ale vždy podařilo „zapracovat do scénáře“ a vyřešit.

O ULICI BY SE DALO VYPRÁVĚT VELMI DLOUHO, POJĎME K VAŠIM ÚSPĚŠNÝM KNIHÁM – JIŽ ZMIŇOVANÝ ROMÁN NĚCO ZA NĚCO...

Přála jsem si vymyslet postavu, kterou by čtenáři od počátku nenasáhli, aby na konci zjistili, že svět není černobílý a dobro i zlo je v životě namícháno... Myslím, že se mi to podařilo. Možná byl román úspěšný i proto, že jsem v něm otevřela i téma, o kterém se příliš nemluví – láska ve starším věku. Mám krásné ohlasy především starších čtenářek, které se svěřují se svými životními osudy – romantickou lásku můžeme prožít i po sedmdesátce.

PŘIBRALA JSTE SI I PEDAGOGICKOU PRÁCI – PROČ?

Je to práce, kde vidíte výsledky, a to je pro mě hodně důležité. Mám už dnes žáky, kteří jsou autory vydaných knih, přestože předtím nikdy psát ani nezkoušeli. Z jejich úspěchů mám velkou radost.

JSOU MEZI VAŠIMI ŽÁKY TAKÉ SENIOŘI?

Mé nejstarší kurzistce bylo 90 let.

Seniorů přibývá, chtějí si zkusit to, na co si třeba dřív netroufli, nebo na co neměli čas. Velká skupina mých žáků je ve věku 65 až 75 let. Nejde jim o to získat papír, že kurz absolvovali, mnozí chtějí „jen“ sepsat vzpomínky pro své nejbližší, aby po nich „něco zůstalo“. Přejí si mít hezkou knížku, třeba jako dárek. Já jim pomohu vypilovat obsah, najít tiskárnu, sehnat ilustrátora.

Nechtěl jsem se stát spisovatelem, jen si to užívají. Často jim kurz jako překvapení zaplatí jejich děti, aby jim dopřály vyzkoušet něco nového, co by je bavilo. Dostanou ode mě dárkový certifikát, který pak rodičům mohou věnovat.

JAK S PSÁNÍM V TOMTO VĚKU ZAČÍNAT?

Prostě vzít tužku a psát. Znáám spoustu seniorů, kteří jsou nadšeni z toho, že mohou ze své knihy číst třeba jen přátelům, rodině. Pokud má člověk psaní rád, začít může kdykoliv. A i když to půjde pomalu nebo to nebude úplně zdařilé, nevadí. Chybami se přece učíme. Radila bych opatřit si některou z učebnic tvůrčího psaní nebo si ji vypůjčit v knihovně, aby se člověk naučil „řemeslo“. K dispozici jsou zdarma i rady na internetu, například na

www.mamtalent.cz. Jsou tam ke stažení i lekce tvůrčího psaní.

CO VÁM UDĚLALO V POSLEDNÍ DOBĚ NEJVĚŠÍ RADOST?

Kniha, kterou jsem sice nenapsala, ale vyšla nedávno v mém nakladatelství. Je to cvičebnice jazyka přeložená z angličtiny. Určena je všem, kteří chtějí trénovat slovní zásobu, svou fantazii, hrani si se slovy. Obsahuje mnoho cvičení s různými přesmyčkami, dvojsmysly, novotvary. Procvičovat se dá i ve vyšším věku, mí rodiče, kterým jsem ji věnovala jako dárek, byli nadšeni, nic podobného na našem trhu ještě nebylo.

PANÍ DOČEKALOVÁ, DOVOLTE MI ZÁVĚREČNOU OTÁZKU. CO BYSTE PŘÁLA NAŠIM ČTENÁŘŮM-SENIOŘŮM DO NOVÉHO ROKU?

Přeju každému zdraví. Není to žádná fráze, myslím to zcela upřímně. Sama se od dětství potýkám se závažnou nemocí, která mě omezuje v pohybu, takže vím, co říkám. Když má člověk zdraví, vše ostatní je na něm. A nebude-li zdraví úplně perfektní, přeju všem, aby dokázali tuto realitu přijmout, vyrovnat se s ní, a snažili se žít fajn život, jak to jen jde.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka

ČESKÁ PATENTKA

VÁLCOVALA SVĚT

I nepatrné věci mohou změnit svět. Patří k nim i stiskací knoflík zvaný těž patentka. U zrodu jeho slávy stáli dva výjimeční lidé. Stalo se tak v Praze a těmi lidmi byli konstruktér Hynek Puc (1856–1938) a obchodník a podnikatel Jindřich Waldes (1876–1941). Seznámili se v pražské firmě Eduarda Lokeshe, která vyráběla knoflíky. Puc v ní pracoval jako mechanik a Waldes jezdil po světě jako její obchodní zástupce. Z firmy odešli a v roce 1902 společně s dalšími založili v pražských Holešovicích společnost Waldes a spol.



Před 2. světovou válkou nesla polovina ve světě vyrobených patentních knoflíků značku KIN Waldes.

Jejím hlavním výrobním artiklem byl tehdy velmi módní stiskací knoflík. Ten se v té době vyráběl složitým postupem, v němž převládaly ruční operace. Hynek Puc ovšem už v roce 1903 přišel s nápadem, který umožnil, aby zdlouhavá ruční montáž pomocí pinzety byla nahrazena strojním vkládáním pružiny do pérové části knoflíku. Díky Pucovu automatu, který nahradil práci několika dělníků, se konkurence rázem ocitla mimo hru a firma se začala rychle rozrůstat. Výroba rostla takovou měrou, že už po třech letech od zahájení výroby patentek současné prostory nestačily. Výroba se přesunula z Holešovic do Karlína a roku 1907 do Vršovic, kde byla „na zelené louce“ postavena továrna, která zaměstnávala už tři sta dělníků. Na svoji dobu byla pokrokově řešena: vysoké a vzdušné místnosti, šatny pro muže i ženy, lázně, knihovna, tělocvična a okolo továrny parčík s lavičkami a různým tělocvičným náradím.

Stiskacímu knoflíku dal Waldes název podle údajně největšího diamantu na světě – Koh-i-noor. I to bylo jedním z jeho skvělých manažerských a strategických tahů. Obrázek patentky s vý-



Světznámé logo vzniklo během plavby do USA, kde byla založena nová filiálka české firmy.

písmeny K-I-N byl používán jako obchodní značka, s jejíž pomocí firma expandovala na zahraniční trhy a postupně zakládala pobočky v Drážďanech (1904), Varšavě (1908), Paříži (1911) a New Yorku (1912) a později i ve Vídni (1920) a Barceloně (1928). Traduje se, že světoznámé logo vzniklo během Waldesovy plavby do USA, kde na lodi potkal herečku Elizabeth Coyne, která si místo lonožní z legrace vložila do oka obrázek zvětšené patentky. Dívku vyfotografoval a jeho přátelé malíři František Kupka a Vojtěch Preissig udělali z Miss KIN nové firemní logo. Waldesův smysl pro reklamu dokazuje i fakt, že hlava dívky měla celkem pětkrát změněný účes, přesně podle dobové módy. Po první světové válce začaly Waldesovy závody vyrábět také špendlíky, pletací jehlice, náprstky, přezky, natáčky, sponky a kovové hřebeny. Dalším převratným vynálezem bylo zdokonalení zdrhovadla neboli



Jindřich Waldes patentku proslavil označením KIN. Zemřel na následky nacistického věznění. Rodina za jeho propuštění z koncentráku musela zaplatit mnohamilionové výkupné.



Vynálezce Hynka Puce dnes připomíná tento náhrobek na Vinohradském hřbitově.

zipu. Firma si ho nechala patentovat, stejně jako desítky dalších novinek a zlepšovacích návrhů. Waldesovou podnikatelskou politikou byla podobně jako u Bati otevřenost všem novinkám a inovacím, absolutní důvěra ve své zaměstnance a jejich vzdělávání pro potřeby firmy společně se sociálními programy. S Tomášem Baťou také úzce spolupracoval a mimo jiné mu dodával i stiskací knoflíky pro jeho obuv. Ve 30. letech minulého století vyráběla firma Waldes a spol. celou polovinu jejich světové produkce.

Vzestup podniku přerušil německý nacismus. Waldes byl Žid a ještě

před znásilněním ČSR Hitlerem odeslal svou rodinu prozíravě do zámoří. Sám zůstal se svými zaměstnanci v Praze. Po okupaci v roce 1939 a násilné arizaci podniku, který už nesměl nést ani jeho jméno a byl přejmenován na Koh-i-noor, byl Waldes zatčen gestapem. Následovalo kruté věznění na Pankráci, v KT Dachau a KT Buchenwald. Rodina jej nakonec vykoupila za osm milionů protektorátních korun. Když ale 2. června 1941 po plavbě z Lisabonu zakotvil zaoceánský parník v Havaně, útrapami z koncentráků zubožený Jindřich Waldes už nebyl mezi živými. Zemřel během plavby za svobodu.

Koh-i-noor byl roku 1946 znárodněn a byly do něj včleněny všechny továrny, které vyráběly spínadla. V roce 1994 prošel Koh-i-noor privatizací a z pobočných závodů se staly samostatné podniky. Firma všechny změny přežila a dnes vyrábí 750 druhů zboží, od špendlíků, spínadel, sponek a zipů až po nýty. Ročně vyrobí čtyři a půl milionu zdrhovadel a skoro sto milionů knoflíků, mezi kterými stále převažují tradiční stiskací patentky.

František Vonderka

Foto: archiv autora

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital – ICT, s. r. o., Ve Žlízku 1800/77, hala A7, Praha 9-Horní Počernice. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednávejte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra Digital ICT, s. r. o. (tel.: 234 092 851), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

PŘES INTERNET NAKUPUJEME ČÍM DÁL TÍM VÍC, ALE POZOR!

Dobrý den,

potřebuji poradit. Protože již špatně chodím, objednal jsem si dárky na Vánoce přes internet. Po rozbalení jedné zásilky jsem zjistil, že zakoupený svetr je jiný, než bylo v katalogu, a hlavně nekvalitní materiál mě ihned udeřil do očí. Rozhodl jsem se ho vrátit. Hned druhý den jsem vratku odnesl na poštu. Vzápětí mě telefonicky kontaktoval zaměstnanec obchodu. Řekl mi, že jsem poškodil obal a tím pádem nemám na odstoupení právo. Co mi, prosím, poradíte?

K. V., Brno

Dobrý den, děkuji za váš dotaz, který je v tuto předvánoční i povánoční dobu velmi aktuální. Odpovím tedy nejen na tento konkrétní problém, ale připomenu stručně i to, co je důležité pro všechny naše čtenáře, aby v případě potřeby znali svá práva a byli v této problematice zorientovaní.

Prodejce, který vás informoval prostřednictvím svého zaměstnance, pravdu neměl!

V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ SE NEDEJTE, PRÁVO JE NA VAŠÍ STRANĚ!

Doporučuji jednat s prodejcem písemnou formou, doporučenou poštovní zásilkou, abyste měl důkazy o korespondenci, která mezi vámi a prodejcem proběhla. Nemohu tvrdit, že telefonickou konverzaci prodejce popře, ale stát se to může.

Ve vašem případě se jednalo o odstoupení v zákonné lhůtě a vaše odstoupení je platné. Pokud se v této době rozhodujete reklamovat nebo od smlouvy odstoupit, vždy odstupte! Je to výhodnější. Vyplyvá to ze zákona a prodejce nemá právo odstoupení posuzovat (na rozdíl od reklamace), je totiž platné dnem podání k poštovní přepravě. Tuto skutečnost sdělte podnikateli a zároveň, pokud jste tak neučinil, mu sdělte číslo účtu, na který má peníze za zboží vrátit, případně pokud si přejete vrátit platbu složenkou, uveďte tuto skutečnost.

Pokud jde o obal zboží, je zcela jasné, že při převzetí a kontrole dodaného zboží musíte krabici otevřít, jak sám uvádíte. Jinak byste nemohl provést kontrolu zboží nebo si ho přeměřit vyzkoušením atd. K tomu právě zákonodárce stanovil tuto lhůtu. V žádném případě tento úkon nezpůsobuje nemožnost odstoupení od kupní smlouvy. Prodejce zřejmě zneužil ustanovení zákona o nemožnosti vrátit zboží ve zcela výjimečných případech, např. pokud by šlo o uzavřený speciální obal, jehož otevření by mohlo způsobit hygienickou závadnost výrobku. Každý chápe, že toto se nebude vztahovat na svetr.

Vy jako spotřebitel máte právo, a to bez udání důvodu, odstoupit od kupní smlouvy (tj. objednávky) uzavřené na dálku nebo mimo obchodní prostory. Jde o lhůtu zákonnou a nikdo, a to ani domluvou, ji nemůže zkrátit. Taková domluva by byla v rozporu se zákonem, tudíž neplatná. Můžete tak učinit do 14 dnů ode dne obdržení zásilky, což jste učinil. Tato lhůta bude dodržena, i když poslední den lhůty předáte odstoupení a případně předáte i zboží České poště.

Prodejce vás o této skutečnosti musí předem informovat. V případě, že prodejce nesplnil svoji informační povinnost, lhůta se prodlužuje. To znamená, že podnikatel musí v rámci své informační povinnosti poučit spotřebitele o právu odstou-

pit od smlouvy. Pokud tak neučiní, prodlužuje se lhůta pro odstoupení o rok, tzn. na rok a 14 dní. Podnikatel má možnost svoji povinnost splnit dodatečně a spotřebitele poučit. Poté následující den běží již jen čtrnáctidenní lhůta. Pokud jste čtrnáctidenní lhůtu nechal marně uplynout, je třeba si pečlivě přečíst kupní smlouvu včetně všeobecných obchodních podmínek. Zda se vám kvůli nesplnění informační povinnosti ze strany prodejce lhůta neprodloužila.

Prodejce, jak již uvádím, nemá právo jakkoliv rozhodovat o odstoupení od smlouvy. Odstoupení je platné, tak jak uvádí zákon, v den předání k poštovní přepravě.

Vy jste již své odstoupení naformuloval. Pro ostatní uvádím, že odstoupení může spotřebitel napsat svými slovy. Nemusí být ani označeno jako „odstoupení“, podání se posuzuje podle obsahu.

Má-li podnikatel na svých internetových stránkách vzorový formulář pro odstoupení od smlouvy, odstupte od smlouvy vyplněním a odesláním tohoto formuláře. Ten si uložte, abyste ho mohl v případě sporu vytisknout.

Od veškeré korespondence si uschovejte kopie pro případ, že byste musel svá práva uplatňovat soudně. Případně můžete listinu nechat ověřit, že souhlasí s originálem. Nikdy neposílejte originály faktur či jiných platebních dokladů,

ani kdyby je po vás prodejce chtěl! Ty jsou vaše a v případě potřeby poslouží jako důkazní prostředky.

Odstoupení od smlouvy i vrácené zboží je nejlépe zaslat doporučeně, na dodejku. Dodejka se vám vrátí s podpisem prodejce, který stvrzuje převzetí poštovní zásilky. Také tu uschovejte. Vzhledem k tomu, že je odstoupení platné dnem odeslání, i když prodejce zásilku nepřevzme.

Podnikatel je povinen nejpozději do 14 dnů od obdržení odstoupení vrátit všechny přijaté peněžní prostředky

včetně nákladů na dodání. Není však povinen tak učinit dřív, než mu vrátíte zboží.

UPOZORNĚNÍ: Pokud prodejce neznáte, je třeba si prověřit, zda nejsou uvedeni na stránkách <https://www.urbag.cz/podvodne-eshopy/> (zde najdete i informace, jak lze podvodné eshopy rozpoznat), v recenzích (pozor, i ty lze zmanipulovat) či v diskuzích na internetu, zda se nejedná o podvodníky! Šmejdi opustili své původní „taktiky“ a soustřeďují se právě na tyto internetové obchody.

V těchto případech se často stává, že mění svoje „kabáty“, chvíli vás „tahají za nos“, dvakrát třikrát slibují, že právě nyní zásilku či peníze odesílají, vyřizují odstoupení, poté přestanou brát telefony a přijímat korespondenci a vy zjišťujete, že na uvedené adrese jejich sídlo vůbec není a vaše právo se stalo nevymahatelným.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný právní poradce
Rada seniorů České republiky
poradna Brno

JAK NA STŘEŠNÍ FOTOVOLTAICKOU ELEKTRÁRNU

Obchodníci s elektřinou a dnes už i dodavatelé elektrické energie zásobují své zákazníky nabídkami na pořízení střešních fotovoltaických panelů na rodinné a bytové domy. Nic proti tomu. Dokonce je třeba tuto iniciativu přivítat, protože zejména pro osamělé budovy může jít o zajištění určité jistoty, že ani při poruše na přívodu do domu nezůstane odběratel bez elektřiny. Navíc může jít o příspěvek vlastníka domu k posílení netradičních zdrojů elektrické energie bez zjevného prvotního nároku na emise škodlivin do ovzduší.

Fotovoltaická elektrárna ale není jen panel na střeše. Jde o poměrně složité zařízení, které poskytuje stejnosměrný elektrický proud. Pokud by majitel potřeboval použít i motorové spotřebiče, musí se zařízení doplnit o střídač. Dalším nezbytným doplňkem je baterie, v níž se uskladní nespotřebovaná elektřina, a pak se z ní může zase proud odebrat. Některé firmy rozvádějící elektřinu nabízejí tzv. fiktivní baterii, tedy službu, která umožňuje uskláňovat elektřinu u nich a pak ji zase odebrat. Samozřejmě to může zmenšit velikost domácí baterie, ale není to zadarmo. Pokud si majitel přeje nespotřebovaný proud zpětně dodávat do veřejné sítě, musí být zařízení doplněno o patřičné regulační prvky. Celá soustava musí být řízena automaticky, pokud možno bez zásahu vlastníka, a musí zejména reagovat na situace, kdy slunce nesvítí nebo kdy je spotřeba elektřiny větší, než

střešní panel vyrobí. V neposlední řadě je třeba posoudit střešní ochranu proti blesku a případně uzemnění doplnit.

A teď přijde na řadu ekonomická rozvaha, zda se potenciálnímu majiteli pořízení uvedené fotovoltaické elektrárny vůbec vyplatí, tedy zda se alespoň po reálnou dobu investované a do provozu každoročně vkládané peníze zaplatí.

Problém lze nazvat odhadem reálné doby úhrady. Do nákladů je nutno započítat nejen nutné investiční prostředky, byť o něco snížené dočasným titulem, ale i provozní náklady a odpisy. Odpisy by po celou dobu úhrady měly majiteli vydělat na odstranění a pořízení nových dožitých částí elektrárny a je také důležité, zda bude zvoleno rovnoměrné odpisování či urychlené. Do výpočtů je třeba zahrnout i případné úroky z úvěru, pokud budoucí vlastník na instalaci vlastní peníze nemá, a také



odhad budoucího vývoje inflace. Proti pořizovacím nákladům zase bude působit případný příjem za dodávku přebytků elektřiny do veřejné sítě.

Doba úhrady, resp. její odhad, by měla být v délce ne roku, ale několika let, rozhodně ale méně než 20 roků, i když nabízející realizátor bude budoucího vlastníka přesvědčovat o příznivějším výsledku. Rozhodně se vlastníkově domu vyplatí nechat výpočet doby úhrady ne na nabízejícím, ale na nezávislém odborníkovi. Nezávislost se samozřejmě obtížně prokazuje a je tedy třeba být náležitě obezřetný a eventuálně o posouzení požádat víc odborníků, což samozřejmě není zadarmo.

Tak tedy vzhůru ke střešní fotovoltaice, ale s patřičným uvážením všech zmíněných okolností.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů ČR
Praha

ARGANOVÝ OLEJ

MAROCKÉ ZLATO

ZATOČÍ S VRÁSKAMI

Má blahodárné účinky na pleť, poradí si s vysušenou kůží i s roztřepenými konečky vlasů. Je to zkrátka multifunkční pomocník na celé tělo.



S přípravky na obličej či vlasy s obsahem olejů se v poslední době do slova roztrhl pytel. Jen málokterý z nich má však tak všestranné využití jako olej arganový. Ne nadarmo se mu také říká africký olejový zázrak nebo také marocké zlato.

Čistý arganový olej se vyrábí lisováním z pecek plodů stromu argánie trnité, která roste převážně v jihozápadní části severoafrického Maroka. Arganový olej je poměrně cenný, ale také dost drahý. Jeho výroba je totiž časově náročná a zároveň také nákladná, a tak arganový olej patří k těm nejdražším na světě. Než se totiž vyrobí jeden litr arganového oleje, je třeba zpracovat na třicet kilogramů plodů argánie. Jeden litr arganového oleje přijde na čtyři tisíce korun.

IDEÁLNÍ PRO ZRALOU PLEŤ

Arganový olej má v kosmetice široké využití. Používá se buď samostatně jako čistý olej, nebo jako přísada do krémů, mlék nebo odličovačů společně s dalšími ingrediencemi. Uplatní se v péči o pleť, pokožku těla i vlasy. Není příliš mastný, do pokožky se velmi dobře vstřebává, což je jednou z jeho nesporných předností. Má výrazné hydratační a vyživující účinky, takže se výborně hodí k péči o suchou pleť, kterou dokonale zvláčňuje a zbavuje nepříjemného pnutí. Je obzvláště vhodný k použití v zimním období, protože pleť účinně ochrání před negativním působením větru i mrazu. Ani v létě jej ale nemusíte ztracovat, díky vysokému obsahu antioxidantů, především vitamínu E, se hodí i k péči o pokožku po slunění, kterou

nejenže zklidňuje, ale také regeneruje. A především – je velmi vhodný k péči o zralou pleť. Arganový olej totiž podporuje tvorbu kolagenu a elastinu v pokožce, zlepšuje pruž-



EXTRA INFO

ARGANOVÝ OLEJ V KUCHYNI

Možná vás to překvapí, ale arganový olej využijete také při přípravě celé řady pokrmů. Ale pozor. Nejedná se o stejný olej, který použijete ráno na obličej. Ten kuchyňský je totiž trochu jiný a odlišný je také jeho výrobní proces. Vyrábí se totiž z pražených semen arganových ořechů. Arganový olej pro kuchyňské použití má tmavší barvu, výraznější aroma a jemně oříškovou chuť. Použít jej lze v teplé i studené kuchyni. Hodí se především k dochucení salátů, k pokrmům z ryb nebo třeba těstovin.

nost pleti, a tak přispívá k vyhlazení stávajících vrásek a zároveň účinně omezuje vznik vrásek nových. Navíc zvláčňuje pokožku a zlepšuje její elasticitu a vrásky jsou tak mnohem méně viditelné. Přípravky s obsahem arganového oleje jsou proto ideální k péči o ochablou pokožku krku.

Arganový olej můžete objevit také jako součást přípravků určených k péči o ruce a nehty. Má totiž intenzivní regenerační a vyživující vlastnosti, proto se hodí k péči o suchou pokožku rukou. Zároveň pečuje i o nehty a vyživuje suchou kůži kolem nehtů. Stejně dobře se také hodí k péči o suchou a ztvrdlou kůži na patách nebo loktech. Jako součást tělových mlék je vhodný k péči o suchou a ochablou pokožku.

DOKONALÁ VÝŽIVA PRO SUCHÉ VLASY

Arganový olej také zlepšuje vzhled vlasů, zejména v případě těch suchých, poškozených, oslabených a snadno se třepících. Napomáhá vyhlazovat vlasové vlákno a zároveň vlasy hydratuje, vyživuje a posiluje, takže jsou odolnější vůči dalšímu poškození. Dodává vlasům přirozený lesk a hebkost. Čistý arganový olej se výborně hodí jako hloubkově vyživující maska na vysušené vlasy, nebo jej lze pár kapek vetřít do suchých vlasů. Ty pak budou poddavnější a snáze je upravíte do finálního tvaru. Poradí si také se suchou pokožkou hlavy, kterou hydratuje a zklidňuje, čímž ji zbavuje suchých šupinek i nepříjemného svědění.

Simona Lišková

ALERGIE U PEJSKŮ

Stejně jako se v poslední době zvyšuje výskyt alergií u lidí, nejsou tohoto problému ušetřeni ani vaši čtyřnozí kamarádi. V první řadě si povíme, co vůbec pojem alergie znamená a kde se bere. Alergie je neadekvátní reakce imunitního systému na běžně se vyskytující podnět, který je pro tělo neškodný. Jednodušeji řečeno se jedná o přehnanou ochranu organismu před normálním stimulantem. Alergii jako takovou nelze zcela vyléčit, ale při správné terapii je možné zmírňovat klinické projevy.

Jak takovou alergii u pejska rozpoznat? Mezi nejčastější příznaky se řadí svědivost, načervenalá kůže s pupínky a otoky. Při jakémkoliv z těchto projevů je důležité nejdříve vyloučit přítomnost blech. Pokud zjistíte, že blechy nejsou příčinou alergické reakce, je namístě co nejdříve navštívit veterinárního lékaře. Čím dříve se podaří odhalit příčinu alergické reakce, tím je větší šance k nalezení úspěšného řešení, aby se chlupáčovi brzy ulevilo.

Mezi nejčastější místa s projevem svědivost patří meziprstí, břicho, třísla, hlava a podpaží. Někdy může být jediným projevem opakující se zánět uší.

Nejvíce alergií způsobuje reakce na sliny blech, alergie na životní prostředí a na potravu. Je důležité vědět, že řada alergií je geneticky podmíněná, tudíž ji můžou podědit potomci. I to je důvod, proč existují plemena, u nichž je výskyt alergií mnohem častější než u jiných plemen. Mezi ně se řadí zejména francouzský buldoček, westík, retrívři, stafordšířští teriéři, pitbulové a šarpejové.



Řada alergií se projevuje stejnými nebo podobnými příznaky, což je důvod, proč je diagnostika někdy hodně obtížná. Navíc se u psů může setkat i s vícečetnými alergiemi současně.

Alergie na bleší kousnutí se může objevit v jakémkoliv věku a se stejným zastoupením u obou pohlaví. Tuto alergii vyvolávají bílkoviny obsažené ve slinách blech. Proto nestačí pouhý kontakt s blechou, ale je nutné, aby dotýká se kousla.

Alergie na životní prostředí neboli atopie může postihovat přes 10 procent psí populace. U tohoto typu alergie se výrazně uplatňuje plemenná predispozice.

K prvnímu výskytu projevů alergie nejčastěji dochází mezi prvním a třetím rokem života. Většinou tito psi reagují na pyl, prach, trávu a roztoče. Reakcí na tyto podněty dochází ke vzniku zánětů a poškození tkání. U některých atopií lze vysledovat sezonnost. Alergeny do těla vstupují přes dýchací cesty nebo přes kůži.

Samotnou kapitolou jsou potravinové alergie. Nejsou zde žádné věkové predispozice, ke vzniku alergie na nějakou složku stravy může dojít v podstatě kdykoliv. Spouštěčem alergické reakce může být jakýkoliv protein. Mezi nejčastější alergeny se řadí mléko, hovězí a kuřecí maso, vejce a pšenice. Pro potvrzení nebo vyloučení potravinové alergie je nejučinnější diagnostikou eliminační dieta. Smyslem tohoto testu je podávání diety s obsahem proteinů a sacharidů, které nikdy předtím pacient nejedl. Tuto dietu je nutné podávat minimálně po dobu osmi týdnů. Během této doby nesmí dostat pes k jídlu nic jiného, jinak



ztrácí testování smysl. Postupné zlepšení stavu během eliminační diety potvrdí výskyt potravinové alergie.

Ideální terapií všech alergií je vyhnout se alergenům, což zdaleka není vždy možné.

Velice důležité je nezapomínat všechny psy s jakýmkoliv typem alergie celoročně chránit proti blechám. Důvodem je výše zmiňovaná možnost vícečetných alergií současně. Stejně tak by měl každý zodpovědný chovatel vyřadit z chovu psy, u kterých došlo k výskytu alergií.

Závěrem bych ráda ještě jednou zdůraznila, že čím dříve se zjistí příčina alergie, tím větší je šance na úspěšnou terapii bez trvalých následků.

Poradnu připravujeme ve spolupráci s MVDr. Romanou Heřmánkovou z Animal Hope, s. r. o., Orebitská 636/10 130 00 Praha 3, tel.: 777 730 677 www.animal-hope.cz, facebook: www.facebook.com/AnimalHopePraha

NEBEZPEČNÁ NELÉČENÁ HYPERTENZE ANEB PROČ MÁ SMYSL ZLEPŠIT SPOLUPRÁCI PACIENTŮ PŘI LÉČBĚ?

Vysoký krevní tlak (hypertenze) je nejčastějším a velmi nebezpečným onemocněním srdce a cévního systému. Je to projev onemocnění, které po nějaké době může významně poškodit srdce, mozek, ledviny, zrak a cévy v celém těle. Hypertenze je zákeřná tím, že u většiny nemocných probíhá nejdříve skrytě nebo se zcela nenápadnými potížemi. Když už problémy začne dělat, často to znamená, že už došlo k poškození některého z orgánů.

Základem úspěšné léčby je včasné odhalení hypertenze, kdy díky včasnému snížení krevního tlaku pomocí léků můžeme zabránit vzniku dalších komplikací. Z nebezpečného protivníka se tak stává jen menší zdravotní komplikace, kde stačí navštívit lékaře jen několikrát za rok. Lékař při kontrole tlak změří a případně upraví léky nebo jejich dávky. Bez pravidelného brání léků se ale léčba vysokého krevního tlaku neobejde!

DVĚ TŘETINY PACIENTŮ PODCEŇUJÍ LÉČBU

Bohužel pro většinu nemocných znamená diagnóza hypertenze nutnost celoživotního pravidelného užívání léků. A to bývá největší problém, protože se snažíme léčit onemocnění, které dotyčného zatím nijak neobtěžuje, zato pravidelné užívání léků, a někdy i jejich vedlejší účinky, pro něj problémem mohou být. V populaci českých hypertoniků se setkáváme se špatným dodržováním léčebného režimu (tzn. vynechání některých nebo všech léků, nedodržování pravidel zdravého životního stylu) až u dvou třetin nemocných, přičemž většina selhává už v prvním roce léčby.

STAČÍ JEDNA PILULKA DENNĚ

Jak tedy můžeme pomoci našim nemocným při léčbě vysokého krevního tlaku? Na prvním místě je nutnost včasné a přesné diagnózy a dostatečná komunikace s nemoc-

ným. Je potřeba zdůraznit důležitost léčby hypertenze, její úskalí a rizika, vysvětlit, jak vysoký krevní tlak může poškodit organismus, a jak lze tomuto poškození zabránit. Nesmíme zapomenout na doporučení pravidel zdravého životního stylu (tzn. nekouřit, pravidelná fyzická aktivita, pestrá strava bez nadměrného solení a udržování optimální váhy). Při výběru vhodných léků je potřeba zvážit všechny individuální potřeby nemocného a vybrat mu tak nejvhodnější a nejlépe snášený preparát. V současné době, díky dobré dostupnosti moderních kombinačních léků, není problém vybrat léčebnou strategii – 1 tableta 1x denně – pro většinu nemocných. Tím se stává pro pacienta léčba jednoduchá a lépe akceptovatelná.

MĚŘENÍ TLAKU JAKO SOUČÁST LÉČBY

Dalším důležitým motivačním momentem je větší zapojení pacienta do léčby, ideálně pomocí domácího měření krevního tlaku. V současnosti jsou dobře dostupné kvalitní a dostatečně spolehlivé přístroje použitelné v domácím prostředí. Obsluha plně automatických přístrojů je jednoduchá a intuitivní a umožňuje uchovávání naměřených hodnot včetně data a času v paměti přístroje, některé typy (např. Omron M7 Intelli IT) umožňují i propojení s telefonem pomocí aplikace a tak stažení a uložení dat. Pokud se pacient naučí dodržovat základní podmínky

JAK SPRÁVNĚ DOMA MĚŘIT KREVNÍ TLAK

(ideálně by měl předcházet krátký nácvik v ordinaci lékaře)

1. Používat klinicky ověřený přístroj s dostatečně širokou manžetou s ohledem na obvod paže.
2. Měřit po 5 minutách klidu a nejméně 30 minut před měřením nekouřit a nepít nápoje s kofeinem či alkohol.
3. Měření nutno provádět v pohodlné poloze vsedě, s opřenými zády s volně položeným předloktím ve výši srdce. U měření nemluvit.
4. Manžetu je nutno umístit na předloktí tak, že spodní okraj je zhruba 2–3 cm nad loktem a hadička směřuje dolů, nebo použít Intelli manžetu, která odstraňuje chyby při jejím nesprávném umístění na paži.
5. Měření provést vždy 2x až 3x s odstupem jedné minuty. Optimálně vypočítat průměr z 2. a 3. měření.
6. Měřit krevní tlak před plánovanou kontrolou u lékaře dvakrát denně (ráno a večer, před užitím léků) a hodnoty zaznamenávat (do paměti přístroje, mobilu, na papír nebo na web zaznamtlaku.cz).

pro měření krevního tlaku v domácím prostředí (viz rámeček), získá i jeho lékař lepší představu a možnost kontroly onemocnění než jen z jednorázového měření v ordinaci. Domácí měření lze doporučit prakticky každému hypertonikovi, kromě výrazně úzkostných a labilních osob, kde může být příčinou častých a zbytečných návštěv pohotovosti.

MUDr. Petra Vysočanová, Interní kardiologická klinika FN Brno

CVIČENÍ OPRAVDU PRO KAŽDÉHO

Pohyb je důležitý v každém věku, ten seniorský nevyjímaje. Pro seniory je důležité, aby co možná nejdéle zůstali soběstační a pokud možno zdraví a k tomu jim právě pohyb pomáhá. Je tu však jedno ale! Ne každá aktivita je pro seniory vhodná. Ne všechna doporučení a dobře míněné rady jsou doplněny i odbornými informacemi o tom „CO NE“.



Špičkový odborník v oblasti sportovního lékařství MUDr. Miloš Matouš má díky dlouholeté praxi i výzkumným projektům jasné výsledky, které ukazují, kde všude může cvičení seniorům pomoci. A samozřejmě si všímá i toho, co pro seniory není vhodné či co je pro ně přímo nebezpečné.

V rámci projektu EU Senioři na hřišti, ne do nemocnice, který realizuje členská organizace Rady seniorů Seniorfitnes, z. s., vytvořil metodiku cvičení pro jednotlivé svalové oblasti a některá specifická onemocnění nebo problémy. Současně uvádí rovněž informace o tom, kterých cviků by se senioři měli vyvarovat.

Tato pomůcka je určena nejen laikům, kteří cvičí sami doma, ale rovněž cvičitelům, kteří mnohdy nerespektují zdravotní stav a věk cvičenců.



Pro cvičitele navíc Seniorfitnes pořádá dvakrát ročně i školení. Odborně školení cvičitelé jsou si pak všech nebezpečí i omezení, která souvisejí se specifiky seniorského věku, plně vědomi a své lekce umějí seniorům náležitě přizpůsobit.

Všechny další informace můžete najít na webových stránkách www.fitseniors.eu.

Co tedy doporučit? Buďte aktivní, jezte pokud možno zdravě, cvičte! Ale bezpečně.

SUDOKU

(Kdo nám napíše součet čísel z označených políček, má šanci na výhru)

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z listopadového vydání DS: ... JÁ TI UKÁŽU, KDE BYDLÍ PAN UČITEL.

NA VÝHRY SE MOHOU TĚŠIT: Vlasta Jírová z Rakovníka, Květa Žízalová z Třebachovic pod Orebem, Stanislav Antonín Novotný z Jihlavy, Josef Krejčíř z Prahy 3 a Jarmila Lepíková z Frýdku-Místku.

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky zajímavosti, Veselé křížovky na cestu, Křížovky rozverně, Křížovky pro všechny, Osmisměrky, Křížovky veselé perličky, Křížovky anekdoty. Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz. Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma! Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné. Předplatné může být i vhodným dárkem.

Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

SUDOKU (22) – Jan Kralovec

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál Cesta k vibrujícímu zdraví



SOUTĚŽ S LABETOU

O SADU PŘÍPRAVKŮ NA ŽELÍRÁKOVÍ.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ ZNÍ:

ANO, z Univerzální bezpečkové směsi Labeta lze připravit i slané pečivo.

VÝHRY POSÍLÁME: Daně Kmoškové do Litomyšle, Ivě Kostkové do Strakonice a Martě Šlinské do Kladna.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla posílejte na adresu či mail redakce do **15. ledna 2019**.

Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat. Mailová adresa opravdu nestačí!

VYSOČINA

Vysočina ta drsnější a krásná je,
pět okresů Čechy s Moravou tu spojuje.
Jsou zde zámky, hrady, vrchy, lesy i voda,
hlavně zdravá a krásná příroda.
Bramborářský kraj výhodnou polohu ve středu
země má,
slavná dálnice D1 ho protíná.
Město Jihlava mu vévodí,
ostatní města s ní závodí.
V Jihlavě do zoo i podzemí se vydáme,
na hokej Dukly v podvečer spěcháme.
Festivaly hudby, filmů se zde konají,
v Horáckém divadle nám herci pěkně zahrají.
Do Třebíče každý rád zajede,
židovskou čtvrť i hřbitov, kostel, betlémy
prohlédne.
Telč zámek a krásné domy na náměstí má,
návštěvníky i filmaře zde plno věcí zajímá.
Pelhřimov město kuriozit a rekordů je,
ve věži i po městě se vše nej... vystavuje.
Havlíčkův Brod svého Borovského má,
knížní veletrh každý rok se zde koná.
Ve Žďáru nad Sázavou zámek i poutní místo
Zelená hora je,
od Santiniho ve tvaru hvězdy se pěkně rýsuje.
V Novém Městě na Moravě zimní sport kraluje,
běžkařům se zde pěkně lyžuje.

Mé město Humpolec

nechala jsem si na konec.

Známa věta z filmu město proslavila,
když z úst herce Srstky „Hliník se odstěhoval do
Humpolce“ se vyslovila.

Nad městem hrad Orlík s rozhlednou máme,
na něj se rádi vydáváme.

Z rozhledny do kraje je pěkný pohled velice,
je vidět Melechov i hrad Haškovo Lipnice.

Že len se tu hodně pěstoval,
dříve soukromě, potom v Čemolenu zpracoval.

Ze Sukna látky byly známy i ve světě,
škoda, dnes se o soukenictví jen dočtete.

Tovární haly však znovu ožily,
podnikatelé se možností dobře chopili.

Nově 8smička i Divadlo za komínem tu je,
výstavy i různé programy představuje.

Významné osobnosti se zde narodily,
Hrdlička, Honzl, Hamza, Jirous, Zábřana město
proslavili.

Muzeum Hrdličky, Toleranční kostel, synagoga
i židovský hřbitov tu je,
na Bernard festu se hodně piva vypije.

Kino, knihovna, liduška nám hodně kultury dá,
hřiště, stadion, koupaliště, Zlatá podkova
sportovní aktivity k tomu přidá.

Různé spolky tu také jsou,
turisti, senioři počtem však vedou.

Humpolec město pro byznys na předních
místech je,

obyvatelům se tu dobře a spokojeně žije.

Nejlépe však uděláte,
když do Humpolce i na Vysočinu k nám zavítáte.



	KNIHA NA ZNÁMKY	2	INICIÁLY PEŠÁKA	JEMNÝ SMETÁK	DRAVÝ PTÁK sloven.	ARABSKÝ PANOVNÍK	HLINÍKOVÁ FÓLIE	ZATARA-SOVIAT řič.	ŽENA BY MOHLA ZASTOUPIT BYSTROZRÁKĚHO. 					
TVOŘIT KRESLENÝ FILM														
ROZKLÁDACÍ KNÍŽKY														
SPZ BŘECLAV			VOJENSKÝ POVEL HRŮZOVLÁDA											
ČÍP KVĚTNÍHO KALICHU				LIBUŠE dom. ČERT zast.										
STAV BEZ VÁLKY sloven.					POHODNÝ zast. DÉLO ob.				Žena vidí na vzdálenost deseti metrů vlas na tvém kabátě, ale když sedí za ...					
M	OBLAK Kladná ELEKTRODA					ŘÍMSKÝ 51 RADIČ PŘI KARTÁCH			INICIÁLY BORNA	KAZY	RODOVÝ ZNAK	REGISTR. MÍSTO zkr.	MRAŽENÝ KRÉM	SPOJKA
VĚTROVKA							HOSTINEC NAPODOBOVAT TETŘEVA							
NEPORANIT								OBSLUHA V BARU ZBAVOVAT OSTRÍ						
ZNAČKA OSMIA			SLONÍ ORGÁN SBOHEM zast. hovor.						DATABÁZE zkr. RUSKÝ SOUHLAS			ZÁPOR POMÍJETI		
ZÁZRAK				ŽÁDNÝM SMĚREM SET								HRYZÁK SLOVENS. MĚSTO		
2x SNIŽENÝ TÓN					TLAPA expr. KILOGRAM hovor.					TAK zast. TAMARA dom.				
M	NÁPOR DOBRÁ VLASTNOST					ZNAČKA TITANU POSVÁTNÝ ZÁKAZ			OSTEN INICIÁLY KRYLA				1	OFOUKNOUT
ÚVĚR							SOUBOR VLÁKEN PŘEDLOŽKA							
LETECKÝ ODDÍL zkr.			DRAVÝ PTÁK TĚLOVĚDEC					POLSKÉ MĚSTO VZÁCNOST						
LOVKYNĚ PEREL				ČÁST ODVĚTVÍ ŽENSKÉ JMÉNO				VRCH NAD BĚLEHRADEM MĚKNOUT expr.						
PÍSEČNÝ PŘESYP					OZNÁMIT ÚŘADŮM KLUS KONĚ				ATANAS dom. NÁVOD					
M	STARÁ JEDNOTKA VÁHY	ŽENSKÝ HLAS ROP. BURZA angl. zkr.				ST. POKLADNA zast. ob. VIETNAM. TISK. AGEN.					ZN. OXIDU INDIA POHYB VZDUCHEM			
PÍSMENO							JIHO-EVROPAN ATLETICKÝ KLUB zkr.					ZDE SPZ SOKOLOV		
ODPOROVAT									10					
SOUHRN TÉMAT									ČÁST MOLEKULY					AVALA UŠT INO IPE, AVI

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN

Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

Soutěž o 3 termofoxy v obalu s norským motivem od značky Hugo Frosch

SOUTĚŽ

TERMOFOR, DOMÁCÍ POMOCNÍK, MOŽNÁ ZNÁMĚJŠÍ
POD OZNAČENÍM „OHŘÍVACÍ LÁHEV“, JE PRAKTICKÝ VYNÁLEZ
SE ŠIROKÝM POLEM PŮSOBNOSTI.

Příběh termofořů začíná v osmém století našeho letopočtu. Tehdy se balily horké cihly nebo kameny do tkaniny a dávaly se do postele, aby ji vyhřály. Na počátku 16. století používali naši předkové pro tento účel cínové láhve ve tvaru kontejneru. Následovaly výrobky z mosazi, mědi, hliníku, skla a keramiky, které se plnily vodou nebo pískem. Nakonec však začala převládat měď. Ta je vysoce odolná a má výbornou tepelnou vodivost.

Na počátku 20. století se začaly vyrábět flexibilní gumové láhve na horkou vodu. Proti svým předchůdcům byly praktičtější. Mnoho lidí si jistě vzpomene na jejich nepříjemný gumový pach. Avšak dodnes jsou jim podobné láhve na horkou vodu velice populární.

Zajímá vás, k čemu všemu může být termofoř dobrý? Uvolňuje například namožené svaly nebo pomáhá při bolesti zad, břicha, kloubů. Může také pomoci vyhřát studenou postel... Jinými slovy, své uplatnění najde v každé domácnosti.

Výrobce produktů, které vám dnes představujeme, je německá značka Hugo Frosch. Ta si zakládá na maximální kvalitě svých výrobků. I tento termofoř může nést označení ECO. Byl totiž vyroben z vysoce odolného termoplastu (PE), který neobsahuje PVC ani ftaláty. Celý výrobek je z 80 procent vyroben z plně recyklovatelných materiálů. Díky patentovanému uzávěru máte jistotu, že horká voda z termofořu nevyteče a nenamočí oblečení či ložní prádlo.

Pletený obal na termofoř je navíc příjemný na dotek, dobře vede teplo a dá se snadno prát v pračce.



Další modely najdete na www.hugo-frosch.cz

Soutěžní otázka:

**JSOU V NABÍDCE
ZNAČKY HUGO FROSCH
I DĚTSKÉ TERMOFORY?**

HUGO FROSCH
DESIGNOVÉ ECO TERMOFORY



Své odpovědi posílejte **do 15. ledna** na mail dobaseniou@rscr.cz nebo na adresu **Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3. Nezapomeňte uvést celou adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.**

**PORADNY
RS ČR**

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

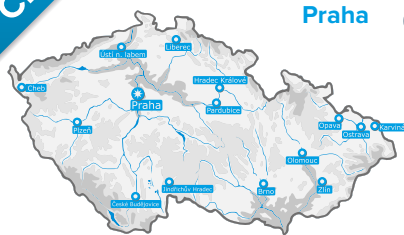
Praha



234 462 074-7



www.rscr.cz



Rada seniorů České republiky

Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě odborových svazů)



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků

BRNO:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.
Předsedou KRS JMK je Ing. Milan Hemzal.

ČESKÉ BUDĚJOVICE:

Žižkova 12/309, telefon: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9–13 hod.
Před. KRS JČK je JUDr. Bohumil Bezemek.

HRADEC KRÁLOVÉ:

Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Vladimír Neškudla.
Předsedkyně KRS HK je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

Náměstí Sítná 3106, 1. patro
Telefon: 739 944 655 v úřední hodiny
Úřední hodiny: čtvrtek 13–16 hod.
E-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 3. patro
Telefon: 596 104 221–2, 723 697 356, Ing. Karel Žák
Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová, tel. 737 106 451
Úřední hodiny úterý a středa 13–17 hodin
E-mail: poradna.ostava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské Rady MS kraje:
www.ms-seniors.cz
Předsedou KRS MSK je Ing. Pavel Gluc.

PLZEŇ:

Právní poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek od 15 do 17 hodin.
Objednávky předem jsou možné na tel. čísle: 377 421 619
každé pondělí v době od 14 do 17 hod. a každou středu
od 9 do 12 hod.
Předsedou KRS PK je Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503
E-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.
Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

**DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
31. LEDNA 2020**

HLEDÁTE VY NEBO VAŠI ZNÁMÍ MARNĚ DOBU SENIORŮ VE SVÉM OKOLÍ?

Napište nám, odkud jste a kde časopis nemůžete sehnat,
pokusíme se časopis v okolí vašeho bydliště zajistit! Psát
můžete na e-mail dobaseniouru@rscr.cz.



NADACE ČEZ

Časopis Doba seniorů podporuje Nadace ČEZ

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na soutěžní otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniouru@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Jiřina Kašeová. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Do Čertous 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniouru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

RADA SENIORŮ DĚKUJE

VŠEM PARTNERŮM,
SPONZORŮM,
ORGANIZÁTORŮM
A DOBROVOLNÍKŮM,
KTEŘÍ SPOLUPRACOVALI
NA AKCÍCH V ROCE 2019,
ZEJMÉNA PAK NA PROJEKTU
BABIČKA ROKU
A IV. MEZINÁRODNÍ
SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ.

