

PF 2017

DOBA seniorů

č. 1 / XIII. ROČNÍK LEDEN 2017 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

KAMELIE: SENIORŮ JSOU VELMI SPONTÁNNÍ PUBLIKUM | 16

03

Z RS ČR

Novoroční
pozdrav
předsedy
Pernese

20

SERIÁL DS

Semtex,
oblíbená
trhavina
ze Semtína

27

PORADNA DS

Jak si můžete
vylepšit
již přiznaný
důchod

04

AKTUÁLNÍ TÉMA

Aktivity a výsledky práce Rady seniorů ČR v roce 2016



1 320174 152114

VÁŽENÍ A MILÍ SENIŘI,

dovolte mi, abych vám na tomto místě popřála do nového roku hodně zdraví, štěstí, elánu a spoustu nádherných, pohodových dní. Budeme rádi, pokud vás i nadále bude provázet Doba seniorů. Budeme se snažit přinášet užitečné rady, stejně jako aktuální informace z dění v Radě seniorů. Hodláme i nadále sledovat důležitá seniorská témata i to, jak k nim přistupuje vláda i zákonodárci. Chystáme další zajímavé rozhovory s českými osobnostmi a i v roce 2017 bude pokračovat seriál, který jsme odstartovali loni, o českých unikátech, objevech i vynálezech.

Těšíme se na vaše příspěvky, na náměty, z nichž čerpáme, ale i na dopisy i básničky, kterými nás neustále zásobujete. Děkujeme vám za přízeň, kterou nám věnujete, a budeme rádi, pokud Dobu seniorů budete doporučovat i svému okolí.

A teď se už pojďme podívat na to, co vás čeká v lednovém čísle. Na přelomu roku se bilancuje a ani v Radě seniorů tomu není jinak. Předseda dr. Zdeněk Pernes

se proto ve svém novoročním slově ohlédne za uplynulým rokem a shrne, co se povedlo a co nikoli. Co všechno Rada seniorů absolvovala v roce 2016, se pak dočtete ve shrnujícím materiálu na straně 4.

Při cestě delegace jedné z členských organizací do Moskvy se autor Miloš Vajs dostal i do vesničky, kde žil proslulý Rasputin. O výlet se s námi podělil v reportáži, kterou najdete na straně 14.

Vzpomínáte si ještě na Kamelie? Na slavné pěvecké duo Hana Bušíková-Dana Vlková? Tak právě tyto dámy vyzpovídala pro lednové číslo Eva Procházková. Rozhovor najdete jako již tradičně na straně 16. V popisu práv pacientů pokračuje ve své poradně JUDr. Vejvalková a jak si nechat přepočítat důchod a kdy tak učinit, radí Česká správa sociálního zabezpečení.

Hezkou zábavu u lednového čísla přeje

Lenka Desatová

OBSAH

03 Z RS ČR

- 03 Slovo předsedy RS ČR k Novému roku
- 08 Důchodci bez hranic

04 AKTUÁLNÍ TÉMA

- 04 Aktivita a výsledky práce Rady seniorů ČR v roce 2016

09 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 09 Předvánoční návštěva v Řezně
- 09 Výjezdní zasedání Krajské rady důchodců Královéhradeckého kraje
- 10 MPSV ocenilo práci předsedy krajské Rady seniorů Ústeckého kraje
- 10 Výlet lodí
- 10 Volební konference Moravskoslezského kraje
- 11 Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje má nové vedení
- 11 V Hořanské besedovali
- 11 Bezpečí pro seniory
- 12 Klub seniorů v Trutnově slavil
- 12 Bowlingová liga seniorů městských klubů města Mostu
- 12 Informovaností seniorů proti klamavým praktikám prodejců
- 13 Rada seniorů města Plzně u primátora
- 13 Aktivní nováčci z Chlumce
- 13 Odhalení desky RSMP a společenský večer v Plzni

14 REPORTÁŽ

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Kamelie

19 TIPY NA VÝLETY

20 SERIÁL

- 13. díl – Semtex

22 BEZ ČEKÁRNY

- 22 Bytové poradenství
- 24 Veterinární poradna
- 25 Klub zdravé výživy
- 26 Právní poradenství
- 27 Poradna ČSSZ

28 SOUTĚŽE

- 28 Sudoku
- 28 Básnička
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

- Dopisy

31 DS

- 31 Adresář poraden RS ČR v krajích
- 31 Připravujeme

PŘEDSEDA RADY SENIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY K NOVÉMU ROKU 2017



VÁŽENÉ SENIORKY, VÁŽENÍ SENIOŘI,

oslavili jsme nejkrásnější svátky roku, doufám, že v pohodě, zdraví a štěstí. Zítra oslavíme Silvestra a v neděli Nový rok. Je tedy doba hodnocení a nových předsevzetí, což Rada seniorů ČR činí po celou dobu existence, tedy po dvanácté. Končíme rok 40korunové, tedy historicky nejnižší valorizace penzí, posílené o 1 200 Kč jednorázového příspěvku. Důsledkem byl pokles reálné kupní síly starobních penzí o 1,1 procentního bodu a meziroční propad sociálního postavení českých starobních důchodců o 0,5 procentního bodu. Při započítání jednorázového příspěvku jsme na tom o něco lépe, pokles reálné kupní síly průměrného starobního důchodu dosahoval 0,3 % a sociální postavení důchodce, měřené náhradovým poměrem důchod/mzda brutto meziročně propadlo o 0,1 %.

Jde o čísla mezigeneračně nespravedlivá, deprimující a varující, sociální postavení starobních důchodců klesá již třetím rokem!

Současné ale také končíme rok, který je pro seniorskou populaci rokem velkých nadějí. Hovořím o návrhu zákona o sociálním bydlení a o novém, dokonalejším, spravedlivějším a progresivnějším mechanismu valorizace starobních důchodů, který se po dvouletém úsilí podařilo prosadit při prosincovém hlasování důchodové komise. **Zákon o sociálním bydlení konečně vyřeší existenční problémy 30 až 50 tisíc osamocenených seniorek a seniorů z nájemních bytů v Praze a v dalších velkých městech a úprava minimální zákonné valorizace důchodů posune české starobní důchody z 15. místa 24 hodnotených evropských zemí o něco výše.**

Děkujeme všem, kteří zapracovali do českého právního řádu institut „zvláště zranitelné osoby“ u starších osob. Požadovaná kvalita ochrany jako u politiků a dalších vyjmenovaných profesí to ale není.

Nízká valorizace starobních důchodů 2016 se v roce 2017 opakovat nebude. Rada seniorů ČR splnila svoje poslání beze zbytku a oproti původnímu návrhu nakonec prosadila maximální možné navýšení. U nejnižších starobních důchodů do 3 210 Kč, které pobírá 7 090 osob, dojde k navýšení o 127 Kč. U nejvyšších starobních důchodů, za které považujeme důchody nad 30 000 Kč a které pobírá 625 osob, dojde k navýšení o 716 Kč. A konečně u průměrného starobního důchodu, který ke konci ledna 2016 nedosahovalo 924 339 příjemců, dojde k navýšení o 308 Kč.

Nové valorizační schéma je nastaveno na konkrétní spotřební koš důchodců a podíl na prosperitě společnosti se zvyšuje z 1/3 na 1/2

růstu reálné mzdy. Po rozhodnutí Odborné komise pro důchodovou reformu je nyní odpovědnost na ministerstvu práce a sociálních věcí a na Parlamentu ČR. **Domnívám se, že ten zákonodárce, který způsobí, že mezigeneračně spravedlivější úprava § 67 zákona č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění nebude schválena, ten nemůže dostat žádný seniorský hlas při volbách 2017!** Také u dalších, pro seniorskou populaci nezbytných zákonů, jde čas proti nám.

Ostatními volebními tématy Rady seniorů ČR jsou přijetí zákona o sociálním bydlení a zákona o seniorech, který po vzoru sousedního Rakouska podstatným způsobem zvýší nástroje a možnosti seniorské populace ovlivňovat podmínky a kvalitu svého života. Rada seniorů ČR je přesvědčena, že po odpracování 40 a více let pro společnost je požadavek na přiznání této výsady opodstatněný.

Vážené seniorky, vážení senioři,

děkuji Vám za podporu Rady seniorů České republiky. Děkuji všem, kteří nám posíláte stanoviska, náměty a doporučení. Vzhledem k vysokému počtu nejsem vždy schopen odpovědět každému. Pokorně se omlouvám. Do nového roku si dovoluji popřát pevné zdraví, pohodu v rodinách a žádné velké starosti. A pokud snad přijdou, stále jsme tu pro Vás.

**S úctou Zdeněk Pernes,
předseda Rady seniorů ČR**

AKTIVITY A VÝSLEDKY PRÁCE RADY SENIORŮ ČR V ROCE 2016

Jak již ve svém úvodním slově na předchozí stránce uvedl předseda Rady seniorů, přelom roku je vždy obdobím bilancování. Proto i my jsme se rozhodli shrnout veškeré aktivity Rady seniorů za rok 2016, aby si seniorská populace snáze mohla udělat obrázek, zač Rada seniorů bojuje, jak hájí její zájmy a nakolik je ve své činnosti úspěšná.

Aktivitou, které se Rada seniorů věnuje, ale nepatří mezi agendu zcela běžnou, jsou konference, v poslední době i s mezinárodní účastí. K jejich konání, které je poměrně náročné, se sahá vždy, když chce organizace širšímu plénu i politikům vysvě-

lit své záměry a stanoviska. Letos proběhly tyto konference celkem dvě. První, s názvem O seniorské participaci, proběhla pod záštitou prezidenta republiky na Pražském hradě dne 25. dubna 2016. Během ní představitelé Rady seniorů vy-

světlovali a obhajovali požadavek na přijetí zákona o seniorech, se svými zkušenostmi vystoupila i zástupkyně seniorů rakouských, dr. Elizabeth Pittermannová. Právě v Rakousku totiž Rada seniorů hledala inspiraci. Svou podporu pak záměru Rady seniorů vyjádřil i šéf evropské seniorské organizace Dirk Jarré či předseda Jednoty důchodců Slovenska Ing. Ján Lipianský.

Druhá konference O bydlení českých seniorů se pak uskutečnila pod záštitou předsedy Senátu dne 1. listopadu v Senátu Parlamentu ČR. Zde zejména před zástupci seniorské populace hovořily obě mini-



stryně, do jejichž gesce patří zákon o sociálním bydlení – Mgr. Michaela Marksová (MPSV) a Ing. Karla Šlechtová (MMR). Obě přítomné ujistily, že se na přijetí zákona usilovně pracuje, obě ministerstva jej považují za velmi potřebný a pro jeho přijetí udělají maximum. I zde vystupovali zahraniční hosté, a to vedoucí úřadu mezinárodní organizace sdružení nájemníků UIT Barbara Steenbergénová či předsedkyně MVO Vídeň Elke Hanel Torschová.

TRADIČNÍ KULATÉ STOLY

Jako již tradičně proběhly před volbami do kajských zastupitelstev a části senátu předvolební krajské



SPORTOVNÍ AKTIVITY

Hned čtvrtice krajských Rad letos uspořádala krajské sportovní hry seniorů, a to v krajích Moravskoslezském, Plzeňském, Olomouckém a v hlavním městě Praze.

Vrcholem sportovních seniorských her pak bylo uspořádání 3. mezinárodních sportovních her v Praze, kde Radě seniorů velkou měrou pomáhala jedna z jejích největších členských organizací – Svaz důchodců ČR.

Krajská Rada Středočeského kraje se již potřetí značnou měrou podílela na organizaci úspěšného běhu Kladno – Lidice.



kulaté stoly, kterých se zúčastnily desítky kandidátů na krajské zastupitele a stovky představitelů a členů seniorských organizací. Letos poprvé byla Rada seniorů v situaci, kdy kromě podporovaných kandidátů z partnerských politických stran podporovala i kandidáty z vlastních řad. Do volebního klání šli hned tři předsedové krajských Rad seniorů. Do krajské samosprávy byl zvolen jeden, uspěl šéf Jihočeské krajské Rady JUDr. Bohumil Bezemek.



MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

V aktivitě zařadit Mezinárodní den seniorů mezi významné dny v českém kalendáři zatím Rada seniorů úspěšná není, nicméně oslavy, které jednotlivé krajské Rady pořádají, jsou takřka již tradiční a rok od roku na ně míří stále více lidí. Nejen seniorů, což je samozřejmě velmi potěšující, protože Rada seniorů se snaží budovat i mezigenerační solidaritu a porozumění. Snaží se vštěpit mladší generaci úctu k té starší.



Letos byly oslavy organizovány všemi dvanácti krajskými Radami a partnerskou organizací Sun Drive Brno – celkem proběhlo 24 oslav, kterých se zúčastnily tisíce seniorů.



Vrcholem oslav pak bylo přijetí delegace Rady seniorů ČR prezidentem republiky dne 20. října 2016.



PŘIPOMÍNKY K ZÁKONŮM

Rada seniorů se v roce 1016 podílela na 16 návrzích právních předpisů a jednom návrhu koncepčního dokumentu státu. Příslušným ministerstvům (MPSV, MZ, MMR, MF) bylo odesláno 29 zásadních připomínek, 13 legislativních návrhů a 3 návrhy koncepční. Rada také zpracovala vlastní návrh na změnu Nařízení vlády č. 453/2013 Sb., o stanovení podrobnosti postupu zjištění srovnatelného nájemného obvyklého v daném místě, tj. náhrada zjišťování srovnatelného nájemného v daném místě pro jednání soudu za soudního znalce cenovou mapou dané lokality, kterou by zpracovával ČSÚ.

DALŠÍ AKTIVITY PRO SENIORY

Tisíce seniorských klientů navštívilo bezplatné poradny Rady seniorů, kde jim bylo poskytnuto poradenství. Krajské rady zpracovaly tisíce žádostí o průkaz komerčních seniorských slev Senior Pas.



Prostřednictvím projektu osvětových aktivit Prevence proti pneumokokům byly desetitisíce seniorů (edukační leták, edukační videospot, 26 edukačních přednášek) seznámeny s riziky a možnostmi ochrany před pneumokokovými infekcemi.

A NEKONČÍCÍ TÉMA PENZE

Již tradičně sledovala Rada seniorů velmi pozorně dění kolem starobních penzí, včetně odhadů na jejich výši pro další rok. Od ledna pozorně sledovala dění na ministerstvu práce

a sociálních věcí, kde se připravovala úprava mechanismu zvyšování důchodů tak, aby vláda měla zmocnění zvýšit penze více, než je současné zákonné maximum. Právě po tom, aby vláda měla větší pravomoc a v době nízké inflace mohla valorizovat více, Rada seniorů dlouho volala. Před zásahem pravicových vlád tato možnost byla a nebyla dokonce ani omezena žádnými limity. Do tohoto stavu se nakonec nevrátila. Ministerstvo poslalo do sněmovny předlohu, podle níž by mohla penze

navýšit maximálně o 1,7% nad zákonný rámec, poslanecká sněmovna posléze návrh upravila a schválila. Vláda tedy dostala možnost valorizovat až o 2,7%. Jakmile byla tato právní úprava přijata, začala Rada seniorů vyvíjet systematický tlak nejen na vládu, ale i na partnerské politické strany, aby pro rok 2018 bylo využito zmíněného maxima a seniorům se tak kompenzoval pokles reálné kupní síly. Nakonec tento návrh skutečně prošel a od nového roku dojde k navýšení až 308 Kč u průměrného starobního důchodu.

Pokud se týče penzí, Rada seniorů už léta upozorňuje na nevhodný mechanismus jejich valorizace. Volala zejména po tom, aby mechanismus byl navázán na spotřební koš důchodců a aby se zvýšil i podíl na prosperitě společnosti z 1/3 na 1/2 růstu reálné mzdy. Tento požadavek předseda Rady seniorů vysvětloval a obhajoval i v Odborné komisi pro důchodovou reformu, jejímž byl členem, a nakonec to byla bitva úspěšná. Komise toto schéma doporučila. Nyní je návrh na ministerstvu práce a sociálních věcí a záleží na vládě a samozřejmě i poslanecké sněmovně a senátu, jak se k této problematice postaví. Rada seniorů ale celé dění stále bedlivě monitoruje.

SEČTENO, PODTRŽENO – výsledky práce Rady pro všechny cca 2 400 000 příjemce starobních penzí:

A valorizace důchodů 2017 – prosazení oproti původnímu návrhu 200 Kč, dle současných právních předpisů, maximálně možné navýšení průměrného starobního důchodu o 308 Kč,

B nové schéma valorizace důchodů – po dvou a půlleté práci v Odborné komisi pro důchodovou reformu se 1. prosince 2016 podařilo prosadit nový mechanismus valorizace důchodů, který je oproti současnému dokonalejší, spravedlivější a progresivnější.

Lenka Desatová

DŮCHODCI BEZ HRANIC

Ano, tak jednoduše by bylo možné nazvat cestu delegace Svazu důchodců České republiky, jedné z největších organizací Rady seniorů, do Ruska za svými kolegy – Svazem důchodců Ruska.

Cesta předsedy Ing. Oldřicha Pospíšila, zástupce předsedy Ivana Vodáka a viceprezidenta EURAGu Miloše Vajse se uskutečnila na základě zájmů o spolupráci obou stran. Již první rozhovory ukázaly, že ruští důchodci mají o spolupráci obrovský zájem. Ústí svých vysokých funkcionářů ale projevovali obavy z toho, jak je evropská, potažmo česká důchodcovská obec ve světle protiruské hysterie přijme. Delegace SDČR je ujistila, že stejně jako Svaz důchodců Ruska, tak i SDČR je nepolitickou organizací a z tohoto úhlu pohledu může být spolupráce klidná a zaměřená výhradně na záležitosti týkající se otázek zkvalitnění života seniorů-důchodců.

BYLI JSME NA SJEZDU

SDČR přiletěla na pozvání k účasti na 8. řádném Sjezdu SDR (založen v r. 1994). Kromě české delegace byli přítomni i zástupci Svazu důchodců Srbska a na 150 delegátů ze všech svazových republik RF, kteří měli nejen příležitost zhodnotit svoji činnost, předkládat návrhy, ale také volit předsedu a předsednictvo Svazu. Již na třetí funkční období byl zvolen předsedou SDR V. V. Rjazanskij, který je zároveň poslancem Sovětu Federace a předsedou jeho sociálního výboru s přímou možností působit a ovlivňovat závěry SF týkající se důchodců RF.

Referát předsedy Rjazanského byl věcný a srozumitelný a česká delegace přijala s potěšením jeho pozvání do budovy Sovětu Federace, kde se odehrály zásadní rozhovory za přítomnosti dalších zástupců SDR – místopředsedkyně SDR Piskunovové L. z Moskvy, Ivčenka B. P z Peterburgu, předsedy Moskevského svazu Kornějeva I.V. a generálního tajemníka Klonického V.V. Všichni jme-



novaní se podíleli na dalším společném programu a zorganizovali v následujících dnech setkání a besedy s důchodci moskevských rajónů. Na setkání informovali delegaci SDČR o celosvazových i oblastních aktivitách, jako jsou například Sportovní hry s poněkud odlišnými, náročnějšími disciplinami (běhy, plavání, střelba ze vzduchovky, volejbal...), soutěže v počítačové gramotnosti, v chórovém zpěvu, šachové turnaje apod. Ve srovnání s naším Svazem důchodců jsme vnímali i jiné výhody jejich organizace, jako jsou například granty na celosvazové akce, výrazná mediální podpora činnosti i zájem prezidenta RF o jejich činnost, což potvrdil osobním dopisem adresovaným 8. sjezdu.

Na referát předsedy SDR navázal i další poslanec – předseda mezinárodního oddělení SF Kasačov, který podpořil záměr rozvíjení spolupráce s důchodcovskými organizacemi Evropy a zároveň sdělil, že doporučuje SDR přijmout návrh viceprezidenta EURAGu M. Vajse na vstup SDR do řad členů EURAGu a do usnesení 8. sjezdu navrhuje tento bod zaprotokolovat.

VYSTOUPENÍ HOSTŮ

Vystoupení zahraničních hostů Srbska a Česka bylo přijato spontánně. Referát předsedy SDČR Ing. Pospíšila

la byl očekáván s velkým zájmem delegátů i přítomných médií, jelikož po jeho vystoupení došlo k ohlášenému oficiálnímu podpisu „Deklarace a Memoranda o spolupráci“ se SDR. Předseda SDČR při té příležitosti pozval předsedu Rjazanského do Prahy na 10. sjezd SDČR a jeho pozvání bylo na místě přijato.

Cesta zástupců SDČR dosáhla i dalšího mimořádného

ocenění v podobě přijetí smíšené delegace SDR a SDČR velvyslancem ČR Vladimírem Remkem, který zdůraznil nutnost mezinárodní spolupráce důchodcovských organizací Evropy a přivítal návštěvu SDČR v Rusku s potěšením a vírou, že nezůstane jen u slov. Přislíbil svoji osobní pomoc při realizaci a naplnění bodů spolupráce.

NA ZÁVĚR

A jaký je závěr? S ohledem na celosvětový problém rostoucího počtu důchodců, s ohledem na ne vždy dokonale připravenou společnost vnímat tento jev, na ne vždy připravené tvůrce strategických plánů, které by zahrnovaly i problematiku důchodců, na ne vždy vstřícné přístupy společností k řešení problémů, které skutečně neznají hranic, ať již na západ či na východ od naší republiky, je nutné o všech otevřeně hovořit, navzájem je diskutovat, vzájemně se informovat a sjednocovat v postupu k jejich odstranění. Takový cíl má mj. i mezinárodní evropská společnost pro seniory EURAG, takový cíl si před cestou stanovil i SDČR, který má v úmyslu podobně navázat spolupráci i s dalšími sousedy ČR z Polska a Maďarska. V případě Ruska se potvrdilo, že „důchodci bez hranic“ je živý pojem a je potřeba ho dále rozvíjet.

Ivan Vodák, Miloslav Vajs

PŘEDVÁNOČNÍ NÁVŠTĚVA V ŘEZNĚ

V předvánočním čase navštívili seniorky a senioři z Plzně spřátelenou seniorskou organizaci v Řezně. Vzájemné vztahy a návštěvy mají dlouhou tradici i proto, že Řezno je partnerským městem Plzně. Zájezd zorganizovala Rada seniorů Plzeňského kraje ve spolupráci s nově založenou Radou seniorů města Plzně. Senioři si navzdory nepřízní počasí vychutnali adventní atmosféru a program pak ukončili posezením v zámeckém pivovaru.

Karel Knap

Foto: autor



VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ KRAJSKÉ RADY DŮCHODCŮ KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE

Krajská rada Svazu důchodců ČR Královéhradeckého kraje se schází každý měsíc a jednou za půl roku vyráží na výjezdní zasedání do jedné z organizací SD ČR. Poslední výjezdní zasedání však proběhlo zcela atypicky - postupně na dvou místech za účasti pozvaných hostů z Moravskoslezského kraje. Hostující organizace nepřipravila, jak bývá obvyklé, prohlídku historických či technických památek, ale připravila představení s posezením za doprovodu hudební skupiny. První část v Hradci Králové proběhla jako schůze, kde jsme projednali důležité informace a úkoly. Poté jsme se všichni autobusem přesunuli do Skřivan. Tam nás čekal sál místního kulturního zařízení, již zaplněný důchodci ze Skřivan a okolí. Představení se neslo v historickém

duchu života staré Prahy. Zazněly téměř všechny známé písničky z tohoto prostředí. V historických kostýmech vystoupili členové pěveckého a ochotnického souboru důchodců ze Skřivan. Pásmo připravila všestranná

členka Krajské rady SD ČR paní Hana Svobodová ze Skřivan. Bylo to milé zpestření chladných dnů.

Jaroslav Groh

Foto: autor



MPSV OCENILO PRÁCI PŘEDSEDY KRAJSKÉ RADY SENIORŮ ÚSTECKÉHO KRAJE



Předseda krajské Rady seniorů Ústeckého kraje dostal od MPSV děkovní dopis za dlouholetou práci pro seniory a také pamětní list pro účastníka soutěže Rady vlády pro seniory a stárnutí populace 2016.

VÝLET LODÍ

Klub seniorů číslo 3 z Mostu připravil zájezd do Prahy na nádhernou dopolední plavbu lodí po Vltavě. Odpoledne si senioři prohlédli skanzen v Třebízi a ještě zbyl čas na prohlídku nedostavěného gotického chrámu v Panenském Týnci. V prosinci nás ještě čekal výlet do Annabergu na nákup a vánoční trhy. Výlety klubu jsou vždy plně obsazeny. Poděkování patří magistrátu Mostu, Regionálnímu svazu seniorů a dalším sponzorům, že pomáhají tyto krásné výlety financovat.

Nad'a Smetanová

Foto: autor



VOLEBNÍ KONFERENCE MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE

Ve velké zasedací místnosti krajského zastupitelstva se uskutečnila volební konference Moravskoslezského kraje. Akci zahájil předseda krajské Rady seniorů Milan Fabián, který přivítal delegáty konference i hosty v čele s hejmanem Moravskoslezského kraje Ivo Vondrákem, předsedou Rady seniorů ČR Zdeňkem Pernesem a starostou města Orlová Tomášem Kučou.

Poté pozdravil přítomné právě hejman, který stručně popsal postavení seniorů v kraji a vyzdvihl jejich nezaměnitelnou roli pro zdárné soužití občanské společnosti, zejména seniorů a nejmladší generace. Předseda RS ČR Zdeněk Pernes se ve svém příspěvku zabýval proble-

matikou seniorů v České republice a v Moravskoslezském kraji. V další části svého projevu zhodnotil práci krajské Rady v končícím funkčním období.

Ve volbách pak byla zvolena nová krajská Rada, v jejímž čele stane nový předseda Pavel Gluc z Frýdecko-Místeckého organizačního centra SENIORS, kontrolní a revizní komise a též devět delegátů 3. sjezdu Rady seniorů ČR. Následovala diskuze, v níž delegáti informovali o práci svých klubů, svěřili se se svými problémy, nebo naopak – zazněla povzbudivá slova významného hosta – starosty města Orlová Tomáše Kuči, který, mimo jiné, zdůraznil, že na podporu dobré a prospěšné práce seniorských klubů města a obce musí umět ve svých rozpočtech najít dostatečný objem finančních prostředků a dalších forem pomoci. Závěrečné slovo patřilo odstupujícímu předsedovi krajské Rady, který poděkoval svým nejbližším spolupracovníkům za dlouholetou tvrdou práci ve prospěch seniorů našeho kraje.

Všem účastníkům konference popřál hlavně pevné zdraví, rodinnou pohodu a vše dobré v roce 2017. Totéž funkcionáři krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje přejí všem čtenářům a redakci měsíčníku DOBA SENIORŮ.



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE MÁ NOVÉ VEDENÍ

V Kongresovém sále Krajského úřadu v Olomouci proběhla předsjezdová volební Konference KRS Olomouckého kraje, za účasti předsedy RS ČR dr. Zdeňka Pernese, hejtmána Olomouckého kraje Otty Košty, ředitelky KÚ Lucie Štěpánkové, náměstka hejtmána Františka Jury a dalších hostů, včetně 85 delegátů.

KRS Olomouckého kraje povede v následujících čtyřech letech její dosavadní předsedkyně Milena Hesová. Rozhodli o tom účastníci konference, jejichž úkolem bylo nejen zvolit nové předsednictvo KRS, ale také delegáty za Olomoucký kraj pro třetí sjezd Rady seniorů České republiky.

Milena Hesová



V HOŘANSKÉ BESEDOVALI S HERCEM A PŘIVÍTALI ZPĚVAČKU

Klub seniorů Hořanská dvě měl v posledních týdnech nabídnutý program. Nejprve si mohli senioři podebatovat s hercem Svatoplukem Matyášem, předsedou herecké asociace seniorů. Atmosféra byla velmi přátelská, o otázky nebyla nouze. Pár dní poté se v klubu uskutečnilo vystoupení zpěvačky Barbary Kupšovské s pásmem lidových písníček a písniček z celého světa. Pokud vám její jméno nic neříká, vězte, že Barbara Kupšovská vystupovala se skupinou Inkognito kvartet, hostovala v cizině a uváděla v televizi společně s Vladimírem Menšíkem a dalšími pořad Křeslo pro hosta. Ještě před Vánoci pak stihli senioři navštívit Třebechovický betlém a Podorlický skanzen v Krňovicích.

Božena Besedová

Foto: autorka



BEZPEČÍ PRO SENIORY

Hned dva semináře zorganizovala krajská Rada seniorů Libereckého kraje v Centru Vlasty Buriana v Liberci. Byly ze vzdělávacího cyklu Bezpečí pro seniory. V prvním semináři vystoupila Zdeňka Brodská, pracovnice oboru prevence kriminality Městské policie Liberec a Ing. Libuše Niková z Intervenčního centra Liberec. Účastníci, kteří obdobné akce absolvovali, konstatovali společně s přednášejícími, že techniky a metody podvodníků se neustále vyvíjejí a zdokonalují a je dobré systematicky seznamovat seniory s možnostmi obrany. Druhý seminář byl věnován tématu celiakie a přednášející Ing. H. Sasová nazvala svůj seminář „Celiakie – přehlížená nemoc“. Zajímavá prezentace, i účastníkům neznámé informace, vedly k obsáhlé diskusi a k námětům, které by mohly být zahrnuty do projektů a využity v příštích



letech. Akce byla podpořena z programu Podpora preventivních a léčebných programů rezortu zdravotnictví Libereckého kraje a finančním darem poslankyně Jany Hnykové.

Miroslava Palečková

Foto: autorka

KLUB SENIORŮ V TRUTNOVĚ SLAVIL

Devadesáté narozeniny oslavil 29. listopadu předseda Klubu seniorů v Trutnově - Miroslav Šafařík. V čele klubu je 26 let, celkem za ta léta absolvoval již 462 zasedání, jak tady těmto akcím říkají. Pan Šafařík pro seniory organizuje různé přednášky, besedy s významnými osobnostmi, kulturní vystoupení, promítání z cest do dalekých zemí, kam se většinou už nedostaneme, turistické vycházky...

Naplnuje tak bezezbytku úsloví „aktivní senior - zdravý senior“.

Jeho velkou oslavu pro všechny připravily rodiny obou jeho synů a manželka, ve které má velkou oporu. Mezi gratulanty byli žáci ZUŠ, další účinkující a zcela zaplněný sál Městského úřadu v Trutnově. Děkujeme panu Miroslavu Šafaříkovi za veškerou práci pro seniory, přejeme hodně pohody a zdraví.



Růžena Ryglová

Foto: autorka

BOWLINGOVÁ LIGA SENIORŮ MĚSTSKÝCH KLUBŮ MĚSTA MOSTU

Od září do prosince se hrál 2. roční ročník bowlingové ligy seniorů městských klubů města Mostu, pořádaný ve spolupráci s Magistrátem města Mostu a bowlingem Benedikt konkrétně za spolupráce s Honzou Čepelákem. Vyhodnocení proběhlo v klubu seniorů v Javorové ulici za účasti náměstkyně magistrátu Ing. Markéty Staré a vedoucí sociálního odboru Mgr. Naděždy Krupczové. Organizátor bowlingové ligy Josef Houška přivítal všechny zúčastněné, poděkoval za hojný počet účastníků. Cel-



kovým vítězem skupiny A i B se stal klub seniorů číslo 8 pod názvem Náhodná sešlost s náhozem 3754 bodů (v případě B teamu 2944 bodů). Na turnaji sledovali i kuriozity, o které

se s námi podělili. Nejnižší nához – 44 bodů – zaznamenala Hana Nová. Nejvíce žlábků za sebou – pět – trefila Ludmila Blumenthalová 5×, nejvíce striků za sebou – čtyři – si připsala Natálie Hlušková 4×, nejvíce sparů v řadě – 8 – má na kontě J. Houška. Nejvyšší nához týmu v jednom kole byl 583 bodů, zaznamenala jej vítězná Náhodná sešlost, nejnižší počet 285 bodů mají na kontě Kočičky.

Houška Josef, Jan Čepelák

Foto: autoři

INFORMOVANOSTÍ SENIORŮ PROTI KLAMAVÝM PRAKTIKÁM PRODEJCŮ

Ve spolupráci se Sdružením českých spotřebitelů uspořádala krajská Rada seniorů Zlínského kraje besedu s všedním názvem „Rady pro spotřebitele“. Na půdě krajské Rady seniorů se ale 28. listopadu 2016 hovořilo o živých a aktuálních tématech, jakými jsou třeba mimosoudní urovnání spotřebitelských sporů, postup při reklamaci zboží nebo služeb, kde hledat pomoc při řešení spotřebitelských sporů či stížností. Senior, který se chce účinně bránit

nekalým praktikám, se má kde poučit. Spolupořádající Sdružení českých spotřebitelů nabízí řadu manuálů, publikací a postupů, jak čelit starým i novým trikům „šmejdů“. V živé besedě odpovídali zástupci Sdružení kvalifikovaně a srozumitelně na dotazy, jak nespadnout do dluhové pasti, jak postupovat proti vnučování výhodných energií nebo jak se vyznat ve značkách a informacích na potravinách. Rádi bychom proto takovou besedu opakovali. Vedení KRS



Zlínského kraje se dohodlo se Sdružením českých spotřebitelů na zřízení regionálního kontaktního místa zde ve Zlíně a další spolupráci.

Iva Pilková

RADA SENIORŮ MĚSTA PLZNĚ U PRIMÁTORA

Primátor města Plzně přijal představitele nově založené Rady seniorů



orů města Plzně (RSmP). Schůzku inicioval předseda Rady seniorů Plzeňského kraje Leoš Jochec, který v úvodu poděkoval nejen za přijetí, ale i za dosavadní spolupráci s vedením města zejména v oblasti sociální. Kromě primátora města Plzně Martina Zrzaveckého se schůzky účastnila náměstkyně primátora pro školství a sociální oblast Eva Herinková a tajemník úřadu. Poměrně rozsáhlá

diskuse se týkala především programových cílů RSmP. Dále se mluvilo o problémech seniorů, které jsou spojeny s růstem seniorské populace, změnou struktury ve společnosti včetně dopadu na seniorskou generaci. Vedoucí představitelé města přislíbili vstřícnost, podporu a dobrou spolupráci RSmP.

Karel Knap

Foto autor

AKTIVNÍ NOVÁČCI Z CHLUMCE

V únoru to bude rok, co v Chlumu u Ústí nad Labem založili klub seniorů, který se posléze stal členem Rady seniorů ČR. A hned se pustili do práce. Zvolený výbor připravil plán činnosti a pak se podle něj lidově řečeno jelo. Už v dubnu se sešli senioři na besedě s tiskovou mluvčí ze Severočeského ředitelství PČR Ústí nad Labem Veronikou Hyšplerovou na téma Kriminální páchaná na seniorech. Následovala akce pořádaná k svátku matek. Z iniciativy členek klubu se zrodila turistická akce „Pěší výšlap“.



Popsat vše, co Chlumečtí absolvovali, v časopise dost dobře nemůžeme, nicméně celý výčet najdou zájemci v delším článku na webových stránkách Rady seniorů (www.rscr.cz/krajske-

-rady/ustecky-kraj). Dodejme jen, že se závěrem roku se rozloučili ve zmodernizovaném sále Kulturního domu Chlumec při silvestrovském posezení seniorů ústeckého okresu. Program svou účastí obohatili herec, moderátor a bavič Jiří Krampol, nám známý Šimon Pečenka a kapela z Povrů. S přáním všeho nejlepšího do roku 2017 se rozcházeli spokojeně do svých domovů. Velký dík pak senioři posílají zastupitelům města za finanční podporu jejich činnosti.

Milan Louda

Foto autor

ODHALENÍ DESKY RSMP A SPOLEČENSKÝ VEČER V PLZNI

V Plzni, na domě čp. 5 v těsné blízkosti radnice na náměstí Republiky, byla odhalena deska nedávno založené Rady seniorů města Plzně (RSMP). Slavnostního okamžiku se se zúčastnil předseda RS ČR dr. Zdeněk Pernes, ředseda Rady seniorů Plzeňského kraje Leoš Jochec a předseda seniorů partnerského města Řezno pan Moes. Kromě představitelů Odboru sociálních služeb města Plzně se nechyběli ani členové Rad seniorů města Plzně i Plzeňského kraje a organizátoři Česko-Slovenských dnů v Plzni.

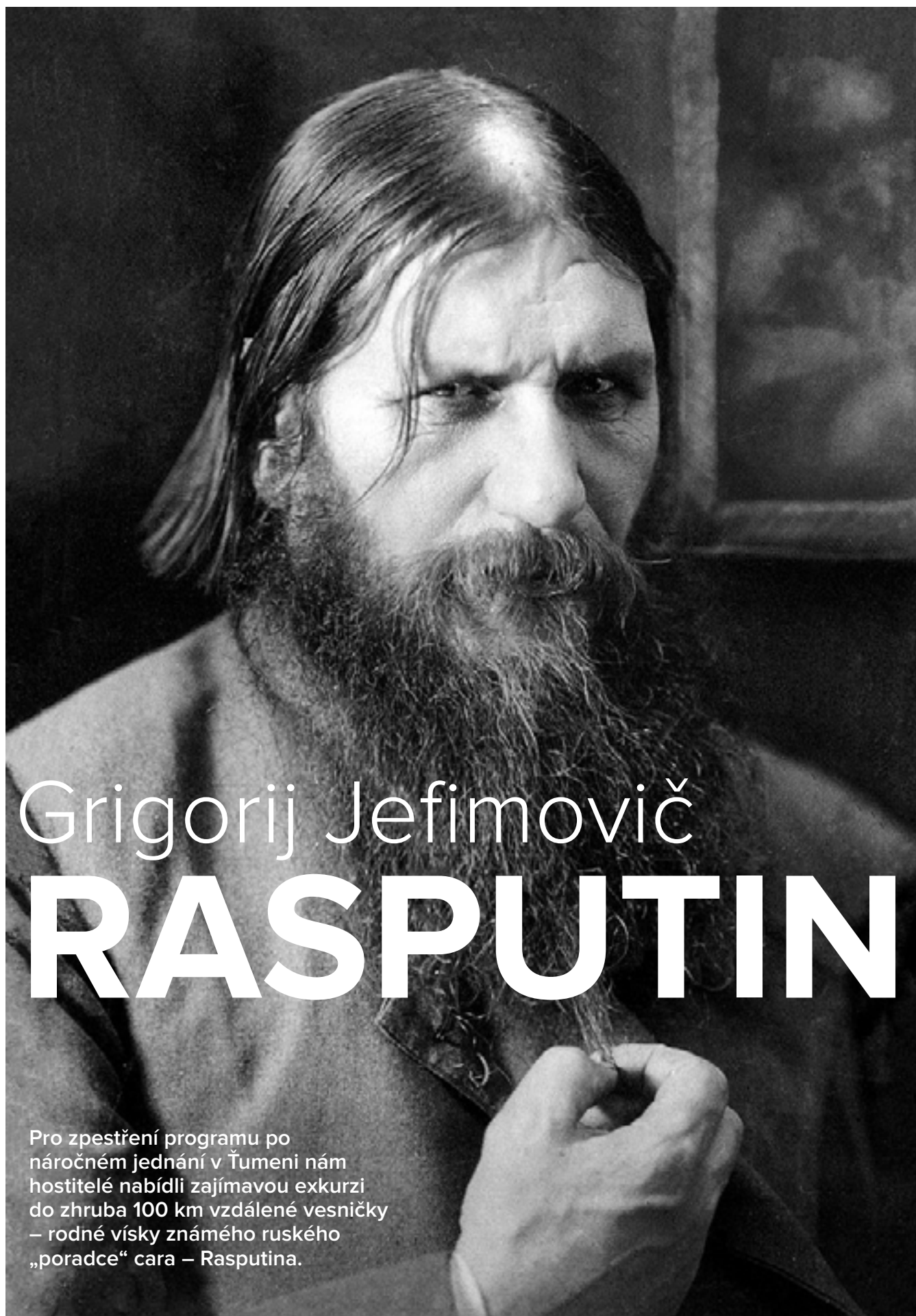
V rámci XIII. Česko-Slovenských dnů proběhlo i tradiční společenské

setkání s česko-slovenským programem v nádvěstnickém centru Plzeňského Prazdroje. O dávných kořenech vzájemných vazeb mezi Čechy a Slováky pohovořil emeritní biskup plzeňský a přítomné pozdravila i představitelka velvyslanectví Slovenské republiky ČR.

Karel Knap

Foto: autor





Grigoriy Jefimovič **RASPUTIN**

Pro zpestření programu po náročném jednání v Ľumeni nám hostitelé nabídli zajímavou exkurzi do zhruba 100 km vzdálené vesničky – rodné vísky známého ruského „poradce“ cara – Rasputina.

Bylo to příjemné zjištění, že Rasputin se narodil a dlouhou dobu žil právě zde, daleko od Moskvy a Petersburgu, ve vesničce Pokrovskoje. Vzhledem k věhlasu Rasputina jsem čekal kvetoucí, prosperující vesnici, ale překvapení nebralo konce. Z hlavní silnice jsme odbočili na blátivou, rozbitou cestu k několika dřevěným domům na dohled. Vesnička byla téměř vylištěná a pro svoji geografickou polohu turisty nevyhledávána. Přijíždíme k jednomu srubovému domu, tak typickému pro ruskou vesnici.

ROZEBRANÝ DŮM

Chvilí postáváme v blátě, než přijde mladší žena, která se představí jako správkyň muzea, které sama ze svých peněz zřídila a provozuje...a ze kterého i žije. Dostává se nám vysvětlení, že sice ukazuje dům Rasputina, ale není to on. Ten pravý již neexistuje. Byl „vybydlen“, což v překladu znamená, že ho místní obyvatelé postupně rozebírali, až ho rozebrali úplně. A tak milá paní vybrala jiný dům, podobný tomu originálnímu a představuje ho jako dům Rasputina, dnes muzeum. Je na to sama, a tak má strach, že jí ho jednou někdo zase rozebere na dříví, protože ho nemá kdo hlídat.



Otevírá petlici a za skřípotu pantů se otevírá interiér „muzea“. V přízemí je skladiště, ale my vystupujeme po dřevěných schodech do prvního patra, kde se nám otevírá neskutečný příběh

o životě Rasputina. Z historických pramenů víme, že Rasputin měl bouřlivé mládí, hodně pil a miloval ženy a život. Později se přiklonil k Bohu a našel v sobě hypnotické a mystické schopnosti, kterých použil u carského dvora, když zázračně vyléčil hemofilii syna cara Mikuláše II. a carevny Alexandry Fjodorovny. Získal téměř neomezenou moc u dvora v době, kdy car válčil v 1. světové válce a neuvěřitelně to byl on, kdo vládl s carevnou Rusku. To byl ale i důvod jeho konce, nejdříve ho protivníci chtěli otrávit, později ale pro jistotu zastřelili a hodili do řeky.

Klobouk dolů – správkyňě a majitelka muzea v jedné osobě zajistila opravdu o Rasputinovi vše, co mohla. Jeho korespondenci, fotografie, dílo od narození až po smrtelný útok v r. 1916. Ale nejen to, našla i „živého“ Rasputina, který se znenadání objevil ve dveřích. Ano, byl to Rasputin, kterého ztvárnil jeden z místních obyvatel, opilec, který se stal společníkem podnikavé ženy. K nerozeznání podobný svému historickému originálu se nechával za jeden dolar fotografovat s každým, kdo projevil zájem. A ten byl zejména u nás mužů velký, protože jak říká historie, Rasputin byl výkonný, nezdolný milenec

a jeho sexuální síla se přenáší na každého, s kým se obejme. Tak jsme se všichni s Rasputinem objímali a fotografovali, abychom také načerpali trochu té síly do života a dali zároveň

EXTRA INFO

Grigorij Jefimovič Rasputin z historických pramenů:

se narodil 10. 1. 1869 v malé sibiřské vesničce Pokrovskoje ve správním okrese Tumeň na Západní Sibiři. Nepatřil zrovna mezi nejvzdělanější, dokonce je známo, že ani nedovedl psát rovně. Když Rasputin dospíval, začal běhat za děvčaty a často se i opíjel. Místní lidé ho považovali za darebáka, ale často mu to odpouštěli. Až do 18 let ho zajímalo jen pití, ale poté nastal obrovský zlom v jeho životě, kdy se otevřel Bohu a začal putovat po klášterech na Sibiři. 22. února 1887 se oženil s Paraskevou Fjodorovnou Dubrovninovou, která pocházela z vedlejší vesnice. Měl s ní jednoho syna. Do hlavního města (Petersburg) přišel v roce 1903. K carské rodině se přiblížil roku 1905, když se mu podařilo navázat pevné přátelství s carem Mikulášem II., ale především s jeho ženou carevnou Alexandrou Fjodorovnou, na kterou měl velký vliv. Roku 1909 měl jejich syn-carevič malou nehodu, která mu však velmi přitížila. Nikdo si nevěděl rady. Nakonec byl povolán sám Rasputin, kterému se podařilo svými modlitbami a hypnotickými schopnostmi chlapce uzdravit. Svým dalším skandálním životem ale diskreditoval carskou rodinu. 30. prosince 1916 na něj byl spáchán atentát. Jeho smrt se stala legendou. Jeho vrazi se jej snažili otrávit cyankáli, ale jed na něj nepůsobil údajně kvůli vysokému procentu alkoholu v krvi. Poté jej postupně střelili do zad, do hlavy a potom jeho tělo vhodili do řeky Něvy. Když byl Rasputin vhozen do Něvy, ještě žil. Bylo prokázáno, že zemřel až na nedostatek kyslíku – utopením.

(výňatek ze „vzpomínek na Rusko“ – autor)

možnost dalšímu přežívání dvěma místním obdivuhodným, zaníceným protagonistům světově unikátního muzea vně pozornosti kulturního světa. Nakonec pár snímků u fotografií hudební skupiny „Bonney M“, která právě zde před nějakou dobou stvořila pro svět svůj hit „Rasputin“, který dle majitelky muzea pro pár obyvatel zapomenuté sibiřské vesničky živě na blátivé ulici zahrála, nebo možná jen zazpívala.



KAMELIE: SENIORŮ JSOU VELMI SPONTÁNNÍ PUBLIKUM

Hana Bušíková a Dana Vlková – dámy, které jako duo Kamelie přinášejí posluchačům radost už déle než 35 let. Znají je diváci z mnoha zemí Evropy, ale zazpívaly dokonce i v Japonsku. „České publikum je nejlepší, protože nám tleská dodnes,“ říkají svorně. Jejich zatím poslední album má název Trend a vyšlo na konci roku 2015.

JAK VZNIKL NÁZEV VAŠEHO DUA?

H.+D.: Se vznikem našeho dua v roce 1980 bylo třeba vymyslet také název. Chtěly jsme, aby to bylo slovo snadno zapamatovatelné, libozvučné a mezinárodní. Z několika možností jsme vybraly právě Kamelie. V zahraničí jsme s tímto jménem ale neuspěly. Když jsme jako Kamelie poprvé vystupovaly v německé televizní show „Ein Kessel Bunes“, režisér nebyl tímto názvem zrovna nadšen a vymyslel nám jméno Hana a Dana. Takže v zahraničí jsme Hana a Dana a doma Kamelie.

NIKDY JSTE NEZATOUŽILY PO „SÓLO“ AKCÍCH, NEBO SI JE „ODSKAKUJETE“ PLNIT I PŘESTO, ŽE JSTE DUO?

H.: Před vznikem Kamelií jsem zpívala víc než deset let sólově. Vycházely mi desky, jezdila jsem s kapelou Bukanyři, vystupovala po boku našich předních interpretů, jako jsou Josef Laufer nebo Jiří Korn. V roce 1980, kdy jsme se s Danou rozhodly založit Kamelie, tohle vše pro mě skončilo a dál se odehrávalo už jen ve dvojici. I dnes je hlavním pilířem duo Kamelie, ale pokud přijde pro jednu z nás sólová nabídka, která stojí za to, tak proč ji nevzít. Je to obohacení a nové poznání.

D.: Mě odmala přitahovalo vícehlasé zpívání. Jsem odchovaná dětským sborem Čs.rozhlasu, založila jsem s dalšími třemi členkami sboru skupinu Jezinky a potom i Bezinky. Později jsem přijala nabídku Josefa Laufera, a to znamenalo zároveň i osudové setkání s Hankou. Vyzkoušely jsme si tehdy spolu pár let zpívat v triu, ještě s Janou Giergelovou. Takže když pak po letech Hanka přišla s nápadem založit duo, bylo to jasné.

SHODNETE SE NA SVÝCH NEJOBLÍBENĚJŠÍCH HITECH, NEBO MÁTE NA SVÉM SOUKROMÉM ŽEBŘÍČKU NA VRCHOLKU KAŽDÁ NĚJAKOU JINOU PÍSNÍČKU?

H.: Písničky, které nám složili naši dvorní skladatelé Petr a Pavel ORM, jsou všechny povedené. Ale jak už to tak bývá, posluchači a naši příznivci si pak sami vyberou a udělají z písničky tu nejoblíbenější a nejžádanější, zkrátka hit. A jestli se ptáte na mé číslo jedna, tak to jsou všechny

ty nejnovější písně na našem aktuálním albu Trend.

D.: Já nostalgicky vzpomínám na naše začátky a první písničky, které se probouraly samy do hlavních vysílacích časů rádií a v závěsu s tím dorazily i první nabídky z TV. Tehdy bylo mému synovi něco přes jeden rok... Možná, že písnička „Sladké baby“ byla napsána právě pro něj. Mám ráda všechny naše písničky od ORMů. Každá má něco zajímavého v melodice a hlavně v aranžmá. Po prvních pár taktech, nebo někdy už po pár zahranych tónech poznáte, o jakou písničku se jedná. Např.: Jako Robinson, Sejf, Móda, Vodní víly, Cukr, káva... a mohla bych jmenovat desítky dalších.

VÍDÁTE SE JEN PRACOVNĚ NEBO SPOLEČNĚ TRÁVÍTE I VOLNÝ ČAS?

H.: Když byly naše děti malé, jezdili jsme často na společné dovolené k moři i do hor. Dnes si žijí své vlastní životy. My s Danou se vídáme hodně často, hlavně pracovně. Zpíváme, kde se dá, máme devadesátiminutový recitál „Lásky dvou plavovlásek“.

VZPOMENETE SI, KDY JSTE SE POPRVÉ SETKALY A CO SE VÁM NA TÉ DRUHÉ LÍBILO? KDO PŘIŠEL S NÁPADEM ZKUSIT TO DOHROMADY A ZA JAK DLOUHO JSTE SI BYLY JISTÉ, ŽE TO BUDE FUNGOVAT?

H.: Určitě jsme se poprvé viděly někde na jevišti. Dohromady nás dal Josef Laufer, protože tenkrát hledal zpěvačky do svého koncertního programu. S Danou jsme se tedy znaly ještě asi pět let před založením Kamelií. Věděly jsme hned, že si jako dvě ženské dobře sedneme. Nechtěly jsme dál být jen součástí programů jiných interpretů, ale chtěly jít tou svojí, trnitější cestou. První hit „Jako Robinson“ dával tušit, že jsme na dobré cestě. Zpětně po pětatřiceti letech společné práce mohu jen konstatovat, že se nám to povedlo.



NAŠLY JSTE OD POČÁTKU SVÉHO „DVORNÍHO AUTORA“?

H.+D.: Ano, našly. S Petrem Dvořákem a Pavlem Růžičkou, tedy s Petrem a Pavlem ORM, jsme se znaly. Oslovily jsme je a požádaly o spolupráci na vytvoření repertoáru. Stali se tak pro nás nepostradatelnými autory našich písní. Za našeho dvorního textaře považujeme Eduarda Krečmara, který napsal většinu a to velice povedených textů.

BYL VAŠE HUDEBNÍ ZAČÁTKY NAVZÁJEM PODOBNÉ, NEBO V NĚČEM VÝRAZNĚ ODLIŠNÉ? ČÍM JSTE CHTĚLY BÝT V DĚTSTVÍ?

H.: Měla jsem velmi muzikální rodiče. Moje maminka chodila do valašského krůžku a neustále si zpívala. Takže jsem vyrůstala na lidové písničce, přidalo se i piáno, balet a dětský sbor. Už odmala jsem toužila být výhradně zpěvačkou. Vystudovala jsem sice stavební průmyslovku, ale touha věnovat se hudbě byla daleko silnější.

D.: Ano, úplně začátky jsou si asi dost podobné. Můj tatínek hrál amatérsky na saxofon a miloval swing. Maminka hrála ochotnické divadlo a k tomu baletu. Když jsem přišla na svět já – bylo to dané: klavír, balet, dětský sbor.

PROZRADÍTE NÁM NĚCO MALÍČKO I ZE SVÉHO SOUKROMÍ – NAPŘ. MÁTE DĚTI A JSOU HUDEBNĚ NADANÉ, ČEMU SE VĚNUJÍ?

H.: Mám syna Davida, hudební nadání zdědil, ale hudba se nestala jeho povoláním. Vystudoval japonská studia a věnuje se překládání z němčiny, angličtiny a japonštiny do českého jazyka.

D.: Mám syna Marka, hudba a film je jeho velký koníček, ale stal se inženýrem ekonomie.

VYSTUPUJETE S NĚJAKÝM POŘADEM PRO SENIORY?

H.: Občas pro seniory vystupujeme a musím říct, že velmi rády. Speciální pořad pro ně nemáme a není ani potřeba. Náš recitál je plný písniček, které znají a zpívají s námi a mimochodem báječně reagují i na naše

- historky a vtípky. Senioři jsou velmi pozorné a spontánní publikum.

D.: Senioři, to je široký pojem a velké časové rozpětí. Zatím s námi ti mladí senioři klidně chodí tančit i na jeviště a věřím, že pro naše písničky budou další senioři stále dorůstat.

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI VAŠÍ PRVNÍ A POSLEDNÍ VYDANOU DESKOU?

H.+D.: V prvé řadě je to rozdíl 35 let. Naše první deska byla ve stylu disko, které tenkrát letělo světem. Melodické taneční písničky s lehkým nápěvem, snadno zapamatovatelné. To poslední CD Trend vyšlo koncem minulého roku k našemu 35. výročí a je logicky daleko vyzrálejší. Zůsta-

D.: Já to mám obdobné, i když jsem možná ještě větší „nervák a trémista“ než Hanka.

JAKÝ MÁTE VZTAH K MÓDĚ A JAK SE DOMLOUVÁTE NA KOSTÝMECH?

H.: K módě mám naprosto kladný vztah. Jako každá žena se ráda hezky oblékám a sleduji, co se nosí. Významnou roli pro nás hrají kostýmy na jeviště. Vždy byly důležitou součástí našeho vystoupení, a tak je tomu dodnes. Před každým vystoupením se podle typu kulturní akce domlouváme na vhodném oblečení, abychom spolu ladily.

D.: Móda byla mým „druhým já“ už od malička... Třeba vysněné kozačky pod

bá. Řeším to izolací a pohroužením do sebe.. „Dobít baterky“ si musím sama.

CO BYSTE PORADILY DÁMÁM VE VAŠEM VĚKU, ABY BYLY TAKY TAK KRÁSNÉ JAKO VY?

H.+D.: Doufám, že je myšlena duševní krása, protože ta slupka už neodpovídá. Přesto dáme pár rad – jak se udržovat. Nekouřit, hýbat se, jíst střídavě a to nejdůležitější je – nezapomínat se smát a radovat z každé maličkosti. Pohroma nebo tragédie je, když jde o život. A pokud tomu tak není, každá i svízelná situace, má řešení.

MÁTE PŘED SEBOU V NOVÉM ROCE NĚJAKÝ DŮLEŽITÝ CÍL, VÝJIMEČNÝ PROJEKT? CO VÁM V SOUČASNÉ DOBĚ ZABÍRÁ NEJVÍC ČASU A KAM BYSTE POZVALY SVÉ POSLUCHAČE?

H.: Žádné vysněné cíle nemáme, o to víc se radujeme, když nás překvapí nějaká nečekaná nabídka. A ta přišla právě před koncem roku, kdy nás oslovil Václav Hybš, abychom s jeho orchestrem absolvovaly přes 30 vánočních koncertů. Byly plné sály, úžasná atmosféra, báječné publikum, zkrátka máme nezapomenutelné zážitky. V novém roce nás nejdříve čekají společenské akce, plesy, večírky. Všechny naše aktivity se dají vyhledat na našich facebookových stránkách duo kamelie official.

ČEHO SI NA SVÉ KARIÉŘE NEJVÍC VÁŽÍTE?

H.: Sama o sobě jen kariéra pro mě nebyla tou prvotní prioritou. Je tady také moje rodina, můj syn. Proto jsem pyšná na to, že jsem dokázala skloubit tyto mé nejdůležitější životní lásky.

D.: Nejvíc si vážím toho, že jsme s Hankou dobrý tým a naše souhra na jevišti přináší divákům radost a že jako duo máme šanci předávat lidem dvojitou dávku pozitivní energie.

MĚLY BYSTE NĚJAKÝ VZKAZ PRO SENIORY – NAŠE ČTENÁŘE?

H.+D.: Milí čtenáři, žijte život naplno, jak jen to jde. Buďte činorodí, zvědaví, snažte se cestovat, poznávat a hlavně buďte moc a moc zdraví!

Děkuji za rozhovor.

Eva Procházková



ly jsme věrné melodičnosti písni a na přání fanoušků jsme na CD zařadily i lidovou písničku Teče voda, teče. CD vznikalo dva až tři roky, tak jak přicházela inspirace a nápady. Většinu písni složili opět naši dvorní Petr a Pavel ORM, což je záruka kvality. Dá se koupit na www.supraphonline.cz, na objednávku v prodejnách s CD a také na našich koncertech a vystoupeních.

UŽÍVÁTE SI SVÉ KONCERTY STEJNĚ JAKO NA ZAČÁTKU SVÉ KARIÉRY, NEBO POSTUPEM ZKUŠENOSTÍ K TOMU PŘÍSTUPUJETE JINAK?

H.: Ke koncertům přistupujeme stejně zodpovědně jako na začátku kariéry. Před každým vstupem na jeviště pocítuji určitou nervozitu a napětí, ale s první písničkou přichází klid, pohoda a koncentrace. Pokora, ta by měla být samozřejmostí.

stromečkem mě udělaly šťastnou až do té doby, než jsem z nich vyrostla. Což bohužel netrvalo nikdy moc dlouho. Maminka se mnou „držela basu“ a snažila se ušít mi všechny vytožené „modely“, později jsem si je šila už sama. Šití a pletení mi vydrželo jako koníček pak ještě mnoho let.

KDE MÁTE SVÉ NEJZAMILOVANĚJŠÍ MÍSTO, KAM SE UTÍKÁTE „SCHOVAT PŘED SVĚTEM“? MÁTE NĚJAKÝ RECEPT NA SMUTEK?

H.: Nemusím utíkat nikam, mám to blízko, protože to moje místo, kde jsem nejraději, je můj domov. Léč na smutek nám asi nikdo neprodá. Patří k životu, někdy pomůže pár slz, já doporučuji jít ven mezi lidi.

D.: Bohužel žádný recept na smutek nemám ani já. Přesto, že se celý život úporně snažím najít i na zlých věcech něco pozitivního, smutek se mi nevyhý-

TIPY NA LEDEN

Hned první měsíc nového roku je na zajímavé výstavy velmi pestrý – navštívit můžete třeba výstavu fotografií Václava Havla, připomenout si historii telefonů nebo se vydat do středověku.



POZNEJTE RODOKMEN BEDŘICHA SMETANY

V Muzeu Bedřicha Smetany v Praze na Novotného lávce je momentálně k vidění výstava s názvem Putování za rodokmenem Bedřicha Smetany. Základ výstavy tvoří tak zvané genealogické stromy a dokonce i dochované rodinné historické předměty a dobové fotografie. Výstava se věnuje také dvěma manželským svazkům Bedřicha Smetany. Roku 1849 se Bedřich Smetana oženil se svou dlouholetou studentskou láskou Kateřinou Kolářovou. Manželství však provázely rodinné tragédie – tři z jeho čtyř dcer zemřely, dospělosti se dožila pouze Žofie. O několik let později onemocněla smrtelnou tuberkulóza také jeho manželka. Brzy však do Smetanova života vstoupila další osudová žena. A to když se seznámil s Bettinou Ferdinandiovou, mladší sestrou manželky Smetanova bratra Karla. A v červenci 1860 se podruhé oženil. S Bettinou měl dvě dcery, Zdenku a Boženu. Všechny tři Smetanovy dcery se časem provdaly za muže stejné profese – lesmisty. Výstava je otevřená do letošního 24. dubna.

ZA STŘEDOVĚKEM DO ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Do 15. ledna letošního roku je v Městském muzeu v Ústí nad Orlicí prodloužená výstava s názvem Znovuobjevený středověk, podnázev výstavy pak je Hrad a tvrze v povodí Tiché Orlice. Výstava prezentuje

známá i opomíjená feudální sídla v okolí měst Letohrad, Ústí nad Orlicí a Chocně, představuje archeologické výzkumy a zříceniny hradů Brandýs nad Orlicí, Lanšperk a Žampach jsou navíc zmíněny proměny samotné památky v rámci stavebních oprav. Výstava je zároveň připomínkou 60 let od úmrtí historika Augusta Sedláčka († 15. ledna 1926), který je autorem 15svazkového díla Hrad, zámek a tvrze království Českého, a 4 let od úmrtí archeologa a předního českého kastelologa Tomáše Durdíka († 20. září 2012), autora Ilustrované encyklopedie českých hradů.

JAK SE ŽILO ZA ROŽMBERKŮ?

Do konce letošního února můžete zavítat na výstavu 650 let Rožmberků v Třeboni 1366-2016, kterou najdete v Domě Štěpána Netolického. Na výstavě se představují nejvýznamnější počiny Rožmberků ve městě, jako je například založení kláštera, opevňování města nebo zakládání několika rybníků, stejně tak i listiny týkající se držení města nebo povolení k lovení zajíců v době masopustu. Součástí výstavy je také pohled do minulosti na běžné obyvatele Třeboně – jak během vlády Rožmberků žili, jak se oblékali, čemu se věnovali atd. Nechybí ani ručně šité repliky historického oblečení od 14. do 17. století včetně spodního prádla.

OD BELLA PO SMARTPHONE

V pražském Národním technickém muzeu je do konce dubna letošního roku otevřená netradiční a hravá výstava Člověk a telefon. Návštěvníky seznamuje s bohatou historií telefonu, jeho vynálezem, ukazuje, jako lidstvo právě vynález telefonu ovlivnil a dokonce také předvídá, jakým směrem by se mohl vývoj komunikačních technologií ubírat a co všechno možná přinese. Zajímavý

je pohled do historie telefonování, představí se například funkční historická telefonní ústředna, Bellův telefon z roku 1884, telefon Siemensův z roku 1890, vašemu zájmu by neměl uniknout ani telefon z kanceláře Františka Ferdinanda d'Este ze zámku Konopiště nebo luxusní telefonní přístroj Priteg se slonovinovým sluchátkem, který si zahrál v roce 1942 ve filmu Vlasty Buriana Zlaté dno. Výstava navíc podrobně mapuje vývoj stolních telefonních stanic až do 80. let 20. století. Velká část výstavy je samozřejmě věnovaná mobilním telefonům, představuje je nejen jako telefonní přístroj, ale věnuje se i dalším funkcím, které v současnosti mobily často běžně plní, tedy třeba jako přenosný počítač nebo fotoaparát. Výstava je interaktivní, takže si na ní můžete i některé telefony sami vyzkoušet a zjistit, co všechno tyto malé, ale velmi oblíbené přístroje dokáží.



HAVEL V DOXU

To je název výstavy v pražském Centru současného umění, Dox. Představují se na ní unikátní snímky předních českých fotografů – Tomáše Němce a Bohdana Holomíčka, kteří několik let pečlivě zaznamenávali historické okamžiky i docela obyčejné chvíle Václava Havla. Výstava se koná u příležitosti jeho nedožitých 80. narozenin. Na výstavě je k vidění přes tři stovky fotografií a navíc je doplňují umělecky zpracované, dosud nezveřejněné filmové dokumentární záznamy dokumentaristy Petra Jančárky. Výstava je otevřená do letošního 13. února.

Simona Lišková

SEMTEX,

OBLÍBENÁ TRHAVINA ZE SEMTÍNA



Už rok se společně vydáváme ze země české a moravské až na konec světa. Pátráme proti proudu času kdo, kdy a čím se nesmazatelně zapsal do historie světa. Představujeme objevy, vynálezy i rarity, které vzešly z maličké země uprostřed Evropy, dokázaly dobýt svět. Vzdáváme hold pověstné české vynalézavosti, šikovnosti českých rukou, odhalujeme tajemství věcí zdánlivě docela obyčejných, které dnes bereme jako samozřejmost. Některé výrobky, které nás proslavily za hranicemi, neslouží vždy jen dobru, a to je právě dnešní příběh.

Mezi nejznámější a ve světě dlouhodobě nepoužívanější české vynálezy jednoznačně patří plastická trhavina Semtex. Na trhu je už přes šest desítek let a stále se v celosvětovém měřítku těší velkému zájmu. Bohužel třeba i u teroristů...

BYL SEMTEX PRVNÍ?

Semtex patří společně s americkou vojenskou trhavinou C4 k nejčastěji používaným ve světě. Právě americká C4 je také považována za největšího konkurenta Semtexu. Zajímavé je, že vznikla prakticky ve stejnou dobu jako Semtex, kdo však byl na trhu skutečně první, zda Semtex nebo C4, se s jistotou neví a už se to asi ani nikdy nezjistí.

Semtex se zpočátku pro armádní využití vyráběl pod označením B1, brzy ale dostal nový název, a to podle míst, kde se produkoval. A tak jméno vzniklo spojením Semtín (městská část na okraji Pardubic) a továrny na výrobu výbušnin a střeliv Explosie, která se právě v Semtíně nachází a v níž Semtex vzniká. Nejprve se

vyráběl jako Semtex 1A (používal se především na našem území), od roku 1967 jako Semtex H (šel zejména na export), v roce 1987 se začal používat název Semtex 10.

spornou výhodou Semtexu totiž je, že je dobře využitelný v extrémních povětrnostních podmínkách, tedy ve velmi silných mrazech a naopak také při velmi vysokých teplotách, jaké



HODÍ SE NA SEVERNÍ PÓL I NA SAHARU

Jak Semtex vlastně vypadá? Překvapivě docela „jednoduše, obyčejně a neškodně“ – totiž jako klasická dobře tvárná dětská modelína. Vyrábí se hned v několika různých barevných variantách, například ve žluté, černé, šedé, bílé nebo červené. Záleží na tom, pro jaké účely byl vyroben, ohled se při jeho produkci bere také na to, v jakých klimatických podmínkách bude nakonec použit. Ne-

panují například v rovníkové Africe. Může mít i různé tvary, ty se při jeho výrobě také přizpůsobují tomu, pro jaké konkrétní účely je vyráběn.

Za zrodem Semtexu stojí výzkumníci Stanislav Brebera a Radim Fukátko (během normalizace byl nucen výzkumnou aktivitu opustit a řadu let se pak živil manuální prací), kteří se jeho vývoji věnovali v padesátých letech minulého století. Sériová výroba Semtexu nakonec začala po roce 1964, Semtex si za našimi hra-





nicemi velmi rychle získal obrovskou oblibu, která dodnes trvá, a tak větší část jeho produkce stále směřuje do zahraničí, vyváží se prakticky do celého světa, jeho vývoz je ale pochopitelně zapovězen do embargovaných zemí.

Semtex byl vyvíjen nejen pro armádní, ale také pro civilní účely (například jako účinná trhavina při demoličních pracích, používá se ale i při svařování a tvarování kovů). Časem však převládlo spíše armádní využití, například ve Vietnamu se hojně používal k odminovacím účelům. Semtex však provází i určitá negativní pověst. Údajně se měl totiž dostat v zahraničí také do zemí, kde pak prý v nepovoláných rukou sloužil při teroristických útocích. Jako tomu

mělo například být při pádu letadla americké společnosti PanAm následkem výbuchu trhaviny nad skotským městečkem Lockerbie v roce 1988, při kterém zahynulo 270 lidí. Zda za výbuchem stála právě trhavina Semtex, se ale nikdy spolehlivě neprokázalo.

V ČEM JE JINÝ

Trhavina Semtex je voděvzdorná. Nespornou výhodou Semtexu je také jeho velká odolnost, vynikající schopnost tvarování, bezpečnost skladování a fakt, že ani po delším skladování v extrémních podmínkách neztrácí právě na rozdíl od americké C4 své vlastnosti. I když se ve spojitosti se Semtexem často tvrdí, že se jedná o nejsilnější trhavinu na

světě, není to však tak docela pravda. Svými účinky je naprosto srovnatelná s ostatními zahraničními výrobky s obdobnými vlastnostmi, ale od jiných plastických trhavin se odlišuje svým složením – pojivový systém trhaviny, který zajišťuje dlouhodobou plasticitu, má totiž jiné složení.

S vývozem Semtexu to vždy nebylo tak jednoduché. V roce 1981 byl jeho vývoz zakázaný do rizikových oblastí, a mohl se tak vyvážet pouze do zemí Varšavské smlouvy, roku 1989 byl export Semtexu dokonce zakázán úplně, o dva roky později však byl jeho vývoz do zahraničí opět umožněn, pochopitelně v souladu s platnou legislativou a vzhledem k povaze Semtexu také pod dohledem státních orgánů, protože export takového zboží vždy podléhá velmi přísným podmínkám.

EXTRA INFO

Z ČEHO SE SEMTEX SKLÁDÁ?

Možná by mohlo někoho napadnout, že složení této plastické trhaviny je tajné, ale není tomu tak. Největší část Semtexu tvoří pentrit, velmi silná výbušnina, dále v něm lze najít hexogen, velmi silnou a účinnou trhavinu, jako pojivo slouží styren-butadienový kaučuk, dále se ještě do Semtexu přidává změkčovadlo, antioxidant N-fenyl-2-naftylamin a samozřejmě také barvivo. Detekovatelnost Semtexu pak zajišťují nitroestery a aromatické nitrosloučeniny.

Kolem Semtexu stále panuje řada nepravd. Jednou z nich je, že je nevystopovatelný. Pravda to není, protože výbušnina je značkováná podle platných mezinárodních dohod uzavřených začátkem 90. let minulého století v Montrealu, a tak Explosia značí všechny plastické trhaviny, které vyrobí, právě na základě podepsané „Konvence o značkování plastických trhavin pro účely detekce“. Navíc se dá Semtex zjistit i moderními technickými prostředky.

Simona Lišková



JAK STANOVIT CENU ZA POSKYTOVÁNÍ TEPLÉ VODY?

Řada občanů, tedy tzv. konečných spotřebitelů služby, ale i správcovských firem, které stanovují cenu služby poskytování TV, se domnívá, že se cena stanoví jen podle naměřené spotřeby, tedy podle náměru bytového vodoměru TV, což je ovšem omyl.

Platné předpisy hovoří nikoliv o vodném a stočném, ale o ceně služby poskytované s užíváním bytu či nebytového prostoru, kam TV ústí ke konečné spotřebě. Do ceny služby tedy patří samotné vodné a stočné, ale i podíl na nákladech za spotřebovanou energii k ohřevu a cena za případné opravy systému TV uvnitř zúčtovací jednotky (při dálkovém přívodu ze sídlištní kotelny může jít o skupinu domů, z nichž jen v konkrétním domu mohla být oprava provedena a v něm zúčtována), a v neposlední řadě i podíl na odpisech, pokud uvnitř zúčtovací jednotky (platí jen pro konkrétní dům) došlo k rekonstrukci či modernizaci.

Jde tedy o účetně poměrně složitou operaci, do níž konečný spotřebitel, který nerad vidí nedoplatek a vítá přeplatek, zpravidla vůbec nevidí. Pokusme se prozkoumat některé v úvahu přicházející možnosti.

TV JE PŘIVEдена ZE SÍDLIŠTNÍ KOTELNY NEBO VÝMĚNÍKOVÉ STANICE

Je zásobováno několik bytových domů bez předávacích stanic různých vlastníků kromě jen jednoho, který nás zajímá, a u konečných spotřebitelů TV jsou instalovány bytové vodoměry TV. Ve smlouvách o dodávce TV si vlastníci s dodavatelem TV dohodli, že cena za dodávku v předávacím místě na patě každého domu bude stanovena podle vodoměrů v předávacích stanicích, ale tu inkriminovaný dům nemá. Spotřebované množství TV tedy dodavatel zboží (TV) rozpočítá tak, že použije náměry vodoměrů v domech s předávacími stanicemi a na inkriminovaný dům vyjde zbytek, který se pak rozdělí mezi uvnitř

inkriminovaného domu v poměru náměrů bytových vodoměrů TV. Bytové vodoměry TV sice nejsou fakturačními měřidly a u vodného a stočného by to nemuselo vadit. Vadí to ale u nákladů na tepelnou energii spotřebovanou k ohřevu vody. V daném příkladu jsou totiž ztráty tepla mezi dodavatelem TV a patou domu, k nimž bude vždy více či méně docházet, zúčtovány jen vlastníkově inkriminovaného domu, což není spravedlivé. Vlastníka domu to samozřejmě nebude zajímat, protože to vše rozúčtuje a vyúčtuje do ceny za službu konečným spotřebitelům. Laici na to nepřijdou, protože si toho nevšimnou. Při dejme tomu 10 % ztrátě tepla v teplovodech budou mít cenu služby o něco dražší, než koneční spotřebitelé služby v ostatních domech. Pokud se ozve poučený spotřebitel, že je mu účtována nesprávná cena, určitě s reklamací narazí. Správce domu ji odmítne, protože náklad na teplo odpovídá faktuře za dodané zboží k patě domu a dodavatel TV rovněž, protože je kryt sjednanými smlouvami s vlastníky.

MOŽNÁ ŘEŠENÍ:

Všechny domy by měly mít předávací stanice, ale instalace něco stojí. V daném případě by do ceny za službu přibýly po dobu odepisování odpisy a to by cenu za službu asi nezlevnilo. Připomíná to známou hlášku „nechci slevu zadarmo“.

U všech domů zásobovaných uvedeným dodavatelem zboží smluvit, že se náklady na teplo k ohřevu vody budou na domy rozpočítávat v poměru náměrů bytových vodoměrů TV. To narazí u majitelů domů, kde jsou předávací stanice v provozu, protože

by šlo o zmařenou investici. Navíc pro bytové vodoměry TV platí i zde, že nejsou fakturačními vodoměry.

Majitel inkriminovaného domu se rozhodne, že nechce odebrat TV od dodavatele a zařídí každému konečnému spotřebiteli lokální přípravu TV (průtokové ohřivače na plyn nebo elektřinu). To bude vyžadovat posílení rozvodu elektřiny a v případě plynu instalaci vyvložkovaných komínů, protože výfuky spalín z turbokotlů vnějšími stěnami město nepovolí. K této variantě se také negativně vyjádří orgán životního prostředí. Cenově budou poškozeni vlastníci dodavatele TV, protože poklesne odběr TV a jednotková cena dodávky naroste v neprospěch ostatních odběratelů TV.

Ukazuje se, že jde o poměrně technicky i ekonomicky složitý problém, který nejde řešit hlasováním konečných spotřebitelů TV, pokud nebudou obeznámeni, co může nastat. Emoční přístup, který v řadě obcí vede k neuváženým rozhodnutím všeobecně praktikovaným úprkem od dálkové dodávky TV, je jevem bohužel obvyklým.

VÝROBA TV V ÚSTŘEDNÍ KOTELNĚ V DOMU

TV se ohřívá v kotlích na půdě ve výměníku a kotle společně ohřívají i topnou vodu pro vytápění u konečných spotřebitelů. Množství pitné vody použité pro ohřev na TV se neměří. V bytech a v nebytových prostorech jsou bytové vodoměry TV. Správce rozpočítá spotřebu TV v poměru náměrů bytových vodoměrů TV. Koneční spotřebitelé se diví, že každý platí jinou cenu za službu poskytování TV a jinou cenu za vytápění vztaženou na plochu.

Případné reklamace vlastníků po poradě se správcem odmítne, protože vše je řádně doloženo fakturami, které zaplatil za spotřebované palivo, za odvoz popela, za revizi kotlů, za jejich drobné opravy, za vodné a stočné účtované podle náměru patního vodoměru atd. Nicméně po bližším rozboru se může stát, že ta či ona reklamace může být oprávněná, zejména

padě koks, černého nebo hnědého uhlí jde o nesmysl, i když jsem znal kotelníky, kteří odhadli množství paliva na hromadě jen pohledem a po spalení zjistili, že se moc nespletli.

Dále vyhláška MPO ČR radí použít dělení množství tepla k vytápění a k ohřevu TV v poměru 60% ku 40%. K tomu mám letité výhrady, protože dřívější předpisy volily děle-

děli jako množství pitné vody na konečné spotřebitele v poměru náměrů bytových vodoměrů pitné vody.

Náklady na pořízení tohoto množství tepla se pak rozdělí pomocí stálé a spotřební složky na konečné spotřebitele s použitím vyhlášky MMR ČR.

Nejjednodušším řešením zjištění množství vody použité k ohřevu na TV v kotelně je zabudování pravidelně ověřovaného vodoměru. Jeho náměr se pak prohlásí za fakturační a spotřeba TV v bytech se pak rozpočítá a rozúčtuje v poměru náměrů bytových vodoměrů TV. Nesoulad součtu náměrů bytových vodoměrů pitné vody s náměrem fakturačního náměru (samozřejmě po odečtení náměru vodoměru pitné vody instalovaného v kotelně) se pak vyřeší tak, že se spotřeba pitné vody v bytech rozdělí v poměru náměrů bytových vodoměrů pitné vody, tedy stejně jako v předchozím případě.

Stejně se tak rozdělí náklady na opatření tohoto tepla podle vyhlášky MMR ČR.

FOTO (MOHU DODAT)

PŘÍSPĚVKY Z MINULA DLOUHÉ, KOUKAL JSEM

když správce bere jako fakt spotřebu TV podle náměru bytových vodoměrů TV, které nejsou fakturačními měřidly. Zejména obvykle vznikne rozpor mezi součtem náměrů bytových vodoměrů TV plus součtem náměrů bytových vodoměrů pitné vody a náměrem patního vodoměru pitné vody. To je obvyklý případ, všechny bytové vodoměry obvykle naměří méně než jediný fakturační vodoměr patní. Vysvětlení, že došlo někde k havárii, obvykle neobstojí, protože jde o tři na sobě nezávislé soustavy měření, které mají nárok na průměrnou odchylku. Přiměřenost není žádným předpisem bohužel stanovena.

MOŽNÁ ŘEŠENÍ:

Vyhláška MMR ČR v tomto případě odkazuje na příslušnou vyhlášku MPO ČR. Ta obsahuje tyto rady: zjistit spotřebu paliva v kotelně mimo topné období a toto množství prohlásit po přepočtu na rok za obvyklou spotřebu paliva pro ohřev TV. To je nepraktické, protože není ochota dva odečty navíc provádět. V pří-

padě koks, černého nebo hnědého uhlí jde o nesmysl, i když jsem znal kotelníky, kteří odhadli množství paliva na hromadě jen pohledem a po spalení zjistili, že se moc nespletli. Dále vyhláška MPO ČR radí použít dělení množství tepla k vytápění a k ohřevu TV v poměru 60% ku 40%. K tomu mám letité výhrady, protože dřívější předpisy volily děle-

ZVLÁŠTNÍ PŘÍPADY:

Ve všech předchozích případech jsme řešili uspořádání systému ohřevu TV mimo byt či mimo nebytové prostory, ale vždy s bytovými vodoměry TV. Jejich instalace ale nemusí být realizována a budou existovat koneční spotřebitelé služby TV bez měření množství TV. K tomu se můžeme vrátit příště.

DOVĚTEK

V neposlední řadě je třeba zmínit zákon o službách spojených s užíváním bytu, který stanoví povinnosti obou stran jejich zakotvení do smluv a písemných ujednání.

Laici – senioři, kteří mají pochybnost, zda je jim správně účtována služba poskytování TV, mají možnost včas (pozor na reklamační lhůtu) navštívit kteroukoliv z bytových poraden Rady seniorů ČR, kde jim bude poskytnuta základní informace bezplatně. Seznam je uveden na jiném místě Doby seniorů ČR.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

OCHRANNÉ POMŮCKY PRO ZVÍŘECÍ MAZLÍČKY

Asi každý někdy zahlédl venku pejska s ochranným límcem kolem krku a říkal si, jak chudáček musí kvůli tomu trpět. Ano, určitě to není příjemná záležitost a kdyby si pejsek mohl vybrat, tak by raději nic takového nenosil. Ale věřte, že pokud vám v určitém případě váš veterinární lékař vydá nějakou ochrannou pomůcku, tak to má své opodstatnění.

Nejčastěji se můžete setkat s již zmínovaným ochranným límcem nebo ochranným oblečkem v mnoha podobách.

Ve většině případů se tyto pomůcky užívají po nějakém chirurgickém zákroku, ale nemusí tomu být vždy. Záleží o jaký chirurgický zákrok se jedná, v které oblasti těla a zejména o jaké se jedná zvíře. Rozhodnutí o tom, zda je nějaká ochranná pomůcka na místě, byste vždy měli ponechat na svém ošetřujícím veterinárním lékaři. Protože právě on by měl nejlépe vědět, jaké komplikace mohou nastat, pokud by se nějakým způsobem narušilo hojení operační rány.



Majitelé si často myslí, že pejsek nebo kočička s límcem jsou týraní a jakmile přijdou domů, tak je ihned „vysvobodí“. Mívají mylnou představu, jak dokáží svého mazlíčka ohlídat a určitě by se nestalo, že by si právě jejich mazlíček olizoval operační ránu. Ale opak je pravdou, pro

zvířata je přirozené, že pečují o své tělo zejména jazykem. A navíc instinkty jim radí odstranit ze sebe vše, co tam nepatří – a takovým nepřitelem se může velice rychle stát i šicí materiál, který začnou pečlivě odstraňovat. Olizováním operační rány nehrozí pouze vytažení stehů a tím její znovuotevření, ale zejména zanesení infekce do této oblasti. Zvířecí tlama je plná bakterií, které tam přirozeně patří, ale v operační ráně dokáží tyto bakterie způsobit vážný zánětlivý proces. V důsledku toho dochází k narušení procesu hojení. V komplikovaných případech se může vytvářet i hnisavý sekret, který začne z operační rány následně vytékat.

Ničím nenarušená operační rána se standardně hojí 7–12 dní (záleží na velikosti a lokalizaci). Někakým způsobem infikovaná operační rána se již nemůže tzv. primárně hojit a musí přijít na řadu sekundární hojení, které se v extrémním případě může protáhnout i na několik měsíců. Proto je vždy lepší se snažit předejít této komplikaci a tyto ochranné pomůcky používat, mají své opodstatnění.

Pejsek i kočička se jsou schopni i s límcem nakrmit a stejně tak i napít. Dokáží se to naučit poměrně rychle a stejně tak se s límcem i pohybovat po bytě.

Co se týče ochranných oblečků, tak se můžete nejčastěji setkat s oblečky z prubanového materiálu, které



jsou vyráběny vždy na míru přímo pro konkrétního pacienta. Jelikož se jedná o velice pružný materiál, který se stále po těle pacienta trochu hýbe, je nutné čas od času zkontrolovat oblast kolem vystřižených otvorů pro končetiny, zda tam nedochází ke dření nebo škrcení kůže. Pokud ano, tak stačí obleček mírně poposunout směrem k hlavě a vše bude opět na svém místě, jak má být.

Ochranné pomůcky nejsou výmyslem vašeho veterinárního lékaře pro pobavení okolí, ale jsou to funkční pomůcky, které brání komplikacím a pomáhají urychlovat léčbu. I z tohoto důvodu se můžete setkat s užitím límců i např. během zánětů kůže, při převazech končetin apod.

Používejte je dle rad svého ošetřujícího veterinárního lékaře, budete spokojeni vy i váš mazlíček.



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

VÝŽIVA A POHYBOVÝ SYSTÉM

V letošním roce bychom se v naší poradně rádi věnovali pohybovému systému. Správnou výživou a vhodným pohybem lze totiž řešit mnoho problémů. Přiměřený pohyb je nutný také pro udržení zdravé tělesné váhy a dobré fungování kardiovaskulárního systému.

Počínaje bolestmi nohou, nemoce- mi rukou, přes bolest hlavy a zatuhlou šíji, přes bolesti v bederní páte- ři. Velmi nepříjemným problémem jsou křeče, které nás často přepadají v noci. Také je vhodné zmínit delikát- ní problém s inkontinencí, který trápí nejednu ženu. S vyšším věkem nás trápí bolesti kloubů, způsobené art- rózou a mnoho žen se dozví od svého lékaře, že mají osteoporózu. To vše lze díky správné životosprávě řešit.

BÍLKOVINY

Abychom si udrželi svalovou hmotu, je nutné jíst dostatek kvalitních bíl- kovin – libové maso (nejlépe krůti), ryby, vejce, zakysané mléčné výrob- ky, čerstvé sýry a luštěniny. Luštění- ny nás někdy dovedou pěkně potrá- pit, protože způsobují nadýmání. Je vhodné je delší dobu namáčet, klidně i dva dny, a pravidelně 2× denně měnit vodu. Při vaření přidejte saturejku, majoránku nebo tymián a problém je vyřešen.

VITAMÍNY A MINERÁLY

Dostatek vitaminů a mi- nerálních látek, nutných pro správné fungování našeho orga- nismu, najdeme hlavně v zelenině. Můžeme ji konzumovat syrovou, ale tepelně upravená je stravitelnější. Nejvhodnější úpravou je napařování nebo blanšírování. Hlavně v zimních měsících udělá dobře teplá zelenino- vá polévka. Dalším bohatým zdrojem minerálních látek jsou ořechy a olej- natá semena. Mák a sezam obsahu- jí velké množství vápníku, který je hlavním stavebním kamenem našich kostí. Díky vysokému obsahu hořčíku

nám kešu ořechy a mandle pomohou bojovat proti křečím a jsou přírodním antidepresivem.

Ovoce obsahuje kromě vitaminů, minerálních látek a vlákniny větší množství cukru, a proto bychom si měli dávat pozor, kolik ho sníme. Je- den až dva kusy většího ovoce (např. jablko, hruška) nebo miska drobněj- šího ovoce. Ovocné šťávy jsou vhod- ně pouze nařazené a v omezeném množství. Základem pitného režimu by měla být čistá voda, neslazený ovocný nebo zelený čaj. Minerální vody zařazujte občas nebo pokud po- třebujete doplnit např. hořčík, dejte si sklenku Magnesie denně.

POHYB

Po ránu, ještě než vstaneme z poste- le, se protáhneme a udě- láme pár jednodu- chých cviků, které nám pomohou rozhýbat klou- by. S rozcvič- kou pokraču- jeme v sedě a ve stoje a mů- žeme ji protáh- nout až na 15–20 min. Přes den bychom do svého programu měli za- řadit procházku ostřejší chůzí, tak abychom se zadýchali, ale stále mohl- li komunikovat. Doporučovaná dáv- ka je zhruba 30 min (2–3 km). Pokud máme psa, je to jednoduché, v rám- ci venčení svůj denní limit splníme. Při vyřizování pochůzek a nákupů se vyhýbáme dopravním prostředkům a hlavně výtahům. Neznamená to, že pokud bydlíme v 9. poschodí, musíme jít celou cestu pěšky, ale můžeme



RECEPT DS

DÝŇOVO-JABLEČNÁ PŘESNÍDÁVKA

½ dýně Hokkaido, 1 větší jablko, šťáva z půlky citronu, kousek čerstvého nastrohaného zázvoru, špetka sušené citronové kůry, kus celé skořice a 3 hřebíčky

Omytou dýni nakrájíme na kousky (není třeba loupat, pouze odstraní- me semínka), jablko oloupeme, zba- víme jádřince a nakrájíme na kous- ky, přidáme citronovu šťávu, skořici, hřebíček a citronovou kůru. Podlité trochou vody dusíme pod poklič- kou do měkka. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se nepřipaluje. Vyndáme celé koření a rozmixuje- me tyčovým mixérem. Podáváme teplé jako dopolední svačinu nebo můžeme naplnit horké po okraj do skleniček, které po uzavření oto- číme dnem vzhůru. Po vychladnutí skladujeme v lednici, kde nám tato chutná svačinka vydrží až měsíc.

vystoupit o 1 až 2 patra výš a zbytek dojit pěšky. Kromě denní pohybové aktivity a ranního rozcvičení je vhod- né zařadit 3–4× týdně zhruba hodi- nový trénink vytrvalostního a/ nebo silového charakteru. Neznamená to, že musíte běhat po parku nebo se trápit v posilovně. Najdete si ve svém okolí zdravotní nebo kondiční cviče- ní pro seniory, kde kromě celkové- ho protažení a posílení těla najdete i nové přátele. Plnohodnotné cvičení pro uvolnění zatuhlých kloubů, cel- kové posílení těla a nácvik správných pohybových stereotypů, včetně rov- nováhy, je možné provozovat i v sedě na židli. Zapojit se tak mohou i lidé s výrazným pohybovým omezením.



Klub La Vie ve spolupráci s kluby aktivního stáří a kluby seniorů pořádá přednášky o zdravé výživě. Přednášky jsou zdarma. Kontakty pro případné zájemce: La Vie – klub zdravé výživy, Sokolovská 209, 190 00 Praha 9 – Vysočany. Tel.: 603 223 260, E-mail: info@klublavie.cz, adresa na internetu: www.klublavie.cz

JAKÁ PRÁVA MÁM JAKO PACIENT?

2. DÍL

V minulém čísle Doby seniorů jsme si pověděli informace o základních právech pacienta a seznámili jsme se s nejdůležitějším dokumentem – Etickým kodexem práv pacientů. Dnes si shrneme další práva, která jako pacienti máme.

JAKÁ DALŠÍ PRÁVA MÁ PACIENT?

1) Každý pacient má právo zvolit si svého lékaře.

2) Pokud pacient není spokojen se službami lékaře, má právo: stěžovat si u jeho zřizovatele nebo na právním oddělení příslušné zdravotní pojišťovny.

Stížnost můžete předat osobně na podatelnu nebo na místě k tomu na úřadě určeném. V tom případě je třeba si nechat potvrdit převzetí razítkem pojišťovny nebo úřadu, podpisem přebírajícího pracovníka a datem předání.

K doručení stížnosti lze využít i službu pošty (je vhodné zaslání doporučenou zásilkou).

CO KDYŽ JE PACIENT NESPOKOJEN S VYŘÍZENÍM SVÉ STÍŽNOSTI?

Je třeba se obrátit na Ministerstvo zdravotnictví ČR, Palackého náměstí 4, Praha.

Pokud by byl nespokojen i s vyřízením této stížnosti, má právo se obrátit na veřejného ochránce práv (dále jen VOP).

1) VOP je třeba podat podnět. Lze tak učinit obyčejným dopisem zaslaným poštou či elektronikou, včetně kopii podkladů nebo osobně v sídle jeho kanceláře v Brně, Údolní 39. Je možné využít i formulář umístěný na www.ochrance.cz.

2) Poslední možností je obrátit se na soud.

Pokud byste neměli dostatek finančních prostředků, můžete soud požádat o bezplatné právní zastoupení, tj. aby náklady na právního zástupce hradil stát. Soud prošetří vaše majetkové poměry a ve věci rozhodne.

JAKÉ POVINNOSTI MÁ LÉKAŘ?

Povinnosti lékaře se řídí Etickým kodexem lékařů, ten mimo jiné zakazuje jakoukoli diskriminaci a ukládá mu povinnost znalosti zákonů a předpisů pro výkon lékařského povolání. Lékař je povinen být za všech okolností ve svých profesionálních rozhodnutích nezávislý a odpovědný. Lékař je povinen v případech ohrožení života a bezprostředního vážného ohrožení zdraví neodkladně poskytnout lékařskou pomoc. Lékař nesmí předpisovat léky, na něž vzniká závislost nebo které vykazují účinky dopingového typu, k jiným než léčebným účelům. Lékař u nevyléčitelných nemocných a umírajících lidí účinně tiší bolest, šetří lidskou důstojnost a mírní utrpení. Lékař je povinen důsledně zachovávat lékařské tajemství, pokud

JAKÉ POVINNOSTI MÁ PRACOVNÍK NELÉKAŘSKÝCH OBORŮ?

Povinnosti nemá jen lékař, ale také pracovníci ve zdravotnictví nelékařských oborů, jedná se o pracovníky na pracovní pozici zdravotních sester, laborantů, sanitářů, ošetrovatelek, pečovatelek, apod.

Povinnosti pracovníků nelékařských oborů shrnuje jejich Etický kodex, z něhož vybírám:

Zdravotnický pracovník při své práci zachovává úctu k životu, respektuje lidská práva a důstojnost každého jednotlivce – pozn. NE dědo, ale pane a příjmení, při poskytování péče vždy nadřazuje zájmy těch, kterým ji poskytuje, nad zájmy své vlastní, je povinen chránit informace o těch, kterým poskytuje své služby, informace považuje za důvěrné a je si vědom povinnosti zachovávat

FOTO
DONÁM

pacient písemně neurčí jinak. Lékař se k nemocnému chová korektně, s pochopením a trpělivostí. Lékař je povinen nemocného nebo jeho zákonné zástupce odpovědně a srozumitelným způsobem informovat o charakteru onemocnění, zamýšlených diagnostických a léčebných postupech včetně rizik, o uvažované prognóze a o dalších důležitých okolnostech, které mohou během léčby nastat. Lékař nesmí zneužít ve vztahu k nemocnému jeho důvěru. Tolik výtah nejdůležitějších povinností lékaře.

mlčenlivost o skutečnostech, které se dozvěděl v souvislosti s výkonem svého povolání. Při poskytování péče dbá v maximální možné míře o zajištění intimity příjemce péče – pozn. NE mytí či přebalování apod. před ostatními pacienty či dokonce návštěvou. Nesmí zneužít ve vztahu k nemocnému jeho důvěru a závislost jakýmkoli způsobem. Je ochráncem pacienta, zejména pokud je péče o něho ohrožena nevhodným chováním nebo jednáním jiného zdravotníka nebo jiné osoby.

JUDr. Zdeňka Vejvalková

odborná právní poradkyně RS ČR Brno

PRACUJÍCÍ DŮCHODCI SI MOHOU „VYLEPŠIT“ JIŽ PŘIZNANÝ DŮCHOD

O PŘEPOČET MUSÍ PÍSEMNĚ POŽÁDAT ČSSZ

Lidé, kteří při pobírání důchodu ještě pracují, si mohou již přiznaný důchod vylepšit. Jde to za každých 360 odpracovaných dnů. A to i v případě, že budou v zaměstnání nadále pokračovat. Tzv. přepočet důchodu se ale neprovádí automaticky, pracující důchodce o něj musí písemně požádat.

Zvýšení důchodu provádí Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) výhradně na základě písemné žádosti o přepočet. Klienti ji mohou podat na okresní správě sociálního zabezpečení (OSSZ) v místě trvalého bydliště, případně ji zaslat přímo na ústředí ČSSZ.

POTŘEBNÉ DOKUMENTY

K žádosti je třeba přiložit evidenční list důchodového pojištění prokazující dobu výdělečné činnosti (pokud ho zaměstnavatel nezaslal ČSSZ). Osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) předkládají výpis z evidence OSVČ, který jim vydá příslušná OSSZ. Při podání žádosti pomohou odborníci na OSSZ.

NEPLACENÉ VOLNO, DOBA NEMOCI ANI OŠETŘOVAČKA SE NEZAPOČÍTÁVAJÍ

Důchod může být zvýšen za již zmíněných každých 360 kalendářních dnů výdělečné činnosti, z níž je placeno sociální pojištění. Do těchto 360 dnů se nezapočítává doba neplaceného volna, neomluvené absence, dočasné pracovní neschopnosti ani ošetřování člena domácnosti.

ŽÁDAT MŮŽE I PŘÍJEMCE PŘEDČASNÉHO DŮCHODU

Žádost o přepočet může podat i ten, kdo odešel do předčasného starobního důchodu a nadále vykonává výdělečnou činnost a to po dosažení řádného důchodového věku.

ČÁSTKA NAVÝŠENÍ JE INDIVIDUÁLNÍ

Zvýšení starobního důchodu je vždy individuální, stanovuje se z výpočtového základu, ze kterého byl důchodci vyměřen. U důchodců, kteří pobí-



rají důchod a současně pracují, zvýšení činí 0,4 % výpočtového základu za každých 360 odpracovaných dnů. Nárok na zvýšení vzniká ode dne následujícího po dni, kterým důchodce získal 360 započítatelných dnů výdělečné činnosti. Případný nezhodnocený zbytek dnů se použije pro eventuelní následující zvýšení.

PŘÍKLAD

Důchodci byl přiznán starobní důchod od 10. 9. 2015, který byl vyměřen z výpočtového základu 18 565 Kč. Při pobírání důchodu pracuje nepřetržitě dosud a v tomto období nebyl nemocný a ani neměl jiné nezapočítatelné dny. Zvýšení důchodu mu bude náležet ode dne následujícího po dni, kdy získal 360 kalendářních dnů výdělečné činnosti, tj. od 4. 9. 2016. Pokud si požádá o zvýšení důchodu, bude mu starobní důchod od tohoto data zvýšen o 75 Kč (0,4 % z výpočtového základu 18 565 Kč).

DOBA VYŘÍZENÍ ŽÁDOSTI

Zpracování žádosti o přepočet důchodu za dobu několikaleté výdělečné činnosti je časově mnohem náročnější než u žádosti, kterou klient podá bezprostředně po získání 360 odpracovaných dnů. Proto ČSSZ apeluje na klienty, aby s podáním žádosti „neotáleli“ a učinili tak vždy po získání potřebných odpracovaných dnů. Rozhodně není nutné čekat např. až na dobu ukončení zaměstnání „při důchodu“.

Více informací v konkrétních případech sdělí pracovníci místně příslušných OSSZ, případně klientského centra pro důchodové pojištění při ústředí ČSSZ. Klientům je k dispozici rovněž call centrum pro důchodové pojištění na čísle 257 062 860 (po-st od 8 do 17h, út-čt od 8 do 15:30h, pá od 8 do 14h).

Česká správa soc. zabezpečení



ČESKÁ SPRÁVA
SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ

SUDOKU

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

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

VTIPY

Jednou pozdě v noci se opilec chlubil kamarádovi novým bytem. Když vejdou do obývacího, kamarád si všimne velkého mosazného gongu. „Na co máš ten gong?“ ptá se zvědavě. „To není gong, to jsou mluvící hodiny.“ „Mluvící hodiny?“ diví se kamarád. „A jak fungují?“ „Sleduj,“ vezme palici a vši silou praskne do gongu. Ten se samozřejmě rozezvučí na celý panelák. Na to se z vedlejšího bytu ozve: „Ty ses snad zbláznil, magore, jsou tři hodiny ráno!“

Proč mají ženy tak špatný odhad?
Protože muži jim pořád tvrdí, že TOHLE je dvacet centimetrů.

UDIVENÝ ŠEMÍK

(PO NÁVRATU Z VYŠEHRADU)

Vrátil se do Neumětels.
Tam v lukách, kde voněl jetel,
spatřil zas klisničku svoji.
Kdo ale vedle ní stojí?
Byl pryč jenom nakrátko
a hle: už má hříbátko!
Tvoreček je samý pruh.
Kde k nim přišel, to ví Bůh.
(Podle Vráti Ebra
byl to zebrák nebo zebra)

Jarmila Plesná, Praha

PANÍ, POVOLÁNÍM JSEM
DŮCHODCE NAFURT.



Manželka: „Už vím, co bych chtěla k narozeninám. Přeju si ten nový mobil!“
Manžel: „A nemůžeš si přát něco splnitelnějšího?“
Manželka: „Tak stačilo by mi, kdybys tolik nechlastal!“
Manžel: „A chceš k němu i nabíječku?“

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z prosincového vydání DS: **PŘÍTELE. DOKTOR MI ZAKÁZAL ŽENSKÉ.**

Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli **Marie Rieszová, JINCE, Miluše Smolíková z Berouna, Josef Krejčíř z Prahy 3, Miloslava Prachařová z Bojkovic a Josef Michal z Brna**

Výhercům blahopřejeme. Dostanou výhry od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpřijemní 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 rozverné, 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 emailem zašleme dárkový certifikát.

Tajenku z dnešního čísla posílejte na adresu či mail redakce do **15. ledna 2017**. Pokud chcete soutěžit o výhry, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky zaslat! Mailová adresa opravdu nestačí!

SUDOKU (11), vyhrává Libuše Škarvadová ze Žďáru nad Sázavou

VYHRÁLI S COREGOU

Správná odpověď na otázku, co je to fixace, se skrývala pod písmenem B – Upevnění

Na výhry sponzora soutěže Coregy se mohou těšit **Jaroslava Skoupá z Chomutova, Pavel Šimek ze Starých Pavlovic a Jana Sluková z Liberce.**

	ZBAVOVAT ZRAKU	1	EVROPSKÁ BANKA zkr.	PTAČÍ POTRAVA	NORSKÝ EXKRÁL	VOLÁNÍ NA SLÁVU zast.	VĚTROV- KA	ZATARA- SOVAT řidč.														
OHRANI- ČOVAT																						
SOBOLÍ KOŽIŠINA																						
INICIÁLY HEREČKY HAVEL- KOVÉ			OBYVATEL BAVORSKÁ 2x SNÍŽE- NÝ TÓN																			
ELIŠKA dom.				ŠPANĚL. JEDNOTKA DĚLKÝ SPĚCH ob.																		
RET ob.					KÓD LETIŠ. TAŠKENT ZAČA- TEČNÍK				Osmdesátiletí hodnotí: Tak co, jak se ti líbí v našem domově důchodců? Ale jo, líbí. Jenom ty ženské ...													
STRACH						SPZ KARVINÁ VELKÝ PAPOUŠEK										KÓD ETIOPIE	TIMOTEJ dom.	RÝŽOVÁ PÁLENKA	DOLŮ nár.	VYČER- PATI	SVĚBYT- NOST zast.	
VÝSADNÍ PRÁVO							TETAN PRŮZKUM VEŘEJ. MÍNĚNÍ															
ZNAČKA ASTATU			PSACÍ POTŘEBY ĎÁBEL					HLAVNÍ MĚSTO ALBÁNIE TĚŽ														
OTÁČIVÝ POHYB těl.				DVEŘNÍ ZÁVĚS ob. SPORTOV- NÍ KLUB zkr.					TITUL ŽENY TAHLE													
M	MRAVNÍ ČISTOTA PĚVECKÉ TĚLESO					POPRAVČÍ KRÁTKÝ KABÁT				BÝVALÝ PZO TAROKO- VÁ KARTA												
ÚDER V KULEČ- NÍKU					PRACOVAT SEKYROU DOUŠKY					SPZ LIBEREC POŠTOVNÍ PTÁK												
PŘÍBYTEK				ZÁPLATY ob. ITALSKÁ MĚNA					INIC. BÁSN. HEYDUKA INIC. HERCE KOSTKY			OSOBNÍ ZÁJMENO POSÍLAT bás.										
KUŇ kniž.			PRAMEN VLASŮ řidč. ZADNÍ ČÁST TĚLA					UCTIVÉ ŽADAT ČESKÁ ŘEKA														
HAZARD							BLÍZKÝ PROSTOR SÍŇ řidč.							2	ÚTOK řidč.							
M	UTRŽENÉ KUSY PAPÍRU SNADNO					ZNAČKA PALLADIA HMATAT ob.			ŽELÍZKO NA KADEŘ. ob. SLANÁ CHUŤ													
POUZE					PLANETA LÁSKA angl.					BALTSKÉ MOŘE AFRIČAN												
ZNAČKA VYŠA- VAČŮ				POPĚVEK KULOVITÁ BAKTERIE						SPZ TÁBOR SPZ KLATOVY												
ZNAČKA HEKTO- LITRU			ZNAČKA KOKOS. TYČINEK ŘÍMSKY 51					ASOCIACE REALIT. KANCEL. zkr.				CEL. KÓD DÁNSKA ZNAČKA HLINÍKU										
LÍBAT kniž.								RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO														
NÁLEPKA								OBILNINA							VARA PALOTA LOVE TAS							

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.

Dobu seniorů s sebou vozím na občasný víkend pro sousedy v Pojizeří na Semilsku. Následují rozpravy o radostech a strastech nejen seniorů, často s dobovým koloritem vzpomínek na textilky, lidi kolem nich, včetně dávných úrazů na pracovištích. Radostná vize známé herečky Marie Drahokoupilové (DS8/2016) s názvem Dívám se na svět přátelsky, vyvolala značný údiv či rozpaky. Dívat se na svět přátelsky?! Proč, proboha?! Proč se herečka nezmiňuje trochu konkrétněji o rodině a sourozencích? To přece bývá v podobných rozhovorech velmi zajímavá souvislost s dospělostí a stárnutím dalších pokolení!

Děkuji redakci DS a přeju mnoho úspěchů v poněkud „luxusním“ hávu.

VÁŽENÁ PANÍ VACKOVÁ,

v první řadě děkujeme za váš dopis i příspěvek. Co se týče toho, proč by se měla paní Drahokoupilová dívat na svět přátelsky, bych se zase mohla zeptat otázkou, a proč by neměla? Protože se kolem děje spousta nepravostí? Ale to přece neznamená, že se nedějí i dobré věci. Každý vní-

68letá plnoštíhlá vdova z Prostějova hledá přátele.
Telefon **606 42 53 13**

máme svět jinak a máme svůj úhel pohledu. A my v redakci známe hodně lidí, kteří se na svět dívají s laskavým pochopením, porozuměním a úsměvem a dokáží si vždy najít důvod k radosti a optimismu. Proto mám pro paní Drahoukoupilovou plné pochopení, byť ani ona to nemá úplně snadné.

Pokud vám v rozhovoru s ní něco chybělo, pak vězte, že není možné otisknout rozhovor celý tak, jak jej autor dělal, prostě proto, že bychom nedostali do časopisu další příspěvky. Autor se snaží vždy vybrat věci, které považuje za nejzajímavější. Je samozřejmě složité trefit se do vkusu všech. Jinak o sourozencích paní Marie Drahekoupilové hovořit nemohla, i kdyby chtěla. Podle dostupných pramenů byla totiž jedináček. Narodila v roce 1941 v Praze na Vinohradech do dobře situované rodiny stavebního inženýra. Jelikož neměla žádné sourozence, veškerá pozornost rodičů byla upřena na ni, takže ona sama pokládá své dětství za velmi šťastné. Z těchto pramenů se zcela jistě připravovala na rozhovor i autorka Eva Procházková, a proto tímto směrem nepadla pravděpodobně žádná její otázka.

Děkujeme za vaši přízeň a věříme, že nás budete číst i nadále

Lenka Desatová

děkujeme za časopis plný dobrých rad a zajímavých informací. Do nového roku přejeme hodně zdraví, štěstí, síly a také tvůrčích nápadů!

Senioři z Jihlavy

VÁŽENÍ SENIOŘI Z JIHLAVY,

děkujeme a věříme, že nám zachováte svou přízeň i nadále a že budete stále nacházet užitečné informace i texty pro pobavení.

Redakce



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

☐ **Objednat**

☐ **Objednat bez předplatného**

☐ **Objednat předplatné**

☐ **Objednat předplatné bez předplatného**

☐ **Objednat předplatné bez předplatného**

☐ **Objednat předplatné bez předplatného**

pls info zda je v pořádku, zasílal
jsem změnu cca 3 týdny dozadu,
pokud bude třeba pošlu znovu

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení: 234 462 074-7. Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVISŤ RS ČR:

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.

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,
Gočarova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Prof. RNDr. PhMr. Jan Solich, CSc.

Kladno

Cyrila Boudy 1444 – kancelář 125
Telefon: 739 944 655
Úřední hodiny: čt 13–16 hod.
E-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS 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.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské rady MS kraje:
www.ms-seniors.cz

Plzeň

První poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 15 do 17 hodin. Objednávky předem
jsou možné na tel. číslo: 377 421 619
každé pondělí v době od 15 do 18 hod.
a každou středu od 15 do 18 hod.

Ústí nad Labem

Poradna SON a KR seniorů ÚK
Velká Hradební 2, 400 01
Ústí nad Labem, telefon 702 819 424

Zlín

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

UPOZORNĚNÍ

Svoje osobní návštěvy v poradnách
si předem domluvejte telefonicky.
Vyhněte se nepříjemným situacím, kdy
očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti
příslušného odborníka nedostanete.

**POZN.: Ve všech poradnách lze
zakoupit aktuální Dobu seniorů!**

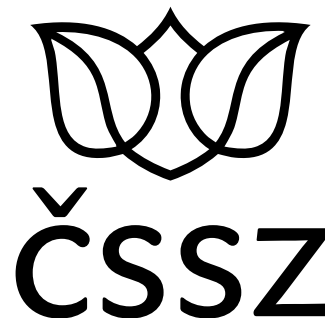


ROZHOVOR

S EVOU
PROCHÁZKOVOU
SI POVÍDALA
**VĚRA
NERUŠILOVÁ**

BEZ ČEKÁRNY

**OKÉNKO
ČESKÉ SPRÁVY
SOCIÁLNÍHO
ZABEZPEČENÍ**



PRŮZKUM:

**JAK SE ŽILO
SENIORŮM
V ROCE 2016**



DALŠÍ ČÍSLO DS VYCHÁZÍ 27. LEDNA 2017

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniuru@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: Matouš Johanides. Tisk: Triangl, a.s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. Production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, Tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@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.