

DOBA seniorů

Č. 2 / XVII. ROČNÍK ÚNOR 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 13
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

20

SERIÁL

Robot,
české slovo,
které dobylo
svět

08

TIP NA VÝLET

Křížem
krážem
labyrinty
a bludišti

05

DS AKTUÁLNĚ

S registrací
na očkování
pomohou poradny
Rady seniorů

06

DS AKTUÁLNĚ

Zapojte se
do projektu
Senioři 2020
Životní příběh

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

IMRICH BUGÁR

**Sport jej provází po celý život
i v seniorském věku**



02

03

SENIOR MĚSÍCE

Senzační senior Josef Procházka slaví 75. narozeniny

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v minulém vydání jsme probírali připravované kroky zdravotnictví kolem očkování na covid-19, jak s nimi zástupce Rady seniorů seznámil ministr Jan Blatný. Mezitím se rozběhlo očkování naplno a na Radu seniorů i k nám do redakce začaly chodit maily s dotazy, jak Rada seniorů tuto akci sleduje, zda bude jednat s vládou, aby přednostně byli očkovaní senioři nikoli od 80, ale od 65 let věku, a podobně. Odpověď na tyto otázky najdete v příspěvku předsedy Rady seniorů na straně 4. Část dotazů směřovala přímo k registraci a registračnímu systému na očkování, na což Rada seniorů zareagovala tak, že seniorům s registrací pomohou bezplatné akreditované poradny. Kontakty a úřední hodiny najdete na straně 5.

Senioři 2020 – Životní příběh. To je název projektu, do kterého se Rada seniorů v posledních týdnech zapojila. Oč jde, jaký je přínos pro seniory, kteří se do něj zapojí, i to, jak se můžete přidat i vy, zjistíte na straně 6.

V minulém vydání jsme vám představili i projekt Českého olympijského výboru Odznak všestrannosti, a vyzvali seniory, aby se do něj rovněž zapojili. Pokud vám předchozí vydání uteklo, nevadí, ve stručnosti se s ním můžete seznámit na straně 15 a pokračovat můžete rozhovorem s legendou české atletiky Imrichem Bugárem, který redaktorce Janě Pištěkové mimo jiné prozradil, jak sportuje v seniorském věku a vysvětlil i to, proč by se senioři do Odznaku všestrannosti měli zapojit.

Protože nouzový stav stále trvá, hledali jsme výstavy, které je možné navštívit prostřednictvím internetu. Tipy a také webové adresy najdete na straně 10.

Ani v únorové Době seniorů nechybí tip na výlet, seriál či soutěže, a tak vám u čtení přejeme příjemnou zábavu.

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS SENIOR MĚSÍCE

03 Josef Procházka

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Očkování, poslední naděje

05 Bezplatné poradny Rady seniorů pomohou s registrací na očkování

06 Napište svůj příběh

12 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

08 TIP NA VÝLET

08 Labyrintárium

10 DS POZVÁNKA

10 Zveme vás na výstavy

14 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

14 Namísto seniorského výstupu procházka

14 Senioři vyhlíží další společné aktivity

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Imrich Bugár

20 SERIÁL

20 55. díl – Když se řekne robot

ROZHOVOR



strana 16

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Bytová poradna

23 Právní poradna

24 Kosmetika

25 Veterinární poradna

26 Zdraví

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

13 Soutěž Labeta

27 Básničky

28 Sudoku

28 Vtipy

29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

JOSEF PROCHÁZKA, JEDEN ZE SPOLUZAKLADATELŮ KLUBU SENIORŮ ŘEPA, SLAVÍ PĚTASEDMDESÁTINY

Patří k vitálním seniorům, kteří zásobují svými příspěvky náš časopis zejména výsledky z pétanqueového klubu Praha Řepa, v jehož čele stojí. Je autorem erotických povídek a v roce 2014 získal titul Senzační senior. Jeho aktivity ve prospěch seniorů jsou o to úctyhodnější, že Josef Procházka patří k hendikepovaným lidem, kteří se pohybují na invalidním vozíku. Proto jsme ho v době, kdy tento aktivní muž slaví 75. narozeniny, zařadili do rubriky Senior měsíce.

Sport měl vždycky v krvi a je trochu paradoxem, že právě kvůli němu skončil na vozíku. V roce 1999 si při havárii na kole poranil páteř a ochrnl od pasu dolů. Po úrazu byl dva roky v léčebně dlouhodobě nemocných a tam nebylo co dělat. Celý den ležel v posteli, mohl jen koukat na televizi. „Pak mě ale posadili na vozík a já mohl ven. Byl tam okruh, tak jsem si nechal poslat stopky a pamatuju si, že prvně jsem ten okruh udělal za tři minuty, a pak jsem ho udělal za minutu čtyřicet. Tak jsem tehdy začal psát básničky a povídky.

O něco později stál u založení Klubu seniorů Řepa. „Naše paní starostka zajistila pro seniory cvičení, kam jsem rád chodil. Jednou nám naše cvičitelka řekla, že se na Kotlářce konají seniorské hry a disciplínami jsou nordic walking, pétanque a štafeta.

A my se přihlásili.“ Dva roky pak hráli v barvách Klubu seniorů Řepa nejruznější seniorské turnaje v Praze. Když se chtěli posunout výkonnostně výš, zjistili, že to nejde. Celorepublikové turnaje v pétanque jednotlivců, dvojic i trojic mohli hrát jen licencovaní hráči ze sportovních klubů. „A tak jsme po téměř ročním úsilí a neskutečném papírování založili SK Pétanque Řepa, z. s. Tím pádem jsme mohli vstoupit do České federace koulových sportů. Udělali jsme si hráčské licence a mohli hrát všechna mistrovství ČR s těmi nejlepšími hráči i 1. českou ligu klubů smíšených družstev. Turnaje pořádané kluby pétanque měly vysokou úroveň. My končili v závěru výsledkových listin. Šokem pro nás byli střelci, kteří naše výborné koule pravidelně vystřelovali od košonků, a díky této dovednosti nás poráželi. Museli jsme se to



naučit také. A povedlo se. Nyní máme v první stovce v žebříčku ČR čtyři hráče, doplníme jen, že v ČR mělo v loňském roce licenci 1020 hráček a hráčů,“ vysvětluje Josef Procházka a dodává, že v SK Pétanque Řepa jsou seniorky a senioři ve věku 62 až 86 let. Pouze čtyři hráči jsou mladší. Podrobnosti i výsledky klubu jsou na linku <http://prazskypetanque.cz>. Akcí se senioři z Řep nejen účastní, ale mnoho jich i pořádají. Největší akcí je turnajový přebor Prahy 17 dvojic v pétanque o poháry paní starostky Jitky Synkové, který je současně i přeborem Prahy 6 dvojic. Tento turnaj je největším seniorským turnajem v Česku.

Pana Procházku si tento sport získal tím, že ho můžete hrát v každém věku. Ve fotbale jako sedmdesátiletý neporazíte dvacetiletého. V pétanque klidně porazíte svého vnuka i pravnuka. A v našem věku, když porazíte někoho mladšího, vás to hodně nabíjí.

Rozvíjí se ale i Klub seniorů v Řepách. Ke sportu se přidala i kultura a postupně se to nabalovalo. „Všechny akce si děláme sami, ale neděláme je jenom pro sebe, naučili jsme se dělat je i pro druhé,“ uzavírá jubilant.



Lenka Desatová

OČKOVÁNÍ, POSLEDNÍ NADĚJE

Největší logistická akce v dějinách odstartovala. V Česku se začalo 27. prosince 2020 s masovým očkováním populace. Zahájeno bylo u zdravotníků a v pobytových zařízeních sociálních služeb, od 15. ledna byl otevřen registr pro osoby starší 80 let a od 1. února by pak měl být přístupný pro všechny další zájemce. Tento termín byl ale posunut s ohledem na dostupnost vakcín.



Pro úplnost je třeba dodat, že v očkovací strategii z počátku prosince je uvedeno, že prioritní skupina seniorů jsou senioři od 65 let věku. Senioři se očkovat chtějí, již první den se zaregistrovalo 109 500 ze 443 841 osob starších 80 let. Ano, jde o poslední naději. Bez rychlého proočkování národa nebudou otevřena divadla, muzea, kulturní památky ani bazény, sportoviště, obchody, hotely či kadeřnictví. Bez rychlého proočkování národa bude stále kolabovat ekonomika, skomírat spolkový život a nemocnice budou stále odkládat operace a preventivní vyšetření. Bez rychlého proočkování národa nedáme jezdit do zahraničí.

U nás v Radě seniorů České republiky jsme loni museli odložit připravené mezinárodní sportovní hry i oslavu k 15. výročí vzniku organizace. Národu tak nemohla být předložena rekapitulace bohaté činnosti Rady ve prospěch růstu kvality života seniorské populace. Oblíbená celonárodní soutěž seniorských dovedností a seniorské krásy Babička roku probíhala převážně virtuální formou. Virtuální formou u nás probíhají jednání předsednictev a kolegií, a dokonce také krajské předsjezdové konference.

Na začátek května byl svolán 4. sjezd Rady seniorů České republiky, doufám, že proběhne tradičně. Nebezpečný a zákeřný vir znemožnil seniorům spokojené stáří. Nemůžeme cestovat, bojíme se osobních kontaktů, sedíme u počítačů a s blízkými komunikujeme přes skype.

O prioritním a masovém proočkování seniorské populace vyjednávala Rada seniorů České republiky se všemi třemi ministry zdravotnictví. Všichni ministři prioritní proočkování seniorům slíbili, zatím se tak nestalo, první na řadě jsou zdravotníci. Ve zdravotnických profesích pracuje v České republice 260 000 osob a my v Radě seniorů ČR chápeme, podporujeme a oceňujeme, že prioritně proočkování budou všichni ti, kteří obětavě, statečně a s nasazením života bojují s covidem-19.

V Polsku a na Slovensku již byly uveřejněny případy „černých očkování“. Mimo nastavené prioritní skupiny se nechali očkovat komunální politici a jejich příbuzní, mladá sportovkyně, dokonce se začalo spekulovat o prioritním proočkování poslanců.

V České republice se zatím objevily případy neoprávněných očkování u rodinných příslušníků zdravotníků a také u dvou komunálních politiků. Pro nás, seniorskou populaci, která denně a zbytečně umírá po stovkách, jsou tyto případy iritující, odporné a zavrženíhodné. Na Slovensku již vláda a parlament schválily zákonem stanovenou pokutu 10 000 eur, kterou zaplatí viníci. Ti mají být trestáni také podle práva trestního za zneužití pravomocí veřejného činitele. V Česku nic takového nemáme, chci nadále věřit, že jediným kritériem přednostního očkování nedostatkou vakcínou bude stále jen a pouze zdravotní rizikovost. A to od všech, kterým společnost v době covidové

katastrofy svěřila výsadu a odpovědnost rozhodovat o životech ostatních. Pokud se tak nestane, máme možnost podávat trestní oznámení.

Veřejná pomoc seniorům starším 80 let zapsat se do Centrálního rezervačního systému byla a je stále úžasná. Zapojila se města, obce, kraje, praktičtí lékaři i městští strážníci.

S poděkováním a úctou deklaruji vděčnost. Očkování se začíná rozbíhat prostřednictvím nemocnic, velká i menší očkovací centra začínají zřizovat stát, kraje, města i obce. Některé dokonce přímo na krajských úřadech. Osobně se domnívám, že střediska očkování by měla být ve všech nemocnicích, kterých v Česku máme 194, a také ve všech ordinacích praktických lékařů (4587).

A zejména chci věřit, že se všechno stihne včas a také že opravdu bude denně proočkováno deklarovaných 100 000 zájemců. Seniorská populace ale nemůže dojíždět 60 km do očkovačích center, očkování by mělo přijít za nimi. A to hned, každé prodlení stojí životy. Znovu opakuji, za rozhodující považujeme ordinace praktických lékařů, jejich obětavost a odpovědnost. Osobně bych uvítal, kdyby mi zítra můj praktický lékař zavolal a mně i manželce nabídl očkování.

Kdy se centrální rezervační systém **otevře i dalším zájemcům, nebylo do uzavěrky jasné.** Obdobně, jako v lednovém vydání Doby seniorů, vyzývám všechny seniorky a seniory, aby očkování využili, jakmile to bude možné. Vnímám je jako naši poslední naději na návrat k normálnímu životu.

Registrace bude možná na www.registrace.mzcr.cz nebo www.crs.uzis.cz, centrální telefonní linka je 1221.

Zdeněk Pernes

PORADNY RADY SENIORŮ POMOHOU I S REGISTRACÍ NA OČKOVÁNÍ

Stejně jako v jarním období i nyní fungují akreditované bezplatné seniorské poradny Rady on-line systému. Fungování telefonních linek je zajištěno a je možno je využít i pro případ, že senioři budou potřebovat pomoci s registrací na očkování. Rada seniorů tak reagovala na dotazy a prosby o pomoc, které se množily v souvislosti se spuštěním registračního systému na očkování.

KONTAKTY A ÚŘEDNÍ HODINY AKREDITOVANÝCH PORADEN

► BRNO

Telefon: 532 269 414
E-mail: poradna.brno@rscr.cz

ÚŘEDNÍ HODINY:

pondělí–pátek: 9–14 hodin

► HRADEC KRÁLOVÉ

Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz,
poradna.hk@rscr.cz

ÚŘEDNÍ HODINY:

PRÁVNÍ PORADNA:
úterý, středa, čtvrtek 14–18 hodin,
SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNÍ
PORADNA: čtvrtek 9–13 hodin,
BYTOVÁ PORADNA:
pondělí a čtvrtek 14–18 hodin

► LIBEREC

Telefon: 485 108 927
E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

ÚŘEDNÍ HODINY:

Pondělí 8–12 hodin,
úterý 8–16 hodin,
středa 13–17 hodin,
čtvrtek 8–12 hodin

► OLOMOUC

Telefon: 585 562 107
nebo 774 345 670
E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

ÚŘEDNÍ HODINY:

pondělí 8–12 a 12,30–16,30 hodin,
čtvrtek 8–12 a 12,30–15,30 hodin,
od 15,30–16,30 pouze objednaní

► OSTRAVA

Telefon: 596 104 222
nebo na 777 810 174 Ing. Karel Žák
E-mail: krajska.rada@ms-seniors.cz nebo poradna.ostrava@rscr.cz

ÚŘEDNÍ HODINY:

Právní poradna Mgr. Sonja Brlohová,
Telefon: 737 106 451, úterý a středa 13–17 hodin

► PRAHA

Telefon: 222 560 135-137
E-mail: rscr@rscr.cz
nebo poradna.praha@rscr.cz

ÚŘEDNÍ HODINY:

pondělí 14–18 hodin,
úterý 14–18 hodin,
čtvrtek 14–18 hodin



NAPIŠTE SVŮJ PŘÍBĚH

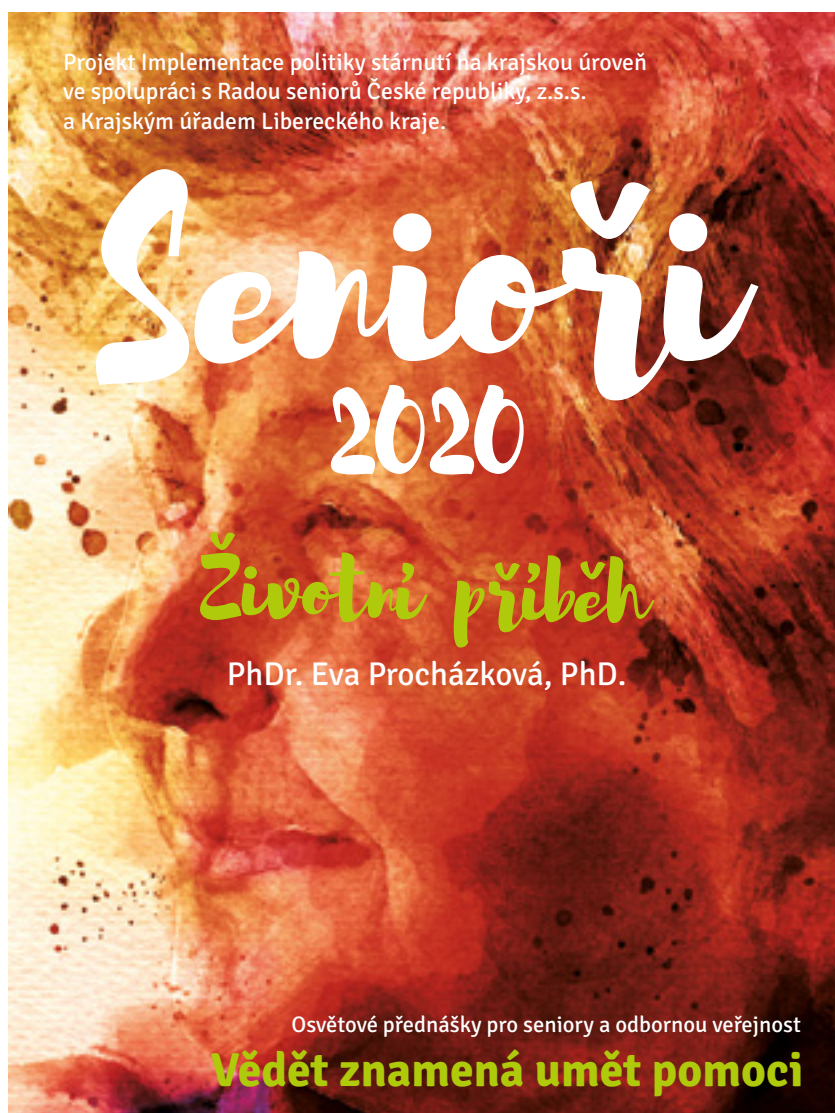
Senioři 2020 – Životní příběh. Tak se jmenuje unikátní projekt, s nímž přišla Mgr. Pavla Řechtáčková, krajská koordinátorka Ministerstva práce a sociálních věcí projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň.

Společně s Libereckým krajem a PhDr. Evou Procházkovou, PhD, která je šířitelem tohoto způsobu práce se seniory, začala pracovat na jeho realizaci. A se žádostí o spolupráci se obrátila i na Radu seniorů ČR. Původně to měla být konference pod názvem Senioři 2020 na téma Životní příběh, ale jelikož nemohla být vzhledem k pandemickým opatřením realizována, přenesl se celý projekt, jako mnoho dalších, do virtuálního prostředí.

Připravované konferenci předcházela celá řada kulatých stolů ve všech krajích ČR v rámci projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň Ministerstva práce a sociálních věcí, na nichž přednášela PhDr. Eva Procházková, PhD, na téma Životní příběh seniora a péče. Ta se tímto inovačním způsobem péče o seniory zabývá již dlouhá léta a vydala na toto téma i několik knih.

Kulatých stolů se zúčastnili nejen senioři, ale také odborníci z oboru sociálních i zdravotních služeb. „Ohlasy z kulatých stolů, které jsme uspořádali v roce 2019, byly velmi pozitivní. Následně se na nás začali obracet nejen pečovatelé, ale i zástupci odborných škol se žádostí o podrobnosti. Představený systém biografické péče o seniory je zaujal natolik, že se rozhodli začlenit ho do učebních osnov,“ popisuje Pavla Řechtáčková s tím, že zmíněná konference měla být završením celého projektu. „To vše nás vedlo k rozhodnutí projekt přenést i do virtuálního prostředí.“

V jeho rámci chceme seniorům pomoci vytvořit si knihu jejich života. Psaní knihy samozřejmě může seniorům vyplnit čas, kdy nemohou být se svými blízkými. V seniorském věku má navíc člověk zkušenosti na rozdávání a může se ohlédnout, bilancovat



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Projekt: Implementace politiky stárnutí
na krajskou úroveň
CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_017/0006207


#seniořivkrajích



 Liberecký kraj



Na projektu se podílelo Ministerstvo práce a sociálních věcí v rámci projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, Krajský úřad Libereckého kraje, a to finanční podporou, díky níž bylo možné projekt zrealizovat, dále PhDr. Eva Procházková, PhD, jako odborná lektorka a Rada seniorů ČR.



PhDr. EVA PROCHÁZKOVÁ, PhD

Ve svém oboru na péči o klienty s demencí se věnuje studiu psychobiografického modelu. Téma Biografie – životní příběh a její uplatnění v plánech péče a péči přímé, přednáší v Národním centru ošetrovatelství nelékařských zdravotnických oborů v Brně a ve vzdělávacím centru Červeného kříže ve Vídni v Rakousku. V současnosti se podílí na vědeckovýzkumných pracích Evropské sítě pro vědu a výzkum psychobiografické péče a je členkou odborné komise pro udělování ceny E. Böhma za inovativní přístup v péči za spolupráce odborného časopisu Lazarus v Rakousku. V České republice založila Institut Erwina Böhma a propaguje tento inovační způsob péče s cílem humanizovat péči o seniory v ČR.

a tak trochu se nad svým životem třeba i s trochou nadhledu a humoru zamyslet. Díky psaní se přenesou do dob, kdy boty byly vzácností, počítáme jsme neznali, a pokud jsme si chtěli s někým popovídat, museli jsme si za ním zajít. Vybaví se jim vzpomínky na důležité události i osoby jejich života.

„Kniha však nemá sloužit jen pro pobavení. Má i další úkol – být pomocníkem pro individuální péči a přístup ke konkrétnímu seniorovi jako člověku, a to úžasné osobnosti,“ přibližuje cíl projektu Pavla Řečtáčková se slovy, že nikdo z nás neví,



kdy bude potřebovat pomoc dobrovolníků, pečovatелů či sociálních pracovníků, ať již z důvodu nečekaného zranění, nemoci, či zákazu vycházení. „Ne vždy se o seniora mohou postarat jeho blízcí. Pokud se pak senioři v takové situaci ocitnou, docení tuto knihu oni sami i tým pečujících. Pomocník si přečte konkrétní příběh, zjistí, jaký senior je, co má rád, co je pro něj důležité, jací lidé sehráli v jeho životě důležitou roli, a bude se mu se seniorem daleko lépe komunikovat. Najednou přestane být anonymním člověkem a snáze si spolu vytvoří pouto, což je právě pro seniory velmi důležité. Zkrátka ani v nelehké situaci nebudou mít pocit, že jsou sami. A o to tady jde,“ shrnuje Řečtáčková.

S psaním životního příběhu vám pomůže Eva Procházková v sérii videí. Na webových stránkách Rady seniorů ČR www.rscr.cz najdete od-

kaz s názvem Senioři 2020. Stačí na něj kliknout a ocitnete se na stránce projektu. Na ní jsou umístěny odkazy na čtyři videa, na nichž se právě doktorka Procházková podílela. Ta vás povedou krok za krokem a dlužno dodat, že jsou opatřena i titulky.

V prvním videu vysvětlí, co to vlastně životní příběh je, ve druhém videu na konkrétním případě seniorky uvidíte, jak může takový příběh pomoci při komunikaci s pečujícími osobami, ve třetím se dozvíte, co se s vaším příběhem stane, pokud se do něj pustíte, a poslední video vám vysvětlí, jak příběh sepsat.

Na stránce najdete i sešit vytvořený pro účely projektu, který si můžete stáhnout a vytisknout nebo požádat někoho jiného, aby vám ho vytiskl.

Budeme rádi, když nám napíšete o svých zkušenostech s tímto projektem, a to na mail časopisu Doba seniorů – dobasenioru@rscr.cz.

KŘÍŽEM KRÁŽEM LABYRINTY A BLUDIŠTI

OTEVÍRACÍ DOBA:

denně 10:00 - 17:00 hodin.

VSTUPNÉ: 90 Kč,

slevu mají senioři nad 65 let, děti do 15 let, studenti po předložení průkazu, držitelé ZTP a ZTP/P

V dnešním tipu na výlet vás pozveme na unikátní místo, které můžete navštívit v každou roční dobu. Je venku, takže ani případné uzávěry vám výlet nepokazí. I riziko zranění je takřka minimální. Zveme vás do zámeckého parku v Loučni, kde se na ploše třiaadvaceti hektarů nachází skutečná rarita – labyrintárium.

Pod tímto názvem se ukrývá celkem dvanáct bludišť a labyrintů a je jen na vás, které během svého výletu navštívíte. Ale možná že stihnete všechny a rozhodně to stojí za to. Každý labyrint či bludiště je totiž jiný, a navíc je každý z jiného materiálu. Mezi nimi vede naučná stezka s informacemi o historických kořenech i současnosti labyrintů a bludišť.

LABYRINT VERSUS BLUDIŠTĚ

Že netušíte, jaký je rozdíl mezi bludištěm a labyrintem? Je to prosté. V labyrintu je jediná cesta, která vede k cíli, zatímco v bludišti jsou rozcestí, ovšem k cíli nevede každá z cest.



1. BUXUSOVÉ BLUDIŠTĚ

tvořené z věčně zelených keřů je připomínkou klasických, ornamentálně pojatých labyrintů známých z barokních zámeckých zahrad.

2. SVĚTELNÝ LABYRINT

zabírá v souladu střed otevřeného zámeckého nádvoří. Přes den je velmi nenápadný, své kouzlo ukáže po setmění

3. TRAVNATÝ LABYRINT

má v kruhovém půdorysu zakonponován tvar kříže. Cesta vede drcenou antukou, předěly mezi cestami pak vytváří travnatý drn.



4. TISOVÉ BLUDIŠTĚ

je největší mezi loučeňskými bludišti a labyrinty. Do nitra bludiště se vstupuje přes schodišťovou lávku. Cestu ke druhé z lávek, která vás ze spleťitého bludiště vyvede, musíte najít vy. Anebo můžete dřevěné lávky použít jen pro lepší orientaci coby vyhlídkové věže a bludiště projít klasicky – tak, abyste nevynechali

žádné ze tří kruhových prostranství v jeho nitru.



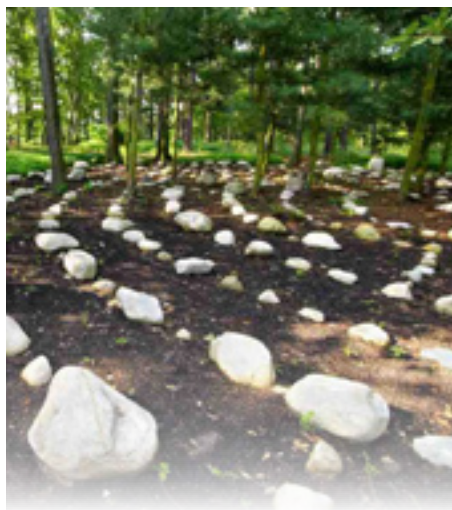
5. DLÁŽDĚNÉ BLUDIŠTĚ

je spíš menší, zato je kouzelné svou variabilitou. Je vystavěno v kruhu z pálených glazovaných dlaždic tří barev, z nichž jedna je použita pro body, ve kterých se cesta rozděluje na dvě větve ve zbylých dvou barvách. Už před vstupem do bludiště se můžete rozhodnout, zda budete tyto větvící body ignorovat a celou cestu absolvujete po cestě jedné barvy, nebo budete pro zpestření v místech křížení pravidelně střídát cesty obou barev.

6. PALISÁDOVÉ BLUDIŠTĚ

vybudované z řetězcích se hraček smrkových kůlů má tvar obřího otisku lidského chodidla. To poznáte až v samém závěru, když se dostanete až k vyvýšenému můstku. Z můstku

se pak spustíte zpátky na zem sklu-
zavkou, která bez problémů svez
i dospělý. Pokud uprostřed bloudění
zjistíte, že rozlehlé palisádové bludiš-
tě je pro vás velkým oříškem, můžete
se dát na ústup a hned na několika
místech z bludiště vyjít unikovými
kovovými vrátky.



7. KAMENNÝ LABYRINT

odkazuje svým stylem na laby-
rinty dávných Keltů. Valouny, které
posloužily jako stavební materiál,
byly vyzdvíženy ze dna řeky Labe.

8. PROVAZOVÉ BLUDIŠTĚ

je v podstatě spleť systém
lan o čtyřech různých barvách.

9. PÍSKOVCOVÝ LABYRINT

je vytvořen z opracovaného,
dokonale zarovnaného pískovce. Pís-
kovcový labyrint nabízí také bonus
navíc – velkou část parku odtud máte
jako na dlani.



10. PRSTOVÝ LABYRINT

zdoáte pouhým prstem. Ten
totiž pohodlně stačí, abyste jím laby-
rint vytesaný do boku mohutného
menhiru prošli.



Palisádové bludiště



Písmenkový labyrint

11. PÍSMENKOVÝ LABYRINT

tvorí dlaždice imitující řez
stromem a mají na sobě písmena. Po-
kud se jich budete držet a postupovat
po textu písně Jede, jede poštovský
panáček, najdete zaručeně jeho střed.
A proč právě tato píseň? Nebyla
zvolena náhodou, ale poukazuje na
skutečnost, že majitelé loučeňského
zámku Thurn-Taxisové byli zaklada-
teli evropské pošty.

12. LABYRINT KRÁLE KARLA IV. – KRÁLOVSKÝ LABYRINT

Vybudováním tohoto labyrintu byl
přidán k odkazu Karla IV. prvek,
který patřil k době tohoto panovní-
ka, ale nebyl v Čechách zrealizován.
Když v roce 1344 položil Karel IV.
základní kámen Svatovítské katedrá-
ly, byly chrámové labyrinty součástí



monumentálních gotických katedrál
ve Francii a v Německu. Kamenný
labyrint se nacházel podle historic-
kých pramenů na počátku 14. století
mimo jiné v katedrále v Remeši, ve
které byli korunováni francouzští
králové, a zde se zúčastnil malý Karel
korunovace v roce 1328.

ZVEME VÁS NA VÝSTAVY

Pokud vám chybí kultura a máte rádi výstavy, máme pro vás několik tipů z on-line prostředí, kam mnohá muzea a galerie své expozice přesouvají. A protože brány těchto institucí ještě nějakou dobu zavřené budou, zkuste je navštívit aspoň tímto způsobem.

KORONA V NÁRODNÍM MUZEU



Název nás zaujal, asi není třeba dlouze vysvětlovat proč, a tak jsme klikli. V upoutávce jedné z expozic, které si můžete prohlédnout virtuálně, jsme si přečetli, že je věnována téměř zapomenuté světici svaté Koroně, která se v době nové nákazy stala opět populární. Součástí je ale také dokument o nakažlivých nemocích, které se na našem území vyskytovaly v minulosti, a popisuje, jak se před nimi snažili naši

předkové chránit v době, kdy ještě nebylo očkování ani antibiotika. Dodejme, že na vás čekají tři tematicky dělená videa. První je věnováno osobnosti svaté Korony, druhé nakažlivým nemocem a třetí pak nese název Ochrana pomocí víry.

Všechny expozice, ale i pozvánky na výstavy připravované, najdete na odkazu <https://www.nm.cz/virtualne-do-muzea/online-vystavy>.

Doplňme ještě, že Národní muzeum nezapomnělo ani na děti. Kromě on-line výstav pro ně připravilo i soutěže a tvoření. Za pozornost jistě stojí oddíl Učíme se s muzeem, jehož prostřednictvím se děti jinou formou seznámí s tématy, s nimiž se dříve či později potkají během školní výuky.

Tyto aktivity najdete na <https://www.nm.cz/virtualne-do-muzea/narodni-muzeum-pro-deti>.

NÁRODNÍ GALERIE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Pokud jste se trochu lekli, není důvod. Nemusíte brouzdat po sociálních sítích, abyste mohli virtuální prohlídky navštívit. Stačí si otevřít stránku Národní galerie on-line (<https://www.ngprague.cz/onas/novinky/ngp-online>). Na jednotlivé výstavy jsou tu totiž umístěny odkazy, na ty stačí kliknout a už můžete sledovat bez ohledu na to, zda zůstáváte na stránce galerie, nebo jste se ocitli na facebooku či youtube.

Galerie se chystá tímto způsobem zpřístupnit i sbírkové expozice či



místa, která zůstávají návštěvníkům běžně skryta. Speciální formát s názvem Do you have a minute představí jednotlivá významná díla ze sbírek Národní galerie. Vyplatí se tedy občas na stránky galerie zavítat.

MUZEUM HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY



Konzervovaná minulost či sametová revoluce v plakátech, to je malá ochutnávka z on-line nabídky tohoto muzea. Určitě vám neujde, že nabízí výstavy webové nebo virtuální. Jaký je v tom rozdíl? Také jsme ne-
tušili, teprve po kliknutí na jednotli-

vé odkazy jsme byli takříkajíc doma. Webová výstava je v podstatě popis výstavy, která v muzeu byla nebo je, doprovázený fotkami, zejména exponátů. Zatímco na virtuální výstavě budete přeneseni do výstavních prostor, můžete si místnost po-

otočit a podívat se, co vše se v ní nachází, a tímto způsobem se seznámíte s exponáty. Aktuální seznam dostupných výstav najdete na <http://www.muzeumprahy.cz/vystavy/?upcoming=0&archive=0&place=0&virtual=2>.

MORAVSKÉ ZEMSKÉ MUZEUM

I zde najdete na webu záložku virtuální muzeum – <http://www.mzm.cz/virtualni-muzeum-mzm/>. Odkazů tady najdete opravdu hodně. Můžete nahlédnout do zavřených výstav a expozic, k vidění je například výstava Do Brna široká cesta, v níž ožívají kramářské písně se světskou tematikou. Nebo Čas rytířů dalekých moří. Po kliknutí na příslušný odkaz už se na další stránce otevře video a stačí je jen pustit. Najdete tu ale i něco navíc. Třeba didaktické listy pro některé výstavy či expozice, ale také návody na tvoření, a tak si můžete třeba vyrobit loutku Charlieho Chaplina podle návodu Ondřeje Sekory.



MUZEUM STŘÍBRA V KUTNÉ HOŘE



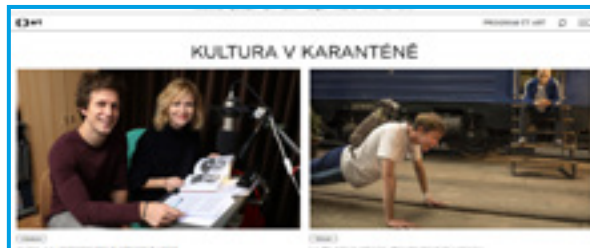
Tady vás nečekají videa. Muzeum vás s výstavami seznámí prostřednictvím jejich prezentací. Po kliknutí na odkaz Vstupte se otevře série textových dokumentů doplněných snímkem, ale ani to jim na zajímavosti neubírá. Seznámit se můžete třeba s výstavou Stavitelé katedrál, zejména prostřednictvím fotografií se můžete vydat po Kutné Hoře v dobách minulých. Tímto způsobem jsou zpracovány i zajímavé výstavy z předchozích let. Jeden tip od nás. Pokud se vám bude zdát písmo příliš malé a špatně čitelné, klikněte na obrázek s textem, tím se zvětší a pokud to bude stále málo, klikněte znovu. Nabídku virtuálních prohlídek najdete na <https://www.cms-kh.cz/virtualni-vystavy>.

KULTURA V KARANTÉNĚ NA ČT ART



Pestrá nabídka z oblasti kultury najdete rovněž na webových stránkách Česká televize. Stačí zadat <https://art.ceskatelevize.cz/> a otevře se před vámi nápis Kultura v karanténě. Můžete si tu třeba poslechnout poezii, přenést se můžete do českých a moravských galerií, nechybí recenze ani filmy. Z nabídky si určitě vyberete.

EXTRA TIP NA ZAJÍMAVOU STRÁNKU



Když jsme hledali, nač bychom vás pozvali, zaujaly nás webové stránky Akademie věd České republiky. V sekci pro veřejnost totiž najdete i odkaz online-vystavy (nebo prostě zadejte do vyhledávače tento odkaz – <https://www.avcr.cz/cs/pro-verejnost/veda-na-doma/online-vystavy/>). Najdete tu odkaz na komentovanou virtuální prohlídku Uprostřed koruny Českého muzea východních Čech nebo se přenesete do Pavlova prostřednictvím videa Pavlov: **V krajině lovců a sběračů.**

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

Připravujeme také možnost objednání jednotlivých článků, což už je ale přece jen technicky, a tedy i finančně náročnější. Co zatím nechystáme, je on-line portál Doba seniorů, a to zejména proto, že nemáme kmenové zaměstnance a fungujeme s externisty a dobrovolníky, takže zatím nejsme schopni zaručit denní aktualizaci a novinky. A důležité informace se navíc objevují na webu Rady seniorů.

Elektronické předplatné objednávejte na dobaseniour@rscr.cz, na mail s dotazem vám budou zaslány fakturační údaje a po připsání platby vám bude odesílána Doba seniorů elektronicky.



► CELOROČNÍ

12 VYDÁNÍ – 10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ – 13 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 Kč

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 Kč / VYDÁNÍ



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spořovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. 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: dobaseniour@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

Zimní „zahřívací“ recepty od Labety

Labeta

S tradičním českým výrobcem Labeta jsme připravili tentokrát několik tipů pro zahřátí. Ale nebudou to punče nebo nápoje...



Zázvorové želé s pomerančem

Zázvor je zdravý, v zimě zahřeje a formou želé ho budete mít stále po ruce. Ideální je do čaje či limonád, ale velice chutné je i na palačince. Labužnický tip? Přidejte lžičku do ohřátého moštu.

Co potřebujete (na 2 skleničky à 150 ml):

100 g kořene čerstvého zázvoru, 1 velký pomeranč (ideálně v bio kvalitě), 1 citrón, 100 g třtinového cukru (lze i více či méně podle chuti), 2 vrchováté lžičky Ovocného pektinu Labeta. Pokud máte zázvor méně šťavnatý, klidně ho použijte víc, ale maximálně o 50 gramů. Pokud pomeranč nemáte v bio kvalitě, namočte jej celý na půl hodinky do octového roztoku (na 1 díl octa asi 9 dílů vody) a poté jej opláchněte.

Postup:

Připravte si nejprve čisté, nejlépe vysterilizované skleničky. Zázvor důkladně očistěte, slupka jde nejlépe oloupat lžičkou (nahradí škrabku). Očištěný zázvor můžete buď

nastrouhat, pokud chcete v želé zázvor takto zachovat, nebo jej nakrájejte na kousky a ty pak vyjměte. Z pomeranče škrabkou oloupejte kůru, klidně stačí i jen z půlky, a tu nakrájejte na proužky. Pak z pomeranče i citronu vymačkejte šťávu. Do kastrůlku vložte nakrájený nebo nastrouhaný zázvor, šťávu z pomeranče a citronu a také nakrájenou pomerančovou kůru. Přidejte cukr, zalijte vodou a vše přiveďte k varu. Povařte jen na velmi mírném plameni asi 10 minut, dokud se ze zázvoru neuvolní silice. Nakonec rozmíchejte ve lžici cukru pektin a vmíchejte do směsi, povařte společně ještě 5 minut. Ještě horké želé nalijte do připravených skleniček.

TIP: Do želé můžete vmíchat i trošku kurkumy, která má skvělé antibakteriální a prohřívací vlastnosti. Dobrý je v něm i med, ale ten zásadně přidávejte až po odstranění směsi z plotny a už ho nevařte, ztratil by tak veškeré vitaminy a prospěšné látky.



Kořeněný dýňový džem s pomerančem

Tento džem se dá vyrobit takřka z jakékoliv dýně, vhodné jsou zejména druhy: muškátová, máslová nebo hokkaido. Hokkaido má oproti ostatním výraznější chuť i barvu, takže i na džem je ideální. Pořád je ale dýně méně chuťově výrazná než ovoce, nebojte se tedy džem pořádně ochutit, kořením i cukrem. Pokud použijete cukr třtinový, džem bude mít temnější barvu, pokud tedy chcete jasnější oranžovou, dejte cukr klasický.

Co potřebujete:

800–1000 g očištěné dýně (v našem případě hokkaido), 300 g třtinového cukru (nebo podle chuti), 200–400 ml vody (aby voda byla asi do poloviny množství dýně), 1 pomeranč, 1 citrón, 1 lžička mleté skořice, 1 lžička mletého kardamomu, 1/2 lžičky mletého hřebíčku (nebo 2 celé), 1 lžička Kyselin citrónové Labeta, 1 vrchovatá lžička Ovocného pektinu Labeta

Postup:

Z očištěné dýně vyjměte

semínka a nakrájejte ji na kousky, klidně na větší. Pokud máte dýni hokkaido, netřeba ji loupat, jinou dýni je třeba nejdříve zbavit slupky. Nakrájenou dýni vložte do hrnce a podlijte vodou. Přidejte cukr, kyselinu citrónovou, veškeré koření a také šťávu z pomeranče a citronu. Povařte, dokud dýně zcela nezměkne. Až bude dýně měkká, i s nálevem ji rozmixujte (pokud jste dali celý hřebíček, nejprve jej vyjměte). Do rozmixované dýně přidejte pektin rozmíchaný se lžící cukru a ještě pár minut na mírném plameni povařte. Ještě horký džem plňte do připravených skleniček, důkladně je uzavřete a na pár minut otočte dnem vzhůru, čímž se zakonzervují. Skleničky s džemem také můžete zavařit v hrnci s vodou na 80 °C přibližně po dobu 20 minut.

TIP: Jste milovníci perníčků? Samostatné koření v džemu můžete zaměnit za 1–2 lžičky perníkového koření, s ním bude džem také velmi lahodný.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Labeta

Jakou ingredienci Labeta najdete v dnešních receptech?

Tři z vás vyhraji balíček směsí a přípravků od Labety.

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

LABETA je tradiční český výrobce směsí na pečení, vaření a želírování **ve variantě konvenční i BEZ LEPKU**.

S Labetou máte raz dva hotovo. Kompletní sortiment seženete celoročně na e-shopu www.labeta.cz.

NAMÍSTO SENIORSKÉHO VÝSTUPU PROCHÁZKA



Nad městem Humpolec se nachází zřícenina hradu Orlík. Právě na ni se pravidelně na Nový rok vydávají i senioři-turisté na tradiční výstup ve skupinách. Letos to bohužel nebylo možné. Ale protože bylo 1. ledna krásné slunečné počasí, mohl si každý ma-

lou procházku do těchto končin udělat sám. A tak jsme v tradici tímto způsobem pokračovali. Dlužno dodat, že nás zde čekalo překvapení. Kvůli kůrovcové kalamitě se i v těchto lesích muselo kácet, a tak se místo změnilo k nepoznání. Byl to smutný pohled na vyká-

cený les. Náhodou jsem se tam setkala s dalšími seniory-turisty, tak jsme si udělali společné foto jako vzpomínku na tuto nevlídnou covidovou dobu.

Jana Reichertová

Foto: autorka

SENIORŮ VYHLÍŽEJÍ DALŠÍ SPOLEČNÉ AKTIVITY

Čilá spolupráce seniorských organizací z Královéhradeckého a Olomouckého kraje pokračovala i v loňském roce. S nostalgií listují v současné době jejich účastníci ve fotografiích.

Vzpomínají třeba na to, kdy se do Hradce Králové vypravily kluby ze Střene, Lazce a polská Slunečnice. Hradečáci pro ně připravili mimo jiné návštěvu muzea Petrof, digitál-

ního planetária, prohlídku zámku Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou, nechyběla plavba loděmi po Labi či výlet turistickým vláčkem do hradeckých lesů. Na společném posezení v Klubu Mánesova se pak promítaly krátké filmy ze života hradeckých seniorů, k poslechu i tanci pak zahráli a zazpívali manželé Bisovi.

Všichni účastníci se shodují na tom, že se rádi baví, sportují a poznávají nové věci i sebe navzájem. Díky tomu totiž zapomínají stárnout. Proto si přejí, aby se brzy mohly konat další společné akce, které jim přinášejí inspiraci i zpestření života.

Marcel Kraus, Eva Sommerová

Foto: autoři



ZAPOJTE SE S NÁMI DO ODZNAKU VŠESTRANNOSTI

Máte-li rádi pohyb ve všech jeho podobách, pak je tato výzva určena právě vám. Zapojte se s námi do Odznaku všestrannosti. Cílem této akce Českého olympijského výboru je přivést k aktivnímu a pravidelnému pohybu co nejvíce seniorů, protože pohyb je důležitý v každém věku, a dnes, kdy je třeba zvyšovat obranyschopnost a odolnost organismu, to platí dvojnásob.



Deset disciplín Odznaku všestrannosti je sestaveno tak, že napomáhají komplexnímu rozvoji. Za dosažené výkony jsou posléze přidělovány body. Bodové tabulky sestavili duchovní otcové víceboje – olympijští vítězové v desetiboji Robert Změlík a Roman Šebrle, kteří disciplíny vymysleli. Poslední věkovou kategorií v tabulkách je věk 66+. My ale ze zkušenosti víme, že

sportují i starší senioři. Pokud se do akce zapojíte, pomůžete tak Českému olympijskému výboru tabulky dopracovat, doladit a nastavit na míru seniorům.

Všechny disciplíny najdete na webové stránce <http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/verejny-odznak-vsestrannosti/discipliny>, kde u některých disciplín jsou i videa s jejich správným pro-

vedením. Zapojit se můžete s kamarády, stejně jako s vnoučaty. Jen nezapomeňte, že každému sportovnímu výkonu musí předcházet příprava v podobě rozcvičení (střeh, poklus na místě, rozhýbání horní/dolní části těla, kroužení v bocích, dýchací cvičení).

Přihlásit se můžete na webové stránce <http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/verejny-odznak-vsestrannosti/> nebo můžete využít proklik umístěný na stránce Rady seniorů ČR www.rscr.cz. Pokud chcete pomoci nastavit tabulky olympijských vítězů, vyplňte heslo Rada seniorů.

Pro nejaktivnější sportovce z každého z třinácti krajů, kde má Rada seniorů krajskou Radu, připravil Olympijský výbor dárek. Do soutěže o dárky od Českého olympijského výboru budou zapojeni i ti, kteří nám pošlou tipy na disciplíny pro seniory. Ty můžete posílat do naší redakce, a to jak poštou, tak mailem.





IMRICH BUGÁR

**Sport jej provází po celý život
i v seniorském věku**

Nejen v Československu, ale i ve světě získal celou řadu cenných úspěchů, vyhrál desítky závodů, mítinků, na svém kontě má i titul mistra světa. Imrich Bugár bezesporu patří mezi historicky nejlepší světové diskaře. Přes pětatřicet let je dokonce stále držitelem českého rekordu v hodu diskem. Pro Dobu seniorů zavzpomínal nejen na svou zářnou sportovní kariéru, ale také se mimo jiné svěřil, kdo mu v současné době dělá v životě největší radost nebo proč je pravidelný pohyb i v seniorském věku tak důležitý.

**CO POVAŽUJETE ZA NEJKRÁS-
NĚJŠÍ ZÁŽITEK VE SVÉ BOHATÉ
SPORTOVNÍ KARIÉŘE? A NA JAKÉ
MOMENTY SVÉ BOHATÉ A ÚSPĚŠ-
NÉ KARIÉRY NEJRADĚJI VZPOMÍ-
NÁTE?**

Nejkrásnější zážitek v kariéře ví-
dím v roce 1983, kdy se poprvé
konalo mistrovství světa v atletice,
bylo to v Helsinkách ve Finsku, a já
jsem se tehdy stal úplně prvním
mistrem světa v hodu diskem.

Vzpomínám na všechny úspěšné
závody a také na několik krásných
zájezdů se sportem – třeba na ces-
tu kolem světa v rámci Světového
poháru v Austrálii, kde jsem tehdy
závodil za družstvo Evropy.

**JAKÝ JE TO PRO SPORTOVCE
POCIT NĚST VLAJKU SVÉ ZEMĚ
BĚHEM SLAVNOSTNÍHO ZAHÁJENÍ
OLYMPIJSKÝCH HER, NAVÍC KDYŽ
VÁS V DANÝ OKAMŽIK SLEDUJE
DOSLOVA CELÝ SVĚT? VÁM SE
TO POŠTĚSTILO HNED DVAKRÁT,
A TO NA LETNÍCH OLYMPIJSKÝCH
HRÁCH V MOSKVĚ V ROCE 1980
A PAK JEŠTĚ O OSM LET POZDĚ-
JI NA LETNÍCH OLYMPIJSKÝCH
HRÁCH V SOULU.**

Nést vlajku svojí země při slavnost-
ním zahájení olympijských her je
velká pocta od ostatních sportovců
i trenérů a jsem hrdý na to, že jsem
to absolvoval.

**VZPOMENETE SI JEŠTĚ NĚKDY NA
OLYMPIJSKÝ ROK 1984? TEHDY
SE VÁM SKUTEČNĚ VELMI DAŘI-
LO, MĚL JSTE VYNIKAJÍCÍ FORMU
A PORÁŽEL JSTE TY NEJLEPŠÍ
DISKAŘE, DOKONCE BY SE DALO
ŘÍCI, ŽE JSTE V TÉ DOBĚ BYL NA
VRCHOLU SVÉ KARIÉRY. ALE NA-
KONEC Z POLITICKÝCH DŮVODŮ
JSTE SE JAKO VŠICHNI SPORTOVCI
Z VÝCHODNÍ EVROPY NESMĚL
LETNÍCH OLYMPIJSKÝCH HER
V LOS ANGELES ZÚČASTNIT.**

Je to bohužel velká černá tečka
v mém sportovním životě, proto-
že jsem byl tehdy nejlepší na světě
a můj nejslabší výkon v tom roce by
stačil na bronzovou medaili. Kdy-
bych tehdy na ty olympijské hry do
Los Angeles mohl jet, určitě bych
zabojoval o zlato.



**„Jako bývalý
házenkář jsem
jednou při
sedmimetrovém
hodu zlomil kotník
brankáři a potom
už jsem se bál na
brankáře vystřelit,
a tak jsem se tehdy
rozhodl svou sílu
vložit raději do
disku.“**

**JAK VIDÍTE BUDOUCNOST SVÉ
DISCIPLÍNY V SOUČASNÉ DOBĚ,
BEZ OHLEDU NA KORONAVIROVÁ
OMEZENÍ?**

V hodu diskem je nyní několik zá-
vodníků, kteří jsou schopní házet
kolem 70 metrů, například Švéd
Daniel Stahl nebo Litevec Andrius
Gudžius, oba to jsou velmi zkušené
atleti. Ale najdou se i další, mladší,
kteří jistě budou atakovat hranici
kolem 68 až 69 metrů.

**MÁME U NÁS V TOMTO SPORTU
ŠIROKOU ZÁKLADNU A V SOU-**

**ČASNOSTI NĚJAKÉ TALETOVANÉ
NADĚJE?**

U nás zrovna moc nadějných zá-
vodníků na disk není, jenom dvoj-
čata Michal a Jakub Forejtovi, kteří
snad v roce 2021 začnou atakovat
šedesátimetrovou hranici.

**KDY A PODLE ČEHO SE VŮBEC
POZNÁ TALETOVANÝ DISKAŘ?
ŽE DOKÁŽE HODIT DALEKO, NEBO
JE V TOMTO PŘÍPADĚ DŮLEŽITĚJŠÍ
SPRÁVNÁ TECHNIKA HODU?**

Talentoovaný diskař musí mít hlav-
ně dobré tělesné parametry – tedy
výšku přes 190 centimetrů, rozpětí
paží přes 210 centimetrů a dobrou
koordinaci pohybů. A především
chuť do tréninku a také mít snahu
se co nejvíce zlepšovat.

**ZMĚNILA SE NĚJAK VAŠE DISCI-
PLÍNA OD TÉ DOBY, CO JSTE ZÁ-
VODIL? TŘEBA MATERIÁL, VÁHA
DISKU NEBO TECHNIKA HODU?**

Vlastně ani ne. Hod diskem je
v podstatě stále stejná disciplína,
to platí pro váhu i rozměry disku.
Ten musí mít dva kilogramy a je
jedno, z jakého materiálu je vyro-
bený.

**PAMATUJETE SI JEŠTĚ NA OKA-
MŽIK, KDY JSTE SE DEFINITIVNĚ
ROZHODL, ŽE SE BUDETE VĚNO-
VAT PRÁVĚ HODU DISKEM?**

Jako bývalý házenkář jsem jednou
při sedmimetrovém hodu zlomil
kotník brankáři a potom už jsem
se bál na brankáře vystřelit, a tak
jsem se tehdy rozhodl svou sílu vlo-
žit raději do disku. A svého tehdej-
šího rozhodnutí rozhodně nelituji.

**PROČ JSTE SI VYBRAL
ZROVNA DISK?**

Hod diskem je rotační disciplína,
kde rozhoduje technika, síla a ob-
ratnost. Byl jsem sám zvědavý, jest-
li to skutečně zvládnou, a nakonec
se to opravdu podařilo.

**JSTE SPORTOVNĚ NADANÝ, BAVILY
VÁS TAKÉ JINÉ SPORTY?**

Nejvíce se mi líbila házená a později
ještě nohejbal. Ten jsme často hrá-
vali během rozcvičení před trénin-
kem na disk.



MÁTE TŘEBA PŘEDSTAVU, CO BYSTE V ŽIVOTĚ DĚLAL, KDYBYSTE SE NEVĚNOVAL HODU DISKEM NA VRCHOLOVÉ ÚROVNI?

Asi úplně konkrétní představu, co bych dělal, kdybych neházel diskem, nemám. S největší pravděpodobností bych zůstal doma na Slovensku a pracoval tam jako elektrikář.

CHTĚL JSTE NĚKDY V PRŮBĚHU SVÉ KARIÉRY POVĚSIT DISK „NA HŘEBÍK“?

Byly momenty, kdy se mi moc nedařilo a neměl jsem chuť už dál pokračovat. Ale měl jsem dobrého trenéra, který mě vždy uklidnil, a další den už jsem zase normálně pokračoval v tréninku.

BYŤ JSTE V DŮCHODOVÉM VĚKU, JSTE STÁLE VELMI ČINORODÝ ČLOVĚK. ČEMU SE V SOUČASNOSTI VĚNUJETE PRACOVNĚ? JE PRAVDA, ŽE JSTE I PO SKONČENÍ SVÉ AKTIVNÍ KARIÉRY ZŮSTAL SPJAT S PRAŽSKÝM ARMÁDNÍM SPORTOVNÍM CENTREM DUKLA?
Je to tak. Jsem i nadále v ASC Dukla

la Praha, kde vedu skupinu zahraničních sportovních styků. Mám na starosti cesty našich dukláckých sportovců do zahraničí.

PŘED LETY JSTE SE POMĚRNĚ NEČEKANĚ OBJEVIL V ŠESTÉ ŘADĚ SOUTĚŽE ČESKÉ TELEVIZE STARDANCE ANEB KDYŽ HVĚZDY TANČÍ. SOUTĚŽ TO NAKONEC BYLA PRO VÁS VELMI ÚSPĚŠNÁ, S TANEČNÍ PARTNERKOU JSTE SKONČILI NA VÝBORNÉM TŘETÍM MÍSTĚ. JAKÉ TO VE STARDANCE PRO VÁS BYLO?

Měsíc to trvalo, než jsem souhlasil s účastí v StarDance, a nakonec jsem byl rád za krásných pět měsíců dřiny a také za super partu. Měl jsem ale i štěstí na taneční partnerku Jitku Šorfovou, která mě ukočírovala podle svých plánů.

MÁTE KROMĚ ATLETIKY JEŠTĚ NĚJAKÉHO JINÉHO KONÍČKA?

Po práci se snažím být hlavně doma, máme téměř dvouletou vnučku a ta je rozhodně mým největším koníčkem.

VĚNUJETE SE REKREAČNĚ NĚJAKÉMU SPORTU? JAK SE VŮBEC NYNÍ UDRŽUJETE V KONDICI?

Vzhledem ke svému věku dělám už jen takzvanou údržbu svého těla. To znamená, že když je hezké počasí, vyrazím na chalupě na kole nebo na kolečkových bruslích na menší túru kolem Kunětické hory. Navíc kolem domku je hodně práce po celý rok a snažím se co nejvíc věcí udělat sám, takže mám neustále co dělat a rozhodně se nenudím.

ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR S RADOU SENIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY ZAHÁJIL SPOLUPRÁCI NA ODZNAKU VŠESTRANNOSTI, DO NĚHOŽ SE NYNÍ MOHOU NOVĚ ZAPOJIT TAKÉ SENIOŘI A PLNIT TŘEBA I VŠECH DESET SPORTOVNÍCH DISCIPLÍN, AŽ UŽ SAMI, S PŘÁTELI ZE SPORTOVNÍCH KLUBŮ, NEBO NAPŘÍKLAD V TANDEMU SE SVÝMI VNOUČATY. CO SI O TOM MYSLÍTE A PROČ JE PODLE VÁS V SENIORSKÉM VĚKU POHYB DŮLEŽITÝ?

Ten projekt je vyvážený a doporu-



čují ho všem seniorům. Kdo může, ať rozhodně sportuje, co mu tělo dovolí!

JAKÝ POHYB BYSTE PŘÁVĚ VY, ZKUŠENÝ SPORTOVEC, SENIORŮM NEJVÍC DOPORUČIL?

Každý pohyb je moc důležitý a pro tělo velice prospěšný. I kdyby to byla třeba jenom pravidelná chůze, i to by stačilo.

Jana Pištěková

Foto: archiv

MGR. IMRICH BUGÁR VE ZKRATCE

► Narodil se 14. 4. 1955. Pochází ze slovenské obce Ohrady ležící nedaleko Dunajské Stredy. Jeho rodným jazykem je maďarština, později se naučil slovensky a následně i česky. Ještě na základní škole se začal věnovat házené, poměrně brzy však přešel na hod diskem. Z Dunajské Stredy vedla jeho sportovní cesta přes Bratislavu, kde se vyučil elektromontérem, do Prahy, konkrétně do pražské Dukly, jejímž barvám zůstal věrný až dosud.

► Je patnáctinásobným mistrem Československa v hodu diskem, šestinásobným československým rekordmanem v hodu diskem, šestkrát byl zvolen nejlepším atletem Československa a v roce 1982 se stal Sportovcem roku.

► V roce 1978 skončil na mistrovství Evropy třetí, o čtyři roky později evropský šampionát vyhrál a získal titul mistra Evropy. Největšího úspěchu dosáhl hned v následujícím roce. Na prvním světovém šampionátu v atletice získal v hodu diskem zlato a stal se tak prvním mistrem světa.

► Zúčastnil se tří olympijských her. Hned svůj premiérový start proměnil v získání stříbrné medaile. Jako první československý diskař v historii dokázal překonat magickou hranici 70 metrů – v roce 1983 hodil na mítinku v Zaragoze 70,06 metru. V roce 1985 na závodech atletické Grand Prix v San José vytvořil své osobní maximum a poslal disk do vzdálenosti 71,26 metru, což je i stále platný, dosud nikým nepřekonaný český rekord.

► Svou úspěšnou sportovní kariéru ukončil na podzim roku 1995, tehdy mu prezident Mezinárodního olympijského výboru Juan Antonio Samaranch během svého pražského pobytu udělil Olympijský řád.

► Vystudoval pražskou Fakultu tělesné výchovy a sportu a získal titul Mgr. Od roku 2012 je místopředsedou Českého klubu olympioniků.

ČESKÉ SLOVO, KTERÉ DOBYLO SVĚT

KDYŽ SE ŘEKNE ROBOT

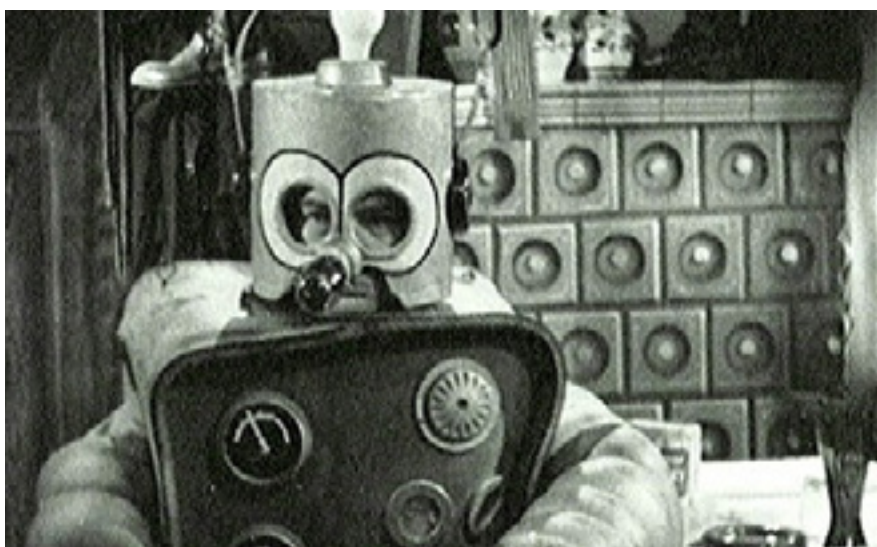


Budete-li přemýšlet nad tím, které slovo dali Češi světu, nebudete hledat dlouho a určitě na ně přijdete. Slovo robota, známé od 17. století, znamenalo těžkou, otrockou práci poddaného, robotujícího pro svého pána. A právě tohle slovo vytanulo na mysli Josefu Čapkovi, když se na něj obrátil jeho bratr Karel, který se snažil vymyslet název pro hlavní postavy své nové divadelní hry.

„Pojmenuj je třeba roboti,“ pronesl prý od svého malířského stojanu a dál se věnoval své práci. A tak se také stalo. Jeden ze slavných bratrů slovo vymyslel, druhý ho „vyslal“ na divadelní prkna a zajistil tím nevědomky jeho nesmrtelnost. V roce 1921 bylo v premiéře uvedeno drama RUR (Rossum's Universal Robots) a stalo se senzací.

Místo světové premiéry hry RUR je trochu jiné, než bychom předpokládali. Původní termín uvedení v Národním divadle byl o pár dní odložen na 25. ledna 1921, ale královéhradecký ochotnický soubor Klicpera, který byl připraven na premiéru krátce po Národním divadle, se o tom nedozvěděl. A tak to byli právě královéhradečtí ochotníci, kteří jako první 2. ledna 1921 slovo robot představili divákům.

Čapkovi roboti nebyli takoví, jaké známe v dnešní podobě. Byly to umělé napodobeniny člověka – takzvaní androidi. V Čapkově hře je vyrobili vědci k tomu, aby sloužili lidem a osvobodili je od fyzické práce. Továrna zaplavila svět levnou pracovní silou, ale když bylo umělých bytostí



víc než lidí, došlo ke vzpouře... Hra obsahuje prvky žánru, kterému se dnes říká vědeckofantastický, a Čapek tu varoval před technikou, která by v konečném důsledku mohla lidstvo i vyhubit.

Hra byla přeložena do třiceti jazyků světa. Slovo robot najdeme díky tomu třeba v angličtině, polštině, švédštině, norštině či španělštině, v esperantu roboto, v němčině Roboter či v japonštině robotto. Slouží k označení automatických a mechanických zařízení, nejrůznějších domácích strojů a inteligentních hraček.

ČESKÉ DĚTI MĚLY SVÉHO ROBOTA EMILA

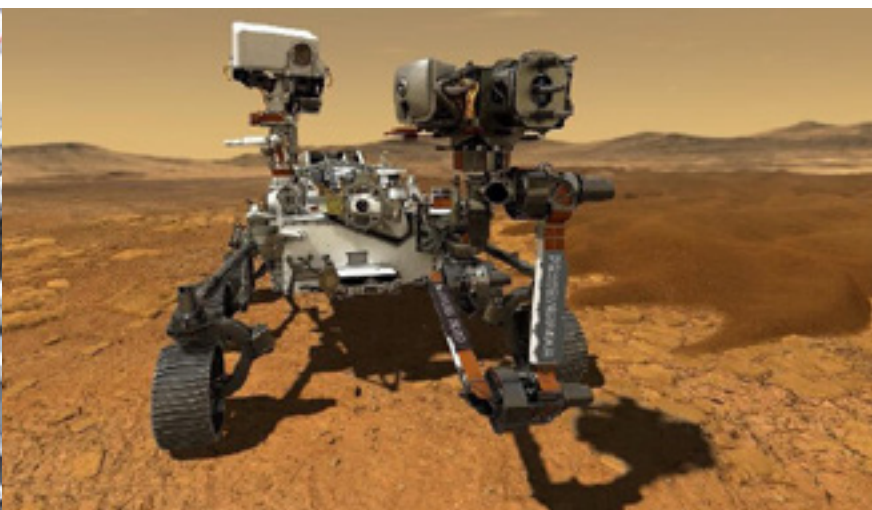
V šedesátých letech minulého století se se slovem robot důvěrně seznámily i české děti, a to prostřednictvím dobrotivého, ale trochu popleteného robota Emila, ústřední postavy cyklu českých večerníčků. Jednalo se o ob-

líbené a úspěšné filmové grotesky, vlastně takový první československý sci-fi seriál. Jiří Šašek, který roli proslavil, vystupoval v komickém kostýmu a mluvil specifickou, pro děti legrační řečí.

Vzpomínáte? Robot Emil se s velkou chutí živil šroubky a matickami a se svými přáteli ze světa lidí a zvířátek zažíval mnoho humorných situací. Seriál si oblíbili i dospělí a objevil se v něm téměř celý soubor divadla Rokoko, a to i s tehdejšími řediteli Darkem Vostřelem. Natáčel se v letech 1960 až 1964 a byl zastaven, až když dva z účinkujících emigrovali do zahraničí.

Dnes jsou robotické hračky skvělou zábavou pro děti každého věku, ale mnohdy i pro rodiče a prarodiče. Rozvíjejí logiku, představivost, zájem o moderní technologie. Dají se programovat, často nepotřebují žádné ovládání, pohybují se pomocí svého čipu, resp. senzoru.





EXTRA INFO

► Josef Čapek se narodil 23. března 1887 v Hronově. Byl úspěšným českým malířem, grafikem, knižním ilustrátorem a spisovatelem. V dubnu 1945 zemřel v koncentračním táboře v Bergen-Belsenu. Místo jeho hrobu i přesný čas úmrtí se nikdy nepodařilo zjistit, má symbolický hrob v Praze na Vyšehradě.

► Karel Čapek se narodil 9. ledna 1890 v Malých Svatoňovicích. Byl spisovatelem, novinářem, dramatikem, překladatelem a také amatérským fotografem. V roce 1995 mu byl in memoriam propůjčen Řád T. G. Masaryka. Zemřel 25. prosince 1938 a je pochován na Vyšehradě.

► Dílo obou bratrů je velmi rozsáhlé. Dozvědět se o něm můžeme jak v Muzeu bratrů Čapků v Malých Svatoňovicích, jejich dvojdomu v Praze na Vinohradech, kde oba bydleli od poloviny 20. let 20. století, je památkově chráněná budova. Životu a dílu Karla Čapka a jeho ženy Olgy Scheinpflugové je věnována sbírka ve vile ve Strži na Příbramsku.

DEFINICE

Oficiální definice slova robot je složitá. Robot je definován jako „automaticky řízený, opětovně programovatelný, víceúčelový manipulátor pro činnost ve třech nebo více osách, který může být buď pevně upevněn na místě, nebo mobilní k užití v průmyslových automatických aplikacích“. Původní název Josefa Čapka pro umělé lidi bychom v této definici hledali jen těžko. Ve významu, který měli Čapkové na mysli, se i dnes objevují především ve sci-fi filmech či románech, i když v poslední době jsou vyráběni především v Japonsku humanoidní roboti, kteří jsou tak realističtí, tak podobní člověku, že lidé na ně dokonce podvědomě reagují jako na lidské bytosti. Průmyslová robotika je ale obor zcela jiný.

CO VŠECHNO ROBOT DOKÁŽE?

Dnes se za pojmem robot schová spousta činností, které tyto stroje dokážou, a najdeme je téměř v každém oboru lidské činnosti. Začneme třeba u kuchyňských robotů, daleko složitější roboty se využívají v bojových situacích, v medicíně při operacích na dálku či v protetice, v průzkumu, kde hrají různé drony významnou úlohu. V oblasti kosmického výzkumu jde například o vesmírné sondy a vozítka na Marsu.

Letecké autopiloty jsou takovými roboty v dopravě, ale i systémy řízení dopravy v tunelech nebo městské semaforey významně zvyšující bezpečnost lidí v silničním provozu. Roboty svářejí karoserie automobi-

lů, pracují v jaderných elektrárnách v provozech, které jsou nebezpečné, nebo na místech, kam se člověk nedostane, jako je třeba mořské dno či blízkost sopky, a také nahrazují dělníky při jednostranné monotónní práci. Termín robot se používá i pro počítačové programy, které provádějí opakované činnosti.

Za úplně první robot je označena soustava radar-počítač-kanóny, která byla zhotovena pro využití k řízení palby na palubách amerických lodí. První průmyslový robot byl zprovozněn na výrobní lince General Motors v New Jersey v roce 1961.

KDE SE VYRÁBÍ NEJVÍC?

V oboru robotiky je dnes na čelním místě Japonsko, a to jak ve výrobě průmyslových, tak humanoidních robotů. Očekává se, že do roku 2026 v Asii a Tichomoří vzrostou tržby z robotických systémů téměř o 14 procent a dosáhnou hodnoty 97 miliard dolarů. Tato oblast bude zřejmě hlavním robotickým trhem, dominantním dodavatelem potom Čína.

Slovo robot nebo jeho odvozeniny jsou dnes známy ve všech moderních jazycích světa, a to díky dvěma Čechům. Karel Čapek a jeho bratr Josef kromě své bohaté umělecké tvorby jako „třešničku na dortu“ jako první pojmenovali stroj, bez kterého si dnes svůj život možná ani nedovedeme představit. Asi by se na závěr slušelo připomenout si základní data jejich života.

Eva Procházková

AKTUÁLNÍ PŘÍPAD Z E-MAILOVÉ PORADNY – DOTAZ NA ROČNÍ VYÚČTOVÁNÍ

Několikrát jsme vás informovali o skutečnosti, že i v nouzovém stavu akreditované poradny Rady seniorů České republiky fungují, byť v režimu on-line, kdy jsou poradci k dispozici na mailu a telefonu. Jednou z klientek tohoto poradenství se stala paní A. Š. z nejmenovaného města ve Středočeském kraji.

Paní A. Š. bydlí v bytovém domě a jako vlastník bytu dostává roční vyúčtování ceny za vytápění od jedné členky společenství vlastníků (SV), která byla výborem pověřena provádět roční rozúčtování všem spotřebitelům této služby vytápění. Všechny byty jsou dálkově vytápěny z místní kotelny a radiátory v bytech jsou osazeny a dálkově odečítány najatou specializovanou firmou.

Klientka není spokojena s rozúčtováním, kde má uveden kromě ročních náměrů radiátorových měřidel (indikátorů) ještě další údaj nazvaný jako náměr korekční. Je vyšší než náměr odečtený. Není jí jasné, proč. Na dotaz jí funkcionářka SV sdělila, že je vše v pořádku a prý v souladu s platnými předpisy. Na požádání o radu jí poradce v bytové poradně požádal, aby mu poslala fotokopii rozúčtování a vyúčtování. To klientka vzápětí provedla.

POSTUP PORADCE KROK ZA KROKEM

► Bytový poradce zjistil, že rozúčtování a z něj vyplývající roční vyúčtování a tedy i nedoplatku ceny za vytápění je formálně neúplné, protože neobsahuje odkaz na příslušný platný předpis.

► Protože se problém týká roku 2020, měla funkcionářka SV podle bytového poradce postupovat podle vyhlášky č. 269/2015 Sb., zejména v části týkající se výpočtu podílu spotřební složky ceny za vytápění.

► Podle uvedeného předpisu se musí v prvním kroku výpočtu zjistit ty byty, u nichž by měrná spotřeba tepla neležela v předepsaném rozmezí 80 až 200 % průměru za výpočtovou jednotku. U nich se musí náměry početně korekcí upravit tak, aby bylo předepsané rozmezí měrné spotřeby



tepla dosaženo. Konkrétně u paní A. Š. bylo nutné přidat přibližně 15 % navíc nad skutečné odečty.

► V dalším kroku se nově vypočtená cena u první skupiny odečte od celkové spotřební složky a zbytek spotřební složky za účtovací jednotku se rozdělí na byty zbývající.

► V třetím kroku se i u této druhé skupiny překontroluje, zda i u nich bylo dodrženo předepsané rozmezí měrné spotřeby tepla. Pokud by se tak u některých z nich nestalo, musí se odečty u této druhé skupiny znovu upravit korekcí. Na první skupinu bytů se už početně nezasahuje.

ZÁVĚR BYTOVÉHO PORADCE

Poradce paní A. Š. doporučil rozúčtování a vyúčtování sice jako formálně neúplné, ale věcně správné, přijmout. Doporučil jí, aby pověřenou členku SV prokazatelně upozornila, že na příště musí být v rozúčtování uveden úplný odkaz na příslušný předpis, tj. s uvedením konkrétního paragrafu.

Protože je klientka poradny seniorka, byla jí služba poskytnuta bytovým poradcem bezplatně.

Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů
Praha

CO S VADNÝM DÁRKEM?

*Dobrý den,
prosil bych o radu, jak postupovat. Dostal jsem dárek, který mi udělal radost jen na chvíli.
Radost netrvala dlouho, sekačka fungovala jen několik minut. Syn dárek koupil přes internet,
nevím, jak postupovat. Navíc v balíčku s dárkem nebyla účtenka ani faktura.*

Nejprve budu odpovídat na váš konkrétní případ. Poté zmíním další informace v obecné rovině, které poslouží všem spotřebitelům.

Jak uvádíte, syn zboží koupil po internetu. Nepředal vám paragon ani fakturu. Většina těchto obchodů (e-shopů) zasílá faktury či potvrzení o zakoupení zboží elektronicky na e-mail zákazníka, který objednávku učinil, tedy na synův. Pokud tomu tak bylo i v tomto případě, nebude jistě problém požádat syna o elektronické přeposlání tohoto dokladu nebo vytištění. Neváhejte však, protože vám běží čtrnáctidenní lhůta, kterou zákon dává k odstoupení od smlouvy, a to bez udání důvodu. Vy vrátíte zboží, prodejce vám do 14 dnů pošle zpět cenu, kterou syn zaplatil. Je to pro vás výhodnější než zboží reklamovat. Odstoupení by měl učinit ten, kdo zboží koupil, tedy váš syn. Postačí, když zboží zabalíte, pošlete zpět prodejci doporučeným balíkem, do něhož vložíte dopis o odstoupení, podepsaný synem. Doporučuji dopis okopírovat a nechat ověřit shodnost kopie s originálem tam, kde ověřují podpisy. Důvod odstoupení není třeba uvádět. Tato možnost „bez udání důvodu“ je zakotvena přímo v zákoně. Pokud by toto nevyřizoval syn, pak máte možnost dohodnout se se synem, že budete jednat jeho jménem. Nejlépe je přiložit k dopisu o odstoupení ověřenou plnou moc syna k vyřízení odstoupení.



JAK SEPSAT Odstoupení? JEDNODUŠE. JE TO MOŽNÉ UČINIT DOPISEM TOHOTO ZNĚNÍ:

VZOR – pozor! Je nezbytné ho upravit podle vašeho konkrétního případu.

V Brně dne ____ 20xx

Dobrý den,

dne xx. 1. 20xx mi byla doručena elektrická sekačka, která byla objednána dne ____, číslo objednávky ____ a doručena dne ____.
Toto zboží vám vracím a sděluji, že tímto odstupuji od kupní smlouvy.
Cenu zaplacenou za zboží mi vraťte nejpozději do 14 dnů na číslo mého účtu ____ (nebo složenkou na moji adresu ____).

Přílohy: Doklad o objednávce. Doklad o úhradě ceny zboží.

Plná moc k vyřízení odstoupení (viz níže – postoupení práva reklamovat) – pokud nebude odstoupení vyřizovat syn.

Jméno, příjmení, adresa, podpis

Tuto možnost nelze využít po výše uvedené zákonné lhůtě. Poté by vám zbývala pouze možnost reklamace, která musí být důvodná.

Dnem doručení prodejci je odstoupení od smlouvy platné, neboť tak stanoví zákon. Prodejce se nemusí k odstoupení tedy vyjadřovat – nemá na to ani právo. Nemůže s ním souhlasit či nesouhlasit. To vyřešil zákon sám. A musí vrátit cenu, kterou jste za zboží zaplatil, resp. kterou za něho zaplatil váš syn.

Jinak řečeno to znamená, že na váš dopis nemusí prodejce vůbec reagovat, nemá totiž možnost s odstoupením od smlouvy nesouhlasit.

Pokud by asi do 14 dní peníze nevrátil, bylo by třeba ho urgovat doporučeným dopisem. V případě, že by nereagoval ani poté, by bylo nutné se obrátit na soud. V tom případě je nutné sjednat si advokáta.

V každém případě vám doporučuji, abyste si na stránkách tohoto inter-

netového obchodu našel informace o odstoupení od smlouvy a reklamaci. Při odstoupení od smlouvy jde o povinné informace, které musí být uvedeny i u dokladu o koupi zboží. V případě, že by tak prodejce neučinil, by se vám lhůta k odstoupení prodloužila. V tom případě by byla lhůta delší až o jeden rok + 14 dnů.

ZÁVĚR:

V zákonně uvedené lhůtě mohou odstoupit bez udání důvodu, i když výrobek nemá žádnou vadu.

Pokud uplyne lhůta k odstoupení, mám jedinou možnost reklamovat a postupovat podle příslušných ustanovení zákona na ochranu spotřebitele a občanského zákoníku.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce RS ČR
poradna Brno

ENERGIE PRO PLEŤ I VLASY

V zimě, kdy sluníčko tolik nesvítí a venku panují nízké teploty, trpí chladným zimním počasím také kůže a vlasy. Několika rychlými tipy jim však můžete i v tomto období dodat potřebnou vzpruhu a energii.

Studené počasí, vítr, mráz, sníh, časté střídání teplot při přechodu z tepla do zimy, a naopak, nejenže pokožku vysušují, ale zároveň ji připravují o jas i vitalitu. Pleť je proto víc unavená, mdlá, povadlá, zkrátka postrádá energii. Vhodnými přípravky k rychlému probuzení pleti jsou především ty hydratační – zvláčňují pokožku, zlepšují její pružnost a dodávají jí svěžejší vzhled.

Nezapomínejte ale na to, že je třeba pleť vždy pečlivě čistit, a to zejména večer, protože jinak bude mnohem víc unavená a povadlá. A navíc se do čisté pleti účinné látky obsažené v přípravcích mnohem lépe vstřebávají. Zářivější vzhled pleti získáte také pomocí peelingu. Ten pleti dopřejte jednou až dvakrát týdně, nejlépe večer po očištění pleti. Pokožku zbaví suchých šupinek, projasní a zjemní ji. A když ještě na noc naneseíte výživný regenerační krém, ráno bude pleť mnohem zářivější.

VSAĎTE NA ROZJASŇUJÍCÍ PŘÍPRAVKY

Chybějící vitalitu pleti dodají také rozjasňující pleťové masky, které je nejvhodnější aplikovat po ránu. Stejně tak se k ranní péči hodí energizující, rozjasňující a hydratační pleťová séra. Ideálně ta obohacená vitaminem C, který dodá pleti chybějící energii, rozzáří ji, zároveň zpevní a zlepší její pružnost. Místo séra můžete klidně použít rovnou denní rozjasňující krém. Důležité je, aby přípravky měly spíš lehčí konzistenci, která se nejen dobře roztírá, ale také se snadno vstřebává a zbytečně se tak pleť nezatěžuje.

Nezapomínejte ani na okolí očí, kde jsou viditelné vrásky



i tmavé kruhy. V tomto případě volte rozjasňující oční krém obsahující mikročástice, které odrážejí světlo, zamaskují únavu, protože opticky projasňují a vyhlazují jemnou kůži kolem očí.

PONOŘTE SE DO CITRONU

Také pokožka na těle si zaslouží notnou dávku energie. Ideální jsou například přípravky, které obsahují výtažky z citrusů, jako je limetka, citron, mandarinka nebo grep. Ať už to jsou sprchové gely, tělová mléka, koupelové přípravky, nebo třeba tělové masážní oleje. Pokožce dodají vzpruhu, hydratují a zlepšují její pružnost. Jednoduchou energizující koupel si můžete navíc rychle připravit i sami doma – do teplé lázně přidejte několik kapek například grapefruitového oleje. Má osvěžující účinky a zároveň působí proti stresu a zklidňuje tak mysl. Nebo můžete použít čerstvě nakrájené plátky citronu. Taková koupel má povzbuzující účinky a navíc citrusová vůně se v koupelně příjemně rozvine. Mimochodem, citrusy by měly být pravidelnou součástí vašeho zimního jídelníčku. Obsahují nejen spoustu vody, ale také vitamin

C, takže tím posilujete obranyschopnost organismu, a navíc prospějete i své pokožce.



VLASŮM POMŮŽE PANTHENOL I MOŘSKÉ MINERÁLY

Ani vlasům zimní období příliš nesvědčí. Čepice je elektrizují, teplo z ústředního topení a suchý vzduch v místnosti je zase můžou nadměrně vysušovat. Proto potřebují posílit, vyživit a hydratovat. Jednou týdně dopřejte vlasům hydratační masku, která jim kromě chybějící vláhy dodá vitalitu a lesk. Blahodárně působí na vlasy arganový olej, který je posiluje, hydratuje, vyživuje a zlepšuje poddajnost a jejich pružnost. Takže vlasy nejen lépe vypadají, ale snáze se také upraví a účes déle vydrží. Pokud máte vlasy hodně vysušené, sáhněte po přípravcích s obsahem panthenolu, který má výrazné vyživující účinky a zároveň působí i proti padání vlasů. Vitalitu a sílu dodají vlasům přípravky s obsahem mořských minerálů, případně s výtažky z ovoce, jako je papája nebo kiwi. Kvalitu vlasů pomůže zlepšit také detoxikační vlasový ocet, který vlasy posiluje, vyživuje a dodává jim lesk.



Simona Lišková

ZASE TY UŠI

V dnešním článku si povíme, jak se správně starat o uši vašich pejsků, jak poznat počínající problémy a jestli můžete doma poskytnout i nějakou první pomoc.

Uši jsou velice důležitý a citlivý orgán, který se bohužel často zanedbává a péče o ně nebývá dostatečná. Pokud jsou uši vyvinuté bez nějakých deformit a postavené tak, aby byly dobře odvětrávané, pravděpodobně se s žádnými problémy potýkat nebudete. Ale pokud si pořídíte pejska, který má z nějakého důvodu zúžený zvukovod nebo boltce postavené do visu, pak je šance na vznik nějakého onemocnění výrazně vyšší.

Boltce, které svým uložením překrývají vstup do zvukovodu, omezují větrání a tím vytvářejí ideální podmínky pro přemnožení kvasinek nebo jiných patogenů. Typickými představiteli takového uložení uší jsou například zástupci plemene bígl, kokršpaněl, pudl a jezevčík. Už od štěněčího věku byste měli svého pejska zvykat na prohlížení oušek a péči o ně. Je nutné hlídat, aby se z vnitřní strany boltce nenačázely nějaké nečistoty, cizí předměty a nebyly nadměrně vlhké. Ušní boltce by měly být čisté, suché a bez nežádoucích smotků srsti.



Zvláštní pozornost věnujte uším během koupání. Nejeefektivnější bývá vložit do zvukovodu velký smotek vaty. Tím se zamezí vniknutí vody přímo do ucha. Po ukončení koupání smotky vyjmete. Pokud by vám vata během koupání vypadla nebo nějakým jiným způsobem došlo k vniknutí vody do uší, je nejlepší prevencí následně uši vyčistit. Stejný postup volte i po koupání v rybníce apod. Uši se zásadně čistí pouze pomocí přípravků určených k tomuto účelu. Nikdy do uší nekládejte různé štětičky apod. Nejen že pomocí tyčinky ucho nevyčistíte, ale navíc hrozí zatlačení ušního mazu až k bubínku. Správný postup je přidržit si hlavu v klidu a aplikovat do zvukovodu čistící přípravek. Následně se masíruje zvukovod, aby se mohl přípravek snadno rozptýlit a dostat do všech prostor. Pak psa pusťte a nechte ho zatřást hlavou. Tím se vyvine odstředivá síla a dojde k uvolnění nečistot na po-

vrch ucha. Pak si vezměte vatu nebo odličovací tampon a pomocí svého prstu vytřete pouze část zvukovodu, kam se bez obtíží dostanete. Nezapomeňte vytřít všechny záhyby. Stejný postup opakujte i u druhého ucha.

Nejčastějšími příznaky onemocnění uší bývá třesení hlavou, škrábání uší, zarudnutí kůže uší a zápach. Zánět ucha může vyvolat přemnožení kvasinek, bakterií, ale také přítomnost cizího tělesa, nejčastěji osiny. Samostatnou kapitolou jsou opakující se záněty ve spojitosti s alergickou reakcí. V takovém případě je potřeba odhalit vyvolávající alergen, nejčastěji se jedná o bílkoviny nějakého masa.

Podle stavu uší a dosavadních případných problémů se volí ideální preventivní opatření. Lišit se může četnost čištění uší i složení používaných přípravků. V případě alergií se musí upravit jídelníček nebo jiným způsobem zamezit kontaktu s vyvolávajícím alergenem. O konkrétním správném postupu u svého pejska se můžete poradit s veterinárním lékařem.



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

5+1 TIP, JAK U MUŽŮ ZPOMALIT STÁRNUTÍ

Říká se, že muži nestárnou. Chlap pořád vypadá dobře a najedou je po něm... Jenže to, že dobře vypadá, neznamená, že si stárnutí nevybírá svou daň jinak. Projevy stárnutí lze však zmírnit.

1. POSTRACH JMÉNEM PROSTATA

Časté močení, noční běhání na WC, slábnoucí či přerušovaný proud moči nebo náhlá potřeba na močení postihují přibližně 40 procent mužů po padesátce. Může za to obvykle benigní hyperplazie prostaty neboli BHP, vznikající jako důsledek změn hladiny testosteronu i špatné životosprávy. Uvnitř prostaty navíc věkem přibývá počet svalových a vazivových vláken, což podporuje zvětšení této předstojné žlázy, v některých případech až na velikost pomeranče. Utlačovanou močovou trubicí posléze moč neprotéká, jak by měla, a muž se může potýkat s výše uvedenými trabley.

★TIP: Nebojte se návštěvy urologa – symptomy mužůu totiž naznačovat i mnohem vážnější problém. „Muži, který má v rodinné anamnéze příbuzného s nádorem prostaty, doporučuji jít na urologické vyšetření již ve 40 letech. U ostatních mužůu nezátížených pozitivní nádorovou anamnézou postačí vyšetření v 50 letech,“ doporučuje urolog MUDr. Vladislav Klemenc a dodává, že je vhodné vyšetření absolvovat každý rok. Podle nálezu lze stanovit vhodnou léčbu a potíže zatímco řešit.

2. V LOŽNICI UŽ TO NENÍ JAKO DŘÍV...

„U většiny pacientů, kteří mají obtíže s močením, registrujeme i obtíže v sexuální oblasti. Především snížené libido a zhoršenou erekci,“ vysvětluje MUDr. Klemenc. Poruchy erekce mohou mít ale i řadu dalších příčin – od psychických potíží přes různá onemocnění (vysoký krevní tlak, obezita, zvýšený cholesterol, cukrovka, deprese) až po nesprávný jídelníček, nedostatek pohybu či hormonální změny. Stejně jako u problémů s prostatou je vhodné navštívit urologa.

★TIP: Mužské zdraví lze podpořit i přírodními prostředky či doplňky stravy. Například přípravek Cemio RED3 obsahuje extrakt ze slivoně africké, jež působí příznivě na funkci prostaty, a extrakt z macy peruánské s afrodiziakálními účinky. Sibiřský ženšen pak zvyšuje celkovou vitalitu.

3. BOJUJTE S „PNEUMATIKOU“ KOLEM PASU

S léty často přibývá tělesný tuk, a naopak ubývá svalová hmota. Mění se metabolismus a kolem padesátky mužům, jak se lidově říká, „naroste pupek“. Proto je důležité s postupujícími roky myslet na to, co jíte. To neznamená, že byste měli jíst méně – dbejte však na složení každodenního jídelníčku. Vyřadit byste z něj měli uzeniny, sladké nápoje či tučná jídla, zařaďte naopak ovoce a zeleninu, vlákninu, bílkoviny, ryby – a také dostatek tekutin, na to muži mnohdy zapomínají. A s alkoholem by se to nemělo přehánět, o cigaretách ani nemluvě! Vzhledem k tomu, že se zvyšujícím se věkem stoupá i riziko rozvoje onemocnění, jako cukrovka, vysoký krevní tlak či vysoký cholesterol, je změna stravovacích návyků

způsobem, jak se těmto nemocem vyhnout nebo je zmírnit.

★TIP: Důležité je nejen složení jídelníčku, ale také pravidelná konzumace, proto jídla nevynechávejte. Je vhodné nechat si vytvořit jídelníček na míru od nutričního terapeuta.

4. SPORTEM KU ZDRAVÍ

Pohyb má pozitivní vliv na lidskou psychiku i celkovou kondici, zabraňuje rozvoji řady onemocnění. Stěžejní je přitom pravidelnost. V seniorském věku se navíc mnoho lidí začíná pohybu vyhýbat kvůli bolesti kloubů. „Pokud bychom se bavili o bolestech kloubů způsobených rozvojem artrózy, přicházejí do ordinace ortopeda lidé ve věku kolem 50 let. Postupně se začínají objevovat bolesti či omezení hlavně nosných kloubů a většinou již diagnostikujeme artrózu nejenom mírného stupně,“ říká ortoped MUDr. Róbert Pituch. I artróze přitom vhodný pohyb prospívá – jen je třeba zvolit takový, který je ke kloubům šetrný (např. plavání, nordic walking, jóga, cyklistika...).

★TIP: Zdraví kloubů lze podpořit různými prospěšnými látkami, mezi



kteřé patří i glukosamin sulfát (obsažený například v přípravku GS Condro Diamant). Poskytuje úlevu od bolesti kloubů a podporuje regeneraci, obnovu a ochranu chrupavky, čímž zmírňuje potíže a zlepšuje funkci kloubů.

5. ROKY SE ZRCADLÍ VE TVÁŘI...

Obecně se má za to, že mužům se tvoří vrásky později než ženám, protože jejich pleť je mastnější a silnější a díky tomu si zachovává déle svěžest. Tempo přibývání linek a rýh na obličeji může být individuální – už kolem třicítky se objevují

první vrásky na čele, okolo čtyřicítky začíná být povadlá pleť na tvářích a seniory trápí i hnědé „stařecké“ skvrny. V dnešní době proto není nic neobvyklého, že se i muži začínají o svou pleť zavčas starat. K dostání je celá řada anti-age přípravků určených výhradně pánům.

★TIP: K omlazení struktury pleti a redukování mimických linek přispívá například Revitalizer od Dr. Grandel (k dostání na Viviane.cz).

6. SBOHEM, VLASY

Úbytek vlasů je pro řadu mužů strašákem, který přichází ob-

vykle kolem 35–50 let. K vypadávání vlasů má člověk dědičné dispozice a může k němu docházet jen na určitých částech hlavy. Vlivem mužského hormonu testosteronu se smršťuje vlasový váček – ne každý ale reaguje stejně. Ty citlivé se obvykle objevují na temeni. Vypadávání vlasů lze díky speciální péči o vlasovou pokožku zpomalit, jakmile se však pleš jednou vytvoří, představuje jediné řešení nákladná transplantace vlasů.

★TIP: Zmírnit plešatění na problematických částech vlasové pokožky můžete například díky K05 Sérum proti vypadávání vlasů od Kaaral.

CYKLISTICKÉ BÁSNĚ A PÍSNĚ

Hradec Králové leží v Polabí a má proto rovinaté okolí vhodné pro cyklistické vyjížďky. To hojně využívají také zájemci ze spolku Senioři Hradec Králové. Od jara do pozdního podzimu vždy ve čtvrtek křížují na svých bicyklech nejen nedaleké lesy, ale navštěvují i blízké přírodní a historické zajímavosti. Akcí se v závislosti na délce trasy a momentálním počasí zúčastňuje 10–15 lidí. Jednou ročně se sejde kolem čtyřiceti seniorů a seniorů na Cyklistické stezce, což je název závodu na okruhu 11 km po perfektních asfaltových cestách městskými lesy.

Aby se předešlo možným kolizím, start závodu je sice hromadný, ale věkové kategorie 65+, 70+ a 80+ a ženy a muži jedou odděleně. V závodě jsou k vidění bicykly různých druhů – městské, trekkingové, horské i galuskové. Jízdní kolo s torpédem jsme tam ještě neviděli. Sponzorem akce je již několik let Královéhradecká provozní, a. s., patřící do skupiny Veolia.

Před dvěma lety byla při slavnostním zahájení pro zpestření a jako kulturní vložka přednesena báseň neznámého autora Píseň cyklisty. Protože byla přijata s nadšením, byli přítomní a příznivci požádáni, aby se z důvodu genderové vyváženosti pokusili vytvořit podobnou verzi, tentokrát ze ženského hlediska. Sešlo se několik návrhů, z nichž ad hoc sestavená komise vybrala neméně vtipné dílko Zory Jágrové

PÍSEŇ CYKLISTKY OD Z. JÁGROVÉ

Tak jako ryba ve vodě
cítím se na svém kole
z města ven si vyrazím
přes louky lesy pole

Zadek na sedle trochu bolí
když sezona mi začne
i přesto z jízdy po okolí
mám potěšení značné

Poslouchá skvěle kolo moje
když správný převod řadím
do kopce z kopce vsedě vstoje
a tak ho často hladím

Mně kolo mojí vášní je
a já už dávno tuším
že ono též mne miluje
jednou i druhou duší

*Když pak jeden kamarád,
amatérský hudebník, báseň
zhudebnil, plánovali jsme ji zazpívat
jako duet při slavnostním zahájení
závodů v červnu 2020. Neblahý
coronavirus však silně zredukoval
nejen pravidelné cyklovyjíždky, ale
znemožnil i cyklistické závody a tím
i premiéru. Věříme, že rok 2021
bude příznivější.*

*Všechny příznivce jízdních kol
zdravím cyklistickým pozdravem
Cink, cink, nepíchni!*

Jaroslav Rohlena



PÍSEŇ CYKLISTY

Tys krásná jako bicykl
poniklovaný hladce
Já když se na Tě zahledím
je mi u srdce sladce

A vinu-li Tě k řadům
a na Tvé vnady hledím
je mi tak milo jako když
na kole pevně sedím

A touha má když u Tebe
má býti vyjevna
mně zdá se, že mi přiřknuta
v závodě první cena

Vždyť když se milá zamračíš
můj dech se koupe v bolu
i zdá se mi že po hlavě
ze sedla letím dolů

Však když se hezky usměješ
mé srdce blahem zpívá
pak nemusím bol utápět
ve sklenicích piva

Zítra ráno vstanu včas
a zazpívám si „hola“
když pode mnou se roztočí
má namazaná kola

Neznámý autor

SUDOKU

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

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

VTIP

Učitelka:

„Pepíčku, pojď k tabuli!“

Pepíček: „No tak to jsem sám zvědavý, co jste mě naučila...“

Manželka chtěla podat balzám na rty. Omylem jsem jí podal vteřinové lepidlo. Ještě teď se mnou nemluví...

KORONAVIRUS

Koronavirus ovládl celý svět,
nelze si nic závidět.
Musíme pevně bojovat,
zdravíčko si zachovat.
Je to smutek, lidičky,
vše se v dobré obrátí,
radost ze života se vrátí.

Jana Procházková



VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z lednového vydání DS:
POŽADUJE-LI MUŽ, CO SI ONA PŘEJE

Na výhry se mohou těšit: Miluše Felcmanová z Pardubic, Eva Brzokoupilová z Velké Bystřice, Jiří Mika z Karlových Varů, Ivana Hodonská z Jiříkova a Lukáš Prokeš z Pardubic.

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 (18) – Antonín Holík

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do **15. února 2021**.

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

► SOUTĚŽ LABETA

Správná odpověď byla: **ANO, v E-shopu LABETA jsou v nabídce Superpotravy.**

Balíček produktů Labeta získávají: Miroslav Rohel z Nezamyslic na Hané, Lada Boháčová z Vrbatova Kostelce, Blanka Vávrová z Hradce Králové, Dagmar Pustková z Ostravy a Oldřich Urban z Jihlavy.

► SOUTĚŽ O KAMZÍKOVU KONOPNOU BYLINNOU MAST

Správná odpověď byla: Mast je k dostání ve dvou variantách, Kamzíková konopná bylinná mast chladivá a Kamzíková konopná bylinná mast hřejivá.

Výhry získávají: Dušan Sedláček z Ostravy-Zábřehu, Zdeněk Szurman z Třince a Karel Prodělal z Hanušovic.



	TROPICKÁ STEP	OHMATAT	SLEPIČÍ MLÁDATA	M	PRAŽSKÝ POTOK	OZN. ČES. LETADEL	NEPRAVDA	JENOM náf.	OPĚT	M	OSTRÝ PŘÍZVUK	MÁMENÍ kniž.	DŘÍMATI	MUSLIMSKÝ POSTNÍ MĚSÍC
RIVAL				DRAVÁ RYBA						KAPROVI- TÁ RYBA				
AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ zkr.				ČISTICI PŘÍPRAVE K CHORVAT. SIDLO						POKLADNA ob. NEJVYŠŠÍ KARTY				
3						2 NERVOVÝ ZÁSKUB								
PLASTICKÁ HMOTA							ČESKÉ MĚSTO DRAHÝ KÁMEN					PŘED- LOŽKA VOJENSKÉ OPEVNĚNÍ		
NAFILMO- VAT							ZN. VOLT- AMPÉRU ALKOHOL. NÁPOJ				KOUPELNA něm. BOHYNĚ lat.			
NAPADENÍ					PODNIK V DĚČINĚ					UVNITŘ PRAZDNÁ ODVEDE- NEC				
						3,14			AFRICKÝ STÁT ZN. ZUBNÍ PASTY					
						LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA						SOUČÁST AUTA mn. č.	JMÉNO HEREČKY MANDLOVÉ	
						BIKAR- BONÁT					SPZ RYCHNOV nK TĚLOCV. PRVEK			
						M VAJEČNÝ POKR	OSOBNÍ ZÁJMENO 1					INIC. SKLAD. DVOŘÁKA BOD V JUDU		
						OLEPITI								
						OSOBNÍ ZÁJMENO				PLETENEC VLASŮ ZÁHADA				
						ESTONEC zast. SNAD				SVINUTÝ PAPÍR řidč. TEL. VOLÁNÍ O POMOC				
M	ZTVRDNOUT	EVROPSKÉ KNIŽECTVÍ	STARO- GERMÁN	VLASATICE	JINAK ZVANÝ z lat.						NOVÝ ROK angl. zkr. CITOSL. KONEJŠENÍ			ALKOHOL. NÁPOJ
OHMATÁNÍ					RUS. MUŽ. JMÉNO PROUD kniž.							PŘEDLOŽKA MOBILNÍ TELEFON hovor.		
ZABARVENÍ mn. č.										OSEL sloven. PLATIDLO CHILE				
NA ONO MÍSTO zast.						VZ. FOŠFIDU ARSENU ŘÍM. BOH. ÚRODY				HUDEBNÍ ZNAČKA Z VNITŘKU PRYČ sloven.				
ČÁST JEŘÁBU						LEVÁ STRANA LODÍ ŘÍMSKY 51								
THAJSKÉ SIDLO					HORSKÉ JEZERO						HNĚV lat.			
PODNIK V PEČKÁCH					RYBÁŘSKÝ VLASEC						LIBYE celní kód			ILOK AKAT AKALIT BAD, DEA

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.

SENIORI V DOBĚ COVIDOVÉ

Stejně jako všechny oblasti lidské činnosti zasáhla pandemie i práci naší organizace Senioři ČR. V první vlně jsme se snažili dodržovat nařízená opatření, snažili jsme se být co nejvíc soběstační a každý, kdo měl materiál a schopnosti, se zapojil do šití ochranných roušek, kterých byl zejména zpočátku nedostatek. Opatření byla přísná a nikdo nevěděl, co bude dál. Většina seniorů byla odtržena od svých blízkých i od kolektivních a osobních aktivit, které byly zakázány. Všichni jsme doufali, že to brzy skončí.

Naše poděkování patří hasičům, obecnímu úřadu a všem dobrovolníkům, kteří byli k nám seniorům laskaví a nabízeli i poskytovali to, co jsme potřebovali, tedy obstarávali nákupy, dezinfekční prostředky, případně docházející materiál pro šití roušek a další potřebné služby, a to dům od domu. Toho všeho se zhostili se ctí a odvedli skvělou práci. Většinu námi ušitých roušek jsme ve prospěch všech občanů dodali do obcí zřízeného krizového skladu. Toto vše proběhlo v atmosféře neklidu až strachu, který přizívovala většina médií téměř nepřetržitě šířící katastrofické komentáře a zprávy.

Přes léto byl klid, mysleli jsme, že už je pandemie konec, ale v září se vše vrátilo s větší silou a virus teprve ukázal, co dovede. V centru jeho zájmu se ocitli opět senioři, kteří znovu zůstali zavření v pečovatelských zařízeních bez návštěv a kontaktu s blízkými, který probíhal jen telefonicky, a ostatní dodržovali nařízená opatření uzavření ve svých domovech. Některé členky v době před-covidové, ale i mezi vlnami pandemie navštěvovaly klienty Domova seniorů v Sedlčanech, zejména ty, za kterými nikdo nejezdil. Možná by stálo za to se zamyslet nad tím, pokud nám zbývá čas, jak pomoci a jak se lze zapojit, a nakouknout do takového zařízení, zda by vám nevadila práce s lidmi, na které má osamělost těžký dopad.

Dobrovolnost není povinnost, není jen o dávání, ale odměnou za ni jsou úsměvy a vyprávění o době jejich mládí apod. Pokud se na dobrovolnictví dáte, je možné, že sami vyhledáte lidi se srdcem na dlaních, kteří se cítí osaměle, a vyplníte tak svůj volný čas a mnohdy i navážete přátelství a budete se na ty „své“ babičky a dědečky těšit. V případě zájmu o dobrovolnictví se obraťte na sociální pracovníci ve vašem nejbližším Domově seniorů, kontakt najdete na internetových stránkách domova. Naši senioři měli hezké plány na výlety, společenské akce, plavání, populární Kamýckou šlápotu a další. Věříme a doufáme, že rok 2021, ale i další budou lepší.

Všem seniorům jakož i všem lidem dobré vůle přejeme především dobrou náladu a pevné zdraví.

Za výbor ZO Senioři ČR
v Kamýku nad Vltavou a Velké

TO NEVYMYSLÍŠ ANEB ZUBY V HAJ*LU

Nedá mi to a musím se podělit o příběh, kterým jsem zahájila rok 2021. Začalo to tím, že jsem poprvé po třiceti letech dostala vysokou horečku, teploměr atakoval „čtyřicítka“. K tomu se přidaly žaludeční a střevní potíže, jejichž důsledkem bylo to, že cokoli jsem snědla a vypila, se v těle nezdrželo a rychle putovalo ven, a to na střídačku horem i spodem. A při jedné vynucené návštěvě záchodu se mi podařilo společně s tou trochou jídla poslat do mísy i horní část umělého chrupu, který se po reflexivním spláchnutí bez rozloučení odebral nejkratší cestou do čističky odpadních vod.

Druhý den jsem navštívila svého obvodního lékaře, který mi sice nedal nové zuby, zato mi ale po provedeném testu na ten neblahý čínský dáreček (naštěstí negativním) dal léky a rady, které zabraly, takže se mi poměrně rychle udělalo lépe a mohla jsem zajít k osamělé devadesátileté sousedce na tradiční káfičko. Vyprávěla jsem jí, co se mi stalo, načež paní kontrovala příběhem, který byl jako přes kopírák shodný s mým, pouze s tím rozdílem, že poslala do odpadu pro změnu spodní část zubní náhrady. Tento jinak ne moc příjemný zážitek nás kupodivu opravdu pobavil a skončilo to žertovnou dohodou o vzájemném půjčování si chrupu, a že si vždycky „zahrajem čáru“ o to, která z nás bude jeden den bezzubá a druhá bude mít čím kousat. Docela jsme při tom zapoměly na ty naše bolístky a strachy, které náš věk a doba přinášejí, přesto ale doufáme, že si přísloví „jak na Nový rok, tak po celý rok“ pro tentokrát vezme volno.

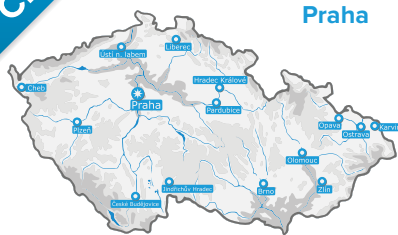
Miloslava Postawová, předsedkyně ZO SČR
Kamýk nad Vltavou

P. S. Přijďte se někdy k nám do naší vísky podívat, nejsme sice Praha 4-Kamýk, ale „pouze“ Kamýk nad Vltavou, a i tadý včetně okolí je krásně. A nebojte se, Kamýk nekouše, i když má zuby v čističce odpadních vod...



PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



Praha

222 560 135-137
222 560 142

poradna.praha@rscr.cz



Rada seniorů České republiky

Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě Radost)

Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
26. ÚNORA**BRNO:**Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414**Telefon:** 532 269 414**Úřední hodiny:**

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

E-mail: poradna.brno@rscr.czVedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

Předsedou KRS JMK

je Ing. Milan Hemzal.

ČESKÉ BUDĚJOVICE:

Ul. Boženy Němcové 1824/8

Telefon: 776 060 845**E-mail:** Jc.rscr@seznam.cz**Úřední hodiny:**

Úterý a středa vždy 9–13 hod.

Předsedou KRS JČK

je JUDr. Bohumil Bezemek.

HRADEC KRÁLOVÉ:Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 – kancelář 405**Telefon:** 495 521 048**Úřední hodiny:**

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.hrdec.kr@rscr.cz

nebo poradna.hk@rscr.cz

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyně KRS HK

je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

Náměstí Sítná 3106, 1. patro

Telefon: 739 944 655 v úřední hod.**Úřední hodiny:** čtvrtek 13–16 hod.**E-mail:** rs.kraj@seznam.cz

Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

LIBEREC:

Mlýnská 611, Liberec

Telefon: 485 108 927**E-mail:** poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Milan Taraba.

Předsedkyně KRS LK

je Miroslava Palečková.

OLOMOUC:Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc
kancelář KRS č.329, II.patro**Telefon:** 585 562 107**Úřední hodiny:**

Pondělí: 8–16:30 hod.

Čtvrtek: 8–15:30 hod.,

15:30–16:30 hod., pouze objednaní

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová.

Předsedkyně KRS OLK

je Milena Hesová.

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,

Telefon: 737 106 451**ÚŘEDNÍ HODINY:****► Sociální poradna:**

Pondělí: 8–16,30 hod.

Úterý: 8–16,30 hod.

Středa: 8–16,20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

Pátek: 8–16,20 hod.

► Právní poradna:

Úterý: 13–17 hod.

Středa: 13–17 hod.

► Bytová poradna:

Úterý: 13–17 hod.

Čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.ostava@rscr.czVedoucím 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 hod.

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 Ing. Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

E-mail: rscr.zlin@seznam.cz**Úřední hodiny:** Pondělí 10–12 hod.

Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

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: 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: Jiřina Kašiová. 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: 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.



OD 65 LET ZDARMA!

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

**Chraňte se proti pneumokokovým
onemocněním očkováním.**

**Ve zvýšeném riziku onemocnění
jsou především lidé s:**

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé **starší 65 let.**

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

**U osob starších 18 let přispívá
k dlouhodobé ochraně 1 dávka
vakcíny Prevenar 13, nutnost
přeočkování nebyla stanovena!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu
proti pneumokokovým infekcím.

Pfizer PFE, spol. s r. o.
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz



Průlomové léky, které mění život pacientů™

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přetřete si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.