

# DOBA seniorů

Č. 3 / XVI. ROČNÍK BŘEZEN 2020 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

str. 15  
**SOUTĚŽ**  
VYHRAJTE PŘÍPRAVKY  
A SMĚSI NA PEČENÍ  
**LABETA**

22

## BYTOVÁ PORADNA

Bude voda drahá, či nikoliv?

24

## PRÁVNÍ PORADNA

Soud, nebo finanční arbitr?

06

## DS REPORTÁŽ

MAYOVÉ,  
AZTÉKOVÉ  
A SENIOŘI

16

## ROZHOVOR MĚSÍCE

KRISTINA

**NOVOTNÁ:**

„MOJE MAMINKA

**IRENA KAČÍRKOVÁ“**

04

## DS AKTUÁLNĚ

K českému penzijnímu systému –  
názor Rady seniorů na důchodovou reformu



**VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,**

hodně diskutovanou problematikou posledních dní je důchodová reforma a práce Komise pro spravedlivé důchody. I od vás nám přišlo několik příspěvků na toto téma, z nichž je patrné, že informace ze sdělovacích prostředků jsou strohé a ne vždy přesné. Proto se k této problematice vyjadřuje v dnešním vydání na straně 4 předseda Rady seniorů, který byl členem výše zmíněné komise a navíc pracoval v komisi předchozí.

Paleta činností krajských Rad je velmi pestrá, což ostatně můžete vidět v naší rubrice ze života krajů. Tentokrát nám ale přišel příspěvek o tom, jak se studenti Centra

celoživotního vzdělávání vypravili až do dalekého Mexika. Jaký měli program a co všechno zažili, si můžete přečíst v reportáži, která začíná na straně 6.

Nechybějí samozřejmě ani stálé poradny a soutěže, po nějaké odmlce můžete navíc soutěžit opět s českým výrobcem pečicích směsí a přípravků na zavařování, jímž je Labeta.

Příjemnou zábavu u březnového čísla přeje

Lenka Desatová

# OBSAH

**DS****03 OČIMA AKTIVNÍHO SENIORA**

Rudí hybatelé politiky s důchodem

**04 DS AKTUÁLNĚ**

K českému penzijnímu systému – názor Rady seniorů na důchodovou reformu

**06 DS REPORTÁŽ**

Mayové, Aztékové a senioři

**14 DS AKTUÁLNĚ**

Mezigenerační propojování a spolupráci je nadále žádoucí posilovat

**23 DS PŘEDPLATNÉ****31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR****10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ**

10 Senioři v Brdech

10 Zasedání krajské Rady seniorů Ústeckého kraje

10 Turnaj v bowlingu

11 Výroční schůze městské Rady seniorů Domažlice

12 Olomoučtí studenti zasedli do lavic

12 Zimní hry seniorů Královéhradeckého kraje

12 Hodnocení klubu seniorů města Hrádek u Rokycan

13 Učitelé slavili čtvrt století

13 Věk je jen číslo

13 Odpoledne s kuchařem Stupkou

**15 SOUTĚŽ S LABETOU****16 ROZHOVOR MĚSÍCE**

16 Kristina Novotná

**ROZHOVOR**

strana 16

**20 SERIÁL**

20 46. díl – Minipivovary

**21 BEZ ČEKÁRNY**

22 Bytová poradna

24 Právní poradna

25 Veterinární poradna

26 Kosmetika

**27 TIPY NA VÝLETY****28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA**

28 Sudoku

28 Básnička

28 Vtipy

29 Křížovka

**30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ**

# RUDÍ HYBATELÉ POLITIKY S DŮCHODEM

Tak jsem se konečně dověděl, odkud naši společnosti hrozí nebezpečí. Oči mi otevřel článek, který vyšel v deníku Fórum 24. Autor Vilém Besser v něm píše, že v ČR existuje skupina obyvatel, kterou by bylo prý možné nazvat rudí důchodci. Lidé, kteří chronicky podléhají bolševické, zemanovské a babišovské propagandě. Vyděsilo mne to. Jsou to podle autora totiž všichni, kdo vítají zvyšování starobních důchodů a nevidí v něm jen sprostý populismus, jehož cílem je získat hlasy seniorů. Tedy i já. Podle Bessera je nás značné množství a jsme tak „jedním ze základních problémů, s nimiž se naše demokratické nastavení musí potýkat“.

Jak uvádí dále, naštěstí prý nepředstavujeme ani mezi seniory většinu. S odvoláním na statistiku píše, že mezi asi 2,4 miliony starobních důchodců je těch „rudých“ zhruba jen třetina. Jak k této třetině dospěl, neuvádí, přesně však ví, v čem je zakopaný pes: jde o skupinu, která „vykazuje vysokou aktivitu a voličskou

disciplinovanost“. A nejenom to: tzv. rudí důchodci mají prý i další společné znaky: „Když ještě vidí u svých politických vůdců náznak takzvané ‚lidovosti‘, tedy přisprostlost, aroganci a pavlačové chování, tak jsou doslova šťastní... Naivní a obvykle venkovský prototyp narudlého seniora vůbec nepřemýšlí o tom, že se v politikovi, který předstírá, jak ho chrání a jak se o něj moudře stará, může skrývat šmejd, který ve skutečnosti zneužívá slabost nebo zahořklost pro svůj prospěch... Rudí důchodci se pak za směšné dárky populistů a pocit bezpečí odměňují fanatickou aktivitou. Šíří řetězové maily s vulgárními urážkami demokratů či lidí z měst, a dokonce i příslušníků vlastní generace, kteří si na rozdíl od nich zachovali soudnost.“ A pan redaktor Besser na závěr svého investigativního odhalení shrnuje: „Někomu zkrátka stačí cestování vlakem a autobusem zdarma, někdo chce o něco víc. Třeba zachování svobody, kterou přinesl listopad 1989. Na ty druhé

se nadávat smí kdekoliv a také se to děje. Opovažte se ovšem upozornit na nezodpovědné chování důchodců, kterým vůbec nejde o budoucnost dalších generací. Tím si podepíšete ortel a můžete se spolehnout, že se stanete terčem hněvu naivnějších seniorů, komunistů a členů Babišovy sekty.“

Další odhalení deníku Fórum 24 je tedy na světě. Dost legrace, protože „odhalující“ článek tohoto plátku jako obvykle opět staví na lžích a zamlčuje fakta. Třeba to, že jím zmiňovaný hněv vyvolal výrok, že problém nespokojených seniorů bude vyřešen, teprve až jejich generace vychcípě... Chybí také, že situace českých seniorů se za posledních třicet let nezlepšuje, naopak nůžky mezi růstem mezd a důchodů se stále rozevírají. Pokud jde o kupní sílu českých důchodců, tak ta podle Eurostatu patřila v roce 2019 k nejhorším v Evropě. Byla dokonce nižší než v krizovém Řecku, Polsku nebo na Slovensku. Není proto divu, že zatleskali mimořádnému zvýšení důchodů i slevám jízdného. Není to o tom, že by kašlali na budoucnost svých vnuků, ale proto, že i oni už nyní chtějí žít slušněji. I proto dávají hlasy těm, kdo neřeční jen o světlé budoucnosti, ale přicházejí už dnes s konkrétními činy. S tím, na co mnozí kašlali, protože je situace důchodců příliš nevzrušovala. Nechtěně se tak přičinili o to, že nespokojenost začala narůstat a důchodci začali politiky vyzývat k nápravě. Žádní rudí, jen právem nespokojení. Přes rudou clonu vzteku je vidí jen ti, komu vadí, že si jdou za svým a že jich na rozdíl od jejich „zbožných“ přání o „vychcípání“ stále přibývá.

Jsem tak docela pyšný na to, že k tomu přispěla i Doba seniorů, kterou jsem pomáhal zakládat a která letos oslaví 15 let své existence.



František Vonderka

# K ČESKÉMU PENZIJNÍMU SYSTÉMU –

## NÁZOR RADY SENIORŮ NA DŮCHODOVOU REFORMU

**Předseda Rady seniorů ČR byl členem Komise pro spravedlivé důchody. Při svých setkáních se seniory v krajích se ale setkává s tím, že senioři o penzijním systému sice často diskutují, ale zas tolik toho o něm nevědí. Ostatně to dokládá i dnešní příspěvek v Tribuně čtenářů. Proto se rozhodl uvést fakta, o nichž se domnívá, že jsou podstatná a senioři by o nich měli vědět.**

Český penzijní systém naprojektovala a poté za velkého odporu odborářů (demonstrace na Staroměstském náměstí) prosadila vláda premiéra Klause v roce 1995. Rozhodnutí v Poslanecké sněmovně padlo o půl druhé ráno, a to několika hlasy unavených zákonodárců. Jako poradce jednoho z tehdejších poslanců jsem mohl být přítomen. Předtím (1993) ještě stihla Klausova vláda odmítnout osvědčený evropský pilíř zaměstnaneckého a zaměstnavatelského pojištění a zavedla na evropské poměry neobvyklé „penzijní připojištění se státním příspěvkem“. Na rozdíl od některých států jde o pilíř dobrovolný. Oba pilíře byly mnohokrát „vylepšovány“, jenom zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, byl za 25 let existence 108krát novelizován. Zjednodušeně se dá říci, že každá pravicová vláda nastavené parametry penzijního systému zpříšňovala a každá levicová vláda je naopak navracela do dřívější podoby. **Výsledkem jsou skromné české penze.** Měřeno podle parity kupní síly starobních penzí je 19 z 29 hodnocených evropských zemí před námi a měřeno obecným náhradovým poměrem (poměr průměrné starobní penze k průměrné mzdě) je 16 z 28 hodnocených evropských zemí před námi. Za všechno mohou politici. Politici mají právo

rozhodovat, ale politici také nesou odpovědnost! V této souvislosti je spravedlivé připomenout, že politici také nesou odpovědnost za dominantní problém budoucnosti, tj. za nastavení rodinné politiky státu na počátku 90. let minulého století. Právě tato politika „vyprodukovala“ nízkou natalitu populace. Pokud by pokračovaly předlistopadové trendy (rozuměj listopad 1989), tak by se v Česku narodilo dalších 643 328 dětí. Právě ty nám budou chybět při financování penzijního systému za 20 let!

Náprava nedokonalého a v některých aspektech také nespravedlivého penzijního systému je nezbytná. Třetí sjezd Rady seniorů ČR v květnu 2017 upozornil na 11 zásadních problémů, které požadoval vyřešit. Zatím byly vyřešeny pouze dva. A to zavedení progresivnějšího mechanismu valorizace penzí, kdy podíl na prosperitě společnosti vzrostl z  $\frac{1}{3}$  na  $\frac{1}{2}$  růstu průměrné reálné mzdy a nízké penze osobám 85+ byly navýšeny o 1000 Kč měsíčně. Dovolím si dnes čtenáře Doby seniorů upozornit na některé zásadní problémy českého penzijního systému, které by důchodová reforma měla vyřešit:

**1.** České důchody jsou podfinancovány. Na penze odvádíme asi 7,5 % hrubého domácího produktu, ev-

ropský průměr je asi 12,5 % HDP a jsou i země s 15 až 16 % HDP. V tomto ukazateli je 21 evropských zemí před námi. Důvodem je nízký podíl zaměstnavatelů na financování 3. pilíře a zejména podhodnocené odvody osob samostatně výdělečně činných. **Tedy strašení veřejnosti, že po roce 2035 nebude na penze, neodpovídá objektivní realitě, je nekvalifikované, zavádějící, nekorektní a zejména manipulativní. Hlavním problémem Česka je nízká natalita populace, nikoliv financování.** Stačí přenastavit zastaralý daňový řád a v budoucnu zavést náhrady za zdanění lidské práce, pokud bude ubývat. Tedy pokud také do Česka přijde další průmyslová revoluce, o které se intenzivně hovoří.

**2.** Současný penzijní systém přiznává velkorysé benefity ženám za reprodukci národa (o 1 rok nižší statutární důchodový věk za jedno vychované dítě, o 2 roky za dvě děti, o 3 roky za tři nebo čtyři děti a o 4 roky za pět a více vychovaných dětí). Tyto benefity bez náhrady zmizí po roce 2035, ve kterém se statutární důchodový věk žen a mužů vyrovná. Situaci je třeba řešit.

**3.** Český penzijní systém je financován zejména z pojistného (kolem 90 %). V tomto ukazateli



jsme evropskými premianty. V žádné evropské zemi nejsou důchody financovány pouze z pojistného. Z daňových výnosů je v evropských zemích financováno okolo 50 % penzijních výdajů. Navíc jsou v Česku z pojistného financovány vybraným skupinám populace tzv. politické příplatky a také předčasné starobní důchody, kterých je asi 30 % z celkového počtu. Vše by mělo být financováno z daňových výnosů.

**4.** Český penzijní systém je složitý, chybějí dostupné informace a lidé si neumějí a také nemohou dopředu snadno vypočítat, jak velký budou mít starobní důchod. Nastavený výpočet starobního důchodu také není spravedlivý, výdělků se započítávají až od roku 1986, k předchozím výdělkům se nepřihlíží!

**5.** Na rozdíl od ostatních evropských zemí neobsahuje český penzijní systém institut minimálního starobního důchodu. Jde o absurdní situaci, kdy po splnění podmínek nároku, tj. po dovršení statutárního důchodového věku a stanovené doby pojištění (35 roků), minimální starobní důchod neumožňuje přežít! V letošním roce dosahuje částky 4260 Kč (základní výměra

3490 Kč + minimální procentní výměra 770 Kč).

O důchodové reformě rozhodují politici. Komise pro spravedlivé důchody pouze připravuje a předkládá návrhy. Politikům již byly doporučeny návrhy pro ocenění natality populace a také návrhy za péči o osoby závislé. Tedy návrhy ke zvýšení progresivity ocenění zejména žen za výchovu dětí, respektive za každodenní nepřetržitou péči o osoby blízké. A to včetně péče o své přestarlé rodiče v domácím prostředí. Dále návrhy na snížení statutárního důchodového věku u fyzicky náročných profesí. Na posledním jednání komise dne 10. ledna 2020, tj. po 11 měsících činnosti, byla zahájena diskuse o „architektuře“ celkové penzijní reformy. Předložený koncept Ministerstva práce a sociálních věcí řeší všechny uvedené problémy **a v té souvislosti také požadavky Rady seniorů ČR**. Navrhuje se založit tzv. individuální osobní účty pojištěnců, jednodušší výpočet starobní penze, aby mu každý rozuměl a mohl si snadno budoucí výši starobní penze vypočítat, dále progresivnější mechanismus valorizace penzí a také požadovaný institut minimálního starobního důchodu. Dále si dovoluji vážené

čtenáře informovat, že již v minulém roce byl diskutován problém zefektivnění 3. pilíře. A to založením účinné konkurence soukromým penzijním fondům prostřednictvím Státního penzijního fondu. Jeho zřízení ze známých důvodů ale pravicové strany nechťejí, obdobně též guvernér České národní banky. Ze všech těchto důvodů Rada seniorů ČR předložený návrh důchodové reformy oceňuje a také podporuje. Budeme se také podílet na organizačním zabezpečení a průběhu diskusí o důchodové reformě v jednotlivých krajích, která bude zahájena v měsíci březnu. Všichni jste vítáni, o termínech a místech vás budeme včas informovat. A to v Době seniorů a na [www.rscr.cz](http://www.rscr.cz).

Výsada současné ministryně práce a sociálních věcí je v tom, že se snaží napravovat nejen nedokonalosti, ale také nespravedlnosti českého penzijního systému. To zatím, kromě první vlády premiéra Babiše, která osobám 85+ navýšila starobní penze o 1000 Kč měsíčně, nikdo neudělal. Proto má nejen náš obdiv, ale také úctu.

Zdeněk Pernes  
předseda Rady seniorů ČR  
a člen Komise  
pro spravedlivé důchody

# MAYOVÉ, AZTÉKOVÉ A SENIOŘI

Studenti z Centra celoživotního vzdělávání pravidelně vyjíždějí na poznávací zájezdy do teplých a často velmi exotických zemí. Letos jsme vyrazili za mayskými památkami do Mexika.

Po přeletu do Mexika jsme kromě typických pyramid očekávali, jak jsme to znali z amerických filmů – prašné cesty s bíle oděnými domorodci, oslíky, drogové kartely a pálivé jídlo. Realita byla však našťastí zcela jiná.

Pobyt jsme zahájili v hlavním městě Mexika, správně nazývaném Ciudad de México, což je obří megapole s více než 22 miliony obyvatel. Z historického hotelu přímo na rohu hlavního náměstí jsme měli výhled na katedrálu, v níž se kdysi vdávala Věra Čáslavská. Město bylo plné blikajících světel a korzujících mexických rodin. Navzdory obrovskému množství lidí jsme se ale cítili zcela bezpečně i díky tomu, že téměř na každé křižovatce i v ulicích pěší zóny postávali dva až tři policisté – těžkooděnci.

Na první archeologické vykopávky jsme narazili přímo vedle centrálního

náměstí. Zde stávalo hlavní centrum aztécké říše Tenochtitlán, ve své době jedno z největších měst světa. Stálo na několika ostrovech velkého jezera Texcoco. Nyní zde ale zůstal jen zbytek přes 600 let starých staveb, protože většinu kamenů z aztéckých chrámů použili kdysi příchozí Španělé na stavbu katedrály a dalších budov. Na druhém konci centrálního náměstí, zvaného Zócalo, leží El Palacio Nacional, kde jsme obdivovali rozsáhlé a malebné fresky Diega Rivery.

Nenechali jsme si ujít ani vyhlídku na celé město z Torre Latinoamericana, nejvyššího, 182metrového mrakodrapu v metropoli. Do 44. patra jsme doslova vylétli expresním výtahem a pohled z vyhlídkové terasy na pulzující město, sahající až po vzdálené vrcholky hor a osvětlené zapadajícím sluncem, byl fascinující.

Druhý den jsme vyrazili za mayskými památkami do bývalého Teotihuacanů asi 50 km od hlavního města. Už první pohled z autobusu na skutečné pyramidy v nás zanechal nezapomenutelný dojem. V tamním muzeu jsme obdivovali i keramické a kamenné sošky, masky a další artefakty 1000 až 2000 let staré, vytvořené dávnými, rozhodně vynikajícími umělci. Poté jsme šli vystát půlhodinovou frontu na pyramidu Slunce. Vzhledem k tomu, že byla neděle, šplhali jsme spolu s obrovským davem domorodců a dalších turistů, někdo sice jen kousek, ale většina až na vrchol. Vezme-li v úvahu věk účastníků zájezdu, byl to obdivuhodný výkon. Největší obdiv však patřil paní Libuše, která ve svých 92 letech vystoupala až do poloviny 83 metrů vysoké pyramidy.

Cestou zpět jsme se zastavili v ba-



Kamenná tvář

Ciudad de México shůry



Bazilika, která přežila zemětřesení





Chichen Itzá



Nahoru a dolů

zilice Panny Marie Guadalupské, u jejího „zázračného“ obrazu, snad nejvýznamnějšího poutního místa křesťanů v celé Americe. Dodnes není uspokojivě vysvětlen svěží vzhled a zchovalost tohoto obrazu, i když pochází z roku 1531.

A pak nás čekal přelet na Yucatán, poloostrov bez povrchových vod, kde jsou pouze podzemní řeky, které se prokousávají vápencovým podložím a občas vyvěrají ven. Hodně z nich vytváří mayské studny – cenote. Není divu, že jedním z nejdůležitějších bohů zde byl právě bůh deště Chac, jehož zpodobení nechybí v žádné yucatánské archeologické lokalitě. Co říci o Yucatánu? Milí lidé, mimochodem už na první pohled jsou to potomci Mayů – menší postavy se širokými rameny a téměř nezatelným krkem. Malebná města a městečka, spousta mayských památek, kamkoliv se vydáte do džungle, modrozeleňé moře, mangrovové porosty, krásné jeskyně s cenote a rozsáhlá divoká džungle.

První noc jsme strávili v hotelu blízko archeologického naleziště Chichen Itzá. Tohle naleziště je zajímavé mimo jiné tím, že patří jedné rodině a má trochu jiná pravidla než ostatní státní archeologické lokality. Je zde výrazně vyšší vstupné, na objekty se nesmí šplhat a v objektu jsou povolené stánky prodejců. V nalezišti je kromě chrámů a pyramid i řada dalších staveb. Mayská astronomická observatoř, zchovalé největší mayské hřiště na pok-a-tok (hra s kaučukovým míčem vzdáleně připomínající pelotou) i posvátná cenote, do které snad



Dávna observatoř



Královský palác



Sledujeme výklad



Restaurované reliéfy



Noční centrální náměstí

byly vhazovány lidské oběti. S těmi lidskými oběťmi to prý ale bylo trochu jinak, než si představujeme. Mayoové po celou svou dlouhou historii obětovali hlavně zemědělské plodiny a vážili si života. Teprve v poklasickém období, kdy je začala ovlivňovat kultura Aztéků a Toltéků, se staly jejich obřady krvavějšími.

V hlavním městě státu Yucatán – Meridě, což je typické a pěkné koloniální město, jsme navštívili guvernéřský palác s moderními freskami v sále v prvním patře. Také jsme nahlédli do kostela, kde probíhala mše. Mimochodem, zdejší kostely jsou uvnitř jasnější a veselejší, než na jaké jsme zvyklí v Evropě. Na náměstí s množstvím stánků jsme neodolali a ochutnali zdejší specialitu, křeh-

kou palačinku *Marquezita* s nutelou a strouhaným sýrem. I když by si někdo myslel, že to nejde dohromady, doporučujeme, chutná skvěle.

Ráno jsme se jeli podívat do laguny s růžovými plameňáky a jinou vodní havětí. Pozorovali jsme je ze člunů z dost značné dálky, abychom je nerušili. U břehů laguny jsme pak zajeli mezi mangrovky a kromě dalších různobarevných ptáků jsme potkali i několik krokodýlů, kteří zřejmě trávili siestu, rozplácnutí na silnějších větvích vyčnívajících z vody.

Další den jsme se cestou do státu Campeche zastavili v Uxmalu, velkém a kulturně významném archeologickém nalezišti s úžasnými mayskými stavbami. Unikátní skvost je zde ojedinělá oválná „pyramida“

– chrám Kouzelníka, dále Královský palác, klášter jeptišek, dávná mayská univerzita, Holubí dům a další stavby s mnoha maskami důležitého boha deště Chaaca. Po vystoupení na nejvyšší pyramidu se vám otevře nádherný výhled na celé království.

Naším cílem toho dne bylo přímořské San Francisco de Campeche, které je zapsáno na seznamu UNESCO, a musím říct, že právem. Koloniální městečko na břehu moře obehnané ze všech stran hradbami vypadá jako z dob pirátů. Při západu slunce se uličky mění na hospůdky. Ani se nám od skvěle chutnajících *tacos* a *tupláků* piva pod hvězdnou oblohou nechtělo zpátky do hotelu.

Ráno přejíždíme do Palenque, dalšího skvostu ze seznamu UNESCO. Tohle naleziště je uprostřed džungle, je tady například chrám Nápisu, chrámy Kříže, královský palác, krásné výhledy z vrcholů pyramid a zachovalý akvadukt. Největší atrakcí je zde hrobka krále Pacala, který je jedním z nejdéle vládnoucích panovníků na světě, a jak je doloženo, vládl 68 let a 33 dní od roku 615 do 683 n. l. Sarkofág je pohřben pod dvojitou pyramidou, váží 16 tun, a nebylo jej možné vyjmout, aniž by se pyramidy zbouraly. Ale viděli jsme jeho repliku v muzeu. Na jeho víku je vyryt složitý reliéf představující pravděpodobně alegorii člověka ve smrti a znovuzrození života. Po tom, co rytinu uviděl spisovatel von Däniken, vytvořil teorii o zobrazení kosmonauta, který řídí vesmírný stroj.



Becán



Poslední archeologické památky jsme viděli další den v Becánu a opět jsme na ně vystoupali. Tohle bylo malé archeologické naleziště, proto jsme tu měli téměř soukromí. Některé pyramidy však tady byly tak strmé, že jsme se při výstupu museli přidržovat lana.

Přespali jsme v Chetumalu a cestou ke Karibskému moři jsme se ještě zastavili na koupání v jezeře sedmi barev. Jezero má cenotovou vodu s rozpuštěným vápencem, která je velmi příjemná na dotek. Když svítí slunce, můžete skutečně na hladině pozorovat různobarevné pruhy.

Zbytek pobytu jsme strávili u Karibského moře v hotýlku v Playa del Carmen, asi 1 km od písčiny pláží. Abychom se nenudili, mohli jsme si vybrat ještě z několika výletů. My jsme si vybrali „šnorchlování se želvami a návštěvu cenoty“ a „návštěvu šamanského obřadu“. Želvy sice byly krásné, ale byla to taková akce, že 50 lidí v plovacích vestách se honí za jednou želvou.

Zato druhá část výletu byla naprosto skvělá. Navštívili jsme dvě cenoty nedaleko Akumalu. První byla „suchá“ a jednalo se o rozlehlou krápníkovou jeskyni tak blízko pod povrchem, že stropem prorůstající kořeny stromů visely několik metrů až na zem nebo sály vláhu z protékající říčky. Místy byla ve stěnách jeskyně jakási přírodní okna, kterými bylo vidět do pralesa. Jeskyni občas proletěl netopýr. Prostě scéna jako z dobrodružného filmu. To ale nic nebylo proti „mokré“ cenotě. Tentokrát jsme sestoupili po dřevěných schodech hlouběji pod zemský povrch, kde jsme dostali tlusté plovací vesty. Strop velké jeskyně byl přeplněn blyštivými krápníky, ale jinak byla celá zaplněná průzračnou vodou, do které jsme se ponořili a pak jsme kus plavali podzemní řekou a protahovali se úzkými štěrbinami v labyrintu masivních krápníků. Cenota i podzemní řeka byly barevně nasvícené a krápníkové stropy půl metru nad hlavou byly jako z pohádky. Neuvěřitelný zážitek.

Na druhém výletě jsme jeli několik kilometrů hustou džunglí až na osamělé místo, kde měl své hospodářství šaman Fredy. Bydlel



8x bůh Chaac



Cenota

s manželkou, dětmi a bratrem v domě postaveném na čtyřstupňové pyramidě, kterou jeho bratr stavěl 13 let. Mile a civilně nás přivítal a provedl po svém hospodářství. Potom, oblečený celý v bílém obřadním oděvu, zahájil obřad nazývaný temazcal u svého oltáře. Nejprve jsme vypili kalíšek tajemného nápoje, který chutnal jako ovocná šťáva s bylinkami. Nato jsme se všichni přesunuli do kamenného kruhu kolem ohně, kde se žhavyly lávové kameny. Po pozdravení všech světových stran, nebe a země jsme k němu přistupovali jednotlivě. Šaman s pomocí vydatně kouřící pryskyřice v dřevěném pohárku žádal bohy, aby mu byli nápomocni při jeho konání a přitom z nás větvičkami z posvátného stromu cejba ometal všechny nemoci a chmury. Závěrem vyslovil přání fyzického zdraví a poklidné myslí.

Poté přišel hlavní ceremoniál. Postupně jsme se po čtyřech nasoukali do temazcalové chýše, která vypadá jako nízké iglú postavené z lávových kamenů. Uprostřed bylo ohraničené prázdné ohniště, do kterého Fredy nanosil rozžhavené lávové kameny. Když jsme se rozsadili do kruhu kolem stěn na tenké koberečky, šaman utěsnil koberečkem vchod a začal polévat kameny vodou. Za chvíli jsme seděli ve skutečné sauně. Šaman bubnoval a zpíval. Obřad trval asi půl hodiny. Když jsme opět vylezli ven, šaman nás obřadně opláchnul koflíkem teplé vody s bylinkami a už jsme mohli hupnout do malé cenoty za stříbrného svitu měsíce. Bylo to velmi stylové rozloučení s Mexikem před odletem do Prahy příští den.

Jan Šejba

Foto: autor

## SENIORŮ V BRDECH



Několik autobusů plných seniorů z Bohumína a okolí využilo nabídky hotelu Brdy ve Spáleném Poříčí k šestidennímu pobytu. Tam i zpět jsme se dostali hotelovým autobusem. Cestou jsme vždy navštívili nějaké zajímavé místo. Pan vedoucí, řidič, organizátor a průvodce v jedné osobě, se svým skvělým personálem se o nás staral jako o vlastní děti. Každý den jsme vyjeli na polodenní či celodenní výlet. Byli jsme tam několikrát, každý pobyt byl jiný a každý velice krásný a zajímavý. Naši seniori se domů vrátili vždy nadmíru spokojeni. Těm, kteří rádi poznávají nepoznané nebo si chtějí probudit vzpomínky, mohu plně doporučit.

Hana Prágllová

Foto: autorka

## ZASEDÁNÍ KRAJSKÉ RADY SENIORŮ ÚSTECKÉHO KRAJE

Pravidelné zasedání krajské Rady seniorů Ústeckého kraje zahájil její předseda Alois Malý tím, že přítomné seznámil s informacemi z jednání předsednictva Rady seniorů. Poté přišlo na řadu schvalování plánu největších akcí krajské Rady pro rok 2020. Sem patří například výjezdní zasedání do klubu seniorů, jednání s politiky během kulatého stolu, další ročník již tradiční soutěže o neaktivnější klub seniorů kraje a samozřejmě oslavy Mezinárodního dne seniorů i dalšího ročníku soutěže Babička roku. Zvláštní kapitolou jsou pak sportovní hry seniorů. Ústecký kraj totiž letos hostí V. mezinárodní sportovní hry seniorů, a tak nejde jen o organizaci her krajských, ale i samotného velkého finále. To proběhne ve dnech 7.–9. července v Mostě. Důležitá je rovněž příprava konference závěrem roku, kde skončí volební období této rady a bude se volit nová rada i předseda na další čtyři roky.



Zdeněk Balcar

Foto: autor

## TURNAJ V BOWLINGU

Osm tříčlenných družstev se v Kuželně U Nedopilů zúčastnilo turnaje v bowlingu, který byl určen členům Klubu seniorů Kroměříž. Atmosféra při zápolech byla bouřlivá, povzbuzování fanoušků také. K dobré náladě přispělo i občerstvení, které připravily pro všechny přítomné členy klubu. První místo vybojovalo družstvo Centra pro seniory Zachar Kroměříž, druzí byli členové Klubu českých turistů a následovalo družstvo ze Svazu postižených civilizačními chorobami. Činnost Klubu seniorů je velmi bohatá a přesvědčit se o tom můžete i vy. K návštěvě vás srdečně zvou členové Centra pro seniory Zachar Kroměříž, které je součástí Klubu seniorů Kroměříž.



Marie Šerá

Foto: autorka

## VÝROČNÍ SCHŮZE MĚSTSKÉ RADY SENIORŮ DOMAŽLICE 2020

V zasedací síni Sokolovny v Domažlicích proběhla výroční schůze městské Rady seniorů Domažlic, které se zúčastnili i zástupci krajské Rady seniorů Plzeňského kraje v čele s předsedou Leošem Johecem.

Hlavní referát přednesený předsedou organizace byl věnován deseti oblastem činnosti. Výčet aktivit byl impozantní, avšak důležitější byl výhled do budoucnosti. V průběhu jednání byli oceněni i nejaktivnější členové jednotlivých organizací a spolupracující zástupci Městské policie.

Výroční schůzi doprovázela i výstavka zaměřená na sportovní úspěchy mezigenerační aktivity a šikovnost. Nejen doma, ale i v zahraničí potvrzují domažličtí senioři své kvality. Bedřich Řečka se v roce 2019 umístil na evropském klání seniorských atletů v Itálii (Torino) na velmi pěkném druhém místě ve vrhu koulí a stejně tak v hodu oštěpem.

Překvapením byla neúčast představitele města na výroční schůzi.



Karel Knap

Foto: autor

## OSLAVY JUBILANTŮ V HRADCI KRÁLOVÉ

Královéhradecká seniorská organizace se věnuje i zapojování do veřejného života ve městě. Spolupracuje například na sídlištích při pořádání promenádních koncertů, „čarodějnic“ a dalších akcí pro děti. A podílí se i na novém způsobu gratulací jubilantům.

Komise místní samosprávy (KMS) v 25 městských částech Hradce Králové posílají jubilantům blahopřání poštou nebo za nimi členové některých komisí chodí osobně s malým dárkem. Na podnět seniorského spolku zkusily proto některé komise pozvat oslavence za období celého roku či pololetí na „setkání jubilantů“. Mnozí z nich se dostavili i se svými partnery, méně pohybliví v doprovodu svých potomků. Mezi přítomnými tak byly vidět i mladší tváře. Jubilanti dostali kromě kytičky malé dárky, připraven byl i připitek a občerstvení. V další části programu potěšil přítomné hudbou, zpěvem a tancem Dětský folklorní soubor Červánek a objevil se i flašinetář.

Přítomní senioři tak měli možnost připomenout si své narozeniny slavnostním způsobem a také navázali nové



kontakty. O tom, že se tento způsob gratulací v Hradci Králové uchytil, svědčí i to, že se o něj letos pokusí i v dalších částech města a opět za vydatné organizační pomoci aktivních členů seniorského spolku.

Marcel Kraus

Foto: autor

## OLOMOUČTÍ STUDENTI ZASEDLI DO LAVIC

Letní semestr zahájila v kongresovém sále Krajského úřadu Olomouckého kraje padesátka seniorských posluchačů Virtuální univerzity třetího věku. Vzdělávání je vynikajícím prostředkem oddalování stárnutí, pomáhá udržovat aktivitu, důvěru ve vlastní schopnosti i pocit společenské sounále-

žitosti, seberealizace. Seniorům nechybí motivace zapojit se do aktivního života bez ohledu na věk. Příkladem může být jedna studentka, která letos oslaví 95. narozeniny.

Milena Hesová

## ZIMNÍ HRY SENIORŮ KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE



Již poosmé se sešli senioři Královéhradeckého kraje ve ski areálu Máchovka v Nové Pace, aby si to rozdali na zimních sportovních hrách. Těch se letos zúčastnilo na 230 závodníků. Záštitu nad akcí převzal hejtmán Královéhradeckého kraje Jiří Štěpán, který hry také zahájil a odpoledne pak dekoroval vítěze. Soutěžilo se v kuželkách, bowlingu, střelbě na hokejovou branku, obřím slalomu a běhu na

lyžích. Svah Máchovka byl vzorně připraven, včetně povrchové úpravy „manšestr“, a vyžehlená byla i běžecká stopa. Senioři proto děkují organizátorům, Úřadu města Nová Paka a regionální organizaci senioři Nová Paka.

Jan Štěpánek

Foto: autor

## HODNOCENÍ KLUBU SENIORŮ MĚSTA HRÁDEK U ROKYCAN

Výroční členskou schůzi absolvoval klub seniorů města Hrádek u Rokycan. Nechyběli na ní představitelé městské Rady seniorů Rokycany a zástupce krajské Rady seniorů Plzeňského kraje.

Hlavní zprávu přednesl předseda klubu Vlastimil Egermajer, který stručně shrnul aktivity v loňském roce, mezi něž patří kupříkladu poznávací zájezdy (od zámků po věznice), přičemž využívají i výhod spolupráce s Eurocentrem Plzeň. Je třeba také zmínit velmi dobré vztahy klubu s vedením města, což svým projevem potvrdila starostka města Hrádek Markéta Sobotková. Město podporuje činnosti seniorů finančně a vytváří podmínky pro činnost klubu. Klub má k dispozici klubovnu a otevírá se i možnost pro některé aktivity využít v odpoledních a večerních hodinách třídy v místní škole. Není pochyb, že by mnohé seniorské organizace uvítaly obdobný přístup vedení města k seniorské populaci.



Karel Knap

Foto: autor

## UČITELÉ SLAVILI ČTVRT STOLETÍ

Za zvuků studentské hymny Gaudeamus igitur v podání ženského pěveckého sboru Šárka začalo slavnostní setkání u příležitosti 25. výročí založení Klubu učitelů seniorů města Havířova. Poté se ujal slova předseda klubu Vilém Uher, který krátce a výstižně shrnul a zhodnotil nejvýznamnější akce, události a mezníky v dosavadní historii klubu. Rovněž poděkoval magistrátu města Havířova – sociálnímu odboru za podporu a péči, kterou klubu poskytuje. Na akci nechyběl ani předseda krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc, který předal klubu čestné uznání krajské Rady za dlouholetou aktivní činnost v oblasti práce se seniory. Kulturní program obstaral ženský pěvecký sbor Šárka a dále pěvecké, recitační a taneční vystoupení dětí z mateřské školy Emila Holuba z Havířova-Podlesí. Klubu přejeme mnoho dalších let činnosti.



Vilém Uher

Foto: autor

## VĚK JE JEN ČÍSLO



To dokazují i studenti Centra celoživotního vzdělávání, jimž byla věnována oslava narozenin těch nejstarších. Akci uspořádal Klub aktivního stáří spolu s krajskou Radou seniorů hlavního města Prahy. Zúčastnilo se jí hned

sedm studentů ve věku 90 plus – Ludmila Bakešová (91), Evženie Hraníčková (91), Zdeňka Šedivá (91), Libuše Mirčevová (93), Soňa Rybičková (95), Helena Pechlátová (98), Jaromír Lisý (99). Pro oslavence byl připraven společný slavnostní oběd, po němž poskytovali rozhovory přítomným novinářům. Následoval hudební program proložený vystoupeními pěveckého kroužku studentů Centra celoživotního vzdělávání.

Jan Šejba

Foto: autor

## ODPOLEDNE S KUCHAŘEM STUPKOU

Příjemné odpoledne zažili prachatičtí senioři na akci Zdravá výživa s ochutnávkou pokrmů připravených kuchařským mistrem Petrem. Poprvé se dokonce na seniorské akci stalo, že se někteří zájemci nedostali vůbec dovnitř! Petr Stupka začal své kuchařské čarování mottem: Základ je vždy čerstvé jídlo. Zdůraznil, že je při přípravě stravy zapotřebí více využívat sezonních potravin, preferovat spíše hnědý cukr a měl po ruce i spoustu dalších kuchařských rad. Kuchařský guru připravil zajímavé ukázkové menu. Předkrm: salátek s dresinkem z červené řepy, hlavní chod: krutík karbanátek se sýrem, bramborovou kaší s pohankou a thajské curry a jako moučník se podávaly cizrnové lívanečky s ovocným přelivem, zakysanou smetanou a mátou. Vše připravoval kuchařský mistr před zraky seniorů a velká část z nich si také pilně zapisovala. Závěr patřil autogramiádě.



Zdena Hružová

Foto: autorka

# MEZIGENERAČNÍ PROPOJOVÁNÍ A SPOLUPRÁCI JE NADÁLE ŽÁDOUCÍ POSILOVAT

**Mezigenerační propojování, dialog dětí a seniorů nebo důraz na dobrý vzájemný vztah mladých lidí se starší generací. Česká společnost si důležitý význam mezigeneračního pouta stále více uvědomuje, proto podporuje setkávání lidí všech generací v rámci celé řady aktivit. Výměna zkušeností přináší prospěch všem generacím.**



Senioři dnes předávají vlastní moudrost získanou životními zkušenostmi mladší generaci, ta jim zase na oplátku dokáže přiblížit současné dění a svět nových technologií, který zpravidla bývá pro starší osoby méně pochopitelný. Posílat fotky, instalovat aplikace, číst QR kódy, pochopit rozdíl mezi wi-fi a daty... To vše se snaží studenti středních škol z pozic lektorů vysvětlit seniorům v rámci programu České spořitelny Abeceda vzdělávání. Seznámení s moderními technologiemi, výhodami a riziky, jež do společnosti přinášejí, nabízí českým seniorům série třítydenních výukových bloků. Kdy mohou senioři získané znalosti a dovednosti v oblasti technologií využít? Například při práci s mobilní aplikací WhatsApp mohou komunikovat se svými nejbližšími i prostřednictvím videohovoru, který ocení zejména v situacích, pokud žijí jejich děti či vnoučata daleko.

Přestože technologie v mnoha případech usnadňují kontakt mezi nejbližšími, v našem okolí žijí také osamělí senioři, kteří ocení jakoukoli příležitost popovídat si přímo s někým z mladší věkové kategorie. Senioři využívají pro tento způsob kontaktu nadále místa, jež jsou jim přirozená. Není tedy žádnou výjimkou, že si ovdovělý senior zajde pohovořit s prodavačkou do malého krámků. S chvályhodným programem, zaměřeným na propojování nejstarší a nejmladší generace či posílení vzájemného porozumění, přišla organizace Mezi námi. V jejím programu Povědej, se propojuje svět seniorů ze seniorských zařízení s pohledem dětí z mateřských či základních škol. Kon-

krétní skupiny dětí ze škol docházejí za babičkami nebo dědečky do blízkého seniorského zařízení, kde se mezi všemi přítomnými následně přelévá energie, radost a inspirace. Děti se učí úctě ke stáří a mají možnost se dozvědět něco o světě osob, od nichž je dělí i tři generace.

Podstatné sdělení nemusejí senioři adresovat dětem pouze ústní formou, ale také například v podobě dopisu. Pod patronací seniorské organizace SenSen probíhala v loňském roce iniciativa s názvem Dopis vnoučeti, při níž téměř šedesátka českých seniorů starších šedesáti let napsala svým vnoučatům vzkaz, jenž byl zveřejněn prostřednictvím sdělovacích prostředků a sociálních sítí. Projekt Dopis vnoučeti iniciovala v roce 2016 psycholožka Elžbieta Dryllová z katedry psychologie Varšavské univerzity ve spolupráci se Sonjou Ehretovou z Gerontologického institutu na Univerzitě Heidelberg.

Za příkladně posílení mezigenerační spolupráce lze označit také projekt radnice Prahy 3, která v minulém roce nabídla studentům zvýhodněný pronájem obecního bytu za to, že se budou třicet hodin v měsíci věnovat seniorům v pečovatelském domě. Starším lidem tak pomáhají například s nákupy, mohou jim poradit s prací na počítači nebo s nimi trávit volné chvíle na procházce a v klubovně.

Když si lidé povídají, jsou pro něho důležití a nemusí pociťovat samotu. I mladí lidé mohou být osamělí, aniž si to v daný okamžik uvědomují. Spousta přátel na facebookovém účtu automaticky neznamená možnost



skutečně upřímně si promluvit. Mezigenerační propojování patří však nadále mezi neúčinnější nástroje, jež vedou k tomu, abychom byli citliví ke starším lidem a dovedli se vcítit do jejich vnímání světa.

#### Zdroje:

- Článek *Propojení generací: studenti získali levně byt, na oplátku se starají o seniory*, zveřejněný 10. 11. 2019 na [www.novinky.cz](http://www.novinky.cz), autoři: Natálie Lošková a Veronika Capáková
- Článek *Studenti SŠ učí seniory zacházet s chytrými telefony*, zveřejněný dne 20. 1. 2020 na [www.kralovehradeckenovinky.cz](http://www.kralovehradeckenovinky.cz)
- *Rozhovor s Urszulou Tokarskou*, Lidové noviny, 4. 1. 2020, autor Josef Matyáš
- *O projektu Dopis vnoučeti, webové stránky organizace Senzační senioři (SenSen)*, [www.sensen.cz](http://www.sensen.cz)
- *O programu Povědej, webové stránky organizace Mezi námi, o. p. s.*, [www.mezii-nami.cz](http://www.mezii-nami.cz)

# SOUTĚŽ O PEČICÍ SMĚSI



## VELIKONOCE SE BLÍŽÍ

Stejně jako patří cukroví k Vánocům, patří neodmyslitelně pečení některých dobrot i k Velikonocům. Spolu s Labetou, s tradičním českým výrobcem směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku, jsme pro vás připravili několik receptů, k jejichž přípravě můžete využít Univerzální bezlepkovou směs, což vám značně ušetří čas. Směs se hodí na přípravu beránka, ale udělat můžete i pečená lízátka. Ze směsi na mazanec můžete připravit i jidáše. Směsi jsme připravili v tom správném poměru chutí a ingrediencí pro perfektní výsledek.

A samozřejmě je tu i oblíbená SOUTĚŽ. TŘI VÝHERCI SOUTĚŽE SE MOHOU TĚŠIT NA PRODUKTY OD LABETY!



### VELIKONOČNÍ PEČENÁ „LÍZÁTKA“

- 275 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- 1 Kypřicí prášek do pečiva bez lepku Labeta
- 5 žloutků
- 5 bílků
- 180 g cukru krystal
- 50 ml horké vody
- 3 polévkové lžíce oleje



#### Postup:

Cukr, žloutky a vodu vyšleháme v míse do pěny. Přidáme olej a Univerzální směs bez lepku smíchanou s bezlepkovým kypřicím práškem. Vše dobře promícháme a nakonec lžící lehce zapracujeme tuhý sníh z vyšlehaných bílků. Těsto nalijeme do vymazaného, bezlepkovou moukou vysypaného plechu a pečeme při 175 °C asi 10 až 15 minut (do zezlátnutí). Vychladlý korpus podélně rozkrojíme na 2 pláty a vykrajujeme vykrajovátky požadované velikonoční tvary, které napíchneme na špejli, namáčíme v rozpuštěné čokoládě a posypeme cukrářským zdobením.

#### Náš tip:

Z tohoto receptu můžeme upéct i velikonočního beránka.



### MINIMAZANCE PLNĚNÉ ČOKOLÁDOU

- Směs na Mazanec bez lepku Labeta
- 350 ml vlažné vody (nebo mléka)
- 2 žloutky
- 80 g másla
- 10 g sušeného droždí
- asi 50 g kvalitní hořké čokolády
- vejce, rum a med na dokončení



#### Postup:

K obsahu sáčku Mazance bez lepku přidáme 350 ml vlažné vody nebo mléka, 2 žloutky, 10 g sušeného droždí a 80 g másla. Vypracujeme těsto, které necháme asi 60 minut kynout. Z vykynutého těsta tvarujeme bochánky, do kterých vmáčkneme kostičku dobré čokolády a pokládáme na plech vyložený pečicím papírem. Necháme ještě 30 minut kynout a poté minimazance potřeme jedním rozšlehaným vejcem s trochou rumu. Pečeme na 160 °C asi 20 až 25 minut. Po upečení potřeme ještě teplé bochánky 1 lžící medu rozšlehanou s 1 lžící vody.

## SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:



**Kolik let je již Labeta synonymem tradičního českého zavařování, pečení a vaření ve výtečné kvalitě?**

**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](http://www.labeta.cz).

Své odpovědi pošlete do 15. března na mail [dobaseniору@rscr.cz](mailto:dobaseniору@rscr.cz) nebo na adresu Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3. Nezapomeňte uvést celou adresu pro zaslání výhry.



# KRISTINA NOVOTNÁ

## „Moje maminka IRENA KAČÍRKOVÁ“

Irena Kačírková byla krásná žena a výborná herečka. Milovala knihy, kterých měla doma v knihovně několik tisíc, a čítávala je dlouho do noci. Víc než třicet let byla členkou Městských divadel pražských, kde excelovala v řadě významných rolí. Publikum často chodívalo ne na divadelní hru, ale „na Kačírkovou“. Mnozí si ji pamatujeme i z filmů, jako například Starci na chmelu, Bílá paní, byla i nezapomenutelnou princeznou Drahomírou v pohádce Byl jednou jeden král. Televizní kurz francouzštiny, který uváděla s kolegyní Marií Drahokoupilovou, ukázal nejen její jazykové schopnosti, ale i šarm a noblesu, kterou vyzařovala. Přestože byla velmi nevybíravě „přemlouvána“ ke spolupráci s StB, nikdy se svým zásadám nezpronevěřila. Přes svůj nesporný talent neměla v profesním ani osobním životě „na růžích ustláno“.

Její jediná dcera Kristina Novotná svůj život také spojila s divadlem. Nestala se ale herečkou, byla velmi uznávanou scénografkou a kostýmní výtvarnicí. Vyučovala studenty na Střední uměleckoprůmyslové škole v Českém Krumlově, dnes už je v důchodu. O své milované mamince napsala knihu Setkávání s Irenou Kačírkovou, jejími přáteli a nepřáteli a jinými zvířaty.



### CO VÁS PŘIVEDLO K ROZHODNUTÍ NAPSAT KNIHU VZPOMÍNEK NA SVOU MAMINKU?

Chtěla jsem napravit chyby, které udělali někteří novináři. Psali o mé mamince, aniž o ní věděli víc, než se zase někde dočetli. Cítila jsem dluh povědět o ní pravdu.

Knížka Setkávání s Irenou Kačírkovou, jejími přáteli, nepřáteli a jinými zvířaty není moje první spisování. Ale je první, a bohužel asi také poslední vydaná knížka, neb jsem ji vydala sama. Napsala jsem i povídky a pohádky, ale kdo vydá nějakou neznámou Novotnou? Měla bych velkou radost, kdybych se mylila a některý vydavatel měl zájem o to, co píšu, a ozval se.

### V ČEM JSTE MAMINCE NEJVÍC PODOBNÁ? ZDĚDILA JSTE NĚJAKÉ JEJÍ ZÁLIBY?

Přehnanou zodpovědnost. Chodím včas a tak většinou čekám na mnohem mladší osoby. Snažím se být připravená a vadí mi, když druzí nejsou. Držím slovo a ostatní...? To se v téhle době nenosí. Přestala jsem proto pracovat. Jsem důchodkyně. Proto mám čas na záliby, které jsme měly s maminkou společně. Knížky, muziku, přírodu, kytky a hlavně houby. U nás v Pošumaví by si maminka užila.

### IRENA KAČÍRKOVÁ BYLA VELMI KRÁSNA ŽENA – PŘIPOMÍNALA VÁM V DĚTSTVÍ PRINCEZNU, SNAŽILA JSTE SE JI NAPODOBIT?

Já byla spíš indiánka. Uhranul mě Vinnetou. Ukradla jsem dědečkovi deku, obkreslila se na zemi a vytvořila kostým Nšo-či. Udělala jsem si tomahawk a lítala s ním za bojového pokřiku po bytě.

Princezna byla maminka. Tak nedostihně okouzující, že mě ani nenapadlo ji napodobovat.

### VODILA VÁS JAKO MALOU DO DIVADLA A V KTERÉ ROLI SE VÁM NEJVÍC LÍBILA?

Do divadla mě nejen vodila, ale v divadle mě i kojila. Dokonce jsem se mohla na jevišti i narodit. Nakonec jsme přece jen stihly porodnici. Už coby batole mě šouपालa do osvětlovací lóže. A hrála jen pro svou holčičku

sedící tiše mezi reflektory. A já hrála s ní. Pohybovala jsem se doprava, doleva a potichu zpívala podle maminky. Ona sotva udržela slzy smíchu, když mě v lóži zahlédla.

Nejradši jsem měla Goldoniho Benátskou vdovičku. Provázela mě celým dětstvím. Písničky z ní si pamatuju dodnes.

### MĚLA JSTE NĚKDY PŘÁNÍ STÁT SE TAKÉ HEREČKOU?

Byla jsem spíš introvert, který si kreslil, vymýšlel příběhy, stavěl podivná města z písku... Stačila jsem si ve svém světě sama. Maminka mě od herectví odrazovala. Říkala se smíchem: „Podívej se na mě. Já se svou výškou – měřila 175 cm – těžko hledám hereckého partnera. Musím nosit pod sukni „piškoty“. A ty? Velká, tlustá, co bys chtěla hrát. Lámala bys kulisy.“ Já ovšem hrát nechtěla. Bavilo mě kreslit, i když v naší rodině do té doby nikdo „nevýtvarničil“. Počmárala jsem od dětství kdeco, i stěnu v bytě. Lámat kulisy? Ne. Já je budu stavět!

### NA VLASTNÍ KŮŽI JSTE PROSTŘEDNICTVÍM SVÉ MAMINKY POZNALA LÍC I RUB POPULARITY...

Mně osobně mámina popularita moc nepomohla. Irena Kačírková z hloubi duše nesnášela „protekcni dětičky“ a dělala všechno pro to, aby se její dcery popularita a sláva nedotkly. Dokázala tak, že jsem se podceňovala a mnohdy tajila, že jsem její dcera. Schovávala jsem se za Novotnou, což je mé příjmení, které nic neprozradilo. Na mámině popularitě ale bylo krásné, že jsem díky ní poznala skutečně pozoruhodné osobnosti. Herce, malíře, spisovatele a taky „obyčejné lidi“ s nevšedními vlastnostmi. Máma nikdy nikým nepohrdala. Přítelkyní jí byla šatnářka i dlouholetá fanynka z chalupy v Besednici.

### SVÉ DĚTSTVÍ – SNAD VELMI ŠŤASTNÉ – PROŽÍVALA IRENA KAČÍRKOVÁ V OSTRAVĚ. MÁTE I VY K TOMU MĚSTU NĚJAKÝ VZTAH, JEZDÍVALY JSTE TAM, ZNÁTE TO TAM?

V Ostravě jsem pracovala v divadle.





Bydlela jsem, jak jinak, u máminy nejlepší kamarádky z dětství. Udělala jsem tam několik zajímavých inscenací s dobrými režiséry, maminka přijela na premiéru. Dokonce vlakem! Viděla se s kamarádkou Věrou, ostravskými herci a prošla se se mnou uličkami mládí, domem, kde bydlela s rodiči.

Já mám na Ostravu hezké vzpomínky. Maminka měla i ty horší, protože tam prožila 2. světovou válku.

#### KDY NA VÁS BYLA NEJVÍC PYŠNÁ?

Při promoci. Její dcera musela být vzdělaná. Mít vysokou školu. Že DAMU nebyla těžká škola, je pravda. To ovšem neplatí o scénografii. Měli jsme náročné profesory. Díky nim maminka zjistila, že má docela vzdělanou dceru. Když jsem jí v Římě ukazovala památky, které neznala,

a dělala jí „odborné přednášky“, byla na mě snad poprvé opravdu pyšná. A oddechla si.

#### KDE DNES PRACUJETE, CO DĚLÁTE A Z ČEHO MYSLÍTE, ŽE BY MAMINKA MĚLA PŘI POHLEDU NA VÁS NEJVĚTŠÍ RADOST?

Už nepracuju. Připravuju výstavu svých kostýmních návrhů v synagoze v Českém Krumlově. Divadlu jsem přestala rozumět. Téměř vše je alternativní. Povzdechnu si s Ludkem Munzarem: „Taky nechcete, aby vaše letadlo řídil alternativní pilot.“ Ještě před dvěma lety jsem učila patnácti- až devatenáctileté děti dějiny divadla a architektury. Bavilo mě to s nimi a je to také bavilo. Jsem na ně hrdá, když se dovídám o jejich úspěších v dalším životě.

Teď by maminka měla radost ne ze mě, ale z toho, co je kolem mě. Máme domeček a zahrádku v jižních Čechách. Zahradničím, a Irena by byla v údivu z mých rajčat, paprik, dýní, mangoldů, okurek a brambor velkých jako pěst. Radovala by se z květin a hlavně z hyacintů, které pro ni pěstuju na její březnové narozeniny.

#### UMĚLA VELMI DOBŘE MLUVIT NĚKOLIKA SVĚTOVÝMI JAZYKY A LIDÉ DODNES VZPOMÍNÁJÍ NA JEJÍ POPULÁRNÍ TELEVIZNÍ KURZY FRANCOUZŠTINY. UPLATNILA JAZYKY VE SVÉ PROFESI I JINAK?

Určitě. Na různých zahraničních festivalech, často byla přizvána i při návštěvách zahraničních divadelních souborů. V tom ji chtěli využít komunisti, kteří ji nutili, aby jim donášela. Odmítla, i když jí z toho plynuly obrovské problémy. Následovalo vyhrožování, že nebude smět pracovat v oboru, nakonec přišly i výhrůžky, že jí vezmou mě. Vydržela a v osmašedesátém hlásila do rozhlasu o činnosti spřátelených armád. Pak už nesměla točit.

#### VE FILMU MNOHO PŘÍLEŽITOSTÍ NEDOSTALA, PŘESTO JICH NĚKOLIK VELMI POVEDENÝCH NATOČILA. KTERÝ POVAŽOVALA ZA SVŮJ NEJPOVEDENĚJŠÍ?

Filmy točila v polovině šedesátých let, to se atmosféra začala uvolňovat. Šedesátá léta byla pro ni asi nejšťastnějším obdobím, jak v pracovním, tak v osobním životě. Do chvíle okupace v roce 68 věřila, že bude u nás demokracie. Pak utrpěla šok. Měla ráda Bílou paní. To proto, že mohla „protikomunisticky strážít“, a taky pro tu plejádu vynikajících herců-kamarádů. I já mám ten film ráda. Byl jediný, kam mě máma vzala s sebou na natáčení.

#### PÍSNÍČKA DÁME SI DO BYTU... Z ROKU 1958, VE KTERÉ ZPÍVALA SPOLU S JOSEFEM BEKEM, JE POVAŽOVÁNA ZA NAŠI PRVNÍ TELEVIZNÍ PÍSNÍČKU, TEDY VIDEOKLIP. ZPÍVALA RÁDA A PROZPĚVOVALA SI I DOMA?

Zpívala ráda. Doma se mnou lidovky,



profesionálně v divadle i v televizi. Škoda že se nedochovaly televizní písničky s panem Maláskem starším u klavíru. Inu, šlo to živě. Záznamy neexistují.

**ČEMU JSTE SE SPOLU NEJVÍC NASMÁLY A VZPOMÍNÁTE NA NĚJAKOU OBZVLÁŠTĚ POVEDENOU HISTORKU?**

Nebyly mi ještě ani tři roky, když jsem přišla za maminkou a hrdě prohlásila: „Mami, já jsem ti napsala pohádku.“ Psát jsem samozřejmě neuměla. A spustila jsem: „Byl jednou jeden král a ten měl tři dcery. Ty princezny hrozně moc zlobily. Tak je tatínek poslal do světa, aby si našly prince. A ty princezny ty prince vyzkušovaly a vyzkušovaly... Pak se vrátily domů a tatínek jim nabacal.“

„Ani se mu nedivím,“ pravila maminka. Až později jsem pochopila, proč se tolik smála.

**MANŽELSTVÍ S VAŠÍM TATÍNKEM SE MOC NEPOVEDLO A ANI DALŠÍ PARTNERSKÉ VZTAHY MAMINCE NEVYŠLY – JAKO BY DÁVALA PŘEDNOST PRACOVNÍMU PŘED**

**OSOBNÍM ŽIVOTEM.**

**BYLO TO TAK DOOPRAVDY?**

Nebylo. Jen toho pravého muže – partáka nikdy nenašla. Jako by se jí muži trochu báli. Vybírala asi mezi nesprávnými.

**DÍKY MAMINCE JSTE POZNALA MNOHO ZAJÍMAVÝCH LIDÍ, VÁŠ SPOLEČNÝ BYT NA VÁCLAVSKÉM NÁMĚSTÍ BYL PŘÍMO PŘEDURČEN K NEOBYČEJNÝM SETKÁNÍM. NA KOHO Z JEJÍCH PŘÁTEL NEJRADĚJI VZPOMÍNÁTE A ZŮSTALI PO JEJÍ SMRTI I VAŠIMI PŘÁTELI?**

Na všechny vzpomínám ráda. Malíři, herci, spisovatelé, všichni přinesli něco zajímavého do mého života. Ale byli to přátelé maminky, ne moji. Po její smrti už o mě neměli zájem. Zůstal mi jen Eduard Cupák těch pár let, než umřel. Měli se s maminkou moc rádi. A strýček Radovan. (Radovan Lukavský byl náš skutečný příbuzný.) Brával nás s manželem na představení domácích i zahraničních souborů do Národního divadla. Zůstal mým strýčkem-přítelem. Měla jsem ho ráda odmalička.

**DNES UŽ V PRAZE NEBYDLÍTE, NESTÝSKÁ SE VÁM?**

**MÁ VÁŠ MANŽEL TAKÉ NĚCO SPOLEČNÉHO S DIVADLEM, A CO VÁŠ SYN?**

Stýskalo se mi. Ale po té Praze, která bývala městem pro své obyvatele. Dneska je Praha městem byznysu. Je neurotická, přeplněná cizinci, kteří v ní vládou. Občas i s kvěrem. Toho jsem byla svědkem.

Můj manžel byl zámečník. Pracoval se mnou v divadlech, dělal mi technického asistenta. Syn má společně s divadlem jen dětství a mě. Jinak nic.

**IRENA KAČÍRKOVÁ, VÝBORNÁ HEREČKA A VELMI KRÁSNÁ ŽENA, ZEMŘELA PŘED 35 LETY VE VĚKU POUHÝCH 60 LET. JAK MYSLÍTE, ŽE BY SI PŘÁLA, ABY NA NI DIVÁCI VZPOMÍNALI?**

Jako na herečku. Jako na herečku, která byla vždycky připravená dát svým divákům ze sebe všechno beze zbytku.

Eva Procházková

Foto: z rodinného archivu Kristiny Novotné

# PIVNÍ TURISTIKA

Pivo má v Česku dlouholetou tradici, a i daleko za hranicemi se o nás říká, že jsme pivní národ. To úspěšně potvrzujeme nejenom spotřebou piva, která u nás sice mírně klesá, ale oproti ostatním státům dosahujeme ve spotřebě piva stále vysokých čísel, ale také množstvím pivovarů a v posledních několika letech i doslova raketovým vzestupem počtu minipivovarů.



Snad každý pivař má svou oblíbenou značku piva pocházející převážně z produkce velkých nadnárodních pivovarů. V posledních několika letech se však situace na našem trhu začala mírně měnit a může za to právě nárůst vzniku celé řady minipivovarů. K tomu, že by převzaly nadvládu nad produkcí piva, zcela jistě ale nedojde. Velké pivovary, kterých je na našem území kolem pětáctyřiceti, totiž drží 98 procent pivního trhu.

Přesto jsou minipivovary považovány za jeho příjemné zpestření. Za minipivovary mohou být považovány také podniky, které mají roční výstav (množství uvařeného piva) do 10 000 hektolitřů.

## MINIPIVOVARY TÁHNOU

Zajímavostí je, že také výrazně stoupá takzvaná pivní turistika. Lidé totiž často cíleně vyhledávají malé pivovary ať už v rámci svých dovolených, nebo jako konkrétní místo právě kvůli ochutnávce zlatavého moku z malého regionálního pivovaru, kterou často spojují i s turisticky oblíbenou návštěvou varny piva. Dokonce už také existují speciální weby nebo

knižní turistické pivní průvodce věnující se právě této dosud nepříliš rozšířené pivní turistice.

Minipivovary mají na našem území poměrně bohatou historii. Ty první totiž u nás vznikaly již kolem 15. století a některé dokonce vaří dodnes. Za ten nejstarší je pravděpodobně považován pražský minipivovar U Fleků založený roku 1499, kde se pivo vaří dodnes.

V současné době je na našem území provozováno kolem 440 minipivovarů neboli malých nezávislých pivovarů. Minipivovary začaly hojně vznikat po roce 1989, tím nejstarším dosud produkujícím pivním mokem je Pivovarský dvůr Chýně založený roku 1992. Minipivovary najdete v řadě velkých měst, výjimkou nejsou ani stále nově vznikající minipivovary uprostřed sídlišť, jako je tomu hned na několika místech v hlavním městě, kde také funguje jeden poměrně unikátní minipivovar, a to přímo na lodi kotvící na Vltavě, ale vznikají také v menších městech či vesnicích, problémem pro ně není ani vysoká nadmořská výška. Nejde ale rozhodně o velké podniky, v řadě z nich spíše majitelé vsadili na

rodinný byznys. Výhodou minipivovarů je, že každý sládek v něm vaří pivo zcela odlišné chuti často podle své vlastní receptury. Většina minipivovarů pak své uvařené pivo prodává v přilehlé restauraci. V kombinaci s klasickými pivovary si zákazníci takovou pestrost rádi užívají, i když si mnohdy musí za pivo z minipivovaru trochu více připlatit. I když ne každý si pivo z minipivovaru oblíbí. Tyto malé varny totiž v řadě případů nabízejí svrchně kvašená piva, zatímco „tradiční čeští pivaři“ jsou dlouhá léta zvyklí na tradiční piva spodně kvašená. Rozdíl mezi oběma typy piv je především v typu použitých kvasnic a teplotě kvašení (svrchně kvašená se kvasí při vyšší teplotě).

## KRKONOŠSKÁ PIVNÍ STEZKA

Že pro minipivovary není problémem vysoká nadmořská výška, dokazují úspěšně v Krkonoších, kde je minipivovarů hned několik. A dokonce je spojuje Krkonošská pivní stezka. Právě v Krkonoších najdete nejvýše položený minipivovar u nás, a to na Luční boudě ve výšce 1410 metrů nad mořem. Dalším je minipivovar na Friesových boudách ležící v nadmořské výšce 1200 metrů. Oba krkonošské pivovary od sebe dělí přibližně šest kilometrů. Krkonošská pivní stezka však zahrnuje i další minipivovary. Startuje totiž ve Vrchlabí, kde se nacházejí hned dva minipivovary, dalším na trase je minipivovar Trautenberk ve výšce 1045 metrů nad mořem v Malé Úpě a také Pecký pivovar v Peci pod Sněžkou, který se nachází ve výšce 950 metrů nad mořem. Ovšem pozor, stezka je, na rozdíl od minipivovarů, otevřená pouze od června do konce září.

Simona Lišková

• **29.-30.5.2020**  
**PVA EXPO PRAHA**  
(bezbariérový přístup)

- **50 Kč** - Senior (60+), TP, ZTP, ZTP/P (průvodce zdarma)  
**100 Kč** - Dospělý  
**Děti do 15 let zdarma**

### Ambasador veletrhu: Jiří Ježek

Šestinásobný paralympijský vítěz a šestinásobný mistr světa (nejúspěšnější cyklista paralympijské historie)



Jiří Ježek

**NA CO SE TĚŠIT:** Rehabilitační a kompenzační pomůcky • Úpravy automobilů a domácností • Domovy pro seniory • Pečovatelstvé služby • Pracovní nabídky • Poradenské služby • Sportovní aktivity • Odborné přednášky • Informační centra pro seniory i hendikepované • Měření zdravotních hodnot

[www.veletrhbezprekazek.cz](http://www.veletrhbezprekazek.cz)

Předprodej vstupenek zahájen 1.2. 2020



# BUDE VODA DRAHÁ, ČI NIKOLIV?

Média se na počátku letošního roku 2020 předstihují v odhadech, kolik bude stát voda pro obyvatelstvo, o kolik zdraží, kde bude nejdražší, a kde naopak lidé budou platit jen o něco víc než dosud. Lze to všechno zatím považovat za odhady novinářů, či dokonce podle některých hlasů by to bylo možné považovat za šíření poplašné zprávy, protože nikdo přesně nic neví. Jen se ví jistě, že DPH poklesne z 15 na 10 procent, ale není nijak zaručeno, že také poklesne konečná cena dodávané vody, protože vodárenské firmy vlastněné zahraničními uskupeními se všeobecně dušují, že musejí investovat do obnovy potrubí apod. Navíc vodné a stočné není státem co do výše za kubík jednotně regulováno. Jedná se tedy o regionální záležitost a operovat v médiích odhady průměrných cen nemá valnou vypovídací hodnotu.

Ze zveřejňovaných údajů lze vyvodit, že prodej vodárenských soustav obcemi převážně zahraničním společnostem zbavil obce rozhodovat o ceně vody a odváděných odpadních vod pro obyvatelstvo. Vodárenské společnosti jsou podnikatelskými subjekty zaměřenými na maximum zisku.

Pro občany bydlící v bytových domech bude i nadále platit zákon o službách č. 67/2013 Sb., který vstoupil v účinnost od 1. 1. 2014. Pokusme se objasnit jeho principy, které se týkají všech služeb spojených s bydlením, ale omezme se z celého výčtu služeb spojených s bydlením jen na službu poskytování vody a na službu poskytování odvodu odpadních vod.

## KDO JSOU ROZHODNÉ OSOBY

**Příjemcem** služby je nájemce bytu nebo vlastník jednotky podle zákona upravujícího bytové spoluvlastnictví.

**Poskytovatelem** služby je vlastník jednotky v domě rozděleném na jednotky v případě, že je byt užíván na základě nájemní smlouvy, nebo vlastník nemovitosti.

## OSOBY ROZHODNÉ PRO ROZÚČTOVÁNÍ SLUŽBY

Osobami rozhodnými jsou nájemce bytu a osoby, u kterých lze mít za to, že s ním budou žít v bytě po dobu delší než 2 měsíce v průběhu zúčtovacího období, a vlastník jednotky, pokud jednotku nepřenechal do užívání, a osoby, u kterých lze mít za to, že s ním budou žít v jednotce po

dobu delší než 2 měsíce v průběhu zúčtovacího období.

## ROZSAH SLUŽBY

Rozsah služby si poskytovatel a příjemce sjednají v nájemní smlouvě, nebo o něm rozhodne družstvo nebo společenství.

## ZÚČTOVACÍ OBDOBÍ SLUŽBY

Je to období, za které poskytovatel služby provede rozúčtování a následné vyúčtování nákladů. Je maximálně 12měsíční a počátek určí poskytovatel.

## ZÁLOHY NA SLUŽBY

Výše záloh se ujedná mezi poskytovatelem a příjemcem služby, nebo o ní rozhodne družstvo nebo společenství. Nedojde-li k tomu, určí poskytovatel služby příjemci měsíční zálohy na poskytování vody a poskytování odvodu odpadní vody z výše maximálně 1/12 dodávek podle skutečného množství za předchozí zúčtovací období vynásobeného cenami sjednanými s dodavatelem.

## ROZÚČTOVÁNÍ CENY SLUŽBY

**Způsob** rozúčtování ujedná po-



skytovatel s 2/3 většinou nájemců v domě, nebo o způsobu rozhodne družstvo anebo společenství. Nedojde-li k ujednání nebo k rozhodnutí družstva anebo společenství, rozúčtují se náklady na dodávku vody a náklady na odvod odpadních vod v poměru náměrů odečtených na podružných vodoměrech. Nejsou-li, tak podle ročních směrných čísel (RSC) uvedených v příloze č. 12 k vyhlášce č. 428/2001 Sb., kterou se provádí zákon č. 427/2001 Sb., o vodovodech a kanalizacích, ve znění pozdějších předpisů, což je dnes vyhláška č. 120/2011 Sb., obsahující rovněž přílohu č. 12, ale s upravenými (sníženými) hodnotami RSC.

Veškerá ujednání uvedená v zákonu č. 67/2013 Sb. o službách spojených s bydlením musí mít **písemnou formu**.

Citovaný zákon se výslovně nevztahuje na služby, které si příjemce zajišťuje bez účasti poskytovatele služeb. Z toho lze vyvodit, že tento zákon neplatí pro dodávku vody do rodinných domů a pro odvod odpadních vod z nich, protože tam nejde o službu, ale o sjednaný obchod sjednaný podle smlouvy mezi vlastníkem rodinného domu a místně příslušnou vodárenskou společností. Je pak na vlastníkově rodinného domu, jak si příspěvek na zaplacení dohodne s osobami, které s ním dům sdílí.



Uvidíme tedy v krátké době, jak v roce 2020 regionální ceny za vodu a za kanalizační služby v České republice dopadnou. Stát o cenách rozhodovat přímo nemůže, snížil však DPH o 5 procent a záleží na vodárenských společnostech, zda toto zlevnění promítnou do účtované ceny za kubík vody a za kubík odvedených odpadních vod.

Pro seniorskou populaci není vždy snadné se v bytových domech orientovat v ceně za vodu a odvod odpadních vod. Nejde v porovnání s podstatně dražšími službami, jako je např. vytápění a ohřev teplé vody, sice o sumy horentní, ale orientace konečného spotřebitele, zda platí

za tyto služby jen to, co platit má, není vždy snadná. I zde platí **zása- da předběžné opatrnosti**. Proto Rada seniorů České republiky seniorům nabízí i v této oblasti bezplatné poradenství. Nelze po obdržení vyúčtování zbytečně otálet, či dokonce s mávnutím ruky požadovaný nedoplatek zaplatit nebo přeplatek přijmout. Na řešení sporu je pak pozdě.

Adresy bytových poraden lze najít v měsíčníku Doba seniorů a lze je vyhledat na internetu na adrese [www.rscrcz.cz](http://www.rscrcz.cz).

Ing. Karel Hanauer  
bytová poradna  
Rady seniorů ČR, Praha

**DOBA**  
seniorů

## OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací

Předplatné formou dárku

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně)

### ZPŮSOB PLATBY

složenkou

SIPO: spojovací 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, s. r. o., Ve Žlíbku 1800/77, hala A7, Praha 9-Horní Počernice. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednáвате 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](mailto:dobaseniour@predplatne.cz). Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

# SOUD, NEBO FINANČNÍ ARBITR?

Dobrý den,

prosím, o informace. Mám spor ve finančních věcech. Přítelkyně mi radí, abych se obrátil na finančního arbitra, že mi pomůže a je to rychlejší než soud. Má pravdu? Oč vlastně jde a kolik mě to bude stát?

E. P., Brno-Líšeň

Ano, přítelkyně pravdu má, jedná se o funkci finančního arbitra (dále také jen FA). O této možnosti ví poměrně málo lidí, proto bych ji ráda objasnila blíže. Pokud se na FA obrácíte, musí jít o věc v jeho působnosti a vy musíte podat návrh na zahájení řízení.

## KDO TO VLASTNĚ JE?

Jde o orgán mimosoudního řešení sporů. Je jmenován vládou, které za výkon své funkce odpovídá. Musí stejně jako soudce vykonávat svěřenou funkci nezávisle a nestranně. Musí se zdržet všeho, co by mohlo budit pochybnosti o jeho nepodjatosti.

## JAKÁ JE JEHO PŮSOBNOST?

1. Má právo řešit spory s bankou nebo institucí vydávající elektronické platební prostředky.

2. Zabývá se spory vznikajícími v souvislosti s převodem peněžních prostředků, opravného zúčtování, inkasní formy placení nebo užívání elektronických platebních prostředků. Na váš návrh může řešit pouze spory mezi spotřebiteli a finančními institucemi poskytujícími nebo zprostředkujícími platební služby, elektronické peníze, úvěry, kolektivní investování, investice, životní pojištění, stavební spoření, směnu měn. Kompetentní je řešit spory do částky 50 tisíc eur.

O těchto sporech rozhoduje do 30 dnů od zahájení řízení. FA má v případě potřeby právo tuto lhůtu prodloužit.

Lze tedy předpokládat, že jeho rozhodování bude rychlejší než rozhodování soudu.

## CO NAOPAK NEMŮŽE ROZHODOVAT?

Nemá cenu se na FA obracet ve sporu, s nímž jste se už obrátil k soudu. Tedy pokud se vede řízení u soudu či ve věci soud již rozhodl.

## JAK SE NA FA OBRÁTIT?

Jak výše uvedeno, je třeba podat návrh na zahájení řízení. Na webu finančního arbitra je k dispozici formulář.

Bude zcela dostačující, když vylíčíte, v čem spatřujete pochybení instituce, se kterou vedete spor, kdy a jak se co stalo a v čem vidíte neplatnost smlouvy či ujednání a jaká škoda vám vznikla. Škoda musí být vyčíslena a doložena.

## POZOR!

Nezbytným předpokladem pro zahájení řízení před finančním arbitrem je, že jste využil své možnosti, které k uplatnění svého práva máte. To znamená, že jste věc reklamoval, ale vaše reklamacie byla neúspěšná. To, co navrhujete FA, musí být totožné s tím, co jste požadoval ve své reklamaci, která byla neúspěšná.

U řízení FA není požadováno právní zastoupení, což pro vás znamená, že nemusíte platit nemalé finanční částky advokátovi.

## JAK ŘÍZENÍ PROBÍHÁ A JAK JE UKONČENO?

1. Finanční arbitř vede strany sporu v první řadě ke smírnému vyřešení sporu.

2. Ve věci vydává své rozhodnutí.

3. Pravomocné rozhodnutí finančního arbitra je přezkoumatelné soudem.

4. V případě, že není pravomocné rozhodnutí finančního arbitra předloženo k soudnímu přezkumu, je pak závazné a má účinky vykonatelného soudního rozhodnutí.

## POKUD NESOUHLASÍM S ROZHODNUTÍM, MOHU SE BRÁNIT?

1. Ano, můžete vy nebo protistrana podat námitky, které musíte odůvodnit.

O námitkách rozhoduje arbitř.

Po rozhodnutí o námitkách nabývá rozhodnutí právní moci. Nález arbitra má poté takovou váhu, že je po nabytí plné moci i exekučním titulem.

2. Opravný prostředek.

Pravomocné rozhodnutí arbitra o námitkách lze napadnout žalobou u soudu a zároveň lze požádat o odložení právní moci nebo vykonatelnosti tohoto rozhodnutí. Zde už ale platíte náklady na vyřešení sporu.

## KDY VÁM FA PORADÍ?

V případě, že vám finanční arbitř nemůže pomoci svým rozhodnutím, poradí vám, jaké kroky je třeba učinit a co můžete ve věci podniknout. O tuto pomoc je třeba ho požádat!

## MÁ FA MOŽNOST UDĚLIT SANKCI?

Ano má. V případě, že uzná být i jen částečně váš návrh, uloží instituci sankci ve výši 10 procent ze sporné částky, minimální výše pokuty však bude ve výši 10 tisíc korun.

## KOLIK ZA ŘÍZENÍ PŘE FA ZAPLATÍTE?

Nic! Za návrh se neplatí žádný poplatek a řízení před finančním arbitrem je bezplatné. Každá strana si hradí pouze své vlastní náklady.

JUDr. Zdeňka Vejvalková  
odborný poradce poradny RS ČR,  
Brno



# POJIŠTĚNÍ ZVÍŘAT

**Už jste někdy slyšeli o možnosti pojištění svého pejska nebo kočičky? Nebo jste si o tuto záležitost už zajímali a uvažujete o jeho zřízení? V dnešním článku si povíme, pro koho se pojištění mazlíčků hodí a jaké to přináší výhody pro jejich majitele.**

Pojištění mazlíčků zaznamenává v posledních letech velký vzestup. Výrazný podíl na této skutečnosti má zvyšující se počet pojištěnec a v neposlední řadě také medializace samotného pojištění.

V minulosti tuto službu poskytovala jediná pojišťovna a z toho plynula i omezená rozmanitost nastavení podmínek a poměrně vysoké náklady na jeho samotné zřízení. V poslední době se situace výrazně změnila, což hraje do karet všem chovatelům, kteří by této službě rádi využili. Koho lze nechat pojistit? V současné době se pojišťovny zaměřují zejména na psí klienty, ale není problém si nechat pojistit i kočičku. Do budoucna by se měla škála zvířat ještě rozšířit. Podle informací z pojištěnec přichází v úvahu zejména možnost pojištění fretek a králíčků.

Zvířátko je možné si nechat pojistit na výdaje spojené s léčbou nějakého náhlého onemocnění, pro případ vzniku úrazu a v neposlední řadě i na případné úmrtí. Každá pojišťovna má své podmínky, které je nutné si předem zjistit a podle toho zvolit nejvýhodnější pojišťovnu. Je vhodné se zaměřit na podmínky možnosti pojištění zvířete. Často se můžete setkat s nějakým omezením. Nelze nechat pojistit psa, který překročil pojišťovnou stanovenou věkovou hranici. Stejný problém nastává, pokud by váš mazlíček trpěl nějakým chronickým onemocněním. Pojištění se nikdy nevztahuje na vrozené vývojové vady. V poslední době se začínají objevovat i omezení s ohledem na plemennou příslušnost. Důvodem jsou predispozice pro vznik řady onemocnění v důsledku šlechtění.

Podstatný rozdíl je ve formě, jakou je potřeba hlásit vzniklou pojistnou událost. U některé pojišťovny se nejdříve nahlásí vznik pojistné události a následně se po ukončení léčby musí předložit vystavené doklady



a lékařská zpráva. Lze zvolit i pojišťovnu, u které tyto kroky odpadají a nahlášení probíhá na základě přímé komunikace mezi veterinární ordinací a pojišťovnou. U takového druhu pojištění je potřeba myslet na to, že musíte navštívit veterinu, která s touto pojišťovnou spolupracuje a má uzavřenou rámcovou smlouvu. U některé pojišťovny je fixní částka spoluúčasti, jinde se naopak jedná o procentuální spoluúčast.

Asi si říkáte, k čemu je takové pojištění vůbec dobré. Nad touto možností by se měli zamyslet zejména majitelé zvířátek, kteří nemají výrazné úspory pro případ nenadálé situace. Je lepší investovat například dvě stě korun měsíčně a nebyť ve stresu, pokud si pes třeba zlomí nohu. Výdaje za ortopedické operace se pohybují v řádech desítek tisíc. Ale i z banálně vyhlížejícího průjmového onemocnění se může vyvinout komplikovanější případ. Pokud je zvířátko pojištěné, mohou si majitelé bez obav dovolit veškerá podrobná vyšetření pro zjištění správné diagnózy a s tím související odpovídající léčbu, co

nejdříve to je možné. Tak jako rostou náklady na energie a veškeré služby, je bohužel i veterinární péče čím dál nákladnější. Na vině nejsou pouze stoupající náklady ve všech sférách, ale v neposlední řadě také výrazný vývoj v možnostech diagnostiky a léčby. To, co bylo dřív možné pouze u lidí, se už přesouvá i do veterinární medicíny.

Správně nastavené pojištění může ušetřit velké finanční prostředky. Jsou situace, které se naplánovat nedají. Nejčastějším důvodem k neplánovaným návštěvám veterinárního lékaře jsou úrazy, akutní průjmy a zvracení a bohužel také otravy. Nepodceňujte důvody pojištění zvířátek, do vážného stavu se může dostat kterýkoliv pes nebo kočka a případné pojištění jim může někdy i zachránit život.

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](http://www.animal-hope.cz), facebook: [www.facebook.com/AnimalHopePraha](https://www.facebook.com/AnimalHopePraha)

# DOSTAŇTE LUPY POD KONTROLU

Neustále padají z vlasů a zbavit se jich bývá běh na dlouhou trať. Poradíme vám, jak se co nejúčinněji a nejlépe navždy s lupy vypořádat.

Z povrchu kůže po celém těle se běžně odlupují odumřelé drobné šupinky kůže. A tak je tomu i v případě pokožky hlavy. Pokud jich je však hodně, říká se jim lupy. Padají z vlasů na ramena i záda v podstatě neustále. Vidět bývají především na tmavém oblečení. Jsou nepříjemné a často i hodně svědí. Důvodů, proč lupy vznikají, je hned několik. Například to může být volbou špatné vlasové kosmetiky, která pokožku ve vlasech nadměrně vysušuje nebo dráždí, případně častým nedostatečným vymytím šamponu, kondicionéru nebo masky z vlasů. Za vznikem lupů se může skrývat také dermatologický problém, jako je seborrhoická dermatitida nebo lupénka.

Lupy se objevují častěji v zimním či jarním období, když člověk nosí často upnuté čepice, pod nimiž se pokožka může zapařit, a zároveň hojně strídá pobyt venku a v teplých místnostech. Prudké a časté změny teplot totiž pokožce hlavy nesvědčí. Lupy se také mohou objevit jako důsledek dlouhodobého stresu, chybějících vitaminů a minerálů v organismu a také při přemnožení kvasinek především na pokožce hlavy.

Stav zhoršuje časté česání a kartáčování vlasů, vlasová pokožka se tak dráždí a lupy se tvoří ještě víc. To samé platí i pro fénování vlasů horkým vzduchem, které může citlivou pokožku hlavy ještě víc podráždit.

## SUCHÉ, NEBO MASTNÉ?

Existují dva druhy lupů, suché a mastné. Suché lupy se z pokožky hlavy uvolňují jednodušeji a tak to může působit, že jich z vlasů vypadává mnohem víc. V případě suchých lupů je pokožka hlavy přesušená, citlivá, podrážděná a hojně svědí, častěji se suché lupy objevují u suchých a poškozených vlasů. Na suché lupy platí vlasové přípravky, které zklidňují citlivou i podrážděnou pokožku hlavy a zároveň také snižují tvorbu



lupů. Vhodné jsou přípravky s obsahem hydratačních látek, protože dodají pokožce hlavy chybějící vlhkost a zároveň hydratují vlasové vlákno.

U mastnějšího typu vlasů se naopak mohou objevovat mastné lupy, které jsou větší, často zůstávají ve vlasech a zbavit se jich může být náročnější. Jedná se o zvýšenou produkci kožního mazu, někdy může jít o projev dermatologického onemocnění. Na ně platí především šampon s antibakteriálními účinky, protože se mastné

lupy často tvoří v důsledku přemnožení kvasinek v pokožce. Takový šampon má lehké složení a nezatežuje tak ani vlasy, ani vlasovou pokožku.

## VOLBA SPRÁVNÉ PÉČE POMŮŽE K ÚSPĚCHU

Vlasy si myjte pravidelně, alespoň dvakrát až třikrát týdně, nepoužívejte na vlasy příliš horkou vodu, protože i ta může vlasovou pokožku podráždit. Používejte šampon proti lupům, dobře jej vmasírujte do vlasů a nechte na vlasech působit delší dobu, klidně tři až čtyři minuty. Vždy jej pak z vlasů pečlivě spláchněte proudem vlažnější vody. To samé platí po následném nanesení kondicionéru. Proti lupům můžete použít také speciální vlasová tonika. Ta se nejčastěji používají po umytí vlasů, jednoduše se do nich vmasírují a většinou již není třeba tonikum oplachovat.

Určitou roli při léčbě nadměrné tvorby lupů může sehrát také strava a pitný režim. Zejména v případě mastných lupů se vyvarujte tučných, kořeněných, příliš slaných i nadměrně sladkých jídel, zapovězený je alkohol a ani kouř z cigaret vlasům nesvědčí. Naopak by strava měla být bohatá na zeleninu, libové maso, ryby, vejce. Samozřejmě je pak dodržování pitného režimu, který by se měl skládat především z čisté vody a ovocných čajů. K minerálům, které prospívají zdravým vlasům, pak patří selen a zinek.

## EXTRA INFO

### PŘÍRODNÍ POMOCNÍCI PROTI LUPŮM

Proti lupům vám mohou pomoci také přírodní přípravky, ať už to jsou odvary, nebo masky, které si rychle připravíte doma. Například můžete vlasy po umytí šamponem ještě přelít odvarem z březové kůry či z kopřivy (můžete použít i kopřivový čaj) nebo z naředěného jablečného octa s vodou v poměru 1:1. Vhodný je také zábal z bílého jogurtu (nechte na vlasech působit přibližně patnáct minut a pak spláchněte vodou), vmasírování několika kapek čerstvě vymačkané citronové šťávy do vlasů nebo můžete zkusit přidat k šamponu pár kapek oleje tea tree. Na suché lupy a suchou pokožku hlavy je účinný také kokosový olej, mastné lupy pomůže odstranit odvar z rozmarýny lékařské nebo tymiánu.

Simona Lišková

# TIPY NA BŘEZEN

Tentokrát vás pozveme na výstavu starých pohlednic, cenného palladia nebo zavzpomínat na staré kamnářské řemeslo.



## KRÁSA UKRYTÁ V BRONZU

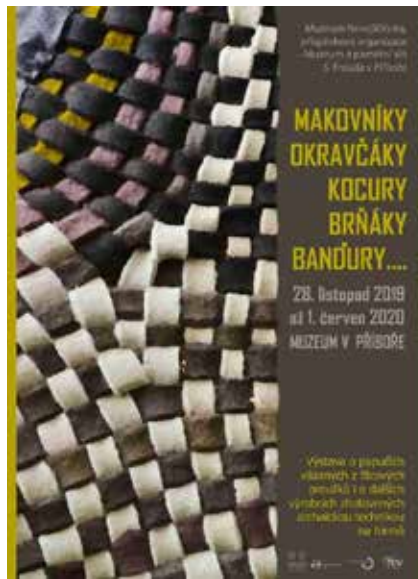
Na zámku v Roztokách u Prahy probíhá do 29. března výstava určená všem milovníkům archeologie, restaurování a také těm, které zajímá, co se děje s nově nalezeným artefaktem, než se dostane do muzejní sbírky nebo do depozitáře. Expozice tak předkládá návštěvníkům poměrně podrobný popis na konkrétních předmětech, vzácných depotech z doby bronzové z oblasti Turska, Velkých Čičovic a Středokluk od jejich nalezení. Návštěvník se tak seznámí se základními historickými fakty, časovým zařazením i typologickými zvláštnostmi vybraných depotů či jejich částí.



## PRO KAMNA KE ŠPAČKOVI

V domě U Zlatého prstenu v Praze je do 29. března otevřená expozice věnující se výrobě kamnových kachlů i kamnářským řemeslům v Praze v průběhu pozdního středověku a raného novověku. Na výstavě jsou k vidění archeologické nálezy hrnčířské a kamnářské výroby, dobová vyobrazení, rekonstrukce výrobních zařízení, 3D modely, vizualizace i filmové dokumenty součástí výrobních postupů. Pro návštěvníky patří k nejatraktivnějším exponátům archeologický náález hrnčířské dílny v Truhlářské (dříve Hrnčířské) ulici na Novém Městě pražském, objeve-

né při rozsáhlém výzkumu bývalých kasáren Jiřího z Poděbrad na náměstí Republiky v letech 2003–2006, jejímž vlastníkem byl pražský měšťan, hrnčířský a kamnářský mistr Adam Špaček.



## VÍTE, CO TO JSOU MAKOVNÍKY NEBO OKRAVČÁKY?

V muzeu Novojičínska – Muzeu a pamětní síni S. Freuda v Příboře – můžete v těchto dnech navštívit výstavu věnující se staré rukodělné technice pletení na formě. Právě touto nevěšdní technologií se na Příborsku vyráběla obuv ještě v druhé polovině 20. století. Návštěvníci výstavy si tak mohou prohlédnout rozsáhlou kolekci obuvi pletené na formě, především pak pletené teplé domácí boty. Výstava je otevřená do 1. června.



## POZDRAV Z VELTRUS

Čas starých pohlednic zámku a parku Veltrusy je k vidění do konce března na zámku Veltrusy.

Výstava starých pohlednic od konce 19. století do roku 1945 tak zároveň připomíná historická období naší země, Rakousko-Uhersko, období prezidenta Masaryka či E. Beneše. Expozici doplňují dobové psací potřeby používané pro práci nejen v kanceláři. Návštěvníci se také seznámí s historií poštovníctví v datech i obrazech, s fotografiemi historických poštovních známek nebo starých poštovních vozů.



## PALLADIUM ZEMĚ ČESKÉ VE STARÉ BOLESLAVI

Palladium země české, mariánský reliéf, kterému je připisována ochranná moc nad českými zeměmi, je po celý letošní rok vystaveno v bazilice Nanebevzetí Panny Marie ve Staré Boleslavi. Panna Maria s Ježíškem je zde zpodobněná na starobylé ikoně, vytvořeně v pozlacené korintské mědi. Kult obrazu milostné Panny s Ježíškem – palladia české země – přiváděl do Staré Boleslavi desítky tisíc poutníků, a tak původní kapli, postavenou na místě nálezu palladia, nahradil kostel Panny Marie a sv. Jiří a později barokní chrám Nanebevzetí Panny Marie. Staroboleslavský mariánský obraz byl za záštitu (palladium) Českých zemí prohlášen roku 1609 po vydání Rudolfova majestátu. Obrázek ze 14. století podle legendy darovala svatému Václavu jeho babička svatá Ludmila. Vzhledem k ceně palladia je kaple zabezpečena a přístupná pouze s průvodcem.

## SUDOKU

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

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

## VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z únorového vydání DS: ...JIŽ TĚMĚŘ PADESÁT LET CHODÍM PĚŠKY.

**NA VÝHRY SE MOHOU TĚŠIT:** Jar. Snášelová z Bludova, Marie Urbánková z Liberce, Milena Paterová z Jinců, Josef Fiala z Hošťálkovic a Milena Řeháčková z Jesenice u Prahy.

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](http://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 (12)** – Alena Tarabová

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci **Posilování mentální kondice**.



**SOUTĚŽ O VOUCHER V HODNOTĚ 4000 KORUN NA POBYT V PENZIONU JOACHIM LEWIDT**

Správná odpověď zní: Ano, původní majitel budovy, kde dnes penzion Joachim Lewidt sídlí, byl Žid.

**Vítězem je** Pavla Archmanová z Rabštejna nad Střelou a Milena Řeháčková z Jesenice u Prahy

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce **do 15. března 2020**.

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

## PIVEČKO – ZLATÝ MOK

Ty české pivečko  
jsi naše zlato,  
vypít tě stojí za to.  
Správný pivař má mohutnou postavu,  
nezkazí v žádné společnosti náladu.  
Svůj oblíbený mok si hýčká,  
má z něj rudá líčka  
a velké blaho u srdíčka.  
Výroba piva je umění i práce,  
přesto jich máme po světě na tisíce.  
Pivečko chutná lidem všem,  
stále se vyrábí a pije,  
dokud na světě lidstvo žije.

Jana Procházková

## VTIPY

MĀM DOBRŮU ZPRĀVŮ.  
KONEČNĚ JSEM SE PROPIL  
DO DŮCHODU.



**Taxikář** vzal paní v hustém provozu tak drsným stylem, že se klepala hrůzou. Už to nemohla vydržet, tak říká:

„Prosím vás, mohl byste dávat trochu pozor? Mám doma šest dětí!“

**Taxikář zabrblal:** „Máte doma šest dětí a mně si troufáte říkat, abych si dával pozor?“

	ČÁST OCEÁNU	TICHO nář.	SKUPENSTVÍ VODY	KOPÍROVAT	<b>M</b>	TROUBEL U DÝMKY nář.	ROVNĚŽ	SLOVEN. UKAZOV. ZÁJMENO	REFORMA	<b>M</b>	NESTVŮRA	TRAVNATÉ POZEMKY kniž.	FLÉTNOVÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ	MAZADLO
PŘÍSTAVNÍ HRÁZ					ZASTĚNÁNÍ					NÁHLÁ ZMĚNA				
SWAZEK SENA					ČASNÁ KOUZLO sloven.					PAŽE PLEMENO				
<b>2</b>														
CITOSL. NEZÁJMŮ			JAPONSKÉ VÍNO ÚSPĚŠNÁ PISNIČKA					RADIO-LOKÁTOR PEČÍNKÁ						VRANÍK kniž.
<b>M</b>	RESORT	VYSOKÝ KOPEC SODOVKA						POKLADNA hovor. DRAVÝ PTÁK				OSTROVAN sloven. VOJENSKÝ KRYT		
SEMENA URČENÁ K SETBĚ						POLYNĚSKÝ OPOJNÝ NÁPOJ PŘEDTÍM						OSOBNÍ ZÁJMENO PALIVO		
OBUV					OPAR KONZERVOVAT KOUŘEM					OKRAJ STŘECHY LYŽAŘSKÁ DISCIPLÍNA				
PŘEDLOŽKA			CESTA PO RŮZNÝCH MÍSTECH <b>1</b>						DESET DESÍTEK NAJATÝ POTLESK				KYPŘITI PLUHEM	UKLIDNOVAT
POHODNÝ				ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA ŠÍČI VLÁKNO				KLEPÁNÍ zast. HYBNÝ ORGÁN TĚLA						
<b>M</b>	ÚČINEK	MORSKÝ KYTOVEC SLAVNOSTNÍ SINĚ						PEREJ kniž. ČESKÁ ŘEKA					KOREJSKÁ DYNASTIE ŠACHOVÁ REMÍZA	
PŘEKÁŽET						ŠIROKÉ ÚDOLÍ VOZOVÝ PARK						KONTRABAND CEL. KÓD VANUATU		
DOUTNÁK zast.					DĚLATI ZNOVU VELKÉ OKO expr.									
MEZINÁR. UMĚLÝ JAZYK				OŠÁLIT ob. NÁDOBA U STUDNÝ										
VE VELKÉ VÝŠCE							OKRASNÁ KVĚTINA řidč.	VLÁČET						
<b>M</b>	PODNĚT	OZNAČIT ODE DNE VYDÁNÍ												
ÚDOLÍ zast.						PŘEDLOŽKA NOČNÍ DRAVEC								
OBLEK					STARÁ DÉL. MÍRA HONIČKA									
ŽÁR kniž.				CITOSL. POBÍDKY SPZ OKR. JIHLAVA										
TAJIT														
ÚDOLÍ						SAKÉ LUNT KLAKA PADOL A DATO		RAS. ILE SRŠKA KAVA, VU OBOZ, RI INIE						



Dnes jsem přišel o své auto! Někdo ho snad ukradl? To ne, ale syn ...

**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](http://www.krizovky-marketa.cz).

**VÁŽENÁ PANÍ REDAKTORKO,**

nejdříve bych chtěl reagovat na diskusní příspěvek čtenářky paní Ryšavé v č. 2 z února 2020, kde ukazuje na to, že Doba seniorů postrádá rubriku čtenářů, kde by se mohli vyjadřovat k aktuálním názorům na politickou situaci v naší zemi. My dříve narození máme více životních zkušeností než mnozí naši současní politici, kteří mnohé naše názory na život v období, které jsme prožili, v některých současných sdělovacích prostředcích necitelně zkrslují.

Kdo jiný než Doba seniorů by mohla svobodně sdělit, co se našim staříkům na dnešní době líbí a jak oni prožívali dobu svého dětství či věk produktivní práce pro tuto zemi.

Ing. F. Kerhart

Vážený pane Kerharte,

vám konkrétně už jsem jednou na podobný podnět odpovídala. Psal jste mi v září 2019, váš příspěvek byl ihned v říjnovém čísle zveřejněn, takže jste si sám ověřil, že příspěvky čtenářů opravdu zařazujeme. Stejně tak jsme zařadili i ten od paní Ryšavé. Takže znovu. Časopis Doba seniorů čtenářskou rubriku má, ale zařazena je POUZE pokud seniorské dopisy skutečně přijdou a nejsou anonymní. Vymýšlet si je jen proto, aby byla rubrika vždy naplněna, jako to dělají mnohé časopisy, opravdu nebudeme. Pak totiž nejde o tribunu čtenářů, ale názory redakce a těm je určen jiný prostor.

Lenka Desatová, šéfredaktorka

**VÁŽENÁ REDAKCE,**

důchodci si neustále stěžují na nízké důchody a srovnávání s EU. Zapomínají však, že v ČR je dostupná kvalitní zdravotní péče, snad nejdostupnější a světě.

Řešením by byl rovný důchod, jako v Anglii. Zřejmě včetně tuláků, těch, kteří nikdy nepracovali, pouličních zlodějí... Doplatili by na to ale zloději v rukavičkách.

Takový návrh by jistě smetly ze stolu všechny politické strany. Republikou by znělo: „To by..., to by...“ Anglie je země benevolentní a má finanční rezervy z dob kolonialismu.

Oligarchové jsou všemocní, totalita sílí. Uveřejnění mého dopisu by bylo gabčíkovské hrdinství. I tak DS uveřejňuje odvážné články.

Přeji DS jen tak dál a hodně úspěchů.

Jindřich V.

Milý pane Jindřichu,

Děkujeme za váš příspěvek.

Dovoluji si poznamenat jen tolik, že váš návrh by, za předpokladu, že by schválen byl, narazil u Ústavního soudu, kam by se zcela jistě obrátili ti, jejichž zásluhovost by byla vaším návrhem zrušena. Ten už totiž něco podobného řešil v roce 2010 a tehdy rozhodl, že důchodový systém musí brát větší ohled na to, kolik lidí v životě vydělávali a tím pádem i odváděli státu na důchody...

Tolik má poznámka. K penzím i k práci Komise pro spravedlivé důchody se vyjadřuje ve svém příspěvku v tomto vydání předseda Rady seniorů.

Lenka Desatová

**PODĚKOVÁNÍ**

Dovoluji si tímto poděkovat Ústřední vojenské nemocnici Praha-Střešovice, zejména pak náměstkovi pro léčebnou a preventivní péči MUDr. Ivanu

Jeřábkovu za pochopení naší rodinné situace, vstřícnost a zabezpečení přepravy manželky z nemocnice ve Vrchlábí do ÚVN Praha. Manželka byla po vážném zranění na rekreaci ve vojenské zotavovně Bedřichov léčena 26 dnů na jednotce následné péče ve Vrchlábí. Její přeprava do pražské nemocnice výrazně zlepšila její psychiku a zásadně i léčbu. Změna v léčebné péči, vztahu lékařů, zdravotních sester a celého personálu k pacientům, ale také výrazná změna v kvalitě stravy celkově napomohla k její léčbě, za což velmi děkuji já i celá moje rodina.

Děkuji za vzornou lékařskou péči na oddělení rehabilitační a fyzikální medicíny – lůžka akutní následné péče pod vedením primáře MUDr. Michala Říhy, Ph.D., MBA, a vedoucího lékaře MUDr. Miroslava Kukana. Všichni ošetřující lékaři i zdravotní sestry se o nemocné pečlivě starají a jsou jim i morální oporou v léčení. K poděkování a vyjádření naprosté spokojenosti s léčbou se připojuje i pacientka tohoto oddělení Jaroslava Machulková z Roudnice nad Labem.

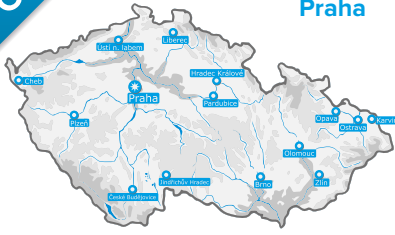
Za poskytování precizní péče a vztah personálu k pacientům bych si dovolil navrhnout změnu názvu, a to na Ústřední vojenská vzorová nemocnice. Přeji ÚN co nejlepší výsledky, personálu pevné zdraví a spokojenost.

Ještě jednou moc děkujeme!

Plk. v. v. Ing. Jaroslav Košťář

**PORADNY  
RS ČR**

## PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



**Praha** ☎ **234 462 074-7** 🌐 **www.rscr.cz**



**Rada seniorů České republiky**  
**Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3**

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě Radost)



**Rada seniorů  
České republiky**  
*zapsaný svaz spolků*

### BRNO:

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

### ČESKÉ BUDĚJOVICE:

Žižkova 12/309  
Telefon: 387 718 313  
E-mail: [Jc.rscr@seznam.cz](mailto:Jc.rscr@seznam.cz)  
Úřední hodiny:  
úterý, 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  
E-mail: [poradna.hradec.kr@rscr.cz](mailto:poradna.hradec.kr@rscr.cz)  
Vedoucím regionálního pracoviště  
je JUDr. Vladimír Neškudla.  
Předsedkyně KRS HK  
je Ing. Růžena Rýglová.

### KLADNO:

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

### LIBEREC:

Mlýnská 611, Liberec  
E-mail: [poradna.liberec@rscr.cz](mailto: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  
tel. 585 562 107  
E-mail: [poradna.olomouc@rscr.cz](mailto:poradna.olomouc@rscr.cz)  
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, tel. 737 106 451

### Úřední hodiny:

úterý a středa 13–17 hodin  
E-mail: [poradna.ostrava@rscr.cz](mailto:poradna.ostrava@rscr.cz)  
Vedoucím regionálního pracoviště  
je Ing. Oldřich Pospíšil.  
Webové stránky krajské  
Rady MS kraje:  
[www.ms-seniors.cz](http://www.ms-seniors.cz)  
Předsedou KRS MSK  
je Ing. Pavel Gluc.

### PLZEŇ:

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

### ZLÍN:

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

**DALŠÍ ČÍSLO DS  
VYCHÁZÍ  
27. BŘEZNA 2020**

**ČASOPIS  
DOBA SENIORŮ  
PODPORUJE  
NADACE ČEZ**



**NADACE ČEZ**

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společně, 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](mailto:dobaseniuru@rscr.cz). Kontakt výlučně pro inzerce: [obchod@reflexadvertising.cz](mailto:obchod@reflexadvertising.cz). S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR ([www.rscr.cz](http://www.rscr.cz)). Grafická úprava: Jiřina Kašeová. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Do Čertous 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: **234 092 851**, e-mail: [dobaseniuru@predplatne.cz](mailto: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.



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ  
STŘEDOČESKÉHO KRAJE SPOLU SE  
STŘEDOČESKÝM KRAJEM  
ORGANIZUJÍ

## 8. ROČNÍK BĚHU MÍRU KLADNO-LIDICE

*pod záštitou děkana Fakulty  
biomedicínského inženýrství ČVUT*

VYZÝVAJÍ I OSTATNÍ KRAJE,  
ABY SE VE STEJNÝ DEN  
ZAPOJILY DO AKCE S NÁZVEM

# BĚŽÍME PRO LIDICE!

6/6/2020

v 10:30 hod.

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE  
NA WEBU RADY SENIORŮ  
[WWW.RSCR.CZ](http://WWW.RSCR.CZ)

<http://www.rscr.cz/2020/01/bezime-pro-lidice/>