

DOBA seniorů

Č. 4 / XVI. ROČNÍK DUBEN 2020 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

04

AKTUÁLNÍ TÉMA

Pokles
dynamiky růstu
starobních penzí
pokračuje

22

PRÁVNÍ PORADNA

Stejná reklamace
v obchodě,
u zedníka
i zubaře

14

DS PŘEDPLATNÉ

Nabízíme nově
předplatné
elektronické verze
Doby seniorů

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

IVAN KLÁNSKÝ

KLAVÍRNÍ VIRTUOS

A ZPOVĚĚ MEZI GENERACEMI

06

DS AKTUÁLNĚ

Poradny Rady seniorů jsou k dispozici i nyní
– po telefonu a mailu



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v uplynulých týdnech se všem obrátil život doslova naruby. Česká republika se ocitla v situaci, kterou ještě nezažila, více k tomu píšeme na straně 3. Život se v některých oblastech takřka zastavil a projevilo se to samozřejmě i v činnosti členských organizací Rady seniorů, takže příspěvků do rubriky Ze života krajů dorazilo tentokrát výrazně méně. Některé akce se zrušily, jiné se přesunuly na jiný termín. I z toho důvodu jsme se rozhodli nezařadit oblíbené tipy na výlety a výstavy. Obsah časopisu je tedy trochu odlišnější, než jste zvyklí. Doufáme ale, že i tak si v něm najdete články, které vás zaujmou, inspirují, potěší nebo pomohou.

I v těchto chvílích fungují bezplatné akreditované poradny Rady seniorů, neváhejte se na ně se svými problémy či dotazy obracet. Bližší informace najdete na straně 6. V dnešním vydání najdete rovněž každoroční statistiku penzí, která ukazuje, jak se vyvíjela životní úroveň českých seniorů v uplynulém roce. Pokud vás tato problematika zajímá, nalistujte stranu 4.

Informujeme vás i o novince elektronického předplatného našeho časopisu, přinášíme rozhovor s Ivanem Klánským a také vyhledávané poradny a soutěže.

Do nadcházejících dní přejeme všem hlavně pevné zdraví a příjemnou zábavu u dubnového vydání.

Lenka Desatová

OBSAH

06 AKTUÁLNÍ TÉMA

Poradny Rady seniorů jsou k dispozici i ve stavu nouze

DS

03 DS AKTUÁLNĚ

- 03 Poděkování Rady seniorů
- 04 Pokles dynamiky růstu starobních penzí pokračuje
- 08 Sportem ku zdraví

09 DS SENIOR MĚSÍCE

14 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 10 Senioři Pardubického kraje oslavili Mezinárodní den žen
- 10 Rektor Univerzity Karlovy mezi královéhradeckými seniory
- 11 Setkání táborských diabetiků
- 11 MDŽ v Hradci Králové

13 ZAJÍMAVOST

Historie Beethovenova portrétu a jeho majitelů

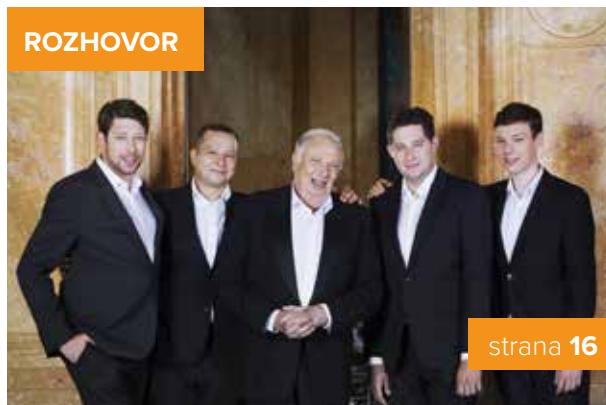
16 ROZHOVOR MĚSÍCE

Ivan Klánský

20 SERIÁL

47. díl – Potrubní pošta

ROZHOVOR



strana 16

21 BEZ ČEKÁRNY

- 21 Zdraví
- 22 Právní poradna
- 23 Bytová poradna
- 24 Kosmetika
- 25 Veterinární poradna

26 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

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

PODĚKOVÁNÍ RADY SENIORŮ

Česká republika se ocitla v situaci, která nemá v její historii obdoby. Na celém území republiky byl vyhlášen stav nouze. A to se samozřejmě dotklo i seniorů.

Po jednání zástupců seniorských organizací s ministryní práce a sociálních věcí Janou Maláčovou, kde se řešila zejména problematika zásobování a péče o seniory, přislíbil předseda Rady seniorů oslovit jednotlivá města a obce prostřednictvím Svazu měst a obcí s výzvou, aby zajistila pro seniory ve svých městech a obcích donášku nákupů či hotových jídel a také léků. Zpětná vazba přišla takřka okamžitě, města a obce péči o své seniory zajistily i díky mnoha dobrovolníkům, často z řad studentů. **Rada seniorů děkuje všem starostům, primátorům, hejtmanům, ale také stovkám dobrovolníků a pracovníků sociálních služeb za rychlou reakci.**

Ve stejné době komunikoval předseda Rady seniorů také s Českou televizí, kde byl častým hostem ve zpravodajských relacích. V té době se obrátil i na ředitele České televize se žádostí, aby připravila speciální pořad pro seniory, aby jim složitou situaci ulehčila, vysvětlila, pomohla. Ředitel P. Dvořák doktora Pernese ujistil, že na projektu se pracuje. Výsledkem snah není jen jeden program, ale speciální kanál ČT3 – Televize třetího věku, který Česká televize spustila v pondělí 23. března. „Chceme v této těžké situaci sloužit další velké skupině našich diváků. Vysíláme už speciální vzdělávací bloky pro školáky a rodiče, a teď se zaměřujeme na nejzranitelnější skupinu populace, která tráví doma nejvíc času. Na televizním vysílání vyrostlo již několik generací a my díky našemu bohatému archivu mů-

žeme nabídnout obsah přesně šitý na míru jejich potřebám, doplněný navíc o informační servis a nově vyráběné magazíny s praktickými radami. Chceme přinést divákům dobrou náladu a evokovat příjemné vzpomínky,“ uvedl generální ředitel České televize. **Rada seniorů děkuje České televizi za její rychlou reakci i snahu pomoci seniorům v těžké době. A děkuje i za nový portál pro seniory Neztratit se ve stáří.**

A stejně tak děkuje Rada seniorů ČR i vládě České republiky, která rovněž dokázala, že na seniory myslí a že jí není osud starší generace lhostejný. Oceňuje vyhrazené hodiny v obchodech a na poštách pouze pro seniory. Ti tak získali možnost uskutečnit své nutné nákupy v klidu, bez stresu a strachu. I když se tento krok nesetkal vždy s nadšením a režim se několikrát upravoval, je třeba vidět za ním zejména starost vlády o ty nejstarší a v této situaci nejzranitelnější.

Rada seniorů děkuje i za nabídky roušek a jiné pomoci. Velmi si váží vlny solidarity, která se v této době zdvihla. Je jasným důkazem, že to s mezigeneračními i mezilidskými vztahy není tak špatné, jak se někdy může zdát...



Všem přejeme
pevné zdraví
a děkujeme.

POKLES DYNAMIKY RŮSTU STAROBNÍCH PENZÍ POKRAČUJE

Rok uplynul a tak Rada seniorů ČR opět předkládá stručnou informaci o situaci seniorů v České republice. Materiál je zpracován na základě analýzy dat ČSSZ, za jejichž opakované poskytnutí touto cestou děkujeme.

Počet příjemců starobních penzí loni vzrostl z 2 410 080 na 2 414 814, tj. o 4734 osob. Pokles dynamiky růstu starobních penzí nepřetržitě pokračuje od roku 2015, loňský meziroční nárůst je druhým nejnižším za posledních sedmáct let. Starobní penze sólo pobíralo k 31. prosinci 2019 1 817 406 příjemců, tj. o 8437 víc než před rokem, a penzi kombinovanou (souběh penze starobní s penzí vdovskou, respektive vdoveckou) pobíralo 597 408 příjemců, což je o 3703 méně než před rokem.

Penzi starobní sólo pobíralo 863 937 (47,5 %) mužů a 953 469 (52,5 %) žen. Penzi kombinovanou pobíralo 92 224 (15,4 %) mužů a 505 184

(84,6 %) žen. Penze předčasné meziročně vzrostly z 537 637 na 543 670 příjemců, tedy o 6033 příjemců. Dynamika jejich růstu byla také loni rychlejší (101,12) než dynamika růstu starobních penzí řádných (100,19). Z celkového počtu sólo penzí činily předčasné starobní penze 29,91 % a z celkového počtu všech starobních penzí 22,51 %. Průměrná výše předčasné starobní penze trvale krácené byla o 2196 Kč nižší než průměrná výše řádné penze starobní.

REÁLNÁ KUPNÍ SÍLA

Výše průměrné starobní penze sólo k 31. prosinci loňského roku meziročně vzrostla z 12 418 na 13 468 Kč,

tedy o historických 1050 Kč. Celoroční průměrná starobní penze sólo loni dosahovala výše 13 439 Kč, tj. meziroční zvýšení o 8,5 %. Reálná kupní síla průměrné starobní penze meziročně vzrostla o 4,9 procentního bodu. Nejvyšší starobní penze v republice má nadále kraj Praha (14 331 Kč) a nejnižší kraj Karlovarský (13 038 Kč).

Podle okresů je stále nejvyšší starobní penze v Praze 6 (14 605 Kč) a nejnižší v okrese Znojmo (12 448 Kč).

Rozptyl mezi nejvyšší a nejnižší starobní penzí je u krajů 1293 Kč a u okresů 2157 Kč. Rozptyl se v posledních letech stále navyšuje, a to jak na úrovni mezi kraji, tak i okresy.

KRAJ	VÝŠE PENZE V KČ		POMĚR LET	VÝŠE PENZE V KRAJI/V ČR V %	
	rok 2018	rok 2019	2019/2018 v %	2018	2019
ČESKÁ REPUBLIKA	12 418 Kč	13 468 Kč	108,46 %		
Moravskoslezský kraj	12 481 Kč	13 529 Kč	108,40 %	100,51 %	100,45 %
Zlínský kraj	12 197 Kč	13 251 Kč	108,64 %	98,22 %	98,39 %
Olomoucký kraj	12 054 Kč	13 097 Kč	108,65 %	97,07 %	97,25 %
Jihomoravský kraj	12 266 Kč	13 316 Kč	108,56 %	98,69 %	98,87 %
Kraj Vysočina	12 157 Kč	13 223 Kč	108,77 %	97,90 %	98,18 %
Pardubický kraj	12 184 Kč	13 231 Kč	108,59 %	98,12 %	98,24 %
Královéhradecký kraj	12 275 Kč	13 325 Kč	108,55 %	98,88 %	98,94 %
Liberecký kraj	12 289 Kč	13 335 Kč	108,51 %	98,96 %	99,01 %
Ústecký kraj	12 259 Kč	13 282 Kč	108,34 %	98,72 %	98,62 %
Karlovarský kraj	12 029 Kč	13 038 Kč	108,39 %	96,87 %	96,81 %
Píseňský kraj	12 365 Kč	13 407 Kč	108,43 %	99,57 %	99,55 %
Jihočeský kraj	12 314 Kč	13 368 Kč	108,56 %	99,16 %	99,26 %
Středočeský kraj	12 588 Kč	13 651 Kč	108,44 %	101,37 %	101,36 %
Hlavní město Praha	13 251 Kč	14 331 Kč	108,15 %	106,71 %	106,41 %

NÁHRADOVÝ POMĚR

Měřeno podle mezinárodních standardů (relace průměrné starobní penze sólo k průměrné nominální hrubé mzdě) dosahovalo sociální postavení

českých seniorů v roce 2019 39,41) %. Oproti roku předchozímu došlo k nárůstu o 0,6 procentního bodu. Tedy pětiletý permanentní pokles sociálního postavení starobních důchodců,

počínaje rokem 2014, byl v roce 2019 zastaven. V historickém kontextu jde ale stále o nejnižší hodnotu sociálního postavení českých starobních důchodců za posledních 31 let!

NÁHRADOVÝ POMĚR – PENZE/MZDA BRUTTO V %										
1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999
50,4	51,6	55,3	52	47	44,4	43,8	43,5	45,3	45,9	45,2
2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
44,2	43,4	43,5	42,2	40,6	40,6	40,4	40,2	39,8	42,4 ¹⁾	42,1 ¹⁾
2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019		
43,3 ¹⁾	42,8 ¹⁾	43,6 ¹⁾	43,0 ¹⁾	42,8 ¹⁾	41,4 ¹⁾	40,0 ¹⁾	38,8 ¹⁾	39,4 ¹⁾		

¹⁾ V roce 2009 byla změněna metodika ČSU pro měření průměrné mzdy v národním hospodářství, podle které byla výše průměrné mzdy za rok 2009 o 732 Kč, tj. o 3,14 % vyšší oproti metodice současné. Podle původní metodiky dosahoval obecný náhradový poměr v roce 2009 hodnoty 41,2 procentního bodu a v roce 2010 cca 40,8 procentního bodu, v roce 2011 cca 42,0 procentního bodu, v roce 2012 cca 41,5 procentního bodu, v roce 2013 42,2 procentního bodu, v roce 2014 41,71 procentního bodu, v roce 2015 41,52 procentního bodu, v roce 2016 40,15 procentního bodu, v roce 2017 38,82 procentního bodu, v roce 2018 37,60 procentního bodu a v roce 2019 38,18 procentního bodu.

ZMĚNA STRUKTURY PŘÍJMOVÝCH HLADIN

K 1. lednu 2020 vláda, obdobně jako v roce předchozím, navýšila důchody nejvíc za posledních 24 let. Základní výměru navýšila o 220 Kč, procentní výměru o 5,2 % a 151 Kč přidala ze zákona. Tj. o 901 Kč u průměrné starobní penze. Osoby starší 85 let pobírají od roku 2019 navýšený důchod o dalších 1000 Kč. Vysoké navýšení výrazně změnilo strukturu příjmových hladin starobních sólo důchodů. V nejnižších příjmových hladinách,

až do příjmové hladiny 13 999 Kč, došlo k meziročnímu poklesu příjemců, a naopak ve vyšších příjmových hladinách došlo k meziročnímu nárůstu příjemců. Nejvyšší meziroční nárůst dosahovala příjmová hladina nad 18 000 Kč. Nejnižší penze, tj. do 8000 Kč, pobíralo k 31. lednu letošního roku 46 803 osob (2,57 %). Střední penze, tj. od 8000 Kč do 13 000 Kč, pobíralo 547 166 osob (30,06 %). Vyšší penze, tj. od 13 000 Kč do 18 000 Kč, pobíralo 1 039 602 osob (57,11 %). A nejvyšší penze, tj. nad

18 000 Kč, pobíralo 186 744 osob (10,26 %). Z toho penze nad 20 000 Kč pobíralo 67 241 příjemců, penze nad 22 000 Kč 35 128 příjemců a penze nad 24 500 Kč pobíralo k 31. lednu 18 550 příjemců. Sólo penze nad 70 000 Kč pobíralo k 31. prosinci 2019 šest příjemců. Na průměrnou starobní penzi sólo, tj. na 14 378 Kč, nedosahovalo 944 192 starobních důchodců, tj. 51,87 % z celkového počtu.

Zdeněk Pernes

VÝŠE DŮCHODU V KČ	POČET		INDEX	% Z CELKOVÉHO POČTU
OD–DO	2019	2020	2020/2019	
Do 4 999	16 812	14 287	84,98	0,78
5 000–5 999	8 660	7 404	85,50	0,41
6 000–6 999	12 876	9 877	76,71	0,54
7 000–7 999	20 225	15 235	75,33	0,84
8 000–8 999	37 144	23 546	63,39	1,29
9 000–9 999	83 767	45 458	54,27	2,50
10 000–10 999	159 159	94 247	59,22	5,18
11 000–11 999	232 755	164 113	70,51	9,02
12 000–12 999	266 039	219 802	82,62	12,07
13 000–13 999	265 333	249 892	94,18	13,73
14 000–14 999	236 480	249 360	105,45	14,00
15 000–15 999	188 340	226 091	120,04	12,42
16 000–16 999	122 000	185 512	152,06	10,19
17 000–17 999	75 242	128 747	171,11	7,07
18 000 a více	84 921	186 744	219,90	10,26
CELKEM:	1 809 753	1 820 315	100,58	

PORADNY RADY SENIORŮ JSOU K DISPOZICI I VE STAVU NOUZE

V akreditovaných bezplatných seniorských poradnách Rady seniorů pracuje celkem 22 poradců a obslužného personálu. Současná situace zasáhla i do jejich fungování, neznamená to ale, že by Rada seniorů svá poradní místa zavřela. Pouze s ohledem na nařízení vlády převedl předseda Rady seniorů ČR režim fungování bezplatných poraden Rady seniorů do on-line systému.

„Rada seniorů má vůči seniorské populaci společenskou odpovědnost, nedovedu si proto představit, že bychom v krizové situaci přestali své služby poskytovat,“ vysvětluje předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes. Dodává, že samozřejmě s ohledem na zdraví zaměstnanců musel být zvolen jiný režim fungování: „S poradci jsem mluvil osobně a dohodli jsme se, že zajistí fungování telefonních linek, které jsou uvedeny jak na webu Rady seniorů www.rscr.cz, tak v Době seniorů (na poslední stránce – pozn. red.). Pokud by kapacita linek prokazatelně nestačila, jsme připraveni je posílit. O tomto opatření bychom posléze informovali veřejnost prostřednictvím webových stránek a facebooku Rady seniorů, tiskové zprávy i informací v časopisu. Vzhledem k tomu, že se situace mění velmi rychle, doporučuji všem, aby sledovali zejména naše elektronická média.“

Akreditované poradny Rady seniorů působí v šesti krajích – a to v kraji Praha a dále v kraji Jihomoravském, Královéhradeckém, Libereckém, Moravskoslezském a Olomouckém. „Toto rozlišení je důležité ve chvíli, kdy chtějí senioři zamířit do poradny osobně. Právě tento styk je ale po dobu nouzového stavu omezen. Žádáme tímto všechny seniory, kteří byli objednáni do poraden, aby pro své konzultace využívali telefonny nebo mailly. Rada seniorů v této souvislosti zajišťuje operativně další mailové schránky, a jak jsem již uvedl výše, v případě nutnosti je připravena posílit i kapacitu telefonních



linek,“ vysvětluje Zdeněk Pernes a doplňuje, že se svými dotazy a problémy se na poradce mohou obracet senioři ze všech koutů republiky. „V poradnách pomáháme s návrhy smluv, jsme nápomocni při kontrole vyúčtování nájmu a služeb, řešíme pomoc s pozůstalostí, závětí, ale pomáháme také s kontakty na pracovníky měst a obcí a v neposlední řadě pomáhají naši poradci například i s vyplněním a zajištěním tiskopisů na sociální dávky, s nimiž si senioři nevědí rady, a to je jen malý zlomek toho, co naši poradci řeší. Já osobně jsem v posledních dnech zaznamenal i telefony, kdy se senioři dotazovali na možnost donášek potravin nebo si stěžovali na „hluché“ ordinace praktických lékařů,“ naznačuje předseda Rady seniorů, že i dotazy seniorů se mění s ohledem na vážnost situace v ČR.

Ujišťuje ale, že také s těmito dotazy se mohou senioři na poradce Rady seniorů obracet. „Jsem přesvědčen, že naši poradci se s tím vypořádají, budou se snažit zjistit potřebné kontakty a dají pak seniorům návod,

jak postupovat. Situace je vážná a my jsme připraveni být seniorům nápomocni i v této době,“ ujišťuje. „Úřední hodiny tedy platí i nadále, na telefonní linky byste se v této době měli dovolat. Poslat můžete i mail, neboť naši poradci mají vzdálený přístup ke schránkám a ti, kteří neobsluhují telefonní linku, jsou minimálně v úředních hodinách k dispozici právě na mailu. Zcela jistě se odpovědi dočkáte. A já věřím, že se jí dočkáte v co nejkratší době. Nechci záměrně říkat, že odpovědi obratem, protože se domnívám, a dosavadní zkušenost mi dává za pravdu, že dotazy budou odlišné od problematiky, kterou řešíme běžně, a dá se tedy předpokládat, že i naši poradci budou muset spoustu informací získat a dohledat, s někým se spojit, než budou moci kvalifikovaně odpovědět. Ale jsem přesvědčen, že každý se své odpovědi dočká v co nejkratším možném termínu. Rada seniorů i její akreditované poradny jsou tu pro seniorskou veřejnost a v této vyjipatě době to platí dvojnásob,“ uzavírá Zdeněk Pernes.

EXTRA INFO

DVĚ NOVÉ AKREDITOVANÉ PORADNY OTEVŘELA V LETOŠNÍM ROCE RADA SENIORŮ ČR, A TO V LIBERCI A V OLOMOUCI



Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje 12. března slavnostně zahájila oficiální provoz akreditované bezplatné právní poradny pro seniory podle zákona č. 108/ Sb., o sociálních službách, za účasti předsedkyně Krajské Rady seniorů Olomouckého kraje a poradkyně hejtmána Mileny Hesové, předsedy Rady seniorů ČR dr. Zdeňka Pernese, náměstka primátora statutárního města Olomouc Mgr. Matouše Pelikána, MUDr. Dagmar Malotové, MBA, medicínské ředitelky CTCenter MaVe, Ing. Václava Zatloukala, krajského koordinátora MPSV Mgr. Zdislava Dolečka, Mgr. Veroniky

Stejskalové a Mgr. Barbory Michalkové. Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje děkuje všem výše jmenovaným za pomoc, vstřícnost a podporu při realizaci plánované poradny pro seniory. Zvláštní poděkování patří řediteli AGE CENTRA panu Bc. Jakubu Malotovi, který věnoval poradně počítačové vybavení. Právní poradenství v kanceláři KRS Olomouckého kraje ve Štursové 820/1, Hodolany, v budově magistrátu města Olomouc poskytují seniorům podle metodik poskytované služby právní, bytové, sociální a rodinné, od 1. března 2020 dva právní poradci. Služba je poskytována výhradně seniorské populaci v Olomouckém kraji. Senioři jsou skupinou, která má svá specifika a jejich problémy vyžadují citlivý přístup a konzultace zpravidla delší než 30 minut. Poradci budou pomáhat teoreticky, ale i prakticky – například s vyplňováním potřebných žádostí, sepsáním návrhů smluv a podobně. Úřední hodiny pro právní poradnu pro letošní rozjezdový rok jsou nastaveny:

pondělí od 8:00 do 16:30 hod. Mgr. Veronika Stejskalová, úterý od 9:00 do 12:00 předsedkyně KRS Milena Hesová, čtvrtek od 8:00 do 16:30 hod. Mgr. Barbora Michalková. Ostatní volné dny v týdnu bude kancelář využita k aktivitám předsednictva KRS a dále jako kontaktní místo pro seniory za účelem získávání potřebných informací, vyřizování žádostí SeniorPasu, kontaktní místo CK Senior Travel, wellnessové nabídky apod.

V současné době je provoz poradny a kanceláře KRS z důvodu šíření koronaviru omezen.

Máte-li pocit osamocení, drží vás doma nemoc, trápí vás bezradnost, potřebuje slyšet vlídné slovo, zavolejte na tel. **585 562 107** nebo tel. **774 345 670**, popřípadě nám napište na adresu poradna.olomouc@rscr.cz.

Milí senioři, Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje je tu vždy pro vás.

předsedkyně KRS
Olomouckého kraje
Milena Hesová

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: krajaska.rada@ms-seniors.cz

nebo poradna.ostrava@rscr.cz

ÚŘEDNÍ HODINY:

právní poradna Mgr. Sonja Brlohová,

tel. 737 106 451, úterý a středa 13–17 hodin

► PRAHA

Telefon: 234 462 074-7

E-mail: rscr@rscr.cz

nebo poradna.praha@rscr.cz

ÚŘEDNÍ HODINY: pondělí 14–18 hodin,

úterý 14–18 hodin, čtvrtek 14–18 hodin

SPORTEM KU ZDRAVÍ!



Pravidelná pohybová aktivita pomáhá u starších osob snížit nemocnost a prodloužit soběstačnost.

Stále platí, že aktivnímu pohybu holdují zejména mladí lidé. Pravidelnou a správně zvolenou formou pohybu však mohou také senioři předcházet mnoha fyzickým i psychickým problémům. Je však nutné postupovat uvážlivě a veškeré sportovní aktivity přizpůsobit věku. Ve stáří totiž dochází k oslabení svalového aparátu včetně srdečního svalu.

Pohyb je důležitou složkou života v jakémkoliv věku a má značný vliv na zdraví člověka. Významně pomáhá v předcházení celé řady nemocí. Jedná se například o kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus II. typu, hypertenzi, osteoporózu, demenci, Alzheimerovu chorobu nebo nemoci nervového systému. Nejrizikovější je bezpochyby pasivní způsob života, kdy člověk většinu dne nečinně sedí u televize. Přestože je prokázáno, že s pohybem se zvyšuje kvalita života seniorů a prodlužuje se jejich nezávislost na pomoci okolí, je důležité přísně pohlížet na možnosti těla a na aktuální zdravotní situaci. Doporučuje se proto, aby osoby staršího věku pravidelně konzultovaly svůj zdravotní stav s lékařem, jenž by jim měl sdělit, jaké pohybové aktivity pro ně nejsou vhodné. Výsledkem této konzultace by mělo být tedy doporučení, která aktivita je pro daného seniora ideální. V případě osob, jež mají problémy s pohybovým ústrojím, by měla být zcela vyloučena švihová cvičení, skoky a otřesy. Odborníci zde doporučují pravidelné protahování a posilování svalů, které mají tendenci ochabovat. Při volbě pohybové aktivity by měli senioři dále zvážit, co od ní očekávají, zda chtějí cvičit sami, nebo ve skupině, zda doma, nebo na veřejném sportovišti. Osoby s respiračním onemocněním by měly cvičit výhradně v neprašném prostředí.

Sportovním hrám, jako je stolní tenis, tenis, basketbal, volejbal, nohejbal, fotbal nebo futsal, by se měly věnovat pouze osoby staršího věku, které tyto sporty v minulosti aktivně provozovaly a mají vzorce příslušných pohybů vžitě. S největším zá-

jmem ze strany této cílové skupiny se setkává chůze, jež představuje optimální zátěž pro prevenci a léčbu osteoporózy. Chůze je u řady jednotlivců neoddelitelně provázána s oblíbenou turistikou. Mezi rozšířené formy pohybu rovněž patří cyklistika, při níž se nezatěžují klouby tak jako u chůze. Málomnozí senior si při jízdě na kole například do obchodu uvědomí, že tato aktivita pomáhá snižovat nitrooční tlak, který představuje největší riziko vzniku zeleného zákalu. Stále populárnější je u seniorů cvičení jógy, kdy se posilují svaly, vazy a šlachy. Značné oblibě se u této skupiny těší také pilates, badminton nebo pétanque. Zvláštní pozornost si zaslouží plavání, které se stalo klíčovou pohybovou aktivitou v rámci projektu organizace SenSen (Senzační senioři) s názvem Přeplovme svůj La Manche. Iniciativa usiluje každý rok o to, aby v průběhu celého února co nejvyšší počet seniorských týmů zdolal v plaveckých bazénech vzdálenost třicet čtyři kilometrů. Plavání patří totiž mezi nejkompexnější pohybové aktivity, protože je při něm využita většina svalů v těle. Nápomocné mohou být při volbě vhodné pohybové aktivity například místní organizace Sokola, kluby seniorů, svazy důchodců nebo Česká asociace sportu pro všechny.

Při provozování pohybových aktivit nejde o dosažení nejlepších sportovních výsledků, ale o smysluplné trávení volného času. Před odvážnějšími a natrénovanými seniory však může stát výzva v podobě Mezinárodních sportovních her seniorů, které společně pořádají Rada seniorů ČR a Česká unie sportu.



Zdroje:

- Dienstbier, Z.: *Průvodce stárnutím aneb Jak ho oddálit.* Praha: Radix, 2009. ISBN 978-80-86031-88-0.
- Engelová, L., Lepková H., Muchová, M.: *Pohybové aktivity seniorů.* Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. ISBN 978-80-214-4732-5.
- Wittmannová, J., Adamířová, J., Antošovská, D., Antošovská, M., Havrlantová, M., Krejčí, M., Nechvátalová, L. ... & Válková, H., Veleta, P. (2007): *Aktivní v každém věku, pracovní seminář odborníků v oblasti pohybových aktivit seniorů, sborník textů, Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.*
- Zylla, A., Miessner, W.: *Jóga: krátká cvičení na každý den.* Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 9788024730363.
- Článek *Cyklistika pomáhá při depresi i nadváze*, zveřejněný na <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a261-Cyklistika-pomaha-pri-depresi-i-nadvaze.aspx>

JUBILANT I OCENĚNÝ PŘEDSEDA

Do rubriky, kde představujeme seniory ze všech koutů republiky, přišly tentokrát dva typy, každý trochu jiný, unikátní, a protože jsme se nemohli tak docela rozhodnout, zařadili jsme oba. Takže dnes vám představujeme dva seniory měsíce, shodou okolností jsou to oba muži.



OCENĚNÍ PRO LEOŠE JOCHECE

Mezi předsedy krajských Rad seniorů patří plzeňský Leoš Jochec k nejvýraznějším a nejaktivnějším osobnostem. Za svou práci získal řadu ocenění i od hejtmána kraje či primátora města. Nyní do jeho sbírky přibyl další ocenění, a to od jedné ze členských organizací Rady seniorů. Z rukou zástupce prezidia Veteráni Policie České republiky, z. s., převzal čestnou medaili Veterán PČR II. stupně. Ta mu byla udělena za pomoc a aktivní spolupráci ve prospěch Veteránů PČR, a to včetně pomoci s propagací činností tohoto klubu.

Karel Knap

Foto: autor

JOSEF SCHINDLER Z OSTRAVY OSLAVIL STOVKU!



Neuvěřitelné sté narozeniny oslavil 3. března 2020 Ing. Josef Schindler, o němž ti, co ho znají, říkají, že je to vzácný člověk, kamarád a hlavně obětavý vedoucí zájmové organizace 06 – kardiaci Senioři České republiky městské organizace Ostrava. Jak nám ostravští senioři prozradili, téměř dvacet let pro ně připravoval turistické vycházky, které také sám vedl. Vybíral místa, kam se podívat, dokázal zajistit i dopravu a odborný výklad o zajímavostech navštívených míst. Dozvěděli jsme se také, že své vědomosti Josef Schindler čerpal ve Vědecké knihovně, ale i v různých odborných časopisech. Za vše, co pro své vrstevníky léta nezištně dělal, mu členové skupiny turistů připravili jako poděkování paličkovaný obrázek, který znázorňoval cesty a cestičky, jež společně prošli. Obrázek mu předala a za všechny poděkovala a k životnímu jubileu pográtulovala, hodně zdraví, štěstí, duševní pohody a mnoho krásných dní popřála Miroslava Červeňová.

Anna Pinterová

Foto: autorka

SENIORI PARDUBICKÉHO KRAJE OSLAVILI MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

Ještě před tím, než se zkomplikovala situace kolem nákazy koronavirem, připravila Rada seniorů Pardubického kraje ve spolupráci a za podpory Paláce Pardubice zábavný den pro seniory z celého regionu, jehož součástí byla také oslava Mezinárodního dne žen.

Na návštěvníky a hosty čekal bohatý kulturní program – vystoupení žesťového sexteta Komorní filharmonie Pardubice s komponovaným komentovaným programem o historii hudby od 17. do 20. století či recitál Josefa Sochora. Seniors přišla pozdravit také nejmladší generace – žáci baletní třídy ZUŠ Havlíčkova. V doprovodném programu mohli senioři změřit své znalosti ve vědomostní soutěži.

Všichni se dobře bavili, jejich potlesk a nadšení byly největší odměnou všem účinkujícím i organizátorům příjemného odpoledne.

Vladimír Berounský

Foto: autor



REKTOR UNIVERZITY KARLOVY MEZI KRÁLOVÉHRADECKÝMI SENIORY



Univerzita Karlova v rámci projektu Česko a jak dál? zavítala i do Hradce Králové a při této příležitosti navštívil rektor Univerzity Karlovy profesor Tomáš Zima i klubové

prostory organizace Senioři Hradec Králové.

Po úvodu věnovaném historii a současnosti Univerzity Karlovy rektor odpovídal na dotazy přítom-

ných, z nichž bylo patrné, že i starší generaci znepokojuje klesající úroveň mnoha oborů středního a vysokého školství. V této souvislosti profesor Zima přesvědčivě hájil maturity z matematiky. Vysvětlil vztah matematiky k logickému uvažování i nezbytnost studia matematiky v době, kdy bychom se měli připravovat na robotizaci a průmyslovou revoluci 4.0.

Hovořilo se i na téma rostoucí obezity a alkoholismu v České republice. Rektor Zima seniorům poradil, o co se mají snažit při výchově vnoučat a pravnoučat – být příkladem a dbát na pestrost stravy.

Čestmír Brandejs

Foto: archiv Senioři Hradec Králové

SETKÁNÍ TÁBORSKÝCH DIABETIKŮ

Spolek diabetiků Tábor hodnotil rok uplynulý a plánoval ten letošní v zasedací místnosti Úřadu práce v Táboře. Více než stovka přítomných v sále svědčila o tom, že se členům ve spolku líbí a že je naplňuje. Nemoc mají na starost diabetologové. Úkolem spolku je dostat lidi, kteří touto chorobou trpí nebo se jí obávají, do kolektivu. A protože jsou téměř všichni v seniorském věku, považují za důležité i to, aby člověk nezůstal sám doma, ale chodil mezi přáteli a známé.

Stejně jako v roce uplynulém čekají na zájemce cvičení paměti s Danou Průchovou, cvičení na židlích s Marií Novákovou i porce vycházek a výletů. Na sklonku loňského roku převzal zástupce spolku ocenění za jeho činnost v Praze na Staroměstské radnici v Brožíkové síni za účasti ministra zdravotnictví a primátora Prahy. I to



svědčí o kvalitách tohoto spolku. Velký podíl na tom má jeho výbor, který tvoří paní Kluzáková, Entová, Rathouzská a Benediktová, v němž má každá svůj díl práce a ten si plní.

A za to jim patří dík všech členů Spolku diabetiků.

Anna Slunečková

Foto: autorka

MDŽ V HRADCI KRÁLOVÉ



Klasickou českou operu Prodaná nevěsta přivezl do Hradce Králové spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek z Úpice. Opera byla součástí oslav MDŽ, které se konaly ve Filharmonii Hradec Králové. Akce byla



určena seniorkám z celého kraje a případnou finanční ztrátu byla připsána pokryt krajská Rada seniorů Královéhradeckého kraje. K tomu však nedošlo, neboť všech 580 míst včetně přístavků bylo vyprodáno již měsíc předem. Každá z přítomných žen dostala při odchodu karafiát od

hejtmana Královéhradeckého kraje nebo předsedy spolku Senioři Hradec Králové. Poděkování za skvělý nápad i vlastní organizaci celé akce náleží Hance Žatečkové, neboť netradiční oslavu si všichni opravdu užili.

Marcel Kraus

Foto: autor

HISTORIE BEETHOVENOVA PORTRÉTU A JEHO MAJITELŮ

Jméno Beethoven asi znají i ti, kteří se o hudbu zvlášť nezajímají. O osudech tohoto velikána bylo napsáno mnohé. My se však nyní vydáme po stopách jeho slavného portrétu.

Mezi únorem a dubnem 1820 vytvořil Joseph Karl Stieler, dvorní umělec bavorských králů, nejznámější portrét Ludwiga van Beethovena. Po dvě století zachovává image skladatele – vystihuje jeho zahloubaný pohled a pověst milovníka přírody a síly.

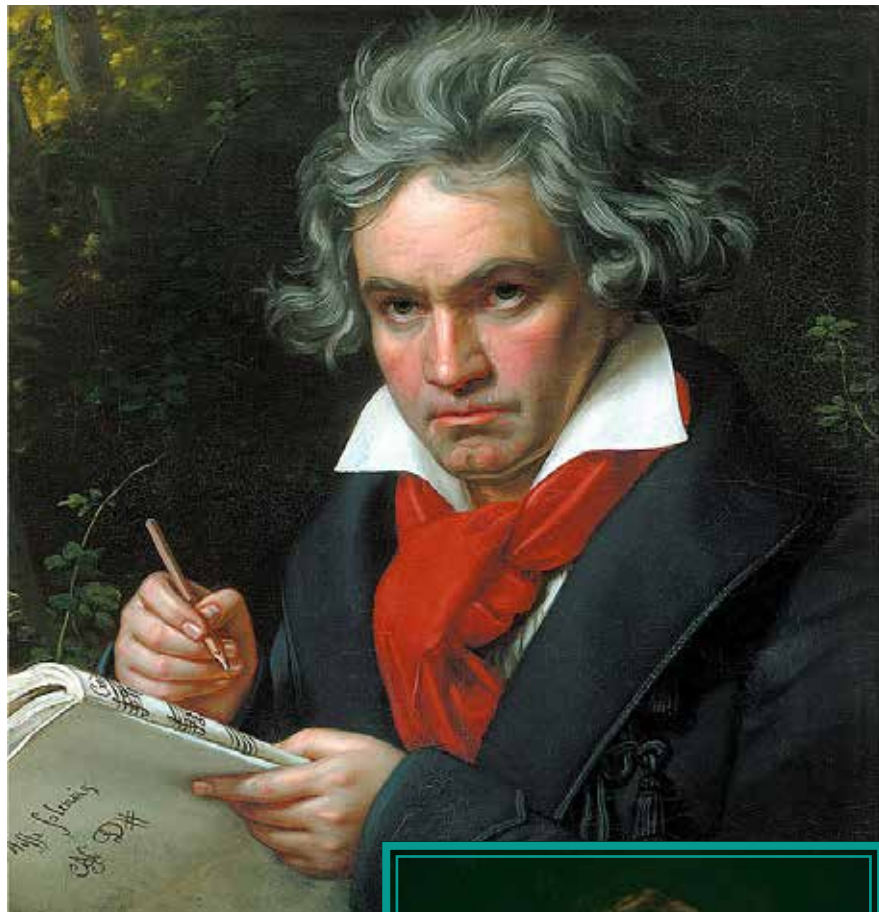
V lese svítá a Beethoven se dívá do dálky, když čeká na inspiraci pro svou Missa Solemnis, jejíž partituru drží v levé ruce. Stieler prohlašoval, že on byl jediný malíř, pro kterého notoricky nervózní Beethoven seděl jako model. Beethoven však vydržel pouze čtyři sezení a Stieler musel ruce namalovat zpaměti. Beethoven souhlasil, aby ho Stieler portrétoval na přání svých patronů a „nejlepších přátel na světě“, Franze a Antonie Brentanových.

MALÁ ODBOČKA – TAJEMSTVÍ NEODESLANÉHO DOPISU

Antonii Brentanovou považují někteří muzikologové za nejpravděpodobnější adresátku dopisu Nesmrtelné milence. Neodeslaný dopis bez obálky byl nalezen v umělcově pozůstatosti. Byl napsán během dvou letních dnů (6. a 7. července) roku 1812 v Teplicích a sestává ze tří částí psaných tužkou na 10 malých listech papíru. Dodnes se badatelé přou, komu byl adresován.

VÝHRA V TOMBOLE

Obraz se těšil uznání i samotné Akademie výtvarných umění ve Vídni. Krátce nato ho získal v tombole Umělecké asociace v Brunšvicku spisovatel a překladatel Wilhelm Spohr, bratr skladatele Louise Spohra. Mimochodem – Louis Spohr vynalezl



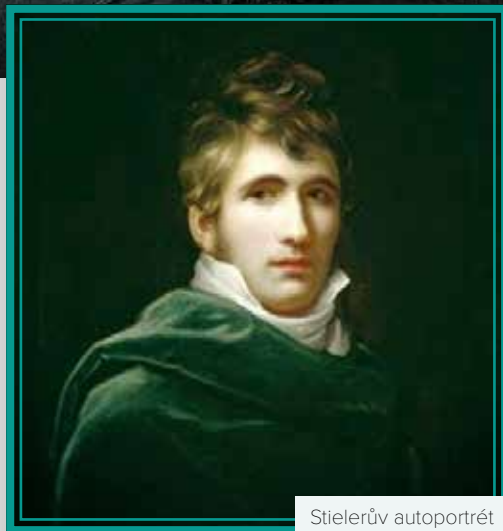
houslový podbradek. A jeho opera Faust měla roku 1816 premiéru v Praze.

Portrétu Beethovena si Wilhelm Spohr velmi cenil. Povolání k rozmnožování portrétu bylo uděleno až 30 let po smrti malíře (zemřel 1858). Po Wilhelmově smrti v roce 1860 zdědila obraz jeho dcera Rosalie, hraběnka Sauermová, slavná harfenistka.

Zdá se, že pro ty, kteří jsou zapojeni do hudebního světa, byl tento portrét Beethovena zvláštní výzvou.

OD HRABĚNKY AŽ K NACISTŮM

Od hraběnky Sauermové jej koupil 10. února 1909 za 25 000 marek Henri Hinrichsen, majitel hudebního vydavatelství C. F. Peters v Lipsku. O rok později měl k dispozici několik



Stielerův autoportrét

reprodukcí pro prezentaci vybraným přátelům. Jedním z nich byl skladatel Max Reger, kterého podporoval.

V roce 1929 obdržel Hinrichsen čestný doktorát Filozofické fakulty Lipské univerzity. Této univerzitě věnoval Hinrichsen 200 000 marek na zakoupení sbírky hudebních nástrojů. Hinrichsen byl prominentní osobností lipské židovské komunity,

EXTRA INFO

MALÍŘ JOSEPH KARL STIELER

Narodil se roku 1781 v Mohuči, začínal jako malíř miniatur, studoval u Christopa Fesela. Roku 1800 odešel do Vídně, kde studoval na Akademii výtvarných umění v mistrovské třídě věhlasného malíře miniatur Fügera. Později vyměnil malování miniatur za olejomalbu. Cestoval po Maďarsku, Polsku a Španělsku. Ve Varšavě se stal roku 1806 profesorem. Vystavoval roku 1807–1808 v Paříži, 1809 pobýval ve Frankfurtu, v listopadu roku 1809 odcestoval do Itálie, 1811–1812 maloval v Římě, roku 1812 cestoval přes Milán do Mnichova, roku 1816–1820 byl ve Vídni, kde se i oženil. Od roku 1820 do roku 1855 působil v Mnichově jako královský dvorní malíř bavorských králů. Namaloval spoustu neoklasicistních portrétů panovnických a šlechtických rodů, zejména pro Galerii krás pro bývalý královský palác Wittelsbachů Nymphenburg v Mnichově. Svými obrazy je zastoupen v německých státních muzeích a galeriích, v petrohradské Ermitáži, mnichovské Nové pinakotéce, Finské národní galerii v Helsinkách, ve Waltersově muzeu umění v Baltimoru a dalších. Z význačných osobností portrétoval mimo Beethovena také Johanna Wolfganga Goetha, přírodovědce Alexandra von Humboldta, filozofa Friedricha Josepha Schellinga, básníka Ludwiga Tiecka. V roce 1847 vytvořil portrét tanečnice Loly Montez, jejíž vztah s králem Ludvíkem I. Bavorským vedl k abdikaci monarchy následující rok. Královnu Marii Frederiku Pruskou malíř udělal krásnější. Je to vidět porovnáním malby s její fotografií. Nejvíce charakteristickým rysem Stielerovy tvorby je jeho naprostá orientace na portrétovaného. Ozdobné doplňky jsou vynechány, a není nic, co by rozptylovalo pozornost diváka. Stieler dosáhl této koncentrace pomocí úmyslného světelně-tmavého kontrastu, který především zdůrazňuje přesně charakterizované rysy obličeje.

kteřá před nástupem nacistů čítala okolo 11 000 příslušníků. Hinrichsen byl národně orientovaný Němec. Proto se cítil v bezpečí ve změněném prostředí třicátých let. Na Křišťálovou noc 8. listopadu 1938 byl Hinrichsen a jeho manželka Martha ve Vídni. Jeho domov a kanceláře byly však vypleněny. V následujícím roce byla společnost zkonfiskována a arižována. Hinrichsenovi byla zabavena celá jeho soukromá umělecká sbírka, včetně Beethovenova portrétu. Pro nacisty byla německá hudba – zejména Beethovenova a Wagnerova – považována za základ „tisícileté říše“, proto byla konfiskace cenného portrétu velkým úspěchem.

KRUH SE UZAVÍRÁ

V roce 1940 Hinrichsen odcestoval do Bruselu a požádal o víza do Anglie a Spojených států. Jeho synové žili už v té době v emigraci. Max Hinrichsen už ve 30. letech založil v Londýně vydavatelství Peters a Walter Hinrichsen (1907–1969) opustil Německo v roce 1936 a založil C. F. Peters Corporation v New Yorku. Henri Hinrichsen však vízum nezískal. Jeho manželka zemřela v Bruselu 7. října 1941, protože jako Židovka nemohla dostat inzulin k léčbě diabetu. Henri byl deportován do koncentračního tábora v Osvětimi, kde byl 17. září 1942 zavražděn. V roce 1949 věnoval Arnold Schönberg revidovanou verzi svého op. 16 Pět skladeb pro orchestr jeho památce.

Walter Hinrichsen, v té době už americký občan, se vrátil do Německa v roce 1945 jako seržant americké armády, byl jmenován hudebním důstojníkem v kontrolní komisi v Berlíně. Znovu získal vlastnictví otcovy společnosti a vyjednal i navrácení části sbírky svého otce. Portrét Beethovena byl tak odeslán do New Yorku, kde visel v kanceláři Waltera Hinrichsena v C. F. Peters Corporation.

V roce 1981 byla vytvořena kopie a originál byl prodán Beethovenovu domu v Bonnu. Po víc než 160 letech se kruh uzavřel a portrét je tam, kam patří – v rodném domě Beethovena.



J. W. Goethe (1828)



Lola Montez (1847)



Marie Pruská, královna bavorská



Alexander von Humboldt

Jaromír Hampl

DOBA SENIORŮ NOVĚ I ELEKTRONICKY



Stále více seniorů bere počítač jako nedílnou součást svého života a stále více pracuje i s elektronickými médii. A občas se nás ptáte, zda uvažujeme o tom, že by Doba seniorů byla k dispozici i v elektronické podobě.

Tak to vezměme pěkně popořádku. Elektronický archiv starších čísel. Záměrně byla vydání dávána na stránky se značným zpožděním – kvůli soutěžím a také proto, abychom si neohrozili prodej. S tím, jak získávají elektronická média na oblibě, zvažujeme podobné kroky i my.

V souvislosti s tím, že se stále zvyšují náklady na výrobu tištěného média a poštovné v posledních pěti le-

tech raketově vzrostlo, je nucen na tuto situaci reagovat i vydavatel Doby seniorů. Ke zvýšení cen nesáhla Rada seniorů za posledních pět let ani jednou, v podstatě tak vydávání časopisu každoročně dotovala. Po letošním zvýšení cen poštovného je ale tento stav neudržitelný, což povede v blízké době ke zvýšení cen na stáncích i předplatného tištěné Doby seniorů.

Odpověď na otázku, proč i elektronické předplatné prodáváme, je jasná. Prodej časopisu je v podstatě jediným příjmem, pokud bychom elektronickou verzi dali k dispozici zdarma, projevil se to i na prodeji tištěné verze a příjem poklesne natolik, že by vydavatel nemohl dále periodikum vydávat.

V PRVNÍ FÁZI PROTO NABÍZÍME MOŽNOST OBJEDNÁVKY PŘEDPLATNÉHO V ELEKTRONICKÉ PODOBĚ, A TO NA ROK, PŮLROK NEBO NA JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

► 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

Připravujeme také možnost objednání jednotlivých článků, což už je ale přece jen technicky, a tedy i finančně náročnější. Co zatím nechystáme, je online 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 dobaseni-oru@rscr.cz, na mail s dotazem vám budou zaslány fakturační údaje a po připsání platby vám bude odesílána Doba seniorů elektronicky.



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: spořovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystříhnete nebo okopírujete 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: dobaseni-oru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

JEDUŠ DOBOU
2020

**PRO SENIORY
ZDARMA!**

2020

OTESTUJTE SVŮJ POTENCIÁL V CENTRU BEZPEČNÉ JÍZDY

REGISTRUJTE SE NA WWW.JEDUSDOBOU.CZ

**Kurz bezpečné jízdy pro aktivní
seniory ve věku od 65 let ZDARMA**

Co Vás na kurzu čeká?

- › krizové brzdění a zvládnutí smyku
- › zdravotvěda
- › novinky v dopravních předpisech a jiné zajímavosti

Kde můžu kurz absolvovat?

Centra bezpečné jízdy po celé ČR - Třinec, Příbram, Ostrava, Most, Jihlava, Vysoké Mýto, Sosnová u České Lípy, Hradec Králové,



Karel Loprais
KAREL LOPRAIS
PATRON PROJEKTU



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

Financováno z fondu zábrany škod



Česká kancelář
pojistitelů

*„V hudbě
může najít
štěstí každý...“*

IVAN KLÁNSKÝ

Ivan Klánský je významný český klavírní virtuos. Do roku 1990 byl sólistou České filharmonie, od té doby jako sólový klavírista s velkým úspěchem koncertuje po celém světě. Získal mnoho prestižních ocenění, Cenu Antonína Dvořáka či Granátovou hvězdu za celoživotní přínos českému kulturnímu dědictví. Ivan Klánský je předsedou Chopinovy společnosti v ČR, zároveň je předním českým klavírním pedagogem na pražské HAMU, kde v současné době zastává také funkci děkana.

Všech šest jeho dětí má velké hudební nadání, hudbě se profesionálně věnují všichni, kromě nejstaršího syna. „Moc jsme ho k tomu tlačili,“ směje se pan Klánský.

Spolu s ním na naše setkání dorazil i syn Daniel (28), basbarytonista, a pátý ze synů, devatenáctiletý Adam, který studuje hru na violoncello. Teprve jako šestá a poslední se Ivanu Klánskému a jeho třetí ženě narodila holčička – dcera Klára, dnes patnáctiletá, také nadaná hudebnice, houslistka.

Zpověď „mezi generacemi“ mohla začít.

JE VÝHODOU, NEBO NEVÝHODOU PRO UMĚLCE HUDEBNÍKA FAKT, ŽE JEHO OTCEM JE KLAVÍRNÍ VIRTUOS?

Daniel:

Má to své výhody i nevýhody, to první převažuje. Inspirativní prostředí, vzor, rady. Trochu problémem je to, že jméno vyvolává očekávání, určitý tlak, obecně si lidé často o uměleckých rodinách myslí, že se děti mohou dočkat nějakých výhod. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že alespoň u nás to tak není.

CO JSTE ZDĚDIL PO TATÍNKOVI?

Daniel:

Kromě lásky k hudbě i vztah k dějinám – to je můj velký koníček. A zatímco táta má zálibu v tom, že se z paměti učí jízdní a letové řády či telefonní čísla, počty obyvatel měst a obcí, já mám v koupelně Kroniku lidstva a snažím se učit události jednotlivých let. V legraci říkávám, že informace v době před internetem se daly získat z výstřižkových agentur, z telefonní ústředny a od našeho táty...

VZPOMÍNÁTE NA OBDOBÍ, KDY VÁM DĚTI POSTUPNĚ SEDÁVALY U KLAVÍRU NA KLÍNĚ?

Ivan:

Na nich nejlépe vidím, jak všechno rychle uteklo, jak už jsem starý. Nebýval jsem pravidelně doma, u naší profese to tak chodí, po roce 1989 jsme se snažili dohnat, co jsme zameškali zavřenými hranicemi. Býval jsem v zahraničí někdy i víc než polovinu měsíce, ale snažil jsem se být s dětmi, jak to jen šlo... Někdy mi sedávaly na klíně u klavíru, někdy se schovávaly pod klavírem nebo běhaly okolo něj. Dodnes si „hýčkám“ na klavíru rýhy od brzdičky na koloběžce, když syn nedobrzdl, nebo čmáranici na notách Dvořákova kvintetu, vyvedenou červenou pastelkou...

JAK JDE DOHROMADY UMĚLECKÝ A RODINNÝ ŽIVOT?

Ivan:

Těžko, a chce to velkou oboustrannou toleranci. Mé partnerky ji měly, také pocházely „z branže“, takže

věděly, co je se mnou čeká. Člověk si nemůže dovolit odmítnout nějaké pozvání, příště už by ho nemusel dostat. Takže v začátcích se prvním hudebním krůčkům mé děti učily za pečlivého dohledu svých maminek.

VZPOMENETE SI NA OTCOVSKÉ RADY PŘED VAŠÍM PRVNÍM VYSTOUPENÍM?

Adam:

Táta byl tenkrát někde v zahraničí, takže žádné otcovské rady se nekonal, ale já jsem je ani nečekal. Táta začal radit, až když už viděl, že to mé hraní k něčemu bude...

Daniel:

Nejlepším způsobem, jakým nás táta učil, bylo hodit do vody a nechat plavat... Na jednom z našich prvních společných koncertů těsně před vstupem na pódium jen tak mezi řeči prohodil: Jo a budeš to, prosím tě, také uvádět, vid'... Byl jsem zpocený až na zádech, ale od té doby mi moderování nedělá problémy. Spíš než radou nás táta inspiroval svým přístupem, kombinací velké profesionality, zodpovědnosti a zároveň klidu, bez zbytečné nervozity.

MÁTE PŘEHLED O TOM, KOLIK KONCERTŮ UŽ JSTE ABSOLVOVAL?

Ivan:

Vedu si knihu všech svých vystoupení, už jich mám zapsaných víc než pět tisíc. Je pro mne i takovou psychologickou vzpruhou, když mám někdy pocit, že mě někde bolí, někde píchá. Prolistuju ji a řeknu si – nemám právo si stěžovat, vždyť jen ty tisíce naježděných kilometrů by někoho jiného porazily, a já pořád hraju...

Daniel:

Také jsem si takovou knihu svých koncertů založil, není jich zdaleka tolik jako u táty. Zapisuji je léta stejným písmem, stejnou propiskou – je to zajímavá rekapitulace, ale i příprava a plánování.

Adam:

Já si zatím žádnou knihu nevedu, ale schovávám si všechny programy z koncertů.

JAK VYPADÁ TAKOVÁ „RODINNÁ SEŠLOST“, KDE VŠICHNI NA NĚCO HRAJÍ ČI ZPÍVAJÍ?

Ivan:

Nebývá to často, v naší rozvětvené rodině není jen tak sladit termíny. Ale vánoční svátky nebo rodinné oslavy se bez hraní neobejdou, je radost společně si zamuzicírovat. Dohromady už hrajeme máloco, přece jen je to mnoho různých nástrojů, ale všichni milujeme Dvořáka, ten nás spojuje. S Danielem máme rádi i mozartovské árie, s klavíristou Lukášem zase Slovanské tance čtyřručně, s Adamem a jeho violoncellem Sonátu Césara Francka. A naše společná nejoblíbenější písnička? Píseň o vyšínutém trpaslíkovi z dílny Suchého a Šlitra.

Dnes už nás zvou pořadatelé i na společné koncerty Klánský a synové, taková „rodina v akci“. Nechceme ale vystupovat jako nějaká „zajímavost“, musí to mít smysl a profesionální úroveň. Mé děti dnes už hrají samy za sebe, jsou to dospělí profesionálové.

Daniel:

Existují takové tři typy našich koncertů – celá rodina, různé varianty dvojic, třeba já a táta, já a jeden z bratrů, někdo z nás sourozenců s tátou, všechny možné kombinace... Třetí, nejtípnější varianta je, když se potkáme na pódiu, aniž bychom předem věděli, že jsme byli pozváni nezávisle na sobě.

BYL JSTE V MLÁDÍ POCTIVÝM STUDENTEM?

Ivan:

Přiznávám, že ne tak docela. Měl jsem spoustu zájmů a málo času. Hrál jsem závodně šachy, od 18 let jsem jezdil automobilové závody. Měl jsem ale velmi přísnou paní profesorku, která nechodila daleko ani pro fyzické tresty, takže jsem třeba přišel domů s otřesenou mozku... Ale donutila mě naučit se vše, co jsem potřeboval, taková drsná škola.

Daniel:

Také jsem měl přísného pana profesora, po jeho tvrdém postupu už jsem byl pro své příští mírné paní



Zleva: Daniel, Vladimír, otec Ivan, Lukáš a Adam

profesorky zpěvu poslušný, což u mě asi bylo potřeba. Když mě něco nebavilo, odmítal jsem tím trávit čas, takže mé studijní výsledky byly v různých předmětech hodně rozmanité.

Adam:

Dnes už vím, že bez přípravy to nejde, ale před několika lety mi přišlo nemožné, abych hrál ve škole celé dopoledne, a pak ještě zasedl k nástroji doma.

ZPÍVÁTE I V NÁRODNÍM DIVADLE, JE TO VÁŠ PROZATÍMNÍ VRCHOL UMĚLECKÉ ČINNOSTI?

Daniel:

Určitě. To máme s tátou taky společné – respekt k některým konkrétním svatostánkům hudby. U táty je to Rudolfinum, já když stojím na prknech Národního divadla, třeba i v menší roli Indiána

v Prodané nevěstě, jsem šťastný. Vždyť i třeba podhled ze šatny s výhledem na Hradčany je zážitkem.

KTERÉ OBDOBÍ SVÉ UMĚLECKÉ PRÁCE POVAŽUJETE ZA VRCHOL KARIÉRY?

Ivan:

To určují vždy ostatní – diváci, pořadatelé. Vrcholem kariéry jsou asi chvíle, když člověk cítí, že už ho opravdu berou vážně. U mě to bylo tak kolem čtyřicítky. V té době se mi začalo dařit i v pedagogické práci, vychoval jsem pár výborných studentů, z jejich úspěchů jsem se mohl radovat. Hraju i učím, a jsem tomu rád. A kdybych měl říct, co považuju za svůj velký úspěch, pak to, že se mi na šest CD podařilo nahrát všechny klavírní skladby Bedřicha Smetany, to bylo velmi náročné.

JAKÝ JE TATÍNEK UČITEL?

Adam:

Vůbec není přísný, on to snad ani neumí. Často nás poslouchá, pokyvuje, a teprve za delší dobu něco řekne – třeba klidně až za dva dny. I jeho kritiky vypadají tak trochu jako pochvala, ale my už víme, už to na něm poznáme.

Daniel:

Pamatuju, když jsme jako děti zlobily maminku a ona už nevěděla, jak na nás, vždycky vyhrožovala: Já to zavolám tátovi. A to vždycky účinkovalo, přestože táta nikdy nekřičel, nikdy nás neuhodil. Byl pro nás autorita, která vzbuzuje respekt.

Ivan:

Ve škole, když není student připravený a hru kazí, říkávám: To je moje chyba, promiň. Kdybych věděl, že to pro tebe bude tak těžké,

nikdy bych ti tu skladbu nezadal – a to funguje...

JAKÉ JSOU VAŠE CÍLE VE FUNKCI DĚKANA?

Pedagogická práce s mladými nadanými klavíristy mě velmi baví, učím už víc než 40 let. Bohužel mám v poslední době takový pocit, že mnozí hledají možnosti, jak uspět při minimální námaze, jak se dostat do prvních řad pokud možno bez práce. A tomu se snažím zabránit. Chtěl bych v rámci svých možností naučit mladé s jejich talentem zacházet, pracovat a uspět i v mezinárodní konkurenci, kde budou muset o své místo na slunci opravdu tvrdě zabojovat.

MÍVÁTE NĚKDY PŘI SPOLEČNÉM KONCERTU STRACH, ABY VAŠE DĚTI NĚCO NEPOKAZILY?

Ivan:

Zpočátku to tak bylo, neměly zkušenosti, ale čím víc hrajeme, vnímám, jak jsou profesionálně připraveni, že se o ně bát nemusím. Někdy mám naopak strach, když hrávám s některým kolegou, protože nevím, co udělá. Své děti mám dokonale „přečtené“.

Daniel:

Díky genetice vnímáme hudbu velmi podobně a rozumíme si i beze slov. To nám také hodně ulehčuje zkoušky a zvládneme udělat víc práce v kratším čase. Čas před koncertem se sourozenci a tátou je vždycky skvělý a uvolněný, všichni milujeme vtipy, takže v šatně před koncertem si je vyprávíme. Někdy se smějeme ještě cestou na jeviště.

Adam:

A navíc, táta nám nikdy nic nevyčte.

MÁTE NĚJAKÉ ZAJÍMAVÉ ZKUŠENOSTI S PUBLIKEM?

Ivan:

Těch je... Vzpomínám, jak jedna paní zkolabovala při smutečním pochodu...

Daniel:

Já přidám jednu veselou. Jednou při vystoupení s bratrem Lukášem vypadla v celém městě elektrina následkem bouřky. Ochotný divák,



Syn Daniel

bydlící nedaleko, doběhl domů pro čelovky a my jsme dohráli koncert s baterkami na čele.

Adam:

Při jednom koncertě v domově důchodců se při mé hře najednou rozezněly hned tři mobily. A vesele cinkaly, spolu s mou hrou na violoncello, až do konce skladby, nikoho ani nenapadlo je vypnout...

JAK VNÍMÁTE HUDBU?

Adam:

Bez hudby nemohu být, ale je to legrační, někdy na ni myslím třeba ve chvílích odpočinku, a naopak, občas se přistihnu, že při hraní myslím třeba na fotbal...

Daniel:

Hudbu si člověk musí umět užívat.

Je to nepřenositelný zážitek, každý si k ní cestu musí najít sám. Ta správně vybraná ho naplňuje a přináší mu radost. A když ji provozujete, je třeba dát do ní srdce. Naše rodina prošla v historii mnoha otřesy, za nacismu, za komunismu. Hudba nás spojovala a spojuje, jsem šťastný, že si naše tradice a soudržnost neseme dál.

Ivan:

Velkou výhodou hudby je to, že dovolí člověku představovat si cokoliv, přenést se v mysli kamkoliv. Je mi 72 let, ale když poslouchám hudbu nebo sám hraju, svůj věk nevnímám. Jsem šťastný a je mi dobře.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka a archiv rodiny Klánských

POTRUBNÍ POŠTA BÝVALA HIT

Možná si ještě pamatujete ze svého zaměstnání, jak patrona se zásilkou uvnitř řítící se potrubím bleskově vypadne do přistaveného menšího kontejneru. Potrubní pošta kdysi bývala velmi rozšířená.

Víte, co mají společného města jako New York, Chicago, Londýn, Berlín, Paříž, Buenos Aires, Marseille nebo Praha? Tam všude úspěšně fungovala potrubní pošta. Pouze v jediném městě se však dodnes zachoval její unikátní podzemní systém, který je rozvržen ve tvaru hvězdice, prakticky v původním stavu. A to v Praze. Poprvé se zásilky potrubní poštou v pražském podzemí rozjely 6. srpna 1887 a Praha se tak stala pátým městem na světě, kde se potrubní pošta začala úspěšně provozovat. Stalo se tak v rámci poštovního úřadu, linka potrubní pošty vedla od hlavní pražské pošty v Jindřišské ulici k poštovnímu úřadu na Malém náměstí v domě U Rottů, zanedlouho pak vedla potrubní pošta až na Pražský hrad. Výrazně se tak zkrátila doba doručování, v té době totiž putovaly zásilky a důležité dokumenty z Jindřišské na Pražský hrad potrubní poštou pouhých osm minut.

S pomocí potrubní pošty se tehdy přepravovaly především dopisy, telegramy, pohlednice a také nejrůznější tiskoviny. Pro veřejnost pak byla spuštěna v březnu 1899. Postupem času tunelů a výhybek pro potrubní poštu k jednotlivým institucím přibývalo, do určité míry to také souviselo s růstem hospodářství, a tak byl o přepravu zásilek tímto způsobem velký zájem. I když byl přenos trochu hlučný, potrubní pošta byla velmi rychlá a podnikům to tak přinášelo nemalé úspory. Koncem 30. let minulého století už měřilo potrubí kolem 50 kilometrů. Za druhé světové války dokonce potrubní pošta sloužila k zásobování při obléhání Československého rozhlasu.

POŠTU UTNULY AŽ POVODNĚ

Přepravované zásilky byly limitované svou velikostí, aby se vešly do přepravního pouzdra, které svištělo podzemní poštou. Nesměly být del-

ší než 20 cm, jejich průměr nemohl přesáhnout 5 centimetrů a váha pak tři kilogramy. Potrubní pošta se tak stala velmi oblíbenou, a to vlastně až do roku 2002, kdy bylo její provozování ukončeno po rozsáhlých povodních, které tehdy zasáhly širší centrum Prahy. Voda totiž bohužel zatopila velkou část potrubí i strojojen. Následovalo několik snah pražskou potrubní poštu dát opět do provozu, ale jak se zdá, tak jednoduché to rozhodně není a zatím k tomu nedošlo.

V dobách největšího rozmachu – v letech 1927 až 1932 – se přepravovalo potrubní poštou, které se někdy říká také pneumatická pošta, na 400 tisíc zásilek ročně, v 90. letech minulého století to bylo něco kolem 9000 pouzder měsíčně.

Potrubní pošta není jen síť potrubí v městském podzemí, ale časem se úspěšně přenesla také jako rychlý zdroj přepravy menších předmětů či zásilek uvnitř budov v rámci firem. Využívají ji třeba velké supermarkety pro přepravu peněz, některé banky a dosud stále spolehlivě slouží hned v několika nemocnicích. Právě v nich našla využití kvůli své rychlosti přepravy zásilek mezi jednotlivými odděleními. Proto se v nemocnicích nejčastěji využívá pro přepravu biologického materiálu, především pak při odběrech krve nebo třeba k rychlému transportu léků. Například ta v pražské Fakultní nemocnici v Motole patří k největším ve střední Evropě, funguje ale třeba také ve Zlíně v Baťově nemocnici nebo Fakultní nemocnici v Plzni a v řadě dalších.

CO KDYŽ SE PATRONA ZASEKNE?

Potrubní pošta přepravuje pomocí speciálně vyrobených dmychadel zásilky v uzavřených pouzdrech podzemním tunelem. Funguje na principu podtlaku a přetlaku. Samozřejmě

EXTRA INFO

POTRUBNÍ POŠTA VE SVĚTĚ

Za objevitele potrubní pošty je považován známý vynálezce tlakového hrnce Denis Papin s kolegy. První potrubní městská pošta byla spuštěna roku 1853 v Londýně. Po Londýně přibyl Berlín, kde se zásilky potrubní poštou poprvé rozjely roku 1865. Berlínská potrubní pošta byla využívána až do roku 1976 a potrubní tunely měřily celkem 400 kilometrů, v době své nejvyšší vytíženosti se berlínskou potrubní poštou přepravovalo až 4 miliony zásilek za rok. O rok později se přidala další evropská metropole, Paříž, a záhy si na potrubní poštu začala zvykat také Vídeň. Právě v rakouském městě byla 1. března 1875 poprvé spuštěna potrubní pošta, kterou mohla využívat také veřejnost, a třeba v New Yorku byla potrubní pošta v provozu od roku 1887 až do roku 1953.

také potrubní pošta prošla rozsáhlým technickým a modernizačním vývojem, přepravu zásilek z výchozí do cílové stanice řídí nyní počítače. Ani potrubní pošta není samozřejmě stoprocentní a občas se stane, že se patrona se zásilkou v tunelu zasekne. Obvykle se pak vyšle nová, těžší patrona, která uvízlé pouzdro „vysvobodí“ a to pokračuje ve své cestě dál do cílové stanice. V některých případech je také možné zaseknuté pouzdro vyjmout v některé z kontrolních šachet.

I přes pokročilé a moderní technologie je potrubní pošta ale stále v podstatě tou nejrychlejší a nejspolehlivější metodou, jak ve velkých budovách přemístit v co nejkratším čase menší drobné předměty nebo dokumenty.

Simona Lišková

NA KOLOBĚŽKU V KAŽDÉM VĚKU

Studie českých odborníků totiž potvrdila, že koloběh má přímý vliv na hybnost těla a páteře. Jeho zdravotními přínosy se zabývali specialisté na rehabilitační lékařství, fyzioterapii a počítačovou kineziologii. Projekt je o to zajímavější, že byl prováděn na seniorech, u nichž jsou problémy s hybností obvyklé a snižují podstatně kvalitu života.

„O jízdě na koloběžce často slyším, že je špatná a nevhodná pro lidi s bolestmi zad. Moje praktická zkušenost je však opačná. Svým klientům s bolestmi zad jízdu na koloběžce s úspěchem doporučuji. Zvláště osobám s potížemi v bederní části páteře – pokud bylo vyloučeno závažné onemocnění. Rozhodl jsem se proto efekt jízdy na koloběžce ověřit pomocí diagnostické části systému Computer Kinesiology,“ vysvětluje prvotní impulz pro realizaci masér a sportovní instruktor Ing. Otakar Morávek, který je jedním z autorů studie.

KOLOBĚŽNÉ HYPOTÉZY KE ZKOUMÁNÍ

Propagátoři jízdy na koloběžce doporučují v poúrazové terapii po operaci kolen, kyčlí, ale i vyhrzlých plotnek. Zároveň uvádějí, že při koloběhu dochází:

- **k nastartování pravolevé rovnováhy v těle,**
- **ke zlepšení zanožení v kyčli (extenze kyčle),**
- **k posílení svalů kolem kyčle a kolen,**
- **k posílení svalů důležitých pro správnou chůzi.**

Z toho vyplynuly i vstupní hypotézy studie, a to, že jízda na koloběžce zlepšuje funkce pohybového systému, funkci bederní páteře a také funkce kyčlí, kolen a kotníků. Ty byly následně ověřovány v praktických testech a měřeních.

SENIORÍ TESTOVÁNÍ NA KOLOBĚŽKÁCH

Obou testů (v květnu a srpnu 2019) se zúčastnilo celkem 45 osob, 10 mužů a 35 žen v průměrném věku 68 let, z nichž naprostá většina stála na velké koloběžce poprvé. Takový věkový průměr už předem napovídá věku odpovídajícímu snížené hyb-

nosti a avizované pozitivní výsledky studie jsou tak zároveň velmi nadějnou zprávou nejen pro seniory.

Jednotliví účastníci byli testováni před 45minutovou výcvikovou jízdou na cestovních koloběžkách Kostka, vedenou zkušenou instruktorkou Mgr. Lenkou Fasnerovou. Testování byli i po této jízdě. Důraz byl přitom kladen na správnou techniku jízdy i adekvátní zátěž podle kondice, věku a anamnézy.

CO SE ZKOUMALO?

Fyzioterapeutka Mgr. Pavla Honců, která se na studii rovněž podílela, přibližuje, čemu se při testování stavu před jízdou a po ní věnovala pozornost: „Vyhodnocovali jsme celkem 11 různých parametrů – testů funkcí pohybové soustavy systému, pohyblivost tří úseků páteře, to znamená krční, hrudní a bederní, a kineziologické a fyzioterapeutické testy rozsahu pohybu kyčlí, kolen a kotníků.“

KDO JEDE, TEN MAŽE?

Ze všech 11 zkoumaných parametrů vznikla řada průkazných grafů zlepšení hybnosti, kterými vás ale nechceme zatěžovat. Výsledky jsou velmi potěšující a zvolený podtitulek není chyba tisku ani autora. S trochou nadsázky se dá říct, že pouhá třičtvrtěhodinová jízda na koloběžce působí na tělo jako skvělé „mazadlo“. „Pokud bych to měla vyjádřit zjednodušeně – u jednotlivých sledovaných testů docházelo až k nečekanému zlepšení. Významné snížení hodnoty celkové dysfunkce svědčí o výrazném zlepšení funkcí celého pohybového systému a především o zlepšení rovnováhy pravolevé a předozadně. Významné snížení hodnot nálezů v jednotlivých úsecích páteře svědčí o výrazném zlepšení pohyblivosti páteře a zlepšení funkcí především be-

derní páteře. Totéž se dá říct o hybnosti kloubů dolních končetin, a to zejména kyčlí,“ popisuje výsledky studie rehabilitační lékařka a neuroložka doc. MUDr. Dobroslava Janďová, která doplňuje trojici autorů výzkumu.

Podle všech zúčastněných odborníků tak výše uvedené výsledky prokazují prospěšnost jízdy na koloběžce s velkými koly. Tu zvládají i senioři, kteří na cestovní koloběžce nikdy v životě nejezdili, a testování prokázalo i u nich významné pozitivní vlivy na pohybový systém a celkovou pohybovou kondici.

BOX Č. 1 ZÁVĚREČNÉ VYHODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH HYPOTÉZ

- 1. Hypotéza 1:** „Jízda na koloběžce zlepšuje funkce pohybového systému“ byla potvrzena zlepšením střední hodnoty celkové dysfunkce o 47,3 %.
- 2. Hypotéza 2:** „Jízda na koloběžce zlepšuje funkci bederní páteře“ byla potvrzena. Po jízdě na koloběžce se snížila střední hodnota nálezů v bederní části páteře o 49,5 %, střední hodnota nálezů v segmentu L4 se zlepšila o 53 % a v segmentu L5 o 52,6 %.
- 3. Hypotéza 3:** „Jízda na koloběžce zlepšuje funkce kyčlí, kolen a kotníků“ byla potvrzena zlepšením středních hodnot testů extenze kyčlí o 86,6 %, flexe kyčlí o 82,9 %, flexe kolen o 64,8 %, dorzální flexe kotníků o 79 % a plantární flexe kotníků o 66,4 %.

Zdroj: studie Sledování změn funkcí pohybového systému po jízdě na koloběžce, 2019, autoři: Ing. Otakar Morávek, doc. MUDr. Dobroslava Janďová, Mgr. Pavla Honců

STEJNÁ REKLAMACE V OBCHODĚ, U ZEDNÍKA I ZUBAŘE

Dobrý den,

byla jsem u zubaře a ten mi navrhl, že mi přední zub opraví tak, že udělá korunku. Souhlasila jsem. Korunka mi po dvou měsících spadla.

Zubař mě objednal až za tři měsíce. Musela jsem jíst jen některá jídla, aby nedošlo k poškození zbytku zubu, který mi držel korunku. Zaplatila jsem 4000 Kč a čekala, že mi to vydrží několik let. Nevím, co dělat. Přece nebudu zase platit znovu. Prosím, jaké mám možnosti, tedy pokud je mám.

E. P., Brno-Líšeň

Stejně tak jako reklamujete kabelku či křivou zeď zedníka, máte právo reklamovat i služby zubního lékaře. Ústně s ním uzavíráte smlouvu o dílo obdobně jako se zedníkem, kadeřníkem...

Na zubní náhradu se vztahuje stejně dlouhá záruční doba jako na novou kabelku. Reklamační se vztahuje také na zubní náhrady, a možnost jejího uplatnění je stejná jako u reklamace kabelky nebo bot, tj. záruční doba 24 měsíců od převzetí služby po vyhotovení.

POZOR! Možná někteří pacienti nevědí, že pokud o to požádáte, je zubní lékař povinen poskytnout záruku písemnou formou – záruční list.

KDE MÁM REKLAMOVAT PRÁCI ZUBNÍHO LÉKAŘE

Vždy reklamujte u svého zubního lékaře. Podmínkou je, že lékař svoje pochybení sám uzná a věc napraví, tj. zhotoví vám plombu zdarma. Věc by tím byla vyřízena.

JAK POSTUPOVAT, POKUD LÉKAŘ VAŠI REKLAMACI NEUZNÁ

Konflikty mezi pacientem a zubařem i reklamační řízení posuzuje Česká stomatologická komora, konkrétně její odborná komise. Pokud zubní lékař odmítá reklamaci kladně vyřídit, pak napište písemnou stížnost právě sem.

Ta musí obsahovat:

- jméno, příjmení a adresu
- potřebné doklady, které máte k dispozici.

- Nemáte je? Nevadí, komise si je vyžádá od lékaře.

CO NÁM ŘÍKAJÍ PRÁVNÍ PŘEDPISY A JAKÁ PRÁVA PACIENTŮM DÁVÁJÍ?

Podle Občanského zákoníku č. 82/2012 Sb., v současném znění jde o reklamaci smluvního díla v zákonem stanovené lhůtě.

Zubní lékař odpovídá za kvalitu provedené práce i za kvalitu použitého materiálu, který si koupil u svého dodavatele. Je třeba, aby bylo možné věc posoudit v tom smyslu, zda lékař za poškození zubu či náhrady odpovídá. Jinak řečeno, zda poskytl vadnou zdravotní péči a zda postupoval s péčí specializovaného odborníka. Při své činnosti musí dodržovat příslušná ustanovení zákonů a práva pacienta. Stejná práva máte i v případě jiných prací zubního lékaře – zhotovení korunky, zubních rovnátek, můstku, implantátů, protéz apod.

V některých případech může dojít i k ublížení na zdraví podle § 2958 občanského zákoníku. V takovém případě máte právo požadovat peněžitou náhradu. Ta se poskytuje po posouzení vytrpěné bolesti a další nemajetkové újmy. Máte-li pocit, že k takovému ublížení na zdraví došlo (zánět v zubu), navštivte nejprve praktického lékaře, který vám sdělí, co vše je třeba udělat k vyhodnocení bolestného, ztížení společenského uplatnění, trvalých následků. Ve vašem případě bych tak učinila kvůli problému při práci s lidmi. Pokud vám vznikly

v souvislosti s poškozením zubů další náklady (další náhrada, zákrok), máte právo vymáhat i tyto. Je třeba vyčkat úplného uzdravení a vyřešení daného poškození, neboť může dojít k různým situacím a nelze tedy dopředu žádným způsobem odhadnout způsobenou škodu. Pokud by došlo k závažnému poškození zdraví a zubní lékař by se snažil své povinnosti vyhnout, doporučuji sjednat si advokáta, který je na tuto oblast specializovaný. Lze předpokládat, že se bude zubař bránit a otálet s úhradou škody. Advokát zná příslušnou právní úpravu a vše zařídí za vás. Zároveň posoudí, zda a jakou šanci máte na výhru případného soudního sporu. Vyhrál-li pacient spor, určí soud většinou, že druhá strana uhradí i jeho náklady (soudní, advokátní zastupování atd.). Seznam advokátů najdete na webu České advokátní komory www.cak.cz. Seznam je jmenný s uvedením sídla (kanceláře) a také zde najdete, kterým oborem práva se ten který advokát zabývá.

Závěrem chci upozornit na to, že v ordinaci zubního lékaře máte jako pacient svá další práva. Naleznete je na internetu. Existuje etický kodex „Práva pacientů“, ta najdete zadáním do vyhledávače (např. <http://www.osobniasistence.cz>, zde se dočtete i to, jaká jiná práva máte vůči lékaři či zdravotnímu i nezdravotnímu personálu). Práva pacientů jsou shrnuta do 11 bodů a jsou platná od 25. února 1992. Při jejich nerespektování ze strany lékaře máte právo podat stížnost zřizovateli lékařského zařízení, při nespokojenosti s vyřízením stížnosti se obraťte na Ministerstvo zdravotnictví ČR. Přesetření postupu obou, tj. zřizovatele i MZČR, je v pravomoci Veřejného ochránce práv se sídlem v Brně, Údolní 39, kde lze podat podnět. Nešetří však správnost lékařského postupu lékaře.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce RSČR
poradna Brno

KOLIK MÁ PLATIT PAN L. N. BYDLÍCÍ V INVESTIČNÍM BYTU ZA TEPLOU VODU?

Pan L. N. bydlí v Kroměříži, kde si pronajal tzv. investiční byt. S vlastníkem bytové jednotky, který v bytě nebydlí, si sjednal nájemní smlouvu. Ve věci poskytování teplé vody, která se přímo v domě vyrábí v plynové kotelně, je v nájemní smlouvě údajně jen uveden odkaz na platné předpisy bez dalších podrobností. Každoročně dostává vyúčtování údajných nákladů jeho rodiny na teplou vodu od správní firmy, která mu pro každý rok také stanovuje výši měsíčních záloh. Pan L. N. není přesvědčen, že platí za teplou vodu správnou cenu. Kontaktoval vlastníka bytové jednotky, ale ten ho odkazuje na správní firmu, a ta mu zase tvrdí, že je vše v pořádku. Pan L. N. kontaktoval bytovou poradnu a tázal se bytového poradce, jak se má dále v problému orientovat.

Bytový poradce si nechal od klienta předložit nájemní smlouvu a elektronickým dotazem v katastru nemovitostí ověřil, že pronajímatel je skutečně vlastníkem jednotky ve společenství vlastníků. Uzavřená nájemní smlouva dala klientovi za pravdu, že žádné podrobnosti o poskytování teplé vody a placení neobsahovala.

Bytový poradce tedy použil dikci zákona č. 67/2013 Sb., zkráceně nazvaného zákon o službách spojených s užíváním bytů. V ní zjistil, že příjemcem uvedené služby není nájemce bytu, ale je jím vlastník bytové jednotky. Podle zákona se náklady na centralizované poskytování teplé vody rozúčtují na základě ujednání všech vlastníků jednotek. Změna způsobu rozúčtování nákladů na dodávku tepla a centralizované poskytování teplé vody je možná vždy až po uplynutí zúčtovacího období, které je maximálně roční.

Nedojde-li k ujednání společenství, rozúčtují se náklady uvedené v předchozí větě podle právního předpisu, kterým se stanoví pravidla pro rozúčtování nákladů na tepelnou energii pro vytápění a nákladů na poskytování teplé užitkové vody mezi konečné spotřebitele. Tímto předpisem je vyhláška č. 269/2015 Sb. o rozúčtování nákladů na vytápění a společnou přípravu teplé vody pro dům.

Vyhláška zná základní složku nákladů na teplo spotřebované na ohřev ve výši 30 % a spotřební složku ve výši 70 % nákladů. Základní složka nákladů na vodu spotřebovanou na poskytování

teplé vody je 0 % a spotřební složka 100 % nákladů. Odečty (náměry) instalovaných vodoměrů u příjemců provádí poskytovatel služeb nejméně jednou ročně, vždy ke konci zúčtovacího období.

V zúčtovací jednotce, v níž u příjemců služby nejsou instalovány vodoměry, a kde nedošlo k dohodě všech příjemců služby, rozdělí poskytovatel služby spotřební složku podle průměrného počtu osob rozhodných pro rozúčtování nebo podle poměru velikosti podlahové plochy bytu nebo nebytového prostoru k celkové ploše bytů a nebytových prostorů v zúčtovací jednotce. Rozdíly v rozsahu vybavení jednotlivých bytů v zúčtovací jednotce mají vliv na odběr teplé vody zohlední poskytovatel služby přepočtem spotřební složky na základě odborného posouzení. V nebytových prostorech stanoví poskytovatel služby průměrný počet osob nebo odpovídající velikost podlahové plochy na základě odborného posouzení podle způsobu odběru a rozsahu využívání teplé vody.

Neumožní-li příjemce služby instalaci vodoměrů teplé vody, postupuje se podle přílohy č. 2 k této vyhlášce.

Vyhláška dále obsahuje postup pro rozúčtování ve zvláštních případech, např. dojde-li ke změně příjemců služby v průběhu zúčtovacího období apod.

Pro vyúčtování nákladů na poskytování teplé vody příjemcům služby vyhláška stanoví kromě náležitostí stanovených zákonem také povin-

ný obsah podrobností uvedený v § 6 vyhlášky. To je důležité zejména pro kontrolu příjemce vyúčtování, zda je skutečně provedeno správně.

Závěrem bytový poradce doporučil panu L. N., aby jednal s poskytovatelem služby, který mu stanovil výši měsíčních záloh a posílá mu vyúčtování s vyčísleným nedoplatkem či přeplatkem. U něho může zjistit, jak společenství vlastníků bytových jednotek rozhodlo či nerozhodlo. Pokud bude podstatný počet osob v pronajatém bytu, který měl vlastník bytové jednotky jako příjemce služby poskytovateli oznámit, lze tímto jednáním, bude-li provedeno včas, zabránit případným nesrovnalostem a pozdějším reklamám. Uvádí se, že rozhodný počet osob zahrnuje osoby užívající byt alespoň po dobu 2 měsíce v kalendářním roce, nebo se má za to, že tomu tak bude. Vlastník bytové jednotky, ač je příjemcem služby, se do tohoto počtu samozřejmě nepočítá, protože v bytě nebydlí.

Pro občany seniorského věku, kteří mohou mít pochybnosti o požadované ceně za službu, resp. ve vyúčtování se obtížně orientují, je k dispozici každá bytová poradna organizovaná Radou seniorů České republiky. Poradny jsou pro seniory bezplatné. Seznam poraden lze získat v měsíčníku Doba seniorů nebo na internetové adrese www.rscr.cz.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů
Praha

CVIČENÍ PROTI VRÁSKÁM

ZVLÁDNETE U TELEVIZE

S povadlou pletí je třeba s přibývajícím věkem zkrátka počítat. Nemusíte se však s ní tak úplně smířit, účinnou péči lze pokožku alespoň částečně vyhlazovat.

Ochabování kontur obličeje není po padesátce už nic výjimečného. Poznáte to v podobě klesajících víček i obočí, objevuje se druhá brada, a to i u štíhlých žen, časté jsou také povislé koutky, a především vlivem gravitace se kolem spodní čelisti objevuje volnější až převislejší kůže s vráskami s rýhami. Pokožce navíc stále víc chybí kolagen, a to má za následek právě celkové výraznější ochabování kůže. Pokožka zároveň postrádá elastin, který je zodpovědný za pružnost a pevnost pleti. Pleť v tomto období celkově ztrácí hutnost, ubývá v ní tuk, což se projevuje propadlými tvářemi. Pokud chcete, aby vaše pleť co nejdéle vypadala pěstěně a mladistvě, zkuste několik následujících triků. Které jsou ty účinné? Patří k nim obličejová gymnastika, vhodné pleťové krémy, pomoci mohou i vitaminy, speciální pleťové masky a také masáže.

OBLIČEJOVÁ GYMNASTIKA

Cíleným a pravidelným rozpohybováním obličejových svalů podpoříte důležitou tvorbu kolagenu, a to je pro povadlou zralou pleť velmi důležité. Tak například špulte několikrát za sebou rty do písmene O, podobně jako kapr. Nebo provádějte bříšky ukazováčku drobné kroužky na spodní části brady a občas víc přitlačte. Jemně se poštipujte na spodních částech tváře, tím prokrvíte pokožku. Můžete také co nejvíc vyplazovat jazyk před zrcadlem. Pomoci vám může také nafukování tváří vzduchem a opětné vyfouknutí. A také se hodně usmívejte, nejenže budete mít lepší náladu, ale zároveň předejdete povislým koutkům.



Jistě uznáte, že cviky nejsou nijak náročné. Provádějte je každý den, alespoň pět, nebo ještě lépe deset minut. Třeba se můžete takto zabavit večer u televize.

VOLBA SPRÁVNÉ PÉČE

Na povadlou pleť nejlépe fungují liftingové a také zpevňující krémy, ideálně určené vaší věkové kategorii. Obvykle bývají označené 55+ nebo 60+. Obsahují vybrané účinné látky,

pomáhají pleť vypnout a napomáhají zlepšit její pružnost. Alespoň tedy částečně. Pořiďte si krém s kolagenem, který nejenže zlepší pružnost pleti, ale zároveň ji vypne. Vhodné jsou i přípravky s obsahem kyseliny hyaluronové, která pleť hydratuje a tím udržuje její pružnost. Na noc se vám bude hodit krém s obsahem retinolu. Je to forma provitaminu A, podporuje obnovu kožních buněk, sjednocuje tón pleti a napomáhá vyhlazovat vrásky.

Takové krémy často mívají hutnější konzistenci, která zralé pleti vyhovuje, protože ta bývá často sušší. Právě tento typ přípravků lépe udržuje její vláčnost a dodává sušší pleti výživu.

CO JEŠTĚ POMŮŽE

V kosmetických salonech provádějí vyškolené kosmetičky v rámci pleťového ošetření speciální masáže, které stimulují a prokrvují pleť. Takové procedury je vhodné kombinovat nejlépe v rámci ošetření v salonu s profesionální liftingovou maskou, účinky pak budou viditelnější. Nevystavujte také svoji pleť slunci bez přípravku s ochranným faktorem, a to alespoň SPF 15. Velký vliv na stav pleti, a to i té zralé, má strava. Měla by být bohatá na vitamin C. Ten totiž podporuje tvorbu kolagenu v organismu, tedy i v pleti, a napomáhá tak zlepšit alespoň částečně stav pokožky.

EXTRA INFO

ČEHO SE VYVAROVAT

Přesto, že povadlé kontury obličeje do jisté míry souvisí s věkem, nemusíte stav pleti ještě zhoršovat nejrůznějšími neduhy. Jedním ze škodlivých nešvarů je kouření. Kůže je mnohem sušší, vrásky se tak tvoří mnohem snáz a celkově pokožka zatěžkaná nikotinem vypadá povadle a starší. Pokud máte předepsané brýle, noste je. Jestliže totiž budete mhouřit oči, zároveň ještě k tomu krčit čelo, nadměrně namáháte oční okolí i tváře, kůže mnohem rychleji povadne. To samé platí při pobytu na slunci. Sluneční brýle nejenže ochrání zrak před dotěrnými a škodlivými paprsky, ale zároveň se nemusíte „křenit“ a tím si zbytečně přidělavat vrásky.

Simona Lišková

PÉČE O ZUBY U PSŮ

V dnešním článku se zaměříme na jeden z nejčastějších zdravotních problémů u pejsků. Ač se jedná o zcela běžné onemocnění, je toto téma často opomíjené.

V jednoduchosti by se dalo říci, že 90 procent psů ve váhové kategorii do 15 kilogramů má už ve věku kolem pěti let nějaké problémy spojené s onemocněním zubů nebo dásní. Někomu se bude toto tvrzení zdát přehnané nebo nereálné. Ale ze zkušeností z našeho pracoviště i našich kolegů se bohužel jedná o pravdivou informaci. A právě z tohoto důvodu si dnes povíme, jak takovému problému předcházet a kdy je potřeba konzultovat stav zubů s ošetřujícím veterinárním lékařem.

Nejvíce ohroženou skupinou jsou jedinci malých a trpasličích plemen. Na vině je hned několik faktorů. Prvním a nejdůležitějším faktorem je neúměrně drobná tlama k počtu a velikosti zubů. Ty jsou v malé tlamě v extrémně těsném kontaktu, což může způsobovat zadržování zbytků potravy v mezizubních prostorech. Další problém je samotná strava. Většina majitelů má tendenci podávat malým pejskům měkkou stravu, typické jsou různé konzervy a paštiky. V takovém případě nedochází k žádnému obrušování zubů a v tlamě zůstávají zbytky potravy. A pokud majitelé krmí granulemi, mají tendenci vybírat tak drobné granulky, že je pes nemusí vůbec kousat. Ovšem i malý pes je psovité šelma, která potřebuje zuby používat. Pouze chrup, který se pravidelně mechanicky namáhá, může být zdravý. Onemocněním v tlamičce není jen zubní kámen



nebo zubní kaz, ale vážný problém představuje i zánět dásní.

Zanedbaný stav dutiny ústní nepředstavuje pouze nebezpečí ztráty chrupu, ale může způsobit také selhání srdce nebo ledvin v důsledku toho, že se bakterie dostanou z tlamy do těchto orgánů. Proto je důležité této problematice věnovat dostatečnou pozornost a nezanedbávat prevenci. Už od štěněčího věku je nejpodstatnější zvykat na manipulaci s tlamičkou a čištění zoubků. K dispozici jsou speciální zubní kartáčky, návleky na prst a pochopitelně i zubní pasty. Nejlepší volbou jsou zubní pasty s obsahem enzymů. Ni-

kdy nepoužívejte zubní pasty určené pro lidi! K dispozici jsou také speciální gely k nanášení do tlamičky. Pro méně spolupracující pejsky lze pořídit ústní vody, které se podle návodu aplikují do vody k pití a díky tomu si přirozeně dezinfikují dutinu ústní, čímž se předchází ukládání zubního plaku. Péče o zuby by měla probíhat nejlépe každý den. Nejen že si pes na takový rituál snadněji zvykne, ale navíc se vám nestane, že byste tuto péči opomněli na delší dobu. Pokud pozorujete u svého pejska červené dásně, krvácení z tlamičky, žluté zbarvení zubů, zubní kámen nebo pociťujete nadměrný zápach z tlamičky, objednejte ho neprodleně k veterináři. Pamatujte, že včasná péče je vždy méně nákladná, a navíc tím můžete zachránit i zuby před vytrhnutím, případně předejít vážným komplikacím.



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

DOBŘÝ DEN,

naprosto nesouhlasím s vystoupením pana Pernese ve vysílání ČT 18. 3. 2020, kdy napadl mladé lidi ze zavlečení koronaviru. Sportuje a na lyže jezdí celá řada seniorů. Je mi 71 let, jezdím na kole, snažím se hýbat, částečně jsem zaměstnán. Koho pan Pernes zastupuje? Proč zapškle útočí na mladou generaci? Proč tak dělí společnost?

Zdraví Jiří Müller

VÁŽENÝ PANE PŘEDSEDO**A CELÝ KOLEKTIVE RADY SENIORŮ ČR,**

ze všech stran, od svých příbuzných, přátel, některých sousedů, spoluobčanů a dalších známých – mých vrstevníků i jejich dětí a vnuků dostávám v těchto dnech zprávy, že si všímají a oceňují vystoupení pana předsedy Pernese i pana místopředsedy Taraby v rozhovorech pro veřejnost v rámci vysílání ČT 24 ke koronaviru.

Nám starším to dodává novou naději a pocit, že i mezi sebou máme lidi, kteří se dokážou ještě za nás všechny otevřeně veřejně a v pravý čas postavit, našim dětem a vnukům, kteří jsou v zaměstnání, zase pocit, že nejsme bez nich opuštění a bezmocní. Je velice dobře, že se i přes svůj věk a jistě i přes jeho nemoci, které neobcházejí ani vás, dokážete veřejně zmobilizovat a postavit čelem k problémům, typickým a osobitým ve starší populaci.

Vždyť pro naši středoevropskou kulturu byla odjakživa jednou z nejtypičtějších samozřejmá a opodstatněná jedna ze základních etických tradic, že staří lidé mají být respektováni a váženi celou společností pro svoji moudrost, bohaté životní zkušenosti a obětavost, ke kterým ty mladší vedou svými příklady a dobře míněnými radami.

Je proto pro celou naši současnou společnost (a doufám, že tomu tak zůstane i po odeznění této koronavirové nákazy) jedním z nejpozitivnějších přínosů, že se i díky vám a s vámi i všem nám „věkově nejvyšším“ tato užitečná a ušlechtilá tradice, částečně v posledních letech různými vlivy až hanebně potlačována, obnovuje a dostává se nám všem také postupně přiměřenější pozornosti ve společnosti i v našich rodinách.

Nejednou v posledních letech se každý z nás cítil jako odložený kus něčeho překážejícího, ke kterému se pozornost ostatních obrací pouze v případech, když nás potřebují, ale který již „nemá co kecat“, „a vůbec, co nás ta bába nebo ten starý ještě opruzují“ a „jaké zvýšení důchodu by ještě chtěl / chtěla“ apod.

Budoucnost v této naší vlasti by měla být konečně důsledně od tohoto nepochopitelného a nelidského nánosu krutosti a necitnosti již jednou provždy očištěna, protože ve svobodné demokratické a inteligentní, vysoce kulturní společnosti má každá žijící generace a každý její příslušník právo mít rovnocenné, důstojné místo a všechna práva, plně respektována všemi generacemi i jednotlivci ostatními.

Přeji / přejeme vám pevné zdraví a mnoho pracovního elánu i úspěchů ve všech oblastech života.

S pozdravem

PaedDr. Marta Šabouková
s rodinou Příkazskou, přáteli a známými z Úhonic,
Rudoltic a různých částí Prahy i ČR a SR

DOBŘÝ DEN, PANE PERNESI,

je mi 47 let. Nejsem zatím senior, ale opravdu se mi líbilo, že jste o příčině zavlečení koronaviru do ČR řekl jasně, kdo za to může. Možná vás jen upřesním. Nebyli to jen mladí lidé. Byli to mladí lidé, kteří jsou bohatí a mají na to, aby jezdili lyžovat do Itálie. Protože je v ČR hodně mladých lidí, kteří žijí z příjmu na hlavu ještě menším, než mají senioři. Moje matka dostala byt v roce 1975. Já jsem si na hypotéku pořídil byt mimo město a 2x menší, než má matka. A po odečtení splátky hypotéky nemám ani to, jaký má matka důchod.

Ale jsem rád, že to zaznělo, že jste to otevřeně řekl. Máte moji podporu.

Petr Salač

DOBŘÝ DEN,

poslouchala jsem dnes vystoupení p. Pernese na ČT 24, včetně jeho obvinění mladých, kteří do České republiky zavlekli koronavirus.

Přičemž znám mnoho seniorů, kteří do Itálie jezdí pravidelně lyžovat také. Že jich je méně než lidí mladých a mladších, je přece pochopitelné.

Z tohoto pohledu se mi proto nelíbilo obvinění p. Pernese, neboť argumenty, jak mladí ohrožují seniory, je opravdu nefér.

Sama mám v rodině tři seniory a vím nejlíp, jak je obrovský problém je přesvědčit, aby nikam nejezdili, nechodili a o nošení roušek ani nemluví.

Tatínek (76 let – velmi aktivní, ještě pořád pracuje) se na mě úplně rozzlobil, když jsem mu dala do ruky respirátor a řekla mu, že bez něho nikam nepůjde.

Nakonec poslechl, ale je to boj.

Na ulici jsem během včerejška i dneška viděla především seniory bez roušek či šátků. Naopak většina mladých lidí je na to zvyklá z ciziny a nemá s tím sebemenší problém.

Proto by bylo vhodné se nad tím zamyslet a nikoho neobviňovat.

Jen podotýkám, že jsme v Itálii lyžovat letos nebyli.

Přeji pěkný den a všem seniorům jen a jen hodně zdraví a hodně zodpovědných lidí.

Ing. Jolana Neradová Bydžovská

DOBŘÝ DEN VŠEM,

za pár týdnů mi bude 60, takže se oprávněně hlásím k označení senior. Už včerejší vystoupení pana dr. Pernese ve mně vzbudilo rozpaky. Nepřinesl seniorům, zejména těm imobilním, co nemohou vycházet nebo jsou osamělí, nic, co by jim pomohlo, co Rada nabízí, pouze kopíroval obecně známé věci a intenzivně působil dojmem, že se chce nějak zviditelnit. Dnes jsem jeho vystoupení ve vašem pořadu celé bohužel/bohudík nezachytila, ale slyšela jsem „zásadní“ informaci o tom, že SEM (myšleno do ČR) mladí lidé virus zavlekli... vystoupení považuji za tak nešťastné, že by bylo nejvhodnější nebrat ho vážně a na něj zapomenout. Protože ale pan Pernes na něm opakovaně trval, domnívám se, že rozumnější z Rady by se měli od něj přinejmenším distancovat a pan Pernes sám by ho měl přehodnotit a omluvit se za něj.

Celé ČT děkuji za vše, co dělá, jako vždy dle mého obstála,

děkuji za velmi dobré zpravodajství a zejména pak za pořady pro děti, žáky a studenty na „děčku“. Nemám zatím vnučata, ale neskutečně se mi to líbí... děláte svou práci dobře!

Mgr. Libuše Urbanová

VÁŽENÝ PANE PŘEDSEDO,

stydím se za váš projev na ČT24. Jsem seniorka a nemám žádný důvod napadat mladší lidi, a to z žádného důvodu. Jsem jim vděčná za pomoc, kterou dnes, v těžké době, seniorům a jinak znevýhodněným skupinám lidí poskytují bez nároku na odměnu. Nicméně náš vděk by si zasloužili.

Přeji hezký den,

Barbora Kratochvílová

DOBŘÝ DEN,

chtěl bych se zeptat, co tím pan Pernes myslel, že koronavirus sem zavlekli mladí lidé? Otec mého kamaráda, kterému je 80, jezdí několikrát ročně do Itálie na silniční kolo. To neznamená, že když pan Pernes a někteří důchodci sedí celý rok na zadku v Čechách, že tak žijí i ostatní důchodci. Doufám, že pan Pernes se veřejně omluví, pokud je to ale přízrůvce Zemana, pochybuju, že se k nějaký omluvě bude mít.

Petr Pešák

DOBŘÝ DEN,

jsem ročník narození 1952 a chtěl bych se zásadně ohradit k vyjádření pana Pernese, že mladí lyžaři zavlekli nákazu Covid-19 do ČR. Osobně znám mnoho seniorů, kteří jezdí lyžovat do Itálie včetně mě a mé stejně staré partnerky. Měli jsme jet lyžovat do Itálie i letos, ale bohužel jsme to museli zrušit. Ale v případě, že bychom měli termín o několik týdnů dříve, byli bychom i my podle pana Pernese přenašeči viru do ČR.

Všichni víme, že v Itálii považovali lékaři první nakažené za zápal plic, a proto se mnoho lyžařů pohybovalo v nakažené oblasti, aniž někdo cokoli věděl, a k tomu chci podotknout, že významná část lyžařů je ve věkové skupině 60+. A i kdyby to byli lyžaři jenom mladí, tak by si měl pan Pernes založit firmu na věštění koronaviru a vydělal by dost peněz na to, aby se nemusel mylně vyjadřovat v České televizi.

Doufám, že bude mít pan Pernes dostatek odvahy na to, aby mi na tento e-mail odpověděl.

S pozdravem

Zbyněk Mareš

DOBŘÝ DEN,

s Vaším veřejným prohlášením o tom, že virus sem z velké části natahali rekreanti z Itálie, byť už jim pan Babiš doporučoval, aby zvážili cestu do Itálie, BEZVÝHRADNĚ SOUHLASÍM. Ještě bych si přisadil, že na to má vliv i "ochota" cestovatelů refundovat zaplacené akce stornované z tohoto důvodu! Hlavně zdraví,

Medřický

Vážení čtenáři,

děkujeme za podněty a příspěvky. Je evidentní, jak sledovaným médiem v této nelehké situaci televize je. Rada seniorů si velmi cení pomoci všech a o tom ostatně svědčí i článek na straně 3 tohoto vydání. Ale protože je hodně dopisů věnováno přímo

předsedovi Rady seniorů, přinášíme logicky i reakci samotného Zdeňka Pernese:

„Omlouvám se všem, kterých se mé vystoupení dotklo, zcela jistě nehodlám útočit na mladou generaci, naopak všem mladým dík za současnou úžasnou iniciativu, podporu a pomoc senior-ské populaci. Ovšem v inkriminovaném rozhovoru jsem zopakoval pouze známá fakta. Rád bych dodal, že opravdu nemám informace o tom, že by senioři jezdili do Itálie masově lyžovat.“

S úctou

Zdeněk Pernes

DOBŘÝ VEČER,

musím napsat, naše vláda dělá maximum, lékaři, zdravotní sestry, policie, hasiči a všichni, co jsou do této těžké situace zapojeni.

Měla bych návrh, jak by se situace mohla zpomalit. Ty, kteří jsou transportováni z ciziny do naší republiky, nenechat v domácí karanténě, neboť se musí počítat s tím, že lidé bez zákazu vycházet ven z většiny karantény nerespektují.

Bylo by tedy velice účelné, udělat ze škol, které nejsou teď obsazené, karanténní zařízení, a všechny transportované z ciziny rovnou do tohoto zařízení, do karantény zařadit. Myslím si, že 14 dní v této izolaci by bylo i ekonomicky výhodné, a hlavně by byla jistota znemožnění rozšiřování viru. Tím by se nemohlo stát, že po pár dnech budou stát tito lidé ve frontě u nemocnic na rychlost, což stojí víc peněz, a navíc to znamená i nebezpečí pro ostatní občany.

Děkuji, pokud budete moji zprávu číst a brát eventuálně v úvahu, ale je to boj s časem, a tak o to prosím uvažovat rychle.

Děkuji všem za veliké úsilí, které vydáváte, a přeji nejen naší republice, ale i celému světu, abychom to zvládli!

Srdečně zdravím,

Daniela Spiegelbergerová

Vážená paní Spiegelbergerová,

děkujeme i vám za příspěvek, přejeme pevné zdraví a věříme, že i nadále budete číst náš časopis.

Redakce

DOBŘÝ DEN,

čas, který vláda vymezila pro seniory na nákup, je stanoven špatně. Na jednu stranu se doporučuje spánek na podporu imunity, a na druhou stranu by měli senioři dříve vstávat a jet za nákupem. Současně s tím mají také větší šanci cestovat s lidmi cestujícími do zaměstnání. Navíc nově stanovený čas omezuje možnost pracujícím koupit si aspoň svačinu nebo snídani. Proto navrhuji, aby Rada seniorů požadovala posunutí této doby o dvě hodiny nebo minimálně o jednu hodinu. Tedy 9–11 hodin nebo 8–10 hodin.

S pozdravem

Ing. Ladislav Novák

Děkujeme za námět, pane inženýre. Rada seniorů ČR tuto změnu neiniciovala, vláda zřejmě podlehl tlaku obchodních organizací a lékáren. Ale pořád je to něco navíc. Počkáme týden a na základě intenzity požadavků seniorů vládu oslovíme.

Zdeněk Pernes

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z březnového vydání DS: ...SI DNES UDĚLAL ŘIDIČSKÝ PRŮKAZ

Na výhry se mohou těšit: Hana Raková z Luhačovic, Libuše Slámová z Olomouce, Vendula Miletínová z Mostu, Marie Váková z Prahy 4 a Jarmila Milotová z Frýdku-Místku.

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

SUDOKU (17) – Václav Pech

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci **Emoce pod kontrolou**

SOUTĚŽ LABETA O PEČICÍ SMĚSI

Správná odpověď zní:

LABETA je synonymem vaření a pečení již 25 let.

Ceny posíláme: Marii Kuželové do Přerova, Marii Kroupové z Českých Budějovic a J. Zůzové z Mostu.

Zároveň se omlouváme za možné zpoždění zásilky v souvislosti s nouzovým stavem v ČR, ale jistě svou výhru dostanete!

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

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



CVIČENÍ

Nenechej nic náhodě,
pocvič trochu v přírodě.
Tělu děláš pomyslení,
nad cvičení venku není.

Zdenka Olšinová

VTIPY

KDYBYCH SPOČÍTAL VŠECHNY
SVÁ MANŽELSTVÍ, TAK BYCH
MOHL SLAVIT DIAMANTOVOU
SVATBU.



„Ahoj, co děláš?“

„Nic.“

„A je to těžké?“

„No, těžké ani ne.“

Ale hrozná konkurence.“

Pan Novák povídá svému sousedovi:

„Váš pes mi pokousal tchyni.“

Jeho soused je z toho hrozně špatný, moc se omlouvá a pak nabízí i finanční kompenzaci. „Ale kdepak,“ usmívá se pan Novák. „Já bych toho vašeho psa naopak moc rád koupil!“

Paní učitelka zavolá Pepíčka k tabuli a zeptá se ho, co ví o králíkovi. Pepíček přemýšlí a pak řekne: „Nejlepší je na smetaně.“

Akvarijní rybka vyskočí z akvária a řekne: „Tyjo, já dýchám na souši.“

Kočka jí řekne: „A už dlouho nebudeš.“

Ráno jsem viděl sousedku, jak si povídala se svojí kočkou, jako by jí to zvíře mohlo rozumět. Upřímně, odpoledne jsme se tomu s mým psem dost zasmáli.

	SPODEK MÍSTNOSTI	ODKUTÁ- LET	EPOCHA	VELKÝ KOCOUR expr.	M	KOULET	ODRŮDA NIKELINU	ČÍNSKÁ JEDNOTKA HMOT- NOSTI	ZLOMITI	M	KOLEM	1	AVŠAK	LESKLÝ NÁTER
BÁSEŇ zast.					FELDKURÁT ZE ŠVEJKA					OCHRANA ZBOŽÍ				
SLEZSKÁ ŘEKA					EURO- ASIJSKÉ POHOŘÍ					KORNOU- TOVITA KVĚTINA				
ČÍSLO VZNIKLÉ NÁSOBENÍM DVACETI					PLYNNÝ UHLOVODÍK					SEVERŠTI PAROHÁČI				
SOLMIZ. SLABIKA			DÍLČÍ ROZPOČET zast.					ŠKODLIVÍ MOTÝLCI		UMĚLECKÝ TANEC			POPELÁŘ- SKÝ VŮZ	MONGOL- SKÝ PASTE- VEC
ZN. HLINÍKU			USAZENINA PRÁVĚ VYROBENÁ				DENNÍ MOTYL	ODBOBNÉ PĚSTOVÁNÍ						
ZNIČENÝ ob.				NEVZÍTÍ BEČKA						HRABAVÝ PTÁK				
KORÁLOVÝ OSTROV					TOLIK nář. POLE LEŽÍCÍ LADEM					ČÁSTI OBLEKU CHVOST				
M	UKRAJIN. DRNKACÍ NÁSTROJ	PEKAŘSKÁ DESKA KELTSKÝ KNĚZ				PŘED- LOŽKA TAHLE			POŘÍDIT OPIS INDIÁNSKÝ KMEN					
VYDÁVAT SLEPIČÍ HLAS							VLÁČET MĚSTSKÁ ČÁST PRAHY						VZÁCNÝ PLYN	OTVOR DO DOMU
OLYMPIJ. REKORD zkr.			OBYVATEL RÁJE 2					KUS DŘEVA ČÁST OCEÁNU						
TROPICKÝ POROST				POHOVKA SITUACE								VŘÍSKOT ZNAČKA ABVOLTU		
ZDRHO- VADLO					OTOČENÍ fidč. ODVĚTVÍ					KAROSOL				
ODE DNE VYDÁNÍ						KONĚ bás. JÍZDOU SE VZDÁLIT				MAJETEK NEVĚSTY				
M	VELKÉ KOLO expr.	DESKA PŘESTAT BOLET												
KOLONA							ČIVA	ŽENSKÉ JMÉNO 26.7.						
JEDNA I DRUHÁ				RENÁTA dom. SYMBOL ČISTOTY starolín.										
NÁZEV PLANETKY					UKAZOV. ZÁJMENO ATANÁZIE dom.									
VYBRANÁ SPOLEČ- NOST							ZNAČKA RADONU IN. HER. TROJANA							
UTIŠU- JÍCÍ LÉKY														
TŘENÍM ČISTIT							ETÁT, TAN ANON A DATO LOVA, HIN	KOBZA LÁKA DRUID ATAR, ARIT						



Vnučka kupuje babičce na Vánoce papuče: Máte, prosím, číslo čtyři? Ne, pouze číslo osm. To nevadí, ...

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.

• **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 • Pečovatelské služby • Pracovní nabídky • Poradenské služby • Sportovní aktivity • Odborné přednášky • Informační centra pro seniory i hendikepované • Měření zdravotních hodnot

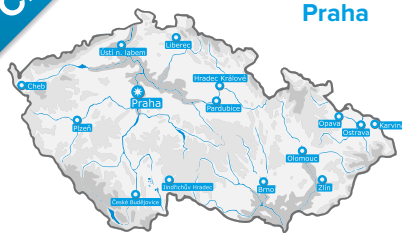
www.veletrhbezprekazek.cz

Předprodej vstupenek zahájen 1.2. 2020



PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

Praha ☎ 234 462 074-7 🌐 poradna.praha@rscr.czRada seniorů České republiky
Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě Radosti)

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

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

ČESKÉ BUDĚJOVICE:

Žižkova 12/309
Telefon: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny:
úterý, středa vždy 9–13 hod.
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
nebo poradna.hk@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště
je JUDr. Vladimír Neškudla.
Předsedkyně KRS HK
je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

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

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.

OLOMOUČ:

Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc
kancelář KRS č.329, II.patro
tel. 585 562 107
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, tel. 737 106 451
Úřední hodiny:
úterý a středa 13–17 hodin
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště
je Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské Rady MS
kraje: www.ms-seniors.cz
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
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.
Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
24. DUBNAČASOPIS
DOBA SENIORŮ
PODPORUJE
NADACE ČEZ

NADACE ČEZ

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích neevidujeme 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 Kašková. 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.



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/2020/01/bezime-pro-lidice/>