

DOBA seniorů

Č. 5 / XVI. ROČNÍK KVĚTEN 2020 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

22

PRÁVNÍ PORADNA

Kdy máte nárok
na vrácení
peněz
za zrušené akce

26

ZDRAVÍ

7 rad
pro
dobrý
zrak

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

KAREL LOPRAIS

MONSIEUR DAKAR

12

DS ZAJÍMAVOST

V době koronaviru
zvou muzea
a galerie
na virtuální
prohlídky

08

DS AKTUÁLNĚ

Jak se naši
senioři
zapojili
do šití roušek



06

AKTUÁLNÍ TÉMA

Projednávání návrhu zákona, který zakazuje výpověď z nájmu
bytu při prodloužení v platbách nájemného z důvodu koronaviru

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

ačkoli krajské Rady seniorů musely v posledních týdnech zrušit nebo přesunout své plánované akce, leckde nelenili a nesložili ruce do klína, ale naopak se rozhodli pomáhat. A tak i představitelé starší generace usedli k šicím strojům a dali se do výroby roušek. Více se o této aktivitě dočtete na straně 8.

Aktuální situace kolem koronavirové pandemie byla příčinou i mnoha návrhů zákonů, které se v minulých týdnech projednávaly v Poslanecké sněmovně a Senátu. Rada seniorů sledovala zejména ten, který se zabýval některými opatřeními ke zmírnění dopadů epidemie koronaviru SARS-CoV-2 na nájemce prostor sloužících k uspokojování bytové potřeby, na příjemce úvěru poskytnutého Státním fondem rozvoje bydlení a v souvislosti s poskytováním plnění spojených s užíváním bytů a nebytových prostor v domě s byty. Jak to s tímto zákonem vypadá a proč jej Rada seniorů považuje za důležitý i pro seniory, se dočtete na straně 4.

I v těchto chvílích fungují bezplatné akreditované poradny Rady seniorů, neváhejte se na ně se svými problémy či dotazy obracet. Někde se dokonce poradci rozhodli po dobu nouzového stavu dát k dispozici i svá mobilní čísla. Bližší informace najdete na straně 15.

Informujeme vás i o novince elektronického předplatného našeho časopisu, a ani v dnešním vydání nechybějí poradny a soutěže. Na rozhovor jsme si tentokrát vybrali nekorunovaného krále soutěže Paříž–Dakar Karla Loprais, mimo jiné i proto, že tento veleúspěšný a uznávaný závodník je patronem oblíbeného projektu pro seniorské řidiče Jedu s dobou, na kterém se Rada seniorů také podílí. A i když krátce po startu musel být přerušen, věříme, že se senioři ještě letos do učeben i na polygony dostanou.

Tolik úvodem květnového vydání.

Lenka Desatová

OBSAH

04 AKTUÁLNÍ TÉMA

04 Poslední pojistka

03 SENIOR MĚSÍCE

Kreslíř Doby seniorů oslavil 80. narozeniny

08 DS AKTUÁLNĚ

08 Jak bojujeme s covid-19

09 Běh míru bude uzavřenou akcí

10 Pes, kočka, nebo morče? Zvířata zlepšují seniorům psychický stav a zmírňují pocit osamění

15 Elektronické předplatné

15 Poradci jsou v době nouzového stavu i na mobilních číslech

27 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

11 SERIÁL

48. díl – Utopenci

12 ZAJÍMAVOST

Jak se virtuální prohlídky staly běžnou realitou

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

Karel Loprais

ROZHOVOR



strana 16

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradna

23 Bytová poradna

24 Kosmetika

25 Veterinární poradna

26 Zdraví

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku

28 Básnička

28 Vtipy

29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

KRESLÍŘ DOBY SENIORŮ OSLAVIL 80. NAROZENINY



S jeho humorem se na stránkách Doby seniorů setkáváte takřka od jejího zrodu, tedy bezmála 15 let. Jeho vtipy najdete jak u křížovky, tak na soutěžní stránce. Dlouholetý spolupracovník Doby seniorů kreslír Miroslav Pavlík oslavil v dubnu 80. narozeniny.



Asi by nikoho nenapadlo, že tenhle muž se v civilním životě s kresbou nepotkal. Po studiu na filozofické fakultě v Brně totiž působil dlouhých 40 let ve střední zdravotnické škole v Brně v Jalselské ulici, z toho 13 let pracoval ve funkci ředitele.

Faktem ale je, že ke kresbě a umění tíhl od studentských let. Přispíval do novin a časopisů kresbami i články, spolupracoval s brněnským rozhlasem, působil externě v brněnské televizi. V roce 1970 založil v Tišnově časopis Naše Tišnovsko, který se stal významným kulturním počinem. Stejně tak v roce 1978 založil Klub přátel výtvarného umění, v jehož čele stojí dodnes. Za léta fungování klubu se podílel na organizování více než 300 výstav a rovněž psal texty do výstavních katalogů. V roce 2013 město Tišnov ocenilo jeho zásluhy o rozvoj tamní kultury udělením prestižní Ceny města.

V roce 1977 se pak přestěhoval z Tišnova do Železného. Zde založil tradici letních výtvarných výstav, vánočních koncertů a stál i u řady dalších kulturních akcí. Za tuto činnost převzal v roce 2015 z rukou starosty obce ocenění za dlouholetý přínos v oblasti kultury.

Jako ilustrátor se podílel na téměř 50 knihách a po celý život zůstal také u kreseb pro noviny a časopisy. Pokud by vás zajímalo, kolik kreseb bylo za ty roky otištěno, vězte, že jich bylo přes 26 tisíc! Věnuje se ale také literární a vydavatelské činnosti. V roce 1989 vydal Miroslav Pavlík vlastním nákladem (10 000 kusů) knihu s názvem Miroslavu Horníčkoví s láskou. Další autorskou knihu Marie Pavlíčková vydal v roce 2006 a věnoval ji své tetě, tišnovské rodačce a brněnské herečce. Do této publikace svými vzpomín-

kami přispělo na pět desítek herců a umělců.

Mimořádnou publikací pak byl slovník výtvarných umělců – Od Veverí k Perštejnu, kterou připravil ve spolupráci s Radkou Chaloupkovou. Vyšla v roce 2014 a obsahovala portréty 191 výtvarníků z uvedeného regionu. Následovala monografie František Štěpán, grafika – kresba – malba (2013) a zatím posledním titulem je Akademický malíř Norbert Pokorný a jeho rod. A k vydání jsou připraveny Pověsti a pohádky z Tišnovska. Tyto knihy vyšly v nakladatelství Albert Boskovice.

Tolik ve stručnosti o muži, který svým laskavým humorem zpřijemňuje čtenářům Doby seniorů jejich všední dny. Za jeho spolupráci upřímně děkujeme a věříme, že nás i čtenáře bude svými kresbami bavit ještě dlouho.

POSLEDNÍ POJISTKA

Koronavirová infekce se promítla do všech oblastí života. Mnozí lidé se ocitli ze dne na den bez práce nebo jen s částí příjmu, a to, co ještě nedávno nebyl problém, se v této souvislosti rázem mění. Týká se to i plateb za bydlení, tedy nájmu. I mezi seniory je značné procento těch, kteří si byli zvyklí přivydělávat, o tuto možnost ale přišli, když jim bylo z důvodu věku doporučeno nejlépe nevycházet...

Osamocené seniorky a senioři bydlící v nájemním bytech v Praze, Brně a v ostatních krajských městech, jsou jednou z nejohroženějších sociálních skupin. Vysoké nájemné neodpovídají důchodům, po zaplacení nákladů na bydlení chybějí prostředky na úhradu ostatních nezbytných základních životních potřeb. Lidé žijí ve strachu a ve stresech, nemají na nákup plnohodnotných potravin, předepsaných léků, ošacení, obuvi a nezbytné osobní kosmetiky. Nemají ani na zaplacení nezbytných osobních služeb. A už vůbec chybějí prostředky na nákup opotřebovaných předmětů z domácnosti, které dosloužily.

NEUTĚŠENÁ SITUACE OSAMĚLÝCH SENIORŮ

Osamocené seniorky a senioři z nájemních bytů jsou v těchto lokalitách z nezaviněných důvodů plně závislí na sociálních dávkách na bydlení. Zejména na příspěvku na bydlení, jehož nastavení a konstrukce již ale řadu let neodpovídají realitě – skokovému nárůstu nákladů na bydlení, na což Rada seniorů ČR dlouhodobě a při každé příležitosti upozorňuje. Navíc schvalování nové, progresivnější dávky, která měla nefunkční příspěvek na bydlení nahradit a jejíž příprava trvala víc než rok, se zaseklo a její existence je v nedohlednu.

Například v Praze kompenzuje současný příspěvek na bydlení náklady osamocených seniorů z 55 %, v Brně z 55,2 %, v Českých Budějovicích z 68,9 %, v Plzni z 63,3 %, v Karlových Varech z 66,7 %, v Ústí nad Labem ze 75,3 %, v Liberci z 66,4 %, v Hradci Králové z 65,6 %, v Pardubicích z 62,1 %, v Jihlavě z 53,4 %, v Olomouci z 66,4 %, ve Zlíně z 59,7 % a v Ostravě ze 72,5 %. Podle původního nastavení dávky má vykompenzovat náklady na

bydlení v Praze z 65 % a v ostatních městech ze 70 %. Při takto nastavené progresivně příspěvku na bydlení zůstane osamocnému seniorovi s průměrných starobním důchodem v Praze po zaplacení nákladů na bydlení v bytě normativně stanovené velikosti, což je 38 m² podlahové plochy bytu, 137 Kč na den a osamocené seniorce 85 Kč na den. V Brně pak osamocnému seniorovi 198 Kč na den a osamocené seniorce 130 Kč na den. Aby mohl přežít, tak z této částky musí zaplatit náklady na uspokojení ostatních nezbytných základních potřeb. Data prokazují, že tato situace není důstojným stářím, které si seniorská populace jistě zaslouží!

HROZÍCÍ RIZIKO

Nyní přišla závažná epidemie, senioři přišli o druhý příjem z brigád a jiné práce a navíc hrozí i pozdní distribuce, resp. výpadek této dávky! Kontaktní místa Úřadu práce ČR jsou zahlcena nejen obsluhou běžných sociálních dávek, ale zejména vypořádáváním žádostí na dotační titul Antivirus a v neposlední řadě také postupně narůstající nezaměstnaností. Proto Rada seniorů uvítala zpracování vládního návrhu zákona o některých opatřeních ke zmírnění dopadů epidemie koronaviru SARS-CoV-2 na nájemce prostor sloužících k uspokojování bytové potřeby, na příjemce úvěru poskytnutého Státním fondem rozvoje bydlení a v souvislosti s poskytováním plnění spojených s užíváním bytů a nebytových prostor v domě s byty a také vstoupila do procedury projednávání. Velmi rychle se vládní návrh zákona projednával i v Poslanecké sněmovně. Zákon zakazuje výpověď z nájmu bytu při prodlžení v platbách nájemného z důvodu koronaviru, které za krizové období březen

až červen 2020 umožňuje odložit až do konce roku 2020. Služby související s bydlením, tedy vodné, stočné, teplo, úklid společných prostor v domě, a další však placeny být musí. Rada seniorů vnímá tento zákon jako poslední pojistku, která v případě seniorské populace nastoupí až po případném selhání Úřadu práce ČR. Doufejme, že se tak nikdy nestane.

NÁVRH ZÁKONA A JEHO OSUD

Přijetí tohoto zákona by však přineslo ohroženým seniorům klid a určitou jistotu, že nebudou v této těžké situaci vyhozeni na ulici. Pro seniorskou populaci, která je koronavirovou pandemií ohrožena nejvíc, je tato pojistka velmi důležitá. Rada seniorů ČR zákon oceňuje a děkuje vládě za jeho přípravu a předložení do Parlamentu. Od obou komor Parlamentu ČR samozřejmě očekáváme jeho podporu. Paní a pánové zákonodárci mají nyní možnost prokázat svoji užitečnost! Oslovili jsme poslanecké kluby ANO 2011, ČSSD, KSČM a SPD a požádali o podporu. V Poslanecké sněmovně se tak stalo, po tříhodinové diskusi a se třemi úpravami vládní návrh 8. dubna schválila a postoupila Senátu. Všem výše uvedeným klubům a také poslaneckému klubu Pirátů, jejichž část pro zákon také hlasovala, Rada seniorů České republiky za akceptování naléhavého požadavku děkuje.

Senát návrh Poslanecké sněmovny 16. dubna po dvouapůlhodinové diskusi s pozměňovacími a doplňujícími návrhy sněmovně vrátil. Účinnost zákona a jeho platnost se tak v těžkých dobách prodlužují. K přehlasování senátního veta Poslaneckou sněmovnou bude potřeba 101 poslaneckých hlasů. Výsledky hlasování v obou komorách Parlamentu ČR touto cestou uveřejňujeme. Poslední hlasování sněmovny, které proběhne až v 17. týdnu, tedy po uzavěření tohoto vydání, bude zveřejněné na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz.

Zdeněk Pernes
Lenka Desatová

JAK HLASOVALI – POSLANECKÁ SNĚMOVNA

PŘÍTOMNO: 96 / JE TŘEBA: 49

ANO: 65 / NE: 17 / ZDRŽEL SE: 14



Ano: 37
Zdržel se: 2
Nepřihlášen: 0
Omluven: 39

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Věra Adámková	ano
Andrej Babiš	omluven
Andrea Babišová	omluvena
Ondřej Babka	ano
Margita Balaštíková	omluvena
Josef Bělíca	omluven
Stanislav Berkovec	ano
Jiří Bláha	omluven
Richard Brabec	omluven
Milan Brázdil	ano
Andrea Brzobohatá	omluven
Jaroslav Bžoch	omluven
Monika Červíčková	ano
Klára Dostálová	ano
Lenka Dražilová	ano
Jaroslav Faltýnek	ano
Kamal Farhan	ano
Milan Feranec	zdržel se
Eva Fialová	ano
Stanislav Fridrich	omluven
Josef Hájek	omluven
Milan Hnilička	omluven
Ivan Jáč	omluven
Miloslav Janulík	omluven
Aleš Juchelka	ano
Pavel Juříček	ano
Iva Kalátová	omluvena
Adam Kalous	ano
David Kasal	ano
Tomáš Kohoutek	ano
Martin Kolovratník	omluven
Barbora Kořánová	ano
Josef Kott	omluven
Robert Králíček	ano
Roman Kubíček	ano
Jan Kubík	omluven
Jaroslav Kytýr	ano
Tatána Malá	omluvena

Přemysl Mališ	zdržel se
Jiří Mašek	omluven
Eva Matyášová	omluvena
Marcela Melková	ano
Jana Mračková Vildumetzová	omluvena
Patrik Nacher	ano
Marek Novák	ano
Monika Oborná	ano
Ladislav Okleštěk	omluven
Zuzana Ožanová	ano
Jana Pastuchová	ano
František Petrtyl	ano
Pavel Plzák	omluven
Milan Pour	omluven
David Pražák	ano
Věra Procházková	omluvena
Pavel Pustějovský	omluven
Karel Rais	ano
Michal Ratiborský	omluven
Jan Richter	omluven
Miloslava Rutová	omluvena
Pavel Růžička	ano
Jan Řehounek	omluven
Petr Sadovský	ano
Jan Schiller	ano
Pavel Staněk	omluven
Jiří Strýček	ano
Karla Šlechtová	omluvena
Julius Špičák	ano
David Štolpa	ano
Karel Tureček	omluven
Helena Válková	ano
Petr Venhoda	omluven
Adam Vojtěch	omluven
Jan Volný	omluven
Radek Vondráček	ano
Ivo Vondrák	omluven
Petr Vrána	omluven
Rostislav Vyzula	ano
Radek Zlesák	omluven



Ano: 7
Nepřihlášen: 1
Ne: -
Omluven: 6

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Jiří Běhounek	omluven
Jan Birke	omluven
Petr Dolínek	ano
Alena Gajdůšková	ano
Jan Hamáček	nepřihlášen
Tomáš Hanzel	ano
Jan Chvojka	ano
Roman Onderka	omluven
Roman Sklenák	omluven
Antonín Staněk	ano
Kateřina Valachová	ano
Ondřej Veselý	ano
Václav Votava	omluven
Lubomír Zaorálek	omluven



Ano: 7
Nepřihlášen: 0
Ne: -
Omluven: 8

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Hana Aulická Jírovcová	omluvena
Alexander Černý	omluven
Jiří Dolejš	ano
Vojtěch Filip	ano
Miroslav Grebeníček	omluven
Stanislav Grospič	omluven
Pavel Kováčik	ano
Leo Luzar	ano
Květa Matušovská	omluvena
Zdeněk Ondráček	ano
Daniel Pawlas	omluven
Marie Pěničková	omluven
Ivo Pojezný	omluven
Jiří Valenta	ano
Miloslava Vostrá	ano



Ano: 0 Ne: 12
Nepřihlášen: 1 Omluven: 11

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Ivan Adamec	omluven
Jan Bauer	omluven
Martin Baxa	ne
Petr Beitzl	omluven
Marek Benda	ne
Petr Bendl	ne
Stanislav Blaha	ne
Pavel Blažek	ne
Jana Černochová	ne
Petr Fiala	ne
Jakub Janda	omluven
Karel Krejza	ne
Martin Kupka	ne
Jaroslav Martinů	omluven
Ilona Mauritzová	omluvena
Vojtěch Munzar	ne
Miroslava Němcová	omluvena
Jan Skopeček	ne
Zbyněk Stanjura	omluven
Bohuslav Svoboda	ne
Jiří Ventruha	omluven
Jan Zahradník	omluven
Pavel Žáček	omluven



Ano: 4 Zdržel se: 5
Nepřihlášen: 0 Omluven: 13

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Dana Balcarová	omluvena
Lukáš Bartoň	zdržel se
Ivan Bartoš	zdržel se
Lukáš Černohorský	omluven
František Elfmark	omluven
Mikuláš Ferjenčík	ano
Radek Holomčík	omluven
Martin Jiránek	ano
Lukáš Kolářík	zdržel se
František Kopřiva	ano
Lenka Kozlová	omluvena
Jan Lipavský	omluven
Tomáš Martínek	ano
Jakub Michálek	zdržel se
František Navrkal	omluven
Vojtěch Pikal	omluven
Ondřej Polanský	omluven
Jan Pošvář	omluven
Ondřej Profant	omluven
Olga Richterová	omluven
Petr Třešňák	zdržel se
Tomáš Vymazal	omluven



Ano: 0 Ne: 3
Nepřihlášen: 0 Omluven: 4

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Dominik Feri	ne
Miroslav Kalousek	ne
Helena Langšádlová	omluvena
Markéta Pekarová Adamová	ne
Karel Schwarzenberg	omluvena
František Vácha	omluvena
Vlastimil Válek	omluvena



Ano: 10 Ne: -
Nepřihlášen: 0 Omluven: 10

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Jaroslav Dvořák	ano
Radim Fiala	omluven
Jaroslav Foldyna	omluven
Jaroslav Holík	omluven
Jan Hrnčíř	ano
Tereza Hythová	ano
Monika Jarošová	ano
Pavel Jelínek	omluven
Jiří Kobza	omluven
Jiří Kohoutek	omluven
Radek Koten	omluven
Jana Levová	omluvena
Karla Maříková	ano
Tomio Okamura	ano
Zdeněk Podal	omluven
Miloslav Rozner	ano
Radek Rozvorál	ano
Lucie Šafránková	ano
Lubomír Španěl	omluven
Radovan Vích	ano



Ano: 0 Zdržel se: 5
Nepřihlášen: 0 Omluven: 5

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Jan Bartošek	zdržel se
Pavel Bělobrádek	omluven
Ondřej Benešík	omluven
Jan Čížinský	omluven
Pavla Golasowská	omluvena
Stanislav Juránek	omluven
Marian Jurečka	zdržel se
Vít Kaňkovský	zdržel se
Jiří Mihola	zdržel se
Marek Výborný	zdržel se



Ano: 0 Zdržel se: 2
NE: 1 Omluven: 3

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Jan Farský	zdržel se
Petr Gazdík	ne
Věra Kovářová	zdržela se
Jana Krutáková	omluvena
Petr Pávek	omluven
Vít Rakušan	omluvena



Ano: 0 Zdržel se: 0
NE: 1 Omluven: 4

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Marian Bojko	omluvena
Václav Klaus	ne
Zuzana Majerová Zahradníková	omluvena
Ivana Nevludová	omluvena
Lubomír Volný	omluven

HLASOVÁNÍ V SENÁTU

NÁVRH BYL PŘIJAT – vrácen do PS

PŘÍTOMNO: 43 / JE TŘEBA: 22

ANO: 36 / NE: 0 / NEPŘÍTOMEN: 37 / ZDRŽEL SE: 7

STAROSTOVÉ ANEŽÁVISLÍ

ANO: 8	Zdržel se: 2	Nepřítomen: 9
JMÉNO	JAK HLASOVAL	
Miroslav Balatka	ano	
Mikuláš Bek	ano	
Michael Canov	ano	
Tomáš Czernin	nepřítomen	
Alena Dernerová	ano	
Jiří Drahoš	ano	
Marek Hilšer	nepřítomen	
Petr Holeček	nepřítomen	
Jan Horník	zdržel se	
Zdeněk Hřaba	zdržel se	
Václav Chaloupek	nepřítomen	
Zbyněk Linhart	ano	
Herbert Pavera	ano	
Jiří Růžička	nepřítomen	
David Smoljak	nepřítomen	
Jan Sobotka	nepřítomen	
Leopold Sulovský	nepřítomen	
Jiří Vosecký	nepřítomen	
Hana Žáková	ano	

KDU-ČSL

ANO: 8	Zdržel se: 0	Nepřítomen: 7
JMÉNO	JAK HLASOVAL	
František Bradáč	nepřítomen	
Jiří Carbol	nepřítomen	
Jiří Čunek	ano	
Václav Hampl	ano	
Miluše Horská	ano	
Anna Hubáčková	nepřítomna	
Renata Chmelová	ano	
Šárka Jelínková	ano	
Lumír Kantor	ano	
Patrik Kunčar	ano	
Zdeněk Papoušek	nepřítomen	
Jitka Seitlová	ano	
Petr Šilar	nepřítomen	
Alena Šromová	nepřítomna	
Jaromíra Vítková	nepřítomna	

ANO BUDĚ LIP POLITICKÉ HNUTÍ

ANO: 4	Zdržel se: 1	Nepřítomen: 2
JMÉNO	JAK HLASOVAL	
Miroslav Adámek	ano	
Jiří Cieňciała	nepřítomen	
Jiří Dušek	nepřítomen	
Zdenka Hamousová	ano	
Peter Koliba	ano	
Ladislav Václavec	ano	
Jaroslav Větrovský	zdržel se	

NEZAŘAZENÍ

ANO: 1	Zdržel se: 1	Nepřítomen: 0
JMÉNO	JAK HLASOVAL	
Jaroslav Doubrava	Zdržel se	
Pavel Fischer	ano	

ODS

ANO: 8	Zdržel se: 1	Nepřítomen: 9
JMÉNO	JAK HLASOVAL	
Lumír Aschenbrenner	nepřítomen	
Jiří Burian	ano	
Martin Červíček	ano	
Ladislav Faktor	nepřítomen	
Jitka Chalánková	nepřítomna	
Ladislav Chlupáč	nepřítomen	
Tomáš Jirsa	ano	
Pavel Karpíšek	nepřítomen	
Michal Kortyš	zdržel se	
Rostislav Košťál	ano	
Raduan Nwelati	nepřítomen	
Zdeněk Nytra	ano	
Jiří Oberfalzer	nepřítomen	
Jan Tecl	ano	
Ivo Valenta	nepřítomen	
Vladislav Vilímec	ano	
Miloš Vystřčil	ano	
Jaroslav Zeman	nepřítomen	

ČESKÁ STRANA SOCIÁLNĚ DEMOKRATICKÁ

ANO: 4	Zdržel se: 2	Nepřítomen: 7
JMÉNO	JAK HLASOVAL	
Miroslav Antl	nepřítomen	
Ivo Bárek	ano	
Jiří Dienstbier	ano	
Karel Kratochvíle	nepřítomen	
Jaroslav Malý	ano	
Miroslav Nenutil	nepřítomen	
Jaromír Strnad	zdržel se	
Radek Sušil	nepřítomen	
Milan Štěch	nepřítomen	
Pavel Štohl	nepřítomen	
Emilie Třísková	nepřítomna	
Petr Vícha	zdržel se	
Jan Žaloudík	ano	

SENÁTOR 21

ANO: 3	Zdržel se: 0	Nepřítomen: 3
JMÉNO	JAK HLASOVAL	
Tomáš Golář	ano	
Ladislav Kos	nepřítomen	
Václav Láska	nepřítomen	
Petr Orel	nepřítomen	
Přemysl Rabas	ano	
Lukáš Wagenknecht	ano	

JAK BOJUJEME S COVID-19

ZÁŘNÝ PŘÍKLAD KLUBU AKTIVNÍCH DŮCHODCŮ Kladno

Členové Klubu aktivních důchodců se rozhodli nečekat na pomoc v zásobování seniorů rouškami a na výzvu předsedkyně Hany Wolfové se rozhodli konat. Předsedkyně Wolfová poslala členům klubu mail s prosbou, aby se pustili do šití roušek. Hned 17 členů, mezi nimiž byli i muži, se okamžitě pustilo do práce. Ti, kteří se nemohli podílet na šití, nabídli materiál na výrobu, řada z nich se stala užitečnými jiným způsobem, třeba i „jen“ radou nebo dobrým slovem. Předsedkyně je právem na své členy pyšná, protože jen nečekali, až pomoc přijde odjinud. Našité roušky pak paní Wolfová distribuovala podle potřeb. Krajská Rada seniorů Středočeského kraje děkuje Klubu aktivních důchod-

A že šití nemusí být jen výsadou žen, dokazuje i fotografie člena KAD – pana Brtníka, který místo lamentování přiložil ruku k dílu.



ců a přeje všem členům i důchodcům zdárné překonání současných potíží. Těšíme se na setkání s vámi!

Miloslav Vajs

Foto: autor

ROUŠKY Z OLOMOUCE POMÁHALY V PRAZE

Nejen středočeští senioři usedli k šicím strojům. Stejně si počínali třeba také členové krajské Rady seniorů Olomouckého kraje.

V době, kdy předsedkyně této krajské Rady Milena Hesová informovala o své aktivitě vedení Rady seniorů, dorazil na ústředí mail, který byl reakcí na jedno z vystoupení předsedy Rady seniorů ČR v televizi. Na Radu seniorů se obrátila pražská seniorka s tím, že neví, kde si obstarat roušku, přitom pan předseda v příspěvku uváděl, že senioři informace mají. Vedení Rady seniorů se tedy spojilo s Milenou Hesovou. Ta nelenila a ihned vše zajistila. Roušky pražské seniorce vyrobila a věnovala Jana Ab-

solonová – členka předsednictva KRS Olomouckého kraje (na snímku). Za několik dní přišel Radě seniorů děkovaný mail.

Vážení přátelé, děkuji vám všem moc za poslání roušek pro mne do Prahy. Roušky mi pomohly nejen na procházku venku, ale i na duši. A přeji vám v této době hodně zdraví a pokud možno dobré pohody!

Také děkujeme nejen seniorce za milou zpětnou vazbu, ale také předsedkyni Hesové a jejímu týmu za nezištnou a rychlou pomoc.

Lenka Desatová

Foto: Milena Hesová



BOHUMÍNŠTÍ SENIOŘI V NELEHKÉ DOBĚ

Lidé 65+ patří v této nelehké době do skupiny ohrožených. A v našem městě je takových spousta. Jen v Senior klubu je jich zaregistrovaných víc než 400. Většina z nich je stále aktivní. Byli zvyklí na nejrůznější akce a aktivity, které jim zajišťoval náš klub, město, K3, knihovna nebo si je vymýšleli sami.

Nyní se snaží poslouchat nařízení vlády, které velí: sedět doma, nechodit mezi lidi, neshlukovat se, nechat si přinést nákupy...

Všichni si přejeme, aby nemocných a nakažených bylo co možná nejméně. Je spousta lidí, kteří jsou doma úplně sami. A ti začínají mít pomalu krizi. Ono totiž nejde jen sedět doma, koukat na televizi, do stěn, chodit s kýblem a hadrem od něčeho k něčemu...

Naši senioři jsou skvělí a potřebují být prospěšní. Nejen sobě, rodině, známým, ale i společnosti. Když začala tato špatná situace, dohodla jsem se s některými seniorkami, že ušijeme roušky těm, kteří šít nemohou, neumějí či nemají možnost. Našili jsme svým rodinám, sousedům, známým, přátelům.

Pak šiček začalo přibývat. K dnešnímu dni šije 18 našich senierek, dalších 20 pomáhá jinak. Dodávají potřebný materiál, roznášejí či rozvážejí jej na patřičná místa. Několikrát denně u nás zazvoní domovní zvonek či mobil se sdělením, že mi nesou látky, nitě, gumy, jehly, trička, ze kterých se dělají tkalouny, nebo od jiných lidí přímo hotové výrobky. Mnohokrát mám chuť zvonek či mobil jednoduše vypnout. Pak si ale uvědomím, že se jedná o velice důležitou a hlavně zásluhou činnost. A tak dále dělám šičku, žehličku, zásobovačku... bez ohledu na to, že mi chybí třeba dezinfekční prostředek při přebírání materiálu.

K dnešnímu dni naše seniorky našily přes 2000 ochranných roušek. Dostaly je všechny domovy pro seniory, onkologičtí pacienti, lidé, kteří je potřebují, seniorky svými výrobky zásobily i policii, řidiče, nemocnici, doručovatelky a mnoho jiných potřebných lidí. Pravidelně dodáváme velké množství do centra sociálních služeb, odkud roušky putují na další potřebná místa.



Naše ženy šijí ve svém volném čase, mnohdy z vlastního materiálu, na svých elektrických šicích strojích, které jim určitě zvýší číslo na elektroměru. Bolest páteře či očí už některé ani nevnímají. Tak se jim zapsala do podvědomí dobře vykonaná práce.

Všem těmto lidem bych chtěla od srdíčka co nejvíce poděkovat. Poděkovat za to, že se neohlížejí jen na sebe (na to by v seniorském věku měli nárok), ale i na okolí, a pomáhají, jak jen mohou. Bez ohledu na to, že je jim 60+ či 80+.

Jsou to lidé, kteří odjakživa byli zvyklí pomáhat jiným, a toto v nich zůstalo. A těm patří hezká slova a obrovský dík. Protože díky není nikdy dost.

Hana Práglová

BĚH MÍRU BUDE UZAVŘENOU AKCÍ

Velké plány se svým během míru měl letos předseda krajské Rady seniorů Středočeského kraje Miloslav Vajs, když se snažil iniciovat jeho konání i v dalších krajích. Plány však nakonec ztroskotaly na koronavirové pandemii.

Po zralé úvaze a konzultacích s Památníkem Lidice, Magistrátem města Kladno a hlavním partnerem Fakultou biomedicínského inženýrství ČVUT – se rozhodl Miloslav Vajs letošní, 8. ročník Běhu míru Kladno–Lidice 2020 nerealizovat v oficiální podobě. Znamená to, že závod již není oficiálně vyhlášen, není zařazen na web Behej.com a předseda krajské Rady zrušil žádosti o sponzorské dary.

Podle vyjádření Památníku se dne 13. června nebude v obvyklém roz-

sahu ani návazně konat hlavní pietní akce Lidice. Aby byl zachován sled ročníků, rozhodl se Miloslav Vajs projednat s předsednictvem krajské Rady náhradní variantu – a to, že senioři absolvují akci ve výrazně změněné podobě. 6. června předsedové organizací sdružených v krajské Radě seniorů Středočeského kraje absolvují jednotlivě trať Hřebeč–Lidice (2,7 km) jako zdravotní pochod s dodržováním povinné vzdálenosti a v rouškách, pokud budou vyžadovány. Tradiční kytičku k sousedům Lidických dětí položí opět každý jednotlivě.

Jediný, kdo absolvuje celou trať z Kladna do Lidic jako běžec, bude sám předseda krajské Rady Miloslav Vajs, pro něhož je tato akce srdeční záležitostí.



Nezbývá než doufat, že se všichni, kdo se chystali na start letos, setkají napřesrok při 9. ročníku Běhu míru.

Lenka Desatová

PES, KOČKA NEBO MORČE?



ZVÍŘATA ZLEPŠUJÍ SENIORŮM PSYCHICKÝ STAV A ZMÍRŇUJÍ POCIT OSAMĚNÍ

Svou přítomností a kontaktem zvířata zlepšují psychický stav i sebevědomí člověka. Současné také zmírňují pocit osamělosti, což je důležité zejména u seniorů žijících samostatně. Hlazení domácích mazlíčků nebo jen pozorování rybiček v akváriu napomáhá relaxaci a uvolnění. Právě proto se o pozitivní až léčebné působení zvířete na člověka opírá zooterapie.

U osob v seniorském věku je prokázáno, že se v přítomnosti zvířat dokážou lépe vyrovnat se stárnutím. Nejčastějším důvodem k pořízení domácího zvířete je touha získat přítele a nejlépe nerozlučného společníka. Lidé, kteří vlastní domácí zvířata, si na nich cení jejich lásky, oddanosti a bezproblémového přátelství. Studie prováděné v minulosti na univerzitě ve Swansea ve Velké Británii například prokázaly, že hra s domácími zvířaty může přispět ke snížení krevního tlaku. Zvířata často představují také téma hovorů a poskytují bezpečnou a neutrální oblast pro diskusi, která je tak přístupná téměř komukoliv. Starý člověk, který si pořídí domácí zvíře, znovu přebírá zodpovědnost za jinou živou bytost, což zvyšuje jeho sebevědomí, neboť tím získává důležitou náplň svého současného života. Pokud se tedy senior cítí být osamělý, řešení může spočívat v pořízení domácího mazlíčka.

Aby se předešlo případům, kdy majitel péči o svého mazlíčka nezvládá, je nutné si hned na počátku zodpovědět několik důležitých otázek. Senior by měl zhodnotit vlastní zdravotní stav a mobilitu, která je důležitá například pro venčení psa. Musí být také možné někomu zvíře svěřit pro případ, že by se o něj majitel nemohl několik dnů starat. V tomto případě nejde pouze o plánovanou dovolenou nebo pobyt v lázních, ale také o nenadálé situace, k nimž může v životě člověk dojít. Je proto žádoucí mít vyřešeno, kdo nakrmí nebo vyvenčí psa, pokud je majitel například hospitalizován v nemocnici. Důležitý faktor představují také finanční možnosti na péči o zvíře nebo velikost bytu. Výdaje směřují nejen na krmení, ale

také na nezbytné vybavení, návštěvy veterinární ordinace, očkování nebo místní poplatky, jež platí pouze držitel psa.

A které zvířátko si tedy domů pořídit? Pes patří k nejoblíbenějším zvířecím společníkům člověka, kterého lze navíc vychovat. Starost o psa navíc vyžaduje i určitý denní režim, venčení tak může donutit člověka, aby opustil byt a udělal si procházku. „Rutina a režim určitě napomáhají tomu, aby seniori byli nějakým způsobem aktivní a dokázali péči o zvíře udržovat svůj mentální a sociální život. Pejskaři se navíc setkávají a vznikají tak kontakty s dalšími lidmi,“ říká psycholog Ondřej Pečený z kliniky Kappa. Seniori by si měli vybírat především z plemen psů, kde je charakteristickým rysem klidná povaha. Může se tedy jednat například o retrievera nebo jorkšírského teriéra. Příjemný pocit, uvolnění a zahřátí může navodit také dotyk se srstí kočky. Výhodou u koček je, že se nemusí venčit a jsou víceméně samostatné. Přispět ke zlepšení duševní rovnováhy a zmírnění negativních emotivních pochodů mohou také papoušci, malí hlodavci nebo rybičky v akváriu. Zakrslý králik se rád nechá hladit, je klidný a má pozitivní terapeutické vlastnosti. Ideální je také chov morčat nebo křečků. Zvířata, jež není nutné venčit a která nevyžadují náročnou péči, jsou ideální pro seniory s omezenou pohyblivostí.

Domácí mazlíčci dokážou lidem zcela nezištně a upřímně nabídnout přátelství, lásku nebo pocit vzájemné potřeby. Pokud si chceme pořídit nějaké zvířátko do domácnosti, musíme být stoprocentně přesvědčeni, že to samé mu chceme nabídnout také i my.



Zdroje:

- Galajdová, L. *Pes lékařem lidské duše aneb Canisterapie*. Praha: Grada, 1999
- Velemínský, M. a kol. *Zooterapie ve světě objektivních poznatků*. České Budějovice: DONA, 2007
- Svobodová, I., Tichá, V. *Zákony v „zoorehabilitační praxi“ v podmínkách ČR. In Mezinárodní seminář o zooterapiích. Tvorba norem praxe I. Sborník příspěvků*. Brno: Sdružení Filia, 2005
- Článek *Jaké zvíře je vhodné pro osamělé seniory? Pes, kočka i morče*, ze dne 6. 9. 2017, zveřejněný na <https://www.i-senior.cz/jake-zvire-je-vhodne-pro-osamele-senior-y-pes-kocka-i-morce/>
- Článek *Zvířata jsou pro seniory elixírem života. Jak ale vybrat toho správného psa?*, ze dne 9. 9. 2019, zveřejněný na <https://www.denik.cz/zdravi/zdravi-pes-pritel-cloveka-senior-pes-pratelstvi-20190829.html>

UTOPENCI

CHUŤOVKA S VLASTNÍ FANTAZIÍ

Snad každý je už ochutnal a téměř každý si je oblíbil. Utopenci totiž už dlouhá léta patří k domácí klasice, bez níž si třeba posezení s přáteli řada lidí snad ani nedokáže představit. Jejich příprava je poměrně jednoduchá a nevyjde vás ani příliš drah.

Utopenci se hodí jako studený předkrm, ale lze je podávat také jako hlavní jídlo. Jejich historie je tak trochu obestřena tajemstvím. Není totiž přesně známo, kdo a kdy je poprvé vyrobil. Nicméně existuje pověst, podle níž to s utopenci bylo údajně takto: u jejich zrodu prý stál hospodský a mlynář Šamánek z Berounska. Už víc než před sto lety přišel s nápadem nakládat vuřty do kyselého nálevu a konzervovat je tak. Jenže mu to přišlo chuťově poněkud nevýrazné, a tak postupně do láku k vuřtům přidal cibuli a různé koření. A povedlo se. S naloženými vuřty získal mezi štamgasty nebývalý úspěch. Legenda dál už tak pozitivně bohužel nepo-



kračuje, protože tvrdí, že se hospodský jednoho dne utopil při opravě mlýnského kola. Ale možná je to s jejich názvem úplně jinak, protože přece vuřtíky bývají ve sklenici s lákem úplně potopené, takže jsou z nich v podstatě utopenci.

Ať už je to s historií jejich názvu jakkoli, jisté je, že utopenci mají v našich končinách stále zelenou, i když zrov-

na ke zdravým pochoutkám tedy nepatří. A protože jsme hodně soutěživý národ, existuje dokonce celá řada klání, při nichž se účastníci předhánějí, kdo z nich dokáže vyrobit chutnější a originálnější utopence.

DOKONALÁ POCHOUTKA K PIVU

Výroba domácích utopenců je celkem jednoduchá a rychlá. V zásadě k ní budete potřebovat větší uzavíratelnou láhev (alespoň klasickou „zavařovačku“ na okurky nebo klidně i větší), dále pak nejlépe tradiční špekáčky, cibuli, celý pepř, nové koření, vodu a ocet. To jsou základní ingredience. Receptů na utopence existuje totiž celá řada. Dál už záleží jen na vás, jestli je máte raději kyselejší, pikantnější nebo třeba pálivější. V tomto případě se totiž fantazii meze nekladou. Třeba si sami vymyslíte originální recept na domácí utopence.

Utopenci jsou k dostání samozřejmě v řadě hospod jako chuťovka k pivu, koupit je lze i v obchodech. Ovšem výrobci si často utopence upravují po svém a místo tradičních špekáčků nakládají třeba vuřty, nebo dokonce párky.

JAK VYROBIT UTOPENCE

Nejprve si připravte čistou zavařovací sklenici (může být i mnohem větší, pětilitrová, záleží na vás, kolik utopenců chcete najednou připravit) s uzávěrem. Svařte si nálev (voda, ocet, trochu cukru, bobkový list, několik kuliček nového koření a celého černého pepře), který by měl mít kyselejší chuť. Oloupejte špekáčky a naskládejte je do sklenice, přidejte na kolečka nakrájenou cibuli (hodně, rozhodně nešetřete). Zalijte vychladlým nálevem až po okraj, dobře sklenici uzavřete a nechte přibližně pět až sedm dní odležet v chladu. Jako příloha se k utopencům podává chléb a nemělo by samozřejmě chybět vychlazené pivo. Utopenci i po otevření vydrží v lednici delší dobu. Jak dlouho, to bude asi nejvíc záležet na vašem apetitu.

Utopence můžete různě obměňovat. Jednou z variant například je, že oloupané špekáčky do sklenice naložíte podélně překrojené, také je můžete naříznout po celé délce a vložit do nich chilli papričku (papričku nahradí i mletá pálivá paprika) nebo je posypat mletým pepřem a případně i potřít hořčicí. Chilli papričky můžete přidat přímo do nálevu. A nejen je. Ozvláštnit nálev lze třeba kyselými okurkami, bílým zelím nebo trochou oleje. Někdo do nálevu přidává ještě pár kapek pikantní worcesterové omáčky. Jiný má zase raději, když oloupané špekáčky nakrájí na kolečka, lépe se pak do sklenice naskládají a během zrání v lednici do sebe mnohem intenzivněji nasáknou nálev.

Simona Lišková

JAK SE VIRTUÁLNÍ PROHLÍDKY STALY BĚŽNOU REALITOU

Galerie a výstavní síně musely ze dne na den, stejně jako mnoho jiných institucí, zavřít. A neotevřely se ještě ani brány hradů, zámků. To, že jsou tato místa uzavřena, ale neznamená, že se do nich nemůžete podívat. Mnoho z nich totiž na nynější stav zareagovalo velmi rychle a nabízejí prohlídky virtuální. A to v čele s jednou z nejnavštěvovanějších a nejznámějších českých památek – Pražským hradem, na jehož prohlídku se můžete vydat na odkaze <https://www.hrad.cz/cs/prazsky-hrad-pro-navstevniky/virtualni-prohlidka>. A přinášíme i další tipy.

MUZEUM VÝCHODNÍCH ČECH V HRADCI KRÁLOVÉ

Navštívíte-li webové stránky www.muzeumhk.cz, čeká na vás celá řada prohlídek a interaktivních programů. Zhlédnout můžete například výstavu s názvem Okolo Hradce aneb Hradečáci na kole, díky které se můžete kochat unikátními „velocipedy“, které psaly historii jízdního kola, ale ocitnete se také v období první republiky, kdy se kolo stalo součástí téměř každé hradecské rodiny a bylo i běžným dopravním prostředkem v okolních městech a obcích.

Připraveny jsou odborné videopřednášky nebo audiopohádky či exkurze. Jedna z nich – Pravěké svatyně (?), – vás provede neolitickými ron-



dely východních Čech. Otevřít ji můžete v počítači nebo v chytrém telefonu. Přírodověda v roušce zase zavede zájemce do přírody, která nás obklopuje.

Na stránkách se dozvíte i o tom, co muzeum pro své

on-line návštěvníky připravuje. Unikátní je i rubrika Muzeum žije – každý den jeden příběh, která je jakousi kronikou dní současných. Každý den nabízí nový vhled do současné práce místních muzejníků.



NÁRODNÍ TECHNICKÉ MUZEUM

V pěti různých oblastech připravilo pro zájemce virtuální prohlídky Národní technické muzeum. Prohlídky vás zavedou do místností, kde jsou běžně sbírky instalovány. Svět se s vámi takřikajíc zatočí. Obraz můžete nechat rotovat, jednotlivé vitríny si přiblížit nebo

se podívat na strop. Dlužno ale dodat, že na prohlídku se můžete vydat jen s prohlížečem internet explorer. Vyzkoušeli jsme sice i na jiných, ale marně. Sedm prohlídek je z kategorie architektura, stavitelství a design, po dvou nabízí kategorie doprava a fotoateliér, šest



prohlídek čeká na milovníky astronomie a tři pak spadají do kategorie tiskařství. Jejich seznam najdete na:

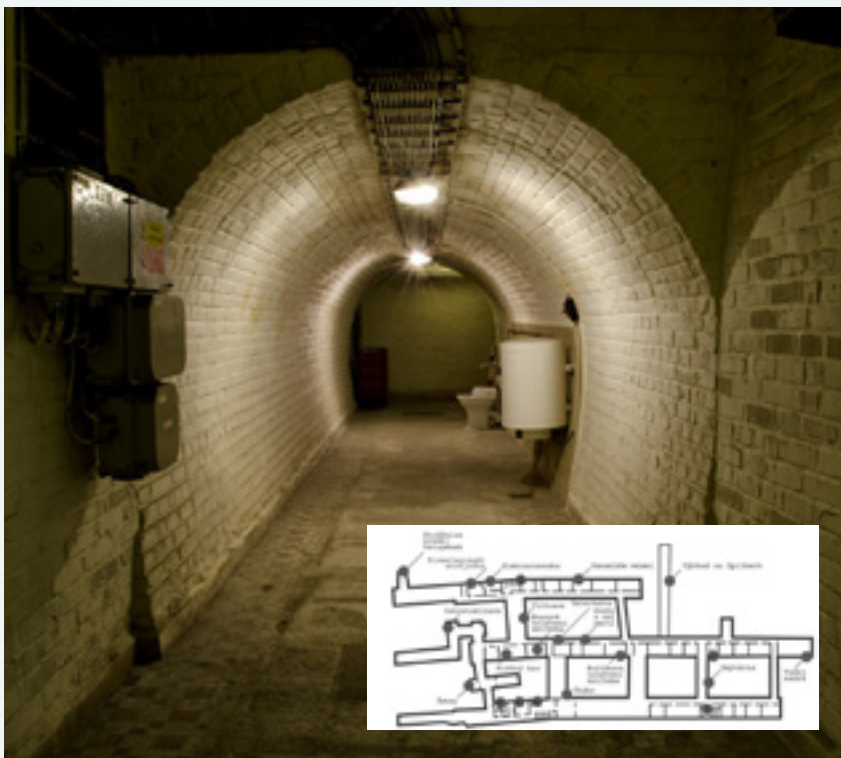
- <http://www.ntm.cz/expozice/virtualni-prohlidky>
- <https://www.virtualczech.cz/kategorie.php?p=1>

ATOMOVÝ KRYT POD ŠPILBERKEM

Dlouhé chodby bývalého atomového krytu 10-Z pod Špilberkem dřív sloužily totalitním režimům, nyní si prostory bunkru mohou zájemci prohlédnout jako muzeum a hostel, obojí bylo otevřeno před čtyřmi lety.

Atomový kryt 10-Z původně vybudovali nacisté jako ochranu před americkým a sovětským bombardováním Brna, za komunismu byl kryt přestavěn na velitelské stanoviště pro významné osobnosti – představitele města a kraje.

Zájemci si mohli zážitek z návštěvy bunkru užít i v době, kdy je atomový kryt uzavřen. Chodby o rozloze 1500 metrů čtverečních ožíví hned sedmadvacet videí, jež popisují nejdůležitější momenty posledních let. Online výlety časem jsou zdarma, zájemci však mohou přispět organizá-



torům na provoz a koupit si vstupenku na léto, kdy by mělo muzeum zase otevřít.

Na prohlídku můžete vyrazit na odkazu <https://10-z.cz/virtualni-prohlidka/>.

NÁRODNÍ GALERIE

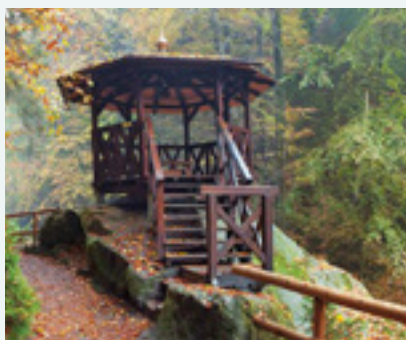
Online kolekce děl nabízí i pražská Národní galerie – <http://sbirky.ngprague.cz/> – a na své si zcela jistě přijdou laici i odborníci. Stránky umožňují vyhledávat díla podle témat nebo podle autora, materiálu či použité

techniky. A podívat se můžete i na jednotlivé kolekce děl, které jsou umístěny na různých místech. V případě zájmu klikněte na záložku s názvem Tematické celky.



KARLŠTEJN, ČESKÉ ŠVÝCARSKO I ZASNĚŽENÁ PRAHA

Virtuální prohlídky se kvůli situaci posledních snů staly vyhledávanou kratochvílí, ale neznamena to, že by dřív nic podobného neexistovalo. Nebyly však jaksi v prvním plá-



nu. Jasným dokladem je portál <https://www.virtualczech.cz/kategorie.php?p=1>. Zde totiž můžete strávit dlouhé hodiny a křížem krážem procestovat celou zemi. Vybírat můžete podle krajů nebo kategorií a hrady a zámky jsou pouze jednou z nich. Můžete tedy navštívit třeba Karlštejn a poté si prohlédnout krásy Českého Švýcarska. Zavítat lze také do chrudimského muzea loutek, na památnou horu Říp, navštívit můžete Třebíč nebo Český Krumlov, obdivovat se můžete krásě hřenských



soutěsek, ale k dispozici jsou i videa z elektráren. Pokud se vám náhodou zasteskne po romantické procházce ve sněhu, najdete tu i několik videí se sněhem či přímo sněhovou kalamitou.

EXTRA INFO

SLAVNÁ SVĚTOVÁ MUZEA

Vypravit se můžete v klidu i za české hranice. To, co platí pro české galerie a muzea, totiž platí i pro ty zahraniční. Podívejte se i na jejich webové stránky, zda nenabízejí online virtuální prohlídky svých prostor a aktuálních výstav. Víme jistě, že virtuální prohlídku nabízí například

- ▶ **British Museum v Londýně**
<https://britishmuseum.withgoogle.com/>
- ▶ **Muzeum moderního umění v New Yorku**
<https://www.moma.org/magazine/articles/276>
- ▶ **Van Goghovo muzeum v Amsterdamu**
<https://www.vangoghmuseum.nl/>
- ▶ či **Galleria Degli Uffizi**
<https://www.uffizi.it/gli-uffizi>
ve Florencii

HURÁ NA FACEBOOK

Některé webové stránky vám ale oznámí pouze fakt, že jsou památky uzavřeny. Pátrali jsme a zjistili, že pokud kliknete na stránce na logo facebooku, dostanete se na stránky facebooku památky, kde už jsou ke zhlédnutí aktuální krátká videa nebo aktuální snímky s tím, co se zrovna v těchto prostorech děje. Takovou možnost nabízí například:

- **státní zámek Hrubý Rohozec**
<https://www.facebook.com/hrubyrohozec/>
- **státní zámek Slatiňany**
<https://www.facebook.com/zamek.slatinany>
- **Hrádek u Nechanic**
<https://www.facebook.com/hradekunechanic/>
- **či státní hrad Grabštejn**
<https://www.facebook.com/shgrabstejn/>

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 ptá, zda uvažujeme o tom, že by Doba seniorů byla k dispozici i v elektronické podobě.

Tak to vezmeme 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 letech 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, projeví 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 on-line portál Doba seniorů, a to zejména proto, že nemáme kmenové zaměstnance a fungujeme s externisty a dobrovolníky, takže zatím nejsme schopni zaručit denní aktualizaci a novinky. A důležité informace se navíc objevují na webu Rady seniorů.

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

AKREDITOVANÉ PORADNY JSOU VÁM STÁLE K DISPOZICI

V minulém vydání jsme vás informovali, že provoz v akreditovaných bezplatných seniorských poradnách Rady seniorů je nepřerušen. Pouze s ohledem na nařízení vlády převedl předseda Rady seniorů ČR režim fungování bezplatných po-

raden Rady seniorů do on-line systému. „Poradci jsou připraveni být seniorům nápomocni i v této době,“ ujišťuje. Úřední hodiny 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. Poradci v poradně Liberec dávají volajícím po dobu trvání stavu nouze k dispozici i svá mobilní čísla i osobní maily.

► BRNO

Telefon: 532 269 414
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
ÚŘEDNÍ HODINY:
pondělí–pátek: 9–14 hodin

► HRADEC KRÁLOVÉ

Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz,
poradna.hk@rscr.cz
ÚŘEDNÍ HODINY:
právní poradna:
úterý, středa, čtvrtek 14–18 hodin,
sociální a zdravotní poradna: čtvrtek
9–13 hodin, bytová poradna:
pondělí a čtvrtek 14–18 hodin

► LIBEREC

Telefon: 485 108 927
E-mail: poradna.liberec@rscr.cz
ÚŘEDNÍ HODINY:
pondělí 8–12 hodin,
úterý 8–16 hodin,
středa 13–17 hodin,
čtvrtek 8–12 hodin

► OLOMOUC

Telefon: 585 562 107 nebo 774
345 670
E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz
ÚŘEDNÍ HODINY:
pondělí 8–12 a 12,30–16,30 hodin,
čtvrtek 8–12 a 12,30–15,30 hodin,
od 15,30–16,30 pouze objednaní

► OSTRAVA

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

KAREL LOPRAIS

MONSIEUR DAKAR

Jeho jméno je skutečným pojmem, a to nejen mezi fanoušky motorismu. Karel Loprais patří bezesporu k nejznámějším osobnostem v Česku vůbec. Muž, který slavil úspěchy se svou legendární tatrou v závodech Paříž–Dakar, se stal ambasadorem projektu, na němž spolupracuje i Rada seniorů, a to je vzdělávací kurz pro řidiče-seniory Jedu s dobou. Třetí ročník měl odstartovat ve chvíli, kdy začala platit přísná bezpečnostní opatření, organizátoři ale stále počítají s tím, že i letos se na polygonech i v učebnách objeví senioři, kteří se chtějí dozvědět něco nového a zdokonalit své řidičské schopnosti.

Rozhovor s Karlem Lopraisem vznikl poměrně dlouho a složitě, protože tahle legenda motorismu jaksi nekomunikuje s mailem. Velké poděkování za jeho realizaci patří proto šéfovi projektu Jedu s dobou Ing. Liboru Budinovi, který byl velmi nápomocen.

Po celou dobu rozhovoru nespustila z pana Lopraise oči jeho, jak on říká, velká kamarádka a velká láska. Pes jménem Charlotta, rhodéský ridgeback.



ALE TO NENÍ VÁŠ PRVNÍ PES... TAKŽE VLASTNĚ NAVAŽUJETE NA TRADICI?

Už jsem jednoho takového pejska měl. Rhodéský ridgeback je velký pes, který pochází z Afriky, takže má k tomu kontinentu velice blízko, stejně jako já.

KDYŽ UŽ JSME V TÉ AFRICE, HNED SE MI VYBAVÍ VAŠE ÚSPĚCHY NA DAKARU. JAKÉ VLASTNOSTI MUSÍ MÍT ŘIDIČ, ABY MOHL VYHRÁT ŠESTKRÁT RALLYE DAKAR, NEBO ABY SE O TO ASPOŇ MOHL POKOUŠET?

Je to možná to, co teď spouště řidičů chybí – pozornost. Prostě maximálně se věnovat řízení vozidla. Řidiče nesmí nic vyvést z míry, přestože těch jevů kolem auta je hodně. Ale to můžou sledovat ti další dva, co jsou ve voze. Řidič se musí plně soustředit na jízdu.

ALE TO ASI NEPLATÍ JEN NA ZÁVODECH...

Jistě! To platí bez výhrad i v běžném provozu.

VÁS PROVÁZEL VOLANT CELÝM PROFESNÍM ŽIVOTEM. ALE MĚL JSTE AUTA RÁD JAKO KAŽDÝ BĚŽNÝ KLUK, NEBO TO BYLO JEŠTĚ NĚCO VÍC?

Já se blízko aut už narodil, protože táta měl právě v té době automobil Minervu jedničku. A byl to i můj první automobil, kdy už jsem stál za volantem. Stál, podotýkám, nejezdil! Celou tu dobu, kam mi paměť sahá, měl táta nějaká auta a také dělal taková lidová vozítka, která dneska známe jako hadraplány – velorexy. Něco takového měl, ale měl to kapotované, takže jsem si zažil ve světě aut jako malý kluk své.

A KDY JSTE TEDY POPRVÉ ŘIDIL NĚCO ČTYŘKOLOVÉHO?

Čtyřkolového? Tak to byla motokára, kterou mi táta postavil. Neodhadnu, kolik mi bylo, když jsem jezdil, zato dobře vím, že v jedenácti letech už jsem seděl za volantem osobního vozu.

KDO VÁS PŘIVEDL K ŘÍZENÍ A KDO K ZÁVODĚNÍ? JAK SE TO ODEHRÁLO?

Řízení jsem chtěl vyzkoušet vždycky už z toho důvodu, že mí rodiče oba řídili. Maminka jezdila i na motocyklu, vozila mě jako malého na nádrži. Takže to bylo tak nějak přirozené, automatické.

Se závoděním to bylo složitější. Když jsem se o hodně let později vyučil ve Frenštátě strojním zámečníkem, zatoužil jsem se dostat i na závodní dráhu. Viděl jsem to vlastně téměř denně. Tatra totiž jezdila se svými vozy i kolem nás. Tenkrát ještě neměla žádný polygon, přesto trénovala soutěžní auta v podstatě, kde se dalo. Takže v tom prostředí jsem vlastně žil. Asi nepřekvapí, že po vyučení jsem nastoupil do Tatory. Chtěl jsem na zkušebnu, ale to samozřejmě nebylo jednoduché. Nejdřív jsem tedy nastoupil na linku, kde jsem se naučil spoustu užitečných věcí, které se mi moc hodily i později. Po nějaké době se mi podařilo dostat se na zkušebnu. Chtěl jsem k osobákům i proto, že jezdily závody, jenže u osobáků nebylo místo, tak mě dali ke kamionům s tím, že se za chvíli něco u osobáků uvolní. No a jak to dopadlo, asi tuší-

te. Chvilka se protáhla a já už u kamionů zůstal a prožil tam celý život

STALO SE VÁM, ŽE VÁM NĚKDO NEZIŠTNĚ POMOHL, KDYŽ JSTE BYL V ÚZKÝCH? KDY JSTE ZA TO BYL NEJVÍC VDĚČNÝ?

Určitě to bylo i při závodech, protože tam řidič kamionu je prostě odkázaný na pomoc druhých. Například nám jednou hodně pomohl KAMAZ, když jsme jeli přes Rusko. Ta pomoc je vždycky důležitá. Prostě jde o to, alespoň zastavit a zeptat se, co se děje.

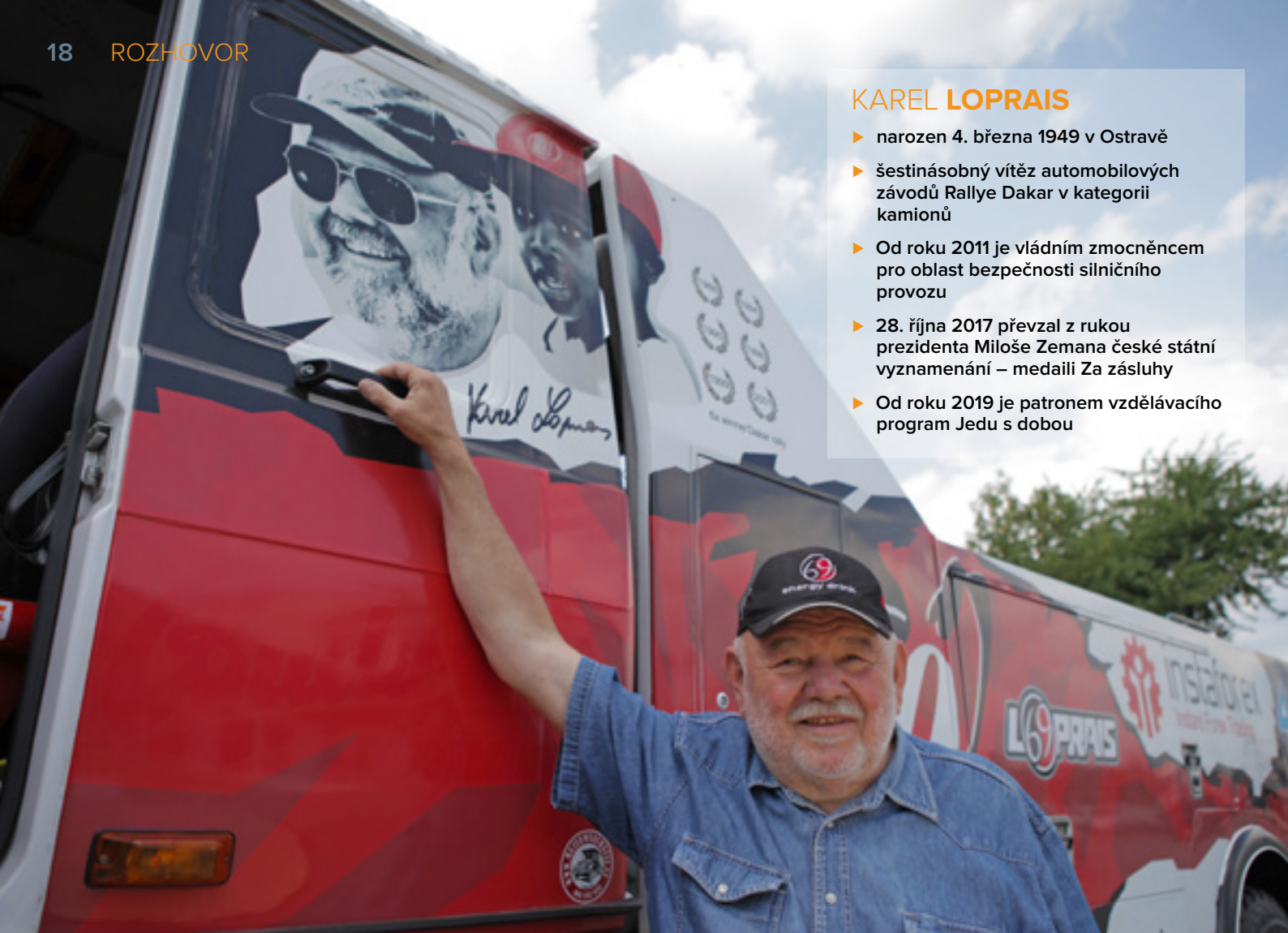
COŽ OVŠEM PLATÍ JAK V ZÁVODECH, TAK NA SILNICI, NE?

Samozřejmě.

VY SÁM JSTE JEDNOU TAKY TAKHLE POMÁHAL. DOKONCE VÁS TO STÁLO VÍTEZSTVÍ. DOSTAL JSTE ZA TO CENU FAIR PLAY. CO SE TENKRÁT STALO?

To byl první ročník na Dakaru, kdy jsme jeli závod a dostali jsme se do situace, že cesta před námi byla na jednu neprůjezdná, ucpaná doprovodnými těžkými kamiony. Průšvih.





KAREL LOPRAIS

- ▶ narozen 4. března 1949 v Ostravě
- ▶ šestinásobný vítěz automobilových závodů Rallye Dakar v kategorii kamionů
- ▶ Od roku 2011 je vládním zmocněncem pro oblast bezpečnosti silničního provozu
- ▶ 28. října 2017 převzal z rukou prezidenta Miloše Zemana české státní vyznamenání – medaili Za zásluhy
- ▶ Od roku 2019 je patronem vzdělávacího programu Jedu s dobou

Nedalo se to ani objet, takže jsme tam museli strávit noc, protože jsme stáli v bahně. Pokud někdo v bahně byl, tak ví, že má člověk strach udělat krok! Natož jet autem. Když se rozednilo, pomohli jsme nejdřív vyprostit kamiony zapadlé v bahně, a pak jsme teprve pokračovali dál. Tím jsme ale samozřejmě nabrali velké zpoždění a nestihli jsme limit, který je stanoven. Limit je určený čas, do kterého musí posádka projet cílovou kontrolou. Když jsme dorazili, cílová kontrola už na místě nebyla, takže jsme sice závod dojeli, ale mimo pořadí.

JAKÉ NEJVĚTŠÍ NEPOHODLÍ MŮŽETE NA DAKARU ZAŽÍT?

Právě to, co jsem popsal, zapadnout do bahna, což se nám stalo ještě víckrát. To je vážně to nejhorší, co kamion může potkat.

MĚL JSEM SPÍŠ NA MYSLI NEPOHODLÍ PRO POSÁDKU, V RÁMCI PŘESUNŮ, BIVAKŮ. CO JE NEJNÁROČNĚJŠÍ?

Málo se spí a když už se spí, tak špatně, protože vlastně není kde.

A JAK JE TO NA DAKARU S HYGIENOU?

Dneska už je to jiné, ale za starých časů to bylo jednoduché. V cíli sice byla nějaká nádoba s vodou, ta však byla pro všechny. Do cíle jsme většinou přijeli potmě, večer. No a voda v těch nádobách byla zahřátá asi tak, jaká byla teplota vzduchu. Což v Africe bývalo, zejména na začátku, na severu, kolem nuly. Takže moc tepla jsme si tam při hygieně neužili.

VY JSTE JEL DAKAR CELKEM DEVATENÁCTKRÁT, TEDY OD ROKU 1986 AŽ DO ROKU 2006. MŮŽETE ŘÍCT, JAK SE SOUTĚŽ ZMĚNILA BĚHEM TÉTO DOBY A JAKÝCH ZMĚN DOZNALA PO VAŠEM UKONČENÍ?

Řeknu to takhle – my jsme začínali opravdu v Africe. Jelo se nejdřív z Prahy do Paříže na start a pak závodním tempem až do Dakaru. Záleží na tom, jak probíhaly etapy, jaké nastaly poruchy a podobné věci,

které by nás mohly zdržet. To byly ty úplné začátky.

Když se pak podíváme na další vývoj, vzpomněl bych třeba to, jak jsme byli na Dakaru poprvé a chtěli si zavolat domů. Mobily tehdy nebyly, takže se dalo volat jen z pevného telefonu a pouze na domácí telefon. Možnost byla na letišti, kde býval speciál, odkud se dalo volat, ale nejdřív jsme museli vystát frontu, protože tam bývalo jen jedno letadlo s telefonem. Další rozdíl proti dnešku je, že ze začátku jsme jezdili jako řidič, mechanik a navigátor v jedné osobě, všechno jsme si dělali sami, takže jsme neměli čas stát ve frontě na telefonování. Dneska vytáhnete mobil z kapsy a zavoláte si vlastně kdykoli.

KOLIK VÁS JEZDIL?

My jsme jezdili ve třech.

A DOPROVODNÝ TÝM?

My tři a nula. To byly začátky, postupně se to samozřejmě měnilo. Ale na počátku jela dvě auta, každé



mělo na palubě tři lidi, a to bylo všechno. Náhradní díly, které jsme potřebovali, jsme vezli s sebou.

JINÝMI SLOVY, CO JSTE SI NEUDĚLALI SAMI, TO NEBYLO.

Přesně tak. A proto jsem k tomu tak přistupoval i během jízdy – tedy tak, že čím méně to vozidlo poničím, tím méně práce na něm budu mít.

VY TŘI, CO JSTE BYLI V JEDNOM VOZE, JSTE TEDY K SOBĚ MUSELI MÍT ABSOLUTNÍ DŮVĚRU, SPOLĚHALI JSTE JEDEN NA DRUHÉHO... Samozřejmě.

ČEHO JSTE SE TŘEBA NA DAKARU BÁL? POČASÍ, BANDITŮ NEBO NĚJAKÉ NEPŘEDVÍDANÉ SITUACE...

Když jsem jel poprvé, najednou jsem se ocitl ve vysokých písečných dunách, které jsem nikdy před tím neměl možnost vyzkoušet. To bylo něco. Konstrukteři na ně vymysleli speciální šlapadla, jenže to je věc, která vám pomůže jen v těch nejtěžších podmínkách, ovšem nedá

se s tím jet. Musí se to namontovat a pak zase odmontovat, takže je s tím spojená i časová ztráta.

O osobní bezpečnost, pokud můžu mluvit z pohledu řidiče, jsme obavy neměli, to jsme se nebáli. Dnes jsou vozidla vybavená ochranným rámem, takže posádka přežije spoustu havárií, což jsem nakonec také sám zažil. I když... Rám to přežil, ale páteř ne...

A Z POHLEDU AFRICKÝCH SPECIFIK?

My se s běžným obyvatelstvem do kontaktu moc nedostali, protože cíl se většinou nacházel někde u letiště, které bylo hlídáno. Ale jinak samozřejmě je to Afrika, takže tam člověk může zažít všechno možné. Ale rozhodně to není žádné safari. Nějakou zvěř jsme sice viděli, ale jestli si někdo myslí, že tam běžně vidíme lvy nebo slony, tak to ne.

VY JSTE PO CELÉM SVĚTĚ PROPAGOVAL NEJEN TATRU, ALE SAMOZŘEJMĚ TAKÉ ČESKOSLO-

VENSKO A PAK ČESKOU REPUBLIKU. V ČEM BYSTE ŘEKL, ŽE JE TATROVKA, NEJEN TO AUTO, ALE I ZNAČKA, VÝJIMEČNÁ. A PROČ JE TO AUTO VAŠEHO SRDCE.

Podívejte se na to mou optikou. Já se v tomto kraji narodil, znám ho od dětství. Takže Tatra je pro mě srdeční záležitost. A co se vozů týče – tatra byla výjimečná vždy aspoň svým podvozkem. Což se ostatně ukazuje stále, protože její podvozek se proti tomu původnímu z dvacátých let téměř nezměnil. A je to auto, které v těžkých terénních podmínkách má stále navrch. Prostě tam, kde nejsou cesty, tam vede. A uplatní se tam i dnes.

V ZAHRANIČÍ VÁM DALI PŘEZDÍVKU MONSIEUR DAKAR. TA JE VŠEOBECNĚ ZNÁMÁ, MÁTE ALE NĚJAKOU PŘEZDÍVKU TŘEBA MEZI SVÝMI PŘÁTELI? SLYŠEL JSEM TŘEBA OD VLASTÍKA, ŽE VÁM ŘÍKÁ KARLÍČKU. MÁTE NĚCO, O ČEM SE TŘEBA TOLIK NEMLUVÍ? O ničem nevím. Jen o té Monsieur

Dakar, což v překladu znamená Pan Dakar, a to podle mě mluví za vše.

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI ŘÍZENÍM ZÁVODNÍHO KAMIONU NA POUŠTI A OSOBNÍM AUTEM V BĚŽNÉM SILNIČNÍM PROVOZU?

Obrovský. Klasické osobní auto by se na poušti nehnulo, tam jsou specifika daná terénem. Když se mě třeba ptají, jak může to auto jet rychle, odpovídám, že 160. A oni se diví, jak můžu přes duny jet stošedesátkou? Ale já neřekl, že přes duny jedu 160, já jen řekl, že tohle auto to umí. Ale v dunách musíte jet tak, jak vám to dovolí profil písku.

ROZHODL JSTE SE PŘEVZÍT PATRONACI NAD PROJEKTEM JEDU S DOBOU A SAMOZŘEJMĚ JSTE SI TO S TATROVKOU TAKÉ VYZKOUŠEL. JAKÉ TO BYLO SI TO VYZKOUŠET NA POLYGONU?

Byla to vítaná zkušenost. Já jsem část života prožil na polygonu v Tatře, když se začal budovat. I pak, když se na něm jezdilo a zkoušely

se různé profily a možnosti. A to jsou pro lidi, kteří nejezdí každý den a nemají své auto takříkajíc tolik v ruce, neocenitelné zkušenosti. Můžou si vyzkoušet rozdíl, jak auto reaguje na hladkém povrchu a jak se chová v různých profilech a při zatáčení, to je vynikající.

ZKRÁTKA, KDO JE PŘIPRAVEN, NENÍ PŘEKVAPEN.

Přesně tak. To platí pořád. Vezměte si třeba, že spousta lidí si koupí SUV a přitom mají strach přejet příkop, protože to nikdy nezkusili, nepřišli přes nějaký nerovný terén, protože nevědí, jestli třeba nezůstanou viset.

JSTE TEDY ZASTÁNCEM TOHO, ŽE ŘIDIČI 65+ BY SI MĚLI SVÉ AUTO OSAHAT A NA POLYGONU SE V POHODĚ PŘIPRAVIT TŘEBA NA ZIMU, KDYŽ SE PŘIHLÁSÍ DO PODZIMNÍCH KURZŮ.

To je obrovská výhoda, že to zkouší s vlastním vozem. V autoškolě nebo v jiných kurzech, kde se dělají jízdy,

si sednete do auta, které neznáte. Ale v projektu Jedu s dobou senior sedne do auta, se kterým žije a jezdí s ním na nákupy, k lékaři, na výlety, takže si v kurzu zdokonalí to, co už zná.

UČIT SE ŘÍDIT VLASTNĚ MŮŽE ČLOVĚK POŘÁD, JE TO TAK? TO NESKONČILO ANI U VÁS.

Přesně. Pořád se učíte nové věci, v autech se objevují nové systémy, stále je tedy co zdokonalovat, a to platí pro všechny řidiče. Pořád se musíme učit. I když slovo musíme nerad používám. Chceme se učit, to je lepší.

A NA ZÁVĚR, ČÍM SE TEĎ BAVÍTE?

Nejvíce mě zaměstnává pejsek, který je tu s námi, je to dárek k sedmdesátinám. Jmenuje se Charlotta a rád se s ní vydávám i na delší procházky.

Za rozhovor poděkoval

Libor Budina

Foto: autor

EXTRA INFO JEDU S DOBOU

Vzdělávací program určený široké aktivní motoristické veřejnosti seniorského věku – přesněji 65 a více let, a to nejen pro ty, kteří hledají pocit jistoty za volantem, ale i pro seniory s celoživotními řidičskými zkušenostmi. Finanční podporu projekt získal z fondu zábrany škod a díky tomu je pro účastníky **ZDARMA**.

S ohledem na celospolečenskou situaci a přijatá opatření Úřadem vlády ČR v souvislosti s pandemií covid-19 byly kurzy pozastaveny. Aktuální situaci zjistíte na www.jedusdobou.cz.

KDE MŮŽU JEDU S DOBOU ABSOLVOVAT?

CENTRA BEZPEČNÉ JÍZDY: Třinec, Příbram, Ostrava, Most, Jihlava, Sosnová u České Lípy, Hradec Králové, Vysoké Mýto

PROČ ABSOLVOVAT JEDU S DOBOU?

- POZNAT CHOVÁNÍ A LIMITY SVÉHO AUTOMOBILU V PRAXI
- ZÍSKAT VĚTŠÍ JISTOTU PŘI ŘÍZENÍ
- ODHALIT SVÉ SLABÉ A SILNÉ STRÁNKY
- DOPLNIT ZNALOSTI Z NOVINEK V DOPRAVNÍCH PŘEDPÍSECH
- ČEKÁ VÁS TEORETICKÁ (2 HODINY) I PRAKTICKÁ (3 HODINY) ČÁST

Letošní, už třetí ročník realizuje Asociace center pro zdokonalovací výcvik řidičů AČR, která sdružuje osoby, jež jsou vlastníky nebo provozovateli center realizujících nejrůznějších druhů výcviku zaměřené na předcházení, ale i řešení krizových situací při řízení motorového vozidla.



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

ZRUŠENÉ AKCE

Dobrý den,

rád bych se dověděl, zda mám právo na vrácení peněz za vstupenku na kulturní akci, která byla zrušena ze strany pořadatele. Ten mi oznámil, že se akce ruší a nabídl mi jiný termín, ale ten se mi vůbec nehodí, protože mám naplánovanou operaci. Jak se mám zachovat a co udělat, abych o peníze nepřišel. Nemám tolik peněz, abych takto hospodařil. Musím se v tuto nadiktovanou a mnou neodsouhlasenou dobu účastnit?

P. B., Brno

Děkuji za aktuální dotaz, který se nyní vyskytuje velmi často. Důvod zrušení může být různý a druh akce taktéž – od kurzů až po sportovní, relaxační či kulturní akce.

Pokud jde o peníze, máte vždy právo požadovat jejich vrácení.

Podmínkou je, že se akce skutečně **nekonala**. Nikoli, že jste účast na ní zrušil vy sám. K čemuž podle znění dotazu nedošlo.

Pokud se udála nějaká skutečnost, kvůli níž musel pořadatel akci zrušit, například onemocněl umělec, který měl vystupovat, a z tohoto titulu bylo nutné představení zrušit. Pokud byste měl neodkladnou záležitost vy a neúčastnil se jí, ač se akce konala, nemáte na vrácení peněz nárok.

Z UVEDENÉHO VYPLÝVÁ NÁSLEDUJÍCÍ:

Jestliže se akce, na niž jste si koupil vstupenku, nekonala, žádejte vrácení peněz. Pokud by vám je pořadatel nevrátil, lze se jich domáhat, neboť pořadatel by se bezdůvodně obohatil.

Pro přehled uvádím, co je to bezdůvodné obohacení.

Bezodůvodné obohacení vzniká, když se někdo neoprávněně obohacuje na úkor druhého. Tento problém je upraven zákonem č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku. Najdeme zde všechna práva a povinnosti, které účastníci tohoto vztahu mají.

Citace výňatku

z občanského zákoníku:

Bezodůvodné obohacení (§2991 až 3005) § 2991

1. Kdo se na úkor jiného bez spravedlivého důvodu obohacuje, musí

ochuzenému vydat, oč se obohatil.

2. Bezodůvodně se obohacuje zvláště ten, kdo získá majetkový prospěch plněním bez právního důvodu, plněním z právního důvodu, který odpadl, protiprávním užitím cizí hodnoty nebo tím, že za něho bylo plněno, co měl po právu plnit sám.

Ustanovení všech paragrafů vztahujících se k této problematice najdete v následujících ustanoveních, tj. v § 2992 až 3005 občanského zákoníku.

CO VÁM MŮŽE POŘADATEL AKCE NABÍDNOUT:

1. **Finanční narovnání** – vrácení ceny vstupenky nebo
2. **Náhradní plnění** – jiný termín konání akce.

V případě náhradního plnění je na vás jako spotřebiteli, zda jiný nabízený termín přijmete, nebo budete požadovat vrácení peněz za nereali-zovanou akci. Nelze přijmout to, že by vám pořadatel bez vašeho souhlasu přímo oznámil jiný náhradní termín. Pokud se tak stalo, sdělte mu (nejlépe písemnou formou, doporučeným dopisem), že s takovýmto stanovením náhradního termínu nesouhlasíte a požadujete vrácení peněz, které jste investoval do koupě vstupenky.

Pokud budete souhlasit s náhradním termínem, doporučuji, abyste si nechal od pořadatele vystavit potvrzení o vaší dohodě, abyste v případě potřeby (např. kdybyste se musel pro ochranu svých práv obrátit na soud) měl důkaz o tom, že se tak stalo a na čem jste se domluvili.

JAK SE MÁM BRÁNIT, KDYŽ PODNIKATEL NESPLNÍ NAŠÍ DOHODU?

V případě nesplnění vaší dohody pak přichází v úvahu:

1. mimosoudní řešení sporu, např. Českou obchodní inspekci
2. soudní řešení (v tomto případě zvažte sjednání služeb advokáta)

Vždy apeluji na to, aby se obě strany dohodly, soudy stojí nejen peníze, ale i značnou psychickou zátěž.

V těchto případech se jako spotřebitel můžete obrátit s podnětem o mimosoudní řešení vašeho problému na Českou obchodní inspekci. V tom případě najdete podrobné informace o tom, jak podnět podat, na www.coi.cz.

Rychlou pomoc najdete také na stránkách dTestu, který řeší STÍŽ-NOSTI (formulář najdete na pravé straně první strany webu). Zde se vám pokusí pomoci obdobně jako ČOI při mimosoudním řízení. Veškerá tato činnost je však založena na dobrovolnosti obou stran (spotřebitele i prodejce – pořadatele) a jejich snaze o dohodu bez soudu. Pokud tedy pořadatel akce odmítne i poté, co mu právníci vysvětlí právní úpravu, změnit svůj nesprávný postup, doporučí vám pravděpodobně jedinou možnost, a sice obrátit se na soud.

Pro tento případ, tj. soudního řešení sporu, schovávejte kopie veškeré korespondence a doklady, které vám u soudu poslouží jako důkaz svědčící o tom, že jste vyvinul veškeré možné úsilí k tomu, abyste se vy a pořadatel vyřádali mimosoudní cestou. K tomu pak soud přihlédne při rozhodování o tom, komu stanoví povinnost úhrady soudních nákladů a nákladů na právní zastoupení. Což nebude zrovna malá částka. Podmínkou je, že soudní spor vyhrajete, pak lze předpokládat, že i úhrada advokátního zastoupení půjde na úkor pořadatele-prodejce. Znovu tedy apeluji na to, pokud se rozhodnete, že se obrátíte na soud, abyste předem věc konzultoval s advokátem.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce RSČR
poradna Brno

VYÚČTOVÁNÍ CENY VYTÁPĚNÍ PŘI DÁLKOVÉM ODEČTU NÁMĚRŮ

Dálkové odečty náměrů měřidel spotřeby tepla na radiátorech, resp. indikátorů, které naše legislativa ztotožňuje s měřiči tepla, není novinkou v nařízení EU. Řada českých firem tyto odečty nabízí už několik let. Odečty jsou zpravidla prováděny elektronicky a přístup do databáze bývá chráněn kódem proti zneužití nebo ovlivnění údajů nežádoucí třetí osobou. Přístup k údajům má kromě vlastníka bytového domu jen ten, kdo je oprávněn provést rozúčtování ceny za spotřebované teplo na jednotlivé konečné spotřebitele v bytech či nebytových prostorech a po porovnání se zaplacenými měsíčními zálohami pak provést vyúčtování každému spotřebiteli služby vytápění. Připravené nařízení EU ale předpokládá, že přístup k náměrům bude mít každý spotřebitel, eventuálně bude od určité doby nuceně dostávat měsíční odečty. To má podle autorů nařízení lidi údajně motivovat, aby s vytápěním zacházeli co nejúsporněji.

Dosud platná vyhláška Ministerstva pro místní rozvoj č. 269/2015 Sb. však nařizuje něco jiného. Vychází z principu, že množství tepla spotřebovaného k vytápění místnosti nelze kvantifikovat jen z teploty kovu radiátoru (princip indikátoru) nebo z teploty odchozí topné vody z radiátoru (zjednodušeně princip většiny měřičů), protože o spotřebě tepla k docílení žádané hodnoty vnitřní teploty (vzduchu) v místnosti rozhoduje také proudění a sálání tepla z okolních místností stěnami, podlahou a stropem. Proto je rozúčtování spotřeby tepla založeno na podmínce, že celková měrná spotřeba tepla vztažená na 1 m² započitatelné plochy musí ležet v intervalu 80 % až 200 % měrné spotřeby zjištěné pro celou účetní jednotku (zpravidla bytový dům).

Vyhláška dále prikazuje nejprve rozdělit náklad na vytápění domu na byty a nebytové prostory, které tuto podmínku splňují, a teprve zbytek nákladů rozpočítat na byty a nebytové prostory zbývající. Tedy v reálu, kdo s vytápěním šetřil pod stanovenou mez nebo byl nad ní, je třeba určité množství tepla přidat nebo ubrat. Korigace musí být provedena takovým způsobem, aby na tom vlastník bytového domu ani neprodělal, ani nevydělal. Zkrátka lidově vyjádřeno, co bude někomu ubráno, musí být ostatním přidáno, a naopak.

Protože platný předpis současně stanoví při zálohové metodě placení za vytápění použit dvousložkový způsob ocenění spotřeby tepla k vytápění, kde se základní složka nákladů na vytápění bytového domu stanoví v rozmezí 30 až 50 % celkových nákladů na vytápění bytového domu, a spotřební složka se stanoví v poměru přepočítaných náměrů měřičů nebo indikátorů, lze dodržení měrné spotřeby tepla na 1 m² započitatelné plochy korigovat jen ubráním či přidáním dílků na náměrech za zúčtovací období s proporcionálním přihlédnutím k dílkům dálkově naměřeným. Ze záměru EU tedy toho mnoho k motivaci spotřebitelů nezbyde, protože ti budou jen mateni počtem dílků zjištěných elektronicky každý měsíc, na rozdíl od počtu korigovaných dílků za zúčtovací období, které budou o konečné ceně za vytápění rozhodovat. Navíc měsíční zasílání počtu dílků jistě nebude vlastník domu či elektronická firma platit ze svého a zaúčtuje tuto příkazanou službu do ceny za vytápění.

Pro Ministerstvo pro místní rozvoj vyplynul z nařízení EU úkol revidovat stávající vyhlášku. Stojí za úvahu, zda by se mělo připojit i Ministerstvo průmyslu a obchodu a pokusit se omezit přetápění některých bytů nad určitou normativní úroveň pod

sankcí např. stanovenou Ministerstvem spravedlnosti. Zatím to vlastníky bytových domů vůbec nezajímalo, protože nadnormativní spotřebu tepla velkoryse rozúčtovali konečným spotřebitelům služby vytápění.

CO Z TOHO LZE UČINIT ZA ZÁVĚRY PRO DALŠÍ OBDOBÍ

1. Rozhodnutí o dálkovém odečítání náměrů je jistě správné, ale bude znamenat dodatečné náklady tam, kde s tím stávající měřiče či indikátory nepočítaly.
2. Pro dálkové odečty se nabízejí i náměry bytových vodoměrů pitné vody a teplé vody, což s vytápěním nesouvisí. Spotřeba pitné vody se stává rovněž jako u tepla spotřebou drahé a vzácné komodity.
3. Pravidelně zasílaná informace o skutečných měsíčních náměrech může sloužit pečlivým spotřebitelům k porovnání, jak s vytápěním v jednotlivých místnostech zacházejí ti, kteří v nich bydlí, ale jen v porovnání s minulostí – např. se stejným měsícem předchozího roku.
4. Pro stanovení konečné ceny za vytápění je dálkové snímání náměrů prakticky bezcenné, protože náměry dílků musí být většinou korigovány.
5. Měla by být stanovena normativní měrná spotřeba tepla bytového domu vztažená na 1 m² započitatelné plochy pod citelnou sankcí vlastníka domu při překročení a také spotřebitele, který se o to svým jednáním přičinil.
6. Ukazuje se jako vždy, že nejen v politice, ale i v technice je třeba vždy komplexněji přemýšlet o možných důsledcích konání nejen dobra.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů
Praha

ZAHRÁDKA VOLÁ, ALE CO NA TO RUCE, PLEŤ A VLASY?

Ani v květnu se práce na zahrádce nezastaví. Pokožka na rukou je tak mnohem víc namáhána a potřebuje speciální péči. A protože už i sluníčko mnohdy pálí daleko víc, je třeba myslet také na ochranu pokožky.

Je to vlastně každý rok stejné. Během jarního období po probuzení přírody ze zimního spánku bývá na zahrádkách pokaždé spousta práce. Ať už je to pravidelné sekání trávy, stříhání a tvarování živých plotů, vysazování nebo přesazování rostlin či zeleniny, okopávání dřevin, neustálé pletí nebo čištění a úprava záhonků. A než se člověk naděje, ruce jsou tak zašpiněné od hlíny, že ani nejdou pořádně umýt, špíny za nehty se nedá pořádně zbavit, vlasy i kůže jsou plné prachu.

Tomu všemu je proto mnohem jednodušší předejít a než se pustíte do dalšího zahradního díla, na práci se raději předem dobře vybavte.

VLASY

Ještě než se vydáte sekat trávník nebo rýt záhonky, zakryjte si vlasy kloboukem nebo třeba šátkem. Ve vlasech vám tak neulpí tolik prachu. Jakmile pak s venkovními pracemi skončíte, vlasy si dobře prokartáčujte a pokud vám to možnosti dovolí, co nejdřív si je umyjte. Pokrývku hlavy vyperte.

OBLIČEJ

Ráno po probuzení pleť ošetřete standardně používaným krémem, pokud se však chystáte pracovat venku a svítí sluníčko, měl by krém obsahovat ochranný sluneční faktor (SPF), ideálně 15. Nebo klidně můžete použít opalovací krém. Tento přípravek neslouží pouze při opalování na dovolené, ale jeho cílem je ochránit pokožku před spálením, kdykoli pobýváte delší dobu pod širým nebem. Jarní sluníčko totiž bývá velmi ostré a kůže na něj může citlivě zareagovat. Nejenže zčervená, ale může se i spálit. Proto je ochrana pleti již v tomto období dů-



ležitá. Zároveň tím kůži na obličeji chráníte také před vznikem pigmentových skvrn.

RUCE

Právě ty trpí při práci na zahradě rozhodně nejvíc. Proto je tak důležitá jejich ochrana. Pořiďte si pro jistotu několikery pracovní rukavice. Jen tak pokožku na rukou účinně ochráníte před poškozením, popraskáním a vysoušením. Rukavice plní ještě další důležitou ochrannou funkci, chrání totiž ruce před drobným poraněním, před mozoly i otlaky. Jistě už asi i z vlastní zkušenosti víte, jak ruce bez rukavic vypadají po celodenním pletí záhonů nebo sázení květin. Obvykle je třeba vzít si na pomoc kromě teplé vody



a mýdla také kartáček a pořádně je vydrhnout. A často ani to nepomůže, protože hlína se z kůže smývá opravdu hodně těžko. A o nehtech ani nemluvě. Ty se při takovém záprahu snadno lámou a třepí. A právě tomu snadno předejdete nošením pracovních rukavic při práci na zahrádce.

Po skončení zahradničení si vždy ruce pečlivě umyjte mýdlem v teplé vodě. Mýdlo by mělo obsahovat hydratační a zvláčňující složky, aby se nadměrně nevysušovala pokožka. Dobře zkontrolujte také nehty, pokud se za nimi přece jen usadila špína, pečlivě ji vyčistěte. Nehty pak pro jistotu ještě zastříhněte a zapilujte, ušetříte si tak práci do dalších dní. Ruce nakonec ošetřete hydratačním krémem. Ten na ně naneste ještě jednou večer před spaním, aby se do rána co nejvíc zregenerovaly. Pokožka pak bude mnohem vláčnější.

Pracovní rukavice samozřejmě pravidelně měňte za čisté, aby maximálně splňovaly svůj ochranný účel.

Simona Lišková

OČKOVÁNÍ KRÁLÍKŮ

V dnešním článku se budeme věnovat prevenci nebezpečných onemocnění králíků. Nejen pejsci a kočky chodí k veterináři na pravidelná vyšetření a očkování. I králíček potřebuje dostatečnou péči a včasné očkování.



Správně provedená vakcinace představuje nejjednodušší a nejefektivnější způsob ochrany před neléčitelnými chorobami. Možná si říkáte, proč očkovat králíčka, který je pouze doma a nepřijde tudíž do styku s dalšími králíky. Důvodem je skutečnost, že významným přenašečem onemocnění je bodavý hmyz. Takže stačí otevřít okno nebo dveře a po vletnutí hmyzu může dojít k rychlé nákaze.

A proti kterým nemocem se králíci očkují? Jedná se o dvě velice nebezpečná onemocnění. První se nazývá myxomatóza králíků a druhé mor králíků.

Myxomatóza je virové onemocnění, které bylo poprvé popsáno na konci 19. století. Typická je sezonnost. Nejčastěji k nákaze dochází v létě a na podzim. Kromě přenosu zmiňovaným bodavým hmyzem se onemocnění šíří i přímým kontaktem mezi králíky. Inkubační doba bývá zhruba pět dní. Myxomatóza má velice rychlý průběh a vysoké procento

úmrtí. Typickými klinickými příznaky jsou překrvené oční spojivky, otok očních víček, nadměrná produkce slz, hnisavý výtok z nosu, dýchací obtíže a v důsledku toho přestávají králíci přijímat stravu. Typickým příznakem je tvorba myxomatózních uzlů, tzv. myxomů v oblasti hlavy a kolem přirozených tělních otvorů. K úmrtí dochází do dvou týdnů. Léčba bohužel dosud neexistuje.

Mor králíků neboli virové hemoragické onemocnění králíků. Jedná se o poměrně nové onemocnění, které bylo poprvé popsáno až v roce 1984. K přenosu viru dochází přímým stykem s nemocným králíčkem, infikovaným krmivem, vodou a bodavým hmyzem. Vnímavá jsou všechna plemena králíků bez rozdílu věku. Často má toto onemocnění velmi rychlý průběh. Může to působit jako náhlý úhyn bez zjevné příčiny. Příznaky jsou poměrně různorodé. Projevují se výtokem

krve z nosu a řitního otvoru, křečemi, nezájmem o stravu, překrvením spojivek, neurologickými obtížemi a někdy i hlasovými projevy. Virus napadá zejména játra, plíce a slezinu. Inkubační doba je pouze 1 až 3 dny. Onemocnění končí většinou smrtelně, účinný lék nebyl vyvinut.

Pro ochranu zdraví králíků je nejdůležitější prevence. Odpovídající zoohygienické podmínky (pravidelné odstraňování znečištěné podestýlky, výměna vody a krmiva při jakémkoliv znehodnocení), ochrana před hmyzem (například sítě proti hmyzu do oken) a hlavně pravidelná vakcinace. Očkování králíčků by mělo být prováděno každého půl roku.

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

SEDM RAD PRO DOBRÝ ZRAK

Přestože zrak je nejdůležitější smysl, příliš o něj nedbáme. Spíš očím zbytečně nakládáme. Přílišná zátěž a zlovyky se ovšem mohou na kvalitě vidění podepsat.

1 RYS OSTROVID, NEBO PŠTROS?

Brýle jsou pro mnohé stigma, znamení nedostatečnosti či stáří. Raději natahují ruce, aby si přečetli knížku nebo etiketu v obchodě. Nechtějí si přiznat, že je dostihla věchozrakost, typická oční vada postupujícího věku dostavující se kolem pětácti-řícitky. Pružnost oční čočky se totiž časem zhoršuje, zaostřit na krátkou vzdálenost je stále obtížnější. Tvrdit okolí, že pořád vidím jako rys, je však pštrosí politika, která vede leda k potížím. Než si šéf všimne, že se divně lepíte na monitor počítače a rodina začne protestovat, že ze supermarketu nosíte prošlé potraviny, je lepší navštívit očního lékaře. Dobře vybrané brýle s pěknými obroučkami (nejlépe dvoje, jedny na čtení a druhé k počítači) vám budou určitě i sloužit. Vyměňujte je nejen kvůli módě (momentálně se nosí robustní, výrazné brýle), a počítejte s tím, že nejen roky, ale i dioptrie přibývají.

2 SLUNEČNÍ ZATMĚNÍ PO CELÝ ROK

Slunce, i když dělá svět krásnější, se s očima nekamarádí. Jeho paprsky dokážou na nechráněných očích udělat pěknou paseku. Zánět spojivek je to nejmenší, co si od moře, z hor, z pobytu na slunci bez slunečních brýlí lze odnést. Dlouhodobé vystavení intenzivním slunečním paprskům může způsobit šedý zákal a ve výjimečných případech i poškození sítnice. Může být příčinou vzniku rakoviny kůže očních víček a spojivek. Na slunečních brýlích se proto nevyplatí šetřit. Tmavé, ale bez UV filtru mohou být dokonce škodlivější než žádné. Pod tmavými skly totiž dochází k rozšíření zornic, a do očí tak proniká víc slunečních paprsků,



kteří mohou vést k poškození zraku.

Brýle v exponovaném prostředí – na horách a u moře – noste i v případě, že se slunce schovává. „Až 80 procent UV záření totiž pronikne i nízkou oblačností a sluneční paprsky tak mohou škodit očím, i když je pod mrakem,“ připomíná primárka Oční kliniky DuoVize Praha MUDr. Lucie Valešová.

3 POHYB OČÍM SVĚDČÍ

Nejpřirozenější pohyb, který děláme očima a často o něm ani nevíme, je mrkání. Při něm slzný film zvlhčuje povrch oka. Při soustředěném sledování monitoru ale mrkáme asi pětkrát méně než normálně. Vzniká syndrom suchých očí, který způsobuje osychání rohovky. Přinutíte se i u sebedůležitější práce každých dvacet minut oči „promrkat“. Rozhodně to není promrhaný čas, ale předejdete tak nepříjemnému pálení, zarudnutí, nebo dokonce rozostřenému vidění. Oči rozhodně nemněte, neprotírejte prsty. Můžete si tak do nich zaneść infekci, způsobit si zánět spojivek. Tření očí může dokonce trvale poškodit rohovku, a navíc přispívá ke vzniku tmavých kruhů pod očima.

Zahnat únavu pomůže spíš oční jóga, která oči uvolní. Krouživé pohyby, pohled doleva, doprava, nahoru, dolů urychlí látkovou výměnu v oku

a jeho okolí. Pravidelně cvičit několikrát denně a večer před usnutím by měli hlavně ti, kteří sedí celou pracovní dobu u počítače, a také ti, kterým se zvětšuje oční vada.

4 ZÁŘE UNAVUJE

Záře, kterou vydávají nejen monitory počítačů, ale i displeje telefonů a tabletů nebo televizní obrazovky, očím sice zásadně neškodí, ale může vést k únavě očních svalů. „Pokud máme správné dioptrie na vzdálenost k elektronickému přístroji, kterým se zabýváme (TV asi 2 až 4 metry, monitor PC kolem 60 až 100 cm, mobil 30 až 40 cm), pak sledování obrazovky nemůže škodit. To platí pro mladé lidi bez brýlové vady se zachovalou akomodací. Brýlové vady (plus, minus), počínající věkové změny (tzv. prodlužují se ruce) žádají přesné obrýlení,“ radí primárka Lucie Valešová.

I se všemi opatřeními bychom ovšem měli do všech moderních elektronických zařízení zírat s rozvahou a mírou. Vysokoenergetické modré světlo (HEV), které vyzářují, je podle odborných výzkumů jednou z příčin věkem podmíněné makulární degenerace (VPMD) – nejčastějšího viníka ztráty zraku u starších lidí. Modrá oblast světelného spektra může také přispívat k poškození sítnice. Namodralé studené světlo navíc bloku-

je vylučování melatoninu, hormonu, který je zodpovědný za řízení denních rytmtů v těle, a v noci tak může výrazně narušit spánkový rytmus a vést k nespavosti.

5 OKO CHCE ŽÍT ZDRAVĚ

Hippokratovo „Jídlo budiž tvým lékem“, platí i pro oči. K jejich dobrému fungování přispívá nemalým dílem strava. Není to jen už „provařená“ mrkev, ale i mnohé další potraviny s antioxidanty s obsahem vitamínu A, luteinu, aminokyselin atd., jako jsou vejce, mořské ryby, listová zelenina, jako špenát nebo kapusta, kukuřice, sója, borůvky, česnek, rajčata, ořechy, semínka, olivový olej a jiné.

I očím však škodí kouření. Podle odborníků má negativní vliv na oční pozadí, sítnici, žlutou skvrnu, oční nerv, čočku a poškozuje tedy všechny části oka mnohem víc, než kuřáci tuší. Ci-

garety také významně zrychlují vznik očních chorob, proto by kuřáci rozhodně neměli zanedbávat preventivní oční prohlídky.

Stejně jako celému organismu, ani očím nesvědčí pobyt v klimatizovaných místnostech. Klimatizace vysušuje sliznice a bývá také příčinou syndromu suchého oka. Nelze-li jinak, mějte pro ruce kapky „umělé slzy“, případně se chraňte nedioptrickými brýlemi. „Dopřejte očím co nejvíc přirozeného denního světla,“ doporučuje primárka DuoVize Lucie Valešová.

6 ZAOSTŘETE NA HYGIENU

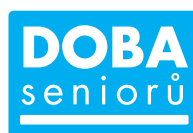
Oči jsou citlivější než jiné části těla a vyžadují proto přísnější hygienu. Zaměřte se na ni, nebo se vám bude hůř zaostřovat. Pozor na kosmetiku! Používání prošlých přípravků může vést k řadě potíží, jako je infekce nebo alergická reakce. Nejrizikovější po-

ložkou kosmetické taštičky je podle odborníků řasenka, která je častou příčinou zánětu spojivek a dalších očních infekcí. Podle odborníků z University of Rochester Medical Center se na řasách přirozeně vyskytují bakterie, a jakmile aplikujete kartáč řasenky na řasy, kontaminujete ho.

Zvláště pečliví na čistotu musí být nositelé kontaktních čoček. To, že je nutné je opatřovat, dodržovat všechna pravidla jejich vkládání a vyjímání, vyměňovat je ve stanovených intervalech, mnohé nakonec dovede k trvalejšímu a komfortnějšímu řešení oční vady – k operaci.

7 K LÉKAŘI RADĚJI DŘÍV NEŽ POZDĚJI

Preventivní prohlídky obecně, ať u praktického lékaře, gynekologa, nebo stomatologa, nejsou silnou stránkou Čechů, byť jakási povědomost o jejich nutnosti existuje. O tom, že je důležité po pětáctičtce pravidelně navštěvovat i oftalmologa, však mnozí vůbec netuší. K očnímu lékaři se vypraví teprve tehdy, když je tam problémy doženu, a často i ty řeší samoléčbou. „Žádné oční potíže nepodceňujte, raději co nejdříve navštivte očního lékaře,“ doporučuje MUDr. Lucie Valešová. Nezanedbávat pravidelné kontroly zraku je zvláště důležité v případě celkových onemocnění, jako je cukrovka, obezita nebo vysoký krevní tlak.



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o.

Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud

budete objednavku 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 složenke, a jako váš

variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž

najdete na složenke. Pokud objednávat

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

sdílejí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu:

dobaseniouru@predplatne.cz. Předplatným můžete

udělat radost i svým blízkým či přátelům.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z březnového vydání DS: ... **BABIČKA STEJNĚ ŠPATNĚ VIDI**

Na výhry se mohou těšit: Milada Ptošková z Václavovic, Oldřich Zubík z Přerova, Stanislava Sigmundová z Kroměříže, Elena Salvetová z Prahy 9 a Eva Klímová, z Brna.

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.

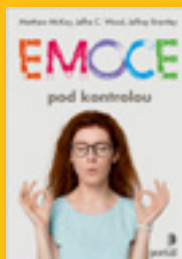
SUDOKU (15) – Kurt Mužík

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci

**Emoce pod kontrolou**

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

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



ŘEKA

Co je to řeka?

Jedno koryto, pravý, levý břeh,
okolo stromy, tráva, kamení,
každá má místo, kde pramení.

Je to v horách, na louce
nebo v lesní studánce.
Někdy se dvě potkají,
společně do moře se vlévají.

U našeho města Ivančic,
máme soutok tří řek.

Co si přát víc?

Jihlava s Rokytou,
sejdou se nad splavem,
jsou krásným přírodním úkazem.

Oslava s Jihlavou
mají na letkovské „špici“ sraz,
bobříci tam staví pevnou hráz.

Na řece žijí labutě, kachny a rybičky,
musíme je chránit my, lidičky.

Jsou pro radost, zábavu nám dospělým,
chodíme tam s dětičkami,
krmíme je buchtíčkami.

Víme, je to nezdravé,
ony jsou pak velice hravé.

Při povodni řeka nabývá na objemu,
máme strach, zda se nám nedostane
do domu.

Hladina se hlídá ve dne, v noci,
doutáme, že pytle s pískem mohou pomoci.

Řeky máme všichni rádi,
jsou součástí přírody,
tak jak my lidičky,
přesto děláme mnohé chybičky.

Voda je nejdražší z nebes dar,

Proto jí třikrát „Zdar, zdar, zdar!“

Jana Procházková

TAKOVĚJ KRÁSNEJ SERIÁL
A TY SI USNEŠ U 698 DÍLU.



	OKOLO	PŘESNĚ hovor.	1	OŽEH kníž.	ROŽMBERK	ZNAČKA ABVOLTU	PENĚŽNÍ POUKÁZKA	LATINSKÝ PŘEKLAD BIBLE	 Dědeček s vnukem se dívají na televizi, kde vysílají Aladinovu lampu. Josífek se ptá: Dědo, co je ten vezír? No, synku, to ...											
PŘETLU- MOČITI																				
NÁSILNĚ VOJENSKY OBSADIT																				
ZN. FOTO- APARÁTU						SOLMIZ. SLABIKA														
KRÁL PTACTVA					ŠKŮDCE V ŠATNÍKU															
PASEKA náf.				SENOSEČ LAHODNÝ POKRM kníž.																
KOZÁČKÝ VELITEL							BUŘIČ	TRUMF V BRIDŽI												
M	ČÁSTEČKA HMOTY	JAPONSKÁ OZDOBNÁ TŘEŠEN LUBOMÍR dom.							ČESKÉ MĚSTO	ARGEN- TINSKÉ PLATIDLO	SOUZVUK TONU	M	KNED- LÍČEK	JEDEN I DRUHÝ						
JM. HER. VRÁNOVÉ						STUPEŇ VÝVOJE						NUŽE								
1 000 kg					KYJ BRADLO							PŘES								
												2								
TA I ONA				POPÍLEK Z KOMÍNA VIDINA					VULKÁN											
									CITOSL. ZVUKU TRUBKY											
VLASTNÍK								JEDNOTKA TLAKU					ZÁTKA SUDU	JIHOAM. PAPOU- ŠEK						
								JM. HER. JANŽUROVÉ												
M	ČÁST CHODIDLA	STROMO- RADÍ JINAK				OSTROVAN STAVEBNÍ MATERIÁL			VILA NA VENKOVÉ											
									ST. ČESKÝ ZPĚVÁK Karel											
EXPE- RIMENT						STRÁŇ MOŽNÁ					DRUH DUBU									
											NEOD- BORNÍK									
BEDRNÍK				LETITÝ STROM SLOVANŮ																
				CITOSL. OPOVRŽENÍ																
UKAZOV. ZÁJMENO			SICILSKÁ SOPKA					DRAVÝ PTÁK					STŘEDO- VĚKÝ KOČOV- NÍK	NATÁLIE dom.						
			OSMAN					SEMENA URČENÁ K SETBĚ												
NAHÝ MODEL				DEZIN- FEKČNÍ PŘÍPRAV. OBUV					RUSKÝ NÁPOJ											
									ZBROJNOŠ											
M	POČET HRÁČŮ OKTETA	UMĚLECKÁ BESEDA zkr. TEMNOTA			LEHKO- ATLETIC. NÁČINÍ				AROMAT. NÁPOJ											
					POPRAVČÍ				KRÁTKÝ FILMOVÝ SNÍMEK											
NEVOLNÍK						PRÁNÍ Zast. ZÁPORKA					ODĚV SPZ OKR. PISEK									
DVĚ VDOVY																				
SAHATI							VÝROBCE BRÝLÍ						LÁZ, DAČA AIRAN MANA TALON	VOK ITALA ATUT CER						

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.

DOBRÝ DEN,

sleduji současné dění, a tak vím, že Rada seniorů komunikuje s vládou. Obracím se proto na vás s prosbou – hovořte o situaci seniorů, nejen těch v domovech důchodců a pečovatelských zařízeních, těch je mizivé procento dohromady z celkového počtu ohrožených seniorů.

Vláda stále říká, že se bude postupně promořovat a uvolňovat opatření, dokonce by se mělo podle ministra Vojtěcha chodit od června bez roušek, to ohlásil asi před týdnem. Ale co statisíce důchodců, kteří nemohou být až do nalezení vakcíny či účinného léku, odhaduje se minimálně do konce roku 2020, stále doma?

Je nás moc – ekonomika kolabuje, tak v počtu úmrtí budeme následovat Itálii, Španělsko a další? Protože když se vše uvolní, tak na tom budeme tak jako tyto státy, důchodci budou ve velkém umírat a žít zbytek života v úzkosti, kdy na ně dojde.

Nebylo by možné, abyste navrhl za seniory řešení v tom smyslu, že by se roušky nosily povinně pouze každý den od 8 do 10 hodin venku, v obchodech s potravinami, lékárnách i u lékařů? Tyto hodiny by s rouškami byly vyhrazeny pouze pro důchodce, aby se mohli projít venku a nakoupit. Neohrozilo by to ani školy, ani ekonomiku a seniorům by to pomohlo. Nebo máte lepší nápad?

My normální důchodci nemáme nanoroušky, k sehnání nejsou ani respirátory, navíc naše důchody jsou nízké. Tak si myslím, že by můj podnět mohl být solidárním řešením, kterým se kdekdo ohání, ale skutek do budoucna, zdá se, zatím utek.

Moc sil do prosazování ochrany většiny důchodců a pevné zdraví přeje

Havlová

Vážená paní Havlová,

O promořování diskutoval předseda Rady seniorů s panem premiérem, neboť i on sdílel obavy o zdraví a životy seniorů. Byl ujištěn, že vláda bude za všech okolností na zdraví seniorů pamatovat.

Redakce

DOBRÝ DEN,

v současné době mimořádných opatření, a především poměrně už psychicky některých unavených starších občanů, bych vás chtěl poprosit o pomoc a spolupráci. Před týdnem jsme si jako obec udělali svou vlastní křížovku a předali ji bezplatně našim seniorům a zjistili jsme, že je to velmi dobrý lék na současnou nedobrou náladu mezi nimi. Jenže těch seniorů máme 150 (starších 70 let) a nemůžeme tolik křížovek porizovat.

Napadlo mne, že bych oslovit časopisy, které mohou tematicky seniory zaujmout – zvláště pak na venkově, s prosbou, jestli byste nám neposlali nějaké svoje starší výtisky vašeho časopisu, které už by se dnes neprodávaly. Jsme ochotni uhradit poštovné a budeme moc rádi za jakýkoliv počet, který byste byli ochotni nám bezplatně poslat.

Moc se omlouvám za tuto troufalou žádost, snažíme se o své občany starat nejlépe, jak to jde, ale peníze teď šetříme na hygienické pomůcky, které starším lidem v těchto dnech rozdáváme. Od materiálního zajištění ale postupně přechá-

zíme k pomoci duševní, protože jejich „dobrovolné vězení“ – jak tomu sami říkají, začíná být pro mnohé už skličující.

Předem velice děkuji za ochotu. Pokud to není možné, omlouvám se, že jsem vás tímto mailem obtěžoval. Přeji vám pěkný den.

František Kroutil, starosta obce Telnice

Vážený pane starosto,

v první řadě je potřeba poděkovat vám, že máte o seniory ve své obci starost a snažíte se jim zajistit nejen zdravotnické pomůcky, ale že se staráte i o jejich náladu. Váš nápad je originální a překvapil mě. Rozhodně svou žádostí neobtěžujete. I Rada se snaží pomáhat, kde se dá a kde je to v současné době potřeba, a proto vám starší časopisy zašleme velmi rádi.

Držím vám palce, abyste ve vaší obci zvládli současnou situaci co nejlépe, a věříme, že mezi vašimi seniory možná najdeme i své nové čtenáře.

S úctou

Lenka Desatová

DOBRÝ DEN,

jsem senior ve věku 80 let. Na začátku koronaviru se nám rozbila pračka. Chceme a potřebujeme novou, neboť praní v ruce je pro mou stejně starou manželku problém.

Prodejny elektro nám jsou ochotny dle nařízení vlády dodat novou pračku jen před vchodové dveře paneláku, to znamená, že odmítají doručení do bytu i instalaci. Rovněž starou pračku odvezou, jen když ji dopravíme před vchodové dveře domu.

Nechápu, když používáme roušky, proč by nešlo rozvolnit opatření pro obchody se spotřebiči pro domácnost, aby to jejich zaměstnanci doručili až do bytu v rouškách a odvezli nefunkční spotřebič. Pro nás, důchodce, je tato situace dost stresující jako taková a toto nás psychicky ještě víc ničí. Ministr zdravotnictví i ministr průmyslu a obchodu stále zdůrazňují, jak je potřeba mít ohledy na seniory a pomáhat jim, a těmito opatřeními nám bohužel nijak neprospíváte.

Vezměte to do úvahy a povolte, aby seniorům tyto služby mohly obchody poskytovat.

Vím, že mi někdo těžko odpoví, ale napsat jsem vám to musel. Jinak obdivuji úsilí a namáhavou práci, jakou má ministr Havlíček i rozhodující ministři s premiérem při řešení epidemie. Za to patří naše velké uznání a poděkování.

Se srdečným pozdravem

Ing. Václav Jelínek

Vážený pane Jelínku,

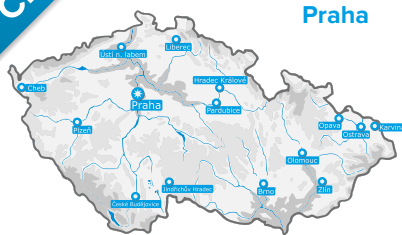
děkujeme za váš podnět, je celkem pravděpodobné, že podobnou situaci zažívají i jiní senioři. Předseda Rady seniorů věří, že problém bude vyřešen po rozvolnění restriktivních opatření, které již bylo ohlášeno.

Redakce

**PORADNY
RS ČR**

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

Praha ☎ **234 462 074-7** 🌐 poradna.praha@rscr.cz



📍 **Rada 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 pracoviště je JUDr.
Jaroslav Kout.
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
29. KVĚTNA**

**ČASOPIS
DOBA SENIORŮ
PODPORUJE
NADACE ČEZ**



Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích 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 Kašeová. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Do Čertous 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. 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!

AKCE ZRUŠENA

VÍCE INFORMACÍ NA STRANĚ 9

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE
NA WEBU RADY SENIORŮ
WWW.RSCR.CZ

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