

DOBA seniorů

Č. 6 / XVI. ROČNÍK ČERVEN 2020 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

str. 15
SOUTĚŽ
O PŘÍPRAVKY NA
ŽELÍROVÁNÍ OD FIRMY
LABETA

1

BABIČKA ROKU

Do krajského kola se mohou hlásit babičky z Olomoucka

20

SERIÁL

Legendární Igráček hračka, která pomáhala v době krize

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

VÁCLAV HUDEČEK

„CELÝM ŽIVOTEM MĚ PROVÁZÍ LÁSKA K HUDBĚ
A VĚRNÉ PUBLIKUM“

22

PRÁVNÍ PORADNA

Shrnutí změn u předkupního práva



04

AKTUÁLNÍ TÉMA

Právo na život aneb čím se jednalo v poctanecké sněmovně a jak hlasovali

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

život se pomalu, ale jistě začíná vracet do normálu, ačkoli opatrnost, zejména v případě seniorů, je na místě a některá omezení a opatření budou ještě trvat. I proto jsme ani tentokrát ještě nevrátili do čísla tipy na výlety, ale zveme vás na zajímavou naučnou stezku, kdy můžete zůstat venku, v přírodě. Tip nám poslal Gérard Keijsper z informačního centra Mladé Boleslavi a my za něj děkujeme. Zajímá vás, co vás čeká? Pak nalistujte stranu 12.

Krajské Rady seniorů své akce rušily nebo je přesunuly, ale některé se přece jen uskutečnily a další se rozbíhají, a tak se vrací rubrika Ze života krajů. Předsedkyně krajské Rady seniorů Olomouckého kraje připravuje druhé celostátní finále akce Babička roku a vyhláší rovněž krajské kolo. Podrobnosti najdete na straně 10. Aktuální situace kolem koronavirové pandemie se opět projednávala v Poslanecké sněmovně a Rada seniorů proces sledovala. Proč? Oč se nejvíc zajímala a co bylo

ve hře, vysvětluje předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes na straně 4.

K rozhovoru si Eva Procházková pozvala Václava Hudečka. A do seriálu jsme záměrně zařadili legendární hračku Igráček už proto, že společnost, která ji vyrábí, přišla s originální iniciativou a v době nouze pomáhala. A za to jí patří, stejně jako mnoha dalším, velký dík.

Informujeme vás také o možnosti elektronického předplatného našeho časopisu a ani v dnešním vydání nechybějí poradny a soutěže. Vzhledem ke snadnější situaci zaslání se vrací mimo jiné i soutěž o přípravky značky Labeta.

Tolik úvodem k červnovému vydání. Příjemnou zábavu přeje

Lenka Desatová

OBSAH

04 AKTUÁLNÍ TÉMA

04 Právo na život

08 DS AKTUÁLNĚ

08 Kdy se stát dobrovolníkem?

Praxe ukazuje, že ani v seniorském věku není pozdě

27 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

09 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

09 Připomenutí Svátku práce
i uctění památky osvoboditelů
09 Zde je místo pro všechny

10 BABIČKA ROKU

10 Velká akce startuje



12 POZVÁNKA

12 Metalová cesta

14 SOUTĚŽ O KNIHU

15 SOUTĚŽ LABETA

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Václav Hudeček

ROZHOVOR



strana 16

20 SERIÁL

20 49. díl – Igráček

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

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

PRÁVO NA ŽIVOT

Při psaní tohoto textu jsme se inspirovali v první řadě Listinou základních práv a svobod. V článku 6 se praví: „Každý má právo na život. Lidský život je hoden ochrany již před jeho narozením.“ Článek 11 odstavec 3 pak uvádí: „Vlastnictví zavazuje. Nesmí být zneužito na újmu práv druhých anebo v rozporu se zákonem chráněnými obecnými zájmy. Jeho výkon nesmí poškozovat lidské zdraví, přírodu a životní prostředí nad míru stanovenou zákonem.“

Již od 1. března 2020 zasáhla i Českou republiku světová pandemie koronaviru. Podle dosavadní statistiky úmrtí – k 29. dubnu bylo z celkového počtu 227 zemřelých v ČR 203 osob starších 65+, což znamená 89,4 procenta. Obdobný vývoj je všude ve světě, nemoci covid-19 jsou nejvíc ohroženy osoby v seniorském věku. Na rozdíl od většiny evropských i mimoevropských zemí česká vláda zareagovala včas a k ochraně seniorských životů přijala řadu účinných epidemiologických opatření. K zahlcení nemocnic zatím nedošlo, epidemiologický vývoj je v České republice vysoce pozitivní.

RADA SENIORŮ V DOBĚ KORONY

Hned v počátku pandemie vznesla Rada seniorů České republiky k vládě, k městské a obecní samosprávě a také k České televizi řadu požadavků. Zazněl například požadavek na zajištění donášky důchodů poštovními doručovateli do místa bydliště příjemců, zajištění dovozu jídel, zajištění nákupu potravin a léků seniorským domácnostem městskou samosprávou, ale také požadavek na speciální program pro seniory, který posléze vyústil v otevření speciálního kanálu České televize pro seniorskou populaci se zábavným, informačním a vzdělávacím programem.

Rada seniorů rovněž požadovala dotace státu OSVČ v seniorském věku, které současně pobírají důchod, zákaz výpovědi nájemců z nájemního bytu pronajímatelem při prodloužení s platbou nájemného z důvodu koronaviru a také důsledné uplatňování koncepce postupného, kontrolovaného a řízeného rozvolňování hygienických opatření podle vývoje pandemie. To je jen krátký výčet. Všechny požadavky Rady seniorů byly beze



zbytku splněny, za což velmi děkujeme. V těžké době byla česká společnost k seniorům vstřícná a my si toho opravdu vážíme.

ROZHODNUTÍ SOUDU

Rozhodnutím tříčlenného senátu Městského soudu v Praze dne 23. dubna 2020, kterému předsedal třiatřicetiletý soudce Štěpán Výborný, bratr poslance Marka Výborného, se ale situace zásadně změnila. Soud k 27. dubnu zrušil klíčová protiepidemiologická opatření ze dne 26. března a 17. dubna, která mají život a zdraví seniorů chránit! Vše začíná od počátku, v historii nebyvalé ekonomické, sociální a společenské náklady na řešení pandemie byly vyhozeny na ulici.

Senioři se zase začali bát.

POSTUPNÉ ROZVOLŇOVÁNÍ

Vláda ještě týž den, tedy 23. dubna, rozhodnutí soudu akceptovala a platná opatření k záchraně lidských životů převedla z režimu zdravotního práva do režimu nouzového stavu, o kterém ale po třiceti dnech rozhodují poslanci.

Dne 23. dubna vláda představila pandemický projekt postupného, kontrolovaného, a pokud bude nutné, také usměrňovaného rozvolňování

účinných epidemiologických opatření. Šlo zejména o to, udržet kontrolu nad vývojem pandemie. Odborníci se shodují v tom, že virus a nemoc jsou stále málo prozkoumané, proto nevyzpytatelné. Plošná opatření jsou postupně rušena, rozvolňování začalo 27. dubna a skončit má 25. května. Později budou otevřeny pouze některé sociální služby. V podstatě po 25. květnu 2020 bude uzavření české ekonomiky ukončeno. Podle informací Rady seniorů návrh plánu připravili nejkvalifikovanější odborníci v českém státě. Plán vychází ze čtrnáctidenní inkubační doby koronaviru, opatření mají být rušena postupně, podle míry epidemiologických rizik ve čtrnáctidenních vlnách. Jde o to, aby bylo možné po každém čtrnáctidenním cyklu důkladně vyhodnotit důsledky a vývoj uvolněného režimu a cílené rozvolňování na základě konkrétní situace případně korigovat.

POSLANECKÁ ODPOVĚDNOST ZA SENIORSKÉ ŽIVOTY

Na požádání vlády zasedala dne 28. dubna Poslanecká sněmovna, aby vládní pandemický plán mohl být, podle rozhodnutí justice, realizován v režimu nouzového stavu, který měl původně skončit 30. dubna. Česká re-

publika nemá v tuto chvíli jiný právní nástroj než nouzový stav. Poslanci tedy převzali plnou odpovědnost za životy českých seniorů a ochranu zdraví národa!

Znovu upozorňuji, že pandemický plán postupného rozvolňování je nastaven na základě debaty a rozhodnutí odborníků do tří čtrnáctidenních cyklů. A to od 27. dubna do 25. května.

Po hektické a často věcně kontraktivní diskusi padly čtyři návrhy na prodloužení doby nouzového stavu. A to vládní návrh na prodloužení nouzového stavu až do doby skončení realizace pandemického plánu, tedy do 25. května. Z dalších návrhů, o kterých se hlasovalo, byly návrhy na prodloužení nouzového stavu do 7. května, do 10. května a návrh KSČM na prodloužení doby nouzového stavu do 17. května.

Žádný z těchto návrhů, s výjimkou toho vládního, neumožňoval splnit pandemický plán postupného, kontrolovaného a usměrňova-

ného rozvolňování. Vládní návrh na prodloužení doby nouzového stavu do 25. května schválen nebyl, chyběly tři hlasy. Komunistickou verzi následně podpořili poslanci ANO a ČSSD, doba prodloužení nouzového stavu do 17. května byla tedy schválena 54 hlasy.

Sečteno a podtrženo, politici ignorovali doporučení a požadavky odborníků a svévolně založili rizika dalšího nárůstu pandemie. Po 17. květnu, tedy po ukončení nouzového stavu, ze dne na den šíření nákazy zůstane nekontrolované a mechanismus brzdy přestane existovat. Právě v tom je obrovské riziko.

Netrpělivost podnikatelské a ekonomické sféry se může škaredě vyjmít! Koronavirus je velmi nebezpečný jev, lék ani vakcína neexistují a lidské poznání o jeho šíření je zatím velmi nedokonalé. Na tuto skutečnost Rada seniorů ČR českou veřejnost důrazně upozorňuje.

Společenským postavením a absolutní dominancí Rady seniorů ČR je

v této těžké době praktické naplňování ústavou garantovaného práva na život. A seniorům o život jde! Ústavní právo na život je v této době jistě nadřazeno právům ostatním. Odmítáme politické hrátky, levné argumenty a poslanecké spekulace o dominanci práv svobody pohybu, svobody vycestování mimo republiku, svobody podnikání a další, když seniorům jde o život. Právo na život je jistě nadřazeno právům ostatním. V případě nekvalifikovaného a zbrklého postupu nám hrozí další vlny pandemie. V Japonsku, Singapuru a Vietnamu se již tak stalo.

Seniorské veřejnosti předkládáme proto výsledky obou historických hlasování každého poslance přítomného na zasedání Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky dne 28. dubna 2020, aby věděli, kdo a jak o této velmi ožehavé otázce hlasoval.

Doufám, že krizové scénáře naplněny nebudou.

Zdeněk Pernes

5. HLASOVÁNÍ, 28. dubna 2020, 19:45

Návrh na vyslovení souhlasu PS s prodloužením doby nouzového stavu

NÁVRH BYL ZAMÍTNUT

Přítomno: 102 | **Je třeba:** 52

Ano: 49 | **Ne:** 11 | **Nepřihlášen:** 0 | **Zdržel se:** 42 | **Omluven:** 98

11. HLASOVÁNÍ, 28. dubna 2020, 19:49

Návrh na vyslovení souhlasu PS s prodloužením doby nouzového stavu

NÁVRH BYL PŘIJAT

Ano: 54 | **Ne:** 24 | **Nepřihlášen:** 0 | **Zdržel se:** 23 | **Omluven:** 99 | **Přítomno:** 101 | **Je třeba:** 51



Hlasování 5.		Hlasování 11.	
ANO: 0	NE: 7	ANO: 0	NE: 5
Omluven: 11	Zdržel se: 5	Omluven: 11	Zdržel se: 1
JMÉNO	Hlasování 5.	Hlasování 11.	
Ivan Adamec	zdržel se	ne	
Jan Bauer	omluven	omluven	
Martin Baxa	omluven	omluven	
Petr Beitl	ne	ne	
Marek Benda	omluven	omluven	
Petr Bendl	zdržel se	ne	
Stanislav Blaha	omluven	omluven	
Pavel Blažek	omluven	omluven	
Jana Černochová	zdržela se	zdržela se	
Petr Fiala	ne	ne	

Jakub Janda	omluven	
Karel Krejza	zdržel se	
Martin Kupka	ne	
Jaroslav Martinů	omluven	omluven
Ilona Mauritzová	ne	ne
Vojtěch Munzar	omluven	omluven
Miroslava Němcová	zdržela se	ne
Jan Skopeček	omluven	omluven
Zbyněk Stanjura	ne	ne
Bohuslav Svoboda	omluven	omluven
Jiří Ventruba	ne	ne
Jan Zahradník	ne	ne
Pavel Žáček	omluven	omluven



Hlasování 5.		Hlasování 11.	
ANO: 39	NE: 0	ANO: 39	NE: 0
Omluven: 39	Zdržel se: 0	Omluven: 39	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 5.	Hlasování 11.	
Věra Adámková	omluvena	omluvena	
Andrej Babiš	omluven	omluven	
Andrea Babišová	omluvena	omluvena	
Ondřej Babka	ano	ano	
Margita Balaščíková	omluvena	omluvena	
Josef Bělíca	omluven	omluven	
Stanislav Berkovec	ano	ano	
Jiří Bláha	omluven	omluven	
Richard Brabec	omluven	omluven	
Milan Brázdil	omluven	omluven	
Andrea Brzobohatá	omluvena	omluvena	
Jaroslav Bžoch	ano	ano	
Monika Červíčková	omluvena	omluvena	
Klára Dostálová	omluvena	omluvena	
Lenka Dražilová	omluvena	omluvena	
Jaroslav Faltýnek	ano	ano	
Kamal Farhan	ano	ano	
Milan Feranec	ano	ano	
Eva Fialová	ano	ano	
Stanislav Fridrich	omluven	omluven	
Josef Hájek	ano	ano	
Milan Hnilička	omluven	omluven	
Ivan Jáč	omluven	omluven	
Miloslav Janulík	omluven	omluven	
Aleš Juchelka	ano	ano	
Pavel Juříček	ano	ano	
Iva Kalátová	ano	ano	
Adam Kalous	ano	ano	
David Kasal	omluven	omluven	
Tomáš Kohoutek	omluven	omluven	
Martin Kolovratník	omluven	omluven	
Barbora Kořánová	ano	ano	
Josef Kott	ano	ano	
Robert Králíček	omluven	omluven	
Roman Kubíček	ano	ano	
Jan Kubík	omluven	omluven	
Jaroslav Kytýr	omluven	omluven	



Hlasování 5.		Hlasování 11.	
ANO: 3	NE: 1	ANO: 8	NE: 0
Omluven: 7	Zdržel se: 4	Omluven: 7	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 5.	Hlasování 11.	
Hana Aulická Jírovcová	omluvena	omluvena	
Alexander Černý	omluven	omluven	
Jiří Dolejš	ne	ano	
Vojtěch Filip	zdržel se	ano	
Miroslav Grebeníček	omluven	omluven	
Stanislav Grospič	ano	ano	
Pavel Kováčik	ano	ano	
Leo Luzar	zdržel se	ano	
Květa Matušovská	omluvena	omluvena	
Zdeněk Ondráček	ano	ano	
Daniel Pawlas	omluven	omluven	
Marie Pěnčíková	omluven	omluven	
Ivo Pojezný	omluven	omluven	
Jiří Valenta	zdržel se	ano	
Miloslava Vostrá	zdržela se	ano	

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



Hlasování 5.		Hlasování 11.	
ANO: 7	NE: 0	ANO: 7	NE: 0
Omluven: 7	Nepřihlášen: 0	Omluven: 7	Nepřihlášen: 0
JMÉNO	Hlasování 5.	Hlasování 11.	
Jiří Běhounek	omluven	omluven	
Jan Birke	ano	ano	
Petr Dolínek	omluven	omluven	
Alena Gajdůšková	ano	ano	
Jan Hamáček	ano	ano	
Tomáš Hanzel	omluven	omluven	
Jan Chvojka	ano	ano	
Roman Onderka	ano	ano	
Roman Sklenák	omluven	omluven	
Antonín Staněk	ano	ano	
Kateřina Valachová	ano	ano	
Ondřej Veselý	omluven	omluven	
Václav Votava	omluven	omluven	
Lubomír Zaorálek	omluven	omluven	



Hlasování 5.		Hlasování 11.	
ANO: 0	NE: 0	ANO: 0	NE: 0
Omluven: 11	Zdržel se: 11	Omluven: 12	Zdržel se: 10
JMÉNO	Hlasování 5.	Hlasování 11.	
Dana Balcarová	omluvena	omluvena	
Lukáš Bartoň	zdržel se	zdržel se	
Ivan Bartoš	zdržel se	zdržel se	
Lukáš Černohorský	zdržel se	zdržel se	
František Elfmark	omluven	omluven	
Mikuláš Ferjenčík	omluven	omluven	
Radek Holomčík	omluven	omluven	
Martin Jiránek	zdržel se	zdržel se	
Lukáš Kolářik	zdržel se	zdržel se	
František Kopřiva	zdržel se	zdržel se	
Lenka Kozlová	omluvena	omluvena	
Jan Lipavský	zdržel se	zdržel se	
Tomáš Martínek	omluven	omluven	
Jakub Michálek	omluven	omluven	
František Navrkal	zdržel se	zdržel se	
Vojtěch Píkal	zdržel se	omluven	
Ondřej Polanský	omluven	omluven	
Jan Pošvář	omluven	omluven	
Ondřej Profant	omluven	omluven	
Olga Richterová	zdržela se	zdržela se	
Petr Třešňák	zdržel se	zdržel se	
Tomáš Vymazal	omluven	omluven	



Hlasování 5.		Hlasování 11.	
ANO: 0	NE: 0	ANO: 0	NE: 0
Omluven: 10	Zdržel se: 10	Omluven: 10	Zdržel se: 10
JMÉNO	Hlasování 5.	Hlasování 11.	
Jaroslav Dvořák	omluven	omluven	
Radim Fiala	omluven	omluven	
Jaroslav Foldyna	zdržel se	zdržel se	
Jaroslav Holík	omluven	omluven	
Jan Hrnčíř	omluven	omluven	
Tereza Hythová	omluvena	omluvena	
Monika Jarošová	zdržela se	zdržela se	
Pavel Jelínek	omluven	omluven	
Jiří Kobza	zdržel se	zdržel se	
Jiří Kohoutek	zdržel se	zdržel se	
Radek Koteň	zdržel se	zdržel se	
Jana Levová	omluvena	omluvena	
Karla Maříková	zdržela se	zdržela se	
Tomio Okamura	zdržel se	zdržel se	
Zdeněk Podal	omluven	omluven	
Miloslav Rozner	zdržel se	zdržel se	
Radek Rozvorál	zdržel se	zdržel se	
Lucie Šafránková	zdržela se	zdržela se	
Lubomír Španěl	omluven	omluven	
Radovan Vích	omluven	omluven	



Hlasování 5.		Hlasování 11.	
ANO: 0	NE: 0	ANO: 0	NE: 3
Omluven: 5	Zdržel se: 5	Omluven: 5	Zdržel se: 2
JMÉNO	Hlasování 5.	Hlasování 11.	
Jan Bartošek	zdržel se	ne	
Pavel Bělobrádek	omluven	omluven	
Ondřej Benešík	zdržel se	ne	
Jan Čížinský	omluven	omluven	
Pavla Golasowská	omluvena	omluvena	
Stanislav Juránek	zdržel se	zdržel se	
Marian Jurečka	zdržel se	zdržel se	
Vít Kaňkovský	omluven	omluven	
Jiří Mihola	omluven	omluven	
Marek Výborný	zdržel se	ne	



Hlasování 5.		Hlasování 11.	
ANO: 0	NE: 1	ANO: 0	NE: 3
Omluven: 4	Zdržel se: 2	Omluven: 4	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 5.	Hlasování 11.	
Dominik Feri	ne	ne	
Miroslav Kalousek	zdržel se	ne	
Helena Langšádlová	omluvena	omluvena	
Markéta Pekarová Adamová	zdržela se	ne	
Karel Schwarzenberg	omluven	omluven	
František Vácha	omluven	omluven	
Vlastimil Válek	omluven	omluven	



Hlasování 5.		Hlasování 11.	
ANO: 0	NE: 0	ANO: 0	NE: 3
Omluven: 3	Zdržel se: 3	Omluven: 3	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 5.	Hlasování 11.	
Jan Farský	zdržel se	ne	
Petr Gazdík	omluven	omluven	
Věra Kovářová	zdržela se	ne	
Jana Krutáková	omluvena	omluvena	
Petr Pávek	omluven	omluven	
Vít Rakušan	zdržel se	ne	

NEZAŘAZENÍ

Hlasování 5.		Hlasování 11.	
ANO: 0	NE: 2	ANO: 0	NE: 4
Omluven: 1	Zdržel se: 2	Omluven: 1	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 5.	Hlasování 11.	
Marian Bojko	zdržel se	ne	
Václav Klaus	ne	ne	
Zuzana Majerová Zahradníková	omluvena	omluvena	
Ivana Nevludová	ne	ne	
Lubomír Volný	zdržel se	ne	



KDY SE STÁT DOBROVOLNÍKEM? PRAXE UKAZUJE, ŽE ANI V SENIORSKÉM VĚKU NENÍ POZDĚ

Dobrovolnictví. Toto slovo je v současnosti hojně skloňované. A budme za to rádi. Během koronavirové nákazy se totiž z dobrovolníků stali nepostradatelní pomocníci. Jejich pomoc se vztahovala zejména k seniorům, kteří patří mezi nejohroženější skupinu obyvatel. V mnoha případech se ukázalo, že seniorům pomáhají sami senioři.

Česká republika v uplynulých dnech prošla velkou zkouškou, kterou představovala koronavirová nákaza. Dokázali jsme ji však ustát, a to za velkého přispění dobrovolníků. Až v neuvěřitelné míře se šily roušky, rozvázely se nákupy či obědy a dělo se spoustu dalších věcí, které usnadňovaly život v nelehké situaci. Ukázalo se přitom, že pomáhat chtějí lidé bez ohledu na věk. Zasloužené pozornosti se tak dostávalo seniorům, kteří neváhali a pomáhali svým vrstevníkům. Nešlo přitom o nic, co bychom z dřívějšíka neznali. Dobrovolnictví se u českých seniorů těší dlouhodobé oblibě. Vyplývá to z toho, že velké procento lidí v seniorském věku nechce sedět doma, ale chce se aktivně a smysluplně zapojovat do dění ve společnosti a svůj čas, energii a životní elán využít ve prospěch jiných. Což mimo jiné dokládá ve své studentské práci Jitka Hrubešová, v níž se zabývala významem dobrovolnictví z pohledu seniorů a kterou psala pod hlavičkou Univerzity Hradec Králové. K zapojení seniorů do dobrovolnictví podle Hrubešové nahrává také fakt, že senioři v současné době jsou díky prevenci a lékařské péči zdravější, vitálnější a dožívají se vyššího věku než jejich rodiče. Většina jich je také vzdělanějších a nezávislých. Mají všeobecný přehled, jsou aktivní a zajímají se o dění doma i ve světě. Z těchto důvodů se senioři v posledních letech angažují jako dobrovolníci a jsou ideálními kandidáty. Tato aktivita má pro ně samotné velký význam. Díky dobrovolnictví u seniorů nedochází k sociálnímu vyloučení, a navíc kvalita jejich života se prodlužuje. Jak ve své práci upozorňuje J. Hrubešová, k počátečnímu rozhodnutí stát se dobrovolníkem dochází u seniorů

v době jejich odchodu do důchodu, s čímž je spojen konec jejich pracovní kariéry.

JAK TO FUNGUJE V PRAXI

Dobrovolnictví u seniorů má tři obvyklé podoby. V prvním podání jde o pomoc zaměřenou na osoby starší a zdravotně postižené. Cílem tohoto typu dobrovolnictví je zlepšit trávení volného času obyvatelům domovů pro seniory, domovů pro zdravotně postižené i pacientům oddělení dlouhodobě nemocných i hospiců. Základem jsou pravidelné návštěvy těchto zařízení ze strany dobrovolníka. Další rozšířený typ dobrovolnictví u seniorů se opírá o vztah dvou lidí – „potřebného člověka“ a „pomáhajícího člověka“. Hovoříme o něm jako o dobrovolné osobní asistenci a obvykle se jedná o doplněk k terénní či ambulantní péči. Poslední podoba dobrovolnictví je založena na tom, že senioři uplatňují své zkušenosti ve prospěch komunity a společnosti. Jde například o náhradní babičky a dědečky, které poskytují rodinám péči o dítě. 

DOBROVOLNICKÉ PROGRAMY PRO SENIORY

Tyto programy usnadňují seniorům odstartování jejich dobrovolnické kariéry. Seniorům totiž stačí projevit zájem a ostatní se už postarají organizace, které stojí za těmito programy. Jako příklad uvádíme program Přechti, který funguje pod hlavičkou Mezi námi,  Je určen pro čtecí babičky a dědečky, kteří ve svém volném čase pravidelně čtou dětem pohádky v mateřských školách. Program, který běží od září 2015, se setkal s velkým ohlasem jak ze strany mateřských škol, tak i seniorů. Nejví-



ce čtecích babiček a dědečků je nyní v Praze, ale postupně se jejich řady rozšiřují i v dalších regionech České republiky. Co přináší? Právě díky své pravidelnosti otevírá prostor pro vznik mezigeneračních vazeb, dialogu a přátelství. Pro děti se čtení s pohádkovou čtecí babičkou nebo dědečkem stává neodmyslitelnou součástí běžného týdne. Při poslechu rozvíjejí svou fantazii a cit pro jazyk. Mohou vstřebávat od seniorů klid, rozvahu a přiblížit se starší generaci. Senioři na oplátku čerpají energii z radosti, upřímnosti a vitality těch nejmenších. Důležitý je pocit užitečnosti a potřeby, který díky němu opět získávají.

A TO NEJLEPŠÍ NA KONEC

Jak ve své práci zjistila J. Hrubešová, senioři, kteří se rozhodli zapojit do dobrovolnictví, toho rozhodně nelitují. Navíc jejich zapojení bylo příjemcem dobrovolnické služby hodnoceno jako prospěšné, obohacující a vyhovující. Tak co, stanete se rovněž dobrovolníkem?

Zdroje:

- Hrubešová, Jitka: Význam dobrovolnictví z pohledu seniorů. Univerzita Hradec Králové, Ústav sociální práce, 2016
- www.mez-nami.cz

PŘIPOMENUTÍ SVÁTKU PRÁCE I UCTĚNÍ PAMÁTKY OSVOBODITELŮ



Doba, kdy se nemohou občané setkat ve větším počtu na veřejnosti, je opravdu dlouhá. Seniorky Krajské rady Česko-ruského přátelství a Levicového klubu žen v Hradci Králové napadlo využít aktivně nově dané možnosti a setkat se v rouškách v počtu povolených deseti osob. Vy-daly jsme se na Lesní hřbitov k památníku rudoarmějců. Přišly jsme již prvního máje, abychom si připomněly Svátek práce i 75. výročí osvobození naší vlasti od fašismu.

Sedmaadvadesátiletá Marta Kolesová Svobodová zarecitovala báseň

našeho nedávno zemřelého básníka Jiřího Knoppa. Položily jsme kytici karafiátů a šeráků na společný hrob čtyř rudoarmějců, kteří zemřeli na zranění a nemoci v květnu 1945, a zapálily svíčky. Pamětnice vyprávění rodičů nebo i s vlastními zážitky si vybavily dobu před 75 lety – nikdy nezapomeneme.

Připily jsme si griotkou na zdraví i k překonání koronaviru. Škoda, že



se nás nemohlo sejít více. Snad se brzy dočkáme většího rozvolnění karantény.

Mirka Vohralíková

Foto: Hanka Žatečková

ZDE JE MÍSTO PRO VŠECHNY

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje společně s AGE Centrem a ve spolupráci s TV Šlágr vymyslela projekt, jehož cílem je podpořit nějakou dobrou věc, která zpříjemní život seniorům v našem kraji. Televize Šlágr natočila písničku Když se rána nepovedou a část výtěžku z prodeje tohoto nosiče věnuje právě na tento projekt.

První věcí, která se bude realizovat, je lavička před novou klinikou AGE

Centrem na Šibeníku v Olomouci. Zdobit ji bude čtyřlístek. Slavnostní křest lavičky proběhne za účasti interpretů TV Šlágr. Proč lavička a proč na tomto místě? V bezprostřední blízkosti se nachází nástupní ostrůvek tramvaje, u něhož v současné době není ani zábradlí! To pro seniora, který musí čekat delší dobu, může být problém. Na lavičce budou moci počkat v pohodě, sloužit navíc bude i návštěvníkům, klientům

i ostatním. Již nyní vytipovává krajská Rada seniorů na základě průzkumu seniorské veřejnosti další místa, která by v rámci projektu mohla být zvelebona.

V případě zájmu o tento projekt v jiných krajích neváhejte kontaktovat krajskou Radu seniorů Olomouckého kraje. Šlágr lavičky zdobené čtyřlístkem mohou být i u vás!

Milena Hesová

BABIČKA ROKU 2020 STARTUJE!

Volba Babičky roku je v Olomouckém kraji již letitou tradicí. V loňském roce přišel pro tuto akci velký zlom. Soutěž se díky předsedům krajských Rad seniorů a ve spolupráci se společností Senior Pas a TV Šlágr podařilo uspořádat v každém kraji, a tak se mohlo na sklonku roku uskutečnit historicky první celostátní finále. Toho se zúčastnilo 14 finalistek a jejich klání sledovalo 1300 diváků ze všech koutů republiky, kteří naplnili pavilon A výstaviště Flora.

Na akci nechyběly ani osobnosti společenského a politického života, a to regionální i celostátní úrovně. Mediálním partnerem byla kromě Doby seniorů i TV Šlágr, díky níž se Babička roku dostala i do televizního vysílání.

Letos se chystá finále s pořadovým číslem II. Základní myšlenkou tohoto projektu je důležitost a význam „aktivního stárnutí“ s utužováním mezigeneračních vztahů, kdy cílem je ukázat lidskou hodnotu a pravou vnitřní krásu člověka v seniorském věku.

A to navzdory tomu, že přípravy zbrzdil stav nouze. Ačkoli je zřejmé, že některá omezení mohou ještě nějakou dobu trvat, stejně jako bude pravděpodobně nutné dodržovat základní pravidla, aktivita organizátorů projektu Babička roku zase roste.

BABIČKA ROKU 2020 – OLOMOUCKÉ KRAJSKÉ KOLO

Na pátý ročník, který se tradičně uskuteční pod záštitou hejtmána, se pilně připravují v místě, kde se akce zrodila – tedy v Olomouckém

kraji. Volba Babičky roku bude tradičně součástí oslav Mezinárodního dne seniorů. Dvanáct finalistek bude soutěžit o titul zlatá, stříbrná a bronzová Babička roku. Vítězka pak bude reprezentovat Olomoucký kraj v celorepublikovém finále.

Olomoucké krajské kolo je v plánu 15. září. Již teď můžete zasílat své nominace – vyplněné přihlášky, které si stáhnete na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz. Nominovat můžete i do kategorie Nejstarší babička, kde vítězku určuje věk. V této kategorii babičky nesoutěží, každá nominovaná se podělí o svůj životní příběh. **Uzávěrka nominací je 25. srpna.**

Na všechny se v září moc těšíme, připravujeme bohatý doprovodný kulturní program plný překvapení. Mediálním partnerem bude opět TV Šlágr, máte se na co těšit!

Milena Hesová

CÍLE PROJEKTU BABIČKA ROKU:

- Posílení mezigeneračních vztahů
- Propojení trávení volného času celé rodiny
- Ukázka lidských hodnot a pravé vnitřní krásy člověka v seniorském věku s ohledem na zachování stávajících a vytvoření zcela nových tradic napříč generacemi
- Soutěž pro prarodiče, která se snaží nejen mladším generacím, ale i seniorům samotným dokázat, že i senioři se mají v čem předvést. Člověk je svými dovednostmi jedinečný v každé době, nehlédě na věk. Senioři nepatří do starého železa, naopak mezigeneračním propojením soutěžících s jejich vnoučaty se snažíme o zvýraznění důležitosti mezigeneračního soužití v rodinách. V mnoha lidech je ukryt talent, který ve vyšším věku může být těžké ukázat, ale díky soutěži Babička roku mohou zazářit lidé, jednotlivci, jako takoví.



Další informace na www.BabickaRoku.cz

PODMÍNKY NOMINACE BABIČKY:

- Věk od 60 let ➤ Trvalý pobyt v Olomouckém kraji
- Zaslání řádně vyplněné přihlášky označené heslem „BABIČKA OLOMOUCKÉHO KRAJE“
- Nominace lze zaslat také elektronicky na e-mail: milena.hesova@seznam.cz

SOUTĚŽNÍ ÚKOLY:

- Řízený rozhovor – představit sebe, svůj kraj a bydliště v rozsahu max. 3 min.
- Ukaž, co umíš – zpěv, tanec, hra na hudební nástroj, recitace, sport, ukázka vlastní tvorby (malování, přednes vlastní básně, ruční práce, apod.)
- Módní přehlídka – společenské oblečení dle vlastního výběru (popř. kroj)

Moderátor: Vladimír Hron

Hodnotící odborná komise: lidé, kteří si váží seniorské populace + host (osobnost kraje)

HODNOCENÍ SOUTĚŽÍCÍCH:

1. BABIČKA OLOMOUCKÉHO KRAJE 2020 – zlatá, stříbrná a bronzová
2. BABIČKA SYMPATIE – vybere občerstvení
3. NEJSTARŠÍ BABIČKA

Vítězka soutěže BABIČKA OLOMOUCKÉHO KRAJE 2020 – postupuje do celorepublikového finále. Vítězka celorepublikového kola vyhraje týdenní zájezd na ostrov Djerba, hotel Sun Club 3*+ s all inclusive pro 2 osoby.

DOPROVODNÉ AKTIVITY:

- stánky s občerstvením – SeniorKavárna
- stánky s lékařskou tematikou ➤ prodej biokosmetiky
- produkty zdravé výživy, čokostánek, prodejní výstava ručních prací, prodej knih
- seniorské cestování, seniorské ozdravné pobytové balíčky, vizážistka, kosmetická poradna, kadeřnice

DOPLŇJÍCÍ ÚDAJE K PŘIHLÁŠCE:

Charakteristika babičky:

Váš životní příběh – stručně prosím popište Váš přínos pro rodinu, pro místo kde žijete, Vaše pracovní úspěchy.

Proč si myslíte, že byste měla postoupit do finále soutěže:

Jakou jste do soutěže zvolila volnou disciplínu:

V jakém oděvu budete vystupovat na módní přehlídce: ☐ společenský oděv ☐ lidový kroj

Podmínky Vaší nominace:

1. Soutěže se můžete zúčastnit od věku od 60 let, pokud máte hlášen trvalý pobyt v Olomouckém kraji
2. Vyplněnou přihlášku odešlete na adresu: Krajská rada seniorů, KRS Jeremenkova 181/40a, 778 00 Olomouc, nebo elektronicky na e-mail milena.hesova@seznam.cz
3. Odklady označte heslem „BABIČKA OLOMOUCKÉHO KRAJE“

Uzávěrka nominací: 25. 8. 2020

DYSLIPIDÉMIE, OSTEOPORÓZA A DALŠÍ V DOBĚ COVIDOVÉ PANDEMIE



V současné době koronavirové pandemie se zejména podle mediálního obrazu zdravotnictví (ostatně i celé společnosti) může zdát, že covid-19 je jediným zdravotním problémem, který musíme řešit. Jsme někde v oblasti zlomu epidemické křivky, a proto je vše, co píšeme, třeba brát trochu s rezervou, protože „všechno by mohlo být ještě úplně jinak“.

Jakkoliv nechceme podceňovat význam virové epidemie v České republice, měli bychom vidět vše v kontextu. Třeba jen v kontextu toho, že podle Ústavu zdravotnických informací a statistiky v České republice umírá ročně víc než 112 000 osob.

Pokud jde o nemocnost na nejrůznější onemocnění, pak dosahuje mnohamilionových čísel. Dnes se ale budeme v kontextu koronavirové pandemie zabývat především dvěma metabolickými chorobami masového výskytu, které představují častou příčinu předčasného úmrtí.

Osteoporózou (nazývanou jako „tichý zloděj kostí“) trpí přibližně půl milionu obyvatel České republiky a dyslipidémií (zvýšený cholesterol v krvi) přibližně dvě třetiny obyvatel České republiky ve věku 25 až 64 let.

Co mají tato dvě onemocnění společného? Vždyť dyslipidémie vede k onemocnění srdce a cév (zástup-

cem je například infarkt myokardu) a osteoporóza je příčinou zlomenin kostí (obratlů a třeba krčku kosti kyčelní). Společné je tedy to, že stojí na začátku onemocnění jako příčina rozvoje osudové, často smrtící události. Společné je také to, že probíhají často zcela bez příznaků, „tíše“, takže nemocného netrápí a nenutí ho k pravidelné léčbě.

Jak je to s péčí o pacienty s chronickým onemocněním, jako jsou dyslipidémie a osteoporóza (a další) v „covidové době“? Základním faktem je to, že tato onemocnění nezmezila. Probíhají dál a ohrožují zdraví a životy našich pacientů. Vše se točí jen kolem koronaviru. Tyto důsledky si můžeme shrnout:

- **Pacienti se obávají vycházet a nedojdou k lékaři, i když mají akutní zdravotní obtíže.**
- **Ze stejného důvodu vynechávají pravidelné kontroly chronických onemocnění.**
- **Nepřijdou ani na plánovanou laboratorní kontrolu – to lze asi alespoň někdy tolerovat, termín se posune.**
- **Přestanou brát léky, které nepovažují za důležité, protože se cítí dobře. To je skutečně hrubá chyba.**
- **Přerušeni léčby je začátkem**

skutečného konce pravidelných a dlouhodobých kontrol.

- **Obecně dochází k omezení lékařské péče s ohledem na přesunutí kapacit, především personálních a nemocničních.**
- **Mnozí lékaři uzavřeli částečně nebo úplně své ambulance nebo výrazně omezili jejich provoz.**
- **Pro nedostatek ochranných pomůcek nemohli ambulant.**
- **Ambulovali „po telefonu“ nebo posílali elektronické recepty ve formě SMS.**

V každém případě je vynechání léčby dyslipidémie nebo osteoporózy vážným problémem. Až zvládneme koronavirovou epidemii (ale i v jejím průběhu, pokud to lze), musíme se co nejrychleji vrátit k léčbě chronických onemocnění. Dnes píšeme o dyslipidémii a osteoporóze. Platí to ale stejně tak pro hypertenzi, cukrovku, střevní záněty, revmatologická nebo plicní onemocnění a mnohé další.

*Prof. MUDr. Richard Česka, CSc.,
předseda České internistické
společnosti ČLS JEP*

*Prof. MUDr. Vladimír Palička, CSc.,
Dr.h.c., předseda Společnosti pro
metabolická onemocnění skeletu ČLS JEP*

Tento text vznikl ve spolupráci
se společností Amgen.

METALOVÁ CESTA

Sezona hradů a zámků začala letos později a návštěvy provázejí zvýšená bezpečnostní opatření. Proto jsme se rozhodli pozvat vás do přírody. A to na naučnou stezku s názvem Metalová cesta. Je sedm kilometrů dlouhá, vede Mladou Boleslaví. Stezka je také zmapovaná, pokud jde o bezbariérovost.

Zavede vás do historických zákoutí města a upozorní na pamětihodnosti, které zůstávají oku turistů neprávem skryty. Mladá Boleslav bývá často spojována pouze s průmyslovou tváří města, s výrobou automobilů. Ale město samo je mnohem starší.

Kde se vzal název Metalová cesta? „Na cestě potkáte 16 informačních panelů. Každý informační panel přitom vytvořil umělecký kovář. Jejich jedinečnost spočívá v tom, že panely jsou v jednotném designu, ale pro každé místo je panel unikátní. A vzhledem k tomu, že anglicky se kov řekne metal – byla nazvána podle těchto výrazných prvků,“ vysvět-

luje Gérard Keijsper z informačního centra Mladé Boleslavi a dodává, že panely fungují na principu dynamy. „Po točení klikou až do zvukového signálu vyberete jazykovou mutaci a pak spot, který vás zajímá. U každého zastavení jsou tři spoty.“

VARIANTA PRO VNOUČATA

„Pokud by senioři chtěli vzít na výlet vnoučata, ať určitě začnou u nás v Infocentru, kde je pro ně připravena speciální brožura s úkoly, které s dětmi po cestě řeší,“ doplňuje Gérard Keijsper. Ale zoufat nemusíte ani v případě, že byste si zvolili trochu jinou trasu a Infocentru se vy-

Stará radnice na Staroměstském náměstí s vyhlídkovou věží



Škoda Muzeum



Stará radnice s vyhlídkovou věží



Židovský hřbitov





Kostel sv. Bonaventury Na Karmeli



Městské divadlo Mladá Boleslav



Staroměstské náměstí



Střední průmyslová škola od Jiřího Krohy

EXTRA INFO

Mladá Boleslav se kromě Škoda Muzea může pyšnit hradem, Městským palácem Templ, zříceninou Michalovice. Kromě automobilového průmyslu byla Mladá Boleslav také místem průkopníků letectví. Důkazem toho je Letecké muzeum Metoděje Vlacha. V Ekocentru Zahrada naleznete minizoo, kde je možnost kontaktu se zvířaty, městský bazén i koupaliště s aquaparkem. Po rekonstrukci staré továrny vznikl minipivovar včetně restaurace eMBE. Další zajímavou restaurací je Graal ve skále, který je vybudován v jeskyni skály, na které stojí městské hradby, přímo pod Městským palácem Templ. A k dispozici je i golfové hřiště.

hnuli. Brožuru si totiž můžete opatřit i na jiných místech. Například ve Škoda Muzeu, v Ekocentru Zahrada, v Městském paláci Templ anebo na hradě v Muzeu Mladoboleslavska. „Případně se můžete nachystat předem a stáhnout ji na našich webových stránkách www.metalovacesta.cz, v záložce dětský okruh.“

GEOCACHING? JISTĚ

Pokud patříte mezi ty, kteří si oblíbili geocaching, pak jste na Metalové cestě opět správně. I na tyto jedince jsme mysleli a připravili ji i pro ně.

Kompletní návod najdete opět na webových stránkách v záložce geocaching.

UNIKÁTY ZE SYMPOZIA

A zve nás dál: „Abychom udělali Metalovou cestu ještě zajímavější, začali jsme organizovat jednou ročně kovářské sochařské sympozium. V rámci sympozia přijíždějí umělci z celého světa a vytvářejí umělecké dílo, které zůstává majetkem města. Letos mělo proběhnout poosmé ve dnech od 8. června do 12. června, ale nakonec bylo bohužel zrušeno.

O každém ročníku vydáváme krátkou zprávu a seznam vytvořených děl pod názvem Metalové sympozium. Pokud byste si chtěli sochy prohlédnout, zamiřte ke klinice dr. Pírka u parku Štěpánka. V její zahradě některé tyto sochy najdete a kromě nich i venkovní expozice se zajímavými výstavami, které se čtyřikrát do roka obměňují.“ Po městě je šestnáct soch instalovaných natrvalo a deset soch rozmístěných jen dočasně.

Lenka Desatová

Foto: Metalová stezka

SOUTĚŽ o knihu...

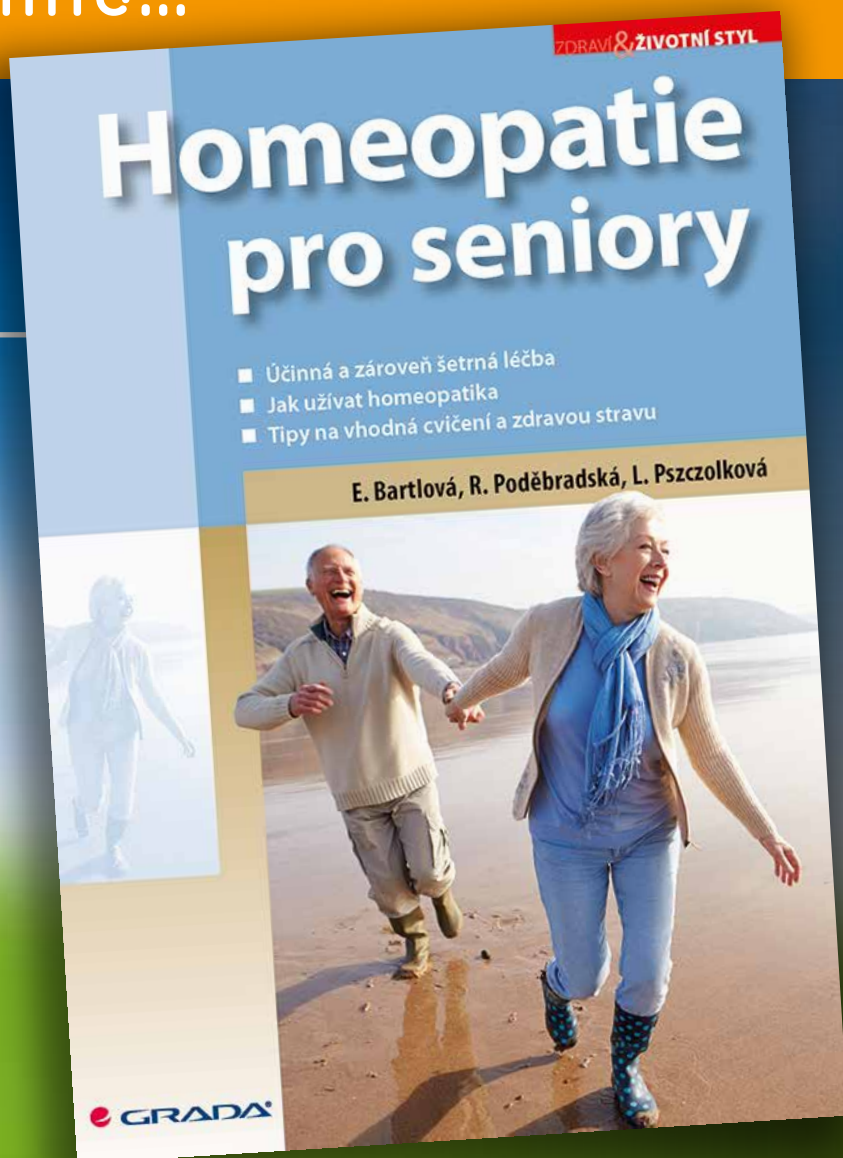
HOMEOPATIE PRO SENIORY

Někdo v její sílu věří a preferuje ji, jiný dává přednost medicíně. Řeč je o homeopatii. V tomto článku se ale nebudeme zabírat touto metodou, nebudeme přinášet jednotlivá pro a proti. Je určen těm, kteří v její sílu věří. Seznámí vás totiž s novinkou vydavatelství Grada, kterou je publikace s příznačným názvem Homeopatie pro seniory.

Kniha vás stručně seznámí s tím, co to homeopatie vlastně je a jak se homeopatika užívají, jaké jsou jejich výhody, ale uvádí i to, kdy se užívat nemají. Navíc se věnuje speciálně seniorskému věku a neduhům, které se k němu vážou. Jím jsou věnovány jednotlivé kapitoly a sympatické je, že v nich nechybí ani doporučení výživového poradce, což je jistě vítaná přidaná hodnota, stejně jako doporučení na vhodná cvičení.

Najdete tak třeba kapitolu, která rozebírá psychické změny a poruchy paměti, nebo tu, která se věnuje poruchám spánku či pohybovým problémům. Publikace může být inspirací i průvodcem a může napomoci k tomu, aby období zralosti bylo provázeno klidem a co nejlepším zdravím. Rady o užití homeopatik zahrnují i možnosti samoléčby nebo účinné metody prevence, i když samozřejmě nenahrazují individuální vyšetření u homeopata nebo u odborného lékaře.

Publikaci s názvem **Homeopatie pro seniory** vydává nakladatelství Grada. Autory jsou Eliška Bartlová, Radana Poděbradská a Ludmila Pszczolková a její cena je **269 Kč**.



Homeopatie je léčebná metoda alternativní medicíny, která je založená na zkoumání pacienta a jeho symptomů jako celku, a potom ho jako celek i léčí (princip totality symptomů). Účinnost metody ani fungování jejích principů nebyly spolehlivě vědecky prokázány.

Výraz je odvozen z řeckých slov homoios (stejný, podobný) a pathos (nemoc, bolest, vášně).

Homeopatie dnes není jednotnou teorií, má mnoho směrů a škol. V České republice je v různých organizacích zastoupeno několik směrů.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Můžete knihu Homeopatie pro seniory koupit přímo na stránkách www.grada.cz?

Pokud vás publikace Homeopatie pro seniory zajímá, zkuste své štěstí. Tři z našich čtenářů ji mohou vyhrát. Stačí správně odpovědět na soutěžní otázku a svou odpověď poslat do 15. června na mail dobaseniору@rscr.cz nebo na adresu **Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3. Nezapomeňte uvést celou adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.**

Nové jahodové džemy

Pokud si nevíte rady s úrodou jahod, vyzkoušejte recepty na báječné džemy. Spolu s Labetou, s tradičním českým výrobcem směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku, jsme pro vás takové recepty vyzkoušeli. I tentokrát přinášíme soutěž. Tři výherci soutěže se mohou těšit na výbavu od Labety na celou želírovací sezonu!



DŽEM Z JAHOD A TŘEŠNÍ

0,5 kg jahod, 0,5 kg vypeckovaných třešní,
1 balení JamFix 1:1 Labeta, Kyselina citronová Labeta (množství podle chuti),
šťáva z půlky citronu, 800 g cukru

Postup:

Ovoce rozmělníme tyčovým mixérem. Přidáme šťávu z citronu, která dodá aroma, a na konec balíček JamFixu smíchaný s cukrem. Povaříme alespoň 5 minut a průběžně sbíráme pěnu. Nezapomeneme ochutnat a dochutit kyselinou citronovou. Pro jistotu provedeme test – kapku džemu dáme na talířek a pokud nestéká, konzistence je ideální. Pokud je džem stále moc tekutý, přidáme ještě trochu JamFixu, který musí být smíchaný s cukrem – předejdeme tak hrudkování – a opět krátce povaříme. Hotový džem plníme horký do čistých a vypařených sklenic a otáčíme dnem vzhůru.

JAHOĐOVÝ CHIA DŽEM

1 kg jahod, 40 g chia
semínek, 500 g cukru,
Ovocný pektin Labeta

Postup:

Jahody pečlivě očištíme a rozmixujeme (nebo rozeleme či prolisujeme na oblíbenou konzistenci). K rozmixovanému ovoci přidáme cukr a ovocný pektin a dobře promícháme. Za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 3 až 5 minut. Jakmile směs odstavíme z plotny, vmícháme chia semínka, ihned poté džemem plníme čisté sklenice. Zavíčkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme zchladnout. Pokud jsou kyselejší jahody, použijeme víc cukru – na kilo jahod lze použít až kilo cukru (podle chuti).



JAHOĐOVÝ DŽEM S ČERVENOU ŘEPOU

BIO třtinový želírovací cukr
3:1 Labeta nebo Želírovací cukr
3:1 Labeta, 680 g jahod, 320 g
červené řepy

Postup:

Syrovou červenou řepu nahru-
bo nastroháme a rozmixujeme spolu s jahodami dohladka. Ke směsi přidáme BIO třtinový želírovací cukr 3:1, dobře promícháme a za stálého míchání přivedeme směs k varu a vaříme 3 až 5 minut. Horkým džemem plníme sklenice, zavíčkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme zchladnout. Díky řepě bude mít marmeláda výraznou vínově červenou barvu. Je třeba pamatovat, že jedine v čisté (ideálně horkou vodou spařenou) sklenici a s čistým víčkem si marmeláda udrží dlouhou trvanlivost. Pokud se při plnění sklenic její okraje umažou od marmelády, před zavíčováním je nutné otřít je dosucha papírovou utěrkou.



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Pokud použijete na výrobu džemu Želírovací cukr na jahody, přidává se ještě obyčejný cukr?

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

Labeta

LABETA je tradiční český výrobce směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i **BEZ LEPKU**. S Labetou máte raz dva hotovo. Kompletní sortiment seženete celoročně na e-shopu www.labeta.cz.

„Celým životem mě provází láska k hudbě a věrné publikum“

VÁCLAV HUDEČEK

Desítky let patří mezi houslisty k absolutní špičce. Vystupoval po celém světě na nejprestižnějších pódích, všude sklízel obdiv a uznání. Jako žák Davida Oistracha se dodnes hrdě hlásí k jeho odkazu. Je držitelem medaile Za zásluhy o stát v oblasti kultury, jako jediný Čech má doma Řád rytíře italské hvězdy. Jeho nahrávka Vivaldiho skladby Čtvero ročních období se stala nejúspěšnějším titulem vydaným u nás po roce 1989, právem za ni převzal platinovou desku. Svě zkušenosti pravidelně předává mladým talentovaným houslistům na Akademii Václava Hudečka, která se každoročně v létě koná v Luhačovicích. Znájí ho nejen milovníci vážné hudby, řekne-li se housle, každému okamžitě naskočí jeho jméno.

Původně jsme byli domluveni na rozhovoru s oběma manželi, Václavem Hudečkem i jeho ženou Evou, dříve herečkou, dnes úspěšnou spisovatelkou. Paní Eva doprovází svého muže na jeho koncertních cestách, on je prvním čtenářem jejích knih. Otázek ale bylo tolik, že nakonec vznikly rozhovory dva. Ten první, s houslovým virtuosem Václavem Hudečkem, přinášíme dnes a věříme, že vás potěší...

MĚL JSTE NĚKDY – TŘEBA V DĚTSTVÍ – CHUŤ PRAŠTIT HOUSLEMI O ZEM? URČITĚ MÁTE SVŮJ PRVNÍ NÁSTROJ SCHOVANÝ DOMA NA PAMÁTKU, CO VÁS NAPADNE, KDYŽ SE NA NĚJ PODÍVÁTE?

Praštit s houslemi jsem měl chuť opravdu jen v dětství. Dostal jsem je „za trest“, protože jsem byl zlobivé dítě a rodiče nevěděli, co si s mojí hyperaktivitou počít. Otec, ač povoláním veterinář, hrál slušně na housle, a tak se stal mým prvním učitelem. Zastával názor, že každý kulturní člověk by měl umět noty a na něco hrát, stejně jako umí číst a psát. Svoje první housličky, které mi v roce 1957 přinesl Ježíšek, dodnes mám. Byly to čtvrtky vyrobené v národním podniku Cremona Luby u Chebu, stály tenkrát 140 korun. Když se na ně podívám, napadne mě, jak ten život letí...

VYBAVUJETE SI CHVÍLI, KDY JSTE SI POPRVÉ UVĚDOMIL, ŽE HOUSLE BUDOU VÁS ŽIVOT? CO NA VAŠE ROZHODNUTÍ ŘÍKALI RODIČE – NEMĚLI S VÁMI „JINÉ PLÁNY“?

Já jsem chtěl být pilotem, otec si přál, abych šel na medicínu. Osud mě ale nasměroval úplně jinam. Že budou housle mým životním povoláním, mi ale došlo až v postpubertálním věku. To už jsem měl za sebou několik let koncertů na světových pódiích.

V 15 LETECH JSTE OSLNIL LONDÝNSKÉ PUBLIKUM A TAKÉ RUSKÉHO GENIÁLNÍHO HOUSLISTU DAVIDA OISTRACHA, KTERÝ VÁM NABÍDL POMOC A STAL SE VAŠÍM UČITELEM. CO VÁS NAUČIL, ZA CO MU „VDĚČÍTE“?

Vyučování u takových Mistrů, jakým byl David Oistrach, předpokládá, že už umíte vše, co se houslové techniky týká. Pracuje se hlavně na výrazu a kráse tónu. Měl jsem z domova dobrou školu, a tak jsme se s Davidem Fjodorovičem zabývali právě tou „nadstavbou“. Technické aspekty houslové hry jsme neřešili, s tím jsem naštěstí opravdu problémy neměl.

KDYŽ JSTE NASTOUPIL NA KONZERVATOŘ, BYLO VÁM POUHÝCH DVANÁCT A TAKÉ NA AMU JSTE STUDOVAL S DALEKO STARŠÍMI SPOLUŽÁKY. JAK JSTE S NIMI VYCHÁZEL A JAK NA OBDOBÍ ŠKOLY VZPOMÍNÁTE?

Spolužáci byli skvělí, oslovovali jsme se „dědku“ a rádi se potkáváme dodnes. I to oslovení zůstalo, jen tentokrát už na nás opravdu sedí.

„Světů vládne povrchní zábava, za umělce se vydávají kdejakí podvodníci, kteří s patřičnou mediální podporou předstírají „virtuózní“ výkony.“

SKLÍZEL JSTE A SKLÍZÍTE ÚSPĚCHY PO CELÉM SVĚTĚ, JSTE ZVÁN KE SPOLUPRÁCI S PRESTIŽNÍMI ORCHESTRY, DO VYHLÁŠENÝCH KONCERTNÍCH SÁLŮ. CO JE PRO ÚSPĚCH HOUSLISTY NEJDŮLEŽITĚJŠÍ – MÁTE POCIT, ŽE VÁM NĚJAK POMOHLA ŠTĚSTÍ NEBO SPÍŠ HODINY A HODINY TVRDÉ DŘINY?

Potřebujete mít od všeho pořádnou porci. Štěstí, zdraví, dříť a potkávat pokud možno dobré lidi, kteří jsou ochotni vám pomoci. Já naštěstí potkal víc těch dobrých, zato ti, kteří byli zlí, byli velmi mocní. Přesto jsem s pomocí své skvělé ženy a všech těch dobrých bytostí přežil, k velké nelibosti výše zmíněných zlounů. Snažili se mě připravit o spoustu příležitostí, ale nikdy mě nepřipravili o věrné publikum a lásku k hudbě.

ZVLÁDNOUT TECHNIKU DOKÁŽE MNOHO HOUSLISTŮ. CO JE TOU NADSTAVBOU, KTERÁ DĚLÁ Z HRÁ-

ČE NA HUDEBNÍ NÁSTROJ SVĚTOVĚ UZNÁVANÉHO VIRTUOSA?

To je právě to „něco“ mezi nebem a zemí. Talent od Boha, který se nedá naučit, a to „něco“, čím se od sebe odlišují všichni dobří umělci. Není to oblečením ani mimohudebními exhibicemi, ale pouze schopností zaujmout publikum svým výkonem natolik, že na váš koncert přichází opakovaně a v mém případě už ve třetí generaci.

MĚL JSTE NĚKDY PŘED KONCERTEM STRACH?

Jsem vcelku klidná povaha, určité vzrušení a pocit odpovědnosti mám při každém vystoupení. Není to však naštěstí taková ta ochromující téma, kterou bohužel velká část kolegů a kolegyně prožívá a znemožňuje jim věnovat se sólové dráze, i když by na to měli. Skladby jsou obtížné buď technicky, nebo výrazově. Ale když se má hrát opravdu dobře, je to těžká práce po všech stránkách.

VAŠE NAHRÁVKA VIVALDIHO ČTVERA ROČNÍCH OBDOBÍ SE STALA NEJÚSPĚŠNĚJŠÍM TITULEM VYDANÝM PO ROCE 1989. KTERÉ ROČNÍ OBDOBÍ VE SKLADBĚ A KTERÉ V REÁLNÉM ŽIVOTĚ MÁTE NEJRADĚJI?

Mám v životě nejraději jaro. Vše začíná, všechno kvete, voní a přináší naději. A Vivaldiho miluju celého, nejen Čtvero ročních období.

LETNÍ HOUSLOVÉ KURZY V LUHAČOVICÍCH, KTERÉ SPOLUORGANIZUJETE PRO MLADÉ NADANÉ HOUSLISTY, PROBÍHAJÍ UŽ VÍC NEŽ DVACET LET. PROČ PŘÁVĚ V LUHAČOVICÍCH A CO SE OD VÁS MOHOU BĚHEM DESETIDENNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ NAUČIT?

Luhačovice se ukázaly pro takovouto letní školu ideálním místem. Na podobných akademiích nebo mistrovských kurzech se neučí způsobem, jakým se vychovávají mladí muzikanti na uměleckých školách. Není na to stejný prostor a ani k tomu podobné aktivity neslouží. Jde především o správné uchopení výrazové stránky skladeb a vystupování na koncertním pódiu. Předávání zkušeností



ností, které jsem za víc než padesát let po světě nasbíral.

MAJÍ TO DNEŠNÍ ZAČÍNÁJÍCÍ UMĚLCI SNAŽŠÍ NEBO OBTÍŽNĚJŠÍ, NEŽ JSTE TO MĚL VY?

Dnes to mladí mají na jedné straně lehké, protože je nikdo neomezuje, mohou žít a studovat, kde chtějí. Na druhé straně příležitostí k uplatnění je stále méně. Světu vládne povrchní zábava, za umělce se vydávají kdejakí podvodníci, kteří s patřičnou mediální podporou předstírají „virtuózní“ výkony. Za mých mladých let se na koncertních pódiiích a v nahrávacích studiích vyskytovali pouze skuteční virtuosoové. U nás existovaly spolky Kruhy přátel hudby, které organizovaly tisíce komorních koncertů po celém Československu. Neměli jsme někdy ani dost muzikantů na obsa-

zení všech termínů. Všichni špičkoví muzikanti se slušně uživilí „na volné noze“.

K NAŠIM VRCHOLNÝM UMĚLCŮM PATŘÍTE UŽ NEUVĚŘITELNÝCH PADESÁT LET. ZMĚNIL JSTE SE VĚKEM JAKO INTERPRET V NĚČEM ZÁSADNÍM?

To je spíš otázka pro publikum. Samozřejmě jsem zestárnul, ale stále mám při hraní stejný pocit, jako tomu bylo před mnoha desítkami let. Hudba totiž nestárne.

KOLIK DNÍ DOKÁŽETE VYDRŽET, ANIŽ BYSTE VZAL HOUSLE DO RUKY? STANE SE VÁM NĚKDY, ŽE NEMÁTE NA HRANÍ „NÁLADU“?

Jestli to bylo tak třikrát v životě, kdy jsem neměl housle v rukách víc než tři dny. To musela být opravdu velká

chřipka. Na hraní musím mít náladu stále. Profesionální hraní na jakýkoliv nástroj je zaměstnání. Koncerty jsou jen třešničky na dortu. Vlastní práce jsou ty stovky hodin přípravy.

NARODIL JSTE SE V ROŽMITÁLE POD TŘEMŠÍNEM, NA MÍSTĚ SPOJENÉM S JAKUBEM JANEM RYBOU A JEHO SLAVNOU „RYBOVKOU“. JAKÝ JE VÁŠ VZTAH K VÁNOČNÍM PÍSNÍM, HRAJETE RÁD KOLEDY?

Byly to první skladby vedle lidových písní, které jsme s otcem hrávali pro dvoje housle. České koledy jsou překrásné.

VÁŠÍM ŽIVOTEM PROŠLO MNOHO NEJSILNĚJŠÍCH UMĚLCŮ A VÝZNAMNÝCH LIDÍ Z CELÉHO SVĚTA. NA JAKÉ MIMOŘÁDNÉ SETKÁNÍ RÁD VZPOMÍNÁTE?



Vedle Davida Oistracha to byli velikáni, jako Aram Chačaturjan, Mstislav Rostropovič, Claudio Abbado, Leonard Bernstein. Mohl bych jmenovat dál. Čím byli umělci věhlasnější, tím víc v sobě měli pokory.

MÁTE RÁD LIDOVÉ PÍSNĚ? HRAJETE A ZPÍVÁTE SI JE DOMA?

Stejně jako koledy. Je to poklad a není divu, že máme na obyvatele tak vysoký počet světových sklada-telů. Měli z čeho vyrůst.

V JEDNOM Z ROZHOVORŮ JSTE PŘIZNAL, ŽE PŘI PŘEBÍRÁNÍ STÁTNÍHO VYZNAMENÁNÍ JSTE BYL TAK ROZECHVĚLÝ, ŽE BYSTE NEZAHRAL VŮBEC NIC. CO SI HRAJETE, KDYŽ DOMA SÁHNETE PO HOUSLÍCH?
Já si „pro sebe“ doma nehraju.

Doma se připravuju na koncerty, abych hrál dobře pro vás.

JAK VYPADÁ VÁŠ IDEÁLNÍ ODPOČÍNKOVÝ DEN A KOLIK DO ROKA TAKOVÝCH MÁTE?

Každým rokem se ženou jezdíme na jih k moři. Ráno si tak dvě tři hodinky zahraju a potom odpočívám. Buď u vody, nebo jedeme na výlet poznávat místa, která jsme dosud neviděli. Máme na to každý rok vyhrazené tři týdny.

JSTE PRVNÍM ČTENÁŘEM ROMÁNŮ SVÉ MANŽELKY, PANÍ EVY HUDEČKOVÉ. DVĚ ZE SVÝCH KNIH VÁM VĚNOVALA...

Samozřejmě rád se tohoto úkolu ujímám. Eva píše nádherné napínavé příběhy, plné pestrých postav s jedinečnými osudy a charaktery. Na-

víc používá všechny krásy českého jazyka, což už se v dnešní době moc často nevidí. Knihu Sedmihlášek dokonce napsala pro mě. Ale na to se musíte zeptat přímo mé ženy.

VYBAVILI VÁS DO ŽIVOTA RODIČE NĚJAKOU RADOU, NA KTEROU DODNES VZPOMÍNÁTE A DODNES SE JÍ ŘÍDÍTE?

Rodiče i prarodiče mě vychovávali podle Desatera. Když si ty Mojžíšovy desky přečtete, zjistíte, že je v nich napsáno vše, co slušný člověk jako návod k životu potřebuje.

CO BYSTE RÁD VZKÁZAL NAŠIM ČTENÁŘŮM – SENIORŮM?

Ať jaro ve vaší mysli nikdy neskončí.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka

HRAČKA JMÉNEM IGRÁČEK



V našem seriálu o českých unikátech už jsme představili řadu vynálezů, ale také spoustu pochoutek typických pro naše kraje či unikátních produktů. Z hraček jsme se věnovali zejména legendární stavebnici Merkur. V uplynulých týdnech si pak o zařazení právě v této době řekl další někdejší československý hit – figurka s příznačným názvem Igraček.

Zcela jistě by na tuto hračku došlo, ale geniální nápad Pomáhejme s Igračkem, který se zrodil v době, kdy naše společnost bojovala s koronavirem, rozhodl, že je načase zařadit jej nyní. Ale vezmeme to od začátku.

ZROZENÍ LEGENDY

Mnozí se domnívají, že Igraček je komunistickou kopií Playmobilu. Ale není tomu tak. Tatínek Igračka – Jiří Kalina, toho času pracovník národního podniku Igra, byl totiž kamarád s tátou Playmobiláčka, Hansem Beckem z německé společnosti Geobra Brandstätter. Znali se z modelářských soutěží. Hansovým snem bylo vytvořit figurku pro kluky – jakousi náhradu za cínové vojáčky. Svěřil se s tím Jiřímu Kalinovi, který byl technicky zdatný a nakonec pomohl Hansi Beckovi s návrhem konstrukce, aby figurka byla jednoduchá, ale přesto se hýbala. Hans Beck ale ve své domovské firmě s hračkou v této podobě neuspěl, takže nabídl postavičku k realizaci Jiřímu Kalinovi. V Československu dostal vývoj figurky zelenou. Vzhled panáčka měla na

starosti návrhářka Marie Pavlíčková-Krejchová.

Když se Němci dozvěděli, že se v Československu na figurkách pracuje, rozhodli se nakonec projekt realizovat také. V Československu tak vznikl Igraček a v Německu Playmobil. Ten nakonec přišel na trh o něco dřív, protože v tehdejších Československu bojovali s nedostatkem plastů.

První Igraček v podobě zedníka tak spatřil světlo světa v roce 1976, o dva roky později než první Playmobiláček. Můžeme tedy říct, že Igraček a Playmobiláček jsou pomyslnými sourozenci.

Hračka měla pohyblivé ruce i nohy a otáčecí byla i hlavička. Brzy si ji oblíbily děti nejen v Československu, ale i v zemích celého východního bloku. Postupně se tedy začala vyrábět v různých variantách – světlo světa spatřili kuchař, doktor nebo třeba zdravotní sestra. Přišly ale i postavičky zvířat.

Figurky byly sestaveny ze stejných dílů, co se měnilo, byl jejich design a výbava. Po spuštění výroby byly kaž-

dý rok uvedeny na trh zhruba čtyři nové modely figurek.

POREVOLUČNÍ PÁD

Po roce 1989 doplatil i Igraček na otevření trhu a příliv do té doby téměř nedostupného zboží ze západní Evropy. Na český trh přišla značka Playmobil a Igračci částečně ztratili pro české děti svou přitažlivost. Navzdory tomu, že se výrobce snažil jít s dobou. Objevil se třeba skateboardista, středověký rytíř, policista na motorce nebo na koni. Vznikly i drobné úpravy, jako potisky vest a kabátek a nově dostaly figurky i nos. Avšak do roku 2008 se hračka vyráběla prakticky v nezměněné podobě.

Igraček se vyráběl až do roku 2006 ve výrobním družstvu Igra. Od roku 2006 do roku 2008 pak přešel pod firmu All toys. A pak to vypadalo na neslavný konec kdysi slavné figurky, která bodovala i za hranicemi.

VELKÝ NÁVRAT

V roce 2008 však koupil formy a práva na figurku Miroslav Kotík se svou



společností Efko-karton a rozhodl se inovovat Igráčka tak, aby odpovídal nárokům kluků a holčiček v 21. století. Se svým vývojovým týmem dopřál figurce materiály, moderní potisk metodou tampoprintu, otočné zápěstí a ve spolupráci s designérem Milošem Hábou také spoustu nového příslušenství: auta MultiGO s promyšleným systémem výměny korbiček a kufřík Handy, který se po rozložení změní v pokojíček, policejní stanici nebo třeba obchůdek.

Igráčci působí i jako didaktická hračka. Je možné je pořídit v limitovaných edicích, například v podobě nejslavnějších osobností českých dějin – Karla IV. či Tomáše Garrigua Masaryka.

Dlužno dodat, že výrobce nabízí i vytvoření Igráčka na zakázku. Vznikl tak například Igráček pro společnost Shell, Starbucks, ČEZ...

Původní i nové figurky Igráčka pak veřejnosti představuje putovní výstava Fenomén Igráček. Výstava přibližuje návštěvníkům historii i aktuální podobu hračky. Ke každé výstavě navíc vznikly i originální postavičky významných osobností regionu. Například pro Blansko to byly figurky Ericha Roučky, zakladatele blanenské továrny na elektrické měřicí přístroje, či hraběte Huga Františka Salma, zakladatele blanenských železár-



ren, v nichž vznikala slavná blanenská umělecká litina. Je také možné koupit nepotříštěného bílého panáčka nebo koníka a ozdobit si ho.

IGRÁČEK V DOBĚ KORONY

V letošním roce se při koronakrizi zavřely rázem všechny prodejny, a tak musel výrobce začít improvizovat. Chtěl vytvořit produkt, který dá práci zhruba padesátce zaměstnanců, ale zároveň bude pomáhat bojovníkům v první linii – zdravotníkům a členům záchranných složek. Vytvořil proto na popud kamaráda Jiřího Dvořáka z Blanska už zmíněný projekt pod názvem Pomáhej s Igráčkem. Jde o limitovanou edici Igráčků s rouškou. Z prodeje každé takové postavičky odvádí Efko-karton 15 korun na konto boje s koronavirem. Z nasbíraných prostředků pořizuje ochranné pomůcky, které po dohodě s kraji a institucemi distribuuje do míst, kde jsou v danou chvíli nejvíc potřeba. První várku pomoci dostaly nemocnice v Kraji Vysočina, následovaly pečovatelské domy, charity, záchranné služby v rámci České republiky. Nutno také dodat, že výrobce už na počátku krize nakoupil za vlastní prostředky 400 litrů nedostatkové dezinfekce a věnoval ji nemocnicím v Novém Městě na Moravě a Jihlavě. Ale Igráček pomáhá dál. Do poloviny května

EXTRA INFO

Už 30. března koupila společnost 400 litrů dezinfekce v hodnotě 80 000 Kč, které po dohodě s Krajem Vysočina darovala nemocnici v Novém Městě na Moravě a Jihlavě. A chce pomáhat dál! Na webových stránkách společnosti nechybí  figurky s rouškou a výzva POMÁHEJ S IGRÁČKEM. Společnost informuje, že z každé prodané figurky s rouškou poputuje 15 Kč a z každé prodané hry 30 Kč na nákup dalších důležitých ochranných pomůcek, které po konzultaci s představiteli Kraje Vysočina, půjdou tam, kde budou v tu chvíli nejvíce třeba.

přispěli zákazníci nákupem limitovaných figurek neuvěřitelnými 750 tisíci korunami. Akce stále trvá a bližší informace se můžete dozvědět na www.efko.cz/pomahej-s-igrackem.

Za zmínku určitě stojí i fakt, že české hračky s rouškou si všimla i významná zahraniční média, jako New York Times, Al-Džazíra, Reuters a podobně.



PŘEDKUPNÍ PRÁVO A ZASE ZMĚNA!

*Dobrý den,
chci prodat svoji část domu, který vlastním společně se svojí sestrou. Říkala mi, že jí musím napřed nabídnout svoji část k odkupu. Mám však dobrého kupce a sestra si stanovila cenu podstatně nižší. Nevím, proč bych měl trazit na tom, že nemovitost vlastním společně se sestrou. Můžete mi toto objasnit?*

Pavel K., Brno-Slatina

Je třeba objasnit věc poměrně zeširoka, jde totiž o oblast, která v několika posledních letech prodělává neustálé změny. Můžete tedy slyšet různé názory podle toho, zda dotyčný rádce podchytil poslední změnu nebo se domnívá, že platí některá změna předcházející. Tolik vysvětlení k tomu, že můžete slyšet různé verze.

PRO VAŠI ORIENTACI UVÁDÍM PŘEHLED ZMĚN, Z NICHŽ NĚKTERÉ MĚLY JEPIČÍ ŽIVOT:

1. Před rokem 2013 platilo předkupní právo spolumajitelů.
2. Koncem roku 2013 bylo zrušeno.
3. Od 1. 1. 2018 bylo znovu obnoven.
4. Od 1. 1. 2020 bude znovu zrušeno další změnou, což je novela občanského zákoníku, ta přinese opět zrušení předkupního práva spoluvlastníků.

A tak po dvou letech zákonodárce odzvonil možnostem spoluvlastníků, které do té doby měli.

Touto další novelou se totiž předkupní právo k podílům na nemovitostech téměř kompletně ruší.

VÝJIMKU TVOŘÍ POUZE TENTO VZNIK VLASTNICTVÍ:

Pokud byste nemovitost např. zdělili, budete mít tuto povinnost – respektovat předkupní právo, ale jen po dobu 6 měsíců.

Pokud tedy ten, komu takové spoluvlastnictví vznikne, počká na uplynutí lhůty, to znamená, že prodá svůj spoluvlastnický podíl až po půl roce, bude i tento následný převod bez nutnosti nabídnutí předkupního práva.



Z tohoto přehledu je vám jistě jasné, že pokud nespěcháte s prodejem, je nejlépe vyčkat do účinnosti novely a prodat nemovitost až po 1. 7. 2020, kdy už souhlas sestry nebudete potřebovat. Tím vám odpadnou veškeré problémy a dohadování se sestrou.

KDE TUTO NOVOU PRÁVNÍ ÚPRAVU NAJDETE?

Novela se týká občanského zákoníku č. 89/2012 Sb. Najdete ji zadáním do vyhledávače např. Seznamu. Zde zadáte www.zakonyprolidi.cz.

Jedná se zejména o § 1124. Současně se mění i § 1125.

Po 1. 7. letošního roku, zjednodušeně řečeno, předkupní právo v současné verzi přestane existovat.

To znamená, že pokud po této době prodáte nebo koupíte nemovitost a budete ji následně prodávat nebo ji bude chtít darovat, nemusíte svůj podíl na nemovitosti žádnému ze spoluvlastníků nabízet.

K této změně došlo zákonem č. 163/2020 Sb., kterým se mění občanský zákoník, a příslušná část zní takto:

§ 1124

- 1) Bylo-li spoluvlastnictví založeno pořízením pro případ smrti nebo jinou právní skutečností tak, že spoluvlastníci nemohli svá práva a povinnosti od počátku ovlivnit, a převádí-li některý ze spoluvlastníků svůj podíl, mají ostatní spoluvlastníci k podílu po dobu šesti měsíců ode dne vzniku spoluvlastnictví předkupní právo, ledaže spoluvlastník podíl převádí jinému spoluvlastníku nebo svému manželu, sourozenci nebo příbuznému v řadě přímé. Neujednají-li si spoluvlastníci, jak předkupní právo vykonají, mají právo vykoupit podíl poměrně podle velikosti podílů.
- 2) Předkupní právo mají spoluvlastníci i v případě, že některý ze spoluvlastníků převádí podíl bezúplatně; tehdy mají spoluvlastníci právo podíl vykoupit za obvyklou cenu. To platí i v jiných případech zákonného předkupního práva.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný právní poradce RS ČR,
poradna Brno

PŘÍBĚH PANÍ A. B. O CENĚ ZA VYTÁPĚNÍ BYTU A SCHODIŠTĚ

Paní A. B. bydlí v nájemním bytě umístěném v bytovém domě, kde jsou všechny prostory vytápěny olejovou kotelnou. Bytový dům je několikapodlažní a schodiště je také vytápěno radiátorem. Paní obdržela roční vyúčtování ceny za vytápění, kde správce započítal část spotřebovaného tepla na schodišti na úkor nájemců bytů s odůvodněním, že zvýšená vnitřní teplota na schodišti spoří nájemcům množství tepla spotřebovaného v bytech. Paní se naopak domnívá, že vytápění společných prostor bytového domu by měl platit vlastník domu. U všech radiátorů v bytovém domě jsou instalovány měřiče tepla s dálkovým odečtem. Paní A. B. navštívila bytovou poradnu Rady seniorů a požádala o rozřešení svého sporu.

Bytový poradce prostudoval roční vyúčtování ceny za vytápění jejího bytu a zejména jeho část týkající se rozúčtování nákladů na vytápění a porovnal v něm obsažené údaje s vyhláškou č. 269/2015 Sb.

Nejprve odbočka a několik slov k fyzikální podstatě problému. Schodiště bytového domu včetně celé započitatelné plochy společné části domu musí být vytápěno tak, aby vnitřní teplota vzduchu dosahovala 17 °C. Byty zase musí být vytápěny tak, aby bylo dosaženo alespoň 20 °C. Tyto hodnoty jako výpočtové stanoví příslušná vyhláška Ministerstva průmyslu a obchodu České republiky. Rozdíl je tedy 3 °C, což zhruba reprezentuje snížení spotřeby tepla v místnostech bytů, které přímo sousedí s chodbou schodiště. Tyto místnosti oproti venkovní teplotě, která je v okolí Prahy

minus 12 °C, tedy ušetří na vytápění množství tepla odpovídající zhruba 39 °C, tedy kolem 100 %. Plošný podíl započitatelné plochy těchto místností na celkové započitatelné ploše všech bytů je ale velmi malý, takže cenový vliv je nepatrný, nicméně nájemci bytů něco ušetří a bylo by spravedlivé, aby část tepla na vytápění společných prostor neplatil jen vlastník bytového domu a měla by tedy být započtena k tíži nájemců bytů.

Fyzikálně by šlo provést důkaz úplným vypnutím radiátoru na schodišti a pečlivě měřit vnitřní teplotu vzduchu kalibrovaným teploměrem a způsobem předepsaným příslušnými předpisy včetně zprůměrování hodnot. Pokud by za stejných vnějších teplotních podmínek byla dlouhodobě zjištěna vnitřní teplota vzduchu na schodišti požadovaných 17 °C,

bylo vypnutí radiátoru na schodišti oprávněné a veškeré vytápění vlastně obstarali nájemci bytů přestupem tepla z bytů do chodby. Pak by měl vlastník domu uhradit jen náklady odpovídající základní složce nákladů na vytápění společné prostory a spotřební složka těchto nákladů by měla být připočtena nájemcům bytů.

Protože žádný takový pokus nebyl v roce 2019 proveden ani vyhodnocen, není důvod spekulovat, co by mělo být spravedlivě požadováno na nájemcích a co by měl hradit vlastník domu.

Určitým řešením by jistě byl výpočet tepelných ztrát jednotlivých místností všech bytů a společné prostory. Ten však k dispozici není a jeho pořízení odbornou firmou na náklady vlastníka bytového domu by bylo organizačně a finančně dosti náročné.

Poradce překontroloval rozúčtování ceny za vytápění paní A. B. a neshledal žádné pochybení proti vyhlášce. Protože není k dispozici fyzikálně podložený důkaz dlouhodobým měřením, nelze dát za pravdu ani jedné ze sporných stran. Poradce paní A. B. doporučil vyúčtování akceptovat a účtovaný nedoplatek tedy uhradit. Doporučil jí však požadovat na vlastníkově domu, aby dálkově odečítaný radiátor na schodišti nebyl trvale uzavírán, ale naopak nastaven na požadovanou hodnotu vnitřní teploty vzduchu 17 °C.



Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů
Praha

JAK NA DOMÁCÍ BARVENÍ VLASŮ

Prosvítají vám ve vlasech viditelné odrosty, ale nestihla jste se včas objednat ke své kadeřnici? Nevadí, domácího barvení vlasů se vůbec nemusíte obávat. Stačí pouze zvolit vhodný odstín barvy a správný postup.

Domácí barvení vlasů má totiž celou řadu výhod. Nejenže kvůli němu nemusíte chodit do kadeřnictví, ale vyjde vás to také mnohem levněji, a dokonce je to i rychlejší. Pokud se ovšem chystáte k razantní změně odstínu vlasů, pak k tomu není domácí barvení zrovna nejvhodnější volbou. Nikdy totiž dopředu nevíte, jak barva na vašich vlasech „chytne“ a jaký nakonec bude její skutečný odstín. Platí to zejména v případě, že se z tmavovlásky hodláte najednou stát blondýnkou. Taková výrazná změna zesvětlování barvy musí být postupná a patří skutečně pouze do rukou kadeřnických odborníků. Proto se ve svém domácím salonku o výraznější změnu barvy o několik odstínů raději nepokoušejte, nejenže byste nakonec byla z výsledku zklamaná, ale navíc si můžete narušit strukturu vlasů a náprava pak bývá dlouhodobá. Proto by měl být vámi zvolený odstín buď stejný, nebo maximálně o jeden až dva odstíny světlejší, případně tmavší, než je ten váš současný.

Základem úspěchu domácího barvení je vybrat si správnou barvu na vlasy. Ideální je permanentní barva, která stoprocentně kryje šediny a je co nejbližší odstínu dosud barvených vlasů. Můžete zvolit také přeliv, ovšem ten tak stoprocentně šediny nemusí krýt a také se z vlasů rychleji vymývá, takže vám pak vydrží kratší dobu.

POUŽIJTE RUKAVICE A ŠTĚTEC

Nejvhodnější je barvu nanášet vždy pouze ke kořínkům vlasů, aby se zakryly aktuální odrosty. Není pak třeba ji roztírat po celé délce vlasů, protože tak ve většině případů získáte spíš nejednotný odstín.



Ještě než se však k nanesení barvy odhodláte, udělejte si pro jistotu den předem test na kůži, zda nebudete na barvu alergická. Každá barva na vlasy má přece jen trochu odlišné složení a alergické reakce se tak na pokožce hlavy mohou občas vyskytnout. Můžete ji také zkusit nanést na pramínek vlasů, uvidíte pak, jaký výsledný odstín barvou získáte a zda s ním budete spokojená.

Na samotnou aplikaci barvy si vždy vyhraďte dostatek času a s nanášením barvy nespěchejte. Postupujte podle pokynů uvedených na příbalovém letáku, vždy si navlečte rukavice. Přes ramena si přehoďte větší ručník, kdyby vám náhodou barva ukápla, ať si nezničíte oblečení. Barvu dobře rozmíchejte v misce a nanášejte ji nejlépe pomocí kadeřnického štětce. Ten bývá k dostání v drogeriích nebo v kadeřnických potřebách. Barvu pak ještě jemně vmasírujte do vlasů. Doba působení barvy se občas liší podle výrobce, proto vždy dodržujte čas uvedený v příbalovém letáku a nikdy ho neprodlužujte. Pokud se vám barva omylem dostane na kůži, třeba na čele nebo kolem uší, kosmetickým tamponem

namočeným ve vlažnější mýdlové vodě ji co nejdříve z kůže setřete.

Po uplynutí doby nutné k působení barvy věnujte stejně náležitou péči spláchnutí barvy z vlasů. Opět použijte rukavice. Barvu splachujte proudem vody tak dlouho, dokud není voda čistá.

PÉČE PO BARVENÍ

Nezapomínejte na péči o vlasy bezprostředně po barvení – nejvhodnější je použít speciální péči po barvení vlasů, která v řadě případů bývá přibalena přímo u barvy na vlasy. Vlasy vyživí, zvláční a ty pak budou na dotek hebké a poddajné. Na závěrečné splachování použijte studenější vodu, vlasy získají výraznější lesk. V dalších dnech pak používejte k mytí vlasů šampon a kondicionér pro barvené vlasy, které napomáhají udržet pigment ve vlasech delší dobu. Alespoň jednou týdně naneste na kštici masku určenou speciálně pro barvené vlasy. Nejenže vlasy vyživí, ale dodá jim lesk, vláčnost a zvýrazní barevný odstín vlasů.

Simona Lišková

PÉČE O PEJSKY BĚHEM TROPICKÝCH VEDER

Příliš vysoké teploty netrápí jen lidi, ale působí obtíže i vašim čtyřnohým mazlíčkům. Ze všeho nejdůležitější je zajištění dostatečné hydratace. Stejně jako vy, tak i pes ve velkém teple vypije mnohem víc vody než obvykle.



Z tohoto důvodu by měl mít neustále k dispozici čistou a nejlépe studenou vodu. Nezapomínejte brát vodu i na delší vycházky.

VYCHÁZKY? ANO, ALE...

Co se týče vycházek, je vždy lepší zvolit dobu s nejmenší intenzitou slunečního záření. Ideální je chodit ven brzy ráno nebo pozdě večer. V tuto dobu je venku relativně příjemně a teploty nejsou na extrémních hodnotách. Věnujte pozornost i volbě místa k procházce. Nejlepší je vyrazit někam do lesa nebo alespoň do parku osázeného stromy, keři a trávníky.

Co si mnoho majitelů neuvědomí, je nebezpečí skryté v rozpáleném betonu nebo asfaltu. Při zemi se drží mnohem vyšší teplota a navíc tyto materiály teplotu doslova kumulují. Snadno proto může dojít k popálení tlapek při chůzi po rozpáleném chodníku nebo silnici.

POZOR NA KOLAPS ORGANISMU

Psi všeobecně snášejí vysoké teploty hůř než člověk. Na vině jsou omezenější tělesné vlastnosti ke snižování tělesné teploty. Pokud se chystáte v horku ven, nechte raději svého pejska ve stabilní teplotě doma. Doma se snažte pravidelně větrat, případně můžete vzduch osvěžit pomocí větráku. Ale nikdy nesměřujte průvan přímo na svého mazlíčka. V opačném případě hrozí nachlazení nebo zánět spojivek.

Pokud to vypadá, že je pes už přehřátý, je potřeba ho začít chladit, aby nedošlo ke zkolabování organismu. Tělo mu můžete ochlazovat pomocí namočeného ručníku do studené (v žádném případě ledové) vody. Nejvhodnější je chladit hrudník, břicho, slabiny a tlapky. V dnešní době jsou k sehnání i speciální chladičí podložky.

PSI NA ZAHRADĚ

Nezapomínejte také na pejsky, které máte na zahradě. Po celý den musí mít možnost stinného úkrytu. Stejně tak je třeba, aby měli neustále k dispozici čerstvou vodu, která také nesmí být umístěna na přímém slunci.

V žádném případě nenechávejte pejska zavřeného v autě! A to ani na chvíli. I když se auto v danou chvíli nachází ve stinném místě a máte pocit, že je uvnitř příjemně a bude stačit nechat pootevřené okýnko. V létě je stojící auto časovaná bomba, protože tam velice brzy vystoupá teplota k 60 stupňům Celsia. A takovou teplotu žádný živý organismus dlouho nepřežije a dojde k celkovému kolapsu.

STARŠÍ A OBÉZNÍ PSI

Zvláště opatrní by měli být v tropických dnech majitelé obézních a starších pejsků a psů se zkrácenými čenichy, jako jsou francouzští buldočci, boxerři či mopsové, u nichž dochází rychleji k přehřátí a dehydrataci.

PSÍ NAHÁČI

Speciální kapitolou samou o sobě jsou psí plemena bez srsti – tzv. naháči. Tato plemena vyžadují speciální péči a ochranu před slunečním zářením. Vzhledem k tomu, že nemají ochrannou pokrývku těla v podobě srsti, je nutné používat opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem. Někdy je potřeba používat i vzdušná, ideálně bavlněná tílka nebo trička, aby nedošlo ke spálení pokožky.

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

JAKÉ BOTY NIČÍ NAŠE NOHY A ZDRAVĚJŠÍ ALTERNATIVY

Často nás tlačí, dřou, svírají, ohýbají nebo nám v nich noha neudrží a klouže. A navíc si jimi můžeme poškodit nohy. Ano, řeč je o botách.

Nezdravou či nevhodnou obuv nosí v podstatě všechny skupiny obyvatel. Není to vždy otázka ceny, leckteré luxusní a velmi drahé modely jsou pro nohy při delším nošení pohromou. Primářka rehabilitačního oddělení MUDr. Barbora Zbránková z Nemocnice Agel v Českém Těšíně říká: „Stále existuje početná skupina obyvatel, která na sebe tolik nedbá a může si tím hodně ublížit. Mám na mysli seniory. Je až neuvěřitelné, jak nekvalitní či obnošenou obuv jsou schopni nosit. Je nutné si uvědomit, že jak noha stárne, bortí se klenba a noha se zvětšuje jak na šířku, tak na délku. Tento fakt si někteří lidé nechťejí připustit a stále si kupují jednu a tu samou velikost obuvi jako před lety. Některým vůbec nevadí, že mají půl paty mimo stélku. To, že obuv neposkytuje noze dostatečnou oporu, je v tomto případě o to horší, že nevhodná, nohu nestabilizující obuv je častou příčinou pádů, které jsou v pozdním věku velmi rizikové. Také často v ordinaci slyšíme argument, že boty byly sice koupené někde na tržišti, ale je na nich napsáno, že jsou zdravotní. Přitom je ale na první pohled zřejmé, že samotný materiál boty je nevhodný, umělý, nepoddajný. Co k tomu dodat. Snad jen radu, že investice do dobré obuvi je investice do zdraví.“

Jaké boty jsou tedy škodlivé a čím, a jaké jsou naopak vhodné? Pojďme si v tom trochu udělat jasno.

LODIČKY

„U těch nohám škodí zejména vysoký podpatek, užší špičky a také často nekvalitní materiály,“ vyjmenovává nedostatky z pohledu odborníka na zdravé obouvání Dominik Šprunk



ze společnosti SANTÉ – zdravotní obuv. Uvedené nedostatky vedou k postupnému zkracování achilovky a lýtkových svalů, nesprávné držení těla se změnou těžiště nám pak mohou způsobit bolesti krční páteře a kolen. Otlaky a deformity v oblasti chodidel a prstů zase mají za následek řadu problémů – halluxy (vybočené palce), kladívkové prsty, patní ostruhy a také odřeniny a puchýře.

„Zdravé lodičky“ asi neexistují, ale důležité je mít pohodlnější boty na přezutí, ideálně jak před akcí, tak po ní. Vkusnou alternativou jsou podle odborníka elegantní střihy s podpatkem maximálně 4 až 5 centimetrů, špičky by měly být kulatější nebo protáhlé, ale zaoblené.

PÁNSKÉ BOTY S ÚZKOU ŠPIČKOU

Uzavřené boty s úzkou špičkou nejsou jen doménou žen, setkáváme se s nimi běžně u společenské pánské obuvi. Mnohý z pánů jistě potvrdí, že se nemůže dočkat, až ples nebo pracovní setkání skončí. I zde platí to, co u žen – za volant a klidně i na cestu autobusem mějte pohodlnější přezutí nebo se porozhlédněte po zdravějších modelech pro nohu. I pro muže existují podle Mgr. Marty Schrötterové, specialistky prodeje z Ateliérů zdravého obouvání, slušivé alternativy s protáhlejším, avšak zakulaceným tvarem špičky, z kvalitní kůže, ve kterých noha netrpí, lépe sedí a „dýchá“. V neposlední řadě je důležitá kvalitní a ohebná podešev.



KROKSY I JAKO DOMÁCÍ OBUV

Oblíbená obuv na zahradu, k vodě i na doma. Možná vás nikdy nenapadlo, že může být i nebezpečná. Důvody a také alternativní náhradu popisuje Dominik Šprunk takto: „Obuv postrádá pevné ukotvení nohy, takže i přesto, že tato bota bývá tvarovaná v oblasti klenby, nemá to pro nohy

velký význam. Noha se potí a v obuvi pak volně klouže. To vyvíjí enormní tlak na prsty, které při chůzi neustále narážejí do špičky a také nesou většinu váhy těla. Časem pak může docházet k zánětu šlach prstů nohy. Zdravotní alternativou jsou usňové pantofle s reverzním páskem či bez něj. Mají měkkou stélku, jsou prodyšné a umožňují ukotvení nohy.“

ŽABKY A PÁSKOVÉ LETNÍ NAZOUVÁKY

Boty, které patří na pláž nebo k rybníku, ale rozhodně ne na ulici. Noha s minimálním ukotvením se namáhá, klouže, neudrží. „Samozřejmě existují zdravotní alternativy, které využívají přírodní materiály, jako korek a useň. Mají tvarovanou stélku, povolovací nastavitelný svrch i nastavitelnou šíři pásků,“ ujišťuje Martina Schrötterová.



SPORTOVNÍ OBUV

Už sám název napovídá účelu použití. Další upřesňující specifikace (běžecká, tenisová, sálová apod.) pak již jednoznačně vypovídá o tom, proč jsou sportovní boty sportovní a nehodí se na běžné nošení do práce nebo na procházky. Tato obuv je vyvíjena a přizpůsobována pro konkrétní jednotlivé povrchy, tvrdé dopady při sportu a podobně.

Řada výrobců však jde módě naproti a zařazuje do kolekcí volnočasovou obuv se sportovním lookem. Jak má vypadat kvalitní volnočasová obuv? „Měla by být pružná, prodyšná, s tvarovanou či vyměkčenou stélkou,“ má jasno Martina Schrötterová.



Foto: Veškeré obrázky jsou ukázky zdravých variant obuvi, zdroj Santé, zdravotní obuv, s. r. o., Ateliéry zdravého obouvání

DOBA SENIORŮ NOVĚ I ELEKTRONICKY

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

Tak to 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 dobasenioru@rscr.cz, na mail s dotazem vám budou zaslány fakturační údaje a po připsání platby vám bude odesílána Doba seniorů elektronicky.

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. Pokud objednávejte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra Digital ICT, s. r. o. (tel.: 234 092 851), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobasenioru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z březnového vydání DS: ... **TO BUDE ZASE NĚJAKÝ PRACÍ PRÁŠEK.**

Na výhry se mohou těšit: Bedřiška Stejskalová z Telnice, Jaroslava Drobcová z Brna, Vlasta Jírová z Rakovníka, Dáša Hlavová z Hradce Králové a Marcela Bednaříková z Příbrami.

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 (12) – Dagmar Jedlanová

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci



Jakou barvu má pondělí?

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

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



KORONAVIRUS – DUBEN 2020

Pustá jsou města, vesnice,
osiřely i všechny ulice.
Nosíme roušky, držíme odstupy,
ani v obchodech nejsou zástupy.
Skončila posezení, zábavy,
zakázaly se plánované oslavy.
Zavřely se provozovny, školy,
některé obchody.
Kolik nám ještě zbývá zábavy?
Snad se vše do léta změní,
chceme přec na dovolené
utratit své „jmění“.
Ať jsou slyšet naše hlasy –
voláme: „Chceme lepší časy!“

Blažena Lébrová

VTIPY

MADAM, JSEM DŮCHODCE
S PRAVIDELNÝM PŘÍJMEM.



„Ahoj, co děláš?“

„Nic.“

„A je to těžké?“

„No, těžké ani ne. Ale hrozná konkurence.“

„Co to máš na tváři?“

„To je jizva z fronty.“

„Wow! Ty jsi voják?“

„Ne! Já byl v Kauflandu...“

Povídá babička vnoučkovi:

„Tak malý, a už lžeš?“

„A do kdy s tím mám počkat, babi?“

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.



ZEMŘEL PAN JIŘÍ NOHOVEC

Smutná zpráva dorazila do redakce v uplynulých dnech z Plzeňského kraje. Ve věku nedožitých 78 let zemřel náhle Jiří Nohovec, dlouholetý člen předsednictva Rady seniorů Plzeňského kraje. Pan Nohovec bude samozřejmě chybět vlastní rodině, zejména pěti vnoučatům, přátelům, ale bude chybět i seniorům. Pro ty, kteří s ním spolupracovali, to byl přímo šok. V Radě seniorů Plzeňského kraje zastupoval krajské sdružení Matice Čechy, Morava, Slezsko. V předsednictvu Rady seniorů Plzeňského kraje působil deset let v oblasti kultury a měl díky širokým znalostem v dané oblasti výjimečný cit pro výběr účinkujících na společenských akcích pořádaných v rámci činnosti Rady seniorů Plzeňského kraje, což potvrzoval ohlas diváků. Jako jeho spolupracovníci se smiřujeme jen těžko s náhlým odchodem výborného kolegy a bude velmi obtížné pokračovat v další činnosti bez jeho znalostí a zkušeností. Trvale zůstane v našich myslích.

Rada seniorů Plzeňského kraje

DOBŘÝ DEN, MILÁ REDAKCE,

dnes mi kurýr dopravil zásilku z firmy Labeta. Kdybych to měla vyjádřit lakonicky, čekala jsem balíček, přišel balík. Ještě jednou vám za výhru děkuji a přeji všechno dobré!

Se srdečným pozdravem

Marie Kroupová

Paní Kroupová, děkujeme za zpětnou vazbu, jsme rádi, že zásilka dorazila a že jste spokojená.

Redakce



DOBŘÝ DEN,

chtěla bych touto cestou moc poděkovat paní Mileně Hesové.

Jednoho dne se podívám na facebookové stránky a vidím, že mám nový kontakt. Nerada přijímám nové kontakty, o kterých nic nevím.

Ale druhý den mi to nedalo, tak jsem na odkaz klikla a... po přečtení nabídky o zaslání roušek mi skočily slzičky do očí dojetím, kdo ví o tom, že bych potřebovala roušku?

Neváhala jsem a napsala, že bych měla zájem o dvě roušky, a to pro sebe a svoji milovanou maminku. Po předání informací mi roušky přišly během pár dnů a tak úžasné, krásný design.

Při otevření obálky jsem se radostí, dojetím a štěstím rozplakala.

Nejsem ten typ člověka, který dostává, ale ráda dávám. A najednou JÁ něco dostala, a to i pro maminku, která je nemocná Alzheimerovou chorobou (neví, chudinka, kdo jsem), ale to je život.

Už se těším, až budou povoleny návštěvy a budu moci s maminkou „vyrazit“ na procházku s parádní rouškou.

Roušky navíc přišly od paní Mileny Hesové v den, kdy maminka slavila 89. narozeniny.

Poděkování je to nejmenší, co mohu udělat pro tak hodnou a obětavou paní Milenu. Je zajímavé, že paní Milena z Olomouckého kraje ví o seniorech z jiného kraje a náš Jihomoravský kraj... nic. Nevím o žádné Radě seniorů.

Ještě jednou moc, moc děkuji. Můžete zveřejnit toto poděkování, ať se ví o tak skvělých lidech.

S pozdravem hodně zdraví

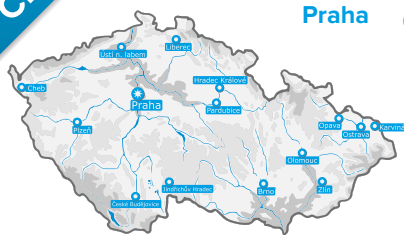
Alena Klimovičová

Vážená paní Klimovičová, můžete a rádi tak činíme. Ještě před několika lety toho o Radě seniorů nevěděli mnoho ani v Olomouckém kraji. Vše se změnilo ve chvíli, kdy se do jejího čela postavila energická a nápady sršící Milena Hesová.

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 Radost)


Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

NADACE ČEZ
DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
26. ČERVNA

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

BRNO:
Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414**Úřední hodiny:**

Pondělí až čtvrtek: 9–13 hod.

Pátek: 8–16 hod.

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 a středa vždy 9–13 hod.

Předsedou KRS JČK

je JUDr. Bohumil Bezemek.

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

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cznebo poradna.hk@rscr.cz

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyně KRS HK

je Ing. Růžena Rýgllová.

KLADNO:

Náměstí Sítňá 3106, 1. patro

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

Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

LIBEREC:

Mlýnská 611, Liberec

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

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Milan Taraba.

Předsedkyně KRS LK

je Miroslava Palečková.

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

Pondělí: 8–16:30 hod.

Čtvrtek: 8–15:30 hod.,

15:30–16:30 hod., pouze objednaní

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová.

Předsedkyně KRS OLK

je Milena Hesová

OSTRAVA:

Dům odborových služeb,

U Tiskárny 578/1, 3. patro

Telefon: 596 104 221–2, 723 697 356,

Ing. Karel Žák

Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová,

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

Pondělí: 8–16,30 hod.

Úterý: 8–16,30 hod.

Středa: 8–16,20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

Pátek: 8–16,20 hod.

► **Právní poradna:**

Úterý: 13–17 hod.

Středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:**

Úterý: 13–17 hod.

Čtvrtek: 13–17 hod.

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

Objednávky předem jsou možné

na tel. číslo: 377 421 619

každé pondělí v době od 14 do 17 hod.

a každou středu

od 9 do 12 hod.

Předsedou KRS PK

je Ing. Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

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

Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevedeme 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: dobaseniou@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 Kašesová. 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: dobaseniou@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.



Babicka roku

18. 11. 2020
**CELOSTÁTNÍ
FINÁLE v OLOMOUCI**

Mediálními
partnery
jsou:

TV Šlágr

Šlágr

Měsíčník Doba seniorů

DOBA
seniorů

Záštitu převzal **Ladislav Okleštěk** hejtman Olomouckého kraje

Podrobné informace na **WWW.BABICKAROKU.CZ**



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



**KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE**

