

DOBA seniorů

Č. 7 / XVI. ROČNÍK ČERVENEC 2020 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 07
SOUTĚŽ
O PŘÍPRAVKY NA
ŽELÍROVÁNÍ OD FIRMY
LABETA



20

SERIÁL

Vášnivý cyklista,
jemuž proklouzla
Nobelova cena
mezi prsty

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

EVA

HUDEČKOVÁ

„PŘÁLA BYCH SI, ABY DOBRO VŽDY VÍTĚŽILO“

03

DS REPORTÁŽ

8. ročník Běhu míru
Kladno–Lidice
– jak se letos
(ne)běželo

24

KOSMETIKA

Abyste si léto
nezkazili
spálenou
pokožkou

26

PRÁVNÍ PORADNA

Doplňky
stravy
přes internet,
ale...

27

ZDRAVÍ

Letní vedra
a hypertenze.
Několik
dobrých rad

04

DS AKTUÁLNĚ

Třetí ročník projektu pro seniorské řidiče Jedu s dobou
(znovu) odstartoval



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v uplynulém období zasedal nejvyšší orgán Rady seniorů – kolegium. Na pořadu mělo mimo jiné hodnocení, jak se česká společnost chovala v době pandemie, co čínila Rada seniorů, vláda, ale i kraje, města, zdravotníci. Podrobně o tom ve svém příspěvku na hlavní stránce webu Rady seniorů www.rscr.cz píše předseda Zdeněk Pernes.

Pomalu se rozbíhají akce členských organizací Rady seniorů, a tak i pravidelná rubrika Ze života krajů má větší prostor než v uplynulých vydáních.

Po ohlase, který měla pozvánka na Metalovou stezku v Mladé Boleslavi, jsme se rozhodli zařadit i do tohoto vydání další podobné tipy. A tak vás zveme do přírody za pohybem a poznáním. Více na straně 12.

Po vynucené přestávce nabírá druhý dech třetí ročník projektu Jedu s dobou, na němž Rada seniorů spolupracuje. Podrobnější informace najdete na straně 4.

Rozhovor, který najdete tentokrát, byl původně plánován jinak. Eva Procházková si totiž povídala s manželi Václavem a Evou Hudečkovými a zamýšlela udělat dvojrozhovor. Jenže materiálu bylo nakonec tolik, že každý z manželů dostal svůj prostor.

Nechybí ani soutěž o přípravky značky Labeta, soutěž o knihu, sudoku a křížovka.

Tolik úvodem k červencovému vydání.

Příjemnou zábavu přeje

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS REPORTÁŽ

- 03 8. ročník Běhu míru Kladno–Lidice
– letos bylo všechno jinak

04 DS AKTUÁLNĚ

- Třetí ročník projektu Jedu s dobou
(znovu) odstartoval
06 Senioři vs. koronavirus:
počáteční obavy vystřídaly dobré skutky
a možnost žít on-line

23 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 08 Sportovní přátelské setkání seniorů
08 Turnaj v pétanque ve Velké Polomi
09 Senioři změřili síly v ruských kuželkách
09 Rekondiční pobyt táborských diabetiků
10 Senior point Ostrava-Jih opět v provozu
10 Členská schůze Rady seniorů Plzeňského kraje
10 Křeslo pro hosta
11 Seniorská spolupráce Hradce Králové
a Olomouce pokračuje
11 Zasedalo vedení krajské Rady seniorů
Ústeckého kraje

12 POZVÁNKA

- 12 Za poznáním i pohybem
– vyrážíme na naučné stezky

ROZHOVOR



strana 16

07 SOUTĚŽ LABETA

14 SOUTĚŽ O KNIHU

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Eva Hudečková

20 SERIÁL

- 20 50. díl – profesor Jan Janský

22 BEZ ČEKÁRNY

- 22 Bytová poradna
24 Kosmetika
25 Veterinární poradna
26 Právní poradna
27 Zdraví

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 28 Sudoku
28 Básnička
28 Vtipy
29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

8. ROČNÍK BĚHU MÍRU Kladno–Lidice – LETOS BYLO VŠECHNO JINAK

Dlouho čekal předseda krajské Rady seniorů Miloslav Vajs, zda bude moci jednu z největších tradičních akcí středočeských seniorů uspořádat v obvyklém formátu. Situace kolem pandemie byla ale natolik nepřehledná, že se nakonec rozhodl oficiálně akci zrušit, neboť počet osob, které se jí pravidelně účastní, vysoce překračoval v té době povolené limity.

Aby však byla zachována kontinuita, dohodli se senioři na „komorní“ variantě – závod absolvuje pouze jediný závodník, z dalších kategorií se uskuteční jen pochod, počet jeho účastníků byl posléze pružně přizpůsobován podle měnících se podmínek, které vycházely z rozvolňování koronavirových opatření.

Ve stanovený den, přesně v 10:30 hodin, pak odstartovala závod Věra Hrušová, bývalá profesorka sportovního gymnázia Kladno. Atmosféra na startu byla velmi neobvyklá až smutná, neboť na trať se vydával jediný závodník, a to sám předseda Vajs.

Pochodu za zdraví a pro Lidice se nakonec zúčastnilo 120 členů ze všech členských organizací krajské



Rady. Trasa začínala v Hřebči a končila v Lidicích v Růžovém sadu. V cíli seniory pozdravil předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes a starostka obce Lidice Veronika Kellerová. Když doběhl i Miloslav Vajs, vydal se průvod přítomných, jako již tradičně, k sousedství lidických dětí, kde položil kytičky a uctil minutou ticha památku lidických občanů. Akce i v neobvyklé podobě dodržela svůj charitativní cíl – z podnětu loňské vítězky Běhu míru byla uspořádána sbírka pro postižené děti ze školy Korálek. Výtěžek 1500 Kč byl předán ředitelce školy.



Krajská Rada seniorů Středočeského kraje děkuje všem, kteří svou přítomností akci podpořili. Děkuje za účast i předsedovi Rady seniorů ČR, starostce obce Lidice a poděkování patří i Muzeu Lidice za poskytnutou technickou pomoc.

Miloslav Vajs

TŘETÍ ROČNÍK PROJEKTU JEDU S DOBOU (ZNOVU) ODSTARTOVAL

Po dvou velmi úspěšných ročnících projektu Jedu s dobou se počítalo s tím, že i letos se podaří zajistit finance a senioři budou moci opět zamířit na autodromy, zdokonalit si své řídičské dovednosti a osvěžit a možná i načerpat znalosti. První jízdy byly plánovány na březen, pak ale přišel stav nouze a projekt se musel na čas zastavit.

Nyní se rozbíhá znovu. Projekt je financován z Fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů a dlužno dodat, že na základě ohlasů seniorů se opět podařilo finance navýšit. Zatímco v roce 2018, kdy akce odstartovala, bylo pro seniory připraveno 64 kurzů, v roce loňském to bylo 128 kurzů, letos je jich ještě o něco víc – celkem 144.

NOVINKY PROTI LOŇSKU

„Jsme rádi, že mezi seniory je o projekt velký zájem. Loni jsme kapacitu kurzů navýšili oproti prvnímu ročníku na dvojnásobek a opět bylo plno! Často byla kapacita kurzů naplněna během několika dnů. A tak letos přidáváme ještě o 16 kurzů víc a věříme,



že kapacita bude opět plně využita. Vzhledem k tomu, že jsme přišli o několik týdnů na jaře, počítáme s tím, že kurzy budou probíhat až do listopadu,” konstatuje koordinátor projektu Ing. Libor Budina a pokračuje: „Spokojenost a pozitivní ohlasy účastníků svědčí o tom, že projekt je užitečný a trefili jsme se jím přesně do poptávky řidičů seniorů.“

Samotné kurzy budou opět doplněny i informačními brožurami se základními poznatky z kurzu. Pro veřejnost jsou k dispozici i edukační vi-

dea, která byla loni slíbena. Na webové stránce projektu je nyní umístěno video, jak zvládnout smyk, krizové brzdění a aquaplaning.

PATRONI JSOU UŽ DVA

V loňském roce získal kurz pro seniorské řidiče také svého patrona. Čtenáři Doby seniorů dobře vědí, že jím není nikdo jiný než legendární závodník Karel Loprais, šestinásobný vítěz automobilových závodů Rallye Dakar v kategorii kamionů, který byl zvolen českým motoristickým sportovcem





století. Doplňme v této souvislosti, že právě Karel Loprais účinkuje spolu s moderátorem Vlastimilem Korecem v již zmíněných edukačních videech.

Letos ke Karlu Lopraisovi přibyl ještě jeden patron, a tím je herec Pavel Nový.

O PROJEKTU JEDU S DOBOU

Jedu s dobou je vzdělávací program určený široké aktivní motoristické veřejnosti seniorského věku – přesněji 65+. Jeho hlavním cílem je navázat na celoživotní zkušenosti řidičů seniorů a v praxi si ověřit další řidičské návyky.

Program má část teoretickou a praktickou. Legislativa se mění a lidé, bez ohledu na věk, ne vždy všechny změny zachytí. Není proto na škodu, když jim někdo jednou za čas stravitelnou formou novinky shrne a představí.

Další částí je zdravotvěda a poskytování první pomoci.

V praktické části si pak řidiči vyzkoušejí, jak v určitých situacích reaguje právě jejich vlastní automobil a mohou prozkoušet své vlastní reakce. Rada seniorů projekt podpořila, pomohla s medializací a šířením povědomí o projektu mezi seniorskou populací. Kurz absolvovali i předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes nebo místopředseda Alois Malý. Mimo jiné i proto, aby věděli, co projekt skutečně obnáší a mohli odpovídat kvalifikovaně na případné dotazy. Ona vlastní zkušenost je vždy to nejlepší. A ve hře byla samozřejmě i další spolupráce a podpora tohoto projektu i do budoucna. Dnes, s ohledem na reakce seniorské veřejnosti i vlastní zkušenosti, hodnotí Rada seniorů projekt Jedu s dobou jako velmi pří-

EXTRA INFO

Asociace center pro zdokonalovací výcvik řidičů **AČR** realizuje třetí ročník projektu **JEDU S DOBOU**. Projekt je financován z Fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů a je zaměřen na nejstarší motoristickou populaci, jež má zájem setkávat se v centrech pro zdokonalovací výcvik řidičů s odborníky a vzdělávat se v oblastech, které jsou pro ni v životě také velmi důležité – moderní vozidla vs. nové technologie, které pomáhají řidiči v oblasti prevence vzniku dopravní nehody, změny v zákonech, záchrana lidského života a pomoc u dopravní nehody. Vzdělávací program je celkem šestihodinový včetně přestávek a je pro zúčastněné seniory zdarma.

nosný a proto bude ve spolupráci se všemi zúčastněnými pokračovat.

KDY A KDE?

Po několika jízdách v březnu budou další kurzy probíhat až do listopadu v osmi centrech bezpečné jízdy Autoklubu ČR, konkrétně v Příbrami, Mostě, Sosnové, Hradci Králové, Vysokém Mýtu, Jihlavě, Ostravě a Třinci. Termíny najdete na webové stránce **www.jedusdobou.cz**. Zatím jsou vypsané na červen a červenec, další budou postupně přibývat. Dlužno ovšem dodat, že některé jsou již zcela zaplněny.

Na stránce www.jedusdobou.cz se můžete ihned do vybraného kurzu přihlásit on-line. Přihlášku můžete poslat i poštou nebo mailem na adresu Asociace center pro zdokonalovací výcvik řidičů AČR, Opletalova 1337/29, Praha 1, 110 00, nebo naskenovanou na e-mail info@jedusdobou.cz. V takovém případě najdete přihlášku ke stažení a vyplnění na stránkách Rady seniorů ČR **<http://www.rscr.cz/jedu-s-dobou/>**.

O FONDU ZÁBRANY ŠKOD

Fond zábrany škod je zřízen zákonem č. 168/1999 Sb. Věcně ho spravuje Česká kancelář pojistitelů, profesní organizace pojišťoven, které jsou oprávněny na území České republiky provozovat pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou provozem vozidla (povinné ručení). Tyto pojišťovny do fondu zábrany škod odvádějí ročně tři procenta z přijatého pojistného z pojištění odpovědnosti z provozu vozidla.

Prostředky z fondu jsou rozdělovány mezi základní složky IZS, tedy hasiče, policisty a záchranáře, ostatní složky IZS a subjekty realizující projekty vedoucí ke zvýšení bezpečnosti na silnicích a programy prevence v oblasti škod z provozu vozidel. Více informací na **www.fondzabranyskod.cz**.

SENIORŮ VS. KORONAVIRUS

POČÁTEČNÍ OBAVY VYSTŘÍDALY DOBRÉ SKUTKY A MOŽNOST ŽÍT ON-LINE

Na koronavirovou pandemii budeme vzpomínat hodně dlouho a zároveň je třeba přiznat, že ještě nemáme úplně vyhráno. Přesto nás může hrát ne jeden dobrý skutek, který přineslo toto v mnoha směrech výjimečné období. Zdůraznit je nutno i následný efekt, kdy díky pomoci spadl kámen ze srdce zejména seniorům.

V minulém vydání jsme se věnovali tématu dobrovolnictví. Jde o fenomén, který zabodoval také u seniorů. Za všechno hovořil titulěk příspěvku: „Kdy se stát dobrovolníkem? Praxe ukazuje, že ani v seniorském věku není pozdě.“ I v tomto příspěvku se sice budeme věnovat seniorům, ale jde o starší ročníky, které přece jenom hůř snášely nástrahy koronavirové krize. Posvětime si tak na téma pomoci pro seniory v této nelehké době. V první řadě je třeba zmínit, že vlna pomoci vzedmutá v průběhu pandemie se dotkla právě seniorů, kteří byli nejohroženější skupinou obyvatel. Právě jim byla směřována nejen organizovaná a masivní pomoc, ale také mnohdy nezištná pomoc jednotlivců. A vděk, který následoval, lze jen stěží popsat slovy.

KDO POMÁHAL?

Vezmeme to popořadě. Stát, kraje, města a obce, organizace všeho druhu a také jednotlivci, kterým bije srdce na správném místě. Tím pádem pomáhali jak státní úředníci, tak městští referenti i studenti, kteří místo

sezení v lavici trávili čas v terénu. Nejčastěji přitom byla zmiňována telefonická pomoc, kdy stačilo vytočit 1212, což bylo číslo bezplatné celostátní linky, která sloužila jako základní informační rozcestník pro naše občany. Na konci linky byl a tím pádem dotazy vyřizoval také tým koordinátorů projektu Politika stárnutí na krajích. Zklidnit situaci pomohly i další kroky konané pod taktovkou státu. Tahounem v tomto směru byly aktivity Ministerstva práce a sociálních věcí a Ministerstva zdravotnictví. Pozadu nezůstaly ani jednotlivé kraje, díky čemuž žádný z nich nepodcenil extrémně náročnou situaci. Další velmi rozšířenou pomocí určenou pro seniory byly dobré skutky páchané organizacemi všeho druhu. Činili se například extraligoví hokejisté z týmu Bílí Tygři Liberec, kteří v době, kdy měli bojovat o titul, rozváželi nákupy seniorům. Mnohé restaurace, které musely být kvůli pandemii zavřené, začaly zdarma vařit pro nejstarší strávníky. Za zmínku stojí i aktivity projektu Politika stárnutí na krajích, který například v Jihočeském kraji oslovil dvě

mateřské školy s prosbou, zda by jejich děti nakreslily obrázky seniorům. Slovo dalo slovo a dobrý skutek byl na světě. Nezapomínáme rovněž neziskové organizace. Mnohé z nich v rámci svých aktivit využívaly výpočetní techniku. Zářným příkladem je projekt Elpida do domu, ve kterém měla prsty stejnojmenná organizace. Šlo přitom o nadílku společného cvičení, výuky, rad, relaxu i zábavy přímo do domovů seniorů. Stačilo být on-line a seniori měli o zábavu postaráno!

NAŠI HRDINOVÉ

V uplynulých týdnech se hromadily zprávy o zaměstnancích v sociálních službách, kteří neváhali pracovat ve ztížených podmínkách a vystavovat se riziku nákazy. Tím pádem je na místě zmínit částku 5,2 miliardy korun, kterou česká vláda schválila na mimořádné odměny určené právě jim. Nejde přitom pouze o pracovníky v přímé péči, ale odměnu si zaslouží také ostatní zaměstnanci, kteří pomáhali zajistit chod organizace v době koronavirové pandemie. Jde o kuchaře, uklízeče, ředitele, údržbáře apod. Odměny by se mělo dočkat až 144 tisíc zaměstnanců v sociálních službách.

Zdroje:

- **MPSV:** TZ Podávání žádostí o dotace na mimořádné odměny pro zaměstnance v sociálních službách se blíží ke konci, dostupné na: <https://www.mpsv.cz/web/cz/-/podavani-zadosti-o-dotace-na-mimoradne-odmeny-pro-zamestnance-v-socialnich-sluzbach-se-blizi-ke-konci>
- **MZ:** Oficiální zprávy o koronaviru dostupné na <https://koronavirus.mzcr.cz/>



Džemy z višně nebo třešně a z rebarbory

Zavařujete rádi? A patříte mezi ty, kteří rádi zkoušejí nové recepty? Tak vám určitě přijdou vhod ty, které jsme vybrali z tipů Labety, tradičního českého výrobce směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku. I tentokrát přinášíme soutěž. Tři výherci soutěže se mohou těšit na výbavu od Labety na celou želírovací sezonu!



VIŠŇOVÝ DŽEM V ČOKOLÁDĚ

800–900 g vypeckovaných višní, JamFix 2:1 Labeta, 500 g cukru, polévková lžíce rumu, hořká čokoláda podle chuti, kousek másla



Postup:

Připravíme si čisté, vroucí vodou spařené sklenice a čokoládu rozpustíme ve vodní lázni s kouskem másla. Každou sklenici vylijeme troškou rozpuštěné čokolády tak, aby čokoláda pokrývala celou stěnu sklenice. Vylitou sklenici dáme na chvíli do mrazáku, aby čokoláda ztuhla – sklenici nesmíme v lednici zapomenout, aby nenamrzla, při plnění marmeládou by mohla prasknout! Omyté a vypeckované višně rozmixujeme (více nebo méně podle chuti), přidáme lžíci rumu, přisypeme JamFix 2:1 a 500 g cukru, za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 3 až 5 minut. Horkým džemem plníme připravené sklenice, zavíčkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme zchladnout.

Tip na rychlejší variantu:

Chceme-li se vyhnout pracnému vylévání sklenic čokoládou, můžeme čokoládu nastrouhanou na hobliny vmíchat přímo do džemu těsně před plněním sklenic. Džem tak bude sladší celý, nejen u stěn.



REBARBOROVÝ DŽEM SE ZÁZVOREM

500 g rebarbory, 200 g třtinového cukru (nebo víc, podle chuti), 1 vrchovatá lžička Ovocného pektinu Labeta, šťáva z 1 citronu nebo lžička kyseliny citronové Labeta, 1 lžička mletého sušeného zázvoru, nebo 1–2 cm kousek čerstvě nastrouhaného

Postup:

Stonky rebarbory očistíme a nakrájíme na menší kousky. Vložíme je do hrnce, podlijeme lžící vody a přidáme cukr. Na mírném plameni pozvolna vaříme doměkka. Rebarbora je rozvařená během chvilky, ale můžeme ji také rozmixovat (pokud máme raději rustikálnější džem s kousky ovoce, tak nemixujeme). V závěru vaření přidáme k rebarboře vymačkanou šťávu z citronu, zázvor a pektin rozmíchaný s lžící cukru a povaříme společně ještě dalších pět minut. Hotový džem, ještě horký, plníme do čistých a suchých sklenic. Sklenice ihned uzavřeme a otočíme alespoň na půl hodiny dnem vzhůru nebo džem klasicky zavaříme v hrnci s vodou.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Labeta

Ovocný pektin je citrusové zahušťovadlo pro domácí džemy a marmelády, které je 100% rostlinného původu, neboť obsahuje pouze citrusový pektin.

Na kolik kilogramů ovoce vystačí 1 dvacetigramové balení?

Pokud si nevíte rady, podívejte se na stránky www.labeta.cz.

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

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

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

SPORTOVNÍ PŘÁTELSKÉ SETKÁNÍ SENIORŮ



Bezmála padesátka seniorů se sešla v rámci sportovního přátelského setkání seniorů Hradce Králové, Smiřic a klubu Havlovic. Havlovickým seniorům předsedá Ing. Hafata společně s legendou Havlovic – vodníkem pod hradem Vizmburk v údolí řeky Úpy. V rámci sportovních aktivit změřili účastníci síly v minigolfu, hodu míčem na basketbalový koš, pétanque, ruských kuželkách a v jízdě na koloběžce. Setkání si všichni opravdu užili a doufají, že nebylo poslední.

Jan Štěpánek

Foto: autor



TURNAJ V PÉTANQUE VE VELKÉ POLOMI



Krajské koordinační centrum spolku Seniors ve spolupráci s Okresním organizačním centrem Opavsko a Klubem seniorů Velká Polom uspořádalo 2. ročník turnaje v pétanque. Dvoučlenných týmů se na startu sešlo 24.

Týmy z opavského okresu, Třinecka a Ostravy svedly nejprve boje ve skupinách, z nichž vítězové změřili své síly ve finále. Po téměř třech hodinách zápolení vybojovali prvenství a pohár pro vítěze reprezentanti Klubu důchodců Střítež – Karel Moškoř a Lev Wieluch.

Filip Bambor

Foto: Ervin Kiš a Miroslav Fober

REKONDIČNÍ POBYT TÁBORSKÝCH DIABETIKŮ



Jakmile to bylo možné, vydal se spolek diabetiků z Tábora na místo, kde panuje klid a pohoda – do rekreačního zařízení Nová louka v přírodním parku Písecké hory. Po týdnech strávených v karanténě si účastníci pobytu spolu povídali, hráli různé hry, i ty, na které se pamatují mnozí z dětství, zpívali, tančili, ale plnili i to, co re-

kondice přikazuje – cvičit nejen tělo, ale i paměť.

Cestou na místo pobytu se senioři zastavili na rozhledně Semenec, došli k soutoku Lužnice s Vltavou a k přístavišti lodí v Týně nad Vltavou. Cestou zpět navštívili krásný hřbitov v Albrechticích a tečkou byla návštěva pivovaru v Dražicích.

Slova díky patří nejen vedoucí zařízení paní Anděle Řeřichové, kuchařkám, ale i celému vedení spolku diabetiků za dobrou organizaci celého pobytu.

Anna Slunečková

Foto: autorka

SENIORŮ ZMĚŘILI SÍLY V RUSKÝCH KUŽELKÁCH

Za velice příjemného slunečného dne se ve sportovním areálu Tělovýchovné jednoty Ostrava sešli senioři, aby se zúčastnili turnaje v ruských kuželkách. Hrál se systémem sérií hodů „do plných“ a poté „na dorážku“. Celkovým vítězem se díky vyrovnaným výkonům ve všech hodech stal Pepi Fiala, reprezentující klub Senioři ČR – Ostrava-Petřkovice (na snímku).

Turnaj se uskutečnil v rámci projektu Ostravským seniorům v roce 2020, jehož hlavním partnerem je OZO Ostrava, s. r. o.

Anna Matějová

Foto: Ervin Kiš



SENIOR POINT OSTRAVA-JIH OPĚT V PROVOZU

Senior point Ostrava-Jih po koronavirových opatřeních znovu obnovil svou činnost v plném rozsahu. Se-

nioři se tedy opět mohou v pondělí, úterý a ve čtvrtek vždy od 8 do 14 hodin vydat na přátelské místo, kde

získají plno užitečných informací a kde mohou navázat i nová přátelství a sociální vazby.

ČLENSKÁ SCHŮZE RADY SENIORŮ PLZEŇSKÉHO KRAJE



Po delší přestávce se sešli představitelé členských organizací a jednotliví členové Rady seniorů Plzeňského kraje na schůzi, již řídil předseda krajské Rady seniorů Plzeňského kraje Leoš Joheč.

Ten mimo jiné informoval přítomné o jednání kolegia Rady seniorů, řešilo se doplnění revizní komise a poté byla pozornost věnována předvolebním jednáním s představiteli politických stran a hnutí, kterých se účastní zástupci jednotlivých organizací. Předvolební kulatý stůl je naplánován na 22. září 2020. Proběhne v sále zastupitelů v budově hejtmanství od 10 hodin.

Dále se členská schůze věnovala před-sjezdovým konferencím jednotlivých organizací a rámcové přípravě krajské hodnotící konference. Další okruh řešených problémů navazoval na jarní nouzový stav, protože bylo nutno zrušit některé akce, nyní je tedy třeba hledat termíny náhradní.

Karel Knap

Foto: autor

KŘESLO PRO HOSTA

Po vynucené přestávce uspořádala oblíbenou akci Rada seniorů města Chlumec. Do křesla po hosta usedl spisovatel a senátor Jaroslav Doubrava, který besedoval s přítomnými seniory a poté podepisoval svou vydanou knihu. Jeho beseda byla zajímavá a pestrá.

Zdeněk Balcar

Foto: autor



SENIORSKÁ SPOLUPRÁCE HRADCE KRÁLOVÉ A OLOMOUCE POKRAČUJE



Členové spolku Senioři Hradec Králové se vydali spolu se seniory z Klubu seniorů Lazce z Olomouckého kraje na týdenní pobyt do Krkonoš. Cílem jejich cesty byla Lesní bouda kousek nad Pecí pod Sněžkou, kam hradečtí senioři s oblibou jezdí již několik let. Tam společně relaxovali, podnikali výlety do okolí a čerstvým vzduchem i dobrou náladou posilovali svůj imunitní systém.

Úzká spolupráce obou krajů byla navázána v loňském roce a od té doby se rozvíjí a společných akcí přibývá.

Marcel Kraus

Foto: autor

ZASEDALO VEDENÍ KRAJSKÉ RADY SENIORŮ ÚSTECKÉHO KRAJE



Také vedení krajské Rady seniorů Ústeckého kraje zasedalo, zejména aby projednalo přípravu akcí na nadcházející měsíce, kterými jsou hlavně oslavy Mezinárodního dne seniorů v divadle Most, Babička

roku Ústeckého kraje, kdy vítězka postoupí do celostátního finále v Olomouci, a dále pak tradiční předvolební kulatý stůl se špičkami politických stran v kraji. Naplánováno bylo i výjezdní zasedání a přítomní

schválili změny rozpočtu související se stavem nouze, kdy některé akce bylo nutno zrušit.

Zdeněk Balcar

Foto: autor

ZA POZNÁNÍM I POHYBEM VYRÁŽÍME NA NAUČNÉ STEZKY

V minulém čísle jsme vás pozvali na Metalovou cestu do Mladé Boleslavi. Podle ohlasů je mezi seniory hodně těch, kteří se rádi vydají do přírody, buď pěšky, nebo na kolech či koloběžkách a pokud mohou pohyb na vzduchu spojit s poznáváním něčeho ne úplně známého, jsou nadšeni. Navíc se mnozí senioři netají přetrvávajícími obavami z nemoci covid-19, proto jsme se rozhodli i nadále při výběru tipů, jak strávit chvíle volna, vybírat místa pod otevřeným nebem. Zařadili jsme i stezky nepříliš fyzicky náročné, vhodné i pro výlety s vnoučaty nebo pro seniory hůře se pohybující.

ZA HISTORIÍ PLAVENÍ DŘEVA

Kdo by si z filmů pro pamětníky nevybavil scény, kdy parta chlapů na vorech a s dlouhými pádly v ruce splavuje dřevo. Ovšem místa, kde se tento způsob užíval, už na naše řeky přiřadíme asi jen stěží. Naučná stezka Vchynicko-tetovský plavební kanál vás na jedno takové místo dovede.

Začíná mezi Antýglem a Modravou. Dva kilometry od Modravy se nachází start celé cesty – hradlový most, který kdysi zachytával soustavou tyčí plavené dřevo a směřoval je do kanálu. Kanál byl vybudován v letech 1799–1801 inženýrem Josefem Rosenauerem. Vydejte se po zelené, po ní jděte až do blízkosti Srní, kde končí. Na trase vás na zajímavých úsecích a na křižovatkách čekají informační tabule, na nichž se dozvíte historické, přírodopisné, kulturní i technické údaje. Nechybějí na ní ani lavičky a vyhlídková zastavení. Stezku mohou využívat nejen pěší turisté, ale i cyklisté a v některých rovných částech i vozičkáři.



VÍTEJTE V KAMENNÉ ŘÍŠI



Plno rozličných balvanů nejrůznějších tvarů i velikostí můžete obdivovat v jižní části Sedlčanska. Naučná stezka dlouhá 27 kilometrů začíná a končí v Petrovicih. Během cesty vás na všechny zajímavosti upozorní informační tabule, celkem byste jich měli najít dvacet. Hned zpočátku si vyšlápnete na vrch Hodětín a pak ještě výš na rozhlednu Kuniček. Odsud uvidíte mimo jiné vesničky Kuní, Kuniček a Rybníček, kam budou směřovat vaše další kroky. Mezi vesničkami vás povede netradiční, do kamenů vytesaná křížová cesta. Dojdete i do Týnčan, další vsi, zasazené do přírody plné vzácných druhů fauny a flóry, ale i jeskynních útvarů.



U té největší z nich, Divišovy jeskyně, je speleologická základna. Podél Petrovické stezky je i vápencový lom ve Skoupém a celý „zástup kamenných obrů“. Viklan Husova kazatelna je místem, kde podle pověsti kázal mistr Jan Hus, a Čertův kámen prý kdysi pukl vinou čerta. Než vás stezka zavede zpět do Petrovic, zastavíte se ještě u viklanu Vrškámen, největšího volně položeného kamene ve středních Čechách.

VZHŮRU S VŘETENOVKOU KRKONOŠSKOU

Na hřebenové cestě mezi Janskými Lázněmi a Svobodou nad Úpou se nachází Vřetenovčí hravá naučná stezka, která je zaměřená, jak název napovídá, na vřetenovku krkonošskou. Je to plž, který žije pouze v Krkonoších. Stezka je vhodná i pro seniory, kteří se hůř pohybují nebo si netroufnou na dlouhé túry, a zvládnou ji bez problémů i děti. Měří necelý kilometr a dá se ujit přibližně za půlhodinku. Takže klidně můžete vzít i vnučata.



Na stezce vás čeká celkem sedm zastávek s informačními tabulemi. Děti pak na těchto tabulích mohou hledat i herní prvky určené právě jim – může to být hra, hádanka nebo kvíz, který přiblíží vřetenovku i laikům. Na poslední zastávce si prohlédnete stokrát zvětšenou vřetenovku a pokud budete mít zájem, můžete se s ní rovnou vyfotit.

NAUČNÁ STEZKA Kladskými Rašelinšti

S historií osady Kladská, ale i faunou a flórou Slavkovského lesa a přírodní rezervace Kladské rašeliny se seznámíte na naučné stezce jménem Kladská. Byla zbudována v roce 1977. Na začátku či konci putování stezkou vás jistě zaujmou stylové stavby, které stojí na druhé straně silnice, nejvýznamnější je lovecký zámček, jehož historie se váže ke knížeti Schönburg-Waldenburgovi. Ten si zdejší lesy oblíbil proto, že byl vášnivým lovcem, a tak tu roku 1875 nechal vybudovat zázemí pro svůj koníček – zámček švýcarského stylu, který sem společně s dalšími roubenými alp-



skými stavbami dal přivést z výstavy ve Vídni poté, co od státu koupil 600 hektarů zdejších lesů.

Naučná stezka je dlouhá 1600 metrů, vede kolem Kladského rybníka po okraji národní přírodní rezervace Kladské rašeliny v části pojmenované Tajga. Nebojte se, nepotřebujete žádné speciální vybavení, neboť půjdete po vyvýšeném dřevěném můstkovém chodníčku. Po obvodu jsou k dispozici návštěvníkům i četná odpočívadla a vyhlídková místa. Od konce stezky je bezbariérová část přístupná především pro vozíčkáře.



SOUTĚŽ o knihu...

DEJTE NA BOLESTI ANEB CVIKY OD LÉKAŘE

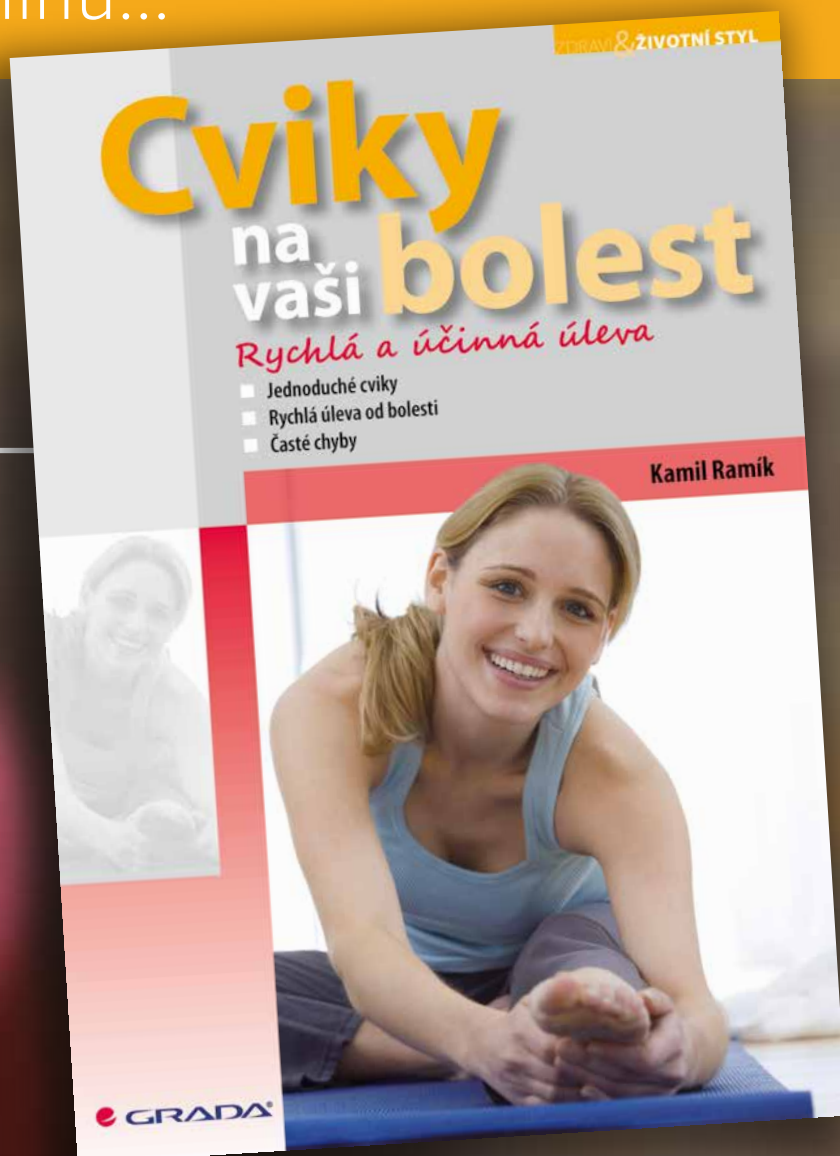
Pohyb je velice důležitá součást života v každém věku a ani věk seniorský není výjimkou. Nejčastější aktivitou mezi seniory je procházka nebo jízda na kole, ale když člověka bolí třeba záda nebo hlava, nemá na procházku vůbec chuť.

Co si v takových chvílích počít? Jak vyzrát na neduhy, které se se zvyšujícím se věkem ozývají stále častěji? Co dělat, pokud záda bolí nebo máte třeba bolesti po úrazu? Jak se vypořádat s bolestmi hlavy, krku, páteře, nohou či ramen?

Zkuste cviky, které připravil a pečlivě vybral rehabilitační a sportovní lékař MUDr. Kamil Ramík. Vycházejí souhrnně v publikaci nakladatelství Grada s názvem Cviky na vaši bolest.

Jsou opravdu jednoduché, aby je zvládl každý. Navíc vycházejí z moderních postupů současné rehabilitace, jsou velmi účinné a přinášejí rychlou úlevu od bolesti. Jasný a stručný popis cviků je doplněn fotografiemi dokumentujícími správné provedení cviku a upozorňuje na časté chyby při cvičení.

Celkem na čtenáře čeká 16 různých kapitol s několika sadami cviků na vybrané neduhy a nechybí ani kapitola, která se věnuje nevhodným cvikům při bolestech zad, které jsou v naší populaci velmi rozšířené.



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

***Můžete knihu
CVIKY NA VAŠI BOLEST
koupit i jako eknihu?***

Pokud vás publikace CVIKY NA VAŠI BOLEST zajímá, zkuste své štěstí. Tři z našich čtenářů ji mohou vyhrát. Stačí správně odpovědět na soutěžní otázku a svou odpověď poslat do 15. července na mail dobaseniou@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.**

*„Přála bych si, aby
dobro vždy vítězilo“*

EVA

HUDEČKOVÁ

Spisovatelka Eva Hudečková tvoří se svým manželem, houslovým virtuosem Václavem Hudečkem, nerozdělitelnou dvojici. Podporuje ho, vytváří mu zázemí, zároveň se ale věnuje své práci. Oba jsou s takovýmto uspořádáním spokojeni a prožívají štěstí jak v soukromém, tak v pracovním životě. Kdo by si nevzpomněl na Maryčku ve velmi úspěšném televizním seriálu Kamenný řád či na doktorku v neméně oblíbené Sanitce. Už řadu let se herecké práci nevěnuje, na jejím kontě však stále přibývají knižní tituly, na které čtenáři netrpělivě čekávají, a to nejen kvůli krásnému jazyku. V jejích příbězích a pohádkách hrdinové bojují proti zlu, nevzdávají se a vítězí. Pojdme si tedy popovídat s paní Hudečkovou, jejíhož manžela jsme vyzpovídali v minulém čísle našeho časopisu.

JE VE VAŠÍ PRVOTINĚ, KNIZE BEZHlavÁ KobyLA, SCHOVÁNO I VAŠE DĚTSTVÍ?

Ano, je tam uchováno mnoho vzpomínek. Na milované bytosti, na převratnou dobu, která v sobě nesla spoustu zla, šlechtynosti i krásy, na rodnou zemi, kterou jsem poznávala a okouzila mě její poetická atmosféra. I když mou rodinu padesátá léta bolestně poznamenala, nikdo ve mně neživil nenávist. Nedělila jsem lidi na červené, bílé nebo černé, všichni byli barevní a některé tóny převládaly. Represe, která moji rodinu postihla, slábla ve světle náklonnosti dobrých lidí, v čarovné kráse Prahy, po které jsem se odmalička sama toulala, v malebnosti venkova, kde jsem pobývala u babičky. Byl to podivuhodný svět, dnes už téměř zmizelý. Asi ze stesku po něm jsem Bezhlavou kobyLu napsala, ale hlavně z lásky a vděku k mým blízkým, kteří navzdory křivdám a utrpení věřili v dobro. Od nich jsem se naučila, že je to jediná správná cesta.

VĚNOVALA JSTE JI SVĚMU MUŽI. PROČ?

Cítila jsem veliký vděk. Můj muž při mně stál, podporoval mě, rozuměl mi. Naše dětství se podobalo, oba jsme je prožili zčásti na venkově, zčásti v Praze. Oba jsme tíhli k hudbě, k umění, k přírodě, prožili jsme dobré i zlé, nalézali jsme ve vzpomínkách toho druhého kousky svých vlastních životů. Naprosto svému muži důvěřuji, je mým prvním čtenářem, probíráme spolu všechna důležitá rozhodnutí i všední události, plánujeme společně, věříme a smějeme se stejným věcem. Věnovala jsem mu dvě knížky. Bezhlavou kobyLu a Sedmihláska, ze kterého vzešla vize naší společné cesty, stala jsem se návrhářem jeho hudebních projektů, Svátků hudby a cyklu Má vlast TV NOE.

BYLA JSTE V DĚTSTVÍ VELKÁ ČTENÁŘKA?

Četla jsem, co mi přišlo pod ruku. Měla jsem ráda české pohádky a líbezná obrázky, které k nim vytvořili ilustrátoři Josef Lada, Jiří Trnka, Cyril Bouda. Líbily se mi knihy Jule-

se Verna i Andersenovy pohádky. Také jsem si je pouštěla z gramofonových desek, stejně jako klasickou hudbu. A byla jsem posedlá i verši. Dodnes mám plnou skříň básnických sbírek, českou poezii považuju za nepřekonatelnou.

VYSTUDOVALA JSTE DAMU – JAKÉ MÁTE NA ŠKOLU VZPOMÍNKY A PSALA JSTE UŽ TENKRÁT „DO ŠUPLÍKU“?

Začala jsem studovat DAMU v roce 1968, v čase bezbřehé naděje, kterou přidusila svěřací kazajka normalizace. Učil mě pan Hrušínský, pan Lukavský, paní Havelková, Eva Kroschlová, skvělí profesoři. Měla jsem ráda své spolužáky. Káta Macháčková, Jirka Lábus, Zuzana Ondroučová, Tomáš Töpfer, Jarka Brousková, Jirka Kvasnička, říkalo se, že jsme nadějný ročník. Začala jsem trochu psát už tenkrát. Filmové povídky, z nichž první byla Bezhlavá kobyLa. Ujal se jí režisér Ewald Schorm, ale byla ideologicky nepřijatelná. Říkal, že počká na lepší časy, a už se nedočkal. Na prahu devadesátých let odešla největší česká filmařská generace. Ztratila jsem v ní přátele, se kterými mě spojoval stejný názor na kumšt i přístup k němu. Vzepřela jsem se smutku a pustila se do psaní knížek.

MNOHOKRÁT UŽ JSTE VYSVĚTLILA, ŽE K VAŠEMU ROZHODNUTÍ NEPOKRAČOVAT V HERECKÉ

PRÁCI VÁS VEDL URČITÝ POCIT NESVOBODY A MANIPULACE – LITOVALA JSTE NĚKDY?

Opustit herectví jsem se rozhodla po zralé úvaze a nikdy jsem nelitovala. Člověk se má rozloučit po dobrém s velkou láskou. Během psaní mě inspirovaly zkušenosti z herecké práce, hlavně ze scenáristické branže. Obdivovala jsem manžele Zelenkovy, Otu Hofmana, Oldřicha Daňka, Miloše Macourka, těšilo mě, že jsem mohla v jejich dílech vystupovat.

HRÁLA JSTE V MNOHA FILMECH ČI SERIÁLECH, PŘEDEVŠÍM TO BYLA SANITKA, ALE I MNOHÉ JINÉ, PRO MĚ NAPŘÍKLAD NEZAPOMENUTELNÝ BYL JEDNOU JEDEN DŮM ČI KAMENNÝ ŘÁD. ČERPALA JSTE I Z VLASTNÍCH VZPOMÍNEK?

Určitě. Škola života je zásadní, nic z toho, co okoukáte a co se naučíte, se neztratí. V jednom filmu jsem štípala dříví, hodilo se mi, že jsem od malička pomáhala v chalupě. Je důležité, aby byl herec v jednotě s rolí a s dobovým prostředím, jinak mu nikdo neuvěří. Velcí umělci přistupují k rolím zodpovědně, když hrají muzikanta, naučí se hrát na hudební nástroj, když hrají tenistu, vypadá to, že byli šampiony. Také mluví jazykem doby, neprzní ho současnými hovorovými nešvary a ve výrazu se drží dobové předlohy. Bývali jsme v tom mistry. Dnes už se taková profesionalita nevidá.



► **JAK SE VE VÁS ZRODIL
NÁPAD VYDAT SE NA DRÁHU
SPISOVATELKY?**

Lákalo mě psát scénáře. Osmdesátá léta byla chudá na ženské role, filmy byly především o mužích. Chtěla jsem se podílet na krásném českém filmu, kde by byly síly vyrovnané. Hledala jsem režiséra, který by to cítil podobně. Dobrý scénář nestačí. Aby vzniklo jednotité, přesvědčivé dílo, musí všichni táhnout za jeden provaz. Polistopadový trend, který ovládl český film, je destruktivní, zkušenosti, které jsem udělala při pokusech „prolomit vlny“, mě připoutaly k psaní knih.

**KROMĚ PRVNÍ, VZPOMÍNKOVÉ
KNIHY JSOU VAŠÍM TÉMATEM
PŘEDEVŠÍM POHÁDKY. ČÍM SE
LIŠÍ OD KLASICKÝCH LIDOVÝCH
POHÁDEK A MAJÍ VŠECHNY NĚCO
SPOLEČNÉHO?**

Snažím se, aby dobro zvítězilo nikoliv mávnutím kouzelného proutku, ale přičiněním dobré vůle a odvahy člověka. Moje postavy bolestivě

poznávají, že není jednoduché odolat svodům zla, ubránit se lenosti, samolibosti a zášti. Stát pevně na straně dobra je hrdinský čin. Kdo to zkusil, ví, jakou námahu a sebezapření to obnáší. Jakou cenu má laskavost, poctivost, čest, jak nenahraditelný je dobrý člověk. Dělá ze světa lepší místo k žití. Píšu pro starší děti, které vstupují do věku dospělosti a setkávají se s nebezpečnými nástrahami života a sbírají bolestné zkušenosti. Potěší mě, když si mé nezdolné hrdiny vezmou za vzor. Dobrých příkladů nikdy není dost.

**SPOLUPRACUJETE SE SVÝM MUŽEM
NA ORGANIZACI RŮZNÝCH
HUDEBNÍCH AKTIVIT. CO JE VAŠÍM
ÚKOLEM?**

Můj muž říká: Eva to vymyslí a já to udělám. Mám radost, když se zrodí dobrý nápad, podaří se uvést v život projekt, který prospěje mnoha lidem. Nadaným dětem, institucím, které jim pomáhají, i divákům, kteří si odnášejí z našich koncertů nezapomenutelné zážitky. V neposlední

řadě velebí i obraz české kultury. Na to jeden člověk nestačí, od začátku do konce jsme v tom oba, máme skvělé spolupracovníky, přátele, na které je spolehnutí a kteří nosí v srdci přejícnost.

**JAK VYPADAJÍ VAŠE „OBYČEJNÉ“
DNY? JE TO TAK, ŽE VY V JEDNOM
POKOJI PÍŠETE A ON V DRUHÉM
HRAJE NA HOUSLE?**

Každý máme svůj tichý koutek, kde půl dne věnujeme své práci. Ve volných dnech chodíme na túry, po večerech si čteme, sledujeme nejlepší zahraniční filmy a seriály, lovíme na internetu ukázky z díla našich kamarádů ze světa umění, hudební nahrávky nebo choreografie Jiřího Kiliána. Rádi vyrazíme do divadla Semafor. To je naše duševní transfuze.

**SVÉMU MUŽI JSTE K ŽIVOTNÍMU
JUBILEU NAPSALA POHÁDKU
S TÉMATEM VAŠÍ SPOLEČNÉ LÁSKY –
HUDBY. O ČEM POHÁDKA JE
A VZPOMÍNÁTE NA NĚJAKÝ DÁREK,**



KNIHY EVY HUDEČKOVÉ

- V moci kouzel
- O ztracené lásce
- Bratříček Golem
- Bezhlavá kobyla
- Sedmihlásek
- Tajemství pražského šotka



KTERÝM VÁS NAOPAK HODNĚ POTĚŠIL ON?

Pohádka je o dvou opuštěných dětech, které se snaží za cenu velkého nebezpečí a obětí uvést upadající svět kolem sebe do ušlechtilější podoby a zastavit netvora, který ukradl hudbu. Hudba je naším největším národním pokladem, měli bychom o něj dbát a chránit ho.

PODLE VAŠICH KNIH VZNIKLY I FILMOVÉ PŘÍBĚHY, KE KTERÝM JSTE SAMA NAPSALA SCÉNÁŘE, JAKO TŘEBA ÚSPĚŠNÝ DEVÍTIDÍLNÝ SERIÁL O ZTRACENÉ LÁSCE. Z ČEHO JSTE MĚLA VE VÝSLEDKU NEJVĚTŠÍ RADOST?

Největší radost jsem měla z výtvarné stránky seriálu, z kamery, z práce architekta, z hudby Milana Kymličky. Triky mě moc neoslnily, chyběly na ně peníze. Potěšily mě a dojaly ohlasy diváků, které trvají dodnes. Na manželových koncertech přicházejí diváci a čtenáři s mými knížkami pro podpis. V některých rodinách mají dívku Honzu. Dostávám

vděčné dopisy a vzkazy na internetu. Je to posilující čtení.

CO VÁS KROMĚ HUDBY JEŠTĚ SPOJUJE, JAKÉ DALŠÍ SPOLEČNÉ ZÁJMY MÁTE?

Jsmo stále spolu, doma, na cestách, na koncertech. Máme společné zájmy, milujeme moře, památky, lesy, houbaření, sdílíme spolu každý den života. Asi je naším největším koníčkem být spolu.

MÁ MANŽEL I NĚJAKÝ KONÍČEK, KTERÝ S NÍM NESDÍLÍTE?

Moc rád lítá letadlem. Já se radši vznáším ve svých představách.

NA CO SE CHYSTÁTE, JAKÉ MÁTE PLÁNY?

Říká se, že když si člověk dělá plány, Bůh se směje. Žiju přítomností, všechno dělám na plné obrátky, a pak uvidím, co z toho bude. Když to nevyjde, mám čisté svědomí, že jsem se snažila a nepromarnila čas. Mívali jsme zajímavé besedy, stále děláme spoustu dobročinností.

S našimi aktivitami nám přibyla práce a také nám přibyla léta, takže musíme dobře zvážit, do čeho se pustíme, abychom vystačili se silami. Zjistili jsme, že mají své dno. Jsme rádi mezi lidmi, se kterými nás pojí práce, láska k naší zemi, k hudbě, k umění, vážíme si jejich věrného přátelství a duchovní posily.

CO VÁM POMÁHÁ, KDYŽ JE VÁM SMUTNO, A CO BYSTE RÁDA VZKÁZALA NAŠIM ČTENÁŘŮM-SENIORŮM?

Proberu to se svým mužem, dám si dávku divadla Semafor nebo si pustím něco z televizního archivu, z dob, kdy byl na obrazovce inteligentní a jedinečný český humor, nebo jdu umýt okno. Hlavně nebýt se splínem sám. A co bych vzkázala milým čtenářům? Nejlepší ze všeho je vyloudit na tváři úsměv, za chvíli se začne usmívat i vaše smutná duše.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka

VÁŠNIVÝ CYKLISTA, JEMUŽ PROKLOUZLA NOBELOVA CENA MEZI PRSTY



Po specialitách české kuchyně, kdy nám někteří čtenáři nadšeně děkovali za recept na utopence, a po hračce, která nejen dobyla někdejší východní blok, ale také se rozhodla pomáhat v době koronakrize, se vrátíme zase na vědeckou půdu. Několik slavných českých vědců jsme v našem seriálu představili. Popsali jsme mimo jiné i trnitou cestu Jaroslava Heyrovského k Nobelově ceně. Na niž mnozí čeští vědci nedosáhli, byť by si ji zcela jistě rovněž zasloužili. Například Otto Wichterle či profesor Antonín Holý. O Nobelovu cenu přišel i další velikán z české kotliny – profesor Jan Janský.



Muž, jehož jméno se později nesmazatelně zapsalo do dějin lékařství, se narodil 3. dubna 1873 na pražském Smíchově Janu Janskému a jeho ženě Marii jako prvorozený syn. Vystudoval smíchovské gymnázium a po maturitě se roku 1892 zapsal na Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy, kde tehdy přednášeli třeba patolog Jaroslav Hlava, internista Josef Thomayer či chirurg Karel Maydl. V té době se Janský věnoval cyklistice, závodil za Smíchov. Na zkoušku z psychiatrie k profesorovi Karlu Kuffnerovi šel prý dokonce přímo ze závodu, v cyklistickém dresu.

VEDLEJŠÍ „PRODUKT“ VÝZKUMU

Studia Janský zdárně zakončil roku 1898. Po promoci nastoupil na psychiatrii, kde byl přednostou kliniky právě profesor Kuffner. Od počátku své lékařské praxe se zabýval vztahem mezi shlukováním krve a duševními poruchami. Po několikaletem výzkumu pak dospěl k závěru, že mezi srážením krve a duševními

onemocněními člověka není žádná spojitost.

Co jej k tomuto výzkumu vedlo? Nebyla to náhoda. Mezi jeho pacienty byla žena, která se pokusila o sebevraždu. A Janský, ve snaze zachránit jí život, sáhl po velmi riskantní a v té době zakázané metodě – transfuzi krve. Záchrana se podařila. O něco později se však Janský dozvěděl, že praktický lékař při podobném zákroku úspěšný nebyl, navzdory faktu, že dítěti podal krev matky. Právě to přivedlo Janského na myšlenku, že vlastnost krve by mohla záviset na duševním zdraví člověka. V jeho případě byl dárce krve psychicky vyrovnaný muž, zatímco v druhém žena šílená úzkostí.

Pustil se tedy do výzkumu. Odebíral svým pacientům a personálu několik kapek krve, které nechal vzájemně reagovat. Postupně klasifikoval tři krevní skupiny. Krev jednoho z pacientů se však srážela se všemi ostatními vzorky. Podobné vlastnosti zaznamenal u séra nového ošetřovatele. Na základě výsledků zaznamenaných do

tabulek mohl vyloučit spojitost mezi shlukováním krvinek a psychickými poruchami. Odhalil však existenci čtyř krevních skupin. Na základě těchto poznatků napsal vědecké pojednání a v listopadu roku 1906 přednesl jeho závěry před členy Spolku českých lékařů. V roce 1907 pak byla jeho práce uveřejněna ve Sborníku klinickém pod názvem Haematologická studie u psychotiků. Čtyři základní krevní skupiny tak Janský popsal v podstatě jako vedlejší produkt své výzkumné činnosti. Skupinám přiřadil římské číslice I., II., III. a IV. Označení krevních skupin jako A, B, AB a 0 bylo zavedeno až ve třicátých letech 20. století.

Janského objev otevřel cestu k dalšímu studiu vlastností krvinek. V době, kdy k němu došlo, nebyl však plně doceněn ani samotným Janským, který ho pokládal za vedlejší produkt, o čemž svědčí i jeho vlastní vyjádření, že „systematické vyšetřování nepřineslo žádný cennější praktický užitek, objevilo jen zajímavá fakta“. Výzkumu krve se navíc nadále



EXTRA INFO

Jan Janský byl propagátorem dárcovství krve. Na jeho počest je dobrovolným dárcům krve v České republice a na Slovensku udělována medaile prof. MUDr. Jana Janského.



nevěnoval. Soustředil se hlavně na psychiatrii a neurologické výzkumy, například intenzivně zkoumal problematiku mozkomíšního moku. Trvalý význam mají Janského výzkumy v oblasti neuropatologie, byl jedním z průkopníků likvorologie (nauka o mozkomíšním moku) ve světovém měřítku, s jeho jménem je spojována ceroidlipofuscinóza (neurodegenerativní onemocnění).

ČEŠI O JANSKÉM NEVĚDĚLI

Ve stejnou dobu jako Janský se krví a jejím zkoumáním zabývali i jiní vědci.

V první řadě to byl patolog Karl Landsteiner, který bádá na univerzitě ve Vídni. Během roku 1900 uvedl, že se v krevním séru shlukují krvinky a rok nato výsledky svého výzkumu publikoval. Zmiňuje se ale pouze o třech krevních skupinách. V roce 1910 se stejným objevem přišel i další vědec, Američan William Lorenzo Moss. Ten ale zjistil, že ho předběhl Janský, přizná mu prvenství a navíc se postará o to, aby se o Janského prvenství dozvěděli američtí lékaři.

Vzhledem k tomu, že tehdy ještě ve světě nefungovalo tak rychlé šíření informací, jako je tomu dnes, zmínění pánové v době svých výzkumů netušili, že se stejné problematice věnuje i někdo jiný.

Shrnuto a podtrženo – krevní skupiny objevil jako první v roce 1900 Landsteiner, popsal však jen tři. Janský popsal v již zmíněném roce 1907 všechny čtyři skupiny, o tři roky později přichází se stejným objevem Moss.

Na Mezinárodním chirurgickém kongresu v Londýně v roce 1923 se mimo jiné mluvilo i o krevních transfuzích při operacích, a tak se řeč logicky stočila i na krevní skupiny. V této souvislosti rovněž zazněla slova o přínosu Janského. Kongresu se zúčastnili i čeští chirurgové Newirth, Jirásek a Zahradnický a i pro ně byla slova o Janském překvapením. Většina Čechů byla totiž v té době přesvědčena, že krevní skupiny objevili Američané. Překvapení lékaři se po návratu do vlasti ihned pustili do ověřování informací a nakonec Janského pro český národ znovu objevili.

NOBELOVKU DOSTAL NĚKDO JINÝ

Nobelovu cenu za objev krevních skupin však získal Landsteiner. Možná že by to dopadlo trochu jinak, kdyby do osudu všech aktérů nezasáhla první světová válka...

Ale k tomu se ještě dostaneme. Doktora Janského jsme opustili v roce 1907, kdy publikoval svou práci

o krevních skupinách a také přednášel psychiatrii. A studenti jej doslova milovali. V té době už měl s paní Hedvikou, kterou pojal za choť roku 1899, dva syny – Stanislava a Jana.

Psal se rok 1914, když se doktor Janský stal mimořádným profesorem pražské České univerzity a zástupcem přednosta psychiatrické kliniky. V té době také, jak známo, vypukla první světová válka. Na kolbiště nastoupil coby lékař i Jan Janský a dlužno dodat, že se přihlásil dobrovolně. V roce 1916 pod tíhou frontových událostí prodělal infarkt, takže byl zproštěn služby. Vrátil se tedy domů. Po skončení války byl jmenován přednostou neuropsychiatrického oddělení Vojenské nemocnice v Praze. Tři roky nato ale Jan Janský umírá po jednom ze záchvatů anginy pectoris, kterou jako silný kuřák trpěl.

Zemřel tedy devět let před tím, než si Landsteiner došel pro Nobelovu cenu. A dlužno dodat, že ta se neuděluje posmrtně. Do roku 1974 platilo, že posmrtně může být udělena za předpokladu, že již nominovaný člověk zemřel po prvním únoru příslušného roku. Od roku 1974 pak platí, že výjimkou je situace, kdy držitel zemře mezi zveřejněním svého jména a slavnostním předáváním. V každém případě je z toho patrné, že Janský být nominován ani nemohl.

EU KONÁ RÁDA DOBRO I V MĚŘENÍ MNOŽSTVÍ TEPLA PRO VYTÁPĚNÍ A OHŘEV TEPLÉ VODY

V tisku byla podána stručná informace o nové směrnici EU z loňského prosince. Podle ní se budou v České republice muset měnit předpisy pro měření a rozúčtování tepla. Z nových měřičů a indikátorů vytápění se budou muset dát údaje odečítat na dálku. Obyvatelé bytů také budou dostávat informace o spotřebě tepla a teplé vody častěji. Směrnice je vedena snahou zvýšit v bytových domech a ve víceúčelových budovách efektivitu využití tepla. Tato povinnost by padla jen tehdy, pokud by členský stát EU prokázal, že to není nákladově efektivní varianta.

Podle ní se mají instalovat individuální měřiče spotřeby s dálkovým odečtem náměrů nově již od 25. října 2020, pokud je to technicky proveditelné a bylo by to efektivní. Dosud instalované měřiče musí být vybaveny dálkovým odečtem do začátku roku 2027. *imek Foto: Profi-media.cz*

Směrnice o zvyšování efektivnosti využití tepla mimo jiné říká, že v bytových domech a ve víceúčelových budovách s ústředním zdrojem vytápění se mají nainstalovat individuální měřiče spotřeby, aby bylo možné měřit spotřebu tepla či chlazení nebo teplé užitkové vody u každé ucelené části budovy, pokud je to technicky proveditelné a nákladově efektivní z hlediska přiměřenosti ve vztahu k potenciálním úsporám energie. Ty měřiče a indikátory, které již byly nainstalovány, ale dálkově odečitatelné nejsou, musí být vybaveny možností dálkového odečítání nebo nahrazeny dálkově odečitatelnými přístroji do začátku roku 2027. Tato povinnost by neplatila, pokud členská země EU prokáže neefektivnost.

Koneční spotřebitelé služby vytápění a poskytování teplé vody také mají být informováni o náměrech měřidel častěji než jednou ročně, tedy dvakrát ročně automaticky a vícekrát ročně na přání.

Jak je tomu dnes u vytápění? Pro měření množství tepla k vytápění se obvykle používají indikátory, které jsou na základě vydaných předpisů postaveny na úroveň měřičů nebo měřiče. K jejich náměrům se přihlí-



ží výhradně k rozúčtování spotřební složky ceny za vytápění způsobem obsaženým ve vyhlášce č. 269/2015 Sb. Základní složka ceny se rozpočítává v poměru započitatelných ploch bytů či nebytových prostorů podle téhož předpisu. Ten navíc stanoví, že se měrná spotřeba tepelné energie v GJ/m^2 započitatelné plochy musí pohybovat v rozmezí 80 až 200 procent měrné spotřeby v zásobovaném úseku. Pokud spotřebitel šetřil, musí mu být náměr patřičně navýšen. U spotřebitele s nadlimitní spotřebou tepla naopak patřičně snížen. Pak se oběma skupinám spotřebitelů rozpočítá cena za vytápění a teprve zbytek se rozpočítá zbýva-

jícím spotřebitelům, ale stále musí být dodrženo pravidlo nevybočení z předepsaného intervalu a musí být dodrženo pravidlo, že spotřebitelé služby jako celek musí zaplatit přesně účtované teplo pro celý zásobovaný úsek. Poskytovatel služby vytápění na tom nesmí ani prodělat, ani vydělat. Na tom nic nemění skutečnost, že jsou odečty indikátorů či měřidel prováděny na místě samém nebo přenášeny dálkově. Z rozúčtování ceny služby vytápění se tedy konečný spotřebitel může dozvědět počet odečtených dílků a zároveň počet dílků použitých ke stanovení spotřební složky, ale netuší, proč a zda mu byly dílky spravedlivě na-

výšeny či sníženy, protože k tomu by se musel dozvědět údaje od ostatních konečných spotřebitelů, což by mohlo být považováno za porušení osobní integrity domácností. Nicméně dálkově poskytované údaje o skutečných náměrech měřidel jsou pro něho zcela zbytečné a nicneříkající, pokud si sám nevede soukromou statistiku ovlivněnou i vnějšími teplotami vzduchu v průběhu topného období. Navíc zaslání údajů o náměrech, které mu vlastně k ničemu nejsou, bude muset zasílateli zaplatit.

Ještě složitější je situace u služby poskytování teplé vody. Cena se skládá z ceny za použité teplo k ohřevu a za příslušné vodné a stočné. Teplo se účtuje dvousložkově: základní složka ve výši 30 procent nákladů zaplacených poskytovatelem služby za celý zásobovaný úsek a zbytek jako složka spotřební v poměru

náměrů bytových vodoměrů teplé vody. Ty ale v součtu obvykle jsou nižší než náměr vodoměru na potrubí pitné vody proudící do ohříváče, pokud je instalován. Cena za vodné a stočné příslušející teplé vodě se tedy musí patřičně upravit. Dálkově odesílaný náměr bytového vodoměru teplé vody, pokud je touto schopností vodoměr vybaven, spotřebiteli opět příliš k ničemu nebude, pokud si nevede domácí statistiku, a navíc za zaslání bude platit.

Nezbývá než vyčkat, jak si s novou směrnicí, která byla jistě dobře míněna, ale naděje autorů asi bezzbytku nesplní, poradí konkrétně tři česká ministerstva: Ministerstvo pro místní rozvoj, Ministerstvo průmyslu a Ministerstvo zemědělství, protože směrnice EU se přímo dotýká jejich platných vyhlášek. Také bude zajímavá reakce firem zabývajících

se odečítáním měřidel a firem provádějících rozúčtování cen služeb a vyúčtování proti zaplaceným měsíčním zálohám pro majitele bytových domů a víceúčelových budov, protože jejich dosavadní služby dálkových odečtů jsou kódovány proti zneužití údajů třetí stranou, což směrnice EU nepřipouští.

Pro seniory – spotřebitele uvedených placených služeb spojených s užíváním bytů, jsou i nadále k dispozici bezplatné bytové poradny. Jejich seznam je pravidelně uveřejňován v měsíčníku Doba seniorů. Spojení do poraden je možné i pomocí internetu a mailové adresy lze načíst z domácích přístrojů nebo z knihoven na www.scr.cz.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů
Praha

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

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

► CELOROČNÍ

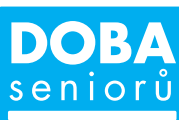
12 VYDÁNÍ – 10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ – 13 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 Kč

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 Kč / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

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: dobaseniour@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

SLUNÍČKO POMÁHÁ I ŠKODÍ

Léto, slunce a opalování k sobě neodmyslitelně patří. Je však třeba dodržovat určité zásady, abyste si léto zbytečně nezkazili spálenou pokožkou.

Pobyt na slunci je v rozumné míře pro člověka prospěšný. Nejde pouze o to, že slunce dodává kůži přitažlivější bronzový nádech, ale zlepšuje také náladu, působí proti stresu i pocuchaným nervům a vytváří v organismu důležitý vitamin D. Ten je mimo jiné prospěšný imunitnímu systému, svalům, kostem i cévám.

Než se na sluníčko vydáte, připravte si vše, co budete potřebovat. Základem je kvalitní ochranný opalovací přípravek s dostatečně vysokým SPF faktorem. Na trhu jsou k dostání opalovací přípravky v řadě různých konzistencí, ať už je to krém, mléko, fluid, sprej, nebo kompaktní. Nejpraktičtější je mléko a sprej. Oba se velmi dobře nanášejí, lehce se roztírají a rychle se do pokožky vstřebávají. Přípravek aplikujte na kůži nejlépe dvacet až třicet minut před tím, než se na slunce vydáte, aby se do kůže dobře vstřebal, aktivovaly se ochranné filtry a co nejúčinněji tak chránil pokožku. Měl by obsahovat ochranu proti UVA i UVB paprskům. Právě ty jsou nejvíce zastoupené v ultrafialovém záření, které slunce na zem vysílá. Zatímco UVA záření přispívá ke vzniku vrásek ze sluníčka a také rakoviny kůže, UVB je zodpovědné za opálení a případné spálení kůže.

DŮKLADNÁ PŘÍPRAVA

Pokud váháte, jak vysoký ochranný faktor pro svou pokožku máte zvolit, řiďte se jednoduchým pravidlem – čím světlejší kůži máte, tím vyšší faktor potřebujete. Také citlivá pokožka vyžaduje vyšší ochranu. Střední ochranu mají přípravky s faktorem 15 až 30, vyšší pak 30 až 50+.

Je také důležité při pobytu na slunci nátěr na kůži opakovat, a to nejlépe každé dvě hodiny. Pokud si jdete třeba zaplavat, pak je třeba se opět namazat, jakmile se vrátíte z vody na břeh. Opalovací přípravek používejte i tehdy, jdete-li pracovat na zahradu a slunce svítí, nebo jdete na túru

do přírody. Pamatujte také na to, že se slunce odráží od písku i od vodní plochy, takže se třeba při delším pobytu ve vodě můžete i spálit. Zvláštní pozornost věnujte obzvláště citlivým partiím, jako jsou nos, rty, uši nebo nártý. Kůže je na nich velmi tenká a snadno se spálí, proto je mažte velmi poctivě a opakovaně.

K další nezbytné letní ochranné výbavě před sluncem patří klobouk, případně lehká čepice či šáltek. Pokrývku hlavy by měli automaticky nosit všichni s prořídou kšticí, protože sluníčko může nebezpečně spálit i kůži na hlavě. Kromě opalovacího přípravku a pokrývky hlavy je důležitá i ochrana očí, používejte proto sluneční brýle. Sluneční paprsky jsou pro oči příliš ostré a mohou dokonce i poškodit zrak.

POZOR NA SPÁLENÍ

Slunce dokáže také pěkně škodit. A to zejména v případě, když se to s ním



přehání. Zkrátka časté, několikahodinové opalování vám může přinést víc škody než užítku. Slunci se vyhýbejte v době, kdy nejvíce pálí, tedy mezi 11. až 15. hodinou. Se sluncem opatrně také v případě, že berete stabilně určité léky nebo máte například vysoký krevní tlak nebo nemocné srdce. V takových případech se rozhodně poraďte se svým lékařem.

Při nadměrném slunění dochází nejčastěji ke spálení. To se projevuje výrazným zčervenáním kůže, která je na dotek horká a pálí. První pomocí je v tomto případě okamžitý odchod z přímého slunce, ať už domů, nebo alespoň přesun do stínu. Po příchodu domů se po opalování vždy osprchujte nejlépe vlažnou vodou a pokožku ošetřete přípravky po opalování. Ty dodají kůži ztracenou hydrataci, zvláční ji a zároveň i zklidní. Na podrážděnou či případně spálenou pokožku patří chladivé přípravky, například s obsahem panthenolu, které kůži pomohou během několika dní se zregenerovat. Proto je třeba následujících pár dní slunění vynechat a pobývat co nejvíce ve stínu. Tak se nejlépe kůže zregeneruje a zklidní. Na vlasy používejte hydratační šampon i kondicionér. Vlasy nebudou tolik vysušené ani krapaté.

Pamatujte na to, že kůže má velmi dobrou paměť a ví, kolikrát za život jste se spálili, a to již od dětství. A každé spálení jí tudíž velmi škodí a časem pak může vzniknout i rakovina kůže.

Simona Lišková

KEMPOVÁNÍ SE PSEM



Dnešní článek bude poněkud netradiční, ale v poslední době se normálu vymyká téměř vše. Koronavirová krize zasáhla do života každého z nás. Na druhou stranu tato pandemie dokázala stmelit národ a pomohla lidem si uvědomit pravé hodnoty života. Tak jak se situace postupně uklidňuje, začíná se běžný život vracet do normálu. Očekávané léto je tady, vysněné zájezdy zrušené. A co nyní s dovolenou?

Zdá se, že jedinou jistotou bude cestování po krásách naší země. České hotely už hlásí téměř plné kapacity, tak proč letos nezkusit využít ubytovacích služeb kempů? Podpoříte tím českou ekonomiku a navíc uděláte radost i svému pejskovi, protože jsou ve většině kempů vítáni. Mnoho kempů má nadstandardní vybavení, za které by se nemusely stydět i méněhvězdičkové hotely. K dispozici bývají vyjma míst pro postavení stanu i zařízené chatičky. Často zde navíc můžete potkat další fajn lidi a vytvořit si nová přátelství. Obsluha v kempu bývá znalá okolí a ráda vám navrhně zajímavá místa, která stojí za to navštívit.

Ať už se se svým pejskem vydáte kamkoliv, vždy si předem zkontrolujte, že nemáte propadlá některá očkování. A hlavně si nezapomeňte vzít očkovací průkaz s sebou. Pro

pejska není potřeba balit velký kufr. Podstatné je mít s sebou zmiňovaný očkovací průkaz, obojek, vodítko, náhubek, misku a krmení. Není od věci se vybavit i nějakou dekou pro pejska a jeho oblíbenou hračkou. Abyste ušetřili co nejvíc místa, dají se pořídit i cestovní skládací misky. Taková miska je lehká i skladná. Stejně jako si bráváte pro sebe léky, nezapomeňte i na léky svého pejska, pokud nějaké užívá. A vybavte se základní lékárníčkou. Měla by obsahovat dezinfekci, gázu, obvaz, náplast, kleště na klíšťata a léky proti průjmům. Detailně vám jistě rád pomůže váš veterinární lékař. Nejčastější zdravotní komplikace během dovolené bývají průjem, odřeniny, nařízlé polštářky na tlapkách a zakousnutá klíšťata.

Je ideální a hlavně zodpovědné si předem obstarat seznam možných veterin v okolí probíhajícího pobytu.

Je dobré si vypsát na papír nalezené veterináře, kteří ordinují a nemají zrovna dovolenou, včetně telefonního kontaktu, přesné adresy a ordinčních hodin.

Až vyrazíte do přírody, mějte vždy na paměti, že není vhodné a bezpečné, aby pes pil ze stojatých vod. Zejména kaluže mohou být nebezpečné obsahem bakterií, sinic a dalších mikroorganismů.

Udělejte letos něco dobrého pro posílení vzájemného pouta se svým psem a zároveň podpořte českou ekonomiku. Dovolená udělá radost vám i pejskovi.

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

DOPLŇKY STRAVY PŘES INTERNET, ALE...

Dobrý den,

v dnešní době jsem se snažila nakupovat přes internet, abych nechodila mezi moc lidí. Objednala jsem si přes něj potravinové doplňky stravy a vitaminy. Po otevření doručené zásilky, která vypadala v pořádku, jsem při použití zjistila, že jedno balení je menší, než jsem si objednala. Z tohoto důvodu jsem chtěla vitaminy vrátit a požadovat balení, které jsem objednala, nebo vrátit peníze. Jaké však bylo mé překvapení, když jsem nemohla prodejnu nikde sehnat, ani telefonicky, ani e-mailem. Poradíte mi, co mám dělat? Nakupování přes internet se mi líbí, ale nevím, co si nyní myslet a zda nakonec není lepší zajít do lékárny nebo požádat děti, aby mi potřebné nakoupily.

A. N., Vyškov

Souhlasím s vámi, že je pohodlnější si zboží objednat po internetu, ale je nutné si uvědomit, že existují podvodní prodejci, kteří rozhodně k této činnosti nemají ani povolení, ani neabsolvovali potřebné zkoušky. V případě, že se rozhodnete nakupovat na internetu, je třeba v zájmu bezpečného nákupu věnovat čas prověření obchodu, který si jako spotřebitel vyberete. Především u potravinových doplňků a zvláště při objednávce léků je třeba velké opatrnosti! Rovněž u kompenzačních pomůcek musí být člověk opatrný. U prodeje tohoto zboží jsou stanovena jiná pravidla než u běžného spotřebitelského zboží, jako je například elektro, obuv, spotřebiče...

U NEREGISTROVANÝCH PRODEJCŮ POZOR!

Raději se jim vyhněte. Jak na internetu a u inzerátů v novinách, tak i v časopisech (nakladatel neodpovídá za obsah inzerátu, prodejce neprověřuje). Zde neriskujte jen u doplňků stravy, ale i u nabídek, jako jsou třeba naslouchátka. Pokud vůbec fungují déle než měsíc, mohou vám úspěšně pokazit sluch. Totéž platí u brýlí a podobně.

Doporučuji tedy: vyhledejte lékárnu, která má svůj e-shop, a zboží si objednejte zde. Proč?

Právní úprava se snaží, zvláště u léků a různých doplňků, ochránit spotřebitele před nebezpečím, které může nesprávné nakládání s léčivými přinést.

Stanoví podmínky, jak s léky zacházet, jak musí být uloženy, co musí prodejce splňovat při jejich výdeji. Což podvodníci samo sebou nerespektují.

Nabízet léky přes e-shop smí jen a pouze lékárna, která má navíc Státním ústavem pro kontrolu léčiv povolení internetový způsob prodeje.

Najdete si seznam lékáren s takovýmto povolením, najdete ho na www.sukl.cz. Má-li prodejna toto povolení, máte jistotu, že nákup léků či potravinových doplňků je u těchto prodejců bezpečný a probíhá tak, jak stanoví zákon. Máte tím zaručeno, že všechny léky v nabídce jsou v ČR registrované a jsou bezpečné.

Nikdy na internetu nekupujte léky, které jsou pouze na lékařský předpis. I lékárny mohou na internetu prodávat pouze léky volně prodejné.

Pozor! Pokud by vám někdo nabídku léků na předpis učinil a vy ji využili, vystavujete se značnému nebezpečí újmy na zdraví.

Nehovořím již o tom, že mnohdy může jít o padělky, přebalené prošlé zboží, což je nebezpečné, nebo zde může být zabaleno placebo.

Takový postup – nabízení léků na předpis – rozhodně není v souladu se zákonem.

Lékárna má stanoveny podmínky prodeje, které černí prodejci nerespektují.

1. Musí zajistit dodání léků tak, aby byla zachována jejich jakost.
2. Odeslání musí proběhnout do dvou dnů, doručení do tří.
3. Musí řádně vyřizovat reklamace.
4. Pokud důvodně zboží reklamujete a reklamační je uznaná, musí ji včas vyřídit a zároveň znovu zajistit jejich výměnu nebo novou dodávku objednaných léků či vrátit peníze.
5. Náklady na reklamaci, včetně poštovního, hradí u uznané reklamace prodejce. Musíte je zdokladovat (např. jízdenky, poštovní známky) a uplatňovat v zákonném termínu 2 měsíců.

Podle mého názoru došlo ve vašem případě k pochybení při objednávce zboží tím, že jste si léky objednala u e-shopu, který nemůže existovat „u lékárny“, ale asi půjde o nějaký podvodný e-shop. Že si toho jsou provozovatelé vědomi, potvrzují i tím, že za sebou zametají stopy a s vámi již nekomunikují. Jde o klasický postup těchto „podnikatelů-podnikavců“.

CO DODAT?

Rizikem je i platba předem. To platí obecně u všech e-shopů a u všeho zboží. Nenechte se zlákat ani podstatně nižší cenou než v lékárnách. Právě proto si dejte pozor.

Věnujte čas i recenzím a diskuzím, které na internetu probíhají, a které vás mohou uchránit před neuváženým krokem a případně i před podvodníky. Na stránkách „Podvodné e-shopy“ najdete potřebné informace pro spotřebitele.

Raději věnovat čas prevenci než nějakému podvodníkovi skočit na lep!

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce Rady seniorů
České republiky
poradna Brno

LETNÍ VEDRA A HYPERTENZE

Počasí může kardiakům či lidem s hypertenzí působit nemalé potíže. Extrémně teplé počasí značně zatěžuje kardiovaskulární systém a především srdce. Je proto důležité držet se několika základních pravidel.

ODPOČINEK A PITNÝ REŽIM

Základní prevencí je dostatečný příjem tekutin. Ideální je čistá voda. Dáte-li si každou půlhodinku jednu skleničku, budete mít svůj pitný režim pod kontrolou. Při větších vedrech nebo při fyzické námaze příjem tekutin ještě zvýšte, mějte ale na paměti, že nic se nemá přehánět. Nadměrným množstvím tekutin můžete zatížit ledviny i srdečně-cévní systém. Internista prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., k tomu dodává: „Při vysokých letních teplotách platí obecná pravidla a selský rozum. V tropickém počasí by se pacienti léčení s vysokým krevním tlakem rozhodně měli vyvarovat zvýšené psychické nebo fyzické námahy a samozřejmě, jako celá populace, dodržovat pitný režim.“

Vyhýbat byste se také měli přímému slunci, a to především v době mezi 11. a 15. hodinou, kdy jsou jeho paprsky nejsilnější. Ti, kteří nedají dopustit na klimatizaci, by si měli dávat pozor především na nastavení vhodné teploty. Klimatizace sice nabízí příjemné osvěžení, ale v horkých dnech ji nenastavujte na příliš nízko. Ideální je teplota kolem 24 °C. Organismus se hůř vyrovnává s náhlým přechodem z horka do chladu a naopak. Rychlá změna tep-



lot tak může způsobit řadu zdravotních komplikací.

MĚŘTE SI TLAK V KLIDU DOMOVA

„Častější domácí měření není v letních měsících obecně nutné, jistě je však vhodné při nově vzniklých obtížích. Může napomoci při rozhodování o dostatečnosti léčby, případně při úvaze o nutnosti změny terapie,“ vysvětluje Michal Vrablík. Dnes jsou v lékárnách běžně k dostání tlakoměry pro domácí měření, které je vhodné mít při ruce, tlak sledovat a zapisovat si naměřené hodnoty. „Domácí měření je třeba provádět podle jasných pravidel a správně, jinak výsledky mohou spíše pacienta stresovat a situaci zhoršovat. Ne-

zbytným předpokladem je použití kvalitních tlakoměrů – například OMRON vybavených Intelli manžetou,“ dodává kardiolog.

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK A CESTOVÁNÍ

Pacienti, kterým byla hypertenze zjištěna, mohou vést běžný život téměř bez jakýchkoli omezení. Pokud užívají lékem předepsané léky pravidelně, nemusejí se bát ani cestování. Ale pozor! „Jako každé léky, mají i ty na snižování krevního tlaku své nežádoucí účinky. Při stresových situacích, což může být například cesta letadlem pro ty, co se létání bojí, dochází ke změně tlaku a dehydrataci organismu. Tím se může tlak zvýšit a stávající terapie pak funguje odlišně. Většinou ale dochází jen ke snížení účinku léků a pacienti pak pociťují závratě, bolesti hlavy a únavu. Problém, který ale často při cestování nastává, je, že si lidé nevezmou dostatečný počet prášků. Prostě si je špatně spočítají a pak je v zahraničí jen těžko shánějí. Cestování samo o sobě by nemělo být problém,“ vysvětluje MUDr. Jan Večeř z Interny-neurologie, s. r. o.

Nicméně pro jistotu se můžete před cestou poradit s odborníkem. Využít lze třeba bezplatné poradny a zeptat se odborného lékaře například na stránkách www.rady-lekare.cz.



SUDOKU

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

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

Chtěl jsem začít vařit podle receptu.
Jenže první věta zněla „Vezměte si čistý hrnec.“
Tak jsem si raději objednal pizzu!

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

CVIČENÍ

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

Zdenka Olšinová

VTIPY



VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z březnového vydání DS:
... **STRACH, ABY SE NEVRÁTIL JAKO KAMZÍK**

Na výhry se mohou těšit: Iva Kostková ze Strakonice, Petr Bednařík z Příbrami, Ludmila Jesínková z Mostu, Bohdan Salvet z Prahy 9 a Ladislav Kubeška z Prahy 4.

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 pošlou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► SUDOKU (14) – Jaroslav Rohlena

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci



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

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

► SOUTĚŽ O KNIHU HOMEOPATIE PRO SENIORY

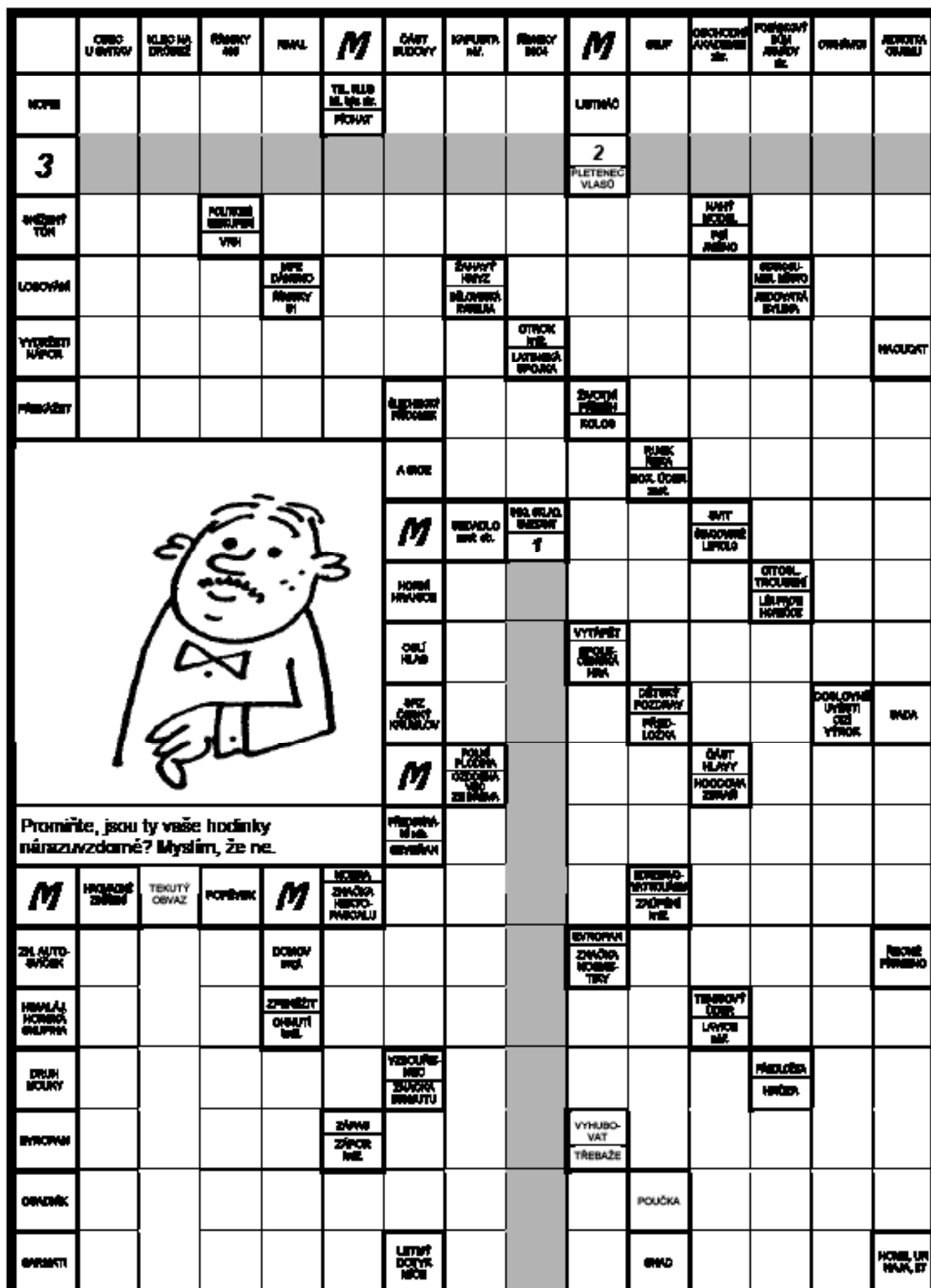
Soutěžit jste mohli i o tři publikace nakladatelství Grada. Správná odpověď byla: **ANO. Publikaci lze zakoupit přímo na stránkách www.grada.cz.**

Knihu vyhrávají: Jan Harazin z Berouna, Milena Paterová z Jinců a Daniela Bednářová z Ústí nad Orlicí.

► SOUTĚŽ LABETA

Tři z vás měli možnost vyhrát i sadu produktů na zavařování. Správná odpověď byla: pokud se na výrobu džemu použije želiřovací cukr na jahody, obyčejný cukr se už nepřidává.

Výhru posíláme: Vendule Miletínové do Mostu, Jaroslavě Nestěrové do Prahy a Jiřce Křížové ze Stěžer.



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.

VÁŽENÁ REDAKCE,

patřím mezi seniory, kteří nesouhlasí s rozvolněním, neboť je podle mě dané neprověřeným optimismem předpokládaného zlepšení situace.

Papež František nedávno při pravidelném nedělním Angelus řekl účastníkům rozptýleným na Svatope-trském náměstí v Římě, že jejich přítomnost je sice známkou překonání akutní fáze epidemie v Itálii, ale zároveň zdůraznil, že nadále zůstává nutností pečlivě se řídit platnými normami chování, které pomáhají zvládnout situaci, a bolestně upozornil na tragickou situaci v jiných zemích.

Jeden z dílů pořadu na ČT Otázky Václava Moravce pak poodhalil mnohá úskalí našeho veřejného života i jeho mezinárodních souvislostí, zástupci vědecké sféry v poslední části pořadu se celkem dosti zřetelně vyslovili o nemožnosti předvídání dalšího vývoje.

Navíc v současné světové krizi není možné posuzovat odděleně jen samotnou první fázi koronavirové pandemie. Sama příroda dává najevo nutnost respektovat její zákonitosti. A ostatně i papež v poselství ke Dni ochrany životního prostředí varoval před pokryteckým jednáním, které slaví dny životního prostředí a zároveň se podílí na jeho zkáze: „Nelze mlčet k rozruchu, který vyvolávají obrovské náklady na destrukci a vytěžení ekosystémů. Skončil čas, kdy můžeme stočit zrak stranou a nevnímat si známk, jež vydává plněná planeta, znásilňovaná z lačnosti po výdělku a mnohdy ve jménu pokroku. Máme možnost zvrátit tento chod a investovat do lepšího a zdravějšího světa, který odkážeme budoucím pokolením. Vše záleží na nás a na tom, zda to skutečně budeme chtít.“

Moje četná dlouholetá varování jsou velmi dobře známa a v této souvislosti také oceňuji principy předběžné opatrnosti, jimiž se řídí náš nejvyšší ústavní činitel ve svých postojích.

Činím tento apel především jménem a v zájmu starších seniorských generací i jménem vědců soustavně umlčovaných neodpovědnými lobbisty i nekompetentními představiteli vědeckých kruhů.

RNDr. Ing. Václav Němec, CSc.

Vážený pane doktore,

nejste sám, kdo se obrací na Radu seniorů s tím, že s rozvolněním situace nesouhlasí. Ač zdůvodnění nebylo třeba tak široké, jako to vaše, měly dopisy a maily společného jmenovatele, a tím byla obava nejen o zdraví, ale doslova o životy seniorů. Rada seniorů po celou dobu koronavirové pandemie byla ve spojení s vládou ČR, informovala ji o seniorských podnětech a přáních a je třeba dodat to, co už jsme psali, že mnohé z těchto podnětů byly akceptovány a rychle uskutečněny. Věřte tedy, že i nyní Rada seniorů situaci pečlivě sleduje a monitoruje a v případě zhoršení situace bude na vládu opět apelovat.

Redakce

DOBŘÝ DEN, PANÍ DESATOVÁ,

velice se vám omluvám za tento e-mail, ale jsem důchodce a v nedávné době jsem byl náhodně přítomen velmi zvláštní situaci, kdy jsem ani nechtěl věřit, že je v dnešní době ještě něco podobného vůbec možné.

Po několikátýdenní době jsem zjistil, že máme ve státě i RS ČR a tak bych chtěl vznést na vaši organizaci dotaz, jestli mi tedy odpovíte.

Jedná se o provádění výkonů exekucí na našich seniorech, tedy hlavně mobiliární exekuce. Všichni tady projevují obavy zvláště v dnešních dnech o životy seniorů, ale pokud vznesu tento dotaz našim ministrům, popřípadě poslancům, není nikdo, kdo by chtěl seriózně odpovědět a již vůbec s tím něco udělat. Amnestie exekucí.

Proto by mě zajímal váš názor na tuto problematiku, protože se domnívám, že tisíce a tisíce seniorů za svůj problém, pokud se tedy do této situace dostali, nemohou, a tudíž si myslím, že by byl nejvyšší čas tento nešvar řešit, protože vykonavatelé exekucí si skutečně servítky neberou.

Prosím vás tímto o váš názor, možná jsem jenom přecitlivělý.

Jan Novák

Dobrý den,

na základě doporučení z Exekutorské komory ČR nebyly ve stavu nouze mobiliární exekuce vykonávány až na vzácné výjimky (například vymáhání výživného) a posléze na základě zákona – tzv. Lex Covid až do konce června byly pozastaveny úplně. Ministerstvo vám dost dobře nemá co odpovědět, protože může exekutorům něco doporučit nebo je požádat, ale nemůže jim něco nakázat. Soudní exekutoři podléhají kontrole Ministerstva spravedlnosti, jinak jsou ale na státu nezávislí. A jsou vázáni určitými lhůtami. Vše nakonec vyřešil zmíněný Lex Covid, který mobiliární exekuce zmrazil. Dlužno ale dodat, že tento způsob exekuce se v drtivé většině seniorů netýká.

Co se týče samotných exekucí, pak je třeba znát konkrétní případy. Žádná exekuce není nařízena jen tak, soudní exekutor má v ruce rozhodnutí soudu, který ho vedením exekuce pověřil, nepřísluší mu zkoumat, zda je nárok oprávněný, či nikoli a nemůže exekuci odmítnout. Musí ji vykonat v co nejkratším termínu. O oprávněnosti exekuce rozhoduje soud, který ji buď nepovolí, nebo přikáže vykonat. Pokud má někdo pocit, že se v exekuci ocitl neprávem nebo byl podveden, musí se obrátit na soud s návrhem na odklad exekuce a podat návrh na její zastavení z výše popsaných důvodů.

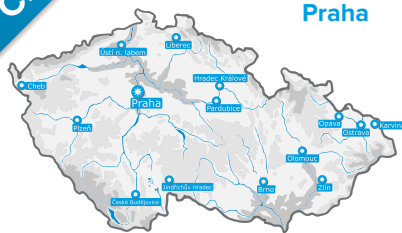
Exekutoři jsou nejvíce vidět, protože jsou na konci řetězce, ale oni už jen dělají, co musí. Je pravda, že metody některých jsou na hraně. Je to dáno celým systémem, kdy si exekutora vybírá věřitel, a navíc jsou exekutoři placeni jen z toho, co vymůžou. Pokud exekutor nevymůže exekuci včas, věřitel si příště vybere někoho jiného a exekutor přijde o práci, a tedy i o výdělek. Tento problém se Exekutorská komora snaží vyřešit zavedením tzv. místní příslušnosti, kdy by případy byly exekutorům přidělovány soudem v rámci daného kraje a odpadla by volná soutěž, která je, ale spoň podle vyjádření mnoha exekutorů, příčinou užívání velmi tvrdých prostředků. Ke změně je ale zapotřebí změna zákona a poslanci zatím nejsou této variantě příliš nakloněni.

Hezký den

Lenka Desatová

PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

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

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě Radost)

Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

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

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

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

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyně KRS HK

je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

Náměstí Sítná 3106, 1. patro

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

Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

LIBEREC:

Mlýnská 611, Liberec

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

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Milan Taraba.

Předsedkyně KRS LK

je Miroslava Palečková.

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. čísle: 377 421 619

každé pondělí v době od 14 do 17 hod.

a každou středu

od 9 do 12 hod.

Předsedou KRS PK

je Ing. Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

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

Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na soutěžní otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniuru@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerce: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Jiřina Kašiová. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Do Čertous 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.



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**

