

DOBA seniorů

Č. 7 / XVII. ROČNÍK ČERVENEC 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

08

DS AKTUÁLNĚ

Pozvěte si
Moudrou sovičku!
Pomůže vám
s moderní
technikou

22

BYTOVÁ PORADNA

Problém služeb
spojených s užíváním
bytu, kde záleží
na počtu osob

23

KOSMETIKA

Jak v létě
co nejlépe
pečovat
o pokožku

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

SANDRA POGODOVÁ

„VIDĚT KRÁSU V OBYČEJNÝCH VĚCECH.“



04

DS AKTUÁLNÍ ROZHOVOR

NA TÉMA PENZIJNÍ REFORMY HOVOŘÍME S MINISTRYNÍ
PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ JANOU MALÁČOVOU

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

členské organizace Rady seniorů natěšeně čekaly, až se budou moci pustit do svých obvyklých aktivit a vzaly to opravdu z gruntu, takže rubrika Ze života krajů je v tomto čísle velmi obsáhlá.

V minulém vydání jsme vám slíbili, že se návrhu důchodové reformy, který Komise pro spravedlivé důchody předkládá vládě, budeme věnovat v rozhovoru s ministryní práce a sociálních věcí Janou Maláčovou. Najdete jej na straně 4.

Pokud si nejste úplně jisti při práci s počítačem, mobilním telefonem či tabletem, máme pro vás tip. Pozvěte si k sobě zástupce organizace Moudrá sovička. Naučí vás vše a s mnohým vám pomůžou. A pokud chcete své počítačové

vé dovednosti zdokonalovat, můžete se vydat na Digitální odyseu. Podrobnější informace najdete na straně 8.

Protože se blíží čas poutí a lidových veselí, k nimž neodmyslitelně patří i koláče, vydali jsme se v našem seriálu po stopách frgálů a chodských koláčů. Co je pro ně typické a jaký je mezi nimi rozdíl, zjistíte na straně 20. K rozhovoru si Eva Procházková pozvala herečku Sandru Pogodovou. Co na sebe prozradila, se dočtete na straně 16.

Ani v dnešním vydání nechybějí vyhledávané poradny a samozřejmě ani soutěže.

Příjemnou zábavu u červencové Doby seniorů!

Lenka Desatová

OBSAH

04 DS AKTUÁLNÍ ROZHOVOR

04 S ministryní Maláčovou o důchodech a důchodové reformě

08 DS AKTUÁLNĚ

08 Moudrá sovička

10 Znáte zaměstnance sociálních služeb?

09 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

07 TIP NA VÝLET

07 Čimický háj

11 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

11 Běh míru Kladno–Lidice podeváté

11 Zasedání krajské Rady seniorů

Moravskoslezského kraje

11 Seniorská cyklostezka

12 Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje v Bratislavě

12 Fifejdský seniorský pětiboj

13 Nové kontaktní místo pro seniory v Plzni

13 Kurz trénování paměti pod širým nebem

14 Utkání seniorských šachistů Hradce Králové a Olomouce

14 Zasedání předsednictva krajské Rady seniorů Plzeňského kraje

15 Senior foto popáté

15 Jablonečtí senioři na vycházkách

15 Turnaj dvojic v pétanque

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Sandra Pogodová

DS AKTUÁLNÍ ROZHOVOR



strana 04

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

20 SERIÁL

20 Díl 59. – Nejslavnější koláče z Čech i Moravy

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Kosmetika

23 Bytová poradna

24 Právní poradna

25 Veterinární poradna

26 Zdraví

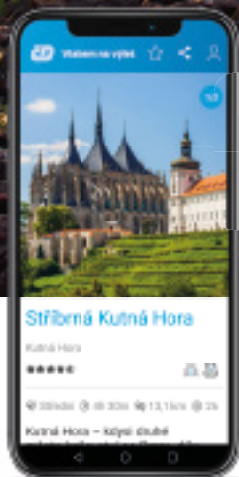
28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku

28 Vtipy

29 Křížovka

Místo výletů za hranice cestujte po naší republice



**Nejkrásnější místa světa najdete u nás.
S apkou Vlakem na výlet.**



České dráhy
Národní dopravec



JANA MALÁČOVÁ:

„NENECHTE SI NAMLUVIT, ŽE NA DŮCHODY NENÍ!“

V minulém vydání představila ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová nejdůležitější body důchodové reformy, které vzešly z jednání a doporučení Komise pro spravedlivé důchody. V aktuálním vydání přinášíme podrobnější informace. Je ale třeba dodat, že po představení reformy se strhla lavina kritiky, která tvůrcům vyčítá křivo, a někteří politici dokonce neváhali tvrdit, že komise neudělala vlastně nic.

PANÍ MINISTRYŇE, ZCELA JISTĚ JSTE TYTO VÝTKY ZAZNAMENALA. JAK SI JE VYKLÁDÁTE? SAMA JSTE DEKLARovala, ŽE NA HLAVNÍCH PARAMETRECH REFORMY PANUJE ŠIROKÁ SHODA. POKUD MÁM DOBRÉ INFORMACE, TAK V KOMISI BYLI I ZÁSTUPCI POLITICKÝCH STRAN NAPŘÍČ CELÝM SPEKTRUM. JAK SI TEDY VYLOŽIT TU KRITIKU?

Je před volbami. Hlavním cílem Komise pro spravedlivé důchody bylo od počátku nalezení co nejširší shody. Nechtěli jsme nic protlačovat takřka na sílu, jako to zkoušela pravičice. V dosavadním systému existuje spousta nespravedlností, které je potřeba odstranit. Chceme, aby platilo, kdo celý život pracoval a odváděl do systému, bude mít spravedlivý dů-

chod. Oslovili jsme proto všechny parlamentní strany, ale i odborníky a organizace seniorů. Nikdo asi nečekal, že se nám podaří po více než 30 letech diskusí přijít s uceleným a propracovaným návrhem. Máme ale před volbami a ze spravedlivých důchodů se stává politikum číslo jedna. Kritika, kterou slyším, je naprosto vyprázdněná. Nejenže nikdo neřekl,

že naše návrhy jsou špatné, ale konkurenti sociální demokracie si je teď bez mrknutí oka přebírají a vkládají do svých politických programů. Úplně všichni. Je to důkaz, že jsme připravili dobrý a životaschopný návrh spravedlivých důchodů.

NA TO, ABY SE PŘIJETÍ REFORMY STIHLO DO VOLEB, BY BYLO TŘEBA, ABY PROŠLA VLÁDOU A POSLÉZE VE ZRYCHLENÉM REŽIMU I VE SNĚMOVNĚ. JENŽE UŽ PŘEDSTAVITELÉ HNUTÍ ANO, S NÍMŽ JSTE VE VLÁDĚ, SE NECHALI SLYŠET, ŽE MATERIÁL JE ŠPATNÝ A V NĚKTERÝCH BODECH DOKONCE V ROZPORU S PROGRAMOVÝM PROHLÁŠENÍM VLÁDY...

Spolu s předsedkyní paní profesorkou Nerudovou jsme několikrát oslovily ministryni Schillerovou i premiéra Babiše, aby s námi návrh projednali. Premiér ani ministryně financí o to dva a půl roku neprojevili zájem. Odmitají se o tom bavit. Dodnes netuším, co hnutí ANO chce, nebo nechce. Víte, když se chce, všechno jde. Když se nechce, hledají se výmluvy. Je to možná ohraná fráze, ale tady to prostě sedí přesně. Naše spravedlivá důchodová reforma je přesně podle programového prohlášení vlády. Nechceme, aby důchodci nebo obyčejní lidé zaplatili za covid. Oddělíme důchodový účet od státního rozpočtu a jasně stanovíme, z jakých zdrojů budou penze financovány. Mnou navržená struktura důchodového systému rozdělená na nultý a první pilíř toto perfektně splňuje. Ruku v ruce s tím jde také navrhované vícezdružené financování. I náš požadavek na nutnost zpracování kvalitní daňové reformy, která všechny změny v důchodovém systému orámuje a skutečně zajistí stabilní financování. Zjednodušeně říkáme, že důchody budeme platit ze sociálního pojištění zaměstnanců, zaměstnavatelů a zbytek uhradí stát z daní.

MÁ TEDY PODLE VÁS REFORMA ŠANCI PROJÍT, NEBO SE BUDE PO VOLBÁCH ZAČÍNAT ZASE OD ZAČÁTKU?

Stihneme změnit zákon, abychom zvýšili důchody o 300 korun nad zákonnou valorizaci, a stihneme prosa-

dit alespoň část reformy. Povedlo se totiž něco, co žádné důchodové komisi předtím. Máme finální paragrafové znění reformy. Navíc na parametrech panuje široká shoda. Když sněmovna bude chtít, projedná návrhy na spravedlivé důchody stejně rychle jako volební zákon. Buď můžeme začít skutečně něco dělat, nebo budou důchody donekonečna dominovat jen v předvolebních kampaních. Já udělám maximum pro to, aby ty změny přišly ještě před volbami. Že se něco nestihne nebo nebude, mi říkali u řady jiných návrhů, se kterými jsem přišla. Vzpomínáte si na odpor proti vyššímu rodičovskému příspěvku? Po 12 letech jsem zvýšení vybojovala. Stejně to bylo u eNeschopenky. A vidíte, máme ji, a dokonce získala ocenění IT projekt roku 2020. Od letošního července pomůže samoživitelkám a samoživitelům náhradní výživné. A to jsme předtím z opozičních lavic slýchávali, že stát by jim pomáhat neměl, protože si měly lépe vybrat partnera. A prošel i kurzarbeit, který v krizích ochrání lidi před ztrátou práce, příjmu a chudobou. Při boji za kurzarbeit ČSSD doslova potila krev. Takže já se nevzdávám.

OZÝVAJÍ SE I HLASY, ŽE REFORMA PROBÍHÁ V PODSTATĚ KONTINUÁLNĚ. ŽE SE DO NYNĚJŠÍHO SYSTÉMU ZAPRACOVÁVAJÍ ZMĚNY. NAPŘÍKLAD NOVÝ VZOREC VALORIZACE. NEBYLO BY TEDY SNAŽŠÍ JÍT TOUTO CESTOU A NAVRŽENÉ ZMĚNY ZNAMENÁVAT POSTUPNĚ?

Bavíme se tady o spravedlivé důchodové reformě. Ta mění strukturu důchodů jako takových. Jednotlivé změny jsou na sebe navázané. Nelze udělat jednu a jinou vynechat. Dům se taky staví od základů a buduje se postupně, ale když něco při jeho stavbě zanedbáte nebo vynecháte, spadne vám na hlavu. A přesně tak je to se spravedlivými důchody. Je nutné splnit všechny tři cíle, tedy spravedlnost, udržitelnost a srozumitelnost. Ale samozřejmě nezačnou všechny změny platit hned. Budou nabíhat postupně. Co se týče změny výpočtu valorizace, tam to bylo jednoduché. Pravicová vláda se při svých tupých škrtech rozhodla nepřidávat

seniorům téměř nic navíc a upravila vzoreček tak, že valorizace přestala plnit svou funkci. Proto jsme to my, sociální demokraté, na pokyn tehdejšího premiéra Sobotky změnili. A od té doby důchody pořádně rostou! Ale když do voleb nestihneme celou důchodovou reformu, prosadíme alespoň pětistovku za vychované dítě a dřívější odchod náročných profesí do penze. Bez toho, aby těžce pracujícím byl krácený důchod. Načteme to do valorizace důchodů o 300 korun.

HODNĚ SE DISKUTOVALO O SKUTEČNOSTI, ŽE SOUČASNÝ SYSTÉM NEZOHLEDŇUJE ROLI ŽEN JAKO MATEK VE SPOLEČNOSTI. TO, ŽE SE VZDALY ALESPŮŇ ČÁSTI KARIÉRY A TÍM PÁDEM I PŘÍJMŮ, ABY VYCHOVALY NOVÉ OBČANY, POTENCIÁLNÍ PLÁTCE DANÍ. JAKÝM ZPŮSOBEM TO ŘEŠÍTE?

Je to jedna z největších nespravedlností současného systému. Být máma je přece spousta práce, ženy kvůli tomu pak nemají dost sil na vlastní kariéru a berou jakoukoliv práci. Být trestána nízkou penzí za to, že jsem se rozhodla mít děti, prostě nedává smysl. Proto chci, abychom péči ocenili. A to pětistovkou za každé vychované dítě. Samozřejmě že pokud o dítě pečoval hlavně muž, což umíme zjistit, dostane takzvané výchovné on. Zásadní ale je, abychom dali signál, že péče je také práce, kterou společnost musí ocenit i finančně. Tato změna se týká současných i budoucích senierek a seniorů.

A CO NÁROČNÉ PROFESE, KTERÉ OPRAVDU NEUMOŽŇUJÍ LIDEM VYKONÁVAT JE MINIMÁLNĚ DO 65 LET, NATOŽ JEŠTĚ DÉLE, POKUD BY SE VĚK ODCHODU DO DŮCHODU PRODLOUŽIL.

Přesně jak říkáte. Právce nebo někteří ekonomové by sice chtěli, aby lidé pracovali, dokud jim tělo nevypoví službu. Ale buďme upřímní, většina z nich si ani zdaleka nedovede představit, co skutečná fyzická práce obnáší. Nechci tím zlehčovat to, co politici dělají. Někteří jsou ale totálně odtrženi od reality. Je lehké sklouznout ke zdánlivě snadným řešením, jako například udržet důcho-

dový systém v plusu tím, že lidi budu do důchodu posílat co nejpozději. Ale kdyby s těmi lidmi, co tvrdě pracují, skutečně mluvili, v životě by takovou myšlenku z úst nevypustili. Specializované zdravotní sestry, svářeči, montážní dělníci a další lidé pracující ve třetí a čtvrté kategorii práce musí mít možnost odejít do důchodu dřív, aniž by byli trestáni snížením penze. Podle našeho návrhu za každých deset odpracovaných let v takové profesi o rok dřív.

DALŠÍM BODEM, O KTERÉM SE TAK ČASTO MOŽNÁ NEMLUVÍ, ALE MNOHO LIDÍ NA NĚJ NARAZÍ VE CHVÍLI, KDY JDOU O DŮCHOD ŽÁDAT, JE PODMÍNKA ODPRACOVANÝCH LET. ČESKÁ REPUBLIKA JICH POŽADUJE 35, PŘITOM ROKY VZDĚLÁNÍ, KDY SE ČLOVĚK NA SVÉ POVOLÁNÍ PŘIPRAVOVAL, SE NEZAPOČÍTÁVÁJÍ. TATO DOBA PATŘÍ K NEJVYŠŠÍM V EVROPĚ.

Teď jste narazila na obrovský problém. Dřív jsme měli podmínku 25 let, ale asociální vláda premiéra Nečase to změnila a zvedla na 35 let. My to chceme vrátit zpátky na 25 let. Kvůli těm 35 letům se totiž ročně zamítá žádost o důchod až šesti tisícům lidí, protože doby pojištění prostě nemají a na důchod musí čekat až o pět let déle. A často to vůbec není jejich vina. A to je strašně nefér. Lidé starší padesáti let jsou na trhu práce ohrožení, a když přijdou o práci, dlouho trvá, než se zorientují a najdou si novou. Spousta zaměstnavatelů si neuvědomuje, jak cennou pracovní silou tihle lidé jsou. Mají obrovské pracovní i životní zkušenosti, jsou pracovití a nesmírně loajální. A přesně těmto lidem chceme snížením minimální délky pojištění pomoci.

KRITICI, KTERÍ POUKAZUJÍ NA NEUDRŽITELNOST SOUČASNÉHO SYSTÉMU, ŘÍKAJÍ, ŽE STÁT VYNAKLÁDÁ NA PENZE PŘÍLIŠ MNOHO FINANCI. OVŠEM POHLED DO STATISTIK EVROPSKÝCH ZEMÍ ŘÍKÁ NĚCO JINÉHO. TOTIŽ ŽE NĚKTERÉ EVROPSKÉ ZEMĚ VYDÁVAJÍ NA PENZE AŽ KOLEM 14 PROCENT HDP A TOHOTO ČÍSLA ZDALEKA NEDOSAHOJEME. JAK TO TEDY JE A V ČEM JE TEN NEPOMĚR?

Máte pravdu. V Evropě patříme v tomto ohledu k jednomu z nejhorších. A je to tím, jakým způsobem financujeme důchody my, a jak je to v jiných státech. Když to zjednodušíme, tak u nás jsou důchody financovány ve většině let v podstatě jen z pojistného. V tomhle jsme v Evropě tak trochu exoty. Jinde totiž počítají s financováním důchodů i z jiných příjmů, především z daní. A ti, kteří omílají fráze o finanční udržitelnosti, se o tom vůbec nezmiňují.

TÍM SE DOSTÁVÁME I K OTÁZCE, KDE NA PENZE VZÍT PENÍZE. V ZAHRANIČÍ ČASTO FUNGUJÍ TAKZVANÉ ZAMĚSTNANECKÉ FONDY. POČÍTÁTE S NIMI TAKÉ? A POKUD ANO, JAK BY MĚLY BÝT NASTAVENY?

Pro mě je důležité, aby byl důchodový systém stabilní. A tu stabilitu může garantovat jen stát. Stačí se podívat, co soukromé fondy a podobné produkty svým klientům vydělávají, často to nepokryje ani inflaci. Ještě si živě vzpomínám na světovou ekonomickou krizi na konci první dekády nového tisíciletí. Ta se přelila z USA do celého světa a v jejím důsledku padaly jako mouchy velké firmy, banky a pojišťovny, které byly do té doby stabilní. A spousta jejich zaměstnanců a klientů kvůli tomu přišla o peníze, se kterými počítali na penzi. Bohužel nás takové krize mohou potkat i v budoucnu. Když jde o důchody, tak prostě nemůžeme spoléhat na soukromý sektor, tomu jde hlavně o svůj vlastní zisk. Co ochrání peníze zaměstnanců, když fond zkrachuje?

V MATERIÁLU, KTERÝ SI V SOUVISLOSTI S PENZEMI NECHALA VYPRACOVAT MINISTRYŇE FINANCI, SE MIMO JINÉ ŘÍKÁ, ŽE BY ČR MĚLA PRO FINANCOVÁNÍ DŮCHODŮ POUŽÍT I DAŇOVÉ VÝNOSY. ZOHLEDŇUJE TOTO STANOVISKO VAŠE REFORMA?

Přesně na tom je naše spravedlivá důchodová reforma postavena. My to říkáme dlouhodobě, že kde jsou výdaje, musí být i příjmy. Asi se shodneme, že výdaje na důchody nemůžeme seškrtnat. Aby senioři skončili o žebrácké holi, to snad ni-

kdo z nás nechce. Musíme pochopit, že nelze mít výdaje jako na západě a příjmy jako na východě Evropy. S principem, že musíme důchody posílit daňovými výnosy, souhlasím a počítám s ním. Sociální demokracie má podrobně rozpracované návrhy, jak příjmy státu posílit. Detaily jsou součástí našeho programu, který brzy představíme. Chceme jít tou cestou, že peníze budeme vybírat tam, kde jsou. Určitě nechceme zvedat daně normálním pracujícím nebo malým firmám. Musíme se podívat na ty, kteří daně neplatí nebo platí jen velmi nízké. A to jsou zejména nadnárodní korporace a superbohatí lidé. Víte, že z Česka odtěče každoročně na ziscích 300 miliard korun? To jsou peníze, kvůli kterým pak nerostou mzdy, nebo není na důchody. Nevím, proč by měly mít firmy možnost vyvádět zisky do zahraničí, proč by měly existovat daňové výjimky pro ty velké a silné. Proč by si měli podnikatelé z daní odepisovat limuzíny za miliony. Chceme zavést sektorové daně, třeba ta na výnosy z podnikání na internetu je před schválením. Uzářil čas i na zdanění bank. Pochopili to i v USA.

CO BYSTE CHTĚLA JEŠTĚ DOPLNIT?

Chtěla bych říct penzistům, ať si nenechají od Pirátů nebo ODS namluvit, že na důchody není. Je to věc priorit. Nenechte si dělat špatné svědomí. České důchody jsou stále nízké a všude se neustále zdražuje. Naši rodiče se o nás také starali, když jsme byli malí a bezmocní. A my se teď musíme postarat o ně. Důchodci tuto zemi vybudovali. Díky nim jsme bohatí. A když ODS s hnutím ANO zrušili superhrubou mzdu, několik desítek miliard ročně nás bude stát snížení daní lidem nad sto tisíc. Ekonomický nesmysl uprostřed pandemie. Stát musí být schopen vybírat daně! My, sociální demokraté, můžeme slíbit, že nedovolíme, aby se po volbách zvedla daň z přidané hodnoty. Nechceme, aby za covid zaplatili obyčejní pracující lidé či důchodci. Ty budeme naopak chránit!

Lenka Desatová

Foto: MPSV

Čimický háj

MÍSTO NA PROCHÁZKY

Čimický háj – tak se jmenuje nenápadný smíšený lesík mezi Kobylicí a Bohnicemi. Pokud byste jej chtěli celý obejít, můžete využít vyšlapané pěšinky po jeho severním i jižním okraji, které vás po zhruba třech kilometrech dovedou zpět na výchozí místo.

Kdo chce jít nejkratší cestou, vybere si zelenou turistickou značku a vydá se pohodlnou zpevněnou cestou prostředkem lesíka, z jeho východního cípu směrem na západ nebo opačně. Tato cesta je lemovaná lavičkami, kde se dá ve stínu odpočívat a naslouchat cvrkotu a zpěvu různobarevných ptáčků, jichž je les plný. Nejvíce tu můžete vidět a slyšet sýkorky, sojky, brhlíky i strakapoudy. Uprostřed lesíka se nachází hájovna obklopená

dvěma památnými duby. V památném, tři sta let starém dubu přímo u cesty, zhruba ve výšce šesti metrů, už řadu let sídlí puščík obecný. Často zde můžeme zaslechnout jeho melancholické teritoriální volání nebo si ho vyfotit, jak shlíží ze své pozorovatelné na protější, nově zrekonstruované moderní dětské hřiště.

Za hájovnou vyčnívá druhý památný dub, přes 32 metrů vysoký, který je sice mladší než ten první, ale na obejmutí jeho kmene jsou potřeba tři dospělí lidé. Kolem něj roste několik smrčků, kde se s oblibou honí páry ve-
verek.

Po cestě narazíte na několik zastavení Naučné stezky nebo na řadu kvízů se zajímavostmi z přírody či na dětské hřiště s dřevěným koňským spřežením.

Kdo zvolí procházku okružní, bude na severní stezce přecházet po lávce přes mokřinu jezírka Dotek, které se vždy po zimě naplní vodou a do příští zimy opět pomalu vysychá. Na části jižního okruhu si pak nelze nevšim-



nout velkých vyčnívajících bulžňákových kamenů a skal, které vznikly na dně prvohorního moře před stovkami milionů let. Proláklina, kterou zde tvoří, se nazývá Liščí nora podle činnosti, která se zde provozovala v minulých desetiletích. Dnes si zde zkouší bikeri skoky přes překážky.

V Čimickém háji si najdou všichni to své – děti dětská hřiště, senioři klidná místa k posezení a běžci či cyklisté vhodné trasy.

Jan Šejba

Foto: autor



MOUDRÁ SOVIČKA POMŮŽE SPRÁVNĚ A BEZPEČNĚ OVLÁDAT POČÍTAČ, TABLET I CHYTRÝ MOBIL

Uplynulé měsíce nás v podstatě zavřely doma. Ke komunikaci s okolním světem byly tedy nezbytné tlačítkové telefony, chytré telefony, tablety či počítače. Jenže ne každý senior je umí ovládat bez problémů. A i ti, co to zvládnou, možná nevyužívají všechny dostupné funkce prostě proto, že o nich nevědí.

Proto Rada seniorů ČR uvítala možnost podílet se na projektu Nadace Vodafone Digitální odysea, kterou do života uvádí spolek Moudrá Sovička. „Nabízíme v podstatě několik možností,“ začíná s představením projektu Tomáš Hubálek. „První je uspořádat kurz či seminář například na téma Jak na chytrý telefon a tablet pro větší skupinu seniorů přímo v místě, které si vyberou. Stačí zajistit jejich účast a místo, kde se sejdeme, a my tam vyšleme odborníka, který seniorům ukáže, jak pracovat s počítačem, tabletem i chytrým telefonem.“ Doplňuje, že kurz trvá čtyři až osm hodin a je určen pro skupiny o dvanácti seniorech. Pokud je vás víc, nevadí, prostě se rozdělíte do několika skupin.

Jestliže je skupinka seniorů menší nebo máte problémy s místností, není nic ztraceno. „Pro takové případy máme mobilní učebnu – speciálně vybavené auto – které po domluvě přijede. Do něj se vejdou maximálně čtyři lidé, které proškolíme, a po nich můžou nastoupit další. Tuto variantu využívají spíše menší seniorské skupiny v menších městech. Kurz je totožný, takže opět trvá čtyři hodiny. Pro nás je samozřejmě důležité, když už někde vyjdeme, abychom byli efektivní, takže se snažíme objet víc vesnic a měst v okolí, zkrátka obsloužit co nejvíc osob,“ dodává Tomáš Hubálek.

Díky Nadaci Vodafone, která za projektem stojí, jsou semináře



moudrá
sovička

a kurzy zdarma. Přihlásit se můžete prostřednictvím webových stránek <https://www.moudrasovicka.cz/> nebo na bezplatné lince 800220044, kde s vámi domluví podrobnosti. Můžete psát i na mail odysea@moudrasovicka.cz či na mail Rady seniorů rsc@rsc.cz a Doby seniorů dobaseniou@rsc.cz. Nezapomeňte ale uvést spojení, na němž vás můžou organizátoři kontaktovat a dohodnout se na podrobnostech.

Třetí možností, kterou Moudrá Sovička nabízí, jsou pak distanční semináře. „Bonusem pro seniory pak je i hodinový ajťák. To je služba, která seniorům pomůže se správným a bezpečným používáním a nastavením počítače, notebooku, tabletu, telefonu a s nimi spojených služeb. Ajťáci pomáhají s prvním spuštěním, instalací i nastavením. Ajťáci jsou dostupní buď na kontaktních místech spolku, nebo na vyžádání zajedou osobně až za vámi.“

VZHŮRU NA PLATFORMU DIGITÁLNÍ ODYSEA

Nadace Vodafone se zaměřuje na vzdělávání seniorů systematicky, nejen v naší zemi, ale i v zahraničí. „V Česku za tímto účelem přišla se vzdělávací platformou Digitální





odysea," vysvětluje Jolana Hájková z Nadace Vodafone. Na ní vás čeká dobrodružná cesta za digitálním poznáním. Postavena je tak, že připomíná skutečný cestovatelský zážitek. Postupně navštívíte různé země. V každé z nich se vždy naučíte něco z ovládání chytrého telefonu nebo tabletu. Než destinaci opustíte, složíte malou zkoušku. Po absolvování dostanete razítko do cestovatelského pasu a můžete vyrazit dál.



Jinými slovy, na platformě si bezplatně a zábavnou formou osvojíte řadu digitálních dovedností. „Využívat ji můžete k samostudiu, ale funguje také jako návodný nástroj pro ty, kteří by chtěli starším lidem se vzdělá-

váním pomoci, tedy pro mladší generace, rodinné příslušníky nebo dobrovolníky," uzavírá Jolana Hájková. Doplňme, že i kurzy Digitální odysey jsou zdarma a najdete je na webových stránkách tam.je/odysea.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

Elektronické předplatné objednávejte na dobaseniour@rscr.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



DOBA
seniorů

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: spořovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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

ZNÁTE ZAMĚSTNANCE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB?



V posledním roce byl výrazně vidět význam jak lékařského personálu, tak všech, kteří pracují v sociálních službách. Ale víme, kdo jsou zaměstnanci sociálních služeb?

Okruh pracovníků, kteří vykonávají odbornou činnost, stanoví zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Podle § 115 uvedeného zákona jsou to sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách, zdravotničtí pracovníci, pedagogičtí pracovníci, manželští a rodinní poradci a další odborní pracovníci, kteří přímo poskytují sociální služby. My si v tomto článku představíme ty, kteří jsou nejčastěji jak klienty, tak veřejností zaměňováni – a to jsou sociální pracovníci a pracovníce a pracovníci v sociálních službách.

Přemýšleli jste někdy o tom, kdo pracuje například v domově pro seniory, koho posílá pečovatelská služba nejen k seniorům, ale třeba k lidem s postižením? Znáte osobní asistenty? A jak se od těchto zaměstnanců liší sociální pracovníci?

Pracovník v sociálních službách má podle zákona o sociálních službách v náplni práce přímou obslužnou péči o osoby, pečovatelskou a základní výchovnou nepedagogickou činnost. Poskytuje péči a činnosti tak, aby byli klienti sociálních služeb co nejvíce soběstační v sebeobsluze, v péči o domácnost, aby byli maximálně samostatní a schopní žít běžným způsobem života, žili důstojně a neohrožovali další členy společnosti. Bývají tedy s klienty nejčastěji v kontaktu. Ovšem neznamená to, že pracovníce a pracovníci v sociálních službách dělají všechny činnosti za klienta. Naopak, plně jej podporují v soběstačnosti.

Co tedy může pracovníce či pracovník v sociálních službách udělat pro

klienty? Je toho hodně a je to opravdu rozmanitá škála činností. Co asi každého z nás napadne jako první, je pomoc klientovi při údržbě domácnosti anebo při běžném úklidu či při získávání návyků, které souvisejí se zajištěním chodu domácnosti. Další činností je dopomoc nebo podpora při vaření či jiné přípravě jídla nebo pití. U některých klientů je to pouze dopomoc při některých činnostech nebo příprava podmínek pro to, aby si klient sám připravil jídlo či pití. Vždy závisí na individuálních možnostech a schopnostech klienta – pracovníci v sociálních službách pomáhají až tam, kde to klient sám nezvládne. S péčí o osobu souvisí i pomoc při oblékání a svlékání. Jistě nepřekvapí, že pracovníce a pracovníci v sociálních službách pomáhají klientovi při přesunu na lůžko, na vozík nebo poskytují pomoc při vstávání z lůžka, při uléhání, při změnách polohy na lůžku apod. Mezi další činnosti, které k této práci patří, je pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním i vnějším prostoru, a také pomoc s osobní hygienou. Mezi méně známé, ale důležité činnosti pracovníků a pracovník v sociálních službách patří zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, podpora klientů při různých výchovných, vzdělávacích a aktivizačních činnostech, podpora základních sociálních a společenských kontaktů a uspokojování psychosociálních potřeb či pomoc při obstarávání osobních záležitostí.

Klíčovou roli má v této oblasti další odborník – sociální pracovník. Ten zjišťuje potřeby člověka a domlouvá individuálně nastavený průběh sociální služby. Vždy hledá ideální stav mezi tím, co budoucí klient potřebuje, a co sociální služba může a má kapacitu nabídnout. Zjišťuje řadu informací, které jsou důležité i pro pracovníky v sociálních službách, aby ve výsledku byla klientovi zajištěna v co

nejširší míře kvalita života. Sociální pracovník je připraven představit člověku možnosti řešení jeho situace i nabídnout kontakty či propojení na další organizace a instituce. Na základě potřeb klienta pečuje, rozvíjí a podporuje jeho sociální kontakty, dovednosti, schopnosti, a to materiální i nemateriální povahy.

Pojďme se nyní vrátit k pracovníkům v sociálních službách. O jejich práci bychom mohli hovořit a psát ještě dlouho. Je to vskutku zajímavá a rozmanitá práce, ale neznamená to, že je jednoduchá. Naopak. Proto je třeba se neustále vzdělávat. K tomu pomáhá i projekt Ministerstva práce a sociálních věcí s názvem Zvyšování kvality systému sociálních služeb prostřednictvím vytvoření kvalitního systému dalšího vzdělávání pracovníků v sociálních službách, který se zabývá návrhem nového systému vzdělávání pro pracovníky v sociálních službách. Cílem je, aby bylo vzdělávání zajímavé a pracovníky aktivně vyhledávané, aby vycházelo z potřeb praxe a aby poskytlo široké možnosti v jejich profilaci, a tím pádem i profesionalizaci jak samotných pracovníků v sociálních službách, tak k profesionalizaci povolání jako takového.

Lidé, kteří pracují v sociálních službách na odborných pozicích, musí znát sebe, své schopnosti, dovednosti, limity a musí zvládnout fyzickou i psychickou náročnost práce s lidmi i vysokou etickou dimenzi přístupu ke klientům. Věříme, že až budete uvažovat o tom, že byste potřebovali sociální službu, budete vědět, že jednou z prvních osob, se kterou se potkáte, bude sociální pracovník či pracovníce, kteří se vás budou ptát na detaily vaší situace. A až začnete využívat sociální služby, můžete se těšit na každodenní kontakt s pracovníky/ pracovnícemi v sociálních službách. Přejeme vám, abyste v takovém případě potkávali vždy zaměstnance profesionální, milé a ochotné.

BĚH MÍRU Kladno–LIDICE PODEVÁTÉ



Krajská Rada seniorů Středočeského kraje uspořádala už 9. ročník Běhu míru Kladno–Lidice. Ani letos nemohla akce proběhnout v obvyklém rozsahu s charitativním výtěžkem pro školu Korálek. Na startu v Hřebči byli zejména senioři a pochod byl zařazen do akce 5 tisíc kroků pro zdraví. Mezi stovkou účastníků se našli i tací, kteří trasu proběhli ve

svém tempu. V cíli nemohl být ani doprovodný program, nicméně občerstvení připraveno bylo. A jako tradičně se končilo kladením kytic k sousední Památníku lidických dětí.

Miroslav Červinka st.

Foto: Alžběta Hájková

ZASEDÁNÍ KRAJSKÉ RADY SENIORŮ MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE

Na fotbalovém hřišti v obci Velká Polom se uskutečnilo zasedání krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje. Na začátku jednání přivítala přítomné starostka obce Kateřina Honajzrová. Po jejím krátkém vystoupení následovaly gratulace třem jubilantům k 70. narozeninám, a pak už bylo na pořadu samotné jednání. Předseda krajské Rady Pavel Gluc rozebral průběh 4. sjezdu RS ČR a všechny sezná-



mil s jeho závěry i s personálními změnami ve vedení RS ČR. Dále se řešilo organizační zabezpečení hlavních krajských akcí, a to sportovních her a slavnostní setkání seniorů kraje v rámci oslav Mezinárodního dne seniorů, a poté přišly na řadu i jiné akce – Seniorkvíz, setkání seniorů okresu Ostrava či setkání okresních koordinátorů seniorské činnosti.

Pavel Gluc

Foto: autor

SENIORSKÁ CYKLOSTEZKA

Tak jako vždy pořádala Tělovýchovná jednota Sokol Pražské předměstí a Senioři Hradec Králové už 6. ročník seniorské cyklostezky za sponzorské účasti Královéhradecké provozní, a. s. Na účastníky, kteří závodili v kategoriích 60+, 70+, 80+ (zvlášť muži a ženy), čekala 11 kilometrů dlouhá trasa v lesích. Akce se účastnilo 36 seniorů a jedna invalidní seniorka na šlapací tříkolce, která ujela celý okruh!

Jan Štěpánek

Foto: autor



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE V BRATISLAVĚ



Spolupráce krajské Rady seniorů Olomouckého kraje a prešovské organizace Jednota důchodců Slovensko trvá bezmála osm let. Senioři obou zemí se setkávají několikrát do roka, poznávají společně krásy obou krajů, navazují nová přátelství. Tradicí se stala i společná účast na krajských i celorepublikových sportovních hrách v obou zemích, ale také v Polsku – v Opolském vojvodství a v Gorlicích.

Cílem zatím posledního setkání delegace krajské Rady seniorů Olomouckého kraje se zástupci Jednoty důchodců Slovensko v Bratislavě bylo navázání intenzivnější vzájemné spolupráce na společných projektech na úrovni dalších krajů, ale i celorepublikově. Předsedkyně

KRS Olomouckého kraje a zároveň místopředsdkyně RS ČR představila úspěšné projekty – táborovou školu v přírodě, VU3V, sportovní hry seniorů, Babičku roku a další. Zástupce z Olomouckého kraje z oddělení cestovního ruchu Tomáš Weber informoval podrobně o oblíbeném projektu Seniorské cestování. Místopředsedové představenstva JDS Slovensko Valerie Pokorná a Alojz Luknár pro změnu představili své aktivity a programy pro seniory. Závěrem se obě strany dohodly na společných aktivitách a další aktivní spolupráci.

Milena Hesová

Foto: autorka

FIFEJDSKÝ SENIORSKÝ PĚTIBOJ



Zhruba čtyřicítka seniorských sportovců změřila v Ostravě své síly v disciplínách covidového Fifejdského seniorského pětiboj, který uspořádalo ostravské organizační centrum spolku Seniors, z. s.

Soutěžilo se v šipkách, ruských kuželkách, hodu granátem, bollobalu a pétanque. Zvítězili všichni, kteří se akce zúčastnili i za přísných hygienických opatření. Nicméně kompletní výsledkovou listinu najdete na **webu 1.ms-seniors.cz**. Doplňme, že partnery akce byli městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz a OZO Ostrava.

Milan Fabián

Foto: autor

NOVÉ KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY V PLZNI

Městský obvod Plzeň 3 slavnostně otevřel nové středisko pro seniory. Akce se zúčastnili představitelé Městského obvodu Plzeň 3 v čele s místostarostou Stanislavem Šecem, nechyběli ani zástupci seniorských organizací a dalších spolupracujících subjektů. Mezi nimi byl například předseda krajské Rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora či předsedkyně Svazu důchodců Plzeň Božena Šmolíková.

Nové kontaktní místo se nachází v přízemí budovy úřadu Městského obvodu Plzeň 3 a sloužit má prioritně pro styk pracovníků úřadu se seniory v souvislosti s akcemi orientovanými právě na tuto skupinu obyvatel.

Provozní doba centra je v pondělí a ve středu od 8–12 a 13–17 hodin.

Karel Knap

Foto: autor



KURZ TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI POD ŠIRÝM NEBEM



V přírodním areálu Hostivařské přehrady se sešli studenti Centra celoživotního vzdělávání Ing. Dany Steinové, kteří navštěvují kurz trénování paměti. Opakování apoštolů ze Staroměstského orloje nikomu nedělalo problém, taky jich je jen dvanáct. Jenže pamatovat si pořadí, ve kterém jukají z okének na turisty, i atributy, které si nesou s sebou, a či patroni nebo ochránci to jsou, už vyžaduje určitou techniku. A ukázalo se, že ta opravdu funguje, protože i po několikaměsíční přestávce způsobené pandemií to

všichni zvládli! O něco horší to bylo se sochami na Karlově mostě. Kolik jich je, koho představují, kdo je jejich autorem, v kterém roce byly na most umístěny, a to hezky v pořadí od první do třicáté. Po vyučování jsme se vydali na zhruba 12 kilometrů dlouhou cestu podle potoka Botiče až do Průhonic.

Jan Šejba

Foto: autor

UTKÁNÍ SENIORSKÝCH ŠACHISTŮ HRADCE KRÁLOVÉ A OLOMOUCE

Seniorská spolupráce dvou krajských měst se rozvíjí i mezi šachisty. Ti si zahráli on-line utkání v době, kdy osobní setkání nebylo možné. Hradečtí šachisté pod vedením Jiřího Bielavského změřili síly s olomouckými šachisty vedenými Jiřím Přenosilem. Jelikož šachy přes počítač byly pro seniory většinou novinkou, zúčastnila se utkání na obou stranách i mládež. Pro hradecké šachisty nebyla tak důležitá výhra, ale zejména to, že objevili ve virtuální hře nové možnosti.



V červnu se pak skupina hradeckých seniorů vypravila na Hanou, aby se utkala s čistě seniorským týmem SIGMIA Olomouc, vedeným panem Vladimírem Pindúrou. V Klubu pro seniory I. P. Pavlova na šachisty čekala spousta příznivců šachových kombinací spolu se dvěma pracovníky sociálního odboru magistrátu. V příjemném prostředí se hrálo celé dopoledne. I když Hradečáci oba zápasy prohráli, navázali nové kontakty a pozvali olomoucké přátele k odvetě do Hradce Králové. Odpoledne pak bylo věnováno prohlídce města.

Obě akce přispěly ke zpestření života seniorů a byly zároveň dalším krokem k rozvoji spolupráce seniorů obou měst.

Marcel Kraus

Foto: E. Sommerová

ZASEDÁNÍ PŘEDSEDNICTVA KRAJSKÉ RADY SENIORŮ PLZEŇSKÉHO KRAJE

První schůzi, která proběhla po dlouhé době standardním způsobem, řídil předseda JUDr. Miloslav Hora. Předmětem jednání byly komentáře k výsledkům 4. sjezdu RS ČR, zejména změny ve stanovách.

Další pozornost byla věnována zpřesnění kompetencí jednotlivých členů předsednictva, termíny dalších jednání uvnitř krajské organizace i s orgány státní správy. Součástí jednání byly i akce kulturní a sportovní, které výrazně ovlivňuje epidemická situace a z ní

vyplývající zejména termínová nejistota.

Na zasedání byl rovněž zvolen dlouholetý předseda krajské Rady Leoš Jochec čestným předsedou této organizace.

Veršovanou formou se pak s předsednictvem loučila mimořádně aktivní představitelka Městské rady seniorů Domažlice Jaroslava Kaucká, která je kromě jiného i „motorem“ známé taneční skupiny Hanka. Předala pomyslné žezlo své nástupkyni Jaroslavě Pokšťeflové.



Karel Knap

Foto: autor

SENIOR FOTO POPÁTÉ

POZVÁNKA

V. ročník fotografické soutěže vyhlašuje s názvem Senior foto krajská Rada seniorů Jihočeského kraje pod záštitou Jihočeského kraje a primátora města České Budějovice.

Zúčastnit se můžou senioři od 55 let. Snímky lze zaslat až do **31. srpna 2021**. Propozice soutěže

a přihlášku obdržíte na krajské Radě seniorů, Boženy Němcové 1824/8, úřední hodiny každé úterý a středu od 09 do 13 hodin, nebo na mailu **krsjc@seznam.cz**. Bližší informace na webu Rady seniorů **www.rscr.cz** nebo na telefonu **602 491 714**.

Marie Nollová

JABLONEČTÍ SENIOŘI NA VYCHÁZKÁCH



Členové jablonecké organizace Senioři ČR nezaháleli a pod vedením své zkušené předsedkyně Lídy Caránkové se vypravili hned na několik výletů. Zaměřili na křížovou cestu Petra Urbana ve Smržovce, následovala procházka k menhirům v Rýnovicích a pak byla na programu i prohlídka zoo v Liberci. Všechny akce byly povedené a senioři uvítali možnost vyrazit společně do přírody.

Miroslava Palečková

Foto: autorka

TURNAJ DVOJIC V PÉTANQUE

Ostravské organizační centrum spolku Seniors uspořádalo ve spolupráci s Klubem seniorů Velká Polom a za podpory statutárního města Ostravy a obce Velká Polom tradiční turnaj v pétanque dvojic. Tentokrát v kategoriích ženy, muži a smíšené dvojice.

Šedesát pět účastníků se za nádherného letního počasí sešlo na sportovišti ve Velké Polomi u Ostravy. Po více



než čtyřhodinovým boji si vítězství vybojovali - v ženách Irena Foberová s Vandou Pietrzykovou, v mužské kategorii Václavové Hrstka a Stanovský a ve smíšených dvojicích manželé Rostislav Stašek a Libuše Samková.

Milan Fabián

Foto: Karel Moškoř



SANDRA POGODOVÁ

„Vidět krásu v obyčejných věcech“

Herečku Sandru Pogodovou znají diváci především z jejích komických rolí, ať už z divadelních prken například z představení Čarodějky v kuchyni, kterým se obecnost „prochechtá“, nebo z televize, kde jí popularitu přinesla hlavní role v sitcomu Helena. Vidět jsme ji ale mohli i v rolích dramatických, jako třeba v roli macechy v inscenaci bratří Mrštíků Rok na vsi v Divadle Na Fidlovačce. V poslední době slaví úspěch s knihou vzpomínek Hod' se do pogody, kterou napsala spolu se svým otcem. Díky velkému zájmu čtenářů vychází v těchto dnech další díl s názvem Bud' v pogodě.

KNÍŽKA VZPOMÍNEK, KTEROU JSTE NAPSALA SE SVÝM TATÍNEM, SE STALA BESTSELLEREM. CO VÁS K JEJÍMU NAPSÁNÍ PŘIVEDLO?

Pocházím z rozvětvené rodiny, a když se sejdeme, bavíme se často historkami, co se komu kde přihodilo. Je to nesmírná legrace a všichni se vždy smějeme, až nám tečou slzy. Takže mě jednou napadlo, že by bylo skvělé, kdyby se takhle mohli bavit i ostatní. A můj milovaný „tata“ měl v šuplíku spoustu povídek z doby, kdy pracoval v ostravském rádiu jako redaktor. Řekla jsem si, že to bude perfektní kombinace – píšící otec a dcera.

MĚLI JSTE NĚJAKÉ „TVŮRČÍ SPORY“, KDO BYL PŘI PSÁNÍ „ŠÉFEM“?

Psalo se nám výborně! Každý psal sám. Vzájemně jsme si povídky posílali mailem a sdělovali si postřehy a připomínky. Já potřebuji pomoc spíš s gramatikou a interpunkcí, na což je tata skutečný machr. Je vyučený typograf a češtinu má nastudovanou jako málokdo. Jeho povídky potřebovaly jen trochu oživit, aby nebyly tak popisné, to zas byla moje práce. Fotky a finální slovo nad celým textem jsem měla já.

BYLA JSTE ODMALIČKA „DIVADELNÍČKA“?

Dá se říct, že ano. Předurčilo mě k tomu prostředí, ve kterém jsem vyrůstala. Můj tata spolu s Pavlem Dostálem založil v šedesátých letech divadelní studio a moje mamka tam hrála. U nás doma se odjakživa pořádaly divadelní dýchánky, tata hrál na piano, všichni zpívali, tančili a já měla se sestrou spoustu báječných tet a strejdů. Takže jsem se samozřejmě taky začala takhle předvádět už v útlém věku, to se dalo čekat.

VÁŠ „TATA“ JE VÝZNAMNOU OSOBNOSTÍ KULTURNÍHO ŽIVOTA V OLOMOUCI, A TAK JSTE ZBLÍZKA POZNALA MNOHO JEHO PŘÁTEL – BÝVALÉHO MINISTRA KULTURY A DIVADELNÍKA PAVLA DOSTÁLA, PANA HORNÍČKA A MNOHÉ JINÉ. DOSTALA JSTE OD NICH NĚJAKÉ „DIVADELNÍ RADY“?

Naprosto nejjasnější a zároveň nejříznější radu jsem dostala od Rad-



ka Brzobohatého. „Hlavně se z toho nepo...t.“ To mi řekl vždycky, když jsem hysterčila, že jsem něco pokazila. Učil mě být v klidu a užívat si čas strávený na jevišti.

V PATNÁCTI JSTE ODEŠLA NA KONZERVATOŘ DO PRAHY. JAK VAŠE STĚHOVÁNÍ PROŽÍVALI RODIČE?

Mamka tomu zprvu nemohla uvěřit. Myslela si, že nezvládnou talentovky a zůstanu jí v Olomouci. Dva měsíce po mém odjezdu do Prahy začala revoluce. Podmínky na škole se totálně změnily a profesori se začali střídat jak svatí na orloji. Byla to opravdu dobrodružná doba a ráda na ni vzpomínám. Ve finále jsem konzervatoř ani nedodělala. Vyhodili mě v šestém ročníku. Jenomže já jsem v té době už měla spoustu práce a bylo mi to jedno. Sladkých dvacet let.

JAKO AU PAIR JSTE PAK MĚLA PŘÍLEŽITOST STRÁVIT ROK V NEW YORKU. ZKUSILA JSTE SI I AMERICKÉ DIVADLO?

Já jsem v Americe hlavně chodila na divadlo. Prošla jsem všechny galerie, zašla i na balet, operu, symfoňák, chodila jsem do jazz klubů. Viděla jsem umělce z celého světa, kteří zrovna přijeli do New Yorku. Nasávala jsem všechno to umění jak houba. Můj roční pobyt v USA byla jedna z nejlepších věcí, co jsem pro sebe kdy udělala.

SITCOM HELENA, KDE JSTE SE PŘEDSTAVILA V HLAVNÍ ROLI, JE JEDNA VELKÁ LEGRACE. UŽÍVALA JSTE SI TO, MOHLA JSTE SI VYMÝŠLET, A JAKÁ BYLA „SPOLUPRÁCE“ S DĚTMI?

Helena byla moje srdcová záležitost. Sitcom je totiž přesně žánr pro mě, hraje se trochu jako groteska. Navíc se tam sešel skvělý tým a všichni se při práci dobře bavili. V podstatě jsme vymýšleli vtipky a pak je natáčeli. Paráda. A všechny děti si atmosféru na place pochopitelně užívaly. Bylo to pro ně jako splněný sen. Všude byl neustále slyšet smích.

NA ZÁŘÍ SE CHYSTÁ MUZIKÁL ZDEŇKA ZELENKY LÁSKA NEBESKÁ, SESTAVENÝ Z PÍSNÍ WALDEMARA MATUŠKY. KTEROU JEHO „HITOVKU“ BUDETE ZPÍVAT?

Mám veliké štěstí, protože mě režisér Zelenka obsadil do perfektně vystavěné komické role. Hrají kandidátku věd Zuzanu Metelkovou, která začíná jako žena, co baští antidepre-





siva, a končí jako rozverná zamilovaná pubertáčka. Totálně se zblázní do jednoho profesora a úplně ji to promění. Zpívám ty nejkrásnější duety: Tam za vodou v rákosí, Láska nebeská, Láska je lék. Inscenace je nazkoušená a už jen potřebuje diváky. Moc se těším, až si budou spolu s námi zpívat všechny ty skvělé písničky.

VE FILMU JSTE MĚLA MOŽNOST NĚKOLIKRÁT PRACOVAT S JURAJEM JAKUBISKEM. ČÍM JE JEHO REŽIJNÍ VEDENÍ SPECIFICKÉ?

Juraj Jakubisko patří do skupiny režisérů, které můžete v klidu nazvat génius. Pozorovat takto nadaného člověka při práci je čistá odměna. Juraj je scenárista, režisér, kameraman, výtvarník – renesanční člověk v pravém slova smyslu. On si navíc uchoval dětskou duši, má nepředstavitelně bohatou fantazii. Když s ním točíte, hmatatelně cítíte ten gejzír nápadů a vizí, které má. Pamatuji si, že jsme často všichni na place mleli z posledního a on byl jak čerstvě po probuzení. Je zábavný, milý, veselý a pracovat s ním bylo pro mě čirou radostí.

VÍM O VÁS, ŽE VÁS PŘITAHUJE DUCHOVNÍ SVĚT, FILOZOFIE, ŽE JSTE OCHRÁNKYNÍ ZVÍŘAT – CO NÁM O TOM PROZRADÍTE?

Mě fascinuje život sám o sobě. Miluju studovat historii lidstva a zajímají mě věci, které vybočují z takzvaného normálu. Myslím si, že člověk se rodí jako dokonalá bytost, perfektně vybavená na šťastný život na Zemi. Bohužel během dětství do něj náš systém naklade spoustu psychických bloků a on se s nimi pak potýká do konce života. Chci lidem ukázat, jak je důležité užívat si každý den, který máme. Dostala jsem se do fáze, kdy už nic nechci, nic neočekávám, prostě jsem jen přítomná v daném okamžiku. A odměnou mi je obrovský vnitřní klid a jistota, že je o mě postaráno. Aniž bych se o cokoli urputně snažila, všechno mi najednou vychází. A co se týká ochrany práv zvířat, tak to považuji za naprostou samozřejmost. Já konkrétně pomáhám Společnosti pro zvířata, která se zabývá transporty hospodářských zvířat do zemí EU a mimo ně. Podmínky přepravy jsou naprosto šílené a zatím to vůbec nevypadá, že by s tím páni úředníci hodlali něco dělat. Je to ostuda.

KROMĚ HRANÍ, ZPĚVU, PSANÍ JSTE TAKÉ NEJEN MILOVNÍK VÝTVARNÉHO UMĚNÍ, ALE TAKÉ AKTIVNÍ VÝTVARNÍK...

Dělám hlavně koláže. Už léta sbírám různé obrázky a vystřihuji si z nich

věci, které mě zaujmou. Mám velkou složku, kde je mám roztříděné. Hotové koláže pak většinou dávám do dražby na nějakou charitu nebo kamarádům k narozeninám. Vyrábím také kaširované sošky. Základ je drátěná figura, kterou pokryju kousky různých materiálů namočených v lepidle. Papír, noviny, látka, kůže, cokoli, co změkne a dá se tvarovat. Ale poslední dobou mi na to nezbýval čas, protože jsem se věnovala psaní knížek.

PŘI ČETBĚ NEUVĚŘITELNÝCH HISTOREK ZE ŽIVOTA VAŠÍ RODINY TO VYPADÁ, ŽE JE U VÁS POŘÁD VESELO. MÍVÁTE NĚKDY I SPLÍNÝ A JAK S NIMI BOJUJETE?

To máte pravdu! Pamatuji si, že jsem měla extrémně šťastné dětství a čerpám z toho celý život. Co se týká splínů, tak ty jsem měla hlavně do čtyřiceti, pak jsem se konečně naučila radovat se ze života, vidět každodenní krásu v naprosto obyčejných věcech, v drobnostech. Pokud se necítíte šťastní, začněte s maličkostmi. Sedněte si někde, kde máte výhled na nebe a chvíli se jen tak dívejte na mraky. Pozorujte oblohu, dýchejte čerstvý vzduch a nemyslete na nic jiného. Dejte si čas a oceňte tu krásu, dělejte to každý den... Spousta věcí vás najednou začne těšit.

PÍŠÍ VÁM ČTENÁŘI, KTERÍ VAŠI KNIHU PŘEČETLI, JSOU MEZI NIMI I SENIOŘI?

Dostávám spoustu nádherných zpráv od čtenářů všech věkových kategorií. Jsme z toho s tatínkem naprosto nadšení. Mám geniální historiku s paní, která mi řekla, že knížku předčítá u nich v domově důchodců a její kamarádka se tak smála, že jí vypadly zuby. Ovšem můj nejkrásnější zážitek je z Liberce z Jedličkova ústavu. Byla jsem tam s knížkou na besedě a ve finále z toho byly dvě prochechtané hodiny, kdy jsem i já brečela smíchy. Ohromně nabíjející zážitek.

NA CO SE V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ TĚŠÍTE VY?

Na to, až nám dovolí se vidat. Tak moc mi chybí kontakt s diváky!

PŘIPOJILA JSTE SE K NYNÍ DOCELA MÓDNÍ VLNĚ OTUŽOVÁNÍ. JAKÉ BYLY VAŠE PRVNÍ ZÁŽITKY VE STUDENÉ VLTAVĚ A MYSLÍTE,

ŽE SE S OTUŽOVÁNÍM DÁ ZAČÍT I V SENIORSKÉM VĚKU?

Začala jsem před rokem studeným sprchováním. To byla naprostá hrůza. Dokázala jsem vydržet pod studenou vodou tak tři vteřiny a řvala jsem u toho, jak kdyby mě někdo vraždil. Postupně se čas prodlužoval a v létě jsem začala chodit plavat do řeky, která měla tou dobou osmnáct stupňů. Pak přišel podzim a plynule jsem pokračovala, jen jsem začala plavat kratší dobu. Najednou byl únor, Vltava měla tři stupně a já jen koukala, že to zvládám. Otužování všem vřele doporučuji, ale začněte opravdu pomalinku, ať si neublížíte. Je důležité zjistit si, v jaké kondici máte srdce. Potkala jsem mezi otužilci hodně seniorů, kteří mi vyprávěli, jak jim otužování vrátilo zdraví. Chce to čas, ale výsledky se dostaví.

JAKO VELKÉ OPTIMISTKY SE VÁS ZEPTÁM – JE MOŽNÉ NA „DOBĚ COVIDOVÉ“ NAJÍT I NĚCO ALESPŮŇ TROCHU POZITIVNÍHO?

Tak teď uvedu krásný příklad, jak já vidím svět. Už rok jsou zavřená divadla a já bych mohla nadávat a být zoufalá. Místo toho jsem sedla a napsala druhou knihu. Měla jsem spoustu času věnovat se sobě. V zimě jsem pak jakoby nabrala druhý dech a vyslala do prostoru nápad, že by mě bavilo moderovat v rozhlasu. Neudělala jsem pro to nic, ale na jaře se mi ozvali z Českého rozhlasu Dvojky, že by měli zájem o spolupráci. Důvěřuji prostě tomu, že vše se děje přesně tak, jak má. Mou jedinou povinností je věnovat pozornost věcem, které mě těší a činí šťastnou. Pak se dá přežít i velmi těžké období.

AŽ VYJDE NÁŠ ROZHOVOR, PRAVDĚPODOBNĚ SE UŽ NA PULTECH NAŠICH KNIHKUPECTVÍ OBJEVÍ I VAŠE NOVÁ KNIHA, K TITULU HOĎ SE DO POGODY PŘIBUDE I DRUHÝ, BUĎ V POGODĚ. JAK BYSTE JI PŘEDSTAVILA?

Naše povídková knížka Buď v pogodě je další nálož neuvěřitelných příběhů, které se opravdu staly. Tentokrát jsme přidali i spoustu příhod z divadelního prostředí, které je pro většinu lidí velkou neznámou, a těšíme se, že vás opět pobaví. Přejeme vám, abyste si užili čtení, jako my psaní.

VYSLALI VÁS RODIČE „DO SVĚTA“ S NĚJAKOU RADOU, KE KTERÉ SE DODNES VRACÍTE?

Rodiče mi dali perfektní základ tím, že mi dopřáli idylické dětství. Vždy jsem se cítila být milována. To je největší dar do života, jaký jsem od nich mohla dostat.

CO BYSTE VZKÁZALA NAŠIM ČTENÁŘŮM – SENIORŮM, CO BYSTE JIM RÁDA POPŘÁLA?

Nezůstávejte v pocitu oddělenosti a osamění. Komunikujte s lidmi okolo sebe, snažte se navazovat kontakty. Člověk je společenská bytost a sám chřadne jako květina bez vody. My k životu potřebujeme sdílet své emoce s ostatními. Přejí vám hodně lásky do života.

Eva Procházková

Foto: Jana Pertáková





NEJSLAVNĚJŠÍ KOLÁČE Z ČECH I MORAVY

Pocházejí sice z opačných koutů naší země, ale mají poměrně mnoho společného – jsou kulaté, sladké, mají bohatou náplň, a hlavně jsou velmi, velmi dobré. A dokonce se oba proslavily i daleko za našimi hranicemi. Chodské koláče i valašské frgály mají u nás bohatou tradici, pojí je dlouhá historie. Dobře je upéct ale vyžaduje notnou dávku kuchařské zručnosti, zkušenosti, ale třeba je také i fantazie. Žádné velké poutě, jarmarky a slavnosti se bez nich ani na Chodsku, ani na Valašsku neobejdou.

Určitě jste se někdy na nějaké venkovské pouti s velkými kulatými koláči s tvarohem, mákem a povidly setkali. Dost možná to byly právě chodské koláče. Jak již název napovídá, domovem chodských koláčů je Chodsko, oblast kolem Domažlic v jihozápadní části České republiky. Historie chodských koláčů sahá hluboko do minulosti, a dokonce i za naše hranice, recept na toto slavnostní sladké pečivo zřejmě pochází ze sousedního Bavorska. Koláče se nejen na německé, ale i české straně vždy hojně pekly hlavně při místních slavnostech, o poutích nebo svatbách. Zatímco u nás tento trend úspěšně přetrval až do současnosti, v Bavorsku se spíše vytratil.

KAŽDÝ KOLÁČ JE JINÝ

Chodský koláč se vyrábí z kynutého těsta, přidává se na něj tvaroh, povidla, mák, rozinky, mandle a možná poněkud překvapivě také rum. Ten lze použít několika způsoby – přidává se do tvarohu, do máku nebo se do něho namáčeji rozinky, kterými



se pak koláč zdobí. Právě to je pro něj typické – chodský koláč se totiž merhuje. Bez toho by chodský koláč jako by nebyl. Merhování znamená v chodském nářečí zdobení a kuchařky si na něm dávají opravdu hodně záležet.

V zásadě se můžete setkat se dvěma druhy koláčů, které vycházejí z krajo-

vých specialit a trochu se od sebe liší, především co se uspořádání náplní týká. V případě koláčů z hornochodských vesnic, se náplně z tvarohu, máku a povidel pokládají na korpus koláče střídavě vedle sebe v pruzích, a to tak, že ve výsledku vytvářejí geometrické tvary. Ve druhém případě, kdy se jedná o koláče dolnochodské,



tak ty se nejprve celé potírají tvarohovou vrstvou a na ni se pak pečlivou rukou zkušené hospodyňky vytvářejí ornamenty z máku a povidel. Proto bývají dolnochodské koláče mnohem zdobnější. Záleží vždy na šikovnosti i fantazii každé hospodyňky. Zvláštní variantou je pak krchlebský koláč (název dostal podle obce Krchleby ležící jen pár kilometrů severovýchodně od Domažlic), který se připravuje obdobně jako koláč dolnochodský, jen s tím rozdílem, že se na závěr ještě polévá smetanou a navrch zdobí šlehačkou. Je sice mnohem více kalorický, ale za ochutnání rozhodně stojí. Vlastně každý chodský koláč stojí za ochutnání. A věřte, že málokdy zůstane jenom u jednoho kousku, i když je koláč poměrně dost hutný a sladký.

Chodský koláč může mít co do vzhledu stovky různých podob, stejně tak ani poměr jednotlivých přísad nemusí být stejný. Každá domácnost, každá hospodyňka totiž může mít svůj trochu obměněný recept, který se dědí z generaci na generaci a pochopitelně si rodiny jeho znění uchovávají v té největší tajnosti.

FRGÁL JE DOMA NA VALAŠSKU

Historie valašských frgálů je hodně stará a sahá až někam k roku 1826. A svou prestiž si udržely až do současnosti. V roce 2013 dokonce získal valašský frgál známku s chráněným zeměpisným označením a musí tak být vyráběn pouze podle tradiční receptury a v konkrétní lokalitě, v tomto případě tedy na Valašsku. Název frgál se však dříve neužíval pro dobrý sladký koláč, ale používaly jej hospo-



dyňky v případě, že se jim koláč prostě nepovedl podle jejich představ. Název se ale nakonec vžil natolik, že valašské frgále patří k nejoblíbenějším typům koláče. Proto nechybí na žádných místních slavnostech, pouťích, pečou se ale i na Vánoce, Velikonoce a samozřejmě bývají nedílnou součástí valašských svatebních hostin. A jak už to v těchto případech bývá, také recepty na frgále si valašské rodiny pečlivě střeží a dědí se po generacích.

HRUŠKOVÝ, NEBO ZELNÝ?

Typický frgál, někdy se můžete setkat i s názvem pecák, vdolek nebo lopaták, se peče z kynutého těsta, které je ve výsledku poměrně tenké a po upečení mívá hnědozlaté okraje. Koláč má mít průměr kolem 30 centimetrů a navrch patří náplň pouze z jednoho druhu ovoce. Dříve se nejvíce používaly povařené sušené hrušky. Právě hrušky se totiž v tomto kraji vždy hojně a úspěšně pěstovaly a na zimu se často uchovávaly

právě sušené. A když jich bylo náhodou nedostatek? Hospodyňky si uměly samozřejmě poradit a použily třeba červenou řepu, mrkev, kysané zeli, nebo dokonce krouhané dušené kedlubny. V současné době už můžete koupit frgále s různými sladkými ovocnými náplněmi. Ty se na frgál zásadně nanášejí v silné vrstvě, poměr těsta a sladké náplně je téměř jedna ku jedné. K oblíbeným, pro frgál charakteristickým náplním patří zejména tvarohová, maková nebo povidlová, setkat se ale můžete třeba s jablečnou, borůvkovou nebo i s oříškovou. A samozřejmě na něm nesmí chybět sladká drobenka. Ani na ní se nešetří a zhusta se s ní koláč posype. Může se použít například také mletá skořice. Než je koláč připravený k pečení, těsto dvakrát až třikrát kyne. Ale úspěch je pak téměř zaručen – po upečení na vás čeká vláčný sladký koláč, kterému jen tak někdo neodolá.

Simona Lišková

HORKÉ LETNÍ TIPY

Léto klade na pokožku v mnoha směrech specifické nároky. Pokud ji ale budete řádně chránit a pečovat o ni, slunce jí neublíží, ale naopak se budete moci víc radovat z teplých slunečních dní.

V letních měsících je kůže vystavena vlivům okolního prostředí mnohem víc. Je to dáno častým pobytem venku na čerstvém vzduchu, ať už během dovolené, u vody, na zahrádce, nebo při toulkách přírodou. Během prázdninových měsíců bývá nejtepleji, slunce dokáže pořádně pálit, a tak rozhodně není od věci se před ultrafialovým zářením, které slunce vysílá na zem, důsledně chránit. Ostatně, opálená, natož spálená kůže rozhodně není módním hitem.

CHRAŇTE A HYDRATUJTE PLEŤ

K základní letní výbavě patří opalovací krém s vysokým SPF faktorem, a to nejméně SPF 15, ale lepší je ještě vyšší. Chrání pokožku nejen před spálením, ale také před vráskami ze sluníčka, vznikem pigmentových skvrn i před rakovinou kůže. Opalovací přípravek namažte vždy nejen na obličej, ale nezapomeňte ani na uši, krk, dekolt, zátylek, ramena, nártý. Všechny tyto partie jsou totiž mnohem náchylnější ke spálení. Použijte přípravek s SPF, nejen pokud se chcete cíleně opalovat, ale kdykoli budete delší dobu pobývat na slunci, tedy i na výletě nebo při práci na zahrádce.

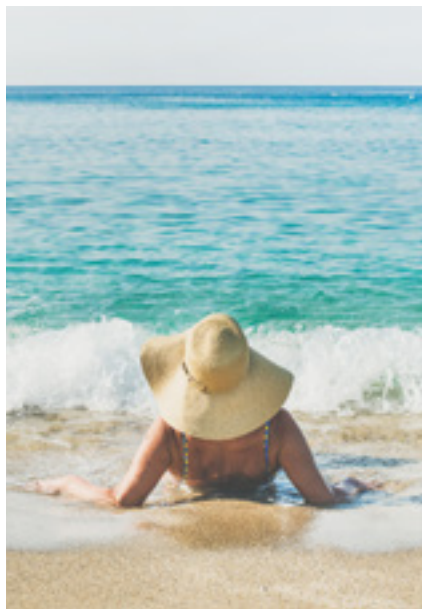
Péče o pleť v létě není jen důslednou ochranou před sluncem, ale pleť je třeba také pravidelně čistit. V horce se totiž může víc potit, tím se pak na ni nachytává během dne mnohem víc nečistot a je náchylnější k podráždění a tvorbě různých vyrážek. K večernímu čištění pleti používejte mycí obličejové gely nebo čistící mléka. Dále pak pleťová tonika nebo micelární vody. K osvěžení unavené pokožky se výborně hodí přírodní květové vody. Vyrábějí se z různých přírodních ingrediencí, konkrétně na zralou pleť je pro své regenerační účinky ideální růžová voda. Z krémů dávejte přednost těm s lehkou

konzistencí a nejlépe s hydratačními účinky. Ty jsou pro letní dny přímo stvořené – dodávají pleti vláhu, zvláčňují ji a odstraňují i nepříjemné pnutí v případě suché pleti.

A CO PITNÝ REŽIM?

Víte, čím ještě můžete přispět k dobře hydratované pleti? Pravidelným pitným režimem, ten je zejména v létě velmi důležitý, protože v teplém slunečním počasí se organismus víc potí a ztrácí tak mnohem víc vody. A tu je třeba průběžně během celého dne doplňovat. Nebudete se navíc cítit ani tolik unavení.

Teplé počasí může být náročnější pro nohy, které v horku mohou otékat a být i víc unavené. Tento stav zlepšíte zmíněným pravidelným pitným režimem, přidat byste měli odpočinek. Během dne si dávejte nohy do zvýšené polohy. Uleví jim také chladivé gely určené právě na unavené nohy. Pečujte i o svá chodidla, ztvrdlou kůži na patách změkčujte výživnými krémy, čas od času promažte především paty hydratačním krémem a navlékněte si ponožky, aby se krém dobře vstřebal.



HODÍ SE KLOBOUK I BRÝLE

Vyrážíte za slunečného počasí na výlet nebo na procházku? Určitě si nezapomeňte pokrýtku hlavy, klobouk nebo třeba kšiltovku. Klobouk je možná o něco praktičtější, protože zvlášť ten široký může zabránit spálení zátylku, krku a případně i dekoltu. Obzvlášť řídkší kštiny by se měla před sluncem chránit, pokožka hlavy je velmi citlivá a v takovém případě i náchylnější na nepříjemné spálení. Slunce nepříznivě působí i na vlasy a celkově je oslabuje. A právě klobouk je pomůže ochránit před poškozením, vysušením, třepením a lámáním. Vlasy navíc nesvědčí ani časté namáčení ve vodě, ať už v moři, nebo v rybníce. Pro jejich ochranu během koupání se hodí vlasové spreje s UV filtrem, které vlasy hydratují a napomáhají udržet jejich pevnost. V letním období používejte vlasové přípravky, především šampon a kondicionér, s obsahem vitamínu E. Ten má antioxidační účinky, pomáhá vlasy chránit před škodlivými účinky UV záření a hydratuje je.

Během pobytu na slunci by samozřejmě měly být sluneční brýle. Ty chrání před podrážděním a spálením nejen jemnou a citlivou kůži kolem očí, ale především oči samotné.

Večer po opalování vždy věnujte pokožce ještě pár minut pozornosti. Nejenže je dobré se osprchovat, spíš vlažnější vodou, ale kůži po pobytu na slunci je třeba ošetřit nejlépe hydratačním přípravkem, který ji zklidní a zvláční. Sáhnout můžete i po tělovém oleji, v tomto případě na pokožku blahodárně působí olej mandlový nebo kokosový, dobrou službu prokáže i výživné bambucké máslo. Sluncem podrážděnou kůži pomůžou rychle zklidnit přípravky s obsahem pantenolu nebo Aloe vera.

Simona Lišková

PROBLÉM SLUŽEB SPOJENÝCH S UŽÍVÁNÍM BYTU, KDE ZÁLEŽÍ NA POČTU OSOB

Pan Ladislav D. bydlí v Praze jako nájemce, který sepsal s vlastníkem bytu nájemní smlouvu. Má problém se službou odvoz komunálního odpadu, za který se domnívá, by měl platit jen za svou rodinu, tedy konkrétně jen za 4 osoby. Bytový dům je sestaven jednak z vlastnických bytů, tedy bytů ve vlastnictví fyzických osob, které v bytech skutečně bydlí, ale také z bytů investičních, sloužících v řadě případů osobám v režimu tzv. sdíleného bydlení, tedy nikoliv k bydlení jejich vlastníků. Na chodbách domu se rodina pana Ladislava setkává s osobami jemu známými, ale i s osobami, které nezná a nikdy je v domě dřív neviděl. Obrátil se tedy jako senior na bezplatnou bytovou poradnu organizovanou Radou seniorů České republiky, aby se dozvěděl, co má vlastně v případě komunálního odpadu správně platit.

Bytový poradce konstatoval a pana Ladislava poučil, že v Praze je placení za komunální odpad organizováno nikoliv poplatkem, ale podle skutečného množství. Záleží tedy na velikosti odpadových nádob (zpravidla to jsou kontejnery nebo barevné popelnice umístěné před domem) a podle napočtu odvážení (zpravidla dvakrát týdně). Náklady za odvoz a případně za další služby s tím spojené účtuje vybraná popelářská firma vlastníkovu bytového domu, konkrétně v tomto případě společenství vlastníků bytů.

Podle platného zákona č.67/2013 Sb. je poskytovatelem této služby společenství vlastníků a vůči rodině pana Ladislava vlastníkem bytu. Rodina je odběratelem této služby. Podrobnosti, jak a kolik bude za služby spojené s užíváním bytu pan Ladislav platit, jak se budou určovat měsíční zálohy atd., musí být podle tohoto zákona sjednány mezi panem Ladislavem a jeho manželkou a vlastníkem bytu na straně druhé v nájemní smlouvě. Není-li tomu

tak, platí rozhodnutí společenství, a pokud ani toto nerozhodlo, je rozhodujícím kritériem poměrný počet rozhodných osob vůči součtu všech rozhodných osob. Do pojmu rozhodná osoba se podle tohoto zákona počítá každá osoba, která v bytovém domě byt užívá a s ní tuto službu po dobu alespoň 20 dnů v zúčtovacím období (zhruba kalendářní rok). Zákon prikazuje všem spotřebitelům služeb oznamovat počet rozhodných osob. U vlastnických bytů užívaných rodinnými příslušníky vlastníka bytu zákon dokonce obsahuje tzv. fikci počtu osob, tedy že každý rodinný příslušník užívajícího vlastníka bytu se považuje mlčky za rozhodnou osobu, pokud vlastník bytu neoznámil neprodleně změnu v počtu osob (např. odchod provdané dcery za manželem do jiného bytu, narození dalšího člena domácnosti atp.).

U investičních bytů obhospodařovaných v rámci sdíleného bydlení některými agenturami podnikajícími v Praze se prakticky nedá prokazatelně zjistit rozhodný počet osob, protože tyto agentury se brání údajným hospodářským tajemstvím a nelze tedy ani na příjemci služby toto požadovat, protože na jeho požadavek agentury často ani nereagují. Tím je rozhodný počet osob v těchto bytech neznámý a prakticky nezjistitelný.

Tím je zásadně narušen jakýkoliv spravedlivý princip rozúčtování nejen této služby odvozu komunálního odpadu, ale i všech dalších služeb, např. cen za úklid domu, cen za osvětlení společných prostorů v domě, cen za užívání výtahu apod.

Na řešení problému rozhodného počtu osob jsou vlastníci bytových domů zcela neschopni cestou nápravy cokoliv změnit a bezradná jsou i zastupitelstva měst a obcí. Všeobecně funkcionáři měst a obcí požadují, aby to vyřešil centrálně stát patřičnou úpra-

vou zákona platnou pro celou Českou republiku. V nastávajícím volebním klání letos na podzim bude jistě zajímavé se kandidujících politických uskupení zeptat, jak si představují vyřešit problém ceny služeb u bytových domů za existence zákona o vlastnictví bytů a současné reality sdíleného bydlení, které samo o sobě zakazovat asi dost dobře nejde. Tolerovat zcela bezvýchodnou situaci s odkazem na liberální demokracii, tedy že přece nelze vlastníky bytů jakkoliv v jejich počínání omezovat, nelze také. Nemá ani valný smysl obviňovat organizátory nezvládnuté privatizace obecních bytů v minulosti, tedy tehdejší zákonodárce, či funkcionáře měst a obcí, že věci do všech důsledků nedomysleli, také praktický smysl nemá, pokud nikdo nic vhodného nevymyslí a zejména neprosadí. Řešení existujícího problému je ale objektivně nezbytné.

Co z toho si může vzít jako poučení pro další postup pan Ladislav. Zřejmě nemá pravdu, že bude platit jen za 4 osoby, protože jeho nesporná čtyřka rozhodných osob rodinných příslušníků se na ceně za komunální odpad sice nesporně podílí, ale jen vůči celkovému počtu všech rozhodných osob, který bohužel nikomu znám není. Skutečná cena služby bude nesporně nižší, než dnes navrhuje.

Poradce panu Ladislavovi doporučuje, že je třeba s vlastníkem bytu o ceně jednat. Lze si představit určitou dohodu obou manželů s vlastníkem bytu, kolik bude činit cena sjednaná, a tu pak dodržovat, než bude obecně přijatelné řešení i pro jeho případ nalezeno. Stejnou dohodu si lze představit i u dalších služeb cenově rozpočítávaných v poměru počtu všech rozhodných osob.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů
Praha

KDE REKLAMOVAT PŘI ZRUŠENÍ PRODEJNY

Dobrý den, potřebuji poradit. V záruční době se mi polámalo zakoupené zboží. Na prodejně, kde jsem ho koupila, bylo umístěno oznámení, že prodejna byla zrušena. Také je zde uvedena adresa a telefon sídla společnosti. Nevím, co mám dělat. Domnívám se, že musí být nějaký způsob, jak se mám domoci záruční opravy. V dnešní době, kdy stále více obchodů „končí“, by bylo dobré, kdyby se do povědomí lidí dostalo to, jak to vůbec řešit.

A. P. Brno

Souhlasím s vámi, že v dnešní době je třeba vědět jak tento problém řešit. Lze předpokládat, že před tento problém bude postaveno stále více kupujících. Informace v tomto směru se dnes mohou hodit každému, neboť kdokoliv se může dostat do situace obdobné vaší.

Odpovím tedy na vaši otázku v širším slova smyslu, aby i ostatní čtenáři mohli tuto odpověď využít.

VÁŠ DOTAZ PRO UVĚDOMĚNÍ SI ŠÍŘE TOHOTO PROBLÉMU ROZDĚLÍM NA VÍCE PODDOTAZŮ:

1. Kde vlastně můžeme reklamovat vadu zboží v případě oznámení prodejce, že ukončil svoji činnost?
2. Kdo potom řeší jeho závazky, mezi které patří mimo jiné i vyřízení reklamace?
3. Jak řešit konkrétní případy?
4. Kdo pomůže, pokud bývalý prodejce neplní své povinnosti?
5. Jaká je role České obchodní inspekce?
6. Jaké jsou povinnosti prodejce podat spotřebiteli potřebné informace?
7. Jaké závazky vůči spotřebiteli prodejce má i po zrušení prodejny?
8. Co když sídlo společnosti je vzdálené od vašeho bydliště?
9. Jak je to s nedodržením třicetidenní denní zákonné lhůty na reklamaci?
10. Kdy se obrátit na soud a požadovat vydání platebního rozkazu?

11. Jak je to s úhradou nákladů nutných na uplatnění reklamace?

ODPOVĚDI NA TYTO DOTAZY NAJDETE ZDE:

V případě, že společnost o ukončení činnosti svých prodejen informuje s předstihem, můžete věci zakoupené v některé z nich reklamovat na kterékoli z jejích prodejen až do jejich uzavření.

V každé prodejně musí být po celou otevírací dobu přítomna osoba, která reklamace vyřizuje.

Pokud by došlo ze strany prodejce k pochybení, pak by jeho šetření spadalo do působnosti dozorového orgánu, kterým je Česká obchodní inspekce.

I poté co společnost všechny obchody uzavře, platí, že i po ukončení činnosti odpovídá za všechny své závazky, a to po celou dobu, dokud trvají a pokud tato společnost existuje. To pro spotřebitele znamená, že má i nadále právo reklamovat, většinou v sídle tohoto prodejce. Prodejce také může za tímto účelem určit jiné prostory.

Prodejce má povinnost poskytnout informaci o tom, kde může spotřebitel uplatňovat reklamace. Věřím, že tuto skutečnost na informační tabulce o uzavření prodejny uvedl. Požadujte, aby vám společnost sdělila, jak jim máte zboží předat. Pokud tuto informaci nesdělí nebo není-li tato informace správná, je třeba podat podnět České obchodní inspekci, ta provede šetření a po-

kud zjistí, že došlo k pochybení, je oprávněna udělit takovému prodejci až několikamilionovou pokutu.

V případě jako je váš, nemusíte vážit cestu do sídla společnosti, značně vzdáleného od vašeho bydliště. Není to k platnému uplatnění reklamace třeba. Je možné využít e-mailu či zaslat dopis. Dopis je vhodné poslat doporučeně s dodejkou, abyste měla doklad o tom, kdy prodejce vaši zásilku převzal. V dopise je třeba popsat vady, přiložit důkazy o existenci vady, například fotografie.

I v případě, že nebude na váš e-mail nebo dopis společnost reagovat, začíná jí běžet třicetidenní lhůta na vyřízení reklamace (tj. ode dne, kdy jí byl dopis či e-mail doručen). Po uplynutí této lhůty máte jako spotřebitel právo odstoupit od smlouvy.

Odstoupení doporučuji poslat opět dopisem s dodejkou.

Po odstoupení se věc dostává do stavu, kdy je nutné, abyste si vzájemně vrátili vše, co jste si vzájemně plnili. To znamená, že vy vrátíte prodejci – tedy společnosti zboží a společnost (po obdržení zboží) vám vrátí peníze, které jste v době koupě za toto zboží zaplatila.

Je tedy třeba uvést číslo vašeho účtu, kam má společnost peníze poslat, nebo sdělit, na jakou adresu si přejete je zaslat složenkou.

Odstoupíte-li od smlouvy, vrátí vám podnikatel bez zbytečného odkladu, obvykle nejpozději do čtrnácti dnů od odstoupení od smlouvy, všechny peněžní prostředky, které od vás na základě kupní smlouvy

přijal. Musí vrátit všechno, včetně nákladů na dopravu zboží k reklamaci (o toto musíte požádat co nejdříve, nejpozději v zákonném termínu).

Pokud tak neučiní, je třeba se obrátit na soud, aby vydal platební rozkaz. Zde využijete všechny kopie korespondence a dokladů s ní související, která mezi vámi a prodejcem probíhala.

Platební rozkaz je zkráceným soudním řízením. Jde o rychlejší řešení soudních sporů. Vydání platebního rozkazu závisí na úvaze soudu, který vychází z tvrzení žalobce – je nutné řádně vylicit to, co je předmětem sporu, a připojit

listinné důkazy. Neprobíhá žádné jednání v soudní síni.

V platebním rozkaze soud žalovanému uloží, aby do 15 dnů od doručení platebního rozkazu žalobci zaplatil uplatněnou pohledávku a náklady řízení nebo aby v téže lhůtě podal odpor u soudu, který platební rozkaz vydal.

Existuje i další možnost postupu prodejce. V případě, že vám společnost sdělí, kam reklamovanou věc doručit či poslat. Znamená to, že bude reklamaci vyřizovat, tak jak to stanoví zákon. Pak je nutné toto zboží k němu dopravit.

Je-li vaše reklamace uznána, pamatujte na to, že i v tomto přípa-

dě máte ze zákona právo, aby vám byly proplaceny nezbytné náklady, které jste v souvislosti s reklamací vynaložila. Za tímto účelem je třeba uschovat doklady o vynaložení těchto nákladů – jízdenky, doklad o koupi benzínu či nafty, stvrzenku o zaplacení poštovního apod. Tyto doklady pak musíte doložit k žádosti o úhradu těchto nákladů. Žádost o proplacení těchto nákladů musíte zaslat obchodníkovi. A opět mu sdělte číslo svého účtu či adresu, kam má peníze zaslat.

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

SNÍŽENÁ FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY U PSŮ

Stejně jako lidé, mají i pejsci ve svém těle velice důležitý orgán, který se nachází v oblasti krku a jmenuje se štítná žláza. Ta se řadí mezi takzvané endokrinní orgány, což znamená, že produkuje hormony. Tyto hormony ovlivňují metabolické pochody v těle, proto je velice důležité, aby jich bylo dostatečné množství a zároveň ale nebyla jejich nadprodukce.

U psů se výrazně častěji setkáváme s hypotyreózou neboli sníženou funkcí štítné žlázy. To vede ke snížení produkce hormonů štítné žlázy a následně ke zpomalení metabolismu. Nízké hladiny hormonů ovlivňují všechny orgánové systémy. U některých plemen psů se s tímto onemocněním setkáváme ve vyšší míře, proto lze mluvit i o určité plemenné predispozici. Častější výskyt lze pozorovat například u kokršpanělů, jezevčíků, kníračů, pudlů a zlatých retrívrů.

A co vede k rozvoji hypotyreózy? Nejčastěji je příčinou imunitně zprostředkované onemocnění, které způsobí tvorbu protilátek napadajících štítnou žlázu. Další možností je atrofie štítné žlázy v důsledku nahrazení normální části tkáně štítné žlázy za tkáň tukovou. Vzácně může být příčinou také nádorové onemocnění. Jak už jsme zmínili, dochází ke zpomalení celého metabolismu v těle pejska a od toho se odvíjí i klinické pří-

znaky tohoto onemocnění. Většina psů má víc než jeden z následujících příznaků. Zvýšení hmotnosti bez souvislosti s navýšením krmné dávky, vyhledávání tepla, nezájem o pohyb, nekvalitní suchá srst s tendencí k vypadávání, zvýšená pigmentace kůže, časté infekce kůže a uší, zpomalený tep, syndrom suchého oka v důsledku nedostatečné produkce slz nebo poruchy plodnosti.

Jak se toto onemocnění diagnostikuje? Zásadní je zhodnocení klinických projevů a v případě podezření následuje vyšetření krve ke stanovení nejen hladiny hormonů štítné žlázy, ale také i stimulujícího hormonu z mozku. Tyto hodnoty je potřeba posoudit a zároveň vyloučit jiné probíhající onemocnění. Jelikož se velice často stává, že jsou hormony štítné žlázy sníženy pouze sekundárně v důsledku jiného onemocnění a pak by došlo ke špatné diagnóze.

Je hypotyreóza léčitelné onemocnění? Naštěstí ano, a to i poměrně snad-

no. Stačí pejskovi podávat tabletky, které budou doplňovat chybějící hormony v těle. Dávka se odvíjí nejen od hmotnosti pacienta, ale také na míře snížené funkce. Proto se vždy musí stanovit dávka přímo pro konkrétního pejska, a ještě se často upravuje podle kontrolních odběrů krve. Reakci na podávané léky je možné pozorovat v horizontu dvou až tří měsíců. Hladiny hormonů by se měly i po nasazení správné terapie kontrolovat alespoň jednou za rok. Léky je nutné podávat doživotně.

Jestliže pozorujete u svého pejska některé z výše uvedených příznaků, neváhejte se obrátit na ošetřujícího veterinárního lékaře. Čím dříve se případné onemocnění zjistí, tím lépe.

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

ROK S COVIDEM

PROČ JE V TÉTO DOBĚ PRO SENIORY DŮLEŽITÝ DOBRÝ ZRAK?

Senioři patří mezi skupinu obyvatel, na niž omezení kvůli pandemii covid-19 velmi dopadla. Ve snaze ochránit se před nákazou zůstali často „uvěznění“. Zřejmě i v důsledku toho víc než čtvrtina seniorů nebyla během uplynulého roku u očního lékaře. Každý desátý senior dokonce nenavštěvuje oftalmologa vůbec!

Z průzkumu agentury STEM/MARK pro oční kliniku NeoVize* však vyplynulo, že dvě třetiny seniorů mají aktuální problémy s viděním. Přesto víc než čtvrtina lidí nad 65 let o svůj zrak nepečuje. Zrak je přitom nejdůležitějším smyslovým orgánem. Vnímáme jím až 80 procent podnětů v okolí. S postupujícími lety dochází k jeho slábnutí a také se přirozená oční čočka zakaluje, takže se po 60. roce začíná často objevovat šedý zákal neboli katarakta. Ve věkové kategorii nad 75 let už postihuje každého druhého. Proto je pravidelná kontrola u očního lékaře důležitá a v případě diagnózy katarakty odborníci doporučují co nejdříve podstoupit operaci.

LEPŠÍ ZRAK ZNAMENÁ KVALITNĚJŠÍ ŽIVOT

Kvůli zhoršujícímu se zraku jsou mnohdy senioři nuceni omezit své aktivity, kterým se dosud věnovali. „Setkáváme se s tím často, zejména u vzdělávacích aktivit, kde se pracuje s textem, s pracovními materiály, a to i přesto, že jsou připraveny ve velikosti uzpůsobené seniorům. I u on-line aktivit narážíme na to, že je někteří účastníci navštěvují méně, protože jim to nedělá dobře na oči,“ uvádí Iveta Luxová, ředitelka členské organizace RS ČR Právě teď! o. p. s.

Šedý zákal v pokročilém stadiu negativně ovlivňuje zrak, člověk postupně přichází o zdroj vizuálních informací z okolí, což mívá v konečném důsledku vliv i na jeho vitalitu a psychickou a fyzickou kondici. Odborníci dokonce tvrdí, že odstranění katarakty může být i prevencí atrofie mozku z důvodu stařeckých změn. „Výsledky australské studie Blue Mountains

Eye Study prokázaly, že operace šedého zákalu následně snižuje riziko časného úmrtí, a to až o 40 procent, protože lidé mají mnohem větší vitalitu, lepší psychiku, lépe spí,“ upozorňuje MUDr. Lucie Valešová, pri-

márka Oční kliniky NeoVize Praha. Obavy z odstranění katarakty přitom nejsou namístě. V současnosti se jedná o nejčastější oční chirurgický zákrok. Provádí se ambulantně, trvá okolo dvaceti minut, je bezbolestný a základní operaci se standardní monofokální čočkou plně hradí pojišťovny. Navíc i rekonvalescence je velmi rychlá.

UŽ DEN PO OPERACI SE SVĚT ROZJASNÍ

Při zákroku vyjme chirurg zakalenou čočku a vymění ji za umělou. Dnes je navíc na trhu široký výběr nitroočních čoček, takže si lze připlatit například i za čočku asférickou, která zlepšuje vidění ve zhoršených světelných podmínkách, torickou, korigující astigmatismus, či trifokální. Ta umožňuje dobré vidění na tři vzdálenosti: na blízko (např. při čtení), střední vzdálenost (na monitor) i na dálku. „Na naší klinice implantujeme stovky trifokálních čoček ročně a pacienti jsou možností zbavit se brýlí na čtení nadšeni. S jejich odložením roste i jejich sebevědomí a aktivní přístup k životu,“ říká doc. MUDr. Šárka Skorkovská z Oční kliniky NeoVize Brno. A za jak dlouho se výsledek dostaví? „Už první pooperační den je vidět výrazné zlepšení vidění, ale ještě to není dokonalé, pacient může vnímat mírnou mlhu, rozostření světla. To ale během několika dnů odchází a pacient, pokud má zdravou sítnici, vidí ostře a je spokojen,“ popisuje MUDr. Valešová.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- Lidé nad 60 let by měli navštěvovat očního lékaře každý rok.
- Potíže se zrakem se vyhýbají jen necelé čtvrtině seniorů (23 %).
- K hlavním příznakům šedého zákalu patří rozostřené a zamlžené vidění, citlivost na silnější světlo a oslnění, někdy také zdvojené vidění, zkreslený obraz pozorovaného předmětu či rostoucí krátkozrakost. Běžné je také odlišné vnímání barev.
- Po diagnóze šedého zákalu by senioři neměli operaci odkládat, při pokročilém stadiu je zakalená čočka tvrdší a její vyjmutí pro chirurga náročnější.
- Umělé nitrooční čočky zůstávají v oku po zbytek života.
- Nejvíce k rozhodnutí podstoupit operaci šedého zákalu přispívá doporučení lékaře (94 %) v kombinaci se zhoršeným viděním u pacienta (91 %).
- Mezi nebezpečná oční onemocnění, kde riziko stoupá společně s věkem, patří také glaukom, tedy zelený zákal, který na sebe dlouho neupozorňuje žádnými příznaky a postižený tak nemá šanci jej sám rozpoznat. Na rozdíl od šedého zákalu není nemoc vyléčitelná – změny jsou nevratné a mohou vést k oslepnutí.

* Kvantitativní výzkum provedl STEM/MARK pro oční kliniku NeoVize v listopadu 2020. Byl realizován na reprezentativním vzorku 500 českých seniorů ve věku 65 a více let.



Jed'te s námi do Itálie!

**SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII
DEVĚT DNŮ ZÁŽITKŮ**



3.—12. ZÁŘÍ

KEMP FONTANA MARINA

Fontana Marina se nachází v krásném centru Campofilone. Je to známá turistická oblast ve středu Itálie blízko slavné Riviera delle Palme. Fontana Marina má svoji vlastní pláž s přístupem přímo z kempu.



UBYTOVÁNÍ

Bungalov nebo mobilní domy. Samozřejmostí je povlečení, ručníky, vybavená kuchyně s lednicí, televize, klimatizace, WiFi.



ŠIROKÁ NABÍDKA AKTIVIT

Možnost zapůjčení kol, výlety na člunu, jízda na koni, exkurze vín a tradičních pokrmů, výlet do Pedaso s astronomickou observatoří nebo do Grottamare.



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ S NAŠIMI INSTRUKTORY

V areálu jsou prostory pro fitness aktivity, kde se s námi můžete účastnit zdravotního cvičení.



CHTĚLI BYSTE S NÁMI JET A CHCETE VĚDĚT VÍCE?

NAVŠTIVTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY **WWW.SENIORFITNES.CZ**,
NEBO NÁM ROVNOU ZAVOLEJTE NA **+420 774 178 708**

SUDOKU

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

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



VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z únorového vydání DS:
CHYTLA SE NA HÁČEK KOLEM PASU.

Na výhry se mohou těšit: Petr Bednařík z Příbrami, Miroslav Seidl z Mostu, Bohumil Reml z Olomouce, Vlasta Jírová z Rakovníka a Miloslava Prachařová z Bojkovic.

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 (11) – Helena Čilková

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do
15. července 2021.

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

► SOUTĚŽ LABETA

Správná odpověď byla:

C – Kyselina citronová

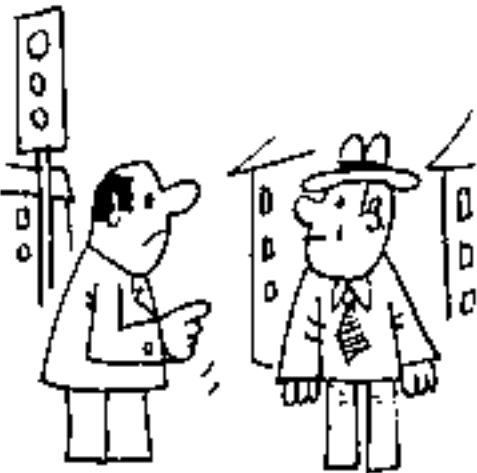
Balíček produktů Labeta získávají: Hana Mužíková z Hradce Králové, Iveta Zachariášová z Mostu a Miroslav Pokorný z Plzně.

► SOUTĚŽ RED3

Správná odpověď byla:

C – slivoň africká, maca peruánská, sibiřský ženšen

Výhru získávají: Rudolf Kluna z Mostu, Jiří Mika z Karlových Varů a Aleš Jaroněk z Valašských Klobouků.

	BOČNÍ STRANA	ADÉLA dom.	1	DOPLNĚNÉ	TROPICKÁ DŘEVINA	M	PŘED-LOŽKA	LARVA CHROUSTA	DRUH PRHY	SETNOUTI	M	ZÁZRAK	OPLODNIT PYLEM	NAPLNIT KAPÁNÍM
TLUPA						ŘEMEN KOLEM PASU zast.					RUSKÝ VELETOK			
KONCERTNÍ SÍN						CUKRÁŘSKÝ VÝROBEK RUSKÝ SOUHLAS					IZOLAČNÍ LEPENKA PŘED-LOŽKA			
STEJNÝ OBYČEJ														
M	RACHMANINOVŮVA OPERA	LAHODNÝ POKRM BRAZILSKÁ BAVLNA					JM. ZPĚV. PAVONNE SMĚS KOŘENÍ					SOLMIZ. SLABIKA OKRASNÝ PARKOVÝ PTÁK		
JM. PUČÁLKO-VIC ŽIRAFA						PLOD TOMELU NÁPĚV					OBUVNICKÉ LEPIDLO SPÍLATI			
LIDSTVO					ZÁHROBÍ zast. PTÁK PODOBNÝ VRANĚ					MAGMA VYTČENÝ CÍL kniž.				
INU nář.				VYSOKÝ KOPEC NÁHRAŽKA BILKU					KÝVAT ŠKODLIVÍ MOTYLČI					
MÍTI KAŠEL								TĚLOCVIČ. ÚKON KARABÁČ nář.				UKAZOV. ZÁJMENO 2		
SLAVNOST							RESPEKTIVE BIOGRAF ob.						MLÁDĚ SKOTU	OBYVATEL APENIN. POLO-OSTROVA
M	OZDOBNÝ PÁS KE KIMONU	ŽLUTO-HNĚDÉ BARVIVO VČELÍ PRODUKT				KORNOUT-NICE SVĚTOVÁ STRANA					RUSKÉ UKAZOV. ZÁJMENO OKRAJ STŘECHY			
OKRESNÍ MUZEUM zkr.			ZATAJOVATI SPZ OKR. ROKYČANY							OJEZDIT ZN. KOSMETIKY				
SKOPOVÉ MASO								VLK Z KNIH DŽUNGLÍ HUDEBNÍ DÍLO						
MODLA					HORLITEL									
						M	LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA	JOSEF dom. KUS DŘEVA					VELKÉ MOUCHY	KLUIŽIŠTĚ ruský
						NÁSTUP VĚZNŮ slang.					PŘÍSTAVNÍ DILNA			
						ÚKRYT JEZEVCE					DRUH ZBĚHOVCE OCHRANNÉ ZAŘÍZENÍ			
						OLGA dom.				ŠPALKOVÝ ŮL KANČÍ ŠPIČÁKY				
						SOLMIZ. SLABIKA			PŘESVĚDČENÍ IN. FOTB. PANENKY					
						KDO ANALYZUJE								
						ČÁST KOSKÉ NOHY						ODEON MANA, KAKI NAVA, YVA ALEKO	MINAS LAKTAL DA, KATOK	

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.

JEDUŠ DOBOU
2121

**PRO SENIORY
ZDARMA!**

2121

OTESTUJTE SVŮJ POTENCIÁL V CENTRU BEZPEČNÉ JÍZDY

REGISTRUJTE SE NA WWW.JEDUSDODOU.CZ

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

Co Vás na kurzu čeká?

- › krizové brzdění a zvládnutí smyku
- › zdravotní stav
- › 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

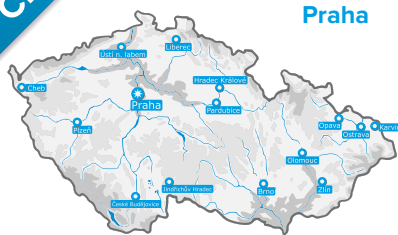
Financováno z fondu zábrany škod



Česká kancelář
pojistitelů

PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



Praha

222 560 135-137
222 560 142

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 spolkůDALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
30. ČERVENCE

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

**BRNO:**Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414**Telefon:** 545 222 212 a 545 222 215**Úřední hodiny:**

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

E-mail: poradna.brno@rscr.czVedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.**ČESKÉ BUDĚJOVICE:**

Ul. Boženy Němcové 1824/8

Telefon: 776 060 845**E-mail:** Jc.rscr@seznam.cz**Úřední hodiny:**

Úterý a středa vždy 9–13 hod.

Předsedkyně KRS JČK

je Mgr. Alena Nohavová.

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.cz

nebo 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, 2. 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: 596 104 222,

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.czVedoucím regionálního pracoviště
je Ing. Oldřich Pospíšil.

Webové stránky

krajské Rady MS kraje:

www.ms-seniors.cz**Telefon na rajskou Radu:** 596 104 221

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 JUDr. Miloslav Hora.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

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

Předsedou KRS ZK je Libor Pilka.

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

Babička roku 2021 FINÁLE



pátek 19.11. 2021
CELOREPUBLIKOVÉ FINÁLE
V OLOMOUCI

DOBA
seniorů

Mediálními partnery jsou
měsíčník DOBA SENIORŮ a TV ŠLÁGR

Šlágr



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka

RS
CR KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

ANDEĚL
NA DRÁTE

SDC SunDrive

arriva
company

KIDSOK

GS Condoro
DIAMANT

SENIOR
TRAVEL

FANTASY
TRAVEL

AGE
CENTRUM

HOTEL
BRDÝ

M
HOTEL MAS

Vide@Shot

Olomoucký kraj

mediální partnerů

DOBA
seniorů

Šlágr

RS
ČR Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolek