

DOBA seniorů

Č. 8 / XVI. ROČNÍK SRPEN 2020 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 15
SOUTĚŽ
O PŘÍPRAVKY NA
ŽELÍROVÁNÍ OD FIRMY
LABETA

12

POZVÁNKA

Objevte
s námi
svosty
v podzemí

22

PRÁVNÍ PORADNA

Co dělat,
když nesouhlasíte
s vyúčtováním
za telefon

25

VETERINÁRNÍ PORADNA

Virová
imunodeficiency
koček
jménem

26

ZDRAVÍ

Steoartróza
postihuje
až 40 procent
šedesátníků!

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

OLGA WALLÓ

„NEJLEPŠÍ JE DABING,
KTERÉHO SI ČLOVĚK ANI NEVŠIMNE.“



SENIOR MĚSÍCE

Předseda Rady seniorů slaví životní jubileum

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v uplynulém období opět začal narůstat počet pacientů, kteří onemocněli novým virem, a nemoc covid-19 se opět šíří Českou republikou. Proto vás v tipech na výlety i v pozvánce stále zveme spíš do přírody než do uzavřených prostor.

O situaci z měsíců uplynulých, které byly pandemií poznamenány, i o plánech dalších hovořili zástupci Rady seniorů jak na setkání s vedením České televize, tak s ministrem zdravotnictví. A protože témat, otázek i doporučení může být opravdu hodně, dohodli jsme se s ředitelem ČT Petrem Dvořákem i s panem ministrem Vojtěchem na rozhovoru. Přineseme vám je v dalších vydáních. Dnes se můžete dočíst o tom, co se na zmíněných schůzkách probíralo, stačí nalistovat stranu 4.

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.

V rozhovoru vám představíme dámu, u které znáte spíš její hlas, neboť herečka Olga Walló je v první řadě vynikající a velmi vyhledávanou dabérkou. Co na sebe Evě Procházkové prozradila, zjistíte na straně 16.

K soutěži o přípravky značky Labeta se tentokrát přidává i soutěž z ranku zdravotního, a to o přípravky na klouby. A nechybí tradiční sudoku a křížovka.

Příjemnou zábavu u srpnové Doby seniorů přeje

Lenka Desatová

OBSAH

03 SENIOR MĚSÍCE

03 Předseda Rady seniorů slaví životní jubileum

04 Z RS ČR

04 Vedení Rady seniorů se sešlo s vedením České televize

06 Předseda Rady seniorů se sešel s ministrem zdravotnictví

05 DS PŘEDPLATNÉ

06 DS AKTUÁLNĚ

06 Věřící nebo nevěřící.

Osamělí senioři si chtějí povídat všichni

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

8 Ze života krajů

8 MDŽ se vydařilo

8 Setkání v Kravařích

9 Setkání dětí a seniorů

9 Pardubičtí šli za Ležáky

10 Šlágrlavička pokřtěna

10 Senioři na zámku Dětenice

11 Turnaj tříčlenných týmů v pétanque

11 Trička i levandule

11 Senioři a životní prostředí

12 POZVÁNKA

12 I v podzemí je co obdivovat

ROZHOVOR



strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Olga Walló

20 SERIÁL

20 51. díl – Kulatá dobrota z lázní

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Bytová poradna

23 Právní poradna

24 Kosmetika

25 Veterinární poradna

26 Zdraví

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

15 Soutěž Labeta

27 Soutěž o přípravky GS Condro

28 Sudoku

28 Básnička

28 Vtipy

29 Křížovka

30 TIPY NA VÝLETY

PŘEDSEDA RADY SENIORŮ SLAVÍ ŽIVOTNÍ JUBILEUM



V této rubrice představujeme zejména seniory, kteří nezištně pracují pro své vrstevníky, avšak jejich jména jsou většinou známa jen lidem v jejich okolí. Dnes tomu bude jinak. Své životní jubileum totiž slaví muž, který stojí v čele Rady seniorů od jejího vzniku – předseda Zdeněk Pernes.

rokou členskou základnu, ale i vážnost. Politici na všech stupních samosprávy s našimi zástupci jednají a myslím si, že smysl naší činnosti pochopili a většinou ji i aktivně podporují.“

Za dobu, co stojí Zdeněk Pernes v čele Rady seniorů, se podařilo založit a lidově řečeno rozhýbat k bohaté činnosti krajské Rady seniorů ve třinácti krajích ČR. Krajské rady pořádají každoročně stovky akcí, a to kulturních, sportovních i vzdělávacích, z nichž mnohé generace opravdu propojují.

EXTRA INFO

Rada seniorů České republiky disponuje reprezentativní mírou suverenity k výkonu vyjednávacích, konzultativních, dohodovacích, informačních, iniciativních, kontrolních, mezigeneračně sjednocujících a poradních funkcí ve vztahu k vládě, k rezortům, k Parlamentu a k dalším ústavním činitelům v zastoupení všech asi 2 420 000 příjemců starobních penzí v České republice. Založena byla 31. května 2005, její zaregistrování bylo ukončeno dne 4. července 2005. Nad novým sdružením tehdy převzal záštitu tehdejší ministr práce a sociálních věcí Zdeněk Škromach. Jejím posláním je vytváření otevřené společnosti pro všechny generace, koncipování mezigeneračních vztahů, dialogu a tolerance, aktivizace starší generace pro duchovní, kulturní, sociální a společenský rozvoj.

Je to symbolické. Své významné výročí slaví letos i Rada seniorů ČR, a to 15 let své existence. Její předseda pak slaví v srpnu 70. narozeniny.

Jeho tvář znáte ze stránek našeho časopisu, z webových stránek Rady seniorů, ale také třeba z televizní obrazovky, kde se k seniorským tématům vyjadřuje. V čele sjednoceného seniorského hnutí stojí od jeho prvpočátku. Ještě před vznikem samotné Rady seniorů totiž působil i v Koordinačním výboru organizací důchodců a zdravotně postižených, z něhož v květnu 2005 Rada seniorů vznikla.

„Cílem Rady seniorů od samotného počátku bylo vést starší občany k tomu, aby se sami aktivně zapojovali do veřejného dění, a tím přispívali ke zlepšování svých životních podmínek,“ vysvětluje Zdeněk Pernes. „Chtěli jsme a chceme, aby senioři byli vnímáni jako součást společnosti, jako lidé, kteří pro tuto zemi odpracovali desítky let, a proto si zaslouží úctu a také podmínky pro důstojný život v období, jemuž se říká podzim života. Snažíme se o budování mezigenerační solidarity a pozitivních mezigeneračních vztahů. Nesedíme jen s rukama v klíně, ale konáme. Za dobu, co Rada seniorů vznikla, si vybuodovala nejen ši-

Samotná centrála v čele s předsedou se pak orientuje na připomínkování zákonů, které se seniorské populace dotýkají a ovlivňují kvalitu jejího života. Rada seniorů je aktuálně připomínkovým místem čtyř ministerstev, její zástupci působí ve vládních komisích. Jedním z největších úspěchů, kterého Rada seniorů za dobu své existence dosáhla, byla změna valorizačního vzorce, podle něhož se vypočítává valorizace penzí. Zde se podařilo Zdeňku Pernesovi přesvědčit členy komise pro důchodovou reformu, ač měl pouze poradní hlas, že je třeba vzít v potaz spotřební koš seniorů, který se liší od spotřebního koše lidí ve věku produktivním, v novém vzorci se také promítá 50procentní růst mezd, nikoli jedna třetina, jak tomu bylo dřív. To vše vede k vyššímu navýšení penzí každým rokem. Navzdory tomu si předseda Rady seniorů uvědomuje, že i tak je současná kupní síla proti ostatním evropským zemím nízká a je třeba tedy podnikat další kroky.

Za další úspěchy považuje Rada seniorů například zavedení bezplatného očkování proti pneumokokové infekci pro osoby starší 65 let či znovuzavedení slevy nejen na železnici, ale v dopravě vůbec.

Rada seniorů se také aktivně snaží řešit i problém osamělých seniorů žijících v nájemních bytech, kde těžko platí vysoké nájemné. Nicméně zákon o sociálním bydlení ani jiné přijatelné řešení se zatím prosadit nepovedlo.

Za Zdeňkem Pernesem i Radou seniorů je po 15 letech v čele vidět velký kus práce. A my mu spolu s jeho blízkými přejeme hodně sil a pevné zdraví i do dalších let.

VEDENÍ RADY SENIORŮ SE SEŠLO S VEDENÍM ČESKÉ TELEVIZE

Jako každý rok se sešlo užší vedení Rady seniorů a České televize, aby probralo spolupráci v uplynulém období a zároveň i plány do budoucna. Letošní setkání se vymykalo těm předchozím, neboť se konalo v době po stavu nouze.

To se ostatně promítlo už do úvodního slova předsedy Rady seniorů Zdeňka Pernese, který poděkoval vedení České televize za její aktivitu v době nouzového stavu. Tlumobil poděkování nejvyššího orgánu Rady seniorů – kolegia – za rychle spuštěný projekt ČT 3, tedy televizního kanálu pro seniory. Podle ohlasů, které na něj Rada seniorů má, je to projekt bezesporu úspěšný a také prospěšný. To ostatně potvrdil následně i ředitel ČT Petr Dvořák. Sledovanost kanálu předčila počáteční očekávání a zpětná vazba od diváků je velmi pozitivní. „O kanálu pro seniory jsme již nějakou dobu uvažovali, takže jsme měli z čeho vycházet. V době, kdy byl vyhlášen stav nouze a obrátil se na nás i předseda Rady seniorů, jsme se rozhodli jej spustit,“ shrnul stručně Petr Dvořák a dodal, že původně měl projekt skončit stavem nouze, ale zájem diváků si takříkajíc vynutil pokračování. Je tu však jedno ale... „Rádi bychom kanál udrželi i do budoucna, jeho další fungování je však otázkou financí,“ vysvětlil generální ředitel Petr Dvořák.

Šéfredaktor zpravodajství Petr Mrzena zpracoval přehled, jak se senior-



ská témata objevují ve zpravodajství veřejnoprávní televize. Obě strany se shodly na tom, že se jim Česká televize věnuje intenzivně, a to na obrazovce i na zpravodajském webu. „Seniorské téma se objevuje takřka denně. A pro mě je to důkazem, že se spolupráce zažila a funguje,“ uvedl Petr Mrzena.

Místopředseda Rady seniorů Václav Roubal následně vyzdvihl témata, která mají vliv na celou společnost a na obrazovkách si našla své místo. „Podle mých informací jsou velmi oceňována. Hovořím o tipech a radách pro ty, kteří jsou odkázáni na pomoc jiných, jsou nepohybliví, hendikepovaní. Tyto rady a návody je povzbuzují a stejně tak jsou pří-

nosem i pro jejich okolí.“ Dále ocenil i pořady mapující významné historické události a výročí ze všech úhlů pohledu, k čemuž se připojil i statutární místopředseda RS ČR Milan Taraba. „Je patrná vaše snaha ukázat historické události ze všech úhlů pohledu a v širších souvislostech, tedy maximálně objektivním způsobem.“ „Zejména na kanálu ČT 2 se opravdu snažíme maximálně reflektovat výročí, a to jak osobností, tak událostí, a jsem rád, že se naše snaha setkává s ohlasem,“ reagoval na jejich slova programový ředitel ČR Milan Fridrich.

Lenka Desatová

Foto: autorka

PŘEDSEDA RADY SENIORŮ SE SEŠEL S MINISTREM ZDRAVOTNICTVÍ

S ministrem zdravotnictví ČR Adamem Vojtěchem se sešel předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes. I tato schůzka se z větší části točila kolem onemocnění covid-19.

Zdeněk Pernes nejprve poděkoval ministru i všem zdravotníkům za jejich činnost v době koronavirové krize a tlumočil i poděkování celého

kolegia Rady seniorů. Posléze se zeptal, zda by nebylo možné, aby příjemci starobních penzí měli testy na onemocnění covid-19 zdarma, pokud

o test požádají. „Pokud někdo přišel do styku s osobou pozitivní nebo má příznaky nemoci, pak je automaticky testován zdarma. V případě, že

by měl senior obavy, může vyhledat lékaře, který ho vyšetří a pokud shledá důvod, pošle ho na testování. I v tomto případě je to v rámci zdravotního pojištění, tedy zdarma," vysvětlil s tím, že se domnívá, že toto je dostatečné a Zdeněk Pernes mu dal za pravdu.

Předseda Rady seniorů posléze apeloval na pana ministra, že je třeba zajistit dostatek vakcín proti tomuto onemocnění, ministerstvo se nějakým způsobem snaží ji pro občany ČR zajistit. „Kdy vakcína bude, na to se názory různí, nicméně s jednou z velkých farmaceutických firem jsme v kontaktu a aktivně se angažujeme v jednáních, která vede Evropská unie v čele s Německem. Je to velmi důležité, protože pro velké společnosti je celá Evropská unie za-

jímavý trh, ale malá Česká republika už tolik ne. Děláme vše pro to, aby dostatečné množství vakcín bylo. Primárně pro složky záchranného systému a dále pro osoby ohrožené, kam samozřejmě patří i senioři," vysvětlil Adam Vojtěch.

Posléze hovořili oba muži o možném vývoji na podzim a předseda Rady seniorů poukázal na obavy, aby se v podzimních měsících, pro něž jsou typické nemoci z nachlazení, nezaměňovaly příznaky nákazy covidem-19 právě s příznaky nachlazení či chřipky. V této souvislosti se stočila řeč na očkování proti chřipce, které je pro seniory zdarma, a přesto je proočkovatost poměrně nízká.

Zdeněk Pernes pak otevřel ještě dvě otázky, a to, zda ministerstvo neuvažuje o tom, že by senioři měli zdarma



i očkování proti klíšťové encefalitidě. A v neposlední řadě připomněl i snahu, aby povinné prohlídky řidičů-seniorů byly prováděny v rámci pravidelných preventivních prohlídek.

Lenka Desatová

Foto: autorka

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@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, 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.

VĚŘÍCÍ NEBO NEVĚŘÍCÍ. OSAMĚLÍ SENIOŘI SI CHTĚJÍ POVÍDAT VŠICHNI



Seniorský věk je dobou, kdy člověk nejen tráví čas v čekárnách ordinací doktorů, ale zejména pak rekapituluje svůj život, přemítá nad budoucností nebo bojuje se strachem se závěrem života. Někdo o duchovních věcech hovoří s přáteli či rodinou, jiný věci raději řeší v tichosti, o samotě. Často se ale nakonec vlivem okolností stává, že na duchovní sdílení parták chybí. V tom případě mnohdy pomůže duchovní služba seniorům, kterou zajišťují domovy pro seniory, neziskové organizace a zejména pak církve a samotní duchovní.

„Rozhovory se seniory mají trojí podobu. Jde o takzvané narozeninové návštěvy, které vyžadují přípravu, zjišťování vztahů v rodině, biografie i potenciálních problémů oslavence. Jejich charakter je sice zprvu slavnostní, ale dál se při nich postupuje do hloubky a řeší se mnohdy skryté bolesti. Druhými jsou intervenční hovory, které se vedou zejména, pokud dojde k úmrtí blízkého. Jde o psychologickou pomoc seniorovi a nabídku řešení situace. Třetími jsou rozhovory s umírajícím, kdy se pomáhá jemu a jeho rodině s odchodem,“ vysvětluje Richard Vlasák, který působil jako evangelický vikář v Německu a coby praktikant ve Švýcarsku.

Obecnými tématy hovoru seniora s duchovním je to, jak zpovídanému nemoc či stáří změnila život, pomoc v hledání důvodů i strach z budoucnosti. „Ptají se, proč zrovna já mám tuto nemoc, čím jsem si to zasloužil. Ptají se, co bude dál, co bude s rodinou. Trápí je samota či starost o jiného člena rodiny. Na mnohé otázky neumíme odpovědět, ale pomůžeme se sdílením a utříděním myšlenek, což vede ke zklidnění dotyčného,“ popisuje praxi nemocniční kaplan Václav Mikula, člen Katolické asociace nemocničních kaplanů v ČR.

BOLEST V KORONAKRIZI

Rozhovory se seniory vedou duchovní prakticky denně a shodují se, že právě starší lidé jsou nejvíce socializováni v církvích. Jsou tím pádem nejčastějšími návštěvníky církví a jejich služeb. Víra a začlenění do církve se pro ně zejména v pokročilém věku



stává volnočasovou aktivitou – chodí na mše, do pěveckých sborů, zapojují se do příprav slavností i do diakonických služeb, pomoci druhým.

„Přijde mi, že například v Německu jsou duchovní služby seniorům rozvinutější. Církve pořádají pro starší lidi společné obědy, výlety a velmi oblíbené jsou přednášky všeho druhu. Církve se snaží o zaplnění volného času seniorů a pomáhají jim při krizích,“ doplňuje historik, teolog a novinář Richard Vlasák.

Duchovní pomoc či blízkost byly důležité zejména v koronavirové krizi, která doslova uvěznila seniory doma či v zařízeních. Senioři zůstali izolovaní od rodin a mnohdy i přátel dlouhé týdny i měsíce.

„Trpěli odloučením a byli vystresováni ze zpráv médií. Nedovedli si vysvětlit, proč nejsou povolené návštěvy a mnozí to brali tak, že na ně blízcí zapoměli. Panovala veli-

ce stísněná atmosféra,“ říká kaplan Václav Mikula.

Pomoc duchovních vyhledávají věřící i nevěřící senioři. „Těch, co si o povídání řeknou sami, je méně a jsou většinou věřící. Těch druhých, co si neřeknou, je víc, ale když už na povídání dojde, chtějí většinou další návštěvy. Někdy nás za klienty pošlou zdravotní sestry nebo nás osloví lidé při návštěvě někoho jiného. Vlivem lidského osamění si chtějí povídat nakonec všichni,“ uzavírá Václav Mikula.

Standardními duchovními službami českých církví pro seniory jsou pak pravidelné bohoslužby, ať už v kostelech, modlitebnách domů pro seniory, či v nemocnicích. Duchovní rovněž docházejí přímo domů ke svým klientům, a to na přání dotyčného či jeho rodiny.

David Peltán

JEDUŠ DOBOU
2020

**PRO SENIORY
ZDARMA!**

2020

OTESTUJTE SVŮJ POTENCIÁL V CENTRU BEZPEČNÉ JÍZDY

REGISTRUJTE SE NA WWW.JEDUSDOBOU.CZ

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

Co Vás na kurzu čeká?

- › krizové brzdění a zvládnutí smyku
- › zdravotně
- › 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

MDŽ SE VYDAŘILO

Kulturní dům v Chlumci zaplnili senioři, kteří přišli na poněkud opožděnou tradiční oslavu MDŽ. Akce, kterou pořádal Klub seniorů města Chlumec, musela být kvůli pandemii koronaviru odložena, příchodem to ale vůbec nevadilo. Každou přítomnou dámu uvítali starosta města Ing. Roman Zettlitzner a předseda klubu Zdeněk Balcar růží.

Při bohatém kulturním programu se v sále střídaly generace. Žáci z umělecké školy Chabařovice potěšili hrou na flétnu, tancem i zpěvem, o dobrou náladu se postaral i herec, bavič a zpěvák Milan Pitkyn, s kanánem vystoupil taneční soubor Hejno vran a k tanci a poslechu zahrála kapela Old boys. Ti dříve narození, kteří se na akce chlumeckých seniorů sjíždějí z celého okolí, si tento den opravdu užili.

Zdeněk Balcar

Foto: autor



SETKÁNÍ V KRAVAŘÍCH



Seznámit seniory se svou činností a s funkcí Rady seniorů si dala za úkol krajská Rada seniorů Moravskoslezského kraje. Míni se proto setkat ve všech okresech kraje s představiteli seniorských klubů a organizací. První z těchto setkání proběhlo na zámku v Kravařích a cestu na něj si našlo 26 zástupců organizací a klubů seniorů okresu Opava. Přítomné

nejprve přivítala starostka města Monika Brzesková, po ní se ujal slova předseda krajské Rady Pavel Gluc, který mimo jiné nabídl pomoc organizacím v různých oblastech života seniorů a vyzval je i k účasti na akcích, které krajská Rada organizuje – krajské sportovní hry, oslavy Mezinárodního dne seniorů, soutěž Senior kvíz či Miss babča a Senior štramák.

Zároveň je seznámil s možnostmi a podmínkami vstupu do krajské Rady. Pomyslnou tečku za setkáním byla prohlídka místního zámku. Poděkování krajské Rady za pomoc při organizaci patří městu Kravaře a Zámeckému klubu žen v Kravařích.

Pavel Gluc

Foto: autor

SETKÁNÍ DĚTÍ A SENIORŮ



Na tradiční setkání členů pod pergolou v Infocentru pro seniory, kam pravidelně přicházejí nejen členové svazu diabetiků, ale i senioři z celého města, zavítala návštěva. Tou byly strakonické děti, které zpestřily seniorům jejich dopoledne. A příslušníci obou generací se bavili náramně. Svaz diabetiků děkuje touto cestou městu nejen za nachystanou květinovou výzdobu, ale i za možnost toto využívat.

Marcela Štveráková

Foto: autorka



PARDUBIČTÍ ŠLI ZA LEŽÁKY



Akci inspirovanou Během míru Kladno–Lidice připravila krajská Rada seniorů Pardubického kraje. Využila skutečnosti, že se v regionu nachá-

zí obec Ležáky, kterou za 2. světové války postihl stejný osud jako Lidice, a uspořádala pochod Jdeme pro Ležáky. Přes padesát účastníků se sešlo

v centru Pardubic před budovou, kde mělo sídlo i pardubické gestapo. Odtud pak vyrazili pěšky k Zámku na východním okraji města, který je národní kulturní památkou. K pietnímu místu, kde byly děti z Ležáků odebrány svým matkám, položili kytici a poté se vydali na prohlídku objektu s erudovaným výkladem Františka Bobka.

Pestré složení dokresluje údaj o věku účastníků. Tou nejstarší byla 94letá seniorka, nejmladší čtyřletá vnučka dalšího účastníka. Vzhledem k zájmu seniorů se krajská Rada rozhodla vytvořit z této akce tradici a pochod Jdeme pro Ležáky hodlá organizovat i v příštích letech.

Vladimír Berounský

Foto: autor

ŠLÁGRLAVIČKA POKŘTĚNA

Všichni kolemjdoucí i ti, co čekají na tramvaj na zastávce Šibeník v Olomouci, mají nyní možnost usednout a odpočinout si na nové vyvýšené lavičce v prostoru mezi zastávkou a zdravotním centrem AGE centrum. Ta je výsledkem společného projektu krajské Rady seniorů Olomouckého kraje, AGE centra, statutárního města Olomouc a TV Šlágr.

Ti všichni mají podíl na tom, že nápad se podařilo zrealizovat. A protože TV Šlágr novou lavičku sponzorovala, nazvali ji při slavnostním křtu šlágrlavičkou. Jejím kmotrem



se stal rodák z Olomouckého kraje – zpěvák Pavel Novák, který křest moderoval a také na něm zazpíval. Role kmotrů se ujali ještě předsedkyně krajské Rady Milena Hesová, náměstkyně primátora statutárního města Olomouc Eva Kolářová a medicínská ředitelka AGE centra MUDr. Dagmar Malotová.

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje zároveň vyzývá všechny – pokud máte místo na šlágrlavičku i u vás, ozvěte se!

Milena Hesová

Foto: autorka

SENIORŮ NA ZÁMKU DĚTENICE



Kladenští diabetici si vyjeli na autobusový výlet. Během něj navštívili barokní zámek Dětenice. Nezůstali však jen u prohlídky tohoto skvostu, ale ujít si nenechali ani místní pivovar. Po obědě ve středověké hradní krčmě se vypravili ještě do nedaleké Sobotky, kde si prohlédli historický objekt Šolcova statku.

Eva Vlčková

Foto: Kůstka

TURNAJ TŘÍČLENNÝCH TÝMŮ V PÉTANQUE



Ostravské centrum spolku Seniors připravilo pro seniory turnaj v pétanque. Tříčlenné týmy se sešly v prostorech sportovního areálu TJ Ostrava, kde byla přichystána tři herní pole, takže soutěž rychle plynula. Vítězem se stalo družstvo bývalých ostravských celníků, a to po

bezchybném výkonu ve všech odehraných utkáních! Poděkování za podporu akce patří partneru dlouhodobého projektu Ostravským seniorům v roce 2020 – společnosti OZO Ostrava, s. r. o.

Jan Mika

Foto: Milan Fabián

TRIČKA I LEVANDULE



Hned dvakrát se v nedávné době sešly členky Svazu diabetiků a Sdružení zdravotně postižených na pravidelném a oblíbeném Tvoření. Během toho prvního se pod vedením lektor-

ky Marcely Novákové malovala trička. Dámy si tak vytvořily originální kousek oděvu. Jakmile rozkvetly levandule, sešly se znovu i s výše zmíněnou lektorkou, která je tentokrát

naučila vyrobit voňavou dekoraci – levandulový košíček.

Marcela Štveráková

Foto: autorka

SENIORŮ A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Město Hradec Králové poskytlo spolku Senioři Hradec Králové i dotaci, která se týká péče o životní prostředí. Cílem je propagovat a podpořit péči občanů o květinové záhony a okrasné keře na veřejném prostranství. Seniorský spolek provádí „mapování“ míst. Senioři tak obcházejí jednotlivé ulice s letáky i přihláškami, hledají a kontaktují ty, kdo pečují o květiny. Průběžně také záhony fotografují, aby na podzim bylo možné udělat z nich výstavu v Infocentru HK. Všichni, kdo se do akce přihlásí, budou odměněni poukázkou na nákup náradí či sadbového materiálu bez ohledu na to, jak velký či hezký je jejich květinový



záhon nebo okrasný keř. Měl by být také natočen krátký film. Bude propagovat jak záslužnou práci hradeckých občanů, tak i příslušné komise místní samosprávy, které se budou podílet

na financování malých symbolických odměn pro své sousedy.

Marcel Kraus

Foto: Jan Štěpánek

I POD ZEMÍ JE CO OBDIVOVAT

Výlet do přírody senioři milují, jenže když se rtuť teploměru šplhává ke třicítce, je to přece jen obtížnější... Nejen, že se ve vedru nic moc dělat nechce, ale někdy to může být i ze zdravotního hlediska spíše na škodu. Pokud se chcete vydat na výlet i v horkých dnech, zamiřte tam, kde se můžete ukrýt do podzemí. Věřte nevěřte, i tam je co obdivovat!

PODZEMÍ KRUŠNÝCH HOR



Stovkami kilometrů důlních chodeb, které jsou leckdy starší než 500 let, je protkáno podzemí Krušných hor. Ač to není tolik známo, hornická kulturní krajina Erzgebirge/Krušnohoří je zapsaná na Seznam světového dědictví UNESCO.

S prohlídkou můžete začít v Jáchymově, kde je mimo jiné Důl Svornost, držitel několika rekordů. Ve dvaceti patrech je vyraženo přes sto kilometrů chodeb. Jde o nejstarší důl v Jáchymově, nejdéle fungující důl ve střední Evropě a první důl na světě na těžbu radia. Těžilo se tu stříbro, později kobalt, arsen, nikl, bismut a v nedávné době uran. Nyní se v něm nachází zdroj léčivých radonových vod pro Léčebné lázně Jáchymov, které příležitostně nabízejí prohlídky nejvyššího patra podzemí.



Pár kilometrů od Jáchymova si můžete prohlédnout starý cínový důl Mauritius, nutné je však prohlídku předem rezervovat. Trasa měří přibližně 400 metrů

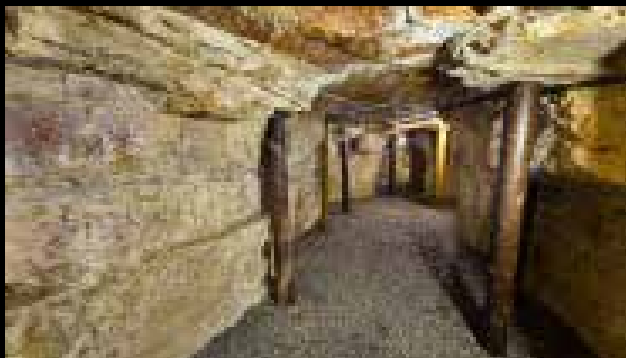
a vede převážně po rovině, hlavní atrakcí je ohromná podzemní komora na konci štoly, 65 metrů dlouhá, 4–9 metrů široká a v průměru patnáct, ale místy i 25 metrů vysoká.



Za návštěvu stojí i Důl Johannes, který byl v provozu bez výraznějších přestávek od 16. století do 70. let 19. století. I zde je nutná rezervace předem. Před prohlídkou dostanete přilby, pláště, rukavice a holínky, a pak už je jen na vás, který ze tří okruhů si vyberete. Nechte si ale dostatek času, neboť nejkratší zabere zhruba dvě hodiny! Trasy jsou ale fyzicky náročné a kvůli úzkým chodbám se nedoporučují silnějším osobám. Zápisu mezi památky UNESCO se dočkala i nejstarší cínová hornická oblast v Krušných horách kolem Krupky se štolou Starý Martin. Ručně tesanými chodbami půjdete více než kilometr dlouhou trasu. Tolik stručný výběr, nicméně jak Krušné hory, tak celá Česká republika, toho v podzemí nabízejí samozřejmě daleko více.



HISTORICKÉ PODZEMÍ S NEJŠIRŠÍ STUDNOU



V Mělníku je možné podniknout prohlídku části podzemí a středověké studny ze 14. století, která je přístupná 150 metrů dlouhou podzemní chodbou. Mělnické podzemí vznikalo od konce 13. století, spolu se stavbou města. První patro chodbového systému je v hloubce 8 až 10 metrů, třetí sahá do hloubky až 25 metrů. Vchod do podzemí byl téměř v každém domě v historickém centru, a tak byly jednotlivé stavby



propojeny. Na místo, kde je studna vyhloubena, upozorňuje v dlažbě náměstí Míru skleněná kruhová deska v kovovém rámu s nápisem. Studna hluboká 54 metrů byla vyhloubena při vzniku města, její průměr je 4,54 metru, čímž je tedy mělnická studna nejširší studnou v České republice. Podzemní chodbou se ke studni dostanete z Turistického informačního centra, odkud vycházejí skupinové prohlídky s průvodcem.

LAPIDÁRIUM I NĚKOLIKAPATROVÉ SKLEPY

Litoměřice jsou vyhlášené svou prodejní výstavou Zahradka Čech. Pyšní se ale také podzemím, které patří k nejrozsáhlejším v Čechách. Síť chodeb dosahující délky tří kilometrů původně spojovaly litoměřické kostely a kláštery.

Součástí podzemních chodeb byl i Radniční sklípek, jenž byl otevřen na jaře roku 1993 v historickém sklepě domu č. p. 21 na Mírovém náměstí v Litoměřicích. Prohlédnout si můžete i sklepy budované z hospodářských důvodů už od středověku. Mají celkem tři podlaží a jsou propojeny chodbami.



konce června do začátku září je denně od 11 do 15 hodin zajištěna průvodkyně. Odchod do podzemí je u vchodu do vinárny Radniční sklípek, kde každou půlhodinu čeká průvodce. K prohlídkám je zpřístupněna 366 metrů dlouhá část, v níž je zároveň lapidárium Oblastního vlastivědného muzea.



TÁBORSKÉ PODZEMNÍ CHODBY



Od počátku husitského osídlení vznikaly v Táboře městské sklepy jako nedílná součást hospodářského zázemí středověkého domu. Kromě uchovávání potravin a nápojů sloužily i jako útočiště před nepřítelem a před ničivými požáry. Rozloha táborských sklepů je obdivuhodná. Některé prameny uvádějí celkovou délku až 14 kilometrů. Mnohde vytvářejí tři patra pod zemí a klesají až 16 metrů pod dnešní úroveň terénu.

V roce 1947 došlo z podnětu architekta Vojtěcha Kraupnera k propojení sklepů několika domů, čímž vznikl prohlídkový okruh pro návštěvníky o délce asi 500 metrů. Okruh začíná ve sklepení staré radnice, kde je také umístěno lapidárium, a sleduje linii



domů na jižní a východní straně Žižkova náměstí. Končí v podzemí domu čp. 6 na severní straně náměstí. Zde nalezne návštěvník také malou expozici, která dokumentuje práci v podzemí v 15. století.



MÍSTO, KDE VZNIKAJÍ KAMENNÉ RŮŽE



Pod podlahou kolonády jsou prostory, kde vřídlovcem „obrůstají“ karlovarské kamenné růže. Pokud byste se tam chtěli podívat, není to problém, ve staré části vřídelního podzemí je zprovozněna turistická trasa. Zajděte do Vřídelní kolonády, kde se prodávají vstupenky, a pak už se můžete vydat do historického podzemí původní litinové kolonády, kde vás čeká zajímavá sbírka vřídlovců a sintrů. Zde také vznikají typické karlovarské kamenné růže.



Co s úrodou meruněk a broskví?

Dnes vám přinášíme další recepty, které jsme vybrali z tipů Labety, tradičního českého výrobce směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku. Zavařovat budeme tentokrát z broskví a meruněk a ani dnes nechybí soutěž. Tři výherci soutěže se mohou těšit na výbavu od Labety na celou želírovací sezonu!



Broskvové chilli chutney

1 balíček

Lako Labeta,

700 g broskví,

1 cibule,

1 stroužek česneku,

1 jalapeño paprička,

150 g BIO Třtinového

želírovacího cukru 3:1 Labeta, celý římský kmín, celá semínka koriandru, čerstvě mletý pepř, kůra a šťáva ze 2 limetek



Postup:

Broskve spaříme, oloupeme a nakrájíme nadrobno. Mezitím necháme ve vysoké pánvi nasucho rozvonět římský kmín a koriandr – pozor, snadno se můžou spálit. Hned potom přidáme všechny ostatní suroviny pokrájené najemno a dobře promícháme. Lako je důležité přidat pouze podle potřeby – abychom neměli chutney přesolené. Želírovací cukr přidáváme také postupně, podle chuti. Díky jeho želírovací složce nám chutney hezky zahustí a šťáva z limetek zase podpoří přirozenou kyselost a potlačí chuť cukru. Chutney zavařujeme ponořené ve vodě na plotně či v troubě, nebo plníme do horkých sterilizovaných skleniček a obracíme dnem vzhůru.

Nemusíte se bát, že by výsledné chutney nějak pánilo. Chilli tam dáte podle vlastní chuti a sladkost ovoce ostrost také stáhne. Recept je velmi variabilní, broskve můžete nahradit jiným ovocem.

Mangový džem s broskvemi

1 co nejzralejší mango, 700 g broskví, 800 g cukru, 1 Ovocný pektin Labeta, Kyselina citrónová Labeta šťáva z 1 citrónu



Postup:

Broskve je nejprve třeba naříznout, spařit a oloupat. Společně s mangem je nakrájíme nadrobno (směs můžeme podle chuti i lehce rozmixovat). Cukr smícháme s pektinem, spojíme s ovocem, přidáme citrónovou šťávu a přivedeme k varu. Průběžně ochutnáváme, chuť doladíme kyselinou citrónovou, která nám zároveň pomůže džem zakonzervovat. Pokud se při vaření objeví pěna, opatrně ji odebíráme. Hotový džem můžeme plnit buď do sterilizovaných skleniček a otáčet dnem vzhůru, nebo sklenice zavařit v troubě či v hrnci ponořené ve vodě.

Meruňkový džem s levandulí

1 kg meruněk, 1 balení BIO Třtinového želírovacího cukru 3:1 Labeta, kůra a šťáva z 1–2 citrónů nebo Kyselina citrónová Labeta, podle chuti lístky citrónové verbeny, levandulové květy

Postup:

Vypeckované, na čtvrtky pokrájené meruňky dáme do vhodného hrnce na přípravu džemu a smícháme s třtinovým želírovacím cukrem a přivedeme k varu. Necháme lehce probublávat, aby se některé kousky rozvařily. Kdo chce, může ovoce rozmixovat. Pro zvýraznění a vyladění chuti přidáme citrónovou šťávu nebo kyselinu citrónovou, což zároveň podpoří i samotné želírování. Jakmile má džem požadovanou hustotu, přidáme volitelně nasekané lístky citrónové verbeny, případně i nastrouhanou citrónovou kůru a sušené květy levandule. Horké plníme do dobře vymytých sklenic, které ideálně nahřejeme na 100° v troubě. Horký džem plněný do horkých sklenic už dál nezavařujeme, naplněné skleničky případně ještě vložíme zpět do trouby se zbytkovým teplem po nahřívání sklenic.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

K čemu se nejlépe hodí výrobek LAKO LABETA?

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

Své odpovědi posílejte do 15. srpna 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

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.

*„Nejlepší je dabing,
kterého si člověk ani nevšimne.“*

OLGA WALLÓ

Po celých 40 let jsme byli zvyklí její jméno nacházet v závěrečných titulcích zahraničních filmů jako režisérku a autorku českých dialogů. Olga Walló vystudovala filozofii a psychologii, poté se začala věnovat dabingu. Nejprve spolupracovala se svým otcem, známým režisérem K. M. Walló, který patřil k zakladatelům české dabingové školy, a na jeho práci posléze navázala. Co dělá dnes? I o tom nám paní Walló vyprávěla.

JAKÉ JSTE BYLA DÍTĚ?

Zvláštní. Rodiče se o mě moc nestarali, bylo to spíš naopak. Proto jsem byla taková ustaraná. Už to, že jsem v šesti letech napsala básničku o verce, která běhá stále v kruhu, tak trochu poodhaluje mé tehdejší po-city. Tatínek byl sirotek, který se od 12 let musel sám živit, a měl tezi, že každý pořádný chlap se vždycky uží-ví. Chtěl to i po mně, to mě vlastně dovedlo k cizím jazykům.

PŘÁLA JSTE SI JÍT V JEHO STOPÁCH, PRACOVAT JAKO ON?

Tatínek soudil, že dabing může dělat každý, tedy i já. Nechal mě, abych jeho práci „okoukala“. Nutil mě už v mých 14 letech vysedávat v ate-liéru a sledovat ho, tenkrát se mi samozřejmě nechtělo, později mi to pomohlo. Doufala jsem, že budu někomu k užitku, a to se mi, mys-lím, povedlo. Ale jak si vzpomínám, mým dětským přáním bylo stát se námořníkem. Toulat se, být volná. Uměla jsem šplhat po laně, po stro-mech, zdálo se mi to úžasné. Škoda, že z toho nic nebylo...

VAŠÍM PRVNÍM „DABINGOVÝM POČINEM“ BYLA POHÁDKA O SNĚHURCE, NA KTERÉ JSTE SPOLUPRACOVALA SE SVÝM OTCEM. MĚLA JSTE TU POHÁDKU RÁDA UŽ JAKO MALÁ?

Pohádky jsem moc neznala a dosta-la jsem se k nim vlastně až při práci. Jako dítě jsem se jich bála a k srdci mi nepřiřostly. Byla jsem divné dítě, už v předškolním věku jsem si četla Hraběte Monte Crista. Byla jsem tro-chu napřed, ale v pubertě se to srovnalo.

PRVNÍ DABOVANÉ FILMY U NÁS VZNIKALY NA KONCI ČTYŘICÁTÝCH LET...

Úplně první v roce 1949. Tak jako předtím vznikl zvukový film, rodi-la se i nová profese, dabing. První vlna režisérů, kteří založili českou dabingovou školu, byli většinou lidé nějak nepohodlní. Tatínek jako re-žisér nedostával práci a dabing byla šance na stálé zaměstnání v profesi. Dělal takzvaný autorský dabing, což znamenalo, že dostal film v originá-

le a „na klíč“ ho odevzdal v českém jazyce – překlad, písničky, dabing. Dnes už je to historická disciplína, všechno se dělá úplně jinak.

POŘÁDÁTE WORKSHOPY, TEDY SEMINÁŘE A DÍLNY, KDE SI ZÁJEMCI MOHOU VYZKOUŠET, CO JE DABING...

Dabing je velmi zajímavá disciplína, kde se každý může dozvědět i spou-s-tu věcí sám o sobě, o svém přístupu k práci, o komunikaci mezi lidmi. Je to – jako u filmu všechno – týmová práce. Vše je propojené, a aby byl vý-sledek dobrý, musí všichni ideálním způsobem spolupracovat. Lidé si čas-to myslí, jak je to jednoduché, ale te-prve když si sami zkusí dabovat, uvě-domí si, jak je to náročné „řemeslo“.

„Herec nemusí vypadat jako ten na plátně, nemusí být ani stejně starý, a dokonce nemusí mít ani stejně položený hlas. Jen nesmíte zaměnit chlapa za ženskou, to se prostě pozná a zní to falešně.“

VYSTUDOVALA JSTE FILOZOFII, PSYCHOLOGII – POMOHOLO VÁM TO NĚJAK VE VAŠÍ PRÁCI?

Pohybovat se mezi lidmi jsem se na-učila až k stáru, studia mi v tomto směru mnoho nepomohla. Ale tatí-nek soudil, že „titul se na vizitku hodí“... To už dnes tak úplně neplatí. Pro můj život to samozřejmě význam mělo, cokoliv, co se člověk naučí, ho nějak ovlivní. Na filozofii jsem šla z důvodů naivních, ale opravdu váž-ně míněných, přála jsem si dobrat se základů všech základů, kořenů prav-dy, potkat se se „skutečnými lidmi“. A pak jsem trochu zklamaná zjistila, že jsou tam lidé stejní jako všude jin-de – dobří i špatní, úplně normální.

JAK JSTE SI PRO DABING VYBÍRALA HERCE?

Něco jsem o nich musela vědět, znát je z divadla. Jako se člověku zalíbí hudba či obraz, zaujme vás i herecký

talent. Dabing je práce s emocemi, a taky pořádná řehole, řemeslo žada-jící kázeň. Je to i dobrodružství a pro skutečné herce to bývala i příležitost pracovat na rolích, ke kterým by se jinak nedostali. Své by o tom mohli vyprávět i takoví skvělí dabéři, jako je Valérie Zawadská či jako byl Miro-slav Moravec.

PRO DABING JE DŮLEŽITÝ ZRAK A SLUCH, PŘESTO VÍM, ŽE JSTE PRACOVALA I S HERCEM, KTERÝ VELMI ŠPATNĚ SLYŠEL. JAK SE NĚCO TAKOVÉHO MOHLO POVĚST?

Byl to velmi dobrý herec, který měl ke stáru se sluchem problémy a přál si, aby to nebylo poznat. Položila jsem mu ruku na záda a poťukáva-la do rytmu řeči, šlo nám to tak, že

nikdo nic nevěděl. Ke každému her-ci musíte najít ten správný přístup, ideálně se na sebe napojit. Když měl třeba někdo z herců delší pasá-že divadelního šepotu, což je velmi namáhavé na hlasivky, přicházela jsem domů a nemohla téměř mluvit, protože jsem to prožívala a mluvila v duchu spolu s ním.

JAK VNÍMÁTE SVOU ROLI REŽISÉRKY?

Zpočátku jsem se snažila vystupovat autoritativně, neměla jsem zkuše-nosti a myslela jsem si, že nejdůleži-tější je být „tvrdá paní režisérka“. Ale to člověka časem přejde, postupně jsem se stala „milou hosteskou“. Ne-jsem režisérka se skutečným tvůrčím záměrem, ale sloužím obrazu, který byl přede mnou. Hledám smysl textu.

CO JE V DABINGU OBTÍŽNÉ, CO VÁM „NEŠLO“?

► Třeba umírání. To jde na plátně špatně. Vzpomínám, jak jsme kdysi v Shakespearově Antoniově a Kleopatře zkoušeli monolog umírajícího a v detailu krev chrlicího a zájímavého se vojevůdce několik hodin, a stále to nebylo ono. Nakonec jsme to nechali na další den, já přišla domů unavená, pustila jsem si vodu do vany, k tomu si znovu říkala ty prokleté verše a potopila hlavu. A v tu chvíli jsem na to přišla – jak pracovat se vzduchovým sloupcem, jak „pozbyt dechu“ přesně tam, kde je třeba. Druhý den jsme to zkusili, a bylo po problému.

JE NUTNÉ, ABY BYL DABÉR PODOBNÝ TOMU NA PLÁTNĚ?

„Kuchyň“ dabingu je tajemství, moc se o tom nemluví, ale přesto prozradím – herec nemusí vypadat jako ten na plátně, nemusí být ani stejně starý, a dokonce nemusí mít ani stejně položený hlas. Jen nesmíte zaměnit chlapa za ženskou, to se prostě pozná a zní to falešně. Ve filmu Ginger

a Fred jsem do role transvestity obsadila technicky dokonalou Valérii Zawadskou, která je ale zcela jiného naturelu, a z mého hlediska to byl průšvih. Naopak ve filmu M. Butterfly, kde jde o velmi náročnou proměnu z ženské role na mužskou, se nám nádherně podařilo takové splynutí hlasů, kde si mužský a ženský hlas jakoby předaly role, na to jsem byla pyšná.

JSTE PRAŽAČKA S DOMOVEM NA ŠUMAVĚ, JAK JSTE SE OCTLA PRÁVĚ TAM?

Hledala jsem místo, kde je klid, kam bych mohla z Prahy „utéci“. Mám tam trvalé bydliště, svou knihovnu, přírodu hned za oknem. Ale přece jen – práci a kamarády mám v Praze, takže přejíždím sem a tam. Jako by ve mně „bojovaly“ mé městské a venkovské geny mých rodičů. Někdy mám pocit, že úplně nepatřím nikam. Ráda jsem cestovala do vzdálených končin – Himálaj, Peru, Barma, baví mě sledovat, jak se žije jinde.

CO PRÁVĚ DĚLÁTE, JAKÉ JSOU VAŠE PLÁNY?

Mohla bych si už dopřát odpočinek, ale mně to nedá. Jakmile se objeví nějaký zajímavý úkol, jdu do toho. Teď rozjízďím projekt Cadena Magica, vytvoření světově propojené sítě básníků. Na Jezerce máme kvalitní studio, kde natočíme básníka a „vyšleme ho“ do světa. On na oplátku zajistí překlad své básně do jiného jazyka a navíc ještě básně někoho jiného. Projekt se velmi rychle rozšiřuje a já díky tomu poznávám spoustu zajímavých lidí.

Mou další aktivitou je natáčení audioknih. Za tu možnost jsem vděčná, je to vlastně můj návrat do prostředí, kam myslím, že patřím. Znovu se setkávám s herci, s nimiž jsem léta pracovala, a poznávám nové. Teď jsme dokončili audioverzi románu Říkali mi Leni, kde čte, na housle hraje a zpívá Tereza Marečková, práce s hudebními motivy tu vytváří novou podvědomou významovou rovinu... V současné době natáčíme



OLGA WALLÓ

Kromě stovky filmů, které má na svém kontě jako režisérka českého znění, je i autorkou knih:

- ▶ **Dlouhá zima, poezie** (1997)
- ▶ **Věže Svatého Ducha, trilogie** (1999–2000)
- ▶ **Sekundární zisky: neutíkejte před rakovinou prsu** (2005)
- ▶ **Kráčel po nestejně napjatých lanech** (2007)
- ▶ **Jak jsem zabila maminku** (2008)
- ▶ **Na počátku byl kůň** (2010)
- ▶ **Jak nebýt v New Yorku: divná ženská za mořem** (2010)
- ▶ **Muž, který polykal vítr** (2012)
- ▶ **Příběhy zvířat** (2015)
- ▶ **Zpráva o nezdaru** (2020)

knihu doktora Honzáka Všichni žijeme v blázinci, kde se setkávám se starými přáteli z dabingu Milenkou Steinmasslovou a Jirkou Prágrem.

NAPSALA JSTE VÍC NEŽ DESÍTKU KNIH, CO BYLO IMPULZEM K TOMU, ŽE JSTE SEDLA A ZAČALA PSÁT?

Verše jsem psala odjakživa, takže má první kniha byla poezie. A následovaly příběhy, zčásti autentické, inspirované vzpomínkami mých blízkých. Ty, které se v naší rodině vyprávěly a předávaly mezi generacemi. Vztahy v naší rodině nebyly úplně idylické; po smrti rodičů jsem se najednou cítila svobodná a začala ty příběhy nahlížet jinak, s větším pochopením.

MYSLÍTE, ŽE V SENIORSKÉM VĚKU ČLOVĚK MĚNÍ NÁZORY?

Vadí mi, když se cení, co senioři JEŠTĚ dělají a JEŠTĚ zvládnou..., zdá se mi to ponižující. V našem věku ubývá úkolů, které je nutné plnit, není třeba se za něčím honit a něco si dokazovat. Zodpovědnost se předává dalším generacím. Člověk sám sobě odpouští chyby, netrápí se tím, co někdy udělal špatně, přestane ho zabíjet, jestli mu náhodou vítr neroz-

cuchal vlasy. Objeví se čistá radost z poznání, věci najednou vnímám s úplně jiným požitkem. Není kam běžet, a já bych si to chtěla vychutnat. Zatím se to daří jenom trochu.

CO BYSTE RÁDA VZKÁZALA NAŠIM ČTENÁŘŮM?

Až v pozdějším věku jsem našla citový klid, pocit dobrého vztahu, důvěry, zázemí – a jsem za to vděčná. Mému partnerovi je 88 let, je těžce nemocný, přesto prožíváme náš život

dobře. Nikdy není pozdě. Má zatím poslední kniha se jmenuje Zpráva o nezdaru, je to docela zábavné povídání o divadle a všechno tam důsledně a naschvál končí špatně. Tím se vlastně podobá nám, seniorům. Život pomalu končí, ale do té doby, než to přijde, je důležité užít si vše, co jen jde, využít energii, kterou člověk má k tomu, aby prožil co nejvíc radosti.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka



KULATÁ DOBROTA Z LÁZNÍ

Patří neodmyslitelně k českým lázním, jsou pochoutkou i suvenýrem zároveň. Je téměř nemyslitelné, aby ten, kdo stráví nějaký čas v českých lázních – a že jich je na našem území opravdu početně – nepřivezl svým blízkým krabici s kulatými dobrotami. Tušíte správně. Řeč je o lázeňských oplatkách.

Na to, kde se vzaly a kdo stál za jejich zrodem, neexistuje jednoznačná odpověď. Legenda praví, že jsou dílem kuchaře z premonstrátského kláštera v Teplé, který dostal jednou za úkol připravit pro hosty zákusek. Když přemýšlel, co hostům naservírovat, napadlo ho využít oplatečnice na pečení hostií. Jednoduché těsto z vody a mouky vylepšil přidáním cukru a mléka a mezi upečené oplatky prý nasypal směs oříšků, cukru a skořice. Pak spekl vždy dvě oplatky dohromady.

Tolik legenda. Podle jiného tvrzení se oplatky pekly v domácnostech a hospodyňky je prodávaly na trhu, tím se dostaly i k cukrářům, kteří je začali vylepšovat a prodávat ve větším množství. A tím se tato dobrota rozšířila.

Ať už je pravda jakákoli, faktem je, že se na našem území kulaté mlsání peklo už v 18. století, což naznačují i archeologické nálezy. V karlovarských penzionech, v nichž bydleli lázeňští hosté, se prý připravovaly už před rokem 1800. Nejdřív měla dobrota jen jednu vrstvu posypanou cukrem, teprve později se objevila varianta se dvěma oplatkami a cukrem uprostřed. Postupně se začalo k cukru přidávat další koření a ingredience pro ochucení (oříšky, mandle, skořice...) no a nakonec se objevily i jiné varianty – třeba čokoláda.

PŘELOM – ROK 1856

Pokud se něco ví zcela jistě, pak je letopočet, kdy došlo k přelomu a oplatky se dočkaly průmyslové výroby. První továrna spe-



cializující se na výrobu lázeňských oplatek se neobjevila v Karlových Varech, ale v Mariánských Lázních.

Roku 1856 ji v domě U Tří bažantů vlastnil cukrář Karel Reitenberger. Dlužno dodat, že Reitenberger měl poměrně blízko i k oné legendě o mnichovi, který oplatky vymyslel.

Byl totiž jeho synovcem. Tehdy dokázal upéct až 500 tisíc kusů oplatek za rok, což je množství jistě úctyhodné. Prodeji se ve městě dařilo tak, že netrvalo dlouho a výrobě oplatek se začalo věnovat víc pekařů.

A tak nepřekvapí, že v období první republiky bylo v Mariánských Lázních několik pekařů těchto oplatek, k nimž zase jezdilo mnoho učňů na zkušenou.

Mezi těmito uční byl i pozdější uznávaný mistr řemesla František Wittmayer. Ten nakonec v Mariánských Lázních





UNIKÁT – ČOKOLÁDOVÉ OPLATKY

Celé tři roky trvalo, než se podařilo vyhlášenému vídeňskému cukráři Josefu Homolkovi připravit první čokoládové oplatky. Povedlo se mu to jako prvnímu na světě, a tak není divu, že si postup nechal patentovat. Pro Mariánské Lázně bylo velkým štěstím, že Homolka přesídlil po druhé světové válce z Vídně a své patenty přenesl do znárodněného podniku.

ních zůstal. Oženil se tu a založil vlastní obchod. Byl to tah vskutku mistrovský. Wittmayer se vypracoval mezi nejvyhlášenější cukráře a jeho obchod prosperoval až do začátku 2. světové války. O jeho umu i věhlasu svědčí například zlatá medaile, kterou získal v roce 1908 na mezinárodní kuchařské výstavě ve Vídni.

František Wittmayer měl dva syny – Karla a Františka – oba šli v jeho šlépějích a převzali otcovo řemeslo. Jeden z nich pokračoval v otcově výrobě až do jejího znárodnění, ke kterému došlo v roce 1948. Přesl pak i do znárodněného závodu a přenesl do něj tradici svého otce.

OPLATKY Z MARIÁNEK NIKDY NEZMIZELY

Wittmayerovi nebyli samozřejmě jediní cukráři, jejichž provozovna byla znárodněna. Po kraji bylo takových podniků daleko víc. Jejich spojením vznikl následně podnik s názvem Karlovarské oplatkárny. Dlužno dodat, že v průběhu času se mnohokrát přejmenoval. Nakonec byl v roce 1974 pojmenován Kolonáda a tento název nese do dnešních dní.

Co se však nikdy nezměnilo, byla skutečnost, že výtečné oplatky se v Mariánských Lázních pekly a pečou stále, bez jakékoli přestávky. Kromě rozmanitých chutí se objevila i jiná varianta jejich tvaru, a to dnes již známé trojhránky. Ty se začaly vyrábět na konci 50. let v prostorách bývalé výletní kavárny Victoria v Máchově ulici v Mariánských Lázních. I tato novinka si získala velkou oblibu a patří dnes k poptávanému sortimentu.

Z KARLOVÝCH VARŮ DO BAVORSKA

K oblíbeným oplatkám patřily však nejen ty z Mariánských Lázní, ale i karlovarské. Proto se podívejme i na jejich historii. První pekárnu, z níž odcházely dobroty pod značkou Karlovarské oplatky – Barbara Bayer, založila v roce 1867 manželka karlovarského policisty Barbara Bayerová. Ta se pokusy, jak vylepšit oplatky, které pro hosty pekla, zabývala delší dobu. Vylepšila těsto, oplatky pekla až do zlatova, a přemýšlela také nad tím, jak zajistit rovnoměrné naplnění cukrem a další náplní mezi dvěma vrstvami.

Léta experimentování byla znát i na výsledku. Produkty z její pekárny návštěvníky Karlových Varů nadchly a brzy se staly velmi oblíbenými. O devět let později, v roce 1876, si odvezl ze svého léčebného pobytu balení oplatek i příslušník pruského dvora Joseph Schneider. Krátce nato přišla do pekárny objednávka z kanceláře samotného

císaře Viléma I. na týdenní dodávky oplatek.

Po Barbaře se řízení pekárny ujal její syn Karl Bayer. Rodinný recept na složení těsta i náplně oplatek samozřejmě uchovával v tajnosti. Využil však obliby pochoutky na císařském dvoře a začal je vyvážet do Španělska, Ruska, Nizozemska, Srbska, Bavorska a Uher. To už se samozřejmě oplatky vyráběly průmyslově a Karl výrobu zdokonaloval. Právě v jeho továrně se začaly oplatky balit do staniolu. Cílem bylo zabránit jejich zvlhnutí.

V roce 1899 bylo Bayerovo pekařství jmenováno císařským dvorním dodavatelem pro vídeňský dvůr. Oplatky získávaly mnohá ocenění na světových veletrzích. Rodina Bayerů si nechala patentovat řadu technických vynálezů, které sloužily k výrobě oplatek, především nová pekárenská zařízení.

Ani oplatkárny se nevyhnuly pády a krize. První velká přišla spolu s první světovou válkou, neboť kvůli válečnému konfliktu bylo zakázáno užívat pšeničnou mouku, máslo a cukr na průmyslovou výrobu sladkostí a později následoval i zákaz průmyslové výroby oplatek. Slavné jméno karlovarských lázeňských oplatek oživil syn Karla Bayera Karl mladší. Po jeho smrti stanul v čele továrny jeho bratr Herbert. Přišla druhá světová válka. A s ní zase hubené roky. Navíc Herbert narukoval, a aby toho nebylo málo, na sklonku války utrpěla pekárna značné škody při náletu na Karlovy Vary. Původní tajný recept zmizel z Varů do Bavorska v roce 1948 spolu s vysídlením Bayerových z Karlových Varů. A jejich potomci jej opatrují dodnes.

EXTRA INFO

LÁZEŇSKÉ OPLATKY V KAŽDÝCH LÁZNÍCH?

Psali jsme o patentech, které věhlasní cukráři přinesli do znárodněného podniku v Karlových Varech. Dnes ale můžete koupit oplatky i v Luhačovicích, Teplicích, Lázních Libverda... Jak je to možné? Inu, může za to ústřední výbor KSČ, který nařídil, že licence na výrobu oplatek musela být poskytnuta všem, kdo si o ni požádají. Od té doby je tak na trhu výrobců víc.

PŘEVOD DRUŽSTEVNÍHO BYTU

Paní A. S. je spolu s manželem letitým nájemcem družstevního bytu. Bytové družstvo získalo bytový dům privatizací domu a přilehlého pozemku a ještě nesplatilo úvěr bance za hypotéku. Proto jsou členové bytového družstva jako nájemci povinni splácet svému bytovému družstvu pravidelně každý měsíc určenou finanční částku v poměru ploch bytů. Oba manželé S. jsou ve věku, kdy uvažují, jak družstevní byt po dožití poskytnout plnoletému vnukovi. Mají sice syna, ale ten má bydlení vyřešeno. Paní A. S. navštívila bytovou poradnu s otázkou, jak by bylo možné záměr uskutečnit.

Bytový poradce neřešil důvody, které oba manžele vedly k záměru poskytnout družstevní byt vnukovi. Poučil jen klientku bezplatné poradny o možném postupu.

Vlastníkem bytu nejsou manželé S., ale je jím bytové družstvo. Manželé tedy nemohou byt na kohokoliv převést, protože jim jako nemovitost nepatří. Svědčí jim jen právo na základě nájemní smlouvy byt užívat. Toto právo však mohou i bez souhlasu vedení bytového družstva převést na třetí osobu za podmínky, že tato osoba vstoupí místo nich do bytového družstva a bude za ně plnit řádně jejich dosavadní povinnosti. Tento převod členství v bytovém družstvu bývá nesprávně nazýván jako převod či prodej družstevního bytu.

Celý akt převodu členství je třeba provést řádnou dohodou sepsanou

mezi manželi S. jako převodci a třetí osobou. V ní se tato oprávněná osoba zaváže vstoupit do bytového družstva a plnit místo převodců povinnosti člena bytového družstva.

Právo manželů S. v bytu dožít se dříve upravovalo vložení věcného břemene. Protože za platnosti nového občanského zákona nejde o převod vlastnictví nemovitosti, půjde o vložení břemene doživotně byt užívat, tedy o břemeno služebnosti. Toto břemeno chrání zájem obou převodců nejen vůči třetí osobě, ale i vůči všem dalším případným osobám, na něž by se případně další převod uskutečnil. Toto břemeno služebnosti musí být vloženo do katastru nemovitostí.

Vložení břemene služebnosti může být doplněno o další podrobnosti upravující např. přispívání obou

převodců na některé náklady spojené s užíváním bytu. Tyto náklady nebudou ale svědčit bytovému družstvu, ale třetí osobě.

Převod členství v bytovém družstvu, kde už uplynulo více než 5 let členství převodců v bytovém družstvu, se podle daňového zákona nezdaňuje.

Je zřejmé, že sepsání dohody nelze provést laicky, protože je třeba přesně chránit zájmy obou převodců i oprávněné osoby. Na internetu lze nalézt návody včetně vzorové dohody o převodu členství v bytovém družstvu, ale to bytový poradce paní S. nedoporučil. Bude tedy třeba, byť to bude nákladnější, použít služeb renomované advokátní kanceláře. Jen např. vklad do katastru dnes přijde na 1000 Kč. Je také třeba celou dohodu písemně oznámit vedení bytového družstva atd. To vše kromě vlastního výkonu služby advokáta bude něco stát. Cena advokátní služby se stanoví dohodou. Může se manželům S. vyplatit navštívit několik advokátních kanceláří a teprve pak se finálně rozhodnout. Každá konzultace se samozřejmě také platí.

V případě úmrtí obou manželů S. nebude užívání družstevního bytu po převodu členství v bytovém družstvu předmětem dědického řízení.

Poradce klientce A. S. doporučil, aby před definitivním rozhodnutím opět navštívila s manželem bezplatnou bytovou poradnu Rady seniorů ČR a přesvědčila se, zda v postupu nebylo nic opomenuto.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů
Praha



ČESKÝ TELEKOMUNIKAČNÍ ÚŘAD, NEBO SOUD?

Jak postupovat, když mi operátor odmítá správně vyúčtovat provolané hovory? V době, kdy jsem byl v zahraničí na dovolené, mi vyúčtoval několik desítek hovorů v ČR (k telefonu se nikdo nemohl dostat a již vůbec ne v ČR). Já ze zahraničí volal jen jednou, a to matce, že jsme doletěli v pořádku. Operátor mi sdělil, že bych vše musel prokázat. Potvrzení CK, že jsem se v době vyúčtované zúčastnil prokazatelně zájezdu s CK, prý ho nezajímá. Nezajímá ho, že hovor z dovolené je též v době konání zájezdu. Nevím, co bych měl více dokazovat a jak.

E. P., Brno

V první řadě musíte co nejdřív vyúčtování ceny služeb reklamovat.

Jak je uvedeno v zákoně č. 127/2005 Sb., o elektronických komunikacích, a v zákoně č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele – viz www.zakonyprolidi.cz, musíte reklamaci na vyúčtování ceny uplatnit bez zbytečného odkladu, nejpozději ve lhůtě do 2 měsíců ode dne dodání vyúčtování ceny za poskytnutou službu, jinak právo zanikne. Vyúčtování musíte zaplatit, jinak by vám naskakovalo penále, i když ho reklamujete. Ledaže Český telekomunikační úřad rozhodne, že podání reklamace má odkladný účinek, a to na základě vaší žádosti.

Pokud budete úspěšný, musí vám tyto peníze váš poskytovatel vrátit.

Reklamace má být vyřízena bez zbytečného odkladu, nejpozději do 1 měsíce ode dne doručení reklamace. Jde-li o případ, že vyřízení

reklamace vyžaduje projednání se zahraničním provozovatelem, pak je poskytovatel povinen reklamaci vyřídit nejpozději do 2 měsíců ode dne jejího uplatnění.

POZOR! Nevyřízení reklamace je správní delikt. Pokud se tak stane, máte právo podat podnět ČOI (České obchodní inspekci).

Na to, jak byla reklamace vyřízena, dohlíží Český telekomunikační úřad. Není tedy třeba se obracet na soud.

ČTÚ řeší taktéž spory uvedené na jeho stránkách www.ctu.cz.

POZOR! Musíte tak učinit nejpozději do jednoho měsíce ode dne doručení vyřízení reklamace nebo ode dne, kdy operátorovi marně uplynula lhůta pro její vyřízení.

U ČTÚ je třeba v této lhůtě podat návrh na zahájení řízení o námitce proti vyřízení reklamace. Námitkové řízení je zpoplatněno. ČTÚ přizná účastníku řízení, který ve věci měl plný úspěch, náhradu nákladů potřebných k uplatnění nebo bránění práva proti účastníku řízení, který ve věci úspěch neměl. Za tímto účelem si uschovávejte všechnu korespondenci, doklady o vynaložených nákladech apod.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný právní poradce
Rady seniorů ČR
poradna Brno

REKLAMACI MŮŽETE NAPSAT TAKTO:

- ✓ Uved'te své jméno a příjmení
- ✓ Vaše adresa trvalého bydliště
- ✓ Váš telefon a e-mail
- ✓
- ✓ Název společnosti
- ✓ IČ
- ✓ Adresa
- ✓ Místo, den, měsíc, rok

Reklamace vyúčtování ceny služby

Vážený,
dne ____ jsem obdržel od vaší společnosti vyúčtování za služby, které jsem měl realizovat na svém mobilním telefonu ____ za období ____
Protože v tomto období jsem byl na dovolené (dále uveďte všechny okolnosti, které jste popsal v dotazu). Mobil jsem měl s sebou v zahraničí. Proto nyní v souladu se zákonem o elektronických komunikacích, v platném znění, uplatňuji tuto reklamaci vyúčtování služby elektronických komunikací a žádám o vrácení částky ____ Kč zaplacené (jak) zpět na můj bankovní účet č. ____ nejpozději do jednoho měsíce od vyřízení reklamace.

Předem děkuji za kladné vyřízení.

- ✓ Vlastnoruční podpis

PŘÍLOHY:

- ✓ Kopie vyúčtování ze dne ____
- ✓ Potvrzení o pobytu v zahraničí mimo ČR
- ✓ Svědecká výpověď delegátky či jiných účastníků zájezdu apod.



JAK SE CHRÁNIT PŘED ŽIHADLY A ŠTÍPANCÍ



Než se vydáte na túru do přírody nebo jen tak k vodě, zabalte si s sebou rozhodně repelent. Klíšťata, komáři nebo třeba vosy dokážou pěkně potrápít. Případně si můžete některý z repelentů vyrobit sami doma.

V létě je při pobytu v přírodě vyšší riziko, že vás poštípne třeba komár, vosa, včela, či dokonce sršeň nebo se vám na kůži přisaje klíště. I když jde ve většině případů o neškodné, jen mírně svědící štípnutí a přisáté klíště odstraníte, přece jen určité zdravotní riziko od těchto drobných živočichů hrozí. Od klíšťat se člověk může nakazit například lymskou boreliózou nebo mnohem nebezpečnější klíšťovou encefalitidou. Boreliózu však přenášejí také komáři. Na bodnutí od vosy či sršně má zase řada lidí alergickou reakci, která je dokonce může ohrožovat na životě. Když už se tedy hodláte vydat do přírody, vždy se také dobře oblečte – nejlépe do oděvu světlých barev, kalhoty by měly být dlouhé, světlé a obuv pevná. A nezapomeňte na repelent.

Ten je totiž účinnou prevencí právě před útoky bodavým hmyzem i klíšťaty. Obsahuje speciální látky, které těmto nepříjemným predátorům nevoní, takže se při přisátí klíštěte téměř nemusíte obávat. Při výběru vhodného repelentu se vždy přesvědčte, zda chrání proti létajícímu bodavému hmyzu i proti klíšťatům, a také jak dlouhá je jeho účinnost. Některý účinkují dvě hodiny, jiné repelenty třeba až šest i více hodin a jsou tak vhodné především při dlouhodobém pobytu v přírodě.

Repelenty si můžete vyrobit také doma a nechat třeba stát u otevřeného okna či na terase, nebo je použít i přímo na kůži. Nepříjemní komáři se tak vašemu obydlí vyhnou. Tak například hřebíčkový repelent připravíte rychle a jednoduše – svaříte vodu s několika hřebíčky a plátky citronu a necháte stát v misce. Nejenže tím krásně provoníte místnost, ale zároveň vás otravný létající hmyz nechá na pokoji. Jiný hřebíčkový repelent



můžete používat přímo na kůži. Domácí výroba je však trochu delší – připravte si asi 200 ml lékárenského lihu, nasypejte do něho kolem 20 nadrcených hřebíčků, nádobu uzavřete a nechte dva až tři týdny odležet a jednou za dva až tři dny protřepejte. Následně tekutinu přecedte do čisté nádoby a máte připravený hřebíčkový repelent proti komárům. Milovníci vůně citrusů si mohou doma připravit citrusový repelent, který rovněž účinkuje proti komárům. Do litru vody nakrájejte pomeranče, citrony, limetky, mandarinky, grapefruity a asi pětadvacet minut zahřívejte na mírném ohni. Pak nechte ještě čtyřicet hodin odležet, sceďte a nalijte do lahvičky s rozprašovačem. Zbytek uchovávejte v lednici. Můžete pak aplikovat přibližně každé dvě hodiny na tělo i oděv před odchodem do přírody. Komáři odpuzuje také bylinkový repelent z máty, meduňky a levandule.

Repelent jednoduše vyrobíte také z oblíbené francovky – do decilitru klasické francovky vsypejte lžičku hřebíčků, skleničku uzavřete a nechte pět dní až týden louhovat. Po týdnu přelijte do rozprašovače a máte připravený repelent proti komárům.



CHILLI A ČESNEK ODPUDÍ VOSY

Pokud trávíte spoustu času na zahrádce, můžete použít přírodní odpuzovače komárů, které stačí jednoduše zasadit mezi ostatní květiny do záhonu. Patří mezi ně například afrikány nebo levandule.

„Komáři nesnášejí vůni citronové trávy. Přírodní repelent si z ní připravíte tak, že podrcenou citronovou trávu necháte dva týdny louhovat na tmavém místě v olivovém oleji. Následně lze roztokem potírat kůži. Další variantou přírodního repelentu je potírat kůži podrcenými listy libečku nebo pelyňku,“ radí česká bylinkářka Jarmila Podhorná.

Vosy lákají zbytky jídla a pití, zejména toho sladkého. Takže pokud plánujete posezení venku, snažte se vždy co nejrychleji z dosahu odstranit zbytky jídel, hlavně ovoce, zákusky a sladkého pití.

Z přírodních prostředků vosám nevoní výtažky z chilli papriček, vůně hřebíčků, fenyklu ani odér z česneku. A co dělat, když už vás vosa bodne? „Na obklady nebo omývání postiženého místa se hodí listy ořešáku královského. A to tak, že 40 gramů jeho listů louhujeme čtvrt hodiny v půl litru vody. Místo listů ořešáku lze použít i květy heřmánku lékařského v poměru 25 gramů květů na půl litru vody, opět louhováno čtvrt hodiny. Rychlou pomocí je místo po bodnutí hmyzem potřít navlhčenou kostkou cukru, bolest ustane,“ upozorňuje paní Podhorná.

Pořídít si můžete také speciální náplasti proti komárům. Obvykle se aplikují na oblečení nebo třeba batoh. Nebo případně repelentní náramky, které lze nosit na zápěstí, kolem kotníku nebo zavěsit na batoh či tašku.

Simona Lišková

FIV – VIROVÁ IMUNODEFICIENCE KOČEK

Tento článek je věnován povídání o velice závažném a bohužel neléčitelném onemocnění, které postihuje domácí kočky. Konkrétně se jedná o tzv. kočičí AIDS.

Původcem FIV je retrovirus. Pro tuto skupinu virů je typická schopnost přežívání v těle hostitele v jakém si klidovém stadiu. Na člověka ani jiná domácí zvířata toto onemocnění není přenosné. V současné době se odhaduje, že je v České republice pozitivních zhruba 5 procent kočičí populace.

Postižený jedinec může krátce po nákaze vykazovat příznaky obdobné chřipce. Kočka může mít teplotu, být apatická, může mít průjem, zánět spojivek, zánět dásní nebo zvětšené uzliny. Většina příznaků odezní díky tvorbě protilátek a kočka se pak dostane do stadia nosičství viru. Kočka může takto bez klinických příznaků a jakýchkoliv obtíží působit několik měsíců i let. Což je velice zrádné a umožňuje přenos onemocnění na

další jedince. Během klidového stadia vlivem množení viru postupně ubývají bílé krvinky a tím se oslabuje imunitní systém. Kratší dobu latence (bezpříznakové období) mívají koťata a starší kočky. U dospělých koček se často nestihne rozvinout syndrom selhání imunity, protože dříve uhynou na jiný zdravotní problém.

Některé kočky nakonec vstoupí do fáze „kočičího AIDS“. Objevují se chronické záněty kůže, infekce dýchacích a močových cest. Kočky jsou také vnímavější k tvorbě nádorových procesů. Postupné zhoršování stavu vede k rozvoji infekcí postihujících víc orgánů najednou.

Terminální stadium trvá několik měsíců.

Nemoc se může často kombinovat s jinými kočičími virózami, jako je např. FeLV a FIP. V takovém případě je prognóza velmi špatná.

Samotný virus FIV žije ve vnějším prostředí pouze pár minut a ničí jej běžné dezinfekční prostředky. K nákaze je potřeba těsný kontakt mezi kočkami.

Nejčastěji se přenáší při pokousání,

ale je možný i přenos dlouhodobým kontaktem s pozitivní kočkou. Z tohoto důvodu jsou nejčastěji postiženi starší nekastrovaní kocouři, kteří se potulují venku a mezi sebou se perou. Koťata se mohou nakazit během březosti, sáním mleziva i mléka.

K diagnostice a vyhledání bezpříznakových přenašečů viru slouží rychlé krevní testy v podobě komerčních souprav. Výsledky bývají známy do čtvrt hodiny. Těsně po nakažení mohou kočky vyjít falešně negativní výsledky v důsledku nedostatečné hladiny protilátek. Proto se doporučuje případně test opakovat za 3 až 4 týdny ještě jednou.

Vhodnou péčí o FIV pozitivní kočku se dá prodloužit stadium asymptomatického nosičství i zmírnit průběh druhotných infekcí. Infikovaná kočka by měla být kastrována, držena v bytě a v izolaci od ostatních koček. Tato opatření chrání nejen ostatní kočky, ale také snižují riziko, že se pozitivní kočka setká s nějakou nemocí. Jakýkoliv projev onemocnění je potřeba řešit co nejdříve nasazením vhodné terapie. Důležitá je také péče o dutinu ústní, aby nedocházelo k zánětům dásní.

FIV je velice nebezpečné neléčitelné onemocnění, ale při správné péči je možné oddálit propuknutí kočičího AIDS i o několik let. Nejlepší je vždy prevence, proto by se měla každá nově přichozící kočka nechávat otestovat na FIV, zejména pokud nebude doma jedináčkem.



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

OSTEOARTRÓZA POSTIHUJE AŽ 40 PROCENT ŠEDESÁTNÍKŮ!

Kloub tvoří kloubní hlavice a jamka, které jsou pokryty chrupavkou a díky kloubnímu mazu umožňují plynulý pohyb. Postupem věku však může docházet k degeneraci a změně integrity chrupavky. V důsledku toho se pak ozývá bolest, a to nejen během pohybu, ale v postupujícím stadiu i v klidovém stavu...



Osteoartróza je nejčastějším onemocněním kloubů, které obvykle zasahuje kolenní kloub, ale týká se i dalších kloubů v těle. V populaci nad 60 let postihuje toto onemocnění 40 procent lidí.

KDO JE OHROŽEN?

Příčinou může být velká zátěž na zdravý kloub nebo přiměřená zátěž na poškozený kloub, například po zranění. Vedle věku, genetiky, nitrokloubního poranění a chorob ovlivňujících stav kloubů (například onemocnění zánětlivá, hematologická, metabolická atd.) se k příčinám vzniku řadí i další faktory. Víc jsou ohroženy ženy, dále pak obézní lidé, jejichž klouby jsou vysokou váhou přetíženy, vliv může mít i rasa či stravování. Nejsilnějším projevem osteoartrózy je bolest, která se liší podle postiženého kloubu, ale také omezená pohyblivost

a následný úbytek svalové hmoty způsobený ztrátou funkční kapacity kloubu. Onemocnění se podle závažnosti rozděluje do čtyř stupňů, přičemž ve čtvrtém stadiu omezuje schopnosti vykonávat běžné denní činnosti a negativně tak ovlivňuje kvalitu života.

CO BYLO DŘÍV?

Byl dřív zánět, nebo poškození chrupavky? Výzkumy ukazují, že odpověď není zcela jednoznačná... „Že je u osteoartrózy přítomen zánět, to se vědělo, ale měli jsme za to, že je to druhotná reakce na poškození chrupavky a okolních tkání. Pak se ale přišlo na to, že zánět je tam už na začátku, kdy změny na chrupavce jsou ještě minimální,“ uvádí lékař a pedagog MUDr. Karel Benda, M.B.A. „U poloviny nemocných jsou přítomné i protilátky proti kolagenu II, což je jasná známka, že toleran-

ce k němu, která by měla být úplná a bezvýhradná, taková není. Takže zánět nejenže není jen reaktivní, dnes se už dokonce řeší otázka, co bylo dřív – zánět, nebo degenerace. A protože i u osteoartrózy si naše tělo ničí vlastní kolagen, princip orální tolerance by mohl tento proces když ne zastavit, tak alespoň zpomalit,“ doplňuje specialista. Takzvané navození orální tolerance, o kterém se Karel Benda zmiňuje, ovšem funguje u užívání kolagenu v přirozené podobě (například Cemio Kamzík), nikoliv u želatin, které slouží jako kloubní výživa, zánětlivé procesy však nikterak neovlivní.

CO JE TO GLUKOSAMIN A CHONDROITIN?

Odlišně pomáhají při osteoartróze látky zvané chondroitin sulfát a glukosamin, které zasahují do porušeného metabolismu chrupavky

a stimulují produkci vlastního kolagenu a součástí kloubního mazu. Chondroitin sulfát (který obsahuje například doplněk Condrosulf) má protizánětlivý efekt a také tlumí aktivitu proteolytických enzymů, jejichž zvýšená aktivita u osteoartrózy vede k odbourávání chrupavky. Glukosamin je aminosacharid obsažený v chrupavce. Glukosamin sulfát (obsažený například v přípravku GS Condro DIAMANT) poskytuje úlevu od bolesti kloubů a podporuje regeneraci, obnovu a ochranu chrupavky, čímž zmírňuje potíže a příznaky a zlepšuje funkci kloubů.

Efekt uvedených látek je pozvolný a nastupuje řádově v průběhu 2–6

týdnů, tato nevýhoda je však vyvážena velmi dobrou tolerancí i bezpečností těchto látek – jsou totiž běžnou součástí kloubů, nemohou tedy uškodit. Další výhodou je trvanlivý efekt po dobu nejméně dvou měsíců po ukončení terapie, což umožňuje přerušované podávání v jedné až dvou léčebných sériích ročně.

Prospěšnou látkou je také aescin, někdy označovaný jako escin. Jedná se o extrakt z jírovce maďalu (kaštanu koňského), který přispívá ke správnému krevnímu zásobení kloubních pouzder, vazů a šlach a podporuje oběh tělních tekutin na úrovni jednotlivých tkání. Pomáhá tak proti otokům a zánětům.

CO VÁM JEŠTĚ MŮŽE POMOCI?

Díky farmakologické léčbě lze utlumit bolest, ale také zpomalit rozvoj onemocnění. Navíc se však pacientům s osteoartrózou doporučují i další opatření, která zmírňují progres choroby – zejména snížení hmotnosti, pořízení vhodné obuvi, v případě pokročilých stadií také využívání opěrných pomůcek. Pomoci může rovněž vhodný pohyb, zejména chůze – v tomto ohledu se doporučuje poradit se s fyzioterapeutem, který může doporučit další typy aktivit. Dále je možné absolvovat i fyzikální terapii, jako je třeba termoterapie, elektromagnetická léčba či akupunktura.

SOUTĚŽ O MĚSÍČNÍ KÚRU

Mezi přípravky, které pomáhají předejít problémům s klouby nebo napomáhají při potížích, jsou ty, které na trh uvedla značka GS Condro. Pokud si chcete vyzkoušet přípravek GS Condro Diamant, máte šanci. Pět z vás má šanci vyhrát přípravek na měsíc užívání v naší soutěži. Stačí správně odpovědět na soutěžní otázku.



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

GS CONDRIO DIAMANT obsahuje glukosamin sulfát. JAK POMÁHÁ NAŠEMU TĚLU?

- A) zajišťuje pružnost a zároveň výživu kloubní chrupavky
- B) zajišťuje dostatek kolagenu pro pleť
- C) zlepšuje vlasovou pokožku

Své odpovědi pošlete do **15. srpna** 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.**

SUDOKU

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

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

LETNÍ BOUŘE

Začíná krásné léto,
zrají plody na zahradách i v lesích,
počasí se mění, končí někdy v blescích.
Je součástí našeho života,
jednou je vedro se sluníčkem,
jindy blesky s deštičkem.
Přízenou se černé mraky,
vítr, ptáčky nízko létají,
k bouři nebo dešti nám znamení dávají.
A co my, lidičky?
Schováme se do domu či chatičky.
Děšť je velmi důležitý, je to dar z nebesa,
dává vodu lidem, přírodě,
plní řekám koryta.
Bouře ukazuje svoji sílu,
máme z ní strach, není divu.
K létu sluníčko, teploučko, bouře patří,
dovolená i dobrá nálada,
když to všechno zvládneme,
je to velká paráda.

Jana Procházková

VTIPY

Covid-19 se šíří ve všech dopravních prostředcích kromě vlaků ČD. Prý se nenechá zabít.

Meteorologové už delší dobu předpovídali časté srážky na území ČR. Jen neupřesnili, že budou na železnici...

Otec přijde za synem s notebookem: „Chlapče, je načase si pohovořit o pornu jako chlap s chlapem. Jak sakra mažeš tu historii, aby to máma nenašla?“



VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červencového vydání DS:
... **TAK MI JE DEJTE RADŠÍ PO DOBRÉM**

Na výhry se mohou těšit: Dominik Hlavica z Vlachovic, Markéta Čelechovská ze Zlína, Jindřiška Mazáčová z Horní Bečvy, Miroslav Cankář z Kostomlat n. L. a Alenka Brázdová z Brna.

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky zajímavosti, Veselé křížovky na cestu, Křížovky rozverně, Křížovky pro všechny, Osmisměrky, Křížovky veselé perličky, Křížovky anekdoty. Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz. Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma!

Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné.
Předplatné může být i vhodným dárkem.
Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► **SUDOKU (19) – Jana Johnová**

Dostane od sponzora rubriky
nakladatelství Portál publikaci



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

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

► **SOUTĚŽ O KNIHU CVIKY NA VAŠI BOLEST**

Soutěžit jste mohli i o tři publikace nakladatelství Grada. Správná odpověď byla: **Cviky na Vaši bolest lze zakoupit i jako eknihu.**

Knihu vyhrávají: Hedvika Lukášová z Velehradu, Naděžda Jašcegová z Olomouce a Svatopluk Kyška z Orlové.

► **SOUTĚŽ LABETA**

Tři z vás měli možnost vyhrát i sadu produktů na zavařování. Správná odpověď byla: **1 dvacetigramové balení ovocného pektinu vystačí na 1kg ovoce.**

Výhru posíláme: Věře Pojmanové z Havlíčkova Brodu, Miluši Smolíkové z Berouna a Petru Laníkoví z Ostravy-Zábřehu.

	V KAPKÁCH STĚCI	ČÁST BRNA	OPLAKAT	ŘÍMSKY 51	OZVĚNA kníž.	M	PRODEJNA NÁBYTKU	BOROVICE	ZDE	SPZ OPAVA	M	RENEŠAN- ČNÍ ŠTÍT	PÁJET	DIETLOVA HRDINKA
POLSKÉ MĚSTO						BEZPEČNÉ sloven.					JANINSKÝ PAŠA KRÉTSKÉ ÚPOHOŘÍ			
2						1 LYŽAŘSKÉ ZAŘÍZENÍ								
ZESÍLENÝ ZÁPOR				OBLNINA PAPOUŠEK					ŽENSKÉ JMÉNO AMBALÁŽ					
DRUH ANTILOPY					PROVAZ ZNAČKA STRONCIA				JAK sloven. AFRO- ASIA					NEJVYŠŠÍ KARTY
NECHUŤ						BEDUÍNSKÝ PLÁŠT OSTRÝ PŘÍZVUK					KLEKÁNÍ PRUDKÝ TENISOVÝ ÚDER			
ASIAKA						UMĚNÍ lat. CITOSL. DOVTÍPENÍ					SNÍŽENÝ TÓN NÁŠ BAVIČ			
						POHROMA								
						SPZ UHERSKÉ HRADIŠTĚ			ŠEŘÍK VÝSTAVNÍ DŮM				HLTAVÉ PÍT	VÝROBCE HOUSLÍ
						ROZTAVE- NÁ HMOTA			PŘEDKY CITOSL. TELEFON. VOLÁNÍ					
						M KOŽEŠI- NOVÁ ŠELMA	INIC. ZPĚV. HLASE 3				CIKÁN ZN. PLYN. SPORÁKŮ			
						MUSLIMSKÝ POZDRAV					SPZ KARVINÁ OBVAZOVÁ POTŘEBA			
						DÁVAT DO AMBALÁŽE								
Povídá lékař: Paní Nová, váš muž potřebuje absolutní klid. Tak ať mi ...						MPZ BURUNDI RIVAL			KAZITI ob. NAHÁČ					
M	KLEC NA DRŮBEŽ	NEDALEKO	RAKOVNICKÝ PODNIK	M	BIKAR- BONÁT SLONÍ ŠPIČÁK					ZNAČKA ABTESLY KORÁLOVÝ OSTROV			EVROPSKÉ KNÍŽECTVÍ	STÁT V USA
PORTU- GALSKO mez. kód				VÁNOČNÍ PÍSEŇ ŘEKA							PŘÍTEL fr. ŘÍMSKY 4			
ČÁST OBUVI						HRÁZE Z PROUTÍ UMĚLECKÝ SLOH					OBCHODNÍ DŮM zkr. ROVNĚŽ lat.			
DRAVÝ PTÁK						VLAST POHŘEBNÍ HOSTINA								
SÚDÁNSKÉ SIDLO					MUŽSKÉ JMÉNO NÁR. VÝBOR býv. zkr.						LOSOVÁNÍ PŘED- LOŽKA			
SEVEŘAN				NAPĚCHO- VAT						DEKAGRAM ob.				
POBÍDKA				VELKÉ DVERĚ						PRACÍ PŘÁŠEK				ADOK ITEM ARS

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.

TIPY NA SRPEN

I v tipech na výlety jsme zůstali raději venku, a tak pokud se v průběhu druhého prázdninového měsíce chystáte podniknout výlety po našich krajích, zkuste třeba navštívit přírodní skanzen, Braunerův mlýn nebo třeba malovaný včelín.



STŘEDOVĚKÉ SLAVNOSTI PURKRABÍHO PŮTY

Na hradě Loket si můžete v sobotu 8. srpna mezi 10. až 18. hodinou užít Středověké slavnosti purkrabího Půty. Konat se zde bude nejen rytířský turnaj na koních, ale připravené budou i divadelní taškařice, k vidění bude vystoupení kejklířů, chybět nebude ani řemeslný trh, na němž si návštěvníci budou moci vyzkoušet řemesla našich předků.



DNY ŽIVÉ ARCHEOLOGIE

V Archeoparku pravěku ve Všestarech se o víkendu 15. až 16. srpna vždy od 9 do 17 hodin uskuteční akce, která vám přiblíží, jak vypadal život v době kamenné. Seznámíte se s celou řadou zajímavostí, které byly pro tuto dávnou dobu typické.

VILOVÁ ARCHITEKTURA NA BRAUNEROVĚ MLÝNĚ

V zahradě Braunerova mlýna v Roztokách u Prahy si v těchto dnech můžete prohlédnout výstavu věnovanou vilové architektuře Tichého údolí. Právě tato místní oblast je považována za jednu z nejstarších



vilových čtvrtí u nás. Výstava připomíná především zahrady, které vždy byly nedílnou součástí místních letních vil. V některých z nich se navíc dochovaly původní historické altány nebo skleníky, rostou dokonce i původní stromy a v trávě lze najít zbytky starých původních cest a cestiček. Představované dobové fotografie, pohlednice a dochované stavební plány vás tak zavedou zpátky do doby, kdy právě Roztoky u Prahy znamenávaly svůj největší rozmach a bývaly oblíbeným místem, kam se jezdilo na takzvaný letní byt. Výstava zároveň představuje, jak důležitou roli sehrávala právě zahrada v životě majitelů vil. Expozice je otevřená do 1. listopadu letošního roku.



UŽ JSTE VIDĚLI MALOVANÝ VČELÍN?

Pestrobarevný, takzvaný krušlovský včelín, najdete v Krušlově, v blízkosti jihočeské obce Čestice na Strakonicku. Jeho autorem je včelař a řezbář Josef Mach, který se včelařství věnoval celý svůj život. Včelín obsahuje 65 rozmanitě výtvarně zpracovaných úlů, některé vyřezávané ztvárňující lidovou architekturu, jiné jsou pestře malované. Dokonce dokázal

z různých druhů dřev vytvořit včelí království. Interiéry včelína autor vyzdobil řezbami připomínajícími osobnosti včelařství, místa z okolí i památky naší vlasti. Dřevěné včelky najdete všude, lemují zrcadlo, poseďávají na obrazech či hodinách, včelí společenství umístil dokonce i na okenní parapety, stolky nebo židle.



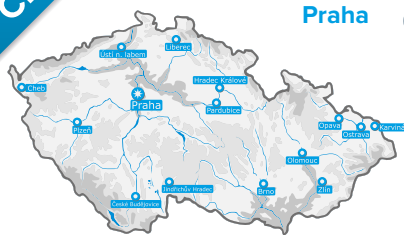
ARCHEOLOGICKÝ SKANZEN BŘEZNO U LOUN

Součástí Oblastního muzea v Lounech s historickou a přírodovědnou expozicí je skanzen v Březně nedaleko Loun. A především milovníci dávné historie si v něm přijdou na své. Stálá expozice totiž představuje rekonstrukci pravěkých a raně středověkých obydlí umístěných pod širým nebem na místě odkrytých půdorysů. Expozice ukazuje různé typy obydlí, hospodářských staveb ze 4. tisíciletí před naším letopočtem, ze 6. a 9. století n. l. a způsob života slovanského sídliště z 9. století včetně ukázek pravěkých technologií. Při stavbě používali autoři původní materiály i metody, zkoušeli také vypalovat keramiku nebo postaru ukládat obilí. Vyzkoušeli si také, jak se v takových obydlích žilo v létě či v zimě. Jak jejich výzkumy dopadly, uvidíte právě při návštěvě skanzenu. Ve skanzenu navíc vyrostla nová kopie pravěkého domu, a to na místě, kde před více než sedmi tisíci lety podobné obydlí stálo. Budova nahradila předchozí kopii, která se kvůli poškození musela zbourat.

Simona Lišková

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
28. SRPNA**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.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.**OLOMOUC:**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 společnosti, 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**

