

DOBA seniorů

Č. 8 / XVII. ROČNÍK SRPEN 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 15
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

12

POZVÁNKA

Sluneční králové
se představují
na jedinečné výstavě
v Národním muzeu

20

SERIÁL

Pes, jehož
historie sahá
až do raného
středověku

24

BYTOVÁ PORADNA

Problém služeb
v době sdílení.
Vysvětlení
i příklady

23

KOSMETIKA

Exotické ovoce
v kosmetice
– jeho přínos
i využití

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

IVAN RINGEL

BÝVALÝ KROTITEL VYTVOŘIL MALÝ ZOOPARK

04

DS AKTUÁLNĚ

Jak se učí jazyky stříbrná generace?
Jakou k tomu má motivaci a příležitosti?



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

dnešní úvodní slovo je pro mě výjimečné. Je totiž poslední.

Po šesti letech končím v roli šéfredaktorky Doby seniorů. Dovolte mi proto, abych na rozloučenou poděkovala čtenářům za přízeň i podněty. Za dopisy s náměty, tipy, příspěvky i dotazy. Byly nám inspirací a často nás přiměly i k zamyšlení. Věřím, že svou přízeň zachováte měsíčníku, který Rada seniorů vydává, i nadále.

Ráda bych poděkovala i celému týmu spolupracovníků, grafičce, korektorce i týmu autorů, dopisovatelů a fotografů. Jsem velmi ráda, že za oněch šest let se tento tým významně rozrostl a my tak mohli v časopise přinášet příspěvky o tom, co se děje ve všech koutech České republiky. Děkuji za čas, který věnovali za symbolický honorář tomu, aby se zúčastnili nejrůznějších akcí a z nich pak vytvořili

a zaslali příspěvky, které informovaly o událostech ve svých regionech. Věřím, že i tyto články byly inspirací pro další seniory a mnohé možná přivedly do klubů a organizací Rady seniorů.

I když se šéfredaktor mění, časopis tu je stále pro vás. Stále bude sledovat dění na politické scéně a informovat o něm, i nadále bude přinášet poradenství i informace o dění v naší členské základně.

Všem ještě jednou děkuji, přeji pevné zdraví a hodně spokojenosti v životě a své nástupkyni přeji, aby ji práce v časopise bavila tak, jako bavila mě.

Příjemnou zábavu u srpnové Doby seniorů!

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS SENIOR MĚSÍCE

03 JUDr. Václav Roubal

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Stříbrná generace a studium cizích jazyků

11 PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

06 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

06 Táborová škola v přírodě 2021

06 Pietní akt operace Anthropoid

08 Senioři zatančí pro seniorský dům
poničený tornádem

08 Levandulové tvoření i schůzky pod pergolou

08 Senioři měli svůj den pro zdraví

10 Český svaz bojovníků za svobodu
si zvolil nové vedení

10 Senioři dvou krajů se setkali v Opatově

11 Fifejlský pavouk

11 Poděkování členům krajské Rady

12 POZVÁNKA

12 Sluneční králové v Národním muzeu

14 KNIHY

14 Knihy z nakladatelství Portál

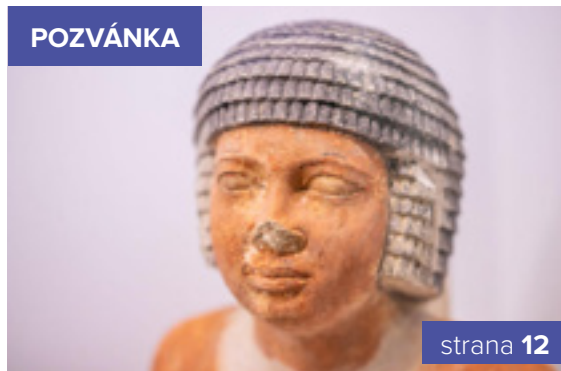
16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Ivan Ringel

20 SERIÁL

20 Díl 60. – Český fousek

POZVÁNKA



strana 12

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradna

23 Kosmetika

24 Bytová poradna

26 Zdraví

27 Veterinární poradna

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

15 Labeta

28 Sudoku

28 Vtipy

29 Křížovka

JUDr. VÁCLAV ROUBAL

Ještě v loňském roce, kdy mu chyběl pouhý rok do půlku let, chodil, pokud to pandemická situace dovolila, na zasedání předsednictva Rady seniorů. Pěkně po svých, a dlužno dodat, že pokud promluvil, byla to slova hodná zamyšlení. Pro mnohé členy předsednictva byl a je inspirací i vzorem nezdolného a pracovitého seniora, který dlouhá léta pracoval nezištně pro druhé. JUDr. Václav Roubal oslavil 95. narozeniny.



U této příležitosti uspořádal oslavu svého zakladatele spolek Sdružení křesťanských seniorů, v jehož čele doktor Roubal roky stál, a který také přivedl do Rady seniorů. Dlužno dodat, že dnes je jeho čestným předsedou.

Velmi zajímavou řeč ve slavnostní okamžik měl Václav Němec, který upozornil na skutečnost, že Václav Roubal vždy dodržoval pořadí životních hodnot v duchu osvědčených křesťanských tradic. Vyzdvihl jeho vztah k rodině. Právě rodinné zájemství umožňovalo doktoru Roubalovi se angažovat ve prospěch ostatních. Rodina byla místem, kam se rád vracel a vrací, kde čerpal svou

sílu. Václav Roubal má dnes tři děti, čtyři vnoučata a dvě pravnoučata. A neodpustil si ani poznámku k biologickému věku oslavence: „Když si našeho oslavence a jiné osobnosti připomínáme podle věku kalendářního, měli bychom si uvědomit stále narůstající uplatňování věku biologického. Od nepaměti si lidé tento rozdíl uvědomovali a hodnotili jej výrazy jako ‚předčasné zestárnutí‘, či naopak ‚překvapivá mladistvost‘. Dnes jsou zpracovány objektivní vědecké metody udávající biologický věk podle odborného vyšetření intelektuálních i fyzických schopností, vzezření a mnoha dalších faktorů.“

Doktoru Roubalovi přišlo popřát mnoho hostů. Například čestný předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes mu předal pamětní desky Rady seniorů s poděkováním za dlouholetou spolupráci, pográtulovat přišla současná předsedkyně Lenka Desatová, nechyběl ani někdejší šéf KDU-ČSL Jan Kasal.

V této souvislosti je třeba uvést, že u Václava Roubala nemáme důvod hovořit o nějakém předčasném zestárnutí, ale musíme si přiznat, že o jeho skutečném biologickém věku nevíme zhora nic.

Václav Němec



STŘÍBRNÁ GENERACE A STUDIUM CIZÍCH JAZYKŮ

Studium cizích jazyků má u nás dlouhou tradici. Historické prameny uvádějí, že Karel IV. byl neobyčejně bystrý, inteligentní a vzdělaný člověk, který ovládal pět jazyků. V souvislosti se vzdělaností proslul především založením Karlovy univerzity v roce 1348 a jeho odkaz žije v našem národě dodnes. Jsme relativně malý národ, a tak pro nás znalost cizích jazyků zaujímá stále vysokou příčku v žebříčku hodnot. Cizí jazyky studují všechny generace. Zajímá vás, jak se jazyky učí stříbrná generace, tedy naši senioři, jakou k tomu mají motivaci a příležitosti? Chcete se studiem cizích jazyků sami začít, ale nenašli jste dosud odvahu? Pokud je tomu tak, pak je tento článek určen právě vám.

S cílem získat informace přímo od pramenů jsme oslovili odborníky z Vysoké školy finanční a správní (dále VŠFS), kteří s výukou cizích jazyků v kurzech pro seniory mají mnohaleté zkušenosti. K otázkám motivace seniorů ke studiu cizího jazyka se vyjádřila PhDr. Ladislava Kniňová, MBA, zástupce vedoucího katedry jazyků VŠFS. „Motivace seniorů ke studiu cizího jazyka se v řadě momentů odlišuje od motivace ekonomicky aktivních jedinců. Pokud jim to zdravotní stav dovoluje, mladší senioři rádi cestují, takže častou motivací bývá přání domluvit se na zahraniční dovolené. V kurzech pak vítají konverzační témata jako odbavení na letišti, ubytování v hotelu apod. Jednou z dalších nejčastějších motivací ke studiu cizího jazyka pro seniory bývají jejich vnoučata. Senioři chtějí umět alespoň základy cizího jazyka, aby v očích nejmladších členů širší rodiny ‚obstáli‘, ale také například proto, aby jim dokázali pomoci s domácími úkoly. Mnozí studenti kurzů si studiem cizího jazyka v seniorském věku plní dlouho odkládaný sen, který si z různých důvodů nemohli splnit dřív. Samozřejmě je pro mnohé možnost studovat nový cizí jazyk zdrojem nového poznání a rozšíření obzorů.“

Na specifika jazykové výuky pro seniory jsme se dotázali opět paní doktorky Ladislavy Kniňové. „Jazyková výuka v oblasti rozvoje metodiky vlastní výuky doznala velkého pokroku. Nyní je součástí poměrně nové disciplíny s názvem gerontopedagogika v rámci vzdělávání dospělých.

Nově získané poznatky z této oblasti proměnily výukové postupy lektorů cizích jazyků v kurzech pro seniory. Pedagogicky dobře připravený lektor jazykového kurzu pro seniory musí brát v úvahu řadu faktorů. Studenti v seniorském věku jsou zvyklí převážně na gramaticko-překládovou metodu cizího jazyka, a tak pro ně moderní metody výuky mohou působit nezvykle. Důležité je detailní vysvětlení instrukce, co mají přesně dělat, proč to dělat a čeho tím snáze dosáhnou. Obzvláště citlivá je otázka zařazení technologií do výuky (audio, video, on-line cvičení, výukové filmy apod.). Řešení opět spočívá v postupném, citlivém zařazování těchto nových prvků do výuky, až si na ně senior v roli studenta zvykne a přijme je za své. Výuka fonetiky spojená s procvičováním správné výslovnosti jednotlivých slov a slovních spojení v cizím jazyce a větné intonace může rovněž narážet na určitý ostych u dříve narozených studentů. Pedagog citlivě volí individuální přístup ke studentovi. Motivační pochvala za každý malý úspěch dokáže zázraky. Výuka jazykových kurzů by měla vždy probíhat v příjemném prostředí, které je dobře osvětleno. Důležité jsou třeba i pohodlné židle. Výukové celky mohou být rozděleny i několika kratšími přestávkami, aby senior mohl dodržovat pitný režim. Dnes již víme, že vzdělávací instituce by měly nabízet kurzy cizích jazyků pro seniory odděleně od běžných kurzů pro dospělé. Dojde tím k vytvoření mnohem lepších podmínek pro výuku seniorů, což je zárukou i většího

úspěchu těchto studentů. V kurzu navazují nová přátelství a na hodinu se těší. Moderní lékařská věda hovoří i o studiu cizího jazyka v souvislosti se zlepšením psychické kondice seniorů, což samo o sobě může významným způsobem oddálit například pravděpodobnost rozvoje Alzheimerovy choroby.“

Příležitostí pro studium cizího jazyka ve specializovaných kurzech pro seniory je celá řada. Jsou převážně koncentrovány do velkých měst. Stačí zadat do vyhledávače „kurzy angličtiny pro seniory“ a nabídka je opravdu velká – od jazykových škol až po specializované akademie. V této souvislosti nás zajímaly zkušenosti s pořádáním kurzů pro seniory v regionech. Takové kurzy již mnoho let pořádá i mostecká pobočka VŠFS v rámci Univerzity 3. věku. Oslovili jsme proto s dotazem Bc. Martinu Sovanu, která má organizaci jazykových kurzů na starosti. „O jazykové kurzy je mezi seniory stálý zájem již od zahájení Univerzity 3. věku ve studijním středisku Most v letním semestru 2005/2006. Od zahájení Univerzity 3. věku v roce 2006 do roku 2021 proběhlo celkem 62 kurzů anglického jazyka, 38 kurzů německého jazyka a 1 kurz biblické hebrejštiny.“ Pandemie způsobená virem covid-19 negativně ovlivnila i průběh jazykových kurzů, neboť přechod na online vzdělávání má u generace seniorů svá specifika. „Jak se tedy na nový školní rok připravuje Univerzita 3. věku provozovaná pod záštitou VŠFS v Mostě? Martina Sovana k tomu poznamenává: „V nad-



cházející nabídce zimního semestru 2021/2022 zvažujeme opět zařazení výuky jazykových kurzů. V souvislosti s předpokládaným vývojem pandemie zkusíme nyní nabídnout jazykovou výuku nově on-line. Důležitou podmínkou pro její realizaci bude technické vybavení studentů-seniorů a úroveň jejich počítačových dovedností.“

V přípravě na on-line výuku je tedy potřeba poskytnout našim seniorům pomocnou ruku, a to minimálně při získání potřebných dovedností při ovládání on-line výukového prostředí MS Teams, popř. ZOOM či jiného, v němž výuka probíhá, popřípadě při zapůjčení či získání zdarma potřebného vybavení (PC, notebook apod.). Doufejme, že vývoj pandemie brzy dovolí návrat ke klasické prezenční výuce především proto, že není přijatelné, aby se část našich seniorů nemohla výuky zúčastňovat jen z toho důvodu, že nemají patřičné technické vybavení, připojení k internetu či potřebné počítačové dovednosti.

Celou problematiku výuky cizích jazyků pro seniory bychom rádi doplnili i o pohled lektorky kurzu angličtiny Univerzity 3. věku. Odborná asistentka katedry jazyků VŠFS Mgr. Štěpánka Hronová, MBA, se podě-

lila o své zkušenosti: „Výuka jazyků u seniorů má svá specifika zejména s ohledem na nutnost upravit vedení kurzu a používané metody potřebám této cílové skupiny. Práce se studenty-seniory je i vzájemně velmi obohacující, pokud lektor dokáže vytvořit bezpečný prostor pro sdílení zážitků a zkušeností. Účastníci se v jazyce postupně zdokonalují a nad fotografiemi nebo i připravenou PowerPointovou prezentací dokážou hovořit v angličtině například o svých cestách do zahraničí či setkáních s anglicky mluvící rodinou jejich snachy nebo zetě. Senioři mohou díky speciálně vytvořeným vzdělávacím kurzům aktivně a smysluplně strávit svůj volný čas a mnohdy zde vznikají i nová přátelství. VŠFS tak plní i sociální roli v regionu a funguje v tomto ohledu jako komunitní centrum. Práce s touto věkovou skupinou mě vždy velmi bavila, studenti bývají pečlivě připraveni a motivováni.“

Ministerstvo práce a sociálních věcí (dále MPSV) se dlouhodobě věnuje podpoře vzdělávání dospělých. Připomeňme jeden z úspěšných projektů s názvem Vzdělávání dospělých v různých fázích životního cyklu: priority, příležitosti a možnosti rozvoje, který probíhal již v období 2004 až

2008. Jeho výsledkem byla i přínosná monografie Učíme se po celý život? – O vzdělávání dospělých v České republice. Bylo by velmi potřebné, aby se podobně úspěšné programy podpory realizovaly i v nadcházejícím období. Jejich zacílení by bylo vhodné například pro tvorbu speciálních učebnic a pracovních sešitů s větším písmem, audioprogramů a dalších multimediálních pomůcek. Je logické, že nová generace studentů-seniorů bude přicházet již s lepšími počítačovými dovednostmi a budou více využívat i nabídky on-line kurzů.

Pravidelná návštěva vzdělávacího kurzu je pro seniory příležitostí sociálního kontaktu se skupinou vrstevníků a nabízí smysluplné trávení volného času. Jazykový kurz se tak stává důležitým nástrojem sociálního začleňování, což je myšlenka vyjádřená a podporovaná i v dlouhodobých strategických materiálech MPSV. Naši senioři během svého života vykonali mnohé pro naši společnost. Nyní je tedy ten správný čas, aby společnost dlouhodobě pomáhala vytvářet potřebné podmínky pro celoživotní vzdělávání svých občanů se zvláštním zřetelem na potřeby stříbrné generace.

TÁBOROVÁ ŠKOLA V PŘÍRODĚ 2021



Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje uspořádala v Domašově nad Bystřicí už pátý ročník unikátní sociální táborové školy v přírodě. Díky podpoře Olomouckého kraje a dalších partnerů zažilo 150 seniorů týden nabitý zajímavým programem v rekreačním středisku Sigmy Lutín. Podstatou táborové školy v přírodě je umožnit seniorům bez ohledu na věk – nejstarším účastníkům bylo bezmála 90 let – se v bezpečném prostředí zúčastnit aktivit a programů zaměřených na celkovou aktivizaci.

I letos bylo nutné dodržet všechna pravidla v souvislosti s covidem-19, všichni účastníci, včetně personálu a vystupujících hostů, museli být očkovaní nebo předložit platný PCR test. Samozřejmostí je tradičně přítomnost profesionální zdravotní sestry a odborný dozor MUDr. Dagmar Malotové.

Díky obřímú stanu se stoly a lavicemi a pódiové stage pro umělce, hosty, přednášející i vystupující kapely mohl netradičně a bezpečně proběhnout venku. Každý si přišel na své. Protože jsme si loňské Vánoce moc neužili, oslavili jsme je na táboře znovu. Ač jsme to pojali tak trochu recesisticky, při tónech písne Tichá noc nezůstalo jedno oko suché.

Moudrá sovička naučila seniory ovládat chytré mobily a tablety a stahovat užitečné aplikace. Nadace Vodafone připravila účastníkům nevšední zážitky prostřednictvím virtuálních brýlí. Nechyběly kreativní dílničky rodinné firmy Sýkorek z Loučan, zajímavá byla i beseda se sokolníkem, ukázka profesionální práce olomoucké krajské policie v rámci prevence či ukázka profesionálních hasičů ze Šternberka a Bohuňovic při vyproš-

ťování naší kolegyně z havarovaného vozidla. Ninja den vedený lektorem Jirkou Hübnerem učil sebeobraně... to je jen stručný výčet aktivit letošní táborové školy v přírodě.

Každý den navíc vycestoval jeden oddíl na celodenní výlet na Slezskou Hartu, kde je čekala okružní vyhlídková plavba elektroloď. Večery patřily tradičně hudebním dárkům. Zlatým hřebem byl opět koncert TV Šlágr.

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje děkuje za podporu Olomouckému kraji, všem partnerům a rovněž těm, kteří se podíleli na přípravě akce bez nároku na honorář. Velké poděkování pak zaslouží tým krajské Rady seniorů Olomouckého kraje.

Milena Hesová

Foto: autorka

PIETNÍ AKT OPERACE ANTHROPOID

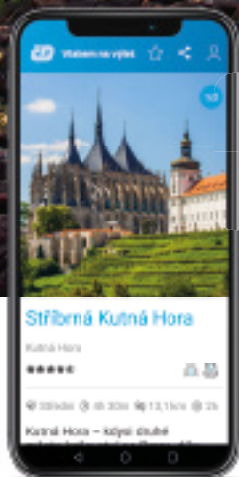
U památníku v Technické ulici v Praze proběhl pietní akt za účasti zástupců Armády ČR, zástupce pravoslavné církve a členů Českého svazu bojovníků za svobodu. Připomněl hrdinství československých parašutistů a příslušníků domácího odboje.

Lenka Desatová

Foto: autorka



Místo výletů za hranice cestujte po naší republice



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



České dráhy
Národní dopravnice

SENIORŮ ZATANČÍ PRO SENIORSKÝ DŮM PONIČENÝ TORNÁDEM

Na tom, že se prachatický Senior country zajímá o americký folklor, není nic zvláštního, stejně jako to, že vystupují nejen doma, ale i za hranicemi. Výjimečné jsou však počiny této party, která patří prostřednictvím klubu SenSen ke členským organizacím Rady seniorů Jihočeského kraje.

Loni totiž tančili na jižní Moravě pro klienty domova seniorů v Hodoníně. A když se dozvěděli, že právě oblast kolem Hodonína postihlo

tornádo a že poničen je i seniorský dům, kde vystupovali, rozhodli se pomoci. 7. srpna 2021 vystoupí společně s country skupinou Husmen z Husince a s country kamarády z okolí od 16 hodin ve Štěpánčině parku v Prachaticích. Výtěžek celé akce půjde na účet domova pro seniory S-Centrum Na Pískách v Hodoníně.

Marie Nollová

Foto: autorka



LEVANDULOVÉ TVOŘENÍ I SCHŮZKY POD PERGOLOU



Svaz diabetiků Strakonice využil možnosti uspořádat pro seniory setkání pod pergolou v místním Infocentru. Cestu si na ně našli senioři i se svými vnoučaty, a aby jen tak neseděli s rukama v klíně, zkusili si i bollo-ball, což je dovednostní disciplína – hod svázanými míčky na dřevěnou hrazdu.

Oblíbené tvoření bylo tentokrát věnováno levanduli, z níž vznikala srdíčka, paličky či košíček.

Marcela Štveráková

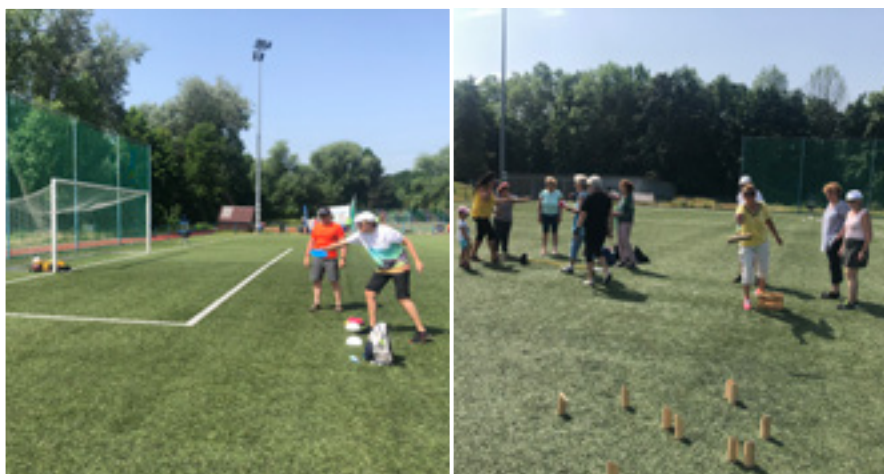
Foto: autorka

SENIORŮ MĚLI SVŮJ DEN PRO ZDRAVÍ

V areálu sportovního klubu Aritma uspořádala členská organizace Rady seniorů – Senior fitness – tradiční den pro zdraví. Senioři měřili síly v několika disciplínách, vyzkoušet si mohli i základy sebeobrany nebo hody „létajícími talíři“ do košů. Součástí akce byl i turnaj ve fotbale v chůzi, jehož se zúčastnili i zástupci Poslanecké sněmovny Patrik Nacher či Jana Vilumetzová.

Lenka Desatová

Foto: autorka





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**

ČESKÝ SVAZ BOJOVNÍKŮ ZA SVOBODU ZVOLIL NOVÉ VEDENÍ

Na 11. sjezdu si jedna z celostátních organizací Rady seniorů – Český svaz bojovníků za svobodu – zvolila nové vedení. Akce v pražském Top hotelu, nad níž převzal záštitu prezident republiky Miloš Zeman, se zúčastnili zástupci KSČM, šéf SPD Tomio Okamura, ale také zástupci organizací ze Slovenska. Zdravici sjezdu zaslal slovenský expremiér Pellegrini, k delegátům promluvila i předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová.

Při slavnostním aktu byli za dlouholetou obětavou činnost oceněni členové spolku. V tajných volbách byl pak opět zvolen současný předseda Jaroslav Vodička.

Lenka Desatová

Foto: autorka



SENIORŮ DVOU KRAJŮ SE SETKALI V OPATOVĚ

Téměř sto seniorů z Královéhradeckého a Olomouckého kraje chodilo v únoru a březnu v okolí svého bydliště s cílem ujít alespoň 75 km. To je polovina vzdálenosti mezi Hradcem Králové a Olomoucí, takže pomyslné setkání účastníků se mělo konat u Svitav. Akce také nesla název Sejdeme se u Svitav a většina zúčastněných nejenže ušla daleko víc kilometrů, ale téměř všichni projevili přání opravdu se někde u Svitav setkat.

A k tomuto setkání skutečně došlo v obci Opatov, na polovině cesty mezi oběma krajskými městy. Obec poskytla seniorům kulturní dům, o pohostění i zábavu se postaraly party seniorů z Hradce Králové, Smiřic, Častolovic, Doudleb nad Orlicí, Olomouce, Samotíšek a Střeně. Nejstarší



účastníce covidového chození Marta Kolesová-Svobodová z hradeckého Levicového klubu žen (v březnu oslavila 98 let) rozhybala přítomné svým vítacím rituálem. Hanáci předvedli řecké tance a povyprávěli ve svém nářečí, členové Sokol Pražské Předměstí z Hradce Králové kontrovali ukázkou

country tanců, skupina Floriteam ze spolku Klub seniorů Doudleby zase předvedla veselé tance Babeta šla do světa a Když nemůžeš, tak přidej! Zazněly i verše hradeckých a olomouckých seniorů již otištěné v Době seniorů a součástí akce byla i výstava fotografií, které pořídili účastníci chození v únoru a březnu 2021. Milé bylo vystoupení dětí z místní mateřské školy. K dobré pohodě hrál mezi jednotlivými čísly programu Hradecký Šraml.

Každý z přítomných přispěl do sbírky na pomoc poničeným obcím na jihu Moravy. Celkem bylo vybráno 10 280 korun.

Marcel Kraus

Foto: autor



FIFEJDSKÝ PAVOUK

Pod tímto názvem se odehrál pétangový turnaj dvojic. Název napovídá, že klání probíhalo vyřazovacím způsobem s tím, že poražená dvojice nebalila své saky paky, ale minimálně další dvě utkání sehrála v pavouku poražených.

U pétangových polí sportovního areálu TJ Ostrava se sešlo téměř padesát seniorských sportovců, rozhodčích a pořadatelů, kteří ve více než tříhodinovém zápolení odehráli 49 utkání.

Nakonec se pavoukem nejlépe probojovala dvojice reprezentantů pořádající organizace – Ostravského organizačního centra spolku Seniors – Václavové Hrstka a Sta-



novský, stříbrné medaile si odnesli Josef Pšcolka a Karel Moškoř a bronz získali manželé Kristina a Jiří Konupkovi.

Jan Mika

Foto: autor

PODĚKOVÁNÍ ČLENŮM KRAJSKÉ RADY

Obec Ropice byla místem setkání členů krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje. Do klubovny užívané seniory z Klubu důchodců Střítež zavítali ti, kterým skončilo čtyřleté působení ve vedení krajské Rady. O hladký průběh setkání se zasloužili i místní členové

KD Střítež pod vedením Miroslava Fobera. Předseda Pavel poděkoval za spolupráci v uplynulém období celému týmu a rozloučil se s těmi, kteří ve svých funkcích již nepokračují. Poděkování za spolupráci seniorů s obcí Ropice zaznělo také z úst starostky Ropic

Uršuly Waniové. Po skončení oficiální části si přítomní mohli vyzkoušet některé disciplíny z připravovaných krajských her seniorů, které se uskuteční v září v Kopřivnici.

Karel Moškoř

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

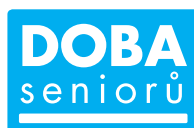
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

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 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.

SLUNEČNÍ KRÁLOVÉ V NÁRODNÍM MUZEU



Do nejstaršího období egyptské říše, do doby dávných stavitelů pyramid, zve zájemce až do letošního 30. září pražské Národní muzeum. Spojuje kouzlo originálních artefaktů nevyčíslitelné hodnoty s moderními audiovizuálními prvky i poutavým prostředím. Expozice zaujímá více než tisíc metrů čtverečních a je laděna do žluté, zlaté a modré. A nudit se určitě nebudete.

Ještě nikdy nebylo z Egypta do zahraničí zapůjčeno takové množství významných artefaktů, téměř 300 vzácných předmětů nevyčíslitelné hodnoty. Na výstavě jsou k vidění i unikátní exponáty z mnoha světových muzeí, vystaveny jsou rovněž předměty, které Národní muzeum získalo jako československý podíl na nálezích učiněných expedicí Univerzity Karlovy v Abúsíru. Světové objevy českých vědců se poprvé dostaly do Prahy.

PROHLÍDKA VÝSTAVY

Expozice začíná modelem původní podoby královského pohřebiště v Abúsíru. Mezi historicky nejceněnější objevy české expedice v Abúsíru patří chrámový komplex panovníka Raneferefa s jedním z největších souborů královských soch z doby stavitelů pyramid a jeho unikátní papyrový archiv popisující kult a provoz v jeho chrámu. Faraon Raneferef si nechal postavit pyramidu se zádušním chrámem. Bohužel zemřel předčasně ve věku 22–23 let. Zatímco zádušní chrám byl hotov, pyramida měla jen spodní část, a tak byla ve spěchu přestavěna na



— VÝLET DO HISTORIE —

Starý Egypt doby Staré říše obecně představuje první teritoriální stát v historii naší planety. Právě tehdy, v době mezi 27. a 22. stol. př. n. l., došlo k nevídanému rozmachu této civilizace, která nás dodnes ohromuje svou vyspělostí, umem i záhadami. Lokalita Abúsír sousedící na severu s Gízou a na jihu se Sakkárou je součástí pyramidových polí táhnoucích se od dnešní Káhiry v délce několika desítek kilometrů na jih až k Fájúm-

ské oáze. V průběhu Staré a Střední říše vznikaly právě v této oblasti největší pyramidové komplexy panovníků a pohřebiště příslušníků jejich rodin, stejně jako vysokých hodnostářů země, ale i obyčejných obyvatel. Abúsír společně se sousední Sakkárou představuje střed této oblasti, kde se nachází převážná většina královských i nekrálovských památek, které se dochovaly do současnosti.





KDO BYLI SLUNEČNÍ KRÁLOVÉ

Sluneční králové je označení odkazující k panovníkům 5. staroegyptské dynastie (asi 2435–2306 př. n. l.), kteří uctívali jako hlavní božstvo staroegyptského panteonu slunečního boha Rea. Čtyři z těchto panovníků si postavili své zádušní komplexy právě v Abúsíru. Architektura, umění nebo filozofie, stejně jako řízení státu dosáhly za jejich vlády vrcholu. Tato výstava seznamuje návštěvníky nejen s unikátními světovými úspěchy české egyptologie, ale i se samotnými základy starověké egyptské civilizace. Nejde jen o nálezy samotné, ale o hluboké poznání této civilizace i konkrétních příběhů jednotlivých hodnostářů té doby. Stejně tak ukazuje, co dnes znamená mezioborový výzkum a čeho je archeologie ve spolupráci s technickými a přírodovědnými obory schopna dosáhnout, i proč je tak důležitá pro poznání naší vlastní civilizace.

hrobku typu mastaby s neobvyklým čtvercovým půdorysem.

Dalším vzácným exponátem je rozsáhlý soubor soch princezny Šeretnebtet a písaře Nefera. Do modelu skalní hrobky princezny Šeretnebtet z období 2500 až 2350 let př. n. l., kterou čeští egyptologové objevili v roce 2012, je možné vstoupit. K vidění jsou také například kamenné nádoby, keramika, texty nebo reliéfy z královských komplexů panovníků z Abúsíru. Starověké exponáty doprovázejí makety tří pyramid, uvnitř kterých je 3D projekce.

Největší ze sálů patří zádušnímu chrámu a staroegyptským představám o posmrtném životě. Bohatou reliéfní výzdobu, vybavení, ale i běžný chod těchto pyramidových komplexů návštěvníci prozkoumají nejen díky vystaveným předmětům, ale i za pomoci audiovizuálních materiálů. Prostřednictvím audiovizuální projekce je představena historie zádušního chrámu krále Sahurea, dále nejznámější část slunečního chrámu krále Niuserrea – tzv. svatyně ročních období, nebo je ke zhlédnutí první filmové zpracování příběhu ze slavného Papyru Westcar. Výstava nepředstavuje pouze osudy vládců

starověké země na Nilu. Návštěvníci se s ní podívají i do příslovečného stínu pyramid – nekrálovského Abúsíru. Abúsír k pohřbům staroegyptských elit sloužil mnohem dříve, než se stal královskou nekropolí. První pohřby zde byly v době sjednocení Egypta okolo roku 3000 př. n. l. přes období stavitelů pyramid, imperiálního rozmachu egyptského státu v době Nové říše až po období cizích nadvlád nad Egyptem v průběhu 1. tisíciletí př. n. l. Audiovize umožní nahlédnout také do nevykradené hrobky velmože Iufay, která byla nalezena 18 metrů pod zemským povrchem.

POZOR, VSTUP POUZE NA REZERVACI!

Kvůli omezené kapacitě je nutné koupit vstupenky předem na konkrétní den a čas přes rezervační systém na oficiálních webových stránkách Národního muzea. Aktuální informace včetně rezervačního systému naleznete na webových stránkách Národního muzea **www.nm.cz**.

Jaromír a Věra Hamplovi

Foto: archiv NM

- ▶ Celková pojistná hodnota předmětů je 1 miliarda korun.
- ▶ Hmotnost předmětů je přes deset tun.
- ▶ Z vystavených předmětů jich zhruba 80 objevili v Abúsíru čeští egyptologové.
- ▶ Finanční náklady na výstavu jsou kolem 50 milionů korun.
- ▶ Přípravy zabraly několik let.
- ▶ Výstava je unikátní nejen díky ve světě dosud nevystaveným vzácným předmětům, ale i svým moderním pojetím a designem. Využití moderních multimediálních technologií a působivé architektury umožní návštěvníkům zažít originální atmosféru královského Abúsíru.



KNIHY, KTERÉ ČEKAJÍ NA LUŠTITELE SUDOKU

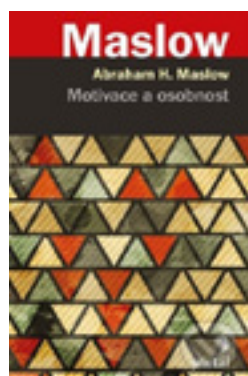


Nakladatelství Portál věnuje knihy pro úspěšné luštitelé sudoku. Abyste měli představu, o jaké tituly se bude v nadcházejících měsících hrát, stručně vám je představíme.



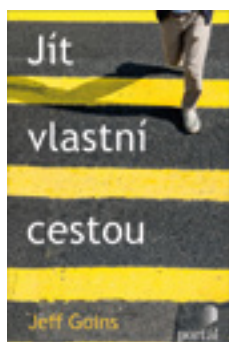
ŽIVOT V PAPIŇÁKU

Že vztah dvou společně žijících lidí nemusí být vždy idylický, snad každý ví. Ale jak je tomu ve vztahu s člověkem, který navíc trpí hraniční poruchou osobnosti? Jste ve svém vztahu neustále napjatí, nikdy nevíte, co od blízké osoby očekávat, a být jí nablízku, je jako žít v papiňáku. I ve chvílích, kdy vztah funguje dobře, s úzkostí čekáte, kdy se věci nepříjemně zvrtnou. Znáte dobře tento pocit? Pak zřejmě máte ve své blízkosti člověka s hraniční poruchou osobnosti. Ve 3., aktualizovaném vydání autoři Paul T. Mason, americký klinický psycholog, a publicistka Randi Kreger představují, jak co nejlépe porozumět hraničnímu chování a nenechat si jím ovládat svůj život.



MOTIVACE A OSOBNOST

Abraham H. Maslow byl americký psycholog, představitel humanistické psychologie jako třetího proudu v psychologii a holistického přístupu ke studiu osobnosti. Patří k nejvlivnějším psychologům 20. století. Možná si vzpomenete na Maslowovu pyramidu potřeb, která je zjednodušeným vyjádřením autorových teorií o motivaci. Právě tu americký psycholog rozvíjí v díle Motivace a osobnost. Představuje v něm systematickou teorii a aplikaci motivace a osobnosti, kterou vyvodil ze syntézy tří přístupů: holistického, dynamického a kulturního. Nabízí rozšíření našeho chápání lidské osobnosti pohledem do „vyšších“ úrovní lidské podstaty.



JÍT VLASTNÍ CESTOU

Co tímto názvem Jeff Goins, autor knihy, myslel? Že cesta za vlastním posláním bývá náročná a riskantní, někdy dokonce i může nahánět strach. To bývá i důvodem, proč ji tak málo lidí dokončí. Kniha je tak o objevování vlastního životního poslání, o nalezení úkolu, pro který jsme se narodili. Jak autor vysvětluje, hledání sice začíná vášní, ale nekončí u ní. Až když se zájmy spojí s tím, co svět potřebuje, začneme žít pro vyšší cíle. Ličením vlastní zkušenosti, příběhů jiných lidí a na základě současného výzkumu motivace a nadání autor představuje čtenáři, jak najít své poslání a co čekat na cestě k němu.



NIKDY NENÍ POZDĚ NA ŠTASTNÉ DĚTSTVÍ

Motivem pro sepsání této knihy bylo pro Bena Furmana, M.D., letmé setkání s motocyklistou, který měl na předním skle umístěn anglický nápis „Nikdy není pozdě na šťastné dětství“. Furman chtěl tomuto sloganu více rozumět, což byl impulz pro sepsání knihy. Její poselství se dá shrnout do několika vět. Važte si toho, jakým způsobem jste překonali těžkosti svého života. Vnímejte své problémy jako zkoušky, které vás mohou v životě posunout dál. Všimněte si zdrojů, které jsou ve vás a kolem vás. Zaměřujte pozornost na znamení, která ukazují, že jste na správné cestě. Uvědomte si, co od života očekáváte. Důvěřujte tomu, že si zasloužíte dobrou budoucnost.

Džemy z jahod a rebarbory

Léto je tady a s ním i úroda z našich zahrádek. Takže vzhůru na zavařování. S Labetou vám dnes přinášíme recepty na džemy z jahod a rebarbory.



Džem z kiwi a rebarbory

Ingredience:

Želírovací cukr 3:1 Labeta, 900 g kiwi, 600 g rebarbory, 180 g cukru (nebo podle chuti)

Postup:

Kiwi oloupeme, z rebarbory stáhneme tvrdou slupku a obojí nakrájíme na menší kousky a poté rozmixujeme. Přidáme Želírovací cukr 3:1 Labeta, a pokud je kiwi hodně kyselé, přidáme také cukr podle chuti (asi 120 g). Směs důkladně promícháme, za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 3 až 5 minut. Džem doporučujeme v průběhu vaření ochutnat (pozor, vždy jen čistou lžičkou!) a případně dosladit podle vlastní chuti. Hotový džem plníme do sklenic, uzavřeme víčkem, otočíme dnem vzhůru a necháme zchladnout.

Naše tipy:

★ Chcete-li se vyhnout dodatečnému přidávání velkého množství cukru, vybírejte sladší kiwi.

★ Džem připravíte stejně dobře i s BIO třtinovým želírovacím cukrem 3:1 od Labety, nezapomeňte však upravit poměr surovin. Vystačíte si s 600 g kiwi, 400 g rebarbory a 120 g cukru.



„Linecký“ džem z jahod a červeného rybízu

Ingredience:

500 g jahod, 500 g červeného rybízu, 800 g cukru, špetka skořice, 1 balíček Ovocného pektinu Labeta, Kyselina citronová Labeta podle potřeby

Postup:

Ovoce rozmixujeme a směs propasírujeme přes síto, abychom se zbavili pecek z rybízu. Do propasírovaného ovoce přidáme Ovocný pektin smíchaný s cukrem a skořicí přivedeme k varu. Protože rybíz bývá dost kyselý, kyselinu citronovou přidáváme opatrně, ale nevynecháváme ji – je to důležitá součást konzervace. Plníme do horkých čistých skleniček a sterilujeme otočením víčkem dolů.

Náš tip:

★ Zbytky z pasírování (slupky s pečkami a zbytkem dužiny) nevyhazujte, ale nechte je vylouhovat v sodovce. Přecedte, doslaďte třeba bezovým sirupem a užijte si osvěžující limonádu.



Jahodový džem s rebarborou

Ingredience:

Želírovací cukr 3:1 Labeta, 1080 g jahod, 420 g rebarbory

Postup:

Rebarboru oloupeme, opláchneme, pokrájíme na menší kousky a rozmixujeme (nebo prolisujeme či rozemeleme) spolu s jahodami. Jak moc rozmixovat? Podle vlastního přání – džem by měl obsahovat kousky ovoce, naopak marmeláda by měla být rozmixovaná dohladka. Ke směsi přidáme Želírovací cukr 3:1, za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 3 až 5 minut. Džem můžeme ochutit trochou kyseliny citronové (ta zároveň podpoří želírovací proces a džem tak bude tužší). Mlsné jazyčky můžou džem přisladit cukrem. Horkým džemem plníme skleničky. Zavíčkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme zchladnout.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Z JAKÉHO OVOCE JE VYROBEN ŽELÍROVACÍ PŘÍPRAVEK OVOCNÝ PEKTIN LABETA?:

- A Z JABLEK
- B Z CITRUSŮ
- C Z LESNÍHO OVOCE

TŘI Z VÁS VYHRAJÍ BALÍČEK SMĚSÍ A PŘÍPRAVKŮ OD LABETY.

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 a telefonní číslo 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.



IVAN RINGEL

| Můj život s tygry |

Pro název dnešního rozhovoru jsem si vypůjčila jméno knihy, kterou pan Ringel napsal. Přesně totiž vystihuje, o čem bude řeč. Nejen on sám, ale celá jeho rodina svůj život zasvětili zvířatům. Dnes pětasedmdesátiletý bývalý krotitel žije ve vesničce Habrkovice, kam se před 13 lety nastěhoval. Polorozpadlý kravín Ringelovi s velkým úsilím přetvořili na malý zoopark, kde se společně starají o skupinu tygrů sibiřských a další zvířata. Bez dotací a sponzorů to určitě není jednoduché, ale oni si nestěžují. Lidé z okolí zvířecí park Ringelland dobře znají a mnozí se sem pravidelně vracejí.

PŘEVZAL JSTE „CIRKUSOVOU ŠTAFETU“ PO SVÝCH PŘEDCÍCH?

Vůbec ne, nikdo z naší rodiny neměl s cirkusy nic společného. Ale já jsem je od dětství miloval. Měl jsem rád dobrodružné knihy, ve své fantazii jsem se viděl spolu s objeviteli neznámých krajů putovat v divoké přírodě. Seděl jsem na půdě, četl a snil. A cirkusy – to byla moje láska. Jeden stával vedle naší školy, celé odpoledne jsem vydržel pozorovat, co se tam děje, nasávat vůni manéže, pilin. Když odjížděli, provázeli jsem je se slzami v očích. Vyrůstal jsem u babičky a dědy. Děda byl legionář, cirkusy miloval a fandil mi. Ale i kdyby ne, šel bych stejně.

VZPOMENETE SI, KDY JSTE SI POPRVÉ POHLADIL TYGRA?

Bylo mi 14 let, když jsem nastoupil do školy pro chovatele exotické zvěře, byl to učební obor s maturitou. Tam jsme prošli všechny „rajóny“ od rybiček po slony a ujistil jsem se, že tygři mě přitahují nejvíc. V zoo ve Dvoře Králové, kde probíhala praxe, měli tenkrát vysloužilého cirkusového tygra Agbara. Chodil jsem za ním, seznamoval se přes mříže. A když jsem měl pocit, že jsme „kamarádi“, vlezl jsem k němu. V ruce jsem měl klacek, ale asi by mi moc nepomohl. Postupně jsem se k němu přibližoval, zkracoval vzdálenost... Vše se nakonec prozradilo, ale ředitel, skvě-

lý Josef Vagner, který mi rozuměl, jen řekl: O ničem nevím, ale dávej na sebe pozor! Ředitele jsem v zoo zažil dva, oba byli báječní a mnohé mě naučili – byl to již zmíněný pan Vagner a před ním ještě Jiří Kludský ze známé dynastie Kludských. V zoo jsem pak ještě pracoval, ale moje další cesta vedla do cirkusu. Můj dětský sen se splnil.

STÁT SE KROTITELEM, TO NENÍ JEN TAK. JAK JSTE SE TO NAUČIL?

Sbíral jsem a studoval literaturu o drezurách, o cirkusech, měl jsem desítky takových knih. Psal jsem si

„Měli jsme tam obrovský aplaus, mnohokrát jsem se vracel pro potlesk, pugéty květin jsem nemohl unést. To je opojný pocit vítězství. Ale byly i okamžiky, kdy jsem nevěděl kudy kam.“

poznámky, promýšlel čísla, kreslil plánky – kam půjde zvíře, kam já... A když se naskytla příležitost, byl jsem připraven. Šel jsem cestou „na tělo“, která nebyla moc známá – bez biče, jako rovný s rovným. Byl jsem šéfem party, zvířata reagovala na tón hlasu, na mé posušky. Mým nejparádnějším číslem byly zápasy s tygry, které jsem snad jako jediný pokládal na lopatky, nošení tygra za krkem, vkládání hlavy do jeho tlamy. Absolutní kontakt se zvířetem. A zvířata to brala jako hru.

VĚTŠINA Z NÁS ZNÁ CIRKUS PROSTŘEDNICTVÍM ROMÁNU CIRKUS HUMBERTO NEBO ZE STEJNOJMENNÉHO SERIÁLU. JE REALITA ALESPŮN TROCHU PODOBNÁ?

Román je román, skutečný život u cirkusu je daleko, daleko tvrdší. Když se na jaře začínalo, měli jsme mnohdy po kolena bláta, vítr, mrazy... Fyzická zdatnost je opravdu hodně důležitá, díly, z nichž se tvoří klece, mají přes sto kilo. Doktora jsme nikdy neměli, očkovací látky pro děti jsme na štace vozili s sebou. Život v maringotce není jednoduchý, zvláště když jsme měli dvě malé děti. Třeba v únoru nás naložili na vagony a my jeli 14 dní do Ruska. Žena vařila, vše se klepalo, padalo. Když jsem krmil tygry a vlak se rozjel, to byly neskutečné momenty, mnohdy vel-



mi nebezpečné. Přes všechny útrapy jsme ale takový život milovali.

CO ŘÍKÁTE NA NÁMITKY, ŽE V CIRKUSE JDE O TÝRÁNÍ ZVÍŘAT?

Je to nesmysl. Představte si, že by tygr se mnou nechtěl spolupracovat. Nikdo by ho nedonutil a já bych z klece nevylezl živý! Nejhorší je, že jsme vůbec nedostali možnost se obhájit. Nikdo se nikdy nepřišel přesvědčit, jak zvířata pracují, jak si odmalička zvykají... Měli jsme i hrocha, který vystupoval s tygry pohromadě. Světová rarita. Kdyby nechtěl, ani bychom s ním nepohnuli, vždyť vážil téměř dvě tuny. Tato zvířata, odchovaná lidmi v zoo či v cirkuse, to pokládají za svůj domov, ve volné přírodě by nepřežila.

Ale s tím už nic nenadělám. Se svými zvířaty teď bydlíme v Habrkovicích. Nesmíme je množit, cvičit s nimi, prostě je konec. V roce 1989,

kdy byl zrušen podnik Čs. cirkusy a varieté, jsem stál před rozhodnutím – buď je koupím, nebo budou zastřeleni. Jsem šťastný, že jsem je zachránil, my tu spolu dožijeme.

BYL JSTE NĚKDY ZRANĚN?

To víte, že pár zranění bylo, ale to je vždycky lidská chyba, jim jsem nikdy vinu nedával. Prostě jsem zaspal a byl blíž, než jsem být měl. V době, kdy jsem vystupoval čtyřikrát denně, se jizvy ani nestačily hojit. Ale za celou kariéru se mi nestalo ani jednou, že bych kvůli zranění či nemoci nevstoupil do manéže. To je profesionální hrdost. Nikdy nesmíte mít strach, respektovat je, ale nebát se. Do manéže vejdete jako vítěz a jako vítěz musíte i odejít. Už jsem měl jednou namále, když jsem vkládal hlavu tygrovi do tlamy, nevšiml jsem si, že má bolestivý otok. Ohnal se po mně tlapou, skončil jsem pod druhým tygrem... Všechno ztichlo,

ale zvládl jsem to. Zvedl jsem se, holiny plné krve. A druhý den jsem šel znovu.

CESTOVÁNÍ K CIRKUSU PATŘÍ...

Někdy jsme byli na cestách i dva roky. Začali jsme v Rumunsku, pak Řecko, Kypr, Kréta... Nebo tisíce kilometrů do Ruska, kde bylo i čtyři měsíce dopředu vyprodáno! Rusové cirkus milují, tam už musíte opravdu něco předvést. V Moskvě jsou stále cirkusy, samý mramor, samet, lidé oblékají smokingy. Měli jsme tam obrovský aplaus, mnohokrát jsem se vracel pro potlesk, pugéty květin jsem nemohl unést. To je opojný pocit vítězství. Ale byly i okamžiky, kdy jsem nevěděl kudy kam. Když tisíce kilometrů od domova vážně ochorela má žena a já nevěděl, jestli přežije. To bylo moc těžké...

BYL MEZI DESÍTKAMI TYGRŮ, S NIMIŽ JSTE PRACOVAL,





NĚJAKÝ, NA KTERÉHO NIKDY NEZAPOMENETE?

Pamatuju si je všechny, ale v první drezuře, kterou jsem dal dohromady, byl tygr Jasper, to byla moje srdeční záležitost. Byl férový, spolehlivý, s ním jsem si mohl dovolit cokoliv. Věřili jsme si na sto procent. Matka ho nepřijala, vychovali jsme ho pod dogou, byl zvyklý na lidi a respektovala ho i ostatní zvířata. Vždycky mezi nimi ukázal, kdo je v aréně pá-nem. To byl můj opravdový parťák.

SVŮJ RODINNÝ ZOOPARK RINGELLAND JSTE ZAČAL BUDOVAT VLASTNĚ AŽ V DŮCHODOVÉM VĚKU. PROČ?

My jsme vlastně nikdy neměli svůj byt, nebylo třeba. Buď jsme byli na cestách, to byla naším domovem maringotka, nebo ve státním zimovišti v Počernicích, kde byl cirkusový hotel. Nemám své zázemí, do mé „boudy“ teče, ale já zas tak moc nepotřebuju. Se svými zvířaty jsem zažil slávu i bídu, nemohl jsem je opustit. Když zimoviště skončila, nastalo období hledání a různých provizorií. Až jsme objevili zdejší polorozpadlé kravíny, téměř zavezené smetím, ale dost prostorné, jak jsme potřebova-

li. Dali jsme se do práce a budujeme vlastně dodnes. Sváříme, zedníme, staráme se s rodinou jednoho z mých dvou synů. Cirkusáci umějí všechno. Dokud nám budou síly stačit, chceme, aby naše zvířecí rodina dožila v důstojných podmínkách, zároveň chceme dopřát lidem, aby si naše krasavce mohli zblízka prohlédnout.

PŘÍCHÁZEJÍ I STARŠÍ LIDÉ, JAKÉ MÁTE SE SENIORY ZKUŠENOSTI?

Přicházejí často, někdy s vnoučaty, někdy sami. Velmi si těchto návštěvníků vážím. Oni ještě zažili dobu cirkusové slávy, přepychovou dobu opravdických cirkusů. Romantika, vůně pilin, kapel. Vědí, o čem se mluví, o čem to bylo. Když přijdou, můžeme si popovídat, zavzpomínat – to mám moc rád.

CO VÁM DNES DĚLÁ NEJVĚTŠÍ RADOST?

Můj život, to bylo jedno velké dobrodružství. Těžký, ale krásný. Nikdy bych ho nevyměnil, já, ani moje paní, která dnes už nežije. Byla mou velkou láskou, pomocnicí, přítelkyní. Žena do nepohody. Spolu jsme odchovali 14 generací vzácných tygrů

sibiřských, 50 mláďat. Radost mi dělají mí synové, být jiná doba, oba by pokračovali v našem cirkusovém „řemesle“. Jeden zůstává tady se mnou, druhý pracuje v zoo, protože cirkus, takový, jaký jsme znali, je pryč.

Hodně lidí mě zklamalo, tak už to v životě chodí, nedělám si iluze. Přijdou, usmívají se a druhý den píší ošklivý anonym. Ale jsou i tací, kteří nám fandí, pomáhají, pravidelně zajíždějí a se zájmem sledují naše facebookové stránky. S mnohými jsem i v písemném styku, jsou to především senioři.

Radost je, že žiju ve společnosti svých zvířat, radost mi dělají i kytky, které tady všude pěstuji. Nebýt krotitel, asi bych byl zahradník. A kdyby v mém mládí byla taková možnost cestování, jako je dnes, nejspíš bych se odstěhoval někam na Amazonku mezi indiány.

Ale baví mě zajet na trh, koupit si sazenice a sledovat, jak se mým rostlinám daří. Sednu si na lavičku, povídám si s tygry, pozoruji vlaštovky, věnuji se návštěvníkům. Tady je ráj.

Eva Procházková

Foto: Josef Ruml (www.mestskeknihy.cz)
a archiv Ivana Ringela

ČESKÝ FOUSEK

PES, JEHOŽ HISTORIE SAHÁ AŽ DO RANÉHO STŘEDOVĚKU

Co dali Češi světu? Kromě významných osobností vědy, techniky, kultury, politiky apod. je to i český otisk v říši zvířecí – ať už se jedná o koně, skot, drůbež, psy, či kočky.

Pojďme se dnes podívat na psí plemena, která svou českou stopu nesou i ve svém názvu. Československý vlčák, pražský krysařík, český horský pes, český teriér, chodský pes. K nejoblíbenějším určitě patří český fousek. Pes, který je naším jediným národním plemenem ohařů, zároveň významnou kulturní hodnotou našeho národa.

NEJSTARŠÍ PÍSEMNÉ ZDROJE

Historie těchto psů je velmi zajímavá. Detailně je popsána v Historickém kalendáři Klubu chovatelů českých fousků kronikářem Bohuslavem Machkem. Tady se můžeme dočíst, že český fousek byl nepostradatelnou součástí šlechtických dvorů s právem lovu už ve 13. století. Původně byl zván český pes – *Canis bohemicus*, později český ohař. Název český fousek si plemeno nese od roku 1896, a to podle typických vousů na bradě.

První známý písemný záznam pochází z roku 1348. Tehdy král Karel IV. daroval braniborskému markraběti Ludvíkovi k bavení se honbou tři psy honné, *Canis bohemicus* zvané. O psu českém píše ve svém díle z roku 1679 i Bohuslav Balbín. Kniha má název *Miscellanea historica regni Bohemiae*, v jedné z kapitol se mluví o proslulých loveckých psech českých. A zajímavé jsou i několik století staré obrazy českého fouska – například ten z roku 1520, který byl nalezen v klášteře ve Vyšším Brodě, a další z roku 1700 je v majetku Alšovy galerie na zámku v Hluboké.

ČESKÝ FOUSEK DNES

V období před první světovou válkou



byl český fousek nejrozšířenějším hrubosrstým ohařem, který se vyskytoval na území Československa. První světová válka ale jeho chovu a chovu mnoha dalších plemen loveckých psů nepřála. Lovit se nemohlo, na obranu nebyli psi cvičeni, a tak rasa v důsledku rakousko-uherských restrikcí téměř zanikla. Teprve po válce se velkým úsilím mnoha chovatelů podařilo úpadek zastavit. Na první Světové výstavě psů v Československé republice v červnu roku 1965 byl český fousek poprvé předveden jako národní plemeno uznané nejvýznamnější pejskařskou organizací na světě – Mezinárodní kynologickou federací (FCI). Od 70. let 20. století se o něj začínají zajímat i chovatelé v dalších zemích, především v Polsku, Francii, Itálii, Belgii a také krajané z Kanady a USA. Chová se i v tak vzdálených zemích, jako je třeba Nový Zéland či Austrálie nebo Jihoafrická republika. V roce 2018 byl uspořádán první Světový pohár

českých fousků a také konference zahraničních klubů českého fouska z celého světa na Konopišti.

Dnes je v Česku evidováno téměř 300 chovných psů a fen, každoročně je do plemenné knihy zapsáno mezi 400 až 600 štěňat.

JAK HO POZNÁTE?

I ten, kdo se ve psích rasách neorientuje, českého fouska pozná. Podle „fousů“. Je to středně velký pes s dobře vyvinutými svaly. Má zvýrazněné kníry, bradku a obočí. Povolené barevné varianty jsou tři – světlé zbarvení s tmavými plotnami nebo bez nich (tzv. tmavý bělouš), hnědé s prokvetlými světlými znaky na hrudi a existuje i čistě hnědá varianta (tzv. hnědák). Delší srst nad očima mu dodává typický vzhled s laskavým výrazem, jeho oddaný pohled umocňují mandlové tmavé oči. Český fousek váží od 22 do 34 kilogramů a dožívá se průměrně 12 až 13 let. Svým vzhledem je jedinečný, ale i když se



OČIMA PŘEDSEDY KLUBU ČESKÝCH FOUSKŮ JOSEFA TINKY

Český fousek je inteligentní a obětavý pes, učaroval mi už v mládí svou povahou, svým výkonem. Naše Ajda je mým věrným společníkem, zažili jsme spolu mnoho krásných příhod. Nedávno vyslala „do světa“ šest roztomilých štěňat, věřím, že svým majitelům přinesou také hodně radosti. Své schopnosti předvedla mnohokrát, před několika dny našla postřeleného srnce, jako cvičená „oznamovatelka“ nás dovedla na místo, kde ležel, mohli jsme ukončit jeho trápení. Mohu jen potvrdit, že český fousek je srdeční záležitost a kdo se začne věnovat jeho chovu, málokdy od něj odchází. Vaším čtenářům přeji mnoho zdraví a zdravím pozdravem našeho klubu: Fouskům zdar!

ne všem líbí, svou povahou si získává stále víc fanoušků.

VŠESTRANNÝ PES S LÁSKOU K POHYBU

Fousek je vytrvalý, odolný a silný lovecký pes, který rád spolupracuje se svým pánem. Lze s ním pracovat na poli, v lese či ve vodě, proto je vyhledávaným parťákem myslivců. Je lovcem „tělem i duší“ v jakémkoliv terénu. Má hustou srst, která ho dobře



chrání před vlivy počasí, je perfektně přizpůsobený klimatickým podmínkám mírného pásu. Je velmi hbitý a pohyb je mu nade vše. Honí se za vším, co se hýbe – ať už je to zajíc, cyklista nebo automobil. Hodí se proto do rodin, které jsou aktivní a sportovně založené, rády tráví svůj volný čas v přírodě. Je pro něj ideální život na venkově nebo v malém městě. Potřebuje výcvik, ale je poslušný a zvládá ho i začínající chovatel. Díky své inteligenci se snadno a rychle učí a dokáže vyniknout v mnoha psích oborech.

MILUJE SVOU RODINU

Chovatelé připomínají jeho přátelskou mírnou povahu a „dvojí tvář“ – umí být nekompromisním lovcem a zároveň velkým mazlíčkem celé rodiny, bezproblémový vztah má s dětmi. Špatně snáší hrubost a agrese, je přirozeně bezkonfliktní a dobře vychází i s jinými zvířaty. Při výcviku na něj platí jemné zacházení a pozitivní motivace.

Je velmi přítulný a hluboce nešťastný, když nemůže být se „svými lidmi“. Rád se mazlí a je věrným společníkem při jakýchkoliv pohybových aktivitách svého pána – ať je to běhání, procházka po lese, plavání, či provázení při jízdě na kole, nebojí se ušpinit ani namočit. Dokáže stoprocentně ohlídat miminko v kočárku i spolehlivě chránit dům.

KLUB CHOVATELŮ ČESKÝCH FOUSKŮ

První spolek pro hrubosrsté ohaře

s názvem český fousek vznikl v Písku v roce 1896, dnešní název získal klub v roce 1924. Má okolo 800 členů a to, že se začínají hlásit i mladí, svědčí o tom, že je o naše historické dědictví – plemeno českého fouska – do budoucna postaráno. Klub sdružuje chovatele, majitele, příznivce psů plemene český fousek a pečuje o chov, rozvoj a rozšíření tohoto plemene doma i v zahraničí. Pořádá pro své členy výstavy, soutěže, zkoušky a spolupracuje se spřízněnými kluby u nás i v zahraničí. Na počest píseckého vrchního finančního rady Františka Housky, který se v době II. světové války zasloužil o záchranu našeho národního plemene, a MVDr. Josefa Kuhna, který byl jeho následovatelem, se každoročně pořádá klubový memoriál.

Ve spolupráci s Cornellovou univerzitou v USA je rozpracován výzkum na zjištění příčin lysivosti – alopecie českých fousků, všichni věří, že dobře dopadne.

DOBYL I SVĚT

Český fousek se i ve světě využívá nejen k tradiční myslivosti, ale plní i jiné, nevšední úkoly. Vyhledává například hnízda ohrožených druhů ptáků či papoušků při pravidelném monitoringu na Novém Zélandu, v Nizozemsku je pomocníkem celníků. Chová se ve většině států Evropy. Je jedním z českých plemen, na která můžeme být právem hrdi.

Eva Procházková

Foto: archiv Josefa Tinky

POZOR NA FANTASTICKY VÝHODNÉ NÁKUPY A AKCE NA INTERNETU

Dobrý den, chtěla bych si objednat zboží po internetu. E-shop nabízí velmi příznivé ceny. Bojím se však, abych nenarazila na nějaké podvodníky. Mohu si obchod nějak prověřit? Nerada bych, aby to bylo laciné, dvakrát placené, jak se říká. Nebo abych zboží nezaplatila, chtějí platit dopředu, a zboží nedostala. Jak prosím přijdu na to, že je něco špatně?

Eva S., Brno



Za tento dotaz jsem ráda, protože v dnešní době, kdy si i senioři navykli kvůli nedávno zavřeným obchodům objednávat zboží po internetu, je třeba tyto informace mít k dispozici. Je tomu tak proto, že s tímto jevem souvisí i nárůst internetových obchodů. O to víc podvodníků se snaží této situace zneužít. Proto je žádoucí, ne-li nutné, neznámé e-shopy prověřit. Jinak se můžete dostat do rukou podvodníků, kteří se budou snažit z vás vylákat peníze. Za tímto účelem podvodníci zakládají nové e-shopy.

EXISTUJE SPOUSTA ZPŮSOBŮ PROVĚŘENÍ. JAK TO UČINIT. NĚKTERÉ SI NYNÍ PŘIPOMENE-ME. JE TŘEBA:

1. Nehledět jen na nízkou cenu, naopak příliš nízká cena by měla sloužit jako varování.
2. Pozor na platby předem. Může se stát, že „obchodník“ přijme platbu, ale zboží nezašle.
3. Nejspolehlivější ochranou je nákup v internetovém obchodu, který znám nebo mi ho doporučil dobrý známý.
4. Nepřebírejte balík, pokud ho nezkontrolujete před dopravcem. Sice ho nepotěšíte, ale vy pak stoprocentně víte, jaké zboží balíček obsahuje a zda jde o zboží, které jste si objednali. Dopravce je povinen

vám zboží donést za první zamčené dveře vašeho domu a vyčkat, až si zásilku-balík zkontrolujete. Pokud to odmítne a odjede, otevřete balík před svědky a na konkrétního dopravce si stěžujete jeho zaměstnavateli.

5. Zjistěte si předem, kde a jak můžete zboží reklamovat. Otevřete si stránky e-shopu a zkontrolujte, zda obsahují podrobné informace o podmínkách reklamace.

6. Neobjednávejte si tam, kde nenajdete informaci o tom, že do 14 dnů máte právo od smlouvy odstoupit, a to bez udání důvodu. Odstoupení je platné odevzdáním zásilky k poštovní přepravě. I tuto povinnost prodejci ukládá přímo zákon s tím, že vám tyto informace musí předat předem.

7. Pozor v případě zahraniční kontaktní adresy u českých e-shopů. Počítejte s tím, že za poštovné při odstoupení či vyřizování reklamace budete platit víc peněz než při posílání balíku v ČR. Často jde jen o přeposílatelské společnosti, nikoliv o přímého prodejce.

8. Možnost odstoupení do 14 dnů od převzetí zboží platí také, pokud si zboží vyzvednete v kamenném obchodě. Rozhodující je, že jste učinili smlouvu (objednávku) na dálku, tzv. distanční smlouvu, to znamená, že

jste si zboží objednali přes internet, katalog, telefonicky atd.

9. Najdete-li na stránkách e-shopu pouze pár neúplných informací s pochybným pravopisem, není čemu důvěřovat.

10. Pozor na ceny. Za pochybné lze považovat to, když obchodník zvýší cenu v procesu objednávkového systému. Po celou dobu pečlivě kontrolujte, zda se původní cena nezvýšila. Pokud se tak v průběhu objednávání stane, ihned zrušte objednávku! Jde o prodejce, který se vám místo levného zboží snaží vnutit dražší variantu.

POZOR na telefonické kontakty, kdy vás může telefonicky oslovit firma, která šikovně kladenými otázkami dosáhne toho, že smlouvu uzavřete po telefonu.

Pokud i přes veškerou opatrnost naletíte takovým podvodníkům, nezbyvá než se obrátit na specializovanou spotřebitelskou poradnu nebo orgány činné v trestním řízení. Většinou jde o trestný čin podvodu, ale je na policii ČR a na státním zastupitelství, jak šetření vyhodnotí.

Pokud je zahájeno trestní řízení, je žádoucí sjednat si služby advokáta.

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

EXOTICKÉ OVOCE PRO KRÁSU

Pěstuje se sice v dalekých teplých krajích, ale i tak si na něm můžete u nás pochutnat. Exotické ovoce, jako je kiwi, granátové jablko nebo mango, navíc obsahuje několik zkrášlujících i pečujících přípravků.

Exotické ovoce je totiž ve většině případů cennou zásobárnou čerstvých vitaminů, zejména vitaminu C, minerálů i stopových prvků. Hodí se nejen ke zpestření jídelníčku, ale i jako energetická vzpruha, a také si dokáže poradit se suchou pletí, zlepšit kvalitu vlasů nebo zvláčnit pokožku.

KIWI

Toto oválné ovoce se zelenou šťavnatou dužninou a drobnými černými zrníčky netřeba snad ani představovat, u nás už téměř zdomácnělo. Ceněné je především pro svůj vysoký obsah vitaminu C. Hojně se využívá olej ze semínek. Obsahuje antioxidační vitaminy C a E a řadu cenných minerálů. Bývá součástí hydratačních přípravků, působí ale i proti vráskám, podporuje tvorbu kolagenu v pleti, zlepšuje tonizaci a elasticitu pokožky a vyhlazuje ji. Hodí se pro suchou a také citlivou pokožku.

V čem ho najdete: Yves Rocher – sprchový gel My Kiwi Kiss, Schauma – vyživující šampon na vlasy Nature Moments Kiwi, Dove – tělový peeling Kiwi a Aloe vera.



GRANÁTOVÉ JABLKO

Exotické jablko je plné šťavnatých sladkých zrněk, která obsahují vitaminy C, A, B a také cenné minerální

látky. Olej z těchto sladkých zrníček se často využívá v přípravcích určených k hloubkové hydrataci pleti a pro zralou pokožku. Stejně tak jsou výtažky z granátového jablka ceněné pro své antioxidační účinky, které chrání pleť před poškozením volnými radikály. Navíc napomáhají pleť vyživovat, zpevňovat a zvláčňovat, a to i tu zralou s hlubšími vráskami. Proto výtažky z granátového jablka najdete v celé řadě přípravků, ať už to jsou pleťové krémy, masky, sprchové gely, nebo třeba tělová mléka.

V čem ho najdete: Weleda – Granátové jablko zpevňující denní krém, Saloos – Granátové jablko odličovací olej, Dermacol – sprchový gel Granátové jablko.



PAPÁJA

Vypadá sice poměrně nevzhledně – jako polodlouhá šedozelená tykev, ovšem uvnitř se skrývá sladká a šťavnatá sytá oranžová dužnina s černými zrnky, která se nekonzumují. Papája má na pleť doslova blahodárné účinky, obsahuje totiž enzym zvaný papain, který přispívá k regeneraci suché a zralé pleti. Zlepšuje pružnost, vláčnost a zjemňuje pokožku. Výtažky z papáje se proto hodí i na dehydratovanou pleť, prospěšné jsou i na suché a poškozené vlasy, které vyživují a navracejí jim vitalitu. Má také antioxidační účinky, obsahuje vitaminy C a E, pomáhá chránit pleťové buňky před stárnutím, oxidačním stresem a působí i proti pigmentovým skvrnám.

V čem ji najdete: Havlíkova Apotéka – Gelová maska Papája, Garnier Fructis – Papaya Hair Food, regenerační šampon pro poškozené vlasy, Faberlic – Vitamínový krém na ruce Mango & papája.

MANGO

Vypadá jako velká zelenočervená brambora s pečkou uvnitř. Je to sladké a poměrně výživné ovoce. Obsahuje vitaminy A, C, B a E a řadu minerálních látek. Vyrábí se z něho mangové máslo, které působí blahodárně hlavně na suchou pokožku. Zjemňuje ji, vyživuje a zvláčňuje. Výtažky z manga mají protivráskové účinky, vzhledem k obsaženým vitaminům skupiny B se využívají také ve vlasových přípravcích, protože dodávají suchým vlasům vlhkost, pomáhají chránit vlasy před poškozením vlivem slunečních paprsků a celkově vlasy posilují, zlepšují jejich pružnost a regenerují je. Vitamin A navíc pomáhá vlasům zbavit se lupů.

V čem ho najdete: Avon – čistící pleťový balzám Distillery, Kvítok – šlehaný pleťový mangový krém, Kallos – šampon s mangovým olejem.



PITAHAYA NEBO LI DRAČÍ OVOCE

Tyto větší oválné plody pocházejí z rodu kaktusů. Mají nevšední vzhled, ale i chuť. Na povrchu mají měkkou růžovou slupku, po rozkrojení se odhalí bílá dužnina s drobnými černými zrníčky. Pitahaya, které se také říká dračí ovoce, obsahuje důležité vitaminy C a B, vlákninu i přírodní oleje. Má hydratační účinky, zároveň napomáhá pleť vyživovat, zpevňovat a vyhlazovat drobné vrásky a také napomáhá k účinnější obnově kožní bariéry.

V čem ji najdete: Lavera – rozjasňující textilní pleťová maska Glow dračí ovoce a maliny, Gabriella Salvete – maska na obličej s dračím ovocem, Ziaja – sprchový gel Pitahaya.

Jana Pištěková

PROBLÉM SLUŽEB SPOJENÝCH S UŽÍVÁNÍM BYTŮ A NEBYTOVÝCH PROSTOR V DOBĚ SDÍLENÍ

V poslední době se často hovoří o sdílení bytů, automobilů a počty sdílených věcí se šíří formou revoluce. Sdílení se dokonce stalo předmětem ostré diskuse v Poslanecké sněmovně mezi premiérem a představiteli opozice v čele s piráty, která se marně pokusila současnou vládou svrhnout.

Co si lze o sdílení říci obecně. Vlastník nějakého předmětu (např. nemovitosti, firmy, dopravního prostředku, skvělého nápadu dosud nechráněného patentem apod.) se rozhodne dát své vlastnictví k dispozici k jeho užívání dalším osobám formou sdílení. Tedy souhlasí s jeho užíváním těmito subjekty, které sice tyto předměty nevlastní, ale se souhlasem vlastníka je mohou užívat.

To na první pohled vypadá zcela nezávadně, protože jako vlastníkově nikdy přece nemůže bránit, aby tímto způsobem a o své vůli se svým majetkem takto svobodně zacházel.

Má to ale i druhou stranu mince, že souhlasem se sdílením nemůže vlastník a po jeho souhlasu ani ostatní sdílející osoby zasahovat do práv dalších osob, které se sdílení vůbec nezúčastňují, a dokonce jejich práva ohrozit. A to se právě v bytových domech, kde jsou jak sdílené, tak i nesdílené byty, bohužel zhusta děje.

Uveďme příklad sdílení bytu, který si vlastník koupil nikoliv k bydlení vlastní osoby nebo svých rodinných příslušníků, ale jako předmět k podnikání. S tím československá a česká legislativa nikdy nepočítala. Dokonce dosavadní platná verze zákona o některých otázkách služeb spojených s bydlením se této věci také vyhnula. Obsahuje ale tzv. fikci užívání bytu, kde výslovně definuje fakt, že se má za to, že všichni rodinní příslušníci vlastníka bytu s ním společně byt užívají. Definuje je tak jako osoby rozhodné. O osobách sdílejících byt

nebo nebytový prostor bytového domu, třeba i část rozhodné doby, kterou zákon definuje jako období od počátku zúčtovacího období do jeho ukončení, zákon bohužel mlčí. Nicméně určitá fixní užívání je tímto zákonem založena a legalizována.

Není dnes žádný vážný problém se stanovením cen těch služeb, které jsou v bytovém domě řádně měřeny, jako je spotřeba elektřiny, spotřeba plynu, spotřeba tepla k vytápění, spotřeba tepla k ohřevu teplé vody, spotřeba pitné vody, stanovení vypouštěného množství splašků, ale problém je právě s těmi službami, které se mají rozpočítávat nikoliv měřením, ale v poměru počtu rozhodných osob k celkovému součtu všech rozhodných osob v bytovém domě za konkrétní zúčtovací období. Jejich stručný výčet příkladmo. Jsou to služba odvozu domovního odpadu v obcích, kde se měří množství a četnost týdenního vyvážení obsahu odpadových nádob, dále je to služba úklidu společných prostor v domě, služba úklidu těch prostranství, která jsou ve spoluvlastnictví členů společenství vlastníků, služba osvětlení společných prostor v bytovém domě, služba užívání výtahu, strážní služba ve vratech bytového domu včetně vrátného a případně také další sjednané služby, které v bytovém domě reálně existují.

V poslední době se stává problémem i služba odvodu dešťové vody ze střechy bytového domu, pokud je dešťová voda svedena do místní splaškové

kanalizace a tím ji finančně zatěžuje.

U tohoto typu neměřených služeb je vždy problém spravedlivě určit rozhodný počet osob nejen ve sdílených bytech a ve sdílených nebytových prostorách, ale i rozhodný počet osob v bytovém domě celkem, protože firmy obsluhující na zakázku sdílené bydlení jako výdělečnou činnost odmítají vyhovět žádostem statutárních osob společenství, a dokonce i obcím a městům podrobné údaje sdělit pod ochranou obchodního tajemství. Tím jsou samozřejmě finančně poškozováni vlastníci nájemních bytů a nebytových prostor, jejich nájemci jak uvnitř bytových domů, ale také obce a města poskytující obyvatelstvu řadu služeb účtovaných podle množství, a nikoliv formou účtovaného poplatku. Spokojen se současným stavem není nikdo.

Orgány obcí si s tím rady nevědí a požadují od státu, aby problém řešil příslušným zákonem. Předně ústavně Ministerstvo pro místní rozvoj České republiky, které je jedním z hlavních spolutvůrců politiky bydlení, dalo od problému sdílení ruce pryč a odkázalo na živnostenské úřady, aby věc dořešily, protože pronájem vlastnických bytů a jejich sdílení považuje za živnost, která by měla být vhodně regulována zákonem.

Domnívám se, že toto stanovisko ministerstva lze přijmout a jen je třeba je dotáhnout do smysluplného konce návrhem doplnku živnostenského zákona. Ostatně i některá

ministerstva tento postup zákonem uplatněné fixe užívání už po řadu let ve svých celostátních předpisech praktikují. Viz např. přílohu č. 12 k vyhlášce č. 428/2001 Sb., kde se pro provozovny místního významu, kde se voda neužívá k výrobě a spotřeba vody není bytovými vodoměry měřena, používají roční směrná čísla potřeby vody (RSČ). V podstatě jde o fikci možného užívání vody, aniž byl skutečný počet osob konkrétně znám či zjišťován. Proto se údaj nazývá potřebou, a nikoliv spotřebou. Konkrétně se pro WC, umyvadla a tekoucí teplou vodu používá RSČ 18 m³, pro WC, umyvadla a tekoucí teplou vodu s možností sprchování se použije RSČ 26 m³ a v provozovnách s nečistým provozem nebo potřebou vyšší hygieny se použije dokonce RSČ 30 m³. Fikce užívání vody je tedy odvozena od vybavenosti.

Pro hotely, ubytovny, internáty jsou směrná čísla roční potřeby vody stanovena na jedno lůžko za rok. Tam, kde je většina pokojů s WC a koupelnou s tekoucí teplou vodou 45 m³. Obdobně stejný předpis stanovuje patřičné údaje ročních směrných čísel na jedno lůžko i pro strážníky bezobslužného domova a pro personál za jednu směnu za rok podle způsobu mytí nádobí s přírážkou od 1 do 8 m³.

Fikce užívání vody je tedy založena kromě vybavenosti především na počtu lůžek. Nikdo nezkontroluje, zda lůžka byla obsazena či volná, protože je právě zájmem vlastníka, aby byla maximálně využita.

Nejde mi ani tak o použitá čísla, která by se musela samozřejmě doladit, viz dále, ale o fakt, že citovaný předpis bere potřebu vody automaticky na jedno lůžko za rok a vůbec nerozlišuje, zda bylo lůžko obsazeno či nebylo. Taxa potřeby vody je dána podle vybavenosti užívaných prostor a počtem lůžek. Zdá se tedy, že počet lůžek v investičních bytech by se dal ke stanovení rozhodného počtu osob takovou fikcí užívání elegantně použít, aniž by to vyvolalo velké politické pře, protože je to už řadu let v praxi bez problémů používáno.

Pokud bude pomocí počtu lůžek v investičních bytech vyřešen relevantní počet osob, zbývá vyřešit použití vhodného RSČ, protože měření množství spotřebované pitné vody a měření spotřebované teplé vody bytovými vodoměry není povinné a musí se použít údaje pomocí RSČ krát počet osob a přičtením k náměrům vodoměrů v těch bytech, kde je měření bytovými vodoměry provedeno. Výsledná potřeba se pak podle platných předpisů porovná se sku-

tečnou spotřebou vody měřenou na předávacím místě a provede se přepočet ceny za službu.

Příslušné RSČ by muselo odpovídat technické vybavenosti každého investičního bytu a případně existenci dalšího vybavení bytového domu, které užívají nebo mohou užívat všichni obyvatelé domu. Vhodné RSČ by bylo v novém kolaudačním rozhodnutí každého investičního bytu zafixováno.

Je nesporné, že investiční byty by samozřejmě musely být povinné do určité doby stanovené příslušným živnostenským zákonem (do 2 let?) znovu kolaudovány.

Předpokládám, že návrh nahradit počet osob fikcí RSČ podle počtu lůžek a technického vybavení investičních bytů by mohl být vzat v úvahu při rozhodování politiků před letošními parlamentními volbami, jak problém sdílení bytů s nebytovými prostorami vcelku elegantně a jednoduše vyřešit. Zatím jsem od politiků žádný rozumný návrh kromě vzájemného osočování neslyšel. Někteří dokonce chtěli svého času zdáňovat byty podle údajů elektroměrů. Tak proč místo elektroměrů nepoužít taxativně stanovené RSČ a počet lůžek? Z toho by počet dnes neznámých migrujících osob užívajících investiční byty jednoduše vyplynul z taxativně stanovených údajů nového kolaudačního rozhodnutí. Nebylo by třeba nic dopodrobna zkoumat pomocí důkazů, které stejně nikdo nemá nebo je odmítá poskytnout.

Živnostenské úřady by mohly náhodně kontrolovat, zda vlastník investičního bytu postupuje v souladu s uděleným kolaudačním rozhodnutím. Které bylo vyhotoveno podle podkladů vlastníka a teprve potom úřadem stanoveno rozhodnutím podle zákona.

S případným klamáním úřadů má řada Čechů dlouhodobé zkušenosti a zkušenosti mají i úřady, takže není třeba mít předem obavy, že by si živnostenské úřady s tímto fenoménem zkušeně neporadily.



Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů ČR
Praha

NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU

S přibývajícím věkem se častěji objevují nejrůznější zdravotní neduhy. Jak se říká, všechno souvisí se vším, a proto je v těchto případech důležité pečlivě naslouchat svému tělu. A když se nějaké nové zdravotní obtíže objeví, neváhejte se vydat za svým lékařem.

ZA PADÁNÍM VLASŮ MŮŽOU BÝT OČI

Vypadávání vlasů je běžný jev, každý den nám vypadne kolem 50 až 100 vlasů. Objevit se ale může i jejich nadměrné padání. Jedním z důvodů, proč vlasy víc padají, může být například nedostatek vitamínu B. Někdy můžou stát za výraznějším padáním vlasů hormonální změny, alopecie, stres či užívání některých léků. Padání vlasů ale může souviset také s nekorigovanou oční vadou. „Setkáváme se s tím, že nás navštěvují pacienti, kteří si stěžují na nadměrné vypadávání vlasů. Při podrobném vyšetření zjišťujeme, že žili léta se skrytou oční vadou, anebo odhalíme nevhodně nastavené dioptrie či cylindry. Oko se extrémně namáhá při zaostřování obrazu, čímž se dráždí velké množství nervových vláken. Celý komplikovaný proces na úrovni mozku vede k nadměrnému vypadávání vlasů,“ uvádí MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize.

NEPODCEŇUJTE NÁVŠTĚVU UROLOGA

Pokud muže trápí časté nucení na močení anebo zaregistrovali přerušovaný či slábnoucí proud moči, případně bolest při močení, neměli by otálet s návštěvou urologa. „Prostata se s věkem u mužů obvykle zvětšuje. Neznamená to však, že malá prostata nezpůsobuje obtíže a velká prostata je problém,“ říká urolog MUDr. Vladislav Klemenc. Ignorovat potíže se ale rozhodně nevyplatí, pravidelné kontroly urologa by se pro muže ve vyšším věku měly stát samozřejmostí. Jako prevenci proti problémům s prostatou je možné využít pomoc některých doplňků stravy. Mezi doplňky stravy, které pomáhají optimalizovat funkci prostaty, se řadí například Cemio RED3 se slivoní africkou, jejíž účinky jsou prokázány i klinickými testy.

VELKÁ ŽÍZEŇ MŮŽE UPOZORNIT NA CUKROVKU

Je správné dodržovat pitný režim, ale pokud pociťujete žízeň prakticky neustále, může být příčinou přemíra soli v jídelníčku. Dospělý člověk by měl přijmout 2 až 4 gramy soli denně, průměrná denní spotřeba na hlavu je ale mnohem vyšší. Jestliže trpíte opravdu velkou žízní, která je zároveň doprovázena častým nutkáním na močení, může se jednat o příznaky cukrovky. Ideální je v takovém případě návštěva lékaře, který by vám měl změřit hladinu cukru v krvi. „Diabetes je v dnešní době léčitelné onemocnění, které však pacienty provází celý život. Moderní postupy léčby umožňují diabetikům vést stejně kvalitní život jako zdravým lidem, v první řadě ale záleží na vůli pacienta dodržovat veškerá léčebná doporučení,“ vysvětluje MUDr. Marta Klementová, vedoucí lékařka diabetologického centra DIAvize v Praze.

NEPODCEŇUJTE BOLAVÉ KLOUBY

Bolestivost kloubů v seniorském věku je poměrně častá. Mnohdy také postihuje lidi s nadváhou, protože kila navíc pohybový aparát zatěžují. Problémy může způsobit také nadměrná jednostranná zátěž. Bolestivostí se mohou ohlašovat choroby, jako je například osteoartróza anebo revmatoidní artritida. I zde platí, že v případě přetrvání potíží byste problém měli konzultovat s odborníkem, tedy ortopedem. „Ideální je věnovat se prevenci, klouby správně používat, nepřetěžovat je a vyvarovat se úrazů,“ nabádá ortoped MUDr. Róbert Pituch. Čas na návštěvu ortopedické ambulance nadchází v případě, že dojde k rozvoji bolestivosti, otoku či omezení rozsahu pohybu kloubu. Mezi cílenou prevencí patří mimo jiné doplňky stravy, jako je například přípravek GS Condro Diamant.



CUSHINGŮV SYNDROM U PSŮ

Dnešní článek bude zaměřen na další endokrinologické onemocnění, se kterým se můžete poměrně často setkat u psů. Jedná se o hormonální poruchu zapříčiněnou nadbytkem hormonu kortizolu.



Toto onemocnění se jmenuje Cushingův syndrom nebo také hyperadrenokorticismus a vyskytuje se především u starších pejsků menších plemen, u jedinců nad šest let věku. Z typických plemen lze uvést jezevčíka, malého knírače a trpasličího pudla. Toto onemocnění se nevyhýbá ani větším plemenům, jako je například labradorský retriever a německý boxer. Fenky bývají postiženy touto nemocí častěji než psi.

Kortizol je hormon, který se tvoří v nadledvinkách a u zdravého jedince pomáhá chránit zdraví. Možná jste se už setkali s označením stresový hormon. Kortizol se přirozeně zvyšuje při každé psychické zátěži a tím připravuje organismus na případný boj. Funkcí kortizolu je rozkládání bílkovin, uvolňování tuků, zvyšování hladiny cukru v krvi a krevního tlaku. Působí proti zánětu v těle a potlačuje imunitní systém.

U zdravého jedince je funkce nadledvinek řízena podvěskem mozgovým, který stimuluje nadledvinky k produkci kortizolu.

Spontánní Cushingův syndrom se dělí na primární a sekundární. Primární Cushingův syndrom vzniká v důsledku onemocnění samotných nadledvinek, většinou je příčinou nádorový proces. Sekundární je zapříčiněn postižením podvěsku mozkového, nejčastěji je postižen nezhoubným nádorovým procesem – adenomem. Kromě spontánního Cushingova syndromu se lze také setkat s iatrogenním, což znamená, že je způsoben lékařem. Na vině je dlouhodobé podávání kortikoidů ve vysokých dávkách. Tato léčiva se používají k léčbě některých autoimunitních onemocnění či při alergických reakcích. Proto se musí užívat pouze v indikovaných případech a hlavně ne dlouhodobě ve vysokých dávkách.

Jak se Cushingův syndrom projevuje? Majitelé si všimnou nadměrného příjmu tekutin a s tím související časté močení. Stejně tak mají pejsci větší pocit hladu. Někdy lze pozorovat ztížené dýchání a čím dál nižší fyzickou aktivitu. Typická

je změna proporcí těla. Výrazně se zvětšuje dutina břišní a končetiny ztrácejí svalovinu a celkově slábnou. Další změny lze pozorovat na kůži. Dochází ke zhoršení kvality a k vypadávání srsti, často symetricky na bocích a na břiše. Kůže je přesušená, šupinatá a s nadměrnou pigmentací. Někdy si lze povšimnout horší regenerační schopnosti a u fen je obvykle narušen pohlavní cyklus.

Jestliže u svého pejska pozorujete některý z výše uvedených příznaků, obraťte se na svého ošetřujícího veterinárního lékaře. Ten provede klinické vyšetření pejska, odebere krev, vyšetří vzorek moči a v případě podezření na Cushingův syndrom může provést speciální funkční testy. Vyšetření se často doplňuje také o sonografické vyšetření břicha.

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

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červencového vydání DS:

...NEŽ MI DOŠLO, ŽE JE TADY LÉTO

Na výhry se mohou těšit: Marie Kročková z Havířova, Dagmar Hlavová z Hradce Králové, Jaroslav Klíma z Brna, Jana Nosková z Hradce Králové a Naděžda Záleská z Ostrova.

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 (10) – Jiřina Šímová

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci **Život v papíráku**

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

Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat.



SLEPIČKY

Stojí velký dvůr, za ním zahrada,
ve dvoře velká ohrada.
V ní je domeček,
bydlí tam deset slepiček.
Ráno vyjde sluníčko,
čekají na první zrníčko.
Poté zelená travička
dodá kvalitu vajíčka.
Slepičky nejsou vybíravé,
všichni to víme,
vyzobají, co jim připravíme.
Čistá voda v korytku
musí být vždy nablízku.
Sedí, hrabou, hledají,
co jim půda připraví.
Ve večerních hodinách
odchází do domečku,
spí každá na svém bidělečku.
Prohlédneme domeček,
spočítáme, kolik bude vajíček.
Všech deset máme v košíčku,
velká radost je na chvíličku.
Upečeme dobré buchtíčky, pár omelet,
zpracované budou hned.
Slepičky jsou pilné pracovnice,
zaslouží si „řád údernice“!

Jana Procházková

VTIPY



„Tati, proč mi nedovolíš sednout si za volant?
Vždyť už jsem dost starý.“
„Ty ano, ale auto ještě ne!“

	MOSKEVSKÉ UMĚLEC. DIVADLO rus. zkr.	JMÉNO BRANKÁŘE VIKTORA	FIALOVÉ ZBARVENÍ	LENDLOVY INICIÁLY	ORGÁN ZRÁKU	OZDOBNÝ UZLÍK V TKANINĚ	M	ZPĚVNÝ PTÁK	PLOŠNÁ MÍRA	DŘINA expr.	KONZER- VOVANÁ KOUŘEM	1	AMERICKÁ LET. SPOL. angl. zkr.	JIHOAM. PAPOUŠEK
TISÍC TISÍCŮ							NEVLIDNÉ STAVENÍ DOUT							
MOMEN- TÁLNÍ NÁLADA														
ZKRATKA TRHAVINY				POLO- DRAHOKAM LADISLAV dom.					SKVOST PAPEŽSKÁ LISTINA					
M	VULKÁN	ZN. HLINÍKU ZN. OBJEK- TIVU			ZN. KILO- TUNY PŘED- LOŽKA			BUDDHIST. KNĚZ KRUH					EPICKÉ BÁSNICTVÍ	STŘEDO- VĚKÝ VÁLČNÝ STROJ
ZN. STAT- AMPÉRU			DRUH PEPŘE 2				VÁLET VÝČEPNÍ KOHOUTEK							
VEŘEJNÝ POTLESK						PŮLKA nář. SENOSEČ					ŠÍPOVÝ JED TROPICKÝ STROM			
CHMELOVÝ NÁPOJ					MOC VESPOD					JEDNOTKA STAND. PENICILINU OSOBNÍ ZÁJMENO				
VADA				SKLADIŠTĚ ODRŮDA BRUKVE ZELNÉ					DRUH SLÍNOVCE ČÁSTEČKA HMOTY					
ČLENSKÝ STÁT USA								KTERÁ kniž. OBILÍ SETÉ NA PODZIM				CITOSL. ÚDIVU PLYNNÝ UHLOVODÍK		
M	MRŠTNÝ POHYB	HEMŽENÍ HESLO					OTEC řidč. OLGA dom.			PŘED- LOŽKA ŠÍČÍ VLÁKNO			LED angl.	PEČÍČÍ ZAŘIZENÍ
ODVÁŽNĚ						VZDUCH BOHATÝ KYSLIKEM STAROŘÍM. ÚŘEDNÍK					PŘEDPO- VĚD VÝSLEDKU PŘED- LOŽKA			
VOZKA					VYLUČO- VÁNÍ VÝTVOR MOŘS. KORÁLŮ									
JMÉNO SPIŠOVÁT. PAVLA				PRAOTEC OBILNINA						RYTMICKÝ POHYB				
STEPNÍ ŠELMY							OBRAZ KRISTA	VYDÁVAT TIKAVÝ ZVUK						
M	VELIKÁN	DÁT SVOLENÍ VLK Z KNIH DŽUNGLE												
GOTTOVO JMÉNO						SPZ OKR. KARVINÁ DÍVKA kníž.								
OHRYZ					OPRAVNA LODÍ VÝMĚŠEK Z TĚLA									
OBRUBA				ŠLEHANÝ POKRM ZN. MOLYB- DENU										
OBROUBIT														
OSAMĚLÉ MÍSTO							BONZ, IPO UNIT ELIMINACE AVIAR	MOHT NOPKA NAL, EDIL UPAS TOTACH						



Naučil jsem se jít s dobrou. V létě prodávám ...

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
- › 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

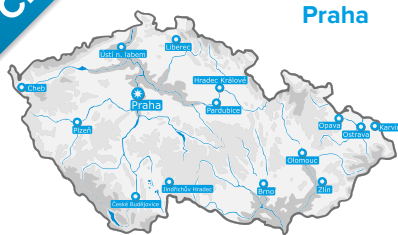
Financováno z fondu zábrany škod



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 spolků

NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
27. SRPNA

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

BRNO:

Dům odborových služeb,

Malinovského nám. 4 – kancelář 414

Telefon: 545 222 212, 545 222 215,

725 976 563, 725 575 610

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.

Předsedkyní KRS JČK

je Mgr. Alena Nohavová.

HRADEC KRÁLOVÉ:

Dům odborových služeb,

Gočárová 1620 – kancelář 405

Telefon: 495 521 048,

601 329 806, 702 097 684

Úřední hodiny:

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.hk@rscr.cz

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyně KRS HK

je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

Náměstí Sítňá 3106, 1. patro

Telefon: 739 944 655 v úřední 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, 725 715 461,

725 732 647, 725 908 781

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Milan Taraba.

Předsedkyní KRS LK

je Miroslava Palečková.

OLOMOUC:

Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc

kancelář KRS č.329, 2. patro

Telefon: 585 562 107,

602 618 073, 602 647 230

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16:30 hod.

Čtvrtek: 8–15:30 hod.,

15:30–16:30 hod., pouze objednání

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová.

Předsedkyní KRS OLK

je Milena Hesová.

OSTRAVA:

Dům odborových služeb,

U Tiskárny 578/1, 3. patro

Telefon: 596 104 222, 725 188 377

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.

Telefon: 725 315 483, 725 830 618

► **Právní poradna:**

Úterý: 13–17 hod.

Středa: 13–17 hod.

Telefon: 725 827 619

► **Bytová poradna:**

Úterý: 13–17 hod.

Čtvrtek: 13–17 hod.

Telefon: Ing. Karel Žák 723 697 356,
725 183 068**E-mail:** poradna.ostrava@rscr.cz

Vedoucím 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 neevidujeme ani je, s výjimkou popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na soutěžní otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

Šéfredaktor: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniou@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: dobaseniou@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

Babička roku 2021 FINÁLE



pátek 19.11. 2021
CELOREPUBLIKOVÉ FINÁLE
V OLOMOUCI

DOBA
seniorů

Mediální partnery jsou
měsíčník DOBA SENIORŮ a TV ŠLÁGR

Šlágr



www.krsol.cz

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

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

arriva
company

SENIOR
TRAVEL

HOTEL
BRDÝ

Olomoucký kraj

ANDEĚL
NA DRÁTE

KIDSOK

FANTASY
TRAVEL

M
HOTEL MAS

mediální partneři

Rada seniorů
České republiky
zorganizováno společně

SDC SunDrive

GS Condoro
DIAMANT

AGE
CENTRUM

VideoShot

DOBA
seniorů

Šlágr