

DOBA seniorů

Č. 9 / XVII. ROČNÍK ZÁŘÍ 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 30
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

24

VETERINÁRNÍ PORADNA

Blechy
– jak se jich
co nejrychleji
zbavit?

26

ZDRAVÍ

Cvičení
na židlích
je opravdu
pro každého

14

SPORTOVNÍ HRY

Olomoucký
stadion
patřil
seniorům

04

AKTUÁLNÍ TÉMA

Navyšování penzí
– novinky, které se
týkají každého
seniora

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

MICHAEL

PROSTĚJOVSKÝ

TEXTAŘ, KTERÝ MÁ STÁLE RÁD POHÁDKY



03

DS AKTUÁLNĚ

Blíží se volby do Poslanecké sněmovny –
nenechte si je ujít, budete rozhodovat i o své budoucnosti!

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v novém vydání Doby seniorů přinášíme informace k valorizaci penzí, nechybí ani přehled toho, jak se penze díky vládě zvyšovaly v uplynulých letech. Je to důležité, neboť to jasně ukazuje, že vláda přidávala seniorům pravidelně každý rok, a nikoli jen před volbami, jak se snaží tvrdit opozice. Nechybí ani již tradiční přehled o tom, jak jednotliví poslanci ve sněmovně o návrzích, které se vázaly k penzím, hlasovali.

Článek Stříbrná generace a užitečné mobilní aplikace je věnován seniorům, kteří si oblíbili chytrý telefon. Je jich stále víc, a tak možná uvítáte informace o tom, jaké mobilní aplikace senioři často používají, třeba najdete nějakou, která by se vám také hodila. Navíc se v článku seznámíte i s těmi aplikacemi, které jsou právě pro seniory nejužitečnější.

Na výlet vás Doba seniorů vezme do Lednicko-valtického areálu. Rozhovor nám tentokrát poskytl úspěšný nejen muzikálový textař Michael Prostějovský, který má na svém kontě celou řadu známých hitů.

V pravidelném seriálu o českých unikátech se věnujeme historii české kosmetické značky Dermacol. A ne náhodou. Podařilo se jí totiž prorazit i v samotné Mekce filmu – Hollywoodu. Pokud máte doma čtyřnohého mazlíčka, neměl by vám uniknout článek z veterinární poradny. Tentokrát se v něm totiž píše o blechách, a o ty přece rozhodně nikdo nestojí!

Ani dnes nechybějí poradny a soutěže, které jsme pro vás připravili.

Pohodové čtení a příjemnou zábavu u zářijové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

- 03 Přijďte k volebním urnám
- 08 Stříbrná generace a užitečné mobilní aplikace

15 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN DS ČR

04 AKTUÁLNÍ TÉMA

- 04 Navyšování penzí

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 10 Návštěva Brna
- 10 Letní lounské vábení
- 10 Strakonické tvoření
- 11 Senioři v Olympijském parku
- 11 Letní setkání seniorů z Olomouce a Hradce Králové

12 TIP NA VÝLET

- 12 Lednicko-valtický areál láká k dlouhým procházkám

14 SPORTOVNÍ HRY

- 14 Senioři zaplnili olomoucký stadion

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Michael Prostějovský

20 SERIÁL

- 20 Díl 61. – Dermacol, make-up, který dobyl svět

AKTUÁLNÍ TÉMA



strana 04

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

22 BEZ ČEKÁRNY

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

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 28 Sudoku
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka
- 30 Labeta

PŘIJĎTE K VOLEBNÍM URNÁM

Blíží se opět volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR. Rada seniorů považuje volby za velmi důležitou událost. Od složení vlády se často odvíjejí i činy směřující k seniorské populaci. Politici vládních stran rozhodují o sociálním postavení a kvalitě života seniorů. Oni mají odpovědnost za nastavení penzijního a sociálního systému, za každoroční valorizace penzí, za finanční dostupnost nájemního bydlení, za kvalitní zdravotní péči i za seniorské benefity.

Volby, které proběhnou 8. a 9. října, rozhodnou o nezbytné penzijní reformě. Ta je zakotvena i v programu Rady seniorů, který přijal 4. sjezd. V něm je obsaženo 11 bodů, které Rada seniorů hodlá v nadcházejícím období prosazovat, i vstřícné seniorské nástroje.

Dalšími volebními tématy Rady jsou zákon o sociálně dostupném bydlení a státní výstavba 10 tisíc seniorských bytů do roku 2025. Dále bude prosazovat zachování 75procentní slevy v železniční a autobusové dopravě osobám 65+, které současná vláda zavedla.

Dlužno dodat, že současná vláda byla k seniorům velmi vstřícná, a to, co před volbami slíbila, z velké části i splnila. Byla to první vláda, která

body programu Rady seniorů zapracovala i do svého vládního prohlášení a konstruktivně s Radou seniorů spolupracovala na naplnění vytyčených cílů.

Vládě premiéra Babiše se prostřednictvím historicky nejvyšších valorizačních penzí za celou dobu existence České republiky podařilo zastavit permanentní pokles náhradového poměru a nastartovat růst. Ale hodnota 40,7 % z roku 2020 je stále dvacátou nejnižší z časové řady 1989–2020. Podle analýzy OECD je také v této veličině 32 z 37 hodnocených zemí před námi. Jde o důsledky nedokonalého nastavení českého penzijního systému ze začátku 90. let minulého století, který je nezbytné přetransformovat.

V minulosti bývalo zvykem pořádat v krajích předvolební kulaté stoly o seniorských tématech, kdy měli senioři příležitost oslovit politiky, zhodnotit jejich práci ve vládě a sněmovně a také zjistit, s čím do voleb jdou.

Avšak poslední rok a půl změnila pandemie covidu-19 mnohé zvyklosti. Mnozí předsedové krajských Rad po zkušenostech z loňska, kdy před senátními a krajskými volbami museli kulaté stoly rušit, s jejich letošním pořádáním vyčkávají.

Pokud budou kulaté stoly pořádány, najdete jejich termín a místo konání na webových stránkách Rady seniorů **www.rscr.cz**.

V každém případě je jasné, že v nynější politické situaci bude zapotřebí každý hlas. Stačí vzpomenout na to, co proběhlo v loňském roce, kdy vládní hnutí ANO sice zvítězilo ve většině krajů, ale... Poražení se spojili a ve většině krajů vytvořili koalici. Prání voličů tedy povětšinou zůstalo nevslyšeno.

Proto vedení Rady seniorů vyzývá každého z 2 400 479 příjemců starobních penzí v České republice k osobní a odpovědné účasti na říjnových volbách. Sledujte důsledně politické strany a politická hnutí, jak ve svých volebních programech pracují se seniorskými tématy a požadavky Rady seniorů ČR vůbec. A pokud se rozhodnete kroužkovat, podpořte kandidáty 60+. Nezapomeňte prosím, že při říjnových volbách rozhodujete o své budoucnosti. Předajte naše poselství všem seniorským přátelům a známým.

VÁŽENÍ PŘÁTELÉ, VÁŽENÍ SENIOŘI,

prožívali jsme a prožíváme nelehkou dobu a z médií slyšíme, kdo za to může. Podle opozice je to samozřejmě vláda v čele s panem Babišem. Když poslouchám vyjadřování politiků z ODS, TOP 09 či Starostů a Pirátů, pak je zřejmé, že jim nejde o lidi, ale o odstranění pana Babiše. Ve sněmovně jen dlouhé hodiny špiní, pomlouvají a útočí na vládu. Jde jim hlavně o to, aby po volbách mohli vládnout.

Vláda přitom dělá vše možné, co je v jejích silách. Nemá ani horší, ani lepší než vlády v Evropě. Ono se to dobře kritizuje, když nemám zodpovědnost a zaměřím se jen na jednu věc. Vláda přitom musí řešit celou škálu problémů. A jak je vidět v jiných zemích, i tam vlády bojují, seč jim síly stačí. Nemá to jednoduché. Pandemická situace se sice zlepšila, ale nikdo neví, co nás čeká.

Blíží se volby do Poslanecké sněmovny. Prosím vás, dobře si rozmyslete, koho budete volit! Nechci nikomu radit. Každý se musí zodpovědně rozhodnout sám. Musím ale konstatovat, že za osm let vlády ANO a ČSSD jsme my, senioři, dostali na důchodech přidáno tolik jako nikdy dřív.

Běžte k volbám, přátelé! Přeju všem hodně zdraví, nezapomínejte a držme se.

Alois Malý

předseda krajské Rady seniorů Ústeckého kraje
a bývalý místopředseda Rady seniorů ČR

Lenka Desatová,
předsedkyně RS ČR

NAVYŠOVÁNÍ PENZÍ

Valorizace penzí je téma, které Rada seniorů bedlivě sleduje a kterému se intenzivně věnuje. Souvisí neodmyslitelně s kvalitou života seniorské populace.

Byla to Rada seniorů, kdo zejména zásluhou bývalého předsedy Zdeňka Pernese prosadila v důchodové komisi progresivnější valorizační schéma. Namísto růstu o spotřebitelskou inflaci a třetinu růstu reálných mezd se díky němu valorizovalo rychleji, a to o polovinu růstu reálných mezd a „důchodcovskou“ inflaci vypočtenou podle spotřebního koše průměrného důchodce, který se liší od spotřebního koše zbytku populace. Jenže čas ukázal, že ani to nestačí. Náhradový poměr navzdory tomu stále klesal. Od roku 1999 byl pokles náhradového poměru zaznamenán každý rok. Na historické minimum 38,8 % se dostal v roce 2018. Jen pro představu. V roce 1989 činil 50,4 %, ve zmiňovaném roce 1999 pak 45,2 %. Tento trend se podařilo zvrátit až současné vládě hnutí ANO a ČSSD. Byla to menšinová vláda premiéra Babiše, která, ač vládla bez důvěry, zvýšila základní výměru penzí o 1 % a nadto přidala seniorům nad 85 let 1000 Kč. A v navyšování penzí, přesně v souladu se svým programem, postupovala i následná vláda koalici. Jen díky tomu, že vláda každoročně navyšovala penze nad rámec zákonné valorizace, trend zvrátila a od roku 2019 začal náhradový poměr pomalu růst.

I proto považuje Rada seniorů za populistické a neseriózní tvrzení opozičních poslanců, že si vláda kupuje před volbami seniory. Skutečnost je jiná. Vláda se o seniory starala celé funkční období.

O tom svědčí i následující data. V roce 2018 vláda prosadila zvýšení pevné části penze, která je pro všechny stejná, z původních devíti na deset procent průměrné mzdy, což bylo zhruba o 320 korun. Dále se seniorům starším 85 let zvýšily penze o 1000 Kč. V roce 2019 schválila Poslanecká sněmovna 13. července navyšování nad rámec zá-



konné valorizace (kolem 180 až 200 Kč), avšak Senát 25. července sice podpořil vládní návrh na zvýšení průměrného starobního důchodu od příštího roku, ale zároveň prošel návrh přidat důchodcům, kteří jsou v penzi 25 let, 1000 korun měsíčně. Proto se zákonem musela znovu zabývat sněmovna. Ta prohlasovala původní verzi, a tak se penze navyšily v průměru o 900 Kč. Zákonná valorizace vycházela na 700 Kč.

V roce 2020 byla zákonná valorizace průměrně 839 Kč. Vláda navíc pobíratelům penzí přidala plošný jednorázový příspěvek ve výši 5000 Kč.

ZIPĚT DO SOUČASNOSTI

I letos vláda v trendu navyšování penzí pokračuje. Vláda se nakonec shodla na navyšování 300 Kč nad rámec zákonné valorizace, o čemž se 30. 7. hlasovalo v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR. Díky hlasům nejen vládních poslanců, ale též poslanců KSČM, SPD, ale i KDU-ČSL, byl tento návrh přijat. Kromě navyšování penzí sněmovnou dále prošlo navyšování 500

Kč za každé vychované dítě a snížení důchodového věku pro pracovníky IZS. S obavami jsme čekali, jak se k poslaneckému materiálu postaví Senát. Tak trochu jsme očekávali, že se bude vracet do sněmovny, a měli jsme obavy, aby se navyšování penzí od ledna 2022 skutečně stihlo. Senát se ale nakonec, i díky iniciativě ministryně práce a sociálních věcí Jany Maláčové, rozhodl návrhem nezabývat a poslat zákon rovnou k podpisu prezidentovi republiky. Je tedy více než pravděpodobné, že k navyšování penzí nad rámec zákonné valorizace dojde. Rada seniorů tímto děkuje vládě za její iniciativu i všem poslancům, kteří vládu podpořili. Jak kdo hlasoval, najdete jako vždy v našich tabulkách. Dlužno dodat, že sněmovna rovněž schválila od roku 2023 přidat těm, co pečovali a vychovali děti, 500 Kč za každé dítě a rovněž zkrácení doby pojištění pro záchranáře. I tyto body jsou součástí střednědobého programu Rady seniorů, proto i za tyto počiny děkujeme.

Lenka Desatová

JAK HLASOVALI

HLASOVÁNÍ Č. 8 – zkrácení doby pojištění u pracovníků IZS

HLASOVÁNÍ Č. 10 – 500 Kč za každé vychované dítě

HLASOVÁNÍ Č. 11 – 300 Kč nad rámec zákonné valorizace

HLASOVÁNÍ 8	HLASOVÁNÍ 10	HLASOVÁNÍ 11
Přítomno: 123 Je třeba: 62	Přítomno: 123 Je třeba: 62	Přítomno: 123 Je třeba: 62
Ano: 99 Ne: 0 Nepřihlášen: 4 Omluven: 73 Zdržel se: 24	Ano: 85 Ne: 0 Nepřihlášen: 4 Omluven: 73 Zdržel se: 38	Ano: 96 Ne: 14 Nepřihlášen: 4 Omluven: 73 Zdržel se: 13

PIRÁTSKÁ STRANA	Ano: 5 Nepřihlášen: 1 Zdržel se: 6 Omluven: 10	Nepřihlášen: 1 Zdržel se: 11 Omluven: 10	Ne: 3 Nepřihlášen: 1 Zdržel se: 8 Omluven: 10
Dana Balcarová	zdržela se	zdržela se	zdržela se
Lukáš Bartoň	omluven	omluven	omluven
Ivan Bartoš	zdržel se	zdržel se	zdržel se
Lukáš Černohorský	zdržel se	zdržel se	ne
František Elfmark	ano	zdržel se	zdržel se
Mikuláš Ferjenčík	zdržel se	zdržel se	ne
Radek Holomčík	omluven	omluven	omluven
Martin Jiránek	omluven	omluven	omluven
Lukáš Kolářik	omluven	omluven	omluven
František Kopřiva	omluven	omluven	omluven
Lenka Kozlová	nepřihlášena	nepřihlášena	nepřihlášena
Jan Lipavský	ano	zdržel se	ne
Tomáš Martínek	ano	zdržel se	zdržel se
Jakub Michálek	omluven	omluven	omluven
František Navrkal	omluven	omluven	omluven
Vojtěch Pikal	ano	zdržel se	zdržel se
Ondřej Polanský	zdržel se	zdržel se	zdržel se
Jan Pošváb	zdržel se	zdržel se	zdržel se
Ondřej Profant	ano	zdržel se	zdržel se
Olga Richterová	omluvena	omluvena	omluvena
Petr Třešňák	omluven	omluven	omluven
Tomáš Vymazal	omluven	omluven	omluven

ODS	Zdržel se: 9 Omluven: 14	Zdržel se: 9 Omluven: 14	Ne: 8 Zdržel se: 1 Omluven: 14
Ivan Adamec	omluven	omluven	omluven
Jan Bauer	zdržel se	zdržel se	ne
Martin Baxa	omluven	omluven	omluven
Petr Beitzl	zdržel se	zdržel se	ne
Marek Benda	zdržel se	zdržel se	ne
Petr Bendl	zdržel se	zdržel se	ne
Stanislav Blaha	omluven	omluven	omluven
Pavel Blažek	omluven	omluven	omluven
Jana Černochová	zdržela se	zdržela se	ne
Petr Fiala	omluven	omluven	omluven
Libor Hoppe	zdržel se	zdržel se	ne
Jakub Janda	omluven	omluven	omluven
Karel Krejza	omluven	omluven	omluven
Martin Kupka	omluven	omluven	omluven
Jaroslav Martinů	omluven	omluven	omluven
Vojtěch Munzar	omluven	omluven	omluven
Jan Skopeček	zdržel se	zdržel se	ne
Zbyněk Stanjura	omluven	omluven	omluven
Bohuslav Svoboda	omluven	omluven	omluven
Pavel Šindelář	omluven	omluven	omluven
Jaroslav Vymazal	zdržel se	zdržel se	ne
Jan Zahradník	zdržel se	zdržel se	zdržel se
Pavel Žáček	omluven	omluven	omluven

SPD	Ano: 15 Omluven: 4	Ano: 15 Omluven: 4	Ano: 15 Omluven: 4
Jaroslav Dvořák	omluven	omluven	omluven
Radim Fiala	ano	ano	ano
Jaroslav Foldyna	ano	ano	ano
Jaroslav Holík	ano	ano	ano
Jan Hrnčíř	ano	ano	ano
Monika Jarošová	ano	ano	ano
Pavel Jelínek	omluven	omluven	omluven
Jiří Kobza	ano	ano	ano
Jiří Kohoutek	omluven	omluven	omluven
Radek Koten	ano	ano	ano
Jana Levová	omluvena	omluvena	omluvena
Karla Maříková	ano	ano	ano
Tomio Okamura	ano	ano	ano
Zdeněk Podal	ano	ano	ano
Miloslav Rozner	ano	ano	ano
Radek Rozvoral	ano	ano	ano
Lucie Šafránková	ano	ano	ano
Lubomír Španěl	ano	ano	ano
Radovan Vích	ano	ano	ano

ČSSD	Ano: 8 Omluven: 6	Ano: 8 Omluven: 6	Ano: 8 Omluven: 6
Jiří Běhounek	ano	ano	ano
Jan Birke	omluven	omluven	omluven
Petr Dolínek	omluven	omluven	omluven
Alena Gajdůšková	ano	ano	ano
Jan Hamáček	omluven	omluven	omluven
Tomáš Hanzel	omluven	omluven	omluven
Jan Chvojka	ano	ano	ano
Roman Onderka	ano	ano	ano
Roman Sklenák	ano	ano	ano
Antonín Staněk	ano	ano	ano
Kateřina Valachová	ano	ano	ano
Ondřej Veselý	ano	ano	ano
Václav Votava	omluven	omluven	omluven
Lubomír Zaorálek	omluven	omluven	omluven

NEZAŘAZENÍ	Zdržel se: 1 Omluven: 5	Ano: 1 Omluven: 5	Ano: 1 Omluven: 5
Marian Bojko	omluven	omluven	omluven
Tereza Hyťhová	zdržela se	ano	ano
Václav Klaus	omluven	omluven	omluven
Zuzana Majerová Zahradníková	omluvena	omluvena	omluvena
Ivana Nevřudová	omluvena	omluvena	omluvena
Lubomír Volný	omluven	omluven	omluven

STAROSTOVÉ A NEZÁVISLÍ	Zdržel se: 2 Omluven: 4	Zdržel se: 2 Omluven: 4	Zdržel se: 2 Omluven: 4
Jan Farský	omluven	omluven	omluven
Petr Gazdík	zdržel se	zdržel se	zdržel se
Věra Kovářová	omluvena	omluvena	omluvena
Jana Krutáková	zdržela se	zdržela se	zdržela se
Petr Pávek	omluven	omluven	omluven
Vít Rakušan	omluven	omluven	omluven



	Ano: 54 Nepřihlášen: 1 Omluven: 21 Zdržel se: 2	Ano: 55 Nepřihlášen: 1 Zdržel se: 1 Omluven: 21	Ano: 55 Nepřihlášen: 1 Zdržel se: 1 Omluven: 21
Věra Adámková	ano	ano	ano
Andrej Babiš	ano	ano	ano
Andrea Babišová	omluvena	omluvena	omluvena
Ondřej Babka	omluven	omluven	omluven
Margita Balaščíková	ano	ano	ano
Josef Belica	ano	ano	ano
Stanislav Berkovec	ano	ano	ano
Jiří Bláha	zdržel se	zdržel se	zdržel se
Irena Blažková	ano	ano	ano
Richard Brabec	ano	ano	ano
Milan Brázdil	ano	ano	ano
Andrea Brzobohatá	ano	ano	ano
Jaroslav Bžoch	ano	ano	ano
Monika Červíčková	omluvena	omluvena	omluvena
Klára Dostálová	omluvena	omluvena	omluvena
Lenka Dražilová	ano	ano	ano
Jaroslav Faltýnek	ano	ano	ano
Kamal Farhan	omluven	omluven	omluven
Milan Feranec	ano	ano	ano
Eva Fialová	ano	ano	ano
Stanislav Fridrich	omluven	omluven	omluven
Josef Hájek	ano	ano	ano
Ivan Jáč	ano	ano	ano
Miloslav Janulík	ano	ano	ano
Aleš Juchelka	ano	ano	ano
Pavel Juříček	omluven	omluven	omluven
Iva Kalátová	nepřihlášena	nepřihlášena	nepřihlášena
Adam Kalous	ano	ano	ano
David Kasal	ano	ano	ano
Tomáš Kohoutek	omluven	omluven	omluven
Martin Kolovratník	ano	ano	ano
Barbora Kořanová	ano	ano	ano
Josef Kott	omluven	omluven	omluven
Robert Králíček	ano	ano	ano
Roman Kubíček	ano	ano	ano
Jan Kubík	ano	ano	ano
Jaroslav Kytýr	omluven	omluven	omluven
Taťána Malá	ano	ano	ano
Přemysl Mališ	omluven	omluven	omluven
Jiří Mašek	ano	ano	ano
Eva Matyášová	ano	ano	ano
Marcela Melková	ano	ano	ano
Jana Mračková	omluvena	omluvena	omluvena
Vildumetězová	omluven	omluven	omluven
Patrik Natchov	omluven	omluven	omluven
Marek Novák	ano	ano	ano
Monika Oborná	ano	ano	ano
Ladislav Okleštěk	omluven	omluven	omluven
Zuzana Ožanová	ano	ano	ano
Jana Pastuchová	ano	ano	ano
František Petrtyl	ano	ano	ano
Pavel Plizák	ano	ano	ano
Milan Pour	ano	ano	ano
David Pražák	ano	ano	ano
Věra Procházková	ano	ano	ano
Jaroslava Puntová	ano	ano	ano
Pavel Pustějovský	ano	ano	ano
Karel Rais	ano	ano	ano
Michal Ratiborský	ano	ano	ano
Jan Richter	ano	ano	ano
Miloslava Rutová	ano	ano	ano
Pavel Růžička	ano	ano	ano

Jan Řehounek	ano	ano	ano
Petr Sadovský	ano	ano	ano
Miroslav Samaš	ano	ano	ano
Pavel Staněk	omluven	omluven	omluven
Jiří Strýček	omluven	omluven	omluven
Karla Šlechtová	omluvena	omluvena	omluvena
Julius Špičák	zdržel se	ano	ano
David Štolpa	ano	ano	ano
Karel Tureček	ano	ano	ano
Helena Válková	ano	ano	ano
Petr Venhoda	omluven	omluven	omluven
Adam Vojtěch	omluven	omluven	omluven
Jan Volný	ano	ano	ano
Radek Vondráček	ano	ano	ano
Ivo Vondrák	omluven	omluven	omluven
Rostislav Vyzula	omluven	omluven	omluven
Radek Zlesák	ano	ano	ano



	Ano: 10 Zdržel se: 1 Omluven: 4	Zdržel se: 11 Omluven: 4	Ano: 10 Zdržel se: 1 Omluven: 4
Hana Aulická Jírovcová	ano	zdržela se	ano
Alexander Černý	omluven	omluven	omluven
Jiří Dolejš	ano	zdržel se	ano
Vojtěch Filip	ano	zdržel se	ano
Miroslav Grebeníček	zdržel se	zdržel se	zdržel se
Stanislav Grospič	ano	zdržel se	ano
Pavel Kováčík	ano	zdržel se	ano
Leo Luzar	ano	zdržel se	ano
Květa Matušovská	ano	zdržela se	ano
Zdeněk Ondráček	omluven	omluven	omluven
Daniel Pawlas	omluven	omluven	omluven
Marie Pěničková	ano	zdržela se	ano
Ivo Pojezný	omluven	omluven	omluven
Jiří Valenta	ano	zdržel se	ano
Miloslava Vostrá	ano	zdržela se	ano



	Ano: 6 Nepřihlášen: 2 Omluven: 2	Ano: 6 Nepřihlášen: 2 Omluven: 2	Ano: 6 Nepřihlášen: 2 Omluven: 2
Jan Bartošek	nepřihlášen	nepřihlášen	nepřihlášen
Pavel Bělobrádek	ano	ano	ano
Ondřej Benešík	ano	ano	ano
Jan Čížinský	ano	ano	ano
Pavla Golasowská	omluvena	omluvena	omluvena
Stanislav Juránek	ano	ano	ano
Marian Jurečka	ano	ano	ano
Vít Kaňkovský	ano	ano	ano
Jiří Mihola	omluven	omluven	omluven
Marek Výborný	nepřihlášen	nepřihlášen	nepřihlášen



	Zdržel se: 4 Omluven: 3	Zdržel se: 4 Omluven: 3	Ano: 1 Ne: 3 Omluven: 3
Jan Jakob	zdržel se	zdržel se	ne
Helena Langšádlová	zdržela se	zdržela se	ne
Markéta Pekarová Adamová	zdržela se	zdržela se	ne
Karel Schwarzenberg	omluven	omluven	omluven
Olga Sommerová	zdržela se	zdržela se	ano
František Vácha	omluven	omluven	omluven
Vlastimil Válek	omluven	omluven	omluven



OD 65 LET ZDARMA!

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

**Chraňte se proti pneumokokovému
onemocnění očkováním.**

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

**Ve zvýšeném riziku onemocnění
jsou především lidé s:**

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé **starší 65 let.**

**U osob starších 18 let přispívá
k dlouhodobé ochraně 1 dávka
vakcíny Prevenar 13, nutnost
přeočkování nebyla stanovena!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu
proti pneumokokovým infekcím.

Pfizer PFE, spol. s r. o.
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz



Průlomové léky, které mění život pacientů™

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.

STŘÍBRNÁ GENERACE A UŽITEČNÉ MOBILNÍ APLIKACE

Možná se vám zdá, že mobilní aplikace a stříbrná generace je poněkud zvláštní kombinace. Opak je pravdou. Naše zamyšlení nad užitečnými mobilními aplikacemi vychází z pečlivého pozorování dění kolem nás. To, co nejen vidíme, ale současně dostatečně vnímáme v souvislostech, boří zažitá mýty. Příslušníci stříbrné generace se nám před očima mění v aktivní seniory, kteří chtějí žít naplno. Ruku v ruce s tím se mění i jejich potřeby. V souvislosti s technologickým vývojem získali senioři právě v této době starší modely chytrých telefonů od členů rodiny, a jsou tak připraveni na obohacení svého života o uživatelskou zkušenost z používání mobilních aplikací. Zajímá vás, jaké mobilní aplikace by neměly ve smartphonech seniorů chybět? Pak je tento článek určen právě vám.

Mobilní aplikace jsou součástí digitální komunikace, požádali jsme proto o vyjádření k tématu PhDr. Ladislavu Knihovou, MBA, z Podnikohospodářské fakulty Vysoké školy ekonomické, pro niž je tato problematika srdeční záležitostí. Začala osobní zkušeností z vlastní rodiny a podělila se s námi o nedávný rozhovor s nejstarší členkou její rodiny. Rozhovor se odvíjel následovně:

„Mami, co tě jako první napadne, když řeknu slovo mobilní aplikace?“ Maminka obratem odvětila:

„Jsou výborné.“ Rychlá odpověď paní doktorku trochu překvapila a motivovala k další otázce.

„A můžeš mi říci, PROČ jsou výborné?“ Maminka-seniorka se prý záhadně pousmála a řekla:

„Jsou to kamarádky.“ Po krátké odmlce ještě pokračovala: „Když má člověk takhle chytrý telefon, tak nikdy není sám.“

Paní doktorka Knihová připojila další komentář. „Uvědomila jsem si, že spontánní vyjádření seniorky v roli aktivní uživatelky mobilních aplikací přesně vystihuje situaci. K této až filozofické odpovědi není co dodat, snad jen to, že časy se opravdu mění. A ptáte se, jaké aplikace ve svém telefonu naše seniorka, ročník narození 1935, používá nejvíce? Několikrát denně spouští aplikaci Meteoradar a Počasí, podle kterých plánuje práci na zahradě; téměř denně využívá fotoaparát v mobilu a příležitostně natáčí i krátká videa, k čemuž ji motivovalo lehké ovládání této aplikace. Se svými přáteli komunikuje prostřednictvím komunikační platformy WhatsApp. Její velké hobby je vaření a všechno s ním spojené, takže v mobilu nemůže chybět aplikace Appetit s lahodnými recepty. Ostatně na videorecepty se často dívá v aplikaci YouTube.“

Mobilní aplikace můžeme tedy vnímat jako obohacení života seniorů. V době pandemie představovaly často jediné bezpečné spojení s okolním světem. Senioři mohou využívat chytré telefony i v komunikaci se svým lékařem, který jim e-recept (tj. recept v elektronické podobě) zasílá ve formátu zprávy SMS. Tu následně ukážou svému lékárníkovi, a ten pomocí QR kódu ve zprávě identifikuje léky k vyzvednutí.

Mobilních aplikací existují tisíce a jejich vývojáři se vždy snaží, aby měly intuitivní ovládání a uživatelsky přívětivé prostředí. Zajímalo nás, jaké aplikace by neměly chybět v chytrém mobilu seniora a kde si je může stáhnout. Doktorka Knihová k tomu připravila následující informace.

KDE SI MŮŽEME STÁHNOUT MOBILNÍ APLIKACE?

Na trhu mobilních telefonů se výrazně rozšířily telefony s dvěma převládajícími operačními systémy:

1. mobilní telefony od společnosti Apple s označením iPhone a operačním systémem iOS – mobilní aplikace pro tyto telefony stahujeme v aplikaci (online obchodě) Apple Store; **2.** mobilní telefony s operačním systémem Android (výrobce Samsung a mnoho dalších) – jejich mobilní aplikace stahujeme z Google Play. Je vhodné, aby senioři měli dobré povědomí o tom, které aplikace si přejí a sami považují za užitečné, a obrátili se hlavně zpočátku na členy širší rodiny, aby jim s insta-



lacemi aplikací pomohli a ukázali jim hlavní ovládací prvky a funkce aplikace. Uživatelské prostředí bývá natolik intuitivní, že většinou stačí ukázat ovládání pouze jednou. Senioři se skutečně nemusejí ničeho obávat. Kvalitní aplikace procházejí dalším vývojem, a tak je potřeba čas od času aplikaci aktualizovat, na což je systém upozorní sám symbolem na ikonce aplikace.

KTERÉ APLIKACE BY NEMĚLY CHYBĚT V MOBILU SENIORA?

Vhodné mobilní aplikace, které by neměly chybět v mobilu seniora, si můžeme rozdělit na několik kategorií: **1.** život zachraňující mobilní aplikace (Záchranka, První pomoc); **2.** aplikace pro zdravý životní styl (Zdraví); **3.** život usnadňující aplikace (Pocket Glasses PRO); **4.** komunikační aplikace (WhatsApp, Messenger, Skype, MS Teams, Viber); **5.** informační aplikace (Seznam.cz, Novinky.cz, iDnes.cz, ČT 24, TN.cz, Radios); **6.** vzdělávací aplikace (Duolingo – výuka jazyků, slovníky, Audiotéka, Věda na dosah); **7.** zábavné aplikace (hudební aplikace GarageBand, šachy Chess.com či aplikace ve stylu karaoke aj.) a **8.** nákupní aplikace (Rohlík, Košík, Tesco Online nákupy.cz, Dáme jídlo). U každé kategorie jsou uvedeny příklady aplikací, které se v praxi osvědčily a jsou zdarma nebo je jejich cena velmi nízká. V tomto příspěvku se soustředíme na aplikace, které jsou pro seniory nejdůležitější.

1. ŽIVOT ZACHRAŇUJÍCÍ APLIKACE



ZÁCHRANKA

je nejdůležitější aplikace, kterou bychom měli mít v mobilu všichni bez ohledu na věk. Základní funkce je ALARM. Na úvodní obrazovce aplikace se objeví červené tlačítko s číslem 155. Stačí ho chvíli přidržit a budete spojeni s tísňovou linkou Zdravotnické záchranné služby. Současně tato chytrá aplikace zdravotníkům automaticky vyšle informaci o poloze, kde se přesně



nacházíte. Nemusíte nic vysvětlovat, systém GPS (Global Positioning System) pomocí satelitního signálu vše udělá za vás. V situaci, kdy je každá minuta drahá, můžete zachránit život sobě či jiným.



Druhou aplikací, která by ve vašem mobilu neměla chybět, je aplikace **PRVNÍ POMOC**. Většina

z nás v minulosti kurz první pomoci absolvovala, ale doporučené léčebné postupy se mohly změnit nebo si zásady první pomoci už tak dobře nepamätujeme. S touto aplikací se naučíme poskytnout první pomoc v celé řadě situací od bezvědomí až po infarkt či alergickou reakci. Nově byla zařazena i diagnóza Covid-19. Aplikace obsahuje tipy, jak se vypořádat i s mimořádnými situacemi (dopravní nehoda, evakuační zavazadlo, povodeň či únik chemických látek apod.). Svou připravenost si můžete přímo v aplikaci i otestovat.

2. APLIKACE PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



ZDRAVÍ

Aplikace **ZDRAVÍ** je určena pro majitele telefonů iPhone. Nejen pro seniory je velmi důležitá fyzická aktivita – samozřejmě v souladu s jejich zdravotním stavem. Má-li uživatel mobilní telefon u sebe, aplikace stá-

le zaznamenává údaje o jeho pohybové aktivitě (chůze, běh či jízda na kole v km; počet kroků za den; počet vystoupaných pater). Zjistit pomocí této aplikace přesnou délku denní procházky není problém. Aplikace je variabilní a podle přání lze nastavit i sledování vitálních funkcí, výživových parametrů či zdravého spánku.

3. ŽIVOT USNADŇUJÍCÍ APLIKACE



Aplikaci **POCKET GLASSES PRO** naleznete v nabídce aplikací majitelé obou nejrozšířenějších operačních systémů (iOS i An-

droid). Jsou to vaše „brýle v telefonu“. Také se vám stalo, že v obchodě nemůžete na etiketě zboží přečíst důležité informace ani s brýlemi? Tato aplikace bude všude s vámi a nebudete si ji moci vynachválit. Závěrem dodejme, že tato užitečná pomůcka není zdarma, ale její cena je přijatelná.

Senioři představují velkou skupinu spoluobčanů s věkovým rozptylem přibližně až 35 let. Mají odlišné potřeby i zájmy, ale i například různou úroveň mobility. Uživatelé sky přívětivé mobilní aplikace mohou nabídnout zajímavé obohacení života pro každého z nich. Čas strávený v jejich společnosti přinese mnoho podnětů k zamyšlení, zába-

NÁVŠTĚVA BRNA



Krajská Rada seniorů Pardubického kraje uspořádala pro své členské organizace z České Třebové a Chrudimi tematickou prohlídku Brna. Kromě návštěvy Špilberku se senioři soustředili na prohlídku architektonických zajímavostí historického centra a připomněli si slavné brněnské architekty.

Velké poděkování všech patří společnosti Sun Drive, která na přípravě spolupracovala, panu Medunovi, který pomohl akci zorganizovat a materiálně zabezpečit, a také průvodkyni paní Redererové.

Vladimír Berounský

Foto: autor

LETNÍ LOUNSKÉ VÁBENÍ

Sportovně-dovednostní disciplíny, ale i beseda s režisérem Borisem Procházkou či malé občerstvení. To vše čekalo na seniory a jejich vnuky, kteří si našli cestu na letní Lounské vábení. Přijely i seniorky z Karlových Varů, a to z Lázeňského klubu seniorů, který vznikl v březnu letošního roku. Lounští a Karlovarští tak navazují kontakty a plánují společné návštěvy a další akce.

Za účast i sportovní výkon si pak každý účastník mohl na památku vybrat odměnu podle svého vkusu. Velmi zajímavé odpoledne mělo jiný ráz než v minulých letech, což senioři kvitovali. Organizátoři děkují za finanční příspěvek Komisi LLV při MěÚ v Lounech, ale i všem těm, kteří přišli, soutěžili a zvítězili nad pohodlím a udělali něco pro své zdraví.

Wilma Svobodová

Foto: autorka



STRAKONICKÉ TVOŘENÍ



Ve strakonické klubovně se sešly ženy ze Svazu diabetiků a Sdružení zdravotně postižených Strakonice a s chutí se pustily do dalšího tvoření. Tentokrát se malovaly tašky a batohy. Každá účastnice si tak vytvořila svůj originální doplněk.

Marcela Štveráková

Foto: autorka

SENIORI V OLYMPIJSKÉM PARKU



Na pozvání Českého olympijského výboru uspořádala organizace Senior Den pro seniory v rámci pražského Olympijského festivalu. Prezentovali novou sportovní disciplínu walking fotbal. Za přímé účasti Fotbalové asociace ČR byla odehrána tři utkání a některé seniory zaujal tento sport natolik, že se rozhodli přijít i na pravidelný trénink.

Senioři byli pozváni nejen proto, aby se dívali, ale také proto, aby se hýbali. A tak si mohli zahrát pétanque, kriket, mňlkky, discgolf i snag golf. V rámci Národního pro-

gramu pro ozdravení populace se pak mohli otestovat při svižné chůzi okolo atletického areálu. S měřením a vyhodnocováním parametrů spolupracovali studenti z Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT.

Celý den proběhl k všeobecné spokojenosti a byl velmi příjemný pro všechny.

Zdeněk Srba

Foto: autor



LETNÍ SETKÁNÍ SENIORŮ Z OLOMOUCE A HRADCE KRÁLOVÉ

Letitá spolupráce seniorů z Hradce Králové a Olomouce neustala ani v letních měsících. A tak se Východočeši vydali na dvoudenní pobyt do hanácké metropole. K bohatému programu patřilo i setkání s pracovníky sociálního odboru magistrátu Jaromírem Odstrčilím a Evou Trčkovou, na večerní posezení s hudbou pak zavítala i náměstkyně primátora Eva Kolářová.

Z Olomouce na oplátku zamířili senioři ze šesti hanáckých klubů do Hradce Králové. Zajímavý byl výlet vláčkem po hradeckých lesích, jehož součástí byla i ukázka sokolnictví. Na programu byl dále koncert skupiny Romantic band Petra Hubáčka, návštěva zámku Hrádek u Nechanic, exkurze do továrny Petrof či prohlídka města s výkladem architekta Jana Falty, vedoucího odboru památkové péče.

Na večerní posezení přišel seniory pozdravit primátor Hradce Králové Alexandr Hrabálek spolu s vedoucím odboru sociálních věcí a zdravotnictví Markem Šimůnkem. Senioři tímto děkují městu Hradec Králové, díky jehož dotaci z oblasti cestovního ruchu byl pobyt olomouckých seniorů financován.

Marcel Kraus

Foto: H. Růžicková



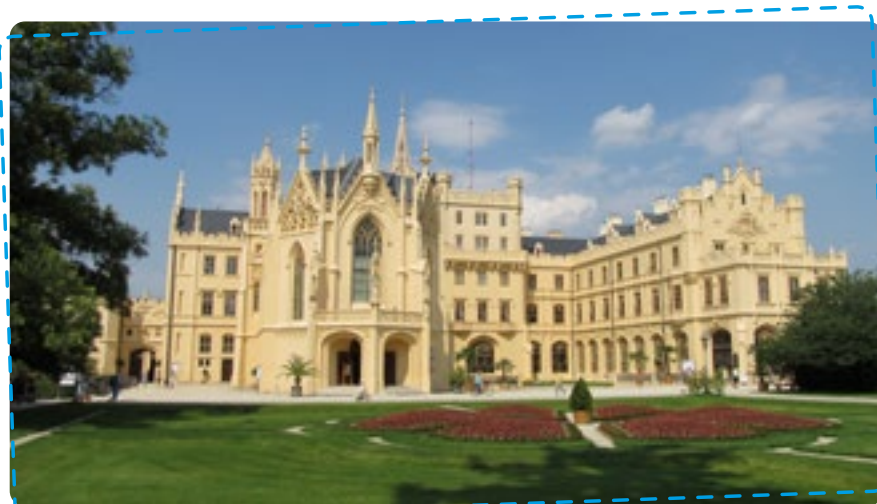
LEDNICKO-VALTICKÝ AREÁL

LÁKÁ K DLOUHÝM PROCHÁZKÁM

Zaujímá velkou část jižní Moravy, jeho rozloha dosahuje zhruba 142 km². Území je to tak rozsáhlé, že je dokonce považováno za největší krajinný celek na evropském kontinentu. Od roku 1996 je pak Lednicko-valtický areál zapsán na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO.

Jižní část Moravy, to nejsou jen vinnice a vinné sklípky, ale za pozornost zde stojí také Lednicko-valtický areál. Je to dokonalá oáza klidu jako stvořená pro aktivní odpočinek. Ne nadarmo se této oblasti říká zahrada Evropy. Najdete ji mezi lázeňským městem Lednice, Valticemi a Břeclaví. Lednici a Valtice spojuje 6 km dlouhá Bezručova lipová a kaštanová alej pocházející z roku 1715. Tehdy ale byla osázena nejspíš smrky, klimaticky byla takzvaná malá doba ledová, která končila až kolem roku 1830.

Areál má dvě stavební dominanty, novogotický zámek Lednice a barokní zámek Valtice. Kolem nich se nacházejí rozlehlé parky v anglickém stylu se spoustou cest a cestiček, nechybějí ani pečlivě udržované travnaté plochy, pestré záhony květin či vinnice a louky. Součástí je i národní přírodní rezervace Lednic-



ké rybníky s největším moravským rybníkem Nesyt o rozloze skoro 300 ha. Lichtenštejnové uměle vysázeli Boří les, jehož součástí je u Prostředního rybníku přírodní arboretum s exotickými listnatými dřevinami a borovicemi. Do celého komplexu ještě zapadá několik menších staveb, takzvaných salet, s různě bohatou historií – mimo jiné skleník, minaret, Lovecký zámček, Janův hrad, Apollonův chrám, Rybníční zámček, Nový dvůr, Hraniční zámček, obelisk, Chrám Tří grácií, kolonáda na Reistně či Rendez-vous. Součástí Lednicko-valtického areálu jsou dvě obory na chov jelenů a daňků. Obora Obelisk je dílem soukromé iniciativy po roce 2000, největší obora u nás s názvem Soutok je ve správě Lesů České republiky. Ná-

vštěvníky k jednotlivým památkám dovedou značené turistické trasy.

Areálem protéká řeka Dyje. Zajímavou část území rozsáhlého zámeckého parku v Lednici si můžete prohlédnout z vyhlídkových lodí na Zámecké Dyji anebo z kočáru taženého koňmi. Velkým lákadlem zejména pro děti jsou pravidelné letové ukázky vycvičených dravců u lednického zámku. Pro cyklisty je pak určeno pět Lichtenštejnských stezek, které vedou Lednicko-valtickým areálem.

ZÁMEK LEDNICE

Až do roku 1632 místo něj stála stará gotická tvrz. Poté byla Lichtenštejny, kteří toto panství vlastnili, přestavěna na zámecký areál ve stylu baroka. Pak ještě následovaly další přestavby a až po roce 1846 došlo k výrazné přestavbě v novogotickém stylu, a tak se zámek prakticky dochoval dodnes. Od roku 1945 je zámek Lednice ve vlastnictví státu. Uvnitř se skrývá celá řada významných a historicky cenných skvostů, ať už je to například kazetový strop z lipového dřeva v moderním sále, mramorové krby, vřetenové schodiště v knihovně, mosazný lustr se 116 rameny vážící 690 kg, rozsáhlá zámecká knihovna nebo třeba reliéf stromu života ze slonové kosti. K vidění je i soukromé apartmá kněžny Františky z Lichtenštejna, pokoje dětí vybavené původním nábytkem



Chrám Tří grácií

a hračkami, čínský kabinet s původními, ručně malovanými tapetami nebo lovecký salon s řadou zajímavých cizokrajných trofejí, jako je mořský orel nebo hlava kozoroha. Vystavené jsou i parohy z jelena vážícího 350 kg.

SKLENÍK

V těsném sousedství lednického zámku se nachází palmový skleník. Vystaven byl v letech 1843 až 1845 a má délku téměř 100 metrů. Zajímavostí stavby je 52 000 skleněných tašek ve tvaru rybích šupin, které pokrývají střechu skleníku. Uvnitř je pak k vidění víc než 250 druhů tropických a subtropických rostlin. Nejzajímavější rostlinou je bezesporu přibližně 500 let starý cykas *Encephalartos altensteinii* neboli pichoš Altensteinův.



MINARET

Jen o kousek dál můžete vystoupat na maurský minaret. Postaven byl roku 1798 a je to v současné době jediný minaret u nás. Jedná se o rozhlednu vysokou 62 metrů, vnitřní výzdoba je provedená v tureckém stylu. Pokud se budete chtít dostat až na nejvyšší místo vyhlídky, budete muset po úzkém točitém schodišti překonat víc než tři sta schodů. Ovšem ten daleký výhled do okolní krajiny za to rozhodně stojí.

APOLLÓNŮV CHRÁM

Tato chráněná kulturní památka byla postavena v empírovém stylu na počátku 19. století na návrší na břehu Mlýnského rybníka nedaleko Břeclavi.

vi. Chrám má osm dórských sloupů, za nimiž je mytologický výjev boha Apollóna na slunečním voze. Nechybí ani vyhlídková terasa s dalekohledem.



JANŮV HRAD

Janohrad je obklopen lužními lesy a vede k němu značená turistická cesta od zámku Lednice. Tato uměle vytvořená zřícenina u lovecké obory v blízkosti řeky Dyje pochází z roku 1807, dříve sloužila jako lovecký zámek, na němž se setkávali lovci před hony nebo se zde pořádaly lovecké hostiny. Zajímavostí je, že hlavní rytířský sál v prvním patře mohli k setkávání a k hostinám používat pouze muži, pro jejich protějšky byly určeny dva reprezentační salony v přilehlých věžích.

LOVECKÝ ZÁMEČEK

Nachází se nedaleko lednického zámku na okraji lesa nazvaného Kančí obora. Jeho výstavba je datována do let 1805 až 1806. Typických je pro něj šest toskánských sloupů v prvním podlaží. Sloužil jako hájovna, z jeho terasy panstvo sledovalo hony na přilehlé louce. Později v něm byla vybudována ornitologická pozorovatelna. Po roce 1990 byl prodán do soukromého vlastnictví.

ZÁMEK VALTICE

Sídlo Lichtenštejnů bylo vystavěno v barokním stylu na místě původního renesančního zámku a gotického hradu. Ve 20. letech 18. století byl zámek včetně jeho okolí postupně přebudován, demolován, z části přestavěn či nově vystavěn až do současné podoby. Zámek pak byl v majetku Lichtenštejnů do roku 1945, kdy jej převzal do svého vlastnictví stát. V zámku je možnost prohlédnout si řadu místností s dobovou výzdobou, dochova-

nými předměty patřícími Lichtenštejnům, lovecké trofeje a zbraně a nově také knížecí byt – apartmán Františka I. z Lichtenštejna. K zámku náleží i galerie a divadlo. K novinkám patří místní bylinková zahrada Lu & Tíree Chmelar s více než 300 druhy bylin rozličného využití. Na zámku sídlí Národní vinařské centrum s veřejnou degustační expozicí Salon vín ČR.

V širším okolí zámku se pak nacházejí další zajímavé stavby, například Dianin chrám zvaný Rendez-vous. Tento lovecký zámek byl postaven roku 1812 k počtě bohyně lovu a najdete jej u rybníka Rendez-vous.

KAPLE SVATÉHO HUBERTA

Kaple stojí v centrální části Bořího lesa mezi Lednicí a Valticemi. Uprostřed kaple je na podstavci umístěna socha svatého Huberta se sochami andělů. Svatý Hubert je patron všech lovců, a tak se před zahájením lovu na svátek sv. Huberta konaly v kapli slavnostní mše.



KOLONÁDA NA REISTNĚ

Milovníci vyhlídek si v tomto případě přijdou na své. Kolonáda na Reistně byla vystavěna v letech 1817 až 1823 nedaleko Valtic na nejvyšším bodě Lednicko-valtického areálu, kopci Homole, kterému se říká Reistna. Předlohou pro její stavbu byl gloriol ve vídeňském Schönbrunnu. Na průčelí stavby najdete nápis „Syn otci, bratr bratrům“ – stavbu nechal postavit kníže Jan I. z Lichtenštejna jako památník na svého zesnulého otce Františka Josefa I. a bratry Filipa a Aloise I. Na střeše kolonády se nachází vyhlídková terasa. Z ní je vidět nejen do Rakouska, ale i na panorama Mikulova se Svatým kopečkem a Pálavou nebo i Malé Karpaty na nedalekém Slovensku.

Jana Pištěková

Foto: BR Dolní Morava

SENIOŘI ZAPLNILI OLOMOUCKÝ STADION

Již VI. ročník sportovních her seniorů uspořádala krajská Rada seniorů Olomouckého kraje pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Josefa Suchánka.

Na stadionu TJ Lokomotiva se sešlo třicet devět pětičlenných družstev. Z toho byly dva týmy Moravskoslezského kraje a tři ze zahraničí – z Polska a Slovenska.

Na stadion nastoupili sportovci za zvuku Kmochova pochodu. Poté vystoupily jedenáctileté mažoretky Zuzanka a Eliška ze Zábřehu. Účastníky her přivítala předsedkyně krajské Rady seniorů Milena Hesová, po ní se slova ujali i další hosté, včetně hejtmána. Po slavnostním slibu sportovců i rozhodčích byly hry oficiálně zahájeny.

Následovala nezbytná rozcvička a po ní už přišly na řadu boje o pohár. Senioři změřili síly v desetiboji, a i když cílem těchto her není lámání rekordů, snažili se všichni ze všech sil. O tom nejlépe vypovídá skutečnost, že první místa byla nakonec

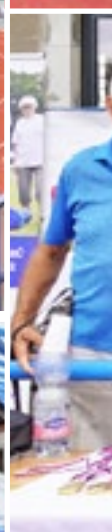


dvě. Stejného bodového zisku dosáhla družstva z Moravskoslezského kraje a z Prešova. Stříbrné medaile putovaly do Ostravy a bronzové získal tým seniorů ze Zábřehu. Všichni sportovci navíc dostali pamětní medaile a drobné dárky.

K tradici her patří ocenění nejstarších účastníků. Nejstarší účastnice byla ročník 1938, mezi muži to byl sportovec ročníku 1942. Oba dostali dárky od partnerů her. Společnost Anděl na drátě jim věnovala chytré hodinky s ročním předplaceným paušálem a Nadace Vodafone pak chytré telefony.



Během her panovala dobrá nálada. V rámci doprovodného programu mohli všichni přítomní navštívit mobilní učebnu Moudré sovičky, kde jim instruktoři ukázali, jak lépe ovládat chytrý telefon či tablet. O báječnou





atmosféru se staralo hudební duo, které doslova roztančilo celý stadion.

Sluší se dodat, že v předvečer her připravila krajská Rada pro zahraniční hosty bowlingový turnaj, v němž změřilo síly Polsko, Slovensko a ČR. Vítězný pohár a třetí místo zůstaly doma, druhé místo obsadilo družstvo z Polska.

Krajská Rada seniorů děkuje za spolupráci MUDr. Dagmar Malotové a jejímu zdravotnickému týmu, Radě seniorů ČR, Olomouckému kraji a všem dalším partnerům za podporu a vstřícnost. Bez nich by seniorské hry nemohly být pořádány. V neposlední řadě patří velké poděkování týmu krajské Rady seniorů Olomouckého kraje, která hry seniorů zorganizovala.

Milena Hesová

Foto: autorka

Projekt je podpořen z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.



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 objednávám 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, připešete 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 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.



MICHAEL PROSTĚJOVSKÝ

„Je fajn mít přátele napříč generacemi“

Složil víc než 400 textů písní našim popovým zpěvákům, hned z první s názvem Nářek převozníka se stal hit. Zpíval ji Karel Černoch na úplném počátku své profesní kariéry. Písně Podej mi ruku a projdem Václavák pro Václava Neckáře, Do-re-mi pro Karla Gotta a mnohé další se z éteru ozývají dodnes. Po návratu z emigrace, kde pracoval jako redaktor v rozhlasové stanici Deutschlandfunk, se začal věnovat muzikálům. Proslavil se jako autor textu muzikálu Jesus Christ Superstar, který se stal nejúspěšnějším zahraničním muzikálem u nás. Dnes se věnuje muzikálové tvorbě především pro divadla v Ostravě a v Plzni, je jedním z porotců Cen Thálie v oboru muzikál, těší se respektu světově uznávaných autorů muzikálů.

Před několika lety oslavil Michael Prostějovský 70. narozeniny, ale dodnes pilně pracuje. „V mládí jsem získával rady od těch starších, dnes se zase rád s mladými dělím o své zkušenosti, nasávám jejich energii a pohled na svět.“

KAREL GOTT BY V LETOŠNÍM ROCE OSLAVIL 82. NAROZENINY. CO VÁS NAPADNE V SOUVISLOSTI S VAŠÍ SPOLUPRACÍ?

Za vrchol naší spolupráce s Karlem považuji vánoční skladbu Hvězda k cíli má tě vést. To byl poslední text, který jsem pro něj napsal, a on před několika lety tuto skladbu zpíval v televizním přenosu o Vánocích v katedrále svatého Víta. Byl to profesionál každým coulem. Naučil mě přesně chápat souhru jazyka s hudbou, a byla to tvrdá škola. Čeština je velmi neohebná, takže na dlouhou notu musíte napsat dlouhou slabiku. A u kantilénového zpěváka, jakým Karel byl, jich je skutečně požehnaně. To se mi pak strašně hodilo, když jsem začal psát česká libreta k zahraničním muzikálům. A zábava? Ta s Karlem byla, až když bylo vše hotovo.

JAKÝ BYL PRVNÍ IMPULZ K TOMU, ŽE JSTE DAL PŘEDNOST MUZIKÁLŮM?

Koncem 70. a začátkem 80. let jsem studoval divadelní vědu se zaměřením na hudební divadlo. Při své práci v Německu jsem mohl často navštěvovat muzikálová divadla v Londýně, New Yorku, Německu a v celé západní Evropě. Hudební divadlo mě zajímalo jako takové a v zahraničí jsem měl možnost poznat i jeho umělecké a provozní fungování a mechanismy. To jsem pak od 90. let zúročil u nás. Po listopadové revoluci jsem zahájil spolupráci s Českým, respektive Československým rozhlasem. Od roku 1990 tam připravuji pořad Muzikál expres, který mapuje historii i současnost hudebního divadla. Díky mým znalostem v oboru mě produkce Jesus Christ Superstar požádala o spolupráci na poli marketingu a propagace. Nakonec jsem se zúčastnil i konkurzu vypsaného na překlad tohoto muzikálu a vyhrál jsem ho. To považuji za malý zázrak, protože jsem tehdy texty nepsal celých deset let. Ale tuto rockovou operu jsem znal od doby jejího vzniku a měl ji takřkajíc pod kůží.

ASI MÁLOKDO ČEKAL, ŽE SE MUZIKÁL JESUS CHRIST SUPERSTAR STANE TAKOVOU



Foto: Josef Kratochvíl

„BOMBOU“. MYSLÍTE, ŽE SE MŮŽE JEŠTĚ NĚKDY NĚCO PODOBNÉHO PODAŘIT, NEBO TO BYL NAPROSTO VÝJIMEČNÝ POČIN? PROČ BYL TAK ÚSPĚŠNÝ?

Počátek 90. let znamenal i u nás nástup těch nejlepších současných muzikálů, na které před listopadem nebyly ani peníze, ani herci a realizátoři. Prvním takovýmto titulem byli Bídníci (Les Misérables) v roce 1992, ve kterém vystupovala celá paleta našich předních popových zpěváků. V Ježíšovi se podařilo angažovat zpěváky s rockovou praxí a rok nato přišel i původní český muzikál Dracula stejné kategorie. Takovéto produkce si tehdy mohly dovolit jen nově vzniklé soukromé firmy, které se musely zadlužit v milionových částkách. Investice se ale vrátily. Ježíš byl tak úspěšný z několika důvodů. Zprvu je to geniální dílo. Je neuvěřitelné,

že skladateli Lloyd Webberovi bylo v době premiéry 20 let! A Timu Riceovi o čtyři více. U nás se podařilo vybrat ideální představitele a všichni jsme do toho šli s maximálním nasazením a nadšením. Zkrátka, Ježíš se zrodil ve šťastné hvězdě. Nic podobného tu předtím nebylo a tato situace se už nebude opakovat, i když i dnes u nás vzniká spousta skvělých muzikálových inscenací. Česká Broadway se táhne od Plzně (DJKT v Plzni) přes Prahu (Hudební divadlo Karlín), Brno (MDM) a končí v Ostravě (NDM). Tam všude se inscenují skvělé světové muzikály současné, klasické i původní česká tvorba. Finanční situace soukromých divadel už ale dnes velkonákladové tituly neumožňuje.

TŘICET LET UŽ VYSÍLÁ ROZHLAS KAŽDOU NEDĚLI VAŠE PRAVIDELNÉ

POŘADY MUZIKÁL EXPRES...

Muzikál expres se už přes 30 let vysílá každý týden na ČRo Dvojka jako hodinový pořad s reprízou. Je to taková muzikálová instituce – nahrává s předními rozhlasovými nebo divadelními orchestry ty nejlepší muzikálové skladby se špičkovými interprety a tyto skladby vydává na CD, natáčí k nim videoklipy. Má své vlastní webové stránky, vlastní e-shop. Spolupracuje s předními divadly či některými periodiky, pro které muzikálovou tematiku připravuje. Už deset let se na tvorbě pořadu podílí Pavel Bár. Kdysi můj student z divadelní vědy, dnes sám vysokoškolský pedagog, divadelní dramaturg a překladatel muzikálů. Máme řadu korespondentů v tuzemsku i v zahraničí, ve všech případech jde o kvalifikované odborníky. Sledujeme pozorně dění doma i v zahraničí, kromě toho máme rozsáhlý archiv nahrávek i informací. Díky naší spolupráci vyšel před deseti lety pod názvem Muzikál expres i první český muzikálový lexikon. Já byl jeho autorem, Pavel redaktorem.

POZNAL JSTE NĚJAKÝ ROZDÍL MEZI MUZIKÁLOVÝM PUBLIKEM SENIORSKÉHO VĚKU U NÁS A V NĚMECKU, KDE JSTE PŮSOBIL?

Rozdíl mezi českými i německými seniory tu je. A to hlavně po stránce ekonomické. Větší ekonomická nezávislost německých seniorů napomáhá jejich větší volnočasové aktivitě, a tím i častější návštěvě divadel. Muzikálové publikum jak u nás, tak v Německu tvoří lidé různých generací, diváci důchodového věku mezi nimi nechybějí. Většina divadel nabízí různé druhy předplatného za snížené vstupné, což je zejména pro seniory velmi příjemné.

OVLIVNILI VAŠI PROFESIONÁLNÍ CESTU VAŠI RODIČE ČI PRARODIČE?

Můj dědeček mě jako dítě vodil do Říše loutek, maminka milovala opery. V Karlínském divadle pracovala jako uvaděčka moje prateta, a tak jsem už jako malý kluk viděl třeba Mamzelle Nitouche s Oldřichem Novým. To mě myslím hodně ovlivnilo. Sám jsem byl tenkrát fandou Divadla

Jiřího Wolkra. Tam jsem na základce chodil snad každý víkend a znal jsem se i s některými herci.

DO DĚTSTVÍ JSTE SE VRÁTIL I JAKO PRODUCENT A POMOHL JSTE NA SVĚT CÉDÉČKU Z POHÁDKY DO POHÁDKY. CO O NĚM PROZRADÍTE?

Ano, pohádky jsem měl rád už jako dítě. A tvrdím, že náklonnost k nim nás neopouští ani v pozdějším věku, i když si to někdy nechceme přiznat. A také můj první velký projekt z roku 1968 bylo LP skupiny Rebels a Jiřího Korna Šípková Růženka, který se stal legendou. Současné CD Jakuba Hübnera a „jeho princezen“ obsahuje průřez slavných melodií ze slavných tuzemských i zahraničních hudebních pohádek a muzikálů. Například Tři oříšky pro Popelku, Sněhurka, Princezna se zlatou hvězdou, Pyšná princezna a další. Legendární píseň Saxana v Jakubově interpretaci se dokonce po celých deset týdnů držela na Hitparádě Radia Junior. Na CD nechybí ani duety s Dashou, Michaelou Šti-



Foto: archiv Michaela Prostějovského

kovou Gemrotovou nebo Natálkou Grossovou. Jde o projekt pro všechny generace. Těm mladým přináší osvědčené melodie v novém hávu a těm starším je připomene.

CO JE PRO TEXTAŘE

„STAVOVSKOU CTÍ“ A JAK SE S NÍ PODLE VÁS VYROVNÁVAJÍ DNEŠNÍ MLADÍ AUTOŘI?

Nejdůležitější je odvádět kvalitu. Nejen po stránce skvělých nápadů, ale i po té řemeslné. To u dnešních autorů bohužel postrádám. My jsme se učili od takových velikánů, jakými byli Voskovec a Werich, Suchý, Borovec. Patřím ke generaci, jejíž součástí byli Zdeněk Rytíř, Pavel Vrba, Pavel Kopta, Eduard Krečmar nebo třeba Jarek Nohavica. Dnes takové mladé osobnosti nevidím. Dnešní autoři píšou texty do mobilu, a to je podle mě slepá ulička. Text se nedá ušít horkou jehlou, smutné je, že to nikomu moc nevadí.

CO VÁM POMÁHÁ, KDYŽ SE NEDAŘÍ, NEJSOU NÁPADY NEBO HOŘÍ TERMÍN?

Neztratit klid. Strach z nepopsaného papíru máme občas všichni. Naštěstí se nápad nakonec vždy dostavil. Až nepřijde, odejdu do svého textařského důchodu.

JAK JSTE PROŽÍVAL KORONAVIROVÉ OBDOBÍ, ZNAMENALA PRO VÁS ZAVŘENÁ DIVADLA ZTRÁTU MOTIVACE? NAŠEL BYSTE NA TOMTO OBDOBÍ NĚCO POZITIVNÍHO?

Nejhorší bylo, že nikdo netušil, jak dlouho to potrvá. A jistotu, že je vše skutečně za námi, nemáme ani dnes. Rok se zkrátka nehrálo, musel jsem skutečně počítat, abych své projekty mohl realizovat. Ale nestěžuji si, mladší kolegové a herci na tom byli mnohem hůř. Snažil jsem se ale udržet všechny spolupracovníky. Byl jsem vděčen i Českému rozhlasu, že jsme nepřestali vysílat. Vzhledem k tomu, že některým divadlům zajišťuji licence k muzikálům od zahraničních autorů a vlastníků práv, stále jsme něco překládali a takové práce kolem nouze nebyla. Nenudil



Foto: archiv Michaela Prostějovského

jsem se. Většinu času jsem ale prožil v „domácím vězení“, které jsme honosně nazývali home office.

ZDÁ SE, ŽE TO NEJHORŠÍ UŽ JE ZA NÁMI A TAKÉ KULTURA SE OPĚT PROBOUZÍ. NA CO SE TĚŠÍTE, NA ČEM PRACUJETE, NA JAKÉ PŘEDSTAVENÍ BYSTE NÁS POZVAL?

Pokud jde o muzikály, na kterých jsem se podílel, tak zvu srdečně hlavně do Ostravy a do Plzně. Do Ostravy na Rebece, Kočky a Ježíše, do Plzně na Billyho Elliota a Elisabeth. Jsou to skvělé muzikály a jejich provedení odpovídá kvalitativně původním originálům. Navíc se těším v Plzni na prosincovou premiéru Sunset Boulevardu. No a v Uherském Hradišti by se měla v říjnu uskutečnit u nás už pátá premiéra Ježíše, která byla původně plánovaná na listopad 2020.

MÁTE NĚJAKOU RADU, JAK SE UDRŽOVAT I V SENIORSKÉM VĚKU V POHODĚ?

Myslím, že v každém věku je důležité mít nějaké povinnosti a plány. Nejhorší je probudit se v pondělí ráno a vědět, že do neděle nic nemusím. Moje maminka chodila do práce dobrovolně ještě v 85 letech. Tak pětkrát za měsíc jako pokladní v turistickém ruchu. Těšila se tam, a pak se zase těšila domů. Když už na to neměla síly a přestala, najednou jí byly na obtíž i každodenní povinnosti, které předtím zvládala levou zadní. Já už jsem sice řadu let v důchodovém věku, ale pracuji naplno. Někake ty choroby věku máme všichni a na léky mám nádhernou kazetu, ve které jsem si původně z Londýna přivezl několik druhů čaje. Dokud je o moji práci zájem, je to ta největší motivace. Snažím se ignorovat negativní věci, rád cestuji a přiměřeně se věnuji i sportu. To je rada, jak být v našem věku v životě spokojený.

Eva Procházková

DERMACOL

MAKE-UP, KTERÝ DOBYL SVĚT

Snad každá žena u nás alespoň jednou za svůj život použila řasenku, rtěnku, make-up nebo třeba pleťový krém Dermacol, nejslavnější české kosmetické značky. Právě ta letos slaví již své 55. narozeniny.

Možná to zní až neuvěřitelně, ale Dermacol v jeho prvopočátku proslavil hned první vyrobený produkt – intenzivně krycí make-up. U jeho zrodu stála v polovině 60. let minulého století zakladatelka značky Olga Knoblochová. Ta v té době pracovala v pražském Ústavu lékařské kosmetiky coby kosmetička. Během své kosmetické praxe se setkala s řadou žen a dívek, které měly nejrůznější nedokonalosti pleti, jež nešly tehdy dostupnými přípravky nijak zakrýt. Tenkrát se také snažila pomoci malé holčičce, jež měla na tváři viditelnou dermatologickou vadu, které se říká oheň. Řešení, jak ji zakrýt, se Olga Knoblochová vydala hledat do filmových ateliérů.

VŠE ZAČALO NA BARRANDOVĚ

Nebyla to náhoda. V tamních filmových ateliérech totiž sídlila laboratoř na výrobu filmových a divadelních



líčidel. Vývoje zcela nového krycího make-upu se tam tehdy ujal chemik Ing. Vlastimil Boublík. A... výsledek byl ohromující. Zrodil se revoluční produkt, který spolehlivě kryl různé velké nedokonalosti pleti i viditelné kožní vady – mateřská znaménka, jizvy, akné, výrazné kruhy pod očima nebo pigmentové skvrny. Nedráždil pokožku, a navíc se již tenkrát podařilo vyrobit odstíny, které se téměř

shodovaly s přirozenou barvou pleti. Širší veřejnosti představila Olga Knoblochová make-up na dermatologickém kongresu ve Vysokých Tatrách.

Právě jeden z úplně prvních krycích make-upů na světě stál za zrodem úspěšné české značky. Psal se rok 1966 a díky úspěchu popsaného produktu byla založena značka Dermacol. Název je vlastně odvozením od prvního krycího make-upu. Derma (kůže) a col (color, tedy barva). Dlouhotrvající, extrémně krycí a voděodolný s UV filtrem, který se nejprve jmenoval Dermacol, dostal posléze jméno Make-up Cover. Nutno podotknout, že si jej poměrně brzy oblíbili televizní a filmoví maskéři i profesionální vizážisté nejen v Evropě, ale po celém světě, Hollywood nevyjímaje. Dokonce právě tam byla roku 1969 prodána licence na tento výrobek. Make-up Cover se stále úspěšně drží v portfoliu značky. Zajímavostí je, že se výrobní receptura od jeho vzniku prakticky nezměnila, pouze se mírně poupravil, zmodernizoval





Lady Dermacol

Zakladatelka značky Dermacol Olga Knoblochová zůstala své značce věrná po celý svůj život. Ne nadarmo se jí také říká první dáma české kosmetiky. Byla velkou průkopnicí nejen v péči o pleť, ale celkově o svůj zevnějšek. Byla první vizážistkou, v podstatě o ní můžeme říci, že učila ženy v tehdejší Československu, jak se o sebe mají starat, jak se líčit, čistit pleť, jak pracovat s pečující kosmetikou. I s tím málem, které tehdy bylo u nás pro ženy dostupné. Od jeho otevření v roce 1958 pracovala v pražském Ústavu lékařské kosmetiky. Následně odešla a pracovala pro Dermacol jako hlavní kosmetička a vedoucí oddělení propagace. Řadu let také byla prezidentkou Unie kosmetiček, vedla kurzy pro budoucí kosmetičky. Je autorkou několika knih a učebnic věnujících se vizáži, kráse či péči o pleť. Dnes je Olze Knoblochové účtyhodných 88 let a užívá si zaslouženého odpočinku a zcela jistě může být na „svou“ značku právem pyšná.



Z oslav 50. výročí

obal. Ovšem charakteristická hliníková tuba zůstala dodnes. V současné době se u nás vyrábí dokonce v 19 odstínech, vyváží se do řady zemí světa, a i tam se svými odstíny přizpůsobuje místním podmínkám a aktuální poptávce. Až do roku 2002 dokonce zůstal věrný pražskému Barandovu, kde se v areálu filmových ateliérů společně s dalšími produkty značky Dermacol vyráběl.

PORTFOLIO SE STÁLE ROZŠÍŘUJE

K make-upu se postupně přidaly i další výrobky, jedním z prvních bylo například odličovací mléko. To mělo za úkol co nejlépe vyčistit pleť právě od krycího make-upu. V portfoliu značky pochopitelně nechybí ani pleťová kosmetika, jako jsou krémy, séra nebo přípravky na čištění pleti. Na začátku 70. let minulého století vznikly pleťové krémy Princess Cream a Lady Cream, stále se prodávají, a tak jejich obliba trvá až do současnosti. O pár let později začal Dermacol nabízet i sypké oční stíny. Následovaly rtěnky, řasenky, pudry... Dnes Dermacol produkuje i tělové přípravky, mimo jiné sprchové gely, tělové krémy, v poslední době se věnuje i výrobě dámských parfémů, kosmetice pro muže a má i vlastní řadu vlasové kosmetiky.

Postupem času se Dermacol stal nejúspěšnější českou kosmetickou značkou. V současnosti vyváží své výrobky až do 70 zemí světa. V Brně má dokonce vlastní továrnu i laboratoř na vývoj a výrobu kosmetických přípravků.



Majitelé, manželé Věra a Vladimír Komáři

MALÁ ZMĚNA NÁZVU

V současné době je Dermacol českou rodinnou firmou, v jejímž čele stojí od roku 2002 coby majitelé manželé Věra a Vladimír Komáři. Ke svému letošnímu 55. výročí dokonce připravila značka limitovanou edici dekorativní kosmetiky, v níž nechybí ani odkaz na naše hlavní město – bronzující pudr totiž má vylišaný motiv Hradčan s nápisem Prague. Ostatně na hlavní město České republiky značka pamatovala již před dvěma lety, kdy jej zařadila i do svého oficiálního loga – Dermacol Prague.

V loňském roce navíc Dermacol uvedl na trh novou veganskou řadu na pleť i tělo s názvem Cannabis. Obsahuje výtažky z konopného oleje lisovaného za studena a řadu dalších účinných přírodních látek.

Jana Pištěková

Foto: Dermacol

ZÁSADNÍ ZMĚNA VE VÝŽIVNÉM SE JMENUJE NÁHRADNÍ VÝŽIVNÉ

Jste osobou (zákonným zástupcem), které bylo nezletilé dítě svěřeno do péče, jste poručníkem, pěstounem či soudem stanoveným opatrovníkem a povinný rodič neplatí výživné či jeho část?

Podle současné právní úpravy můžete požádat příslušný úřad práce, odbor státní sociální podpory o náhradní výživné. Stejně tak může učinit nezaopatřené dítě, které dosáhlo zletilosti.



KDE NAJDETE PRÁVNÍ ÚPRAVU NÁHRADNÍHO VÝŽIVNÉHO?

Právní úpravu najdete v zákoně č. 588/2020 Sb., o náhradním výživném pro nezaopatřené dítě, který stanoví podmínky a vše důležité pro ty, kdo řeší problém neplacení výživného rodičem dítěte. Tento zákon je účinný od 1. července 2021.

KOLIK TATO DÁVKA ČINÍ?

Výše dávky je omezena částkou 3000 Kč za měsíc, a to na dva roky, nebo výši stanoveného výživného v rozsudku soudu. Pokud tedy soud stanovil povinnému rodiči hradit výživné ve výši 2000 Kč, pak náhradní výživné nebude omezeno částkou 3000 Kč, ale soudem stanovenými 2000 Kč.

Navíc činí v některých případech rozdíl v soudně stanoveném výživném a částky, kterou povinný rodič skutečně uhradil. Náš příklad je, že soud stanovil 2000 Kč. Rodič, kterému tuto částku stanovil, zasílá pouze 400 Kč, bude pak náhradní výživné maximálně 1600 Kč. V případě, že budou naplněny další podmínky dané zákonem.

JAK, KDE A KDY DÁVKU ŘEŠIT?

Žádost podáte na příslušném úřadu práce. Opakovaně ji musíte řešit jednou za 4 měsíce a předložit příslušnému úřadu práce doklady o tom, že stav trvá nebo se změnil (tj. doložit

trvání splnění podmínek). Z toho plyne, že výše dávky se stanovuje a vyplácí vždy za období čtyř kalendářních měsíců, a to od měsíce podání žádosti (resp. splnění podmínek nároku).

JAK SE PŘIZNANÁ DÁVKA VYPLÁCÍ?

Dávka se vyplácí měsíčně a zpětně.

Při neprokázání výše uhrazeného výživného úřad práce rozhodne o tom, že se dávka zastaví či zanikne. Novou žádost můžete podat až po uplynutí čtyř měsíců.

Celkovou výši vyplaceného náhradního výživného bude stát prostřednictvím úřadu práce vymáhat na dlužníkovi, tj. rodiči, který neplní svoji základní povinnost, hradit výživné na své nezaopatřené dítě.

JAKÉ PODMÍNKY MUSÍ BÝT SPLNĚNY?

Abyste dosáhli na novou dávku, musíte splnit několik podmínek.

1. Předně musíte dokázat, že situaci s dlužným výživným aktivně řešíte využitím všech zákonem daných možností (vymáhání výživného – soudní výkon rozhodnutí, exekuce). Vyživovací povinnost je stanovena exekucí titulem z rozhodnutí soudu, ale rodič-dlužník ji neplní buď vůbec, nebo částečně.

V případě, že neprokážete podání návrhu na exekuci nebo soudní výkon rozhodnutí, nárok vám nevznikne.

2. Dítě musí mít na území ČR trvalý pobyt (pokud zákon v přesně vymezených případech nestanoví jinak) a reálné bydliště.

3. Výživné vymáháte v exekucím řízení nebo v řízení o soudním výkonu rozhodnutí. Tuto podmínku splníte

i v situaci, kdy byly soudní výkon rozhodnutí nebo exekuce zastaveny pro nemajetnost povinné osoby.

Veškeré podmínky a informace, jak požádat o náhradní výživné, získáte na příslušném úřadu práce či webu Ministerstva práce.

JAK PODAT ŽÁDOST O PŘIZNÁNÍ NÁHRADNÍHO VÝŽIVNÉHO?

Jak uvedeno, žádost o náhradní výživné se podává na příslušném úřadu práce. Musíte ji podat na předepsaném tiskopise, který najdete na webu Ministerstva práce, kde ho můžete vyplnit online, nebo se předem podívat na vyplněný vzor.

Tiskopis žádosti včetně příloh a dalších podkladů můžete na úřad poslat i elektronicky. Buď e-mailem se zaručeným elektronickým podpisem, nebo prostřednictvím datové schránky.

Formuláře najdete samozřejmě i na oddělení státní sociální podpory kontaktního pracoviště místně příslušného úřadu práce.

JEDNÁ SE O VÍCE DĚTÍ?

Žádost včetně všech příloh a dokladů musíte podat zvlášť na každé dítě, u kterého soud rozhodl o výživném.

DOŠLO KE ZMĚNĚ SKUTEČNOSTÍ ROZHODNÝCH PRO PŘIZNÁNÍ DÁVKY?

Pokud by došlo ke změně, která ovlivňuje nárok nebo výši náhradního výživného (např. změna výživného určeného soudem či jiná), musíte o tom písemně informovat danou pobočku úřadu práce do 8 dnů.

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

CO JE MĚRNÁ SPOTŘEBA TEPLA K VYTÁPĚNÍ

Někteří koneční spotřebitelé služby vytápění, kteří mají na otopných tělesech instalovány měřiče tepla nebo indikátory, jsou znepokojeni, že načtené dílky, často snímané dálkově, nesouhlasí s dílkou, které účtovatel použil ke stanovení podílu na spotřební složce ceny za vytápění. Domnívají se, že se podle nich jedná o svévoli účtovatele. Může to tak být, ale také nemusí. Pokusme se to blíže vysvětlit.

Poslední verze platného předpisu, kterým je vyhláška č. 496/2015 Sb., totiž zavedla nový pojem, měrnou spotřebu tepla. Je to vždy počet GJ podělený započitatelnou plochou v m², tedy rozměr měrné spotřeby je vyjádřen v jednotkách GJ/m².

Tato měrná spotřeba tepla na vytápění existuje ve dvojím provedení. Pro nájemní, družstevní či vlastnický dům zásobovaný tepelnou energií z vnějšího zdroje (teplárna, výtopna, předávací místo na patě domu atd.) jde o celkovou měrnou spotřebu tepla, tedy o zlomek, kde je v čitateli celkově dodané množství tepelné energie vyjádřené počtem GJ a ve jmenovateli je celkový počet započitatelných ploch vyjádřený v m². Má rozměr GJ/m².

Jako druhé provedení je pak měrná spotřeba tepla vyjádřená opět zlomkem, kde v čitateli je celková spotřeba tepla přisouzena účtovatelem pro konkrétní byt či pro konkrétní vytá-

pěný nebytový prostor v m² započitatelné plochy tohoto bytu či nebytového prostoru. Rozměr je tedy vyjádřen v GJ, ale ve jmenovateli musí být konkrétní započitatelná plocha opět v m². Ale pozor, číselně je to něco jiného než podle odstavce předchozího. Říkejme tomu pro jednoduchost bytová měrná spotřeba tepla.

A teď zpátky k citovanému předpisu. Ten zavedl dvě kategorie spotřebních jednotek dálkového vytápění, protože stanoví, že spotřebitelé služby vytápění musí docílit bytovou měrnou spotřebu minimálně 80 % hodnoty průměrné a maximálně 200 % hodnoty průměrné. Pro tyto spotřebitele se cena služby vyčíslí a teprve potom se cena služby pak vyčíslí pro spotřebitele ostatní. Přičemž musí být vždy dodrženo u každého předepsané rozmezí 80 až 200 %.

Pokud tedy u spořivých domácností účtovatel zjistí nedosažení 80 %, musí dosadit číselně korigovaný náměr odpovídající takto stanovené celkové ceně za vytápění. Protože nemůže zvedat základní složku ceny, nezbude mu než přidat na dílcích náměru, tedy na složce spotřební. Naopak u spotřebitelů milujících nadprůměrné vytápění musí na měrné spotřebě ubrat, tedy část naměřených dílků korigovat dolů. Aby nikdo nebyl zvýhodněn či ošizen, vyhláška stanoví povinnost dílky vyrovnat v rámci domu, tak aby na manipulacích s dílkou na měřících vlastník domu ani nevydělal, ani neprodělal. Mezi konečné spotřebitele musí být rozdělena celková cena skutečně účtovaná za vytápění domu.

A teď, kde lze nalézt shora popisované údaje měrných spotřeb tepla. U průměrné je to snadné, protože

musí být na rozúčtování povinně uvedena. Pokud ji spotřebitel nenalezne, bývá ztrátou času rozúčtování jako neúplně reklamovat, protože vydělit čitatele jmenovatelem by neměl být problém, a potřebné údaje na rozúčtování každý nalézt může.

Horší je to s údaji potřebnými pro výpočet bytové měrné spotřeby, protože tento údaj nemusí účtovatel uvádět. Některí to dělají, někteří nikoliv. Plně postačí celkovou cenu za vytápění v Kč podělit jednotkovou cenou gigajoulu, tedy údajem v Kč/GJ. Tím se cena za vytápění převede na množství GJ rozúčtovaných k zaplacení konečnému spotřebiteli služby a tu postačí podělit skutečnou započitatelnou plochou bytu. Jako výsledek vyjde měrná spotřeba tepla požadovaná na spotřebiteli za vytápění. Tuto hodnotu pak podělíme setinou průměrné měrné spotřeby za dům. Pokud vyjde přesně 80 % nebo přesně 200 %, je vše v pořádku. Pokud vyjde něco jiného, je třeba rozúčtování jako nesprávné včas reklamovat.

Pro seniory, kteří by mohli mít problém si sami kontrolu vypočítat, umožňuje bytové poradenství jim pomoci. Je třeba, aby si nechali rozúčtování čitelně ofotit a nechali fotokopii poslat do nejbližší bytové poradny. Základní kontrolní výpočet je bezplatný. Adresy a telefonní spojení lze nalézt v každém čísle měsíčníku Doba seniorů nebo na webu www.rscr.cz. Případně složitější případy si lze dohodnout s poradcem telefonicky. Proto uvádějte vždy údaje potřebné ke spojení.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů,
Praha



NOČNÍ MŮRA VŠECH CHOIVATELŮ – BLECHY

Blecha se řadí mezi hmyz živící se výhradně krví. S tímto nepříjemným parazitem se u svého mazlíčka setkal téměř každý chovatel. Uvádí se, že až 70 procent svědivých kožních problémů je způsobeno blechami. V minulosti jsme se s tímto parazitem setkávali zejména koncem léta a během podzimu. V současnosti se však vyskytuje celoročně včetně zimy.



kteřá vývojová stadia blech jsou odolná vůči chladu. Dospělá blecha může na těle hostitele přežívat i několik týdnů, během té doby se živí krví. Během jednoho dne jsou schopné naklást i 30 vajíček. Protože tato vajíčka nejsou lepivá, napadají z hostitele na zem, do koberce, peřínku, zkrátka všude, kde se napadené zvířátko pohybovalo. Další vývoj probíhá v prostředí, z vajíčka se vyvine larva živící se organickým materiálem, jako jsou třeba kožní šupiny. Přibližně po týdnu se z larvy vyvine kukla. Pro kukly je typická schopnost přežití v nepříznivých podmínkách i několik měsíců či let. Za ideálních podmínek trvá celý vývojový cyklus 14 dní. Při této znalosti vývojového cyklu blech si uvědomíte, proč je při napadení blech tak důležité řešit nejen zvíře, ale hlavně prostředí, kde se vyskytuje.

Se zblešením navíc souvisí další méně známý problém. Dospělá blecha bývá mezihostitelem tasemnice psí. Proto by se měl pes napadený blechami současně přeléčit i proti vnitřním parazitům.

Na trhu je aktuálně mnoho přípravků určených proti blechám. Některé jsou účinné pouze jako preventivní přípravky, jiné si dokážou poradit s už zblešenými zvířaty. O volbě vhodného přípravku se poraďte s veterinárním lékařem. Mějte na paměti, že je vždy jednodušší a zejména finančně méně náročné pravidelně používat preventivní přípravky.

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

K nakažení psů a koček blechami dochází přímým kontaktem s napadeným zvířetem nebo z prostředí. Silné zadní končetiny umožňují bleše skákat z hostitele na hostitele nebo z prostředí na hostitele. Hostitelem blechy je teplokrevný živočich, jako je pes nebo kočka, případně i člověk. Z celkové bleší populace žije na zvířeti pouze 5 procent. Typickým místem lokalizace kožních změn je zejména kořen ocasu, břicho a vnitřní strany stehén. U koček se často nalaznou v oblasti krku. Bleší kousnutí má za následek svědění. U zvířete přecitlivělého na bleší kousnutí může dojít i ke ztrátě srsti, zánětu nebo sekundární kožní infekci. Některým přecitlivělým zvířatům stačí jediné bleší kousnutí a hned se začnou nadměrně drbat.

Jak blechu najít? Projíždějte kožíšek proti růstu srsti. Při pozorném sledování můžete zahlédnout na

kůži proběhnout živou dospělou blechu, případně můžete vidět bleší trus. Dospělá blecha má hnědoměděnou barvu a velikost přibližně jako špendlíková hlavička. Blechy nemají rády světlo, proto po rozhrnutí srsti utíkají do míst s hustým osrstěním. Bleší trus má typický vzhled nějakých nečistot, připomíná maková zrníčka. Pokud si nejste jisti, lze si pomocí jednoduchého testu ověřit, zda se jedná o trus. Položte si pár zrníček například na papírový kapesník a pokapejte je vodou. Pokud se jedná o bleší trus, objeví se na kapesníku červené zbarvení od uvolněné krve. Blecha může poštipat i člověka. Na kůži se objeví typický svědivý pupínek, který do druhého dne samovolně zmizí. U citlivějších jedinců může dojít k výraznější reakci na kůži.

Pokud chcete účinně zatočit s napadením blechami, je potřeba vzít v potaz jejich vývojový cyklus. Ně-

STYLINGOVÉ PŘÍPRAVKY NA VLASY. ZNÁTE JE VŠECHNY?

Zatímco ještě před několika lety byly nejpoužívanějšími stylingovými přípravky tužidlo a lak na vlasy, postupem času se nabídka rozšiřovala a nyní máte možnost vybírat z různých typů přípravků. Které to jsou?

Pokud chcete, aby váš účes udržel co nejdéle správný tvar, vlasy byly lesklé a pružné, bez stylingových přípravků se zkrátka neobejdete. Na většinu z nich bývá číslicí uveden stupeň fixace, čím je číslo vyšší, tím víc vlasy zpevníte a účes bude déle držet tvar. Všeobecně platí, že jemné či řídké vlasy nepotřebují tak výraznou fixaci na rozdíl od vlasů tvrdých či hustých.

TUŽIDLO

Nejčastěji se používá hned po umytí vlasů, tedy vtírá se do ještě mokrých vlasů, ale lze jej použít i na vlasy suché. Jeho cílem je nejčastěji vlasy zpevnit, vyživit, posílit nebo dodat objem. K dostání jsou tužidla podle typu vlasů – na suché, mastič, jemné, barvené a také s různou intenzitou zpevnění. Obvykle se nanáší po celé délce vlasů a díky tužidlu se navíc vlasy lépe tvarují do požadovaného účesu.

LAK

Používá se na závěr, tedy k rychlému finálnímu dotvarování a zpevnění účesu a prodlužuje tak jeho trvanlivost. K dostání jsou laky s různým stupněm fixace, ale například i pro jemné vlasy, dodávající objem, nebo s účinky proti kre-

patění vlasů. U laku je důležitá jeho aplikace – nanáší se vždy na suché vlasy ze vzdálenosti přibližně 20 cm od hlavy, jinak se mohou vlasy nepříjemně slepit a místo účesu vznikne nevzhledná slepená helma.

LESK

Vyrábí se buď jako samostatný přípravek, nebo například ve spojení s lakem na vlasy. Dodává matným, suchým či krepatým vlasům chybějící lesk a uhlazuje účes. Ale tohoto přípravku se vždy nanáší jen velmi malé množství, jinak vlasy rychle plihnou a mohou se i více mastit. Nejčastěji se lesk nanáší na vlhké vlasy, které se následně vyfénují.



Jelibohlínunavlasý?

Itakový stylingový přípravek skutečně existuje. Svým vzhledem hlínu připomíná jen vzdáleně – mívá světle hnědou barvu. Takzvaná modelovací hlína na vlasy má středně tuhou, mnohdy voskovou konzistenci a nanáší se nejčastěji do suchých vlasů. Je ideální k dotvarování a fixaci účesů z krátkých vlasů, takže ji ve většině případů najdete v oddělení pánské vlasové kosmetiky.

Na vlasy můžete použít i sypký pudr. Nejčastěji bývá určen k zvětšení objemu jemných vlasů, kterým tak dodává nadýchaný vzhled a zároveň je zpevní.

Pokud si chcete pohrát k odstínem vlasů, zkuste barevné pudry na vlasy. Snadno se nanášejí a stejně dobře se z vlasů i vymývají.

GEL

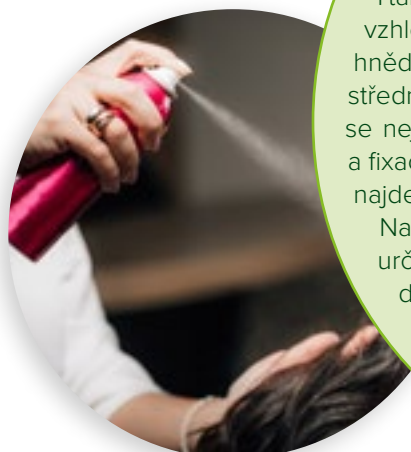
Jeden z nejčastěji používaných stylingových přípravků. Gely se využívají k rychlému uhlazení a tvarování účesu, hodí se pro kratší i delší vlasy. Vyrábějí se v různých stupních fixace i podle typu vlasů – pro jemné, suché, vlnité a tak podobně. Používá se vždy jen velmi malé množství gelu, jinak se vlasy příliš slepí a rychle plihnou.

TVAROVACÍ KRÉM

Slouží k závěrečnému uhlazení, dotvarování a fixaci účesu. Lze jej použít na vlasy krátké i dlouhé. K dostání je v různých konzistencích – pěnový, tekutý ve spreji, tuhý. Obdobné účinky má i elastická tvarovací pasta na vlasy, je však spíše určena k dotvarování a zpevnění účesu z krátkých vlasů. V obou případech platí – je třeba nanášet na vlasy jen velmi malé množství.

VOSK

V poslední době je hodně oblíbený. Hodí se zejména na kratší, suché až krepaté vlasy, protože spolehlivě uhlazuje vlasové vlákno. Dobře tak usměrňuje a zpevňuje neposedné kadeře, lze jím do určité míry zamaskovat i roztřepené konečky. Na jemné vlasy se příliš nehodí, protože snáze plihnou a mohou se pak i víc mastit. Nanáší se podobně jako gel – stačí ho jen velmi málo. Spolehlivě vlasy uhlazuje, dodává lesk a prodlužuje trvanlivost účesu. Má však jednu nevýhodu – protože na vlasech ulpí velmi pečlivě, večer jej nevyčesáte, proto je třeba si vlasy umýt šamponem.



Jana Pištěková

VYZKOUŠEJTE CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Cvičení v bazénech, nordic walking, fotbal v chůzi, to je jen malý výčet aktivit, které nabízí organizace Senior fitness. V posledních letech funguje i cvičení na židlích či na lůžku.



To je určeno především seniorům s omezenou mobilitou. Někteří z nich byli ještě schopni se sami ke cvičení dopravit, některým však museli s dopravou pomáhat jejich příbuzní. Proto byla zavedena i možnost **individuálního cvičení na židli či na lůžku v domácím prostředí**.

Především u tohoto cvičení je zřejmé, jak důležitá je už sama motivace k tomu, aby člověk nerezignoval a snažil se ještě sám zlepšit svůj zdravotní stav. Mnohdy se skutečně jedná o rozdíl mezi ležícím a soběstačným pacientem.

Výsledky cvičení jsou téměř neuvěřitelné. Cvičitelkám se například podařilo rozchodit i seniorku, která byla považována za ležícího pacienta. Je pochopitelné, že záleží na zdravotním stavu a individuální diagnóze, ale podstatným podnětem je skutečnost, že odbornice-cvičitelka věří, že stav nemusí být trvalý a existuje možnost, jak si zlepšit kvalitu života. Současně odpadá i častá obava seniorů, že si

mohou cvičením dokonce ublížit. Cvičitelé musí absolvovat speciální kurz zaměřený na cvičení se seniory, a to i s různým postižením.

Všichni, kdo lekce absolvovali, potvrdili, že díky cvičení se jejich zdravotní stav výrazně zlepšil.

V současné době probíhá cvičení převážně v Praze, případně vyjíždějí cvičitelky do blízkého okolí. Senior fitness však intenzivně pracuje na dalším rozvoji této služby, a to především z hlediska pokrytí i mimopražských lokalit. K tomu účelu proběhlo i speciální školení pro nynější akreditované cvičitelky. Takže se aktivita bude zcela jistě rozšiřovat do dalších lokalit.

JAKÝM ZPŮSOBEM SLUŽBA FUNGUJE?

Objednáte pro babičku, dědečka nebo pro sebe cvičení, které trvá vždy jednu hodinu a probíhá doma. Jak často budete cvičit, záleží na domluvě.

My vybereme cvičitele s volnou kapacitou, ten se vám ozve a domluvíte si

EXTRA INFO

SENIOR FITNESS, Z. S., je členskou organizací Rady seniorů. Za dobu svého působení se rozrostla do všech krajů a nyní působí již téměř ve všech městech ČR. Hlavní náplní její činnosti je aktivizace seniorů a preseniorů k pravidelnému cvičení, pohybu a jiným aktivitám. Za dobu svého působení průběžně rozšiřovala počet cvičebních míst, kterých je v současné době již zhruba 106. Současně se zakládáním nových cvičebních míst rozšiřuje i paletu nabízených aktivit.

**VEŠKERÉ INFORMACE
NALEZNETE NA WEBOVÝCH
STRÁNKÁCH:**

<http://rozchodbabicku.cz/>

Kontakt: Iva Hoffmannová

Tel: 602 558 135,

E-mail: i.hoffmannova

@seniorfitness.cz

úvodní seznamovací ukázkovou lekci za přítomnosti některého rodinného příslušníka. Tato lekce je **zdarma**.

Následně uhradíte minimálně čtyři lekce a cvičitel pak dochází pravidelně do domácnosti seniora v dohodnutém čase.

Cvičitel vám či jinému domluvenému rodinnému příslušníkovi pošle po cvičení zprávu (SMS/mail). Bude tak mít průběžné informace o stavu babičky či dědečka.

Aktuálně je díky podpoře projektu Ministerstva práce a sociálních věcí zvýhodněná i cena, takže neváhejte a cvičení vyzkoušejte. Určitě nebude litovat.

Milena Lančová

Foto: Senior fitness



Projekt je podpořen
z dotačního programu
Podpora veřejně účelných
aktivit seniorských
a proseniorských organizací
s celostátní působností.

JEDUŠ DOBOU
2121

**PRO SENIORY
ZDARMA!**

2121

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
- › zdravotní stav
- › novinky v dopravních předpisech a jiné zajímavosti

Kde můžu kurz absolvovat?

Centra bezpečné jízdy po celé ČR - Třinec, Příbram, Ostrava, Most, Jihlava, Vysoké Mýto, Sosnová u České Lípy, Hradec Králové.



Karel Loprais
KAREL LOPRAIS
PATRON PROJEKTU



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků

Financováno z fondu zábrany škod



**Česká kancelář
pojistitelů**

SUDOKU

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

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

PRAHA – HLAVNÍ MĚSTO ČR

Praha – hlavní město v Česku má obrovskou turistickou značku. Má sto věží, možná více, turistů tam jezdí na tisíce. Je zde mnoho výstav, kin i divadla, hrají se v nich naše i světová díla. Také město mnoha muzikálů, činohry i komiky, velká návštěvnost je z celé republiky. Žije se zde cestovním ruchem, autem, vlakem nebo vzduchem. Historický Karlův most, to je světový skvost. Chůze po něm, pravou nebo levou stranou, kocháme se krásně řekou Vltavou. Pražský hrad, Hradčany, Vyšehrad, při pohledu na ně zapomeneme dýchat. Jsou to stavby úžasné, to v tichu víme, fascinují nás, když v noci barevná světla rozsvítíme. Každý občan, který má rád svoji vlast, navštíví hlavní město? Tuto otázku si nemusíme klást. Praha – je nejkrásnějším městem světa, tento fakt je moje poslední věta.

Jana Procházková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky ze srpnového vydání DS: **...ZMRZLINU A V ZIMĚ ČAJ S RUMEM**

Na výhry se mohou těšit: Marcela Štveráková ze Strakonic, Oldřich Urban z Jihlavy, Alenka Brázdová z Brna, Milan Želinský ze Zlína a Marie Urbánková z Liberce.

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 (21) – Jaroslav Rohlena

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

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

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

► SOUTĚŽ LABETA

Správná odpověď byla:

B – Z citrusů

Balíček produktů Labeta získávají:

Hana Karbanová, Veselí nad Lužnicí, Lenka Pavlová, Olomouc a Iva Králová, Jedovnice.



VTIPY



Staršího pána jedoucího na kole zastaví v noci policejní hlídka:

„Kam jedete tak pozdě v noci?“

„Jedu na přednášku o špatném vlivu alkoholu, tabáku a nočního života na lidský organismus.“

Policista se ho nedůvěřivě zeptá: „Prosím vás, a kdo organizuje takovou přednášku ve dvě hodiny v noci?“

Pán odpoví: „Jako obvykle, moje žena...“

	JEZERO rusky	DRUH KARTY	2	VÁBENÍ zast.	ZN. HLINÍKU	M	SVÍŠTĚNÍ	KOPT	ZASTĚNÁ- NÍ	M	JIŽ	1	POUZE náf.	1000 kg
DRUHÁ SEČ LUK						CITOSL. SYČENÍ OMRÁČENÍ zast.				UKLOUZ- NOUT IMUNITNÍ TEST zkr.				
PODATI ŽALOBU NA MANŽEL- KU														
NEJTEM- NĚJŠÍ ČÁST PODSVĚTÍ fec. myt.					ZTRÁCET SE KONEC MODLITBY						UKAZOV. ZÁJMENO KUS LEDOVCE			
KOUT				CHEM. PRVEK As PLOŠNÁ VÝMĚRA POZEMKŮ						KAMILA dom. KVŮLI				
PODVĚST							VYTČENÝ CÍL kniž.	KOŽÍ PACH LOVKYNĚ PERLO- RODEK				UŠATÝ LICHOKO- PYTNÍK	KRÁJECÍ NÁSTROJE	
M	JM. VYNÁ- LEZCE DIVIŠE	DĚDICTVÍ sloven. RÁŽE					BĚŽECKÝ ZÁVOD PRÁVĚ VYROBENÝ							
IN. ZPĚV. KOLÁŘE			NÁZ. ZN. DUSÍKU RUSKÝ SOUHLAS			KAPITÁN NAUTILA NOCLEH POD ŠÍRÝM NEBEM					NEJVYŠŠÍ KARTA TRŮN zast.			
NÁVOD					OBUV ČI					ZRNITÝ SNÍH Firn OSTROVAN				
OLGA dom.				DRUH SYRA ZÁLIBA NIMRODŮ					POŘÁD OKRAJ STŘECHY					
SPZ OKR. KARVINÁ			NEŠIKOV- NÝ expr. SOLMIZ. SLABIKA				NÁDOBA U STUDNY LETADLO kniž.					SAŇ	ÚŘEDNÍ SPISY	
PODOB- NOST						HUDEBNÍ SVORKA ŠKRABÁK K PLUHU								
DRÁŽDIT											MRKNUTÍ PEŘEJ kniž.			
						ODHAD VÝSLEDKU				JEDNOTKA AKTIVITY ZÁVOD TERÉNEM				
						KOMORNÍ ORCHESTR zkr.			NAJATÝ POTLESK OKOUT					
						LYŽAŘSKÁ VĚTROV- KA						VELMI	ADAM dom.	
						M	ZIMNÍ MĚSÍC	ZAKONČENÍ KOŠKÝCH NOHOU POTĚ						
						NÁSILNÉ ODVEDENÍ					INSTINKT VELKÝ PODNOS			
						VÁLEČNÉ LODSTVO angl. zkr.				PRINCIP kniž. ZN. KILO- AMPÉRU				
						VELKÝ DENNÍ MOTÝL								
Nejlepší kuchařka ...						OTÁČENÍ						EREB PRK, ÍREK AKOLÁDA STAT, NAV	KLAKA OZERO AREA SREŽ STOL	

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.

Ostružinové opojení

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



Ostružinový džem s levandulí

Ingredience:

- ✓ 500 g ostružin
- ✓ 200 g třtinového cukru (nebo podle chuti)
- ✓ 1 citron
- ✓ 2–4 snítky levandule (nebo 1–2 lžičky sušené)
- ✓ 2 lžičky Ovocného pektinu Labeta (nebo JamFix 3:1 Labeta)

Postup:

Ostružiny omyjeme a rozmixujeme s polovinou cukru. Rozmixované ostružiny propasírujeme, abychom je zbavili zrníček, ale pokud vám zrníčka v marmeládě nevadí, lze tento krok vynechat. Propasírované ostružiny s cukrem přivedeme k varu, přidáme zbývající cukr, levanduli a šťávu z citronu a na mírném plameni necháme chvíli povařit (stačí jen pár minut, než se cukr rozpustí). Poté přidáme ovocný pektin smíchaný s lžící cukru a v džemu důkladně rozmícháme. Necháme ještě

5 až 10 minut mírně společně povařit (ale nevaříme celkově déle než 20–30 min, protože po dvaceti minutách vaření se ničí v ovoci vitaminy). Zkoušku tuhosti můžeme udělat tak, že na studený talíř kápneme trochu horkého džemu, necháme vychladnout a pokud nestéká, je dokonalý. Pokud je moc řídký, klidně přidáme ještě špetku pektinu. Hotový džem nalijeme ještě horký do připravených skleniček, ihned je zavíčkuje a obrátíme na 15 minut dnem vzhůru (skleničky můžeme na závěr ještě i klasicky zavařit v trošce horké vody nebo v troubě).

Náš tip:

★ Džem můžeme udělat i s pomocí JamFixu 3:1 od Labety. V tomto případě vynecháme pektin a uберeme cukr na asi 50 až 100 g. Ten rozmícháme s JamFixem a v polovině vaření vmícháme do džemu.

Ostružinovo-hruškový džem s ořechy

Ingredience:

- ✓ 500 g ostružin
- ✓ 500 g hrušek
- ✓ 2 balení Želírovacího cukru 2:1 Labeta
- ✓ hrst vlašských ořechů
- ✓ 5 lžic citronové šťávy

Postup:

Ovoce omyjeme, hrušky oloupeme, zbavíme jádřinců, podlijeme trochou vody a dusíme doměkka (dusíme v závislosti na odrůdě hrušek, měkčí

hrušky budou podušené dřív, tvrdší o pár minut později). K měkčím hruškám přidáme rozmačkané ostružiny, 2 balíčky Želírovacího cukru 2:1 a vaříme, dokud směs nezhoustne. Do hrnce s hotovým džemem vmícháme nejmenno nasekané ořechy a citronovou šťávu. Džem plníme do čistých sklenic, zavíčkuje, obrátíme dnem vzhůru a necháme zchladnout při pokojové teplotě.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

PEKTIN LABETA JE IDEÁLNÍ:

- A** SPÍŠ PRO KYSELEJŠÍ OVOCE
- B** SPÍŠ PRO SLADŠÍ OVOCE
- C** JE TO JEDNO

TŘI Z VÁS VYHRAJÍ BALÍČEK SMĚSÍ A PŘÍPRAVKŮ OD LABETY.

Své odpovědi posílejte do 15. září na mail dobaseniuru@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.

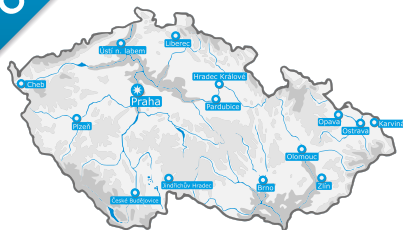


LABETA je tradiční český výrobce směsí na pečení, vaření a želírování **ve variantě konvenční i BEZ LEPKU.**

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

PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

**PRAHA:**

Rada seniorů České republiky
Náměstí W. Churchilla 2,
130 00 Praha 3
(Sídlo pražské poradny RS ČR
je v Domě Radost)

Telefon: 222 560 135-137

E-mail: poradna.praha@rscr.cz

Úřední hodiny:

Pondělí až čtvrtek 9–12 hod.

Sociální poradna

a terénní pracovník: 725 375 582

► **Právní poradna:**

Telefon: 601 503 226

Pondělí: 14–18 hod.

► **Bytová poradna**

Telefon: 725 096 880

Úterý a čtvrtek: 14–18 hod.



NADACE ČEZ

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
24. ZÁŘÍ

**Mobilní telefony poradců
jsou dostupné v úředních hodinách.**

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.cz

Vedoucím 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,
Gočárova 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

Úřední hodiny:

pondělí 8–12 hod.

úterý 8–16 hod.

středa 13–17 hod.

čtvrtek 8–12 hod.

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 objednaní

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 nevidujeme ani je, s výjimkou popsanych situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na sou-
těžné 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 inzer-
ci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická
úprava: Jiřina Kašková. 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

Mediálními partnery jsou
měsíčník DOBA SENIORŮ a TV ŠLÁGR

Šlágr



www.krsol.cz

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

RS
CR KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

MS
MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

arriva
aig company

SENIOR
TRAVEL

HOTEL
BRDÝ

Olomoucký kraj

ANĎEL
NA DRATĚ

KIDSOK

FANTASY
TRAVEL

M
HOTEL MAS

mediální partneři

RS
CR Rada seniorů
České republiky
zorganizováno společně

SDC SunDrive

GS Condoro
DIAMANT

AGE
CENTRUM

VideoShot

DOBA
seniorů

Šlágr