

DOBA seniorů

Č. 10 / XVI. ROČNÍK ŘÍJEN 2020 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 20
SOUTĚŽ
O PŘÍPRAVKY OD FIRMY
LABETA

26

ZDRAVÍ

5 tipů
na téma
rouška
a brýle

10

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

Síly se
měřily
v Ostravě
i v Kroměříži

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

LIBUŠE ŠTĚDRÁ

VEDE KLUB HERCŮ – SENIORŮ

12

ZE ŽIVOTA KRAJŮ

Táborová škola,
zájezdy, ale také
turnaj veteránů
či seniorský
triathlon

04

EXKLUZIVNÍ ROZHOVOR DOBY SENIORŮ S PREMIÉREM ČR



03

BABIČKA ROKU

Olomoucký a Liberecký kraj má vítězky ročníku 2020

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

k rozhovoru na aktuální téma jsme se tentokrát vypravili za samotným premiérem ČR Andrejem Babišem. Ne náhodou. Právě před pěti lety, na oslavách 10. výročí založení Rady seniorů, totiž tehdy jako předseda hnutí ANO podepsal s Radou smlouvu o spolupráci. Od té doby se stal pravidelným hostem na akcích Rady seniorů a dlužno dodat, že hostem vítaným a netrpělivě očekávaným. Jakmile dorazil, ocitl se v obležení. Senioři se s ním zdravili, fotili, diskutovali a dámy jej, pokud k tomu byla příležitost, braly do kola.

Při rozhovoru jsme se chtěli podívat na to, co v interview pro Dobu seniorů řekl před těmi pěti lety, co slíbil a nakolik svým slibům dostal. Sešli jsme se v poklidné a přátelské atmosféře, a já s povděkem kvitovala, že při povídání nekoukal na hodinky a věnoval mi víc než hodinu svého času, což je při jeho nabitém programu opravdu hodně. I to lze brát jako důkaz, že mu na seniorech opravdu záleží. V té chvíli jsme ani jeden samozřejmě netušili, že o pár dní později pandemie koronaviru pořádně zesílí, a tak jsme posléze rozhovor ještě aktualizovali.

Dlužno dodat, že už jsme měli připravenou i jinou variantu časopisu. Počítala jsem s tím, že v době, kdy počet nakažených, ale bohužel i hospitalizovaných roste a do toho rezignuje ministr zdravotnictví, má pan premiér jiné starosti než nějaký rozhovor. O to víc mě překvapilo, když přišla schválená finální verze. Stalo se to, co mi připadalo skoro nemožné, a já si dovolím tímto panu premiérovi poděkovat a smeknout před jeho pracovním nasazením. Rozhovor s premiérem České republiky najdete na straně 4.

Nadchází říjen, měsíc oslav Mezinárodního dne seniorů. Někde už akce u příležitosti tohoto svátku mají za sebou, jinde je plánují, ale nejsou si jisti, zda a v jakém formátu je budou moci uskutečnit. Sotva se totiž akce organizací sdružených v Radě seniorů ČR rozeběhly, už zase dochází k jejich omezování.

Toto číslo je ale příspěvky z krajů doslova nabitě, což je důkazem toho, že jich bylo připraveno opravdu velké množství. Všechny akce proběhly za zprísňených hygienických pravidel a třeba oslavy Mezinárodního dne seniorů v Olomouckém kraji byly konzultovány i s Ministerstvem zdravotnictví, protože bývá zvykem, že se jich účastní víc než tisícovka seniorů. Na tolik se letos nedostalo, kapacita sálu byla snížena, takže volbě Babičky roku Olomouckého kraje přihlíželo „jen“ 500 diváků. Svou babičku má i kraj Liberecký a my jen napjatě čekáme, zda se akce podaří uskutečnit i v krajích dalších a v jakém formátu nakonec proběhne celostátní finále. Organizační štáb v čele s předsedkyní Milenou Hesovou nenechává nic náhodě a má připraveno hned několik variant

K rozhovoru si Eva Procházková tentokrát vybrala herečku Libuši Štědrá mimo jiné i proto, že tato dáma stojí v čele klubu herců-seniorů. Ve vydání nechybějí ani vyhledávané poradny a samozřejmě ani soutěže.

Příjemnou zábavu u říjnové Doby seniorů přeje

Lenka Desatová

OBSAH

03 BABIČKA ROKU

03 Vítězky znají v kraji Olomouckém i Libereckém

04 DS AKTUÁLNÍ ROZHOVOR

04 Premiér ČR Andrej Babiš

08 DS AKTUÁLNĚ

08 Mezinárodní den seniorů

10 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

10 Síly se měřily v Ostravě i v Kroměříži

23 DS PŘEDPLATNÉ

31 Adresář bezplatných poraden RS ČR

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

12 Litvínovští senioři ve Spáleném Poříčí

12 Primátorka roznášela seniorům pivo

12 V náruči Berounky

13 11. ročník turnaje v pétanque

13 Pozdrav ze Zábřehu

13 Seniorský triatlon

14 Humpolečtí senioři mají důvod k dvojnásobné oslavě

14 Javorníky 2020

14 Táborová škola počtvrté

15 Sportovní hry Svazu diabetiků

15 V Brandýse soutěžili tenisoví veteráni

15 Parníkem Vltava k soutoku na Mělník s klubem dáblických seniorů

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Libuše Štědrá

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Bytová poradna

24 Kosmetika

25 Právní poradna

26 Zdraví

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

20 Soutěž Labeta

28 Sudoku

28 Básnička

28 Vtipy

29 Křížovka

27 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

V OLOMOUCKÉM A LIBERECKÉM KRAJI ZNAJÍ SVÉ BABIČKY ROKU 2020

Za přísných bezpečnostních opatření se rozběhl letošní ročník projektu Babička roku. Své vítězky mají už v kraji Libereckém a Olomouckém.

Výstaviště Flora bylo opět svědkem oslav Mezinárodního dne seniorů, jejichž součástí byla tradičně soutěž Babička roku. Akce se uskutečnila pod záštitou hejtmána a za podpory kraje. Letos byla logicky provázána přísnými bezpečnostními opatřeními, ale organizátoři z krajské Rady seniorů si poradili. Sál byl rozdělen na sektory, organizátoři hlídali rozestupy i užití roušek, tradiční občerstvení se smršlo pouze na balené oplatky a vodu.

I tak si ti, co se dostali do sálu, jehož kapacita byla po konzultaci s Ministerstvem zdravotnictví snížena a rozdělena do sektorů, oslavy užili. Kromě místního tisku nechyběla ani TV Šlágr a TV Morava. Nemoc bohužel způsobila, že nemohla být přítomna dáma z kategorie Nejstarší babička. Celkovou vítězkou se stala a do celostátního finále postupuje Marie Rozmarová z Litovle.

Také v kraji Libereckém zvolili Babičku roku. Jejich klání proběhlo v prostorách Experimentálního studia Libereckých Lidových sadů pod záštitou náměstka hejtmána Libereckého kraje Pavla Svobody, který rovněž usedl do čela poroty soutěže. V té kromě něj byla ještě Pavla Řečtáčková, koordinátorka pro politiku stárnutí MPSV, a statutární místopředseda Rady seniorů Milan Tara-
ba.

Po představení soutěžících a moderovaném rozhovoru, který je tradičně první disciplínou, se na pódiu tančilo, zpívalo, recitovaly se vlastní básně, nechyběla ukázka paličkování v podání jedné ze soutěžících a také zdobené perníčky. Velký ohlas vzbudila i módní přehlídka na téma V čem se cítím nejlépe.

VZKAZ OD BABIČKY SYMPATIE 2019

Pobyt, který plní přání

Už tomu bude skoro rok, co jsem na celorepublikové soutěži Babička roku dostala zážitkový voucher do hotelu Brdy ve Spáleném Poříčí. Po domluvě s panem provozovatelem Michalem Zemanem jsme se do něj s manželem vypravili.

A čekala nás samá příjemná překvapení, která začala na recepci, kde nás uvítala příjemná a ochotná recepční – paní Hana. Jinak tomu nebylo ani nadále. Veškerý personál byl velmi vstřícný. Zkrátka, splnili nám vše, co nám na očích viděli. A takto se chovali nejen k nám, ale ke všem hostům. Ti byli, jak jsme záhy zjistili, z Moravskoslezského kraje.

Společně s ostatními seniory jsme celý týden absolvovali zájezdy po krásách zdejšího okolí. Navštívili jsme různé zámky, těšili se procházkami po městech a krajině. Veškerými výlety nás provázel pan Zeman, který sám řídil jeden ze dvou hotelových autobusů a během cesty nás seznamoval s historií míst, kam jsme měli namířeno.

Ani po večerech nebyla o zábavu nouze. Zazpívali jsme si s Ledeckou dudáckou kapelou, obdivovali ukázkou výroby šperků Tiffany technikou a samozřejmě nechyběl ani taneční večer s živou hudbou. Poslední večer nás čekalo noční překvapení. V plné nevědomosti jsme za deště nastoupili do autobusu a napjatě čekali, co se bude dít. Když autobus zastavil na místě určení, už na nás čekala laskavá paní průvodkyně, která nás zavedla do kostela Povýšení sv. Kříže v Rožmitále pod Třemšínem. Seznámila nás s historií města i kostela. Ovšem třešničkou na dortu byla hra na varhany, na které v minulosti hrál samotný Jan Jakub Ryba.

Ráda bych touto cestou poděkovala panu Michalu Zemanovi a jeho výbornému personálu za kvalitní služby, které nám byly po celou dobu pobytu poskytovány. Díky péči celého týmu jsme se opravdu cítili jako v bavlnce. Děkuji všem, kteří si našli chvíli, a přečetli si mé „kostrbaté“ řádky.

Vaše Babička sympatie roku 2019

Zdeňka Florianová z Vlachova Březí



Zatímco soutěžící odpočívaly a porota sčítala body, bavil seniory hudebník Fanda Ágnes. Titul babička roku a účast v celorepublikovém finále si nakonec vybojovala Růženka Haidlová.

Milena Hesová
Lenka Desatová

Foto: Milena Hesová



ANDREJ BABIŠ:

„JE NESMYSL, ŽE BY SE NAŠI SENIOŘI NECHALI KOUPIŤ ZA PĚT TISÍC!“

Poprvé jsme se potkali před pěti lety na oslavách 15. výročí vzniku Rady seniorů ČR. Coby šéf hnutí ANO 2011 tam podepsal s Radou seniorů smlouvu o spolupráci. Při té příležitosti seděl dobrou půl hodinu jen s nejužším vedením Rady seniorů, vyptával se na problémy této věkové skupiny, zajímal se, co by senioři potřebovali, co je trápí, a pozorně naslouchal.



Pak šel takříkajíc z ruky do ruky, neboť přítomné seniorky toužily si s tehdejšími ministrem financí popovídat a zatančit si. Nebylo divu, byl tehdy v české politice novou, neokoukanou tvář. Vstoupil na kolbiště, kde byly karty rozdáné a tradiční strany pevně etablované. Navzdory tomu dokázal uspět. Rozčeřil stojaté vody české politiky, mnoho lidí v něm vidělo šance na změnu. A ti mu dali hlas.

Rozhovor, který jsme při té příležitosti udělali, vyšel v červencovém vydání Doby seniorů v roce 2015, a když jsem do něj nyní nahlédla, konstatovala jsem, že vše, co tehdy seniorům slíbil, také opravdu splnil, což je v politice téměř unikát.

Ten rozhovor jsem vzala s sebou do sídla vlády, když jsem šla za premiérem Andrejem Babišem. A využila jej ve chvíli, kdy se otázel, o čem budeme mluvit. Reagovala jsem slovy, že můžeme bilancovat pětiletou spolupráci a zhodnotit, do jaké míry dostál slibům, které tehdy dal. S těmito slovy jsem vyndala stránky s teh-

dejšími rozhovorem a on překvapeně zareagoval, že na tohle si už opravdu nepamatuje... Brali jsme to postupně. Jenže během příprav se začala měnit situace kolem pandemie covidu-19, a tak jsme měnili za pochodu i části rozhovoru.

PŘI PODPISU SMLOUVY O SPOLUPRÁCI S RADOU SENIORŮ JSTE ŘÍKAL, ŽE SENIOŘI JSOU PRO VÁS VELMI DŮLEŽITOU SKUPINOU, A ŽE BUDETE DĚLAT VŠECHNO PRO TO, ABY SE JEJICH ŽIVOTNÍ PODMÍNKY ZLEPŠILY...

Od té doby jsem se o seniory a jejich potřeby zajímal velmi intenzivně. Důkladně jsem se seznámil s tím, jaké jsou životní podmínky našich seniorů. Dozvěděl jsem se, že část z nich má problém zaplatit nájem, léky a potraviny, prostě základní věci! Slyšel jsem příběhy o osamělých seniorech v nájemních bytech, kterým po zaplacení bydlení zbude třeba 20 korun na den.

A to jsme se bavili o lidech, kteří žili v době, kdy pracovat byla povinnost. O lidech, kteří odpracovali 30 a více

let, vybudovali v naší zemi dálnice, továrny, mosty, postavili sídliště, zkrátka, vybudovali tuto zemi. Společnost se jim odvděčila tím, že pomalu nemají ani na jídlo. A aby toho nebylo málo, valorizace penze v té době vycházela na ostudných 40 Kč. Tohle všechno jsem chtěl napravit.

K VALORIZACI TEHDY PŘIBYL JEDNORÁZOVÝ PŘÍSPĚVEK, BYLA OBNOVENA SLEVA NA DANI PRO PRACUJÍCÍ DŮCHODCE. PO DALŠÍCH VOLBÁCH JSTE SE STAL PREMIÉREM. A VAŠE VLÁDA ZAČALA OPRAVDU KONAT. V PODSTATĚ OBRATEM ZVÝŠILA PROCENTNÍ VÝMĚRU PENZÍ, ČÍMŽ ZAJISTILA NÁSLEDNĚ I VYŠŠÍ VALORIZACI TĚM S NEJNIŽŠÍMI DŮCHODY.

Tím došlo k nejvyššímu navýšení penzí minimálně od roku 1989.

Jako vítězové voleb jsme už měli připraven onen návrh na změnu výpočtu penzí, který byl nastaven tak, aby pomohl těm nejchudším, a nad to jsme přidali tisícovku i seniorům starším 85 let. Díky tomu, že jsme byli připraveni, se nám podařilo tento krok realizovat rychle. Poznamenal bych k tomu, že jsme to udělali a obhájili navzdory tomu, že jsme byli vládou menšinovou, a jak mi tehdy s oblibou novináři zdůrazňovali – vláda bez důvěry.

KDYŽ UŽ SE BAVÍME O DŮCHODECH, ZASTAVME SE U DALŠÍHO SLIBU, KTERÝ JSTE DAL – ŽE V ROCE 2021 BUDE PRŮMĚRNÝ DŮCHOD 15 000 KČ. A TO SE SKUTEČNĚ NAPLNÍ.

Naplní, průměrný důchod 15 000 Kč přesáhne, nicméně uvědomuji si, že na něj stále více než 50 procent důchodců nedosáhne. Když jezdíme já nebo paní vicepremiérka Schillerová do krajů, často dostáváme otázky, proč nepřidáme víc těm nejchudším nebo proč nesáhneme k valorizaci plošné, kdy by všichni dostali stejnou částku. Neuděláme to proto, že to udělat nelze. Podobné pokusy tu v minulosti byly, skončily u soudu a ty jasně rozhodly, že se při valorizaci musí přihlížet k zásluhovosti. Tedy k tomu, kolik kdo do systému odvedl.

Pokud by se měl systém nastavit jinak, znamenalo by to důchodovou reformu a tu už bohužel naše vláda nestihne.

VALORIZACE PENZÍ BUDE ČINIT PŘÍŠTÍ ROK PŘES 800 KORUN, PRŮMĚRNÝ DŮCHOD SE VYŠPLHÁ NAD 15 000 KČ. PŘESTO VŠECHNO VLÁDA JEŠTĚ NAVRHUJE JEDNORÁZOVÝ PŘÍSPĚVEK 5000 KČ VŠEM POBÍRATELŮM PENZÍ. MÉDIA HO NAZÝVAJÍ ROUŠKOVNÝM.

Prosím vás, tohle slovo snad ani nepoužívejte. Netuším, kde se vzalo, ale takhle to míněno určitě není. Ostatně, vláda se shodla na tom, že pokud by se epidemiologická situace opět zhoršila, zabezpečí seniorům respirátory a roušky. Což se nakonec také stalo, Učinili jsme tak proto, že senioři patří mezi rizikové skupiny. A na rozdíl od jarních měsíců, kdy byl po celém světě těchto pomůcek zoufalý nedostatek, jsme nyní dostatečně zásobeni.

A JAK TO TEDY JE MÍNĚNO? V MÉDIÍCH ČTEME TU O PŘÍSPĚVKU NA ROUŠKY, TU O JISTÉ KOMPENZACI ZA TÝDNY V ISOLACI NEBO JE TO PODÁVÁNO TAK, ŽE KDYŽ UŽ DOSTALI OD VLÁDY PENÍZE SKORO VŠICHNI, DOSTANOU JE I SENIOŘI.

Se situací kolem koronakrize to samozřejmě souvisí, ale úplně ji-

nak, než je prezentováno. Podívejte se, co se v posledních měsících děje s cenami. Letí nahoru, a téměř u všeho. Naše vláda sice snížila DPH na vodné a stočné, stejně jako na jídlo a pivo v restauraci, ale vzhledem k tomu, že ekonomika byla téměř tři měsíce takřka vypnuta, se to na konečné ceně neprojevuje. Navíc vím i to, že mnoho seniorů chová doma nějaké zvíře, a to také něco stojí. Ostatně, senioři mi často říkají, že svým domácím mazlíčkům jsou ochotni dopřát víc než sobě. Takže si myslím, že abychom zachovali určitou životní úroveň seniorů i v této atypické a nelehké době, měli bychom jim dát nějaké peníze navíc, které by zvýšené náklady kompenzovaly. Na tom jsme se shodli ve vládě všichni. Otázkou bylo jak a kolik.

OZÝVALY SE OPĚT HLASY, ŽE BY SE MĚLO PŘIDAT JEN TĚM NEJCHUDŠÍM A KOLIK TO BUDE STÁT, KDE NA TO STÁT VEZME, A PROČ SE VLASTNĚ RADĚJI NEPŘIDÁ MLADÝM RODINÁM... PROSTĚ HODNĚ ARGUMENTŮ PROTI.

Já vím, tak to vezměme od začátku. Nikdo neřekl, že pokud senioři dostanou peníze navíc, mladé rodiny nedostanou nic. Takto to postaveno nebylo, proto nechápu tuhle debatu a připadá mi to jako zbyteč-



né jitření vášní a stavění různých vrstev obyvatel proti sobě. Mladým rodinám pomohla přece naše vláda navýšením rodičovského příspěvku! Většina z nich se týkala i ošetřovné nastavené v době koronakrize nadstandardně. Navíc snižujeme daně, rušíme daň z nabytí nemovitosti. Takže není pravda, že bychom na ostatní nemysleli.

Je třeba vnímat i skutečnost, že inflace spotřebního koše seniorů byla letos vyšší než inflace spotřebního koše domácností. I to byl důvod, proč jim nějaké peníze přidat. Přidat jen těm nejchudším je složité, s ohledem na již zmíněné výroky soudů ohledně penzí. Takže pokud bychom nechtěli riskovat soudní spory, musela by se zrodit nová sociální dávka podle určitých parametrů, což by zas bylo administrativně daleko náročnější a tím pádem zdlouhavé.

Ideální by samozřejmě bylo přidat seniorům peníze do základů penzí, což by jim navýšilo i základ pro další valorizace, jenže to by znamenalo vyšší náklady i pro další roky a zde je třeba být realistou. Počítáme s tím, že schodek státního rozpočtu je třeba opět snižovat. Letos peníze v rozpočtu máme, jak se bude vyvíjet ekonomika v roce příštím, zatím nikdo netuší. Všechno to jsou jen dohady a odhady.

Letos v rozpočtu peníze máme, proto je chceme vyplatit najednou ještě v tomto roce.

S KRAJSKÝMI VOLBAMI TO TEDY NEMÁ NIC SPOLEČNÉHO, JAK NAZNAČUJÍ VAŠI OPONENTI?

Ale vždyť my máme skoro pořád nějaké volby, to by se nesmělo dělat nic. Loni byly volby do Evropského parlamentu, letos jsou krajské,  a dále srokov parlamentní...

Pokud to byl dar volební, nehleděli bychom na nic a zvolili variantu, kdy bychom přidali v příštím roce, kdy jsou volby nejdůležitější – tedy parlamentní.

TAKŽE NEPLATÍ, ŽE ZADLUŽUJETE STÁT PROTO, ABYSTE SI KOUPI VOLIČE?

Opravdu si myslíte, že by se seniori nechali koupit za pět tisíc? Já ne.



Zadlužili jsme se proto, abychom pomohli ekonomice. Abychom mohli investovat, abychom udrželi pracovní místa a podpořili, respektive udrželi poptávku domácností, která je pro naši ekonomiku důležitá. Jedna z nejhorších věcí, co by se teď mohla stát, by byla skutečnost, kdy by lidé přestali utrácet. Kdyby se začali bát o svou budoucnost, odkládali nákupy a podobně. To je pro ekonomiku, jako je ta naše, cesta do krize.

My potřebujeme lidi uklidnit, zvláště v době, kdy za sebou máme

měsíce, které tato země nezažila, a média napomáhají spíše atmosféře strachu. Potřebujeme lidi přesvědčit, že to zvládneme. Potřebujeme je uklidnit, aby utráceli. A tak podporujeme firmy, připravili jsme spousty programů, dotací a půjček. Poslali jsme peníze živnostníkům i rodinám prostřednictvím ošetřovného. Zamezili jsme tomu, aby docházelo k výpovědím z nájmu, když se lidé kvůli sníženým příjmům dostali do potíží, prosadili jsme pozastavení mobiliárních exekucí...

Kroků jsme podnikli opravdu hodně. Ano, máme letos vysoký deficit státního rozpočtu, avšak navzdory tomu máme stále jednu z nejméně zadlužených ekonomik v Evropské unii a bude to tak i nadále!

VY SE JE SNAŽÍTE UKLIDNIT, ALE MÉDIA NEUSTÁLE CHRlí ZPRÁVY O POČTU NAKAŽENÝCH, O TOM, JAK TĚŽKÁ BUDE SITUACE NA PODZIM, JAKÁ NÁS ČEKÁ KRIZE...

Počty nakažených rostou, ale důležitý ukazatel je počet hospitalizovaných, počet lidí s těžkým průběhem nemoci, počet zemřelých. A tato čísla dramatická našťastí nejsou, alespoň zatím.

Co se týče té krize, nejen naše vláda, ale celá Evropská unie se snaží dělat vše pro to, abychom situaci společně zvládli.

KDYŽ UŽ JSTE ZMÍNIL EVROPSKÉ SROVNÁNÍ DLUHU, PODÍVEJME SE I NA SROVNÁNÍ NAŠICH DŮCHODŮ. FAKTEM, KTERÝ SE ZMÍNUJE MÁLO, JE, ŽE STÁT POŘÁD NA DŮCHODY VYDÁVÁ MENŠÍ PROCENTO HDP, NEŽ JE PRŮMĚR EVROPSKÉ UNIE...

A naše penze celkově patří k těm nejnižším! Jistě že ta čísla dobře znám. Slíbili jsme průměrný důchod 15 tisíc Kč a toho bude v příštím roce dosaženo. Ale... Vezměte si, že pokud se rozhodnete nechat si udělat pořádný chrup, stojí jeden implantát 25 000 Kč, jak mi nedávno vyprávěl jeden pán na Vysočině. Takže našim seniorům ani průměrný důchod na jeden implantát nestačí! Tak doufám, že jim pomůže aspoň to, co jim přidat můžeme.

I když už jsem zaznamenal i hlasy, že těch 5000 Kč dají na nějakou akci proti mně. To by snad bylo lépe, kdyby je věnovali nějaké charitativní organizaci.

TO BY VÁS PŘECE MĚLO SVÝM ZPŮSOBEM I TĚŠIT, ŽE JSOU SENIOŘI, KTERÍ MOHOU ŘÍCT, ŽE NEPOTŘEBUJÍ PĚT TISÍC. ZNAMENÁ TO, ŽE SE JIM DAŘÍ VELMI DOBRĚ, A TO BYL PŘECE VÁŠ CÍL.

To je vlastně pravda, ale trůfám si říct, že takových seniorů je po-



řád menšina. A já bych rád, kdyby se v té poslední části života měli opravdu dobře všichni. A budu se snažit pro to dělat maximum, dokud budu moci.

Ještě zdaleka není vyhráno, ani dokončeno. Pořád máme problémy s dostupností bytů, i to se týká seniorů. A protože zákon o dostupném bydlení stále není, snažíme se to řešit dotacemi developerům, kteří ve svých objektech takové byty poskytnou. Je stanoveno procento, které má být dodrženo, a za splnění podmínek tyto byty zaplatíme. Potřebovali bychom konečně vyřešit penzijní reformu, máme tu šestou komisi a konečné řešení stále není, řešíme minimální důchod i důchody žen, a tak bych mohl pokračovat. Problémy mapujeme a řešíme je postupně, s ohledem na jejich naléhavost i na situaci na politické scéně. Kdybychom měli většinový volební systém, bylo by to snazší. Ale nad tím nemá smysl debatovat.

VRAŤME SE JEŠTĚ K JEDNOMU Z VAŠICH SLIBŮ. V DOBĚ, KDY JSTE BYL MINISTREM FINANČÍ, JEDNALA S VÁMI DELEGACE RADY SENIOŘŮ A MIMO JINÉ VÁS POŽÁDALA O OBNOVENÍ SLEVY NA ŽELEZNICI, KTEROU ZRUŠIL MINISTR KALOUSEK, A POSLÉZE CHTĚLA JÍZDNÉ PRO OSOBY STARŠÍ 70 LET ZDARMA, PO SLOVENSKÉM VZORU. VY JSTE SLÍBIL, ŽE SE NA TO PODÍVÁTE. A NAKONEC SLEVA V DOPRAVĚ PRO OSOBY STARŠÍ 65 LET SKUTEČNĚ PROSAZENA BYLA.

Tohle trvalo déle, bylo to náročnější

celou změnu připravit, vše prodiskutovat se všemi dotčenými. Ale nezapomněl jsem na to. Nakonec jsme připravili plošné slevy v dopravě, a to pro studenty a osoby starší 65 let. Pravda, není to úplně zadarmo, ale zase jsou slevy nejen za železnici, ale i v autobusech, a tak se domnívám, že i tak se pro mnoho seniorů stala doprava, a tím pádem i cestování po naší zemi, výrazně dostupnější.

O mně je známo, že často jezdím do regionů, mezi lidmi, diskutuji s nimi, poslouchám je. Poměrně nedávno mi jedna velmi stará paní děkovala, že si díky těmto slevám mohla splnit svůj dávný sen a konečně se podívala do Prahy... Bylo to až dojemné.

MŮŽEME ZAKONČIT ROZHOVOR STEJNĚ JAKO PŘED PĚTI LETY? KONČILI JSME OTÁZKOU, CO BYSTE POPŘÁL ČTENÁŘŮM DOBY SENIOŘŮ. VAŠE ODPOVĚĚ BYLA, HLAVNĚ ABY NEBYLI SAMI, A PAK ABY NEMUSELI KAŽDÝ MĚSÍC ŘEŠIT, JAK ZAPLATIT NÁJEM A JÍDLO. CO BYSTE JIM VZKÁZAL DNES?

Aby na sebe dávali pozor, byli opatrní, neztráceli smysl pro humor a chuť do života a nenechali se stresovat negativními zprávami. Nebojte se, společně to zvládneme a vláda udělá vše pro to, aby seniory ochránila a pomohla jim. A do budoucna můžu slíbit, že pokud na to budu mít vliv, budu se dál snažit, aby se naši seniori měli stále lépe.

Autor: Lenka Desatová

Foto: archiv

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ



První říjen je Mezinárodním dnem seniorů. Svátek je věnován našim rodičům a prarodičům, zároveň upozorňuje na to, že bychom si měli uvědomit, s čím se musí senioři potýkat. Politika stárnutí v krajích, projekt Ministerstva práce a sociálních věcí ČR, pro ně proto připravila v babím létě oslavu – Dny seniorů. Konají se v každém kraji a v době uzávěrky magazínu Doby seniorů se nacházejí v půlce tříměsíční šnůry.



„Dny seniorů zatím splnily má očekávání. Návštěvníci se informovali na věci ohledně bezpečnosti, zdraví, financí, obchodního práva i prevence. Líbilo se nám, jak se mnozí senioři aktivně zapojovali do diskusí, i jak se stále, i přes mnohdy vysoký věk, dokážou skvěle bavit. Děkuji všem, kteří se na organizaci Dnů seniorů podíleli, a to od zástupců složek IZS, Úřadu práce, České správy sociálního zabezpečení, České obchodní inspekce, neziskových organizací, škol až po kolegy a kolegyně z projektu Politiky stárnutí v krajích,“ hodnotí Michaela Vodrážková, odborná gestorka projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV.

Dny seniorů začaly 18. srpna ve Znojenské besedě. Následně se do-

sud zastavily například v Přerově, Táboře, Kroměříži, Svitavách, Rychnově nad Kněžnou, Hořovicích.

„Zavítalo k nám do Kroměříže zhruba 120 lidí, tak veliký zájem jsme nečekali. Senioři se ptali a po skončení akce nechtěli přední zástupce ministerstva spolu s ministryní Janou Maláčovou ani pustit,“ popisuje krajská koordinátorka pro Zlínský kraj Zuzana Gašková.

Všude se senioři nejen pobavili muzikou či tanečními vystoupeními, ale hlavně dostali užitečné informace, jak se bránit takzvaným šmejdům, odborníci poradili v oblasti starobních důchodů i zdravotních a sociálních služeb a potkali se se zajímavými lidmi.

David Peltán





OD 65 LET ZDARMA!

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

**Chraňte se proti pneumokokovému
onemocněním 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.

SÍLY SE MĚŘILY V OSTRAVĚ I V KROMĚŘÍŽI

Navzdory ztíženým podmínkám proběhly sportovní hry seniorů po Olomouci také v Ostravě a v Kroměříži.



Areál TJ Ostrava hostil hry seniorů Moravskoslezského kraje. Organizátoři se tentokrát rozhodli pro týmovou soutěž, která nahradila dosavadní individuální závody. Ti nejlepší ale o svá individuální ocenění nepřišli.

Do boje se pustilo 65 čtyřčlenných týmů, tedy 260 sportovců z 23 měst a obcí celého kraje. Na slavnostní zahájení zavítal hejtmán Moravskoslezského kraje Ivo Vondrák a předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes, městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz, kde se hry konaly, zastupovala místostarostka Alena Pataky, nechyběl ani Miloš Matula, ředitel TJ Ostrava, a předseda krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc.

Mračna se stahovala nad sportovištěm od brzkého rána a hodinu před začátkem začalo i drobně mrholit, ale počasí se naštěstí včas umoudřilo,



takže se klání mohlo rozjet na všech původně naplánovaných místech.

Soutěžilo se v těchto disciplínách: hod šípkami, střelba na florbalovou branku, hody kroužky, na basketbalový koš, míčkem na cíl, bolloball, běh s tenisovou raketou a pétanque.

Po absolvování celého víceboje se senioři odebrali ke společnému obědu, a zatímco porota počítala výsled-

ky, mohli si přítomní nejen popovídat mezi sebou, ale také zhlédnout ukázkou netradičních sportů – disk-golfu a ringa.

Těsně po třetí hodině odpoledne bylo dopočítáno a hlavní rozhodčí her Karel Moškoř předstoupil před sportovce s konečnými výsledky. Ti nejlepší přebírali ceny z rukou Zdeňka Pernese, Aleny Pataky a Pavla Gluce.



Ve víceboji družstev si nejlépe počínala čtveřice z Petřkovic, za nimi se umístil Bílovec T3 a bronz putoval k dobrovolným hasičům do Píště. Ve vícebojích jednotlivců vynikl manželský pár Blahových z Bílovce, oba si totiž vybojovali tituly v kategorii do 70 let. Nejlepší ženou nad 70 let pak byla Věra Gelnarová z Bílovce, v mužích v této kategorii dominoval Josef Fiala z Petřkovic.

Největší potlesk si ale na samotný závěr vyhlášení vysloužili nejstarší účastníci her Marta Brdová a Milan Španer – oba narození v roce 1938.

Předseda krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje a ředitel her v jedné osobě Pavel Gluc poděkoval na závěr nejen sportovcům, ale všem členům organizačního týmu, který od března řešil, jak hry zorganizovat, aby byly důstojné a především zdravotně bezpečné. Nakonec se všechno podařilo. Dík patří i Moravskoslezskému kraji, který je hlavním partnerem této akce, městskému obvodu Moravská Ostrava a Přívoz, TJ Ostrava, žákům ze ZŠ Gen. Píky a členům výpočetního střediska z Trince, kteří přispěli k úspěšnému průběhu seniorských her.

KLÁNÍ V KROMĚŘÍŽI

Sportovní hry seniorů zorganizovalo také město Kroměříž a sociální služby města Kroměříže, p. o., na hřišti Základní školy Oskol v Kroměříži.

Určeny byly družstvům z měst Chropyně, Koryčany, Hulín, Kroměříž a přidal se i tým složený z klientů sociálních služeb města Kroměříže.

Na jejich úvod přivítal sportovce

starosta města Kroměříž Mgr. Jaroslav Němec a ředitelka sociálních služeb Kroměříže Mgr. Dagmar Klučková. Víceboj se skládal ze šesti disciplín – střelba na florbalovou branku, chůze s nordic walking holemi, lukostřelba, skládání kostí, slalom mezi kužely a srážení plechovek.

Pokud bylo na těchto hrách něco unikátního, byla to skutečnost, že družstva neměla pevně stanovený počet členů. Cílem bylo umožnit start co největšímu počtu sportovců. Do výsledku družstva se započítávaly výkony pěti nejlepších členů. U disciplín hodnocených na čas byl výsledkem družstva součet časů dosažených jednotlivými závodníky. První místo na prvních kroměřížských hrách obsadilo družstvo z Hulína, na druhém skončil tým z Chropyně a třetí byl Klub seniorů z Kroměříže.

Karel Moškoř, Pavel Gluc,
Vladimír Smolka

Foto: auto 

LITVÍNOVŠTÍ SENIOŘI VE SPÁLENÉM POŘÍČÍ



Skupina seniorů převážně z litvínovského klubu č. 6 vyrazila na šestidenní rekreační a poznávací pobyt do Spáleného Poříčí. Na výlety vyrazili z hotelu Brdy, odkud vyjžděli na výlety. Zamířili například na prohlídku barokního zámku v obci Nebílovy, loveckého záměčku Kozel, kláštera v Kladrubech, jízďárny u Tachova, historického vodního hamru, unikátního kapličkového hřbitova v Albrechticích.

Pobyt, který jsme si užili, organizovala paní Marie Srbová, které touto cestou děkují všichni účastníci zájezdu.

Litvínovští senioři

PRIMÁTORKA ROZNÁŠELA SENIORŮM PIVO

Krajská Rada seniorů Kraje Vysočina a zapsaný spolek Senioři ČR uspořádaly v parčíku před sídlem spolku zábavné odpoledne nejen pro seniory. K poslechu a tanci zahrála skupina Triomix, akci navštívila i řada významných hostů – představitelé Kraje Vysočina i jihlavského magistrátu. Primátorka Jihlavy nejen seniory pozdravila, ale také jim nakonec roznášela pivo! Počasí akci přálo, a tak se senioři dobře bavili. Za podporu akce organizátoři děkují městu Jihlava.

Pavla Radová

Foto: autorka



V NÁRUČI BEROUNKY

Senioři SPCCH Teplice vyjeli na rekončiční pobyt do Liblína na Plzeňsku. Jejich dny byly vskutku pestré. Kromě klasické rozčvičky je čekalo cvičení na židlích, lekce jógy i vycházky do přírody. Na výletě v Knížecím pivovaru v Plasech ochutnali pivo Císař pán 14

a bavili se nápisy: Pivo z Plass, božský to kvas či Kdo chce mnoho dětí mít, musí plasské pivo pít. Navštívili také Státní zámek v Manětíně či barokní zámek v Mariánské Týnici. Ujít si nenechali ani prohlídku závodu Bohemia sekt ve Starém Plzenci, kde se

při degustaci přesvědčili, proč se u nás v České republice vypije za rok 80 % vyrobeného sektu.

Pobyt měl ale především zdravotní účel a ten byl splněn na sto procent.

Věra Lukášková

11. ROČNÍK TURNAJE V PÉTANQUE

Sdružení zdravotně postižených z Územního sdružení Strakonice uspořádalo již 11. ročník turnaje v pétanque. Zúčastnilo se ho hned 13 družstev. Pomyslný titul vybojovali Jiří Švarc s Jaroslavou Vondráškovou, na druhém místě skončili manželé Medovi a třetí místo obsadil pan Trávníček s paní Voltrovou. Poděkování patří organizátorkám – Božence Krejsové a Janě Kohelové. Sportu zdar!

Marcela Štveráková

Foto: autorka



POZDRAV ZE ZÁBŘEHU

Senior klub v Zábřehu oslavil letos třiapadesát let nepřetržitého fungování. Aktuálně čítá 284 členů. A program mají pořádně nabitý, o což se již deset let stará vedoucí Zdenka Marcinková.

Na programu mají v nadcházejících týdnech například aktivaci a trénování paměti, pravidelná zdravotní cvičení či oslavy Mikuláše, při níž se setkají senioři s dětmi z mateřských škol.

Zábřežští senioři touto cestou děkují za sponzorské dary i podporu, a také všem členkám výboru v čele se Zdenou Marcinkovou.

Senioři ze Zábřehu

SENIORSKÝ TRIATLON

Již počtvrté se sešli královéhradečtí senioři na startu seniorského triatlonu, který pro ně připravila členská organizace Rady seniorů Senioři Hradec Králové s TJ Sokol – Pražské předměstí. Síly změřili v plavání na 100 metrů, následovalo 10 km na kole a vše završil kilometrový běh či chůze. Příjemné odpoledne si všichni užili a byli pochopitelně pyšní, že to zvládli!

Jan Štěpánek

Foto: autor



HUMPOLEČTÍ SENIOŘI MAJÍ DŮVOD K DVOJNÁSOBNÉ OSLAVĚ



Oslaví nejen Mezinárodní den seniorů, ale také 30 let existence Svazu důchodců v tomto městě. Celé dění svazu je pečlivě zdokumentováno v kronikách, které jsou samozřejmě pravidelně doplňovány.

V současné době má spolek na 400 členů, o které se stará desetičlenný výbor pod vedením před-

sedkyně paní Jaroslavy Šenkýřové. Několik členů výboru za svou dobrovolnou, dlouholetou práci získalo ocenění Zlatý senior. Spolek děkuje vedení města Humpolec za spolupráci i poskytnuté dotace na jeho činnost.

Jana Reichertová

Foto: autorka

JAVORNÍKY 2020



Po stopách ostravských četníků, kteří šli v roce 1944 na pomoc Slovenskému národnímu povstání, se již tradičně vydala výprava ostravských seniorů. Nejprve zamířili do Nového Hrozenkova, tedy místa,

odkud před sedmdesáti šesti lety vyrazila ostravská skupina četníků a civilistů přes protektorátní hranice. Památník u Saxova mostu, který tuto událost připomíná, byl první zastávkou.

Z Nového Hrozenkova pokračovali senioři téměř stejně jako kdysi četníci – přes Vrančú-Kohútka, Portáš na Slovensko do Horní Marikové.

Druhý den se výprava Ostraváků vydala do dalších míst, po trase se zastavovala u památníků. Některé

jsou monumenty, jinde jde o malé pomníčky, které byste bez průvodce hledali jen stěží.

Milan Fabián

Foto: autor

SPORTOVNÍ HRY SVAZU DIABETIKŮ

V prostorách strakonického infocentra proběhly sportovní hry Svazu diabetiků. Po soutěžení přišlo na řadu přátelské posezení s opékáním buřtíků. Svaz diabetiků Strakonice děkuje za podporu Městskému úřadu, Městskému kulturnímu středisku, Měšťanskému pivovaru a Infocentru pro seniory, Strakonice.

Marcela Štveráková

Foto: autorka



TÁBOROVÁ ŠKOLA POČTVRTÉ



IV. ročník Krajské táborové školy v přírodě je minulostí. Týden plný pohody si v nelehké době užili senioři v Domašově nad Bystřicí, v rekreačním středisku Sigmy Lutín. Novinkou letošního ročníku byla obří stage pro všechny vystupující kapely a velký stan pro táborníky, díky čemuž bylo možné připravit pestrý program pod širým nebem. Po celou dobu byl v táboře přítomen profesionální lékař z AGE CENTRA. Každý den byl nabitý pestrým programem, který byl završen hudebním vystoupením.

Krajská Rada seniorů děkuje hejtmánovi Ladislavovi Okleščko-

vi a vedení Olomouckého kraje za záštitu a podporu, dále společností AGE CENTRU M, SeniorPasů, Anděl na drátě, Krajské policii oddělení prevence, dobrovolným hasičům z Velké Bystřice, manželům Sýkorovým z Loučan, České speleologické společnosti, panu Slavotínkovi, místostarostovi Velké Bystřice, magistrátu města Přerov, Tomašovi Weberovi, Jiřímu Hübnerovi za podporu a vstřícnost. Velké díky patří organizátorskému týmu krajské Rady seniorů.

Milena Hesová

Foto: autorka

V BRANDÝSE SOUTĚŽILI TENISOVÍ VETERÁNI

Závěrečné zápasy letošní sezony 42. ročníku Středočeského poháru veteránů v tenise se uskutečnily v Brandýse nad Labem. Na tvářích hráčů nejvyšších věkových kategorií byla vidět velká zaujatost hrou, soutěživost i radost z vítězství, jak je vidět z fotografií vítězů ve věkové kategorii 70 až 74 let.

Jan Šejba

Foto: autor



PARNÍKEM VLTAVA K SOUTOKU NA MĚLNÍK S KLUBEM ĎÁBLICKÝCH SENIORŮ

Dvě desítky ďáblických seniorů vyrazily na historický kolesový parník Vltava, který je zapsán mezi kulturní památky České republiky. Užili si šestihodinovou jízdu po Vltavě z Prahy na Mělník.

Od prvních minut je doprovázel pouťavý a velice podrobný několikahodinový výklad průvodce, občanským povoláním profesora katedry historie. I díky němu se stal z plavby nezapomenutelný zážitek a pan profesor byl



na konci cesty odměněn dlouhým potleskem od všech cestujících.

Po vylodění je čekal sportovní výkon – překonání strmého kopce k mělnickému zámku. Celý den jim přálo počasí, jen při cestě na autobusovou zastávku je překvapil parádní letní déšť. Cesta domů do Ďáblic utekla jako voda, výlet i báječně užili a už teď se těší na další.

Jana Ouředníčková

Foto: autorka



LIBUŠE ŠTĚDRÁ

VEDE KLUB HERCŮ – SENIORŮ

Po studiu herectví na DAMU se její první hereckou štací stalo v roce 1962 Beskydské divadlo v Novém Jičíně. Následovala Olomouc, Zlín, Praha. Zahrála si v televizní inscenaci podle povídky Oty Pavla Pohár za 1. poločas v manželské dvojici s Janem Třískou, objevovala se i v menších rolích v televizi a ve filmu. V pozůstalosti své maminky náhodou objevila její zápisky se vzpomínkami, které dokumentují životní peripetie holčičky z neúplné rodiny a běžný život malostranských obyvatel na počátku 20. století. Spolu se sestrou je doplnily, upravily a v loňském roce vydaly pod názvem Lidka z Malé Strany. Se svým životním partnerem, kameramanem a režisérem Václavem Filipem, je autorkou dokumentárního televizního seriálu Potomci slavných. Paní Štědrá je předsedkyní Klubu seniorů Herecké asociace.

ZVOLILA JSTE HERECKÉ POVOLÁNÍ. BYLO TO PŘÁNÍ VAŠÍ MAMINKY?

Maminka sama toužila stát se herečkou, ale nikdy pro to nic neudělala. Věděla, že doma by se s tím neshodli. Moje babička herečkou byla, ale žádné velké štěstí jí to nepřineslo, naopak, zničilo to její manželství. Proto se maminka stala učitelkou a až do svých osmdesáti let učila na pražských gymnáziích. Na divadlo ale nezanevřela. Vedla ve Vančurově gymnáziu na Smíchově dramatický kroužek, psala a dramatisovala různé pohádky a těšilo ji, když jsme se do něj zapojily.

BYLY JSTE TŘI SESTRY, HRÁLY JSTE SI „NA DIVADLO“ UŽ DOMA?

Hrály jsme všelijaké hry jako všechny děti. Moje sestra – dvojče Lída – začala už v 6. třídě hrát mezi ochotníky. Já se styděla, a jen když potřebovali, mihla jsem se v nějaké menší roli. Ona byla z nás obou průbojnější a zůstalo jí to vlastně dodnes. Nakonec jsme DAMU studovaly obě. Na divadlo jsme měly podobný názor – herec má být přirozený a hrát tak, aby mu diváci rozuměli. Kromě maličkých rolí v době našeho mládí jsme se spolu na jevišti vlastně nikdy neobjevily, žádné divadlo si nemůže dovolit dvě herečky stejného typu a podoby.

OBĚ JSTE ZAČÍNALY NA MORAVĚ, VAŠE SESTRA ZŮSTALA CELÝ ŽIVOT VĚRNÁ SLEZSKÉMU DIVADLU V OPAVĚ, VY JSTE SE VRÁTILA DO PRAHY. CO VÁS TÁHLO ZPÁTKY?

Musím se přiznat, že své stěhování jsem vždycky obřečela, každé divadlo mi přirostlo k srdci a přineslo mi do života moc pěkných chvil. Bohužel osud nám někdy přináší i těžkosti. Můj manžel, režisér Karel Pokorný, byl šéfem činohry divadla ve Zlíně a po roce 1968 odešel ze strany. To mu přineslo mnoho komplikací, a když dostal nabídku režisovat v Divadle S. K. Neumanna v Praze, dnešním Divadle pod Palmovkou, přikývl a ze Zlína jsme se odstěhovali.

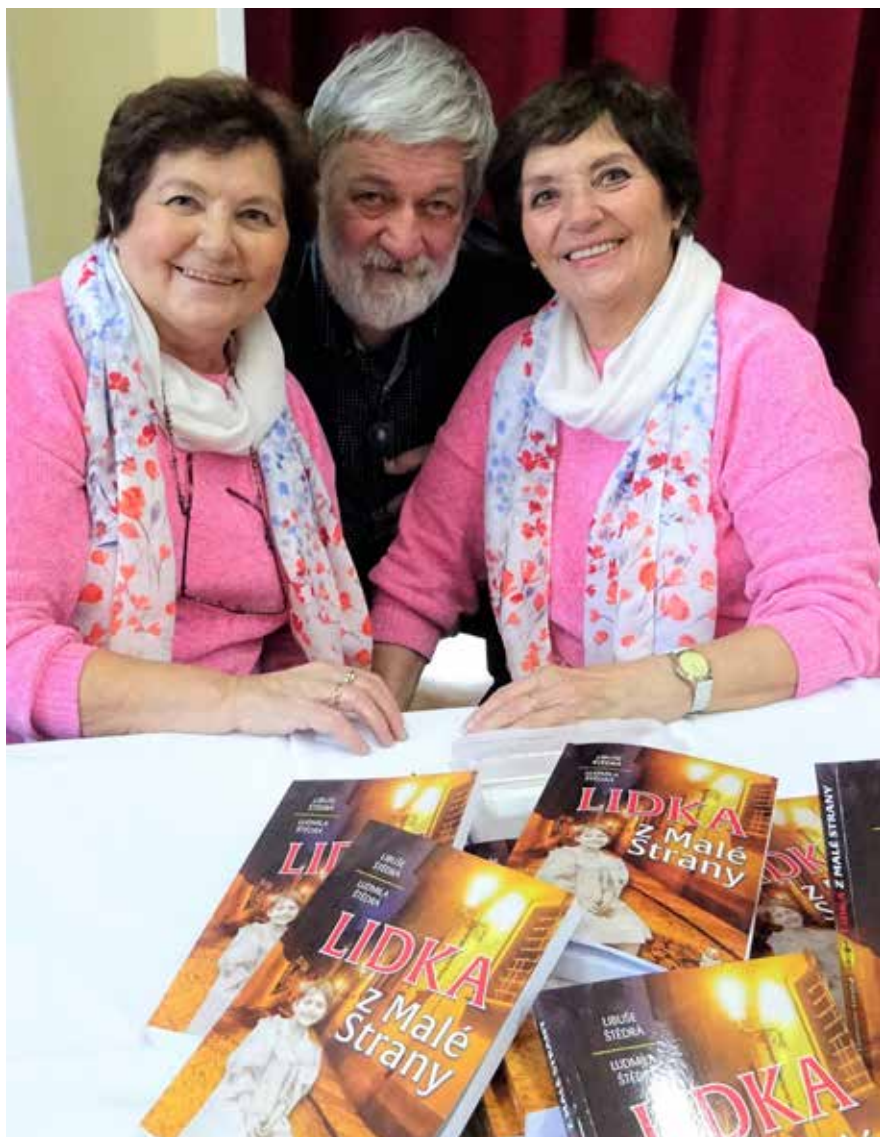
HEREČKA A REŽISÉR, TO BYLO DOBRÉ SPOJENÍ...



Vyneslo mi i řadu pomluv mezi některými kolegyněmi, ale věřte, žádná vypočítavost z mé strany to nebyla. Vždyť my jsme se poznali dávno předtím, já jako studentka, on voják, který se svým útvarem soutěžil v Armádní soutěži umělecké tvořivosti. Tenkrát dokonce původně našel zalíbení v mé sestře... Když jsme se přestěhovali do Prahy, dostala jsem i já příležitost v Divadle S. K. Neumanna účinkovat, moc ráda vzpomínám třeba na roli Smeraldiny ve hře Sluha dvou pánů s Láďou Mrkvičkou v hlavní roli.

ZA PÁR LET JSTE ALE S HRANÍM PŘESTALA...

Do divadla nastoupil nový ředitel, který rozhodl, že pokud zůstane můj manžel, nemohu tam být já. „Odstavil“ mě ze dne na den, byl to nejhorší profesní zážitek v mém životě. Přišla jsem na představení a v mém kostýmu už seděla jiná herečka... Svě zklamání jsem přetavila v radostnou událost. Rozhodli jsme se rozšířit rodinu a narodila se nám druhá dcera. Potom už jsem toho moc nenahrála, vzpomínám jen na záskok v Divadle Na zábradlí, kde jsem ve hře Dáma s kaméliemi nahradila Janu Preissovou, která tehdy čekala svého prvního syna. Ani tam jsem ale nemohla kvůli různým „zákulisním vlivům“ zůstat, nerada na to vzpomínám.



PODRŽEL VÁS TENKRÁT VÁŠ MANŽEL?

Zemřel krátce nato na infarkt, dcerám bylo 12 a 4 roky, bylo to hodně těžké. Dostávala jsem různé příležitosti v televizi a ve filmu, ale jen menší role, protože děti mi neumožňovaly zúčastňovat se pravidelných zkoušek. Ale zvládly jsme to, naučily se žít samy a po čase jsem si našla nového partnera, se kterým jsme zůstali dlouhých 33 let.

SPOLEČNĚ SE SVOU SESTROU LUDMILOU JSTE VLONI VYDALY KNIHU LIDKA Z MALÉ STRANY, VZPOMÍNKY VAŠÍ MAMINKY NA DĚTSTVÍ. JAK JSTE SE K NIM DOSTALY?

Když maminka zemřela, našly jsme v její pozůstalosti na stroji napsaných asi pět verzí jejích zápisků. Ležely v zásuvce na samém vršku

knihovny, nikdy jsme je do té doby neviděly. Maminka je stále přepisovala a upravovala, nakladatelé vždy požadovali nějaké změny, ale kniha se do tisku nikdy nedostala. Mnohé stránky byly poškozené, některé dokonce rozežrané od myší. Věděly jsme, že by byla velká škoda, kdyby se nedostaly ke čtenářům, protože ukazují tolik „opravdového života“, reálných postav. Dnešní lidé si už neumějí ani představit, jak těžce se mamince, narozené v roce 1901, žilo, čím musela jako holčička z rozvedené rodiny projít. Je to vlastně takový její deník.

CO BYLO V SOUVISLOSTI S KNIHOU PRO VÁS NEJOBTÍŽNĚJŠÍ?

Musely jsme nahradit neúplné stránky, složitě se textem „prokousat“, upravit ho tak, aby byl srozumitelný dnešním čtenářům a samozřejmě

přepsat ho na počítači. Trvalo nám to tři roky. Knihu jsme doplnily fotografiemi, kterých je tam opravdu hodně, podařilo se nám i vystopovat reálné postavy, kterým maminka pozměnila jména. Bylo to o to obtížnější, že nás maminka vlastně se svou rodinou nikdy neseznámila. Její manžel, o 24 let starší profesor, si děti nepřál, říkal, že mu stačí ty, které má ve škole. Maminka po nich ale toužila. „Pořídila“ si nás až po jeho smrti, bez oficiálního partnera, a rodina ji za to odsoudila. Pravděpodobně proto se s ní téměř nestýkala.

ZAČALY VÁS BAVIT RODOKMENY, PÁTRÁNÍ V ARCHIVECH...

S mým partnerem, kameramanem a režisérem Václavem Filipem, jsme šli jednou nakoupit a potkali mého kolegu Jirku Pragera. Chvilku jsme se s ním zastavili a já se doma zeptala: Jestlipak víš, že je to pravnucek Aloise Jirásky? Dostala jsem nápad vystopovat potomky této slavné rodiny... a pak další zajímavé rodiny a pak další... Postupně s různými krátkými přestávkami vzniklo v průběhu třiceti let víc než 70 dílů dokumentárního cyklu Potomci slavných. Mnohé z nich se dostaly i do knižní podoby, s některými aktéry příběhů jsem dodnes ve styku, ať už jsou to Křižíkovi, Ladovi, Alšovi, Branaldovi, Dvořákovi, Guth-Jarkovští, Frišteinští... Jedna z posledních byla historie rodiny Švabinských. Moc mě ta práce bavila.

PRACOVALA JSTE I NA DALŠÍCH DOKUMENTECH?

Začínali jsme s krátkými filmy o zvířatech, ráda vzpomínám i na dokumentární cyklus o cestovatelích Zikmundovi a Hanzelkovi, který jsme jen těžko prosazovali. S Mirkem jsem se znala dlouhá léta ze Zlína. Vždycky, když byl v Praze, bydlel u nás a společně jsme jezdili za Jirím Hanzelkou, který byl dlouho nemocný. Diváci seriál přijali s velkou pozorností.

JSTE AKTIVNÍ V HERECKÉ ASOCIACI V SEKCI HERCŮ-SENIORŮ, KDE JSTE PŘEDSEDKYNÍ. CO HERCE VE



STARŠÍM VĚKU NEJVÍC TRÁPÍ A JAK JIM MŮŽETE POMOCI?

Ti, kteří se celý život věnovali jenom divadlu a třeba ani nezaložili rodinu, se cítí po ukončení kariéry velmi osamělí. Nemají divadlo, nemají nic. Navíc mnozí, kteří nedostali příležitost v televizi nebo ve filmu, mají velmi nízké důchody, takže si ani nemohou zaplatit vstupenky do divadla. Dostáváme příspěvek od Nadace Život umělce, takže můžeme našim členům přispět na vstupenky, vyjíždíme na výlety, pořádáme malé oslavy u příležitosti životních jubileí. S mým partnerem jsme kdysi udělali dokument Všechna sláva..., kde jsme zpovídali třeba Františka Peterku, Antonii Hegerlíkovou a ptali se, jak by si představovali stáří. Všichni vyzdvihovali možnost scházet se, popovídat, zavzpomínat.

KOLIK SE VÁS SCHÁZÍ?

Setkáváme se jednou měsíčně, přijde vždycky kolem čtyřicítky lidí. Zveme si zajímavé hosty, pobavíme

se. Jsme vděčni Divadlu ABC, které nám umožňuje setkávat se v jeho prostorách, jiná divadla nám přednostně nabízejí vstupenky na generálky, Divadlo Na Jezerce nám na každou generálku desítku lístků věnuje bezplatně. Moc si toho vážíme.

SPOLUPODÍLELA JSTE SE NA VZNIKU CYKLU POTOMCI SLAVNÝCH, JAK JE TO S VAŠIMI POTOMKY?

Ani u nás jablka nepadla daleko od stromu. První dcera vystudovala herectví, druhá dramaturgii. Ta starší se v současné době věnuje ezoterice, to má po tátovi, který se vyznal v proutkaření. Má své webové stránky jako Teta Kateřina, organizuje různé kurzy, složila mistrovské zkoušky reiki. Zároveň jako host hraje v Západočeském divadle v Chebu a vede ochotníky, pro něž píše a režiruje. Mladší pracuje v Chebu jako dramaturgyně. A divadlu už se věnuje i nejstarší vnuk Janek Lesák, který je režisérem alternativní scé-

ny Divadla NoD v Praze a zároveň dramaturgem a režisérem Malého divadla v Českých Budějovicích, kde se věnuje autorskému divadlu především pro teenagery.

ČEMU V SOUČASNÉ DOBĚ VĚNUJETE NEJVÍC ČASU?

Především administrativním a organizačním záležitostem našeho hereckého klubu seniorů. Mám radost, že mohu pomoci kolegům zprostředkovat jejich setkávání s kamarády, s kulturním životem, že můžeme společně vzpomínat. Taký ráda chodím na houby, hodně čtu, sleduji staré inscenace a filmy pro pamětníky.

CHTĚLA BYSTE NĚCO VZKÁZAT NAŠIM ČTENÁŘŮM?

Ráda bych jim popřála pevné zdraví, štěstí. Je důležité umět se radovat ze všedních dní, užívat klid a pohodu.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka a archiv Libuše Štědré

Domácí hořčice

Podzim je tady, a tak tentokrát opustíme zavařování. Namísto toho si připravíme báječné domácí hořčice, které jistě najdou své uplatnění v každé domácnosti. Opět čerpáme z tipů Labety, tradičního českého výrobce směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku. V oblíbené soutěži pak tři výherci opět dostanou od Labety sadu produktů této značky!



Exotická ananasová hořčice

Chuť hořčice se sladkým ananasem vytváří v ústech naprostou harmonii chutí a vůní.



Potřebujete:

1 balení Hořčičného semínka Labeta, 60 g ananasu, 160 ml vody, 2 lžice octa, 3 lžice cukru, 1 lžičku soli

Postup:

Očištěný a na malé kousky pokrájený ananas smícháme s hořčičným semínkem, přidáme všechny ostatní ingredience a necháme přes noc odležet v lednici. Odleženou směs rozmixujeme a opět dáme odpočinout do chladničky. Po jednodenním odležení můžeme podávat. Hořčici skladujeme v uzavřené sklenici v chladničce.

Náš tip:

- Hořčice je zpočátku hodně pikantní, ostrá chuť se však v průběhu několika dní rozleží.
- K rozmixování můžeme použít tyčový mixér. Pro hladkou strukturu je však lepší použít běžný mixér.

Hořčice s curry kořením

Kombinace hořčičných semínek s oblíbeným curry kořením, které je naprostou explozí chutí. Výsledkem je proto nejen výrazná vůně, ale i chuť.

Potřebujete:

1 balení Hořčičného semínka Labeta, 160 ml vody, 2 lžice octa, 3 lžice cukru, 1 lžičku soli, 2 lžičky curry koření

Postup:

Všechny suroviny dáme do mísy a důkladně promícháme. Směs necháme 24 hodin odpočinout v chladničce. Odleželou směs rozmixujeme. Jemnost mixování zvolíme podle vlastní preference. Rozmixovanou hořčici dáme znovu na 24 hodin odležet do chladničky, kde ji následně také skladujeme.

Náš tip:

- Čerstvě připravená hořčice je hodně pikantní. Dopřejte jí pár dní na rozlezení, aby se ostrý říz trochu vstřebal.
- Díky curry koření bude mít hořčice krásnou sytě žlutou barvu.



Medová hořčice

Potřebujete:

1 balení Hořčičného semínka Labeta, 160 ml vody, 2 lžice octa, 3 lžice cukru, 1 lžičku soli, 1 polévkovou lžici medu

Postup:

Všechny suroviny důkladně promícháme v míse, zakryjeme a necháme 24 hodin odležet v lednici. Poté je rozmixujeme buď tyčovým, nebo klasickým mixérem (ten je vhodnější, pokud preferujeme hladkou konzistenci). Rozmixovanou hořčici necháme znovu 24 hodin uležet v chladničce a poté můžeme servírovat. Hořčici uchováváme v uzavřené sklenici v chladničce.



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Labeta

Kolik gramů váží 1 balení hořčičného semínka Labeta?

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

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

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

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

SENIOR BEZ NEHOD

OHLEDUPLNĚ A BEZPEČNĚ

VSTUP
ZDARMA

UNIKÁTNÍ PROJEKT
NA ZVÝŠENÍ BEZPEČNOSTI
SENIORŮ V DOPRAVĚ



Navštivte některou z našich osvětových divadelních přednášek zaměřenou na zvýšení bezpečnosti seniorů v dopravě, které budou probíhat v tomto a následujícím roce 2021 s názvem **Senior bez nehod.**

O aktuálních termínech a místech představení se dozvíte na našich webových stránkách **seniorbeznehod.cz**



NÁVŠTĚVNÍCI
OBDŘÍ DÁRKY

Partneři akce



Financováno z fondu
zábrany škod
Česká kancelář
pojistitelů



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



vízenula



KDO JE ODBĚRATELEM PITNÉ VODY A ODVODU SPLAŠKŮ

Někteří uživatelé bytů (nájemci i vlastníci) tápou, komu a kolik mají platit za spotřebovanou pitnou vodu a za odvod splašků. Většinou mají v bytě nebo nebytovém prostoru dva vodoměry, jeden na pitnou vodu a druhý na teplou vodu. V menšině žádný vodoměr nemají. Vyúčtovatel zpravidla operuje s jinými náměry. Jsem jako uživatel bytu či nebytového prostoru odběratelem, nebo je jím někdo jiný?

Odpověď je jednoduchá. Odběratelem je ten, kdo s oprávněnou firmou v daném místě podepsal smlouvu. Protože předávacím místem mezi dodavatelem a odběratelem je zpravidla fakturační vodoměr umístěný v šachtě před bytovým domem (ve starších domech i ve sklepě), je odběratelem vlastník domu, nikoliv vlastník bytu či nebytového prostoru, a také jím není nájemce. Pro dané množství je rozhodující náměr fakturačního vodoměru. Z něj je

odvozeno i množství vody odvedené do kanalizace a k němu se může k tíži vlastníka domu přičítat i srážková voda ze střechy domu, pokud je zavedena do kanalizace.

U teplé vody je to složitější. Pokud je teplá voda připravována v domovní kotelně, je jejím odběratelem také vlastník domu. Stejně tak i odvedených splašků z ní. Pokud je teplá voda připravována v etážovém zařízení, je množství teplé vody již zahrnuto ve spotřebě pitné vody.

Stejně je tomu u splašků z použité teplé vody. Pokud je teplá voda připravována v místní teplárně, je odběratelem ten, kdo podepsal smlouvu s teplárnou, tedy zpravidla vlastník domu. Za vlastníka domu je v české legislativě zpravidla považováno i společenství vlastníků jednotek (SVJ) i společenství vlastníků (SV), i když vlastně ve skutečnosti nic nevlastní.

JAK SE VYPOŘÁDAT S MĚŘENÍM MNOŽSTVÍ PITNÉ VODY?

Pokud jsou byty a nebytové prostory osazeny tzv. bytovými vodoměry, jde o měření podružné, a nikoliv rozhodující, protože rozhoduje náměr vodoměru fakturačního. Náměry bytových vodoměrů tedy představují druhý a v tomto případě pomocný způsob měření. Ne vždy se součet jejich náměrů shodne s náměrem fakturačního vodoměru. Proto je třeba jejich náměry početně upravit pomocí koeficientu, který se dá snadno vypočítat jako podíl náměru fakturačního a součtu náměrů podružných vodoměrů.

CO KDYŽ VODOMĚRY PITNÉ VODY NĚKDE CHYBĚJÍ?

Instalace podružných vodoměrů není povinná a nelze si ji na vlastníka domu vynutit. Neexistující náměr lze nahradit použitím směrných čísel roční potřeby vody (RSČ) uvedených v příloze platného znění vyhlášky č. 428/2001 Sb. Například pro domy pouze s tekoucí pitnou vodou mimo byt je RSČ 15  na jednoho obyvatele bytu za rok, pro byt bez tekoucí teplé vody na kohoutku je RSČ 25  za rok, pro byt s tekoucí teplou vodou na kohoutku je RSČ 35  za rok (jde o součet spotřeby studené a teplé vody). U rodinných domů se na jednoho obyvatele bytu každého ze 3 bytů připočítává 1  na spotřebu spojenou s očištěním okolí domu



a s očistou osob při jejich aktivitách na zahradě apod. Kropení zahrady a provoz bazénu jsou samostatnou položkou nespádající pod bytový fond. Příloha také stanoví postup pro snížení množství odpadní vody pro stočné při kropení. RSČ pro veřejné budovy a školy, hotely, ubytovny, internáty, pro zdravotnická a sociální zařízení, pro kulturní a osvětové podniky a sportovní zařízení, pro restaurace a vinárny, pro provozovny, prodejny, pro hospodářská zvířata, pro zahrady a pro mytí automobilů lze v této příloze podrobně nalézt včetně návodu, jak je používat.

JAK SE VYZNAT VE VYÚČTOVÁNÍ CENY SLUŽBY POSKYTOVÁNÍ PITNÉ A TEPLÉ VODY

Dlužno říci, že pro laika je to problém. Rozhodně platí alespoň několik zásad, kterých je třeba se držet v rámci předběžné opatrnosti:

► Pokud něčemu nerozumím, nemusí to být chybou účtovatele, a je třeba se ho zeptat na podrobnosti, případně využít svého práva nahlédnout do jím použitých listin.

► Rozhodně nemusí být chybou, když účtované množství spotřeby pitné vody nebo teplé vody neodpovídá náměrům bytových vodoměrů, protože jsou to jen pomůcky k rozúčtování.

► Pomocí  ločí kontroly vyúčtování ceny za službu poskytování pitné a teplé vody a za odvod splátek lze získat v bytových poradnách Rady seniorů České republiky, kde je orientační kontrola pro seniory bezplatná.

► Adresy těchto poraden a spojení na ně uveřejňuje pravidelně měsíčník Doba seniorů. Lze je také vyhledat na internetu www.rscr.cz.

► Po přijetí přeplatku za tyto služby nebo po zaplacení nedoplatku je zpravidla na případnou reklamaci vyúčtování pozdě, protože každou z obou těchto možností vyúčtovatel ceny služby zpravidla považuje za souhlas s vyúčtováním. Dodatečně podanou reklamaci proto odmítne.

► I ke zběžné kontrole vyúčtování ceny služby je potřeba bytovému poradci předložit potřebné dokumenty v čitelné formě a bez vlastních, byť v dobré víře provedených oprav údajů.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů ČR
Praha

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

Připravujeme také možnost objednání jednotlivých článků, což už je ale přece jen technicky, a tedy i finančně náročnější. Co zatím nechystáme, je on-line portál Doba seniorů, a to zejména proto, že nemáme kmenové zaměstnance a fungujeme s externisty a dobrovolníky, takže zatím nejsme schopni zaručit denní aktualizaci a novinky. A důležité informace se navíc objevují na webu Rady seniorů. Elektronické předplatné objednávejte na dobaseniuru@rscr.cz, na mail s dotazem vám budou zaslány fakturační údaje a po připsání platby vám bude odesílána Doba seniorů elektronicky.



► CELOROČNÍ

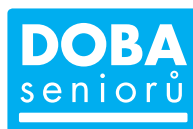
12 VYDÁNÍ – 10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ – 13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spořovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystříhnete nebo okopírujete a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávkou posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednáváte 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: dobaseniuru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

ČIŠTĚNÍ PLETI

NYNÍ OBZVLÁŠT DŮLEŽITÉ

Odličování a čištění pleti neodmyslitelně patří ke každodennímu rituálu v péči o pleť. Ráno i večer vám zabere jenom pár minut a odměnou vám bude zdravá a čistá pleť.

O tom, jak bude vypadat vaše pleť, záleží mimo jiné na tom, jaká je vaše životospráva, zda máte dostatek spánku a také, jak pečlivě a pravidelně se o ni staráte. To platí zejména nyní, kdy si častěji než dříve na obličej nasazujeme roušky.

RANNÍ ZÁKLADNÍ ČIŠTĚNÍ

Péče o pleť se dá rozdělit nejen podle typu pleti, ale také podle denní doby. Po ránu, kdy pleť není třeba odličovat, postačí, když ji očistíte pleťovým tonikem nebo micelární vodou a pak lehce opláchnete studenější vodou. Pleť se tak po ránu příjemně prokrví. Pak už jen naneste pleťový oční a denní krém, případně make-up či pudr a další líčidla a máte hotovo.

VEČERNÍ ZÁKLADNÍ ČIŠTĚNÍ

Před spaním věnujte pokožce na obličej o trochu víc času než ráno. Především je třeba se pečlivě odličit a očistit tak pleť nejen od líčidel, ale také od všech nečistot či prachu, které na ní během dne ulpěly. Jinak se snáz ucpávají póry v pokožce a objevuje se vyrážka či pupínky. Navíc na neodličené a neošetřené pleti se mnohem víc vytvářejí a jsou i viditelnější vrásky. Nejprve proto použijte jemný odličovač očí. Oči netřete, pouze přes ně od vnitřního koutka k vnějšímu jemně přetírejte vatovým tamponkem namočeným v odličovači. A to tak dlouho, dokud není tamponěk čistý. Pak přejděte k odličení celého obličeje. Začněte čistícím mlékem (je nejvhodnější pro sušší pleť) nebo můžete použít čistící pěnu, olej, případně gel (ten obvykle svědčí mastné pleti). Záleží na vás, jaká konzistence odličovače vám nejvíc vyhovuje, a opět použijte kosmetický tamponěk. Obličej pak dočistíte ještě pleťovým tonikem nebo micelární vodou. Pro osvěžení můžete na závěr obličej



opláchnout vlažnou vodou. Následuje pak už pleťová péče – tedy aplikace očního a nočního krému.

ČIŠTĚNÍ PRO KRÁSNĚJŠÍ PLEŤ

Pro svou pleť můžete ale udělat ještě něco navíc. Kromě odličovacího mléka a micelární vody se k čištění a osvěžení pleti hodí i další produkty. Ty ale není třeba používat každý den. Mezi takové patří například peeling. Je vhodný k použití jednou až dvakrát týdně, podle typu pleti. Nejlépe pak večer po odličení. Zbaví pokožku

na obličej i krku suchých odumřelých šupinek, prokrví a projasní ji. Na obličej používejte vždy pouze pleťový peeling, který má na rozdíl od tělového peelingu jemnější brusná zrníčka a k pleti je tedy šetrnější. Naneste peeling na odličený obličej a mokrymi prsty jemnými krouživými pohyby roztírejte po celém obličej až na krk. Zbytky peelingu pak šetrně setřete navlhčeným vatovým tamponkem. Po peelingu, kdy je pleť příjemně prokrvená, je ideální čas na pleťovou masku. Záleží jen na vás, který typ masky si vyberete. Může to být třeba maska liftingová, která vám vypne povadlou pleť, nebo rozjasňující, ta se hodí na pleť mdlou a unavenou, nebo třeba hydratační. Ta dodá pleti intenzivní vláhu, zlepšuje pružnost pleti, vyhladí drobné linky a vrásky. Masku naneste rovnoměrně na celý obličej a nechte ji působit podle pokynů na obale, obvykle kolem deseti až patnácti minut. Následně zbytky masky z pleti smyjte vlažnou vodou. A naneste oční a pleťový krém.

Simona Lišková

EXTRA INFO

Roušky nás doprovázejí už několik týdnů téměř na každém kroku a zřejmě ještě nějaký čas budou. O to víc je důležité dobře pečovat o pleť. Může se stát, že se pokožka pod rouškou nepříjemně zapalí, zpotí se a vytvoří se otlaky nebo i vyrážka. Je proto třeba dodržovat několik zásad, aby pleť pod rouškou netrpěla. Především je třeba nasazovat na obličej pouze čistou roušku (před prvním použitím je ji pochopitelně třeba vyprat). Pokud musíte mít roušku na obličej delší dobu, po několik hodin, po dvou až třech hodinách ji pokud možno vyměňte za čistou. Jestliže nosíte roušku, není vhodné zatěžovat pleť ještě make-upem, nánosy pudru ani tvářenky. Naopak je třeba ošetřit pokožku lehkým pleťovým krémem, nejlépe hydratačním, a to s dostatečným předstihem před nasazením roušky, aby se krém do kůže dobře vstřebal a pokožka se následně nezapařila. Vzhledem k tomu, že rouška chrání ústa a nos, není ani třeba líčit se rtěnkou, která by se do roušky obtiskla a rozmazala by se. Po příchodu domů a nezbytné hygieně rukou si ošetřete také obličej – použijte pleťový tonikum nebo alespoň čistou vodu a obličej omyjte. Roušku vždy po použití vyperte.

NE VŽDY JE VŠE TÍM, ČÍM SE TVÁŘÍ

Dobrý den,

mám tento problém a prosím o jeho zodpovězení ve vaší poradně. Objednala jsem si na e-shopu pantofle. Zboží mi došlo až po třech měsících, bylo nekvalitní, a došlo z Číny. Tam jsem si nic neobjednávala. Chtěla jsem zboží reklamovat, došla mi odpověď, abych vyčkala, že vyřizují předcházející reklamace. Od té doby na mé urgencye nereagují. Mám nějakou šanci je rozhýbat?

V. S. Brno

Jde o další případ, kterým jsem se již několikrát v poradně zabývala. Je to taková hra na schovávanou. Nejde totiž o e-shopy, ale o podivné JAKO e-shopy. Jsou to ale pouze skrytí zprostředkovatelé. Ti dají fiktivní nabídku, klient si objedná a zaplatí předem (většinou jinou možnost platby nedávají), teprve pak zboží pro klienta objednají, většinou v zahraničí, jako ve vašem případě. Klient pak čeká a čeká a čeká. Pokud má objednávka položek víc, chodí mu po částech a někdy opravdu dlouho. Reklamace je ještě větší problém. Zopakujme si, o co jde, a povíme si, jak se jim vyhnout.

Základní problém spočívá v tom, že zboží si neobjednáváte u e-shopu, ale pouze přes zprostředkovatele, který je zbytečným mezičlánkem. Teprve po objednávce objedná zboží za vás u kteréhokoliv dodavatele.

ZPROSTŘEDKOVATELÉ SE VĚTŠINOU VYZNAČUJÍ TÍM, ŽE:

► Zboží je většinou nafocené a nasvícené, lákavé, ale zjistíte, že fakticky je velmi nekvalitní.

► Mají většinou velmi dlouhé dodací lhůty (dostupnost bývá označována jako např. skladem u dodavatele).

► Pokud si objednáte víc druhů zboží, je vám dodáváno od různých výrobců po jednom, a to několik měsíců.

► Často se stává, že zboží nejen nedojde včas, ale někdy nedojde vůbec nebo jen část objednávky. Výjimkou není ani to, že dorazí padělký.

Proto velký pozor, abyste se nevystavili zbytečným problémům!

Pokud se chcete přesvědčit, zda vám takové riziko nehrozí, je třeba si přečíst obchodní podmínky a zaměřit se na to, zda se v nich nevyskytuje informace o zprostředkování. Pokud ji zde najdete, jde o zprostředkování a je třeba pečlivě zvážit, zda opravdu o zboží tolik stojíte, abyste se vystavili problémům, které mohou nastat. Pokud nechcete rizika podstoupit, je

třeba věnovat pozornost tomu, abyste jim předešli. Přečtěte si recenze na daný e-shop či diskuze

VYHODNOŇTE ÚROVEŇ STRÁNEK S JEJICH NABÍDKOU

Odstoupení od smlouvy či reklamace jsou mnohdy velmi náročné.

Můžete se tedy setkat s problémy, pokud budete chtít uplatnit své právo na odstoupení od smlouvy – tj. chcete vrátit zboží a požadujete vrácení peněz nebo chcete zboží reklamovat. Zprostředkovatel vás pak odkazuje na zahraničního dodavatele, což pro vás znamená, že náklady na její uplatnění jsou podstatně vyšší. Dobrá motivace k odrazení reklamovat, že? Případně vás odbude a nereflektuje na urgenci.

V tom případě si uvědomte, že je třeba při řešení reklamace postupovat podle podmínek zprostředkovatele, tedy poslat zboží do země většinou mimo EU. Lepší šanci máte, pokud jste předem nebyli informováni, že při objednávce uzavíráte smlouvu ještě s někým dalším, naopak jako prodejce by vystupoval e-shop, máte v tomto případě možnost trvat na reklamaci přímo u provozovatele e-shopu. Tato skutečnost vám musí být již při objednávce jednoznačně jasná. Vůči tomuto zprostředkovateli máte stejná práva jako vůči všem prodejcům v ČR.

Pokud jste ve sporu, což z dotazu vyplývá, že jste, pak se obraťte na instituce, které vám mohou pomoci:

Česká obchodní inspekce – v rámci mimosoudního řešení sporů, což spočívá v dobrovolnosti ze strany dodavatele.

Policie České republiky – prošetří, zda se nejedná o trestný čin či přeštek.

Soud.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
specialistka na spotřebitelské
a rodinné právo



5 TIPŮ, JAK VYZRÁT NA ZAMLŽENÁ SKLA, KDYŽ MÁTE ROUŠKU

Opět se na řadu míst vrací povinnost nošení roušek, navíc mnoho seniorů je preventivně nosí stále. Roušky ale způsobují nepříjemnosti nositelům brýlí, kterým se často zamlžují skla, čímž se zhoršuje jejich vidění. Jak je možné se této nepříjemnosti vyhnout?

1 MÝDLO, HOLICÍ PĚNA NEBO SPREJ PROTI ZAMLŽOVÁNÍ

Babské rady hlásají, že problém se zamlžováním lze eliminovat díky tomu, že nanese tenkou vrstvu tuhého mýdla do tvaru kříže po obou stranách skel a rozetřete hadříkem z mikrovlákna. Jiné doporučení zase vyzdvihuje účinky holicí pěny či jarové vody. Tato řešení sice mlžení omezí, ale nezabrání mu úplně, navíc můžete na sklech vytvořit šmouhy, které ztěžují vidění. Existují rovněž speciální spreje proti zamlžování skel nebo hadříky s protizamlžovacím efektem.

2 DRÁTEK NA NOSE A PŘELEPENÍ ROUŠKY NÁPLASTÍ

Čím lépe bude rouška přiléhat ke kůži, tím méně vzduchu bude pod jejím horním okrajem proudit směrem k brýlím a tím menší mlžení způsobí. Největší problém nastává v oblasti nosu, proto do látkové ústenky v tomto místě vsijte kousek drátku (je možné použít i svorku od toastového chleba), který vytvarujete podle reliéfu obličeje. Rouška by měla být střižena tak, aby dosahovala až těsně pod oči, nebo v místě pod očima roušku přelepte náplastí, abyste přechod důkladně utěsnili. Teprve pak nasadte brýle. Skla se díky tomu nebudou zamlžovat, ale při dlouhodobém nošení může náplast způsobit podráždění pokožky – a také je tento postup nepraktický, pokud roušku často sundáváte a nandáváte.

3 SPECIÁLNÍ HYDROFODNÍ ÚPRAVA SKEL

Proti zamlžování pomáhá rovněž takzvaná hydrofodní (tedy vodood-

pudivá) povrchová úprava, která brání ulpívání kapek – a potažmo snižuje i mlžení. Znamená to ovšem výrobu nových brýlových skel. Brýle sice mohou částečně působit jako mechanická bariéra před kapénkami a tím do určité míry bránit přenosu koronaviru, nejedná se však o stoprocentní ochranu – tu poskytují pouze ochranné brýle, které přiléhají těsně ke kůži. Naopak se dioptrické brýle mohou stát „semeništěm“ viru, proto je důležité o ně v době epidemie řádně pečovat. Nezapomeňte je po příchodu z exponovaných míst, jako je MHD, čekárna u lékaře apod., důkladně umýt teplou vodou a mýdlem. Na rozdíl od roušek je však nevyvažujte, aby nedošlo k poškození obrub a povrchové úpravy skel, ani nepoužívejte agresivní dezinfekce, jako je Savo či AntiCovid. Špatně sedící brýle navíc můžou být příčinou, proč si jejich nositelé při rovnání často sahají na tvář – čímž můžou virus z rukou přenést do oblasti očí nebo nosu, odkud se nákaza dostane do organismu. Proto je důležité mít brýle správně seřízené, aby nepadaly a neposouvaly se, kam nemají. Neplechu může v tomto ohledu působit i kombinace roušky s těsnými gumičkami za uši a brýlí, které pak kvůli „odstávajícím“ uším dobře nesedí.

4 KONTAKTNÍ ČOČKY PŘINÁŠEJÍ VÝHODY I ÚSKALÍ

Díky kontaktním čočkám se zamlžených skel sice zbavíte, v době koronavirové epidemie se ale také nejedná o ideální řešení. A to hlavně z důvodu, že se virus může přenášet i skrze oči, takže je víc než kdy jindy zapotřebí dodržovat důkladná hygienická opatření při manipulaci s čočkami, zejména si důsledně mýt



ruce při jejich vyjímání a nasazování. „Uživatelé kontaktních čoček by měli dodržovat všechna standardní doporučení, ale vzhledem k tomu, že většina nositelů je nedodržuje, radím je zpřísnit. Nepřekračujte délku používání, takže čtrnáctidenní čočky je nutné vyhodit, i když je nositel měl jen dvakrát za ty dva týdny. Dále používat roztoky z lékáren, dbát na dobu použitelnosti, měnit častěji pouzdro na čočky,“ vyjmenovává MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky DuoVize Praha. Nejlepší variantou jsou jednodenní čočky. Ačkoliv finanční náročnost je vyšší, z hlediska hygieny jde o nejvhodnější řešení, protože se vyhnete rizikům spojeným se špatnou péčí o vícedenní čočky. Pokud se objeví příznaky covidu-19, doporučuje primářka Valešová raději nasadit brýle. „Myslím, že stejně jako u chřipky je to rozumné. Následný rozvoj onemocnění může způsobit zánět spojivek a zhoršit podmínky nošení kontaktních čoček,“ vysvětluje oftalmoložka. Nutno také podotknout, že čočky v ochraně před koronavirem nepomohou, jelikož kryjí jen rohovku, nikoliv spojivku, přes níž se virus přenáší.

5 LASEROVÉ ODSTRANĚNÍ DIOPTRIÍ ZBAVÍ PROBLÉMŮ JEDNOU PROVŽDY

Problémy spojené s nošením brýlí v kombinaci s rouškou přivádí v době pandemie covidu-19 stále víc lidí k rozhodnutí podstoupit laserovou operaci očí, která dokáže pacienty definitivně zbavit dioptrií – a potažmo i nepříjemností se zamlženými skly a rizik spojených s nošením kontaktních čoček. Patří mezi ně i Martin Formánek, pro kterého se stala koronavirová krize pověstnou poslední kapkou, jež ho přiměla odhodlat se k zákroku. „O operaci očí jsem uvažoval

delší dobu. Pak ale nastoupila korona a s ní spojená karanténa i povinnost nošení roušek. Kvůli neustálému mlžení brýlí kvůli roušce bylo rozhodnuto – pryč s brýlemi!“ říká muž, jenž nedávno úspěšně podstoupil laserový zákrok v brněnské Oční klinice NeoVize. Operovat lze krátkozrakost, dalekozrakost i astigmatismus. Výhodou laserové operace za pomoci nejmodernějších přístrojů je nejen rychlost rekonvalescence, ale i samotného zákroku, který probíhá ambulantně a trvá pouze v řádu minut. „V případě dioptrických vad jsou světovým trendem precizní a bezpečné zákroky prováděné femtosekundovým

laserem, jejichž výhodou je rychlá rekonvalescence a téměř okamžitý návrat k běžným činnostem. Nové operace typu NeoSMILE 3D umožňují upravit dioptrie pomocí 3D femtosekundového laseru, který odstraní dioptrie velmi šetrným způsobem bez narušení pevnosti rohovky. Pacient se tak prakticky hned druhý den vrací do normálního života,“ uvádí MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka kliniky NeoVize Brno. Po operaci už není zapotřebí nadále nosit brýle nebo kontaktní čočky a nasazení roušky tudíž neprovází nepříjemné oslepení v závoji mlhy ani obavy ze zanešení infekce při užívání čoček.

VÁŽENÁ REDAKCE,

nedá mi to, abych nereagoval na slova Andreje Babiše: „Seniory si nekupuji. Nevím, proč tady vzniká závist.“

Já vám to, pane premiére, povím. Senioři mají vyřešeno za 40 let tvrdé práce své bydlení. Mnozí vlastní byty nebo domy, nemají už na ně hypotéky a byli v životě nuceni selsky počítat, a hlavně se tím řídit! Buď na něco mám, anebo nemám. A vím, do čeho se můžu pustit, a na co bych už nedosáhl a dostal se do problémů. Nejezdí v autě za milion, dva, nebo dokonce tři. Stačí jim obyčejné vozítko kolem 300 000 Kč.

Vaří většinou doma a nedělají ze sebe hogo fogo s obědem v šantánu za pětikilo pro jednoho. Neutrácí nehorázné částky za vstupenky na divadelní nesmysly, neprodrbávají peníze v hracích automatech, neberou drogy, nenosí přes rameno kabelky z Pařížské za 80 000 Kč a nepotřebují si kupovat k životu nepotřebné věci. Proto mají vybavené domácnosti účelně a nevyvede je z míry ani to, že se rozbije pračka či lednička.

Mnozí dnešní třicátníci jim toto závidí a za pět let práce by chtěli mít všechno, být bez půjček, hypoték, leasingů a žít si na vysoké noze jako třeba Rothschild. A jsou mezi nimi i ti, kteří o práci ještě nezavadili, zejména kvůli svému nezájmu. A mnozí a mnozí jsou líní jak vandráci v červenci. A to je tak všechno, pane premiére, kolem té závisti.

Ale že by těm důchodcům někdo z nich záviděl 40 let práce, tak to už samozřejmě nikde neuslyšíte! Bylo mi včera zle z těch blbých otázek, které vám ve Zprávách na TV NOVA moderátor kladl. K mé spokojenosti jste to bravurně ustál a důchodců se zastal.

Pane premiére, hodně zdaru a na ty jejich hloupé řeči nehleďte!

Čtenář Otta

Pane Otto,

děkujeme za příspěvek a snad mi odpustíte, že jsem vaše jadrné výrazy trochu pozměnila.

Lenka Desatová

VÁŽENÝ PANE PŘEDSEDO RS ČR, PANE PERNESI,

dovolte mi, abych vám jako občan senior (78 let) poděkoval za vaši neutuchající aktivitu projevovanou za nás a pro nás seniory! Výsledky vaší dlouhodobé aktivity se odrážejí ve stále se zvyšující životní úrovni důchodců, zejména těch nízkopříjmových. Ať vám slouží stále zdraví, a to nepřeji ze zjištěných důvodů, ale od srdce!

S pozdravem Ing. Pavel Nezval, Plzeň

Pane Nezvale,

ocenění práce Rady seniorů i doktora Pernese potěší, zvláště od těch, pro které se tolik angažuje.

Lenka Desatová

DOBŘÝ DEN, PANÍ ŠÉFREDAKTORKO,

poprvé se mi dostal do rukou váš časopis Doba seniorů a velice mě zaujal. Je skvělý jak obsahově, tak graficky. Nevím, zda bychom mohli i my senioři z Teplic občas přispívat do vaší rubriky Ze života krajů. A tak vám na ukázkou posílám článek V náručí Berounky.

Přeji vám a celé vaší redakci krásné dny!

Věra Lukášková

Vážená paní Lukášková,

jsem ráda, že se vám náš časopis líbí. Příspěvky od teplických seniorů rádi uvítáme, stejně jako všechny ostatní. Náš časopis je o seniorech a pro seniory a jsme rádi, že se i tímto způsobem na jeho obsahu podílíte.

Lenka Desatová

SUDOKU

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

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

KAMARÁDKY

Dvakrát v roce, někdo zvoní u dveří,
je to má věrná kamarádka,
moje oči tomu nevěří.
Sedneme si ke stolu,
naší krásné kuchyni,
dáváme si informace
o dětech, vnoučcích,
skončíme o tatínkovi a mamince.
Zúčtujeme náš volný čas,
letní dovolenou, kulturu,
zda nám síly budou stačit
na náročnou túru.
Dobrotu nám dělá kafičko,
k tomu vezmeme oplateček,
odejdeme na dvoreček.
Pozorujeme králíky i slepice,
krása, co si můžeme přát více.
Nakonec se těšíme,
až se opět potkáme.
K tomu potřebujeme sílu, zdraví,
v našem věku jsme pořád hraví.

Jana Procházková

VTIPY

Manželka: „Už vím, co bych chtěla k narozeninám.
Přeju si ten nový mobil!“

Manžel: „A nemůžeš si přát něco splnitelnějšího?“

Manželka: „Tak stačilo by mi, kdybys tolik nechlastal!“

Manžel: „A chceš k němu i nabíječku?“

Na autobusové zastávce se potkali po čase dva
staří známí a jeden se zeptal: „Tak jakpak se máš?
Už jsi se oženil?“

„Ještě bohužel ne, nemůžu najít tu pravou!“

„A na co sakra čekáš?“

„Přece na autobus...“

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červencového vydání DS: ... **NAŠLA?**

V KAPSE MANŽELOVA SAKA

Na výhry se mohou těšit: Jiří Bužek z Palkovic, Alena Lipková z Frenštátu, Josef Szkandera z Hrádku nad Olší, Marie Šmídová z Prahy 8 a Ludmila Jesínková z Mostu.

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 (12) – Stanislava Sigmundová

Dostane od sponzora rubriky
nakladatelství Portál publikaci

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

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

► SOUTĚŽ O PŘÍPRAVEK CEMIO KAMZÍK

Soutěžit jste mohli i o dvouměsíční kúru přípravku CEMIO KAMZÍK.
Správná odpověď byla: **B) Přípravek KAMZÍK obsahuje kolageny v přirozené podobě.**

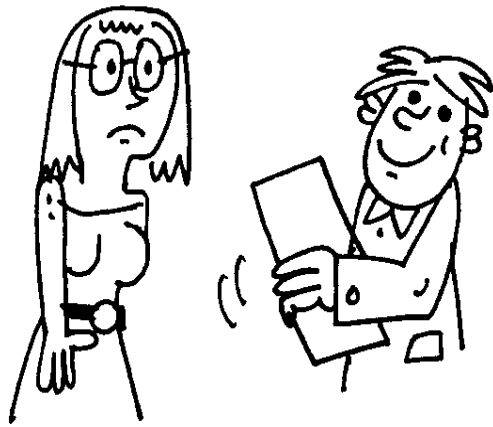
Výhru získávají: František Cvek ze Žďáru nad Sázavou. Jiří Vrbel z Prahy 10 a Ivana Švejdová z Ústí nad Labem.

► SOUTĚŽ LABETA

Tři z vás měli možnost vyhrát i sadu produktů na zavařování.
Správná odpověď byla: **V nabídce společnosti LABETA je s druhů želírovacích cukrů.**

Výhru posíláme: Jaromíru Hocke z Turnova, Heleně Čiklové z Ostravy-Poruby a Jiřímu Petráši z Ostravy.



	SVÁZANÉ OBILÍ zdrob.	NÁSADA K SEKERE nár.	VALENÍM OBALIT řidč.	MEDIKA- MENT	CITOSL. POVZDECHU	VELKÝ PLETENEČ VLASŮ expr.	M	JEDOVATÁ BYLINA	PŘED- LOŽKA	SVĚTOVÁ STRANA	PALIVO	ROZKAZO- VAT	STÁT V USA	UKAZOV. ZÁJMENO
TRŮN kniž.							ZÁPASIT EVROPAN							
2														
PROTI- KLAD					NÁDECH kniž. ŠACHOVÝ VELMISTR				NÁŠ BÁSNÍK ŽIDLE BEZ OPĚRADLA					
ZPOLA bás.				PŘITAKÁ- VAT ŠLECHTICKÝ PŘIDOMEK						SPZ PELHRIMOV VYKLEŠTĚNÝ BYČEK				FOUKAT
PRAŽSKÁ FIRMA							ZÁSTUP KORÝŠ				ROZTAVE- NÁ HMOTA MRTVÝ něm.			
VELKÁ NÁDOBA						UMĚLÝ ČLOVĚK						MOJE JEŠTĚR		
						PROHLÁSIT ZA NEPLATNÉ								
						DRUH ŽELVY							NAVONĚT	BIŘIC
						M	OPAK KRÁTCE	INIC. KRÁS- NOHORSKÉ 1			VRANÍK ob. POUZE			
						BÝV. ZKR. PŘÍPRAVKU NA HUBENÍ HMYZU				ROČNÍ OBDOBÍ DRUH KVĚ- TENSTVÍ				
						LETEČKÁ OPRAVNA zkr.			POVALEČ ŘECKÉ PÍSMENO					
						TUREK kniž.						SPZ MOST KRUHY		
Rozčilená manželka: Co ta rtěnka ve tvém saku? To je dárek.						USEKNOUT OTEC slov. dom.					MYS kniž. INIC. HER. KRATINY			
M	NÁŠ SKOKAN NA LYŽÍCH	ZÁKLADNÍ MĚŘITKO	EXISTOVAT	OTROK kniž.	CITOSL. DOVTÍPENÍ PROTI- KLAD				BÝV. OZN. ČEPELEK EDUARD dom.					ŠVÝCARSKÉ LETOVIŠKO
HLAVNÍ MĚSTO										TICHO SOUHLAS				
NAPODO- BENINA						BĚLOVESKÁ Kyselka KONEC MODLITBY				JUDSKÝ KRÁL GOGOLŮV PSEUDONYM				
TAVENÍ					SÍDLO V AUSTRÁLII ST. VZTAŽ ZÁJMENO						INIC. HER. VÍZNĚRA PRIMÁTŮM VLASTNÍ kniž.			
SPZ ÚSTÍ n/L				NĚKAM bás. JESTLIŽE sloven.					TĚŽKÝ KOV SIBÍŘKÝ VELETOK					
VOJENSKÁ JEDNOTKA					VERNŮV KAPITÁN					ŘEMEN zast.				
KANADSKÉ KOSMICKÉ TĚLESO					SPOJKA zast.					SPLÉTAT				AJANA AZA, ALOV BELADONA DAVOS, APA ERIDAN, ANIK

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN

Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

JEDUŠ DOBOU
2020

**PRO SENIORY
ZDARMA!**

2020

OTESTUJTE SVŮJ POTENCIÁL V CENTRU BEZPEČNÉ JÍZDY

REGISTRUJTE SE NA WWW.JEDUSDODOU.CZ

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

Co Vás na kurzu čeká?

- › krizové brzdění a zvládnutí smyku
- › zdravotní
- › novinky v dopravních předpisech
a jiné zajímavosti

Kde můžu kurz absolvovat?

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



Karel Loprais
KAREL LOPRAIS
PATRON PROJEKTU



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

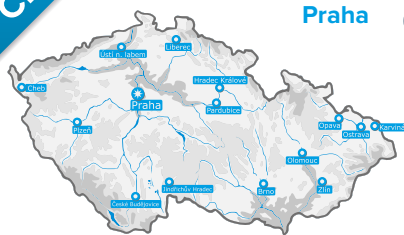
Financováno z fondu zábrany škod



Česká kancelář
pojistitelů

PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

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

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě Radost)

Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

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

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

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

Předsedou KRS JMK

je Ing. Milan Hemzal.

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.

Předsedou KRS JČK

je JUDr. Bohumil Bezemek.

HRADEC KRÁLOVÉ:Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 – kancelář 405**Telefon:** 495 521 048**Úřední hodiny:**

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

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

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyně KRS HK

je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

Náměstí Sítná 3106, 1. patro

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

Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

LIBEREC:

Mlýnská 611, Liberec

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

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Milan Taraba.

Předsedkyně KRS LK

je Miroslava Palečková.

OLOMOUČ:Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc
kancelář KRS č.329, II.patro**Telefon:** 585 562 107**Úřední hodiny:**

Pondělí: 8–16:30 hod.

Čtvrtek: 8–15:30 hod.,

15:30–16:30 hod., pouze objednaní

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová.

Předsedkyně KRS OLK

je Milena Hesová

OSTRAVA:

Dům odborových služeb,

U Tiskárny 578/1, 3. patro

Telefon: 596 104 221–2, 723 697 356,

Ing. Karel Žák

Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová,

Telefon: 737 106 451**ÚŘEDNÍ HODINY:**► **Sociální poradna:**

Pondělí: 8–16,30 hod.

Úterý: 8–16,30 hod.

Středa: 8–16,20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

Pátek: 8–16,20 hod.

► **Právní poradna:**

Úterý: 13–17 hod.

Středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:**

Úterý: 13–17 hod.

Čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.ostava@rscr.czVedoucím regionálního pracoviště
je Ing. Oldřich Pospíšil.

Webové stránky

krajské Rady MS kraje:

www.ms-seniors.cz

Předsedou KRS MSK

je Ing. Pavel Gluc.

PLZEŇ:**Právní poradenství****starobním důchodcům:**Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 15 do 17 hod.

Objednávky předem jsou možné

na tel. čísle: 377 421 619

každé pondělí v době od 14 do 17 hod.

a každou středu

od 9 do 12 hod.

Předsedou KRS PK

je Ing. Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

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

Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

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

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



Babička roku

Úterý **15.9. 2020**
Výstaviště Flora
13:00 – 17:00



SVÁTEK SENIORŮ

OSLAVME TO
SPOLEČNĚ

SE SENIOR PASY

Moderují
Milena HESOVÁ
a **Pavel NOVÁK**

Vystoupí

Petr MARTIŇÁK

VSTUPNÉ 50,- Kč

Počet míst je omezen, k prodeji od 1. 9. 2020
v kanceláři Krajské rady seniorů, tel.: 774 345 670

Vítězka krajského kola Babička roku se zúčastní celorepublikového finále 2020
na Výstavišti Flora Olomouc. Změna programu vyhrazena.



Podrobný program oslav na www.BabickaRoku.cz a www.SvatekSenioru.cz

Srdečně Vás zvou partneři a pořadatelé:



Olomoucký kraj



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



**SunDrive
Communications**



Výstaviště Flora
Olomouc

Mediálním
partnerem
je Šlágr TV



AGE
CENTRUM



ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA
VNITRA ČR

211

