

DOBA seniorů

Č. 10 / XVII. ROČNÍK ŘÍJEN 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 23
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

04

DS AKTUÁLNĚ

Národní program pro ozdravění populace chce rozhýbat celé Česko

10

BABIČKA ROKU

Už známe první letošní finalistky

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

JAROSLAV SVĚCENÝ

ZA HOUSLE VDĚČÍ SVÉMU DĚDOVI

12

SPORTOVNÍ HRY

Senioři změřili síly na hrách v Kopřivnici

24

PRÁVNÍ PORADNA

Co dělat, když dojde k napadení mezi psy



03

DS AKTUÁLNĚ

Období respiračních onemocnění je tu. Proč je právě pro seniory důležité očkování?

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

prvního října slavíme Mezinárodní den seniorů, rádi bychom vám proto popřáli hodně zdraví, štěstí i pohody. Krajské Rady seniorů připravily celou řadu oslav, na některé vás i v tomto vydání zveme, někde už oslavy proběhly. Svůj svátek už oslavili třeba senioři města Chlumec nebo ti z Olomouckého kraje. Na Hané se jako již tradičně sešli na Výstavišti Flora a v rámci oslav zhlédli i volbu Babičky roku 2021 tohoto kraje. Svou Babičku 2021 má i kraj Liberecký, což znamená, že už jsou známa jména prvních finalistek pro finále, které je naplánováno na listopad.

V říjnovém vydání Doby seniorů se také zmiňujeme o tiskové konferenci, kterou pořádala Rada seniorů. Jejím tématem byla tentokrát důležitost očkování v seniorském věku, a to nejen proti koronaviru, ale i proti dalším infekčním nemocem, jako je chřipka či pneumokok. Stejně tak Doba seniorů připomíná 1100 let od vraždy patronky Země české, svatě Ludmily.

Rada seniorů se rozhodla připojit k Národnímu programu pro ozdravení populace. Zejména proto, že si uvědomuje, jak je pohyb pro člověka skutečně prospěšný a pomáhá předcházet i celé řadě zdravotních problémů. Více o celé aktivitě se dozvíte na straně 4.

Sborník dobré praxe je novinkou vydanou v rámci projektu Senioři v krajích a cílí nejen na samotné seniory, ale i na jejich rodiny, studenty odborných škol, ošetřovatele, zkrátka všechny, kteří se o seniorskou tematiku zajímají.

V rozhovoru se tentokrát můžete začíst do povídání s houslovým virtuosem Jaroslavem Svěceným.

Ani v tomto čísle nechybějí naše poradny a soutěže, které jsme pro vás připravili.

Pohodové čtení a příjemnou zábavu u říjnové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

- 03 Senioři a očkování
- 04 Národní program pro ozdravení populace
- 06 Sborník dobré praxe je dobrým sluhou pro laickou i odbornou veřejnost
- 08 Rok svatě Ludmily
- 27 DS PŘEDPLATNĚ
- 31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN DS ČR

09 MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

- 09 Oslavy odstartovaly, další akce se chystají

10 BABIČKA ROKU

- 10 První kraje mají vítězky

12 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

- 12 Senioři Moravskoslezského kraje sportovali

13 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 13 Digitální sousedé
- 13 Rekondiční pobyt strakonických seniorů
- 13 Výlet chlumeckých seniorů do botanické zahrady

14 ZE ŽIVOTA SENIORŮ

- 14 Spolek AktivSen je příkladem komunitní práce

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Jaroslav Svěcený

20 POZVÁNKA

- 20 Podzimní Flora Olomouc se odehraje v říši ovoce a zeleniny

21 TIP NA VÝLET

- 21 Barevný podzim v Průhonickém parku

24 BEZ ČEKÁRNÝ

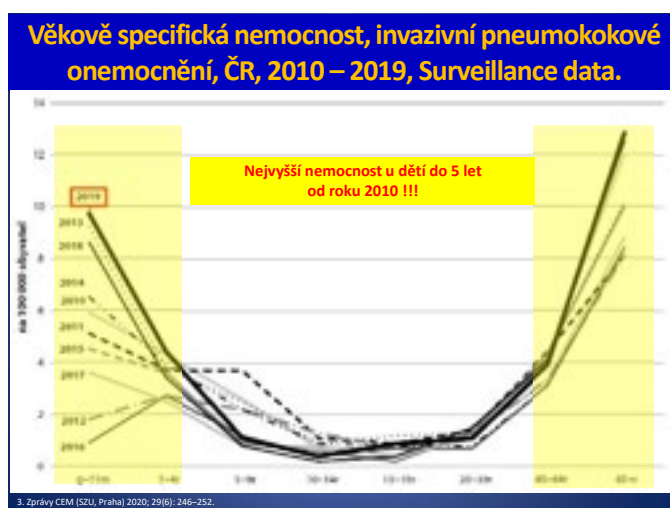
- 24 Právní poradna
- 25 Kosmetika
- 26 Zdraví

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 23 Labeta
- 28 Sudoku
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka

SENIORŮ A OČKOVÁNÍ

Nadcházející sezona bude přát kapénkově přenosným nemocem, tedy nejen covidu, ale i dalším infekcím. Během pandemie jim nebyl věnován dostatek pozornosti, ale nikam nezmizely, jen je utlumila proticovidová opatření. Koronavirus, chřipka a pneumokok nejčastěji vedou k úmrtí v rizikových skupinách seniorů a chronicky nemocných. Jedním z hlavních rizikových faktorů respiračních onemocnění je právě věk.



Rada seniorů ČR se rozhodla zapojit do osvěty tiskovou konferencí, na niž pozvala dvě významné odbornice, a to pneumoložku doc. MUDr. Václavu Bártů, Ph.D., a infektoložku MUDr. Zuzanu Blechovou, Ph.D. „Rada seniorů se v minulosti zasadila o to, že očkování proti pneumokokovým infekcím i chřipce jsou pro seniory (osoby 65+) plně hrazeny. A ačkoli počet seniorů, které jich využívají, každoročně roste, stále v porovnání se západní Evropou zaostáváme. Dobrovolné očkování jednoduše řečeno tolik netáhlo. Covid ale situaci změnil, o čemž svědčí i skutečnost, že očkování na covid-19 podstoupilo 80 procent seniorů. Možná se tedy karta obrací a seniori budou víc naslouchat, proč je i očkování proti pneumokokové infekci či chřipce přínosné,“ uvedla předsedkyně Rady seniorů Lenka Desatová.

Laboratoře minulý rok nezaznamenaly chřipku ani obvyklé počty pneumokokových infekcí. To by podle odborníků nemělo být důvodem myslet si, že jsou nemoci na ústupu. „V roce 2020 jsme zaznamenali rapidní úbytek hlášení jiných onemocnění včetně chřipky a invazivních pneumo-

kokových infekcí. Jedinou primární příčinou úmrtí, která se podle ČSÚ ve statistice roku 2020 posunula výrazně výš, byl právě zánět plic,“ řekla docentka Bártů. „Nadcházející sezona bude přát kapénkově přenosným nemocem, tedy nejen covidu, ale i dalším infekcím. Během pandemie jim nebyl věnován dostatek pozornosti, ale nikam nezmizely, jen je utlumila proticovidová opatření,“ dodala MUDr. Zuzana Blechová, Ph.D., infektoložka z Kliniky infekčních nemocí 2. LF UK a Fakultní nemocnice Bulovka.

Doktorka Blechová ve své prezentaci vysvětlila, jak je to s infekcemi v pokročilém věku, jak se proti nim může člověk bránit a také proč by tak měl činit. Upozornila mimo jiné na skutečnost, že zápal plic mívá u seniorů odlišný průběh a často je velmi těžké jej poznat, což může mít fatální následky. Věnovala se i souvislosti mezi chřipkou a zápal plic. Vyzdvihla přitom skutečnost, že očkování je nejvýznamnější možnost prevence infekčních chorob. „Stručně řečeno, je lepší infekční chorobě předcházet než ji léčit, zejména u seniorů,“ uvedla spolu s výčtem, jaká jsou rizi-

ka infekcí ve stáří, a s dovětkem, že chřipka a zápal plic jsou nejčastější infekční příčinou smrti.

Docentka Bártů se pak věnovala plicním změnám po respiračních onemocněních. Ukázala na rentgenových snímcích mimo jiné i to, jak plíce vypadaly při onemocnění covidem-19, vysvětlila, že virus chřipky je dominantním původcem respiračních infekcí, věnovala se i zápalu plic s tím, že nejčastějším bakteriálním původcem zápalu plic je právě pneumokok, který často komplikuje původně virová onemocnění, a uvedla i příklady komplikace pneumokokového zápalu plic. Na grafu ukázala, jak smrtnost na pneumokokové infekce souvisí s věkem, a zdůraznila skutečnost, že vakcinace snižuje riziko závažných respiračních komplikací.

Kompletní prezentaci i tiskovou zprávu najdete v případě zájmu na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz.

NÁRODNÍ PROGRAM PRO OZDRAVĚNÍ POPULACE

Akcí Den pro zdraví, který v areálu Žlutých lázní v Praze uspořádala členská organizace Rady seniorů ČR Senior fitness, odstartoval oficiálně mezigenerační projekt s názvem Národní program pro ozdravení populace. Ten vychází z dlouhodobých zkušeností z výzkumů a vědeckých poznatků z významu pohybu a jeho vlivu na zdraví člověka.



EXTRA INFO

Senior fitness pořádá Dny pro zdraví pravidelně a rád pomůže i ostatním organizacím s akcemi podobného charakteru. Navíc je organizace velkým propagátorem fotbalu v chůzi a nabízí také stále oblíbenější cvičení na židlích či na lůžku. Podrobné informace najdete na WWW.SENIORFITNES.CZ.

Je doloženo, že pohyb má pozitivní vliv na zdravotní stav, ale i na psychiku člověka. Pravidelný pohyb pomáhá předcházet řadě nemocí a zmírňovat negativní následky onemocnění, pokud se již rozvinulo. Deset minut pohybu denně při střední intenzitě snižuje pravděpodobnost koronárního selhání přibližně o 35 procent! Pravidelná pohybová aktivita střední intenzity, tedy do zpocení, v rozsahu 60 až 120 minut týdně zvyšuje zdatnost a napomáhá snížení hmotnosti za předpokladu, že vydržíte alespoň tři měsíce. Zanedbatelná není ani skutečnost, že u pravidelně se pohybujících seniorů dokáže zpomalit fyziologické stárnutí až o sedm

let. Přiměřený pohyb snižuje rovněž psychické napětí, a naopak zvyšuje odolnost vůči stresu i onemocnění. V neposlední řadě napomáhá k mezilidské komunikaci a k pocitu pohody.

Národní program pro ozdravení populace České republiky má za cíl rozhybat Česko a zvýšit tak imunitu národa. Jeho základem jsou všem dostupné pohybové aktivity – chůze a běh. Projekt umožňuje, aby spolu zábavnou formou soutěžili jednotlivci, ale i kolektivy, v případě Rady seniorů jednotlivé kluby a krajské Rady. Jedním z motivačních faktorů bude systém on-line hodnocení. Za tímto účelem bude spuštěn speciální webový portál pro registraci účastní-

ků a také vizualizaci statistik jejich výkonů. V Době seniorů i na portálu Rady seniorů WWW.RSCR.CZ o tom budeme informovat. Postupně se pak počítá s využitím platform výrobců mobilních telefonů a nositelné elektroniky (například chytré náramky či hodinky). Sledovat se bude pohybové zatížení, zdatnost i hmotnost účastníků a nebudou chybět ani doporučení pro pokračování v aktivitě. Systém upozorní i na nevhodnou reakci organismu na zatížení s doporučením vyhledat lékaře. Spolupracovat s RS ČR bude v tomto směru speciální tým FBMI.

Nicméně Rada seniorů připravuje pro své členy a organizace vlastní sys-



tém hodnocení, aby vyloučení z programu nebyli ani senioři, kteří chytré telefony či náramky nemají, nebo ti, kteří jednoduše nechtějí data o sobě sdělovat, byť ta samozřejmě budou anonymní. „Kluby a organizace sdružené v Radě seniorů pořádají hodně pohybových aktivit, počínaje sportovními hrami přes soutěže v běhu či cyklistice až po výlety a vycházky. A my jsme hledali způsob, jak tyto aktivity, které již probíhají, včlenit do uvedeného programu který nás velmi zaujal a jež považujeme za velmi přínosný,“ vysvětluje Miloslav Vajs, místopředseda Rady seniorů ČR, který má rozvoj těchto aktivit na starosti. „Já sám jsem stál ve Středocheském kraji u zrodu akcí Běh míru Kladno–Lidice či 5000 kroků pro zdraví. Přínos tohoto projektu vidíme i v tom, že se dá realizovat i v případě nejrozumnějších omezení, s nimiž jsme se v posledních měsících setkali. V první fázi bychom byli rádi, kdyby se senioři s Programem ztotožnili, našli v něm osobní zálibení a aby jednotlivé krajské Rady začaly soutěžit o Putovní pohár.“

„Umožníme i seniorům, kteří nemají chytré technologie u sebe, aby mohli být přihlášení i do aplikací, které vyhodnocují zdravotní aspekty, pokud o to budou stát. Máme na to jednoduchou metodiku,“ doplňuje šéf spolku Senior fitness Zdeněk Srba, který s Miloslavem Vajsem na realizaci projektu v rámci Rady seniorů spolupracuje. „Ideální je, že se dá, jak říkal pan místopředseda, spojit s aktivitami, které organizace běžně dělají. Není třeba vymýšlet nic nového, nejsou třeba žádné závratné finanční prostředky, které se vždy shánějí obtížně. A protože víme, že senioři, zvláště o volných dnech a prázdninách, na akce často berou i své vnuky, věříme, že se nám podaří oslovit i tuto generaci.“

U zrodu projektu stojí Univerzita Karlova, Česká unie sportu, Česká asociace sportu pro všechny, Fotbalová asociace ČR, České vysoké učení technické a členská organizace Rady seniorů Senior fitness.

PŘIJĎTE 3. ŘÍJNA!

► V rámci uvedeného projektu se

v Praze 3. října uskuteční další akce, a to nejen pro seniory, ale i pro celé rodiny.

► *Znáte dobře hlavní město? Naplánován je výjimečný pochod Prahou. Na jeho trase bude množství zastávek, které umožní návštěvu zajímavých stanovišť s jejich prohlídkou.*

► *Největším lákadlem pro ty mladší bude ovšem profesionálně připravená úniková hra, kterou budou cestou účastníci řešit.*

► *Sraz účastníků je mezi 9,15 až 9,45 hodin v areálu Žlutých lázní, kde bude probíhat i další program, takže pokud vám to ráno nevyjde, můžete do areálu přijít i v průběhu dopoledne.*

► *Přijďte v hojném počtu a zapojte se do akce s mimořádným smyslem.*

Lenka Desatová

Foto: Senior fitness



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

SBORNÍK DOBRÉ PRAXE JE DOBRÝM SLUHOU PRO LAICKOU I ODBORNOU VEŘEJNOST

Projekt Senioři v krajích MPSV ČR, jehož cílem je propagace problematiky stárnutí na úrovni krajských politik, vydal publikaci Sborník dobré praxe. Ta může být kvalitním pomocníkem pro zájemce o seniorskou problematiku i pro seniory samotné. Nabízí totiž příklady dobré praxe v péči o seniory, a to nejen tuzemské, ale také zahraniční.

„Cílem projektu Senioři v krajích je začlenit agendu přípravy na stárnutí do stávajících strategických a rozvojových dokumentů krajů a obcí a zároveň napomáhat plnění těchto agend v praxi. A právě výměna příkladů dobré praxe z domácího prostředí – jednotlivých regionů České republiky i zahraničí a jejich sdílení je pro nás jedním z hlavních pilířů pro začleňování seniorské politiky do každodenního života. Věřím, že ke sdílení a šíření dobré praxe – tedy věcí, které opravdu fungují – poslouží i tento sborník,“ vysvětluje gestorka projektu Michaela Vodrážková.

Kniha má 107 stránek a tvoří ji šest samostatných kapitol. Ty představují témata jako Seniorská politika a další nástroje podpory seniorů, Podpora a péče (formální a neformální), zaměstnávání a age management, Bydlení a doprava, Mezigenerační vztahy a dobrovolnictví nebo Aktivní, zdravé a bezpečné stáří.

Sborník přináší čtenářům inspirativní příklady a přístupy z již zrealizovaných a dobře fungujících projektů a aktivit, které byly vybrány krajskými koordinátory projektu ve spolupráci s místními aktéry z jednotlivých regionů. Čtenář tak v knize najde konkrétní informace například o seniorských obálkách, o mezigeneračních aktivitách, o aktuálních trendech péče o seniory, o problematice bydlení, zaměstnávání seniorů a mnoho dalšího. Nechybějí ani tipy a rady přímo pro seniory nebo jejich



pečující. V závěru publikace najdou čtenáři praktický prostor pro poznámky.

„Doufáme, že námi ve sborníku prezentované střípky z praxe budou pro čtenáře inspirací a přínosem. Předpokládáme, že publikaci využijí nejen odborníci, pečující, rodiny se seniory, ale i studenti odborných škol nejen sociálních, samotní senioři, ale i zájemci o tato témata,“ dodala Michaela Vodrážková.

Zájemci najdou knihu v elektronické podobě na webu projektu seniořivkrajích.mpsv.cz v Souborech ke stažení. Odtud si ji mohou zdarma

stáhnout a přečíst. Tištěná podoba se nyní připravuje, v průběhu října by měla být k dispozici zdarma v knihovnách, na úřadech, odborných školách apod.

O PROJEKTU

Hlavním cílem projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, působící pod názvem Senioři v krajích, je snaha o zkvalitnění života seniorů prostřednictvím prosazování seniorské politiky, osvěty v oblasti demografických trendů a vytvoření komunikačního mostu mezi centrální úrovní ministerstva a jednotlivými aktéry v regionech České republiky. Projekt se dále zabývá přípravou na stárnutí společnosti a vytváření podmínek pro aktivní, důstojné a smysluplné stáří v celé šíři spektra lidského života. Klade důraz na témata, jakými jsou institucionální

a rodinná péče, zvyšování prevence vlastního zdravotního stavu, zapojení seniorů do veřejného dění, zaměstnávání, finančního zajištění, sebezvzdělávání či rozvoj volnočasových aktivit seniorů, bezdomovectví seniorů, podpora mobility a infrastruktury atd. Rovněž se zaměřuje na prevenci diskriminace, předcházení sociálního vyloučení seniorů a odbourávání mezigeneračních bariér. Jedním z výstupů projektu je pak právě publikace Sborník dobré praxe.

David Peltán,
PR projektu Senioři v krajích

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)



OD 65 LET ZDARMA!
Hrazeno ze zdravotního pojištění

I v době současné pandemie nezapomínejte na nebezpečí dalších infekčních onemocnění dýchacích cest, proti kterým se můžete chránit očkováním.



Požádejte svého lékaře o očkování proti pneumokokovému zápalu plic vakcínou Prevenar 13!

U osob starších 18 let je doporučena 1 dávka vakcíny Prevenar 13, nutnost přeočkování nebyla stanovena.

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 vakcině ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.

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



ROK SVATÉ LUDMILY

V historických prostorách Senátu se uskutečnila slavnostní konference s názvem **Ludmila jako most mezi generacemi**. Letos uplynulo 1100 let od smrti svaté Ludmily, patronky Země české. Svatá Ludmila, která mimo jiné proslula svou dobročinností, je patronkou Čech, vinařů, matek, babiček a křesťanských vychovatelů. Jejím hlavním atributem je stočený závoj nebo šál kolem krku, případně provaz, který drží v ruce. Na konferenci nechyběli zástupci Sdružení křesťanských seniorů, jedné z členských organizací Rady seniorů ČR, a díky předsedkyni této organizace Lidmile Němcové se mohli účastnit i zájemci z dalších členských organizací Rady seniorů. Dlužno dodat, že všichni byli průběhem i zajímavými referáty nadšeni.



EXTRA INFO

Sdružení křesťanských seniorů se připojilo k oslavám účasti členů na mnoha akcích. Zájemcům pak doporučuje návštěvu Tetína u Prahy, kde nedávno vzniklo komunitní centrum, které bude celoročně poskytovat duchovní zázemí.

Konferenci moderovala senátorka Šárka Jelínková, hostům na klavír zahrála jedenáctiletá Klára Gibišová a z díla Jaroslava Seiferta četl úryvek herec Jan Potměšil. Samotná konference byla rozdělena do tří bloků. První byl věnován historii a tradici a hovořil na něm mimo jiné autor knihy o svaté Ludmile PhDr. Jakub Izdný. Druhý blok se zabýval otázkou školství a obecné výchovy a vystoupil v něm třeba český katolický pedagog a publicista Mgr. Jiří Zajíc. Závěrečný blok byl věnován mezigeneračním vztahům – konkrétně vztahům mezi mladou generací a seniory a s příspěvkem nazvaným *Život svaté Ludmily* jako výzva pro prarodiče vystoupil dětský psycholog a pedagog PhDr. Jaroslav Šturma, CSc.

Konference byla součástí projektu Svatá Ludmila 1100 let, nad nímž převzali záštitu prezident České republiky Miloš Zeman, arcibiskup pražský kardinál Dominik Duka a mnoho dalších, včetně Sdružení sv. Ludmily na Tetíně. Z dalších akcí jmenujme například výstavy o sv. Ludmile ve Valdštejnské

zahradě, v Pálffyho paláci a Národní knihovně, oratorium Svatá Ludmila Antonína Dvořáka v katedrále sv. Víta, národní pouť na Tetíně, prezentace zlaté mince s motivem sv. Ludmily či dokumentární film o sv. Ludmile. Pokud by vás zajímal kompletní výčet, najdete jej na www.svatoludmila.cz.

O SVATÉ LUDMILE

Před 1100 lety byla na hradě Tetíně úkladně zavražděna kněžna Ludmila. Jistě k tomu přispěla vedle rodinných důvodů i celková politická situace a mocenský zájem našich sousedů o české území. Její ostatky dal kníže Václav převézt z Tetína na Pražský hrad a pohřbit slavnostně v bazilice sv. Jiří. Tímto gestem byla podle tehdejších zvyklostí svatořečena.

Svatá Ludmila patří mezi významné české svaté, s jejím jménem je spojen rozvoj křesťanství u nás a upevnění moci Přemyslovců. S manželem Bořivojem byli před rokem 885 pokřtěni. Svatá Ludmila pravděpodobně na Levém Hradci, kníže Bořivoj dokonce již dříve svatým Metodějem na Moravě.

Oba se zasloužili o christianizaci na našem území. Po smrti svého manžela byla kratší dobu i regentkou, vychovávala své vnuky v duchu křesťanství. Podle legend jí byla svěřena péče o knížete Václava, kterého na Tetíně vyučovala slovanskému písmu.

Snad každý občan naší země zná sousoší svatého Václava na Václavském náměstí v Praze od sochaře Josefa Václava Myslbeka. To znázorňuje, krom centrální sochy svatého Václava, i sochu svaté Ludmily, svatého Vojtěcha, svatou Anežku Českou a svatého Prokopa. Tradice svaté Ludmily přetrvává věky. Na našem území se stávaly kostely zasvěcené její osobnosti. Její kult se odrazil i v divadelních hrách, literatuře, legendách, pověstech, v hudebních dílech, v sochařství a malířství. Rovněž tisíce žen byly pokřtěny či staly se nositelkami jména Ludmila či Lidmila.

Lidmila Němcová

Foto: Lenka Desatová

Z litanie ke sv. Ludmile:
Matko českého národa, milá svatá Ludmilo. Oroduj za nás.



OSLAVY ODSTARTOVALY, DALŠÍ AKCE SE CHYSTAJÍ

Oslavy Mezinárodního dne seniorů mají v kalendáři členských organizací Rady seniorů své pevné místo. Je o ně velký zájem, a tak každoročně přibývá míst, kde se konají, aby se mohlo zúčastnit co nejvíce lidí. V Olomouci byla součástí oslav již tradičně volba Babičky roku (o akci píšeme na jiném místě).

ÚSTECKÝ KRAJ – CHLUMEC



Senioři zaplnili sál kulturního domu města Chlumec, aby oslavili Mezinárodní den seniorů. Popřát jim a pobavit je přišli Václav Vydra a Roman Skamene. Na poslední chvíli se omlu-

vila Jana Boušková, která musela neodkladně na divadelní zkoušku, a tak Václav Vydra musel změnit program. Vyprávěl o svém životě, hlavně o kóních, ale nechyběly ani veselé historky o tom, co se dělo v zákulisí při natáčení. S úsměvem odpovídal i na dotazy diváků, a závěrem přidal vtipy, které rozesmály celý sál. Další porci vtipů i historek, zejména z natáčení snímku Tankový prapor, přidal Roman Skamene. Poté k tanci i poslechu zahrála kapela Old Boys. Příjemné odpoledne si všichni opravdu užili. Organizátoři litovali jen toho, že nemohli vyhovět



všem zájemcům o účast, ale i kulturní dům má svou kapacitu.

Zdeněk Balcar

Foto: autor

LIBERECKÝ KRAJ – POZVÁNKA



Hned dvě akce jsou naplánovány na 6. října do Liberce. Od 9,30 hodin proběhne v Multimediálním sálu Krajského úřadu Libereckého kraje třetí ročník konference Senioři 2021. Pořádá ji Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň ve spolupráci s KÚLK a RS ČR. Záštitu nad konferencí převzal Mgr. Petr Tulpa, náměstek hejtmána Libereckého kraje. Na konferenci vystoupí například čestný předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes či Anna Vereščáková, seniorská ombudsmanka.

Odpoledne se pak v prostorách OC Forum v Liberci dne 6. 10. od 14 hodin uskuteční oslavy Mezinárodního dne seniorů. Akci moderuje Jiří B. Sturz, na programu je hudební vystoupení O.V.J. Dixie Liberec, vystoupí i děti z MŠ Korálek či ZUŠ Liberec, předvedou se Matylda a Tylda či taneční skupina Kontakt. Připraven je i bohatý doprovodný program.





PRVNÍ KRAJE MAJÍ VÍTĚZKY

Akce Babička roku, která se před šesti lety zrodila v Olomouckém kraji, se postupem času rozšířila i do dalších regionů a stala se velmi oblíbenou. Na účastnice celostátního finále, které je jako vždy plánováno do Olomouce, čekají hodnotné ceny. Ovšem právo startu v něm si babičky musí vybojovat.

Krajská kola soutěže Babička roku 2021 již odstartovala. Akce se konají za zpřísněných hygienických pravidel a nařízení. Jako první volil svou babičku kraj Liberecký. V Experimentálním studiu Kulturního a společenského centra v Liberci se publiku představily soutěžící seniorky. Po krátkém představení absolvovaly nejprve rozhovor,

v němž přiblížily své zájmy a koníčky. Pak přišla na řadu asi nejsledovanější a nejoblíbenější disciplína Ukaž, co umíš. Fantazii se totiž meze nekladou a vždy se najde někdo, kdo nadchne i překvapí. V Liberci doslova zvedla publikum ze sedadel nejstarší účastnice, která se svým partnerem předvedla rokenrol ve velmi svižném

tempu, a netradičně pojatá byla také ukázka ručních prací – pletení košíků, háčkování a vyšívání. Po poslední disciplíně, již byla módní přehlídka, si porota vzala čas na sčítání bodů a po krátké přestávce vyhlásila pořadí: vítězkou se stala Helena Pechočáková z Dolního Vítkova, na druhém místě skončila Hana Štěpánová z Lomnice





nad Popelkou a třetí místo obsadila Helga Kolářová z Jablonce nad Nisou.

Druhý v pořadí byl kraj Olomoucký. Na Výstavišti Flora se před pěti stovkami diváků utkalo dvanáct finalistek. V hledišti nechyběla ani delegace Opolského vojvodství. Zástupci spolku Jantarové srdce přivezli i dárky všem soutěžícím babičkám.

I oni sledovali, jak se zpívalo, recitovalo, tančilo... Každá babička předvedla kus svého umění a představila své záliby. Všechny byly úžasné, každá svá, originální.

Titul Babička roku 2021 Olomouckého kraje přirkl porota Heleně Seidlové ze Zábřehu. Stříbrná příčka patří Aleně Budíkové z Velké Bystře-

ce a na bronzovém stupínku stanula Františka Hausnerová z Moravského Berouna. Srdce diváků si získala Rozálie Tejkalová z Bouzova a tím pádem si odnesla titul Babička sympatie.

V Olomouci se ale udělovaly i další ceny. A to Nejstarší babička a nově pak i Zlaté vnuče. Doplníme tedy ještě, že nejstarší babičkou roku 2021 je Ludmila Hloušková.

Před zaplněným hledištěm pak předsedkyně krajské Rady seniorů poděkovala i nejlepším seniorským sportovcům za reprezentaci kraje nejen doma ale i v zahraničí – na Slovensku a v Polsku.

O báječnou atmosféru v sále se po-

starali Vašek Říhák s cimbálkou, Martin Motýl, interpreti TV Šlágr.

Akce se konala pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje, z jehož rozpočtu byla podpořena. Velké díky patří i dalším partnerům, kterými byly České dráhy, NET4GAS, SeniorTravel, Hotel MAS Sezimovo Ústí, Anděl na drátě, Age Centrum, Zdravotní pojišťovna 211, Ondrášovka, SunDrive a další.

Miroslava Palečková
Milena Hesová

Foto: autorky



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



SENIORŮ MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE SPORTOVALI

Po kraji Olomouckém se na své sportovní hry vypravili i senioři kraje Moravskoslezského. Tamní krajská Rada seniorů je uspořádala v Kopřivnici a zájem byl vskutku velký. Celkem se ve sportovním areálu ZŠ Emila Zátopka sešlo 272 seniorských sportovců, hry řídilo 16 rozhodčích a k ruce měli 16 pomocníků. Znamená to, že síly změnilo 66 čtyřčlenných družstev, a to hned z 25 měst a obcí! Další dva týmy vyslala na sever Moravy krajská Rada družebního Olomouckého kraje.

Všechny na úvod přivítal předseda krajské Rady Pavel Gluc, sportovce pozdravil i náměstek hejtmana Moravskoslezského kraje Jiří Navrátil, místostarosta města Kopřivnice René Lakomý, čestný předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes, místopředsedkyně Rady seniorů Milena Hesová a ředitel ZŠ Pavel Rosinský.

Po zdravicích přišlo na řadu slavnostní zahájení, rozcvička a pak už se soutěžilo. Senioři absolvovali celkem osm disciplín (běh s raketou, hod míčkem na cíl, hod basketbalovým míčem na koš, upravený pétanque, střelba na florbalovou zmenšenou branku, snack golf, hod šipkami na terč a bollobal). Každá disciplína

měla vzhledem k počtu sportujících dvě stanoviště, takže vše běželo hladce a rychle. Dobu mezi ukončením sportování a vyhlášením výsledků využili sportovci k prohlídce města Kopřivnice.

Nejlepší sportovci si odnesli ceny, které věnoval Moravskoslezský kraj, město Kopřivnice a krajská Rada seniorů. Nechyběly samozřejmě ani medaile a pro nejúspěšnější družstva pohár. Ten nejceněnější vybojovalo družstvo Bílovce A. Vyhodnoceni byli i nejlepší sportovci víceboje – kategorii žen nad 70 let ovládla Marie Holušová z Bílovce, mezi ženami do 70 let byla nejlepší Marie Darmovzalová ze SČR Ostrava. Mezi muži nad 70 let byl jedničkou Miroslav Gryžboň ze Stříteže a nejlepším mužem do 70 let byl pak Josef Bláha z Bílovce.

Základním cílem sportovních her ale bylo zasportovat si, pobavit se a navázat nová přátelství mezi seniory, městy a obcemi a ten byl beze zbytku splněn!

Na závěr je třeba poděkovat organizátorům z řad krajské Rady a všem rozhodčím a jejich pomocníkům v čele s hlavním rozhodčím her Karlem Moškořem a dále hlavnímu partnerovi – Moravskoslezskému kraji a významnému partnerovi městu Kopřivnice. Bez jejich podpory by se hry v tomto měřítku uskutečnit nemohly.

Pavel Gluc

Foto: autor



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



DIGITÁLNÍ SOUSEDÉ

Pod názvem Svět, kde si lidé pomáhají, se ve Varnsdorfu uskutečnil workshop, na němž se debatovalo o tom, co všechno by měla obsahovat aplikace, která si klade za úkol prohloubit vztahy mezi generacemi a sousedy z jiných států. Cílem této aplikace, která by měla vzniknout, je odstranit „ploty“ mezi sousedy, umožnit a podpořit pořádání společných akcí, a to pro všechny věkové skupiny. Pro seniory stejně jako

třeba pro mladé, rodiny, zkrátka pro všechny věkové skupiny. Cestu si na akci našli nejen senioři z města a blízkého okolí, a také ti z německého Neukirchenu. Všechny přítomné nejprve pozdravil starosta Varnsdorfu Rolland Solloch a po něm promluvil za hosty pan Zeiler. Nakolik velmi živá diskuse pomohla tomu, aby aplikace co nejdříve spatřila světlo světa, na to si budeme muset ještě počkat. V každém případě si podob-



ných, velmi milých a přátelských setkání přejeme víc.

Josef Fuxa

Foto: autor

REKONDIČNÍ POBYT STRAKONICKÝCH SENIORŮ



Členové Svazu diabetiků Strakonice prožili krásný týden na rekondičním pobytu se zdravotním zaměřením na Kubově Huti. V hotelu Kristián rádi využili i hotelový bazén a saunu, za hezkého počasí se vydávali na procházky a nechyběly ani sportovní aktivity. Zdatnější účastníci zvládli

výstup na Boubínskou rozhlednu, ti, co si na celou štreku netroufli, využili nabídky ochotného vedoucího hotelu, který je pod vrchol zavezl autem. Pak už zbývaly jen dva kilometry k vysněnému cíli. Večery pak vyplnily kvízy či relaxační malování. Senioři navštívili i starosta Břetislav

Hrdlička a Iva Hrdličková z Infocentra pro seniory. Všichni účastníci odjžděli velice spokojeni a budou rádi vzpomínat na příjemně prožité chvíle.

Marcela Štveráková

Foto: autorka

VÝLET CHLUMECKÝCH SENIORŮ DO BOTANICKÉ ZAHRADY

Do liberecké botanické zahrady jsme jeli plně obsazeným autobusem. Pro velký zájem jsme museli odříct několik zájemců, kteří se přihlásili pozdě – až po objednaném autobuse. Je nám líto, že rozhodnutí nechali na poslední chvíli.

Návštěva zahrady byla velmi zajímavá. Rostliny z několika světadílů byly úžasné. Dosud jsme je viděli pouze v atlase rostlin a tady, jak se říká, jsme se mohli podívat naživo. Při zpáteční cestě jsme zastavili ve Cvikově v pivovaru, kde

jsme se občerstvili a nakoupili z místní soukromé pekárny chutné pečivo. Domů jsme přijeli v podvečer. Všichni byli se zájezdem velmi spokojeni.

Zdeněk Balcar



SPOLEK AKTIVSEN

JE PŘÍKLADEM KOMUNITNÍ PRÁCE

Podporovat a posilovat komunitní život v Moravskoslezském kraji, napomáhat všestrannému rozvoji osobnosti místních občanů převážně z řad seniorů po stránce tělesné, duševní i sociální. To je poslání Spolku AktivSen, jehož hlavní činností je vytváření prostoru pro aktivní sdružování se, pořádání volnočasových, vzdělávacích a osvětových aktivit. A také sdílení, dobrovolnické programy, sousedská výpomoc a jiné činnosti směřující ke zlepšení životů obyvatel tohoto regionu.

Aktivizace nejen seniorů, ale i veřejnosti probíhá především v komunitních centrech Archa v Ostravě-Porubě a Karvině a také v Multigeneračním centru Lučina v Havířově, které Spolek AktivSen provozuje za podpory a pomoci společnosti Heimstaden. V jednotlivých komunitních centrech fungují kluby, v jejichž rámci se nejednotlivějších akcí zúčastňuje na 600 seniorů z Moravskoslezského kraje. Účast na aktivitách center ale klubovým členstvím podmíněna není.

A kdo jsou klienti těchto center? „V Arše v Ostravě-Porubě a Karvině jsou to převážně senioři, kteří chtějí svůj čas trávit aktivně. Havířovské centrum Lučina pak navštěvují zá-





► Více informací o plánovaných aktivitách naleznete na webových stránkách aktivsen.cz v sekci jednotlivých komunitních center, dále na facebooku Centrum Lučina, Komunitní centrum Archa (Ostrava-Poruba), Komunitní centrum Archa Karviná nebo Spolku AktivSen. Vzdělávací videa je možné zhlédnout na YouTube kanále AktivSen.

stupci různých věkových skupin," říká ředitelka Spolku AktivSen Barbora Kahánková.

Program je v rámci jednotlivých komunitních center tvořen tak, aby oslovil seniory a v Lučíně také rodiny s dětmi. Vychází i z potřeb a přání klientů vzešlých z komunitních schůzek, anket a dotazníků monitorujících, o které z aktivit je největší zájem, nebo z dotazníku spokojenosti. Program tvoří jednak opakující se vzdělávací a pohybové aktivity, přednášky a besedy, různorodé zájmové činnosti nebo workshopy. Nechybějí ani aktivity a akce podporující soběstačnost, zdravotní gramotnost,

psychickou odolnost nebo manuální zručnost. „V Multigeneračním centru Lučina navíc podporujeme rodinu – od rodičů s malými dětmi až po seniory, pořádáme mezigenerační aktivity od grilování po přednášky a workshopy. Jezdíme za poznáním do hor, navštěvujeme jeskyně, památky v různých městech. Letos jsme byli například ve Zbrašovských aragonitových jeskyních, v zoo Lešná, na Ondřejníku, ve Štamberku, v Novém Jičíně, ale také se jenom procházíme po blízkém okolí a máme k tomu zaměřeny různé kvízy nebo i výklad průvodce. Například k zámku Šilheřovice, procházce ostravskými Komenského sady. Pořádáme mezigenerační pikniky, grilování. Tyto akce navštěvují jak členové klubu, tak veřejnost, která je informována formou letáček nebo odkazů na facebooku centra,“ doplňuje Barbora Kahánková.

Jako činnost všech podobných zařízení i AktivSen ovlivnila omezení v důsledku koronavirové pandemie. Plánované aktivity, jako například Den rodiny, oslavy Dne seniorů, jarmarky, výročí komunitních center, předvánoční koncerty a jiná hudební a kulturní vystoupení, musely jít stranou, některé se přesunuly do

online prostoru. Kontakt mezi komunitou rozhodně přerušen nebyl, členové byli aktivizováni formou kvízů, článků, informací a různých výzev na facebookových profilech center, zapojit se mohla i veřejnost. „Pravidelně jsme kontaktovali naše seniory z jednotlivých klubů, zda nepotřebují s něčím pomoci. Pořádali jsme videokonference, snažili jsme se posílit znalosti našich členů hlavně v oblasti mobilních a moderních technologií. Zjistili jsme, že si vzájemně můžeme pomoci nejenom materiálně, ale i v sociální a psychické rovině,“ dodává Barbora Kahánková.

A co ještě AktivSen do konce roku chystá? Připravena je řada akcí v komunitních centrech, například oblíbená seniorgymnázia, individuální podpora v oblasti mobilních a počítačových technologií, sportovní aktivity, zábavná odpoledne s trénováním paměti a pozornosti pomocí kvízů či deskovek, předvánoční ekojarmarky se zapojením škol v Havířově a Karviné, posezení u hudby s programem pro seniory, divadelní představení a mnoho dalšího. Lze si jen přát, ať všem spolupracovníkům Spolku AktivSen vydrží elán, obětavost i náklady a jejich klientům na akcích pohoda, zábava i poučení.



JAROSLAV SVĚCENÝ

V PĚTI LETECH MI DAL DĚDA HOUSLE DO RUKY

Patří k našim předním houslovým virtuosům a se svým nástrojem procestoval s úspěchem celý svět. Kromě toho pracuje jako soudní znalec a posuzuje smyčcové hudební nástroje.

Získal mnohá mezinárodní ocenění, vydal několik desítek hudebních nosičů se světovým houslovým repertoárem, od dětství se zajímá také o historii a stavbu houslí.

V nedávné době byl vážně nemocný, ale zabojoval a opět se na koncertní pódia vrátil. Snaží se propojovat klasickou hudbu s ostatními hudebními žánry, ať už se jedná o swing, etnickou či populární hudbu. Do svých programů zve umělce, kteří mají v této oblasti posluchačům co nabídnout.

Jaroslav Svěcený se narodil v Hradci Králové a počátky své hudební kariéry má spojené s dědečkem.

U NÁS I V ZAHRANIČÍ PATŘÍ VAŠE JMÉNO, ALE I JMÉNO VÁCLAVA HUDEČKA, IVANA ŽENATÉHO A MOŽNÁ I DALŠÍCH HOUSLISTŮ K TĚM, OD NICHŽ SE ČEKÁ ŠPIČKOVÝ VÝKON A NA KTERÉ SE POSLUCHAČI VŽDY TĚŠÍ. JE ČESKO HOUSLOVOU VELMOCÍ?

Česko je malé, takže nejsme velmocí v ničem. Ale máme řadu výborných houslistů, včetně mladé, nastupující generace, která bude opravdu silná. Aby se houslista venku prosadil, musí být hodně osobitý. Nestačí jen dobře hrát, ale je třeba nabízet i něco jiného než ostatní.

EXISTUJE

„ČESKÁ HOUSLOVÁ ŠKOLA“?

Každý z nás je nějaký solitér, originál. Všichni jsme samozřejmě vycházeli z našich tradic, protože u nás byli a jsou skvělí pedagogové. Něco českého v sobě určitě máme, ale jdeme si každý svým směrem, máme jiný okruh posluchačů, a to je správné. Jinak by ani pro tolik hráčů nebyl prostor. V složitém koronavirovém období jsem téměř rok žádného z kolegů nepotkal a živil se něčím úplně jiným – soudním znalectvím v oboru smyčcových nástrojů.

UMĚLCI TO V UPLYNULÉM OBDOBÍ NEMĚLI LEHKÉ...

To neměli. Víte, je jisté, že kulturní lidé kulturu ke svému životu potřebují a my jsme bohužel zůstali mimo. Zakázali nám dělat to, co umíme a přejeme si dělat, kultura se nesměla rozvolnit ani v době, kdy už vše ostatní dávno fungovalo... Doba nás prostě semlela a stali jsme se jakýmsi obětí beránky. Mnoho kolegů se dostalo do psychických problémů, já jsem to ustál díky svému druhému, znaleckému oboru. Byl jsem členem různých komisí, které se snažily, aby řešením nebylo to, že špičkoví umělci pracují v samoobsluze, v autodopravě či v lese. Bohužel jsme nic nezmohli, zůstala hořkost... Teď už snad všechna omezení pomínou a kultura se vrátí tam, kde byla přerušena. Těším se i na každoroční adventní koncerty, které mívají nádhernou atmosféru, pro hudebníky je to období „kulturních žní“.



„Dlouho jsem neslyšel potlesk posluchačů a opravdu mi chyběl, kontakt s lidmi nic nemůže nahradit, teď si to uvědomuji víc než kdykoliv předtím.“

VĚTŠINA DĚTÍ, KTERÉ JDOU DO HUDEBNÍ ŠKOLY, VYBÍRÁ MEZI HOUSLEMI A KLAVÍREM, NĚKDY I PODLE „BYTOVÝCH MOŽNOSTÍ“, FINANČNÍ NÁROČNOSTI... JAK TO BYLO U VÁS?

Vyrůstal jsem v rodinném domku v Hradci Králové. Klavír tam sice byl, ale dědeček byl kapelník a houslista. Když mi bylo pět let, dal mi do ruky housle a bylo rozhodnuto. Děda se narodil v roce 1904, tedy v roce, kdy zemřel Antonín Dvořák. Zdálo se mi to symbolické a pořád jsem mu to připomínal – a on se smál.

DOŽIL SE VAŠICH ÚSPĚCHŮ, MĚL Z NICH RADOST?

Počáteční úspěchy se mnou prožíval, zemřel, když mi bylo 26 let. Byl jsem jeho jediný vnuk, byl šťastný, že pokračuji v jeho šlépějích a navíc že jsem zdědil i jeho zájem o hudební nástroje. Jako malého mě začal vodit do houslařských dílen, a mě housle okouzly. Zpočátku ani tak nehraní, ale získal jsem k nim obrovský vztah díky tomu, že jsem zjišťoval, jak jsou

postavené, jak hrají, co dovedou, co všechno se s nimi dá dělat. A ta vůně pryskyřice, nádherna...

KDO VŠECHNO SE PODÍLEL NA VAŠEM HUDEBNÍM RŮSTU?

Byl to především dědeček, ale nejen on. Také moje maminka, které je 87 let. Studovala hudební vědu a pedagogiku na Palackého univerzitě v Olomouci, mnoho let učila na Gymnáziu J. K. Tyla v Hradci Králové, vedla tam i pěvecký sbor. Vychovala generace studentů, kteří se k ní dodnes hlásí a hlásí se i ke mně na mých koncertech. A samozřejmě mí pedagogové, na které jsem měl opravdu štěstí. V tzv. lidušce paní učitelka Ludmila Stránská, velmi přísná učitelka, na kterou jsem tenkrát „hudral“, ale dnes vím, jak byla pro mě důležitá. Ale i profesori na konzervatoři či AMU, především profesor Václav Snitil.

V NEDÁVNÉM OBDOBÍ JSTE PROŠEL JAK OSOBNÍMI, TAK ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY A NĚKOLIKRÁT JSTE SE ZMÍNIL, ŽE HOUSLE VÁS VRÁTILY DO ŽIVOTA. NA JAKOU SKLADBU, JAKÉHO AUTORA JSTE SE NEJVÍC TĚŠIL, AŽ TO ZASE „DÁTE“?

To je pravda, díky houslím jsem se ve velmi složitém životním období rozhodl zabojovat. Po operaci, když už jsem se v posteli posadil, usoudil pan doktor, že mi nejvíce pomohou housle, a tak mi je přinesli. Musel jsem postupně, byl jsem hodně slabý, po šesti týdnech ležení jsem je nemohl ani unést. Kdysi mě Jan Cimický přivezl k muzikoterapii prostřednictvím Bacha, takže první, co jsem zkoušel, byly Bachovy sonáty. Byl jsem sám na pokoji, začal jsem cvičit a i když to bylo slyšet v celém oddělení, nikdo si nestěžoval. Dostal jsem se do formy, energie, která z houslí vycházela, mě opravdu začala uzdravovat, nikdy bych tomu nevěřil. Teď to vím jistě – po koncertech jsem unavený, ale šťastný a nabitý energií.

JAK MOC VÁM V DOBĚ ZÁKAZU CHYBĚLI DIVÁCI A JEJICH ZPĚTNÁ VAZBA, NEBO SI VYSTAČÍTE S HROU PRO SVÉ POTĚŠENÍ?

Nevyšťáším. Chci hrát lidem. V době



omezení kultury jsme měli mnoho streamových koncertů, tedy koncertů přenášených na obrazovky počítačů, různá natáčení. Hrát jsem sice mohl, ale pouze pro kameramany. Zvláštní atmosféra – žádní posluchači, žádná odezva. Snažil jsem se alespoň prostřednictvím mluveného slova oslovovat diváky, aby z toho něco měli... První „opravdický“ koncert proběhl až na konci května v katedrále sv. Víta, lidé byli úplně skvělí. Pro ně i pro mě to byl obrovský zážitek. Dlouho jsem neslyšel potlesk posluchačů a opravdu mi chyběl, kontakt s lidmi nic nemůže nahradit, teď si to uvědomuji víc než kdykoliv předtím. Přijíždějí na koncerty třeba ze stokilometrové dálky, mám z toho velkou radost.

MÁTE ZKUŠENOSTI S DIVÁKY SENIORSKÉHO VĚKU?

Pro seniory hraju celý život. Jsou to lidé, kteří vědí, „o čem to je“, koncerty pro ně bývají slavnostní událostí a tomu samozřejmě odpovídá i krásná atmosféra. Vyrůstali v době, kdy i ve školách hudební výchova a hudba vůbec měly jinou váhu než dnes, a to je na posluchačích znát. Důležité je ale i to, že přivádějí i mladé posluchače, své potomky, a vytvářejí tím jakési „přemostění“ vztahu k hudbě. Hraju pro seniory i na koncertech Akademie třetího věku, v domovech seniorů. Nikdy na ně nezapomínám, je to pro mě důležité. Oni dokázali v životě mnohé, nesmí se na ně zapomínat, což se někdy děje a mně to velmi vadí. Dělán pro ně různé bese-

dy, pořady, snažím se jít jim naproti a být s nimi v kontaktu.

NA SVÉ KONCERTY ZVETE VELMI ZAJÍMAVÉ HOSTY – NAPŘÍKLAD LENKU FILIPOVOU, JANA SMIGMÁTORA, MIRA ŽBIRKU, TAKŽE I SWING, JAZZ, POPULÁRNÍ HUDBA. JAK SVÉ HOSTY A NÁMĚTY VEČERŮ, KTERÉ I SÁM MODERUJETE, VYBÍRÁTE?

Připravuji obrovské množství různě tematicky zaměřených koncertů, někdy hraji s cembalem, jindy s harfou, klavírem, akordeonem... Mezi mnoha programy, které pořádám, je třeba zajímavý multižánrový festival Klášterské hudební slavnosti, kde zaznívá klasická hudba, ale i další žánry, například etnická hudba. Své hosty

vybírám podle toho, zda mají posluchačům co říci, chtěl bych, aby nešlo jen o líbivý povrchní obsah hudby. Myslím si, že je to jedna z krásných možností ukázat barvitost hudby. Nejsem a nikdy jsem nebyl „zatnutý do škatulky“, dělám hudbu tak, jak to cítím.

POKUD MÁTE MOŽNOST PORADIT MLADÝM HOUSLISTŮM, CO JIM ŘÍKÁVÁTE, CO VY SÁM JSTE V MLÁDÍ TŘEBA PODCENIL?

Poznal jsem, že člověk na počátku své kariéry musí pracovat hodně sám na sobě a „nerozměšňovat se“, což byla moje chyba, ze které jsem se poučil a musel vše náročně dohánět. Zvu si na koncerty mladé hudebníky, pomáhám jim „na světlo“. Je důležité, aby dostali příležitost. Pokud chtějí uspět, musejí pracovat ne na sto, ale spíš na tři sta procent, vymýšlet nové projekty, spolupracovat s odborníky.

MÁTE PO TOLIKA LETECH ÚSPĚŠNÉHO KONCERTOVÁNÍ JEŠTĚ NĚJAKÝ NESPLNĚNÝ HUDEBNÍ SEN?

Těch je... Rád bych vydal publikaci o houslích pěti století, s níž budou spojené nahrávky zajímavých skladeb, natočené na nejprestižnějších hudebních nástrojích z Francie, Itálie i dalších zemí. Pracuji na tom velmi intenzivně. Jako soudní znalec mám kontakty na majitele těch nejnádhernějších nástrojů, kteří jsou ochotni mi je zapůjčit, což vůbec není samozřejmé.

NACHÁZÍTE JAKO SOUDNÍ ZNALEC NĚJAKÉ „POKLADY Z PŮDY“?

To se stává opravdu výjimečně, tak jednou dvakrát do roka se ale nějaká vzácnost tu a tam opravdu najde. Nástroj bývá často i v „havarijním stavu“, ale dnes jsou špičkoví restaurátoři schopni opravit téměř cokoliv. Mým úkolem je popsat zachovalost, původnost, stav, zvuk a charakter nástroje, je to, jako bych popisoval výtvarné dílo s tím rozdílem, že hraje. Abych to zvládl, musím mít „nakoukáno“, složitější problémy konzultuju i se zahraničními kolegy. Někdy je to hodně obtížné, v případě vzácných nástrojů používáme i velmi moderní metody – jako třeba určování stáří

dřeva, tam se stáří nástroje jednoznačně prokáže, dnes se určuje i s přesností na jeden rok. Pátrám, testuju, je to taková skoro „detektivní práce“. Posudek napíšu, až když jsem si stoprocentně jist.

Já sám mám dvanáctery housle, samé mistrovské, velmi vzácné kousky, které na koncertech střídám podle typu skladby. Žádné mé housle nezahálají, ale ani jedny nemám doma, všechny jsou uloženy v trezorech v bance.

PANE SVĚCENÝ, CO BYSTE NA ZÁVĚR RÁD VZKÁZAL NAŠIM ČTENÁŘŮM?

Posílám vzkaz od seniora seniorům. I v našem věku se dá najít životní naplnění, smysl života, z něhož se může člověk radovat. Příkladem bude Stradivari, který se dožil 93 let a ještě v tomto věku vyrobil své poslední housle. Je krásné, když víte, pro co žijete.

Eva Procházková



Jaroslav Svěcený

se narodil v prosinci roku 1960. Je významným českým houslistou a propagátorem klasické hudby. Natočil více než čtyři desítky CD a DVD, mnohé z nich byly oceněny zlatou či platinovou deskou. V roce 2010 převzal od prezidenta republiky Zlatou plaketu, kterou prezident uděluje osobnostem, jež vynikají ve svém oboru.

Stál u zrodu a dramaturgie dnes již úspěšných festivalů: Smiřické svátky hudby, Klášterecké hudební prameny, pražské Tóny Chodovské tvrze, Kocianovo Ústí a Jihočeské Nové Hradky.

Mnoho let je patronem Akce cihla, která pomáhá mentálně postiženým spoluobčanům. Spolupracuje s NF Umění doprovázet, Dejme dětem šanci, podporuje i UNICEF a Konto Bariéry.

PODZIMNÍ FLORA OLOMOUC SE ODEHRAJE V ŘÍŠI OVOCE A ZELENINY

Přímo do říše ovoce a zeleniny přenesou návštěvníky letošní podzimní etapa výstavy **Flora Olomouc – Hortikomplex**. Proběhne od 14. do 17. října na olomouckém Výstavišti Flora, připomene význam ovoce a zeleniny pro člověka a také zdravé způsoby jejich pěstování.



Na hlavní expozici, která nese název „...v říši ovoce a zeleniny“, se v pavilonu A již tradičně podílí Zelinářská unie Čech a Moravy a Ovocnářská unie Moravy a Slezska. Vlastní expozici pro letošní podzimní etapu Flory Olomouc – Hortikomplex připravuje stejně jako v minulých letech Český zahrádkářský svaz.

„Podzimní etapa Flory Olomouc – Hortikomplex coby tradiční podzimní přehlídka nejlepších českých výpěstků poskytne prostor pro prezentaci českých a moravských producentů ovoce a zeleniny,“ uvedla Eva Fuglíčková, předsedkyně představenstva Výstaviště Flora Olomouc.

To se letos tematickým laděním podzimní etapy připojilo k iniciativě

SOUHRNNÉ INFORMACE:

- **FLORA OLOMOUC – PODZIMNÍ ETAPA**
- **TERMÍN:** čtvrtek 14. až neděle 17. října 2021
- **MÍSTO:** Výstaviště Flora Olomouc
- **ČAS KONÁNÍ:** čtvrtek–sobota 9:00–17:00, neděle 9:00–16:00
- **ZÁKLADNÍ VSTUPNÉ:** online 130 Kč do 30. 9., poté online 140 Kč; na místě v době konání výstavy 160 Kč
- **AKTUÁLNÍ INFORMACE A PRODEJ VSTUPENEK NA:** www.flora-ol.cz
- **FB UDÁLOST:** <https://bit.ly/3kNeT8p>



Organizace spojených národů (OSN), jejíž Valné shromáždění vyhlásilo rok 2021 jako Mezinárodní rok ovoce a zeleniny.

„Jsme rádi, že se Výstaviště Flora Olomouc zapojilo do celosvětové iniciativy OSN, která připomíná význam ovoce a zeleniny pro zdraví každého z nás,“ podotkla Eva Fuglíková.

Součástí podzimní etapy Flory Olomouc jsou i oblíbené Zahradnické trhy a festival gastronomie a nápojů OLIMA 2021, v jehož rámci se uskuteční soutěž kuchařů a cukrářů Olima Cup, mezinárodní Grand Prix ovocných destilátů Flora Košť či sou-

těžní klání o nejlepší marmeládu Flora Džem. Návštěvníci se budou moci zúčastnit i slavnostního vyhlášení letošních držitelů certifikátu Regionální potravina Olomouckého kraje.

Své místo v programu podzimní etapy výstavy Flora Olomouc – Hortikomplex má také tradiční Dýňodlabání – soutěž pro žáky základních škol v dlabání dýní a včelařská výstava Hanácká včela.

V souvislosti s podzimní etapou pořádá Výstaviště Flora Olomouc ve spolupráci s předními českými floristy od 14. do 29. října akci Rozkvetlé památky – přehlídku jedinečných květinových aranžmá nainstalova-

ných v olomouckých sakrálních památkách.

Letos tak budou ukázky floristického umění k vidění v těchto kostelech: Husův sbor, sv. Mořice, Neposkvrněného početí Panny Marie a Panny Marie Sněžné.

Podzimní Flora Olomouc – Hortikomplex se uskuteční od čtvrtka 14. do neděle 17. října na olomouckém Výstavišti Flora. Jeho brány se návštěvníkům otevrou vždy v 9 hodin ráno. Ve čtvrtek, v pátek a v sobotu se uzavřou v 17 hodin, v neděli již v 16 hodin.

Foto: www.flora-ol.cz



FLORA OLOMOUC

HORTIKOMPLEX

... v říši ovoce a zeleniny

14. – 17. 10. 2021

PODZIMNÍ ZAHRADNICKÉ TRHY
OLIMA – festival gastronomie a nápojů

čt – so 9 – 17 | ne 9 – 16 www.flora-ol.cz

BAREVNÝ PODZIM V PRŮHONICKÉM PARKU

Hned za Prahou v členitém údolí potoka Botič najdete ojedinělý parkový komplex, Průhonický park. Je nejen národní kulturní památkou, ale je též zapsán na seznam světového dědictví UNESCO.

Průhonický park založil roku 1885 hrabě Arnošt Emanuel Silva-Tarouca, který se do těchto míst přizemil. Inspirací mu byl park v Čechách pod Kosířem a také park knížete Pückler-Muskaua na Nise v Horní Lužici. Hrabě Silva-Tarouca měl blízko k přírodě, především k rostlinám, a místní krajina mu přišla ideální pro založení parku. Park má rozlohu téměř 250 hektarů a je považován za jeden z největších přírodně krajinářských parků na starém kontinentu. Vznikl v údolí potoka Botič a jeho přítoků Dobřejovického a Zdiměřického potoka. Parkem prochází silnice, a je tak rozdělen na dvě části – zámeckou a lesoparkovou. Na své si zde přijdou milovníci dlouhých procházek, obdivovatelé rostlinné říše, sportovci i rodiny s dětmi. K procházkám zde slouží na 25 kilometrů upravených cest a cestiček.

VELKÝM LÁKADLEM JSOU RODODENDRONY

Průhonický park je proslulý zejména svými rododendrony. Těch je po celém parku asi 8000 kusů ve 100 druzích a kvetou nejvíce na přelomu jara a léta. Najdete tu také okolo 1600 druhů domácích i cizokrajních dřevin. Mnoho z nich do parku osobně vybral a dovezl jeho zakladatel a park pro ně znamenal vstupní bránu do Čech i Evropy. V areálu parku jsou tři velké rybníky – Labeška, Podzámecký a Bořín. U posledního jmenovaného najdete i stejnojmennou vyhlídku. Potoky se slepými rameny a jezy pak

tento přírodní komplex dokonale dotvářejí.

Za zmínku stojí i rozsáhlé podzámecké alpinum, které se nalézá na skalnatých částech nad Botičem a nachází se v něm na 1200 druhů a poddruhů skalních, stepních i horských rostlin a rostlinek.

DROBNÉ STAVBY A TYPICKÉ PRŮHLEDY

Pokud budete mít chuť, můžete vystoupat na vyhlídkovou věž Gloriet. Je vysoká přibližně osm metrů a vede na ni venkovní schodiště s necelými čtyřiceti schody. Pokud půjdete k rybníku Labeška, narazíte na malebnou Českou chaloupku, která si zahrála ve filmu Tři veteráni nebo v Popelce (1969), a když budete pokračovat dál, narazíte na domek hrázného Wachhaus.

Pro Průhonický park jsou typické průhledy, u kterých zakladatel parku využil střídání světla a stínu i různých textur a barev dřevin. Mezi staletými duby s podrostem rododendronů se otevírá hlavní vyhlídka, která patří mezi nejatraktivnější místa v parku. Směřuje přes podalpinskou louku a Podzámecký rybník k budově zámku. Vyhlídka je zároveň zakončením hlavního průhledu, který směřuje ze zámecké terasy. Vodní hladina Podzámeckého rybníka navíc opticky celý průhled prodlužuje. Park v období podzimu vytváří malebnou paletu zbarveného listí, na některých keřích dokonce můžete objevit podzimní kvetení.

Z PARKU DO ZAHRADY

Na západním okraji parku se nachází Průhonická botanická zahrada. Specializuje se na ukázkou rozmanitosti vybraných rodů kulturních rostlin. Zahrada je zapojena do záchranných programů kriticky ohrožených domácích druhů rostlin, je součástí Národního programu konzervace a využívání genetických zdrojů rostlin a agrobiodiverzity, v rámci něhož zajišťuje uchování kulturního a přírodního dědictví obsaženého ve sbírkách. Jedná se především o sbírku kosatců, která patří k největším na světě, nejpočetnější českou sbírku růží a jednu z největších sbírek denivek a pivoňek u nás.

PRŮHONICKÝ ZÁMEK

V areálu parku stojí Průhonický zámek. Na jeho místě byla nejprve tvrz, v období renesance došlo k přestavbě na zámecké sídlo. U zámku stojí nejstarší budova, románský kostel Narození Panny Marie, jehož historie sahá až k roku 1187, po stavebních úpravách byl kostel nakonec připojen k zámku. V zámku sídlí Botanický ústav Akademie věd ČR, pro návštěvníky jsou přístupny pouze expozice v přízemí věnující se historii Průhonickému parku, galerie Natura s dočasnými výstavami a vědecká expozice Botanické příběhy. Návštěvnícké centrum, kde získáte přehled o aktuálním dění v parku, se nachází na Velkém nádvoří.

Jana Pištěková

Foto: Botanický ústav AV ČR

Podzimní zavařování

Dnes jsme v receptáři Labety sáhli k receptům na džemy, které jsou z typického podzimního ovoce – hrušek. Přinášíme třeba tip na vitaminy nabitý hruškový džem se štiplavým zázvorem a sladkým medem či na kombinaci hrušek a citronu.



Hruškový džem se zázvorem a medem

Ingredience:

Varianta s Želírovacím cukrem 2:1

- ✓ 1 kg hrušek
- ✓ 2 lžíce medu
- ✓ 1/2 lžičky najemno nastrouhaného zázvoru
- ✓ šťáva z 1 velkého citronu (nebo 2 menších)
- ✓ Želírovací cukr 2:1 Labeta (pro méně sladké hrušky)

Varianta s Želírovacím cukrem 4:1

- ✓ 1 kg hrušek
- ✓ 2 lžíce medu
- ✓ 1/2 lžičky najemno nastrouhaného zázvoru
- ✓ šťáva z 1 velkého citronu (nebo 2 menších)
- ✓ Želírovací cukr 4:1 Labeta (pro zralé, sladké hrušky)

Postup:

Očištěné hrušky bez jaderů pokrájíme na čtvrtiny, rozvaříme, scedíme a rozmixujeme. Přidáme med, zázvor, citronovou šťávu a Želírovací cukr 2:1 Labeta. Směs dobře promícháme, za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 3 až 5 minut.

Horkou marmeládou plníme sklenice, zavičkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme zchladnout.

Náš tip:

★ Do méně sladkých hrušek doporučujeme Želírovací cukr 2:1, máte-li však hrušky hodně zralé a sladké, bude se lépe hodit Želírovací cukr 4:1.

★ Dochucující suroviny, jako zázvor nebo citronová šťáva, nemusí být v receptu uvedené v takovém množství, které odpovídá vašemu vytríbenému jazyčku. Nebojte se proto během vaření džem ochutnávat a experimentovat s jejich množstvím.

Hruškový džem s badyánem, hřebíčkem a skořicí

Ingredience:

- ✓ 2 kg zralých hrušek
- ✓ Ovocný pektin Labeta
- ✓ 100 g třtinového cukru
- ✓ 100 ml vody
- ✓ 3 lžíce medu
- ✓ 4 ks hřebíčku
- ✓ 2 ks badyánu
- ✓ 1 tyčinka celé skořice
- ✓ kůra z 1,5 citronu



Postup:

Omyté hrušky oloupeme, zbavíme jaderů a nastrouháme nahrubo. Nastrouhané hrušky dáme do hrnce, podlijeme vodou, přidáme med, koření a cukr promíchaný s ovocným pektinem. Vše za stálého míchání rozvaříme na hustou kaši (asi 10 min). Z hotového džemu vyjeme koření a plníme do sklenic. Uzavřené sklenice obrátíme dnem vzhůru a necháme zchladnout při pokojové teplotě.

Hruškovo-citronový džem

Ingredience:

- ✓ 800 g zralých žlutých hrušek
- ✓ 4 bio citrony
- ✓ JamFix 3:1
- ✓ Kyselina citronová
- ✓ 300 g bílého cukru



Postup:

Dejte si záležet při výběru hrušek – musí být krásně šťavnaté a jemné – tzv. máslovky. Nejdříve ze dvou citronů nastrouháme kůru do misky a ze všech vymačkáme šťávu. Lžičkou vybereme i zbytek dužiny. Až potom začneme krájet hrušky – loupat je nemusíme. Protože rychle na vzduchu hnědnou, krájíme je rovnou do misky s citronovou šťávou a promícháváme, aby zůstal džem světle žlutý. Poté přidáme cukr, půl lžičky Kyseliny citronové a celý balíček JamFixu 3:1, promícháme a svaříme asi 10 minut. Naplníme do vyvařených sklenic, víčko i hrdlo otřeme vatičkou namočenou v alkoholu a po uzavření obrátíme dnem vzhůru.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

JAKÝ ŽELÍROVACÍ CUKR LABETA JE POUŽIT V DNEŠNÍCH RECEPTECH?

TŘI Z VÁS VYHRAJÍ BALÍČEK SMĚSÍ A PŘÍPRAVKŮ OD LABETY.

Své odpovědi posílejte do 15. října na mail dobaseniuru@rscr.cz nebo na adresu Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3. Nzapomeňte uvést celou adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.

Labeta

LABETA je tradiční český výrobce směsí na pečení, vaření a želírování **ve variantě konvenční i BEZ LEPKU**. S Labetou máte raz dva hotovo. Kompletní sortiment seženete celoročně na e-shopu www.labeta.cz.

NAPADENÍ MEZI PSY

Dobrý den,

ovdověla jsem a koupila jsem si pejska, abych nebyla tak sama. Vše bylo výborné až do doby, než ho při vycházce napadl pes, kterého majitel neměl na vodítku. Bohužel ho ani neposlouchal, a tak to můj pejsek pěkně odskákal. Musela jsem s ním několikrát k veterináři a vznikly mi i další výdaje. Majitel slíbil, že veškeré náklady uhradí, ale pak se k tomu neměl. V této věci proběhlo přestupkové jednání před komisí a komise mu určila, co má zaplatit. Dále se nic neděje. Jak mám postupovat? Může někdo postihnout majitele psa za to, že ho neměl na vodítku? Lze uplatnit i jinou, třeba i nemajetkovou újmu?

A. K., Brno

Pokud jde o vymáhání úhrady veterinárního ošetření, což přestupková komise uložila majiteli psa, který napadl toho vašeho, je třeba zaslat doporučeně s dodejkou Předžalobní výzvu. Vzor najdete na internetu. Pokud by na tuto výzvu nereagoval, máte možnost zajít s pravomocným rozhodnutím přestupkové komise za soudním exekutorem. Ten posoudí, zda jde o exekuční titul, na základě kterého by mohl dluh povinného vymáhat. Pokud rozhodnutí posudkové komise posoudí jako exekuční titul, je třeba ho požádat o zahájení exekučního řízení. Další informace by vám sdělil sám exekutor. Seznam exekutorů najdete na stránkách Exekutorské komory ČR.

Dovoluji si upozornit, že je žádoucí zjistit, zda majitel útočícího psa je majetný, aby mohl zaplatit náklady na exekuci, které nejsou zanedbatelné. Pokud by byl nemajetný, musela byste tyto náklady uhradit vy.

Pokud jde o vymáhání dalších nároků a nemajetkové újmy, je třeba podat žalobu v občanskoprávním řízení. V tomto případě je třeba obrátit se na advokáta, který tyto služby poskytuje.

Z uvedeného vyplývá, že pokud se s dotyčným nedohodnete, nezbyvá vám, než svá práva hájit soudně. Nikdo jiný v této věci rozhodnout nemůže.

Pokud jde o odpovědnost majitele psa za to, že ho neměl uvázaného na vodítku a zda je toto jednání postížitelné, tj. že pes, který napadl vašeho psa, nebyl na vodítku, pak lze sdělit následující:

Tuto problematiku upravuje na svém území obec. Je třeba zjistit na obecním či městském úřadu, zda konkrétně vaše obec vydala k této věci obecně závaznou vyhlášku. Ve vyhlášce je také uvedena sankce za porušení této vyhlášky.

Druhá část otázky zní, zda lze uplatňovat náhradu škody – další náklady na léčbu vašeho psa atd. či náhrady nemajetkové újmy.

Současná právní úprava se v otázkách odpovědnosti vlastníka zvířete za zvířetem způsobenou škodu naklonila na stranu poškozeného. Pokud zvíře způsobí škodu, nemůže se majitel vyvinut. Škodu bude muset uhradit vždy a odpovídá i za případnou újmu na zdraví. Občanský zákoník ve svém ustanovení § 2933 vnáší do oblasti odpovědnosti za škodu novou skutkovou podstatu, a to odpovědnost za škodu způsobenou zvířetem.

TOTO USTANOVENÍ PRÁVÍ, ŽE:

„Způsobí-li škodu zvíře, nahradí ji jeho vlastník, ať již bylo pod jeho dohledem, nebo pod dohledem oso-

by, které vlastník zvíře svěřil, anebo se zatoulalo nebo uprchlo. Osoba, které zvíře bylo svěřeno nebo která zvíře chová nebo jinak používá, nahradí škodu způsobenou zvířetem společně a nerozdílně s vlastníkem.“ Občanský zákoník uvádí pouze dva důvody, které mohou vést ke zproštění odpovědnosti vlastníka zvířete za škodu zvířetem způsobenou. Zakotvuje je v § 2934 a 2935 Občanského zákoníku. Pokud jde o případnou škodu na zdraví, musel by ji ten, kdo tvrdí, že mu vznikla, prokázat, že vznikla v přímé souvislosti s napadením psem.

Vždy má přednost domluva, pokud by nebyla možná, nezbude vám než podat žalobu k soudu.

Věřím, že vám moje informace pomohou při řešení problému, který jste popsala. Současně vás musím upozornit, že vycházím pouze z vašich neúplných a jednostranných informací, a proto ani já, ani Rada seniorů ČR neodpovídá za případné nesrovnalosti plynoucí z odlišného výkladu či podání právně relevantních skutečností. Tato poradna nemůže nahradit advokátní kancelář. Seznam advokátů naleznete na www.cak.cz.

Naše poradna slouží pouze k tomu, aby tazatel i čtenář získali základní informace, aby své kroky při řešení svého konkrétního problému nasměrovali správným směrem a netápali ve spleti právních předpisů.

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



VANILKA ZLEPŠÍ NÁLADU, KAŠMÍR ZAHŘEJE



Není nad lahodný šálek horké voňavé kávy, kousek čokolády, která se v ústech příjemně rozplývá a uvolňuje svoji sladkou chuť, nebo opojnou vůni vanilky linoucí se z vanilkových rohlíčků. Blahodárně však káva, čokoláda i vanilka působí také jako aktivní přísady v kosmetických přípravcích. A pokud chcete mít dokonale hebkou pokožku, vsad'te tentokrát na kašmír.

KÁVA

Najdete ji nejčastěji jako součást tělového peelingu. Kávová zrna jsou bohatá na antioxidanty, mají vyživující i regenerační účinky a dobře zbavují pokožku odumřelých částíček, prokrvují ji a pomáhají zlepšovat její pružnost a tím i omezovat vznik dalších vrásek. Kofein je i v pleťových krémech. Působí totiž proti únavě a napomáhá maskovat třeba tmavé kruhy nebo vaky pod očima. Proto se objevuje v očních krémech či v přípravcích proti vráskám. Tam působí jako antioxidant, chrání pleťové buňky před předčasným stárnutím, a tím před vznikem předčasných vrásek. Protože má vůně kávy příjemné povzbuzující až mírně hřejivé účinky, přidává se její aroma například do parfémů nebo hýčkájících tělových přípravků.

★**Kde ji najdete:** Purity Vision Bio Kávový peeling; Havlíkova Apotéka Krémová maska Káva; TianDe Sprchový gel Vídeňská káva



ČOKOLÁDA

Obdobné účinky má také čokoláda. Důvod je poměrně jednoduchý – je oblíbená pro své příjemné, libivé relaxační aroma. Navíc kakaové boby,

z nichž se čokoláda vyrábí, jsou bohaté též na antioxidanty, vyživují pokožku a zlepšují její pružnost a tím i vzhled. Z kakaových bobů se vyrábí další účinná kosmetická přísada – kakaové máslo. Má výrazné regenerační a vyživující účinky, výborně se hodí k péči o velmi suchou pokožku, což oceníte zejména v podzimním a zimním období, kdy bývá kůže hodně suchá.

★**Kde ji najdete:** Saloos Bio Kokosová péče Čokoláda; Dermacol parfémovaná voda s vůní čokolády a vanilky Bitter Cacaco & Vanilla; Palmoliv Krémový sprchový gel Gourmet Chocolate Passions



KAŠMÍR

Co vás v zimě na těle příjemně zahřeje? Kašmírový svetr. Obdobné je to i s výtažky z kašmíru v kosmetice. Ty se získávají přímo z přírodní kašmírové vlny. Obsahují protein podobný keratinu v lidské pokožce, který je důležitý pro zachování pružnosti a odolnosti kůže i vlasů. V případě kašmíru jde vlastně o typickou podzimní a zimní kosmetickou přísadu. Regeneruje, hydratuje a především

vyživuje, proto se výrobky s jeho obsahem skvěle hodí k zimní a podzimní péči o suchou až hrubou pokožku. Té navíc dodává rozmazlující jemnost a hebkost.

★**Kde ho najdete:** Alcina Kašmírový sprchový balzám; Dove Tělové máslo DermaSpa Cashmere Comfort; Ziaja Vyživující tělové mléko Cashmere



VANILKA

Má sladkou chuť a téměř by se dalo říci, že i její vůně je pronikavě nasládlá. Přidává se proto do parfémů, hojně do regeneračních, zpevňujících a vyživujících krémů. Své nezastupitelné místo má v aromaterapii, kde se využívá ke zklidnění, proti depresím a pro zlepšení nálady. Vanilkový olej se hodí k výživě, hydrataci a regeneraci suché pokožky, má univerzální použití, takže se hodí k péči o obličej i tělo, spolehlivě například promastí popraskané a vysušené rty, vyhladí dokonce i drobné linky a vrásky. Několik kapek vanilkového oleje nebo pěna do koupele pomůžou nejen v chladných dnech zvláčnit a provonět pokožku.

★**Kde ji najdete:** Yves Rocher Krém na ruce Vanilka; Avon Pěna do koupele s vůní vanilky; Labello balzám na rty s vanilkou a bambuckým máslem.

Jana Pištěková

5 DŮVODŮ, PROČ BY SENIOŘI MĚLI CHODIT NA PREVENTIVNÍ OČNÍ PROHLÍDKY

Ačkoliv odborníci doporučují, aby lidé po 60. roce navštěvovali očního lékaře každý rok, ve skutečnosti u něj víc než čtvrtina seniorů v posledním roce nebyla a desetina jej nenavštěvuje vůbec. Přitom je celá řada důvodů, proč by měli preventivní prohlídky pravidelně podstupovat.

1. NĚKTERÉ NEMOCI ODHALÍ JEN SPECIÁLNÍ PŘÍSTROJ

Mnoho lidí se mylně domnívá, že potíže se zrakem vyřeší nové brýle – a ty přece lze získat i v optice. Tak jednoduché to ovšem není. Dioptrické vady nejsou jedinými nemocemi očí. Některé z vážných chorob nelze jednoduše odhalit, protože ve svém počátku nezpůsobují žádné subjektivní potíže. Příkladem je zelený zákal. Nebolí a zpočátku ani nezhoršuje zrak, a tak polovina lidí ani netuší, že mohou mít problém. Ve chvíli, kdy upozorují horší vidění, už je obvykle pozdě, poněvadž v této fázi je už víc než 40 procent vláken zrakového nervu nevratně poškozeno. Proto je důležité odhalit nemoc co nejdřív. „Každý člověk starší čtyřiceti let by měl absolvovat jednou za rok preventivní vyšetření, zvláště pokud se zelený zákal vyskytuje v rodině,“ radí doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka Oční kliniky NeoVize Brno.

2. JE ŠKODA ŽÍT „V MLZE“, KDYŽ JE SVĚT BAREVNÝ

Až 80 procent všech vad zraku jde v současnosti vyléčit nebo jim předcházet. Mezi nejčastější oční onemocnění, která lidem po šedesátce komplikují život, patří šedý zákal. Vada je způsobena přirozeným stárnutím oční čočky, která se postupem času zakaluje. Řešením je rychlá operace, při které je zakalená čočka vyměněna za umělou. „Díky moderním technologiím je tento zákrok velmi bezpečný a vůbec nebolí,“ ubezpečuje docentka Skorkovská. Operace je v základní podobě hrazena zdravotní pojišťovnou. Lze si ovšem připlatit za nadstandardní multifokální nitrooční čočku, která umožňuje ostré vidění nejen na

dálku, ale i na krátkou a střední vzdálenost. Díky tomu je možné se při operaci šedého zákalu zbavit závislosti na brýlích, a dokonce i astigmatismu. Lidé, kteří multifokální čočku mít nemohou, mají možnost využít výhod nové nitrooční čočky AcrySofTM IQ VivityTM. Představuje řešení pro ty, kdo preferují dobré vidění na střední vzdálenost a do dálky a nechtějí se spokojit s jednoohniskovou čočkou. Možné je také využít nejmodernější technologie – při operaci femtosekundovým laserem LenSx se nepoužívá žádný skalpel ani jiné ostré nástroje. Operace tímto laserem je přesnější než manuální zákrok, je

rychlá a šetrná, navíc zkracuje dobu rekonvalescence.

3. ÚČASTNÍK SILNIČNÍHO PROVOZU MUSÍ BÝT DOBRĚ VIDĚT

„Každý, komu se začne zdát, že vidí neostře, by měl zajít k lékaři. Nemělo by se zapomínat, že účastníkem silničního provozu jsem i jako chodec, cyklista a podobně. Problém s ostrostí zraku může navíc signalizovat vážnější onemocnění,“ nabádá MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha. Navíc podle nařízení Ministerstva dopravy musejí řidiči starší 65 let (po 68. roce každé dva roky) podstoupit prohlídku na posouzení zdravotní způsobilosti k řízení motorových vozidel, jejíž součástí je i kontrola zraku. Pokud máte stanovenou zrakovou korekci, musíte ji ze zákona za volantem mít. A nezapomeňte si dát do přihrádky také náhradní brýle pro případ rozbití či ztráty těch, které máte na nose.

4. LEPŠÍ ZRAK POMÁHÁ I S PSYCHIKOU

Ani v sedmdesáti letech tak není člověk „starý“ na to, aby rezignoval na péči o svůj zrak. Může mít před sebou ještě roky života a díky ostrému vidění je prožije mnohem kvalitněji, jelikož se může věnovat svým koníčkům, rodině a je mnohdy i víc soběstačný, například právě díky řízení automobilu. „Možnost aktivního života bývá často rozhodující pro chuť do života, vitalitu i zvládání přicházejících nemocí. Co nejvyšší míra soběstačnosti je pro osoby v pokročilejším věku vždy velice prospěšná,“ potvrzuje psychologický poradce Mgr. Petr Šusta, Ph.D.

EXTRA INFO

VÍTE, ŽE...

- Senioři by měli očního lékaře navštívit každý rok. „Je důležité prevenci nepodceňovat, zvláště ve vyšším věku, kdy se o slovo přihlásí počínající šedý zákal. Nebo pokud se vyskytuje v rodině oční onemocnění nebo cukrovka, není dobré cokoli podceňovat,“ vysvětluje oftalmoložka MUDr. Jana Mikšová z Oční kliniky NeoVize Praha.
- Kromě vyšetření zrakové ostrosti by měla preventivní prohlídka zahrnovat také vyšetření zorného pole na perimetru a měření nitroočního tlaku, které může odhalit skrytý zelený zákal. Nebojte se u očního lékaře ptát, jaká vyšetření vám dělá a proč.
- Objednat se na oční kliniku můžete i bez doporučení praktického lékaře.



5. DOBRÉ VIDĚNÍ JE PREVENČÍ PROTI ÚRAZŮM

Ostrý zrak má vliv nejen na kvalitu života a možnost věnovat se oblíbeným aktivitám, ale ve výsledku umožňuje seniorům i lepší pohyb a tím potažmo ovlivňuje jejich celkové zdraví. Od-

borníci dokonce tvrdí, že odstranění šedého zákalu může být i prevencí atrofie mozku z důvodu stařeckých změn. „Výsledky australské studie Blue Mountains Eye Study prokázaly, že operace šedého zákalu následně snižuje riziko časného úmrtí, a to až

o 40 procent, protože lidé mají mnohem větší vitalitu, lepší psychiku, lépe spí,“ upozorňuje MUDr. Valešová. Nezanedbatelným faktorem rovněž je, že díky dobrému zraku mohou předejít také úrazům, které bývají spojeny například s přehlédnutím překážky.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

Elektronické předplatné objednávejte na dobaseniouru@rscr.cz, na mail s dotazem vám budou zaslány fakturační údaje a po připsání platby vám bude odesílána Doba seniorů elektronicky.

► CELOROČNÍ

12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na 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: dobaseniouru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky ze zářijového vydání DS:

... JE TA, KTERÁ VÁM TAKY PERE A ŽEHLÍ

Na výhry se mohou těšit: Jaromír Hampl z Prahy, Miloslav Bílek z Olomouce, Marcela Bednaříková z Příbrami, Václav Malcánek z Opavy, Miluše Thüningová z Prahy.

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 (17) – Zdeňka Jurošová

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

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

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

► SOUTĚŽ LABETA

Správná odpověď byla: Na kyselejší ovoce.

Balíček produktů Labeta získávají:

Květa Budínová, Mikulov, Jana Daňková, Hodonín a Markéta Špačková, Plzeň.



VÝZVA SENIORNÍM VERŠOTEPCŮM A VERŠOTEPNÁM

Se zájmem si přečtu krátké i delší poémy, básně i říkanky, které v Době seniorů zveřejňují vesměs ženy. Přitom někdy vzpomenu na největšího Čecha Járu Cimrmana. Ten byl nejen vynálezcem průřezných hejblátek, autorem a dramatikem, ale dohnal poezii až k absolutnímu ideálu díky svému objevu absolutního rýmu. Jím částečně inspirován předkládám svůj výtvar a těším se, že muži senioři půjdou do sebe a odváží se zaslat také něco svého redakci. Uvítal bych rovněž kritická, byť palčivá či ironická slova od senierek.

Hned po ranním kočkování zavelel jsem „jedem“, rozhodl jsem se k očkování rychle jako s prudkým jedem.

Jedu, koukám zleva doprava, jak je hustá doprava, na billboardu u vozovky chybějí dvě uvozovky.

Malá muška sedla mi na retě a já nevím, bdím či sním, v dále vidím minarety, proto raději něco sním.

Jaroslav Rohlena

VTIP



	OBILÍ SETÉ NA PODZIM	TLAPA řidč.	ADAMOVA DRUŽKA	SLABIKA POPĚVKU	DĚICTVÍ	1	M	SPZ OKR. KARVINÁ	JEDNO- BAREVNÝ	PADĚLEK	OKRESNÍ VÝBOR zkr.	ŽAHAVÝ HMYZ náf.	ZDOBNÝ HUSARSKÝ KABÁT	DESPOTA
JIHOAM. SKVRNITÁ ŠELMA							ZÍSKÁVAT ZA PENÍZE TROJICE bás.							
PRAKTI- KOVATI NOVINKY														
IZOLAČNÍ LEPENKA				SLOUČE- NINA UHLÍKU PREZENT							ANGLICKÝ ŠLECHTIC. TITUL POLICISTA slang.			
ZN. MILI- AMPÉRU			VĚNOVANÉ ZPĚVNÝ PTÁK					ZÁTOP- KOVO JMÉNO	VÁLCOVNÝ PLECHU zkr. VLASOVÝ PARAZIT			SOLMIZ. SLABIKA DNO BYV. MĚLKÉHO MOŘE		
M	VÝNOS Z ULOŽE- NÝCH PENĚZ	KROKOVÁ DCERA MENŠÍ LESNÍ ŠELMA					OBYVATEL EVROPY NADŠENÍ							
PŘÍKORÍ kniž.					NEŠIKA expr. MLÁDĚ KOČKY								HLINÍKOVÁ FOLIE	MAJETNÍ
EURO- ASIAT				VELIKONOČ. MAŠKARA KRASOVÁ OBLAST V ČECHÁCH						OTVOR PRO ČEP PODZEMNÍ DRAHA				
OSOBNÍ ZÁJMENO			DRUH PRYSKY- ŘICE RANNÍ VLÁHA						DRŽADLO ČÁSTI ŮST bás.					
UHLOVODÍK V MRKVI řidč.								SOLMIZ. SLABIKA LIST Z ATLASU			KOUT OTROK zast.			
M	ŠERMÍŘ- SKÁ ZBRÁN	ŠATY OTVOR DO DOMU					DĚLKOVÁ MÍRA VÝMĚŠEK Z TĚLA					OVŠEM ŘÍM. 6		
NÁSTROJ SEKAČE				PEČOVAT MÁLEM bás.										
SMYČKY				SVAZKY OBILNIN STYL										
ZNAČKA RADONU			PODLEC STISK ZUBŮ											
DOVĚTEK							LUČNÍ POROST	OTÁČKA						
M	RYBA S NACER- VEN. MASEM	ŽLAB KOLONIE												
ŽÍRAVINA					VYPOU- KLINA PŘÍTMÍ									
OKRESNÍ SPRÁVA SILNIC zkr.				KNIHA VÝKLADŮ SNŮ sloven. SYMETRÁLA										
ZN. STAT- AMPÉRU			DRUHÁ SEČ LUK ELEKTRON VOLT zn.											
POSÍLAT PRYČ														
TROPICKÁ STEP							KALIŠ KOPÁL UNI, KODA KIB	POLDR ROB. VOS ATILA						



Povídá manželka: Venku je dneska počasí, že bych ...

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

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

JEDUŠ DOBOU
2121

**PRO SENIORY
ZDARMA!**

2121

OTESTUJTE SVŮJ POTENCIÁL V CENTRU BEZPEČNÉ JÍZDY

REGISTRUJTE SE NA WWW.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 věda
- › 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

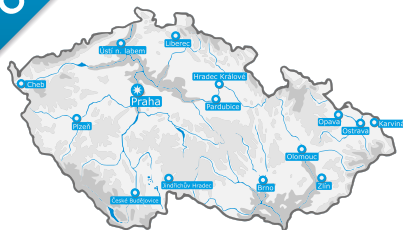
Financováno z fondu zábrany škod



**Česká kancelář
pojistitelů**

PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

**PRAHA:**

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 a středa: 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
29. ŘÍJNA

**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,
Gočárová 1620 – kancelář 405

Telefon: 495 521 048,
601 329 806, 702 097 684

Úřední hodiny:

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.hk@rscr.cz

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyní 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

Úřední hodiny:

pondělí 8–12 hod. / 725 715 461

úterý 8–16 hod. / 725 908 781

středa 13–17 hod. / 725 732 647

čtvrtek 8–12 hod. / 725 908 781

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště
je Ing. Milan Taraba.

Předsedkyní KRS LK

je Miroslava Palečková.

OLOMOUC:

Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc

kancelář KRS 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.ostava@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště
je Ing. Oldřich Pospíšil.

Webové stránky

krajské Rady MS kraje:

www.ms-seniors.cz

Telefon na krajskou 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 společně, 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 inzercie: 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

MSK
MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

arriva
aig company

SENIOR
TRAVEL

HOTEL
BRDÝ

Olomoucký kraj

ANDEĽ
NA DRATĚ

KIDSOK

FANTASY
TRAVEL

M
HOTEL MAS

mediální partner

RS
CR Rada seniorů
České republiky
zorganizovaný svaz spolek

SDC SunDrive

GS Condoro
DIAMANT

AGE
CENTRUM

VideoShot

DOBA
seniorů

Šlágr