

DOBA seniorů

Č. 11 / XVII. ROČNÍK LISTOPAD 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 30
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

25

KOSMETIKA

Pivní kosmetika
není
jenom
pro muže

24

BYTOVÁ PORADNA

Problémy soužití
bytových družstev
a společenství
vlastníků

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

Petra Jungmanová
si vždy najde důvod
se radovat

04

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

OSLAVY PROBĚHLY NAPŘÍČ REPUBLIKOU



03

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Osobnosti a kolektivy převzaly ocenění za dlouhodobou
nezištnou činnost ve prospěch seniorské populace

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

úvodem dnešního vydání gratulujeme všem osobnostem a kolektivům, které převzaly u příležitosti Mezinárodního dne seniorů ocenění za dlouhodobou nezištnou činnost ve prospěch seniorské populace. Více se dozvíte na straně 3. Na to pak navazuje skládanka z oslav, které řada členských organizací Rady seniorů i letos zorganizovala. Přibližujeme je ve zkratce, podrobnější informace pak najdete na internetových stránkách Rady seniorů ČR – www.rscr.cz.

V dalších krajích se volily finalistky soutěže Babička roku. A finále je již skutečně za dveřmi, to letošní je naplánované na 19. listopadu v Olomouci. Nezapomněli jsme ani na aktivní seniory, kteří si přišli zasoutěžit na sportovní hry seniorů.

Na straně 20 se můžete dočíst o robotu jménem Pepper. Co má společného se seniory? Představil se jim na kurzech robotiky pro seniory, kde měli účastníci možnost seznámit se s historií i současností robotiky

a umělé inteligence, a dokonce se učili programovat konverzační obsah pro robota.

V rozhovoru se pak představí divadelní i televizní herečka, kladenská rodačka Petra Jungmanová. Ani v tomto čísle samozřejmě nechybějí naše poradny a soutěže, které jsme pro vás připravili.

Pohodové čtení a příjemnou zábavu u říjnové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

08 BABIČKA ROKU

08 Představujeme další vítězky

10 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

10 Měření sil i v netradičních disciplínách

11 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 11 Rodinné sportohrátky ve Žlutých lázních
- 11 Senioři Pardubického kraje navštívili Senát Parlamentu ČR
- 11 1. ročník turnaje v curlingu
- 12 Aktivity jihlavských seniorů
- 12 Krajská Rada seniorů Pardubického kraje volila své vedení

- 12 Kreativní tvoření i výlet do Vimperku
- 13 Křesadlo pro Jaroslava Kauckou
- 13 Pozdrav ze Šumavy
- 13 Podpora a péče o pečující – 14 oceněných
- 14 Historie je koníčkem seniorů Pardubického kraje
- 14 Členská schůze Klubu seniorů Křimice
- 14 Slavnostní tečka za soutěží Senior_Foto 2021
- 15 Toulky mosteckých seniorů
- 15 Na návštěvě u ministra zahraničí
- 15 Jak na chytrý telefon a tablet

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Petra Jungmanová

20 DS AKTUÁLNĚ

20 A co senioři, mají si s čím hrát? aneb Nové pojetí aktivního stárnutí skrze moderní technologie

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN DS ČR

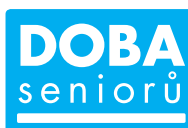
22 BEZ ČEKÁRNÝ

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

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

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

Foto na titulní straně: Jan Šejba



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obrazem 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: dobaseniuru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

SENIORŮ PŘEVZALI ZASLOUŽENÁ OCENĚNÍ

Významný den, který připadá na 1. října, probíhá nejen v duchu oslav, ale stalo se také dobrým zvykem oceňovat osobnosti a kolektivy, které pro své okolí často nezištně a dlouhodobě pracují. Ani letošní rok nebyl výjimkou.



Ocenění osobností a kolektivů za jejich významný přínos ke zvýšení kvality života senierek a seniorů a k řešení problematiky stárnutí i stáří v České republice se předávala na akci, kterou 1. října pořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí s názvem Fórum sociálních služeb.

Po delší době převzala z rukou ministryně práce a sociálních věcí ocenění zástupkyně Rady seniorů ČR. Členové Rady vlády pro seniory a stárnutí populace zvolili za vítězku v kategorii Osobnost-neprofesionál Milenu Hesovou, místopředsdkyni Rady seniorů ČR a dlouholetou předsdkyni krajské Rady seniorů Olomouckého kraje. Doplňme, že Milena Hesová stojí za spoustou úspěšných projektů pro seniory, za všechny jmenujme oblíbenou Táborovou školu nebo Babičku roku. Je rovněž vedoucí bezplatné sociální poradny Rady seniorů v Olomouci.

Práci seniorů ve prospěch ostatních oceňuje také společnost Sen Sen a ani zde se zástupci Rady seniorů



neztratili. Letošní ceny se předávaly 3. října v magickém duchovním centru Pražská křižovatka. Nominován mezi nejlepšími seniorskými kluby byl i Klub aktivních seniorů KAS při DoRa centru v Plzni. A to především díky obětavosti a velkému nasazení předsdkyně a cvičitelky Stánie Adamcové. Nakonec získal klub KAS při DoRa centru Plzeň diplom za 3. místo. Zvláštní cenu za práci pro seniory v době pandemie získala Hana Čepová, spoluzakladatelka společnosti Právě teď.

Ještě většího ocenění se dostalo Vilemíně Svobodové, předsdkyni občanského sdružení Senior klub v Lounech. Ta si za potlesku zaplněného sálu došla pro ocenění Senior roku 2021.

Všem jmenovaným patří velký dík za vše, co pro seniory, a nejen pro ně dělají. Ke gratulacím se samozřejmě přidáváme i my.

Lenka Desatová
Marie Nová

Foto: autorky

ČESKÉ BUDĚJOVICE – 14. 9.

Kulturní dům Slavie se stal místem, kde přebírali ocenění senioři u příležitosti svého svátku. Nepatřilo ale pouze těm z Jihočeského kraje, protože ceny převzali i vítězové soutěže Senior_Foto 2021, a ti rozhodně nebyli pouze z tohoto kraje. Ceny si převzali i soutěžící z krajských sportovních her. O dobrou náladu se v sále starala hudbou a zpěvem skupina Prot-Studio.



OLOMOUC – 15. 9.



Zábavné odpoledne, jehož hlavním bodem byla volba Babičky roku, se uskutečnilo již tradičně na Výstavišti Flora. Milena Hešová, předsedkyně krajské Rady seniorů, poděkovala i nejlepším seniorským sportovcům za reprezentaci kraje, doma i v zahraničí. O báječnou atmosféru v sále se postarali Vašek Říhák s cimbálkou, Martin Motýl, interpreti TV Šlágr. Akce se konala pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje, z jehož rozpočtu byla podpořena.

JIHLAVA – 30. 9.

Ve společenském sále DKD Jihlava zhlédli senioři nejen volbu Babičky roku, ale byli i svědky ocenění aktivních seniorů cenou Zlatý krajský senior. Tu získali manželé Marie a Antonín Křoustkovi, předsedkyně krajské Rady Pavla Radová, Věra Baueřová, Karel Toufar, Josef Záruba, Emílie Benešová, Pavla Domesová, Jitka Kadlecová, Eva Kubíčková, Ladislav Joukl, Eva Loskotová, Jana Reichertová a Alena Tichá. Ocenění obdržel i předseda senátu Miloš Vystrčil. A to za pomoc v době covidové při obstarání dezinfekce a rukavic pro seniory.



MOST – 30. 9.

Na 500 seniorů z celého Ústeckého kraje se sjelo na slavnostní večer do Mosteckého divadla. Ještě než diváci zhlédli představení, které bylo součástí slavnostního odpoledne, pozdravil je hejtmán kraje Jan Schiller, náměstek kraje Jiří Kulháněk, předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová a náměstek města Mostu Marek Hrvol.

Poté převzala ocenění desítky těch, kteří v loňském roce ušili nejvíce roušek, jež zdarma rozdávali seniorům v domovech seniorů ve svých okresech. Mezi vyznamenanými byl i zástupce vietnamské komunity, která darovala Ústeckému kraji značnou finanční částku na pomoc ohroženým seniorům. Všem deseti poděkoval předseda krajské Rady Alois Malý spolu s hejtmánem. Všichni dostali květinu, tašku s dárky a finanční poukázku na nákup zboží. Následovalo vyhlášení krajské umělecké seniorské soutěže – Art soutěž. A pak už světla v sále zhasla a pódium patřilo divadelní hře 60. léta. Akce byla financována z peněz krajského úřadu.



PLZEŇ – 1. 10.



Netradičně oslavili Den seniorů členové Rady seniorů Plzeňského kraje, a to naučnou vycházkou okolím Plzně. Akci připravila členská organizace Rady seniorů – oddíl turistiky Aktivní stáří. Trasa komentované vycházky vedla příměstským lesem kolem středověké soustavy rybníků, vinula se po lesních stezkách a zahrnula rybníky Třemošenský, Kamenný, Vydmáček, Senecký, Košinář a Bolevecký. Cíl vycházky byl v restauraci V Háji.

ČESKÝ TĚŠÍN – 1. 10.

Slavnostní setkání seniorů Moravskoslezského kraje uspořádala krajská Rada seniorů MSK ve spolupráci s Krajským koordináčním centrem spolku Senior. Seniory nejprve čekala prohlídka pamětihodností a zajímavostí kraje – zámku Fryštát v Karviné a Archeoparku v Chotěbuzi. V zaplněném sále kulturního a společenského střediska přivítal účastníky oslav předseda Pavel Gluc, místostarosta města Český Těšín Vít Slováček a krátce pohovořil předseda krajské Rady MSK seniorů ČR Oldřich Pospíšil. V rámci programu převzali ocenění i senioři za rok 2020, neboť loňské oslavy nemohly proběhnout. Téměř tříhodinový program se velmi líbil. Krajská Rada seniorů děkuje pracovníkům KaSS, kteří připravili kulturní a společenské středisko k oslavám, a pracovnícům sociálního odboru MěÚ Český Těšín, které se staraly o účastníky oslav. Poděkování zaslouží i organizátoři z krajské Rady, hlavní partner Moravskoslezský kraj a významný partner město Český Těšín.



HUMPOLEC – 1. 10.



V jídelně ZŠ Hradská oslavila svůj den členská organizace Senioři ČR z Humpolce. Pozvání přijali místostarostové Humpolce Mgr. Alena Kukrechtová a Ing. Vlastimil Brukner, kteří popřáli seniorům hodně pevného zdraví a pohody. Po oficiální části setkání začala volná zábava při kávě a vínečku, ke které hrál a zpíval pan Josef Šulc. Po děkování patří paním kuchařkám za milou obsluhu. Pan Jaroslav Moučka zachytil tuto akci na fotografiích, které můžete zhlédnout na stránkách www.sdcrhumpolec.cz.

PETŘKOVICE – 2. 10.

V opraveném kulturním domě v Petřkovicích se sešlo sto sedmdesát seniorů. Čekal na ně kulturní program, který připravily děti místní základní školy a taneční soubory včetně těch seniorských. Mezi pozvanými hosty nechyběl ani ministr kultury Lubomír Zaorálek.



PRAHA – 4. 10.



Foersterův sál kulturního zařízení Domovina v pražských Holešovicích opět po roce přivítal hudebníky a zpěváky Pražského salonního orchestru. Slavnostní koncert pro seniory zde uspořádala krajská Rada seniorů hlavního města Prahy. Zaplněný sál postupně oživil skladby a písně hlavně Jaroslava Ježka a Karla Hašlera. Všechny skladby byly doprovázeny zasvěceným průvodním komentářem vedoucího orchestru, dirigenta a zpěváka v jedné osobě pana Václava Vomáčky. Třešničkami na dortu byly písničky v podání Ivanek Ježkové, která na závěr rozezpívala i řady přítomných seniorů.

DOMAŽLICE – 5. 10.

U příležitosti Mezinárodního dne seniorů ocenilo vedení města práci seniorských organizací. Mezi oceněnými byli i členové Rady seniorů města Domažlice – dlouholetý předseda JUDr. Josefa Fidrant, Jaroslava Kaucká či Bedřich Řechka.



KLADNO – 5. 10.



Již tradičně probíhaly oslavy v prostorách restaurace U Zlatého selátka. Program pro 120 účastníků byl bohatý. Skupina žen organizace ČSŽ zatančila historické tance, ředitelka střediska komplexní péče Fontána Mgr. Homolková informovala o možnostech pomoci seniorům i studia Univerzity třetího věku v prostorách střediska, za magistrát Kladno přišla pozdravit vedoucí oddělení pro styk se stranami Mgr. Havlůjová a nakonec zástupce Moudré Sovičky informoval přítomné o možnostech školení obsluhy tabletů a chytrých telefonů. Předseda krajské Rady Miloslav Vajs převzal z rukou krajské předsedkyně vysoké vyznamenání předsedy ČsOL za mimořádnou spolupráci a podporu její činnosti.

LIBEREC – 6. 10.

V Multimediálním sále Krajského úřadu Libereckého kraje se uskutečnila konference s názvem Senioři 2021, kterou spolu s Radou seniorů a KÚLK pořádal projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň ve spo-

lupráci s RS ČR. V odpoledních hodinách pak proběhlo zábavné odpoledne v prostorách OC Forum v Liberci, na němž veřejnost seznamovala se svou činností i bezplatná poradna Rady seniorů.

PRACHATICE – 6. 10.

Ve společenském sále Národního domu čekal na seniory u příležitosti Mezinárodního dne seniorů 9. ročník heligonkářské show, na jehož pořádání přispělo i město Prachatice.

Přítomné nejprve přivítali oba místostarostové města a pak se show rozjela naplno. Sál zněl heligonkami, harmonikami, ale slyšet bylo i housličky. Vyvrcholením odpoledne pak bylo společné vystoupení všech hudebníků, které bylo odměněno bouřlivým potleskem a i sami organizátoři sklídili od účastníků velkou pochvalu.

Samotná akce měla ještě druhý rozměr. Pořadatelé akce vybrané dobrovolné vstupné, které činí 3200 Kč, pošlou na účet Senior-centra v Hodoníně, které bylo poškozeno ničivým tornádem.



ZNÁME DALŠÍ FINALISTKY

Už 19. listopadu proběhne v Olomouci celostátní finále soutěže Babička roku 2021. Krajská kola finišují. V minulém vydání jsme vás na dvě vzali a seznámili vás s vítězkami, dnes vám představíme další finalistky celostátního finále.



Ve společenském sále DKD Jihlava se o titul utkaly babičky z kraje Vysočina. Soutěž byla součástí oslav Mezinárodního dne seniorů. Cestu si na ni našel i předseda Senátu Parlamentu ČR Miloš Vysrčil, náměstek hejmana Vladimír Novotný a radní pro sociální oblast Jan Tourek, náměstkové primátorky Jihlavy Martin Laštovička, Petr Ryška a radní Daniel Škarka. Všechny přítomné přivítala předsedkyně krajské Rady seniorů kraje Vysočina a šéfka jihlavské městské organizace spolku Seniori ČR Pavla Radová.

Dámy se postupně porotě i přítomným seniorům představily v soutěžních disciplínách. Porota po zvážení určila toto pořadí: třetí místo obsadily společně MUDr. Eva Kubíčková z Humpolce a Miloslava Matulová z Jihlavy, druhé místo patřilo Marii Caldoové z Polné a první místo si vybojovala Marie Neugebauerová ze

Žďáru nad Sázavou, která bude Vysočinu reprezentovat na celostátní soutěži v Olomouci.

Babičku hlavního města Prahy volili v Magenta Experience Centru v OC Arkády Pankrác. Realizace se ujala členská organizace Právě teď! Nejstarší babičkou, stejně jako diváky volenou Babičkou sympatie, se stala Jitka Vlčková, která při dovednostní disciplíně předvedla svou ranní rozcvičku a v rozhovoru popovídala o svých „adoptovaných“ vnoučatech z celého světa, ke kterým přišla při své práci na vysoké škole. Celkovou vítězkou se nakonec stala výtvarnice Lenka Zálišová, čtyřnásobná babička, která porotu zaujala svou volnou disciplínou, v níž se svým manželem zatančila elegantní tango. Pro porotu bylo rozhodování o vítězce těžké. „Všechny dámy byly skvělé a předvedly fantastické výkony, ale zvolit vítězkou jsme mohli jen jednu



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

z dam,“ řekl k výsledkům jeden z pěti porotců Petr Kocian, ředitel oční kliniky NeoVize.

Ředitelka pořadající organizace Iveta Luxová na závěr dodala: „To, čeho jsme byli při soutěži svědky, potvrdilo, jak skvělé, a hlavně jiné současné babičky jsou. I když se to zlepšuje, stále si málo věří a obávají se vystoupit z řady. O to většími hrdinkami byly ty statečné, které se soutěže zúčastnily, šly s kůží na trh a dokázaly, že cílem takovéto akce není sentiment, ale inspirace i pro ostatní seniory.“

Jana Reichertová
Hana Čejpová

Foto: Jana Reichertová a Hana Brožková,
Právě teď! o. p. s.

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 vakcíně 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



MĚŘENÍ SIL V DALŠÍCH KRAJÍCH

V tradičních sportovních hrách seniorů měřili síly sportovci také v kraji Zlínském, Jihočeském a Pardubickém. Do dvou krajů vás krátce vezmeme.

Krajská Rada seniorů Jihočeského kraje své klání pořádá tradičně na stadionu Sportovního klubu policie České republiky v Českých Budějovicích. Letos tam zamířilo 120 sportovců, kteří vytvořili třicet čtyřčlenných družstev. Tentokrát se soutěžilo v šesti disciplínách – hodu granátem – kriketovým míčkem na dálku, běhu na 30 metrů s míčkem na raketě, bollo ballu, házení kroužků na kužel, střelbě florbalovou hokejkou na florbalovou branku a hodu tenisovým míčkem na cíl. Tři vítězná družstva i tři nejlepší jednotlivci v kategorii žen a mužů převzali posléze poháry, diplomy a drobné dárky věnované sponzory během slavnostního odpoledne, které bylo spojeno s oslavami Mezinárodního dne seniorů. Krajská Rada seniorů děkuje za pomoc a podporu Jihočeské krajské organizaci České unie sportu a vedení Jihočeského kraje.

Letní sportovní hry seniorů Pardubického kraje proběhly v prostorách multifunkčního sportovního areálu Slovan v Pardubicích. Hlavním cílem akce, kterou uspořádala Rada seniorů



Pardubického kraje, bylo opět rozpořbovat seniory a také uspořádat milé setkání mezi seniorskými organizacemi a kluby kraje. Hry zahájil a soutěžíci i diváky pozdravil poslanec PSP ČR Ing. Martin Kolovratník.

Soutěžilo se v disciplínách, o kterých většina sportujících přes svůj

vyšší věk nikdy neslyšela. Waterpong, möllky, bollo ball, discgolf a další neobvyklé disciplíny nabízely spíš radost a pobavení než urputné zápolení. Právě to však bylo smyslem sportovního dne. Medaile a ceny se přece jen rozdávaly. Tu mimořádnou získala nejstarší aktivní účastnice her, třiaosmdesátiletá Zdenka Šponarová z Brandýsa nad Orlicí. Cenu pro ni věnovala Ing. Markéta Juchelková a ta také předala dárky absolutním vítězům jednotlivých kategorií, které věnoval náměstek statutárního města Pardubice Mgr. Jakub Rychtecký. Nejúspěšnějším účastníkem v kategorii mužů byl Josef Svoboda z Poličky, mezi ženami pak Milena Kadeřábková z Pardubic. I tak platilo, že zvítězil každý, kdo se zúčastnil.

Vladimír Berounský,
Marie Nollová, Jan Šejba

Foto: autoři



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

AKTIVITY JIHLAVSKÝCH SENIORŮ

V Městské knihovně Jihlava proběhla velmi úspěšná a oceňovaná výstava prací seniorů, kterou pořádal tamní spolek Senioři ČR. Zástupci této organizace se zúčastnili i Dne sportu pro seniory a rozhodně se na něm neztratili. Zásługou Karla Toufara, Miloslavy Matulové a Věry Bauerové získali šest zlatých medailí.

Pavla Radová

Foto: autorka



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ PARDUBICKÉHO KRAJE VOLILA SVÉ VEDENÍ



Volební konferenci mají za sebou členské organizace Rady seniorů Pardubického kraje. Z politiků na ni zavítal pouze náměstek primátora města Pardubice Jakub Rychtecký, který si poslechl shrnutí práce za uplynulé období, s nímž přítomné seznámil předseda Vladimír Berounský. Právě on byl v následné tajné volbě potvrzen ve funkci, takže bude i další čtyři roky stát v čele krajské Rady seniorů.

Lenka Desatová

Foto: autorka

KREATIVNÍ TVOŘENÍ I VÝLET DO VIMPERKU

Mnoho akcí připravuje nejen pro své členy, ale i pro strakonické seniory celkově, tamní svaz diabetiků. V uplynulém období se sešli na kreativním tvoření, které bylo tentokrát věnované technice macramé, kterou si vytvořili dekorativní ozdoby.

Vypravili se ale také na výlet vlakem. Cílem jejich cesty byl tentokrát Vimperk. Prošli si zejména centrum města a poté se vydali k zámku, jehož prohlídka byla vyvrcholením výletu, který se vydařil.

Marcela Štveráková

Foto: autorka



KŘESADLO PRO JAROSLAVU KAUCKOU



Předseda krajské Rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora předal ocenění s názvem Křesadlo jako poděkování za mimořádnou dobrovolnickou aktivitu Jaroslavě Kaucké. Tato dáma je nejen duší Rady seniorů města Domažlice, ale spolupracuje i s Městským centrem sociálně rehabilitačních služeb či se Sokolem a je rovněž motorem tanečního souboru Hanka.

Karel Knap

Foto: autor

POZDRAV ZE ŠUMAVY

Nezapomenutelný týden prožili lounští senioři na aktivizačním pobytu v Soběšicích u Sušice. Jejich základnou se stal hotel Pod Hořicí, odkud se vydávali na výlety i za poznáním. Viděli Strakonice, Pasov, Horažďovice, Český Krumlov, Kašperk, Rabí, Písek i Sušici, ale vydali se i na exkurzi do kravína s odborným výkladem paní Svatkové, která byla i pro špatně chodící velkým zážitkem.

Vilma Svobodová

Foto: autorka



PODPORA A PÉČE O PEČUJÍCÍ – 14 OCENĚNÝCH

V rámci Týdne sociálních služeb v ČR se v Národním domě v Prachaticích uskutečnila konference Podpora a péče o pečující. Cílem setkání bylo

vzbudit pozornost nejen u přítomných, ale i veřejnosti na důležitost neformální péče a poděkovat nominovaným pečujícím. Akce nabídla

kulturní program, informace o péči i projektech zaměřených na pečující osoby, přinesla příběhy pečujících a nechybělo ani ocenění pečujících, a to v kategorii – pečující v zařízení a neformální pečující. Je velmi důležité o neformální péči v naší společnosti mluvit a neustále připomínat, že bez pomoci pečujících by se stát neobešel. Přejeme všem pečujícím, aby nebyli na péči sami a aby našli v ten pravý čas podporu a pomoc. Jména oceněných najdete na webových stránkách Rady seniorů ČR – www.rscr.cz.



Hanka RH+ Rabenhauptová

Foto: autorka

HISTORIE JE KONÍČKEM SENIORŮ PARDUBICKÉHO KRAJE



Městská organizace seniorů z České Třebové ve spolupráci s Radou seniorů Pardubického kraje připravila zájezd do Středočeského kraje. Účastníci mimo jiné navštívili muzeum automobilů slavné značky ŠKODA i letecké muzeum v Mladé Boleslavi. Ve Staré Boleslavi pak navštívili kostel Nanebevzetí Panny Marie, v němž je uložena významná křesťanská relikvie Palladium země české. Odtud procházkou došli k bazilice svatého Václava. Celou pouť zakončili prohlídkou renesančního zámku v Brandýse nad Labem. Zvláštní poděkování všech účastníků patří hlavním organizátorům Miloslavě Kroftové z České Třebové a Vladimírovi Berounskému z Pardubic.

Vladimír Berounský

Foto: autor

ČLENSKÁ SCHŮZE KLUBU SENIORŮ KŘIMICE

Senioři klubu Křimice hodnotili v hotelu York uplynulé období své činnosti. Jednání řídila předsedkyně klubu Eliška Hladíková, účastnil se ho také starosta obce Vít Mojžíš, který aktivity Klubu seniorů Křimice výrazně podporuje a mnohých akcí se účastní. Schůze se zaměřila na budoucí aktivity, které navážou na osvědčené akce z minulosti – vycházky, kulturní akce, sport, dovedné ruce, pomoc obci a spolupráce s ostatními seniorskými organizacemi. V závěru jednání oznámil své ukončení ve funkci ze zdravotních důvodů Zdeněk Fleišman, který klub zastupoval v krajské Radě seniorů Plzeňského kraje a mnohé akce řídil jako konferenciér. Přejeme Zdeňkovi, aby mu zdravotní stav umožnil i nadále kvalitní život.

Karel Knap

Foto: autor



SLAVNOSTNÍ TEČKA ZA SOUTĚŽÍ SENIOR_FOTO 2021



Vernisáží sedmdesátky fotografií vyvrcholil letošní ročník soutěže Senior_Foto 2021. Prostory poskytla Jihočeská vědecká knihovna v Lidické ulici a návštěvníci knihovny i případní zájemci z řad veřejnosti si je mohou prohlédnout do 6. listopadu 2021.

Marie Nollová

Foto: autorka

TOULKY MOSTECKÝCH SENIORŮ

Členové Klubu seniorů č. 2 v Mostě zaplnili celý autobus, který se vydal směrem zámek Kynžvart a Mariánské Lázně. Při zastavení na zámku Kynžvart byli senioři při prohlídce seznámeni s tím, jak spletitá byla cesta k zachování této vzácné památky, v níž je možné obdivovat skvosty i kuriozity, jež mají evropský kulturní rozměr. Druhé zastavení bylo ve známých Mari-



ánských Lázních, které jsou od roku 2021 zapsány na seznamu UNESCO. Zde se senioři mohli kochat krásami

centrálního parku a významných staveb hlavní kolonády se Zpívající fontánou, u níž se sešli v danou hodinu, a zaposlouchali se do zvukomalebné melodie z filmu Forrest Gump. Účastníci děkují za krásný výlet Marii Vonáškové a těšíme se na další...

Jitka Svobodová

Foto: autorka

NA NÁVŠTĚVĚ U MINISTRA ZAHRANIČÍ



Ojedinelý zážitek mají za sebou pardubičtí senioři, a to zejména zásluhou Petra Kolmana, který využil svého působení v klubu seniorů ČSSD a dohodl pro všechny seniory bez výjimky prohlídku Černínského paláce. Vyvrcholením pak bylo přijetí seniorů samotným ministrem.

Lenka Desatová

Foto: Petr Kolman

JAK NA CHYTRÝ TELEFON A TABLET

Tak se jmenují kurzy, které pro seniory, na nichž Rada seniorů spolupracuje se společností Moudrá Sovička za pomoci Nadace Vodafone. Sovička zavítala i do Hradce Králové a ohlas byl tak veliký, že si pozvali Moudrou Sovičku znovu, a to hned na tři kurzy. „Chtěla bych poděkovat za velice zdařilou akci. Pan Hubálek s kolegu nám vše s velkou trpělivostí vysvětlovali a tři hodiny utekly jako voda. Bylo by dobré po určité době si to znovu zopakovat a přidat další novinky. Když už člověk moderní techniku má, tak aby ji uměl i dobře používat. Není to jenom názor můj, ale celé skupiny. Máte jedničku s hvězdičkou!“ napsala nám jedna z účastnic tohoto kurzu.



Rádi proto školení zopakujeme pro další zájemce, kteří chtějí držet krok s dobou.

Marcel Kraus

Foto: autor

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



RODINNÉ SPORTOHRÁTKY VE ŽLUTÝCH LÁZNÍCH



Organizace Rady seniorů Senior fitness uspořádala den plný pohybu a zábavy s názvem Rodinné sportohrátky, na které dorazili nejen senioři, ale celé rodiny i s dětmi. Jejich součástí byl pochod Prahou pro všechny generace. Start i cíl byl ve Žlutých lázních, kde navíc čekaly tradiční sportovně-dovednostní disciplíny – kriket, pétanque, discgolf nebo mólky – v nichž si mnozí zasoutěžili za vydatného povzbuzování ostatních.

Vrcholem pak byla oblíbená úniková hra. Všichni si mohli nechat přímo na místě změřit svou fyzickou zdatnost, a to od organizace Palestra, která se na celém dni podílela. Na závěr vydařeného programu pochopitelně nechybělo vyhlášení soutěžních výsledků spojených s tombolou. Celý den byl zařazen do Národního programu pro ozdravení populace ČR.

Jana Pištěková

Foto: autorka

SENIORŮ PARDUBICKÉHO KRAJE NAVŠTÍVILI SENÁT PARLAMENTU ČR

Rada seniorů Pardubického kraje umožnila svým nejaktivnějším členům návštěvu sídla horní komory Parlamentu ČR. První část akce měla ráz ryze kulturně-historický. Senioři absolvovali prohlídku celého Valdštejnského areálu. Mnoho se dozvěděli o současném využití paláce jako sídla Senátu. Akce se kromě seniorů účastnili i studenti pardubické Střední



průmyslové školy chemické. Návštěva se uskutečnila díky senátorce Miluši Horské, s níž na závěr přítomní besedovali. Rozešli se s tím, že v takovýchto setkáních budou pokračovat a již nyní chystají společnou besedu v sídle Senátu nebo třeba v Pardubicích.

Vladimír Berounský

Foto: autor

PRVNÍ ROČNÍK V CURLINGU

Senioři Městské správy sociálních služeb v Mostě se seznámili s curlingem – tedy jeho stolní variantou, což je zajímavá hra vhodná pro hráče všech věkových kategorií. Cílem je posouvání kamenů po hrací desce do vyznačeného prostoru – terče. Hru dostala organizace jako dárek od Magistrátu města Mostu. V Domově pro seniory J. Wolkera se nakonec uskutečnil 1. ročník turnaje MSSS v curlingu. Své síly na něm změřili zástupci tří domovů a dvou penzionů. Tříčlenná družstva se navzájem povzbuzovala a fandila si.

Vítězem se stal Domov pro seniory Barvířská, nejlepším hráčem byl Ladislav Bauer a čulibrka získala Jindřiška Samulová. Diplomy a věcné ceny nejlepším předávala v zastoupení ředitele organizace vedoucí Domova pro seniory J. Wolkera Lenka Makovcová. Všichni účastníci navíc dostali pamětní list.

Helena Houšková

Foto: autorka



A close-up portrait of a woman with short, curly blonde hair, smiling warmly. She is wearing a dark blue top and a small teal earring. The background is a textured, warm-toned wall.

PETRA JUNGMANOVÁ

VŽDY EXISTUJÍ
DŮVODY K RADOSTI

Pod vedením Zdeny Herfortové vystudovala na JAMU v Brně tehdy úplně nový obor – muzikálové herectví. Několikrát byla vyhlášena nejsympatičtější herečkou Městského divadla v Brně, dnes ji vidáme především na prknech pražských divadel, v televizních inscenacích a seriálech. Možná si ji pamatujete i z televizního dokumentu České století, kde ztvárnila tragickou postavu Milady Horákové. V rodném Kladně vede kurzy tance, moderuje, vystupuje na různých besedách.

Petra Jungmanová byla životní partnerkou herce Vladimíra Dlouhého, je maminkou dvou dospívajících synů, dvojčat.

JAK NA SVOU PROFESORKU VZPOMÍNÁTE A POTKALY JSTE SE NĚKDY PŘI SPOLEČNÉ PRÁCI?

Poprvé jsem paní Zdenu Herfortovou viděla u talentových zkoušek na JAMU. Byla jsem strašně nervózní, ale věděla jsem, že v porotě sedí krásná ženská, která nám všem fandí. A od prvních setkání při studiu mě nadchla svou neutuchající energií, kterou má dodnes. Hrály jsme spolu například v muzikálu Divotvorný hrnec, Radúz a Mahulena a ve hře Nevyléčitelní. Mám ji moc ráda.

BRNĚNSKÁ SCÉNA BYLA SVĚDKEM VAŠEHO VÝZNAMNÉHO OCENĚNÍ – CENY THÁLIE ZA ROLI HARRY V MUZIKÁLU BABYLON V ROCE 1998...

Role Harry v muzikálu Babylon nebyla psaná pro mě, ale sedla mi a přišla ve správnou chvíli. Vzpomínám, jak jsme s choreografem Vládou Kloubkem skládali jedno sólové číslo, a pak přišel režisér Stanislav Moša a měl, myslím, velkou radost. Měli jsme radost všichni, a protože jsem zrovna dostala od někoho ochutnávku úžasné slivovice, pěkně jsme to zapili.

PŘESTO VÁS NAKONEC ZLÁKALA PRAHA. ČÍM?

Do Prahy jsem šla za srdcem, ne za prací, i když tu jsem tam zrovna taky měla. Ale na Brno nedám dopustit. Takové muzikálové příležitosti jako tam už jsem v Praze neměla.

DÍKY ROLI LÍZY DOOLITTLOVÉ V MUZIKÁLU MY FAIR LADY V HUDEBNÍM DIVADLE KARLÍN JSTE MOHLA POZNAT JAPONSKO A JAPONSKÉ DIVÁKY. CO VÁS NA TURNÉ NEJVÍC PŘEKVAPILO?

Japonsko mě fascinovalo! Taková pokora, pracovitost, technikáři při přestavbě s kulisou nechodí, ale běží. Na představení chodí hlavně ženy. Jeden den, když jsem nehrála a procházela se po městě Fukuoka s naším lékařem, se nás ujala Japonka, která nás s nadšením několik hodin provázela městem. Druhý den nás se svým manželem vzala do místních uliček na trhy a výbornou polévku. A když jsme se loučili, děkovali oni nám, že s námi mohli být, a že si moc přejí,

abychom s láskou vzpomínali na Japonsko. To mě dojímá dodnes.

TELEVIZNÍ INSCENACE DEN, KDY NEVYŠLO SLUNCE, VÁM DO ŽIVOTA „PŘIVÁLA“ I VAŠEHO BUDOUCÍHO MANŽELA. POVAŽUJETE TU INSCENACI ZA VÝJIMEČNOU I NĚČÍM JINÝM?

Film Den, kdy nevyšlo slunce, napsala Jitka Musilová a myslím, že je to skvěle napsaný scénář. Kéž Jitka zase něco napíše! A nejlépe pro mě!

V DEVADESÁTÝCH LETECH BYL U NÁS JEDNÍM Z NEJPOPULÁRNĚJŠÍCH AMERICKÝ SERIÁL DALLAS, VE KTERÉM NEJMLADŠÍ DCERA EWINGOVÝCH LUCY MLUVILA VAŠÍM HLASEM. JAK NA TEN DABING VZPOMÍNÁTE?

Prvních pár dílů dabovala kolegyně, ale prý bylo potřeba hlas trochu omladit, tak mě obsadil skvělý dabingový režisér Jiří Kubík. Tenkrát se ještě dabovalo po situacích, herců bylo před mikrofonem tolik, kolik právě ve filmu. To už se dnes nedě-

lá, dabuje se po jednom. Díky panu Kubíkovi jsem dostala dobrý základ v této profesi. Jen mě trochu mrzí, že v současné době nemám moc příležitostí ho využít.

ČASTO SE OBJEVUJETE I V ČESKÝCH SERIÁLECH, V POSLEDNÍ DOBĚ NAPŘÍKLAD ULICE, ORDINACE V RŮŽOVÉ ZAHRADE. ZASTAVUJÍ VÁS LIDÉ, PTAJÍ SE, JAK TO BUDE DÁL?

Všechny tyto seriály jsem točila dávno! Naposledy to byli Specialisté. Vím, že se tenkrát pár lidí ptalo, když jsem v Ordinaci ukradla holčičku, co že mě obsadili do takové role? Ale že to bylo dojemné. Tak to mám radost, když je to věrohodné. Záporné či nějak narušené postavy jsou vlastně velmi vděčné role. Myslím, že zajímavě a dobře zahrát kladnou a šťastnou postavu je náročnější.

VAŠI CHLAPCI UŽ DNES VYSTUPUJÍ NA DIVADELNÍCH PRKNECH V DĚTSKÝCH ROLÍCH...

Moji kluci, Jan a Jiří, měli obrovské





šťěstí, že je Městské divadlo Kladno přizvalo ke spolupráci a nabídlo první herecké příležitosti v muzikálu Donaha! a v představeních Mnoho povyku pro nic a Babička. Teď jdou oba do devítky a chtějí se hlásit na konzervatoř.

V ROZHOVORECH, KTERÉ JSTE POSKYTOVALA, SE ČASTO ZMIŇUJETE O TOM, ŽE VAŠE DĚTSTVÍ BYLO NAPLNĚNO RŮZNÝMI KROUŽKY – SPORT, HUDEBK, TANEC... MAJÍ TO TAK I VAŠE DĚTI?

Ano, mají. Oba stepují a chodí do úžasné hudební školy v Berouně. Janík hraje na saxofon, Jiřík na klavír. Jirka chodí na airsoft a chce začít posilovat a Janík je aktivní florbalista. Pořád je šrumec, ale je nutné se učit i zdravě relaxovat.

KE SVÉ HERECKÉ PRÁCI JSTE SI PŘIBRALA I TANEC. JSOU MEZI VAŠIMI ŽÁKY I SENIOŘI?

Tancuji od malička a ještě jsem neskončila. Dřív hodně i na jevišti, dnes už hlavně pro radost. V Kladně v baletním sále, kde jsem se od čtyř let učila tancovat, vedu kurzy Rozhodni se a tancuj! Letos bude už desátá sezona a moc se na ni těším. Na těchto setkáních jsou i bývalé baletky, dvě z nich letos slaví sedmdesátiny. Jsou úžasné a pro mě jsou velkým vzorem. A s jakým nábojem tančí, nádhera! Před pěti lety přímo na baletním sále oslavil sedmdesáté narozeniny i skvělý tanečník, ke kterému celá naše rodina dodnes chodí na masáže.

JAKÁ VZPOMÍNKA NA VAŠE PRARODIČE VÁM NEJVÍC UTKVĚLA V PAMĚTI?

S babičkou a dědou jsem byla moc ráda. Jezdila jsem s nimi i na dovolené a na hory a byli pro mě zázemím, kam můžu kdykoli přijít. Babička byla velmi obětavá. Pamatuji se, jak chodila stát několikrát frontu na banány, když náhodou před vánočními svátky přišly. Dělávala mi na pánvi plátek masa a hranolky, protože věděla, jak moc mi to chutná. Dědečko mi zase ujídal připravený chleba s máslem, ke kterému si nakrájel na plátky česnek a kousek nivy. Pak se schválně díval jinam a já mu připrav-



né sousto snědla. A pak vždycky dělal, jak je překvapený a ptával se mě, jestli jsem někoho neviděla. Tuhle „hru“ jsem milovala...

PODĚDILA JSTE VZTAH K UMĚNÍ PO NĚKOM Z VAŠÍ RODINY?

Odmalička mě tatínek vedl k muzice. Zpívali jsme spolu dvojhlasně a naučil mě na kytaru. Divadlo nikdy nehrál, ale je to velký komik. On i maminka mi vždy fandili v tom, co mě bavilo. A dělají to dodnes.

ANGAŽUJETE SE V MNOHA CHARITATIVNÍCH PROJEKTECH, VĚNUJETE SE I SENIORŮM?

Už jsem kdysi někde psala, že mě rozčilují staří brblající vrstevníci, a vždy mě nadchnou mladí senioři. To je taková radost, když se potkám se stálým nadšením a energií lidí, kteří by už mohli mít nárok si trochu postěžovat a místo toho s jiskrou v očích vyprávějí, co právě prožívají. Nedávno proběhlo už několikrát odkládané setkání s kladenským klubem seniorů, bylo to moc fajn.

MYSLÍTE, ŽE V DNEŠNÍ DOBĚ TOLIK

PROBÍRANÝ DIALOG MEZI MLADÝMI A SENIORY FUNGUJE TAK, JAK BY MĚL?

Myslím, že každý dialog mezi lidmi, bez rozdílu generací, by měl být slušný a rovnocenný. A brát ho jako šanci k poznání. Čehokoli – druhého člověka, nového názoru, povahy, možnosti, třeba i své trpělivosti...

KDE V SOUČASNÉ DOBĚ HRAJETE, CO PO „KORONAVIROVÉ PŘESTÁVCE“ CHYSTÁTE, NA CO SE TĚŠÍTE?

Hraju v krásném představení Honzlová v divadle Rokoko, které režíroval Jakub Nvota, a které bylo zdramatizované podle románu paní Zdeny Salivarové. Ve Švandově divadle teď oslavilo 400. reprízu představení Kdo je tady ředitel? a v divadle Palace zbývá ještě pár představení hry Perfect Days. Jinak mě naplňuje a těší práce saunérky v aquaparku v Čestlicích, kde od loňského ledna občas pracuji.

CO KRÁSNÉHO JSTE V POSLEDNÍ DOBĚ ZAŽILA?

Jejda, tolik věcí! Každý den považuji za dar. Vše plyne tak dokonale,

máme na Zemi vše, co potřebujeme k životu. Uvědomuji si ten zázrak čím dál víc a raduji se třeba i z toho, že po letošním létu není vyprahlá zem a tráva je stále svěže zelená. Pak jsem třeba jedla nedávno čerstvé fíky z Chorvatska, mňam! A velká radost je, když se sejdeme celá rodina, což se nám teď víckrát zadařilo. Taky hodně putujeme po naší vlasti, a to je taky paráda!

CHTĚLA BYSTE NAŠIM ČTENÁŘŮM -SENIORŮM NĚCO VZKÁZAT, POPŘÁT?

Nevím, jak vy, ale já jsem moc ráda, že mám některé věci za sebou. V létě jsem oslavila padesátiny a zdá se mi to super. Rozhodně nezávidím mladé generaci. Přeji si, abych to za dvacet let cítila podobně. Někdo kdysi řekl, že ať prožíváme cokoli, vždy existují důvody k radosti. Přeji vám všem hlavně zdraví, ať máte stále chuť do života a když vám bude ouvej, ať máte vždy sílu alespoň jeden důvod k radosti najít!

Eva Procházková

Foto: Jana Pertáková

A CO SENIOŘI, MAJÍ SI S ČÍM HRÁT? aneb NOVÉ POJETÍ AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ SKRZE MODERNÍ TECHNOLOGIE

Technologie jsou širokým konceptem zahrnujícím škálu „hejblátek“ a jejich ovládacích softverů, stejně jako nástrojů komunikace a jejich zprostředkovatelů. Aktivní stárnutí pak má podobu ještě víc.

Socioložka Lucie Vidovičová z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity přitom tvrdí, že „průnik těchto dvou velkých množin by mohl znamenat revoluci v prožívání stáří jako plnohodnotné části lidského života“. Příliš často jsou totiž technologie, někdy zkráceně označované jen jako ICT (anglická zkratka pro „informační a komunikační technologie“), vnímané jako něco, co je vůči seniorům vnější, co se ke stárnutí nehodí, případně jako něco, o čem je seniory potřeba poučovat. Americký informatik Vint Cerf, přezdívaný „otec internetu“, je ale ročník 1943 a vždycky tvrdí, že senioři nejenže mají k technologiím blízko, ale hlavně to byli oni, kdo je vymysleli. L. Vidovičová dodává, že se nemáme nechat mýlit: „Toto pojetí technologicky negramotného stáří není v žádném případě moderním výmyslem. I klasická literatura, jako třeba Babička Boženy Němcové, popisuje ikonickou seniorku jako někoho, kdo zapaloval ohniště svým staromilským způsobem a vehementně přitom odmítal nejmodernější dostupnou technologii troudníku.“ Problémem dneška je, že se propast mezi staršími lidmi a ICT prohlubuje hned ze tří směrů: jednak tím, že se rychlost vývoje technologií každým rokem násobí, dále tím, že se stále větší a větší část společnosti, správy státu, obchodu i zdravotních služeb přesouvá do systémů na technologiích závislých, a v neposlední řadě tím, že jako společnost vyvíjíme jen

velmi málo aktivity k tomu, abychom nejen seniorky a seniory, ale společnost obecně s novými technologiemi průběžně seznamovali. Není totiž nepodstatné, že seniorství v tomto kontextu začíná už kolem padesátého roku věku a rizikem propadu do této propasti je tak ohrožena nemalá část české společnosti. A pokud hovoříme o moderních technologiích, nemyslíme tím telefony a tablety, ty jsou tu už s námi řadu let a většina populace je s nimi na uživatelské úrovni relativně uspokojivě seznámena. Máme na mysli spíš ty opravdu velké pokroky, které se odehrávají za stěnami velkých robotických laboratoří nebo při vývoji umělé inteligence. Většina z nás je odsouzena získávat informace o této oblasti z temně působících filmů hollywoodské produkce, což je asi tak věrné jako obraz venkova u Boženy Němcové. Není také divu, že takto získané zkreslené představy jsou spíš bariérou než roznětkou zájmu o tuto oblast.

Neplatí to tak zcela ale o sci-fi literatuře. Její četba už od mládí motivovala fanyanky a fandý z řad seniorek a seniorů pro přihlášení se do kurzu robotiky pro seniory. Ten realizovalo Centrum aktivního stárnutí organizace Život 90 ve spolupráci s pražským Českým vysokým učením technickým (ČVUT) pod vedením Michala Vavrečky a již zmíněnou Fakultou sociálních studií brněnské Masarykovy univerzity. Cílem kurzu bylo seznámit se s historií, ale především se současnos-

tí robotiky a umělé inteligence a zejména praktická výuka obecných základů robotiky přímo s humanoidním robotem Pepperem. Seniorky a senioři se v kurzu učili programovat konverzační obsah pro robota, kterého z lásky překřtili na „Pepu“, navštívili vývojové laboratoře a mohli klást dotazy vývojářům, stejně jako oni sami mohli odpovídat na otázky vývojářů, kteří chtějí pochopit nejpravděpodobnějšího zákazníka budoucnosti – tedy právě seniory. Kurzy se konaly v rámci projektu Využití humanoidního robota pro aktivní stárnutí mužů a žen, který podpořila Technologická agentura ČR v rámci programu Ěta. Ten si klade za cíl propojovat technické a sociální obory. Cílem projektu bylo především vytvořit specifické, vyššímu věku přátelské ovladače a obsahy v češtině a jejich testování v ostrém provozu komunitního centra. Seniorky a senioři tak byli skutečnými testovacími pilotkami a piloty a svou zpětnou vazbou a doporučeními přímo ovlivňovali, o čem a jak by Pepa Pepper měl s dalšími seniory hovořit. Časem se ukázalo, že pro účely komunitního centra je původní informační a dialogická funkce robota vlastně vedlejší, protože robot sám je onou atrakcí a předmětem zájmu. A toho bylo potřeba náležitě využít. Byla tak přizvána další specializace, která se pro tvorbu obsahů komunikace robota dosud vlastně nevyžívala – scenárista Marek Hlavica a Michaela Kněblova. Ti vytvořili pro



Pepu sadu malých „stand-upů“, tedy krátkých, humorně laděných vystoupení. V nich se představil jako zábavný chlapík, který se nebojí si udělat legraci ani sám ze sebe. Znovu se tak ukázalo, jak málo vnímáme humor a hru, případně poučení a vzdělávání skrze humor a hru, jako součást konceptů aktivního stárnutí. A jak říká klasik, s humorem jde všechno lépe. Včetně učení o robotech.

Abychom však na kurzy nepěli jen samou ódu, autoři narazili i na různá protivenství. Nejen technického rázu, jako když se první hodinu Pepper nemohl připojit na internet, protože jeho „mozek“ zůstal zaheslovaný v laboratoři, ale i toho vztahového. Někteří senioři a seniorky vnímali zprvu Pepu Peppera jako jakousi hlučnou překážku v prostoru, nebo se pozastavovali nad tím, jak je někdy ještě hloupoučký, ale nakonec jej naprostá většina návštěvníků centra brala velmi shovívavě a užívali si i jeho chyb. Ale největším překvapením bylo protivenství lidí zvenčí, kteří se nejednou vyjadřovali ve smyslu, že takové věci se pro starší lidi nehodí, že oni potřebují především teplý lidský kontakt a pohladit. To realizátory projektu upřímně překvapilo, protože jak uvádí Lucie Rybyšarová ze Života 90, „roboti nemají člověka nahradit a často jej nemohou spolehlivě ani doplnit, ale určitě jsou zajímavým zpestřením programu. A jsou-li něčím, co běžně potkáváme v hotelech, na letištích nebo v obchodních domech, nelze považovat za správné, že bychom je měli před staršími lidmi schovávat.“ A právě toto seznamování se a překonávání takzvané digitální propasti je cílem, pro který nepochybně stojí za to bojovat. Tak až někde příště uvidíte obrázek seniorky s nějakou elek-

tronickou potvůrkou, nebojte se, že by člověk snad přicházel o práci, ale radujte se, že díky těmto hračkám může být na světě zase o trochu radosti víc.

Alena Pazderová, účastnice Kurzu robotiky, popisuje své zážitky takto: „Být ‚důchodcem‘ v dnešní době je docela náročné. Tedy alespoň v Praze určitě. Každá část Prahy nabízí seniorům spoustu programů, jak aktivně trávit volný čas, kterého by důchodci měli mít nejen dostatek, ale i přebytek. Nabízejí se aktivity pohybové, vzdělávací, zájmové či turistické. Dále to jsou všelijaké besedy, přednášky, filmové kluby, rukodělné a výtvarné kroužky, fotografování a další. Takže nakonec to vypadá tak, že žádný čas nezbyvá a je dost složité stihnout to, co si jedinec vybral, a ostatní už musí odmítnout s tím, že letos už toho opravdu víc nedám. Najednou se v tom množství nabídek objeví nové kouzelné slovo ROBOTIKA. Srdce ustrne, zatají se dech a vás ovládne jediná myšlenka – tam prostě musím! Vyrobí se spousta vzpomínek na mládí a na četbu všech těch tenkrát vědecko-fantastických knížek a časopisů. Honem se běžíte přihlásit a zapsat si datum první schůzky. Konečně přijde vytoužený den a já se ocitám v učebně, kde se koná první hodina. Než se stačím rozkoukat, už maluji na kus papíru barevnými fixkami trasu a za chvíli mi po ní sviští ozobot. Mění barvy, zpomaluje, bliká a já se na to koukám a jsem úplně nadšená. Vedle stolu stojí zatím vypnutý robůtek. Prohlížím si ho a těším se, co bude dál. Seznámíme se s vyučujícími, povídáme si, co nás všechno čeká, projdeme se historií a vývojem robotiky, promítneme si různé druhy robotů. Pak lektor zapne robota, který se jmenuje Pepa Pepper,

EXTRA INFO

Zájemci si mohou videa z kurzů a vybrané přednášky prohlédnout na YouTube kanále Života 90 nebo na projektové stránce <https://starnuti.fss.muni.cz>. Projekt HUMR – Využití humanoidního robota pro aktivní stárnutí mužů a žen (TL02000362) byl podpořen Technologickou agenturou ČR v rámci programu Éta.

a řekne nám, jak se s Pepou domluvit. Tak si to zkusíme, robotek je roztomilý, otáčí hlavou, hýbe rukama, odpovídá na otázky a pronáší různá moudra. Hodně se u toho nasmějeme a já žasnu, co všechno lidi doveudou vymyslet a vytvořit. Večer doma si pustím video, jak si povídám s Pepou, bavím se tím, směji se tomu, ale další den už mím a pak mi to nedá, vyhledám Čapkovo R.U.R. a začtu se do něj. Pak jsem si zase pustila video a najednou mi vyskočí myšlenky ‚co by, kdyby...‘ a vzpomněla jsem si na Trnkovu pohádku o Kybernetické babičce. A najednou jsem zabředla do docela temných představ. Nevím, jak to přesně vysvětlit, ale ono téma Robotika bylo pro mne předtím pojmem čistě literárním. Ale teď když jsem se dívala robotu do ‚očí‘ a brala ho téměř jako dítě, tak se to vnímání pojmu Robot posunulo do jiných dimenzí. Celé to setkání na mne hodně zapůsobilo. Tím víc se těším na další výuku a nové informace, které mi pomůžou rozšířit znalosti o této moderní vědě.“

JAK SI ZACHOVAT PRÁVO UŽÍVÁNÍ A BYDLENÍ PŘI DARU NEMOVITOSTI

Dobrý den, chci si nechat právo bydlení a užívání u rodinného domu, který chci darovat. Bylo mi řečeno, že je v občanském zákoníku pod pojmem věcné břemeno, ale zjistila jsem ke své nelibosti, že toto bylo již zrušeno a není zde vůbec uvedeno. Jak mám postupovat, když to zákon již neumožňuje?

A. K., Brno

Problém není neřešitelný, spočívá v tom, že došlo k přijetí nového občanského zákoníku a zároveň k tomu, že pojem věcné břemeno byl nahrazen. Je tedy třeba hledat pojem služebnost nebo reálné břemeno, záleží na tom, o jaké právo se vám jedná. Viz www.zakonyprolidi.cz.

Vám pravděpodobně jde o služebnost. Co tento pojem znamená? Zákon hovoří o tom, že služebnost je povinnost vlastníka věci – nemovitosti, aby na svém majetku něco:

- **strpěl,**
- **zdržel se určité činnosti,**
- **kteřou by bez existence služebnosti tolerovat nemusel.**

Uvádíte, že si na darované nemovitosti chcete ponechat doživotní užívání a bydlení. Jedná se o vaše osobní práva.

SLUŽEBNOST VZNIKÁ – JE MOŽNO JI NABÝT:

- **smlouvou, což bude váš případ,**
- **pořízením pro případ smrti,**
- **vydržením po dobu potřebnou k vydržení vlastnického práva k věci, která má být služebností zatížena.**
- **V případě movitých věcí je nutné právo držet po dobu 3 let a v případě nemovitých věcí po dobu 10 let užívání,**
- **ze zákona,**
- **rozhodnutím orgánu veřejné moci.**

Toto právo je třeba zapsat do veřejného seznamu, tj. do katastru nemovitostí, tímto smlouva nabývá účinnosti. Říkáme, že je právně účinná.

Zaniká vymazáním z veřejného seznamu na základě dohody o jejím zrušení, nebo jestliže uplynula doba, na kterou byla zřízena. Za tímto účelem je třeba podat žádost – tiskopis si můžete vytisknout ze stránek příslušného katastrálního úřadu nebo si ho na úřadu vyzvednete osobně. K tiskopisu obdržíte informace o tom, čím je ho třeba zdokladovat.

Služebnost může rovněž zaniknout trvalou změnou, pro kterou již nemůže oprávněné osobě sloužit. Jako příklad lze uvést, že oprávněná osoba je pro svůj trvale nepříznivý zdravotní stav umístěna v zařízení, které jí poskytuje potřebnou péči, nebo trvale bydlí jinde, například u syna, který se o ni stará a má bydliště odlišné od toho, v němž máte právo užívání dané služebností. Musí jít o prokazatelný a trvalý stav.

Konkrétně ve vašem případě, obojí užívání i bydlení zřízené popsáním způsobem je osobním právem pouze vaším. Zaniklo by v případě vašeho úmrtí nebo pokud byste se ho zcela bez nátlaku, dobrovolně zřekla, výjimečně pokud vám toto právo již nemůže sloužit.

Nepřechází na dědice.

Další pojem, který si dovoluji objasnit, je:

REÁLNÉ BŘEMENO

Pokud vlastník určité věci musí něco aktivně dát nebo konat, jedná se o reálné břemeno.

Může jít například o výměnek, kdy povinná osoba poskytuje oprávněné osobě bydlení či jiné právo. Může jít

také o pomoc a péči, kterou si vymění například v darovací smlouvě – nákupy, osobní péče v nemoci či stáří, úklid apod.

CO JE DOBRÉ JEŠTĚ VĚDĚT?

Dnes jsou služebnosti většinou úplatné. To znamená, že v případě, kdy chce například právnická osoba (může jít i o jednotlivce) na vašem pozemku zřídit právo vedení vody – vodovodního řádu nebo vedení internetu, kabelové televize apod., musí se s vámi dohodnout na finančním vyrovnání. Dohoda však neznamená, že vám třeba vodárna může nadiktovat, že vám dá 100 Kč. Náhrada musí být přiměřená a je třeba u odborníků (např. soudní znalec) zjistit, kolik by měla platba asi činit.

CO TO ZNAMENÁ PRO MAJITELE POZEMKU, DOMU?

Je třeba, aby ihned zbystril, pokud někdo hodlá táhnout přes jeho pozemek nějaká zařízení, vedení třeba k sousedovi. Ihned požadovat finanční vyrovnání, a navíc si zjistit, kolik by mělo činit. Z mých zkušeností se často, zvláště velké dodavatelské firmy, snaží nedomlouvat, ale diktovat. A pokud možno nic nezaplatit.

Týká se to zejména výše již uvedených služebností – inženýrské sítě (vodovodní, kanalizační, elektrické vedení), opora cizí stavby (zdi na cizím pozemku či pilíře, piloty), služebnost okapu, právo na svod dešťové vody, právo na vodu (právo přístupu k vodě, užívání studny), ale i služebnost stezky, průhonu a cesty a právo pastvy.

Vždy je třeba si svá práva ohlídat a ochránit se před možným problémem.

Doporučuji vždy veškeré smlouvy, i se sousedem, uzavřít písemnou formou po poradě s odborníkem. Jde o to, že i když si se současným sou-



sedem rozumíte, nemusí zde bydlet věčně a se změnou vlastníka mohou přijít nové vztahy, které nejsou vždy ty nejlepší. A problémy jsou na světě.

Je třeba upozornit na to, že tato prá-

va mohou vzniknout i vydržením, pokud konkrétní zásah strpíte. Ale to je téma na samostatný článek. Konkrétně ve vašem případě lze uvést změnu vlastníka.

Problémy mohou vzniknout i přechodem vlastnického práva. Vlastnické právo může přejít z obdarovaného na dědice, nebo následně i obdarovaný může rodinný dům darovat další osobě.

Obdarovaný může ztratit vlastnické právo i tehdy, pokud jeho nemovitost bude předmětem exekuce. Pro tento případ je vhodné tato práva zřídit na celé nemovitosti.

Pokud se k takovému kroku rozhodnete, doporučuji pečlivě ošetřit všechna vaše práva a konzultaci i sepsání darovací smlouvy advokátem.

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

INKONTINENCE FEN V DŮSLEDKU KASTRACE

V první řadě si musíme vysvětlit, co přesně znamená slovo inkontinence. Jedná se o mimovolný únik moči. K úniku moči dochází většinou během spánku nebo hned po probuzení při vstávání z pelechu. Inkontinence může vypadat jako pár kapek moči, nebo naopak v extrému jako vyprázdnění celého močového měchýře. K tomuto jevu nemusí docházet pravidelně každý den, což mnoho majitelů často mate.

Samotné téma kastrace je v naší republice stále velice diskutované. Část chovatelů uznává její preventivní výhody v boji proti výskytu zánětu dělohy nebo rozvoji nádorů mléčných žláz a kloní se jednoznačně ke kastraci všech nechovných fen. Na druhé straně je skupina chovatelů, která považuje kastraci za zásah proti přírodě a svá zvířata nechají kastrovat jediné z léčebných důvodů.

Postkastrační inkontinence vzniká u fen v důsledku nízké hladiny estrogenů, které ovlivňují svěrač močového měchýře. Výskyt inkontinence nastane bezprostředně po provedené kastraci, ale až s odstupem několika měsíců nebo i let. Celkově se tento problém vyskytuje zhruba u tří procent fen. Vyšší incidence je u fen nad 30 kilogramů. Některé zdroje uvádějí i plemennou predispozici. Nejčastěji je tento problém spojován s fenkami boxerů, pudlů a velkých kníračů.

Ačkoliv se jedná o nepříjemný zdravotní problém, je naštěstí dobře řešitelný. K terapii se využívají léky zvyšující účinnost močového svěrače nebo hladinu pohlavních hormonů. Nasazení léčby by mělo vždy předcházet důkladné klinické i laboratorní vyšetření fenky, aby se vyloučily jiné možné příčiny vzniku inkontinence. Jinými důvody mohou být třeba opakované záněty močových cest nebo problém s páteří. Dávka léčiva se upravuje konkrétnímu pacientovi na míru. Někdy není ani nutné je podávat každý den. Tato léčiva bývají ve formě tabletky nebo sirupu. Je nutné mít na paměti, že se jedná o doživotní terapii.

Pokud máte doma kastrovanou fenku a máte pocit, že jste občas v pelíšku viděli mokrá místa, pak zpozorněte. Možná právě vaši fenku trápí inkontinence. V takovém případě kontaktujte svého veterináře a objednejte



fenku na vyšetření. Mějte na mysli, že tento problém je relativně snadno řešitelný a zejména tím zlepšíte kvalitu života sobě i své čtyřnohé kamarádce.

Poradnu připravujeme ve spolupráci s MVDr. Romanou Heřmánkovou z Animal Hope, s. r. o., Orebitská 636/10 130 00 Praha 3, tel.: 777 730 677
www.animal-hope.cz, facebook:
www.facebook.com/AnimalHopePraha

PROBLÉMY SOUŽITÍ BYTOVÝCH DRUŽSTEV A SPOLEČENSTVÍ VLASTNÍKŮ

V poslední době jsem se setkal se stížnostmi některých seniorů bydlících v bytech ve vlastnictví původně Stavebního bytového družstva (dále jen SBD) a po převodu vlastnictví bytu na bydlící nájemci se stali vlastníky. Bylo vytvořeno buď společenství vlastníků jednotek (dále jen SVJ), nebo společenství vlastníků podle nového občanského zákona (dále jen SV). Původní členové SVJ byli ze zákona nuceni upravit své stanovy v souladu s novým občanským zákonem a tím se vlastně stali členy SV, ale ne všichni tento postup absolvovali a myslí si, že jsou pořád členy SVJ.

Tuto záležitost teď pomineme, protože asi není častá.

Protože v řadě SBD stále existují občané, kteří se z různých důvodů rozhodli zůstat nájemci, existuje v bydlišti stav, že kromě SV existuje původní SBD a působí tam dva zcela různé právní subjekty. Ty se zásadně liší způsobem nakládání s domovním majetkem, což kromě bytů jsou majetkem i společné části bytového domu, případně majetky ostatní (např. zahrady, garáže apod.) a také pozemky.

Každý vlastník dříve družstevního bytu se kupní smlouvou sepsanou s SBD také stal spoluvlastníkem určité části těchto dalších nemovitostí a je tedy povinen se o majetek starat. Přesný výčet koupeného a spoluvlastnického majetku je uveden v kupní smlouvě a musí být také uveden v listu vlastnickém uloženém na místně příslušném katastru nemovitostí. Výchozím podkladem bylo prohlášení vlastníka, tedy SBD.

Vlastníkem neprodaných bytů a příslušného spoluvlastnictví zůstalo původní řekněme zbytkové SBD, a to se musí o majetek také starat.

Každá z uvedených vlastnických struktur, tedy SV i SBD, má své stanovy a odlišný způsob rozhodování na shromáždění svých členů. U SBD má každý družstevník rovný hlas (manželé samozřejmě jeden hlas a nikoliv dva). U SV se hlas každého vlastníka váží velikostí plochy bytu ve vztahu k součtu všech ploch. Vlastníci garsonek tedy mohou být přehlasováni vlastníky plošně většího majetku.



V daném případě zastupuje zájmy dosud neprodaných bytů představitel SBD jménem všech družstevníků, který má jen jeden hlas, ale vážený plochou. Může se tedy stát, že si majoritu při rozhodování nadále udrží SBD, ačkoliv se vlastníci bytů domnívají, že jim do toho už nikdo mluvit nebude.

Další problém může nastat, že si vlastníci uvědomí, že péče o majetek je problém vyžadující kvalifikované rozhodování, které neovládají. Hledají tedy někoho, kdo by to uměl. Obvykle uznají, že to dosavadní SBD nakonec nedělalo tak špatně a rozhodnou se pověřit jeho předsedu, aby se jako zmocněnec za ně o to jejich jménem staral. Tím se mohou dostat do stavu, který původně nechtěli.

Co se tedy vlastně změnilo. Občané dál bydlí ve svých původních bytech,

zaplatili spoustu peněz, aby bydlět zůstali, ale o vlastním provozu domu rozhodují vlastně titíž lidé jako předtím, ale tentokrát už z jejich vlastní vůle. Nikoliv z vůle úřadů a politiků.

Nicméně vlastnictví bytu má i své přednosti. Majetek, jehož hodnota inflací dnes roste rychleji, než se zmenšuje odpisy. Byty lze svobodně prodat, dědí se atd. bez vůle a rozhodování úřadů.

Každý by si měl v klidu zvážit plusy i minusy dosavadního a nového majetkového systému a nenechat se ovlivňovat často účelovou propagandou, že bytové družstevnictví je dílem ďábla, či dokonce údajně zločinného režimu.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů ČR
Praha

PIVNÍ KOSMETIKA NENÍ JEN PRO MUŽE

Patříme dlouhodobě k předním světovým spotřebitelům piva, a protože jsme si velmi dobře vědomi jeho nesporných předností, úspěchu se v našich krajích těší také kosmetika s obsahem zlatavého moku.

O pivu je všeobecně známo, že má vynikající tužící účinky na vlasy. Díky obsahu pivovarských kvasnic obsahuje řadu cenných látek, jako jsou vitaminy skupiny B, kyselina pangamová a listová, niacin či biotin a také minerální látky a stopové prvky. O jeho blahodárných účincích byly přesvědčeny již Římanky, které tehdejší nápoj uvařený z obilí s pěnou hojně používaly na pleť či vlasy. A nejen ony, pivní koupele byly již před mnoha stovkami let velmi oblíbené.



PIVO NA VLASY

Nápoj z chmele příznivě působí na kvalitu i vzhled vlasů. Vyživuje je, posiluje vlasové vlákno, vlasy se tak po jeho použití tolik nelámou ani netřepí. Dodává jim lesk a hodí se také místo tužidla. Jen je jeho jistou nevýhodou intenzivní „pivní“ vůně, která nemusí být každému příjemná. Ovšem výrobci vlasové kosmetiky s obsahem piva to vyřešili – zvolili v řadě případů kořeněnou parfemaci. Vlasové přípravky s obsahem piva či chmele jsou vhodné na citlivou vlasovou pokožku, kterou nedráždí, ale naopak ji zklidňují. K dostání nejsou jen klasické vlasové šampóny, ale například i tonika na vlasy, která podporují růst vlasů, nebo vyživující masky na

vlasy, které je posilují a napomáhají zpevňovat jejich strukturu. Hned několik přípravků na vlasy s obsahem piva najdete ve vlasové řadě od Manufaktury. Kromě piva obsahuje i další účinné látky, jako je kofein, vitamin B, výtažky z obilných klíčků nebo zeleného čaje pro lepší regeneraci a hydrataci vlasů. K péči o suché vlasy je určen Šampon pivní droždí od Milvy. Najdete v něm extrakt z chmele a pivního droždí, vyživuje suché vlasy, působí i proti lámání vlasů a roztřepeným konečkům.

PIVO NA OBLIČEJ

V pleťových přípravcích se používají také výtažky z chmele nebo pivovarské kvasnice. Jsou bohaté na minerály a stopové prvky. Napomáhají k lepší regeneraci pokožky, zlepšují její pružnost, a tak udržují její mladistvý vzhled. Nedráždí kůži, a hodí se tedy i na citlivou pokožku. Například Pivní hydratační pleťová maska Saela má regenerační, vyživující, osvěžující a zklidňující účinky a je



vhodná k použití nejen na obličej, ale i na dekolt. Pivní krém s kyselinou hyaluronovou od Ryoru lze použít jako denní i noční krém. Kromě kyseliny hyaluronové obsahuje též chmelový extrakt, arganové máslo, vitamin E, avokádový a jojobový olej. Nejenže pokožku hydratuje, ale dodává jí i výživu a regeneraci.



PIVO NA TĚLO

Také na pokožku těla působí pivo doslova jako balzám. Hydratuje ji, zvláčňuje, vyživuje, zjemňuje. I v tomto případě se v přípravcích používají nejen výtažky z piva, ale i z chmele a pivovarských kvasnic. Mají výrazné vyživující a zjemňující účinky, jsou ideální k péči o suchou, vysušenou a zralou pokožku. Například některé menší pivovary v rámci svých služeb pro zákazníky nabízejí pivní lázně, jejichž součástí bývají koupele v pěnivém moku. Takovou lázeň si můžete dopřát i doma, třeba s Pivní koupelovou pěnou od Bohemia Gifts & Cosmetics Pivnec, která přispívá k hydrataci pokožky. Pivní výživný sprchový gel od Bione Cosmetics zase obsahuje chmelový a sladový extrakt, je vhodný pro použití na tělo i vlasy a dodává pokožce přirozenou jemnost.

Jana Pištěková

CHRAŇTE SE PŘED CHŘIPKOU, NASTAL ČAS OČKOVÁNÍ

Lékaři doporučují nechat se právě teď očkovat proti chřipce. Znepokojuje je loňská absence epidemie a obávají se souhry nemoci s covidem-19. Pro pravidelnou roční dávku vakcíny by si měli přijít hlavně starší občané a pacienti s chronickými onemocněními, u kterých je riziko komplikací nejvyšší. Očkování jim navíc zcela hradí veřejné zdravotní pojištění.

Minulou sezonu se chřipková epidemie u nás i ve světě odmlčela. Důvod je nasnadě. Nosili jsme roušky, byli převážně doma, nevyužívali jsme tolik hromadnou dopravu a nesetkávali se. Přísná opatření s cílem zabránit

šíření covidu-19 omezila také přenos dalších respiračních onemocnění.

Chřipka je vysoce infekční a rychle se šíří. „Pokud onemocníte, zánět a horečka zatíží celý organismus včetně srdce. Infekce může způsobit

i poškození srdečního svalu. Po prodělané chřipce se také zvyšuje riziko infarktu myokardu nebo mozkové mrtvice,“ říká první místopředseda Sdružení praktických lékařů Michal Bábíček.





Očkování je nejúčinnější obrana proti chřipce. Vakcína lidské tělo chrání několik měsíců a zvláště rizikovým pacientům může skutečně zachránit život.

S rozvolňováním opatření a pomalým opětovým nárůstem počtu případů respiračních onemocnění je nyní podle odborníků možné, že chřipka znovu udeří. Mohla by se tak objevit dvojitá pandemie. Zdravotníci proto doporučují, aby se lidé nechali očkovat nejen proti covidu-19, ale i proti chřipce. Očkovací látky lze podat současně.

NEJVÍC OHROŽENÁ SKUPINA

Imunitní systém s rostoucím věkem oslabuje a schopnost organismu ubránit se infekci se snižuje bez ohledu na to, v jaké je člověk kon-

dici. Pouze polovina dospělých nad 70 let, kteří byli hospitalizováni s akutním onemocněním, jako je chřipka, se po roce vrátila do stejné formy, jíž se těšili před nemocí. Onemocnění je paralyzovalo v běžných činnostech.

„Mezi rizikové skupiny pacientů patří senioři starší 65 let a pacienti s chronickými onemocněními, ať už se jedná o onemocnění srdce, plic, poruchy imunity, diabetes či další,“ dodává Bábíček. Těmto ohroženým pacientům očkování hradí pojišťovny, nemusejí tak řešit žádnou finanční zátěž a mohou se soustředit výhradně na své zdraví.

Vakcína proti chřipce nemá žádné zásadní nežádoucí účinky. Není třeba se jí bát. Nebezpečí tkví spíš v tom, že se toto onemocnění v Česku často podceňuje. Lidé si ho pletou s běžným nachlazením. Na rozdíl

od něj je však chřipka intenzivnější, provázejí ji vysoké horečky 39 až 40 °C, silná bolest hlavy, svalů i kloubů a celková únava, která může trvat týdny.

KDY SI DOJÍT PRO VAKCÍNU?

Podle Státního zdravotního ústavu je ideální nechat si vakcínu aplikovat v období od října do listopadu, tedy právě teď, ještě před začátkem chřipkové sezony.

Loni byl zájem o vakcíny proti chřipce velký a na mnoha místech jich byl nedostatek. Letos by podle pražské hygienické stanice měly vystačit pro všechny zájemce. Důležité je včas kontaktovat svého ošetřujícího lékaře a domluvit se na očkování přímo s ním.

Foto: Canva

SUDOKU

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

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

DĚŠŤ

Dešti, deštičku,
přestaň padat na chvíličku.
Je to krása,
když padáš dolů z nebička,
jsi pro všechno vzácná vodička.
Jarní deštiček
nám teče do botiček,
v létě déšť i blesky s větrem,
honem domů metem.
Nejvíce tě potřebujeme,
zahradu sebou zalijeme.
Podzimní plískanice
zašpiní nám nohavice.
V zimě máme led i sněh,
děti jezdí na saních.
Můžeme i na hřiště,
změní se nám v kluziště.
Dešti, deštičku,
buď nám vždy k dispozici,
s tebou vše živé i neživé
bude v perfektní kondici.

Jana Procházková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z říjnového vydání DS:

...TĚ ANI NA PIVO NEVYHNALA

Na výhry se mohou těšit: Jarmila Rubešová z Olomouce, Bohumil Růna z Prahy, Roman Hleba z Mostu, Blanka Jirásková z Prahy a JUDr. Václav Hurych ze Starého Sedliště.

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

Nabízíme zvýhodněné předplatné,
s každým číslem jedno zdarma!

Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné.

Předplatné může být i vhodným dárkem.

Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► SUDOKU (21) – Anna Kulháňková

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci **Motivace a osobnost**

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

Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat, a ideálně i telefonní číslo.

► SOUTĚŽ LABETA

Správná odpověď byla: Želírovací cukr 2:1 a 4:1

Balíček produktů Labeta získávají:

Ivana Kopecká, Zlín, Blanka Vavrová, Hradec Králové,
Miluše Smolíková, Beroun

VTIPY

Jdou dva policisté a vidí na zemi válející se bankovku.

První praví: „Hele, stovka!“

A druhý na to: „To je falešná stovka, roztrhej ji a vyhoď tamhle do koše.“

Ten první tedy peníze vyhodí a pokračují ve hlídce.

Po chvíli první prohodí: „Opravdu si myslíš, že ta bankovka byla falešná?“

Druhý odpoví: „No jasně, viděl jsi někdy stokorunu se třema nulama???“



	BLAHO	1	OLYMPIJSKÉ HRY zkr.	PLATIDLO V INDII	ELIPSA	VOLÁNÍ NA SLÁVU zast.	TĚLOVĚDEC	ZATARA-SOVAR ňdč.	TATI, MĚL BYS ZASPONZOROVAT UČITELE. 					
JÍT PO STOPÁCH									Otec křičí na syna: Tak mizerné známky si zaslouží výprask! Tak pojď!, já ...					
LIHOVÝ NÁPOJ														
CITOSL. BOLESTI			NAVAŘENÁ VRSTVA SKUPINA ZVÍRAT											
SVĚTOVÝ KONGRES SLOVÁKŮ zkr.				ZÁPLATA ob. DOMORODÝ angl. zkr.										
OTEC					TOV. OBRÁB. STROJŮ zkr. PĚNA DO KOUPELE									
M	OBOJZI-VELNÍK HL. MĚSTO NSR					ŘÍMSKÝ 1001 KLADNÁ ELEKTRODA								
DŮM						TEXTILNÍ LÁTKA BOUŘLIVÝ POTLESK			ČERNÍ PTÁCI	LOVKYNĚ PEREL	ZÁPOR	JIHO-EVRO-PANKA	VOJENSKÝ PAKT	ČÁST MOLE-KULY
ORGÁN ZRAKU				INU nář. ROZPRAŠOVAČE				SMETAT Z POVRCHU ČÁST ZÁVODU						
ZNAČKA NEODYMU			OHEBNÁ SLOVA MLÁDĚ PRASAT								A SICE PŘED-LOŽKA			
NENÁLE-ŽETI kniž.										PŘELOM VCHOD				
M	KÓD BERMUD PUK sport.				SPZ PRAHA METY			BATOH ŽLUTO-HNĚDÁ BARVA				2	PRAVIDLA PSANÍ	
HŘBET SEKÝRY						EPICKÁ BÁSEŇ ROZPLÝVATI SE expr.					TISK. AGENT. PAKISTÁNU KORÁLOVÝ OSTROV			
VZDÁLIT SE CHŮZÍ						ÚŘEDNÍ SPISY HORSKÁ LOUKA kniž.						PLOŠNÁ MÍRA FINANČNÍ BURZA		
SPZ ÚSTÍ N. LABEM			NADŠENÍ NEDOBYT-NÁ POKLADNA				ZRUČNOST hovor. ČÁST KA-ROSERIE							
PRACOVAT JEHLOU				MRAVOUK OTILIE dom.				POSOU-VÁNÍ NEBO kniž.						
M	VÝKON SPOR-TOVCE	SPZ RO-KYCANY 60 KUSŮ			JM. MLÁDKA ASOCIACE NÁR. OL. VÝBORŮ zkr.				ZELENIN. POKRM JIHOAMERIC. PŘEŽÝVYK.					
ZBABĚLEC hanl.						VÝZVA ČISTICI PRO-STŘEDEK					PRACÍ PRO-STŘEDEK GIBBON			
LOMIKA-RŮV ODPŮRCE							OCHRANA TOVARU KDYŽ zast.					ZNAČKA TITANU TAHLE		
ODPO-ROVAT								ČÍSELNÁ LOTERIE						
PRŮVOD V POUŠTI								ARALSKÉ JEZERO						ABO, PON ACA ISEL LIP, LAR

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.

Dezerty bez lepku

Tentokrát jsme pro vás ve spolupráci s Labetou vybrali tipy na sladké podzimní pečení, a to ve variantě bez lepku. Připravit si tak můžete netradiční závin z vloček, plněné vázané koláčky nebo originální jablečný koláč.



Vločkový štrúdl bez lepku

Ingredience:

Na těsto:

- ✓ 2 polévkové lžíce Univerzální směsi bez lepku Labeta
- ✓ 2 hrnky vloček (rýžové, jáhlové, pohankové nebo jejich směs)
- ✓ 2–3 lžíce tekutého medu
- ✓ 2 bílé neochucené jogurty
- ✓ 1/2 hrnku vody

Na náplň:

- ✓ 4–5 nastrohaných jablek
- ✓ podle chuti mleté ořechy
- ✓ Skořicový cukr Labeta
- ✓ rozinky

Postup:

Vločky smícháme s vodou, přidáme med, jogurt a Univerzální směs bez lepku. Promícháme a na plech vyložený pečicím papírem rozetřeme polovinu těsta do pruhu 10 cm širokého a 2 cm silného. Na pruh rozprostřeme nastrohaná jablka, posypeme skořicovým cukrem, rozinkami a ořechy. Zbývajícím rozváleným těstem jablka přikryjeme. Pečeme při 200 °C asi 25 minut. Před dopečením potřeme rozpuštěným máslem.



Mřížkový koláč bez lepku

Ingredience:

Na těsto:

- ✓ 250 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- ✓ 1 kávová lžička Kypřicího prášku do pečiva bez lepku Labeta
- ✓ 75 g cukru
- ✓ 100 g másla
- ✓ 1 vejce
- ✓ 3 lžíce vody

Na náplň:

- ✓ Skořicový cukr Labeta
- ✓ 200 g nastrohaných jablek

Postup:

Z uvedených surovin připravíme těsto, které necháme 1 hodinu odležet v lednici. Poté polovinu těsta vyválíme a přeneseme na dno dortové formy. Přidáme nastrohaná jablka a posypeme skořicovým cukrem. Druhou polovinu těsta vyválíme na plát a rozkrájíme na 1,5 cm široké pruhy, které skládáme do mřížky na jablka. Hotovou mřížku potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme při 170 °C po dobu asi 20 minut.



Bezlepkové vázané koláčky

Ingredience:

Na těsto:

- ✓ 275 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- ✓ Sušené droždí Labeta
- ✓ 2 vejce
- ✓ 150 g másla
- ✓ 2 lžíce cukru
- ✓ 10 lžic mléka
- ✓ špetka soli

Na náplň:

- ✓ tvaroh, džem, povidla nebo mák

Postup:

Z 1 balíčku Sušeného droždí, špetky soli, 2 lžic cukru a 10 lžic vlažného mléka připravíme kvásek. Jakmile začne kvásek kynout, přidáme 275 g Univerzální směsi bez lepku, 2 vejce, 150 g měkkého másla a vypracujeme těsto.

Připravené těsto rozválíme na plát silný asi 1 cm. Plát těsta rozkrájíme na čtverečky asi 6 × 6 cm a ty naplníme tvarohem, džemem, povidly nebo mákem. Důkladně spojíme rohy čtverečků, potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme na máslem vymazaném plechu 15–20 minut při 180 °C.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

OBSAHUJE LABETA UNIVERZÁLNÍ SMĚS BEZ LEPKU PŠENIČNOU MOUKU?

TŘI Z VÁS VYHRAJÍ BALÍČEK SMĚSÍ A PŘÍPRAVKŮ OD LABETY.

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

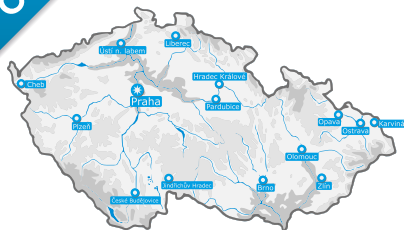
Labeta

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

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

PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků**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.

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
26. LISTOPADU**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 BUĎEJOVICE:

Ul. Boženy Němcové 1824/8

Telefon: 776 060 845**E-mail:** Jc.rscr@seznam.cz**Úřední hodiny:**

Úterý a středa vždy 9–13 hod.

Předsedkyně KRS JČK

je Mgr. Alena Nohavová.

HRADEC KRÁLOVÉ:

Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 – kancelář 405

Telefon: 495 521 048,

601 329 806, 702 097 684

Úřední hodiny:

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.hk@rscr.cz

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyně KRS HK

je Ing. Růžena Rýgllová.

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.

Předsedkyně KRS LK

je Miroslava Palečková.

OLOMOUČ:

Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc

kancelář KRS 329, 2. patro

Telefon: 585 562 107,

602 618 073, 602 647 230

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–12 a 13–16,30 hod.

Úterý: 8–12, od 13–16,30 hod. jen objednaní

Středa: 8–12, od 13–16,30 hod. jen objednaní

Čtvrtek: pouze konzultace telefonem

Pátek: pouze konzultace telefonem

Poradenství poskytují:

Mgr. Veronika Stejskalová / 602 618 073

PhDr. Ivana Knausová, Ph.D. / 602 647 230

Pevná linka do poradny / 585 562 107

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: 596 104 222, 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 popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na současně otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

Šéfredaktor: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniou@rscr.cz. Kontakt výlučně pro 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 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 od 13:00
CELOREPUBLIKOVÉ FINÁLE
výstaviště Flóra v pavilonu A v Olomouci

moderují: **PETR ŠIŠKA**
PAVEL NOVÁK

Vystoupí Moravians - Vašek Řihák a Eliška Bučková
Martin Motýl, hosté ze Slovenska, taneční skupina Maja,
Baba z Hněvotína a Sestry Chalupy,
čeká Vás bohatý doprovodný program

Slosovateľné vstupné 100,- Kč,
o rezervaci si můžete napsat
na e mail: milenahesova@seznam.cz
Více info na www.krsol.cz



www.krsol.cz

Akce bude připravená v souladu s aktuálním nařízením pro pořádání hromadných akcí ve spolupráci s KHS
Akce se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka

 **KRAJSKÁ RADA SENIORŮ**
OLOMOUCKÉHO KRAJE

 **Olomoucký kraj**

 **NETAGAS**

 **arriva**
a company

 **SENIOR TRAVEL**

 **SDC SunDance**

 **211**

 **ANDĚL NA CÍSTE**

 **Rada seniorů**
České republiky

 **České dráhy**
kolejová doprava

 **M**
MILANO
KABEL BROS

 **KIDSOK**
aktivní volný čas dětí

 **GS Condor**
DAMANT

 **ALE CENTRUM**

 **DOBA SEDÍT**

 **Šlágr**

 **MINISTERSTVO PRÁCE**
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

 **Výstaviště Flóra**
Olomouč

 **HOTEL BRDÝ**

 **OLMA**
OLMA

 **Ondrášková**

 **Labeta**

 **HARTMANN**
O krok dál pro zdraví

 **Vide*Shot**

 **Vide*Shot**